



나만의 고요한 장소

당신에게 가장 편안한 장소는 어디인가요?

그곳에 있다고 상상해보세요.

무엇이 보이나요?

어떤 소리가 들리나요?

느껴지는 냄새, 맛, 촉감이 있나요?

기억해두기

- 스트레스를 받았을 때 나만의 고요한 장소를 이용해서 마음의 평화를 찾아보세요.
- 나만의 고요한 장소가 더욱 현실적으로 다가오도록 디테일을 살리는데 시간을 투자해보세요.
- 나만의 고요한 장소를 걸어다녀보는 상상을 해보세요. 모든 디테일을 주의 깊게 살펴보세요.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

우리는 함께 모든 학생의 정신
건강을 지원할 수 있습니다.
www.smho-smso.ca





긴장과 이완(힘 풀기)

손으로 주먹을 힘껏 쥐고 몇 초 동안 유지한 후,
손의 긴장을 풀어보세요.

어깨를 귀까지 올리고 몇 초 동안 유지한 후,
어깨의 긴장을 풀어보세요.

발뒤꿈치를 바닥에 붙이고, 발가락을 힘껏 쥐어 몇 초 동안 유지한 후,
발의 긴장을 풀어보세요.

복부 근육에 최대한 힘을 주고 몇 초 동안 유지한 후,
배의 긴장을 풀어보세요.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

우리는 함께 모든 학생의 정신
건강을 지원할 수 있습니다.
www.smho-smso.ca





차분하게 호흡하기

배에 집중하세요. 배에 손을 올려도 좋습니다.

코로 깊이 숨을 들이마시면서, 이 숨을 배 깊숙이 보내세요.

숨을 들이마시고... 배가 팽창하면서 손이 밀려나가는 것을 느껴보세요.

숨을 내쉬고... 배가 수축하면서 손이 들어가는 것을 느껴보세요.

기억해두기

- 이 행위는 시험을 앞두고거나 스트레스가 많은 상황에 도움이 될 수 있습니다.
- 많이 연습할수록 더 자연스럽게 느껴질 거예요!
- 잠들기 전은 연습하기 좋은 시간입니다.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

우리는 함께 모든 학생의 정신
건강을 지원할 수 있습니다.
www.smho-smso.ca





감사한 순간

감사하는 마음은 삶이 어려울 때
인내심을 더욱 갖게 해줍니다.

감사한 일을 떠올려 보세요.

그리고 잠시 동안 그 생각을 유지하세요.

감사한 순간에 대한 자세한 내용을 일기에
적거나 누군가와 공유해 보세요.

기억해두기

- 이는 하루를 마무리하기 위한 좋은 방법입니다.
- 규칙적으로 실천해 보세요.
- 작은 것(꽃, 미소, 초콜릿 등) 부터 큰 것(친구, 깨끗한 물, 음악 등)까지도 감사하는 마음을 가져보세요.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

우리는 함께 모든 학생의 정신
건강을 지원할 수 있습니다.
www.smho-smso.ca





주변에서 찾아보기

보이는 것 5가지를 찾아보세요.

들리는 것 4가지를 찾아보세요.

느끼거나 만질 수 있는 것 3가지를 찾아보세요.

냄새를 맡을 수 있는 것 2가지를 찾아보세요.

맛을 느낄 수 있는 것 1가지를 찾아보세요.

기억해두기

- ‘주변에서 찾아보기’는 그라운드(grounding) 기법 중 하나입니다.
- 그라운드 기법은 지금 이 순간 경험하고 있는 감각에 집중하는 연습입니다.
- 그라운드 기법은 언제든지 연습해 보는 것이 좋지만, 특히, 감정이나 생각 때문에 스트레스를 받고 있을 때 해보면 더욱 효과적입니다.

