



교수를 위한 대학생 상담 가이드북

“전국대학교학생생활상담센터협의회편”

목 차

- Chapter 1. 대학생 상담은 왜 필요한가? _2p
- Chapter 2. 학생상담, 어떻게 할 것인가? _9p
- Chapter 3. 학생들은 무엇을 고민하는가? -28p
- Chapter 4. 위기개입 상담절차 _40p

 **신한대학교** | 학생처 / 학생상담센터

Chapter 1. 대학생 상담은 왜 필요한가?

- 이해의 장(場) -

대학생의 심리적 특징 / 신입생 / 복학생 / 편입생 또는 전과생 / 졸업준비생

자신의 선택과 결정에 스스로 책임을 져야하는 대학생 시기는 고등학교 시기와 많이 다릅니다. 입학 전 꿈꿨던 대학생활의 낭만은 현재 대학 캠퍼스에서 찾기 힘듭니다. 대학 입학과 동시에 동기들과 경쟁에 돌입하고, 1학년 때부터 취업을 위한 스펙 쌓기를 시작합니다. 학년이 바뀌면서 해야 할 일은 더욱 많아지고, 졸업 학년이 다가올수록 좋은 곳에 취업을 해야 한다는 부담감에 마음은 조급해지며 여러 부정적인 감정을 경험하게 됩니다.

최근 우리 대학생들의 대부분은 삶의 과정에서 겪게 되는 크고 작은 어려움을 스스로 극복해 가는데 필요한 능력이나 구체적 방법들을 제대로 키우지 못한 상태로 대학을 입학하게 됩니다. 이런 상태로 대학에 입학한 대학생들은 고등학교 시절과는 달리 스스로 선택하고 결정해야 하는 새로운 대학생활에 많은 어려움을 겪고 있습니다. 물론 이러한 현상은 대학 신입생들에게만 국한되는 것은 아닙니다. 실제로 많은 대학생들이 학업문제는 물론 또래관계나 이성관계 등의 인간관계 문제로 고통을 겪고 있고, 특히 최근에는 취업문제로 대학생활에서 심각한 위기를 겪고 있는 학생들이 늘어가고 있습니다. 그러다 보니 이젠 대학에서도 학생들에 대한 생활지도 필요성이 증가하고 있는 실정입니다. 현실적으로 많은 대학생들은 자신을 도와줄 누군가를 찾게 되고, 필요한 도움 받기를 기대합니다.

대학에서 겪게 되는 여러 문제에 대하여 이들을 가장 잘 도울 수 있는 사람은 누구일까요? 대학에서의 경험이 많거나 또는 사회적으로 연륜이 높고, 그들을 가장 잘 이해할 수 있는 사람들은 교수, 직원, 대학선배 등입니다. 이 중에서 교수는 학생들과 가장 밀접하게 오랫동안 학생들을 관찰하고 지도하기 때문에, 학생들을 도와줄 수 있는 적임자라 할 수 있습니다.

학생들에게 교수는 수업 이외에 연구 활동 및 학사 관련 업무의 도움을 줄 수 있는 대상이기도 하며, 자신의 고민을 상담 받고 조언을 구하고 싶은 대상이기도 합니다. 대학에서 교수의 역할 또한 수업시간에 학생에게 전문적인 지식을 전달하는 기본적인 의무 외에, 학생 스스로 환경에 적응하여 건강하게 살아가는 방법을 깨닫고, 성장할 수 있도록 도와주는 것입니다. 학생과의 상담을 통해 그들의 어려움을 보살펴 준다면, 학생들은 자신의 잠재력을 최대한 발휘하여 자신감을 가지고 행복한 대학생활을 누릴 수 있을 것입니다.

이렇듯 학생 상담은 매우 의미 있는 일이며, 교수가 해야 할 업무 중 하나입니다. 그렇다면 대 학생을 위한 교수 상담이 반드시 필요한 이유를 정리해 보도록 하겠습니다. 먼저 대학생들의 학 교생활 적응의 관점에서 필요합니다. 대학을 들어온 새내기들, 그리고 복학생들이나 편입생들에 게는 대학생활 적응을 위한 적절한 대처능력이 필요한데, 이럴 땐 신뢰할 수 있는 지도교수의 조 언이 중요합니다. 둘째, 학업·진로·취업문제에 대한 고민이 현 대학생들에게 가장 큰 문제라고 할 수 있습니다. 전공별로 접근할 수 있는 직무나 직군에 대한 전문적인 지식을 지도교수가 상담시 간을 통해 학생들에게 전달해야 합니다. 마지막으로 대학평가 관점에서도 교수의 학생 상담은 매 우 중요합니다. 최근 각종 대학평가에서 학생 상담의 실적이 중요한 평가 잣대가 되고 있으며, 각 대학에서는 평생지도교수제 등 다양한 형태로 그 기능을 담당할 수 있도록 하고 있습니다. 그 어느 때보다 학생 상담과 지도에 대한 교수의 역할이 강조되고 있습니다.

여러 관점에서 교수의 학생 상담은 반드시 필요하지만, 많은 교수들이 상담을 통해 학생들 개 개인이 가진 심리적인 문제를 직접적으로 다루기가 어렵다고 호소합니다. 따라서 1장에서는 현 재 우리 대학생들이 느끼고 있는 심리적 어려움은 무엇인지 자세히 살펴보겠습니다. 대학생 상담 을 잘 하기 위해서는, 우선 그들의 심리를 알아야 합니다. 그들이 느끼고 있는 어려움을 대체로 이해할 때, 거기에 맞게 도와줄 수 있습니다. 이제 우리 학생들을 도와주기 위한 첫 걸음을 시작 하도록 하겠습니다.

대학생의 심리적 특징

대학 새내기부터 졸업을 앞두고 있는 대학생들에게 가장 중요한 일들과 도움이 필요한 일들은 무엇이 있을까요? 학업, 대인관계, 자기계발과 여가활동, 인생설계와 진로 준비 등등 다양하지만, 모든 대학생들이 중요하게 생각하거나 도움 받고 싶어 하는 부분은 조금씩 다릅니다. 신입생, 복 학생, 편입생, 졸업준비생 별로 대학생활에서 도움 받고 싶은 것들은 차이가 있습니다.

신입생

📌 신입생 마음속은?

처음 대학에 입학해서 모든 것이 새롭고 기대가 컸는데. 그러나 고등학교 때와는 전혀 다른 환 경... 고등학교 때는 시키면 시키는 대로 해서 편했는데, 어떤 것부터 해야 할지 모르겠다. 성적 맞춰서 왔더니 수업도 재미도 없고, 수업방식도 고등학교와는 너무 달라 적응하기 어렵다. 이 제 대학생이라서 집에 용돈 달라고 하기 미안해서 아르바이트를 시작했는데, 사회생활이란 이 런 건가? 돈 벌기도 쉽지 않네. 하루하루 시간은 빨리 지나가는 것 같긴 한데, 내가 지금 제대 로 대학생활을 하고 있는 게 맞는 건지 모르겠다.

첫째, 대학신입생 시기는 청소년 후기를 마무리하고 성인초기를 준비하는 과도기적 단계입니다. 신체, 인지적 발달이 성인수준에 도달하나 사회적으로 매우 어정쩡한 시기입니다. 특히 입시 위주의 교육풍토 속에서 청소년기 발달과제인 자기정체감을 미처 확립하지 못한 채 대학에 진학하게 되어 정체감 위기를 경험하기도 하는데, 심할 경우 고립감, 무력감, 우울감, 무가치함 등 정서적 고통을 경험할 수도 있습니다.

둘째, 일부 대학생들은 가족이나 익숙한 환경으로부터 심리적으로 떨어져 생활하면서 외로움을 느끼게 되며, 경제적 독립을 위해 시작한 사회활동에서 정신적, 육체적으로 여러 스트레스를 경험하게 됩니다.

셋째, 학생선발의 단위가 학과가 아닌 학부단위가 되면서 많은 학생들이 전공에 대해 특별한 목표의식 없이 대학 1년을 허무하게 보내게 될 가능성이 있습니다. 고등학교 시기와 전혀 다른 수업방식과 예상외로 많은 과제, 공간 시간 활용방법을 모르거나 학업이나 진로에 관한 조언자가 없어 힘들어 합니다.

넷째, 신입생들은 자신의 적성과 전공 그리고 앞으로 진로에 대해 막연한 불안감과 고민을 가지고 있지만, 이러한 자신의 문제를 혼자 해결하려고 하거나 친구 또는 선배들과 이야기하는 수준에 머물러 있습니다.

다섯째, 대학생 시기에는 이전과는 다른 이성관계를 경험하게 됩니다. 신체적인 측면에서는 성인과 차이가 없으나 아직 성인으로서의 역할이나 책임을 감당할 준비가 갖추어져 있지 못하기 때문에 여러 문제들이 발생하게 됩니다.

신입생의 어려움 확인하기

- ☒ 입학한지 얼마 되지는 않았지만, 그동안 지내면서 느낀 게 있다면 어떤 게 있나요?
- ☒ 고등학교 때와 다른 점은 무엇인가요?
- ☒ 학교생활 중에서 생각지 못한 어려움이 있다면 어떤 게 있나요?

