



코로나19로 지친 마음에 영양제를~



I·SEÖUL·U
서울시 COVID19 심리지원단

시민들에게 드리는 마음처방전
: 코로나 블루를 극복하기 위한 마음영양제 1탄

지친 여러분의 마음에 영양제를 주세요

자기 공감

(Self-compassion)



잠깐 시간을
낼 수 있으시다면,



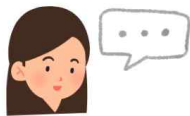
지친 여러분의
마음에
영양제를 주세요.

마음이 자주 지쳐갈 때, 필요한 마음 영양제
그것은 **"자기 공감"**입니다.

자신을 애처롭게 느끼고, 자주 약해지는 마음이 드는 요즘
자신의 마음을 공감해주는 것이 필요합니다.
"자기 공감"이라는 영양제를 자신에게 주고자 하는 시간은
1분 30초면 충분합니다.

I·SEÖUL·U
서울시 COVID19 심리지원단

1. 자신에게 말해주기 (10초~ 30초)



모두가 힘든 시간이야.

우리는 지금 힘들고, 또 상처받고 있어.

그렇지만 다행스럽게도 우린 혼자가 아니고,
해야 할 일에 최선을 다하고 있고,
주변의 모두가 함께 이겨내려고 애쓰고 있어.

지금 제일 중요한 일 중 하나는 나 자신을 돌보는 거야.

I·SEÖUL·U
서울시 COVID19 심리지원단

2. 자기 공감 행동 (30초 내외)



여기서부터는 행동도 함께합니다.

마음이 가슴 속에 있다고 생각하고 당신의 가슴을 두 손으로 포개면서,
가슴 속 마음을 꺼내어 당신의 두 손위에 살포시 얹어주세요.

마음을 두 손으로 감싸주고
지친 마음을 온기를 불어넣어 따뜻하게 해주고
잘 보듬어주시고 쓰다듬어주세요.

I·SEÖUL·U
서울시 COVID19 심리지원단



코로나19로 지친 마음에 영양제를~

3. 자신에게 말해주기2 (15초~30초 내외)

그리고 나 자신에게 말해줍니다.

"나부터
내게 잘해주자."



"내게 필요한 것을
나에게 해주자."

만일 위 두 문장으로 부족하면 다음의 문장
혹은 나 스스로 필요한 문장을 자신에게 해주세요.

잘 받아들이자 강해지자 사랑하며 살아가자
용서하자 잘 참아내자

I·SEOUL·U
서울시 COVID19 심리지원단



만일, 나에게 말해주는 것이 어려우면,
사랑하는 친구나 다른 가족에게 해주고 싶었던 말을
꺼내서 해주셔도 됩니다.
그분에게 좋은 영향이 갈 따뜻한 말을 해주세요.

대단하진 않겠지만, 마음이 따뜻해지고
마음이 다시 뿌듯해지고, 그래서 발걸음이
반걸음 빨라지면 다행일 것 같아요.



I·SEOUL·U
서울시 COVID19 심리지원단

부모-자녀 간 대화할 때 알아주면 좋은 팁

※ 다음은 코로나19 사태에 자녀와 어떻게 대화하면 좋을지 안내하는 영상입니다.
다음의 링크를 활용하시어 학부모님들께서 아이들과 함께 영상을 해보시길 권해드립니다.

<https://together.kakao.com/mind/244>

- 출처: [코로나] 아이들과 함께하는 마음챙김대화, 명사가 유정은-

2020. 4. 20.
군 산 진 포 초 등 학 교 장