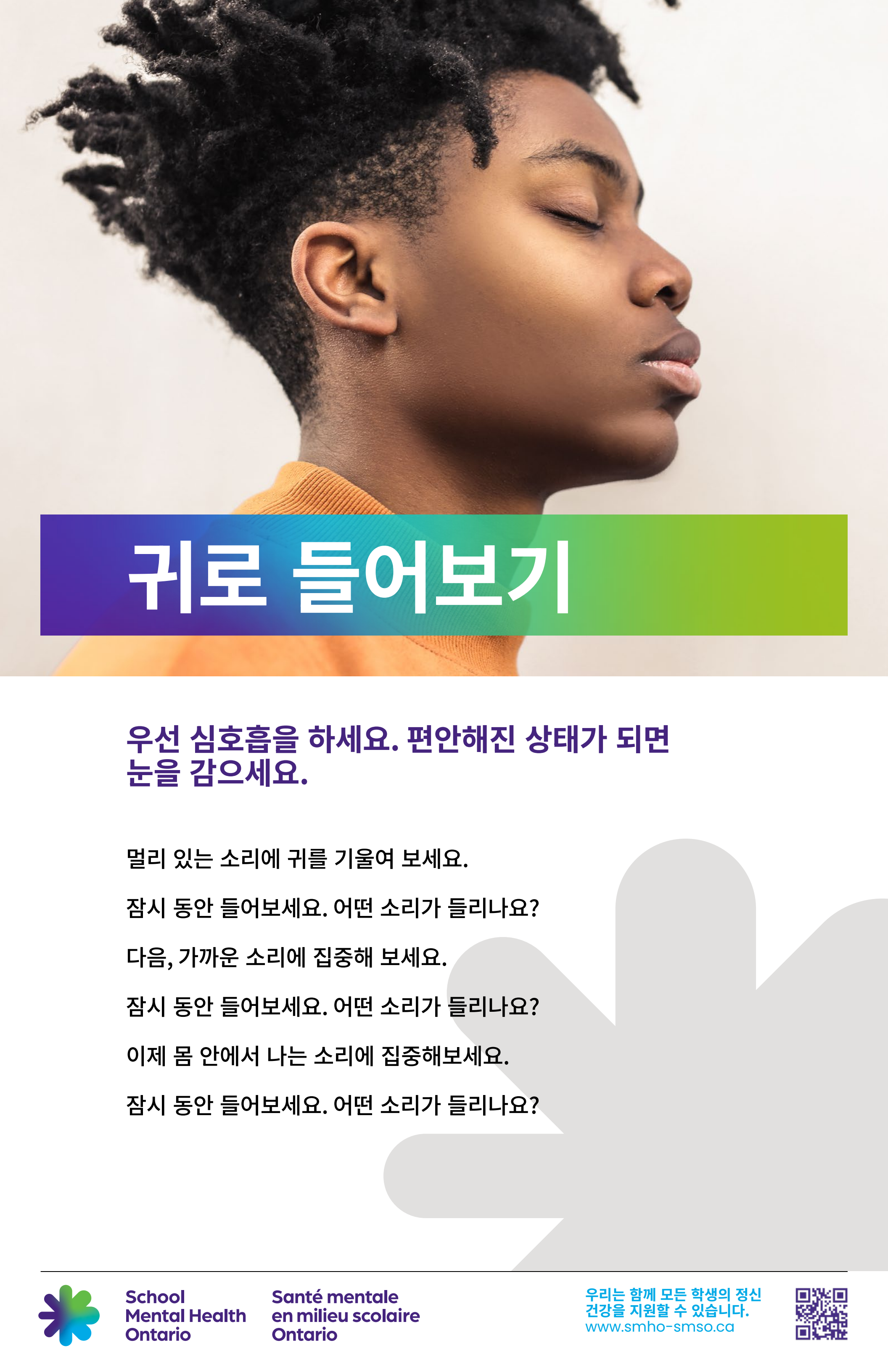


School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

우리는 함께 모든 학생의 정신
건강을 지원할 수 있습니다.
www.smho-smso.ca





귀로 들어보기

우선 심호흡을 하세요. 편안해진 상태가 되면 눈을 감으세요.

멀리 있는 소리에 귀를 기울여 보세요.

잠시 동안 들어보세요. 어떤 소리가 들리나요?

다음, 가까운 소리에 집중해 보세요.

잠시 동안 들어보세요. 어떤 소리가 들리나요?

이제 몸 안에서 나는 소리에 집중해보세요.

잠시 동안 들어보세요. 어떤 소리가 들리나요?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

우리는 함께 모든 학생의 정신
건강을 지원할 수 있습니다.
www.smho-smso.ca





긴장 풀기

편안하게 앉아서 심호흡을 하세요.

손가락을 사용하여 부드럽게 머리
위쪽을 마사지하세요.

손가락을 이마, 눈썹, 관자놀이,
눈 주위, 볼, 턱으로 옮기면서 계속
마사지를 해주세요. 어떤 부위가
긴장된 것처럼 느껴진다면 -
긴장을 풀어주세요.

마지막으로 양쪽 귀를 마사지한
다음 귓볼을 살짝 당기면서
마무리를 짓습니다.

기억해두기

- 특히 가장 많이 긴장되어
있다고 생각되는 부위를 충분히
풀어주세요.
- 각각의 손가락과 손바닥도
집중하여 마사지해 주는 것도
좋습니다.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

우리는 함께 모든 학생의 정신
건강을 지원할 수 있습니다.
www.smho-smso.ca





긍정의 네 손가락

나를 차분하고 자신감 있게 만드는 네 개의 단어를 골라보세요. 하나의 문장일 수도 있고 각각의 네 단어일 수도 있습니다.

예시: “나는 오늘 사랑받고 있어”
“나는 나를 믿어”
“숨쉬기, 듣기, 웃기, 사랑하기”
“내가 해낼 수 있어”

엄지를 제외한 각각의 네 손가락은 당신이 선택한 네 개의 단어를 상징합니다.

머릿속으로 긍정의 말을 말하면서 해당되는 손가락을 엄지손가락으로 만져봅니다.

기억해두기

- 스스로에게 긍정의 말을 많이 해줄수록 그 말이 사실이라고 점점 느껴질 것입니다.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

우리는 함께 모든 학생의 정신
건강을 지원할 수 있습니다.
www.smho-smso.ca

