



정음초등학교 정이와오비
Jeongum Elementary School

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정음초등학교

12월 상담 소식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

안녕하십니까? 겨울은 하늘에서 내리는 눈을 볼 수 있어 아이들에게 호기심을 선물하는 계절이자, 여러 가지 겨울 놀이로 또 다른 재미가 있는 겨울입니다. 겨울방학을 앞둔 올해 마지막 소식인 12월 상담 주제는 ‘건강한 우리의 몸과 마음’입니다. 건강한 몸과 마음을 위해 온 가족이 운동과 놀이를 함께 즐기고 다음 소개해드리는 방법들을 가정에서 실천해 보시기를 바랍니다.

〈마음 하나〉 12월호 상담 주제

“우리 몸과 마음은 하나”

교육 전문가들은 초등학생 때는 공부보다 독서와 운동 같은 과외활동이 중요하다고 조언합니다. 다양한 과외활동을 통한 지적 능력과 신체적 능력에 대한 기초체력이 상급 학교에 진학했을 때 지치지 않고 공부를 할 수 있게 해주기 때문입니다. 린다 파가니 (몬트리올대 교수)는 “체육활동이 아이들의 정신건강에 다양한 도움을 준다는 것은 잘 알려져 있으며 어른이 되어서도 필요한 사회적 능력개발에 도움을 줄 뿐만 아니라 경제적 성공의 기초체력이 될 수 있다”라고 하였습니다.

이처럼 건강한 신체는 건강한 마음을 유지하고 나아가 자기 계발에도 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다. 다음은 우리의 건강한 몸과 마음을 유지하기 위한 다양한 호흡법과 스트레칭 방법을 준비하였습니다.



[뒷장 계속]

릴렉스하게 호흡하기

▶ 릴렉스하게 숨쉬기!를 하기에 앞서, 꼭 지켜야 할 두 가지가 있어요.

첫 번째, 코로 숨을 마시고, 입으로 숨을 뱉기. 두 번째, 숨을 쉴 때는 나의 몸에 집중하기!

숨쉬기 중 꼭 지켜야 할 두 가지

STEP 1

코로 숨을 마시고, 입으로 숨을 뱉는다.

STEP 2

숨을 쉴 때는 나의 몸에 집중한다.



스트레스 상황은 우리 몸의 교감신경을 활성화시켜 긴장감과 피로함을 느끼거나 그와 동반한 심리적 상태를 나타낼 수 있습니다.

▶ 3D 호흡 (입체 호흡)

3D 호흡(3-dimension/입체호흡)

STEP 1

숨쉬기를 하며, 우리의 몸이 위아래로 길어졌다가 짧아지고, 양옆으로 벌어졌다가 좁아지게 숨을 쉬어 봅니다.



동작을 따라해보세요.

3D 호흡(3-dimension/입체호흡)

STEP 2

다음은 우리의 몸이 앞뒤로 블록해졌다가 오목해지게 숨을 쉬어 보세요.



동작을 따라해보세요.

가족들과 함께 해보세요!



3D 호흡(3-dimension/입체호흡)

STEP 3

우리 몸의 안쪽에서 일어나는 호흡이 몸의 바깥으로 확장되어 몸 전체가 호흡하고 있는 것을 집중하여 느껴보세요.

STEP1. 숨쉬기를 하며, 우리의 몸이 위아래로 길어졌다가 짧아지고, 양옆으로 벌어졌다가 좁아지게 숨을 쉬어 봅니다.

STEP2. 우리의 몸이 앞뒤로 블록해졌다가 오목해지게 숨을 쉬어 보세요.

STEP3. 우리 몸의 안쪽에서 일어나는 호흡이 몸의 바깥으로 확장되어 몸 전체가 호흡하는 것을 집중하여 느껴보세요.

Voooooo 호흡

STEP 1 호흡을 들이마셨다가 내쉬는 호흡에 Voooo소리를 5초 동안 길게 냅니다.

STEP 2 소리와 함께 뱃속의 진동을 느껴봅니다. 이와 입술의 진동을 함께 느끼면서 호흡을 합니다.

동작을 따라해보세요.

▶ VOOOOO 호흡

자신의 호흡을 조절할 수 있도록 하여 신체적, 심리적 안정과 안정감을 줄 수 있는 효과를 볼 수 있어요. 또, 호흡으로 느껴지는 진동은 긴장하고 있던 마음을 편안하게 풀어줄 수 있죠.

