

학생 중도탈락 예방을 위한

# DU적응검사 활용 및 상담 GUIDE

2024. 02.







## CONTENTS

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. 중도탈락 학생에 대한 이해</b> .....                     | <b>01</b> |
| 1. 학업 중도탈락 학생 현황 .....                             | 03        |
| 2. 대학 중도탈락의 주요 원인 .....                            | 04        |
| <b>II. 중도탈락 예방을 위한 DU적응검사 활용</b> .....             | <b>05</b> |
| 1. 검사의 목적 .....                                    | 07        |
| 2. 검사 진행 절차 .....                                  | 07        |
| 3. 검사 실시 가이드 .....                                 | 08        |
| 4. 검사결과지(DU학업/생활 적응 검사) .....                      | 11        |
| <b>III. 학생상담을 위한 가이드</b> .....                     | <b>19</b> |
| 1. 학생 상담을 위한 준비과정 .....                            | 21        |
| 2. 학생 상담과정 .....                                   | 22        |
| 3. 학생 상담의뢰 방법 .....                                | 25        |
| 4. 학생상담에 필요한 상담기법 .....                            | 27        |
| <b>IV. DU적응검사 요인별 상담 대처방법</b> .....                | <b>33</b> |
| 1. 학습의 어려움 .....                                   | 35        |
| 2. 전공 부적합, 진로 결정의 어려움 .....                        | 36        |
| 3. 편입(의지) 및 통학 어려움 .....                           | 38        |
| 4. 경제적 문제 .....                                    | 39        |
| 5. 심리적(정서) 문제 .....                                | 41        |
| 6. 가족관계 갈등 .....                                   | 42        |
| 7. 대인관계의 어려움 .....                                 | 43        |
| 8. 위기 문제(자살) .....                                 | 45        |
| <b>V. 상담 시 발생하는 위기상황 대처방법: 교수의 안전을 위한 지침</b> ..... | <b>49</b> |
| <b>VI. 학생생활상담센터 안내</b> .....                       | <b>53</b> |



# I

## 중도탈락 학생에 대한 이해

1. 학업 중도탈락 학생 현황
2. 대학 중도탈락의 주요 원인





# 01 학업 중도탈락 학생 현황

## 1) 발생 배경

- 학령인구감소, 입학전형의 다양화, 개인주의 확산
- 기초학력 수준 및 학습능력 저하, 학업성취 및 만족감 저하
- 가정경제의 악화, 대학생활 부적응, 진로정체성의 미흡, 학업중단 재학생 증가
- 경제 불황과 취업난으로 장기 휴학, 편입학, 어학연수, 각종 시험 준비생 증가

## 2) 중도 탈락률 의미

- 중도 탈락률은 재학 중에 개인적 이유 또는 교육기관 이유로 학업을 중단하는 학생의 비율을 의미함 ※ 중도탈락률 = (중도탈락학생 수/재적학생 수)×100
- 학생변동사항은 등록, 복학, 휴학, 자퇴, 제적, 재입학, 편입학, 전과 등이지만, 휴학 혹은 학업중단 이후 복학하지 않고, 미등록, 미복학 상태가 지속되는 중도탈락 행위는 제적 및 자퇴에 해당됨

## 4) 중도탈락률 변화 추이(최근 3년)

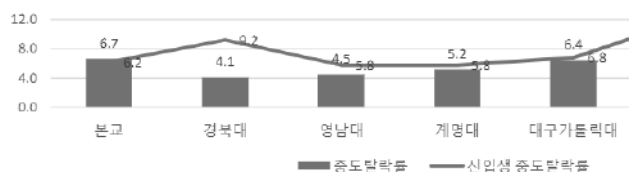
- 제적사유는 미등록, 미복학, 자퇴, 학사경고, 수업연한초과 등으로 구분됨
- 미등록, 미복학, 자퇴의 인원 수가 매년 증가하는 추세를 보임

| 구분 | 중도탈락 현황 |     |       |     |       |     | 신입생 중도탈락 현황(2020학년도부터 공시) |     |      |     |      |     |    |
|----|---------|-----|-------|-----|-------|-----|---------------------------|-----|------|-----|------|-----|----|
|    | 2020    |     | 2021  |     | 2022  |     | 2020                      |     | 2021 |     | 2022 |     |    |
|    | 인원      | (%) | 인원    | (%) | 인원    | (%) | 인원                        | (%) | 인원   | (%) | 인원   | (%) |    |
| 본교 | 미등록     | 87  | 6     | 106 | 8     | 129 | 9                         | 16  | 7    | 17  | 9    | 33  | 14 |
|    | 미복학     | 503 | 36    | 405 | 30    | 442 | 30                        | 0   | 0    | 0   | 0    | 0   | 0  |
|    | 자퇴      | 818 | 58    | 849 | 62    | 909 | 61                        | 210 | 93   | 169 | 91   | 204 | 86 |
| 계  | 1,408   | 100 | 1,360 | 100 | 1,480 | 100 | 226                       | 100 | 186  | 100 | 237  | 100 |    |

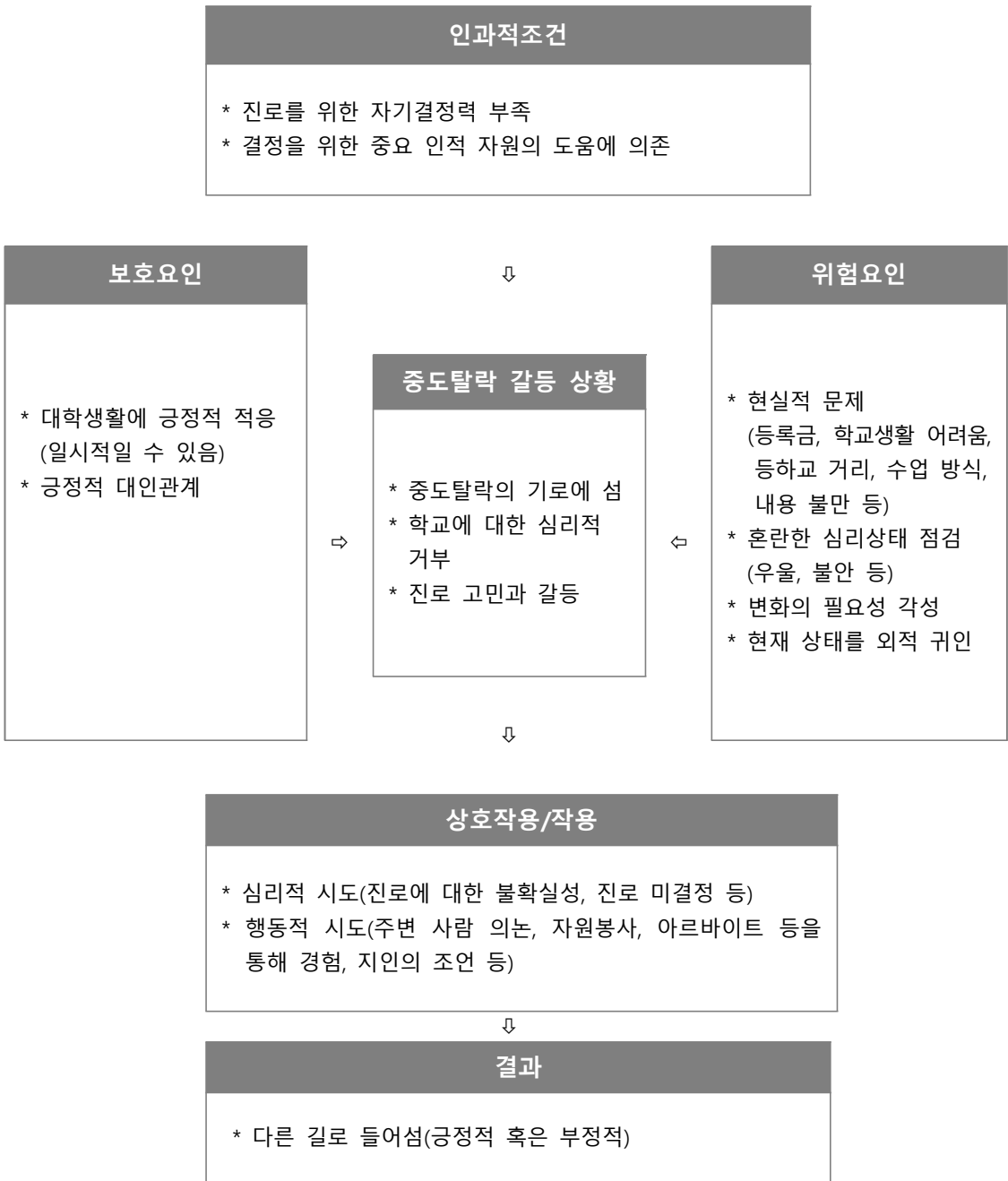
- 자퇴 사유는 재수 → 편입 → 취업 → 학과 불만족 → 각종 시험 대비 순으로 대학 생활에 대한 불만족으로 자퇴하는 추세를 보임

## 5) 대학별 중도 탈락률

- 우리 대학의 경우 6.7%  
(자료기준일: 2022.3.1.~2023.2.28.)
- 대구·경북 3개 대학 영남대(4.5%), 계명대(5.2%), 대가대(6.4%)의 평균 5.4%에 비해 높은 수준



02 대학 중도탈락 형성 과정



<대학생 중도탈락 요인 개념의 범주화>



## II

### 중도탈락 예방을 위한 DU적응검사 활용

1. 검사의 목적
2. 검사 진행 절차
3. 검사 실시 가이드
3. 검사결과지  
(DU학업/생활 적응 검사)







## 01 검사의 목적

- 대구대학교 신입생 및 재학생에게 DU적응검사(학업, 생활) 실시하여 학생들을 상담하기 전에 학교생활 적응에서의 어려움 정도를 미리 진단하고 기초자료로 활용하게 하고자 함
- 대구대학교(DU) 학생에게 맞게 개발된 온라인 적응검사를 실시하여 학업, 관계, 정서, 스트레스 등의 적응 수준 파악 후 교수-학생-전문기관 연계를 활성화하고자 함
- 검사 결과를 누적 관리함으로써 학생 개인의 대학생활 적응력 향상과 대학 중도탈락을 감소를 위한 시스템적인 접근에 필요한 기초자료와 맞춤형 상담 프로그램 제공하고자 함
- 중도탈락을 예방하기 위한 대학본부, 단과대학, 학과, 지도 교수 상담 등 구체적 역할 제시를 통해 학생 관리 및 서비스 지원 자료로 활용하고자 함



## 02 검사 진행 절차

| 검사 실시 안내   | 발송 및 실시 단계  | 분석 단계   | 결과 활용 단계   |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1학기 : DU학업적응검사</li> <li>• 2학기 : DU생활적응검사</li> <li>• 학사경고 대상자 확정 후 DU학업적응검사 실시</li> <li>• 학과와 지도교수는 학생에게 DU적응검사를 실시해야 함을 안내</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교 홈페이지 전자 설문 시스템을 통해 코드 발송 (상담센터)</li> <li>• DU학업적응검사 : 90문항</li> <li>• DU생활적응검사 : 82문항</li> <li>• 소요시간: 15~20분</li> <li>• 미실시자 상담센터에서 개별 안내 및 전화상담 실시</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 응답한 코딩 자료를 전산 시스템에 누적, 데이터 분석, 개별 결과 도출</li> <li>• Tigers+ 시스템 '적응검사 관리'란에 개별 결과 제시(매주 화요일 오후 업데이트)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tigers+ 시스템 '적응검사 관리'의 결과지를 활용한 상담 실시</li> <li>• 지도교수 상담에 활용할 수 있도록 DU적응검사 가이드북 제공</li> <li>• 전문기관 상담 필요시 학생생활상담센터에 상담의뢰</li> </ul> |
| 학생생활상담센터<br>학사지원팀<br>지도교수 및 학과<br>학교전체   | 학생생활상담센터  | 학생생활상담센터  | 학생생활상담센터<br>지도교수 및 학과,<br>학교전체   |

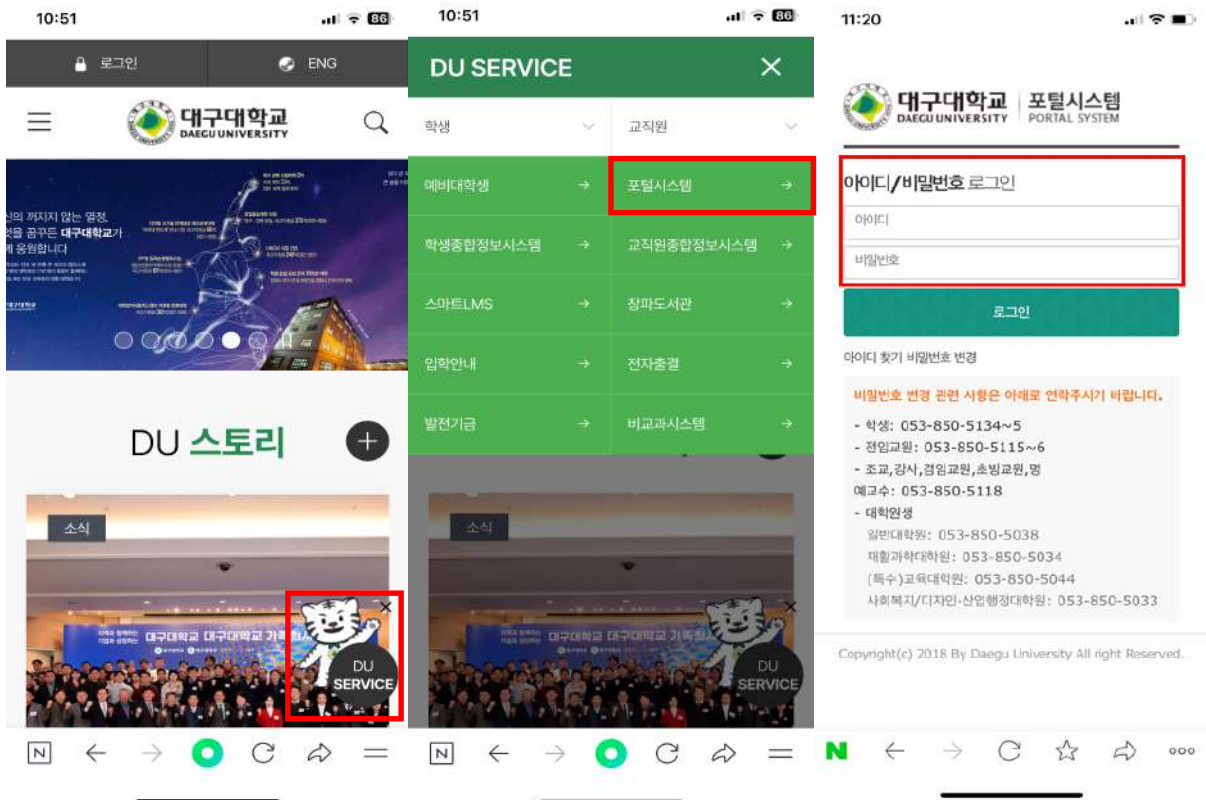
03 검사 실시 가이드

1) 학생 개인 포털시스템 로그인 방법

▼ 컴퓨터용



▼ 스마트폰용



## 2) 학생 개인 포털시스템 오른쪽 킷 메뉴 설문

### ▼ 컴퓨터용

종합정보시스템 | 전자결재 | 마이오피스 | 오피스365 | 대표홈페이지 | 창파도서관 | 게시판

주요공지 >> 본지주의 건백정신을 바탕으로 발전과 성취를  
 [로그인] 님 안녕하세요! [Logout]  
 학생생활상담센터  
 이전 접속아이피 : 203.244.179.108  
 이전 접속시간 : 2021-03-23 09:09:35  
 [로그인] [로그아웃] [로그인] [로그아웃] [로그인] [로그아웃] [로그인] [로그아웃]

