

Here I am,
Here Together

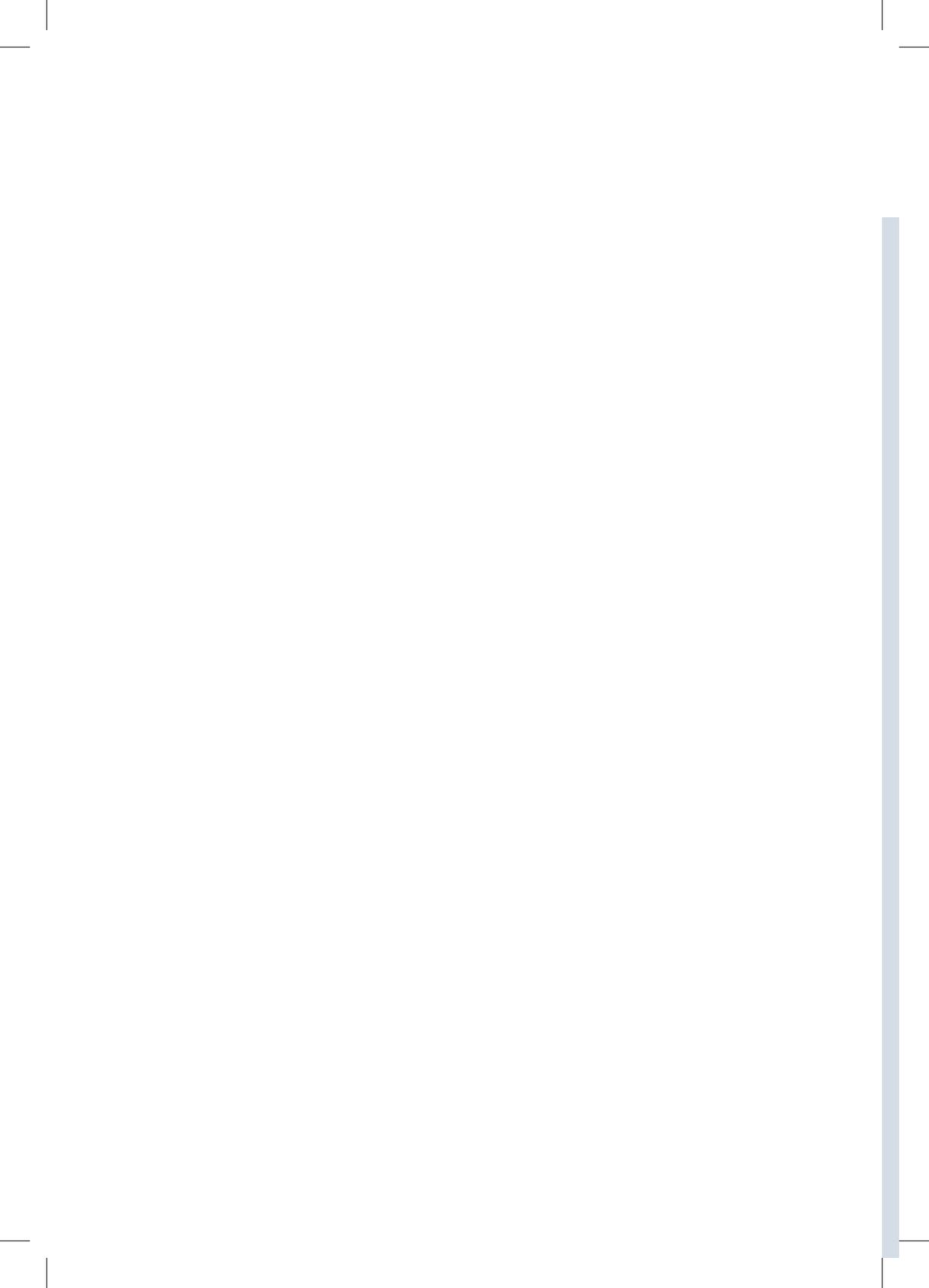
혼자가 아닌 나, 우리가 남인가?



Here I am,
Here Together

혼자가 아닌 나, 우리가 남이까?





인사말

학생생활상담센터에서는
여러분의 보다 만족스러운 대학생활을 돕기 위해 애쓰고 있습니다.

설레이는 마음으로 큰 기대감을 가지고 들어온 대학!

그런데 시간이 지날수록 하나 둘 고민이 쌓여가고,
친구에게 고민을 나누고 싶은데 나의 힘든 마음을 이야기하기에는
공연히 부담을 주는 것 같아 망설여지고
혼자서 끌어 안고 가기에는 어떻게 해야 할지 몰라
하루 하루 힘들어지는 경험을 할 때

누군가 나에게 방향을 제시해준다면...
누군가와 함께 나의 고민에 대해 이야기할 수 있다면...
누군가와 함께 해결방법을 찾아볼 수 있다면...
누군가 나를 좀 도와준다면...
주변에 사람은 정말 많은데 정작 함께 할 누군가가 절실해질 때

학생생활상담센터가 ‘누군가’가 되어
여러분의 대인관계, 진로, 학습, 그리고 다양한 심리정서적인 어려움에
도움을 드리고 싶습니다.

학생 여러분들에게 정성을 담아 제공하여 드리는
학생생활 상담매뉴얼이
언제든지 어려울 때 도움이 되길 바라며
인제대학교 학생생활상담센터가 여러분의 대학생활에
좋은 조력자요 친구가 될 수 있기를 바랍니다.

학생생활상담센터장 박석근



학생생활 상담매뉴얼의 필요성	6
위기대응의 일반적인 원칙	10

PART 1

행복한 대학생활: 대인관계, 진로, 학업

1. 대인관계	14
2. 진로	18
3. 학업	22

PART 2

건강한 대학생활: 정신건강의 이해

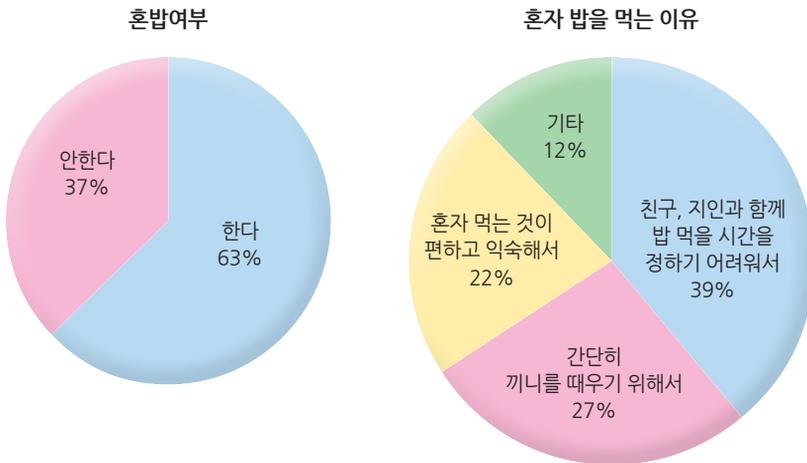
1. 우울	26
2. 불안	29
3. 분노	33
4. 자살	36
5. 성폭력	39
6. 중독	44

관련기관 연락처	48
----------------	----

학생생활 상담매뉴얼의 필요성

당신도 혹시 혼밥족?!

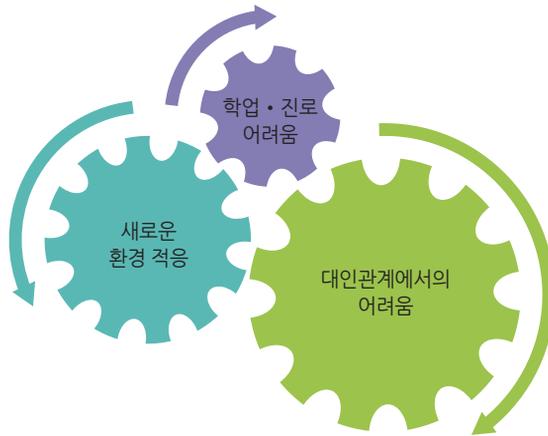
언젠가부터 ‘혼밥족’이라는 말이 유행하고 있습니다. 혼자 밥을 먹는 사람들을 일컫는 이 말은, 1인 가구의 증가와 함께 혼자서도 밥 먹는 것이 익숙해진 우리 사회의 변화를 반영합니다. 이제 대학이나 회사가 밀집한 지역에서 혼자 밥 먹는 사람을 찾는 것이 더 이상 어렵지 않게 되었습니다. 지난해 한 대학교에서 학생 300명을 대상으로 혼밥에 대해서 설문조사를 실시한 결과, 전체 응답자의 63%가 ‘혼밥을 한다’고 답했으며(동대신문, 2015), 얼마 전에는 ‘혼술족’, 즉 혼자 술 마시는 것을 즐기는 사람들의 일상과 사랑을 주제로 한 드라마가 방영되기도 했습니다.



<자료 출처: 동대신문, 2015>

‘혼자’가 익숙해진 대학생활

‘혼자’라는 것은 다른 사람에게 구애 받지 않고 자유로운 생활양식을 즐길 수 있다는 점에서 긍정적이기도 하지만, 다른 한편으로는 타인으로부터 단절되고 고립된 느낌을 가중시킬 수 있습니다. 특히 대학생활을 시작하고 적응하는 과정에서 많은 학생들이 어려움을 호소하는데, 적절한 대처방법과 도움을 받을 수 있는 곳을 알지 못해 혼자 속으로 삭히는 경우가 대부분입니다.



