

학생상담 가이드북

예원예술대학교 학생상담센터

CONTENTS

I. 대학생 상담은 왜 필요한가?

- 1) 대학생에 대한 이해/ 2) 대학생의 심리적 특징

II. 학생상담 어떻게 할 것인가?

- 1) 상담자의 태도/ 2) 학생 상담 절차

III. 유형별 학생 상담

- 1) 진로상담
- 2) 학습부진 학생 상담
- 3) 휴학관련 상담
- 4) 우울감을 심하게 보이는 학생 상담
- 5) 자살 위기 관련 상담

IV. 학생상담센터 이용안내

V. 참고문헌

I. 대학생 상담은 왜 필요한 가?

대학생에 대한 이해

최근 우리 대학생들의 대부분은 삶의 과정에서 겪게 되는 크고 작은 어려움을 스스로 극복해가는데 필요한 능력이나 구체적 방법들을 제대로 키우지 못한 상태로 대학을 입학하게 됩니다. 이런 상태로 대학에 입학한 대학생들은 고등학교 시절과는 달리 스스로 선택하고 결정해야 하는 새로운 대학생활에 많은 어려움을 겪고 있습니다. 물론 이러한 현상은 대학 신입생들에게만 국한되는 것은 아닙니다. 실제로 많은 대학생들이 학업문제는 물론 또래관계나 이성관계 등의 인간관계 문제로 고통을 겪고 있고, 특히 최근에는 취업문제로 대학생활에서 심각한 위기를 겪고 있는 학생들이 늘어가고 있습니다. 그러다 보니 이젠 대학에서도 학생들에 대한 생활지도 필요성이 증가하고 있는 실정입니다. 현실적으로 많은 대학생들은 자신을 도와줄 누군가를 찾게 되고, 필요한 도움 받기를 기대합니다

- 대학에서 겪게 되는 여러 문제에 대하여 이들을 가장 잘 도울 수 있는 사람은 누구일까요? 대학에서의 경험이 많거나 또는 사회적으로 연륜이 높고, 그들을 가장 잘 이해할 수 있는 사람들은 교수, 직원, 대학선배 등입니다. 이 중에서 교수는 학생들과 가장 밀접하게 오랫동안 학생들을 관찰하고 지도하기 때문에, 학생들을 도와줄 수 있는 적임자라 할 수 있습니다.

학생 상담은 매우 의미 있는 일이며, 교수가 해야 할 업무 중 하나입니다. 그렇다면 대학생들을 위한 교수 강담이 반드시 필요한 이유를 정리해 보도록 하겠습니다. 먼저 대학생들의 학교생활 적응의 관점에서 필요합니다. 대학을 들어온 새내기들, 그리고 복학생들이나 편입생들에게는 대학생활 적응을 위한 적절한 대처능력이 필요한데, 이럴 땐 신뢰할 수 있는 지도교수의 조언이 중요합니다. 둘째, 학업·진로·취업문제에 대한 고민이 현 대학생들에게 가장 큰 문제라고 할 수 있습니다. 전공별로 접근할 수 있는 직무나 직군에 대한 전문적인 지식을 지도교수가 상담시간을 통해 학생들에게 전달해야 합니다. 마지막으로 대학평가 관점에서도 교수의 학생 상담은 매우 중요합니다. 최근 각종 대학평가에서 학생 상담의 실적이 중요한 평가 잣대가 되고 있으며, 각 대학에서는 평생지도교수제 등 다양한 형태로 그 기능을 담당할 수 있도록 하고 있습니다. 그 어느 때보다 학생 상담과 지도에 대한 교수의 역할이 강조되고 있습니다.

여러 관점에서 교수의 학생 상담은 반드시 필요하지만, 많은 교수들이 상담을 통해 학생들 개개인이 가진 심리적인 문제를 직접적으로 다루기가 어렵다고 호소합니다. 현재 우리 대학생들이 느끼고 있는 심리적 어려움은 무엇인지 자세히 살펴보겠습니다.

대학생의 심리적 특징

1) 신입생

♥ 독립·자립에서 오는 스트레스

: 가족, 익숙한 환경으로부터 떨어져 생활하며 새로운 환경에 적응하느라 외로움을 경험 할 수 있습니다.

♥ 새로운 대인관계

: 이전보다 넓고 유동적인 관계 속에 적응하고, 소속감을 만들어나가는 과정에서 혼란스러움과 외로움, 스트레스를 경험할 수 있습니다.

♥ 정체성의 위기

: 대학입시에 매진하느라 청소년기의 발달 과제인 정체성 형성이 미루어진 경우가 많습니다. 자신이 어떤 사람인지, 무엇을 꿈꾸는지. 어떻게 살고 싶은지 알지 못해 혼란스러운 마음이 정서적 고통(무력감, 고립감, 우울감, 공허감)으로 이어질 수 있습니다

♥ 학업 적응의 어려움

: 중, 고등학교 때와 달리 자율적으로 시간표를 짜야 하는 것, 토론 위주의 수업, 많은 양의 과제와 같은 상황에서 어떻게 해야 할지 몰라 힘들어할 수 있습니다.

신입생들에게 도움이 될만한 질문들

- 입학하고 학교생활을 하며 어떤 점을 느꼈나요?
- 지내보니 어떤 점이 고등학교 때와 달랐나요?
- 학교와 전공에 대해서는 어느 정도로 만족하나요?
- 과제 및 시험 공부에 있어서 어려운 점은 무엇이고, 그럴 때는 어떻게 하나요?

2) 복학생

♥ 학업 및 전공, 진로에 대한 스트레스와 부담감

: 후학을 하고 돌아온 만큼 더 잘해야 한다는 부담감, 휴학 전 미진 했던 부분을 향상시키는거나 그 사이 변화된 수업 방식에 적응해나가는 과정에서 스트레스를 경험하기도합니다.

♥ 달라진 주변의 기대

: 후배들과 함께 수업을 듣고 과제를 하며, 선배이기 때문에 본보기 되어야 한다는 압박감이나 주변의 기대로 인해 평가에 민감해져 불안함을 느낄 수 있습니다.