교내공지 (87) | 교외공지 (175) | 연구공지 (291) | **ACE+, LINC+, 창업 (24)** | 금주 대학소식 (1) | 자유게시판 (25) | 검토자 (6)

- [LINC+] 2021학년도 1학기 온라인 멀티미디어 지식콘텐츠(SERI CEO) 활용 사업 공고 안내 2021-03-08
- [LINC+] 2021학년도 제1학기 캡스톤디자인 교과목 지속적 품질 개선 지원사업 공고 2021-03-02
- [LINC+] 2021학년도 제1학기 캡스톤디자인 과제 지원사업 공고 2021-03-02
- [ACE] 리버럴어츠 교육클러스터 성과 포럼 개최 안내 2021-02-19
- [중소벤처기업부] 2021년도 창업지원사업 통합공고 2021-01-07

교내편지함 | 결재할 문서 (그룹웨어) | 부서수신함  
 조회된 데이터가 없습니다. | 등록된 데이터가 없습니다.

교직원 검색 | 결재할 문서 (TIGERS+) | 대학/학과 주요지표  
 조회된 데이터가 없습니다. | 조회된 데이터가 없습니다.

2021년(3학기) 대학기본역량진단 정량진단자료 현황

| 진단 요소    | 만점       | 점수     | 경역내 사립 대 순위 | 비고          |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|
| 진입교원 확보율 | 15       | 14.298 | 14.855      | 19, 20 반영   |
| 교육비 활용률  | 5        | 5      | 5           | 18, 19 반영   |
| 강좌수      | 1.5      | 1.473  | 1.5         |             |
| 강의규모     | 1        | 0.978  | 0.989       | 201학기 까지 포함 |
| 수업 단위    | 비전임교원 대비 | 1.5    | 0.737       | 1.12        |

QuickMenu  
 정보공지  
 FAX 수신함  
**설문**  
 커뮤니티  
 창파도서관  
 논문표절예방  
 지식관리 (규정, 도)

### ▼ 스마트폰용

11:41 | portal.daegu.ac.kr | 11:17 | 14:03

메뉴 | **퀵메뉴**  
 자원예약 | 진로취업처 | **설문** | 영덕연수원 | 교육혁신원 | 학생통학버스 | 증명서발급

참여 가능 설문 목록 | 전체 1 건  
 설문 제목 | 설문 기간  
 [일반설문] (DU HEART세미나(2)) | 2021-08-02 ~ 2021-...

참여한 설문 목록 | 전체 0 / 20 건  
 설문 제목 | 설문 기간 | 결과  
 조회된 결과가 없습니다.

▼ 참여 가능 설문 목록에서 참여 가능한 DU적응검사 제시(컴퓨터용)



3) 검사 진행 안내에 따라 응답

(응답하기 ⇨ 개인정보동의 ⇨ 실시 안내 ⇨ 응답 ⇨ 제출하기)

4) 검사 완료(개별 결과지 출력)

- 교수용(학사행정 ⇨ 학적 ⇨ 상담관리 ⇨ 적응검사에서 결과 확인 가능)

학사행정 > 학적 > 상담관리 > 적응검사

· 대학: 사회과학대학 · 전공: 사회복지학과

· 구분: DU생활적응 · 검사일자: 2020.06.04 ~ 2020.06.05

조회 출력(교수용)

| 순번               | 구분     | 학번  | 대학     | 전공     | 상태 | 학업적응 | 학업동기 | 변화적응 | 관계적응 | 정서적응 | 스트레스 |
|------------------|--------|-----|--------|--------|----|------|------|------|------|------|------|
| 1                | DU생활적응 | 21  | 사회과학대학 | 사회복지학과 | 재학 | 6    | 4    | 7    | 5    | 4    | 6    |
| 2                | DU생활적응 | 21! | 사회과학대학 | 사회복지학과 | 재학 | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| 3                | DU생활적응 | 22  | 사회과학대학 | 사회복지학과 | 재학 | 3    | 4    | 4    | 1    | 6    | 4    |
| 4                | DU생활적응 | 22  | 사회과학대학 | 사회복지학과 | 재학 | 1    | 5    | 6    | 6    | 4    | 3    |
| 전체 평균(불성실 응답 제외) |        |     |        |        |    | 3.33 | 4.33 | 5.66 | 4    | 4.66 | 4.1  |

빨간색으로 0점 처리되어 출력되는 학생들은 불성실하게 응답하여 결과가 산출되지 않은 상태

- 학생용(학생 타이거즈 학적·졸업·적응검사·적응검사내역에서 결과 확인 가능)

학적·졸업 > 적응검사 > 적응검사내역

· 구분: DU학업적응

조회 출력(학생용)

| 순번 | 구분     | 검사기간                    | 학습동기부족 | 학습능력부족 | 전공부적합 | 진로변경 | 편입(의지) | 주변반대 | 경제적어려움 | 전공회의 | 학과 |
|----|--------|-------------------------|--------|--------|-------|------|--------|------|--------|------|----|
| 1  | DU학업적응 | 2020.06.05 ~ 2020.06.09 | 7      | 7      | 6     | 6    | 4      | 3    | 3      | 4    |    |
| 2  | DU학업적응 | 2020.06.05 ~ 2020.06.09 | 8      | 9      | 8     | 5    | 5      | 5    | 5      | 3    |    |

- 관리자용(학생생활상담센터에서 결과 업데이트 및 관리)

대구대학교 TIGERS+ 공통업무 학사행정 일반행정 부속기관

학사행정 > 학적관리 > 적응검사관리 > 적응검사관리

학번관리

| 순번 | 구분     | 검사명                           | 시작일 | 종료일 | 학사관리자 | 검사명 | 년도 | 학기 |
|----|--------|-------------------------------|-----|-----|-------|-----|----|----|
| 1  | DU학업적응 | 일반설문:DU적응적응 검사(DU+HEART 세...) |     |     |       |     |    |    |

적응검사관리 > 적응검사관리

적응검사관리

| 순번 | 구분 | 학번 | 성명 | 대학 | 전공 | 상태 | 학업적응 | 학업동기 | 변화적응 | 관계적응 | 정서적응 | 스트레스적응 | 총합 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 01 |
|----|----|----|----|----|----|----|------|------|------|------|------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |      |      |      |      |      |        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |



## 04 검사결과지(예시)

# DU학업적응 검사



### 교수용

|      |                |        |       |
|------|----------------|--------|-------|
| 검사기관 | 대구대학교 학생생활상담센터 | 단과대학   | 공과대학  |
| 검사일  | 2024/03/12     | 학과(전공) | 기계공학부 |
| 담당교수 | 김○○            | 사번     | 14123 |



사랑·빛·자유의 전당  
**대구대학교**

※ 학업적응 역량 점수

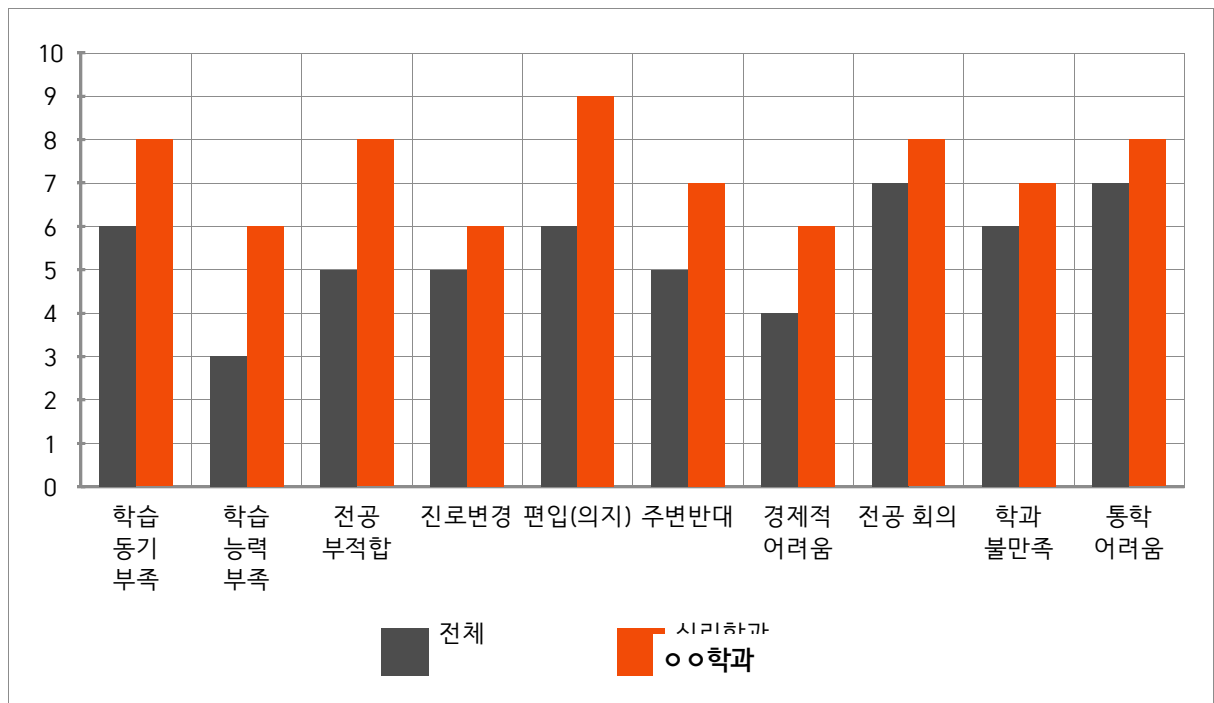
| 이름  | 학번      | 학습 동기 부족 | 학습 능력 부족 | 전공 부적합 | 진로 변경 | 편입 (의지) | 주변 반대 | 경제적 어려움 | 전공 회의 | 학과 불만족 | 통학 어려움 | 종합  |
|-----|---------|----------|----------|--------|-------|---------|-------|---------|-------|--------|--------|-----|
| 안○○ | 2201234 | 6        | 4        | 5      | 3     | 3       | 8     | 4       | 6     | 5      | 9      | 5.3 |
| 이○○ | 2231234 | 5        | 8        | 4      | 9     | 6       | 5     | 4       | 5     | 5      | 3      | 5.4 |
| 최○○ | 2221234 | 8        | 5        | 8      | 7     | 6       | 5     | 4       | 6     | 5      | 3      | 5.7 |

※ 점수 해석

점수가 산출되지 않은 학생의 경우 재검사가 필요합니다. 검사 시 문항을 정확하게 읽고 응답하지 않았거나 응답하지 않은 문항이 많은 경우 학생의 학업적응 정도를 정확히 확인하기 어려워 점수가 산출되지 않습니다.

점수가 8점 이상인 경우 중도탈락 가능성이 높다는 것을 의미합니다. 예를 들어, 이○○학생의 경우 학습 능력 부족(8점), 진로변경(9점) 점수가 다른 중도탈락 요인의 점수에 비해 높게 나타났습니다. 학습에 대한 어려움과 진로에 대한 고민으로 학업을 중단할 가능성이 높기에 중도탈락 예방을 위해 이○○학생이 어려움을 보이는 요인에 대한 개입이 필요합니다. 학업적응 요인에 따른 점수의 의미와 제언은 별도의 가이드북을 참고하여 주시기 바랍니다. 위험군 학생 개별 상담 필요시 상담의뢰는 학생생활상담센터로 문의 ☎053-850-5238 주시거나, 타이거즈 상담 입력에서 의뢰가 가능합니다.

