

D A E G U U N I V E R S I T Y

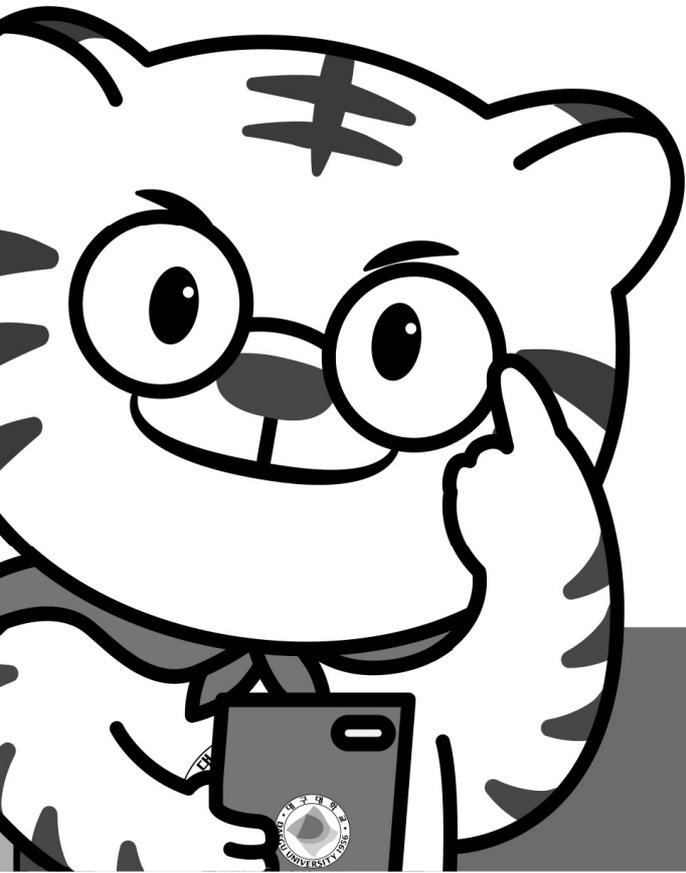
교육으로 세상에 도전합니다
We challenge the world together



학생 중도탈락 예방을 위한

DU적응검사 활용 및 상담 GUIDE

2021. 02.



학생 중도탈락 예방을 위한

DU적응검사 활용 및 상담 GUIDE

2021. 02.

사랑·빛·자유·의전당  대구대학교

학생생활상담센터



CONTENTS



- I. 중도탈락 학생에 대한 이해 01**
 - 1. 학업 중도탈락 학생 현황 03
 - 2. 대학 중도탈락 형성 과정 04

- II. 중도탈락 예방을 위한 DU적응검사 활용 05**
 - 1. 검사의 목적 07
 - 2. 검사 진행 절차 07
 - 3. 검사 실시 가이드 08
 - 4. 검사결과지(DU학업적응 및 생활적응 검사) 11

- III. 학생상담을 위한 가이드 19**
 - 1. 학생 상담을 위한 준비과정 21
 - 2. 학생 상담과정 22
 - 3. 학생 상담의뢰 방법 25
 - 4. 학생상담에 필요한 상담기법 26

- IV. 사례별 상담 대처방법 31**
 - 1. 학습의 어려움(성적관리) 33
 - 2. 전공 부적합, 진로 결정의 어려움 34
 - 3. 편입(의지) 및 통학 어려움 36
 - 4. 경제적 문제(학비 조달의 어려움) 37
 - 5. 심리적(정서) 문제 39
 - 6. 대인관계의 어려움 41
 - 7. 위기 문제(자살) 43

- V. 상담 시 발생하는 위기상황 대처방법: 교수 자신의 안전을 위한 지침 47**

- VI. 학생생활상담센터 안내 51**

I

학업 중도탈락 학생에 대한 이해

1. 학업 중도탈락 학생 현황
2. 대학 중도탈락 형성 과정





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) 대학별 중도 탈락률

- 우리대학의 경우 5.5% (자료기준일: 2019.3.1.~2020.2.28.)
- 우리 대학의 재학생 총원율 규모와 비슷한 수도권 사립 대학 2.3%
- 대구·경북 3개 대학(영남대, 계명대, 대가대) 평균 4.53%에 비해 높은 수준