대학생활에서 경험하는 어려움

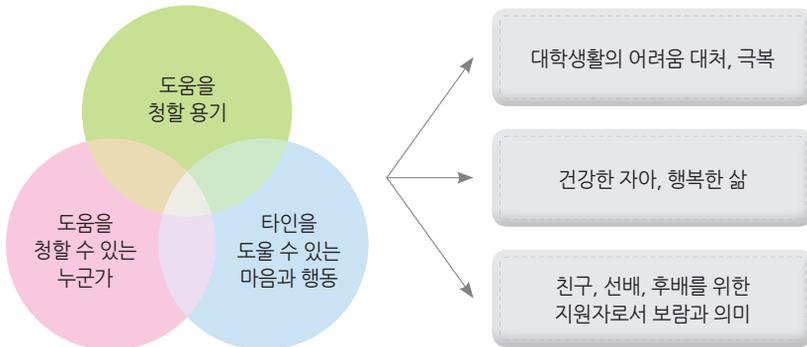
우리는 모두 ‘짜’이 필요하다

외상(trauma) 분야의 세계적 권위자 주디스 허먼은 저서 『트라우마: 가정폭력에서 정치적 테러까지』를 통해 나치수용소에서 생존한 포로들이 생존을 위한 기본단위로서 ‘짜’를 맺었다는 연구결과에 주목하였습니다. 나치수용소처럼 인간이 생존하기에 가장 열악한 조건에서도 다른 사람과 관계를 맺고 유대감을 형성했던 사람들은 끝까지 살아남을 수 있었다는 것입니다. 이 사실을 통해 그는 외상으로부터의 회복에 있어서 친밀한 관계와 신뢰, 일상으로 돌아

오는 것이 매우 중요함을 강조합니다. 이 사례는 우리가 얼마나 ‘관계’에 영향을 받고 ‘누군가’를 필요로 하는 존재인지를 극명하게 보여줍니다. 다행스럽게도 현대 사회를 살아가는 우리가 나치수용소에 포로로 잡혀간단든지, 극한의 상황에 처할 가능성은 거의 없습니다. 하지만 어디에서 무엇을 하든, 우리가 항상 누군가를 필요로 하고 다른 사람과 함께 살아갈 수밖에 없는 존재라는 사실에는 변함이 없습니다. 대학생으로서의 삶을 살고 있는 나에게도, 또 함께 대학생활을 하는 동기, 선배, 혹은 후배에게도 누군가가 필요한 것은 마찬가지일 것입니다.

지금, 여기에서 함께 하는 대학생활

대학생활을 하며 느끼는 어려움들을 잘 관리하고 대처하며, 필요할 때 도움을 청할 수 있는 용기는 나를 지키고 건강한 삶을 살 수 있도록 하는 첫걸음입니다. 나아가 나 자신뿐만 아니라 주변을 돌아보고 어려운 상황에 있는 친구, 선배, 후배에게 힘이 되어줄 수 있다면 또 다른 삶의 의미와 기쁨을 발견할 수 있을 것입니다.



그리고 이때 명심해야 할 것은 나와 주변 사람들이 겪고 있는 심리적 어려움에 대해서 정확하고 객관적인 정보를 가지고 있어야 한다는 것입니다. 정확한 정보와 해결책에 대한 지식 없이 마음만 앞서는 것은 근본적인 문제해결에 도움이 되지 않습니다.

따라서 본 매뉴얼에서는 대학생들이 경험할 수 있는 다양한 심리적 어려움들을 분류하여 구체적인 증상에 대하여 설명하고, 실생활에서 적용할 수 있는 예방법과 대처법을 제시하였습니다. 이를 통하여 본인과 주변 친구, 선배, 후배가 경험하고 있는 심리적 문제에 대하여 두려움이나 막막함을 넘어 정확한 정보를 통하여 효과적이고 능동적으로 대응해 나갈 수 있을 것입니다. 더불어 마지막 장에는 전문적인 도움을 받을 수 있는 관련기관의 연락처를 수록하였습니다. 나 자신과 주변의 소중한 사람들을 지키기 위한 작은 결단과 이를 위한 구체적인 지침들은 보다 행복하고 안정적인 대학생활을 위한 첫 단추가 될 것입니다.



위기대응의 일반적인 원칙

자신과 친구, 후배, 선배 등의 주변 사람들의 심리적 어려움을 다룰 때 유의할 사항들이 있습니다. 이는 건강하고 독립된 자아를 유지하면서 필요한 도움을 청하고, 도움의 경계를 설정하는 토대가 됩니다. 반대로 친구, 선배, 후배와 같은 주변 사람들에게 도움을 제공할 때는 상대방을 존중하고 도움 과정에서 발생할 수 있는 부작용을 예방하도록 합니다.

존중

- 나: 자신을 존중하고 사랑하는 마음을 가집니다. 심리적 문제로 인하여 자신을 탓하지 않습니다.
- 주변 사람: 상대방의 상황과 가치관, 권리, 사생활 등에 대해 존중하고 상대방의 심리적 문제로 인하여 책망하지 않습니다. 비난하거나 충고하는 태도는 도움이 되지 않습니다.

선택, 자기결정, 독립성

- 나: 누구로부터 어느 정도의 도움을 받을 것인지 스스로 결정합니다. 독립적이고 주체적으로 행동하기 위해 노력합니다.
- 주변 사람: 도움의 범위와 주체에 대한 결정은 상대방의 권리임을 기억하고, 독립적으로 행동할 수 있도록 격려합니다. 상대방이 도움을 받아들여도 요구적으로 행동하지는 않도록 균형 있는 태도를 유지합니다.

필요의 분리

- 나: 내가 원하는 것(want)과 문제의 해결을 위해 필요로 하는 것(need)을 구분합니다.
- 주변 사람: 상대방과 자신의 필요가 서로 다르지는 않은지 확인하고 합의하여 상대방이 동의할 수 있는 선에서 도움을 줍니다.

비밀 유지 예외 경우

- 나 & 주변 사람:
본인 또는 제 3자에게 피해를 가할 것이 예상되는 경우 도움을 제공하는 상대방이나 전문가가 비밀유지를 할 수 없습니다.

이야기 하기

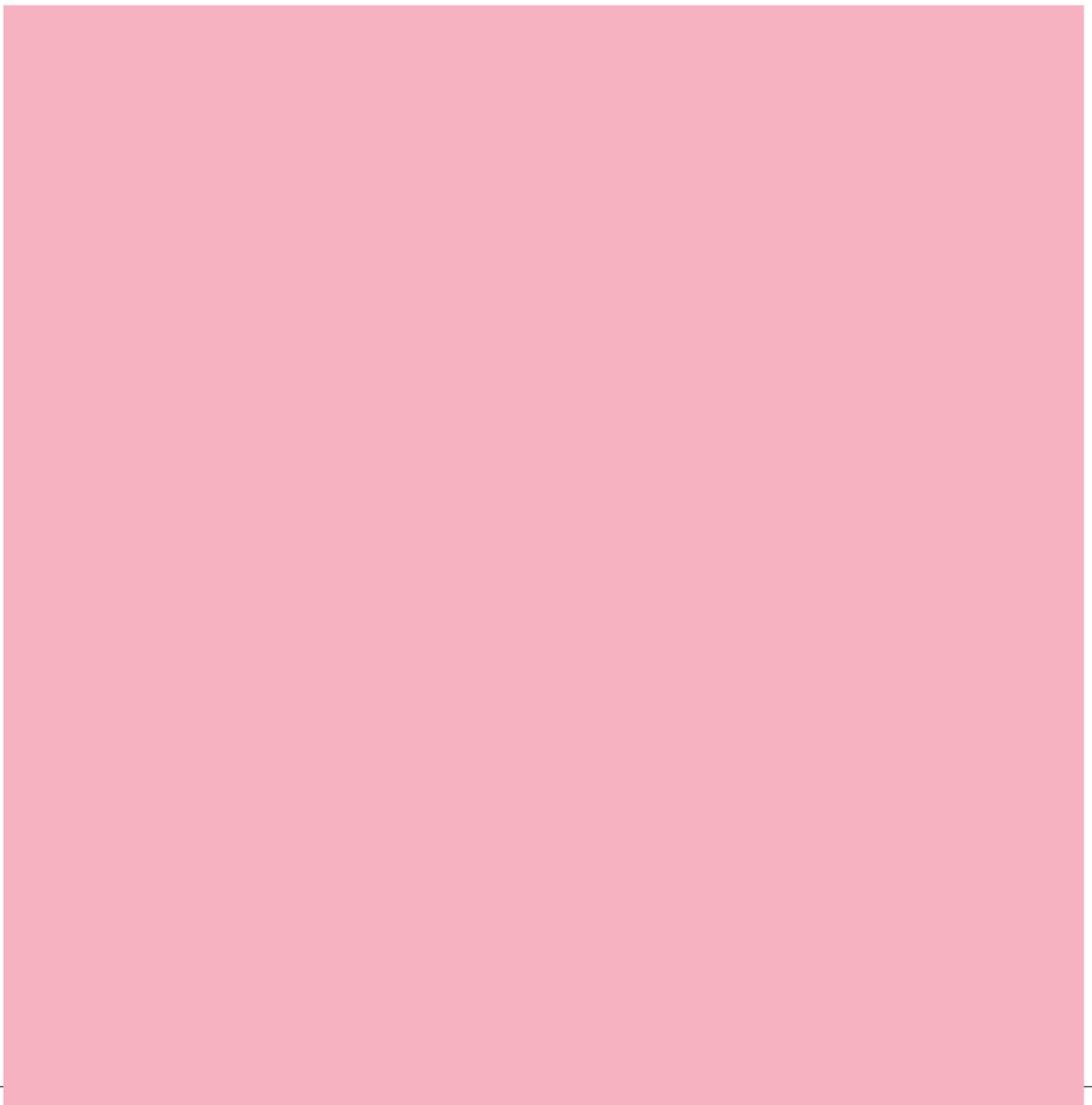
- 나 & 주변 사람:
어려움에 대하여 숨기기보다는 가까운 사람 또는 도움을 줄 수 있는 사람에게 이야기 하여 함께 나누고 해결을 위한 노력을 기울이는 것이 중요합니다.

