

학생상담센터

학생상담센터 프로그램을 소개합니다!

①식물이 알려주는 마음 쓱쓱 행복 프로그램-참여후기



식물과 함께 마음을 가꿔나가 보아요!

평소 식물을 키우는 것을 좋아하고 공부에 지쳐 있을 때, 학생상담센터에서 진행하는 '식물이 알려주는 마음 쓱쓱행복 프로그램'에 참여하게 되었습니다.

프로그램은 4월 8일부터 6월 10일 까지 진행되었습니다. 학생들이 자라는 식물을 관찰하고 자신의 마음까지 보살 필 수 있도록 도와주는

'식물 키움' 프로그램입니다. 이번 학년도 식물은 '스위트 바질'로 학생상담센터에서 씨앗과 화분을 제공하여 스스로 가꿈으로서 불안하고 지친 마음에 안정감을 주었습니다.

바질을 키우면서 마음 쓱쓱활동인 식물 관찰 일지를 작성하였습니다. 식물 관찰 일지는 자라나는 바질 사진을 첨부하고 자신과 키우는 바질에게 긍정적인 말과 하루를 칭찬하는 말을 적으며 작성하는 것입니다.

식물 관찰 일지를 작성하면서 하루하루 자라나는 바질의 모습을 통해 뿌듯함과 보람을 느꼈습니다. 긍정적인 말을 적으면서 하루의 마무리를 긍정적으로 할 수 있었고, 지친 마음에 힘이 되었던 소중한 프로그램이었습니다.



② 예술로 통하는 집단 상담-참여후기



같은 고민을 나뉘요,
예술로 통하는 집단 상담

'예술로 통하는 집단 상담'이라는 프로그램 제목이 특별하게 다가왔고 혼자가 아닌 친구들과 함께하는 상담프로그램이라서 부담 없이 바로 참여하게 되었습니다.

'예술로 통하는 집단 상담'은 총 3회기로 이루어지며, 스트레스를 해소하기 위해 손으로 만들기 활동을 해보고 친구들과 함께

비슷한 고민을 나누는 상담 프로그램입니다. 3명에서 6명까지 학생들이 팀을 구성하여 활동을 진행합니다.

'대인관계조화' 검사와 '스트레스 알아보기' 그림검사를 통해 자신에 대해 알 수 있습니다. 또한 점토를 통해 행복, 슬픔, 화남 등 다양한 감정을 표현하고 모루 인형을 만들면서 마음을 치유하는 시간을 갖습니다.

프로그램에 참여하면서 손으로 만들기도 하고 친구들과 긍정적인 이야기를 나누며, 서로의 상담 멘토가 되어주는 좋은 시간이었습니다. 사소한 일로 보일 수 있어도 비슷한 불안을 가지고 있는 친구들이 삼삼오오 모여 한가지 일에 집중하면서 잠시나마 학업과 취업 스트레스 등 불안함을 해소할 수 있었습니다. 최근에는 스트레스를 받지 않는 방법보다 스트레스를 어떻게 관리하고 푸느냐에 대한 중요성이 강조되고 있는데, 프로그램을 통해 전반적인 인간관계나 교우관계 등 학교생활을 함에 있어 사소한 일에 집중하는것 만으로도 불안을 해소할 수 있다는 것을 깨달았고, 학교 생활에 대해서도 더욱 단단해지는 계기가 되었습니다. 매 학기 다양한 활동을 진행하고 있으니 관심이 있는 학생들은 '예술로 통하는 집단 상담'에 꼭 참여하면 좋겠습니다!



③ 맞춤형 중독 탈출 프로그램 : 중독 탈출 자율동아리

숏츠, 릴스에 중독되어 있다면? 스마트폰 중독 탈출 자율 동아리!

최근 SNS에 숏츠나 릴스 등 짧게 만들어진 영상들이 인기를 끌면서 자주 접하게 되는 것을 알 수 있습니다. 하지만 짧은 영상들을 보다가 한 시간, 두 시간... 시간은 계속 흘러가고 원래 하려던 일을 못 끝내는 경우도 생기기 마련입니다. 이렇게 스마트폰에 중독되어 힘든 학생들을 위해 학생 상담센터에서는 2024학년도 하반기부터 스마트폰 중독 탈출 자율 동아리를 운영하고 있습니다.