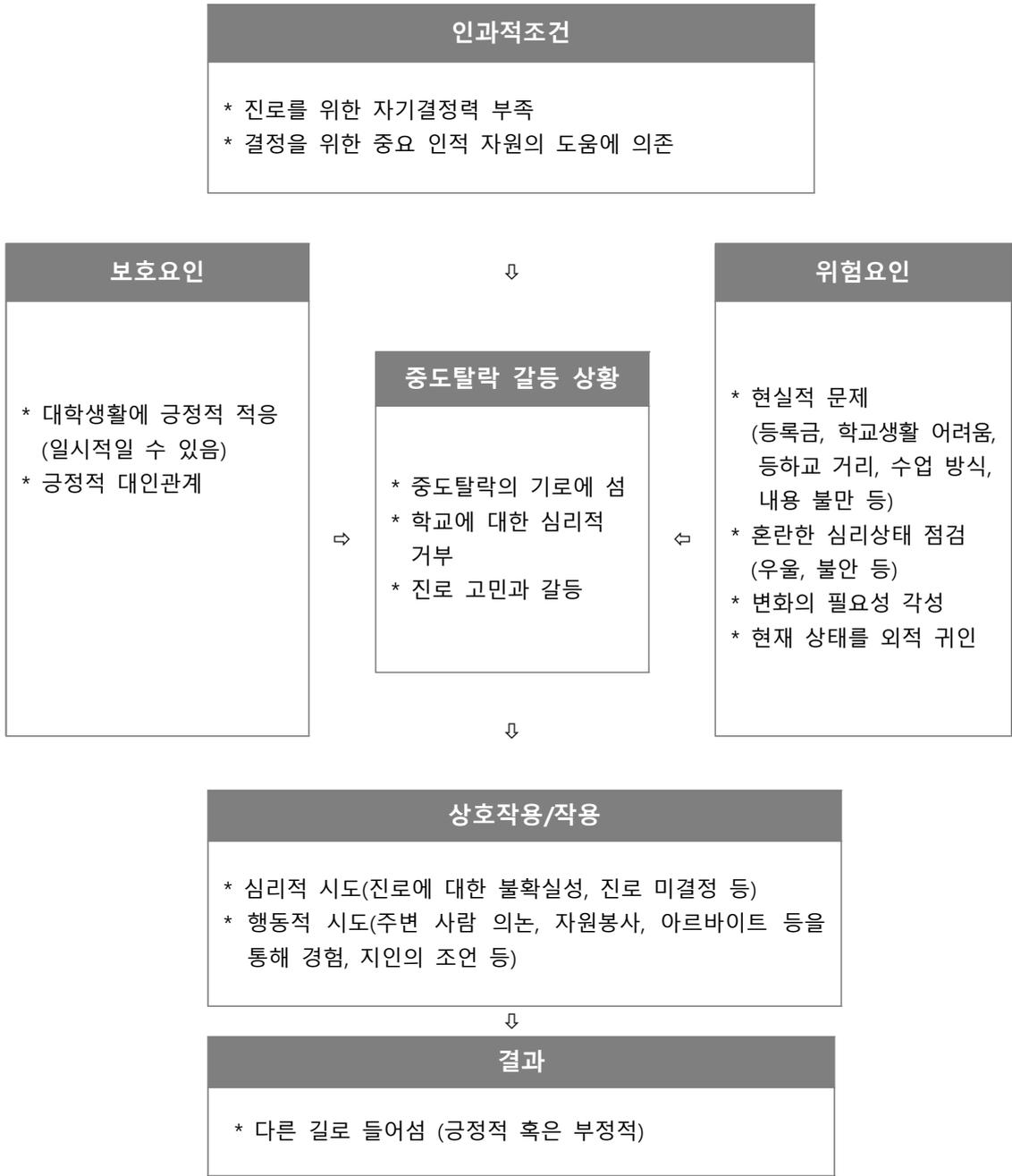
3) 중도 탈락률 의미

- 중도 탈락율은 재학 중에 개인적 이유 또는 교육기관 이유로 학업을 중단
 ※ 중도탈락율 = (당해 연도 제적생수/중도탈락학생) × 100
- 학생변동사항은 등록, 복학, 휴학, 자퇴, 제적, 재입학, 편입학, 전과 등이지만, 휴학 혹은 학업중단 이후 복학하지 않고, 미등록, 미복학 상태에서 영원히 떠나는 중도 탈락 행위는 자퇴 및 제적에 해당
- 현 입시제도 하에서 수학능력 부족 학생들 대거 입학 가능성(수시 특별전형, 입학사정 관제 등), 이러한 수학능력 부족 학생들은 애초에 학교 부적응의 가능성을 가지고 있으므로, 정시 입학생들의 중도탈락이 더 큰 문제임

4) 중도탈락율 분석(최근 4년)

- 제적사유는 자퇴, 미복학, 미등록 순으로 구분
- 미등록자 수 및 미복학자의 수는 다소 감소하나 자퇴의 수는 꾸준히 증가 되는 추세
- 자퇴 사유는 편입 및 타대학 입학 ⇨ 취업, 어학연수 ⇨ 가사 사정 순
 가사 사정으로 자퇴하는 비율은 해마다 조금씩 감소, 편입, 타 대학 입학, 취업, 통학 어려움으로 자퇴하는 비율은 증가 추세

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
4. 검사결과지
(DU학업적응 및 생활적응 검사)





01 검사의 목적

- 대구대학교 신입생 및 재학생들의 생활적응과 학업적응 지수에 따라 중도탈락 예방을 위한 개별화 되고 구체적인 개입 전략과 프로그램을 제공할 필요가 있음
- DU인에 맞게 타당화 된 검사를 활용하여 학생 적응 수준을 정확하게 이해하고 이를 기초로 적응 상담 활성화를 통해 학생의 적응력 향상 및 중도탈락 예방
- 검사결과를 누적 관리함으로써 학생 개인의 대학생활 적응력 향상과 대학 중도탈락을 감소를 위한 시스템적인 접근에 필요한 기초자료 제공
- 중도탈락을 예방하기 위한 대학본부, 단과대학, 학과, 지도교수 상담 등 구체적 역할 제시를 통해 학생 관리 및 서비스 지원 자료로 활용



02 검사 진행 절차

검사 실시 안내	발송 및 실시 단계	분석 단계	결과 활용 단계
<ul style="list-style-type: none"> • 3월 마지막 주부터 DU학업적응검사 실시 예정임을 OT시간에 안내(3/2~3/8) • 상담센터에서 학과와 지도교수에게 LMS 및 공문을 통해 검사 시행 재안내, 가이드북 전달(3/22) • 시행기간 이후 DU학업적응검사 재실시 or DU생활적응검사 실시 상시 가능 	<ul style="list-style-type: none"> • 3/26 포털시스템 쿼리 메뉴 전자설문 시스템을 통해 개인별 URL 발송(상담센터) • 3/29~4/10 2주간 검사 실시 • 90문항 • 소요시간 15~25분 	<ul style="list-style-type: none"> • 응답한 코딩(엑셀) 자료 전산 시스템에 누적, 데이터 분석, 개별 결과 도출 (4/12) • 검사 참여 확인을 위한 타이거즈 입력 • Tigers+ 시스템에 개인별 지수 및 결과지 제시(4/13~) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tigers+ 시스템에 개인별 결과를 활용한 상담 실시(4/13~) • 지도교수 상담에 활용할 수 있는 간단 해석지(2페이지 분량) 출력 가능 • 전문기관 상담 필요시 학생생활상담센터에 상담 의뢰 • 2학기 DU생활적응 검사 실시 예정
DU-HEART 세미나 수업 안내 학생생활상담센터	학생생활상담센터 DU-HEART 세미나 수업 안내	학생생활상담센터	학생생활상담센터 지도교수 및 학과, 학교전체