정확히 알기

- 나 & 주변 사람:
문제에 대하여 가능한 많이 알고, 이해하기 위해 다양한 웹사이트 혹은 도서관 등에서 정보를 얻을 수 있으며, 정보들을 주변사람과 공유할 수 있습니다.

전문가 도움

- 나: 조기개입은 최선의 치료입니다. 통원치료 또는 입원치료가 필요한 경우 자발적으로 치료에 응하는 것이 증상 완화에 도움이 됩니다.
- 주변 사람: 전문가로부터 도움을 받을 수 있도록 격려합니다. 관련 정보를 제공하거나 예약을 돕고, 치료에 동행하는 것도 도움이 됩니다.



Part 1

행복한 대학생활: 대인관계, 진로, 학업



1 대인관계

1) 소외감

소외감은 사회적 차원에서 소속된 사회나 공동체로부터 동떨어져 있는 것 같은 느낌, 무력감, 공동체의 가치관이나 규범으로부터 격리된 느낌 등을 의미합니다. 개인적인 차원에서는 자신의 감정이나 신념, 삶 등 자신의 일부가 통합되지 않은 것 같은 느낌을 의미하기도 합니다.

● 증상

1. 하루하루 의미가 없다고 느끼거나, 공부(일)을 해야 할 이유를 느끼지 못합니다.
2. 인생이 무의미하고, 무엇을 위해 살아야 할지 모르겠다고 느낍니다.
3. 규칙을 반드시 지켜야 하는 것은 아니라거나 본인이 원하는 것을 얻기 위해서는 다른 사람에게 피해를 줄 수 있다는 생각을 합니다.
4. 주변사람이 본인에게 무관심하거나 속상할 때 하소연할 사람이 없다는 생각이 듭니다.
5. 친구나 주변 사람들과 어울리는 일이 거의 없습니다.
6. 자신에 대해 만족스럽지 못한 느낌을 받으며, 본인에게 인정해 줄만한 좋은 점이 없다고 생각합니다.

2) 외로움

외로움은 대인관계가 양적으로나 질적으로 개인의 기대치에 미치지 못할 때 발생하며, 가족으로부터 느끼는 외로움, 애인이나 배우자로부터 느끼는 외로움, 친구로부터 느끼는 외로움 등으로 분류할 수 있습니다.

● 증상

1. 가족이나 친구, 애인 등 가까운 관계에서 소속감이나 정서적 지지를 느끼지 못합니다.
2. 가족이나 친구, 애인 등 가까운 사람들이 본인에게 관심이 없거나 도움이 필요할 때 힘이 되어주지 못한다고 느낍니다.
3. 친밀한 관계에서 충족되지 않는 욕구가 있다고 느낍니다.
4. 중압감이나 어려움을 나눌 사람이 없다고 느낍니다.
5. 자신의 생각이나 견해를 충분히 공유할 사람이 없다고 느낍니다.

※ 소외감이나 외로움으로 일상생활에 심각한 어려움을 경험하고 있다면 학생생활상담센터에 방문하시기를 권유합니다.
(전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층)
이 점점은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

예 방 법

1. 타인의 사소한 행동이나 말을 부정적으로 생각하고 있지는 않은지 돌아보고, 현실적이고 객관적인 생각으로 대체합니다.
2. 다른 사람이 먼저 다가오기를 기다리기보다, 먼저 이야기를 걸거나 약속을 잡고 관계를 맺기 위한 노력을 기울입니다.

3. 자신의 마음을 잘 들여다보고, 감정이나 생각을 다른 사람에게 전달하는 방법을 연습합니다. 친구들이나 가족에게 마음을 표현하고 함께 좋은 시간을 보내는 것도 좋습니다.

대처법

1. 소외감이나 외로움을 느끼는 이유가 무엇인지 찾아보고, 감정을 자연스러운 것으로 받아들이고 이해합니다. 거절이나 소외감은 항상 지속되는 것이 아니라 일시적인 감정이라는 사실을 기억합니다.
2. 기분이 좋아지거나 행복해질 수 있는 일들을 찾아봅니다. 혼자 있을 때도 자신이 좋아하는 일들을 찾아보고 좋은 기분을 유지하도록 노력합니다.
3. 자신을 고립시키지 않습니다. 외로움에 익숙해지면 자신을 계속 고립시키는 방향으로 행동하기 쉽습니다. 텔레비전이나 게임 등에 몰두하는 것은 일시적인 도움이 되지만 근본적으로 외로움을 해결해 주지는 못합니다. 음주, 흡연, 게임 등을 지속하거나 몰두하다보면 또 다른 문제가 발생할 수도 있습니다.
4. 약속을 잡고 사회적 활동에 참여합니다. 공통의 관심사가 있는 사람들과의 모임에 참여해 자연스럽게 사회적 활동을 증가시키고 유대감을 쌓는 것도 좋습니다.
5. 나에게 중요하고 의미 있는 관계에 대해서 적어보거나 그림을 그려봅니다. 정서적으로 부족한 부분을 채울 수 있는 관계를 찾고, 적극적으로 활용합니다.
6. 소외감을 느낀 순간과 감정에 대해서 솔직하게 이야기합니다. 이 때 상대방을 비난하기보다는 I message(나-전달법)를 사용합니다. 소외된 이유를 확인해보고, 고칠 점이 있다면 수용하고 개선하기 위해 노력합니다.
7. 생각이나 가치관, 생활방식 등의 차이로 멀어지는 인간관계가 있을 수 있음을 받아들이고 지나치게 자신을 탓하지 않습니다.
8. 실제로 주변에 가까운 사람이 없거나 마음을 털어놓을만한 사람이 없다면, 새로운 관계를 맺기 위한 노력이 필요합니다.



1. 주변에 움츠러들고 밖으로 나오지 않으려고 하는 친구가 없는지 잘 살펴보고 주기적으로 연락을 하거나 약속을 잡아서 친구가 다른 사람과 어울릴 수 있는 기회를 만들어줍니다.
2. 친구가 힘든 점이 무엇인지 잘 경청하고 마음을 헤아려주는 것이 중요합니다. 판단하는 말이나 태도보다 공감해주고 감정을 밖으로 표현할 수 있도록 합니다.
3. 함께 운동이나 취미생활을 하면서 자연스럽게 함께 시간을 보내고 이야기할 기회를 가집니다.
4. 친구가 스트레스나 감정조절을 하고 건강한 생활을 할 수 있는 방법을 찾아보고 함께 노력해봅니다. 산책하기, 명상, 음악듣기, 글쓰기, 재미있는 영화보기 등 다양한 방법이 있을 수 있습니다.

학생생활상담센터가 함께 합니다.

[대인관계]

나의 성격, 너의 성격 달라도 너무 달라~
나의 언어, 너의 언어 뭐가 다르지? 함께 어울리고 막힘없이 소통하고 싶어!

상담센터에 오시면,
MBTI, 에니어그램, Neo 등의 다양한 성격유형검사를 통해
대인관계 향상을 위한 도움을 드립니다.

전화 055-320-3537, 3533 | 늘빛관 2층
홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 이메일 sangok821@inje.ac.kr

2 진로

진로 미결정과 관련된 문제는 자신의 적성이나 흥미와 같은 자기이해의 부족, 대학 전공 선택에서의 불확신, 졸업 후 어떤 분야에 종사할지에 대한 불분명성 등과 연관되어 있습니다.

● 진로 미결정 유형

1. 자신에 대한 이해 부족(적성, 흥미, 성격 등)
2. 학과, 직업에 대한 정보 부족
3. 진로와 관련된 결정을 내리지 못하는 경우
4. 계획은 세웠지만 실행을 하지 못하는 경우
5. 내적요인(동기부족, 우유부단함, 불안, 갈등)
6. 외적요인(경제적 어려움, 부모, 학교, 나이 등)

※ 진로문제로 인한 대학생활의 어려움을 경험하고 있다면 학생생활상담센터에 방문하시기를 권유합니다.

〈전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층〉

이 점검은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

● 진로선택을 위한 제언

1. 본인의 흥미와 적성, 성격 등에 대해 더 잘 알고 자기를 이해하는 것이 중요합니다. 이를 위해서 교내 학생생활상담센터, 전문 상담기관 등을 통해 심리검사 및 결과해석을 받는 것도 도움이 됩니다.
2. 본인의 학과 및 희망 진로와 관련된 정보를 찾아봄으로써 현실성과 가능한 대안 등에 대해 탐색해봅니다.
3. 진로선택에 있어서 중요하게 생각하는 가치(시간, 돈, 사명감, 분야, 업무 방식, 직업전망 등)에 대해 적어보고 우선순위를 정합니다.
4. 설정한 목표나 대안들이 여러 가지라면 비교평가를 통해 최선의 대안을 찾고, 명확한 목표를 설정하고 달성하기 위한 구체적인 계획을 세웁니다.
5. 적성, 관심과 함께 실제적으로 해당 전공이나 직업에서 요구되는 능력을 갖추고 있는지를 종합적으로 고려하여 진로를 결정합니다.