♥ 부모님으로부터 경제적으로 독립해야 한다는 의무감

: 더 이상 신입생이 아니므로 자신의 몫을 다 해야 한다는 생각에 용돈, 등록금, 주거비 마련을 위해 아르바이트를 하기도 합니다. 이 때, 학업과 취업준비, 대인관계등에 사용할 수 있는 시간이 줄어들면서 우울감, 불안감을 경험할 수 있습니다.

복학생들에게 도움이 될만한 질문들

- 복학 후 수업을 듣는데 달라진 점은 무엇인가요?
- 복학 후 사람들과 어울리는데 어려운 점은 없나요?
- 학교 생활에서 예상치 못했던 어려움은 무엇인가요?

3) 편입생& 전과생

♥ 성취동기에서 오는 스트레스

: 편입/전과생들은 나에게 더 잘 맞는 학교/전공을 향해 나아 가고자 하는
성장과 성취에 대한 동기가 높아 노력하는 과정에서 소진감을 느끼거나
스트레스를 받을수 있습니다.

♥ 학교, 학과에 대한 정보 부족

: 새로운 환경에서 학교, 학과에 대한 정보를 얻거나 도움을 받을 수 있는
대상의부재로 인해 적응상의 어려움을 느낄 수 있습니다.

편입생 및 전과생들에게 도움이 될만한 질문들

- 편입하게 된 계기가 있다면 무엇인가요?
- 편입을 준비 과정은 어땠나요?
- 지금의 이 학교/전공으로 오고 싶었던 이유는 무엇인가요?
- 편입 후 새로운 사람들과 어울리면서 어려움은 없나요?
- 편입 후 학교 생활에 적응하면서 잘 모르는 점이나 어려움은 없나요?
- 전과를 하게 된 계기가 있다면 무엇인가요?
- 새로운 전공을 공부하면서 힘든 점이 있다면 무엇인가요?
- 전과 후 동기, 선후배를 사귀는데 어려운 점이 있나요?
- 졸업 후에 생각하고 있는 진로가 있나요

4) 졸업준비생

♥ 진로결정과 취업에 대한 불안감

: 어떤 직업이 나에게 잘 맞을지, 그곳에 갔을 때 후회하지는 않을지 진로
선택에 관련한 고민이 많습니다. 또한 이미 취업이 된 친구들과 자신을
비교하거나, 취업난 속에서 구직이 안될 경우를 상상하며 불안해하기도
합니다.

♥ 사회인이 되는 것에 대한 부담감

: 학생으로서의 자유로운 생활을 조금 더 길게 갖고 싶은 마음, 세상에서 사회인으로 살아간다는 것에 대한 두려움으로 학생신분을 계속 연장하고 싶어하는 마음을 느끼기도 합니다.

♥ 대인관계의 어려움

: 학교를 졸업하면 더 이상 친구들과 이전처럼 자주 만나지 못할 것이라는 두려움을 느끼기도 합니다. 또한 취업과 시험 준비로 인해 주변과 연락을 두절하고 고립감을 경험할 수 있습니다.

졸업준비생들에게 도움이 될만한 질문들

-곧 졸업을 앞두고 있는데 진로에 대해 어떻게 생각하고 있나요?

-진로 결정에 있어 어려운 점이 있다면 어떤 점인가요?

-취업을 준비하면서 어려운 점이 있다면 무엇인가요?

-4학년이라 많이 바쁠 텐데, 어려운 점이나 도움 받고 싶은 점이 있다면 말해줄래요?

II. 학생상담 어떻게 할 것인가?

1) 상담자의 태도

평안하게 학생을 맞이하기

- 대부분의 학생상담이 이뤄지는 장소는 교수 연구실입니다. 교수에게편하고 안정된 공간이 학생에게는 어려운 공간일 수 있습니다. 학생이마음을 열고 자기 이야기를 할 수 있도록 편안함과 안정감을 줄 수있도록 정돈된 물리적 환경을 조성하고 학생을 따뜻한 마음으로 반갑게 맞이하는 것이 중요합니다.

먼저 학생에게 다가가기

- 상담을 받겠다고 자발적으로 찾아오는 학생들은 많지 않을 것입니다.이럴 때는 교수가 먼저 학생을 불러 상담을 하는 것이 효과적일 수 있습니다. 그러나 교수나 학생 모두 학생을 자발적으로 만나는 것이 쉬운 것은 아닙니다.좀더 편안하게 학생을 상담으로 부르기 위해서는 평소 학생과 친해지는노력이 필요합니다. 학생과 친해지는 것은 학생에 대한 관심에서부터시작합니다.

문제보다 사람에 관심 갖기

- 학생이 호소하는 문제보다는 문제를 해결하려는 학생에게 관심을 가져주십시오. 학생이 비록 경험과 연륜은 어리지만 자기 문제에 한해서는 가장많은 생각과 고민을 하면서 나름대로 문제해결을 위해 최선을 다해왔습니다. 최선을 다하는 학생의 좋은 부분들을 찾아 인정해주십시오. 또한 학생의 강점들을 찾는 데 관심을 가져주십시오. 어떤 문제를 경험하고 있든지간에 하나의 인격체로 인정될 때 학생의 마음의 문은 좀 더 열립니다

경청하기

- 교수가 학생에게 관심과 존중하는 마음을 표현하는 가장 효과적인 방법이 경청입니다. 경청을 잘 한다는 것은 학생의 이야기를 선입견이나 편견 없이, 이야기 하고자 하는 내용을 정확하게 이해하는 것입니다. 학생의 입장에서는 교수가 시간을내어 자신의 이야기를 들어준다는 것만으로도 큰 힘이 될 수 있습니다. 가르쳐서고쳐주려 하기보다 주의 깊게 학생의 이야기를 듣고자 하는 노력이 중요합니다.

♥ 말하는 도중에 자르지 않고, 편하게 이야기할 수 있도록 격려합니다.

예) 그랬구나" 그래서 어떻게 되었나요?"조금 더 이야기해줄래요?"

♥ 학생의 감정을 듣습니다. 예) 말하는데 무척 슬퍼 보이네요.'

