



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교 육 통 신

발행일 : 2025.03.11.

발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 3월 상담소식지(월요병 이겨내기)

솔솔 불어오는 봄바람과 함께 어린 새싹들이 자라나는 3월, 새 학년에 대한 설레는 기대감과 함께 모든 것이 낯설게 느껴집니다. 누구나 첫 시작은 어색하고 불편합니다. 처음에 대한 걱정도 뭉게뭉게 피어올라 발걸음이 무거워지기도 합니다.

2025년 첫 번째 상담실 소식지에서는 일주일의 시작을 알리는 월요일을 맞이하여, 많은 사람들이 경험하는 '월요병'에 대해 알아보고자 합니다. 모두 함께 읽어보고 월요병을 이겨내 즐거운 학교 생활을 꾸려나가면 좋겠습니다.

✧ 익산한벌초등학교 3월 상담 소식지 ✧

<나를 힘들게 하는 월요병 이겨내기>

우리 한벌초 친구들은 일요일 저녁, 한 주를 마무리하고 잠자리에 누우면 어떤 생각이 드나요? 어떤 날은 다음 날 친구들과 재밌게 놀 생각에 '월요일이 빨리 오면 좋겠다!'라고 생각하기도 하고, 또 어떤 날은 '아, 내일 학교 가기 싫은데, 월요일이 오지 않았으면 좋겠다.'라고 생각하기도 하죠. '월요일이 오지 않았으면...'하는 날에는 마음이 무거워 잠도 잘 안 오고, 기운이 쪽 빠져서 아무것도 하고 싶지 않기도 해요. 사람들은 이런 상태를 '월요병'이라고 불러요. 그런데 이상하지 않나요? 우리는 주말을 즐겁게 보내며 에너지를 충분히 충전한 것 같은데 왜 월요병을 경험하는 걸까요?

그 이유는 아직 다가오지 않은 월요일에 대한 '불안' 때문이에요. 불안이란 즐겁지 않은 일이 일어날 것이라고 생각되거나 위험이 다가올 것처럼 느껴지는 감정을 말해요.

적당한 불안은 위험한 일이 생기기 전에 우리가 미리 준비할 수 있도록 해줘서 우리의 안전에 도움을 준답니다. 또 걱정되는 일에 더욱 노력해서 좋은 결과를 얻을 수 있도록 도와주기도 해요. 예를 들어 '월요일에 받아쓰기 시험 보는 게 걱정돼. 자기 전에 받아쓰기 연습해야지!'라고 다짐하게 해요. 그래서 연습을 통해 전보다 좋은 결과를 얻을 수 있게 되죠.

하지만 너무 많은 불안은 월요병을 경험하게 하기도 하여, 우리의 기분을 울적하게 만들죠. 우리는 아직 다가오지 않은 월요일에 대해 어떤 불안한 생각을 하길래 월요병을 겪게 되는 것일까요?

< 월요병을 경험하는 이유 >

① 미뤄둔 일을 해야 한다는 생각 때문에

- 주말을 여유롭게 보내고 싶은 마음에 해야 할 일을 월요일로 미루는 경우, 다가오는 월요일에 해야 할 일들이 많아지죠. 그렇게 되면 미뤄둔 일을 월요일에 다 해내야 한다는 불안감이 생겨 월요일이 오지 않기를 바라게 될 수 있어요.

[뒷장 계속]

② 어떤 일이 벌어질지 모른다는 생각 때문에

- 우리는 주말을 어떻게 보낼지 생각하고 주말을 맞이하게 됩니다. 보통은 내가 예상한 대로 보낼 수 있게 되죠. 하지만 월요일에는 학교에 가고 많은 친구들을 만나면서 내가 생각한 대로 상황이 흘러가지 않을 수 있어요. 즉, 월요일은 어떤 일이 벌어질지 모르는 새로운 상황을 맞이하게 되죠. 그래서 우리는 스트레스와 불안을 느끼게 되고, 결국 월요일이 오지 않길 바라게 되지요.

③ 잘 알지 못하는 것에 대해 부정적으로 생각하기 때문에

- 선조들이 살았던 원시시대에는 사나운 동물, 독버섯 등으로 인해 사람의 생명이 위협해지는 경우가 많았어요. 그래서 선조들은 살아남기 위해, 내가 모르는 것은 위험한 것이라고 생각했어요. 우리는 이러한 생각을 물려받아, 잘 알지 못하는 것에 대해 부정적으로 생각하게 되었다고 해요. 즉, 어떤 일이 벌어질지 모르는 월요일을 걱정하며 부정적으로 생각하게 되는 것이죠.

< 월요병을 이겨내는 3가지 방법 >

그렇다면 우리는 불안 때문에 늘 월요일을 두려워하고 지치는 마음으로 월요일을 맞이해야 할까요? 아니요! 불안은 나의 감정이고, 내 감정의 주인은 나예요. 내가 어떻게 마음먹는지에 따라 불안은 작아질 수 있어요. 아래 방법을 통해 신나는 월요일을 경험해 보아요!

1. 주말에도 규칙적인 생활하기

- 불규칙한 생활과 이루는 습관은 월요일을 더 걱정하게 만들어요. 따뜻한 이불 속을 빠져나오기 힘들지만, 주말에도 규칙적인 생활을 통해 주말에 해야 할 일을 하나씩 실천해 보아요.
- 이부자리에서 벗어나 스트레칭이나 따뜻한 물 한 잔을 통해 평소처럼 아침을 시작해 보아요.

2. 월요일에 할 일 적기

- 월요일에 어떤 일이 벌어질지 몰라서 불안하다면, 월요일에 해야 할 일에 대해 간단하게 적어 보세요. 해야 할 일을 떠올려 보고 하나씩 정리해 두면 더 이상 월요일이 두렵지 않을 거예요.


3. 확실한 월요일 행복 만들기

- 위 방법을 해보았는데도 다가오는 월요일이 힘들다면, 월요일을 무사히 보낼 수 있도록 나를 격려하는 선물을 주는 것도 좋은 방법이에요. 월요일을 마무리하고 친구와 맛있는 것을 먹거나 즐거운 취미생활을 하기로 다짐하며, 월요일에 대한 기대감을 높여 불안을 잠재워주세요.

지금까지 우리는 월요병과 불안의 관계에 대해 살펴보고, 월요일을 건강하게 이겨내는 방법을 알아 보았어요. 월요일은 우리가 월요일을 어떻게 생각하는지에 따라 두려워할 수도 있고 설레는 마음으로 두근거리며 기대할 수도 있어요. 위 방법을 활용하여 한벌초 친구들 모두 매주 즐거운 월요일을 맞이 하길 응원할게요!♥

[출처] 1. 반유화 정신건강의학과 전문의, '출근길 심리학1-반복되는 월요일이 여전히 두렵다면', 정신의학신문, 2024.4.8.
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=35240>)

2025년 3월 11일
익산한벌초등학교장



내 마음이 쉬어가는 곳

익산한벌초 상담실

상담실은 어떤 곳인가요?

상담실은 고민이 있을 때, 누군가에게 내 이야기를 털어 놓고 싶을 때 방문하는 곳이에요. 고민이 있다면 언제든지 상담실에 찾아오세요!

어디에 있나요?

3층 1동에 있어요.

언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)

아침 시간/쉬는 시간/점심 시간/방과 후

어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

* 더 궁금한 점이 있다면 상담실(063-839-1591)로 연락 주세요. ^^