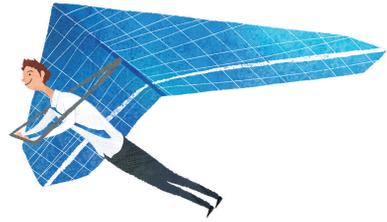


1. 인터넷, 도서, 관련 사이트 등을 통해 정보를 공유하거나 취업박람회나 관련 행사 참석, 교내 커리어개발 프로그램을 권유하고 동행할 수 있습니다.
2. 친구가 자신에 대한 이해가 부족하다면 심리검사와 해석을 권유해보는 것도 좋습니다.
3. 하고 싶은 방향은 분명하지만 자신감이나 확신이 부족한 친구라면 격려하고 응원함으로써 자신감을 가질 수 있도록 합니다.
4. 유사한 방향으로 진로를 설정한 지인이나 관련 단체, 스터디 모임 등을 소개해주고 계획적으로 목표를 달성해 나갈 수 있도록 독려합니다.

인제대학교 진로취업프로그램

(학생취업처 취업진로과 대학창조일자리센터 / Tel. 055-320-3537)

프로그램	세부내용
취업진로특강	<ul style="list-style-type: none"> ● 대상 : 인제대1, 2학년 및 지역청년 - 대학생활 적응과 자기탐색 프로그램 - 자신의 흥미와 적성을 고려한 진로탐색 및 꾸준한 자기관리를 위한 목표설정 - 진로맵을 통한 장, 단기 목표설정
취업지원서, 면접 특강	<ul style="list-style-type: none"> ● 대상 : 인제대 3, 4학년 및 지역청년 - 취업을 위한 직무·기업탐색 및 인사담당자 요구하는 역량 분석 - 기업요구 지원서 양식 이해 및 기본적인 지원서 작성 - 성공취업을 위한 기업운영 원리 및 직장매너 - 실전 면접을 위한 자기소개 및 대표면접질문 대비
찾아가는 진로특강	<ul style="list-style-type: none"> ● 대상 : 인제대 특정학과 1,2학년 - 학과 대학생활 적응 및 학과 특성 안내 - 전공과 관련한 진로 및 경험을 통한 역량개발 소개 - 자신의 특성과 진로와 관련된 다양한 직무소개
찾아가는 취업특강	<ul style="list-style-type: none"> ● 대상 : 인제대 특정학과 3, 4학년 및 졸업생 - 전공과 관련한 다양한 직무소개 및 학과 취업현황과 인사담당자 인터뷰 소개 - 현실적인 취업가능 기업분석 및 역량개발 안내 - 서류합격을 위한 지원서작성 포인트 및 최종합격을 위한 면접 컨설팅 및 실습
CAP+ 청년층 직업지도 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> ● 대상 : 전체 학과 및 지역청년 - 진로와 자기탐색을 통해 경험과 강점탐색 - 직무와 연계된 경험, 기업탐색, 취업성공요소 탐색 - 취업을 위한 상식과 매너 그리고 구직서류준비 - 지원서(이력서, 자기소개서 작성), 면접준비 및 실전모의 면접 실습
진로 캠프	<ul style="list-style-type: none"> ● 대상 : 대학 1, 2학년 및 지역대학 참여 - 대학생활 및 성공적인 진로 준비 - 자기관리 및 역량 개발을 자신을 바라보는 시간 - 다양한 직무를 통한 진로와 적성



학생생활상담센터가 함께 합니다.

[진로]

나의 흥미 적성 정말 궁금해~
내가 잘 할 수 있는 건 뭘까? 앞으로 나는 어떤 직업을 선택하지?

상담센터에 오시면,
STRONG, Holland 등의 다양한 진로검사를 통해
흥미와 적성을 발견하도록 도움을 드립니다.

전화 055-320-3537, 3533 | 늘빛관 2층
홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 이메일 sangok821@inje.ac.kr

3 학업

대학생으로서의 학업은 고등학교 때와 다른 수업방식, 스스로 시간표를 짜고 시간활용을 계획할 수 있다는 점에서 자율적인 동시에 전공공부와 취업준비 등을 병행해야 한다는 점에서는 부담으로 다가올 수 있습니다. 학업 영역에서의 낮은 성취는 다양한 요인과 관계되어 있습니다.

● 학업부진과 관련된 요인

1. 학습방법 무지, 학습의지 부족
2. 진로와 적성의 부조화(흥미와 전공 불일치)
3. 부적합한 학습 환경, 수업 방식에 대한 부적응
4. 교외활동(동아리, 아르바이트 등)과 학업과의 불균형
5. 시간계획 및 활용 미숙
6. 대인관계, 가정 문제 등 복합적 요인

※ 학업문제로 인한 대학생들의 어려움을 경험하고 있다면 학생생활상담센터에 방문하시기를 권유합니다.

〈전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층〉

이 점검은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

● 학업수행 향상을 위한 제언

1. 전공공부, 어학능력, 자격증 취득, 공모전 준비 등 영역을 세분화하고 우선순위를 정하여 계획합니다.
2. 학습을 위한 구체적인 목표와 행동계획을 세우고, 어느 정도 달성했는지를 주기적으로 체크합니다.
3. 목표를 세울 때에는 현실적이고 가능한 것을 위주로 하고, 휴식시간이나 자신에 대한 보상을 주는 것도 잊지 않습니다.
4. 지도교수님, 학과 선배 등 멘토 역할을 해줄 수 있는 사람을 찾아 도움을 구합니다.
5. 자신에게 잘 맞는 학습법을 찾아 적극적으로 활용합니다. 학습 스타일에 따라 시청각 자료, 체험학습 등 다양한 방법을 선택할 수 있습니다.

학업으로
힘들어하는 친구를
도울 수 있는
TIP!

1. 교내 멘티 프로그램 등을 통해 후배, 친구에게 도움을 줄 수 있습니다.
2. 전공에 대한 탐색, 필요한 정보 등을 공유하여 학습에 대한 동기를 높이고 도움 수 있습니다.
3. 스터디 모임 등을 만들어 함께 공부하며 서로 도움을 주고받을 수 있습니다.

인제대학교 학습지원 프로그램

(교수학습개발원 / Tel. 055-320-3537)

프로그램	세부내용
학습튜터링	학기중 전공 및 교양교과목, 전문분야(외국어, 발표 및 토론 등) 중 학습주제를 선정하여 집중학습하는 자기주도적 학습공동체
	팀당 활동비 25만원 지원
내일로 문화체험활동	방학중 4박 5일간 국내 역사·문화·지리체험활동을 통해 체험교육 및 인성교육 강화
	팀당 활동비 70만원 내외 지원
기억에 남는 좋은 수업 에세이 공모전	효율적인 교수법, 다양한 수업 사례 공유를 통한 교수법 향상, 교육의 질 향상 도모
	우수작품 6편 선발(상금지급)
학습법 특강 및 워크숍	주제별 각 분야 전문가의 이론 및 실습교육을 통해 재학생들의 목표설정 및 구체적인 실천법 제시
학습코칭	기초학습 역량이 부족한 학생들에게 집중 교육을 실시하여 지속적인 성장과 성과를 만드는 실행력, 성취력 개발
학습유형검사	학습자의 행동양식 및 특성을 분석하여, 본인의 학습유형 및 습관을 파악하고, 학습전략을 세울 수 있도록 지원

학생생활상담센터가 함께 합니다.

[학습]

난 왜 이렇게 집중이 안되지? 왜 공부해도 성적이 오르지 않지?

나한테 딱 맞는 학습방법은 뭘까?

상담센터에 오시면,

U&I, CPI 등의 다양한 학습유형검사를 통해

나에게 맞는 학습방법을 찾도록 도움을 드립니다.

전화 055-320-3537, 3533 | 늘빛관 2층

홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 이메일 sangok821@inje.ac.kr

Part 2

건강한 대학생활: 정신건강의 이해



1 우울

● 증상

1. 우울감과 함께 무기력감, 슬픔, 공허함, 희망이 없는 것 같은 기분을 지속적으로 경험합니다.
2. 이전에 즐겼던 활동에 대해서 흥미를 잃거나 즐거움을 느끼지 못합니다.
3. 급작스럽게 체중이나 식욕이 증가하거나 반대로 눈에 띄게 감소합니다.
4. 불면증이나 과수면을 경험합니다.
5. 안절부절 못하고 지나치게 불안해하거나 반대로 생각이나 행동이 평소보다 느려집니다.
6. 거의 매일 피로감을 느끼거나 기운이 없습니다.
7. 무가치감이나 비합리적인 죄책감에 시달립니다.
8. 사고력이나 집중력이 감소하고 우유부단한 경향이 심해집니다.
9. 죽음에 반복적인 생각, 자살에 대한 계속적인 생각, 실제적인 자살시도, 구체적인 자살 계획 등을 경험합니다.

* 위 증상들 중 4~5가지 이상을 경험하며, 증상이 2주 이상 지속된다면 학생생활상담센터에 방문하시기를 권유합니다.
< 전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층 >
이 점검은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

예방법

1. 적당한 운동과 건강한 식단을 유지합니다. 운동은 항우울제와 유사한 작용을 하며, 신체적 활력을 유지할 수 있도록 합니다. 채소와 곡류, 생선, 견과류 등의 건강식은 우울증의 발병률을 낮춰준다고 알려져 있습니다.
2. 햇빛을 충분히 쬐어주고 낮 시간 동안 충분한 활동을 통해 건강한 수면패턴을 유지할 수 있도록 합니다.
3. 봉사활동을 통해 자신의 문제에서 벗어나 다른 사람들을 도와주면서 보람을 느끼고 삶의 의미를 찾는 것이 도움이 될 수 있습니다. 또한 새로운 취미활동을 찾거나 다른 사람들과 어울릴 수 있는 활동에 참여하도록 합니다.
4. 신체 내에서 호르몬 변화를 유발할 수 있는 약물의 복용은 삼가는 것이 좋습니다. 약물을 복용할 때는 병원의 처방과 함께 부작용에 대해 유의하여야 합니다.
5. 돌이킬 수 없는 일, 과거의 일에 대하여 지속적으로 후회하거나 부정적인 생각을 계속하는 것은 증세가 악화되도록 합니다. 편안한 마음을 갖고 낙관적인 시각을 갖는 것이 도움이 됩니다.