03 검사 실시 가이드

1) 학생 개인 포털시스템 로그인 방법

▼ 컴퓨터용



▼ 스마트폰용



2) 학생 개인 포털시스템 오른쪽 킷 메뉴 설문

▼ 컴퓨터용

대학정보시스템 전자결재 마이오피스 오피스365 대표홈페이지 창파도서관 게시판

안녕하세요! 학생생활상담센터

이전 접속아이피: 172.28.127.104
이전 접속시간: 2020-07-22 14:11:36

교내메일 0 건 | 결재 0 건 | 연자일수 10/19일

교내공지 (75) | 교외공지 (54) | 연구공지 (226) | 정보광장 (29) | ACE+,LINC+,창업 (31) | 자유게시판 (4) | 경조사 (6)

- [인문과학연구소]2020학년도 제 2회 톨로키움 개최 안내 2020-07-20
- [생활체육]2020년 8월 생활체육교육센터 운영계획 공지 2020-07-20
- 영광학원은 현재 분규 중입니다! 2020-07-20
- [사무처]행복기숙사 증축공사 관련 옥외 통신 배관공사 안내 2020-07-17
- [혁신선도]콘텐츠전문가 양성프로그램 운영 안내 2020-07-16

교내편지함 | 결재할 문서 (그롬웨어) | 부서수신함

교직원 검색

전체 | 검색

이름(부서) | 직책 | 교내전화 | 이동전화 | 사무실위치 | 비고

QuickMenu

- DU광장
- 일정관리
- 자원예약
- 진로취업처
- 커뮤니티
- 설문**
- FAX 수신함

▼ 스마트폰용

11:41 | portal.daegu.ac.kr

안녕하세요! 학생생활상담센터

이전 접속아이피: 203.244.179.108
이전 접속시간: 2020-07-30 09:54:05

교내메일 0 건 | 결재 0 건 | 연자일수 10/19일

교내공지 (78) | 교외공지 (54) | 연구공지 (220) | 정보광장 (29) | ACE+,LINC+,창업 (31) | 자유게시판 (5) | 경조사 (7)

- [정보전산부]교직원 인사발령에 따른 유의사...
- [알림] 하고은에 권사님 발인 및 영결식 행사...
- [전산부]홈페이지 서비스 중단 공지
- [정보전산부](재공지)2020-1학기 스마트 L...
- [입학처] 2021학년도 수시모집 찾아가는 입...

교내편지함 | 교직원 검색

11:17 | portal.daegu.ac.kr

QuickMenu

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

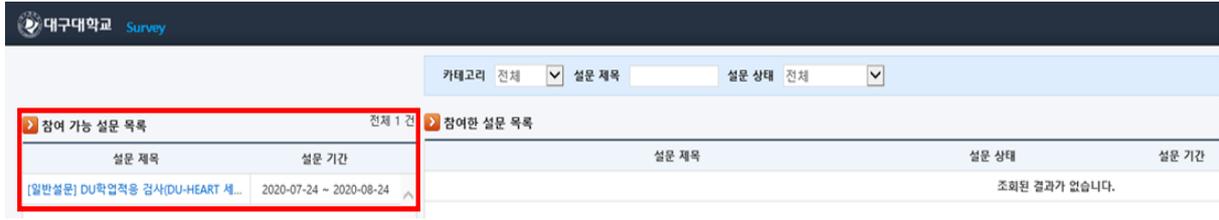
11:18 | survey.daegu.ac.kr

참여 가능 설문 목록 전체 1 건

설문 제목	설문 기간
[일반설문] DU학업적응 검사(DU...	2020-07-30 ~ 20...

카테고리 전체 | 설문 제목 | 설문 상태 전체

▼ 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	학업동기부족	학업능력부족	전공부적합	진로변경	편입(의지)	주변반대	경제적어려움	전공희의	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

학사행정

적응검사관리

순번	구분	검사명	시작일	종료일	학생보고자 검사
1	DU학업적응	[DU학업적응검사(DU-HEART) (제1차)]			학생보고자 검사 검사여부

적응검열도 및식 다운로드 적응검열도 출력(학생용) 출력(교수용)

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



04

검사결과지(예시)

