2020년
위기대응 매뉴얼 및
상담 후기 사례집
DU-SAFE

대구대학교 학생생활상담센터

University innovation
대학혁신지원사업

2020년
위기대응 매뉴얼 및
상담 후기 사례집

DU-SAFE

대구대학교 학생생활상담센터

University innovation
대학혁신지원사업

2020년
위기대응 매뉴얼 및 상담 후기 사례집

DU-SAFE

대구대학교 학생생활상담센터

삶을 살아나가기가 힘겹게 느껴지는 순간,

혹시 '내일은 깨어나고 싶지 않다.' 는 생각이 떠오르기도 하나요?

현실이 고통스러울 때는 그 고통이 평생 지속될 것만 같습니다.

하지만 시간이 지나며 전문가와 함께 한다면

고통을 극복하고 성장할 수 있습니다.

CONTENTS
목 차

Ⅰ 심리적 위기

1. 목적 및 필요성 4
2. 심리적 위기 4
3. 위기의 유형 4
4. 자살에 대한 이해 5
5. 자살 현황 7

Ⅱ 위기대응

1. 위험 수준 평가 10
2. 학생생활상담센터 위기개입 운영 체계 11
3. 교내 기관 대상 상담 연계 12

Ⅲ 위기대응 면담 방법 및 위기대응 기관 목록

1. 위기학생 면담 방법 14
2. 위기 상황에서 도움받을 수 있는 교내외 기관 16

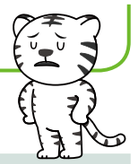
Ⅳ 상담 서비스 진행 안내

1. 상담센터의 기능 및 업무 17
2. 상담 절차 18

Ⅳ 상담 후기 사례집

1. 2019년 상담 후기 공모전 수상작 19
2. 2020년 상담 후기 공모전 수상작 28

I. 심리적 위기



1. 목적 및 필요성

대학생은 청소년기에서 성인기로 전환되는 시기로, 대학에 입학하기 전까지는 부모나 학교 등 외부의 요구에 따라 수동적인 존재였다면, 대학생이 되면서 갑작스럽게 자신에게 닥친 문제를 스스로 해결해 나가야 하는 상황에 직면하게 된다(이혜선, 2012). 또한 과도한 경쟁사회, 물질만능주의 등과 같은 사회적 분위기는 대학생들의 스트레스를 가중하고 있으며(이혜선, 김성연, 박일, 강여정, 이지영, 권정혜, 2012), 이로 인해 대학생들의 심리적 문제가 심각해지고 있다. 자살, 자해행동 등 위기 사례와 극심한 정신질환을 호소하는 학생 또한 늘어가고 있는 추세이며(이영은, 차영은, 민경화, 2013), 이로 인해 대학교 내 적극적인 위기 개입과 전문 상담 서비스가 요구된다. 따라서 본 매뉴얼은 대구대학교 내 재학생들의 심리적 위기에 개입하고, 나아가 정신건강증진 및 대학생활적응에 도움을 주고자 제작되었다.

2. 심리적 위기

심리적 위기란 유기체가 가지고 있던 현재 자원, 대처 방법으로는 감당하기 어려운 사건이나 상황을 지각하거나 경험하는 것을 말한다(James & Gilliand, 2001). 심리적 위기는 누구에게나 찾아올 수 있으며, 위기에 적절히 대응하지 못할 경우 인지적, 정서적, 행동적 역기능을 일으키게 되지만, 적절히 극복한다면 이전과 같이 일상생활을 영위할 수 있게 된다.

- **위기** : 학교 보건적 차원에서 구성원들의 신체 및 정신건강과 안전에 대한 위협을 가져올 수 있는 잠재적인 위험(예: 학생의 자살·사망, 구성원에게 상당한 여파를 미치는 자살 시도 등)
- **위기관리** : 위기에 따른 위험을 감소시키고 교직원 및 학생에게 발생할 수 있는 잠정적 손실을 막고, 조직 활동에 미치는 영향을 최소화하기 위해 현재의 운영환경을 신속하고 능률적이며 효과적으로 다룰 수 있는 대학 차원의 능력(Gigliotti & Ronald, 1991)

3. 위기의 유형

볼드윈(Baldwin)은 위기의 유형을 크게 개인위기와 집단위기로 구분하였다. 개인 위기는 각각의 개인이 위험상황이나 사건을 경험하는 것을 말한다. 이는 다시 소인적 위기(dispositional crisis), 변환기 위기(transitional crisis), 외상적 위기(traumatic crisis), 발달위기(developmental crisis), 정신병리적 위기(psychopathologic crisis), 정신병적 위급상황(psychiatric emergency) 등으로 구분하고 있다.

- 소인적 위기: 파혼, 해임, 강등과 같이 어떤 문제상황이 개인의 지위나 위치에 변화를 가져오는 위기
- 변환기 위기: 은퇴, 졸업, 결혼 등 인간의 발달과업에 따른 인생의 변화가 원인이 되는 위기. 이 두 위기는 예견되고 대부분의 사람들이 겪는 생활상의 사건
- 외상적 위기: 전혀 예측하지 못하고 갑작스럽게 발생한 외부 사건으로 불안, 두려움, 공포, 우울 등을 겪는 위기 ex) 사춘기 위기, 중년기 위기 등
- 정신병리적 위기: 개인의 정신적 고통이나 정신병리적 특성이 원인이 되어 발생하는 것. ex) 극심한 우울증 때문에 자살을 시도하는 것
- 정신병적 위급상황: 망상적 사고와 자기조절력을 상실하거나 부적절한 기분 때문에 다른 사람들을 위험한 상황에 놓이게 하는 경우

4. 자살에 대한 이해

❶ 자살의 정의

자살이란 그 원인이 개인적, 혹은 사회적 이유로 당사자 자신의 의지에 의해 목숨을 스스로 앗아가는 행동을 말한다. 즉, '자살은 죽으려는 의도를 가지고 스스로 상해를 입혀 사망한 것이며, 그 의도를 실행할 때 결과를 예상 혹은 자각하고 있어야 한다.'고 정의된다.

❷ 자살위기의 특성

(1) 자살의 경고 신호

자살위기에 처한 사람들은 자신의 심각하고 은밀한 자살행동과 관련된 단서나 경고신호를 보이고 어떤 방식으로든 직, 간접적으로 도움을 요청(Shneidman, Farberow & Litman, 1976)한다. 자살위기에 대한 경고신호들은 정서적, 언어적, 행동적, 상황적 등 다양한 방법으로 나타난다.

일반적인 자살경고 신호들

자살위기에 처한 사람들은 그들의 자살생각, 자살계획을 매우 은밀하고 비밀리에 하고 있다고 생각하지만, 대부분은 경고신호를 자신도 모르게 나타내고 있다. 다음은 자살위기에 처한 사람들이 일반적으로 나타내는 자살경고 신호들이다.

① 수면, 식욕 등 일상적 행동패턴의 변화

평소와 다른 패턴으로 나타나며, 수면(과수면 혹은 수면부족)의 문제와 식사 또한 과식 혹은 식사를 잘하지 못하는 경우 (심각한 자살경고 신호들까지)

② 흥미감소

평소에 흥미 있는 것에 갑자기 흥미를 잃거나, 성욕도 저하되고 매사에 흥미를 잃는 경우

③ 집중의 어려움, 사소한 결정의 어려움

학업, 직장생활 등에서 집중의 어려움을 나타내어 학업 혹은 업무수행에 어려움이 있고 일상생활에서 필요한 사소한 결정도 내리지 못하여 불편감을 경험하는 경우

④ 업무수행 능력 저하

업무 수행에 어려움이 있어 업무능력이 저하되고 곤란을 경험하는 경우

⑤ 음주, 흡연의 증가

음주나 흡연을 새로 시작하거나 평소보다 음주량 혹은 흡연량이 증가하는 경우

⑥ 대인관계 감소

평소 친밀하게 지냈던 주위 사람들과 소원해지고 모임 등에 참석하지 않게 되며 대인관계 갈등이 생기고, 그로 인한 스트레스가 야기되는 경우

⑦ 일상적이지 않은 행동

상식적이지 않거나 평소에 하지 않던 행동들을 하는 경우

⑧ 흐트러진 외모

청결에 신경을 쓰지 않거나 적절하지 않은 의복을 하고, 외모에 신경쓰지 않는 경우

⑨ 감정상태의 변화

평소와는 다른 감정상태, 우울감, 불안, 무기력감, 슬픔, 분노, 죄책감, 수치심, 절망감, 무망감, 외로움, 멍 때림, 무가치함을 느끼며 이유 없이 화를 내거나 짜증을 내는 경우

⑩ 자살한 사람이나 자살방법에 대한 질문

자살로 사망한 사람, 특히 유명인에 대한 질문을 하거나 자살방법에 대해 주위사람들에게 물어보는 경우

심각한 자살경고 신호들

① 자살할 것이라는 직접적 언급이나, 암시하는 행동들

언어적으로 자살을 직접적으로 언급하는 말 혹은 행동을 하는 경우

② 자살에 사용할 도구 확보와 구체적 계획을 세움

자살에 사용할 도구들을 구입해 두거나 구체적으로 자살방법, 시간, 장소 등에 대해 계획하고 있는 경우

③ 죽음과 관련된 영화, 음악, 시, 소설 등에 과도하게 몰입

자살 혹은 죽음과 관련된 영화, 음악이나 시 등에 몰입하고 이에 대한 자신의 글 등을 메모지에 남기는 경우

④ 평소 소중히 여기던 물건을 남에게 나누어 줌

자신이 중요하게 여기고 소장했던 것들을 주위에 친하게 지냈던 사람들에게 나누어 주는 경우

⑤ 어긋났던 관계 개선 노력, 신변정리

평소에 사이가 좋지 않아서 관계를 가지지 않았는데, 관계를 개선하려 노력하고 자신이 해야할 일이나 약속했던 일 등 신변을 정리하는 경우

(2) 자살의 단서

언어적 단서들

- "죽기로 마음먹었어."
- "죽고 싶어."
- "자살할 거야."
- "전부 정리할거야."
- "만일 (어떤 일이) 일어나지 않으면 죽어 버릴 거야."
- "난 죽어버릴 거야."
- "난 너무 지쳤어. 더 이상 버틸 수가 없어."
- "우리 가족들은 내가 없는 편이 더 나을거야."
- "내가 죽어도 누가 신경이나 쓰겠어?"
- "세상에 나 혼자 밖에 없는 것 같아."
- "도망치고 싶어."
- "더 이상 견딜 수가 없어."
- "이제 곧 나에 대해서 걱정할 필요 없게 될 거야."

행동적 단서들

- 이전의 자살 시도
- 약을 모으거나 자살관련 도구를 구입
- 동반된 우울감이나 절망감
- 개인적 일들을 정리
- 소중히 여기던 물건을 다른 사람에게 줌
- 갑자기 종교에 관심을 보이거나 관심이 없어짐
- 약물이나 알코올 남용 또는 이로부터 회복되었다가 재발
- 일상생활 능력에 많은 어려움이 발생함
- 예측할 수 없는 분노, 공격성, 그리고 불안정성

상황적 단서들

- 해고되거나 학교에서 퇴학당함
- 법적 문제에 연루되거나 구속을 당할 위험
- 최근에 어쩔 수 없이 이사함
- 중요한 관계의 상실
- 배우자, 자녀나 가장 친한 친구의 죽음, 특히 자살로 사망한 경우
- 심각한 말기 질환을 진단받음
- 갑자기 자유를 잃거나 처벌을 받을 것이라는 두려움을 느끼는 경우
- 심각한 경제적 어려움을 겪을 것이 예상되는 상황
- 믿었던 상담자나 치료자 또는 믿고 따르던 사람이 떠남
- 다른 사람들에게 짐이 될 것에 대한 두려움을 느낌

5. 자살 현황

1 국내 자살 관련 현황(출처: 2020 자살통계 자료집. 중앙자살예방센터)

(1) 성별 자살 현황

2019년 남자의 자살률(인구 10만 명당 명)은 38.0명, 여자는 15.8명으로 남자가 여자보다 2.4배 높고, 전체 자살사망자 중 남자가 차지하는 비율은 70.5%, 여자는 29.5%이다.