대처법

1. 우울 증세가 있을 때는 중요한 결정은 가급적 뒤로 미루는 것이 좋습니다. 큰 결정은 스트레스를 유발하고 우울증으로 인한 비합리적 사고 또는 부정적 생각이 객관적 판단에 장애요인이 될 수 있기 때문입니다.
2. 우울증 치료를 위해 항우울제를 복용하는 중에는 음주를 삼가야 합니다. 알코올은 체내에서 항우울제의 치료효과를 억제하는 역할을 합니다.



1. 우울증을 겪고 있는 사람에게 무엇을 하라고 직접적으로 조언해주기보다 상대방이 하고 싶어 하는 말을 들어줍니다. “정신 차려라” 또는 “기운 내라”는 말을 하지 않습니다. 이런 말들은 죄책감과 고립감을 키웁니다.
2. 우울증으로 힘들어하는 사람을 멀리하거나 문제를 단순화하여 금방 좋아질 것이라고 말하는 것은 역효과를 가져올 수 있습니다.
3. 친구가 자신의 감정을 파악하고 조절할 수 있도록 일기장을 쓰거나 주기적인 운동, 규칙적인 생활을 권합니다. 건강한 음식 먹기, 운동 등을 함께 할 수도 있습니다.
4. 우울증이 심할 경우 자살로 이어지기 쉽습니다. 따라서 자살하려는 생각을 품거나 자살 시도를 하지 않는지 주의 깊게 관찰해야 합니다. 반복적으로 자살 생각이 들거나 자살을 시도할 경우, 연락할 수 있는 친구나 가족을 정해놓고 즉각 연락할 수 있도록 합니다.

2 불안

불안장애에는 다양한 종류의 하위 유형이 존재하며, 각 유형에 따라 증상도 상이합니다.

1) 범불안

가족, 학업, 대인관계, 미래, 신체적 질병 등 일상생활의 사소한 많은 일들에 대해 끊임없이 지나치게 걱정하며, 걱정이 오히려 방해가 된다는 것을 알지만 멈출 수 없을 정도로 심각한 것이 특징입니다.

● 증상

1. 과도한 불안이나 걱정이 적어도 6개월 이상 지속되는데, 불안한 날이 불안하지 않은 날보다 더 많습니다.
2. 걱정을 조절하는 것이 어렵다는 것을 알게 됩니다.
3. 안절부절 못하고 쉽게 피로해지며, 주의집중 곤란, 과민한 기분상태, 근육긴장, 수면장애 중에서 3가지 이상의 증상이 동반됩니다.
4. 불안, 걱정, 혹은 신체증상이 심각한 고통이나 사회적, 직업적, 혹은 기타 중요한 영역에서 지장을 초래합니다.

※ 3번에 나열된 증상 중 3가지 이상이 최근 지속적으로 나타났다면, 학생생활 상담센터에 방문하시기를 권유합니다.
< 전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 놀빛관 2층 >
이 점검은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

2) 공황

공황발작과 함께 통제력을 상실하거나 죽을 것 같다는 극도의 불안을 경험하며 심장이 급격히 빨리 뛰거나 숨이 차는 것과 같은 신체적 증상이 동반됩니다.

● 증상

1. 예기치 못한 반복적인 공황발작이 있고, 추가발작이 나타날 것을 지속적으로 걱정하며, 발작 시에 나타날 수 있는 가능성을 두려워합니다.
2. 다음과 같은 13개의 신체적, 심리적 증상 중 적어도 4개 이상의 증상을 보입니다.
 - 맥박이 빨라지거나 심장이 마구 된다. • 땀이 많이 난다. • 떨리거나 전율이 느껴진다.
 - 질식할 것 같다. • 가슴에 통풍이 느껴진다. • 숨이 가쁘고 호흡이 곤란하다.
 - 토할 것 같은 느낌이 든다. • 현기증이 나고 어지럽다. • 죽을 것 같아서 두렵다.
 - 비현실감이 들거나 내가 아닌 다른 사람인 것 같다. • 열감 혹은 냉감이 느껴진다.
 - 자제력을 잃을까봐 두렵거나 미칠 것 같아 두렵다.
 - 마비된 것 같거나 찌릿한 감각의 이상이 느껴진다.

※ 2번에 나열된 증상 중 4개 이상의 증상을 경험하며, 공황발작과 그에 대한 염려로 일상생활에 어려움을 느끼고 있다면 학생생활상담센터로 방문하시기를 권유합니다.

<전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층>

이 점검은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

3) 사회공포증

대인관계나 발표상황과 같은 사회적 상황에서 지나친 불안을 경험하거나 공포를 갖고 이러한 상황을 회피하고자 하는 것이 특징입니다.

● 증상

1. 당황할 가능성이 있는 사회적 상황이나 과제 수행 상황에 대해서 현저하고 지속적인 공포를 보입니다.
2. 이러한 사회적 상황이나 과제수행상황에 노출되면 거의 예외 없이 즉각적인 불안반응이 나타납니다.

3. 자신의 공포가 과도하고 비합리적이라는 것을 알고 있습니다.

4. 대부분의 경우 사회적 상황이나 수행상황을 회피하려고 합니다.
그러나 때로는 심한 불안을 느끼면서 공포자극을 참아내는 경우도 있습니다.

5. 이상의 증상이 6개월 이상 나타나서 일상생활, 직업적, 사회적 생활에 현저한 방해를 받습니다.

※ 사회적 상황이나 대인관계에서의 지나친 불안으로 지속적인 어려움을 경험하고 있다면 학생생활상담센터로 방문하시기를 권유합니다.
< 전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층 >
이 점검은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

4) 강박

원하지 않는 생각이나 행동을 반복하는 것이 특징이며, 강박적인 손 씻기, 특정 순서나 규칙을 정해놓고 그대로 따르는 등 다양한 형태로 나타날 수 있습니다.

● 증상

1. 강박적인 사고나 행동을 보입니다.

2. 강박적 사고나 행동이 지나치거나 합리적이지 않다는 것을 인식합니다.

3. 강박적 사고나 행동으로 인한 시간소모가 늘고,
이로 인해 심한 고통을 경험하거나 학업이나 중요한 일, 사회적인 활동 또는 관계에 심각한 지장을 받습니다

※ 강박적 사고나 행동으로 인해 일상생활에 지장을 받고 있다면 학생생활상담센터에 방문하시기를 권유합니다.
< 전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층 >
이 점검은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

☀ 예 방법

1. 지나치게 긴장하거나 걱정하지 않고 편안한 마음가짐을 가지도록 합니다.
2. 불안과 함께 나타나는 신체적 변화를 조절하고 통제할 수 있도록 명상이나 근육이완, 복식 호흡을 합니다.
3. 완벽주의적인 생각을 버리고 자신에 대해서 조금 더 관대한 태도를 가지는 것이 좋습니다.

👉 대처 법

1. 불안이 일어나는 구체적인 상황과 이 때 떠오르는 부정적인 생각, 예상되는 결과를 기록하고 합리적인 생각들로 대체해보도록 합니다.
2. 사회공포증의 경우 염려하는 것처럼 극단적이고 부정적인 결과가 일어났는지, 실수를 하거나 바보처럼 행동했는지 주변 사람들로부터 객관적인 피드백을 받는 것도 좋습니다.

불안으로
힘들어하는 친구를
도울 수 있는
TIP!

1. “정신 차려”라거나 “침착해”라고 말하는 것은 도움이 되지 않습니다. 침착할 것을 억지로 강요하기보다는 불안에 대해 이야기할 수 있도록 하는 것이 더 좋습니다.
2. 불안장애를 겪는 사람들이 느끼는 어려움을 인정하고 공감하는 태도가 중요합니다. 일반적인 불안이나 스트레스를 넘어서 훨씬 더 심각한 것임을 받아들이고, 이해하려는 노력이 필요합니다.
3. 불안과 관련된 행동 자체를 바꾸거나 그치기 위해 노력하기보다 증상의 개선과 치료를 위한 도움을 제공하고자 하는 것임을 설명합니다.

3 분노

분노는 정신적 고통이나 충격 이후에 부당함, 모멸감, 좌절감, 무력감 등이 지속적으로 빈번히 나타나는 부적응 반응의 형태로 격분 또는 울분이란 독특한 감정을 말합니다.

● 증상

1. 사소한 일에도 화를 참지 못하거나 공격적인 언행을 보입니다.
2. 화를 조절하지 못하여 재산이나 기물을 파손합니다.
3. 특정 외상을 겪은 후 분노조절이 어려움을 느끼고, 반복적으로 그때 사건의 기억에 몰입이 됩니다.
4. 부당함과 같은 느낌이나 격분, 울분의 감정 반응을 가지며, 복수의 감정을 느낍니다.
5. 문제를 해결하기 위해 분노가 효과적인 방법이라고 생각하고 습관적으로 화를 냅니다.
6. 참지 못해 화를 낸 후에는 후회하거나 자책하는 모습을 보입니다.