DU학업적응 검사



교수용

검사기관	대구대학교 학생생활상담센터	단과대학	공과대학
검사일	2020/05/14	학과(전공)	기계공학부
담당교수	김○○	사번	14123



사랑·빛·자유의 전당
대구대학교

※ 학업적응 역량 점수

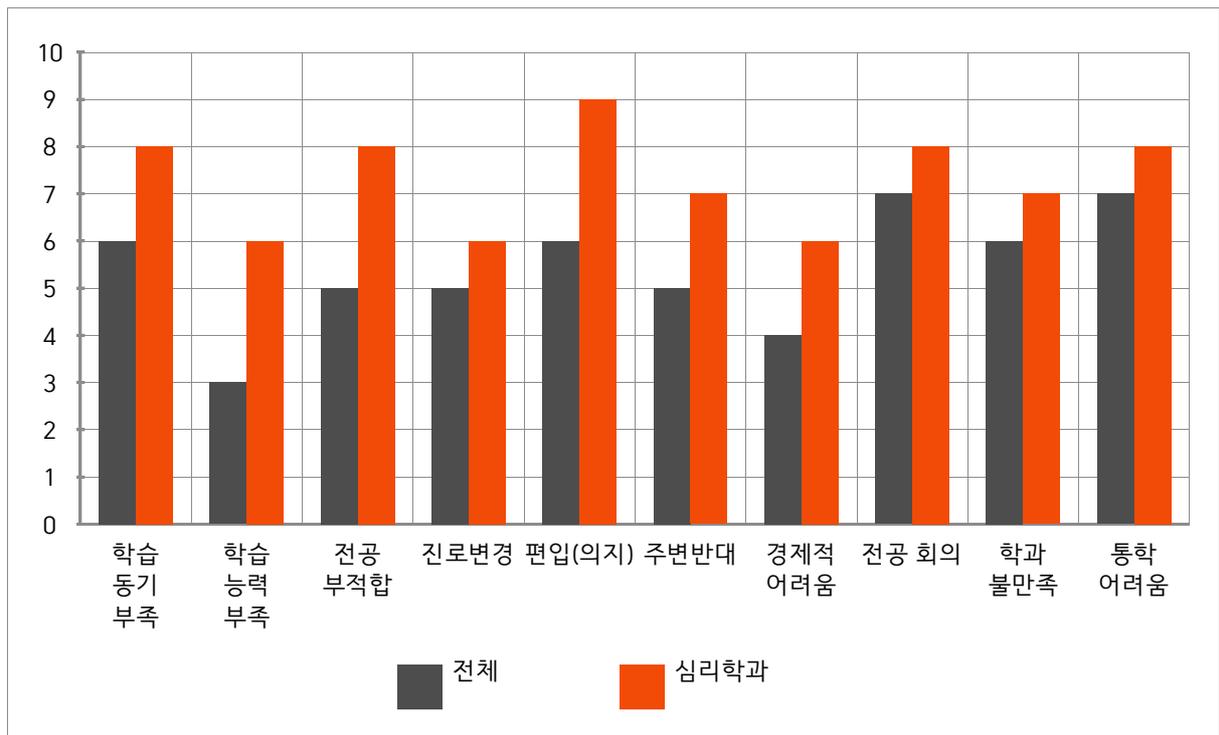
이름	학번	학습 동기 부족	학습 능력 부족	전공 부적합	진로 변경	편입 (의지)	주변 반대	경제적 어려움	전공 회의	학과 불만족	통학 어려움	종합
안○○	2161234	6	4	5	3	3	8	4	6	5	9	5.3
이○○	2161234	5	8	4	9	6	5	4	5	5	3	5.4
임○○	2161234	8	5	8	7	6	5	4	6	5	3	5.7

※ 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 심리학과 평균 비교



학업적응	높은 점수의 특성 및 제언
<p>학습 동기 부족</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>학습 능력 부족</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>전공 부적합</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>진로 변경</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>편입(의지)</p>	<p>대구대학교에 재학 중인 것에 대한 부끄러움, 평판이 좋고 더 상위에 있는 타 대학으로 편입하고 싶다는 의지가 강한 편입니다.</p>
<p>주변 반대</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>경제적 어려움</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>전공회의</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>학과 불만족</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>통학 어려움</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	2020/05/14	학과(전공)	심리학과
담당교수	김○○	사번	14123



사랑·빛·자유의 전당
대구대학교

※ 생활적응 역량 점수

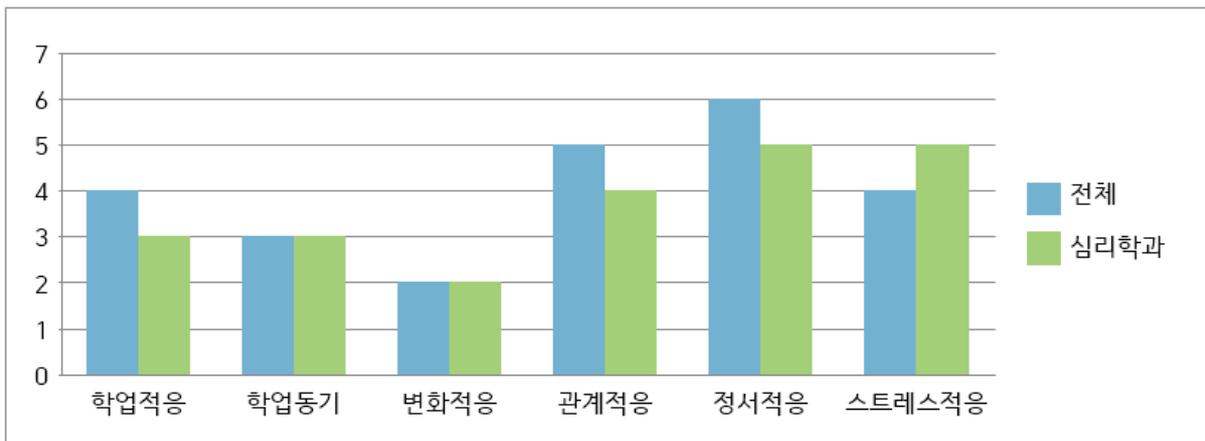
이름	학년	학번	학업적응	학업동기	변화적응	관계적응	정서적응	스트레스적응	종합
김○○	1	2191234	2	2	8	7	4	4	4.50
박○○	3	2171234	1	2	8	9	4	10	5.67
신○○	2	2181234	3	3	5	4	5	2	3.67
안○○	4	2161234	-	-	-	-	-	-	-
이○○	4	2161234	5	6	7	5	8	9	6.66
임○○	4	2161234	2	3	5	8	9	9	6.0

※ 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 심리학과 평균 비교



대학생활적응	증진방안
<p>학업적응</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>관계적응</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>학업동기</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>정서적응</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>

<p>변화적응</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>스트레스적응</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(예시)



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



02 학생상담 과정

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

1) 상담시작

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

2) 상담중기

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

- "학과 공부하는 것은 어떠니?"
- "학교수업은 잘 들어가고 있니?"
- "전공은 어떻게 선택하게 되었니?"
- "학교 친구들은 많이 사귀었니?"
- "학교 생활하며 불편하거나 어려운 점은 없니?"
- "교내 참가하고 있는 프로그램이나 동아리 활동 하고 있는게 있니?"
- "학교를 쉬고 싶은 이유는 무엇이니?"
- "학교를 그만두기 전에 어려운 문제가 해결된다면 결정이 달라질 수 있니?"