♥ 드러난 표현 밑의 숨은 뜻을 이해하려는 자세로 듣습니다.

♥ 나와 학생의 느낌·생각·가치관이 다를 수 있음을 이해합니다.

♥ 비판하거나, 가르치려 하지 않습니다.

책임감 있는 학생이 되도록 격려하기

- 교수는 학생을 돕고 싶은 마음에 자신이 알고 있는 정보를 최선을 다해 제공할 수 있습니다. 학생이 필요로 하는 이상의 정보는 선택의 어려움을 가져올 수 있습니다. 마찬가지로 아무리 좋은 조언과 해결책을 제안하더라도 필요 이상일 때는 수용하기 어렵습니다. 교수가 기억할 것은 문제를 소유한 사람이 학생 자신이며 문제를 해결 할 열쇠를 사용할 사람 또한 학생이라는 것입니다. 교수는 학생에게 필요한 정보와 조언을 제공하지만, 그것이 자신에게 적절한지를 분별하고 선택하며 그에 따른 결과를 책임지는 것은 학생입니다. 선택과 책임을 담당하는 경험은 학생의 주체성을 기르는데 도움이 됩니다. 학생이 좀더 주체적인 책임감을 갖도록 격려해주시요.

* 주의점!!

- 이중 메시지를 주의합니다.
- 신체접촉을 주의합니다.
- 의사소통에 방해가 되는 표현들에 주의합니다.

2) 학생상담의 절차

1단계 준비하기

♥ 물리적 준비

- 적절한 상담시간 확보 : 상담 약속 전후의 시간 확보 / 최소 30~50분 가량
- 물리적 환경 조성 : 편안한 의자 마련, 테이블 위를 정돈하기
- 자리배치 : 가급적 마주보고 앉을 수 있도록 배치
- 상담 방해요소 제거 : 방문 앞에 '상담 중' 이라고 표기해두기, 핸드폰 꺼놓기, 상담 중에 걸려오는 전화는 긴급사안이 아닌 경우에는 받지 않기 등
- 상담 내용을 기록할 노트나 용지 준비

♥ 심리적 준비

- 상담에 심리적으로 집중하기 : 지나치게 바쁜 일정, 신체적 피로, 위급한 개인 일정 등을 처리하거나 상담시간을 다른 시간으로 조정하기
- 상담의 목적을 기억하기 : 학생이 밝힌 상담목적을 간략히 생각해두기

2단계 반갑게 맞이하기

♥ 교수가 학생을 먼저 반갑게 맞아줄 때 학생은 물리적, 심리적 부담감을 덜 수 있습니다. 학생의 심리적 부담을 덜기 위해 가벼운 이야기부터 시작을 하면 좋겠습니다. 예를 들어, 날씨 이야기, 연구실을 찾아오는 과정, 학생의 근황 등이 좋을 것 같습니다.

3단계 호소내용 물어보기

♥ 학생이 하소연하는 대부분의 호소문제들은 단순하지 않습니다. 호소문제에는 문제로발전되는 과정이 있기 때문입니다. 학생은 나름대로 문제를 푸는 방향으로 대처를 해왔지만 그 대처방식이 통하지 않거나 시원하게 풀리지 않은 채 누적된 역사가 있을 것입니다. 그 가운데 학생의 다른 미해결 문제들이 존재한다면 문제들은 서로 얹힌 채 호소되고 있을 것입니다. 따라서 호소문제를 이해하기 위해서는 단순히 학생이 드러내는 문제뿐 아니라, 그 문제 이면의 어떤 문제들이 얹혀있는지를 살펴보는 것이 학생을 효과적으로 도울 수 있습니다. 학생의 호소문제를 잘 보고 잘 듣고 느낄수록, 보다 잘 이해할 수 있습니다.

4단계 필요한 도움주기

♥ 필요한 도움을 준다는 것은 크게 두 가지로 나뉘볼 수 있습니다

- 학생의 호소문제를 해결하는데 도움이 될 수 있는 직접적이고 실제적인 것
- 학생 스스로 문제를 풀어나가는 힘을 얻는데 초점을 두는 것

♥ 교수의 학생상담은 상황에 따라 두 가지를 병행할 수 있습니다. 하지만 대학생은 성인으로 성장해야 한다는 점에서 학생이 자립할 수 있도록 지원하는 것이 주가 되어야 할 것 입니다.

학생상담에서 교수가 학생의 호소문제를 들으며 적절한 질문을 하는 것 자체가 학생 스스로 자신에게 필요한 것이 무엇인지를 찾아보고, 필요한 것을 얻기 위해 어떤 계획을세워볼 수 있는지 등 스스로 문제해결을 위한 방법을 찾는데 도움이 됩니다. 적절한 질문들은 다음과 같습니다.

- 호소문제를 어떻게 보고 있는가(학생의 지각Perception)
- 문제로 인해 어떤 어려움을 겪고 있는가(학생이 문제로 인해 받는 영향 Effects)
- 원하는 것은 무엇인가(학생의 바람 Wants)
- 그 동안 어떤 노력들을 해왔는가(학생의 대처방법 Coping strategies)
- 그 노력들이 학생에게 어떤 도움이 되었는가?(학생의 평가Evaluation)
- 앞으로의 구체적인 실천계획은 무엇이 있을까(학생의 계획 Plans)

5단계 마무리

♥ 마무리는 상담과정에서 중요한 부분입니다. • 마무리 시점은 학생의 표정을 보면 알 수 있습니다. 학생이 하고 싶은 이야기를 충분히 하였고 어느 정도 안정감을 느끼면 학생상담은 성공적이라고 할 수 있습니다.

- 마무리는 상담에 대한 학생과 교수의 소감을 나누는 시간이면 좋겠습니다.
- ‘오늘 이야기를 하면서 무엇을 느꼈는지, 새롭게 알게 된 것이 있는지‘
- 교수가 생각과 느낌 및 학생의 강점과 자원, 간단한 메시지
- 마지막으로 학생이 언제든 연락해서 다시 올 수 있음을 알려주고, 필요한 경우에는 교내 학생상담센터 내방을 권유할 수 있습니다.