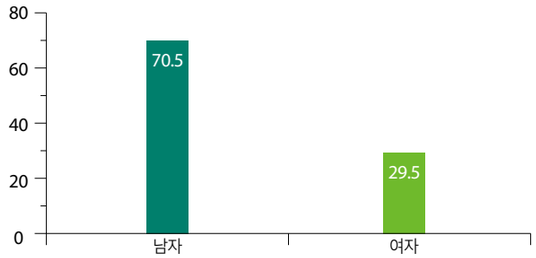


그림 1. 성별 자살 현황(단위: %)

(2) 연령대별 자살 현황

2019년 연령대별 자살자 수는 50대가 2,837명으로 가장 많고, 자살률(인구 10만 명당 명)은 80세 이상(67.4명)이 가장 높았다. 전년 대비 10대(0.2명, 2.7%), 20대(1.7명, 9.6%), 60대(0.8명, 2.5%)의 자살률이 증가하였다.

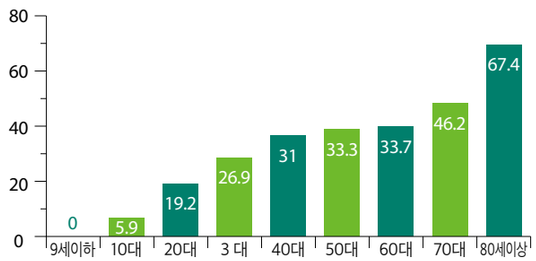


그림 2. 연령대별 자살 현황(단위: 인구 10만명당 명)

(3) 교육 정도별 자살 현황

2019년 교육정도별 자살자 비율은 고등학교(36.4%), 대학교(24.7%), 초등학교(13.6%) 순이다.

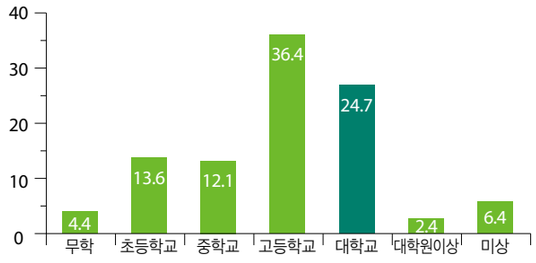


그림 3. 교육정도별 자살 현황(단위: %)

(4) 수단별 자살 현황

2019년 수단별 자살사망자 비율은 목맴(51.3%), 가스 중독(16.5%), 추락(16.5%) 순으로 높았고, 가스 중독 중 일산화탄소 비율은 87.5%, 산화질소는 7.1%였다.

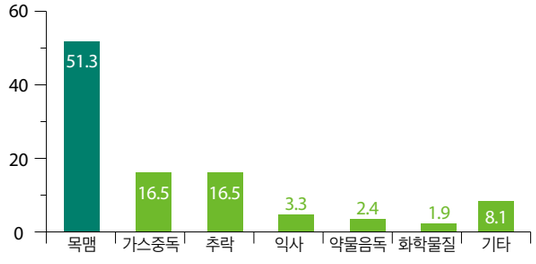


그림 4. 자해·자살 시도 현황(단위: %)

(5) 청소년(9-24세) 자살 현황

2019년 청소년 자살자 수는 876명으로 전년 대비 49명(5.9%) 증가하였고, 자살률은 인구 10만 명당 9.9명이다.

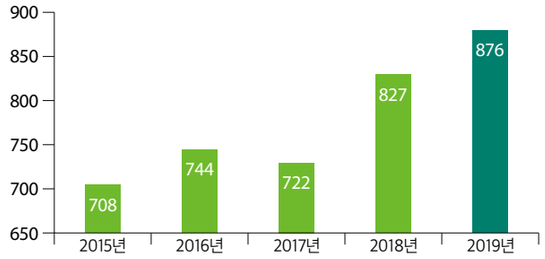


그림 5. 2015년~2019년 청소년 자살 현황 추이(단위: 명)

❷ 교내 자살 관련 현황

(1) 신입생 대상 최근 3개월 간 경험한 심리 상태

2019년 신입생 4,357명을 대상으로 실태조사를 실시했으며, 3,355명이 설문에 참여하였다. 그 중 우리 학교 신입생이 최근 3개월간 경험한 심리 상태를 분석한 결과, 설문 참여자 3,326명 중 매우 자주 혹은 자주 경험한 심리상태는 불안(12.56%), 우울 및 무기력(10.49%), 외로움(9.37%), 열등감(6.77%), 분노(6.31%), 두려움(4.64%), 자살생각(1.41%, 약 47명), 자살시도(.45%, 약 15명) 순으로 나타났다.

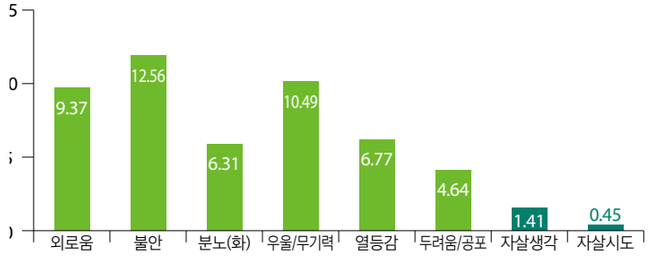


그림 6. 최근 3개월 간 경험한 심리 상태(단위: %)

(2) 재학생 대상 최근 3개월 간 경험한 심리 상태

2019년 재학생 중 4,500명을 대상으로 실태조사를 실시했으며, 3,480명이 설문에 참여하였다. 그 중 우리 학교 재학생이 최근 3개월간 경험한 심리 상태를 분석한 결과, 매우 자주 혹은 자주 경험한 심리상태는 '우울, 무기력'(18.36%), '불안'(16.55%), '외로움'(13.98%), '분노'(12.17%), '열등감'(10.12%) 인 것으로 나타났다. 또한 '자살생각'(2.93%), '자살시도'(1.69%)를 자주 하는 비율도 4.62%로 나타났으므로 이들에 대한 적절한 대책과 적극적인 개입이 필요할 것으로 보인다.

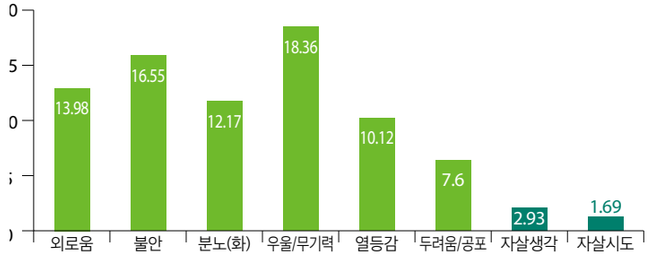


그림 7. 최근 3개월 간 경험한 심리 상태(단위: %)

II. 위기대응

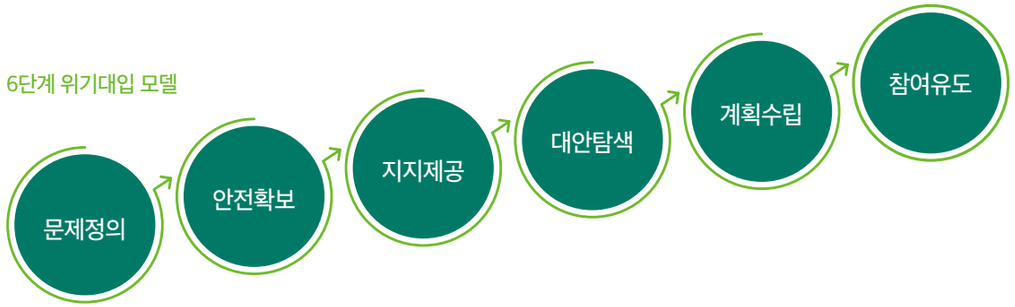
1. 위험 수준 평가

자살 의도가 있는 주변인과의 면담을 통해 심각성을 살펴보고, 이러한 평가 과정을 거쳐 자살 위험성을 낮은 수준에서 매우 높은 수준으로 분류할 수 있다.

1. 자살 생각	▸ 자살 생각이 지속적이고 빈도가 잦을수록 위험 – 언제, 얼마나 자살에 대해 생각했나요? – 자살에 대한 생각을 당신 마음대로 통제할 수 있나요?
2. 자살 치명성	▸ 자살 계획이 구체적이고, 도구나 방법이 치명적일수록 위험 – 이전에 자살을 시도한 적이 있나요? ⇒ 언제, 어떻게, 횟수, 심각도 체크 – 자살에 사용할 약이나 다른 도구를 가지고 있나요? – 지금 자살할 계획이 있나요? ⇒ 언제, 어디서, 어떻게 계획하고 있는지 확인.
3. 자살 의도	▸ 자살 의도가 강할수록 위험 – 당신은 자살하기 위해 어떤 특별한 준비를 했나요? (ex. 특정 물품 구입, 유서 쓰기, 계획 리허설, 구조되는 것을 피하기 위한 어떤 조치, 재정적인 정리) – 자살을 시도했을 때, 정말 죽을 생각을 했었나요?
4. 보호 요인	▸ 보호요인이 적을수록 위험 – 당신이 이렇게 힘든 상황에 있다는 것을 아는 사람이 있나요? – 지금 당장 누가 당신을 도울 수 있나요? (즉각성) – 지금처럼 어려울 때 당신 편이 되어줄 수 있는 사람은 누구인가요? (사회적 지지) – 당신이 얼마나 힘든지 종교인(목사님, 신부님, 스님 등)에게 이야기 했나요? (영성)

2. 학생생활상담센터 위기개입 운영 체계

6단계 위기대입 모델



학생생활상담센터에서는 대구대학교 재학생의 심리적 위기 대처 및 정신건강 증진을 위해 전문 상담 서비스를 제공하고 있으며, 자살·자해 등 심리적 위기 상황에 개입하기 위해 다음과 같이 Gilliland & James(2001)의 6단계 위기개입 모델을 사용한다. 이 모델은 위기개입을 6단계로 구분하고 있으며, 아래에 본 센터에서 진행하는 위기개입 및 상담 과정을 간략하게 요약하였다.

단계	위기개입 단계
1단계	1단계. 문제 정의 1. 돌봄의 태도 전달하기 - 환영의 인사, 마실 차 권하기 - 상담실 안내하기 2. 안심시키기 - 따뜻한 눈 맞춤, 상담자가 불안한 모습 보이지 않기 3. 위기의 의미 탐색하기 - 내담자의 옷차림 및 신체상태 점검 - 상담실에 오게 된 배경 점검
2단계	2단계. 안전 확보 1. 안전 확보를 위한 행동하기 - 부모 및 지인 연락처 확보하기 2. 상담자의 책임 안내하기 3. 직접적이고 폐쇄적인 질문을 사용하기 4. 치명성 판단하기 - 수사 및 입원을 해야 하는 상황인지 확인 5. 위기개입 패키지 사용하기
3단계	3단계. 지지 제공 1. 치료적 관계 발달시키기 - 전문가와 내담자의 유대감 형성하기 - 비판단적인 작업동맹 형성하기 2. 정서적 표출 격려하기 - 내담자의 감정을 그대로 느끼고 표현하도록 하기

4단계	4단계. 대안 탐색 1. 내담자의 적응기제 활용하기 2. 사회적 지지 확보하기 3. 환경자원 활용하기 4. 긍정적 행동을 강화하기
5단계	5단계. 계획 수립 1. 단기 목표 세우기 2. 위기상담 전, 안전에 대한 동의 구하기
6단계	6단계. 참여 유도 1. 계획 재검토하기 2. 책임감을 확고히 하기 3. 사후관리하기

3. 교내 기관 대상 상담 연계

① 비호생활관 사생 상담 연계

대구대학교는 발전전략과제의 일환으로 '정주' 개념의 대학생활을 실현하고 있다. 이는 학교 캠퍼스 안에서 일상 생활을 하면서 학문에 전념할 수 있도록 하는 것으로, 캠퍼스 정주 환경 개선에 발맞추어 지속적인 환경개선과 더불어 기숙형 대학(Residential college, RC)을 실현하고 있다. 매 학기 약 3,700명 이상의 재학생이 비호생활관에서 생활하고 있으며, 학교 내에 머무는 시간이 가장 많은 기숙사생들의 심리적, 신체적 건강 또한 매우 중요하다. 이에 기숙사생들의 정신건강 증진 및 심리적 위기 상황에 개입하기 위하여 다음과 같은 연계 체계로 상담이 진행된다.