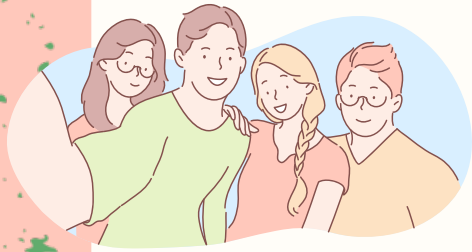
2024 스마트폰 중독 탈출 자율 동아리는 4명~6명의 학생들이 하나의 팀을 구성하여 스마트폰 사용량을 줄이고 스스로 조절할 수 있도록 돕는 맞춤형 중독 탈출 프로그램입니다. 이 프로그램은 9월 2일부터 11월 15일까지 진행하였고, 총 12회차 동아리 활동으로 진행됩니다. 동아리 팀별로 50만원을 지원하며 교내 학생 헬스장을 우선 이용할 수 있는 혜택을 얻을 수 있습니다. 스마트폰 중독 탈출 정도를 평가하여 시상을 통해서 상금도 제공합니다.



우리가 스마트폰에 중독되는 이유는 어디서든 스마트폰만 있으면 원하는 정보와 재미를 충족할 수 있어 신체 활동량이 줄고, 빠른 정보 습득 방식에 중독되어 생각을 오래 할 필요가 없어졌기 때문이라고 생각합니다.

'중독'은 스스로 조절할 수 없을 정도에 이르면 단계라고 생각합니다. 다만, 스스로 알을 깨고 나오려는 노력과 의지가 있다면 충분히 조절하면서 극복할 수 있다고 생각합니다. 본 프로그램은 참여하는 많은 학생들에게 스마트폰 사용량도 줄이고, 개선된 성과도 확인할 수 있는 좋은 기회라고 생각합니다.





④ 나 이해하기 집단상담

[2024학년도 나 이해하기 집단상담 2차 참여자 모집]

자신에 관하여 고민해 본 적 있으신가요? 나는 어떤 사람이고 어떤 사람이 되고 싶은지 고민하는 것은 대학생의 숙명과도 같은 일입니다. 자신이 어떤 사람인지 아는 것은 무엇보다 중요합니다. 인생에서 무언가를 선택해야 될 때 더 쉽게 정답을 찾을 수도 있고, 고난과 역경이 왔을 때 더 빠르게 벗어날 수 있는 힘이 되기도 합니다.

나 이해하기 집단 상담은 비슷한 문제를 겪고 있는 사람들을 만날 수 있어 서로의 경험을 공유하면서 공감과 지지를 받을 수 있습니다. 또한, 다른 사람들의 다양한 시각과 경험을 들을 수 있어 문제를 다양한 관점에서 바라볼 수 있습니다. 다른 집단 구성원들이 제공하는 피드백은 새로운 통찰을 얻는 데 도움이 되며, 나를 이해하는 창의적인 방법을 제공할 수 있습니다.

(사)한국상담심리학회에서 인정하는 전문 심리상담사와 함께 구조화된 집단상담을 경험하고 체계적으로 자신을 이해하는 여정에 참여해 보세요.

회기	활동내용
1회기	<집단 들어가기> • 집단리더 소개 및 집단상담 프로그램 안내 • 집단 목표, 개인 목표, 집단 규칙 정하기 • '나는 지금 어디에?' • Pictorial Narrative
2회기	<최선 중 최선, 나와 친해지는 것> • 아이스 브레이킹, 집단 규칙 재확인 • 감정에 대한 교육 • 생각-감정-행동 프로세스, 감정 조절 실습 • 리프레이밍 활동 및 실습 • Ego gram test
3회기	<최고의 지혜, 나를 알아가는 것> • LCSJ 워크샵 1 : 자기평가질문지 및 온라인 검사 실시 • LCSJ 워크샵 2 : 캐릭터 및 기질 이해 및 유형별 소그룹 활동
4회기	<지금까지 살아온 나의 삶, 앞으로도 살아갈 삶> • '나의 인생곡선 그래프' • 원해리(Want-Have List) 활동 • LCSJ 워크샵 1Self talk : 내가 나에게 들려주고 싶은 이야기 • 프로그램 만족도 및 사후 검사 실시



⑤ 찾아오는 전문의 상담

정신과 전문의가 직접 예수대학교 상담실로 찾아옵니다!

