



## 방학을 어떻게 보내야 할까요?

방학(放學)이란 학교에서 일정 기간 수업을 쉬는 일을 의미합니다. 이 방학이라는 기간을 어떻게 하면 자녀가 효과적이고, 알차게 보낼 수 있을까요?

### 1 방학은 달콤한 휴식의 시간? “내 맘대로 할 거야”

- 많은 학생이 기다리는 방학은 긴 학기를 끝내고 “합법적”으로 갖게 되는 휴식 시간으로, 등교 시간에 맞춰 일어나지 않아도 되고, 밤늦게까지 놀아도 되는 꿈 같은 시간이며, 지루하고 재미없는 학업의 스트레스로부터 약간은 해방감을 느낄 수 있는 시간입니다.
- 만약 자녀가 “난 방학 때는 늦게까지 잘래!! 방학이니까 밤늦게까지 TV를 볼래” 하는 식으로, 방학이 갖는 “휴식”과 “재충전”의 의미를 “욕구”에 따라, “충동적”으로 내 멋대로 생활해도 된다는 것으로 받아들이게 되면, 자녀의 방학은 어떻게 될까요?
- 자녀가 밤늦게까지 놀다가 새벽녘 잠이 들면 다음 날 아침 기상 시간이 늦어지고, 수면의 질 또한 떨어지게 되겠지요. 일어나보니 이미 11시, 12시쯤 되어서 느릿느릿 밥을 먹고 하루를 시작하다 보면 나도 모르게 무기력해지거나, 혹은 해야 할 일들에 오히려 쫓기게 될 수 있습니다. 특별한 계획 없이 그냥 내키는 대로 하루하루를 보냈다가는 방학이 눈 깜짝할 사이에 지나가 버려 “뭐야? 벌써 방학이 끝났어?” 하고 한숨이 나오거나 제대로 놀지 못했다고 후회하는 자녀를 보게 될지도 모릅니다.
- “그러게, 내가 뭐랬니”하고 자녀만 탓하기에는 자녀의 시간이 너무 아깝지요.

### 2 방학을 알차게 보낼 수 있도록 돕기

- 자녀가 방학을 맞이하면, 학부모님들도 함께 방학 생활을 위해 준비하게 됩니다. 부모님들께도 방학은 자녀와 함께할 수 있는 시간을 갖게 되고, 자녀가 모처럼 자신만의 시간을 가질 수 있게 되는 점에서는 긍정적으로 다가오지만, 학교라는 큰 틀 없이 자녀를 부모님이 온전히 돌보기로 하는 것, 또한 직장을 다니시는 부모님들께는 특히 학교를 가지 않고 혼자 시간을 보내야 하는 자녀를 관리하는 일 또한 만만치 않게 머리 아픈 일이 될 수 있습니다. 초등학교 6년, 중고등학교

6년 총 12년이라는 긴 시간 동안 방학은 모두에게 공평하게 돌아옵니다. 이 시간을 우리 아이와 부모님들께서 알차게 보내기 위해서는 몇 가지 원칙을 생각하시면 됩니다.

### 1. 이번 방학의 목표는 무엇인가?: 큰 틀을 짜기

- ▶ 초등학교 1학년의 방학과 고등학교 1학년의 방학은 다를 수 있습니다. 자녀의 나이나 발달 과정에 따라, 같은 학년이라도 개인의 상황에 따라 자녀의 방학이 갖는 의미는 달라집니다.
- ▶ 학기 중에 공부하느라 본인이 하고 싶었던 예체능이나 취미생활을 하지 못했던 아이에게 방학은 자신의 다른 흥미 활동을 시도해 보는 기간이 될 수 있습니다. 어떤 아이는 방학 동안 가족들과 더 많은 시간을 보내거나 멀리 떨어져 있는 친척이나 조부모님을 만나러 갈 수도 있습니다. 중요한 것은 자녀가 현재 상황과 욕구를 절충하여 방학 동안의 큰 목표, 틀을 세울 수 있도록 돕는 것입니다.
- ▶ 큰 틀을 세워두면, 세세한 계획을 짤 때 기준이 될 수 있고, 방학이 끝난 후에 “아 난 이번 방학 때 그동안 해보고 싶었던 바이올린을 배웠어.” 혹은 “나는 이번 방학 때 유기견 보호소에서 강아지들을 원 없이 보고 왔어”라는 등 자녀가 자신이 목표로 세웠던 일을 해낸 성취감을 느끼게 되고, 자녀에게 방학이 그저 흘러가는 시간이 아니라 의미 있는 시간으로 남을 수 있습니다.