Ⅲ. 유형별 학생 상담

1. 진로상담

졸업 후 무엇을 할지 고민입니다..

졸업반 : 주변 어른들이 벌써부터 졸업하면 뭐 할 거냐고 하는데 걱정입니다.

교수 : 아무래도 다들 걱정이 많지! 어디서 시작해야 할지 막막한가 보구나!

그런데 학생은 미래에 대해 조금이라도 생각해 본 것이 있니?

졸업반 : 아니.. 아직..

교수 : 그럼 취업 준비를 한 것은 있지?

졸업반 : ...토익시험은 봤는데 성적은 아직 안 나왔고 학점은..

교수 : 먼저 영하시험은 봤구나. 또 다른 것을 준비한 것이 있니?

최근 학생들의 가장 큰 관심사와 고민은 진로/취업 입니다. 지금 학과가 나에게 맞는 지, 내가 정말로 원하는 일은 무엇인지, 전과나 편입을 해야 하는 것은 아닌지와 같은 근본적인 고민부터 졸업하면 어떤 곳을 취업할 수 있는지, 어떤 것을 준비하면 되는지와 같은 좀 더 구체적인 고민까지 다양할 수 있습니다.

학생들은 진로에 대한 막연한 생각으로 어려움을 갖는 경우가 많습니다. 내가 무엇을 좋아하는지, 당장 무엇을 해야 하는지 몰라 아무런 행동을 시작하고 있지 않은 경우도 있습니다. 따라서 학생이 정말로 원하는 것이 무엇인지 파악해 보는 것인 선행되어야 합니다. 또한 100% 만족스러운 결과를 얻기 어렵고 어떤 결정을 하던지 진로에 대한 고민은 계속 될 수 있다는 것을 상기 시켜주는 것도 필요합니다. 이는 학생들이 자신의 진로에 대해서 막연하고 모호한 생각, 어떻게든 되겠지 하는 비현실적인 사고에서 좀 더 현실적으로 고민해야 하는 문제임을 스스로 깨닫고 진로결정의 주체가 학생 자신임을 통찰하는데 목적이 있습니다.

교수가 모든 것을 해결해 줄 수는 없습니다. 따라서 학생에게 교수가 도와줄 수 있는 역할의 한계에 대해서도 알려주어야 합니다. 동시에 학생이 할 수 있는 일을 발견하고 실제로 시도해 볼 수 있도록 격려하는 것도 필요합니다. 덧붙여서 학생의 성취, 능력을 고려하고 적절한 조언과 정보를 줄 수 있습니다.

1) 개입방법

- 자기에 대한 이해수준 점검 : 어떤 일을 좋아하고 재밌어했나, 어떤일이 성격에 잘

맞는다

고 생각하는가, 어떤 일을 잘했다고 칭찬 받았나

- 미래의 자신에 대한 이해수준 점검 : 장래희망은 무엇이었나, 30, 40대 어떤 모습이고 싶은가, 무엇을 하면 만족스러울 것 같은가
- 전공관련 직업 소개 및 정보제공 : 명확하게 구체적으로 주어야 한다.
- 유사 경험을 한 교수나 선배 소개
- 관련 자격증정보, 취업세미나, 채용설명회 등 참가 권유
- 실제행동을 하면 불안이 감소되고 취업준비도 미리하게 됩니다.
- 학생상담센터 심리상담 권유

2) 주의해야 할 점

- 학생의 걱정이나 느낌을 간소화시키지 않기
- 전공 선택에 관하여 학생에게 부담주지 않기
- 연봉만을 기준으로 직업 및 진로를 선택하지 않기

2. 학습부진 학생 상담

열심히 공부해도 성적이 안 나와요.

지금 1학년인데 나름대로 열심히 공부했는데도, 생각했던 것과 달리 성적이 잘 나오지 않아서 당황스럽고, 우울해졌다. 학과 공부가 나에게 맞지 않는 것인지, 앞으로 남은 대학공부는 어떻게 해야 하는지 걱정이 되어서 교수님께 면담을 신청했다 3학년이나 되었는데 신청과목에서 비중이 큰 레포트를 내야하는 것이 부담스럽다. 어떻게 주제를 잡아야 할지, 자료는 어디서 찾아야 할지 너무 막막하고, 매번 레포트 점수가 좋지 않기 때문에 용기를 내서 교수님을 찾아갔다.

학업 적으로 낮은 성취도를 보이는 학생은 대부분 학업 동기가 낮은 것으로 판단되어지지만, 그 내면을 함께 살펴보면 학업에 집중하기 어려운 상황, 가정불화, 혹은 정서적 어려움 등 심리적 어려움이 동반되어 영향을 미치는 것일 수 있습니다. 그 중 일부 학생들은 학습장애, 주의력 결핍 장애, 약물 중독 등의 문제도 함께 지닐 수 있습니다. 더 나아가 이러한 어려움 등으로 계속되는 실패경험은 무기력한 혹은 방어적인 태도로 악화될 수 있습니다.

※ 2, 3학년 학생들은 학습방법보다는 레포트와 관련된 질문이 많습니다.

1) 개입방법

(1) 성적이 나오지 않는다고 호소하는 경우, 어떤 부분에서 부진한 것인지 확인해주세요.

- 레포트 작성시, 논리적인 글쓰기가 부족한가?
- 수업에서의 참여정도가 부족한가?
- 시험문제의 의도를 파악하지 못하나?
- 기타 학습과 관련된 준비, 동기 등

(2) 교수님이 알고계신 방법을 제시하기 이전에 현재 학생이 사용하고 있는 공부 방법을 먼저 점검해 주세요.

- 예습이나 복습을 하는 편인가?
- 선수과목에 대한 학습이 되어 있는가?
- 주요 교과서와 참고도서를 읽고 있는가?

(3) 일반적인 공부방법에 대한 조언을 하기보다 구체적인 정보를 제시해 주시는 것이 듣는 학생에게는 도움이 될 수 있습니다.