② 학교 구성원 대상 교육 및 자문

대상	지원 내용
교원, 직원 및 각 학과	- 학과, 각 부처 위기 상황 발생 대비 위기대응 자문 - 학내 사건 발생 시 위기 개입안 구성 및 사후개입 - 각 학과 사무실 내 위기대응 매뉴얼 비치 - 비호생활관 관리자 대상 자살 예방교육, 위기대응 매뉴얼 안내 - 각 학과, 비호생활관에 위기대응 브로슈어, 포스터 게재 - 교직원 대상 심리 상담 지원
학생	- 재학생 전체 대상 자살 예방교육 실시(단과대학 별, 연 6회) - 자살 예방 캠페인 "괜찮니?" 우체통 캠페인 실시 - 위기 상담 및 사후 관리

III. 위기학생 면담 방법 및 위기대응 기관 목록

1. 위기학생 면담 방법

❶ 자살 위기 확인하기

① 학생이 심리적으로 위기라는 것을 알아차리면 다음과 같이 묻습니다.

- 일상의 힘든 점, 어려운 점 묻기: “요즘 학교 생활에서 힘든 점은 없니?”
“힘들어 보이는데 무슨 일인지 얘기해 줄 수 있니?”
→ 힘든 게 없다고 말하지만 힘든 마음이 느껴진다면
“만약 힘든 일이 있다면 추후에 이야기해주거나, 학교 상담기관을 찾아가보면 좋겠다.”
라고 이야기할 수 있습니다.

② 학생이 힘든 상황이라고 판단이 되면 ‘자살 생각’을 확인합니다.

- 죽고 싶은 마음이 있는지 확인: “그렇게 힘들면 죽고 싶은 마음이 들기도 한다는데, OO이는 어떠니?”, “혹시 지금 죽고 싶은 생각이 드는 것은 아닌지 걱정이 되는구나.”
→ 학생이 힘들지만 죽고 싶은 생각은 없다고 이야기한다면 학생생활상담센터의 상담 서비스를 권유할 수 있습니다.

③ 학생이 ‘자살 생각’을 가지고 있다면 ‘자살계획’을 확인합니다.

- 자살계획에 대해 묻기: “혹시 구체적인 자살 계획을 세우고 있니?”
“자살을 위한 도구(약, 끈 등)를 갖고 있지는 않니?”
→ 학생이 자살계획을 하고 있지는 않지만 자살 생각을 가지고 있다면 그 자체로 ‘심리적 위기’임을 알려주고 학생생활상담센터를 이용할 수 있도록 해주십시오.

④ 학생이 ‘자살계획’을 세우고 있다면 전문 기관의 도움을 요청하십시오.

- 전문 기관 도움 요청하기: 학생생활상담센터(053-850-5239)
“심리적으로 어려움이 있는 학생이 있어 도움을 요청하려고 합니다.”

❷ 자살 위기 대처하기

해야할 일 Do!

- 이야기를 잘 들어주고, 상황보다는 무엇을 느끼는지 집중합니다.
“얼마나 힘들었으면 죽고 싶다는 생각을 했니? 이야기를 들으니까 걱정이 되네. 그래도 네 이야기를 더 듣고 싶구나. 언제부터 자살을 생각했던 것인지 알고 싶어.”
- 걱정이 되어 진지하게 도와주고 싶다는 말을 반복해서 전해줍니다. 죽고 싶어하는 마음에 가장 효과적인 것은 ‘인간적인 마음’입니다.
“상황이 절망적으로 보이는구나. 그래도 희망이 없는 건 아닐거야. 뭔가 할 수 있는 일이 있을 테니 함께 해보자.”
- 자살은 현재의 고통을 해결하는 유일한 탈출구가 아니라고 설득하고 잠시 동안 결정을 미루도록 합니다.
“정말 죽는 것이 유일한 해결책이라고 생각하는구나. 그것 말고 다른 방법이 없을까?”
- 혼자서만 도움을 주려 하기보다는, 주변의 가족, 선배, 친구, 상담 전문가 등에게 도움을 요청합니다.
“당장 죽고 싶은 마음을 해결하기가 쉽지 않겠지만 함께 어떻게 해결할 수 있을지 생각해 보자.”

하면 안 되는 일 Don’t!

- 감정에 옳고 그름을 평가하지 않습니다. 자신이 이해받지 못한다는 느낌을 받게 됩니다.
“뭐 그런 문제로 죽을 생각을 하냐?” (X)
“너 설마 혹시 죽을 생각을 하는 건 아니겠지? 그렇지?” (X)
“ 난 너의 마음을 잘 알겠어. 그러니 진정해.” (X)
- 자살에 대해 논쟁해서 이기려 하지 않습니다. 그러면 자신의 어려움이 거부당했다는 느낌을 받게 됩니다.
“자살할 용기가 없으면 살면 돼.” (X)
“죽지마, 죽으면 다 끝이야. 너 대체 왜 그래?” (X)
- “모든 것이 잘 될 것이다.”라는 비현실적인 확신을 주거나, 단순한 해결책을 제시하지 않습니다. 그 방법이 안 되면 또 절망합니다.
“네가 죽는다고 해결될 문제가 아니야. 너보다 어려운 사람들도 다 잘 살고 있어.” (X)
"내일이면 다 좋아질거야." (X)
"이 고비만 넘기면 다 잘 될 거야. 잘 할 수 있지?" (X)
- 반드시 꼭 비밀을 지켜주겠다고 약속하지 않습니다. 자살 위기에 있는 사람의 어려움을 도와줄 때 혼자서만 도와주기에는 한계가 있을 때가 있습니다. 친구나 가족 등 가까운 사람들에게 알려줄 때 도움을 잘 받을 수 있습니다.

자살 위기 그 이후

- 자살 위기 그 이후
  - 살아있다는 것에 대해 안심하는 마음과 걱정을 솔직하게 전달하기
  - 그 사람의 고민과 걱정을 잘 들어주기
  - 자살 시도 실패를 알게 될 경우, 부모, 지도교수, 기숙사 사감 등에 알리기
  - 자살 충동 극복 후 자연스럽게 일상생활에 적응할 수 있도록 배려하기
- 자살로 주변 사람을 잃은 경우
  - 119에 신고하고 학교 당국에 알리기
  - 전문 상담기관(학생생활상담센터)에 연락하여 충격과 애도 치유하기
  - 슬픔과 충격에 휩싸일 때, 자신의 마음을 잘 들여다보고 그런 감정이 서서히 지나갈 수 있게 기다리기
  - 상실과 충격으로 신체적, 정신적 고통을 경험할 경우 빠른 시일 내 상담을 받아 상처가 깊어 지지 않도록 하기

2. 위기 상황에서 도움받을 수 있는 교내외 기관

	교내	전화번호
교내 지원	학생생활상담센터	053)850-5237~9
	학생지원부	053)850-5212~3
	비호생활관	053)850-5266
	정신건강상담센터	053)850-5956
업무협약 기관	경산시정신건강복지센터	053)816-7190
	한국도박문제관리센터 경북센터	054)256-1530
	곽호순병원	053)572-7770
	봄정신건강의학과의원	053)811-2088
교외 기관	응급지원	112 / 119
	자살예방상담전화	1393
	자살예방핫라인	1577-0199
	생명의 전화	1588-9191
	청소년 전화	1388

IV. 상담 서비스 진행 안내

1. 상담센터의 기능 및 업무

학생생활상담센터는 대학생활에서 직면하는 학생들의 대학생활적응, 학업능력 향상, 가치관 정립, 자기성장 등에 전문적 도움을 주기 위해 설립된 전문상담기관입니다.

❶ 개인상담

전문상담가와 1:1로 주1회 지속적인 만남을 가지며 개인의 고민과 어려움을 전문적으로 도와주는 상담입니다.

상담분야	성격, 대인관계, 진로, 학업, 학교적응, 정서, 시간관리, 중독, 가족 등

❷ 심리검사

자신의 성격, 정서, 흥미, 능력에 대한 이해를 통해 효율적인 대학생활과 미래 설계를 할 수 있도록 도와줍니다.

프로그램명	기능
나의 성격이 궁금할 때	성격유형검사(MBTI), 성격강점검사(CST), NEO성격검사(NEO-PI-R)
내가 힘들 때나 나에 대해 알고 싶을 때	다면적 인성검사(MMPI), 성격검사(PAI)
나의 적성 및 학습전략이 궁금할 때	적성탐색검사(Holland) ,학습전략검사(MLST)
대인관계 혹은 스트레스 대처 수준을 알고 싶을 때	한국형 대인관계검사(K-IIP), 통합스트레스검사(IESS)
기타	SCT, HTP, TAT 등

❸ 집단검사

전문상담가와 집단원(10명 정도)이 주 1회 지속적인 만남을 통해 도움을 받는 상담입니다. 1,2학기, 여름/겨울방학 총 4번 실시합니다.

집단상담 프로그램		
	진로탐색 집단상담	시간관리 집단상담
	발표불안 극복 집단상담	스트레스 관리 집단상담
	대인관계 증진 집단상담	자아성장 집단상담
	동기강화 집단상담	학업증진 집단상담

④ 대학생활 지원 사업

프로그램명	기능
자살 예방교육	재학생들이 자살위기 상황에서 신속하게 대처할 수 있는 역량을 강화하기 위함. 연 6회 실시
중독 예방교육	재학생들의 중독에 대한 문제를 최소화하고, 중독 문제(스마트폰/과의존 및 도박문제)로 인해 일어날 수 있는 문제에 조기개입함.
학습멘토링 프로그램	학습부진 및 학사경고 학생들의 문제를 파악하여 기초학습, 시간, 과제, 시험 관리 등을 통해 학력증진을 도모. 1,2학기 실시
또래상담자 멘토링 프로그램	심리적 위기상황에 대한 올바른 대처 방안과 대학생활 적응을 위한 상담지원망 구축
신입생/학사경고자 학업상담	신입생들의 학교 적응 및 학사경고 학생들의 학업문제를 파악하여 학업증진을 도모함.
대학생활적응 프로그램	DU생활적응, DU학업적응 검사를 통해 학교생활적응 및 학업수행의 어려움을 파악하고, 적응 프로그램을 제공.

2. 상담 절차

V. 상담 후기 사례집

1. 2019년 상담 후기 공모전 수상작

완벽주의에서 벗어나고,
무기력함 · 외로움을 극복하는 방법 배우기

개인상담 부문
성장상(1등)

지난 겨울, 추운 날씨만큼이나 마음 속이 시리도록 아픈 적이 있었다. 그 당시 나는 항상 무기력했다. 집 밖을 나서기 위해 준비하는 것도 큰 힘이 들었고 심지어 밥을 차려 먹는 것 또한 어려운 일이었다. 또한, 잠들기 전까지 항상 미래에 대한 걱정과 학업에 대한 스트레스로 불안감에 떨기도 했다. 그렇게 몇 달을 지내다가 너무 지치고 답답한 마음에 어딘가 기대고 싶다는 생각이 들었다. (중략)

나는 3년이라는 수험생활을 거치면서 다른 친구들과 비교했을 때 뒤처진다는 생각을 늘 지니고 있었다. 그래서 늘 목표를 무리하게 잡았고 계획을 다 이루지 못하면 완벽하지 못하다는 우울감과 죄책감에 빠지고 해야 할 일을 다 하지 못해서 무기력해졌다. (중략)

그래서 먼저 상담 선생님과 함께 글로 적어보면서 내 사고를 정교화했다. 그리고 외로움의 원인에 대해 생각해보았고, 외로움을 받아들이는 연습을 하기 시작했다. 상담 후기에 들어서는 예전에 내 모습으로 돌아갈까봐 걱정되었는데, 학습전략검사를 통해 앞으로 내가 주도적으로 학습할지 방향성이 생겼다. (중략)

지금은 상담이 끝난 지 약 5개월이 된 것 같다. **이제는 무기력해도 혼자서 회복하고 극복할 방법을 찾게 된다.** 너무 힘들 때면 주변 친구들의 도움을 받아 기분 전환도 하며 독립적으로 생활할 수 있는 능력을 갖출 수 있게 된 것 같다. (중략)

지난 겨울, 나 혼자서 모든 것을 해결하기엔 아주 버거웠던 것 같았다. 이번 상담을 통해서 **나는 오랫동안 앓아온 완벽주의를 많이 벗어날 수 있었고 무기력함과 외로움을 극복하는 방법도 배울 수 있었다.** 그래서 본인이 지닌 고민과 어려움을 혼자서 해결하기 힘들다면 학생생활상담센터의 도움이 있다는 것을 사람들에게 꼭 알려주고 싶다.

