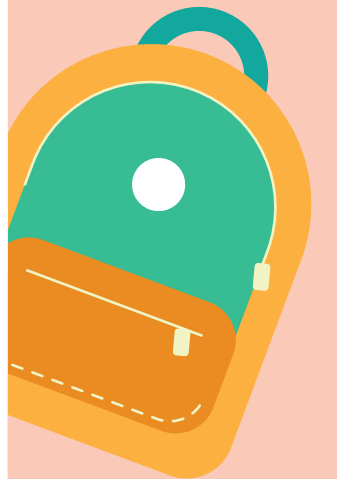
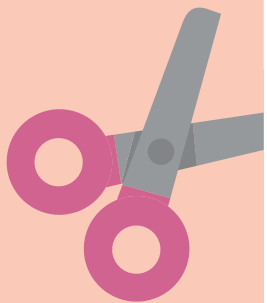
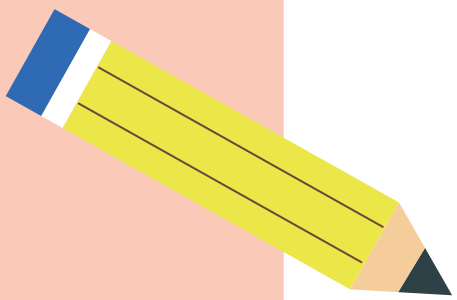




우리들의 학교생활 이야기

수능을 앞둔

여러분들께

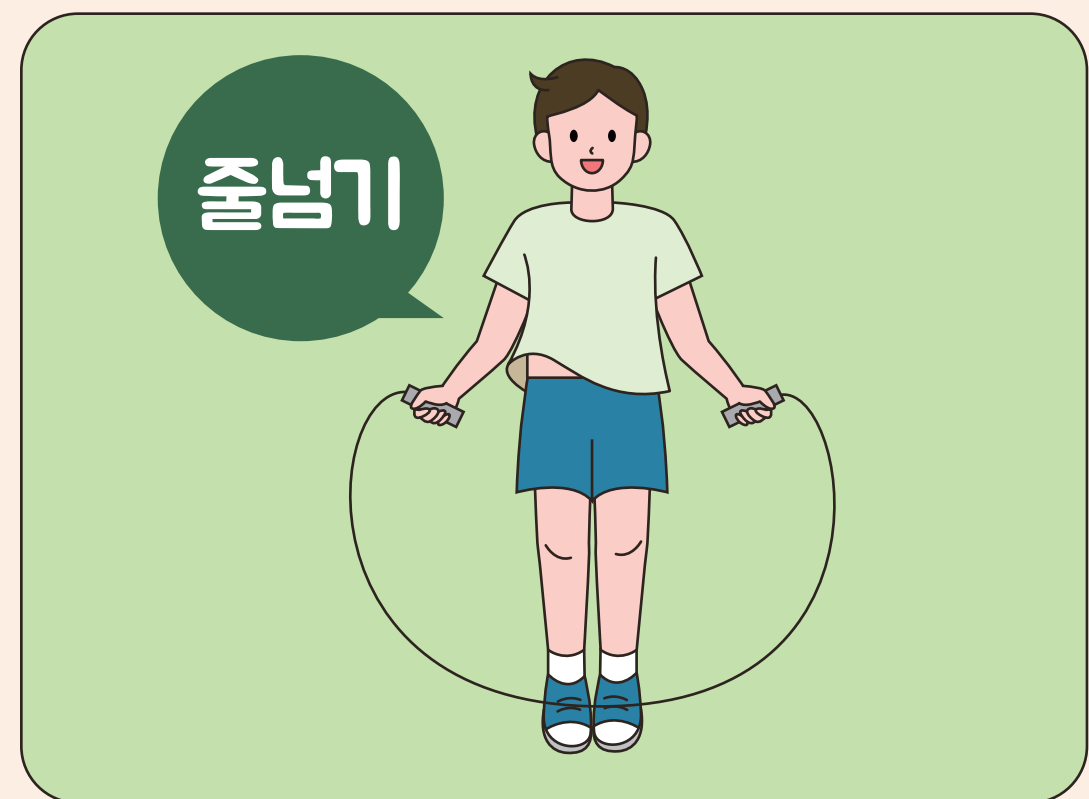




수학능력시험을 앞두고 있는 수험생 여러분들, **오랜 기간 학업에 매진하느라 수고 많으셨습니다.** **큰 시험을 앞두고 있으면, 우리의 뇌는 집중을 위한 모드로 변화합니다.** 시험에 집중하여 좋은 성과를 내기 위한 신체의 적응과정이지요. 그런데 이 '집중'이라는 것은 때로, 한 가지 방법에만 몰두하게 만듦으로써 주변의 상황을 종합적으로 살피지 못하게 만들기도 합니다.