※ 학업적응 요인별 대구대학교 전체 평균과 ○○학과 평균 비교





| 학업적응                   | 높은 점수의 특성 및 제언   |
|------------------------|--|
| <p><b>학습 동기 부족</b></p> | <p>집중해서 수업을 듣거나 최선을 다해 시험을 준비하는 노력이 부족합니다. 배움 그 자체를 중요하게 여기고 공부하는 내용에 대한 흥미와 호기심 만족감을 느낄 수 있도록 해야 합니다. 어렵더라도 새로운 것을 배우고 익히는 것에 대한 적극적인 자세를 가질 수 있도록 학습동기강화 프로그램을 통해 동기를 강화 시키는 것이 필요합니다.</p> |
| <p><b>학습 능력 부족</b></p> | <p>전공 교과목에 대한 이해가 부족한 경우 선수과목에 대한 이해가 부족하여 학년이 올라갈수록 심화되는 전공을 이해하기 어려운 경우일 수 있습니다. 저학년 때부터 배웠던 전공과목 책을 읽고 이해되지 않는 부분들은 학습멘토링 프로그램을 통해 우수학점 학생과 1:1로 전공과목을 재학습하는 것이 필요합니다.</p>                |
| <p><b>전공 부적합</b></p>   | <p>전공에 대한 흥미 결여와 자신의 적성에 맞지 않는 전공공부로 인해 학습 동기와 능력이 부족할 수 있습니다. 적성탐색검사를 통해 자신의 적성에 맞고 흥미 있는 전공에 대한 탐색이 필요합니다.</p>   |
| <p><b>진로 변경</b></p>    | <p>현재 전공하는 분야가 맞지 않거나 다른 분야의 일을 하기를 원하고 있을 가능성이 높습니다. 적성탐색검사를 통해 자신의 적성에 맞는 다른 분야의 직업과 적성에 대한 탐색이 필요합니다.</p>   |
| <p><b>편입(의지)</b></p>   | <p>대구대학교에 재학 중인 것에 대한 부끄러움, 평판이 좋고 더 상위에 있는 타 대학으로 편입하고 싶다는 의지가 강한 편입니다.</p>   |
| <p><b>주변 반대</b></p>    | <p>가족, 친구들 주변 사람들이 대구대학교에 대한 평가가 좋지 않고, 재수나 편입을 통해 더 좋은 학교로 옮기라는 부모님의 권유, 대구대학교 학생이라는 것에 대한 부모님의 부끄러움 등 여러 이유들로 학교를 다니는 것에 대한 반대가 심한 편입니다.</p>   |
| <p><b>경제적 어려움</b></p>  | <p>가정 경제 상황의 어려움으로 인해 등록금 및 생활비 마련에 어려움을 경험하고 있을 가능성이 높습니다. 학업을 지속할 수 있도록 학비 지원 및 생활비 지원에 대한 장학혜택 안내가 필요합니다.</p>   |
| <p><b>전공회의</b></p>     | <p>현재 전공과목에 대한 낮은 사회 인식, 취업자리 부족, 학과 폐지 등 미래지향성이 부족한 전공과목을 선택한 것에 대한 후회감이 높은 편입니다. 전과 및 부·복수 전공에 대한 안내가 필요합니다.</p>   |
| <p><b>학과 불만족</b></p>   | <p>학과 교수에 대한 불만, 학과 생활 분위기, 전공수업을 통해 배울 수 있는 점, 교수 및 선·후배 관계에 대한 불만족 등으로 인해 학교를 그만두고 싶다는 생각이 높은 편입니다. 학과 교수 면담, 선·후배 관계 형성, 수업 방식 등에 대한 개선이 필요합니다.</p>                                       |
| <p><b>통학 어려움</b></p>   | <p>통학 어려움의 점수가 높은 경우 학교 거리가 멀고 대중교통 이용에 대한 불편, 통학하는 시간이 길어 학교에 오고 싶지 않거나 지쳐 수업에 집중할 수 없는 상태입니다. 학교 스쿨버스 확충, 지하철 및 대중교통 편의성 개선이 필요합니다.</p>  |

## DU생활적응 검사



### 교 수 용

|      |                |        |        |
|------|----------------|--------|--------|
| 검사기관 | 대구대학교 학생생활상담센터 | 단과대학   | 사회과학대학 |
| 검사일  | 2024/03/02     | 학과(전공) | 심리학과   |
| 담당교수 | 김○○            | 사번     | 14123  |



사랑·빛·자유의 전당  
**대구대학교**

※ 생활적응 역량 점수

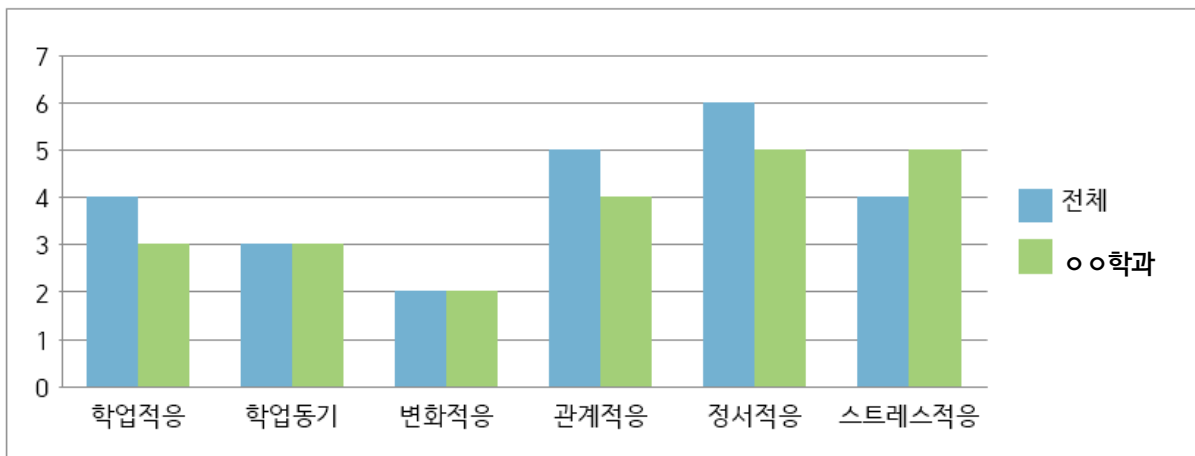
| 이름  | 학년 | 학번      | 학업적응 | 학업동기 | 변화적응 | 관계적응 | 정서적응 | 스트레스적응 | 종합   |
|-----|----|---------|------|------|------|------|------|--------|------|
| 김○○ | 4  | 2231234 | 2    | 2    | 8    | 7    | 4    | 4      | 4.50 |
| 안○○ | 3  | 2231234 | 1    | 2    | 8    | 9    | 4    | 10     | 5.67 |
| 이○○ | 2  | 2221234 | 3    | 3    | 5    | 4    | 5    | 2      | 3.67 |
| 이○○ | 2  | 2212234 | -    | -    | -    | -    | -    | -      | -    |
| 정○○ | 1  | 2221234 | 5    | 6    | 7    | 5    | 8    | 9      | 6.66 |
| 최○○ | 1  | 2211234 | 2    | 3    | 5    | 8    | 9    | 9      | 6.0  |

※ 점수 해석

점수가 산출되지 않은 학생의 경우 재검사가 필요합니다. 검사 시 문항을 정확하게 읽고 응답하지 않았거나 응답하지 않은 문항이 많은 경우 학생의 대학생활적응 정도를 정확히 확인하기 어려워 점수가 산출되지 않습니다.

점수가 4점 이하인 적응역량은 개발 노력이 필요한 역량입니다. 예를 들어, 김○○학생의 경우 학업적응(2점), 학업동기(2점)으로 적응 점수가 낮게 나타났습니다. 학교생활에 잘 적응하여 학업을 수행해야 한다는 동기가 부족하여 학업을 중단할 가능성이 있습니다. 김○○학생이 어려움을 보이는 요인에 대한 개입이 필요합니다. 대학생활적응 요인에 따른 점수의 의미와 제한은 별도의 가이드북을 참고하여 주시기 바랍니다. 위험군 학생 개별 상담 필요시 상담의뢰는 학생 생활상담센터로 문의 ☎053-850-5238 주시거나, 타이거즈 상담 입력에서 의뢰가 가능합니다.

※ 생활적응 요인별 대구대학교 전체 평균과 ○○학과의 평균 비교



| 대학생활적응             | 증진방안   |
|--------------------|--|
| <p><b>학업적응</b></p> | <p>글을 읽거나 대화를 할 때 핵심내용을 정확하게 파악하고 있는지 확인할 필요가 있습니다. 본인의 의견을 전달할 때 논리적이고 객관적인 근거를 제시하도록 요구하고 본인이 전달하고자 하는 바가 상대방에게 제대로 전달되는지 확인시키며, 제대로 전달되지 않았다면 어떻게 전달을 해야 상대방이 쉽게 이해할 수 있는지 피드백을 주어야 합니다. 이를 위해서 평소에 본인이 사용하는 단어의 의미를 정확하게 이해하는 것이 필요하므로 알고 있는 개념과 모르는 개념을 구분하도록 돕고, 여러 사람들 앞에서 발표연습을 할 수 있게 해주어야 합니다. 여러 가지 일을 동시에 처리할 때는 가장 중요한 일이 무엇인지 생각해보게 하고 일의 순서를 정해서 진행하도록 도와주어야 합니다. 어려운 과제가 있어도 중간에 포기하지 않고 끝까지 완수해내도록 응원해주고 과제가 끝났을 때는 보람과 성취감을 느낄 수 있도록 긍정적인 피드백을 해주는 것이 필요합니다.</p> |
| <p><b>관계적응</b></p> | <p>본인과 다른 의견을 가진 사람의 말도 존중하여 끝까지 듣는 것이 상대방에 대한 예의라는 것을 인식시키고 상대방과 입장을 바꾸어 생각해보게 하는 것이 좋습니다. 낮은 사람과 만나는 자리에서 그 상황을 피하기 보다는 친분이 있는 사람과 함께 참여하거나 상대방에게 먼저 인사를 하는 등 실례가 되지 않는 선에서 대화를 이끌어 가도록 격려해주는 것이 좋습니다. 이를 위해서 어떤 질문이나 주제가 좋은지 미리 생각해보는 것도 도움이 될 것입니다. 어려움에 처한 사람을 보면 '내가 아니라도 누군가는 하겠지'라고 생각하기 보다는 먼저 나서서 그 사람을 돕도록 하고 그 행동에 대해 긍정적인 피드백을 주는 것이 좋습니다. 새로운 사람을 만나고 친분을 쌓는 것, 그리고 주변 사람들과 원만한 관계를 유지하는 것의 장점을 찾게 하여 대인관계의 중요성을 알게 해주는 것이 필요합니다.</p>                                |
| <p><b>학업동기</b></p> | <p>과제나 일을 할 때 좋은 성과를 내기 위해서는 체계적인 계획이 필요하다는 것을 인식시켜줄 필요가 있습니다. 이를 위해서 최종 목표와 단계 별 세부 목표를 정하고 각 단계에서 어떤 행동을 해야 하는지 구체적으로 작성하게 해야 합니다. 이미 마무리된 일이라도 보완해야 할 점은 없는지 꼼꼼하게 확인하는 연습을 시키고 마감기한이 촉박하다고 해서 일을 대충 처리한다면 어떤 부정적인 결과가 나타나는지 사례를 들어주는 것도 도움이 될 것입니다. 어려운 일을 맡았을 때는 본인이 잘 할 수 있는 일과 잘 못하는 일을 파악하고 혼자 처리할 수 없는 일은 주변사람들에게 도움을 요청하여 포기하지 않고 끝까지 과제에 집중할 수 있도록 해야 합니다. 본인이 맡은 일에 대해 불만을 표현하기 보다는 그 일에서 얻을 수 있는 재미와 보람에 대해 생각하게 하고 그런 행동을 보일 때는 긍정적인 피드백과 격려를 해주는 것이 좋습니다.</p>        |
| <p><b>정서적응</b></p> | <p>감정 기복이 심한 경우 대인관계 형성에 지장을 주며 자신의 불만이나 화를 모두 표현하는 행동은 단체 생활 적응에 어려움을 가져옵니다. 본인의 뜻대로 일이 진행되지 않더라도 차분하게 마음을 가라앉히고 우선 다른 사람의 의견을 들어보게 하고, 감정이 격해져 있을 때는 중요한 의사결정을 잠시 보류하고 성급한 의사결정이 가져올 결과에 대해 생각하게 하여 합리적으로 결정하는 방법을 가르칠 필요가 있습니다. 분노조절이 어려울 경우 분노조절과 관련된 교육이나 상담을 받도록 권장하는 것이 좋습니다. 규정의 필요성을 인식하지 못하거나 따르지 않는 경우에는 그러한 규정이 왜 만들어지게 되었는지 또는 왜 필요한지에 대해 설명해주고 단체생활에서 규정 준수는 중요한 요소라는 것을 인식시켜주어야 합니다.</p>  |

| 대학생활적응               | 증진방안   |
|----------------------|--|
| <p><b>변화적응</b></p>   | <p>기존의 방법 외에 새로운 방법을 시도하게 되면 어떤 변화를 만들 수 있는지 스스로 생각하도록 하여 새로운 방법에 대한 거부감을 줄이고 새로운 해결방법을 시도하였을 때 격려하고 인정해줌으로써 자신감을 느끼도록 해줄 필요가 있습니다. 잘 모르거나 부족한 부분이 있다면 부끄러워하거나 숨기지 말고 적극적으로 질문하고 알아내는 것이 본인의 발전을 위해 필요한 행동임을 인식시킬 필요가 있습니다. 다른 사람의 장점을 인정하고 배우는 것이 자존심 상하는 일이 아니라 효과적인 학습방법임을 깨닫도록 해주고 전공분야의 새로운 지식을 계속해서 쌓을 수 있도록 지원해주고 다른 사람을 가르칠 수 있는 기회를 제공하면 해당 분야의 전문가로 성장할 가능성이 높습니다.</p> |
| <p><b>스트레스적응</b></p> | <p>당장의 힘들고 어려운 상황 때문에 주저할 것이 아니라 자신감을 가지고 노력한다면 난관을 극복할 수 있다는 것을 알게 해주어야 합니다. 이를 위해 작은 것에서부터 성공경험을 쌓게 해주고 주변의 격려 또한 필요합니다. 현재 하고 있는 일들의 성과가 당장 눈에 보이지 않더라도 미래에 도움이 될 것이라고 동기부여를 해주고 사소한 것이라도 긍정적인 면을 발견하려는 태도를 가지게 해야 합니다. 스트레스를 주는 원인이 무엇인지 파악하여 원인을 제거하거나 스트레스 상황을 미리 대비하도록 하며 스트레스 상황을 경험하였을 때 해소법을 찾아보게 함으로써 회복할 수 있게 도와주는 것이 중요합니다.</p>                                     |



# III

## 학생상담을 위한 가이드

1. 학생 상담을 위한 준비과정
2. 학생 상담과정
3. 학생 상담의뢰 방법
4. 학생상담에 필요한 상담기법







학생 지도는 학생의 개성과 인격을 존중하고 단순한 학사지도가 아닌 대학생활 전반에 걸친 다양한 문제들에 조언을 하고 적절하게 인도하는 활동을 의미합니다. 대학생활 적응의 문제, 진로 및 취업, 대인관계 등에서 어려움을 겪는 학생들을 이해하고 상담을 통해 지도하는 역할을 수행하는 것은 매우 중요합니다.