복학생

📌 복학생의 마음속은?

병역의 의무를 마치고 학교로 돌아왔지만... 같이 학교 다니던 친구들은 벌써 졸업해서 없거나 취준생이라 바쁘고... 누구 하나 터놓고 고민거리 이야기할 사람이 없네. 또 얼굴 모르는 후배들과 생활이 낯설고 어색하고, 그들과 경쟁해야 하는 상황도 불편하다. 에휴...

첫째, 복학을 하고 새 학기를 맞이하면서 새로운 사람과 환경에 적응하기 위해 긴장과 스트레스가 반복되고 지속되는 '새 학기 증후군'을 경험하기도 합니다. 작게는 학교 주변 환경에서 크게는 사회 환경에 이르기까지 휴학 전과는 다르게 느껴지는 경우가 많고 새로운 환경에 어떻게 적응해야할지 혼란이 생길 수 있습니다.

둘째, 학업, 전공분야 공부에 상당한 스트레스와 부담을 경험합니다. 학습방법의 변화나 강의 내용의 이해나 적용 등에 적응하는데 시간이 걸리며, 따라서 불안하고 초조한 심정을 경험하기도 합니다.

셋째, 자신에 대한 주변 사람들의 기대가 이전과 달라짐을 느끼게 됩니다. 주위의 기대에 따라 복학 후에는 동아리활동이나 기타 개인 취미활동은 줄이고 공부와 취업 준비에 매진하게 됩니다. 그러나 기대했던 대로 이루어지지 않을 때, 투자하는 공부시간에 비해 결과가 좋지 않을 때, 아무리 열심히 공부해도 학과 공부를 따라 갈 수 없다고 느낄 때 자신감을 잃고 실망하며, 심하게 자신을 비난하거나 좌절감을 느끼기도 합니다.

넷째, 나이가 많거나 선배라는 이유만으로 학교생활에서 상당한 스트레스를 겪게 됩니다. 후배들과 함께 공부하고 경쟁해야 하는 상황에서, 공부든 생활이든 '선배이기 때문에 본보기가 되어야 해. 더 잘해야 해'라는 생각에 부담감을 느끼게 됩니다. 잘해야만 한다는 심리적 압박이 가해지고, 주위 평가에 대해 민감해짐에 따라 강력한 스트레스를 받을 수 있습니다.

다섯째, 경제적으로 부모님으로부터 독립해야 한다는 의식이 늘어나면서 아르바이트나 기타 활동으로 용돈을 벌기 위해 시간 투자를 하게 됩니다. 경제적 활동을 하면서, 학업과 스펙 쌓기, 대인관계 등의 여러 역할 수행에서 오는 부담감을 적절하게 해소하지 못할 경우 무기력감과 우울감을 경험하기도 합니다.

☞ 복학생의 어려움 확인하기

- ☑ 복학 전과 후, 수업하는 데 달라진 점은 없나요? 달라진 점이 있다면 어떤 점인가요?
- ☑ 복학 후 사람들과 함께 하는데 어려움은 없나요?
- ☑ 혹시 학교생활에서 예상치 못한 어려움이 있나요? 있다면 어떤 것들인가요?

편입생 또는 전과생

☞ 편입생의 마음속은?

타 대학에서 공부하다 올해 초 편입했는데, 개강 전부터 힘들다. 수강신청을 어떻게 해야 할지 모르겠다. 개강해서 학교를 와도 누구한테 학교생활을 물어봐야 될지 모르겠다. 3학년 편입을 해서 선후배, 동기들 모두 낯설고 어색하다. 지금 편입한 대학보다 수준 낮은 대학에서 왔다고 무시하는 것 같고 따돌리는 것 같다. 그전 학교보다 수업 방식이나 내용도 딱딱하고... 그냥 학교 이름만 보고, 뚜렷한 목표의식 없이 편입했더니... 적응하기 힘들다. 괜히 편입했나? 휴학할까? 편입하자마자 교수님께 이런 문제에 대해 이야기하는 것도 아닌 것 같고... 누구한테 말하지?

첫째, 편입생과 전과생은 이전의 다니던 학교나 학과에 만족하지 않고 편입에 전과를 통해 자신을 성장시키려는 잠재적인 성취동기가 높은 사람들입니다. 그러나 남들과 다른 출발선에서의 새로운 시작으로 인해, 여러 가지 스트레스를 경험할 수 있으므로 학기 초에 세심한 관심과 도움이 필요합니다.

둘째, 학업에서의 적응문제를 일으킬 수 있습니다. 이전 학교에서 동일한 전공이나 유사전공을 공부했던 경우라면 그 격차가 크게 느껴지지 않을 수도 있습니다. 그러나 대부분의 편입생이나 전과생은 학업에 대한 상당한 부담감을 갖습니다. 특히 유사전공이 아닌 경우에는 기초가 탄탄하지 못한 상태에서 갑작스레 전공을 익혀야한다는 심적 부담감과 많은 양의 공부해야 한다는 압박감을 느끼게 됩니다.

셋째, 전공이나 학과에 대한 정보부족, 도움 받을 수 있는 대상의 부재로 인해 학기 초 수강신청에서부터 학과 수업 참여 등 학과 적응에 여러 어려움을 겪게 됩니다. 이 때 편입한 대학에 적응하기 위한 노력이 실패할 경우, 우울감과 좌절감을 경험하며 심한 경우에는 학업자체를 중도 포기하는 상황도 발생합니다.

넷째, 대인관계에서의 어려움을 경험합니다. 이런 상황에서 내향적인 학생은 특히 더 낯설고 힘겹게 느낄 수 있고 소외감을 느끼게 됩니다. 이전과 현재의 학교나 학과를 비교하는, 또는 비교당하는 과정에서 적응이 더 힘들어 질 수 있습니다. 따라서 새로운 친구들을 사귀지 못하고, 기존의 친구들과 하고만 연락하고 지내거나 편입생들끼리만 어울리는 경우도 발생합니다.

☞ 편입생(전과생)이 겪고 있는 문제 알아보기

[편입생]

- ☒ 편입하게 된 계기는 무엇인가요?
- ☒ 학교를 선택하게 된 특별한 이유가 있나요?
- ☒ 편입 후 사람들과 만나 사귀는데 어려움은 없나요?
- ☒ 편입 후 학교생활은 어떤가요?

[전과생]

- ☒ 전과를 하게 된 계기는 무엇인가요?
- ☒ 새로운 전공을 공부하는 데 힘든 점은 없나요?
- ☒ 전과 후 동기나 선후배와 만나 사귀는데 어려움은 없나요?
- ☒ 졸업 후 어느 분야로 진출하고 싶나요?

졸업준비생

☞ 졸업준비생의 머릿속은?

요즘 머릿속이 너무 복잡하다. 취업준비에 눈코 뜰 새 없이 바쁘고, 게다가 늘어만 가는 과제와 학점 전쟁, 하루하루 지친다, 지쳐!!! 바쁜 스케줄과 미래에 대한 불안과 걱정, 부담감들로 스트레스의 연속이다. 조기 취업한 친구와 비교하면, 난 계속 뒤처지는 느낌이다. 4년동안 난 뭐했지? 그냥 취업하지 말고, 대학원에나 갈까? 아니면 유학?... 요즘 아무하고도 이야기 하고 싶지 않다. 난 내 진로에 대한 확신도 없고, 자신도 없다. 졸업유예나 신청해서, 좀 더 공부를 하든, 취업준비를 하든... 좀 생각할 시간을 가져야겠다.

첫째, 졸업을 앞둔 대학생들은 비교적 자유로운 학교생활을 마감하고 어떤 형식으로든 자신의 삶의 윤곽을 잡아나가기야 한다는 책임감을 느끼게 됩니다. 따라서 세상에 대한 막역한 두려움을 갖기 쉽고, 때로는 세상에 대한 도피로써 대학원진학이나, 유학, 졸업 유예 등을 통해 학생신분을 계속 연장하고 싶어 하기도 합니다.

둘째, 진로나 미래에 대한 막연한 불안감, 자신감 하락을 경험 합니다. 미리 취업에 성공한 친구들과 비교해서 자신은 계속 정체되어 있는 것 같다는 생각에 패배감과 상실감을 느끼게 됩니다. 마음을 다잡고 새롭게 목표를 설정하고 실행에 옮기려고 하지만, 얼마 남지 않은 시간에 쫓겨 제대로 된 결과물을 내지 못해 더 큰 스트레스를 받게 되기도 합니다.

셋째, 진로의사결정에 대해 고민을 많이 하게 됩니다. 고등학교 시기는 주위 사람들의 도움을 받아 대학 진학이나 취업을 결정할 수 있었지만, 대학 졸업 후의 진로는 온전히 자신이 결정하고 책임을 져야하기 때문에 많은 부담감을 느끼게 됩니다.

넷째, 지금까지 대학생활에서의 문제들이 전면적으로 드러나는 시기입니다. 학점관리, 스펙, 대인관계 등을 돌아보며 후회나 열등감을 가지기도 합니다. 특히 4학년이라 지금 당장 무엇인가를 시도하기에는 너무 늦었다는 생각에 우울증과 무기력증에 빠지기도 합니다.