관계에 대하여

개인상담 부문
변화상(2등)

작년 이맘때의 나는 하루라도 빨리 학교를 벗어났으면 하는 바람에 졸업만을 손꼽아 기다리며 하루하루를 힘겹게 버티고 있었던 것 같다. 그러나 몇 주 뒤에 졸업을 앞두고 있는 현재의 나는 그때의 고통은 희미한 기억으로만 남아 있을 뿐, 매 순간이 소중하고 아쉽게만 여겨진다. 누군가는 단순히 시간이 약이기 때문에 그저 일 년이라는 시간이 흘러서 괜찮아진 거라고 할 수 있지만, 나는 조금 다르게 생각한다. (중략) **만약 학교생활상담센터를 찾지 않고 오롯이 혼자서 고통을 삭히고자 했더라면 고통을 내려놓을 수 있을지언정 고통에서 벗어났을 수는 없었을 것이다.** (중략)

상담선생님께서는 나의 이야기에 귀 기울여 주시면서 동시에 나의 생각에 대해 궁금해 하시고 충분히 그럴 수 있다고 공감해주실 뿐이었다. 자연스레 억압해왔던 감정들이 터져 나오면서 기존의 분노는 누그러지고 회피하고자 했던 서운함과 슬픔의 감정을 깨달으며 끝내 울음을 터트릴 수 있었다. 주변으로부터 부정되어 왔던 해결되지 못한 감정들이 차츰 풀리게 되자, 보다 나의 내면에 초점을 맞추면서 현재의 느낌을 진솔하게 받아들이고 표현할 수 있었던 것 같다. 더 나아가 문제 상황을 점차 객관적으로 대면할 수 있게 되면서 모순된 감정을 발견할 수 있었다. (중략)

이제는 일 년 정도 지난 과거의 이야기들을 추억정도로 여기면서 담담히 풀어나가고 있다. 가끔은 만약 센터를 찾아가지 않고 혼자서 앓고만 있었더라면 여전히 끝이 난 관계를 과거로 떠나보내지 못하고 지금까지 마음 한켠에 붙잡아 뒀을 수도 있었다는 생각을 하고는 한다. 아직까지 해결하지 못한 숙제, 상담선생님의 물음에 대한 답은 찾지 못하였지만 **보다 중요한 것은 결과적으로 그 물음이 문제 상황의 책임을 타인의 탓으로만 돌리는 것이 아니라, 분명 나의 행동 또한 문제 상황에 영향을 미친 일부라는 것을 깨닫게 해주었다는 것**이다. 단순히 외부의 탓만 하며 나에 대한 책임을 외면할 수도 있었지만 상담을 통해서 나의 행동을 되짚어 볼 수 있었고 그에 대한 책임을 외면하지 않고 받아들일 수 있었던 것 같다.

한 줄기의 빛

개인상담 부문
도전상(3등)

2018년은 나에겐 정말 힘든 한 해였다. 과연 내가 죽어도 슬퍼해줄 사람이 있을까? 내가 살아봤자 재미도 없고 미래는 어둡고 살기 싫을 만큼 괴로웠다. (중략)

상담 시간을 정한 후 처음 상담선생님을 만났을 때 기대감 없이 마음의 문을 닫고 있었다. 그런 걸 아시는지 (중략) 울고 싶을 땐 울어도 되고 혼자 끙끙 앓고 있으면 힘들지 않냐며 계속 이야기도 해주시고 편하게 대해주셨다. 그렇게 나는 점점 상담사님에게 마음을 열게 되었다. (중략)

하루는 내가 조용하고 완벽을 추구하며 걱정을 많이 하는 성격을 고치고 싶다고 하였는데, (중략) 그 이야기를 들은 상담사님이 그런 성격을 바꿀 필요도 없고 너무 완벽하게 하지 않아도 괜찮고 (중략) 자신감있게 한 번 해보라고 지금도 충분히 잘하고 있다며 용기를 주셨다. 아무도 나에게 이런 말을 하지 않았으며 내가 정말 듣고 싶은 말이었다. 바로 **'너는 충분히 잘하고 있다. 너무 자신을 몰아붙이지 말라.'** 라는 말이 듣고 싶었다. 상담사님이 나에게 휴식해도 괜찮다고 내려놓아도 된다고 휴식이 나쁜 것만은 아니라고 하셨다. 그런 말들을 듣자마자 계속 눈물이 흘렀다. (중략)

현재는 1년이 지난 지금은 주위에 좋은 사람들이 많이 생겼으며 내 주변에 있는 사람들이 나에게 성격이 많이 밝아지고 표정도 많이 좋아졌다는 말을 많이 한다. (중략) 상담을 받음으로 인해 자존감이 높아져 나 자신을 더 생각하게 되었고 가족과의 갈등도 용기를 내서 대화를 함으로써 해결할 수 있게 되었다. (중략)

앞으로도 힘든 일이 있을 것이다. 하지만 상담을 통해서 용기를 갖게 되었고 혼자 고통스럽게 끙끙 앓는 일이 많이 줄어들었다. (중략) **나에게 학생생활상담센터란 힘들 때 손을 내밀어준 한줄기의 빛과도 같은 존재이다.** 학교 친구가 힘들 때 나의 경험을 말하며 편견을 가지지 말고 한 번쯤은 학생생활상담센터에서 상담 받는 것이 좋다고 권유를 해주고 있다. (중략) 힘든 사람이 있다면 두려워하지 않고 상담을 받아봤으면 좋겠다.

종이거울

심리상담 부문
성장상(1등)

사람은 평생 자신의 모습을 직접 보지 못한다고 했던가? 기껏해야 거울에 비치거나 사진에 찍힌 나를 보는 것일 뿐이다. 하지만 직접 보지 못하는 것은 겉모습뿐만이 아닐지도 모른다. (중략) **스스로 볼 수 없던 나를 비추어 보여준, 종이로 된 거울 'MBTI 성격유형검사'로 나를 마주해보았다.**

사람들은 자신이 가지지 못한 것을 열망한다. 키가 작은 사람들은 키가 큰 사람을 부러워하고 활발하지 못한 사람은 친화력이 뛰어난 사람들을 부러워한다. 이때까지 나는 나를 감정적인 사람이라고 생각했다. (중략) 하지만 검사 결과는 철저하게 나를 비판적이고 이성적이라고 말해주었다. (중략) 그리고 선생님이 이성적인 사람들의 특징을 말해주는데 나의 모습과 일치했다. (중략)

평소에 나를 잘 안다고 생각했기 때문인지, 내가 모르던 나의 모습에 실망했기 때문인지 참 내가 부끄러웠다. 그런데 문득 해석을 처음 시작할 때 선생님이 했던 말이 생각났다. (중략) 각 특성은 좋다 나쁘다로 나뉜 것이 아니라 그냥 다른 것이라는 가장 기본적이면서 중요한 점을 담고 있는 그 한마디가 나에게 크게 와 닿았다. 그리고 그로 인해 비판적이고 이성적인 것은 나쁜 것이 아니라 그냥 하나의 특성일 뿐이고 부끄러워할 것이 아니라고 생각이 바뀌게 되었다. **거울에 비친 내 모습을 있는 그대로 받아들이기로 한 것이다.** (중략)

검사지를 받았을 때만 해도 의심하고 어쩌면 부정했던 내 모습들을 받아들이기로 한 뒤로부터 내 생활이 조금 달라졌다. 굳이 공감이 되지 않는 주제에 대해서 억지로 공감하지 않았고 그것이 잘못됐다고 생각하면 내 의견을 제시했다. 그런데 결과는 우려했던 것과 달랐다. 이런 내 태도에 난색을 표하고 싫어할 거라 생각했던 예상과 달리 서로 즐겁게 상대방의 이야기를 듣고 의견을 나눈 것이다. 오히려 그런 토론이 이어지며 내 식견이 넓어지는 것 같았고 억지로 공감하며 웃는 것이 아닌 실제로 이야기를 즐기며 웃게 되었다. 그리고 나 자신을 이해하고 받아들이자 오히려 남도 잘 이해할 수 있게 되었다.

상처는 아프게 낫는다

심리상담 부문
변화상(2등)

상처는 상처 그 자체 보다는 소독할 때가 더 아픈 법입니다. 그러나 그 아픔을 견디고 나면 치료가 되기 마련입니다. 이번 상담은 저에게 '소독'과 같은 과정이었습니다. (중략)
상담을 진행하던 중 상담 선생님께서는 더 정확한 진단을 위해 심리검사를 제안하셨습니다. 결과가 나온 후, 저는 제일 먼저 이렇게 질문했습니다. "제가 히스테리성 성격인가요?" 상담 선생님께서는 고개를 저으셨습니다. 안도의 한숨이 깊은 곳에서부터 빠져나왔습니다. (중략)

그럼 저는 왜 이렇게 힘든 걸까요? (중략) 선생님께서는, 심리적으로 억압하고 있던 정신적 고통들이 쌓여서, 신체적인 질환으로 나타난다고 하셨습니다. (중략) 화가 나는데도 꾹 참고, 영혼 없이 화가 난다고 말을 한 것입니다. 이러한 해석을 듣고, 상담을 하며 마음 속 아픔들을 표출하는 법을 배웠습니다. (중략)

가정 문제에 대한 고통을 억압했던 것을 표출하기 위해, 상담 선생님께 저의 과거를 말하는 시간을 가졌습니다. (중략) 몸이 떨렸고, 입이 막힌 듯 아무 말도 할 수 없었습니다. 하지만 상담 선생님의 격려로 말이 터졌고, 아버지께 화내는 법도 알게 된 것 같았습니다.

과거의 아팠던 상담이 끝난 후, 남자친구와 이야기를 나눴습니다. (중략) 상담 과정이 소독 과정이 아니라 상처를 들춰내서 들쑤시는 과정이면 어떡할지 하소연을 했습니다. 그런데 남자친구가 자신의 손을 보여주며 말했습니다. 남자친구 손에는 예쁘게 아문 상처와 흉터가 남은 상처가 있었습니다. **"상담을 그만두면 자연적으로 아물 수도 있겠지. 그렇지만 이렇게 못난 흉터가 남을 수도 있어. 이게 나중에 너를 또 괴롭힐 수도 있겠지. 그렇지만 상담을 계속 하면서 아픈 치료의 과정을 견디면, 더 빠르고 표시 나지 않게 이렇게 아물 수 있을 거야."** 라고 남자친구는 설명했습니다. 그 말을 듣고, 포기하지 않고 상담을 이어갔습니다. 결과적으로 처음에 고민하던 공황장애가 많이 나아졌고, 아버지에 대한 생각도 많이 바뀌었으니, 저의 상처가 예쁘게 아물고 있는 것 같습니다.

인간이라는 숲

심리상담 부문
도전상(3등)

우리의 삶 속에서 우리는 얼마나 '나'를 알아채며 살아갈까? (중략)

CST와 MBTI 두 가지의 검사를 받고, 멘티와 함께 이야기를 나누며 내가 알 수 있었던 것은, 내가 보는 멘티의 모습이 멘티의 전부가 아니었다는 사실이었다. 너무도 당연한 이야기지만, 그렇기에 내게 좋았던 건, 심리검사를 통해 내가 보지 못한 멘티의 모습에 대해 물어볼 수 있다는 점이었다. 그럼으로 멘티의 새로운 모습을 발견하고, 생각해볼 수 있게 되는 기회를 얻게 된 것이다. 또한 나 역시도 내게 나온 결과를 통해 스스로 물어볼 수 있는 기회를 가지게 되었다. 스스로에게 '왜 이런 결과가 나왔을까?'에 대한 물음을 가지고 스스로 탐구하게 되었다고 할 수 있다. (중략)

이를 통해 멘티는 자신의 갈등이 단지 틀림이 아닌, 서로 간의 다름 때문임을 이해했던 것 같다. 강점 검사인 CST를 통해 스스로 강점이 있음을 인지하고, 자신감있게 본인을 보여주며, 그렇게 멘티의 고민은 어느 정도 해결이 되었다. 그러니까, 원래는 주변의 동기에 불과했더라면 현재는 서로를 이해해 주며 응원해주는 사이라고 할 수 있다. (중략)

앞서 말했듯이 '나'를 알아채고 살아가기란 여간 쉬운 일이 아니다. 이게 억울하다고 항상 나만 생각하며 살 수도 없는 노릇이다. 우리는 인간이기에 가끔 나에 대해 착각하기도 하고, 남에게서 오는 이미지를 통해 그 사람을 어림짐작하기도 한다. 그러므로 '심리검사'가 가지고 있는 함의는, '인간에 대한 폭넓은 이해' 일지도 모르겠다. 그렇게 조망한 숲은 통해 우리는 스스로의 개념을 구체적으로 정립하게 된다. 그러면서 자신을 이해하고, 그런 이해들을 토대로 타인을 더 잘 이해하게 될지도 모른다. (중략)

