

슬기로운 마음돌봄 공모전

코로나19로 우울하고 침체된 우리에게 필요한 심리방역

현재 우리 사회에서는 코로나19에 감염되지 않도록 예방하는 것이 정말 중요합니다.
하지만 우리에게 나타나는 불안감과 우울함등의 부정적인 심리도 잘 돌봐주어야 하는
데요, 그것을 소위 심리방역이라고 합니다. 우리 모두가 각자의 방식으로 건강하고 활
기차게 일상을 유지하는 방법을 나누고 실천해봅시다!

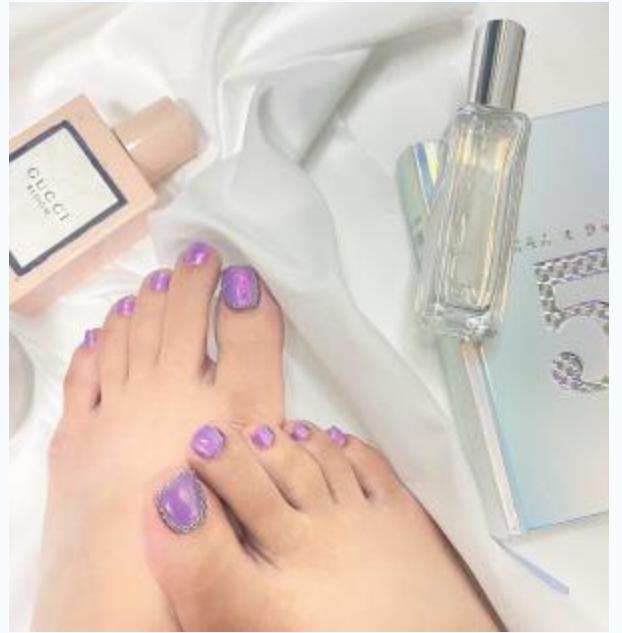
노란화분 학생상담 센터



참가자

의료미용과 김예린 편상미

1. 취미활동



셀프 네일케어



요리하기



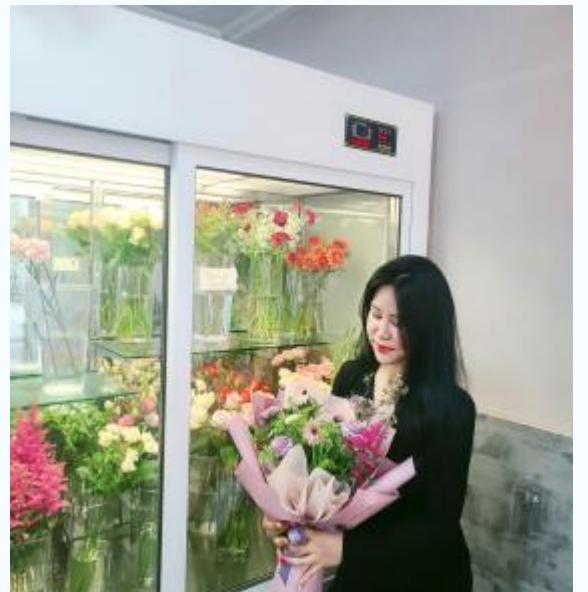
캔들 만들기



반지 만들기



미니어처 만들기



꽃꽂이 체험활동



미술관 관람

집에서 한숨만 푹푹 쉬지 말고
나만의 취미 활동을 통해서
몸과 마음이 즐거운 시간을
만들어보면 어떨까요?
코로나로 인한 스트레스를
해소할 방법은
정말 다양합니다.