그러다보니, '이러다간 시험 완전히 망치게 되겠는데?'와 같은 부정적 생각이 한 번 떠오르게 되면 이것이 쉽게 전환되지 않고, 이러한 생각으로만 끊임없이 몰두하게 되어 **스트레스와 불안감이 더욱 커지기도 합니다.** 좋은 결과를 위해서는 전혀 도움이 되지 않는 고민이라는 것을 알면서도 말이에요.



만약 원치 않는 생각들로 머릿속이 채워져 마음이 불안정해 질 때에는 몸을 먼저 움직여 주세요. **간단한 운동**을 통해 부정적 생각이 꼬리를 무는 것을 효과적으로 차단할 수 있습니다. 생각과 느낌, 그리고 행동은 모두 연결되어 있기 때문에 그 중 하나의 꼬리를 잘라내는 것만으로도, 새로운 생각의 방향을 만들어낼 수 있거든요.



영상 보기



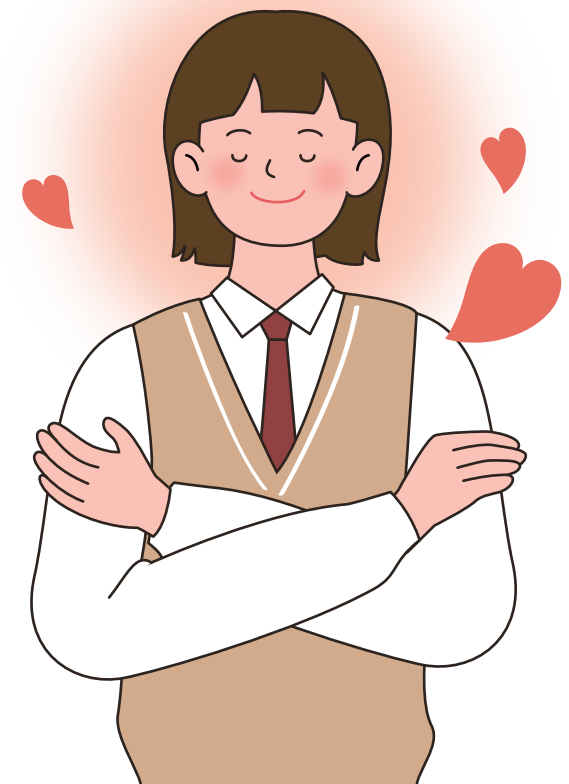
## 안정화 기법 나비포옹법



팔을 서로 교차하여  
어깨를 감쌉니다.



숨을 크게 쉬며  
10번에서 15번 정도  
토닥토닥 두드려 줍니다.



동시에 '괜찮아', '다 지나갈거야'  
와 같은 자신을 위로하는  
말을 함께 해 주면 더욱 좋아요.

스트레스와 우울, 불안한 마음은 '안정화 기법'을 통해서도 완화 가능합니다.

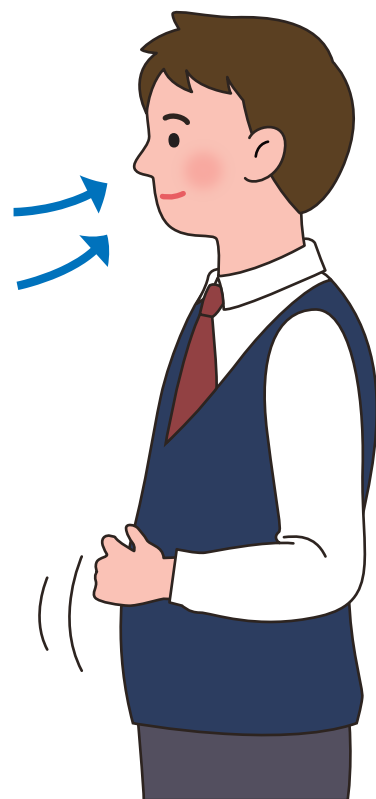
효과적인 안정화기법인 '나비포옹법'을 알려드릴게요. 나비포옹법은, 갑자기 긴장되고 가슴이 두근거리거나 괴로운 생각이 떠오를 때, 최대한 그것이 빨리 지나갈 수 있도록 도와주는 방법입니다.



