

campuslife counseling center

NEWSLETTER

NO. 5

2024. 12

2024학년도 1학기·2학기 프로그램

1. 개인상담 및 심리검사 프로그램

개인상담

개인상담은 전문가와 1:1 면담을 통해 정신건강 문제를 관리하고, 대학생활 적응 및 행복감을 증진하는 과정입니다.

상담 일시 및 기간은 전문상담가와 함께 정하며, 주 1회 50분 가량 진행됩니다.

정신건강 및 자살 위기, 성격, 대인관계, 진로, 가족 등 다양한 영역을 다루고 있으며, 2024년도에는 총 1,668회(10월 기준) 상담이 이루어졌습니다.



심리검사 종류

- 다면적 인성 검사(MMPI-2)
- 문장완성검사(SCT)
- 성격 및 기질 검사(TCI)
- 성격유형검사(MBTI)
- U&I 학습유형검사/진로탐색검사
- 진로방해요인검사
- Strong 직업흥미검사

심리검사 및 해석상담

다양한 심리검사를 통해 다각적으로 자신을 살펴보고 해석상담을 통해 성격 특성, 심리적 적응 상태, 적성 등을 심층적이고 구체적으로 이해할 수 있습니다.

2024년도에는 총 2,137명(10월 기준)의 학생들이 심리검사와 해석상담을 받았습니다.

BeCOme 온라인 심리검사 플랫폼

- 온라인 심리검사는 BeCOme(학생역량통합관리시스템)에서 실시하여 학생들의 마음건강을 쉽고 간편하게 점검할 수 있습니다. 온라인 검사로 진행되어 접근성이 높고 2-3분 내로 실시 후 결과를 바로 확인할 수 있습니다. 우울, 불안, 사회불안, 긍정적 정신건강, 불면증 총 다섯 가지 심리검사로 구성되어 있습니다.
- 검사결과 데이터는 축적되어 자신의 심리검사 결과 추이를 그래프로 확인할 수 있습니다. 올해는 313명의 재학생들이 참여하였고 총 677건의 심리검사가 실시되었습니다. 검사 실시 방법에 대한 안내는 매월 1회 학교 공지사항 및 센터 인스타그램에 게시하여 홍보하고 있습니다.

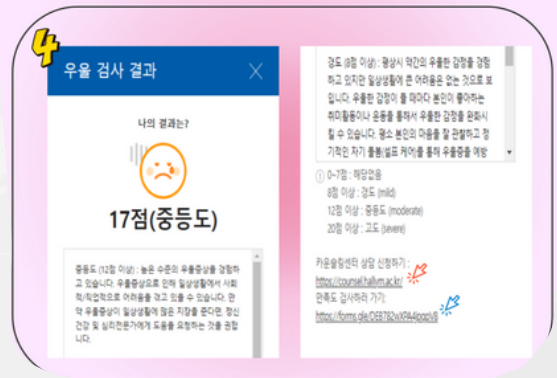
검사 실시 방법

1. Become 홈페이지 로그인 후 [진로.심리검사] 클릭
2. [심리검사] 클릭 후 원하는 검사 실시



검사 실시 방법

4. 내 점수에 해당하는 결과 확인
5. 상담 필요 시 카운슬링센터 상담 신청 가능!



신입생 정신건강 프로그램

Pt: 조직화(불안, 강박)

• 중간 범위 점수 해석(50 ≤ T ≤ 65)

- 규칙적, 체계적, 완벽주의적
- 강한 책임감, 질서정연, 조직적, 세심함
- 단정하며 꼼꼼하지만 임기응변에 약하고 창의성이 부족함
- 다소 강박적인 성격의 소유자로 사소한 것에 신경을 많이 쓰며, 쉽게 불안하거나 우울해질 수 있음
- 수줍음이 많고, 대인관계가 서툴고 새로운 것을 불편해함
- 융통성이 부족하고 경직성, 도덕적, 자신과 타인의 행동이나 수행에 대한 기준이 높은 편임



- 정신건강 프로그램은 학생들에게 대학생활 적응력 향상과 심리적 성장의 기회를 제공하는 것을 목표로 하고 있습니다. 1학기에는 학부 신입생을 대상으로, 2학기에는 학부 편입생 및 대학원 신입생을 대상으로 진행하였습니다.
- 오디세이세미나 필수 과목으로 1학기에는 신입생 전체가 참여하여 총 1,904명이 실시하였고, 2학기에는 학부 편입생 및 대학원 신입생 225명이 참여하였습니다.
- 참여자들은 '나의 강점에 대해 생각해볼 시간이 되었다', '내 성격에서 고쳐야 할 부분을 알게 되어서 좋았던 것 같다.', 'MMPI 검사에 대해 모르는 부분이 많았고 생소했는데 어떤 검사인지 충분히 자세히 설명을 들을 수 있어 좋았습니다' 등의 반응이 있었습니다.