정신과 상담을 고민해본 적 있으신가요? 지금까지 망설임으로 정신과를 방문하지 못했던 학생들이 있다면 학교로 찾아오는 정신의학과 전문의와 상담해 보세요. 나의 상태를 감별하고 치료를 받기 위한 첫 걸음이 될 수 있습니다.

해당 프로그램은 학생들의 정서적, 심리적 건강을 돕기 위해 마련되었습니다. 학생들이 학교 생활 중 겪을 수 있는 다양한 문제를 전문적인 상담을 통해 해결할 수 있도록 지원합니다. 학생들이 자유롭고 편안하게 상담을 받을 수 있도록 익명성과 비밀보장은 필수!

- * 의료기록 남지 않음, 방문시간 조율을 통해 방문자 개인정보 철저히 보장
- * 신청자가 많을 경우 사전검사 결과를 바탕으로 고위험군을 우선으로 선발됩니다.

1~2학기를 진행하면서 많은 학생들이 참여했습니다!

이 프로그램을 통해 학생들은 학교 생활에서 겪을 수 있는 다양한 심리적, 정서적 문제를 효과적으로 해결할 수 있으며, 직접 병원으로 예약하지 않고 전문의와 비밀 개인상담을 받을 수 있다는 장점이 있습니다. 학생들이 건강하고 행복하게 성장할 수 있도록 해당 프로그램이 오랫동안 진행되었으면 합니다.

(학생혁신 서포터즈 3기 설지윤, 홍나연, 오수민, 배윤주)



예수대학교 학생상담센터 인터뷰

학생상담센터 센터장 이정옥 교수님

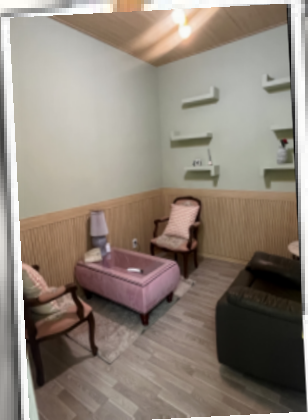


안녕하세요? 학생상담센터장이며
동시에 간호학부 교수인 이정옥입니다.
학생상담센터에서 학생들의 대학생활 적응과 마
음건강 증진을 위한 프로그램을 총괄하고 있습니다.

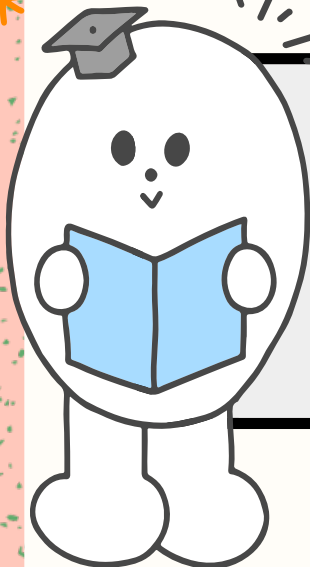
학생상담센터 전임상담사 김하경 선생님

안녕하세요. 학생상담센터 전임상담사
김하경 상담사입니다.
주로 우울-불안을 가지고 있는 재학생을
대상으로 심리상담을 진행하고 있습니다.
그 외에 학생상담센터에서 진행하는 프로그램
전반의 개발과 운영을 맡고 있습니다.

