



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

# 가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2025.3.7.

☎ 580-6600

봄바람과 함께 어린 새싹들이 자라나는 3월, 새 학년을 맞아 아이들이 새로운 시작에 대한 기대와 걱정을 함께 느끼는 시기인 것 같습니다. 2025년 첫 번째 상담실 소식지에서는 한 주의 시작을 알리는 월요일을 맞이하며 사람들이 경험하는 “월요병”에 대해 알아보하고자 합니다.

## 마음나무 상담실 3월 상담주제

### < 나를 힘들게 하는 월요병 이겨내기 >

일요일 저녁 자기 위해 침대에 누우면 어떤 생각이 드나요? 월요일이 기대되는 마음도 있지만, “아, 월요일 안 왔으면 좋겠다.” 같은 생각이 들기도 할 텐데요. 그래서인지 일요일 밤에는 더 잠도 안 오고, 무기력해지고 아무것도 하고 싶지 않아지기도 해요. 이런 상태를 우리는 “월요병”이라고 해요.

우리는 즐거운 주말을 보내면서 돌아오는 일주일의 보낼 힘을 충전했을 텐데, 왜 우리는 월요병을 경험하는 걸까요? 그건 바로 아직 다가오지 않은 월요일에 대한 ‘불안’ 때문이에요. **불안이란 즐겁지 않은 일이 일어날 것으로 생각하거나 위험이 다가올 것처럼 느껴지는 감정**을 의미해요.

그렇지만 불안이 나쁜 것은 아니에요. 과하지 않은 불안은 위험한 일에 대비할 수 있도록 해서 우리의 안전에 도움을 줘요. 또 걱정되는 일에 더욱 노력해서 좋은 결과를 얻을 수 있도록 도와주기도 해요. 예를 들어 “월요일에 받아쓰기 시험 보는 게 걱정되네. 자기 전에 받아쓰기 연습하자.”라고 다짐하고 연습하는 것을 통해 전보다 더 좋은 결과를 얻을 수 있게 되는 것처럼요!

이렇게 우리에게 긍정적인 영향을 주기도 하는 불안은 일요일 저녁에 우리가 월요병을 경험하게 하기도 하죠. 우리는 다가오지 않은 월요일에 대해 어떤 생각을 하길래 월요병을 겪게 되는 걸까요?

### < 월요병을 겪는 이유는? >

#### 1) 미뤄둔 일을 해야 한다는 생각

주말에 규칙적이지 않은 생활을 하고 해야 할 일을 미뤘다면, 월요일에 해야 할 일들이 많아지는 경우가 있죠. 그렇게 되면 미뤄둔 일을 다 해야 한다는 부담감에 월요일이 오지 않기를 바라게 될 수 있어요.

#### 2) 어떤 일이 벌어질지 모른다는 생각

주말 동안 가족들과 평안한 시간을 보낸 후 월요일이 시작되면 학교에서 여러 사람을 만나야 해요. 즉, 우리는 월요일에 새롭고 낯선 상황을 맞이하는 경우가 많아요. 이런 상황은 월요일마다 스트레스와 불안을 더 크게 느끼게 하고, 또 월요일이 오지 않기를 바라는 마음으로 이어지기도 해요.

[뒷장 계속]

### 3) 잘 알지 못하는 것에 대한 부정적인 생각

선조들이 살았던 원시시대에는 사나운 동물, 독버섯 등으로 인해 사람의 생명이 위협해지는 일들이 많았어요. 그래서 우리 선조들은 살아남기 위해 모르는 것에 대해 위험하고 좋지 않다고 생각하게 되었어요. 이런 생각을 물려받은 우리들은 잘 알지 못하는 것에 대해 부정적으로 생각하게 되었다고 해요. 따라서 우리는 다가오는 월요일에 어떤 일이 벌어질지 모르기 때문에 월요일을 걱정하고 좋지 않은 요일이라고 생각하게 되는 것이죠.

그렇지만 우리가 월요일을 힘들어하기만 할 수는 없어요! 월요일을 힘들게 하는 불안은 나의 감정이고, 내 감정의 주인은 나이기 때문에, 내가 어떻게 마음먹는지에 따라 불안은 작아질 수 있어요. 아래 방법들을 활용해서 월요일을 이겨내 봐요!

〈월요일을 이겨내는 3가지 방법〉	
1. 주말에도 규칙적으로 생활하기	불규칙한 생활과 미루는 습관을 다가오는 월요일을 더 걱정하게 만들어요. 조금은 힘들지만, 규칙적인 생활을 통해 주말에 해야 할 일을 하나씩 실천해 봐요.
2. 월요일에 할 일 적기	월요일에 어떤 일이 벌어질지 몰라 불안하다면, 월요일에 해야 할 일에 대해 간단히 적어봐요. 월요일에 해야 할 일을 생각해 보고 정리해 둔다면, 더 이상 월요일이 두렵지 않을 거예요.
3. 소소하지만 확실한 행복 선물하기	위 방법을 실천해도 다가오는 월요일이 불안하다면, 월요일을 마무리한 나에게 선물을 주는 것도 좋은 방법이에요. 월요일에 할 일을 끝내고 친구와 맛있는 것을 먹는다든지, 취미생활을 하기로 다짐하며 월요일에 대한 기대감을 높여 불안을 잠재워 주세요.

지금까지 우리는 월요일과 불안의 관계에 대해 살펴보고, 월요일을 건강하게 이겨내는 방법에 대해 알아보았어요. 우리가 월요일에 대해 어떻게 생각하는지에 따라 월요일을 두려워할 수도 있고, 설레는 마음으로 기대할 수도 있어요. 소식지에서 안내한 방법을 활용해서 불안초 친구들 모두가 매주 월요일을 즐겁게 맞이할 수 있도록 응원할게요 ♥

출처- 반유화, “출근길 심리학 1 - 반복되는 월요일이 여전히 두렵다면”, 정신의학신문, 2024.4.8. <https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=35240>

2025년 3월 7일

부안초등학교장