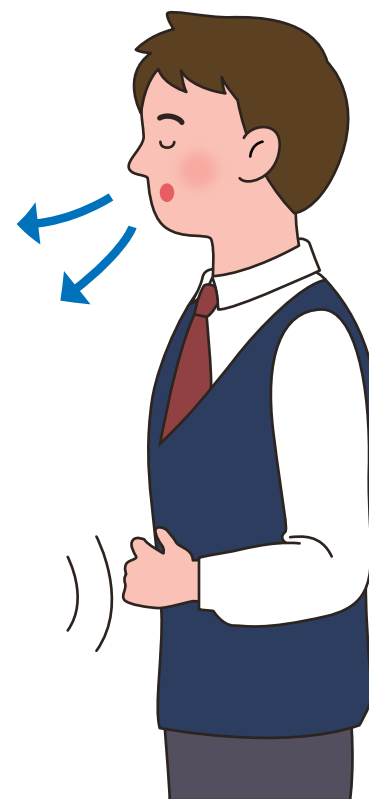
영상 보기



## 안정화 기법 복식호흡법



숨을 들이쉴 때 아랫배를  
마치 풍선처럼  
가득 부풀어오르게 하고

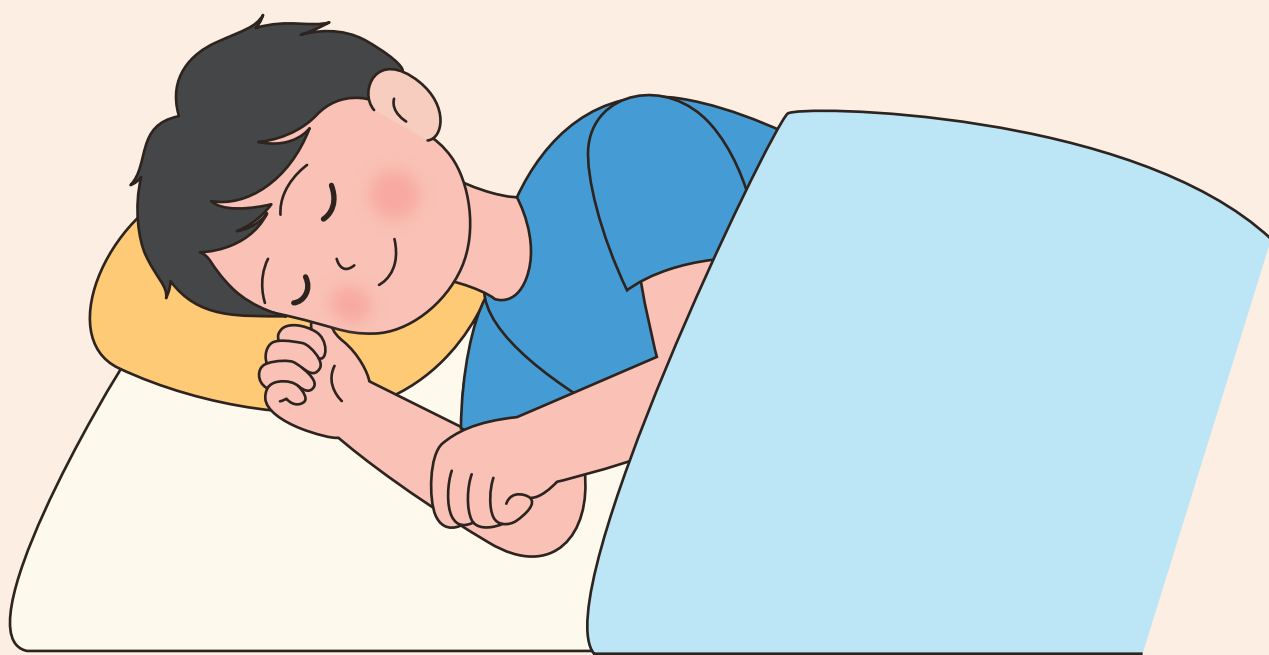


숨을 내쉴 때 천천히  
끝까지 꺼지게 합니다.