### 2. 규칙적인 생활 습관 잘 지키기

- ▶ 규칙적인 생활은 아동·청소년의 신체, 정신건강에 필수적으로 중요한 요소입니다. 아이들의 몸과 마음 그리고 두뇌는 여전히 성장하고 발달 중이므로, 아이의 발달 수준에 맞는 적절한 수면 시간, 수면 습관 그리고 규칙적인 식사 등이 중요합니다. 이러한 기본 생활 습관이 깨어지면 수면의 질이 떨어지고 이에 따라 집중력저하나 무기력 나아가서는 정서 조절에도 영향을 줄 수 있습니다
- ▶ 또한 규칙적인 생활 습관이 무너진 채로 방학을 보내고 나면 개학 이후에 학교생활에 다시 적응하는 데에도 많은 에너지를 쏟게 되므로, 학기 중보다는 유연하지만, 그래도 아이에게 맞는 생활 리듬을 지킬 수 있도록 도와주는 것이 필요합니다.

### 3. 재충전의 시간: 몸과 마음 그리고 학업의 충전

- ▶ 방학은 학기 중간마다 있어 학생들이 몸과 마음을 재충전하고 휴식을 통하여 다음 학기를 잘 보내기 위해 재정비를 하는 시간입니다. 학부모님들께서도 오랜만에 얻은 휴가 기간 과도하게 에너지를 소비했다가 휴가 복귀 후 일상에서 휴가 전보다 더욱 힘들고 지친 경험이 있으실 것입니다. 방학은 어느 정도의 자유와 욕구 충족을 할 수도 있지만 먼저 충분한 휴식과 수면으로 정신건강을 회복하고, 또한 성장하는 아동 청소년의 수면시간을 확보하고 또한 아이들이 성장에 필요한 신체활동, 운동의 시간도 확보하는 시간입니다.
- ▶ 방학은 또한 다음 학기를 준비하는 기간이기도 한데, 이는 지난 학기에서 이해가 잘되지 않았던



부분이나, 미흡했던 부분을 개별적인 추가 공부로 메꾸는 시간으로도 활용해야 합니다. 학과 일정이라는 것은 순서대로 나아가기 때문에 다음 학기를 위해서는 지난 학기를 잘 다지는 것 또한 중요하기 때문이지요.

#### 4. 방학만의 특수성

- ▶ 뭐니 뭐니해도 방학은 학생들에게 있어서는 가장 큰 보상 중의 하나로, 방학에만 할 수 있는 혹은 방학이라서 가능한 자녀의 욕구를 어느 정도는 채워주는 것이 필요합니다. 방학이 학기와 똑같다면 방학이 갖는 매력은 0이 될 것입니다. 자녀가 원하는 특별한 무엇인가, 가족여행 혹은 부모와의 데이트, 아이가 원하는 취미활동 등을 자녀와 함께 찾아보는 것도 좋은 방법입니다.



#### 맺음말

- ▶ 이번 방학을 자녀와 부모에게 좋은 추억, 좋은 기억으로 남고, 다음이 기대되는 방학으로 만들고 싶다면, 방학의 시작 전에 자녀와 함께 달력을 꺼내 들고 자녀만의 방학 계획을 짜보면 어떨까요?

2024. 07. 22.

전 일 고 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부와 학생정신건강지원센터가  
한국학교정신건강의학회에 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