※ 분노 조절의 어려움 및 부적절한 방식의 분노 표출로 인해 본인 및 주변 사람들이 어려움을 경험하고 있다면 학생생활상담센터에 방문하시기를 권유합니다.

〈 전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층〉

이 점검은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

예 방법

1. 평상시 깊게 호흡하는 연습을 합니다. 화를 다스리는 육체적 행동으로 몸을 움직이는 것이 좋습니다. 특히 ‘걷기 명상’을 통해 감정의 압박에서 벗어날 수 있습니다.
2. 목소리 톤을 높여서 이야기 하다보면 그 소리를 듣고 스스로 더 흥분하기 때문에 목소리 톤을 낮춰서 이야기하는 것이 좋습니다.
3. 화가 나려고 할 때 손등을 만지거나 손가락 사이를 주무르면 긴장을 해소해 화를 다스리는 데 도움이 됩니다.
4. 상대방에게 화를 내기 전에 노트에 자신의 감정을 솔직히 적어보며 ‘나는 무엇에 화가 났는가?’, ‘화가 난 대상은 누구인가?’, ‘어느 정도의 화인가?’ 등에 대해 적어보면 도움이 됩니다. 화를 글로 표현하다 보면 불쾌한 감정을 발산시킬 수 있고, 자신이 왜 화가 났는지 그 감정을 차분하게 들여다볼 수 있습니다.

대처법

1. 분노라는 감정과 거리를 두어야 합니다. 가장 흔하고 좋은 방법으로는 화가 났을 때 자신의 신체반응을 관찰하는 것입니다. 대개 화가 나면 얼굴이 뜨거워지고 심장박동이나 맥박이 빨라지며 근육에 힘이 들어갑니다. 이를 관찰하기만 해도 분노와 나를 떼어놓을 수 있으며, 거리를 두게 될 때 분노 조절이 가능합니다. 그 밖에 심호흡하기, 물 한 잔 마시기 등의 방법으로 신체 생리적 각성 상태를 진정시킵니다.
2. 분노라는 감정 이면에 있는 다른 감정과 좌절된 욕구를 파악합니다. 우리는 단순히 짜증이 난다거나 화가 났다고만 생각할 수 있지만 창피하거나 당황스럽거나 서운하거나 걱정하는 등의 감정이 생기면서 분노로 반응하는 경우가 많습니다. 이때 무작정 화를 표출하기보다 어떠한 감정이 있는지를 알아차리게 되면 이를 분노가 아닌 말로 잘 표현할 수 있습니다.
3. 파악한 감정은 I-message(나-전달법)로 표현하고, 불만이 있는 경우 부드럽게 부탁하듯 요청합니다. 우리는 대개 누군가에게 화를 낼 때 ‘나’로 시작하기보다는 ‘너’로 시작해 비난의 방식으로 표현하는 편입니다. ‘너’로 시작하는 대화 방식은 대개 비판이나 힐난이 되기 쉬우며 상대방을 기분 나쁘게 해 갈등이 더 악화 되는 경우가 많습니다.



분노 조절이
어려운 친구를
도울 수 있는
TIP!

1. 취중진담만큼이나 '화중(火中)진담'도 상대의 진심과 의도를 알게 되는 방법 중 하나입니다. 보통 화가 나면 자신도 모르게 본심을 말하게 됩니다. 그러니 일단 마음을 다잡고 상대방의 이야기를 들어줍니다. 상대의 진심과 의도를 알게 되면 더욱 돈독한 인간관계로 발전하는 계기가 될 수도 있습니다.
2. 화를 내는 상대는 초조한 마음에 정확히 뭘 어떻게 하고 싶은지도 모르면서 대책 없이 화를 내는 경우가 많습니다. 이때 부드럽고, 다정하게 “지금 제가 이렇게 해드리면 되는거죠?”라는 질문으로 감정을 다스리는데 돕습니다. 단 전투적인 말투나 반발이나 경계를 부를 만한 질문은 삼가는 게 좋습니다.

4

자살

자살은 생명과 직결되므로 즉각적인 개입이 이루어져야 하며, 우울, 불안과 같은 심리적 문제들과 함께 나타나는 경우가 많으므로 이런 증상들을 보일 경우 자살 가능성에 대해서도 주의 깊게 살펴보아야 합니다.

● 증상

1. 죽고 싶다는 말을 하거나 자살에 대한 직접적인 표현을 합니다.
2. 신체적 불편함에 대한 호소를 자주 하며 절망감과 죄책감을 보입니다.
3. 집중력과 일상생활에서의 기능이 저하되는 모습을 나타냅니다.
4. 감정의 변화가 나타납니다.
5. 자살을 준비하는 행동을 합니다.
6. 자해흔적이나 전에 하지 않던 행동들이 보입니다.
7. 위생, 청결 등 외모의 변화가 두드러지게 나타납니다.
8. 대인관계, 학업 등 일상생활에서의 능력이 저하됩니다.
9. 극심한 스트레스 상황, 만성질환이나 신체적 장애를 가지고 있거나 예후가 좋지 않을 것으로 생각되는 질병에 걸린 상황. 가족이나 사랑하는 사람을 잃은 상실감을 느끼는 상황에 처해 있을 경우 자살에 더욱 취약할 수 있습니다.

※ 자살은 다른 어떤 문제보다 즉각적 개입이 중요합니다. 잦은 자살 충동, 구체적인 자살계획 및 시도 경험이 있거나, 현재 그와 같은 증상을 경험하고 있다면 학생생활상담센터로 반드시 방문하시기 바랍니다.
< 전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층 >
이 점검은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

예방법

1. 자살과 관련된 생각과 감정을 나눌 수 있는 지지적인 사람을 찾아서 이야기를 나누면 도움이 됩니다.
2. 술, 폭식, 거식 등으로 감정을 달래는 행위는 자제하는 것이 좋습니다. 평상시 먹는 것과 자는 것에 더 관심을 기울이고 더 나은 생활습관을 길들이는 연습이 필요합니다.
3. 자신과 타인에 대한 공감을 높이고 타인과 자신을 지나치게 비교하지 않습니다. 또한 내게 찾아온 시련이나 고통의 의미를 찾되 이를 긍정적인 측면으로 생각하는 연습이 필요합니다.

대처법

1. 자신이 힘들다는 사실을 받아들이고 주변 사람들에게 도움을 요청합니다. 누구나 힘들 때는 스스로 문제를 해결하기가 어렵습니다. 자신이 지금 현재 힘들다는 사실을 받아들이고 가장 가까운 가족, 또는 친구에게 자신이 자살하고 싶을 정도로 힘들다고 이야기를 합니다.
2. 학생생활상담센터에 방문하면 자살 위기 시 도움을 주는 전문가를 쉽게 만날 수 있습니다. 전문가의 도움을 통해 보다 효율적으로 자신의 위기에 대처할 수 있습니다. 또한 매월 정기적으로 방문하는 정신과 전문의의 진료도 보다 쉽게 접근 할 수 있습니다. 가까운 신경정신과를 방문하여 치료를 받거나 또는 정신건강센터를 찾아가 전문적인 도움을 받아야 합니다.



1. 자살에 대한 생각을 갖고 있는지 묻고 자살하고자 하는 이유가 무엇인지 경청합니다. 자살에 대한 생각을 나눔으로써 삶의 의미를 발견할 수 있도록 합니다.
2. 자살하고자 하는 사람일지라도 살고 싶은 마음이 있다는 것을 인지하고, 마음속에 아직 삶에 대한 소망이 있다는 것을 깨달을 수 있도록 도와줍니다.
3. 자살에 대해 옳고 그르다는 판단을 내리기보다는 상대방의 입장에서 생각해보고 마음을 이해하도록 노력합니다.
4. 충고하는 말투나 비판, 비난을 하지 않습니다. 상대방의 말을 다 들은 후 감정을 공감하며 충분히 반영합니다.
5. 상대방이 하는 말의 내용뿐만 아니라 감정 상태에도 주목합니다.
6. 상대방의 가족이나 가까운 사람에게 알리거나 전문가를 통한 개입이 이루어질 수 있도록 합니다. 학생생활상담센터 또는 전문기관에 연락하여 도움을 청할 수 있습니다. (매뉴얼 마지막 장에 수록되어 있는 '관련기관 연락처'를 참조)

5 성폭력

1) 성폭력

타인의 자유로운 성적 결정권을 침해하는 행위로서 강간뿐 아니라, 원치 않는 신체 접촉이나 추근거림, 불쾌한 성적 언어, 음란한 눈빛으로 바라보는 것 등 성적으로 가지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 말합니다.

● 유형

1. 입맞춤이나 포옹, 뒤에서 껴안기 등의 신체적 접촉을 하는 것
2. 가슴, 엉덩이 등 특정 신체부위를 만지는 행위를 하는 것
3. 모욕감을 주는 성적인 농담을 반복하는 것
4. 외모에 대한 성적인 비유나 평가를 하는 것
5. 성적 관계를 강요하거나 회유하는 행위를 하는 것
6. 외설적인 글이나 그림, 사진, 낙서, 음란출판물 등을 보여주는 행위를 하는 것
7. 성과 관련된 자신의 특정 신체부위를 고의적으로 노출하거나 만지는 행위를 하는 것
8. 집요하게 전화를 걸거나 따라다니면서 괴롭히는 스토킹

2) 데이트 폭력

서로 교제하는 미혼의 동반자 사이에서, 둘 중 한 명 이상에 의해 발생하는 폭력의 위험 또는 실행입니다. 동반자 중 한 쪽이 폭력을 이용해 다른 한 쪽에 대한 권력적 통제 우위를 유지할 때도 데이트 폭력이라 할 수 있습니다. 이러한 데이트 폭력은 성폭행, 협박, 물리적 폭력, 언어 폭력, 정신적 폭력, 사회적 매장, 스토킹 등의 형태로 나타날 수 있습니다.