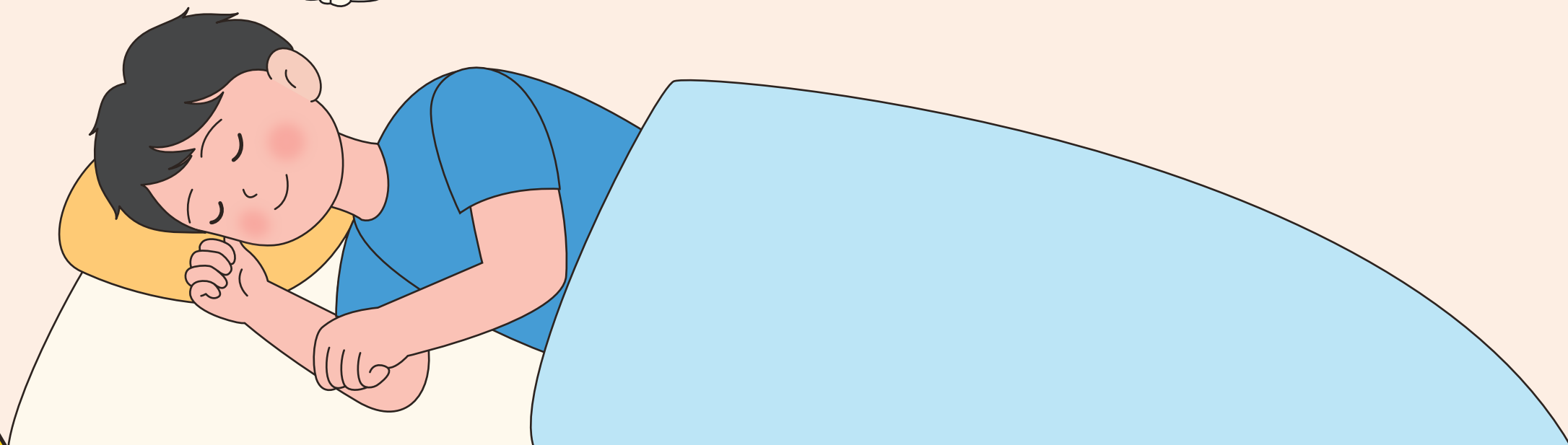
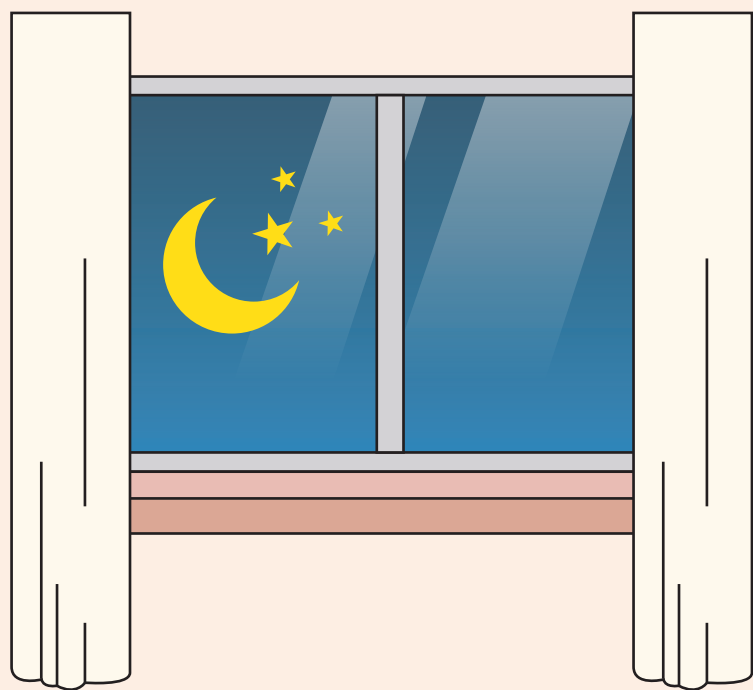
또 다른 안정화 기법으로는 '복식호흡법'이 있는데요.

위의 두 가지 안정화기법은, 복잡한 생각으로 가득찬 머리 이외의 신체에 집중하도록 함으로써, 꼬리를 무는 불안과 우울한 생각들로부터 전환될 수 있도록 도와줍니다.

지금 당장, 한번 시도해 보세요!