다섯째, 대인관계에서 여러 어려움이 있습니다. 이성친구와의 사귀에 있어 결혼이나 장래와 관련된 고민이 증가하여 갈등을 겪는 시기이기도 합니다. 또한 취업이 되지 않는 모습을 보이지 않기 위해서나 취업 준비에 집중하기 위해서 모든 인간관계를 단절하고 아웃사이드를 자처하는 경우도 있습니다.

☞ 졸업준비생이 겪고 있는 문제 알아보기

[진로문제]

- ☒ 4학년이라 많이 바쁘지요? 어려운 점이나 도움 받고 싶은 점이 있다면 이야기 해볼래요?
- ☒ 곧 졸업을 앞두고 있는데, 진로에 대해 어떠한 생각을 하고 있나요?
- ☒ 어떠한 계획을 세우고 있나요?

[대학원진학]

- ☒ 대학원에 진학해야겠다고 생각한 계기가 있나요?
- ☒ 대학원에 진학해야겠다고 결정한 건 언제인가요?
- ☒ 부모님과 충분히 상의해 보았나요?

[유학]

- ☒ 유학을 결정한 계기가 있나요?
- ☒ 어디로 갈 계획인가요? 어떠한 준비를 하고 있나요?
- ☒ 유학에 대해 부모님은 어떻게 생각하시나요?

[취업]

- ☒ 어디 회사를 지망하고 있나요?
- ☒ 취업 준비는 잘 하고 있나요?
- ☒ 준비하면서 어떤 어려움이 있나요?

대학의 교수는 학생들과의 인격 대 인격의 만남을 통해 교수자의 역할 뿐 아니라 상담자로서의 역할도 수행할 수 있어야 합니다, 교수는 일방적인 지시와 전달에 익숙해져 있는 권위적인 모습을 버리고, 대학생에게 인생의 멘토가 되어 성취동기와 목표를 안내하고, 학교생활 적응의 어려움을 함께 해결하고 인간적인 성장에 도움을 주는 조력자가 되어야 합니다.

그러나 교수로서 학생을 상담하는 것은 생각만큼 쉽지 않습니다. 학생이 호소하는 어려움에 따라 어떻게 상담을 해야 할지 몰라서 당황하는 경우가 많습니다. 또한 학기 중에 교수가 시간을 할애해 모든 학생들과 상담을 하기는 현실적으로 많은 제약이 따릅니다. 이러한 이유로 어렵게 학생들과 만나더라도, 상담은 형식적으로 진행되고 끝나는 경우가 발생하게 됩니다. 따라서 제한된 시간에 여러 어려움을 호소하는 학생과의 상담을 효율적으로 진행하기 위해서는 실질적 상담에 적용 가능한 체계화된 상담매뉴얼이 필요합니다. 다음 2장에서는 실질적으로 대학생 상담에 필요한 상담단계를 알아보고, 학생과의 만남을 위해서 요구되는 상담 기법들에는 어떠한 것들이 있는지, 그리고 기타 다양한 상담 방법에 대해 살펴보도록 하겠습니다.

Chapter 2. 학생상담 어떻게 할 것인가?

-만남의 장(場)-

학생과의 만남 / 만남을 위한 상담기법 / 기타 상담기법

교수의 학생 상담이 효과적으로 이루어지기 위해서는 평소에 좋은 관계를 맺어두는 것이 필요합니다. 교수와 학생은 수업시간, 학과모임, 캠퍼스 내의 다양한 장소에서 만날 수 있습니다. 이때 학생들은 교수가 자신들에게 어떻게 대해 주었는지에 따라 교수에 대한 인상이 형성되게 되므로, 교수는 좋은 인상을 심어주도록 합니다. 교수는 학생들이 필요로 하는 가까운 곳에서 든든한 멘토의 모습으로 학생들과 인간적인 만남과 소통을 할 준비가 되어 있어야 하겠습니다.

학생과의 만남

대부분의 상담과정이 이루어지는 곳은 교수 연구실입니다. 교수들은 본인의 연구실이 가장편안하고 안정된 장소이지만, 찾아오는 학생들의 입장에서는 어려운 공간에서 어려운 어른을 만나게 되는 것이므로 편안하게 느낄 수 있도록 배려해야 합니다.

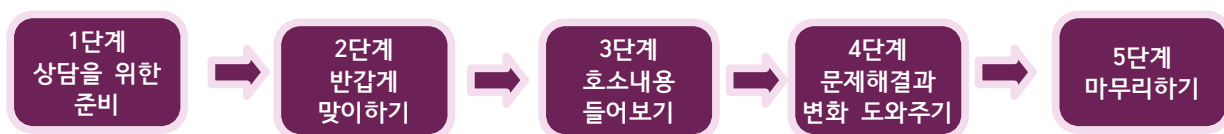


그림 1. 학생과의 상담단계

학생과의 만남은 그림 1과 같이 1단계부터 5단계 과정으로 이루어지게 됩니다.

첫째, 1단계 상담을 위한 준비에서는 상담을 위한 시간을 확보하고, 상담내용과 함께 학생의 기본적인 자료를 확인한 후 물리적인 환경을 준비해야 합니다.

둘째, 2단계에서는 학생들이 물리적 심리적 부담감을 덜어줄 수 있도록 반갑게 맞이할 수 있어야 합니다.

셋째, 3단계에서는 학업영역, 대인관계영역, 개인영역에 대한 호소내용을 들어주게 됩니다.

넷째, 4단계에서는 당면문제 해결을 비롯한 변화를 도와주기 위한 전략으로 W(Want-원하는 것이 무엇인지?)-D(Doing-무엇을 해보았는가?)-E(Evaluate-지금 하는 행동은 원하는 것에 도움이 되는가?)-P(Plan-앞으로는 무엇을 해야 할까?)를 활용할 수 있습니다.

다섯째, 5단계에서는 상담을 마무리하는 시점으로 학생이 언제라도 다시 올 수 있음을 알려줄 필요가 있습니다.

많은 대학생들은 교수와 상담을 한다는 것을 매우 어려워합니다. 교수에게 상담을 받겠다고 자발적으로 교수 연구실을 방문하는 학생은 극소수일 것입니다. 따라서 교수가 먼저 학생들을 불러 상담을 하는 보다 적극적인 노력도 필요할 것입니다. 학기 초에 신입생, 편입생, 복학생 등을 우선적으로 만나 보려는 노력이 필요하며, 특히 학업성적이 낮은 학생이나, 결석을 자주 하는 학생들을 적극적으로 불러 만나보려는 노력이 필수적입니다. 이 경우는 학생들의 고민이나 어려움을 파악해서 해결할 수 있도록 돕는 것도 중요하지만 무엇보다도 이들과 친해질 수 있는 노력이 필요합니다. 이들이 교수와 친밀감을 느끼게 된다면, 이들은 현재 겪고 있는 어려움에 대한 상담에 보다 적극적으로 참여하게 될 것이고, 이들과의 상담도 효과적으로 진행될 수 있습니다.

📌 교수의 상담이 우선적으로 필요한 학생

- 신입생, 편입생, 복학생
- 수업에 대한 참여도가 낮은 학생
 - 수업시간에 빈번하게 졸거나 잠을 자는 학생
 - 과제를 제 때에 제출하기 못하거나 아예 제출하지 않는 학생
 - 빈번하게 결석하는 학생
 - 학점이 평균이하거나 전 학기에 비해 급격하게 하락한 학생

1단계(상담을 위한 준비)

준비사항	내 용
시간확보	학생과 상담을 하기 위해서는 사전에 시간약속을 먼저 하는 것이 필요합니다. 학생들이 시간을 사전에 확인할 수 있도록 강의시간표에 상담 가능한 시간을 표시하여 연구실 문 앞에 게시하여 mail이나 전화로 약속을 잡도록 합니다.
상담 내용 준비	학생과 상담시간을 잡을 때, 학생이 상담 받고 싶은 주제가 무엇인지 미리 확인하여 알아두도록 합니다. 진로, 추천서, 학업곤란, 장학금, 학교적응 등 각 주제에 따라 사전에 준비할 내용이 달라지기 때문입니다. 학생과 약속된 시간 1~2분 전에는 하던 업무를 마무리하고 어떤 내용으로 상담을 할 것인지 마음의 준비를 하고, 학생이 연구실에 들어왔을 때는 바쁘다는 인상을 주지 않는 것이 좋습니다.
학생의 기본적인 자료 확인	학생과의 효과적인 상담을 진행하기 위해서는 종합정보시스템에서 학생의 인적사항, 가족상황 등을 미리 살펴보도록 합니다. 학생에 대한 기본적인 자료를 미리 확인해두면 상담시간에 기본적인 사항을 물어보는 시간을 절약할 수 있고, 보다 깊은 대화를 나눌 수 있는데 도움이 됩니다.
물리적 환경 준비	학생과의 상담 시간에는 상담과 관련이 없는 전화나 다른 업무는 하지 않도록 합니다. 만약 전화가 온다면 “미안, 잠깐만 기다려 줄래?” 하고 받은 후, 간단하게 통화를 끝내도록 합니다. 통화가 끝난 후에는 “이야기를 중단하게 되어 미안하네.” 라고 양해를 구한 후 상담을 다시 진행하도록 합니다. 이때 만약 이전에 어떤 이야기를 하고 있었는지가 기억이 나지 않는다면 “우리가 어디까지 이야기했지?”라고 물어서 확인하도록 합니다.