그래서 나는 심리검사 결과를 통해, 스스로의 중심을 세우겠노라고 생각했다. 중심을 잡고 세상의 결을 따라 변화하는 것은, 곧 성장과 이어져 있는 것이라고 생각하기 때문이다. **건강한 성장이란, 결국 자신에게서 나오는 것이리라.**

내 삶의 주인공과 성장

집단상담 부문
성장상(1등)

자아성장을 목표로 8회기 동안 이루어진 집단상담 활동은 한마디로 **'나의 에너지를 긍정의 방향으로 돌리는 힘!'**이 되었다. 에릭슨의 교류분석을 바탕으로 집단 활동이 이루어 졌고, MBTI성격검사, 에고그램검사 등을 통해 자신의 성격특성이 무엇인지 알아보고 이를 바탕으로 자신의 강점과 약점, 주의하고 개발하여야 할 부분 등이 무엇인지 점검해 봄으로써 평소 내가 염려하고 힘들어 했던 일을 포함해 내 삶의 전반적인 문제들을 조율하여 일상에서 자신감을 갖는 소중한 시간이 되었다. (중략)

하지만 과일이 가을이 되면 조금씩 살이 차고 익어 가듯, (중략) 회기가 거듭 될수록 친밀함과 신뢰감이 쌓이며 서로의 이야기를 경청하고 공감하다 보니 상대의 아픔이 나의 아픔처럼 가슴에 와 닿기도 하고, 어느덧 서먹했던 마음들은 열려가고 집단의 열기는 올라감을 느낄 수 있었다. (중략) 사람들은 서로를 믿는 신뢰가 생기면 자기를 개방하게 되고 그 과정에서 위로받고 힘을 얻는다는 중요한 사실을 깨달을 수 있었다.

이렇게 집단 상담을 통하여 나는 분명히 변화하고 있음을 자주 느꼈다.

첫 번째 변화로는 나 자신을 바라보는 나의 자존감이 향상 되었다는 것이다. (중략) 몸의 장애는 조금 불편할 뿐이지 마음이 건강하면 얼마든지 극복 할 수 있다는 것을 확신하며 내 삶에 자신감이 생겼다. (중략)

두 번째 변화로는 그동안 타인의 시선을 의식하고 살아오면서, 자유롭지 못했던 내 자신에 대한 문제이다. 집단구성원들과 짝을 이루어 나의 마음을 진지하게 소통하는 과정에서 그동안 나는 타인을 지나치게 의식하며 살아온 면이 있다는 것을 느낄 수 있었다. (중략)

이러한 감동으로 나는 집단상담 활동을 많은 사람들에게도 추천해주고 싶다. **힘든 문제를 혼자 가지고 있지 말고 나눔과 공감으로 소통함으로써 아픔이 치유되고 내 자신이 성장할 수 있는 긍정의 에너지를 얻을 수 있음을 알았기 때문이다.**

나도 너랑 똑같아 : 생각의 방이 확장되는 시간

집단상담 부문
변화상(2등)

첫 시간, 집단상담 선생님께서 우리에게 나눠준 종이에는 적어야 할 여러 목표가 있었지만 가장 많이 고민했던 것은 **'이번 집단상담을 통해 변화하고 싶은 점'** 이었다. (중략) 목표를 적기에 앞서 나의 태도에 대해 스스로 성찰해나갔다. 나는 어떤 과제를 수행하거나 활동을 해야 한다면 다 같이 하는 것보다 혼자서 하는 것을 선호했다. (중략) 또한 앞서서 하기보다 뒤따라가는 것을 좋아하는데 이것은 결과에 대한 책임을 지기 싫어하기 때문이었다. 스스로의 성찰을 통해 깨달은 나의 모습들을 이번 집단상담을 통해 조금이나마 바꾸는 것으로 목표를 다시금 세웠다. (중략)

자신에게 직업이란 무엇인지에 대해 다 같이 이야기하는 시간은 나에게 가장 큰 변화를 겪게 했던 활동이었다. 나에게 직업이란 나 자체를 드러내는 것이었다. 나를 가장 잘 대표하는 가치로 인식했다. 그런데 누군가는 그저 돈을 버는 일시적인 수단이라고 또 다른 집단원은 잠시 지나가는 과정이라고 이야기했다. (중략) 직업이 나의 전부라고 생각했던 나에게는 충격이었다. (중략) 그러나 그들은 다른 방식과 형태로 자신의 가치를 표현하고 있었을 뿐이었다. 단지 직업은 그 여러 방식 중 하나의 수단일 뿐이고, 자신의 가치를 표현하고자 하는 것에 나와 그들은 다르지 않았다. (중략)

모든 사람의 삶은 같을 수 없고 각자 다른 형태로 살아가기에 우리는 타인이 나를 쉽게 이해하지 못할 것이라고 생각했다. (중략) 그러나 나는 이번 집단상담을 통해 (중략) 나와는 너무나도 다른 삶을 살고 있는 다른 이들과 나는 서로 같은 고민을 이야기할 수 있었다. (중략)

나는 더이상 잘 모르는 타인을 더이상 어렵게 생각하지 않는다. 그들은 나와 다르게 보이지만 분명히 나와 같을 것이라는 걸 깨달았기 때문이다. 그러니 타인을 어렵게 생각하는 사람들에게 이렇게 이야기해주고 싶다.

"나도 너랑 똑같아"

둥글게 모여 앉은 우리

집단상담 부문
도전상(3등)

(중략) 집단상담은 **'안전한 환경 속에서 새로운 나로의 도전을 시도해보는 것'** 이라는 전공 교수님의 말을 좋아하는데 내가 느낀 것을 더해서 이를 말해보자면 집단상담은 **'두 만남을 통해 우리가 자신을 보는 법을 배우는 과정'**이다. (중략)

둥글게 둘러앉은 사람들은 처음에는 서먹하고 무슨 이야기를 해야 좋을지 고민한다. (중략) 그러나 어느 용기를 낸 발언자가 이야기를 꺼내면 다른 용기를 낸 발언자가 또 자신의 이야기를 풀어낸다. 공감과 격려가 오가기도 하고 자신의 마음을 처음으로 터놓는 기회가 되기도 한다. (중략) 이렇게 최소한의 약속을 믿은 서로가 용기를 내어 이야기를 주고 받으며 집단 안은 안전한 공간으로 자리 잡아가고 비로소 우리는 안전한 환경을 만나게 된다.

새로운 나와의 만남은 새로운 시도에 그치지 않았다. (중략) 다른 구성원이 나와 비슷한 고민을 가지고 있을 때 적극적으로 나서서 피드백해보는 과정을 통해 나의 경험 내지는 내가 나에게 해주고 싶은 이야기를 해본 적도 있고, 그런 적극적인 시도로 감동한 구성원들을 만났었다. (중략) "옆에 있기만 해도 마음이 편해져요.", "웃는 얼굴이 참 예쁘셔요", "쓰는 표현들이 몽글몽글 따뜻해요" 하고 구성원들이 나에 관해 얘기해준 것은 지금까지 나의 소중한 기억으로 남아있다. 내가 실감하지 못했던 부분을 봐준 구성원들 덕분에 조용한 아이로 존재하는 것이 괴롭고 힘들지가 않아졌다. 나의 다른 면들이 충분히 나를 관계 속에서 빛나게 해준다는 것을 알게 됐기 때문이다.

사람들 각각이 원이라면 집단상담은 하나씩의 원이 둘러앉은 상태이다. 서로의 이야기를 나누며 원은 점차 포개지고, 겹겹이 쌓인 큰 원이 되어간다. **집단상담을 경험하기 전의 내가 단 하나의 선을 가진 원이었다면 집단상담을 경험한 후의 나는 여러 선을 가진 조금 더 단단한 원이 되었다.** 우리가 둥글게 모여앉아서 얘기했던 게 내게 얼마나 소중한 기억으로 남았는지 모른다. 앞으로 집단상담을 접할 이들이 둥글게 모여앉은 사람들 속에서 자신을 발견할 수 있기를 바라며 나의 이야기를 마친다.

멈춰진 쳇바퀴 위를 다시 올라가기까지

개인상담 부문
성장상(1등)

“나는 또 운다.
공부해야 하는데 눈물이 난다 슬픈 일이 없는데 슬프다.
슬픈 감정이 드는 이유가 없는데 감정이 든다.
진짜 모르겠다 내 감정을 모르겠다 말을 못 하겠다.”

2020년 6월 10일 나의 개인 블로그에 작성한 글이다. 지금의 나의 모습이 이 글을 작성했을 때의 나와 다를 게 없다면 나 자신은 없었을지도 모른다. 2020년 5월 가정의 달임에도 불구하고 코로나가 여전히 계속되어 불안함에 하루하루를 보냈다. 내가 사는 동네에서도 확진자의 속출이 빈번했고, 혹여나 우리 가족이 걸릴까 봐 불안에 떨면서 소독하고 또 소독했다. (중략) 하지만 상황은 작은 불씨가 더 큰 불로 번져갔고 올해의 절반 가까이 지나와 방황하던 나는 스트레스와 답답함을 느꼈다. (중략) 모든 것에 대한 의욕이 없어지고 밝게 웃고 있는 나의 모습이 가득한 인스타그램의 피드를 쳐다보기도 싫었고 친구들과의 소통도 피하고 싶었다. 잠시 나의 삶의 쳇바퀴가 멈춰버린 느낌이었다. 아침에 눈을 뜨고 천장을 쳐다보면서 눈물을 흘렸다. (중략) 그래서 이번 기회에 나는 나의 생각을 다 털어놓고 싶어졌다.

그렇게 예약한 날이 다가오고 줌을 통해 첫 상담 시간을 가졌다. 처음이라 긴장이 될 법도 한데 이상하게 긴장이 들지 않았고 상담사님과 얼굴을 마주 보여 내 이야기를 할 수 있어 친구와 이야기하는 것과는 다른 느낌의 편안함을 느꼈다. (중략) 한 시간이라는 시간이 너무나 짧게 느껴질 정도로 시간이 빨리 지나갔고 상담이 끝나고 나는 무거운 마음의 응어리가 하나 빠져나간 느낌이 들었다. (중략) 상담을 하는 날이면 빨리 선생님과 만나고 싶은 마음이 컸다. 어쩌면 나는 그렇게 내 마음을 단지 털어놓을 곳이 필요했던 걸까? 작은 가방에 아무리 내가 물건을 꾸역꾸역 쑤셔 넣는다고 해도 이미 지퍼를 잠군 가방의 모양은 온전한 가방의 모양은 아닐 것이다. (중략) 상담을 진행하면서 생각보다 쓸데없는 걱정들을 하고 남들의 시선을 신경 쓴다는 것을 알았다. (중략)

1년 동안 대구대학교를 재학하였지만 나는 **‘학생생활상담센터’** 라는 센터에 대해 처음 알았다. 너무 감사하다. **나를 다시 웃게 만들어주고 일상으로 돌아갈 수 있도록 만들어주었다.** (중략) 가끔 그때의 기억이 문득 지나가는데 더 이상 생각해내려 하지 않는다. 나에게 있어서 너무나도 힘들고 방황했던 시절이었기에 하지만 그때의 선생님과의 시간은 영원히 마음속에 간직할 것이다. 지금의 나를 있게 만들어 준 사람이 아닐까?

나의 마음을 들여다 본 순간

개인상담 부문
변화상(2등)

스물 두살의 겨울은 성인이 된 후 나에게 가장 힘든 시기였다. (중략) 항상 남들 눈치보고 배려하고, 맞춰주고, 정작 내 이야기는 못해서 끙끙 앓는 착한 척하는 내 성격이 싫었다.

하지만 선생님께 이야기를 하다 보니 정작 문제는 다른 곳에 있었음을 알게 되었다. 그건 바로 가족 문제였다. (중략) 나는 상담선생님께 우리 가족이 왜 갈등이 있는지에 대해 열심히 설명했다. “엄마는 ~, 동생들은 ~, 아버지는 ~” 그렇게 열심히 가족들의 입장에서 설명하던 중 가만히 들으시던 선생님께서 나에게 물으셨다. “그럼 00 씨는요?” 나는 그때 머리를 한 대 얻어맞은 것 같았다. 생각해보니 나는 내 기분이 어떤지 생각해 본 적이 없었다. 항상 가족들 눈치를 보느라 바빴다. 나는 알 수 없는 서러운 감정이 터져 눈물이 나왔고, 울면서 말했다. (중략) 선생님께서는 내 이야기를 다 들으시고는 이때까지 어떻게 참았냐고 하셨다. 나는 그때 깨달았다. “나 지금까지 많이 힘들었구나.”