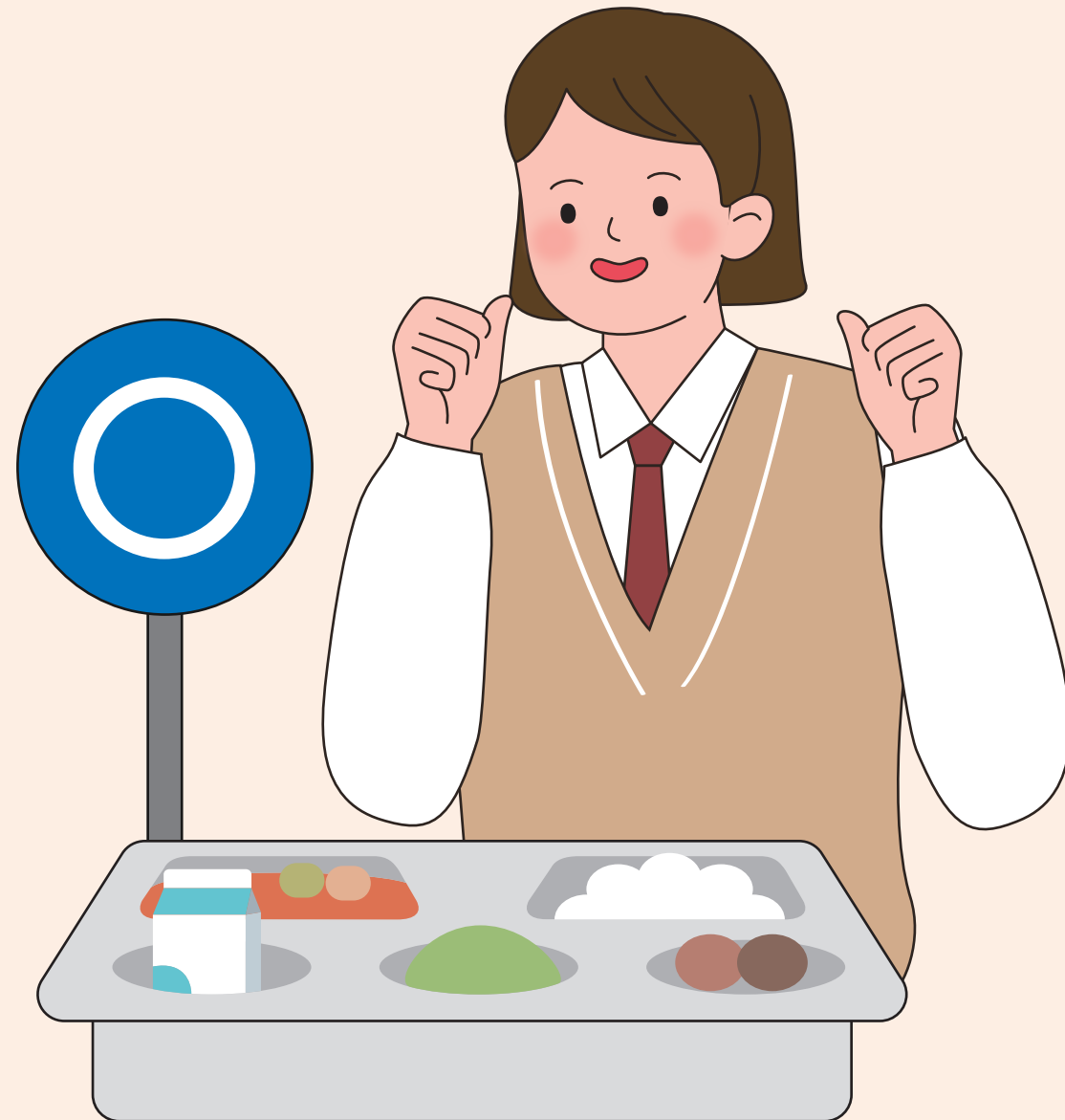
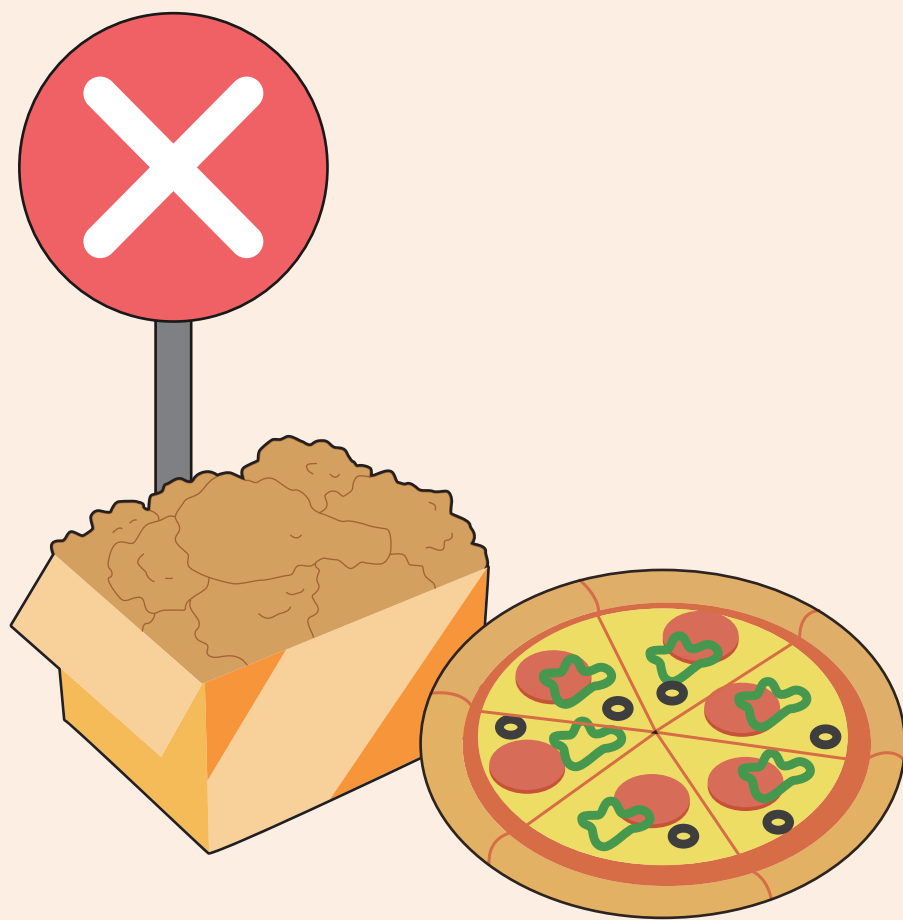
뇌의 '집중모드'를 긍정적인 방법으로 발현하게 만드는 방법도 있습니다. 12시 전에 자서 수면 시간을 확보해 주는 것이 첫 번째 방법이고, 아침식사 포함, 세끼를 잘 먹는 것이 두 번째 방법이에요. 뇌는 공부하는 기계가 아니라 심장과 같은 신체의 장기 중 하나이거든요. 그래서 **질 좋은 수면과 식사를 통해 뇌건강을 튼튼히 해 주면 뇌는 최적의 기능을 발휘**할 수 있습니다.