교수들은 한 학기 동안 상담 가능한 시간대를 미리 학생들에게 공지하고, 해당 시간에 상담을 진행할 수 있도록 안내하는 것이 좋습니다. 상담시간을 정해 놓았다고 하더라도 해당 시간에 학생들이 계속 방문하는 것은 아니므로 실제로는 연구실에서 다른 일에 몰두해 있는 경우가 대부분일 것입니다. 다른 일에 집중하고 있을 때 학생들이 방문하게 되면 반갑기보다는 방해가 된다고 느낄 수 있게 되므로, 학생들로 하여금 사전에 미리 약속을 정하고 오도록 안내하는 것이 필요합니다.

사전 약속을 잡을 수 있도록 안내를 하였지만, 약속 없이 갑자기 찾아오는 학생들도 있기 마련입니다. 다른 업무나 연구에 몰두하고 있을 때 학생들이 갑자기 방문하여 상담을 요구할 경우 반

갑지만은 않을 것입니다. 상담시간을 허용하기 어려울 경우에도 학생의 입장에서 ‘교수님이 너무 바빠셔서 나를 만날 시간이 없으시겠구나’ 라는 거절당하는 느낌이 들지 않도록 주의하도록 해야 합니다. 사전 약속 없이 갑자기 방문한 학생에게는 ㉠ 일단 환영하고, ㉡ 지금 낼 수 있는 시간 정도가 짧기 때문에 다음에 올 수 있는지를 이야기하고, ㉢ 다음 약속 시간을 잡고, ㉣ 약속을 하고 오라고 한 의도를 전달합니다.

㉠ 갑자기 방문한 학생과의 상담

- 학생: 교수님, 안녕하세요? 의논드릴 게 좀 있어서요.
- 교수: 어서와요(㉠). 뭔가 급하게 의논할 일이 있나 보군요.
- 학생: 그렇게 급한 건 아니지만... 지금 시간 괜찮으신가요?
- 교수: 지금은 10분~15분 정도는 시간을 낼 수 있고(㉡), 이야기가 길어진다면 약속을 하고 다음에 다시 만나도록 해요(㉢). 약속을 하지 않고 찾아오면, 내가 연구실에 없을 수도 있으니 미리 연락을 주고 약속을 잡으면 더 좋을 것 같네요(㉣).

2단계(반갑게 맞이하기)

교수가 학생과 상담을 하는데 있어서 물리적, 심리적 부담을 느낄 수 있습니다. 상담을 하려면 어느 정도 시간을 들여야 하고, 학생들의 고민에 대해 적절한 의견도 제시해주어야 할 것 같기 때문에 더욱 부담스러울 수 있습니다. 이런 부담감은 학생들도 마찬가지로 마찬가지 일 것입니다. ‘교수님이 나를 이상하게 보시지는 않으실까?’, ‘어떻게 이야기를 해야 할까?’, ‘해결책이 없으면 어떻게 하지?’ 등 불안할 수 있으므로, 그 마음을 잘 이해하고 반갑게 맞이하도록 하는 것이 중요합니다.

학생이 들어오면 밝은 표정으로 인사를 건네며, 지정된 좌석에 앉도록 권유하고 대화를 시작합니다. 되도록 상담의 분위기를 긍정적인 방향으로 이끌 필요가 있으며, 부정적인 감정이 반응하기 보다는 학생이 희망하는 방향으로 반응하도록 합니다. 이때 학생을 향해 앉고 의자 뒤에 편안하게 기대는 것보다는 학생 쪽으로 약간 기울여 앉도록 합니다. 팔짱을 끼는 것을 삼가고, 시선은 적절한 높이로 부드러운 눈길을 주도록 합니다.

📌 대화 유도

☑ 대화의 시작

- 메일을 보낸 후 어떻게 지냈니?
- 지난번에 메일에 보냈던 내용은 어떻게 되었니?

☑ 말하기 힘들어 하는 학생

- 이야기하고 싶어서 왔는데 막상 말하려니 힘든가 보구나.

☑ 침묵이 길어질 때

- 지금 무슨 생각을 하고 있니?

☑ 두서없이 이야기 할 때

- 지금 이야기하는 것이 나를 찾아온 것과 어떤 관계가 있니?

3단계(호소 내용 들어보기)

학생들과의 상담을 할 때는 학업영역, 대안관계영역, 개인영역으로 구분하여 호소문제(학생들이 고민하는 문제나 당면하고 있는 어려움)를 파악하도록 합니다.

① 학업영역

대학생들이 가장 많은 어려움을 호소하는 영역은 학업과 진로문제입니다. 대학에 들어와서 공부하는 것에 어려움이 없는지, 어려움이 있다면 어떤 부분인지, 전공은 만족하는지, 진로는 결정했는지 등에 대한 파악이 먼저 필요합니다. 학업영역에 대한 파악을 위해서는 학업수행력, 전공 및 학교생활 만족도, 향후 진로 계획에 대해서 살펴볼 필요가 있습니다.

먼저, 학업수행력은 지난 학기 평점이나 현재까지 학점 평균 수준을 통해 확인합니다. 둘째, 전공 및 학교생활 만족도는 전공을 어떻게 선택하였는지, 선택한 전공은 마음에 드는지, 전공이 적성에 맞는지 등에 대한 질문을 통해서 파악하도록 합니다. 셋째, 졸업 후에는 어떤 일을 계획하고 있는지, 어디를 목표로 취업 준비를 하고 있는지, 취업과 관련하여 영어, 자격증 등의 준비는 어느 정도 하였는지를 통해 향후 진로계획을 확인하도록 합니다.

① 학업영역

- ☑ 공부 이외의 영역에서도 적응의 어려움은 없는 지를 확인하고, 공부 이외의 학교생활에 문제가 없다면 학업영역에서만 문제가 있는 것으로 보고 구체적인 문제해결을 하도록 돕습니다. 만약 학업 이외의 영역에서 어려움을 경험하고 있다면, 어떤 어려움이 있는지를 확인하도록 합니다.
- ☑ 학업영역의 문제라면 적절한 학업 기술이 없어서인지, 특정과목에서 요구되는 지식이 없어서인지 등을 확인하고 문제를 명확히 하여 그에 맞는 해결책을 찾아 학생이 실행하도록 합니다. 학습방법기술에 대한 부족이라면 교내 교수학습센터로 연계하도록 합니다.
- ☑ 구체적인 문제에 대한 대처방법이 결정되었다면, 학생이 실행할 수 있도록 지지해주고, 2~3주가 지난 후에 대처방법을 잘 실행하고 있는지 확인합니다. 상담을 한 학생의 입장에서 추후 상황을 확인하는 것에 대해 고마워할 뿐 아니라 대처방법을 실행할 압력도 느끼게 되어 문제를 해결할 수 있는 가능성이 높아지기 때문입니다.

② 대인관계영역

대학에 와서 직면하게 되는 큰 어려움 중의 하나가 바로 대인관계입니다. 원만한 대인관계는 대학생활 적응에 큰 영향을 미치게 되므로, 학생들 개개인이 대인 관계를 잘 맺을 수 있도록 지도할 필요가 있습니다. 그러기 위해서는 학과에서 인적 네트워크를 형성해주는 문화가 형성될 필요가 있으며, 능동적이고 활동적으로 교내활동에 참여할 수 있도록 유도해야 합니다.

대인관계 영역에서는 학교 내 교우관계(학과 친구관계, 선후배 관계, 전공 교수와의 관계, 동아리 안에서의 대인관계 등), 기타 대인관계(이성교제 관계, 학교 밖 친구관계 등), 가족관계(가족 관계 갈등 여부, 가족의 경제적 상황, 거주형태)에 대해서 파악할 필요가 있습니다.

③ 대인관계 영역

- ☑ 학생이 대인관계의 갈등 상황에서 어떤 생각을 하고 어떤 기분이 들었으며, 어떻게 행동했는지를 충분히 표현하도록 하는 것이 우선입니다. 만약 학생이 대인관계의 갈등에 대처하면서 잘못된 점이 있어도 그것에 대해 비난하지 않고 일단 들어주도록 합니다.
- ☑ 학생이 현재 이 문제로 얼마나 현실적이 어려움을 경험하는지 확인합니다. 실제 모든 친구들과 멀어져서 혼자 학교생활을 하는지, 스트레스가 심해서 수업에 집중이 어렵고 성적이 떨어졌는지, 평상시 하던 일을 그대로 잘하고 있는지 등을 확인하도록 합니다.

