

# 가족을 위한 신체인식 소개

우리의 몸은 근육의 경직이나 호흡의 변화 등의 신호를 통해 우리가 어떻게 느끼는지를 알려줍니다. 때로 이런 신호들은 감정을 나타내기도 합니다. 예를 들어, 우리가 긴장했을 때 심장이 뛰는 것을 느낍니다. 우리는 이런 신호들에 집중하는 방법을 배울 수 있습니다. 이것을 '신체인식'이라고 부릅니다.

여러분은 자녀들이 신체인식 능력을 향상시키도록 도울 수 있습니다. 이를 통해 자녀들은 강렬한 감정들을 다루는 법을 배울 수 있고 학업에 집중할 수 있습니다.

## 신체인식 활동이 무엇인가요?

이 활동들은 손이나 발과 같은 신체 부위를 스트레칭에 집중하면서 부드럽게 움직여 주는 것입니다.

- 각 동작을 마치는 데 1-2분이 걸립니다.
- 효과를 보려면, 이 동작들을 매일 반복해야 합니다.

## 어떤 효과가 있나요?

이 활동들은 어린이들과 청소년들에게 다음과 같은 도움을 줄 수 있습니다.

- 자신의 감정과 느낌을 관리할 수 있습니다.
- 안정된 상태로 학업에 집중할 수 있습니다.
- 긍정적 웰빙을 경험하게 됩니다.
- 학업 성취도가 향상됩니다.

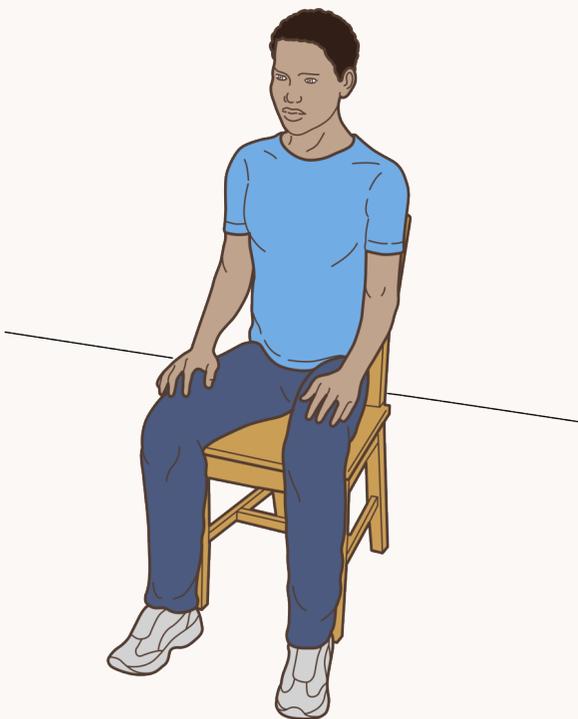
집에서 한번 해보세요

아침이나 잠자리에 들기 전 또는 등교 중 차 안에서 신체인식 활동을 시도해 볼 수도 있습니다.

# 손의 근육 느끼기

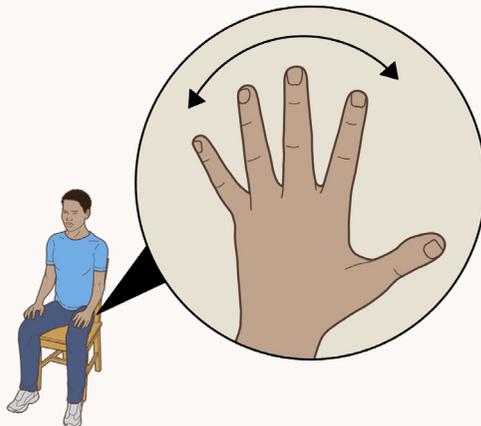
## 1 단계

앉아서 양손을 허벅지 위에 올립니다.



## 2 단계

이제 손가락을 최대한 넓게 벌려 30초 동안 이렇게 벌리고 있으세요. 그런 다음 손가락의 긴장을 풀고 쉬게 해주세요.



손을 벌렸을 때와 손의 긴장을 풀었을 때, 몸의 어느 부분에서 변화를 느낄 수 있었나요? 뭔가를 느낀 곳을 가르키거나, 수화로 말하거나 음성으로 말해 보세요.

## 3 단계

이제 여러분이 인식한 손의 한 부분을 선택하여 그 부분에 집중하면서 1, 2 단계를 반복하세요.



자세한 정보, 활동 비디오 및 학술 참고 문헌을 보시려면 [Student Wellbeing Hub](#) 를 방문하세요.