- 자료 수집 방법
- 과제, 답안 작성 시 주의할 점, 보완해야 할 점 등

(4) 학생이 사용하는 학습방법이 과목의 특성에 맞는지 점검해 주세요.

(5) 적합한 학습계획, 시간관리가 이루어지고 있는지 확인해 주세요.

- 조언을 해 주시기에 앞서, 우선 학생의 이야기를 끝까지 경청해 주시는 것이

중요합니다. 어려움을 갖고 있는 사람의 심정에서는 자신의 이야기를 잘 들어주는 것만으로도 많은 지지를 얻을 수 있습니다. 특히 학생의 입장에서 교수님의 경청은 많은 위로가 될 수 있습니다.

- 교수님의 기준보다는, 현재 문제를 갖고 있는 학생의 실력에 눈높이를 맞춰주세요. 때로는 교수님의 경험담이 자칫 학생에게는 따라 하기 어려운 과제처럼 드릴 수도 있습니다.

3. 휴학 관련 상담

휴학하고 싶어요..

학생: 교수님. 휴학하고 싶습니다, 학교 다니기가 너무 어려워요. 아이 들은 모두 재미있고 알차게 대학 생활을 하고 있는 것 같은데, 저만 뒤처지고 못한 것 같습니다.

교수: 학기 중에 갑자기 휴학을 생각한 걸 보니 무슨 어려운 일이 있나 보군. 무슨 일이 있니?

학생: (침묵)

교수: 말하기가 무척 어려운 것 같은데. (다른 사람들이 듣지 못하도록 조치하고) 면담에서 한 얘기는 모두 비밀로 하니 편하게 얘기해 봐.

1) 신뢰감 형성하기

- 학생들이 개인적인 어려움을 교수님께 말하지 못하는 이유는 면담한 내용으로 나중에 평가를 받게 될까 걱정하기 때문입니다. 아직 신뢰감이 형성되지 않았기 때문이므로 우선은 진지한 태도로 들어주시어 안심시 켜주고 비밀보장을 미리 얘기하는 것이 필요합니다. 이때 다른 사람들이 얘기를 밖에서 듣지 못하도록 주의하시고, 다른 전화나 방문으로 방해를 받지 않도록 조치를 취해 놓습니다.

학생: (눈물흘림) 사실 최근에 집에 안 좋은 일이 있어서, 그 일로 마음 이 잡히지 않아서 공부도 집중이 안 되고, 자꾸 잡념만 들고... 저에게만 그런 일이 있는 것 같아서 누구에게 이야기를 하기도 부끄럽고...

교수: (티슈를 건네며)아, 그런 일이 있었나. 다른 사람에게 하기 어려운 얘기를 나한테 해주니 용기를 많이 냈구나. 나도 00의 얘기를 다른 사람 에게 함부로 얘기하지 않을 테니 안심해. 집에 어떤 일이 있었는지 조금 더 얘기 해줄래?

2) 면담에서 학생이 우는 경우

면담 도중에 학생이 갑자기 울면 당황스러울 수 있습니다. 학생이 우는 경우 티슈를 건네 주거나, 진정될 때까지 잠시 침묵으로 기다려 주시는 것도 좋습니다. 좀 진정이 되면 "지금 기분이 어떠니?"하고 물어봐 주 시고 면담할 때 그런 경우가 종종 있고, 얘기하다 보면 눈물이 날 수도 있어."라고 말씀해 주시면 학생이 편안해 합니다. 단, 이 때 우는 것을 달래주려고 학생의 손을 잡아주거나, 무릎을 토닥거리거나, 안아주는 등의 신체적 접촉은 오히려 오해의 소지가 될 수 있으므로 주의하시기 바랍니다.

아무리 좋은 의도라 할지라도 학생의 관점에서 불필요한 신체 접촉이 라 판단되는 행위는 삼가는 것이 좋습니다. 학생이 정서적으로 힘든 상 황이라도, 울고 나면 마음이 진정되고 편안해질 것이므로, 옆에서 잠시 조용히 기다려주는 태도가 바람직합니다. 옆에서 들어주는 것만 으로도 학생에게는 위로가 될 것입니다.

교수: 힘든 일로 마음에 상처를 많이 받았구나. 내가 알기로는 학교 내에 학생 상담센터가 있는데, 그곳에서 전문적인 도움을 받으면 어떨 까?

3) 다른 기관 의뢰하기

가정문제나 이성문제는 학생상담센터에 의뢰하면 심리 상담서비스를 받을 수 있습니다. 이때 의뢰할 학생의 자발적인 참여의사를 꼭 확인합니다.

교수: 그래, 휴학하고 어떻게 지낼 생각이니? 계획은 있어?

학생: 별 계획은 없고... 그냥 쉬고 싶어요.

교수: 그래, 그냥 쉬고 싶은 심정도 이해가 되네. 그런데 내 경험으로 보 면 계획 없이 휴학한 학생들은 나중에 후회를 많이 하는 것 같아.

그런 점이 염려가 되는데, 힘들겠지만 다음 주에 휴학 계획을 좀 더 구체적으로 세워서 나를 한 번 더 만났으면 좋겠는데, 00의 생각은 어때?

4) 휴학계획 검토하기

휴학을 생각하는 경우, 그 기간을 잘 보낼 수 있도록 구체적인 계획을 검토해 주는 것이 좋습니다. 또한 구체적으로 생각하기를 독려함으로 휴학시 학생의 생활을 관리하도록 자기점검의 기능을 할 수 있고 자신이 휴학하려는 이유와 계획을 다시금 돌아보면서 휴학에 대한 결정을 반복 할 수 도 있습니다.

4. 우울감을 심하게 보이는 학생

우울은 상실, 스트레스 혹은 실패에 대한 일시적인 반응으로 나타날 수 도 있는데 시간이 지나거나 주변의 도움, 간단한 대처기술로 완화될 수 있다. 그러나 심각하거나 만성적인 우울은 일상적인 과업을 수행할 수 없게 하고 자살사고, 자살 시도로 이어질 수 있으므로 전문적인 도움이 반드시 필요하다.

