



정음초등학교 · 정어와오비  
Jeongum Elementary School

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정음초등학교

## 8 월 상 담 소 식

담당 : 상담실

문의 : 070-4705-6375

배부, 홈페이지 게시

안녕하십니까? 점점 습해지고 무더워지는 날씨 속에서 낯가를 스치는 시원한 바람이 반가워지는 여름, 가정 내에 평안과 행복이 가득하기를 바랍니다.

이번 8월 상담실 소식에서는 지난 호에서 다뤘은 회복탄력성을 높이는 최종 목적인 자기를 사랑하는 방법에 대해 안내하고자 합니다. 우리 아이들이 자기를 사랑하며 스스로의 마음을 챙겨 건강한 자신을 만들어 나갈 수 있도록 함께 읽고 자신만의 챌린지를 실천해보는 것은 어떨까요?

〈마음 하나〉 8월호 상담 주제

### ‘자기 사랑하기 - 30일 자기사랑 챌린지’

지난 호에서 우리는 회복탄력성과 회복탄력성을 높이기 위한 활동들에 대해 이야기했습니다. 우리 친구들의 회복탄력성 점수는 몇 점이었나요? 낮게 나왔다고 슬퍼하는 친구도 있고, 높게 나왔다고 웃은 친구도 있을 거예요! 사람마다 체력이 다르듯 회복탄력성의 크기 역시 다릅니다. 무엇보다도 이러한 회복탄력성은 변화할 수 있으므로, 소식지를 열심히 읽은 친구들이라면 더 단단하게, 단단한 것을 더 유지할 수 있도록 자기를 위한 여러 활동들을 해왔을 거예요.



### 자기사랑하기는 자기돌봄부터



자기를 사랑하는 것, 특히 자기돌봄은 우리 학생들에게 매우 중요합니다. 우리 친구들은 다른 친구들, 가족들을 위해 배려하고 관심을 가지는 것은 익숙할 것이예요. 하지만 자신의 마음속,

소중한 나야!  
내마음을 알아줘~



감정, 욕구에 대해 알아차리고, 관찰하는 것은 어색할 수 있어요. 자기 몸과 마음을 돌보는 방법을 모르는 사람은 다른 사람의 몸과 마음을 존중하는 것이 어렵습니다. 그래서 자기 관찰을 통해 자신의 내부에서 어떤 일이 일어나고 있는지 알아차리고, 이에 맞춰 자기의 생각과 행동을 조절할 수 있는 것이 더욱 중요하다고 할 수 있어요. 자기돌봄은 자신을 사랑하는 일의 기본이자 제일 중요한 것입니다.

[뒷장 계속]

## < 30일 자기사랑 챌린지 >

우리 친구들은 어떤 취미를 가지고 있나요? 자신만의 취미를 가지는 것도 좋은 자기돌봄의 방법입니다. 취미가 없다고요? 괜찮아요. 우리는 이번에 하나의 취미가 아닌 하루하루 다양한 활동들로 매일매일 자기를 사랑하는 방법에 대해 알아볼 거예요!

먼저, 하루에 하나씩 한 달간 자기 자신에게 온전히 집중하며 사랑할 수 있는 활동을 생각해 봅시다. 이때, 자신에게 맞는 활동은 모두 다를 수 있어요. 단! 본인을 돌보기 위한 활동들이어야 하니, 본인이 활동하기에 매우 많은 힘이 들거나, 스트레스를 받는 활동은 피해 주세요! 그다음은 30일간 매일 자신을 위한 활동에 집중하면 끝! 그렇다면 이제 진짜 온전히 나를 위한 시간을 보낼 수 있는 내용을 생각해보고, 각자에게 맞는 자기 사랑 챌린지를 채워나가요!

30일 챌린지					
<b>Day 1</b> 평소보다 1시간 일찍 자기	<b>Day 2</b> 내 책상 청소하기	<b>Day 3</b> 샤워하며 노래부르기	<b>Day 4</b> 아침에 명상하기	<b>Day 5</b> 아침 맛있게 먹기	<b>Day 6</b> 책 30분 이상 읽기
<b>Day 7</b> 점심먹고 산책하기	<b>Day 8</b> 아침에 춤추기	<b>Day 9</b> 8시간 이상 꼭 자기	<b>Day 10</b> 내 몸에서 마음에 드는 부분 5가지 찾기	<b>Day 11</b> 10분간 스트레칭하기	<b>Day 12</b> 친구랑 30분 이상 통화하기
<b>Day 13</b> 친구나 가족 꼭 안아주기	<b>Day 14</b> 가까운 공원 놀러가기	<b>Day 15</b> 오랫동안 연락 못한 친구한테 연락하기	<b>Day 16</b> 자기전에 핸드폰 안하기	<b>Day 17</b> 간식 만들어 먹기	<b>Day 18</b> 거울보고 나의 예쁜점 찾기
<b>Day 19</b> 핸드폰 게임 안하기	<b>Day 20</b> 스스로의 장점 10가지 이상 써보기	<b>Day 21</b> 30분동안 춤추기	<b>Day 22</b> 착한일 1가지 하기	<b>Day 23</b> 환하게 웃으며 셀카찍기	<b>Day 24</b> 좋아하는 음악듣기
<b>Day 25</b> 사랑하는 누군가한테 편지쓰기	<b>Day 26</b> 산책하며 예쁜 풍경 사진찍기	<b>Day 27</b> 거울보고 자화상 그리기	<b>Day 28</b> 좋아하는 노래 부르기	<b>Day 29</b> 편하게 누워서 영화보기	<b>Day 30</b> 그 동안의 변화를 글로 써보기

정읍초 가족들은 자기의 모든 부분을 사랑하고 있나요? 우리는 자기 자신을 사랑할 권리가 있습니다. 자기 자신을 사랑한다고 말하기는 쉬울까요? 많은 사람이 자신을 사랑하고 있다고 생각하지만, 자신의 감정과 욕구를 억누르며 사는 것이 익숙해서 나를 사랑한다는 것이 어떤 것인지를 깨닫지 못하고 지나치는 경우가 많습니다. 챌린지 내용을 작성하고, 실천해나가는 시간에는 다른 사람의 시선이나 기준에서 벗어나 자신을 온전히 표현하는 법을 알게 해주고 자신의 본 모습으로 살아가는 힘을 기를 수 있는데 도움이 될 수 있어요. 이를 통해 자기를 사랑하며 더욱더 빛나는 스스로가 될 수 있는 정읍초 가족이 되길 바랍니다.

출처- 크리스틴 엘라이로, 『나는 나부터 사랑하기로 했다』, 신승미, 서울:미호, 2016.

2022년 8월 22일

정 읍 초 등 학 교 장