음악 감상하기



그림 그리기



골프치기



헬스하기



등산하기



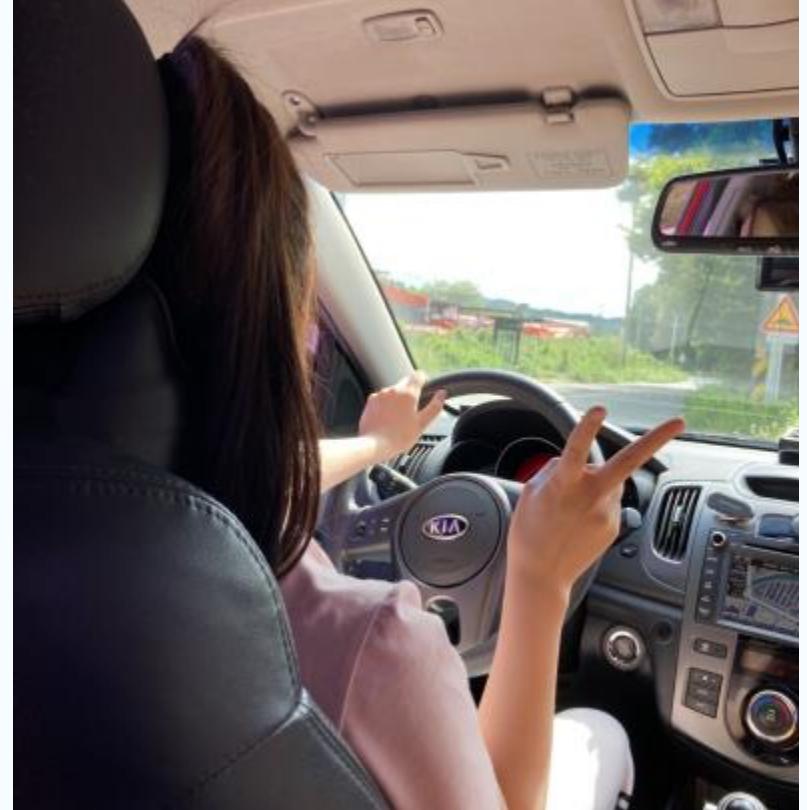
산책하기

코로나 기간동안 활동량이 줄어들면서
자꾸만 게을러지고 생활 패턴도 망가지기 쉽습니다.
이럴때일 수록 더욱 부지런히 운동을 실천한다면
체력이 상승! 스트레스 해소는 덤이겠죠?