1) 증상

- 공허감, 희망 없음, 무가치함 호소
- 슬픈 표정, 신체적 무기력함, 피곤함
- 식사나 수면의 불규칙한 패턴, 수업에 집중하기가 힘들고 의사결정 에 어려움을 경험
- 친구관계나 사회적 관계를 단절하거나 그 빈도수가 제한적임
- 때로는 불안, 분노 등을 표출하거나 지나치게 과민한 반응을 보이기 도 함.
- 기본적인 위생상태를 신경 쓰지 않는 모습을 보일 수 있음.

2) 대처방법

- 학생의 감정과 경험들을 학생입장에서 생각하며 주의 깊게 경청해 주십시오.
- 교수님께서 학생의 상황을 걱정하고 있음을 표현해 주세요.
- 자살에 관해 생각하고 있는지 탐색해주세요.

- 우울에 대처할 수 있는 계획을 실행하도록 구체적으로 상의해 주십시오.
- 면밀한 심리평가와 치료를 위해 학생상담센터에 의뢰해 주십시오.

3) 피해야 하는 것

- 학생의 우울이나 상황을 평가 절하하는 것
- 학생의 우울감에 대해 논쟁하는 것
- 어떤 도움 없이 학생 스스로 극복하도록 강요하는 것
- 삶에 긍정적인 면을 보도록 강요하는 것(질타하는 태도)

"야 나이가 젊은데 이러면 되니?"

"별거 아니야, 나도 다 그럴 때가 있었어!"

"누구나 다 한번은 그래 아무것도 아니야!"

5. 자살 위기 관련 상담

왜 살아야 하는지 모르겠어요..

교수님, 제가 학교도 나오지 않고 시험을 치루지 않은 것은... 시험은 봐서 뭐 하나, 학교는 다녀서 뭐하나 회의가 들어서입니다. 요즘은 제대 로 되는 것도 없고, 하고 싶은 것도 하나도 없고... 제가 사람들에게 짐만 되는 것 같고... 왜 살아야 하는지 모르겠습니다. 가끔 이 살기 힘든 세 상, 다 포기하고 싶은 마음이 듭니다.

1)특징

자살은 대학생을 죽음에 이르게 하는 두 번째로 높은 원인으로 꼽힙니다. 위기상황에 부딪히게 되면 개인의 문제대처능력이 부족한 경우에는 높은 정서적 혼란과 심리적 고통을 느끼게 됩니다. 개인은 현재 자신이 직면한 어려움을 해결할 수 있는 힘이 더 이상 없다고 느끼고 이때 자살 사고가 발생합니다.

2) 자살 징후 탐색 및 위험성 평가

위험성을 관찰하기

교수는 학생의 위험성을 감지하는 역할을 할 수 있습니다. 교수는 캠퍼스 내에서 학생과 지속적으

로 직접 접촉할 기회가 있는 소수의 사람들 중 한 명으로, 학생의 문제를 제일 처음 알아차리게 되는 사람이 되기도 합니다. 즉, 도움이 필요한 학생을 식별하여 필요한 정신건강 서비스로 연계시키는 게이트키퍼(gatekeeper)로서의 역할을 할 수 있습니다. 이때 예는 학생에게 도움을 제공할 때 자신의 한계를 아는 것이 중요하며, 언 제 전문가에게 의뢰해야 하는지를 명확히 인식해야 합니다.

- 과도한 자책이나 심리적 고통을 호소
- 극심한 불안상태로 일상생활에 지장을 줌(위생 상태, 식습관이나 수면습관의 변화, 학업 및 대인관계의 부적응)
- 눈물을 흘리거나 우울, 무기력한 모습, 멍한 눈빛을 자주 보일 때
- 자살을 암시하는 글이나 행동, 언어적 신호를 주변에 드러낼 때
- 직접적으로 '죽음'에 대한 표현을 할 때

심각한 정도를 알기위해 질문하기

다음과 같은 질문을 통해 심각성을 파악해야 합니다.

현재 자살 시도와 관련된 구체적인 계획을 가지고 있는가? 있다면 어느 정도의 구체성을 띄는가?

- 과거에 자살관련 행동을 한 경험이 있는가? 혹은 가족이나 아는 사람이 자 살을 한 경우가 있는가?
- 가정적, 사회적으로 학생을 지지해 줄 만한 사람이 있는가?
- 현재 개인이 견디기 힘든 환경적 압력, 스트레스가 존재하는가?
- 현재 술이나 약물을 남용하고 있는가?

3) 대처방안

자살사고가 모두 자살행동으로 이어지는 것은 아닙니다. 학생은 자신 이 죽어야하는 수많은 이유와 어떤 희망과 능력도 없다는 것을 토로합니 다. 이것은 상대로 하여금 자신의 죽음에 대한 암묵적 동의를 얻어내기 위함일 수 있습니다. 따라서 학생의 어려움을 잘 경청해주는 것이 필요 합니다. 무슨 일로 이렇게 힘들어하는지 묻고 이야기를 자세히 들어보고 심각도를 평가해야 합니다. 또한 자살에 관한 이야기가 나오면 충분한 시간을 할애해야 하고 기꺼이 도움을 주고 싶다는 의도를 적극적으로 알 릴 필요가 있습니다.

- 평정심을 가지고 차분하게 학생의 고민과 감정을 경청하기
- 직접적인 질문으로 자살사고 및 행동에 대한 질문으로 심각도를 파 악하기
- 학생이 자살하려는 이유, 시도경험, 계획했던 경험이나 계획 중인 생각을 구체적으로 탐색하기.
- 자살 사고 및 계획이 구체적이고 실제 행동으로 이어질 가능성이 높을 때는 즉각적인 도움과 조치가 필요함.

- 혼자 두지 않고 가족과 연락해 보호받을 수 있도록 함. (가족에게 연락하는 것을 학생이 동의하지 않더라도 명백한 자살징후가 보일 때는 연락해야함.)
- 어려움의 책임을 학생 혼자 감당하지 않도록 주위를 환기 시키고 주변의 도움을 충분히 받을 수 있고 받을 만하다는 것을 알려주기.