01

## 학생상담을 위한 준비과정

|         |   |
|---------|---|
| 시간약속    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 연구실 문 앞 게시판에 교수님 강의시간과 학생상담 가능한 시간을 기록.</li> <li>▶ 학생들이 mail 혹은 전화로 상담을 예약할 수 있도록 공지.<br/>☺ 학생들이 교수님을 좀 더 가깝게 느낄 수 있습니다.</li> </ul>  |
| ↓       |   |
| 물리적인 준비 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 학생들과 마주 앉아 이야기 나눌 수 있는 곳은 미리 정리.</li> <li>▶ 다른 업무는 미리 처리하고, 상담 중에 전화벨이 울리지 않도록 조치.<br/>☺ 자신만을 위한 교수님의 배려에 감동 받을 것입니다.</li> <li>▶ 상담 중 불가피하게 전화를 받게 되는 경우의 대처             <ol style="list-style-type: none"> <li>① “잠깐만 기다려 줄 수 있나요?” 하고 전화를 받으시고, 간단하게 통화를 끝내는 것이 좋습니다.</li> <li>② 전화 통화 후, “잠시 중단하게 되어 미안합니다.” 라고 양해를 구하고 상담을 계속합니다.</li> <li>③ 만약 좀 전에 한 이야기가 기억이 나지 않는다면 “우리가 어디까지 이야기했나요?” 라고 물으시고, 상담을 순조롭게 진행하시면 됩니다.</li> </ol> </li> </ul> |
| ↓       |   |
| 상담 전 준비 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 상담 전에 학생의 신상에 대한 간단한 정보를 미리 알아둬.</li> <li>▶ 상담 전 1~2분 정도 어떤 이야기를 할 것인지 마음의 준비.<br/>☺ 학생에게 다른 업무로 바쁘다는 인상을 주지 않는 것이 좋습니다.</li> </ul>  |



## 02 학생상담 과정

|               |   |
|---------------|---|
| <b>상담 시작</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 인사 및 안내</li> <li>▶ 편하고 수용적인 분위기 조성</li> <li>▶ 교수님과 상담 시 학생들의 긴장과 불안 이해</li> </ul>  |
| ↓             |   |
| <b>상담 중기</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 학업, 진로, 대인관계, 기타 개인 영역에 대한 생활점검 및 고충 평가</li> <li>▶ <b>DU생활적응검사, DU학업적응검사 활용</b></li> <li>▶ 학업 및 학교 적응에 대한 개인적 노력과 대안탐색</li> <li>▶ 목표형성 단계</li> <li>▶ 문제해결 조력 단계</li> </ul> |
| ↓             |   |
| <b>상담 마무리</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 마무리 시점 탐색</li> <li>▶ 상담의 성과 확인</li> <li>▶ 전문기관 안내</li> </ul>   |

### 1) 상담시작

|  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>인사 및 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 상담하러 오는 학생들은 다소 긴장된 상태로 방문하는 경우가 많습니다.</li> <li>· 밝은 표정으로 인사를 건네고, 좌석을 지정하여 앉도록 권유합니다.</li> <li>· 이름을 기억해 뒀다가 불러주거나 차를 대접하면 학생들이 감동합니다.</li> </ul> </li> <li>▶ <b>편하고 수용적인 분위기 조성</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 부정적인 감정보다 학생이 희망을 가질 수 있는 긍정적인 분위기를 만들어 갑니다.</li> <li>· 편안한 상담 분위기를 조성을 위하여, 날씨와 같은 가벼운 주제로 시작할 수 있습니다.</li> </ul> </li> <li>▶ <b>교수님과 상담 시 학생들이 가질 수 있는 긴장과 불안을 이해(예시)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· “교수님께서 내 이야기를 잘 들어주실까?”</li> <li>· “혹시 내가 말을 잘 못하면 어떡하지?”</li> <li>· “교수님께서 나를 이상하게 보지 않으실까?”</li> <li>· “괜히 교수님 시간만 뺏는 건 아닐까?”</li> <li>· “교수님께서 나를 이해하실까?”</li> <li>· “교수님께서 내 문제를 도와주실까?”</li> </ul> </li> <li>▶ <b>대화가 가능한 시간을 미리 알려주어 효율적인 상담이 가능하도록 함</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· “내가 오늘 00시까지 상담이 가능한데, 그때까지 이야기해도 괜찮을까요?”</li> </ul> </li> </ul> |
|--|

## 2) 상담중기

### ▶ 학업, 진로, 대인관계, 기타 개인영역에 대한 생활점검 및 고충 평가(면담)

- "학과 공부하는 것은 어떤가요?"
- "수업에 출석은 잘 하고 있나요?"
- "전공은 어떻게 선택하게 되었나요?"
- "학교 친구들은 많이 사귀었나요?"
- "학교 생활하며 불편하거나 어려운 점은 없나요?"
- "교내 참가하고 있는 프로그램이나 동아리 활동 하고 있나요?"
- "학교를 쉬고(휴학) 싶은 이유가 있나요?"
- "학교를 그만두기 전에 어려운 문제가 해결된다면 결정이 달라질 수 있을까요?"

### ▶ DU생활적응검사, DU학업적응검사 활용

- 학생생활상담센터에서 배부된 학생의 검사결과를 활용하여 면담을 진행합니다.  
※ 검사결과지 참조 및 결과에 따른 상담사례별 대처방법 참조

### ▶ 학업 및 학교 적응에 대한 개인적 노력과 대안탐색

- 학생의 학교적응을 평가하며, 학생이 학교생활 적응을 잘하고 있다면 학생의 노력을 지지해 주는 것이 중요합니다.
- 만약, 학교생활에서 문제를 겪고 있다면, 언제부터 시작되었는지, 얼마나 자주 이 문제를 겪고 있는지, 문제를 해결하기 위해 어떤 노력을 했는지 함께 나누는 것이 중요합니다.
- "어려움에 처했을 때 어떻게 하나요?"
- "학교를 적응하기 위해 어떤 노력을 해 본 것이 있나요?"

### ▶ 목표형성 단계

- "학교생활에서 이루고 싶은게 있다면 어떻게 있나요?"
- "다음에 만날 때까지 성취하고 싶은게 있다면 어떻게 있을까요?"
- "학교생활에서 불편한 부분이 있다면 어떻게 대처해 나가면 좋을까요?"

### ▶ 문제해결 조력단계

- 정보 제공을 원하는 학생: 정보제공
- 자신의 힘든 상황에 대해 이해 받기 원하는 학생  
: 문제를 구체적으로 이해할 수 있도록 질문과 경청을 통해 학생을 돕기
- 자신의 문제가 정확히 모르는 학생: 면담을 통해 알게 된 학생의 문제 전달

### 3) 상담 마무리

▶ **마무리 시점 탐색**

- 약속한 면담시간이 다 되었을 때, 상담시간에 나뉘던 내용을 정리할 준비를 합니다.

▶ **상담의 성과 확인**

- “오늘 상담하면서 새로 느낀 점이 있다면 무엇인지 이야기해줄래요?”
- “오늘 상담하면서 새로 알게 된 점이 있다면 어떤 것인지 말해줄래요?”

▶ **교수의 의견 전달**

- 상담 후 교수님이 생각한 것, 느낀 점, 학생의 장점, 자원 등에 대해 간단히 이야기 하고, 다시 만날 수 있음을 알림.
- “오늘 학생과 이야기를 해보니 성격이 밝고 성실한 것 같이 보인다.”
- “오늘 학생과 이야기를 해보니 열심히 하고자 하는 마음이 큰 것 같다.”
- “혹시 다시 상담을 하고 싶으면 언제든지 부담 갖지 말고 전화해 주면 좋겠다.”

▶ **전문기관 안내**

- 혹시 학업 중단 외에 학생이 이야기하는 주제가 교수님이 다루기 어려운 것이라면 학생생활상담센터 방문을 권유해 주시길 바랍니다.

# 03 학생 상담의뢰 방법

● Tigers+ ⇨ 학사행정 ⇨ 학적 ⇨ 상담관리 ⇨ 상담결과입력 화면에서 학생과의 상담결과 입력

상담결과입력 x
사이트맵

학사행정 > 학적 > 상담관리 > 상담결과입력
즐거찾기 ? 도움말

○ 학생 목록
상담대상자 보기
삭제
※ DU상담 학점인정기간 : 2021.09.01 ~ 2021.12.31
저장

| □                        | 학생명 | 학년 | 성별 |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------|-----|----|----|--|--|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> |     |    |    |  |  |  |  |  |  |

○ 학생 요약  개인정보(전화번호) 표시 문자메세지(SMS)

|      |          |      |
|------|----------|------|
| 성명   | 학번       | 지도교수 |
| 대학   | 학년/주야    |      |
| 소속   |          |      |
| 연락처  |          |      |
| 성적평균 | 비교과이수시간  |      |
| 상담건수 | 자기주도활동건수 |      |

○ 메모(학생 상담 중요/특이사항: 참조용) 저장

○ 핵심역량지수

| 영역 | H  | E  | A  | R  | T  |
|----|----|----|----|----|----|
|    | 봉사 | 자율 | 참여 | 소통 | 협업 |

○ 비교과활동리스트

| 주관부서 | 프로그램명 | 시작일 | 종료일 | 이수 시간 | 등가 학점 |
|------|-------|-----|-----|-------|-------|
|      |       |     |     |       |       |

|         |  |
|---------|--|
| 상담일자    | 2022-01-26 수   |
| 상담구분    | <input type="text"/>   |
| 상담사유    | <input type="text"/>   |
| 상담제목    | <input type="text"/>   |
| 상담형식    | <input type="text"/>   |
| 상담방법    | <input type="text"/>   |
| 공개여부    | <input type="radio"/> 예 <input checked="" type="radio"/> 아니오 |
| 상담요청 내용 | <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>    |
| 상담결과    | <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>    |

\* 교육업적평가의 상담실적은 학년도말까지 입력된 상담만 점수로 인정되므로 당해 학년도의 상담은 당해 학년도말까지 입력하여야 합니다.  
 \* 교육업적 반영 : 상담방법-대면상담 필수 선택  
     상담구분(단, 진로취업상담은 제외), 상담사유, 상담형식 선택 조건 없음  
 \* 봉사업적 반영 : 상담방법-진로취업상담 필수 선택  
     상담사유, 상담형식, 상담방법 선택 조건 없음  
     (단, 상담방법-대면상담을 선택하더라도 교육업적 중복 인정 불가)

● 상담결과 입력 후 상담이력 화면에서 해당 학생 조회 버튼 클릭

상담이력 x
사이트맵

학사행정 > 학적 > 상담관리 > 상담이력
즐거찾기 ? 도움말

·기간  전체  당해 학기  당해 학년도  직접입력  ~

·성명 혹은 학번  ·상담제목

○ 상담이력 목록 조회 엑셀

| No. | 학번 | 학생명 | 상태 | 소속          | 학년 | 상담구분 | 상담일        | 상담방법 | 상담자 | 상담형식 |    |
|-----|----|-----|----|-------------|----|------|------------|------|-----|------|----|
| 1   | 21 | 권병* | 휴학 | 메카트로닉스공학과   | 4  | 휴학상담 | 2019-03-14 | 전화   |     | 개별상담 | 조회 |
| 2   | 21 | 권병* | 휴학 | 메카트로닉스공학과   | 4  | 휴학상담 | 2019-03-14 | 전화   |     | 개별상담 | 소퇴 |
| 3   | 21 | 이재* | 휴학 | 전자전기공학부(전자) | 3  | 휴학상담 | 2019-03-14 | 전화   |     | 개별상담 | 조회 |
| 4   | 21 | 이창* | 제적 | 메카트로닉스공학과   | 4  | 자퇴상담 | 2019-03-11 | 전화   |     | 개별상담 | 조회 |

- 상담내용 팝업 창 하단의 "학생생활상담센터 상담의뢰" 버튼 클릭
  - ※ 의뢰 대상자의 상담의뢰 동의 여부(동의/비동의)를 반드시 체크
  - ※ 상담결과 입력 란에 상담결과와 함께 의뢰사유를 간단하게 기술
  - ※ 상담의뢰시 입력하신 상담결과가 학생생활상담센터에 제공됨

저장
닫기

**○ 상담내용**

|            |  |      |                        |
|------------|--|------|------------------------|
| 상담일자       | -- -- <input type="text"/>                                   |      |                        |
| 상담구분       | 학생일반상담 ▼   | 상담사유 | <input type="text"/> ▼ |
| 상담방법       | 대면상담 ▼   | 상담형식 | 개별상담 ▼                 |
| 공개여부       | <input type="radio"/> 예 <input checked="" type="radio"/> 아니오 |      |                        |
| 상담요청<br>내용 | 졸업및 졸업작품   |      |                        |
| 상담결과       |  |      |                        |
| 상담의뢰<br>내용 |  |      |                        |

상담의뢰
 ·학생 동의 여부     동의     비동의    ·상담의뢰기관  ▼

\*학생동의여부와 상담의뢰기관을 선택 후 상담의뢰 버튼을 눌러주세요.

※ 상담의뢰기관에 해당 부서를 선택한 후 저장 버튼을 누르시면 의뢰가 완료됩니다.



## 04 학생상담에 필요한 상담기법

### 1) 주의집중하기

- 학생을 향해 학생 쪽으로 약간 기울여 앉습니다.
- 팔짱을 끼는 것보다 개방적인 자세를 취합니다.
- 적당한 높이로 부드러운 눈길을 주며 몸과 마음의 긴장을 풉니다.
- 필요하다면 기록을 할 수도 있습니다.
- 침묵을 두려워할 필요는 없습니다.

