

ISB 학부모 여러분들 안녕하세요? 저는 리사 레이먼(Lissa Layman) 입니다. 이 비디오는 온라인 학습 기간 동안 여러분을 지원하기 위해 Office of Learning(학습지원부)에서 만든 부모교육 시리즈 중 하나입니다. 올해는 그 동안 우리가 겪었던 그 어떤 때와도 다른 한 해였습니다. 누구나 각자의 문제가 있겠지만, 아이들까지 돌봐야 하는 부모님들에게는 특히나 더 어려운 시기였습니다.

오늘은 스스로를 돌보는 시간을 가져 보려고 합니다. 나를 가꾸고 인정하는 시간을 가지면 내 인생에서 소중한 다른 사람들을 돌보는데 있어서 더 나은 준비를 할 수 있습니다. 평범한 일상 속에 자기 관리를 포함시키는 방법을 생각하다 보면 다음과 같은 질문들이 떠오를 수 있습니다. 어떤 방식으로 일상 생활에 자기 관리를 추가할 수 있을까? 자기 관리가 가능하다고 느끼게 하는 사소한 일은 무엇이 있을까? 자기 관리의 일상을 이어나가기 위해 필요한 지원은 무엇이 있을까? 나를 웃게 하고 즐거움을 주는 사소한 일은 무엇이 있을까?

자기 관리의 우선 순위를 정하기 위한 쉽고 간단한 방법들이 있습니다. 이 비디오를 잠시 멈추고 사진을 찍거나 아이디어를 적어도 됩니다.

자연을 즐기십시오. 어떻게 하면 일상에 자연을 포함시킬 수 있을까요? 공원 근처에 살지 않거나, 뒷마당이 없거나, 창문도 열 수 없다면 어떻게 신선한 공기를 매일 마실 수 있을까요?

잠시 혼자 있는 시간을 가지십시오. 재충전에 몇 시간이 필요한 것은 아닙니다. 어떻게 하면 단 몇 분이라도 최대한 방해없이 혼자 있을 수 있을까요? 내 상황에서는 언제가 가장 가능한 시간일까요? 하루 중 혼자 있는 시간을 언제 가져야지 소중하다고 느낄까요?

5 분 동안 자신에게 집중하는 시간을 가지십시오. 편안하게 앉아 몸의 긴장을 풀고 숨을 깊게 들이마십니다. 한 번에 하나씩 각각의 오감을 사용하십시오. 판단하지 말고 직감적으로 조용히 나열해보십시오. 무엇이 들립니까? 어떤 냄새가 납니까? 무엇이 보입니까? 어떤 맛이 느껴집니까? 어떤 기분입니까?

자기 관리는 나에게만 꼭 필요한 것이 아니라 가족 모두에게도 중요합니다. 자신을 먼저 돌보게 되면 가족에게 어떤 이익이 있을까요? 자기 관리를 가족 이벤트와 같이 생각해보는 건 어떨까요? 매일의 의도적인 자기 관리가 어떻게 가족들을 더 가깝게 만들 수 있을까요?

자기 관리에 집중해보는 이 아이디어가 그동안 지친 마음을 덜어내고 가족들과 더 깊은 사이가 되도록 하는 기회가 되기를 바랍니다.

좋은 하루 되세요!