자전거 타기

3. 스펙쌓기-자격증 준비



운전 면허 따기



자격증 취득하기



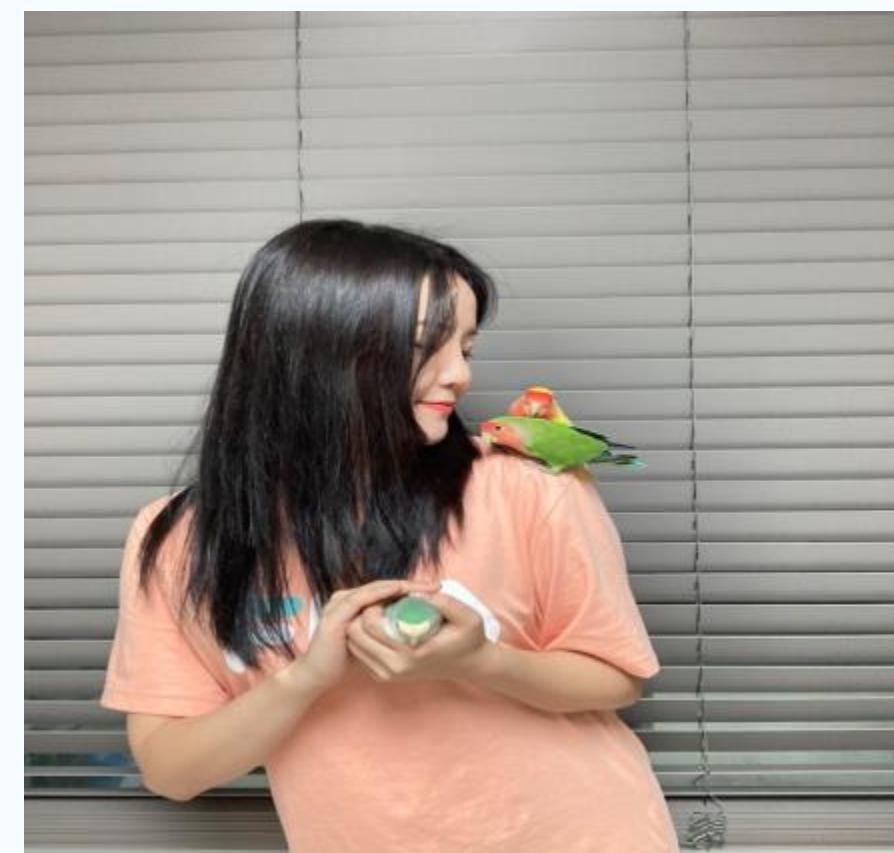
병원 실습하기

학교 다니고, 아르바이트까지 하느라 도저히 스펙 쌓을 시간이 없었다면 이 시기에 위기를 기회로 바꿔보는 것이 어떨까요? 여유를 가지고 평소에 공부하고 싶었던 것들을 정해보고 계획을 세워 실천한다면 미리 미리 준비하여 남는 시간들을 알차게 활용할 수 있습니다.



반려조와 반려 식물 키우기

예전에는 사람에게 즐거움을 주기 위해 기르는 동물이라는 뜻으로 '애완동물'이라고 불렸지만 요즘에는 동물이 사람과 함께 더불어 살아가며 심리적인 안정감과 친밀감을 주는 가족과 같은 존재라는 뜻에서 '반려동물'이라고 합니다. 반려 동/식물과 함께 생활하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 심리적으로 안정되어 있고 감성이나 사회성, 공감능력이 높게 나타난다고 합니다.



5. 힐링하기

슬기로운 마음들봄

05



집에서 영화보기



목상에 수영장 만들기



마사지 받기



야경보기



족욕하기



캠핑 가기



힐링은 (healing)

인간의 정신적/신체적 상태가 회복되는 것으로서 치유라고도 합니다.
바깥 활동을 자유롭게 즐길 수는 없지만 분리된 나만의 공간에서 갖는
힐링타임을 통해 지친 몸과 마음이 쉴 수 있습니다.