4) 주의할 점

- 명백한 신호를 보임에도 묵인하는 것(명백한 신호 : 직간접적인 자살에 대한 언급 및 시도, 주변 정리, 물건정리, 절망감과 무기력감, 자기 비하적 언어사용, 용모에 무신경, 식욕의 감퇴, 체중의 갑작스러운 변화, 오랫동안 우울하던 사람이 갑자기 차분한 태도를 보일 때 등)
- 자살은 나약하기 때문에 하는 것이라는 태도, 어려움을 회피한다고 판단하는 것
- 스스로 이겨내야 할 문제라고 치부하는 것

5) 자살위험이 있는 학생을 위한 체크리스트

1. 자살계획을 구체적으로 세운 적이 있다.
 - 자살하려는 구체적인 계획은 언제 세웠나?
 - 어떤 방법으로 자살하려고 했나?
2. 자살 시도를 해본 적이 있다.
 - 언제 했었나?
 - 어떤 방법으로 죽으려고 했나?
3. 최근 2개월 이내에 자살관련 사이트에 접속하거나 검색해 본적이 있다.
 - 접속해서 얻은 정보는 어떤 것들이 있나?
4. 최근 죽고 싶은 충동을 느낀다.
 - 죽고 싶은 충동을 느끼게 된 이유가 있나?
 - 특별한 사건이나 계기가 있나?
5. 내가 죽어도 아무도 나를 상관하지 않을 것이다.
 - 그렇게 생각하는 이유가 무엇인가?
6. 너무 힘들어서 차라리 죽어버렸으면 할 때가 있다.
 - 가장 힘들게 하는 것은 무엇인가?
7. 세상을 살아가야 할 이유가 없다.
 - 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가?
8. 지하철이나 달리는 차에 뛰어들고 싶은 충동이 든다.

- 얼마나 자주 그런 생각을 하나?

9. 가족이나 친척, 친구 중에 자살을 한 사람이 있다.

- 자살을 한 사람이 누구인가?

- 나에게 어떤 영향을 끼쳤나?

3개 이상 해당할 경우 고위험 군으로 파악할 수 있음.

6) 자살에 대한 오해와 사실

오해 : 자살을 생각하고 있는지 묻는 것은 자살에 대한 생각을 심어줄 것이다.

사실 : 절대 그렇지 않다. 누군가 진심으로 걱정하며 자살을 생각하고 있는지 묻는다면 대부분의 사람들은 안도감을 느낀다. 이러한 질 문은 당신에게는 자살에 대한 자신의 생각이나 기분을 이야기 하는 것이 괜찮다는 것을 알게 할 것이다. 자신의 감정이나 생각을 이야기하는 것은 주변 사람들의 도움을 늘리고 대처기술을 향상 시키는 데 도움이 된다.

오해 : 자살하려는 사람은 죽으려는 명백한 의도를 갖고 있다.

사실 : 자살을 시도하는 대부분의 사람은 마지막 순간까지 그 결정에 양가적이다. 대부분의 사람들은 죽기를 원하지 않는다. 그들은 다만 자신의 고통을 끝내기를 원했으나 다른 방법을 찾지 못한 것이다.

오해 : 누군가 자살을 생각하고 있다면, 그 사람은 이미 도움을 받을 수 있는 단계를 지나간 상태이다.

사실 : 대부분의 자살 상황은 시간 제한적인 위기이다. 그들이 다시 명료하게 생각할 수 있을 때까지 위기를 극복할 수 있도록 적절한 도움과 해결책을 찾는 것이 중요하다.

오해 : 자살을 시도하는 사람은 단지 관심을 원할 뿐이다.

사실 : 때때로 자살은 도움을 구하기 위해 관심을 얻으려는 시도이다.

이를 무시하는 것은 상황을 더 악화시킨다. 적절한 도움이 주어지지 않는다면, 다음에는 더 심각한 자살시도를 할 수 있다.

오해: 자살은 경고 없이 일어난다.

사실 : 자살을 생각하고 있는 사람들이 직접적으로 자신의 의도를 말하 는 경우는 드물어도, 대부분 은 주변 사람들에게 절망과 자살생각에 대한 많은 단서와 암시를 제공한다.

7) 다른 기관에 의뢰하기

전문적인 도움이 필요하다면 교내 학생상담센터, 보건소, 협력정신과 등의 기관에 의뢰하십시오. 학

생의 문제를 다루기 위해 학생상담센터나 병원, 기타기관의 전문가에게 도움을 청하게 될 경우, 학생의 자살위기 와 관련된 내용을 공유할 수밖에 없습니다. 즉, 학생이 말한 것을 비밀로 하는 것은 불가능합니다. 학생이 배신감을 느끼지 않도록 사전에 비밀보 장의 한계에 대해 명확히 해야 할 것입니다.

□- 학생상담센터 - 031 869 0563

경기 드림캠퍼스 예원관3층 332호

전북 희망캠퍼스 창조관2층 209호

- 자살예방센터(24시간 자살상담전화) 1393

8) 상담받도록 격려하기

학생상담센터에서 제공하는 상담서비스에 대하여 다음과 같이 안내할 수 있습니다.

- 상담을 주저하는 학생에게 다음과 같은 설명을 덧붙일 수 있습니다.
- 어떤 문제든 상담이나 치료를 받을 수 있음
- 상담센터에 가는 것이 두려울 수 있음

자신의 약점을 인식하는 것은 용기가 필요하며 도움을 요청하는 것 은 약함을 뜻 하는 것이 아님을 상담에 관심을 보인다면, 학생이 학생상담센터에 전화(031-869-0563)

하여 약속을 잡을 수 있게 도와줄 수 있습니다.

최근 사회, 경제적 어려움과 연예인의 자살사건 등 자살을 쉽게 결행하는 풍조가 사회전반에 퍼져 있습니다, 학생상담센터의 상담 신청자 중에서도 자살위기를 보고하는 재학생들이 증가하는 추 세입니다. 걱정스러워 보이는 학생이 있으면 교수님께서 지속적인 관심으로 면담을 먼저 요청하시 는 등 적극적인 도움을 주시면 혼자서는 감당하기 어렵게 여 겨졌던 문제들도 조금은 가벼워지고 심리적인 에너지를 얻어 위기를 극복하는 계기가 될 것입니다.