▶ DU생활적응검사, DU학업적응검사 활용

- 학생활생상담센터에서 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 하니?"
- "학교를 적응하기 위해 어떤 노력을 해 보았니?"

▶ 목표형성 단계

- "학교생활에서 이루고 싶은게 있다면 어떻게 있을까?"
- "다음에 만날 때까지 성취하고 싶은게 있다면 어떻게 있을까?"
- "학교생활에서 불편한 부분이 있다면 어떻게 대처해 나가면 좋을까?"

▶ 문제해결 조력단계

- 정보를 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 무엇이니?”
- “오늘 상담하면서 새로 알게 된 점이 있다면 어떤 것이니?”

▶ **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
- Tigers+ ⇨ 학사행정 ⇨ 학적 ⇨ 상담관리 ⇨ 상담이력 화면에서 해당 내역 조회 버튼 클릭

상담이력 ×
사이트맵

학사행정 > 학적 > 상담관리 > 상담이력
즐거찾기 ? 도움말

기간

 전체
 당해 학기
 당해 학년도
 직접입력

2019.03.01
~
2019.08.31

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	조회
3	21	이재*	휴학	전자전기공학부(전자공)	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 입력란에 상담결과와 함께 의뢰사유를 간단하게 기술
- ※ 상담의뢰시 입력하신 상담결과가 학생생활상담센터에 제공됨

저장 삭제 닫기

● 상담내용

상담일자: 2019-09-25

상담구분: 미복학제적상담

상담방법: 전화

공개여부: 예 아니요

상담사유: 기타

상담형식: 개별상담

상담요청 내용

상담결과

*학생생활상담센터 상담의뢰시 상담결과와 함께 의뢰사유를 간단하게 기술해 주세요.

학생생활상담센터 상담의뢰

상담의뢰시 입력하신 상담결과가 학생생활상담센터에 제공됩니다.

학생 동의 여부 동의 비동의

※ 상담의뢰가 정상적으로 이루어지면 아래와 같이 변경됨

학생생활상담센터 상담의뢰
2019년 10월 11일 학생생활상담센터에 상담의뢰 되었습니다.

의뢰 대상자의 상담의뢰 동의 여부
 동의 비동의



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 무슨 생각을 하고 있니?” 라고 물어볼 수 있습니다.”
- **학생이 두서없이 이것저것 이야기 할 때:**
“지금 이야기하는 것이 여기에 온 문제와 어떤 관계가 있다고 생각하니?”
이때 학생이 비난받는다느 느낌이 들지 않도록 표정은 온화하게 합니다.
- **학생이 말하기 힘들어 할 때:**
“상담을 받으려 했지만 막상 말하려니 이야기하기 힘든 가보다.”
“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 와라"
 학생: (작은 목소리로) "네, 저.. 뭐 좀 상의 드릴까 해서요"
 교수님: "음, 그래? 일단 여기 앉거라."
 (학생이 자리에 앉은 후) "무슨 일인지 말해 보렴."
 학생: "저.. 요즘 좀 걱정이 되요. 저만 뒤처지는 것 같아서.."
 교수님: (잠시 기다렸다가) "요즘 많이 힘든가 보구나"
 학생: "네, 과제도 어떻게 해야 할지 모르겠고, 수업내용도 너무 어려워요."
 교수님: "(고개를 끄덕이며) "그랬구나, 과제도 수업도 제대로 못하는 것 같아서 답답한 것 같네? 기운도 없어 보이고.."
 학생: "네, 교수님 (과제와 수업에 대해 이야기함)"
 교수님: "그래, 그럼 지금까지 하던 방법 외에 다른 방법으로 해 볼 수 있는 것은 뭐가 있을까?"

- ▶ 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 되었니?"
- **"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 되니?" 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 안나왔어요..."
교수님: "다음엔 공부 좀 열심히 해라. 수업시간에 다 배운 내용인데 수업만 열심히 듣고 교재만 충실히 해도 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 나왔길래?"
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?"
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 네가 학교를 그만두고 가정을 세워야겠다고 생각이 들었던 말이지?”

● 공감을 해 주시되, 학생이 자신의 문제에 몰두하느라 문제를 한 쪽으로만 치우쳐서 보고 있을 때는 문제의 다른 측면을 볼 수 있도록 할 수 있습니다.

“네가 휴학만 하면 너의 가정문제가 잘 해결될 수 있니?”

“학업을 지속하면서도 네가 하고자 하는 일을 할 수 있지 않을까?”

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 대해서 이해를 돕는 것이 좋을 것 같은데, 받아 보겠니?”(학생생활상담센터를 안내해 줍니다. ☎053-850-5237, 6881)

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: "어떻게 되긴, 공부하다 보면 되지."
학 생: "그냥 궁금해서요"
교수님: "나의 개인적인 이야기가 너에게 어떤 도움이 되길래?"
학 생: "제가 요즘 공부가 잘 되지 않아서요. 교수님께서도 공부를 어떻게 하셨는지 궁금해요~"
교수님: "공부할 때 다 힘들지."(이후, 공부를 시작한 계기, 유학 이야기 3분간 함)
"네가 진학을 하거나 가르치는 일에 관심이 있는지 궁금하구나."