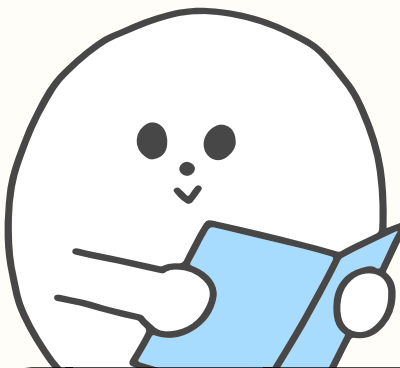




Q1. 학생상담센터에 대해 소개 부탁드립니다.

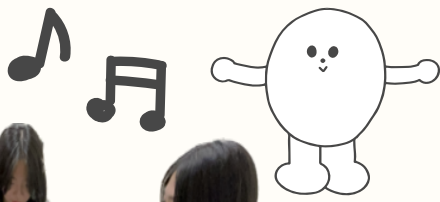


(센터장) 학생상담센터에서는 재학생들의 마음건강증진과 정서적 안녕을 통하여 행복한 대학생활을 누릴 수 있도록 마음건강을 진단, 개인상담, 전문의 상담, 집단 상담, 마음건강캠프, 신체 건강캠프, 감사프로젝트, 또래상담, 학교생활적응멘토링, 중독탈출프로그램 등 다양한 프로그램을 진행하고 있습니다.



Q2. 센터에서 운영하는 프로그램이 학생의 학업 성취도에 미치는 영향에 대해 어떻게 생각하시나요?

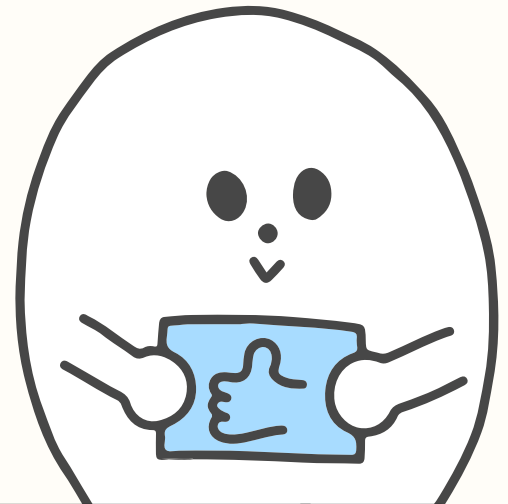
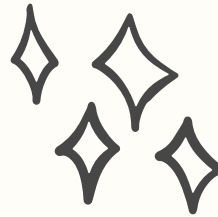
(센터장) 학생상담센터의 프로그램은 우리대학의 핵심역량인 자기주도 역량 중 자기관리와 공감협력역량 중 공감적 의사소통능력 향상과 관련된 것입니다. 특별히 마음건강이 필요한 학생들에게는 프로그램 참여를 통하여 우울과 불안을 감소시키고, 자기이해와 타인이해를 통해 대학생활 적응도를 높일 수 있다고 생각합니다.



Q3. 학생상담센터에서 진행되고 있는 활동 중 특히 소개하고 싶은 프로그램이 있으실까요?

(센터장) 추천하고 싶은 프로그램이 많이 있지만 개인적으로 한 학기 동안 참여할 수 있는 "행복키움 감사프로젝트", "식물키움 프로젝트"를 추천합니다. 감사프로젝트는 일상의 감사를 통해 매일 긍정에너지를 얻을 수 있고, 식물프로젝트는 식물을 키우는 과정에서 일상에서 행복을 느낄 수 있습니다. 감사와 행복이 일상이 되길 바라는 마음으로 추천합니다.

(전임상담사) "예술로 통하는 집단상담"을 소개하고 싶어요. 친한 친구들과 그룹을 꾸릴 수 있는 점, 시간을 상담사와 의논하여 조율할 수 있다는 점이 큰 특징이에요. 상담은 왠지 내가 받을 건 아닌거 같고, 상담이란 것이 궁금한 정도인 대다수의 재학생들에게 좋은 프로그램입니다. 예술을 접목해서 즐겁게 프로그램에 참여하고 학생상담센터도 경험해 볼 수 있어요.