커피나 에너지 음료와 같은 각성제들은 낮동안의 졸음은 일시적으로 감소시킬 수 있지만, 밤 시간의 질 좋은 수면을 방해함으로써 다음날 컨디션을 더욱 떨어뜨릴 수 있기 때문에 가능한 섭취하지 않는 것이 좋습니다.

수능날 좋은 뇌의 컨디션을 위한 수면과 식사 방법들을 소개해 드릴게요. 급한 마음에 늦게까지 공부하는 것은 금물입니다! **최소 6시간 이상의 수면 시간을 확보해 주시고, 수능날의 일정에 맞추어 7시 전에 일어나는 습관을 꼭 만들어 주세요.** 뇌활동은 기상 후 2시간부터 활발해지기 때문이에요.





우황청심환이나 신경안정제등을 복용할 계획이 있는 경우, 수능일 전에 미리 테스트를 해 보아서 본인에게 잘 맞는지 반드시 확인해 보세요.

세 끼를 잘 먹는 것은 뇌활성에 매우 중요하지만, 너무 기름지거나 열량이 높은 음식의 경우 뇌로 가는 혈류량을 일시적으로 부족하게 만들어 집중을 방해하기 때문에 **적당한 수준의 평상시 식사습관을 유지하는 것이 가장 좋습니다.**



수능날, 온전한 뇌의 '집중모드'를 발현하여 최고의 결과를 맞이할 수 있기를 두 손 모아 기원합니다.

## 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



### 학교에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☒ 위(Wee) 클래스



### 학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☒ 교육(지원)청 위(Wee) 센터
- ☒ 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터
- ☒ 지역의 정신건강의학과 병·의원



### 전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

- ☒ 24시간 청소년 상담 전화 1388
- ☒ 24시간 청소년 모바일 상담 '다들어줄게'  
(문자 1661-5004, 카카오톡, 앱)
- ☒ 24시간 학생 상담 채널 '라임(LIME)' 앱

