



5월 상담실 소식지

교
훈

바르고
슬기롭게
씩씩하게

우)55059 전주시 완산구 우전2길 11 교무실 063)221-9892 FAX 063)224-3898 2025-64호

따사로운 봄기운이 온 대지를 초록으로 물들이는 5월입니다.

가정의 달 5월을 맞이하여 상담실 소식지에서는 **감사하기**의 효과에 대해 알아보고, 이를 실천할 수 있는 방법을 알아보려고 합니다. '감사하는 마음'에 숨겨진 놀라운 효과!

지금부터 같이 알아보까요?

<우리들의 우전 마음자람터>5월 호 상담 주제

"감사하기"의 효과

<2015년 미국 캘리포니아 대학교, 폴밀스(Paul J.Mills)교수의 실험 >

폴 밀스(Paul J. Mills) 교수 연구팀에서는 심장 질환 환자를 대상으로 연구를 진행한 결과, 자기 삶에 긍정적으로 감사를 표현한 심장 질환 환자는 그렇지 않은 환자보다 심장 질환 위험이 더 줄어든 것을 확인했다.

연구팀은 심장 질환 환자 186명을 대상으로 감사하는 정도에 따라 자기 평가를 하고, 환자들의 피로감과 자기 효능감, 우울증, 염증 지표들을 점수를 매기고 비교했다.

그 결과, 감사를 표현한 환자들의 경우 기분이 더 좋고 더 잘자며, 피로감을 덜 느낄 뿐만 아니라 염증 수치가 낮아지는 것과도 연관이 있다는 사실을 발견하였다.

이와 같이 고마운 마음을 가지면 건강한 심장을 가지는데 도움을 준다고 합니다. 또한, 감사하기를 통해서 자기 조절력을 기를 수 있어요. 자기조절력은 자기 행동을 조절할 수 있는 힘을 말해요. 감사하는 마음을 통해서 불안감과 우울감이 줄어들고 미래를 더 소중하게 여기게 되므로 조절력이 강해진다고 해요.

최근 누군가에게, 혹은 어떤 상황을 감사해 본 마지막 기억이 언제인지 떠올려 볼까요? 만약 기억이 잘 나지 않는다면 매일 감사하는 마음을 갖는 습관을 실천해 보는 것은 어떨까요?

감사하는 습관을 만드는 방법을 읽어보고 함께 노력해 보아요!★

<감사하는 습관을 만드는 방법>

1. 작은 것부터 감사하기

- 감사하는 마음은 아낄 필요가 없어요. ‘오늘 날씨가 좋아서 감사해’, ‘기다리던 택배를 받을 수 있어서 감사해’, ‘학교에서 친구랑 즐겁게 놀 수 있어서 감사해’ 등 소소한 일상에서 고마운 일들을 생각해 보아요!

2. 감사일기 쓰기

- 매일 앉아서 오늘 감사한 일에 대해 생각했다면, 감사한 생각을 집적 글로 적어보아요.
“오늘 하루 아프지 않아서 감사합니다”, “오늘 맛있는 밥을 먹을 수 있음에 감사합니다”처럼 직접 기록하면 머릿속 생각으로 끝나는 것이 아니라 긍정적인 감정을 다시 회상할 수 있도록 도와줘요. 매일 이렇게 연습한다면 더 자연스럽게 감사할 수 있게 될 거예요.

3. 다른 사람을 돕기

- 누군가를 돕는 것은 당연하게 여길 수 있는 것들에 대해 더 감사할 수 있게 돼요.
“내가 도와줄까?” 또는 “내가 도와줄게!”라고 먼저 말을 해보아요.
고맙다는 말을 듣거나 고마워하는 사람의 표정을 보면 더욱 행복해질 거예요.

4. 사랑하는 사람과 함께 시간 보내기

- 친구, 가족 등 사랑하는 사람과 시간을 보내면서 서로를 칭찬하고 고마운 점을 이야기하다 보면, 관계가 더 돈독해지는 것은 물론 감사하는 마음을 표현하는 연습을 자연스럽게 할 수 있게 돼요. 고맙다고 말하기 쑥스럽다면, “머리 잘랐네, 정말 잘 어울린다.”, “새로 산 신발 예쁘다” 등 소소하게 달라진 상대방의 모습을 칭찬하는 것부터 시작해요.

“고마워”라는 말 한마디는 누군가를 행복하게 하고,

스스로 하는 감사의 마음은 마음 건강과 몸 건강에도 도움이 돼요.

감사하기를 꾸준히 연습한다면 ‘긍정의 눈’으로 세상을 바라볼 수 있게 될 거예요.

사랑과 감사가 넘치는 5월!

감사하기를 통해 더욱 행복한 일들이 많아지기를 응원할게요!♥

출처: 윤새롬(하이닥 건강의학기자), ‘감사하는 마음’에 숨겨진 놀라운 효과, ‘여기’에도 이로워 ,하이닥, 2023.01.23.

<https://mobile.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000765631>

이성규, 우리가 미처 몰랐던 ‘감사’의 효과, 사이언스타임즈, 2019,12.16

<https://www.sciencetimes.co.kr/news/%ec%9a%b0%eb%a6%ac%ea%b0%80-%eb%af%b8%ec%b2%98-%eb%aa%b0%eb%9e%90%eb%8d%98-%ea%b0%90%ec%82%ac%ec%9d%98-%ed%9a%a8%ea%b3%bc/>