- ☑ 학생이 호소하는 대인관계의 어려움이 현실적인 문제를 크게 야기하지 않고 학생 스스로 해결할만한 능력이 있다고 판단되면, 적절한 해결책에 대해서 이야기합니다. 현실적인지, 효과가 어느 정도인지 등을 객관적으로 평가하도록 합니다. 그 중 가장 현실적이면서도 효과가 좋은 해결책을 선택해서 실행하도록 합니다.
- ☑ 학생이 호소하는 대인관계의 어려움이 현실적인 문제를 야기하거나 학생 스스로 해결할만한 능력이 현재 없다고 판단되면, 대학의 학생 상담센터나 정신과 등 전문적인 기관을 소개해주고 연계하도록 합니다.
- ☑ 어떤 경우에는 교수가 직접 이 문제에 관련된 학생들을 불러서 해결해주고 싶은 마음이 들 수도 있을 것입니다만, 이런 경우에는 대부분 본인이 직접 해결하는 것이 가장 좋으므로, 학생이 요청하더라도 스스로 해결하도록 뒤에서 도와주는 것이 좋습니다.
- ☑ 상담을 한 후, 일주일이나 이주일 뒤에 학생에게 이메일이나 전화로 연락하여 그 일이 어떻게 진행되고 있는지 확인하도록 합니다. 문제해결을 위해 스스로 상담센터에 가거나 노력을 하고 있다면 적극적인 지지를 해주고, 만약 그런 시도를 하고 있지 않다면 다시 한번 상담센터 방문이나 문제를 해결하려는 시도를 할 수 있도록 격려해 줍니다.

③ 개인영역

개인영역에서 발생할 수 있는 문제는 생활 습관과 관련된 어려움, 신체적 건강, 정신건강 등이 있습니다. 위험군 학생의 상당수는 개인영역에서 문제를 보입니다. 학생들이 자발적으로 어려움을 호소하기도 하지만, 때로는 이러한 문제를 숨기기도 하므로 주의 깊게 살펴볼 필요가 있겠습니다. 앞서 살펴보았던 학업영역과 대인관계영역에서의 문제는 개인영역에서의 문제로 인하여 발생하기도 하고 악화될 수도 있습니다.

먼저 생활습관과 관련된 영역에서는 학교 출석은 잘하고 있는지, 규칙적인 생활을 하는데 어려움은 없는지, 하루에 게임을 하는 시간과 그로 인한 어려움은 없는지, 알코올·도박 중독 등의 문제를 파악하도록 합니다.

둘째, 신체적 건강 영역에서는 만성질환이 있는지, 식욕과 수면 등을 포함한 전반적인 신체적인 건강상태를 확인하도록 합니다. 더불어 걱정되거나 염려되는 신체문제가 있는지, 그로 인하여 학교생활에서 겪는 불편함이 있는지도 확인합니다.

셋째, 정신건강 영역을 파악하기 위하여 스트레스, 우울, 불안 등 전방적인 정서상태, 망상·환각 등 정신적 혼란을 동반한 심리 안정성 문제, 자살위험 등을 확인합니다. 특히 자살위험에 대해서는 자살생각 정도나 구체적으로 자살을 시도한 적이 있는지를 직접적으로 확인해야 합니다.

4단계(문제해결 도와주기)

학생들이 당면하고 있는 어려움을 해결할 수 있도록 도와주기 위해 W-D-E-P 전략을 활용해볼 수 있습니다. WDEP는 '원하는 것이 무엇인가?(What)'-'무엇을 해보았는가?(Doing)'-'지금 하는 행동은 원하는 것에 도움이 되는가?(Evaluate)'-'앞으로는 무엇을 해야 할까?(Plan)'를 말합니다. 이를 통해 학생은 자신이 원하는 바에 대해서 구체적으로 생각하고, 자신이 지금까지 한 것에 대해 검토할 수 있는 기회가 되고, 문제해결방법에 순차적으로 접근하게 됩니다.

📌 WDEP 전략

☑ Want

- 무엇을 하고 싶은지 생각해볼까?
- 어떻게 달라지면 좋을 것 같나?

☑ Doing

- 원하는 것을 얻기 위해서 어떤 걸 해봤나?

☑ Evaluate

- 그 행동이 원하는 것을 얻는 것에 도움이 되었나?

☑ Plan

- 지금 할 수 있는 가능한 실천계획을 세워보자

WDEP 전략을 사용할 교수는 학생이 원하는 것이 무엇인지를 정확히 파악하는 것이 중요합니다. 교수는 학생이 원하는 것이 무엇인지를 정확하게 파악할 수 있을 때 상담과정에서 무엇을 어떻게 해야 하는지를 알 수 있게 됩니다. 물론 학생 자신도 교수와의 상담을 통해 해결하고 싶은 것이 무엇인지를 정확히 파악할수록 교수와의 상담을 통해 적절한 도움을 받을 가능성이 높아집니다.

그러나 일부 학생들, 특히 낙담해 있거나 자신감이 매우 부족한 학생들은 자신이 원하는 것조차 분명하지 않은 경우가 있습니다. 이런 학생을 만나게 되면 교수도 당황하게 되거나 무력해질 수 있습니다. 이런 경우 “기적이 일어나서 모든 일들이 네가 원하는 대로 된다면 어떤 일이 생길까?”와 같은 질문이 학생들이 원하는 것을 구체화하는데 도움이 될 수 있습니다.

학생들이 원하는 것이 구체화되면 교수는 학생들에게 그가 원하는 것을 얻기 위해 어떤 노력을 해보았는지를 확인할 필요가 있습니다. 대부분의 학생들은 자신이 처해 있는 어려움을 해결하기 위해 나름대로 무엇인가를 해 보게 됩니다. 그렇지만 그들의 노력이 문제해결에 도움이 되지 않았기 때문에 아직도 어려움을 겪고 있는 것입니다. 때론 학생들이 사용하는 문제해결을 위한

대응행동이 문제를 더 악화시키는 경우도 있습니다. 그렇지만 교수는 학생들의 대응행동이 적절하였는지, 적절하지 않았든지에 관계없이 그의 노력 자체에 대해 격려해줄 필요는 있습니다. 만일 학생의 노력이 적절한 것이라면 그 노력을 보다 격려해주고 지지해주면 될 것입니다. 그러나 학생의 대응행동이 적절하지 않았다면 새로운 대응행동을 마련할 수 있도록 도와줄 필요가 있습니다, 이 때 학생의 대응행동의 적절성 여부는 그 행동이 문제해결에 얼마나 도움이 되었는지를 학생과 함께 평가함으로써 가능할 것입니다. 학생의 대응행동의 적절성 여부를 평가할 때 교수 개인적 판단에 의해서 하는 것은 삼가 해야 합니다.

다음 단계는 학생이 경험하고 있는 어려움이나 문제를 해결하기 위해 필요한 새로운 대응행동을 찾아가는 것입니다. 이 과정이 교수-학생 상담과정의 핵심일 수 있습니다. 이 단계에서 많은 교수들이 어려움에 빈번하게 봉착하곤 합니다. 그 이유는 학생들의 어려움을 해결하는데 필요한 방법을 교수가 자신의 지식이나 경험을 통해 제시해주려고 하기 때문입니다. 이 단계에서 교수는 학생들의 문제해결을 위해 필요한 새로운 대처행동도 이들과 함께 찾아간다고 생각할 필요가 있습니다. 경우에 따라서는 교수가 잘 알고 있는 대처행동을 학생들에 알려줄 수 도 있습니다. 그렇지만 보다 바람직한 것은 학생들이 그들에게 필요한 새로운 대처행동을 스스로 찾아갈 수 있도록 돕는 것이 더욱 바람직합니다. 더군다나 교수도 학생들의 문제해결에 필요한 대처방안을 모를 수 있는 경우가 빈번합니다. 학생들이 문제해결을 위한 새로운 대처방안을 찾아갈 수 있도록 도와주기 위해서는 다음과 같은 방법이 있습니다.

첫째, 중지수렴기법(Brainstorming)을 활용하는 것입니다. 중지수렴의 기법은 다음과 같습니다.

㉠ 대인관계 영역

- (1) 학생들로 하여금 문제해결에 도움이 될 것이라고 생각되는 의견을 되도록 많은 제시하도록 한다. 교수가 생각하는 대안도 학생의 의견과 동일한 수준의 의견으로 제시할 수 있다.
- (2) 여러 가지 의견이 다 제시되기 전까지는 어떤 의견에 대한 비판, 평가, 논평 등을 하지 않는다.
- (3) 가능성이 희박한 의견이라도 이를 토대로 하여 다른 의견이 나올 수 있기 때문에 장려되어야 한다.
- (4) 여러 가지 의견이 다 제시되면, 가장 쓸모 있는 의견이 될 수 있도록 제시된 의견을 다듬어 조합하라.
- (5) 의견들에 대한 조합과 분류가 끝난 다음에는 쓸모가 적으며 실용적이지 못하거나 실행할

수 없는 의견, 바람직하지 못한 의견들을 제외시켜 나가라.

(6) 최종적으로 남아 있는 의견을 토대로 해서 문제를 가장 잘 해결할 수 있는 대안이 어떤 것인지를 생각하라

둘째, '예외기법'을 활용하는 것입니다. '예외기법'에서의 '예외'는 학생들이 경험하고 있는 문제나 어려움이 없거나 보다 경미하게 나타난 상황을 의미합니다. 예를 들어 낮은 성적으로 고민하는 학생의 대처행동을 찾아가는 방법 중에 비교적 성적이 높은 과목은 그 학생에게는 '예외'입니다. 부모와 갈등하는 학생들에게 부모와 갈등이 없거나 비교적 적은 갈등상황이 예외입니다.