▶ 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

사례별 상담 대처방법

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



다음의 각 상황에 처한 학생들의 경우, 어떻게 대처할 지에 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(성적관리)

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. 학사 경고를 받지 않기 위해 열심히 노력해야 하겠지만 현재로는 자신이 없기 때문에 일단 휴학을 할까 고민 중이라고 하였다.

● 대처 방법

많은 학생들이 수업을 따라가는 것과 학점 관리의 어려움은 경험합니다. 제일 먼저 확인 할 일은 공부 이외의 영역에서도 적응의 어려움은 없는지를 확인하는 것입니다. DU생활적응 검사와 DU학업적응 검사 결과를 통해 학업에 잘 적응하고 있는지 학업 동기가 부족한 것은 아닌지, 학습을 수행하는 능력이 부족한 것은 아닌지 알 수 있습니다. 검사 결과를 활용하여 상담 과정에서 다음과 같은 대처가 필요합니다.

※ 수업에 대한 흥미와 노력 정도 파악하기

- “수업 듣는 데 힘든 부분은 어떤 점이니?”
- “수업에 잘 집중할 수 없는 이유는 무엇인 것 같니?”
- “어떤 과목 수업이 가장 따라가기 어렵니?”
- “과제를 작성하는 데는 어떤 어려움들이 있니?”

※ 학사 경고를 받은 원인(학사경고를 받은 학생의 경우)

- “지난 학기 학사 경고를 받게 된 것은 어떤 이유 때문이라고 생각하니?”
- “학사경고를 받은 학기에 무슨 일이 있었니?”
- “학사경고를 극복하기 위해 한 노력 들에는 어떤 것들이 있니?”

(1) 성적이 잘 나오지 않는다고 호소할 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 부재 확인
- 학습기술의 부족 혹은 특정 과목에 대한 지식 부족: 대학에서의 학습방법과 학과에 맞는 공부 방법 제시
- 학생생활상담센터와 교수학습개발센터의 학습 관련 프로그램 활용하기

(2) 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.

※ 학생의 전반적인 대학생활 만족도 탐색

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

“대학생으로서 생활하는 것이 어떠니?”

“학교생활은 어떠니?”

“학교생활에서 불편하거나 어려움을 느낀다면 어떤 것이니?”

※ 전공 및 취업에 대한 탐색

▶ 전공만족도

“전공을 어떻게 선택하게 되었니?”

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

“네가 생각했던 전공 공부와 실제로 공부 내용이 일치하는 것 같니?”

▶ 전공에 대한 적성 일치 여부 확인

“전공이 네 적성에 잘 맞지 않다고 생각하는구나?”

“전공과 네 적성이 맞지 않는 것은 어떤 점이라 생각하니?”

“네 적성에는 어떤 전공이 맞는 것 같니?”

▶ 취업과 관련한 기대목표 및 준비도 탐색

“가고 싶은 직장은 어떤 곳이니?”

“어떤 직장을 목표로 준비하고 있니?”

“그 직장에 들어가기 위해 어떤 목표를 세웠니?”

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

“목표 달성을 방해하는 요인은 무엇이니?”

“그 직장에 들어가는데 현재 전공은 도움이 되니?”

※ 적성과 진로에 대한 학생의 바람과 생각을 들어주기

▶ 학생이 생각하거나 원하는 다른 전공이나 진로가 있을 경우

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

“네가 원하는 전공을 선택하는데 어려움은 무엇이니?”

“네가 원하는 전공을 선택하기 위해서는 어떤 절차가 필요하니?”

“네가 하고자 하는 전공의 진로 전망은 어떠니?”

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

· 자신에 관한 것과 직업에 관한 다양한 정보들을 수집하기

· 적성 탐색 방법으로 학생생활상센터에서 실시하는 적성진단검사, 적성탐색검사, 성격 검사, 흥미검사 등을 받아보게 권유하기

“너도 너의 적성이 어떤 것인지 잘 몰라 혼란스럽겠구나.”

“네가 평소에 흥미 있고 재미있게 생각되는 것은 어떤 분야이니?”

“너에게 맞는 전공이나 진로를 찾기 위해 어떤 것들을 알아보았니?”

※ 심리적 불편감이나 적응 어려움을 호소하는 경우

- ▶ 학생과 상담 중 다음과 같은 모습이나 증상을 보일 경우, 전문기관을 안내합니다.
(교내 전문기관 안내 p.28 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 K는 신입생 입학 후 거주지역에서 학교까지 통학을 하며 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 곳에 위치한 학교에 편입을 하는 것은 어떨지 권유 받기도 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, ☎053-850-5853)에서 자퇴상담 절차를 안내 받을 수 있다고 설명해주기

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



04

경제적 문제(학비 조달의 어려움)



3학년 S는 갑자기 몇 달 전부터 집안의 경제적 형편이 어려워져서 이번 학기의 학비 마련이 어려워서 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 왔니?”(아르바이트, 장학금 등)
“학비를 조달하는 데 어떤 어려움들이 있었니?”
“학비나 생활비를 마련할 다른 방법은 없을까?”