#### 「상담 Tip」

- **침묵이 길어지는 경우:**  
“지금 어떤 생각을 했는지 OO의 마음이 궁금한데 이야기 해줄 수 있나요?” 라고 물어볼 수 있습니다.”
- **학생이 두서없이 이것저것 이야기 할 때:**  
“지금 이야기하는 것이 여기에 온 문제와 어떤 관계가 있다고 생각하나요?”  
이때 학생이 비난받는다느 느낌이 들지 않도록 표정은 온화하게 합니다.
- **학생이 말하기 힘들어 할 때:**  
“상담을 받으려 했지만 막상 말하려니 이야기하기 힘든가 보구나.”  
“개인적인 이야기하는 게 쉽지 않지?” 등으로 편안히 말을 시작할 수 있도록 해 줍니다.

#### 부적절한 경우

교수님: (팔짱을 끼고 의자 뒤로 기대 앉아 컴퓨터를 보고 있다가) “어떻게 왔니?”  
 학생: (작은 목소리로) “네, 저.. 교수님, 뭐 좀 상의 드릴까 해서요”  
 교수님: (같은 자세로) “그래, 말해 봐.”  
 학생: (긴장해서, 한참 후) “저... 교수님 바쁘신데, 말씀 드려도 될지”  
 교수님: “괜찮아~ 뭐든 말해 봐.”  
 학생: (아래를 바라보며, 침묵).. 저, 다시 생각해 보니 별로 중요하지 않은 일 같습니다.  
 괜히 교수님 시간만 뺏은 것 같아 죄송합니다. 그만 가보겠습니다.”

- ▶ 팔짱을 끼는 것은 일종의 방어적인 태도로 볼 수 있습니다. 적절한 눈 마주침(eye contact)과 개방된 자세는 학생들에게 관심을 갖고 들을 준비가 되었다는 의미로 전달 될 수 있습니다.

**적절한 경우**

교수님: (학생을 바라보며) "어서 오세요"  
 학생: (작은 목소리로) "네, 저.. 뭐 좀 상의 드릴까 해서요"  
 교수님: "음, 그래? 일단 여기 앉으세요."  
 (학생이 자리에 앉은 후) "무슨 일인지 이야기 해 줄 수 있나요?"  
 학생: "저.. 요즘 좀 걱정이 돼요. 저만 뒤처지는 것 같아서.."  
 교수님: (잠시 기다렸다가) "요즘 많이 힘든가 보네요."  
 학생: "네, 과제도 어떻게 해야 할지 모르겠고, 수업내용도 너무 어려워요."  
 교수님: "(고개를 끄덕이며) "그랬구나, 과제도 수업도 제대로 못하는 것 같아서 답답하군요. 기운도 없어 보이네요.."  
 학생: "네, 교수님 (과제와 수업에 대해 이야기함)"  
 교수님: "그래, 그럼 지금까지 하던 방법 외에 다른 방법으로 해 볼 수 있는 것은 뭐가 있을까요?"

- ▶ 이런 경우 보통 "네가 수업에 집중을 못해서 그런 것 아니니?" "대학생이면 이런 일은 스스로 해야지." 등 훈계나 충고를 하기 쉽지만, 그럴 경우 학생들은 수치심을 느끼고 더 주눅이 들어서 문제해결을 할 수 없을 수도 있습니다.  
 위의 반응들은 학생이 존중받았다는 느낌을 받게 되고, 스스로 문제해결 방법을 찾아갈 수 있는 지지적이고 성장 지향적인 반응입니다.

**2) 경청하기**

- 경청하기는 말하는 사람이 자신의 생각을 정리하고 표현하는데 매우 도움이 됩니다.
- 학생이 편안하고 자유롭게 말할 수 있도록 하려면 편안하고 수용적인 분위기를 조성해야 합니다.
- 언어적 내용과 함께 비언어적인 행동도 파악합니다. 언어뿐만 아니라 비언어적인 행동이 의외로 더 많은 것을 전달해줍니다.(웃차림, 표정, 말할 때의 태도, 눈 맞춤, 상담 중의 행동 등)
- 특히, 교수님과 적절하게 눈을 맞추지 못하는 것은 중요한 정보입니다. (자신감 저하, 수치심, 죄책감, 대인관계의 어려움 등)

**「상담 Tip」**

- **학생의 이야기를 적극적으로 듣기(경청)**  
 고개를 끄덕이거나 "음", "그랬구나", "그래서 어떻게 되었나요?"
- **"예/아니요" 로 대답할 수 있는 폐쇄형 질문보다 다양한 답을 할 수 있는 개방형 질문하기:**  
 폐쇄형 질문: "성적 때문에 걱정이 되지?"    답: "네 혹은 아니오"  
 개방형 질문: "무엇이 걱정이 되나요?"       답: "장학금을 받아야 하는데 성적이.."



### 부적절한 경우

학 생: "교수님, 저.. 이번 시험보고 충격 받았어요."  
 교수님: "왜? A 아니니?"  
 학 생: (당황하며) "아, 저..."  
 교수님: "왜? 시험문제를 얼마나 쉽게 냈는데~ 공부 안하고 놀았구나?"  
 학 생: "아니 그게 아니고요. 전 열심히 했는데.. 성적이 잘 안 나왔어요..."  
 교수님: "다음엔 공부 좀 열심히 해라. 수업시간에 다 배운 내용인데 수업만 열심히 듣고 교재만 충실하게 공부해도 점수를 잘 받을 수 있는데 말이야."  
 학 생: "그런데, 교수님 시험문제를 너무 어렵게 내신 것은 아니에요?"

- ▶ 폐쇄형 질문은 대답 범위를 제한하고, 당혹감 혹은 수치심을 유발할 수 있습니다.
- ▶ 교수님의 일방적인 충고는 학생이 공격적이고 방어적인 태도를 취하게 할 수 있습니다.

### 적절한 경우

학 생: "교수님, 저.. 이번 시험보고 충격 받았어요."  
 교수님: "그래? 시험점수가 어떻게 나왔나요?"  
 학 생: (민망한 듯) "아, 저.. 말씀하신대로 공부를 하긴 했는데 생각한 것만큼 성적이 잘 나오지 않았어요."  
 교수님: "공부를 했는데, 생각보다 성적이 나오지 않아 실망했나 보구나. 그런데 이번 시험에 특히 기대를 한 이유가 뭔지 궁금한데 이야기해줄래요?"  
 학 생: "네. 그 동안 공부를 게을리 해서, 이번 시험에는 게으름을 극복해 보겠다고 생각했었어요. 그래서 학점보다는 제 자신에게 실망했어요."  
 교수님: "그랬구나. 그런 중요한 이유가 있었구나."  
 학 생: (자신의 학업과 생활에 관한 이야기를 한다.)

- ▶ 개방형 질문은 교수님이 학생의 시험에 대해 관심이 있음을 표현함과 동시에 학생의 상태를 탐색할 수 있게 해줍니다.
- ▶ 교수님의 두 번째 반응은 학생의 동기와 새로운 결심, 좌절에 대해 이야기할 수 있는 신뢰감을 형성하게 해 줍니다.

### 3) 공감하기

- 공감은 말하는 사람의 이야기를 듣고 그 마음을 헤아려서 같이 느껴보는 것입니다.
- 공감은 동의와는 다릅니다. 동의하지 않더라도 공감할 수 있습니다.
- 말하는 속도나 높이를 학생에게 맞추는 것이 좋으나 억지로 할 필요는 없습니다.
- 학생을 있는 그대로 수용하고 학생의 성장 가능성을 전적으로 신뢰하여야 합니다.

「상담 Tip」-----

● 학생의 이야기를 공감할 때:

“학교를 그만 둘 생각까지 한 걸 보니 정말 힘들었구나.”

“그런 상황이라면 충분히 너처럼 생각할 수 있겠다.”

● 학생 스스로 탐색할 수 있는 기회를 줄때:

“그 문제에 대해서 너는 그렇게 생각하고 있구나.”

“가정환경을 생각하니 우선은 ○○이가 학교를 그만두고 가정을 세워야겠다고 생각이 들었군요?”

● 학생이 자신의 문제에 몰두하느라 문제를 한쪽으로만 치우쳐서 보고 있을 때는 문제의 다른 측면을 볼 수 있도록 할 수 있습니다.

“○○이가 휴학만 하면 가정문제가 잘 해결될 것 같군요?”

“학업을 지속하면서 ○○이가 하고자 하는 일을 할 수 있지 않을까요?”

4) 조언 혹은 정보주기

- 학생들이 학교 규칙이나 휴학, 복학, 수강신청에 대한 절차를 몰라서 불이익을 당하는 경우도 많이 있습니다. 분야별로 다양한 정보를 제공할 수 있으면 좋을 것입니다.
- 다양한 정보와 지원 시스템에 대해 알아볼 수 있는 부서를 알려주거나, 직접 연결시켜 주시면 좋을 것입니다.
- 학생이 기본적인 정보도 모르는 것으로 보일 경우라도 이해하는 마음으로 말씀해 주십시오.

「상담 Tip」-----

● 학생이 자신의 진로를 잘 모르겠다고 할 때:

“진로탐색검사를 받아서 자신의 진로에 대해 이해를 돕는 것이 좋을 것 같은데, 받아보는건 어떤가요?”(학생생활상담센터 소개와 대표번호를 안내해 줍니다. ☎053-850-5237, 6886)

5) 자기개방

- 학생들이 겪는 어려움이 교수님이 예전에 겪었던 일과 유사 할 경우, 적절한 수준에서의 자기개방은 도움이 됩니다.
- 단, 비슷한 종류의 어려움이면서, 지금은 성공적으로 극복한 것이 좋습니다.
- 교수님께서 비슷한 어려움을 극복하신 이야기는 학생들에게 큰 힘이 됩니다.
- 자기개방은 간략히 하시고, 다시 학생이 주인공이 되도록 방향을 잡아야 합니다.

### 부적절한 경우

학 생: (진로상담에서) "교수님은 어떻게 교수님이 되셨어요?"  
 교수님: "어떻게 되긴, 공부하다 보면 되지."  
 학 생: "그냥 궁금해서요"  
 교수님: "뭐가 그리 궁금해?"  
 학 생: "공부를 어떻게 하셨는지 궁금해요~"  
 교수님: "공부할 때 다 힘들지."(이후, 유학한 이야기를 장황하게 말씀하심, 30분간)

▶ 교수님에 대해서는 좀 알게 되었지만 진로 탐색을 위한 정보 수집은 미흡합니다.

### 적절한 경우

학 생: (진로상담에서) "교수님은 어떻게 교수님이 되셨어요?"  
 교수님: "○○이도 교수에 대한 꿈이 있나요?"  
 학 생: "그냥 궁금해서요"  
 교수님: "나의 개인적인 이야기가 너에게 어떤 도움이 되길래 궁금할까요?"  
 학 생: "제가 요즘 공부가 잘 되지 않아서요. 교수님께서도 공부를 어떻게 하셨는지 궁금해요~"  
 교수님: "그랬구나. 공부할 때 다 힘들지."(이후, 공부를 시작한 계기, 유학 이야기 3분간 함)

▶ 교수님 이야기는 짧게 하시고, 다시 학생에게 초점을 맞추어 주십시오.

## 6) 비밀보장

- 상담에서 '비밀보장'은 매우 중요합니다(신뢰감 형성의 기본).
- 특히, 비밀보장에 대해 불안해하는 학생에게는 비밀보장을 꼭 확신시켜주십시오.
- 그러나 '자살'이나 '남을 해치겠다'고 하는 내용은 비밀보장에서 제외됩니다.
- 위의 두 경우는 반드시 "부모님께 알려야한다"고 하시고 조치를 취하셔야 합니다.
- 위의 학생들은 상담센터에 가도록 권유하시고, 학생생활상담센터에 직접 연락을 주시기 바랍니다.



# IV

## DU적응검사 요인별 상담 대처방법

1. 학습의 어려움
2. 전공 부적합, 진로 결정의 어려움
3. 편입(의지) 및 통학 어려움
4. 경제적 문제
5. 심리적(정서) 문제
6. 가족관계 갈등
7. 대인관계의 어려움
8. 위기 문제(자살)





다음의 각 상황에 처한 학생들의 경우, 어떻게 대처하면 좋을지에 대해 구체적인 방법을 알아보겠습니다. 학생들이 흔히 경험하는 학습의 어려움, 전공 부적합, 진로결정의 어려움, 편입 및 전과, 경제적 어려움, 대인관계, 우울, 자살 등의 문제를 사례별로 살펴보겠습니다.



## 01 학습의 어려움

2학년 학생인 K는 3차 학사경고를 받고 상담을 하러 왔다. K는 수업에 흥미도 없으며, 지각과 결석을 많이 하였다고 한다. 학사경고를 받은 후 마음을 잡고 공부를 해야 하는데, 어떤 과목들은 예상보다 어려워서 어떻게 공부해야 할지 감을 잡기 어렵다고 호소한다. 학사경고를 받지 않기 위해 열심히 노력해야 하겠지만 현재로는 자신이 없어 일단 휴학을 할까 고민 중이라고 하였다.

### ■ 대처 방법

많은 학생이 수업을 따라가는 것과 학점 관리의 어려움을 경험합니다. 제일 먼저 확인할 것은 공부 이외의 영역에서도 적응의 어려움은 없는지를 확인하는 것입니다. DU생활 적응검사와 DU학업적응검사 결과를 통해 학업에 잘 적응하고 있는지 학업 동기가 부족한 것은 아닌지, 학습을 수행하는 능력이 부족한 것은 아닌지 알 수 있습니다. 검사결과를 활용하여 상담 과정에서 다음과 같은 대처가 필요합니다.

#### 1) 수업에 대한 흥미와 노력 정도 파악하기

- “수업 듣는 데 힘든 부분은 어떤 건가요?”
- “수업에 잘 집중할 수 없는 이유는 무엇인 것 같나요?”
- “어떤 과목 수업이 가장 따라가기 어렵나요?”
- “과제를 작성하는 데는 어떤 어려움들이 있나요?”

#### 2) 학사 경고를 받은 원인(학사경고를 받은 학생의 경우)

- “지난 학기 학사 경고를 받게 된 것은 어떤 이유 때문이라고 생각하나요?”
- “학사경고를 받은 학기에 무슨 일이 있었나요?”
- “학사경고를 극복하기 위해 한 노력들에는 어떤 것들이 있나요?”