교수는 학생들이 겪고 있는 어려움의 예외를 확인해 볼 수 있습니다. 낮은 성적으로 고민하는 학생에게 비교적 좋은 성적을 유지하는 과목을 확인하고 그 과목을 공부하는 방법, 수업에 임하는 자세 등을 확인하게 되면 성적이 낮은 과목에 대응할 수 있는 새로운 학습방법을 찾아갈 수 있게 됩니다. 부모하고 갈등하고 있는 학생이라면 갈등이 없거나 갈등정도가 매우 낮은 상황에서 학생이 보이는 행동양식을 알아볼 수 있습니다. 갈등이 적거나 없는 경우에는 갈등을 줄이거나 없애는데 도움이 되는 학생의 행동양식이 있을 수 있습니다. 그 행동양식을 다른 갈등 상황에서 사용할 수 있도록 돕는 것이 보다 수월하고 또한 효과도 좋은 대안을 마련하는 방법입니다.

교우관계나 이성친구 문제로 고민하는 학생의 경우에도 관계를 개선하는데 필요한 새로운 대안을 찾기 위해, 이들 간의 문제가 비교적 적게 나타나거나 아예 나타나지 않았을 경우를 생각해 보게 하고, 또는 좋은 관계를 유지하고 있는 다른 친구들과의 관계에서 학생이 어떤 행동을 어떻게 했는지를 알아보면 갈등하고 있는 친구들과의 문제를 해결하는데 도움이 되는 새로운 대안을 찾아가는데 도움이 됩니다. 즉 갈등이 적거나 좋은 관계를 맺고 있는 친구들에게 하는 행동을 갈등이 많은 친구들과의 관계에서 사용할 수 있도록 돕는다는 것입니다. 이것이 '예외'를 활용하여 문제해결에 필요한 새로운 대안을 찾아갈 수 있는 상담의 한 방법입니다.

5단계(마무리하기)

상담이 진행된 후 학생들의 표정을 보면 마무리 시점을 알 수 있습니다. 학생이 하고 싶은 이야기를 충분히 하였고, 의문점이나 긴장감이 어느 정도 해소되었다면 상담은 성공적이라 할 수 있습니다. 오늘 이야기 하면서 뭘 느꼈는지, 알게 된 것은 무엇인지 등을 확인하고, 교수가 생각한 것, 학생의 장점 및 지원 등에 대해서 간단히 이야기 해줍니다. 학생이 언제라도 다시 올 수 있음을 알려주고, 만약 학생이 이야기하는 주제(지나치게 불안하거나 우울해 보일 때, 죽고 싶을 정도로 힘들다고 하소연할 때, 이야기를 알아들을 수 없을 정도로 횡설수설할 때)가 교수가 다루기 어려운 것이라면 교내의 학생 상담센터를 권유할 수 있습니다.

📌 마무리하기

- 교수 : 마칠 시간이 됐네요. 짧은 시간이었지만 이야기하면서 어땠는지 잠깐 얘기해볼까요?
- 학생 : 처음에는 좀 어색하고 그랬는데, 앞으로 어떻게 노력하면 좋을지 조금 감을 잡은 것 같습니다.
- 교수 : 도움이 되었다니 다행이네요. 도움을 청할 일이 있으면 언제든지 연락하고 시간을 정해서 만나도록 해요.

만남을 위한 상담기법

경청하기

상담에서는 학생이 갖고 있는 주제를 지속적으로 잘 이끌어가면서 대화를 이끌어가야 합니다. 이는 잘 들어야만 가능한 것입니다. 학생이 중요하게 각하는 부분이 무엇인지 정확히 파악하고 필요한 질문을 할 수 있도록 잘 듣도록 합니다. 잘 들어야만 학생의 현재 마음상태와 교수에게 전하고자 하는 바가 무엇인지 정확히 이해할 수 있습니다.

학생은 교수가 시간을 내어 자신의 이야기를 집중해서 들어준다는 사실만으로도 감동 받을 수 있습니다. 학생의 이야기를 경청하면서 고개를 끄덕이거나 “음”, “그랬구나”, “그래서 어떻게 되었나요?” 등의 반응을 적절히 보이도록 합니다.

교수의 학생 상담과정에서 비넵 L 하게 발생하는 어려움은 학생의 잘못을 찾아내고, 그것을 가르쳐서 교정해주려는 교수의 행동으로 인해 발생합니다. 경향입니다. 누군가의 잘못된 행동을 보면 가르쳐서 고쳐주려고 할 때 나타나는 것이 ‘교정경사반응’ 이라고 합니다. 이러한 경향은 대부분의 교육자들에게서 매우 강하게 나타납니다. 이런 반응들이 경청을 방해하고, 때론 학생들이 교수를 멀리하게 하는 이유가 됩니다. 따라서 교수의 학생 상담에서 교수들이 주의해야 할 것은 너무 성급하게 가르치려 하지 말아야 한다는 것입니다. 가르쳐서 고쳐주려는 노력보다 학생의 말에 주의를 기울여 듣고자 하는 교수의 노력이 중요합니다.

📌 경청하기

- ☑ 대화 중에 가르치려는 마음을 버립니다.
- ☑ 비판하지 않습니다.
- ☑ 감정을 듣습니다.
- ☑ 속뜻을 파악하려는 자세로 듣습니다.
- ☑ 말하는 도중에 자르지 않습니다.

탐색적 질문하기

탐색적 질문은 학생을 이해하는데 필요한 정보를 얻거나 학생의 사고, 느낌, 말하는 내용을 분명히 하기 위한 질문을 말합니다. 가능하면 개방형 질문을 통해 학생이 자신의 이야기를 마음껏 할 수 있도록 하는 것이 좋습니다. '왜'라는 질문은 학생이 자신의 잘못을 지적하거나 비난하려는 시도로 받아들일 수 있기 때문에 가급적이면 사용하지 않는 것이 좋습니다. "왜 지각했나요?" 보다는 "무슨 일이 있어서 학교에 늦었군요. 어떤 사정이 있었나요?" 라고 질문하는 것이 더 효과적일 수 있습니다.

📌 탐색적 질문하기

- ☑ 한 번에 한 가지씩 질문합니다.
- ☑ 되도록 간결하고 명확하게 질문합니다.
- ☑ 가능한 개방형 질문을 사용합니다.
- ☑ 질문을 하고 잠시 멈춘 후, 학생의 대답이 끝날 때까지 기다립니다.
- ☑ 필요한 정보를 얻기 위한 질문만 합니다.
- ☑ '왜'로 시작하는 질문은 피합니다.

공감하기

공감은 말하는 사람의 이야기를 듣고 그 마음을 헤아려 같이 느껴보는 것입니다. 동감과 달리 공감은 비록 학생이 하는 이야기에 동의하지 않더라도 감정을 반영해줄 수 있습니다. 이대 너무 상투적인 반응을 보이지 않도록 주의하고, 억지로 하지 않도록 해야 합니다. 공감을 통해 학생들의 마음은 더 많이 열리게 되고, 스스로가 자신을 탐색할 수 있는 기회를 기꺼이 가질 수 있습니다. 또한 공감은 다시 시작할 수 있는 용기를 주며, 자신에 대한 지적도 기꺼이 받아들일 수 있는 힘을 줍니다.

📌 공감하기

- 교수 : ○○이는 주로 혼자 다니는 것 같더군요
- 학생 : 그런 것 같아요. 어쩌다 보니 마음 놓고 이야기할만한 애들이 별로 없네요.
- 교수 : 마음 터놓고 얘기할만한 친구가 없어서 외롭겠네요.
- 학생 : 네, 좀 그러네요.
- 교수 : ○○이가 장점이 많으니 좀 더 적극적으로 다가서면 친구들도 ○○이를 가까이 하게 될 것 같아요.
- 학생 : 네 교수님. 그렇겠네요. 제가 그동안 다가올 때만 기다리고 있었던 것 같은데, 이제 부터는 적극적으로 친구들을 사귀도록 해봐야겠어요.

정보 제공하기

학생이 교수를 찾아왔을 때 주로 원하는 것이 조언이거나 정보일 때가 많습니다. 분야별로 다양한 정보원을 알려줄 수 있도록 준비한다면 상담의 만족도가 높아질 것입니다. 교수가 판단하기에 학생이 기본적인 정보조차도 모르고 있다고 하더라도 나무라듯이 하기 보다는 이해하는 마음으로 대하는 것이 좋습니다. 특히 학생에게 도움이 되는 정보를 제공하기 위해서는 학교 행정 및 교과와 관련된 다양한 정보를 미리 알고 있는 것이 중요합니다.

📌 정보 제공하기

- ☑ 학생의 상황과 관련된 정보만을 제공합니다.
- ☑ 학생에게 묘하게 압력을 가하는 방법으로 정보를 제공하지 않도록 주의합니다.
- ☑ 한꺼번에 많은 정보를 제공하는 것은 오히려 혼란스럽습니다.
- ☑ 교수의 가치관이나 판단이 개입된 정보 제공은 지양합니다.
- ☑ 정보 제공 도중 충고나 비난을 하지 않도록 합니다.