(1) 교내 장학금 해당자인 경우

장학금 해당학생에게는 추천서를 써 주시고, 장학금 지급 규정, 신청기간, 절차 등에 대해 알려주시거나, 학생지원부(장학, ☎053-850-5232)에 문의하도록 하기

(2) 교내 장학금을 받을 수 없는 상황인 경우(교외장학금)

- 교외 장학금이나 복지 기금 등을 연결해 주시거나, 정보 제공하기
- 학자금 대출에 대한 정보 제공
- 학생지원부(장학, ☎053-850-5233)에 문의

(3) 경제적인 지원이 불가능하여 어쩔 수 없이 휴학을 하게 될 경우

- 부득이 휴학을 하게 될 경우에는 휴학 중이라도 이메일, 전화 연락을 하라고 하시고, 연락이 오면 꼭 답을 해 주시기 바랍니다.
- 복학 전에 꼭 연락을 미리 하도록 해서 복학할 당시 받을 수 있는 지원이에 대한 정보를 제공하는 배려를 해 주십시오.

★ 학생의 경제적 어려움에 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 불러서 상담을 하였다. 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 낮밤이 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.

(1) 스트레스, 우울, 불안 등 전반적인 정서 상태

- “최근에 어떤 스트레스를 경험하고 있니?”
- “기분이 처지거나 우울하니?”
- “불안해서 마음이 안정되지 않을 때가 있니?”

(2) 망상, 환각 등 정신적 혼란을 동반한 심리 안정성 문제

- “남들은 못 듣는 소리가 들리는 경우가 있니?”
- “가족이나 다른 사람들이 이해해주지 못하는 부분이 있니?”
- “마음이 불편하고 힘드니?”
- “누군가 고의적으로 너를 괴롭히는 것 같니?”

(3) 자살위험(자살생각 정도, 구체적 자살 시도 유무)

- “혹시 죽고 싶은 생각이 들 때가 있니?”
- “혹시 자살하려는 시도를 한 적 있니?”
- “혹시 구체적인 자살 계획을 세우고 있니?”

(4) 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 있니?”

“학업을 중단하면 가정문제에 어떤 영향을 미치게 될 것 같으니?”

“가족하고는 얼마나 자주 연락하니? (지방 학생의 경우)”

“부모님은 얼마나 이해해 주고 어떻게 지원해 주시니?”

2) 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.

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

(1) 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, 상담센터로 직접 전화하셔서 약속을 하고 그 자리에서 바로 상담센터에 갈 수 있도록 합니다.

(2) 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.



06

대인관계의 어려움

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

● 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 탐색해봅니다.

- 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 미숙하다고 하더라도 비난하지 않고 일단 들어줍니다.

(2) 대인관계에 대한 적절한 해결책 생각해 보기

- 정확히 해결해야 할 문제가 무엇인지 파악하고, 그에 대한 가능한 해결책을 최대한 생각해 보게 합니다.

- 각 해결책들의 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 지내니?”

“같은 과(전공) 사람들과 어떻게 지내고 있니?”

▶ **학교 내 동아리 활동 유무 및 동아리 안에서의 대인관계**

“교내 동아리 활동을 하고 있니?”

“동아리 활동을 몇 개나 하고 있니? 어떤 동아리에 가입되어 있니?”

“동아리 안에서 사람들과 어울리는 것은 어떠니?”

▶ **학교 밖 친구관계**

“고등학교 동기 혹은 고향 친구와는 잘 지내니?”

“다른 학교 친구들과도 잘 어울리니?”

“교외 동아리 활동을 하고 있는 것이 있니?”

▶ **이성교제 관계**

“이성 친구 혹은 사귀는 사람이 있니?”

“이성 친구를 사귀는데 어려움은 없니?”

▶ **대인관계 만족도 혹은 대인관계 갈등 여부**

“전반적으로 너의 대인관계에 대해 어느 정도 만족하니?”

“다른 사람들과 조금 더 긴밀한 관계를 맺는 것은 어떠니?”

“대인관계에서 가장 어려움 점은 무엇이니?”

“관계를 개선하고 싶은 사람이 있니?”

※ **학생 자신이 문제를 스스로 해결할 만한 능력이 현재 없다고 판단되는 경우**

전문적인 도움을 받을 것을 권함, 학생생활상담센터(☎053-850-5237~5239, 6881)를 통해 대인관계 개인상담 및 집단상담을 통해 의사소통능력 향상과 타인에 대한 이해 함양을 할 수 있도록 안내 해주는 것이 필요합니다.



07 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 힘들어 하던 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 무의미 하고, 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
- 위생상태가 좋지 않고, 식습관이나 수면습관의 변화, 학업 및 대인관계의 어려움을 나타냅니다.
- 자살을 암시하는 말이나 글이 표현됩니다.
 - “현재 자살시도와 관련된 구체적인 계획을 갖고 있는가”
 - “자살에 대한 생각을 얼마나 자주 하는가”
 - “자살시도를 한 경험이 있는가”
 - “현재 개인이 견디기 힘든 것은 무엇인가, 어떤 스트레스를 받고 있는가”
 - “현재 술이나 약물을 남용하고 있는가”
- 학생문제의 심각성이 인식되면 내용을 파악하여 학생생활상담센터(☎053-850-5239)에 의뢰해 주시길 바랍니다.
- 어두운 표정과 대인관계 회피, 좋아하던 일에 흥미 감소
- 잦은 지각이나 결석 등 일상적인 학교생활이 어려움.
- 불면증, 식욕저하, 체중감소 등의 변화.

「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 아니니?”

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.
- 혼자서만 도움을 주려하기 보다는 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, 생명의 전화, 자살예방 사이버 상담센터, 정신건강 Hotline)

■ **생명나눔 자살예방센터**

상담전화, 게시판 비공개 상담, 이메일상담, 심리척도 자가진단

- 전화 및 홈페이지: 02-735-1010, www.my-life.or.kr

■ **한국생명의전화**

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

- 전화 및 홈페이지: 1588-9191, www.lifeline.or.kr

■ **보건복지콜센터 희망의 전화**

24시간 자살 상담 전화.