IV. 학생상담센터 이용안내

우리대학 학생상담센터는 예원예술대학교 학생 및 교직원의 정신건강증진을 위해서 일하고 있습니다. 대학생활에서 발생할 수 있는 적응상의 문제, 정서적인 문제, 대인관계의 문제 등 다양한 개인적인 어려움을 해결하고 학생행복주의에 맞는 행복한 대학생활과 개인의 내적인 성장을 지향할 수 있도록 다양한 프로그램을 운영하고 있습니다. 개인상담, 집단상담, 심리검사프로그램, 신입생 성격심리검사, 교수지원프로그램 등의 프로그램을 통해서 심리적인 어려움의 극복과 함께 문제를 예측하고 예방할 수 있는 역할을 하고 있습니다. 또한 코칭 프로그램을 통해서 정상적인 학생들이 심리적 성장과 대처능력을 기를 수 있도록 지원하고 있습니다.

1. 개인상담

혼자서 해결하기 어려운 심리적인 어려움을 전문상담사와 일대일의 만남을 통해서 해결하는 과정입니다. 이러한 과정을 통해 자기 자신에 대한 이해와 대인관계의 성장, 적성 및 진로 문제, 이성문제 등 다양한 주제와 고민에 대해 논의하고 자신을 발전시키는 것이 목적입니다. 상담주제정서 : 우울, 불안, 긴장이 심한 경우, 쉽게 화를 내거나 혼란한 마음을 경험할 때, 실패감이나 의욕상실 등 무력감을 경험할 때

성격 : 자신의 성격을 알아보고 이해하고 싶을 때, 보다 성숙하고 싶을 때, 감정이나 생각을 자연스럽게 표현하기 어려울 때
대인관계 : 원만한 대인관계를 맺는 방법을 알고 싶을 때, 타인과 소통능력을 기르고 싶을 때, 관계의 갈등을 해결하고 싶을 때
학업 : 심리적인 이유로 학업에 집중할 수 없을 때, 시험 전 불안과 긴장 증상이 심할 때, 자기관리 방법을 알고 싶을 때
진로적성 : 전공과 진로에 대한 고민이 있을 때

2. 심리검사

개인의 성격, 심리적 어려움, 적성 및 진로 등 대학생활 적응과 관련된 다양한 검사를 통해 자신에 대한 명확한 이해가 가능하도록 도와줍니다.

성격 및 적응	MMPI-2(다면적 인성검사)	약 60분
	MBTI(성격유형검사)	약 30분
	TCI(기질 및 성격검사)	약 30분
진로 및 학습	Holland(적성탐색검사)	약 30분
	SQ(진로검사)	약 40분
대인관계	K-IIP(대인관계문제검사)	약 30분
대학적응	CAT(대학적응력검사)	약 30분

3. 집단상담

자신과 비슷한 어려움이나 고민을 가진 여러 사람이 모여, 하나의 집단을 이루고 그 안에서 소통을 통해 새로운 자기를 발견하고 타인에 대한 이해의 폭을 증가 시킬 수 있습니다. 또한 상호관계적인 피드백 주고받기를 통해서 서로에게 성장이 되고 도움이 되는 다양한 교류를 경험할 수 있습니다. . 프로그램 주제는 코칭을 통한 강점활용, 대인관계성장, 자기이해, 비폭력대화, 이성관계 등이 있으며 프로그램은 학기별로 다를 수 있습니다.

4. 신입생

성격심리검사 신입생으로 입학하게 되면 새로운 환경, 낯선 사람들과 함께 어우러져야 합니다. 이때 자기성격과 타인에 대한 이해를 증진할 수 있도록 성격심리검사를 실시하고 있습니다. 또한 정서 상, 적응상의 어려움을 보이는 학생들을 선별하여 예방적인 차원의 상담 서비스를 제공하고 있습니다. 1학기 초 신입생 선발 후 학과별 신청을 통해서 이용할 수 있습니다.

5. 교수지원

프로그램 교수지원프로그램은 학과 지도교수제 운영으로 우리대학은 입학에서 졸업까지 지도교수 개념을 도입하여 학생들의 제반 문제를 상담·지도할 수 있도록 매 학기 학생상담일지 제도를 운영하고 있으며 이를 지원하기 위하여 상담 메뉴얼과 상담 가이드북을 배부하고 있습니다. 수업단위 또는 학과, 학년 단위로 학생들의 자기 이해와 성장과 발전을 증진하는 프로그램으로 찾아가는 상담실을 계획하고 있으며 학생들의 학생상담센터의 접근성을 강화 하여 교수들의 학생상담에 대한 부담을 감소시키기 위한 목적의 프로그램을 준비하고 있습니다.

상담신청절차

1. 센터방문 ▷ 접수면접 ▷ 상담

2. 전화예약 ▷ 센터방문 ▷ 접수면접 ▷ 상담

연락처 : 031 869 0563 (담당자: 안다영)

위치 : (학생상담센터) 경기 드림캠퍼스 예원관3층 332호 상담실 예원관3층 106호

전북 희망캠퍼스 창조관2층 209호 상담실 창조관2층 209-2호

참고문헌

- 김은실, 손현동(2014). 대학생과의 소통을 위한 상담기법, 학지사.
- 백은주, 남민우, 이해듬(2015). 지방대학 신입생들의 학업중단 예측도구 타당화, 순천향 인문과학논총, 34(2), 233-260.
- 연합뉴스(2016.9.27). “사망원인 1위는 '암'... 10~30대는 자살 사망자 최다”, 연합뉴스.
- 이화여대 학생상담센터 교수-학생면담 가이드북
- 전국대학교학생생활상담센터협의회(2016). 교수를 위한 대학생 상담 가이드북.
- 강혜영, 이제경(2009). 대학교수를 위한 학생상담 가이드북, 학지사.
- 수원개학교 학생생활상담연구소 가이드북.
- 상지대학교 학생심리상담센터 (2012).