#### 3) 성적이 잘 나오지 않는다고 호소한 경우, 어떤 부분에서 부진한 것인지 확인

- 학습 능력 부족(DU학업적응검사 결과 활용)
- 학습 동기 부족(DU학업적응검사 결과 활용)

- 학습 습관 및 전략의 부족
- 레포트 작성요령 부족 확인
- 학습기술의 부족 혹은 특정 과목에 대한 지식 부족: 대학에서의 학습방법과 학과에 맞는 공부 방법 제시
- 학생생활상담센터와 교수학습개발센터의 학습 관련 프로그램 활용하기

#### 4) 주의집중이 안된다고 호소하는 경우

- 개인의 심리적 특성이나 혼란으로 학습 효율성이 저하되어 주의집중이 어려울 수 있습니다. 학습방법의 습득만으로 해결하기 어려울 때는 학생생활상담센터에서 심리상담을 받도록 권유해 주십시오.



## 02

### 전공 부적합, 진로 결정의 어려움

3학년 학생인 Q는 전공을 결정할 당시 특별히 마음에 든 영역이 없었기 때문에, 당시 친구들이 선호하고 부모님도 권하는 지금의 전공을 선택했다고 한다. 그러나 대학 진학 후, Q는 전공 수업을 한 학기 받고 나서 도저히 이 전공에 흥미를 느낄 수 없었다고 한다. 현재 전공 수업의 학점은 그럭저럭 나오고 있지만, 흥미가 있는 교양 과목에서는 매우 우수한 학점을 받는다고 한다. 그래도 이 전공이 취직이 잘 되므로 참고 계속해야 할지, 아니면 다른 전공으로 바뀌어야 할지 혼란스럽다고 한다.

- 어떤 분야가 자기 적성에 맞으며, 평생 할 수 있을지에 대한 고민
- 장래에 아무런 계획 없이 막연한 두려움을 가지고 있음
- 무엇을 어떻게 해야 할지 모르는 인식 부족 상태

#### ■ 대처 방법

전공 부적합, 진로변경, 전공 회의감, 적성에 대한 고민 문제에서 어떤 점이 구체적으로 힘든지, 전공 관련 갈등에 대해 학생 본인은 어떻게 생각하고 있는지, 어려움을 해결하기 위해 어떤 노력을 하고 있는지를 탐색해 주십시오. DU학업적응 검사 결과를 통해 학생의 어려움 정도를 파악하고 요인의 특성에 따라 제시된 제언을 활용하여 다음과 같은 대처가 필요합니다.

##### 1) 학생의 전반적인 대학생활 만족도 탐색

학생이 대학생활에서 경험하고 있는 전반적인 어려움은 어떤 것인지를 이해하려고 노력한다는 것을 적극적으로 표현해 주십시오.

“대학생으로서 생활하는 것은 어떤가요?”



“학교생활은 어떤가요?”

“학교생활에서 불편하거나 어려움을 느낀다면 어떤 것이 있나요?”

## 2) 전공 및 취업에 대한 탐색

### ▶ 전공만족도

“전공을 어떻게 선택하게 되었나요?”

“어떤 전공을 원했니? 원하는 전공을 선택할 수 없었던 이유가 무엇인가요?”

“○○이가 생각했던 전공 공부와 실제로 공부 내용이 일치하는 것 같나요?”

### ▶ 전공에 대한 적성 일치 여부 확인

“전공이 적성에 잘 맞지 않다고 생각하는군요?”

“전공과 적성이 맞지 않는 것은 어떤 점이라 생각하나요?”

“○○이 적성에는 어떤 전공이 맞는 것 같나요?”

### ▶ 취업과 관련한 기대목표 및 준비도 탐색

“가고 싶은 직장은 어떤 곳인가요?”

“어떤 직장을 목표로 준비하고 있나요?”

“그 직장에 들어가기 위해 어떤 목표를 세웠나요?”

“목표 중에 달성한 것이 있니? 혹은 아직 달성하지 못한 것은 무엇인가요?”

“목표 달성을 방해하는 요인은 무엇인가요?”

“그 직장에 들어가는데 현재 전공은 도움이 되나요?”

## 3) 적성과 진로에 대한 학생의 바람과 생각을 들어주기

### ▶ 학생이 생각하거나 원하는 다른 전공이나 진로가 있을 경우

“현재 전공 외에 네 적성에 적합하다고 생각되는 전공분야는 어떤 것인가요?”

“○○이가 원하는 전공을 선택하는데 어려움은 무엇인가요?”

“○○이가 원하는 전공을 선택하기 위해서는 어떤 절차가 필요하나요?”

“○○이가 하고자 하는 전공의 진로 전망은 어떤가요?”

### ▶ 학생이 원하는 전공이나 진로가 없거나, 혹은 잘 모르겠다고 하는 경우

· 자신에 관한 것과 직업에 관한 다양한 정보들을 수집하기

· 적성 탐색 방법으로 학생생활상담센터에서 실시하는 적성진단검사, 적성탐색검사, 성격검사, 흥미검사 등을 받아보게 권유하기

“너도 너의 적성이 어떤 것인지 잘 몰라 혼란스럽겠구나.”

“○○이가 평소에 흥미 있고 재미있게 생각되는 것은 어떤 분야일까요?”

“○○이에게 맞는 전공이나 진로를 찾기 위해 어떤 것들을 알아보았나요?”

#### 4) 심리적 불편감이나 적응 어려움을 호소하는 경우

- ▶ 학생과 상담 중 다음과 같은 모습이나 증상을 보일 경우, 전문기관을 안내합니다.  
(학생생활상담센터 안내 p.53 참조)

예) 과도하게 불안하거나 우울해 보일 때, 죽고 싶을 정도로 힘들다고 할 때  
이야기를 전혀 알아들을 수 없을 정도로 횡설수설할 때  
망상이나 인지 왜곡이 심하다고 느껴질 때



## 03

### 편입(의지) 및 통학 어려움

1학년 D는 신입생 입학 후 거주지역에서 학교까지 통학하며 학교생활을 보내고 있다. 왕복 통학 시간이 2시간이 넘어서고 가정 형편상 자취를 할 수 없는 상태이다. 그러다보니 동기들과 함께 학교생활을 보내고 도서관에서 공부할 수 있는 시간이 학교 근처에서 거주하는 학생들에 비해 부족하기만 하다고 한다. 통학하면서 생기는 피로감으로 수업에 잘 집중하기 어려워 학업 수행 능력도 부족한 것 같다는 생각에 4년 대학생활을 어떻게 보낼 것인지 막막하기만 하다. 집에서는 가까운 학교에 편입하는 것은 어떨지 권유받기도 하였다.

#### ■ 대처 방법

우리 대학이 위치한 특성으로 인해 대중교통을 통한 통학 어려움은 학생들이 경험하는 가장 현실적인 문제이며, 편입을 위해 자퇴(중도탈락)를 하게 되는 가장 큰 이유입니다. DU학업적응 검사 결과를 통해 편입(의지)을 원하는 사유가 진로변경, 전과의 문제인지, 통학 어려움의 문제인지를 확인하여 적절한 상담 대처가 필요합니다.

- 1) 대구대학교에 재학 중인 것에 대한 학생 자신과 주변인들의 생각 확인하기
- 2) 평판이 더 좋은 상위권 대학에 편입하고 싶은 의지 확인하기
- 3) 진로변경에 대한 고민이 있다면 상담사례별 대처방법 2번을 참조하여 상담 진행
- 4) 통학어려움으로 인해 편입하고자 할 경우 충분히 학생의 고민을 들어준 후 현재 학교에서 학생들에게 제공하는 통학버스 서비스에 대해 알고 있는지 확인하고 부족한 정보에 대해 제공하기(학생지원부 스쿨버스)
- 5) 편입학을 위해 자퇴를 희망할 경우 자퇴신청 절차에 대해 안내하고 타 대학 편입 후 학업 및 진로에 대한 계획에 대해 이야기 나누기
  - ▶ 종합정보시스템 타이거즈를 통해 학생 본인이 직접 자퇴를 신청하고 아카데미코칭센터(ACC, ☎053-850-5050)에서 자퇴상담 절차를 안내 받을 수 있다고 설명해주기

| 자퇴 상담 진행 과정   | 절차                         |
|---|----------------------------|
| <p style="text-align: center;"> <b>학생종합정보시스템에서 자퇴신청(학생)</b><br/>                     ↓<br/> <b>아카데미코칭센터 상담</b><br/>                     [학사관리/전과/부·복수전공/수료 상담]<br/>                     ↓<br/> <b>지도교수(전공주임교수) 상담</b><br/>                     ↓<br/> <b>장학복지팀(장학) 상담</b><br/>                     [장학수혜 관련 상담]<br/>                     ↓<br/> <b>재무팀 상담</b><br/>                     [등록/환불 관련 상담]                 </p> | <p><b>온라인(종합정보시스템)</b></p> |
| <p><b>‘원서’+‘학부모 동의서(서명 必)’를<br/>단과대학 행정실[학부(과) 사무실]로 제출</b></p>   | <p><b>오프라인</b></p>         |



04

## 경제적 문제



3학년 S는 갑자기 몇 달 전부터 집안의 경제적 형편이 어려워져서 이번 학기의 학비 마련이 어려워 휴학이 불가피하다고 한다. 본가가 타지방에 있어 자취를 하고 있으며, 아르바이트를 해서 간신히 용돈과 생활비를 벌고 있지만, 등록금을 마련하기에는 부족하다고 한다. S는 장학금을 신청하였지만, 자격이 충족되지 않아 받을 수 없다. 성적은 3.9점대이며, 공부를 계속하고 싶지만, 어쩔 수 없이 휴학을 할 수 밖에 없는 상황이라고 한다.

■ **대처 방법**

DU학업적응 검사 결과 경제적 어려움의 요인 점수가 8점 이상으로 나타났거나, 학생 본인이 상담 과정에서 경제적 어려움을 이야기하는 경우입니다. 학생들이 경험하는 가장 현실적인 위기 문제이며, 학업을 중단하게 되는 가장 큰 이유입니다. 현실적인 문제이기 때문에 해결이 쉽기도 하지만, 오히려 해결이 어렵기도 합니다.

### 1) 경제적 어려움으로 학업을 중단하게 된 학생의 마음을 이해

학생들은 자신의 어려운 사정을 교수님께 이야기하는 것을 난처해하거나 꺼릴 수 있습니다. 경제적인 어려움으로 시달려온 학생이 자신의 마음을 편히 표현할 수 있도록 도와 주십시오.

“경제적인 문제로 학교를 쉬게 되어 많이 속상하겠구나.”

“경제적인 문제로 학업을 중단한다고 생각하면 막막하고 세상이 원망스럽기도 하겠다.”

“네가 갑작스럽게 학업을 중단하려고 한다가에 걱정이 되었단다.”

### 2) 경제적 사정 파악 및 등록금 마련을 위한 구체적 정보 제공

- 경제적인 문제를 현실적으로 해결하는 것이 가장 급선무
- 가정 형편, 생활비와 학비 조력 방법, 아르바이트 여부, 장학금 대상자 여부를 확인하기  
“이제까지 학비를 어떻게 해결해 왔나요?”(아르바이트, 장학금 등)  
“학비를 조달하는 데 어떤 어려움들이 있었나요?”  
“학비나 생활비를 마련할 다른 방법은 없을까요?”

#### 가) 교내 장학금 해당자인 경우

장학금 해당 학생에게는 장학금 지급 규정, 신청기간, 절차 등에 대해 알려주시거나, 장학복지팀, ☎053-850-5232에 문의하도록 하거나, 대구대학교 홈페이지 ‘학사안내’ → ‘장학제도’ 내의 정보를 활용할 수 있도록 조력

#### 나) 교내 장학금을 받을 수 없는 상황인 경우(교외장학금)

교외 장학금이나 복지 기금 등을 연결해 주시거나, 정보 제공하기  
학자금 대출에 대한 정보 제공

- 장학복지팀 ☎053-850-5234에 문의

#### 다) 경제적인 지원이 불가능하여 어쩔 수 없이 휴학을 하게 될 경우

- 복학 전에 꼭 미리 학교에 연락을 해서 복학할 당시 받을 수 있는 지원에 대한 정보를 학생이 얻을 수 있도록 안내

\* 한국장학재단에 가입해서 장학금을 받거나 학자금 대출 및 생활비 대출을 받을 수 있으면 경제적인 부분에서 도움을 받기 때문에 학교생활이 가능할 수 있습니다.

\* 학생의 경제적 어려움이 심각할 경우, 이에 대해 지나치게 안쓰러워하거나 대수롭지 않게 대하지 마시고, 현재 어려운 상황에 대해서만 공감해 주시고, 학생이 위축되지 않도록 격려해 주시는 것이 중요합니다.



## 05 심리적(정서) 문제

3학년인 A는 개인과제도 제대로 내지 않았을 뿐 아니라 출석도 자주 하지 않고 있는 상태여서, A를 불러 상담하였다. A는 수업에 열심히 참여하지 않아 죄송하다며 풀이 죽은 목소리로 이야기를 하였으며, 대학에 입학한 뒤 내내 기분이 우울하고 무엇을 해도 잘 해낼 수 없을 것 같은 생각이 들어 대학 생활을 하는 것이 어려웠다고 한다. 늘 자신에 대해 생각하고 고민하거나 이런 자신을 잊고자 인터넷 서핑을 하다 보니 밤낮이 바뀌게 되었고, 학교에 나와도 친한 사람도 없고 해서 늘 집에만 있다고 한다.

### ■ 대처 방법

최근 심리적 어려움을 겪는 학생들 중에 우울과 불안 등을 호소하는 학생들이 증가하고 있습니다. 이런 학생들은 우울이나 불안보다는 보통 표면상으로 학점이 떨어지거나 학사 경고를 받거나 특별한 이유 없이 장기 휴학을 하는 등의 행동을 통해서 자신의 문제를 드러냅니다. 일단 우울이나 불안 같은 심리적인 어려움이 확인되면, 다음과 같이 대처하시는 것이 필요합니다.

