



산책의 힘을 믿어봐

세계적으로 유명한 여러 학자는 문제가 풀리지 않거나 고민이 많을 때는 산책을 한다고 합니다. 미국 일리노이대에서 산책 후 뇌의 변화를 관찰했는데 기억력 향상에 효과가 있었다고 해요. 수학 문제가 풀리지 않아 힘들어하는 아이와 놀이터 한 바퀴, 동네 한 바퀴를 함께 돌았더니 집에 들어올 땐 기분이 좋아져서 방긋 웃습니다. 시험공부의 무게도 덜고 풀리지 않는 문제까지 해결됐다고 하네요.

신나게 농구 한 판

우리 아들은 운동으로 틈틈이 시험 스트레스를 풀니다. 아무리 시험 기간이라도 하루 종일 의자에 앉아 있을 수만은 없죠. 일주일에 두세 번, 1시간씩 마음 맞는 친구들과 땀을 흘리고 나면 오히려 집중도 잘된다고 합니다. 둘째는 축구를 좋아해요. 공부는 해야 하고 마음은 힘겨울 때 운동장에서 열심히 공을 차고 돌아오면 답답함이 풀린다고 합니다.



봄이니까
잠시 쉬어도 괜찮아

일상톡톡

4월은 잔인한 달이 맞나 봅니다. 봄꽃은 흐드러지게 피었는데 곧 중간고사를 치러야 합니다. 요즘 들어 시험에 짓눌려 불안을 호소하는 아이들이 많아요. 멀리 뛰는 개구리가 한 번 더 움츠리듯 휴식도 중요하니 엄마도 아이도 조금만 쉬어가봅시다.

글·사진 김은진 리포터 likemer@naeil.com

달달한 디저트와 '카페 멍'

시험이 코앞에 닥쳤는데 도저히 집중이 안 될 때는 '카페 멍'이 좋다네요. 맛있는 디저트를 먹으러 집을 나서면서도 불안한지 책을 바리바리 싸더라고요. 마음의 위안을 위해 일단 책은 펴놓고! 달달한 걸 먹으며 머릿속을 비우는 아이. 오늘은 잔소리도 살짝 접어둡니다.



꿀잠에 도움 되는 아이템

잠이 부족하다면 낮잠 활용하기

시험 기간이 되면 아이는 잠을 줄이면서 공부합니다. 야행성이라 10~30분 낮잠을 자면서 스트레스를 조절한다네요. 실제로 낮잠을 자면 기억력이 개선된다는 연구 결과도 있어요. 청소년 권장 수면 시간인 7시간을 지키는 게 가장 좋지만 꿀낮잠으로 좋은 컨디션을 유지하는 것도 건강에 도움이 될 거예요.

ASMR로 마음 진정시키기

외향적인 아이들은 책상 앞에 진득하게 엉덩이를 붙이고 공부하기가 더 어려운 것 같아요. 이어폰을 꽂고 공부하는 걸 보고 있자니 제대로 집중하는지 의문이 드네요. 교육 전문가의 조언은 중독성 있는 가사로 된 음악은 제외하고, 공부하기 싫을 때는 시간을 정해서 들으라는 것! 빗소리, 필기 소리 같은 ASMR은 뇌를 기분 좋게 자극해서 심리적 안정을 준다고 합니다. @