자기 개방하기

학생들이 겪는 어려움이 교수가 이전에 겪었던 것과 유사한 것일 때는 적절한 수준의 자기개방도 도움이 됩니다. 자기 개방의 주제는 비슷한 종류의 어려움이지만, 지금은 성공적으로 극복한 것일수록 효과적입니다. 교수가 비슷한 어려움을 겪었다는 것을 듣게 되면 학생은 큰 힘을 얻을 수 있습니다. 이때 주의할 점은 주인공이 학생이 아니라 교수가 될 수 있으므로, 어느 정도 이야기가 끝나면 학생이 주인공이 되도록 방향을 잡도록 합니다.

📌 자기 개방하기

- ☑ 학생의 현재 문제를 조력하는데 도움이 될 때만 합니다.
- ☑ 훈계하고나 조언하는 식으로 길어지는 자기개방은 대부분 효과가 없음을 명시합니다.
- ☑ 말이 너무 길어지지 않도록 유의하도록 합니다.

직면하기

상담은 공감하고 잘 들어주는 것만이 전부는 아닙니다. 학생은 자신의 문제에 몰두되어 있어 정작 자기의 문제에 대해서는 잘 모를 수가 있습니다. 교수의 눈에 보이는 학생의 특성이나 단점 등을 정확히 알려줄 필요도 있습니다. 그러나 직면은 양날의 칼과 같아서 충분한 관계가 잘 형성된 뒤에 하는 것이 바람직합니다. 충분한 관계가 형성되지 않은 상태에서 직면하게 되면 학생은 그 의도를 오해하게 되어서 목적인 바를 이룰 수 없으므로 주의하도록 합니다.

📌 직면하기

- ☑ 직면을 하기 전에 자문해 볼 것
 - 이런 말을 할 수 있을 만큼 이 학생과의 관계가 돈독한가?
 - 직면이 이 학생에게 도움이 될까?
 - 내가 이렇게 말하려는 의도가 뭐지?

명료화하기

학생이 생각하고 느끼는 것을 맥락 속에서 잘 이해하기 위해서 학생들이 말한 내용의 의미를 좀 더 명확하게 확인하는 것이 필요합니다. 의미를 명확하게 확인하기 위해 좀 더 구체적인 예나 상황을 설명해달라고 요구할 수 있습니다.

📌 명료화하기

- ☑ 좀 더 구체적인 예를 들어줄 수 있을까요?
- ☑ 스스로에 대해서 자신이 없다고 생각하네요. 스스로가 부족한 점이 뭐라고 생각하나요?
- ☑ 장래에 뚜렷한 비전도 없이 적성에 맞지 않는 전공을 하고 있다고 생각하는 모양이군요.
- ☑ 공무원 시험을 보기로 결정했다는 말이지요. 그럼 구체적으로 어떤 준비를 해야 할지 하나씩 생각해보기로 할까요?

요약하기

요약하기는 공통적인 주제와 유형에 대해 밝히고, 두서없는 이야기를 정리하여 상담을 진행하고자 하는 것이 목적입니다. 상담하는 과정 동안 대화하였던 내용을 종합할 필요가 있습니다. 상담을 통해서 해결된 부분과 그렇지 못한 부분, 앞으로 하기로 약속한 것 등을 구체화하도록 합니다.

📌 요약하기

[상담을 시작할 때]

- 교수 : 지난번에 만났을 때, ○○이는 시간관리가 잘 안된다고 해서 한 주 동안 수업에 빠지지 않기, 게임시간 조정하기를 지켜보기로 약속했는데 기억하나요?

[상담 과정 중]

- 학생 : 영어는 요즘 필수라서 영어 학원을 다니려고 해요. 그런데 요즘 요리가 뜨고 있어서 배워볼까 싶어요. 제가 정말 잘할 수 있을지는 걱정되지만요. 어릴 때에는 그림을 좋아해서 그림도 배워보고 싶은데, 그러려면 학교를 바꾸어야 할 것 같아요.
- 교수 : ○○이는 하고 싶은 것을 찾기 위해서는 영어도 배우고, 요리도 배우고, 그림도 배워보고 싶다는 말이군요.

[상담을 마칠 때]

- 교수 : ○○이는 하고 싶은 것이 너무 많아서 어떤 것을 해야 될지 모르겠다고 얘기했고, 어떤 것이 지금 제일 필요한 것인지에 대해서 탐색해 봤어요. 그럼, 한 주 동안 오늘 찾은 것을 구체화할 수 있는 방법에 대해서 찾아서 정리해보도록 해요.

비밀보장하기

상담의 기본은 비밀보장입니다. 교수에게 상담을 요청하는 대부분의 학생은 비밀이 보장될 것이라고 믿고 있지만, 때로는 비밀보장에 대해서 불안해하는 학생도 있습니다. 그러한 학생들을 위해 비밀 보장에 대해서 확신시켜주는 것이 도움이 됩니다.

그러나 ‘자살’과 ‘남을 해치겠다’고 하는 경우에는 비밀보장이 되지 않습니다. 이럴 경우에는 반드시 부모에게 알려야 하고 조치를 취하도록 해야 합니다. 이런 학생의 경우에는 교내 학생 상담센터에 내방하도록 권유하고, 상담센터에 직접 연락하여 연계될 수 있도록 합니다.

주의할 점

학생과 대화할 때는 지나치게 평가적이거나 비난의 느낌을 주지 않도록 하고, 인격적으로 모욕감을 느끼지 않도록 주의해야 합니다. 지금까지 학생들에게 비난이나 모욕감을 느끼게 하지는 않았는지 생각해볼 필요가 있습니다. 학생들의 입장에서 볼 때, 교수님께 지적받은 내용이 사실이라면 본인도 인정할 수밖에 없을 테지만, 확대해석해서 지적을 받거나 왜 그런지 이유도 모른 채 혼이 났다면 어리둥절하거나 감정적으로 불쾌하게 느낄 수 있습니다. 학생은 비난받거나 일방적으로 혼난다는 느낌을 갖지 않으면서 교수는 학생들에게 바람직한 제안을 할 수 있는 것이 좋습니다.

기타 상담방법

사이버상담

사이버 상담은 개인상담과 같이 면대면 상담이 아닌 이메일, SNS(Social Network Service), 홈페이지 게시판 등을 통해 가상공간에서 이루어지는 상담을 뜻합니다. 사이버상담은 시간과 공간의 제약을 극복할 수 있다는 장점은 있으나, 컴퓨터 화면으로 보이는 문자나 그림을 통해서만 학생과 의사소통을 해야 한다는 제한이 있습니다. 사이버 상담은 면대면 상담과 목적은 동일하지만 매체가 다르므로 미디어 문화에 대해 이해할 필요가 있습니다.

사이버 상담에서 명심할 것은 24시간 이내에 답변을 해야 한다는 것입니다. 이때 정보제공적 상담과 감정반영 상담을 구분하여 답변할 필요가 있습니다. 정보제공적 상담은 환영-질문구체화-정보안내-환영의 과정으로 답변하고, 감정반영의 상담은 공감-확인-수용-조언의 과정으로 답변하도록 합니다.

📌 사이버 상담

(정보제공적 상담과정 : 환영 - 질문구체화 - 정보안내 - 환영)

- 학생 : 2학년에 재학 중인 ○○○입니다. 인턴십 프로그램에 참여하고 싶은데 어떻게 해야 하는지 모르겠습니다. 구체적인 방법을 알려주시면 좋겠습니다.
- 교수 : 반갑습니다. ○○는 인턴십 프로그램에 대해 관심을 가지고 있군요. 학과에서 연계되는 인턴십 프로그램은 대부분 3학년부터 가능합니다. 학과사무실 앞 게시판과 홈페이지에 공고가 나니 확인하길 바랍니다. 학교 홈페이지에서도 다양한 인턴십 프로그램과 취업 관련 프로그램이 안내되고 있으니 참고하면 많은 정보를 얻을 수 있습니다. 학교 홈페이지를 확인해보니 현재 ○○이가 참여할 수 있는 취업관련 프로그램에는 **이 있는데요. 참여할 수 있는 방법은 취창업센터에서 확인 가능합니다. 더 궁금한 사항이 있다면

언제든지 환영하니 다시 메일 주길 바랍니다. 좋은 하루되길 바랍니다.

(**감정반영**의 상담과정 : 공감 - 확인 - 수용 - 조언)

- 학생 : 저는 교수님의 물리학 개론 수업을 듣는 ○○○입니다. 수업에 한 번도 결석한 적도 지각한 적도 없습니다. 나름대로 열심히 공부를 하는데도 학점이 좋지 않아서 괴롭습니다. 뭐가 잘못되었을까요?
- 교수 : 반갑습니다. ○○는 나름대로 공부를 열심히 했는데, 학점이 좋지 않아서 많이 실망스러운 마음이 충분히 이해가 됩니다. ○○의 평소 수업에서 대답한 모습과 과제나 시험지를 확인해보면 기본개념에 대한 이해가 다소 부족한 것으로 보입니다. 열심히 공부하고 좋은 학점을 받고 싶은 마음과 성실하게 수업에 참여하느라 한 번도 지각이나 결석을 하지 않은 것은 칭찬 받을만합니다. 기본개념에 도움이 되는 도서에는 *** 등이 있습니다. 언제 연구실로 한번 방문하여 만나서 이야기할 수 있으면 좋겠어요.