#### 1) 학생이 호소하는 어려움을 잘 들어주고 현재 심리 상태를 파악합니다.

심리적인 어려움은 상담센터를 방문하여 해결한다고 해도 현재 이 학생이 경험하는 어려움은 다양한 영역에 걸쳐 있을 수 있습니다. 이런 다양한 영역의 어려움에 대해서 적절한 대처를 하지 못하면 우울과 불안은 다시 재발할 수 있으므로, 전반적으로 어떤 영역에서 어려움을 경험하고 있는지 잘 파악할 필요가 있습니다.

#### 가) 스트레스, 우울, 불안 등 전반적인 정서 상태

- “최근에 어떤 스트레스를 경험하고 있나요?”
- “기분이 처지거나 우울한가요?”
- “불안해서 마음이 안정되지 않을 때가 있나요?”

#### 나) 망상, 환각 등 정신적 혼란을 동반한 심리 안정성 문제

- “남들은 못 듣는 소리가 들리는 경우가 있나요?”
- “가족이나 다른 사람들이 이해해주지 못하는 부분이 있나요?”
- “마음이 불편하고 힘든가요?”
- “누군가 고의적으로 너를 괴롭히는 것 같나요?”

#### 다) 자살위험(자살생각 정도, 구체적 자살 시도 유무)

- “혹시 죽고 싶은 생각이 들 때가 있나요?”

“혹시 자살하려는 시도를 한 적 있나요?”

“혹시 구체적인 자살 계획을 세우고 있나요?”

★ 보다 구체적 개입을 위해서는 학생생활상담센터 ☎053-850-5253(상담지원부), 5237, 6886(데스크)에 문의주십시오.

 **06 가족관계 갈등**

4학년인 P는 현재 부모님의 이혼으로 스트레스를 받고 있다. P는 어렸을 때부터 잦은 부모님의 다툼으로 인해 한동안 할머니댁과 삼촌댁에서 자랐다. 최근에 최악의 심각한 상태에서 이혼을 결정하게 되었다고 한다. 졸업 한 학기를 밖에 남지 않았지만 당장 어머니와 동생을 책임져야 하기 때문에 당분간 학업을 중단해야 할 위기에 처해있다고 한다. 학교 수업을 들어도 집중이 되지 않으며, 당장 졸업을 앞두고 취업준비에 신경을 써야하는데도 아무것도 할 수가 없다고 한다.

■ 대처 방법

가족 문제는 당사자 외에 접근이 어려운 것이 사실입니다. 가족문제로 힘들어 하는 학생의 경우, 현실적으로 가족문제를 해결하는 방향보다는 학생의 심리적인 어려움을 들어주고, 그 어려움을 극복하고자 하는 학생의 개인적인 노력에 격려와 지지를 해 주는 것이 가장 효과적일 수 있습니다.

“가정문제로 학교를 쉬고 싶다고 했는데, 지금 마음이 많이 복잡하겠구나.”

“가족 내에 어떤 갈등이 있는지 혹시 말해 줄 수 있나요?”

“학업을 중단하면 가정문제에 어떤 영향을 미치게 될 것 같은가요?”

“가족하고는 얼마나 자주 연락하나요? (지방 학생의 경우)”

“부모님은 얼마나 이해해 주고 어떻게 지원해 주시나요?”

1) 교수님의 재량으로 학생이 호소하는 어려움을 덜어 줄 수 있는 방법을 강구

- 늦게라도 과제를 제출할 수 있게 하여 학생이 낙제하는 것을 막아줍니다.
- 사소한 일거리를 제공하여 학교에 나올 동기를 부여할 수도 있습니다.
- 학생들은 작은 노력을 통해 해결할 수 있는 일을 즉시 해결함으로써, 좌절감을 줄이고 문제가 해결될 수 있다는 긍정적 태도 가질 수 있습니다.

2) 심리적 영역의 어려움은 전문기관에서의 상담 및 치료가 필요하다는 것을 알려줍니다.

가) 우울을 호소하는 학생인 경우

우울로 인해 어려움을 겪는 경우, 상담이나 심리치료 혹은 약물 치료를 권해도 실제로 가지 않는 경우가 많습니다. 가능한 가도록 하는 것이 중요하기 때문에 필요하다면, 상담 센터로 직접 전화하셔서 약속을 하고 그 자리에서 바로 상담센터에 갈 수 있도록 합니다.

**나) 학생의 심리·적응 문제에 부모의 노력과 지원이 필요한 경우**

- 부모에게 연락이 가능하고, 학생이 부모에게 연락 하는 것을 동의한다면, 가족에게 알려서 학생의 어려움을 좀 더 체계적으로 도와주는 것이 좋습니다.
- 학생들이 부모에게 연락하는 것을 꺼리거나 반대할 수도 있습니다. 학생에게 가족의 도움이 필요함을 설명하고 가능한 설득하십시오.
- 학생이 20세 미만인 경우, 학생 동의 없이도 부모에게 알릴 수 있으나 가능한 학생의 동의를 구해서 알리는 것이 좋습니다.
- 학생이 부모에게 알리는 것을 극구 반대한다면, 학생의 의견을 존중해 주시되, 교수가 학생의 입장을 충분히 고려하여, 향후 교육자적 판단에 따라 일을 다뤄나갈 것임을 언급할 필요가 있습니다.
- 그러나 어떠한 경우라도 교수-학생간의 신뢰를 깨지 않고 동맹 관계를 유지해 나가는 것이 가장 중요합니다.



07

## 대인관계의 어려움

2학년 학생 U는 자신이 원했던 전공을 지원한 본 대학교에 합격하여, 대학생활에 대한 기대에 부풀어 있었다. 예비대학에 참가하고 싶었지만, 개인적 사정으로 입학식 날 처음 학교에 왔는데, 그날부터 자신이 외톨이처럼 느껴졌다고 한다. 넓은 대학 캠퍼스에는 수많은 학생들이 오고 갔지만 자신에게 관심을 보이는 학생은 한 명도 없었다. 수업을 위해 강의실로 들어가면, 다른 학생들은 서로 인사하고 이야기를 하는데 자신은 항상 외톨이었다고 한다. 점심시간에 혼자 밥을 먹는 자신의 모습을 보면, 너무 처량하게 느껴져 요즘에는 점심도 먹지 않는다고 한다. 자신의 모습이 너무 실망스럽고, 견딜 수가 없어 U는 학교를 자퇴하고자 결심을 하였다고 한다.

**■ 대처 방법**

대인관계의 문제는 전 생애에 걸쳐 나타날 수 있지만, 대학생 시기는 인생에서 인간관계가 가장 다양해지고 활발한 시기여서 문제도 많이 발생합니다.

**1) 현재 대인관계와 대인관계에서의 어려움을 구체적으로 탐색**

- 대인관계에서의 현실적으로 어떤 어려움을 경험하는지 확인합니다.
- 대인관계 갈등 상황에서 어떤 생각을 하고 어떤 기분을 느끼며, 어떻게 행동했는지를 충분히 표현하게 하십시오.
- 학생의 대인관계 갈등에 대처가 다소 미숙하더라도 비난하지 않고 들어줍니다.

## 2) 대인관계에 대한 적절한 해결책 생각해 보기

- 정확히 해결해야 할 문제가 무엇인지 파악하고, 그에 대한 가능한 해결책을 최대한 생각해 보게 합니다.
- 각 해결책이 실현 가능한 것인지, 효과가 있는지, 위험부담은 어느 정도인지 객관적으로 평가해 보게 합니다.
- 학생 자신이 문제를 스스로 해결할 만한 능력이 현재 없다고 판단되는 경우, 학생생활상담센터에 방문하는 것을 권유합니다.

### 「상담 Tip」-----

#### ▶ 과(전공) 친구, 선후배 관계

- “같은 과(전공)인 동기 친구(선후배)와는 몇 명 정도 알고 지내나요?”
- “같은 과(전공) 사람들과 어떻게 지내고 있나요?”

#### ▶ 학교 내 동아리 활동 유무 및 동아리 안에서의 대인관계

- “교내 동아리 활동을 하고 있나요?”
- “동아리 활동을 몇 개나 하고 있나요? 어떤 동아리에 가입되어 있나요?”
- “동아리 안에서 사람들과 어울리는 것은 어떤가요?”

#### ▶ 학교 밖 친구관계

- “고등학교 동기 혹은 고향 친구와는 잘 지내나요?”
- “다른 학교 친구들과도 잘 어울리나요?”
- “교외 동아리 활동을 하고 있는 것이 있나요?”

#### ▶ 이성교제 관계

- “이성 친구 혹은 사귀는 사람이 있나요?”
- “이성 친구를 사귀는데 어려움은 없나요?”

#### ▶ 대인관계 만족도 혹은 대인관계 갈등 여부

- “전반적으로 너의 대인관계에 대해 어느 정도 만족하나요?”
- “다른 사람들과 조금 더 긴밀한 관계를 맺는 것은 어떤가요?”
- “대인관계에서 가장 어려움 점은 무엇인가요?”
- “관계를 개선하고 싶은 사람이 있나요?”

### ★ 학생 자신이 문제를 스스로 해결할 만한 능력이 현재 없다고 판단되는 경우

전문적인 도움을 받을 것을 권함, 학생생활상담센터 대표번호(☎053-850-5237, 6886)를 통해 대인관계 개인상담 및 집단상담을 통해 의사소통능력 향상과 타인에 대한 이해 함양을 할 수 있도록 안내 해주는 것이 필요합니다.





## 08 위기 문제(자살)

3학년 학생 E는 얼마 전 남자친구와 헤어졌다. 대학 내내 캠퍼스 커플이었고, 대학에서 만난 사람들은 모두 남자친구와 함께 알고 지내는 사이였다. 남자친구와 항상 함께 다녔고, 수업과 공강시간에도 늘 함께였다고 한다. 그런데 4학년이 얼마 남지 않았고, 취업과 미래에 대한 불안감 때문에 힘들어하던 차에 잠시 남자친구에게 헤어지자고 했는데, 정말 헤어지게 되었다고 한다. 이전 정말 돌이킬 수 없는 길에 들어섰다는 생각이 들고, 너무 외롭고, 괴로워서 견딜 수가 없다고 한다. 자신이 원망스럽고, 삶이 무의미하고, 아무것도 할 수 없는 상태가 너무 괴로워 차라리 죽어버리고 싶다고 한다.

### ■ 대처 방법

우울 장애는 슬픔, 공허감, 짜증스러운 기분 같은 여러 감정과 신체적·인지적 증상으로 인해 기능이 현저하게 저하되는 부적응 증상을 의미합니다. 대학생들에게 나타날 수 있는 우울증상은 다음과 같습니다.

#### 1) 자살위기 위험성 발견

- 과도한 자책이나 심리적 고통을 호소
- 어두운 표정과 대인관계 회피, 좋아하던 일에 흥미 감소
- 잦은 지각이나 결석 등 일상적인 학교생활이 어려움
- 불면증, 수면시간 과다 증가
- 식욕저하, 체중감소 등의 변화
- 위생상태 불량
- 자살을 암시하는 말이나 글의 표현

“현재 자살시도와 관련된 구체적인 계획을 갖고 있나요?”

“자살에 대한 생각을 얼마나 자주 하나요?”

“자살시도를 한 경험이 있나요?”

“현재 개인이 견디기 힘든 것은 무엇인가요?, 어떤 스트레스를 받고 있나요?”

“현재 술이나 약물을 남용하고 있나요?”

★ 학생문제의 심각성이 인식되면 내용을 파악하여 학생생활상담센터(☎053-850-5239)에 의뢰해 주시길 바랍니다.

「상담 Tip」-----

“그렇게 힘들면 어떤 사람들은 너무 힘들어서 죽고 싶은 마음이 들기도 한데, 너는 어때니?”

“혹시 지금 죽고 싶다는 생각이 드는 것은 아닌지 걱정이 되는구나.”

“혹시 앞으로 너의 삶이 희망이 없다고 느끼는 것은 아닌가요?”

**2) 자살 위기 대처를 돕습니다.**

- 이야기를 잘 들어주고, 상황보다는 무엇을 느끼고 있는지에 집중합니다.
- 걱정이 되어 진지하게 도와주고 싶다는 말을 반복해서 전해 줍니다. 죽고 싶어하는 마음에 가장 효과적인 것은 ‘인간적인 마음’입니다.
- 자살은 현재의 고통을 해결하는 유일한 탈출구가 아니라고 설득하고, 잠시 동안 결정을 미루도록 합니다.
- 혼자서 해결하기보다는 주변의 가족, 선배, 친구, 상담 전문가에게 도움을 요청하도록 합니다.

「상담 Tip」-----

“얼마나 힘들었으면 죽고 싶다는 생각을 했니? 내가 도와주고 싶구나.”

“이야기를 들으니까 걱정이 되네. 그래도 네 이야기를 더 듣고 싶구나.”

“언제부터 자살을 생각했던 것인지 알고 싶구나.”

“정말 죽는 것 외에 다른 방법은 없을까?”

“당장 죽고 싶은 마음을 해결하기가 쉽지 않겠지만 함께 어떻게 해결할 수 있을지 생각해 보자.”

“상황이 절망적으로 보이는구나. 그래도 희망이 없는 건 아닐 거야. 뭔가 할 수 있는 일들이 있을 테니 함께 찾아보자.