[뒷장 계속]

면역력 업! 스트레칭 하기

스트레칭은 운동 전, 후는 물론 평상시 실천할 수 있어요. 호흡은 편안하게 하고, 강도는 살짝~ 당기는 느낌이 있는 정도로 몸을 충분히 풀어주세요.

개인에 따라 운동시간 및 횟수는 조절할 수 있어요.

01. 목 스트레칭하기
(좌, 우, 앞, 뒤)
5초씩 1회

02. 팔 뻗어 'Y, T, W' 자세 만들기
5초씩 2회

03. 등 뒤에서 손 잡아 어깨 스트레칭하기
좌우 5초씩 2회

04. 서서 다리 스트레칭하기 (앞, 옆, 뒤)
앞 : 무릎접어 가슴쪽으로 당기기
옆 : 무릎과 발목 잡고 몸쪽으로 당기기
뒤 : 무릎 뒤로 접어 발 잡기 (한쪽팔 위로 뺐기)
좌우 5초씩 1회

05. 런지자세에서 몸통 사이드 스트레칭하기
좌우 5초씩 1회

06. 앉아서 다리 스트레칭하기 (앞, 뒤)
앞 : 한쪽 발 앞으로 내딛고 뒤쪽 다리 늘리기
뒤 : 앞쪽 다리 무릎펴서 종아리 스트레칭하기
좌우 5초씩 1회

우리의 건강한 몸과 마음을 위해 다양한 호흡법과 스트레칭 방법을 실천해보길 바랍니다. 몸과 마음이 건강한 정음초 가족이 되길 응원할게요.

출처- <https://blog.naver.com/gnikor/221893918275>
(굿네이버스 코로나19 긴급구호 [심리사회적 지원 2편])
<http://www.gbe.kr/main/main.do>
(경상북도교육청_통합자료실_체육 온라인콘텐츠 자료안내)

2022년 12월 23일

정음초등학교장

<방학 중 긴급 상담 연락망 안내>

<p>정읍 교육지원청 Wee센터</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 개인 상담(내방, 전화, 사이버) 및 심리검사 지원 • 전화: 063-530-3080~7 / 홈페이지: www.jbjue.kr • 위치: 정읍교육지원청 별관 2층 • 이용 시간: 평일 9시~18시
<p>청소년 상담복지센터</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 대상: 만 9세~24세 청소년, 학부모 • 또래 및 가족과의 관계, 정서적 위기, 진로와 학업, 인터넷·스마트폰 과의존 문제, 부모·자녀 갈등 등 의료지원, 학업 지원, 자립 지원 서비스 제공 • 청소년 상담복지센터 홈페이지 신청 및 전화 신청 후 센터 방문 • 온라인 상담 방법 <ul style="list-style-type: none"> - 전화: 국번 없이 1388로 전화하기(핸드폰: 지역번호+1388) - 문자: 1388로 고민 문자 보내기 - 카카오톡: '청소년상담1388' 검색하고, 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기 - 페이스북: '청소년상담1388'을 검색한 후 상담 신청 메시지 발송 • 위기 청소년 통합지원, 부모교육 자료 열람 가능 <ul style="list-style-type: none"> - 청소년사이버상담센터 홈페이지: www.cyber1388.kr - 실시간 상담 이외에도 웹심리검사, 솔로봇상담, 이음e 온라인 부모교육, 고민해결백과 등 다양한 상담 서비스 이용 가능
<p>24시간 비대면 117상담</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 117 전문상담사의 상담 지원(전화, 문자, SNS 등 활용) • 폭력, 따돌림, 인권침해, 아동학대 등 위기학생 상담 지원 • 상담 방법 <ul style="list-style-type: none"> - 전화: 국번 없이 117로 전화하기 - 문자: #0117로 고민 문자 보내기 - 인터넷(홈페이지): 안전 Dream(또는 117) 검색 후 홈페이지 접속하여 관련 내용 신고하기
<p>상다미 쌤</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 실시간 모바일 심리상담 서비스(카카오톡 활용) • 상담방법 - 카카오톡: '상다미 쌤' 검색하고 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기
<p>다들어줄개</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 실시간 모바일 상담 서비스(문자, 어플, SNS 활용) • 상담방법 <ul style="list-style-type: none"> - 문자: 1661-5004로 고민 문자 보내기 - 어플: 구글[Play Store]/애플[App Store]에서 '다들어줄개' 다운받기 어플에 접속하여 고민 내용 보내기 - 카카오톡: '다들어줄개' 검색하고 채널 추가 후 1:1 채팅 보내기 - 페이스북: '다들어줄개' 검색하고 페이스북 메시지 보내기

정 읍 초 등 학 교 장