※ 본인의 의사에 반하는 성폭력 또는 데이트 폭력으로 어려움을 겪고 있다면 양성평등성상상담실 또는 학생생활상담센터로 방문하시기를 권유합니다. 성폭력 및 데이트 폭력은 이성간, 동성간에 모두 일어날 수 있으며, 가해자와 피해자 역시 특정 성별에 국한되지 않습니다.

〈전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층 양성평등성상상담실〉



1. 성폭행/데이트 폭력을 겪은 사람을 비난하거나 탓하지 말고, 이 문제를 함께 해결해 나갈 수 있도록 옆에서 지지해주고, 적극적으로 도와줘야 합니다.
2. 정신적으로 고통 받고 있는 피해자 대신에 폭력을 행사한 날짜와 시간을 자세히 기록해두고, 문자메시지나 몸의 상처, 폭력의 흔적을 사진으로 찍어두고 증거물을 남겨둘 수 있도록 챙겨줍니다. 피해자가 당장 신고하거나 처벌할 생각이 없더라도 증거는 꼭 남겨 놓을 필요가 있습니다.
3. 보통 헤어지자는 요구 후 폭력과 살인 등 강력 범죄가 일어나는 경우가 많으니, 될 수 있으면 헤어지자고 이야기 한 후에는 사적으로 만나지 않도록 주의해야 하며, 꼭 만나야 할 상황이라면 절대 혼자 만나지 않고, 주변 사람들이나 친구와 동행합니다.
4. 112나 상담센터 등 전문적인 기관에 도움을 요청합니다.
5. 폭력 행위를 목격하고 신고하는 것은 피해자를 폭력으로부터 지켜줄 뿐만 아니라 추가 피해자가 발생하지 않도록 돕는 용기 있는 행동입니다. 주변에서 폭력으로 어려움을 겪고 있다면 신속히 조치할 수 있도록 적극 지지해주세요.

양성평등성상담실이 함께 합니다.

[성폭력]

나의 동의 없이 이루어진 상대방의 성적언동은 성폭력에 해당될 수 있습니다.
상대방의 동의 없이 행하는 나의 성적언동 또한 성폭력에 해당될 수 있습니다.
혼자 대처하기 어려울 때, 양성평등성상담실이 함께 합니다.

인제대학교는 『성폭력·성희롱예방과 처리에 관한 규정』 및 『성폭력대책위원회』를 구성하고 재학생들의 건강하고 안전한 대학생활을 위해 노력하고 있습니다.

전화 055-320-3537, 3533 | 늘빛관 2층

홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 이메일 sangok821@inje.ac.kr

예 방 법

1. 평소 단호하고 자신감 있게 자기표현을 분명히 해야 합니다. 원하지 않는 행동을 거부하는 것은 자기 자신의 권리이기에, 자신의 성행위의 한계선을 분명하게 설정하고 있어야 하며, 이를 상대방에게도 정확하게 전달할 수 있어야 합니다.
2. 평등하게 대하지 않고, 무시하고, 모든 결정을 자기 마음대로 하고, 행동과 생활을 지배하려고 하고, 이성에게 대해 부정적이고, 소유욕과 질투심이 강하고, 폭력적인 사람과는 데이트나 만남을 삼갈 필요가 있습니다.
3. 평소 자신의 주량을 파악하여 자신이 조절할 수 있는 만큼만 마시며, 성관계의 의사가 없을 경우에는 숙박업소/외부와 격리된 장소(ex: 비디오방 등)를 함께 가지 않습니다.
4. “너를 사랑하기 때문에 같이 있고 싶은 거야” 혹은 “나를 사랑한다면 내 뜻대로 해 줘”와 같은 메시지는 반드시 경계해야 하며, 집에 상대방을 초대하거나, 상대방의 집에 방문할 때 는 주의해야 합니다.

대 처 법

1. 혼자 있는 것보다는 신뢰할 수 있는 사람과 함께 안전한 장소에 있는 것이 도움이 됩니다.

2. 강제적인 신체적 접촉이 발생한 경우에는 몸을 씻지 않은 상태에서 가능한 빨리 병원에 갑니다. 여성의 경우 강간 피해 후 임신, 감염 등의 위험이 있으므로 가능한 빨리 병원에 가서 적절한 치료를 받는 것이 필요합니다. 가해자의 정액, 머리카락이나 음모, 혈액 등의 증거물을 채취하여야 하며, 정자가 몸속에서 살아있는 시간은 48시간 정도이므로, 그 안에 병원에 가야 증거물을 채취할 수 있습니다.
3. 그 당시 입고 있었던 옷, 현장에 남겨진 가해자의 머리카락이나 음모 등과 같은 증거물을 보관해둡니다. 증거물은 종이봉투에 담아서 보관해야 합니다. 비닐봉투에 보관할 경우 증거물이 변질될 우려가 있기 때문입니다.
4. 성폭력전문상담기관의 도움을 받을 수 있습니다. 전문상담기관에서는 성폭력 피해자를 위한 여러 가지 정보와 서비스를 제공합니다. 심리적으로 안정을 되찾는 데에 도움을 받을 뿐 아니라 의료 정보를 제공받고 병원을 소개받을 수도 있습니다. 또한 고소 등 법률적 절차를 밟고자 할 경우에도 필요한 정보와 법률 서비스를 제공 받을 수 있습니다.

기타 폭력

● 신체폭력

신체폭력이란 '신체적으로 해를 가하거나 재산상의 손실을 가져오는 행동'으로 폭행, 감금, 신체적 억압, 자유구속, 기물파손 등이 포함되는 일체의 행위를 말합니다. 신체폭력은 대학생활 내 선후배 관계나 군대 내 선후임 관계에서 발생하기도 하며, 아르바이트 중 손님에게 신체폭력을 당하는 등 다양한 관계에서 발생할 수 있습니다.

● 정서폭력

정서폭력은 가해자가 심리적 또는 정신적인 수단으로 한 명 이상의 사람에게 정신적인 폭력이나 가혹행위를 하는 행동으로 언어적 학대, 정신적 학대, 심각한 욕설, 인간관계 통제, 간섭과 의심 등이 포함되는 일체의 행위를 말합니다. 최근에는 스마트폰이 대중화되면서 피해자의 동의 없이 수치심을 유발할 수 있는 사진을 몰래 찍고 SNS를 비롯한 인터넷상에 유포하거나 단체 채팅방에서 성희롱 발언을 하는 등 사이버 환경에서 발생하는 정서폭력이 증가하고 있습니다.

다. 사이버 환경에서의 폭력은 특히 파급 효과나 속도가 빠르며, 피해자와 관련된 정보들이 불특정 다수의 사람들과 쉽게 공유될 수 있다는 점에서 더욱 심각합니다.

정서폭력은 신체폭력에 비해 잘 드러나지 않는 특성이 있으나 지속적 정서폭력이 신체폭력보다 더 큰 피해를 줄 수 있는 만큼 신속한 대처가 필요합니다.

※ 개인이 폭력을 경험했을 경우, 신고하지 않으면 괴롭힘이나 두려움, 불안이 지속됩니다.

신체 및 정서폭력으로 어려움을 겪고 있다면 혼자 고민하지 말고 학생생활상담센터로 방문하시기를 권유합니다.

< 전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층 >

예방법

1. 성폭력이나 데이트 폭력 예방과 마찬가지로 원하지 않는 행동에 대해 명확하게 거부표현을 할 수 있어야 합니다. 사소한 장난처럼 보이는 행동이라도 자신이 폭력 행위로 인식한다면 불편함을 정확히 표현하여 해당 행동을 중지시키도록 합니다.

대처법

1. 신체폭력의 경우, 처음 신체를 접촉할 때 “싫다”라고 단호하게 경고하고, 그래도 지속되면 강하고 단호한 태도로 부정적인 의사표현을 하는 것이 필요합니다. 화장실이나 외진 곳과 같은 위험지대는 피해야 합니다.
2. 신체/정서폭력을 경험하고 있다면 구체적인 날짜, 장소, 내용을 구체적으로 기술하여 두는 것이 좋습니다. 이를 증명할 수 있는 증거를 보존하여 반드시 경찰서나 상담센터 등 전문적인 기관에 도움을 요청해야 합니다.
3. 폭력의 재발 우려가 있고 긴급한 경우에 수사기관에 신고할 경우 긴급임시조치로 주거 등에서 가해자를 격리하고, 주거·직장 100m 접근 금지, 전화·이메일 등 접근 금지 신청을 할 수 있습니다.
4. 신체/정서폭력이 장기간 지속된 경우, 심리적 외상(Trauma) 등 심각한 정신적 고통이 수반될 수 있으므로 사후에도 지속적인 심리상담을 받기를 권장합니다.

6

중독

유해물질에 의한 신체 증상인 중독(약물중독)과 약물 남용에 의한 정신적인 중독을 통칭합니다. 신체 증상으로서 중독은 약물 중독(의약품 중독), 농약, 중금속, 식중독을 말하며, 정신적 의존증으로서 중독에는 알코올, 니코틴, 카페인, 인터넷, 온라인 게임 등이 해당됩니다.

1) 스마트폰 중독/인터넷 중독

일반적으로 스마트폰에 지나치게 몰입하여 이용 증가를 스스로 제어할 수 없는 상태를 말하며, 인터넷 중독이란 인터넷에 반복적으로 접속하지 않았을 때 불안 초조감과 같은 정서적 금단현상과 내성으로 인해 더욱 인터넷에 몰입하게 되어 학업 소홀과 같은 일상생활에 장애가 발생하는 상태를 말합니다.