내가 지금까지 힘들었다는 것을 깨닫고, 그것을 선생님께 인정받고, 받아들이고 나니 답답했던 마음이 어느 정도 해소되는 느낌이 들었다. (중략) 상담선생님께서는 감정카드를 활용해 상담시간 내 에서 감정을 마음껏 분출할 수 있도록 도와주셨다. 여러 가지 감정이 적혀 있는 카드 중에서 몇 개를 골라보라고 하셨고, 나는 그 감정을 보고 떠오르는 나의 느낌이나 과거의 사건들을 이야기하며 내 감정들을 풀어나갔다. (중략)

상담을 받으면서 나는 내 감정을 받아들이는 것이 얼마나 중요한 것인지를 깨닫게 되었다. (중략) 나는 여전히 자주 불안하고, 눈치보고, 이따금씩 우울해지는 사람이지만 상담을 받고 크게 달라진 점이 있다면 그것은 우울한 나의 감정을 회피하지 않고 있는 그대로 받아들인다는 점이다.
지금의 나는 우울한 감정이 들면 생각한다. ‘아, 나 지금 우울하구나. 그럴 수 있어.’ 그리고 무엇 때문에 우울한 것인지 생각해본다. 우울한 감정이 들 때마다 집요하게 그 이유에 대해 생각하다보니, 이제는 우울해지면 무엇 때문에 우울한지 빠르게 예측할 수 있게 되었고, 예전보다 더 빨리 그 감정을 극복할 수 있게 되었다.
나의 첫 상담은 예상치 못하게 물밀듯 떠오른 과거의 기억들로 그 과정은 너무 힘들었지만, 내 감정을 처음으로 들여다 볼 수 있게 해준 인생의 전환점이라고 할 수 있다. 포기하지 않고 끝까지 상담을 마친 그때의 나를 칭찬해 주고 싶고, 혼란스러웠던 나를 이끌어준 상담 선생님께도 감사하다는 말씀을 전하고 싶다. 그리고 난 앞으로도 힘든 일이 생기면 언제든 상담실 문을 두드릴 것이다.

나를 이해하고 나서야 비로소 성장한 나

개인상담 부문
도전상(3등)

(중략) 나의 주 호소문제는 남자친구와 이별을 하게 될지도 모른다는 두려움, 혼자 남게 되는 것에 대한 두려움 이었다. (중략) 남자친구가 다른 여자아이들과 연락했다는 사실을 알게 된 후부터 남자친구에 대한 안 좋은 생각과 함께 내 어릴 적 가족에게 받은 트라우마도 생각나기 시작했다. 나는 낮이고 밤이고 잠들지 못하고 불면증에 시달렸다. (중략)

그래서 상담을 시작하게 되었고 이 이야기를 상담사 선생님께 했다. 선생님께서는 현재 드러나 있는 남자친구의 문제보다도 나의 내면에 자리 잡고 있는 핵심 욕구와 정서를 파악하려고 했다. (중략)

나는 가족들과 정서적인 유대감이 없고 또 가족을 별로 좋아하지도 않는다. 어렸을 때 가족들에게서 정서적인 학대와 신체적 학대를 받았기 때문이다. (중략) 상담사 선생님과 가장 많이 떠오르는 트라우마 사건에 대해서 같이 이야기 하면서 그 당시에 나는 어떤 느낌이 들었고 어떤 생각을 했으며 (중략) 그런 생각과 감정이 들었던 게 내가 무엇을 원해서 그런 생각과 감정을 느낀 것인지에 대해서도 선생님과 함께 탐색해보았다. (중략)

그렇게 상담사 선생님과 대화를 나눈 결과 나의 내면 깊은 곳에 자리한 가장 큰 욕구는 사랑받고 싶은 욕구와 버림받고 싶지 않은 욕구이다. 나의 욕구를 알아차리고 나서 지금까지 나의 삶을 다시 되돌아보았다. (중략)

상담을 하기 전에는 내재 되어있는 잠재욕구가 무엇인지 파악하지 못했기 때문에 나는 그냥 단지 질투가 많은 사람이라고 생각했다. 그런데 사실은 남자친구가 내가 아닌 다른 여자아이들을 더 좋아하고 사랑할까봐 그래서 나를 떠날까봐 그게 겁이 나고 불안해서 질투를 한 것이었다. 내가 남자친구에게 정말로 원했던 것은 여사친들과 관계를 끊는 것이 아니라 날 떠나지 않겠다는 확신과 나에 대한 사랑이었다.

총 10회기 상담을 하면서 내가 한 번도 생각해보지 못한 나의 욕구를 파악하여 나를 이해하는 시간을 갖게 되었다. (중략) 상담이 끝난 후 좋아한다는 이유로 남자친구도 나도 행복하지 않은 연애를 하고 있는 것 같아서 이별을 하기로 결정했다. 그래서 지금은 남자친구와 헤어진 지 3개월 정도가 되었다. (중략) 이별이 너무나도 힘들었지만 주위에 나의 좋은 사람들이 엄청 많은 위로를 해주었고 무엇보다 내가 성장했기 때문에 잘 극복 할 수 있었다. (중략) 상담을 하고 나서 가장 많이 느낀 점은 성인이 된 후에는 나를 잘 이해하고 정신적으로 성숙해질 필요가 있다는 것이다. **상담이 마무리되고 난 후 이 모든 것을 깨달은 나는 이제야 비로소 한 단계 성장을 했다고 말 할 수 있다.**

있는 그대로 이해하고 받아들이기

심리상담 부문
성장상(1등)

(중략) 멘토링을 하면서 학생생활상담센터에서 주관하는 심리검사인 MBTI와 CST를 경험하게 되었는데, (중략) MBTI 검사를 마치고 나니, 결과로 ESTI라는 유형이 나왔고, 그에 대한 해설은 코로나19 사태로 인하여 ZOOM을 활용한 비대면 해설을 받게 되었다. (중략)

나는 우연한 기회로 MBTI 검사를 총 2회 받은 경험이 있어 해설 또한 2회를 받게 되었고, (중략) MBTI해설 담당선생님께서는 MBTI 심리검사의 아주 중요한 부분인, 사람의 성격유형은 개인마다 존재하며, 그것에 좋고 나쁨은 없다는 점을 계속해서 강조해주셨고, 제 성격에 대해 부정적으로 생각했었던 것이 많이 개선되었다. 예를 들어, 친구와 함께 쇼핑하러 가, 친구가 이 옷 어때? 예쁘지 않아? 라고 물어봤을 때, 스스로가 그렇지 않다고 느낄 경우, 친구를 배려하지 못하고 단호하게 '아니, 별로인 것 같다' 라고 대답해버리는 제 성격이 너무 모나 보였는데, 다른 성향을 지닌 사람은 그렇게 솔직하게 대답해주는 것이 더 좋을 수도 있고, 오히려 선택에 도움이 될 것이라며 성격유형의 정답은 없고, 옳고 그름 또한 없다는 것을 수업 중에 강조해주셔서 좋았다. (중략) 이번 MBTI 해설에서 만난 선생님의 말씀덕분에, 과거에는 내 성격이 좋지 않다고만 생각해 왔고, 내 친구들의 부드러운 성격을 부러워하기만 했으나, 주변의 친구들 또한 나와 같은 성격을 가진 친구가 필요하고, 도움이 되기 때문에 친구 관계를 가질 수 있는 것이라는 생각을 하게 되었고, 특히 좋은 사람 옆에 좋은 사람이 있다며 저의 성격을 긍정적으로 받아들이게 되었다.

이번 MBTI 해설에서 만난 선생님의 말씀 덕분에, **과거에는 제 성격이 좋지 않다고만 생각해 왔고, 저를 제외한 제 친구들의 부드러운 성격을 부러워하기만 했으나, 내 주변의 친구들 또한 저와 같은 성격을 가진 친구가 필요하고, 도움이 되기 때문에 친구 관계를 가질 수 있는 것이라는 생각을 하게 되었고, 특히 좋은 사람 옆에 좋은 사람이 있다며 저의 성격을 긍정적으로 받아들이게 되었다.**

수업을 모두 마치고 MBTI 검사는 나에게 긍정적인 영향을 많이 미쳤다. 수많은 사람의 성격유형은 각자 다르지만 그것이 틀린 것이 아니라는 것을 깊이 깨닫게 되었기 때문입니다. (중략) 성격유형검사와 해설을 통해 사람을 이해하고 그대로 받아들이는 능력을 갖추게 되어, 가족들과도 따로 MBTI 검사를 하고 서로를 이해해보는 시간을 가졌다. 23년간 가족들과 살 비비며 살고 있었지만, 이렇게나 극명한 차이가 있는지 알게 되었고, 수업 시간 동안 받아 적어두었던 해설을 읽어주며 즐거운 시간을 가질 수 있었습니다. (중략)

심리검사가 나에게 준 변화들

심리상담 부문
변화상(2등)

(중략) 처음에는 저도 별다른 생각 없이 호기심으로 신청하게 되었다. '학습멘토링' 이라는 프로그램을 진행하면서 멘티는 심리검사 중 한 가지를 받아야 한다고 정해져 있었고, 저는 그 결과지에 대해서 함께 이야기해서 좋은 방향으로 이끄는 조력자의 역할을 하면 되었었는데, 그저 재밌어 보인다는 생각에 함께 신청한 것이 시작이었다. (중략)

나의 성격에 대해서 선생님께서 술술 풀이하듯이 말씀하시는데, 뭐랄까 무당처럼 나에 대해서 모든 걸 알고 말씀하시는 것처럼 이야기하시길래 친구랑 계속 신기해하면서 들었던 기억이 있다. 그리고 그렇게 놀랐던 만큼 그 결과가 저를 알아가기에 도움을 주었던 것 같다. (중략) 이렇게 내가 할 일들과 하고 싶은 것들 등을 미리 표시해두거나 적어나가면서 일을 처리하다 보니 예전보다는 덜 즉흥적이고, 계획적인 일 처리를 할 수 있게 된 것 같다. (중략) 이렇게 첫 검사를 통해서 변화가 생겼고, 지금까지 이어져 좋은 습관으로 굳어버린 것이 정말 신청하기 잘했다는 생각이 든다. 그래서 이후에 다른 검사들도 해 보고 싶어서 신청하게 되었다.