6. 노란 화분 프로그램 참여

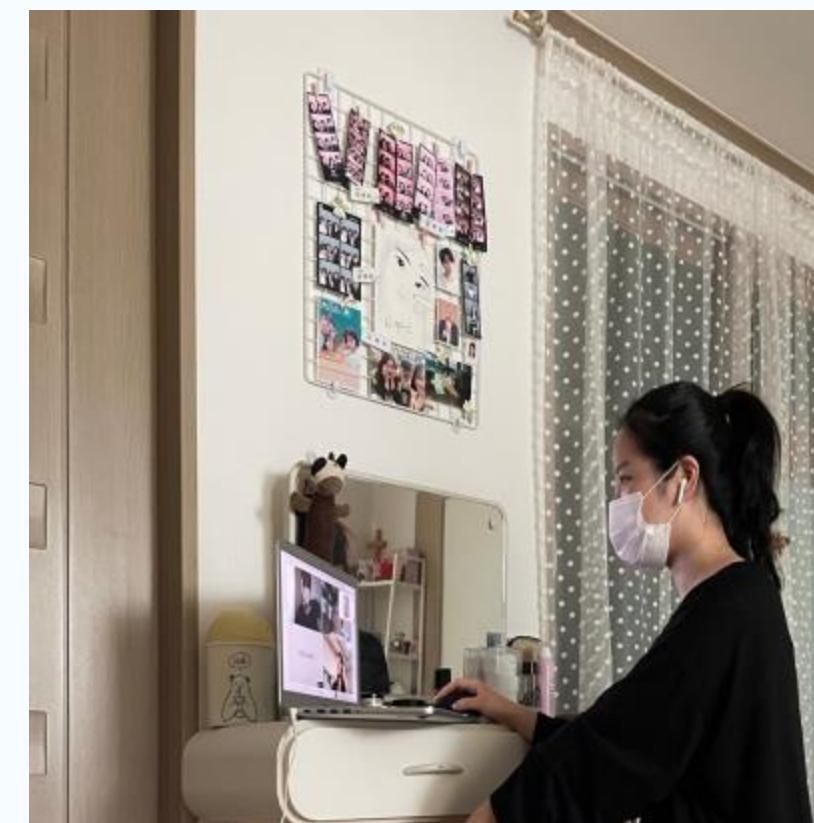
슬기로운 마음들봄



힐링을 위한 마음챙김/발표 불안 극복 프로그램

진로 흥미 탐색/나만의 행복 찾기 프로그램

노란 화분에서 진행하는 다양한 프로그램을 활용하여 나와 타인을 이해할 수 있는 경험을 통해 문제를 해결하고 자기성장의 시간을 가져보는 것은 어떨까요? 힐링을 위한 마음 챙김/발표불안 극복 프로그램/나만의 행복찾기/숨겨진 진로 획득 전략-흥미편 등 즐거운 프로그램을 놓치지말고 참여하여 나의 감정을 이해하는 시간을 가져보는 것을 추천합니다.



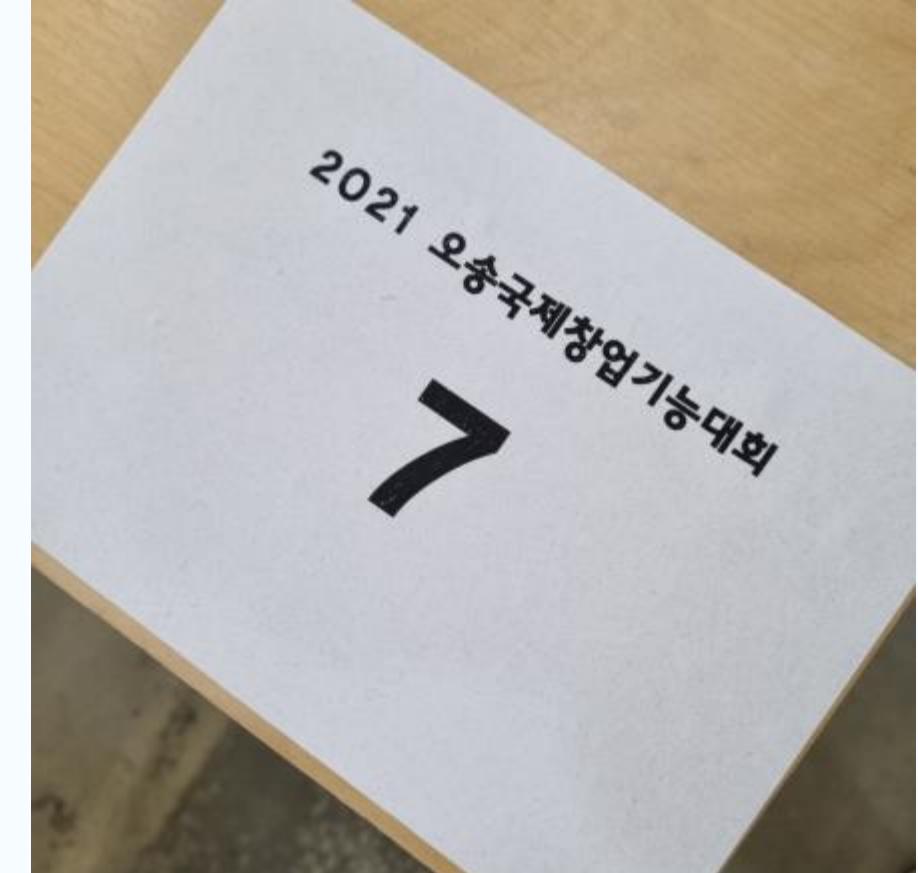
웹엑스를 활용한 비대면 모임



창업 골든벨 참가



가상 면접 체험



창업 기능대회 출전

학교에서 주최하는 학생들을 위한 프로그램은 정말 다양합니다. 조금만 관심을 가지고 찾아본다면 우리가 배우고, 즐길 수 있는 기회는 언제나 열려있으니 다양한 행사 참여와 경험을 통해서 한번 뿐인 나의 대학 생활을 반짝 반짝 빛내보면 어떨까요?

나는 코로나 19를 어떻게 극복하고 있을까?



VS



우울/불안/침체

건강/실천/계획

슬기로운 마음돌봄 공모전

코로나19 심리방역 야, 너두 할수 있어