찾아가는 시험불안 상담소

- 매 학기 기말고사 일주일 전에 실시하는 찾아가는 시험불안 상담소가 도서관에서 진행되었습니다.
- 1학기에는 150명의 학생들이 참여하여 시험불안의 촉발 요인을 탐색하고 효과적인 대처방법을 배울 수 있었습니다.
- 2학기에는 12월 10일-12일 일송기념도서관 4층 홀에서 14시-17시까지 진행될 예정입니다.



2. 성장 프로그램

행복 멘토링

- 행복멘토링(멘토링 및 슈퍼비전) 프로그램은 3-4학년(멘토)들이 1-2학년(멘티)들에게 대인관계, 대학생활적응, 진로 고민 등 자기성장을 위한 조언 및 도움을 제공하는 동료 상담 활동입니다.
- 32명의 멘토가 1학기에 멘토교육을 이수하여 2학기에 62명의 멘티와 연결되었고, 총 10회기의 멘토링 활동을 진행하고 있습니다.
- 동시에 전문지도자와 동료 멘토들이 모여 멘토링 활동을 모니터링하여 어려웠던 사항이나 의논이 필요한 부분을 도움받는 멘토 슈퍼비전이 진행되었습니다.



복학생·편입생 멘토링

- 복학생·편입생 멘토링은 학번은 선배이지만 학교생활이 낯설고 정서적으로 어려움을 겪는 복학생·편입생을 위해 진행됩니다. 전문상담사 멘토와 복학생·편입생 멘티 6명으로 구성되어, 주 1회(2시간) 총 5회기 동안 멘토링 시간을 가졌습니다.
- 참여한 학생들은 '나와 다른 성향을 가진 사람들도 나와 비슷한 생각을 하는구나 깨달았고, 어떤 식으로 그런 사람들과 소통해야 할지를 알게 되었다', '행복해지는 방법은 다양하고 어렵지 않다' 등의 반응과 높은 만족도를 보였습니다.



HALLEADUP

- 할리덱(한림 행복&리더십 향상 프로그램)은 본인의 대표 강점 인식 및 활용을 통한 자기 리더십, 인간 리더십, 가치 리더십을 균형있게 발달시키기 위한 목적으로 진행되는 긍정심리학 기반 프로그램입니다.
- 할리덱은 성격강점 검사, 발표 연습, 다양한 상황과 주제에 대한 조별 활동 및 강의로 이루어져 있어 자기조절 방법, 대인관계를 잘 맺는 방법, 가치있는 삶을 사는 방법들을 배울 수 있습니다.
- 2024년에는 1학기과 2학기 한 집단씩 운영되었으며, 1학기 프로그램은 3월~5월 까지, 2학기 프로그램은 9월~11월까지 진행되었습니다. 1일 2회기(2시간 30분) 8주간 진행되며, 참여 학생들에게는 BeCOme 마일리지 40점을 지급하고 있습니다.
- 참여자들은 '발표불안이 많이 감소되었다', '인간관계가 넓어졌다', '자존감과 역량이 올라갔다', '부담없이 다양한 사람들과 만나 소통할 수 있는 기회가 생겼다', '마음가짐을 돌아보고 즐겁게 대화를 나눌 수 있다' 같은 후기를 남겨주어 높은 만족도를 얻었습니다.
- 위와 같은 성과를 토대로, 할리덱 프로그램은 2024 전국대학교학생상담센터협의회 주관 우수상담기관(프로그램 부분)에 선정되었습니다.



마인드케어 캠페인



- 마인드케어 캠페인은 재학생의 마음 건강증진을 돕기 위한 프로그램으로 9월 25일 2시간 동안 캠퍼스라이프센터 앞 희망터에서 진행하였습니다.
- 자살 관련 OX퀴즈, 감정 일기, 간이심리검사 등 다양한 부스 활동을 통해 자살에 대해 이해하고 현재 자신의 심리 및 정서 상태를 파악하여 관리할 수 있도록 하였습니다.
- 참여한 학생들은 '자살에 대해 이해할 수 있는 시간이었다', '나의 감정을 되돌아 볼 수 있어 좋았다', '심리 검사를 통해 지금 내 심리를 알 수 있어서 좋았다', '상담에 대해 한 걸음 더 가까이 다가갈 수 있는 좋은 경험이었다' 등의 반응을 보였습니다.

행복한 삶의 설계 세미나 -마음건강 특강-

중독 행동과 건강한 삶을 주제로 11월 6일 마음건강 특강을 진행하였습니다. 한림성심병원 정신건강의학과 이상규 교수를 초청하여 중독 행동의 종류 및 현황, 원인, 예방법 등에 대해 배우는 시간을 가졌습니다.

2024년에는 72명의 학생이 참여하였으며, 참여한 학생들은 '중독에 대해 재미있게 배울 수 있었다', '정신건강과 중독증상에 대한 경각심을 더 가지게 되었다', '중독을 이겨내는 법을 알고 싶었는데 알게 되어서 만족스러웠다' 등의 반응을 보였습니다.