다음 검사로는 학습전략검사(MLST-Ⅱ)를 진행했다. MBTI가 성격과 관련해서 이야기했다면, 이 검사는 학습과 관련해서 전체적인 학습전략에서의 장단점이나, 학업성취도에 미치는 요인들에 관한 내용도 함께 알 수 있어서 신청하게 되었다. (중략) MLST-Ⅱ 검사에서는 주도형이 나왔고, '시간 관리를 통해서 학습량을 현 상태보다 20% 정도 증가시킨다면 앞으로 꾸준한 향상이 가능하다.' 라고 적혀 있었다. 나는 강점보다 약점을 보완하고 싶어서 이 테스트를 한 것이었는데, 생각보다 구체적으로 나와서 놀랐었다. 나는 확실히 예전과 비교하면 캘린더를 사용하면서 공부를 체계적으로 진행할 수 있기는 했지만, 그렇다고 학습량이 많이 늘어나지는 않았었고 또 나는 내 스스로도 학습량이 부족하다고 느꼈었기 때문에 더 늘려보기 위해서 노력을 했다. (중략) 정말 진심으로 검사들을 진행해서 다행이라는 생각을 하고 있다. 검사를 진행한 이후로부터 나는 변했다고 실감을 하고, 좋은 습관들을 계속해서 받아들이려고 노력하고 있다. 이 습관들 덕에 학교를 다니면서 자격증도 딸 수 있었고, 해보고 싶었던 프로그램들도 참여하면서 내가 1월에 적었던 버킷리스트를 리스트로 남기지 않고 하나씩 해내고 있다는 내 자신이 뿌듯하기도 해서 더 열심히 하고 있다. (중략) **나에게는 심리검사가 엄청난 변화로 다가와서 꼭 다른 사람들도 이 경험을 해보시길 바라면서 계속해서 심리검사를 추천하고 있는데, 이 글로 인해서 검사를 진행하고 스스로 생각하는 계기들이 생긴다면 좋을 것 같다.**

나의 마음을 건강하고 단단하게 만들어준 것들

심리상담 부문
도전상(3등)

항상 힘든 일이 생겨도 마음속으로 삭혔던 나였지만 대학에 오고 나서 정말 견디기 힘든 일을 겪고 나니 지금까지 해온 것처럼 마음 깊숙한 곳에 넣어두기가 어려웠다. 처음엔 그냥 부정적인 감정이었지만 점점 우울감으로 바뀌고 좋지 않은 감정의 화살이 타인에서 나 자신으로 바뀌면서 심리적으로 불안했고 혼란스러웠다. (중략) 먼저 상담 회기 초반에 상담사 선생님께서 심리검사 두 가지를 요청하셨다. 'SCT(문장완성검사)'와 'MMPI-2(다면적 인성검사'였는데 처음에는 검사가 나에게 크게 와닿지 않을 것이라고 생각했다. (중략)

그러나 상담을 통해 해석해주시는 것을 듣는 동안 나는 뒷통수를 맞은 것처럼 놀랄 수밖에 없었다. 내가 부정적인 감정이 생기기 시작한 것은 대학에서 겪은 좋지 않은 사건 때문만이라고 생각했었는데 상담사 선생님께서는 상담 도중 가족관계에 대해 물어보셨다. 처음에는 의아했지만, 그 뒤에 이어지는 심리검사에 대한 해석 상담을 통해 질문의 의도를 알게 되었다. (중략) 또한, 다면적 인성검사를 통해 나의 성격과 현재의 정서, 적응 수준을 알 수 있었다. 문장완성검사에 비해 오랜 시간 많은 문항에 답을 했는데 내가 현재 생각하는 것을 보고하듯이 하는 검사여서 검사를 하는 도중에도 내가 어떤 생각을 하고 있는지 깨달을 수 있었다. 나아가 해석 상담을 통해 더 선명하고 구체적으로 나에 대해 알 수 있었다. 나는 갈등을 싫어하며 자신에 대한 화가 많고 자존감도 낮게 나타났다. 평소에 이런 나의 성격을 당연히 그래야 하는 것이라 생각해 왔기 때문에 크게 인지를 못했지만, 검사를 통해서 내가 어떤 사고방식을 갖고 어떤 성향을 보이는지 뚜렷하게 알 수 있었다. (중략)

이러한 심리검사를 직접 해보고 해석 상담을 받고 나니 그제서야 나의 힘듦이 어느 정도인지 스스로 깨달을 수 있었고 원인 중 생각하지 못했던 부분까지 알 수 있었다. 물론 그 뒤에 진행된 상담이 나에게 더 큰 영향을 주었지만, 검사를 받기 전까지는 의심했던 나였기에 심리검사가 큰 도움이 되었다고 말할 수 있다. 심리검사를 했기 때문에 상담을 하는 과정에서 더 마음을 빨리 열고 원활하게 참여할 수 있는 계기가 되었다. 특히 심리검사는 내가 어떤 사람인지 스스로 깨닫게 해주고 나의 마음을 다시 돌볼 수 있게 해준 좋은 경험이었다. 왜 힘든지 얼마나 힘든지 명확히 인지하지 못하고 복잡하게 엉켜있던 아프고 여렸던 마음을 들여다보고 다독일 수 있게 한 검사라고 생각한다. 나아가 결과적으로는 상담을 계속 진행하고 싶다는 믿음을 주었고 이번 경험으로 인해 나의 마음은 더 단단해질 수 있었다. 이젠 정말 내 마음이 건강하다고 자부할 수 있을 정도로 내 인생에 있어서 큰 변화를 준 시간이었다. (중략) 이처럼 이번 경험은 나를 변화시키고 성장시킨 것에 더하여 앞으로의 어떤 일에도 도전할 수 있겠다는 믿음도 갖게 해주었다.

나만의 시간 관리법

집단상담 부문
성장상(1등)

(중략) 나는 보통 해야 할 일이 여러 개일 때나 미래에 어떤 일을 해야 할 때 미리 계획을 짜는 편이다. 예를 들어 시험 기간에 공부해야 하는 과목이 3개가 있다면 '무슨 과목을 가장 처음에 시작하고 몇 페이지까지 정리하고 외우자'라고 미리 계획한다. (중략) 하지만 이렇게 계획을 짜놓지만 체계적이지 못하고 오히려 짜놓은 계획을 잘 지키지 않는 경향이 심했다. 계획을 짜면서 사는 편이지만 그 일에 집중을 못 하고 다른 일에 쉽게 관심을 돌리기 때문이다. 그래서 특강을 통해 이러한 점을 보완하는데 조금이라도 도움이 되기를 바라는 것과 내가 시간 관리를 함에 있어서 주의해야 하는 점에 대해 알아가고 싶어서 '시간관리 프로그램-오늘 해야 행복하다' 특강을 신청하게 되었다.

특강에 참여한 학생들은 계획을 세우지 못해서 도움을 받고 싶어서 참가한 학생, 나처럼 계획을 세우지만 실천하는 데에 어려움을 겪는 학생, 이미 계획을 잘 세우고 있지만 자세한 정보를 얻고 싶어 참가한 학생 등 많은 유형의 학생들이 있었다. **특강에서는 단순히 계획표를 짜는 것에만 국한되지 않고 시간관리가 무엇인지 어떤 방식으로 해야 하는지, 목표의 설정은 어떻게 해야 하는지, 일을 수행하는 장소와 시간, 일의 우선순위 등에 대해서 배울 수 있었다. 이미 내가 알고 있는 부분들도 있었지만 새롭게 알게 된 정보들도 있어서 재미있어하면서 강의를 들었다.**

이 중에서 나는 일을 수행하는 장소와 시간에 대한 주제로 얘기하실 때 가장 공감했었다. (중략) 또한 아침, 오후, 밤으로 시간대를 나누어 집중이 잘 되는 시간을 생각해 보았을 때 난 주로 밤이나 새벽에 집중이 잘된다고 생각한다. (중략) 강사님은 집중이 잘되고 일의 능률을 올려주는 시간대와 장소는 고정된 것이 아니라 사람마다 다 다르고 자신에게 맞는 것이 있다고 말씀하셨고, 그 말을 듣고 나니 조금 안심이 되기도 하면서 너무나 공감을 느꼈다. 다음으로 일의 우선순위에 대한 주제로 이야기를 들을 땐 나를 반성하게 만들었다. 특강에서는 우선순위 매트릭스 표를 보여주면서 어떤 일이 가장 중요하고, 중요하지 않은지 않은지를 한눈에 알 수 있었다. (중략) 또 하나 기억에 남았던 주제는 계획 실천을 효율적으로 도와주게 만드는 것에 대한 주제였다.(중략)

결과적으로는 실시간으로 질문과 대답을 하면서 쌍방으로 소통할 수 있었고, 특강을 통해 내가 시간 관리를 함에 있어서 부족했던 점과 그래도 잘 수행하고 있었던 점을 알 수 있었다.

너는 왜 공부를 하니?

집단상담 부문
변화상(2등)

'그냥 남들이 하길래 해야 할 것 같아서 나도 따라 했다.' 나에게 공부를 왜 하냐고 묻는다면 내가 늘 하던 대답이었다. 비단 나만 그런 것은 아니겠지만, 나는 유독 공부에 쉽사리 흥미를 느끼지 못한 학생이였다. (중략) 그저 친구들이, 혹은 남들이 하길래 그냥 나도 따라 했다. 그렇게 학창시절을 보냈고 평범한 성적으로 대학교를 진학했다. (중략) 실제로 학과선택은 아직도 잘했다고 생각이 들 정도로 나와 잘 맞았고 지금까지도 후회 없는 선택이라 생각 한다. 새로운 스타일의 수업방식과 다양한 교수님들로부터 내가 좋아하는 과목들을 배우게 되니, 고등학생 때와는 다른 새로운 흥미를 느낄 수 있었고, 우수한 성적으로 종강을 하여 첫 학업성적 우수 장학금을 받았을 때 느꼈던 전율은 아직도 잊지 못한다. 하지만 성적장학금의 인상이 너무 강렬했던 탓이었을까? 나는 그저 장학금을 위해 학점만 쫓게 되는 학생이 되어있었다. (중략)

그러던 와중에 우연히 학교 홈페이지에서 집단 특강 프로그램을 하는 것을 보게 되었고, 그중에 '공부가 머니?'라는 제목으로 학업 증진에 대한 특강을 하는 프로그램에 눈에 띄었다. (중략)

상담은 우선 학습전략검사에 대한 결과지를 토대로 학생 개개인의 자기주도학습능력과 성격과 동기, 정서, 행동특성에 대한 상담으로 이루어졌는데, (중략) 상담사님께서는 학생 개개인의 특성에 따라 부족한 점들은 어떻게 바꾸고, 긍정적인 부분은 어떻게 이용해야 하는지 맞춤형 상담을 해주셨다. 그동안 남의 시선을 의식하고 결과를 기대하며 학습했던 나의 막연한 특성들을 어떻게 고쳐나가야 할지 많은 조언을 해주셨고, 당장에 이런 습관들을 바꾸기는 힘들겠지만, 앞으로 해야 할 취업 준비에 대한 마음가짐을 어떻게 하느냐에 따라 정말 다양한 부분에서 동기를 느낄 수 있을 것이라는 말씀에서 참 많은 생각이 들었다. (중략)

상담을 받고 이후, 현재는 마음을 새로 다잡고 내년에 있을 자격증 준비에 박차를 가하고 있다. 물론 단순히 마음만 고쳐 먹는다고 취업 준비를 재미있게 할 수 있는 것은 아니겠지만, 새로운 것을 배우는 익히는 그 자체를 중요하고 여기며 뿌듯함을 느끼고, 내가 공부하는 내용에 대한 흥미와 호기심이 생기도록 많은 노력을 하고 있다. (중략) **막연했던 나의 학습 전략에 대해 큰 깨달음을 주었다는 점에서 이번 '공부가 머니?' 상담을 듣기를 잘했다는 생각이 든다.** (중략) 이번 상담을 통해 한 가지 확실해진 점은 새로운 것을 배워가는 그 행동 자체에 흥미와 재미를 느껴 가는 과정이 진정한 공부라는 점이다. (중략)

상어였던 나 자신

집단상담 부문
도전상(3등)

"인간은 사회적 동물이다." 인간은 결코 혼자 살 수 없으며 사회와 더불어 공존하는 존재라고 아리스토텔레스는 말했다. 나는 그 말에 동의를 한다. 어렸을 때부터 혼자가 싫어서 항상 인간관계를 형성해오면서 불안을 떨쳤기 때문이다. (중략) 그렇게 인생을 살아오면서 그날 유독, '긍정심리학' 이라는 단어가 꽂혔고 처음으로 나 스스로의 결정을 통해 집단상담에 신청하게 되었다.