- 전화 및 홈페이지:129 (보건복지부가 운영하는 상담전화), www.hopec

■ **한국자살예방협회 사이버상담실**

자살예방전문가의 상담, 게시판 공개상담, 비공개 상담실 운영, 심리척도 자가진단

- 홈페이지: www.counseling.or.kr

■ **정신건강 Hotline**

정신건강상담, 정신건강강좌, 자살예방, 우울증예방사업 등

자살예방 및 자살위기상황에서 긴급개입을 위한 24시간 상담전화 운영.

- 전화 및 홈페이지: 1577-0199 (정신보건센터 자살상담 대표전화), www.sgmhc.co.kr



상담 시 발생하는 위기상황 대처방법
: 교수 자신의 안전을 위한 지침



※ 교수 자신의 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.

▶ 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.

■ 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.

• 신속한 도움을 받아라.

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

• 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.

■ 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 전문 기관입니다.

■ 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.

■ 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.

■ 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.

■ 이용방법

· 심리검사의 경우

1. 직접방문: 신청서 작성, 접수면접, 검사실시 일정 예약
2. 심리검사 실시: 신청한 심리검사 실시, 해석상담 일정 예약
3. 심리검사 결과 해석상담: 심리검사 결과 해석상담

· 개인/집단상담의 경우

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

■ 학업적응력 강화를 위한 상담 및 프로그램 안내

구분	프로그램명	세부 내용
학업적응력 강화	드리밍 케어 프로그램 (DU학업적응검사)	• DU HEART세미나(1)와 연계하여 신입생 전수검사 실시 후 위험군 상담 및 프로그램 연계(3~5월), 단과대학 별 적응검사 활용 설명회 운영 예정, 재학생도 상시 참여 가능(☎053-850-5238)
	New-LCP (신입생 학업상담)	• 신입생 입학 후 한 달간 결석률 40%이상 학생 전화상담 (1학기: 4~5월, 2학기: 10~11월)(☎053-850-6883)
	학습멘토링 프로그램 (Learning UP!)	• 학습부진 및 학사경고 학생 등 학업에 어려움을 보이는 학생에게 기초학습 지원 및 학업능력 향상(1학기: 3월, 2학기: 9월 모집)(☎053-850-6881)
학사경고자 학업상담	DU-LCPI (1회 학사경고자)	• 성적 산출 완료 후 1회 학사경고를 받은 학생들을 대상으로 방학기간중 1차 전화상담 실시(1학기: 7~8월, 2학기: 1~2월), 위험군을 대상으로는 학기 중 성적관리 및 차기 학기 학사경고 탈출을 위한 학업상담 실시(☎053-850-6883)
	DU-LCPIII (연속 2회 이상 학사경고자)	• 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(☎053-850-6881)

■ 대학생활적응력 강화를 위한 상담 및 프로그램 안내

구분	프로그램명	세부 내용
학업 및 중도탈락 예방 프로그램	드리밍 케어 프로그램 (DU생활적응검사)	• DU HEART세미나(2)와 연계하여 신입생 전수검사 실시 후 위험군 상담 및 프로그램 연계(9~11월), 단과대학 별 적응검사 활용 설명회 운영 예정, 재학생도 상시 참여 가능(☎053-850-5238)
	또래상담자 멘토링 프로그램	• 재학생, 편입생, 전과생 등 또래상담자 교육을 받은 학생들이 도움이 필요한 부적응 학생들을 발굴하여 학교생활 적응을 도움(☎053-850-6881)
	DU너나들이 상담프로그램	• 장애학생, 유학생 등 대학생활 적응에 어려움을 겪는 소외집단 학생들을 대상으로 심리적 요구에 맞춘 상담 프로그램을 실시하여 대학생활 적응을 돕고 중도탈락을 예방(☎053-850-5239)
위기개입을 위한 맞춤형 프로그램	위기 돌봄 프로그램	• 「자살예방 및 생명존중문화 조성을 위한 법률」제17조(자살예방 상담·교육)에 근거, 코로나 블루 극복과 생명존중 캠퍼스 문화 조성을 위해 재학생 대상 위기개입 및 DU-SAFE(위기대응 시스템) 구축을 위한 예방 교육, 캠페인, 위기상담 진행(☎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 장기화된 집콕(코로나19) 생활로 일어날 수 있는 재정·사회·학업 문제 예방(☎053-850-5239)
	DU-Counseling Fair (상담센터 박람회)	• 대학생들이 경험할 수 있는 다양한 심리적 문제를 조기에 발견하고 개입하기 위해 축제 및 행사에서 간이 심리검사 진행을 통해 센터 홍보 및 상담과 심리검사 이용률 향상, 후기공모전을 통해 성장 경험 공유(☎053-850-5239)

■ 온라인 상담 서비스(☎053-850-5237)

- 심리적 문제에 다양한 방식으로 개입하기 위하여 온라인 상담서비스 제공
(카카오톡 채팅 상담, E-mail 상담, SNS 활용한 홍보)
- 카카오톡 상담: 검색창에 대구대학교 학생생활상담센터 친구 추가 후 채팅 가능
- E-mail 상담: dg8505238@naver.com으로 상담내용 요청 시 가능

■ 협약 기관 안내

- 봄정신건강의학과의원: 053) 811-2088
- 경산시 정신건강복지센터: 053) 816-7190
- 광호순병원: 053) 811-2088
- 한국도박문제관리센터 경북센터: 054) 256-1530

■ 문의

- 전화 : 053) 850-5237~5239, 6881, 6883
- 홈페이지 : <https://consult.daegu.ac.kr>

■ 장소

- 진로취업관 3층 학생생활상담센터(구 보건진료소 위치)
- 이용시간: 09:00~18:00(월~금), 점심시간: 12:00~13:00