※ 전문기관에 도움을 요청(학생생활상담센터 위기대응 매뉴얼 별도 참조)

▶ **생명나눔 자살예방센터**

상담전화, 게시판 비공개 상담, 이메일상담, 심리척도 자가진단

- 전화 및 홈페이지: 02-735-1010, [www.my-life.or.kr](http://www.my-life.or.kr)

▶ **한국생명의전화**

전화상담, 사이버상담(e-mail로 답장), 위기·자살 전문상담, 면접상담

- 전화 및 홈페이지: 1588-9191, [www.lifeline.or.kr](http://www.lifeline.or.kr)

|  |
|--|
| <p>▶ <b>보건복지콜센터 희망의 전화</b><br/>24시간 자살 상담 전화.<br/>· 전화 및 홈페이지:129(보건복지부가 운영하는 상담전화), <a href="http://www.hopec">www.hopec</a></p>  |
| <p>▶ <b>한국자살예방협회 사이버상담실</b><br/>자살예방전문가의 상담, 게시판 공개상담, 비공개 상담실 운영, 심리척도 자가진단<br/>· 홈페이지: <a href="http://www.counselling.or.kr">www.counselling.or.kr</a></p>  |
| <p>▶ <b>정신건강 Hotline</b><br/>정신건강상담, 정신건강강좌, 자살예방, 우울증예방사업 등<br/>자살예방 및 자살위기상황에서 긴급개입을 위한 24시간 상담전화 운영.<br/>· 전화 및 홈페이지: 1577-0199(정신보건센터 자살상담 대표전화), <a href="http://www.sgmhc.co.kr">www.sgmhc.co.kr</a></p> |

※ 참고: 자살위기 징후

|                |                   |  |
|----------------|-------------------|--|
| 직접적 행동         | 약이나 위험한 물건 수집     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 수면제, 진통제, 감기약 등 자살목적으로 약을 모아 감춤</li> <li>· 자살도구(줄, 칼 등)를 준비하고 멈춤</li> <li>· 의미있는 소장품, 수집품들을 남에게 주거나 태우거나 버림</li> <li>· 죽음, 자살사이트에 심취</li> <li>· 주변인에게 자살이나 죽음에 관한 말을 흘림</li> </ul>  |
|                | 의미있는 소유물 정리       |  |
|                | 자살 사이트에 심취        |  |
| 직접적 언어표현       | 직접적 행동            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· “나는 정말 죽고 싶어”</li> <li>· “나는 더 이상 버틸만한 힘이 없어”</li> <li>· “세상을 사는 것이 더 이상 의미가 없어”</li> <li>· “다음 세상에서는 이 어려움이 해결될거야”</li> <li>· “내가 없다면 지금의 모든 것들이 나아질 거야”</li> <li>· “나는 이 세상에서 쓸모가 없어”</li> <li>· “내가 차라리 죽었다면 좋았을텐데”</li> </ul>   |
| 간접적 행동· 상징적 표현 | 성적저하, 결석, 지각      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 지나치게 환상적·공상적 내용의 소설, 만화, 영상물에 심취</li> <li>· 실연이나 상실에 대해 지나치게 미화시키는 대중음악 등에 심취</li> <li>· 자살을 모험적, 로맨틱하게 생각</li> <li>· 칭찬이나 포상을 거부하는 행동</li> <li>· 수집된 상장들을 태우거나 버림</li> <li>· 성격의 심한 변화를 보임</li> <li>· 외모에 대한 관심의 결여</li> <li>· 식사와 수면상태의 변화</li> <li>· 에너지가 떨어져있음</li> </ul> |
|                | 평소와 다른 기분 및 행동변화  |  |
|                | 평소와 다른 식사 및 수면 변화 |  |





**상담 시 발생하는 위기상황 대처방법**  
**: 교수의 안전을 위한 지침**





※ 교수의 안전을 위한 지침

학생들과 상담을 하다보면, 종류의 응급상황이 발생하여 어떻게 대처해야 할지 당황스러울 수 있습니다. 앞에서 상담이 필요한 위험군 학생을 구분하는 방법에 대해서 알아보았지만, 다음과 같은 경우에는 즉각적인 대처와 조치를 취해야 합니다.

※ 위기 상황

▶ 자기 스스로를 해롭게 하는 현상:

자살하겠다는 언급 혹은 행동, 음주운전, 자기 파괴적인 망상 등.

▶ 타인에게 해를 끼치는 현상:

타인을 해칠 수 있는 상태에서 타인을 위협하거나 이를 실제 행동으로 옮기려는 동기가 높은 경우.

▶ 자기 스스로를 보호할 수 없는 상태:

음식, 수면, 기초위생과 같은 기초적 욕구에 무관심하고 그럴 능력이 없을 경우.

▶ 심리적 외상: 사고, 폭력, 또는 심각한 상실의 경험.

이러한 경우, 교수가 자신을 보호하면서 학생을 위해서 할 수 있는 대처방법 혹은 그런 대처의 기준입니다.

1) 나 자신을 절대로 위험한 상황에 빠뜨리지 말아라.

영웅심 때문에 하는 모든 조치는 별 효과가 없을 뿐 아니라 나 혹은 나를 보호해야 하는 사람들을 위험에 빠뜨리는 경우가 더 많습니다. 그러므로 신체적인 수단을 사용해서 다른 사람을 제지하려고 하지 마십시오. 이를 위해 다음과 같이 하십시오.

가) 신속한 도움을 받아라.

위험한 상황이라고 판단되면, 즉각 도움을 요청하는 것이 좋습니다. 책임을 미루는 것처럼 보이거나 학생을 민망하게 할까봐 걱정할 시점이 아니며, 이런 상황에서는 조심하는 것이 좋습니다. 일단 내가 위기에서 벗어난 후에 학생을 도와주려고 하는 것이 올바른 방법입니다.

나) 나 스스로 그 상황을 다룰 수 없다고 인정하기를 두려워하지 마라.

만약 감당할 수 없는 문제나 상황이라면 당연히 그 분야의 전문가에게 그 문제나 상황을 해결 하도록 넘겨주는 것이 올바른 선택입니다.

## 2) 상식을 따르라.

상식적 판단에 따라 현명하다고 생각되는 조치가 대체로 피해를 줄일 수 있습니다. 일반적으로 위기 상황에 빠진 사람을 보호하는데 그 사람의 사생활을 가장 덜 침해하는 방법을 사용해야 합니다. 다음은 위기상황에서 활용할 수 있는 상식에 근거한 조언들입니다.

- 안정된 태도를 유지해라.
- 차근차근 말하라.
- 사람들에게 할 일을 지시하기를 두려워하지 마라. 특히 자신이 그 상황에서 가장 합리적이라고 판단될 때는 더욱 그렇다.
- 흔들리지 마라. 쉽고 간단하며 분명하게 말하라.
- 지나치게 흥분되었거나 도움이 필요할 정도로 심하게 불안해하는 사람들에게 그 자리를 피하게 하라. (그들 자신을 돌볼 수 있는 다른 곳으로 가게 하라. 그리고 그들이 자신을 돌볼 수 있는 방법을 알려 줘라.)
- 폭력적인 행동을 보이는 사람에 대항해서 논쟁하거나 위협하지 마라.
- 심호흡을 계속하고 다른 사람에게도 그렇게 하도록 조언하라.
- 자신과 다른 사람에게 현재 상태에서 주어진 정보로 당신이 할 수 있는 최선의 것을 하고 있다는 점을 계속해서 상기시켜라.
- 지원이 도착할 때까지 도움이 필요한 사람 곁에 계속 머물러 있어라.

< J. A. Heaton 저 상담 및 심리치료의 기본기법에서 인용 >



VI

학생생활상담센터 안내





학생생활상담센터는 개인상담, 심리검사, 집단상담, 다양한 특강 등을 통해 대학생활에서 직면하는 학생들의 대학생활 적응, 학업능력 향상, 가치관 정립, 자기성장 등을 촉진시킬 수 있는 제반 활동을 수행하고자 설립된 학생들을 위한 상담 전문기관입니다.

### 1) 개인상담

성격, 대인관계, 가족, 진로, 시간 관리, 정서, 자기 성장을 원하는 학생들에게 전문상담가와 1:1로 주 1회 50분 지속적인 만남을 통해 개인의 고민과 어려움을 전문적으로 도와주는 상담입니다.

### 2) 집단상담

집단참가자들과 진실한 인간적 만남을 통해 진로탐색, 시간관리, 발표불안 극복, 스트레스 관리, 대인관계 증진, 자아성장 집단 등을 원하는 학생들에게 전문상담가와 집단(10~15명)으로 주 1회 지속적인 만남을 통해 도움을 받는 상담입니다. 집단상담은 1학기, 2학기, 여름방학, 겨울방학 총 4번 실시합니다.

### 3) 심리검사

심리검사는 자신의 성격, 정서, 흥미, 능력에 대한 분명한 이해를 통해 보다 효율적인 대학생활과 자신에게 적합한 미래 설계를 할 수 있도록 도움을 줍니다. 성격유형검사(MBTI), PAI 성격검사, 적성탐색검사(Holland), 학습전략검사(MLST), 다면적 인성검사(MMPI), 문장완성검사(SCT), HTP, 등 학생 개인별 특성에 따라 상시 운영됩니다.

#### ※ 이용방법

##### ▶ 개인/집단상담의 경우

- 직접방문: 상담신청서 작성, 접수면접, 검사 혹은 상담 예약(상담자 배정 1~2주 소요)
- 개인/집단상담 진행

##### ▶ 심리검사의 경우

- 직접방문: 신청서 작성, 접수면접, 검사실시 일정 예약
- 심리검사 실시: 신청한 심리검사 실시, 해석상담 일정 예약
- 심리검사 결과 해석상담: 심리검사 결과 해석상담

#### 4) 학업적응력 강화를 위한 상담 및 프로그램 안내

| 구분     | 프로그램명                          | 세부 내용  |
|--------|--------------------------------|--|
| 드리밍 케어 | DU학업적응검사 활용 프로그램               | · 신입생 및 재학생의 학습 동기부족, 학습 능력부족, 전공 부적합, 진로 변경, 편입(의지), 주변 반대, 경제적 어려움, 전공회의, 학과 불만족, 통학 어려움이 포함된 학업 적응 수준을 측정하며, 이 결과는 학업 적응력 향상을 위한 상담 및 프로그램 참여의 기초자료로 활용됨(☎053-850-5238) |
| 디딤돌 케어 | New-LCP (신입생 학업상담)             | · 신입생 입학 후 한 달간 결석률 40%이상 학생 전화상담 실시, 위험군 대상으로는 학기 중 학업동기 강화, 학업 적응력 향상을 위한 개인상담 실시(1학기: 4~5월, 2학기: 10~11월) (☎053-850-6883)  |
|        | DU-LCPII (연속 2회 이상 학사경고자 학업상담) | · 성적 산출 완료 후 연속 2회 이상 학사경고를 받은 학생들을 대상으로 1차, 2차 학업상담 실시(1학기: 7~8월, 2학기: 1~2월), 학기 중 학습멘토링 프로그램 연계를 통해 차기 학기 학사경고 탈출 방안 지원(☎053-850-6883)                                   |

#### 5) 대학생활적응력 강화를 위한 상담 및 프로그램 안내

| 구분                            | 프로그램명              | 세부 내용  |
|-------------------------------|--------------------|--|
| 드리밍 케어                        | DU생활적응검사 활용 프로그램   | · 신입생 및 재학생의 학업적응과 관계적응, 학업동기, 정서적응, 변화적응, 스트레스 적응이 포함된 대학생활 적응 수준을 측정하며, 이 결과는 대학생활 적응력 향상을 위한 상담 및 프로그램 참여의 기초자료로 활용됨(☎053-850-6883)   |
| 디딤돌 케어                        | DODU멘토링 프로그램       | · 멘토 교육을 받은 학생들이 대학생활에 도움이 필요한 학생들을 발굴하여 학교생활 적응을 도움(☎053-850-6881)  |
|                               | DU너나들이 상담 프로그램     | · 장애학생, 유학생 등 대학생활 적응에 어려움을 겪는 소외집단 학생들을 대상으로 심리적 요구에 맞는 상담 프로그램을 실시하여 대학생활 적응을 돕고 중도탈락을 예방(☎053-850-6881)   |
| 웰니스 케어 프로그램 (위기개입을 위한 맞춤형 상담) | 심심 캠퍼스             | · Walking & Talking: 재학생들을 대상으로 행복과 건강 증진을 위해 캠퍼스를 활용한 힐링 집단상담 프로그램(☎053-850-5238)<br>· 방구석 1열: 방학 중 재학생의 대학 소속감 향상 및 셀프 마음 돌봄을 도울 수 있는 온라인 프로그램(☎053-850-5238)<br>· 찾아가는 힐링특강: 캠퍼스 생활 중 스트레스 관리를 위한 방법을 체험하고 탐색하는 특강(☎053-850-5238) |
|                               | 위기 돌봄 프로그램         | · 자살 예방 교육<br>· 자살 예방 캠페인: "괜찮니?"라는 문구와 함께 엽서를 보내는 국민 참여형 캠페인 "괜찮니?" 우체통 캠페인(☎053-850-5239)<br>· DU-SAFE(위기대응 시스템): 심리적 위기 상황 발생에 대응하기 위한 DU-SAFE(위기대응 시스템)를 구축하고, 위기상담 및 사후 관리를 통해 교내 캠퍼스 안전망 구축(☎053-850-5239)                     |
|                               | DU-AP(중독 예방) 프로그램  | · 「국가정보화기본법시행령」 제30조의7(인터넷 중독 관련 교육의 실시)에 따라 Z세대(디지털 원주민) 재학생들의 인터넷, 스마트폰 과의존, 도박(토토), 온라인 게임중독, 사기 등 재정·사회·학업 문제 예방 (☎053-850-5239)   |
|                               | DU-Counseling Fair | · 대학생들이 경험할 수 있는 다양한 심리적 문제를 조기에 발견하고 개입하기 위해 축제 및 행사에서 간이 심리검사 진행을 통해 센터 홍보 및 상담과 심리검사에 대한 인식개선 및 접근성 향상(☎053-850-5238)   |

| 구분 | 프로그램명     | 세부 내용   |
|----|-----------|---|
|    | 마음건강 서포터즈 | <ul style="list-style-type: none"> <li>재학생에게 다가가는 상담 서비스 제공을 목적으로 라운지별 리플렛, 소리함 등을 비치하는 '마음건강 ZONE'을 운영하고, 마음건강 서포터즈를 육성하여 상담센터 홍보활동과 '마음건강 ZONE'을 관리(☎053-850-5239)</li> </ul> |

**6) 문의**

- 전화 : 053) 850-5237, 6886(데스크), 5253(상담지원부), 5238(상담기획부), 5239(위기개입부), 6881(적응지원부), 6883(학업상담부)
- 홈페이지 : <https://consult.daegu.ac.kr>

**7) 장소**

- 진로취업관(W2-5) 3층 학생생활상담센터 2302(구. 보건진료소 위치)

**8) 이용시간**

- 평일 09:00~17:00, 점심시간: 12:00~13:00