● 증상

1. 스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이나 학업능률이 떨어진다.
2. 스마트폰을 사용할 때 그만해야지라고 생각하면서도 계속하게 된다.
3. 가족, 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰 사용이 더 즐겁다.
4. 스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들과로부터 불평을 들은 적이 있다.
5. 스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.
6. 하루에 12시간 이상 움직이지 않고 한 곳에서 인터넷을 한다.
7. 인터넷을 하느라 주변사람들에게 무관심하다.

8. 인터넷을 하느라 학교를 무단으로 빠진다.

9. 하루 이상 밤을 새우면서 인터넷을 한다.

10. 인터넷을 하느라 눈빛이 흐릿하고 멍하다.

※ 스마트폰이나 인터넷 사용 조절이 어렵고 그로 인한 금단증상 및 일상생활에서의 심각한 지장을 경험하고 있다면 학생생활상담센터에 방문하시기를 권유합니다.

〈전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층〉

이 점검은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

2) 알코올 중독

알코올 중독은 단순히 술을 마시는 양 또는 술의 종류를 기준으로 진단하는 것이 아닙니다. 대신 알코올 중독의 진단은 술에 대한 자제력이 얼마나 있는가? 음주로 인한 신체적인 문제가 없는가? 술로 인해 사회적, 가족적, 직업적인 활동에는 문제가 없는가에 따라 달라집니다.

● 유형 및 증상

<p>알코올 남용</p>	<p>다음 항목 중 하나 이상 해당될 때</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음주로 인해 사회적 혹은 학업적 의무를 못 지킴 - 신체적 문제가 발생하는 상황에서의 사용 - 반복적인 법적인 문제 유발 - 사회적 및 대인 관계의 문제에도 불구하고 사용
<p>알코올 의존</p>	<p>다음 항목 중 셋 이상 해당될 때</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내성 - 금단 - 술을 구하거나 음주, 회복을 위해 상당한 노력을 쏟음 - 술 때문에 중요한 일을 포기함 - 처음 생각한 것에 비해 더 많이, 오랫동안 음주함 - 지속적인 욕구 혹은 중단 시도의 반복적 실패 - 음주로 인한 문제가 있음을 알면서도 지속적 음주

※ 알코올 남용 증상 중 하나 이상 또는 알코올 의존 증상 중 셋 이상 해당된다면 학생생활상담센터에 방문하시기를 권유합니다.

〈전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층〉

이 점검은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

3) 음란물 중독

섹스나 포르노 등의 내용물을 담고 있는 인터넷 사이트 등을 지속적으로 접근하는 상태를 말하며, 죄의식으로 결벽증에 걸리거나 신경 쇠약 증세를 보이기도 합니다. 음란물을 본 후 연상 작용으로 인해 학업에 지장을 받으며, 성충동 증가를 경험하기도 합니다. (또한 비정상적인 내용이 대다수인 음란물을 여과 없이 받아들여 성에 대한 왜곡된 인식을 갖게 되고 모방 성범죄로 이어질 가능성이 있으므로 심한 경우 치료가 필요합니다.)

● 증상

1. 밤새도록 보고 낮에는 졸음을 참지 못한다.
2. 신경 쇠약 증세를 보이기도 한다.
3. 음란물을 보다가 몇 차례 발견되어도 또 본다.
4. 음란물을 보며 자위행위를 과도하게 하게 된다.
5. 실제 이성에 대한 성적 관심이 사라지고, 실제 성관계를 멀리 한다.
6. PC를 몰래 사용하고, 가족에게 숨긴다.
7. 자신의 중독 행동 때문에 우울해 하고 죄의식으로 결벽증에 걸리기도 한다.

※ 음란물 중독은 남성에만 국한되지 않으며, 성별에 관계없이 누구나 경험할 수 있습니다. 음란물에 대한 과도한 집착 및 이와 관련된 성적행동에 대한 통제의 어려움으로 일상생활에 지장을 받고 있다면 학생생활상담센터에 방문하시기를 권유합니다.

〈전화 055-320-3537, 3533 | 홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 늘빛관 2층〉

이 점검은 간단한 자기점검이므로 상담센터의 표준화된 심리검사를 통해 더 정확하게 알 수 있습니다.

예 방법

1. 가장 먼저 스마트폰/컴퓨터를 사용하는 시간을 기록해보고 어느 정도인지 스스로 체크하는 것이 중요합니다. 그런 다음 목표 사용 시간을 정해봅니다. 한 번에 끊기보다 30분, 1시간 단위로 시간을 서서히 늘려 사용을 줄여나갈 수 있도록 목표 설정하는 것이 좋습니다.
2. 집중할 수 있는 취미 활동을 시작합니다. 공연을 관람하거나 헬스장, 공원을 찾아 운동하는 것도 도움이 됩니다.
3. 잠자기 전 스마트폰을 거실에 두는 것도 좋은 방법입니다. 잠들기 직전까지 또는 잠을 깬 직후에 스마트폰을 사용하는 것을 막을 수 있습니다.
4. 컴퓨터를 거실 등 잘 보이는 위치에 놓아 가족들이 자신을 볼 수 있는 환경을 조성합니다.
5. 여성은 지방이 많아 몸에 흡수된 알코올이 몸에 머무르는 시간이 더 길기 때문에 알코올 중독에 특히 더 조심해야 합니다. 혼자서 마시거나 속상해서 마시는 것은 애초에 피해야 합니다. 또한 일주일에 마시는 횟수를 정하고 한 번 마신 뒤에는 2~3일 쉬는 것이 필요합니다.
6. 성에 대한 호기심은 부모님이나 주변의 성문화센터 등 공식적인 교육기관을 통해 올바른 지식을 얻도록 합니다. 또한 TV, 성인도서, 인터넷 사이트 등 우리 문화 속의 잘못된 성을 그대로 받아들이지 않고 비판하는 태도를 가집니다.

학생생활상담센터, 양성평등성상담실이 함께 합니다.

[우울, 불안, 분노, 자살, 폭력, 중독]

이 마음, 이 감정, 이 습관을 어떡하지?

정말 힘든데... 어떻게 해야 할지 모르겠어... 누구라도 내 얘기 좀 들어줬으면...

내 마음의 파고가 높을 때 상담센터를 방문해주세요!

상담센터에 오시면, MMPI-2, SCL, SCT, O<-Ego그램 등의 다양한 심리검사를 통해 나를 점검하고 함께 고민을 나눌 수 있습니다~

전화 055-320-3537, 3533 | 늘빛관 2층

홈페이지 <http://counseling.inje.ac> | 이메일 sangok821@inje.ac.kr

인제대학교 Hot Line System



기관명	연락처	홈페이지
인제대학교 학생생활상담센터/ 양성평등성상담실	055-320-3537, 3533	http://counseling.inje.ac.kr
김해 정신건강증진센터	055-329-6328	http://gmind.or.kr
김해 중부경찰서	055-344-8348	http://www.gnpolice.go.kr/ghjb
김해 성폭력상담소	055-329-6451, 3	http://cafe.daum.net/khwline
부산 재난심리지원센터	051-890-6823	http://dmhs.go.kr

관련기관 연락처



김해 서부경찰서	055-310-0348	http://www.gnpolice.go.kr/ghsb
한국 자살예방협회 사이버상담실	1577-0199	http://www.counseling.or.kr
자살방지 한국협회	1644-0291	http://spka.kr
보건복지 콜센터 희망의 전화	129	http://www.129.go.kr
헬프콜청소년 전화	1388	
생명의 전화	1588-9191	http://www.lifeline.or.kr
여성긴급상담전화	1366	
부산광역시 정신건강증진센터	051-242-2575	http://www.busaninmaum.com
건강가족 지원센터	1577-9337	http://bfsc.busan.go.kr
대한법률구조공단	132	http://www.klac.or.kr
강서구정신건강증진센터	970-3417	http://www.brightmaum.or.kr
기장군정신건강증진센터	709-5384	http://www.gijangmhc.or.kr
금정구정신건강증진센터	518-8700	http://www.mhmc.kr
남구정신건강증진센터	626-4660	http://www.namgumhc.or.kr
동구정신건강증진센터	911-4600	http://www.dnhc.co.kr
동래구정신건강증진센터	507-7306	http://www.dnhmc.co.kr
부산진구정신건강증진센터	638-2662	http://www.beauty mind.or.kr
북구정신건강증진센터	334-3200	http://www.bmhc.co.kr
서구정신건강증진센터	246-1981	http://www.bsmhc.com
사상구정신건강증진센터	314-4101	http://www.ssmhc.co.kr
사하구정신건강증진센터	265-0512	http://www.shmhc.co.kr
수영구정신건강증진센터	714-5681	http://www.growthmhc.or.kr
연제구정신건강증진센터	861-1914	http://www.yhmhc.or.kr
영도구정신건강증진센터	404-3379	http://www.yeongdomind.or.kr
중구정신건강증진센터	257-7057	http://www.jmhc.co.kr
해운대구정신건강증진센터	741-3567	http://www.hmhc.or.kr
부산중독관리통합지원센터	246-7574	http://www.busanacc.org
사상구중독관리통합지원센터	988-1191	http://www.sasangacc.com
북구중독관리통합지원센터	362-5482	http://www.bukgu2011.or.kr
해운대구중독관리통합지원센터	545-1172	http://www.haeundaacc.com

※ 이 학생생활상담매뉴얼은 프라이머사업비로 제작되었습니다.