



전일고등학교
Jeonil High School

가정통신문

전주시 완산구 우전로 249
본교무실: 063) 239-3003
위(Wee)클래스: 239-3072

정신건강 뉴스레터 5호

제 2024-5호

중·고등학생용

우리들의 학교생활 이야기

방학을 어떻게 보낼까?



교육부



학생정신건강지원센터

1 / 7



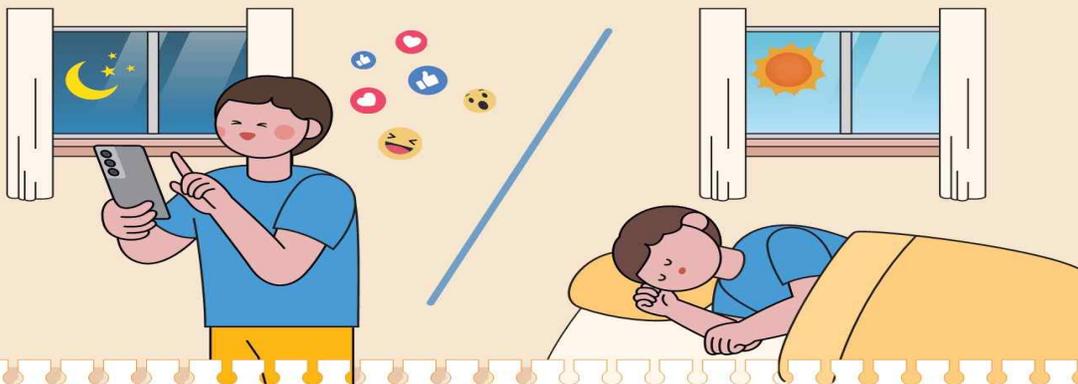
방학은 "학교에 다니면서 공부하는 것을 쉰다"라는 뜻입니다. 학교에서 정해진 시간표에 따라 공부하는 것을 멈추고 잠시 쉬는 것이지요. 그래서 방학은 규칙적인 학과 일정 속에서 잠깐의 재충전을 위한 휴식을 갖는 시간입니다.

2 / 7



특히 중·고등학교 학기 중에 우리는 너무 바쁩니다. 학교 수업 진도 따라가기, 수행 평가뿐 아니라 학원 다니기와 학원 숙제, 여기에 다른 공부까지 더해지거나 연습, 복습까지 하면 학기 중에는 밥 먹는 시간이나 잠자는 시간도 모자랄 정도입니다. 친구들과 놀다 가도 해야 할 일 때문에 아쉽게 헤어지기도 하고, 내가 좋아하는 취미생활을 하기도 시간이 부족합니다.

3/7



그렇다면 방학은, 이러한 모든 학업에서 벗어나서 오롯이 내가 원하는 나의 욕구대로만 보내도 되는 걸까요? 방학은 초등학교 6년, 중·고등학교 모두 6년 등 12년의 긴 학교생활 속에서 모두에게 공평하게 돌아가는 심과 재충전의 시간입니다. 1년에 짧게는 2개월, 길게는 3개월인 이 시간을 어떻게 활용해야 하는가에 대한 것은 사실 나의 인생에서 아주 큰 부분이 될 수 있습니다. 물론 방학이라고 해서 모든 학업에서 벗어날 수 있는 것은 아니지만, 내게 주어진 방학 시간을 어떻게 활용할 수 있지는 오롯이 나에게 달렸지요.

4/7

매슬로우(A. H. Maslow)의 5단계 욕구



아무런 계획을 세워두지 않으면, 내게 주어진 6~8주라는 시간은 눈 깜짝할 사이에 지나갈 수 있습니다. 지난 초등학교 시절의 방학을 떠올렸을 때, 가장 기억에 남는 방학은 언제인가요? 왜 그 시간이 가장 기억에 남나요?
 사람은 자신이 무엇인가를 이루었을 때, 즉 성취감을 느낄 때 아주 큰 만족감을 얻을 수 있습니다.

✓ 각자 자신만의 가치를 반영해 줄 수 있는 목표나 계획을 세워보세요.

내가 평소에 하고 싶었던 악기 배워보기, 궁금했던 역사 공부를 위한 박물관 견학, 궁금했던 직업 체험하기, 체력과 운동능력을 키우기 위해 새로운 스포츠 배우기 등.

✓ 계획이 거창하지 않아도 돼요. 일상에서 해볼 수 있는 것부터 실천합니다.

매일 아침 산책하기, 부모님과 10분씩 대화하기 등.



학생들은 학기 중에는 꼭 해야 하는 공부 및 학과 과정을 따라야 합니다. 그렇다면, 방학 중에는 좀 더 스스로 만족할 수 있는 계획을 세워보면 어떨까요? 나에게 주어진 6~8주라는 방학 동안 내가 정한 생활 방법과 목표 안에서 매일 매일 조금씩 계획을 실천한다면, 방학이 끝날 즈음 누군가가 나에게 "이번 방학에 뭐했어?" 하고 물었을 때, 스스로가 만족할 만한 성취감으로 "몰라. 그냥 쉬었지, 뭐." 혹은 "아! 방학이 그냥 지나가 버렸네." 보다는 멋진 대답을 할 수 있지 않을까요?

마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 위 클래스(Wee Class)



학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 교육청 위 센터(Wee Center)
- ☑ 지역의 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터
- ☑ 지역의 정신건강의학과 병·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 청소년 모바일 상담 '다들어줄게'(1661-5004)
- ☑ 청소년 상담 전화 1388
- ☑ 상다미 쌤



7/7

2024. 7. 22.

전 일 고 등 학 교 장

본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회**에 의뢰하여 제작하였습니다.
본 뉴스레터에 관해 문의 사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

< 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4639 (평일 09:00~17:00)



smhrc@schoolkeepa.or.kr