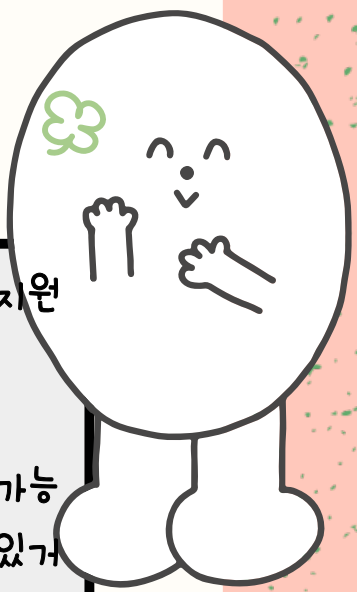
Q4. 학생상담센터에 근무하시면서 기억에 남는 사례가 있다면 소개 부탁드립니다.

(센터장) 특정 개인을 말하기는 어렵으나 학생상담센터를 이용하는 학생들이 학교생활에 적응하고, 성장하는 모습을 볼 때 보람을 느끼고 기억에 더 남는 것 같습니다.

(전임상담사) 특정한 한 사례를 말하기보다. 수많은 상담 회기를 진행하며 느꼈던 소회를 말씀드리고 싶어요. 상담을 진행하면 자신의 삶은 변화할 수 없다는 절망에 잠식되어 어려움 중에 놓여있는 경우가 많습니다. 변화할 힘도, 변화에 대한 믿음도 없는 상태에서 살아가는 것은 괴로움의 연속일 겁니다. 그랬던 내담자들이 상담을 통하여 자신을 돌보려는 아주 미약한 힘을 발견하고 삶으로 돌아가는 과정은 감동적일 수밖에 없어요.

이처럼, 사람이 자신을 다시 사랑하게 되는 과정을 옆에서 지켜볼 수 있는 것은 매우 귀한 경험입니다. 그래서 그 모든 순간이 기억에 남은 순간이겠고 더불어 이 일을 사랑하는 이유이기도 합니다.

Q5. 앞으로 어떤 센터의 모습으로 성장하고 싶으신지 궁금합니다.



(센터장) 우리 학생들 가까이에서 학생들이 조금 더 행복할 수 있도록 다각도에서 지원하는 학생상담센터로 성장하길 기대합니다.

(전임상담사) 정신건강은 요인을 어디에 두고 살필 것인지에 따라 다양한 해석이 가능해요. 개인적 성격이 요인일수도 있지만, 현재 개인이 속한 사회가 요인이 될 수도 있거든요. 개인적인 요인의 경우 상담계의 신규 연구 결과와 동향을 놓치지 않는 전문지식을 기반으로 한 개인상담, 집단상담 프로그램을 다져나가고 싶어요. 사회적인 요인의 경우에는 지역대학이 지역사회와의 연결이 중요해지는 만큼, 지역 시스템과 협력하여 재학생들이 사회의 다양한 심리지원과 연결될 수 있도록 도울 수 있는 학생상담센터로 성장하고 싶다는 바람이 있습니다.

(센터장) 저도 전임상담사 선생님처럼 우리 학생들의 가까이에서 있는 학생상담센터를 기억해주셔서, 마음이 어려울 때는 상담센터의 도움을 받아 다시 일어날 힘을 얻고, 행복한 대학생활이 되길 응원합니다!



(전임상담사) 미디어를 통해 심리상담은 많은 사람들에게 익숙해진 것 같습니다. 참 다행인데요. 그럼에도 상담을 받는 첫걸음은 쉽지 않은 것 같아요. 머리론 알아도 직접 찾아오는 것은 또 다른 이야기거든요. 처음 방문해보기로 한 그 다짐, 이야기를 나눠보기로 한 용기는 상담사인 저에게도 많은 귀감이 됩니다. 여러분, 여러분의 용기가 헛되지 않게 저도 이 자리에서 상담가로서 최선을 다하겠습니다. 힘든 시기에는 꼭 학생상담센터를 떠올려 주세요.~!

예수대학교 학생상담센터: ☎ 063-230-7705