진로검사 및 해석 프로그램

- 재학생을 대상으로 자기 이해를 통해 진로 준비에 도움을 주는 프로그램입니다. 진로 검사를 통해 자신의 진로 성숙도 및 진로 흥미, 진로 성격을 종합적으로 확인하고 부족한 부분을 보완하는 방안을 찾는 등 진로 결정에 도움이 될 수 있도록 하고 있습니다.
- 프로그램은 1학기에 진행되었으며, 참여자들은 '검사를 통해 자신에게 필요한 역량이 무엇인지 확인할 수 있었다', '진로 탐색을 하면서 나와 맞는 직업을 다시 고려해보는 계기가 되었다' 등의 반응을 하였습니다.

진로 결정에 어려움을 겪는 학생들을 위한 맞춤 프로그램

[진로 탐색 검사]

나의 진로 성숙도, 진로 흥미, 진로 성격을 알아보자!

BeCOme 마일리지 15점 제공

신청기간 2024.05.08(수) - 05.19(일)

모집대상 한림대학교 1-2학년 재학생 선착순 55명

내용

- U&I 진로탐색 검사 및 해석 특강
- 검사 실시
2024.05.20(월)~2024.05.24(금)
- 검사해석 특강
2024.05.28(화) 16시 30분 ~ 17시 30분
기초교육관 16105호

진행 오충광(컴퓨터소프트웨어학과 교수)

신청방법 한림BECOME 홈페이지
-> [비교과프로그램]
-> [U&I 진로탐색검사 및 해석프로그램] 클릭!
-> 하단 [U&I 진로탐색검사 및 해석프로그램] 참가 신청자 모집에 신청 클릭!

문의사항: 033-248-3430(카운슬링센터)

*2024학년도 1학기 신청 마감! 추후 연차도 있습니다.

3. 집단 상담 프로그램

신입생 집단상담 프로그램

- 신입생을 대상으로 집단활동을 통해 타인과 소통하는 시간을 가지며, 학교 적응 및 대인관계 기술 증진을 가지기 위한 프로그램입니다.
- 1학기에 진행이 되었으며, 이번 집단상담 프로그램에서는 심리카드를 이용한 자기이해, 긍정적인 대인관계 형성, 협업능력 강화를 중심으로 진행하였습니다.
- 이를 통해 학생들은 새학기에 느낄 수 있는 어려움을 이야기하며 공감대를 형성하고 소속감 및 자존감이 증가되는 경험을 할 수 있었습니다.



기숙사생 집단상담 프로그램

- 기숙사에 거주하는 재학생들을 위한 집단 상담 프로그램으로, 한 명의 리더와 8~10명의 학생들이 함께 자신의 성격 이해 및 심리적 성장, 정서관리를 위해 마련된 프로그램입니다.
- 2024학년도 1학기에는 5월~6월 초까지 집단상담이 진행되었으며, 대인관계를 이해하고 더 좋은 관계를 형성하는 방법을 연습했습니다.
- 프로그램에 참여한 학생들은 좋은 인연을 만들고 효과적인 소통 방법을 알게 되었다는 후기를 남겨주어 좋은 반응을 얻었습니다. 기숙사 생활에서 고민이 있거나, 심리적인 안정감을 키우고 싶은 기숙사 거주 학생들에게 추천합니다.



자기이해를 위한 진로집단 프로그램

- 학생들의 직업적 자기 이해와 직업 세계에 대한 이해를 바탕으로 합리적이고 현실적인 진로를 선택할 수 있도록 지원합니다. 또한, 진로 고민이 있는 또래 학생들과의 교류를 통해 정보를 습득하고 학습 경험을 공유하며, 소속감과 동료 의식을 발전시킬 수 있는 기회를 제공합니다.
- 이와 함께 자기 자신과 대인관계를 새롭게 돌아보며 잠재력을 개발하고 자기 성장을 도모함으로써 이후 직업 생활에 필요한 사회성을 확보할 수 있는 기반을 마련합니다.
- 주 1회(2시간)씩 총 4회기로 진행되었고, '자신에 대해 알게 되었고, 고민을 공유할 수 있어서 좋았다' 생각만 해보았던 내 미래를 구체적으로 정리하고 계획해 볼 수 있어서 좋았다' 등의 반응과 높은 만족도를 보였습니다.



센터 이용 안내

운영 시간

평일 9시~17시 30분(12시~13시 점심시간)

이용 절차

1. 센터 방문 or 한림 BeCome 접속 (메뉴-상담-심리상담)
2. 신청서 작성
3. 심사 실기(센터 방문)*
4. 배정 대기
5. 상담 진행



*방문이 어려울 경우 연락주세요~

위치: 캠퍼스라이프센터(CLC) 3층 9321호 카운슬링센터

☎ tel. 033-248-3030

☎ Fax. 033-248-3033

✉ E-mail. student@hallym.ac.kr