

교사 하루 5분 자기돌봄

휴게 시간에 잠깐 멈추고 몸과 마음의 신호를 알아차리는 카드입니다. 잘 해내는 시험이 아닙니다.

5분의 약속

휴게를 보장받은 안전한 자리에서 합니다. 아이를 직접 돌보는 중에는 먼저 교대합니다. 불편하거나 어지러우면 멈추고 편안한 호흡으로 돌아옵니다.

0~1분

멈추고 닿기

두 발을 바닥에 둡니다. 발바닥과 의자가 몸을 받치는 감각을 느끼고, 턱과 어깨에 힘이 들어갔는지 살핍니다.

1~3분

천천히 호흡하기

숨을 억지로 크게 들이마시지 않습니다. 코로 편안히 들이쉬고, 내쉬는 숨을 조금 더 느리게 보냅니다. 생각이 떠오르면 다시 숨의 감각으로 돌아옵니다.

3~4분

작게 풀기

어깨를 천천히 뒤로 돌리고 손가락을 펴고 쥘니다. 고개를 좌우로 아주 작게 움직입니다. 통증·저림·어지러움이 있으면 즉시 멈춥니다.

4~5분

한 줄 남기기

지금의 몸·감정 신호 한 가지, 다음 근무 구간에서 지킬 한 가지, 기관에 요청할 조정 한 가지를 짧게 적습니다.

5분 뒤 한 줄

몸·감정 신호 _____ 다음 한 가지 _____

기관에 요청할 조정 _____

이 카드는 과도한 업무·인력 부족·취소되는 휴게를 개인 노력으로 견디게 하는 도구가 아닙니다. 반복되는 부담은 관리자와 업무량·교대·일정·역할을 함께 조정해야 합니다.

이번 주 5분 기록 카드

점수를 매기지 말고 반복되는 신호와 도움이 된 조건을 찾습니다. 개인 기록은 평가·징계 자료로 제출하지 않습니다.

이름 또는 개인 표식 _____ 주간 _____ ~ _____ 보관 장소 _____

날	몸·감정의 신호	오늘 도움이 된 5분	다음 근무 구간의 한 가지	기관에 요청할 조정
월				
화				
수				
목				
금				

반복을 발견했나요? 사실 - 영향 - 요청

사실

언제 어떤 업무·휴게 취소·교대 문제가 반복됐나요?

영향

집중·안전·회복·다음 업무에 어떤 영향이 있었나요?

요청

누가, 언제부터, 무엇을 바꾸면 좋을까요?

도움을 먼저 연결할 때

잠·식사·집중의 변화가 일상과 돌봄을 어렵게 하거나 스스로 감당하기 어렵다면 전문가와 상담합니다. 자신이나 타인을 해칠 생각이 들거나 아이와 자신의 안전을 지키기 어려우면 카드를 멈추고 동료에게 알린 뒤 119, 자살예방상담전화 109, 정신건강위기상담전화 1577-0199에 즉시 도움을 요청합니다. 이 자료는 선별 검사나 진단·치료를 대신하지 않습니다.