(중략) 그때까지만 해도 길 가다가 돌멩이를 보지 않고 스쳐 지나가는 것처럼 지나쳐갈 줄 알았던 의미 없고 기억에 안 남는 상담으로 느낄 줄 알았다. 하지만 내가 지금까지 받아왔던 집단 상담과 달리 나를 위해 준비된 상담으로 느껴졌다. (중략) 나는 이 사회에서 살아남기 위해 항상 가면을 쓰고 사람들을 친절하게 대하며 나쁜 말을 하는 사람들까지도 포옹하려고 노력했고 한결같이 사랑을 베풀어주려고 노력했다. (중략) 제일 상처됐던 말은 "노답"이라는 말인데 "노답"이 생긴지 얼마 안 됐을 때쯤 친구들한테 이런 얘기를 많이 들었다. 그래서 나는 "노답"이, 단순히 "넌 답이 없어"라기보다는 나에게 "넌 존재할 가치가 없어"라는 말로 들리기 시작했다. 그래서 그 말을 안 듣기 위해 내 존재가치를 증명하기 위해 항상 광대 노릇을 해왔고 그 결과 내 마음은 썩은 물이 되어 점차 말라가고 있었다. (중략)

'상어'는 다른 어류와 달리 중요한 부위인 부레가 없다고 한다. 그래서 끊임없이 살기 위해 헤엄치며 죽을 때까지 휴식 없이 헤엄만 쳐야 한다고 한다. 어린 시절의 난 '상어'였다고 생각한다. 타인의 기분을 맞추기 위해 항상 고군분투하는. 하루라도 타인 생각에서 벗어나 본 적 없었던 '상어'라고 생각한다. 하지만 이제는 집단상담을 통해 조금이나마 나 자신을 돌아보게 되었다. (중략) 이번 집단상담에서도 성격강점검사를 했었는데 구조상 대표 강점의 위치가 타인 지향으로 치우쳐져 있어서 '내 본래 성격은 변할 수 없는 걸까'하고 낙심하게 되었다. 하지만 상담 선생님께서 이미 내가 가지고 있지 않은 것을 애쓴다기보다는 내가 있는 환경 속에서 이 강점을 어떻게 활용해봐야 할지 생각을 해보라고 조언을 해주셨다. (중략)

상담을 받으면서 내 인생을 바라보는 태도도 달라졌다고 느낀다. 앞으로는 상어처럼 끊임없이 타인을 위해 관계 형성을 하려고 하지 않아도 되며, 혼자여도 괜찮다는 생각이 들었다. (중략) 그래서 인간관계에 대한 두려움이 줄어들었고 앞으로 사람을 만나 새로운 인간관계를 형성할 때 수월하게 관계를 형성할 수 있을 것 같다. 항상 나 자신보다 남을 많이 생각하는 편인데, 이제는 남이 어떤 말을 하든 신경 안 써도 된다는 마인드가 생겼다. (중략)

많은 정보를 얻게 해준 멘토링

프로그램 부문
성장상(1등)

코로나19로 인해서 학기가 전체비대면이 되면서 학교에 가지 않는 상황이었다. 이때 학습 멘토링은 나에게 학과 생활, 복수전공, 미래 등에 대해 고민해보게 해준 시간이었다. 그리고 학과 생활을 하는 동안 선배가 겪은 일들에 대해서 말해주시면서 새내기 생활을 하지 못했던 나에게 많은 정보를 주었다.

우선 학습 멘토링은 같은 과 학생끼리 멘토-멘티 활동을 하다 보니 교수님, 듣는 과목 등이 겹치는 것들이 많이 있었다. 그래서 과목별 조언, 교수님마다 차이점 등에 대해서 알려줬다. (중략) 그리고 교양과목에 대해서도 추천을 해주셨다. 학점을 잘 딸 수 있는 과목이나 나에게 도움이 되는 과목 등에 대해서도 알려주셨다. 전공과목에는 없지만, 학년이 올라가기 전 들으면 나중에 수월한 과목에 대해서도 알려주셨다. (중략)

그리고 복수전공에 대해서 알려주셨다. (중략) 이외에도 병원에서 면접이나 시험 등을 보는 방식, 토익점수 등에 대해서 많은 것을 알려줬다. 아직은 신입생이라서 졸업 후에 떤 방향을 잡아서 갈지는 고민을 하지는 않았다. 하지만 이러한 선배의 말을 듣고 졸업 후에 언어치료 관련 직업에 대해서도 알아보게 되는 계기가 되었다.
다음으로 학과 동아리에 대해서 추천을 해주셨다. 학과 동아리는 학과 생활에서 필요한 정보들을 동아리를 통해서 얻게 되는 것이 많아서 학과 동아리를 들어가는 것을 강력히 추천했다. (중략)

학습멘토링을 진행하면서 동시에 MLST검사와 HOLLAND검사를 진행하였다. 우선 MLST-2는 학습전략 검사이다. 자기주도학습 지수와 학습할 때의 나의 장단점에 관해서 설명해주었다. (중략) HOLLAND검사에서 결과를 들을 때 선생님께서 나의 결과표를 보고해 주셨던 말이 '보통 이렇게 검사 결과가 나오는 유형은 모든 것을 잘하는 팔방미인이거나 아니면 아직 본인이 좋아하는 것을 찾지 못한 사람입니다.'라고 했다. 그래서 아, 내가 아직 원하는 일에 대한 것도 찾지 못했고 열망하는 일이 없으니 공부에 대한 것에도 소극적이고 재미없음을 알게 되었다. 그래서 나는 내가 좋아하는 일이나 잘하는 일을 찾으려고 노력하는 중이다.

학습 멘토링이 끝이 나고 아쉬운 마음이 들었지만 멘토링을 신청하기 잘했다는 생각이 들었다. **학과 생활, 공부 방법, 국가고시, 공모전, 학점 복수전공 등에 대해서 알게 되어서 좋았다. 그리고 검사를 통해 나에 대해서도 되돌아볼 수 있었던 시간이었던 거 같다.**

나를 대학생으로 만들어준 나의 멘토님

프로그램 부문
변화상(2등)

대학교 1학년 1학기, 첫 등록금을 내자마자 시작된 코로나19 대유행으로 인해 나는 무기력한 생활을 보내고 있었다. 고등학교, 3년 동안 꿈꿔온 대학교 캠퍼스 생활에 대한 환상은 깨진 지 오래였고 긴 시간 동안 집 안에 틀어박혀 '강의 듣고 과제 하기' 만 하고 있으니 피폐해지는 것도 당연한 일이지만 유독 친구들과 이야기하고 밖을 나도는 것을 좋아하는 나여서 더욱더 힘들었는지도 모른다.

그렇게 반복되는 생활에 지쳐가던 어느 날, 학교 홈페이지를 확인하다 학습멘토링 프로그램을 발견하게 되었다. (중략) 프로그램이 시작하기 전, 멘토님께서 궁금한 점이나 관심 있는 활동, 장래 희망 같은 것을 물어보셨다. 그때의 나는 아무런 생각 없이 대답하고 곧 잊어버렸는데 이후 프로그램 활동을 하다가 감사함을 느끼고 감동하게 되었다. 왜냐하면, 멘토님께서 내가 답한 것을 위주로 설명해주시고 관련 활동을 조사하여 알려주셨기 때문이다. 언제는 내가 학교가 어떤지 궁금해했는데 멘토님께서 소속되어 있는 연구실로 초대하려다 비대면 원칙으로 인해 못 가게 되었다. 처음 가볼 학교에 한참 기대하고 있었지만 시기가 좋지 않았기에 어쩔 수 없다는 건 이해했다. 하지만 실망하는 마음을 감출 수 없었는데 멘토님께서 학교 풍경이나 학과 사무실, 연구실 내부의 공간을 보여주면서 설명을 해주셨다. 이때, 사진으로나마 학교 공간을 볼 수 있어서 학교생활을 상상하며 대학교 캠퍼스 생활이라는 설렘을 잠깐 느낄 수 있었다. 또한, 학과 교수님에 대해 여쭤봤더니 과의 모든 교수님의 수업방식, 시험 난이도 등을 정리하여 알려주신 적도 있었다. 이후 전공과목에서 좋은 성적을 받았는데 이 정보가 많은 도움이 됐던 거 같다. 이외에도 자기 주도적인 대학교 공부가 어렵다고 하자 공부하는 방법에 대한 PPT를 제작해, 알려주셨고 적극적인 학교 프로그램 참여가 중요하다고 하시며 비교과 활동 정보와 학과 취업 프로그램에 대한 소개도 해주셨다.

이 프로그램을 통해 얻은 것 중 가장 의미 있는 것은 (중략) 다른 사람과 꾸준히 연락을 주고받는다는 것이었다. 코로나19가 유행한 후로 집 안에서만 생활하다 보니 계속 가족들과만 이야기하게 됐다. (중략) 그런데 프로그램을 시작하면서 새로운 사람과 같이 말하고 새로운 활동을 하게 된 것이다. (중략)

(중략) **언젠가 이 프로그램이 다시 열린다면 그때는 내가 누군가의 멘토가 되어 나의 멘토님께 받은 지식과 정보를 나누어주고 싶다. 아무것도 모를 때 누군가가 그러한 지식을 전해준다는 건 정말 감사하고 도움 되는 일이라는 것을 지금 내가 가슴 가득히 느끼고 있기 때문이다.** (중략)

[또래 상담자 멘토링을 통해 얻은 세 가지 수확]
멘토가 된 멘티의 희망

프로그램 부문
도전상(3등)

(중략) 우리는 끊임없이 누군가와 소통하기 위해 노력하고, 고민이나 힘든 일이 생길 때면 곁에 있는 사람에게 그것을 털어놓는다. 가족과 전문가 등 저마다 그 대상은 다양하겠지만, 아무래도 가장 편안한 존재는 '또래 친구'가 아닐까 싶다. 그런 의미에서 나는 자신의 부족함을 채울 방법을 찾는 대구대학교 학우들에게 '또래상담자 멘토링' 참여를 적극 추천한다. 작년 2학기에 경험한 또래멘토링은 나의 학교생활의 많은 것을 바꾸어놓았다. 이 활동이 내 자신의 내적 성장은 물론, 학생상담센터를 보다 친밀하게 느끼는 계기가 된 것이다. (중략)

지난 멘토링에서 내가 얻은 **첫 번째 수확은 타인의 관점에서 나를 파악하고, 도움을 받을 수 있었다는 것이다.** (중략) 나는 원래 심한 발표 불안을 가지고 있었다. 많은 사람들 앞에서 이야기를 할 때면 온갖 긴장을 다하게 된다는 말이다. (중략) 멘토링 활동을 하면서 나는 멘토와 함께 발표할 때 긴장이 시작되는 포인트를 찾고, 또 사라지는 지점에 관해 이야기하며 편하게 말하는 연습을 했다. 멘토 친구는 매번 나를 격려하며 응원해주었고 도움이 되는 조언도 아끼지 않았다. 그렇게 한 학기를 보낸 결과, 발표 불안이 완전히 없어진 것은 아니지만 내가 부담되는 부분을 면밀히 파악해 훨씬 편안한 마음으로 발표를 할 수 있게 되었다. (중략)

마지막 세 번째 수확은 학생생활상담센터를 적극적으로 이용해야겠다는 생각을 하게 된 것이다. 멘토링을 시작하기 전까지 나는 학생 상담센터에 대해 '학교생활에 적응 못 하는 친구들이 가는 곳'이라고 생각했었다. (중략) **하지만 멘토링 활동을 통해 상담센터의 이미지는 '재미있는 프로그램을 많이 진행하는 곳', '필요할 때 편하게 찾아갈 수 있는 곳'으로 바뀌었다.** 그때부터 '기회가 되면 개인상담도 한번 받아봐야겠다'는 마음을 먹었다. 그러다 시간이 흘러 올해 코로나19 사태가 터지고 집에 온갖 안 좋은 일이 겹쳐 일어났는데, 나에게는 하루하루가 정말 괴로움의 연속이었다. (중략) 지금은 상담사 선생님께 이런저런 고민을 털어놓으며 생각을 정리하고 있는데, 만약 내가 멘토링 프로그램에 참여하지 않았었더라면 이번에도 혼자 참으며 묻어두고 있었을 것 같다.

이렇게 나는 멘토링 프로그램을 통해 많은 것을 경험하고 도전하며 변화했다. 생각해보면 또래 멘토링 프로그램은 상담센터에서 받을 수 있는 모든 지원을 조금씩 다 담은 종합선물세트 같이 느껴진다. 이제는 내가 받았던 그 선물 꾸러미를 다시금 예쁘게 포장해 멘티 친구에게 잘 전달하려 한다. (중략)

참고문헌

경찰청(2018). 변사자통계

김춘경, 이수연, 이윤주, 정종진, 최웅용(2016). 상담학 사전

대구대학교 학생생활상담센터(2019). 신입생 실태조사

대구대학교 학생생활상담센터(2019). 재학생 실태조사

이영은, 차영은, 민경화 (2013). 대학상담소 접수면접 체제에 대한 개선방안 연구, 인간이해, 34(2), 1-19.

이혜선, 김성연, 박일, 강여정, 이지영, 권정혜 (2012). 대학생의 자살관련생각과 행동의 원인 및 자살을 선택하지 않은 이유, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24,703-728.

조계화, 이현지 (2013). 대학생이 인식하는 자살의 원인과 대책에 관한 내용분석. 한국사회복지교육, 22, 105-133.

중앙자살예방센터(2020). 자살통계자료집

통계청(2019). 사망원인통계

James, R. K., & Gilliland, B. E. (2001). Crisis intervention strategies, Belmont, CA, US: Thomson Brooks.

Richard Gigliotti & Ronald Jason(1991). Emergency Planning for Maximum Protection 1st Edition. Butterworth-Heinemann

Shneidman, E. S, Farberow, N. L., & Litman, R. E. (1976). The Psychology of suicide. New York: Aronson.