이메일 상담

컴퓨터 사용이 보편화되면서 이메일로 의견을 교환하는 경우가 많아졌고, 학생들도 이메일을 통해 교수에게 상담을 요청하는 경우가 늘어나고 있습니다. 이메일 상담은 준비단계→ 쓰기단계→ 마무리단계로 이루어지게 됩니다.

① 준비단계

이메일 상담의 준비단계에서는 상담을 요구한 학생의 입장에서 보내온 글을 읽어 보고, 도움받기 원하는 내용의 요지를 정리한 후, 어떤 내용을 쓸 것인지 브레인스토밍하게 됩니다.

② 쓰기단계

이메일의 내용을 어떻게 쓰는가 하는 것은 개인의 취향에 따라 달라질 수 있으나 일반적으로 다음의 내용으로 구성하여 쓰는 것이 무난합니다. 거두절미하고 본문만 간단히 쓰는 것보다는 성의 있는 답변을 받았다고 느낄 수 있도록 하는 것이 중요합니다.

- 인사와 학생에 대한 격려, 공감
- 도움을 청한 내용에 대한 답변(필요시 전문상담기관에 대한 안내)
- 희망주기와 인사

③ 마무리단계

작성한 글을 학생의 입장에서 다시 읽어 보며 표현이 어색하거나 뜻이 애매한 부분을 고치도록 합니다.

앞서 제시한 과정이 복잡해 보여서 '이렇게 하다가 언제 학생 한 명, 한 명에게 답변을 해주

나…….’하는 마음이 들 수도 있습니다. 그러나 우리는 이미 이와 같은 절차로(준비→쓰기→마무리) 메일을 쓰고 있습니다. 보내온 글을 읽으면서 이런 내용이구나 하고 요지를 파악하고, 잠시 동안 어떻게 쓸까를 생각한 다음(준비단계) 메일을 작성합니다. 글을 쓰는 것은 개인의 스타일에 따라 다르겠지만 대체로 첫인사와 끝인사를 하고 중간에 본론을 씁니다. 이메일 상담에서는 여기에 격려나 공감의 내용을 포함하는 것이고, 도움을 받을 수 있는 다른 곳이 있다면 안내해 주는 것입니다(쓰기단계). 마지막으로 전체 글을 읽으면서 오자와 탈자를 수정하고 글을 보다 매끄럽게 다듬도록 합니다(마무리단계).

그룹형 상담

교수 혼자서 많은 학생들을 매번 일대일로 상담하는 것이 시간적으로 어려울 경우에는 그룹 형태로 진행해볼 수 있습니다. 학과 단위의 MT나 오리엔테이션 혹은 학과 행사 등에서 자연스럽게 편안하게 활용할 수 있습니다. 다음은 그룹형 상담의 실제 방법입니다.

① 처음 모임에서 서로 소개하는 방법

서로 잘 모르는 학생들이 처음 모였거나 그룹형 상담이 처음 시작될 때 교수가 학생들 간의 서먹한 느낌을 없애고, 학생들의 긴장을 푸는데 활용하면 좋겠습니다. 처음 만난 학생들 간에도 보다 편안하고 재미있게 서로를 알아 갈 수 있습니다.

■ 짝지어 소개하기

두 사람이 짝을 짓습니다. 먼저, 파트너끼리 인사를 한 뒤 서로에 대해 어느 정도 알게 되면 집단에 서로의 파트너를 소개하는 방법으로, 이때 교수가 서로 질문할 내용이나 화제(가족관계, 취미, 성격 등)를 미리 정해 주는 것도 좋습니다.

■ 알고 있는 것과 알고 싶은 것

‘내가 알고 있는 것’ 과 ‘내가 알고 싶은 것’ 이라는 제목이 붙은 종이나 포스터를 벽에 붙여 둡니다. 학생들은 말없이 방안을 돌면서 종이에 자신의 관심사를 적습니다. 적은 내용에 대해서 의견을 서로 나누며 자연스럽게 대화를 이끌어 갑니다.

② 서로를 더 잘 이해하기 위한 활동(친밀감 형성 활동)

학생들 간에 미리 서로 알고 있지만, 소그룹 상담을 통해서 조금 더 서로를 이해하고 친밀감을 형성하는 데 도움이 되는 활동입니다.

■ 더 깊이 이해하기

우선 학생들을 4인1조로 구성하고, 5분의 시간을 줍니다. 첫 3분은 '자신이 어떻게 현재 여기 까지 오게 되었는지'에 대해 이야기하도록 합니다. 1분은 자신이 가장 행복했던 순간에 대해 묘사하도록 하고, 마지막 1분은 다른 친구들에게 질문을 받고 답하는 데 사용합니다. 물론, 이때 교수 역시 학생들과의 유대를 증진시키기 위해서 함께 참여하면서 시범을 보일 수도 있습니다.

■ 멀고도 험한 행로

출생부터 지금까지 각 연령대마다 힘들었고 행복했던 정도에 따라 -10점에서 10으로 평가해 보게 합니다. 이를 그래프로 나타내 보고 돌아가면서 이에 대한 설명을 합니다. 집단원들은 힘들었거나 슬픈 일에 대해서는 위로와 격려를 해 주고, 즐겁고 행복했던 기억에 대해서는 함께 기쁨을 나누는 시간을 갖습니다. 단, 다른 학생들 앞에서 내어놓기 어려운 정도의 아픈 기억이나 상처에 대해서는 굳이 밝히지 않아도 좋다는 것을 먼저 말해 줌으로써 부담을 주지 않는 것이 좋습니다.

③ 학생들의 자기이해를 돕기 위한 활동

학생들이 서로 간의 피드백을 통해서 자신의 강점, 가치관을 이해하고 자신을 좀 더 객관적으로 받아들이는 데 도움이 되는 활동들입니다.

■ 장점 카드 선물받기

각 학생을 위한 카드를 미리 준비합니다. 즉, 학생이 5명이라면 1명당 4(학생 수-1)장씩 가질 수 있도록 20장을 준비하시고, 5명에게 4장씩 나누어 줍니다. 그리고 상담에 참석한 친구들의 이름을 각 카드에 적도록 한 후, 이름이 적힌 각 카드에 그 친구의 장점을 적도록 합니다. 다 적은 후 장점이 적힌 카드는 본인에게 돌려주어 본인이 받은 피드백을 먼저 볼 수 있도록 하고, 친구들에게 자신이 느낀 점을 발표합니다.

■ 질문 추천

학생들에게 그룹형 상담에서 하고 싶은 이야기를 질문 형식으로 작성하게 합니다. 작성한 종이를 박스 안에 넣은 다음 한명씩 돌아가며 종이를 꺼내서 적힌 질문에 답을 합니다. 답을 하고 나면 나머지 학생들은 그에 대한 질문을 하고 피드백을 하면서 다양한 주제를 통해 서로를 알아가고 이해할 수 있습니다.

④ 공감대 형성을 위한 소그룹 활동

학생들을 상담하다 보면 서로 비슷한 시기에 비슷한 주제로 고민하고 있거나 공통의 관심사를 갖고 있는 경우가 많습니다. 소그룹 상담에서는 학생 각자에게 고민이나 걱정거리들을 미리 적어 오게 하고 상담을 진행하면 학생들 간에 공감대를 형성하면서 시간적으로는 효율적으로 상담을 이끌어 갈 수 있습니다.

- 그룹형 상담 전에 학생들에게 자신이 상담 받고 싶거나 현재 고민하고 있는 주제를 간단히 쪽지에 적어 오도록 합니다.
- 쪽지를 바구니나 상자 안에 넣고 학생들이 돌아가면서 접혀 있는 쪽지를 하나씩 꺼내어 소개합니다.
- 읽은 쪽지 내용에 대해서 본인도 유사한 경험이 있지는 않은지, 어떻게 생각하는지에 대해서 의견을 교환합니다. 물론 필요시 그 내용을 적은 사람이 자신의 원래 생각이나 상황을 좀 더 구체적으로 소개할 수 있습니다.
- 다른 사람들의 고민과 걱정애 대한 생각과 느낌을 나누면서, 자신과 비슷한 고민을 가지고 있는 친구가 있을 경우 공감대를 형성해 나가면서 대화가 진행될 수 있습니다. 학생들은 간접적으로라도 친구들이 겪고 있는 어려움이나 고민을 이해하고 서로 위로나 해결방안을 모색하는 가운데 긍정적 경험을 할 수 있습니다.
- 교수의 역할은 무엇보다 그룹의 분위기가 긍정적이 될 수 있도록 잘 조정해야 합니다. 서로 비난하거나 상처를 줄 수 있는 내용은 삼가도록 처음에 약속을 하고 시작하는 게 필요합니다.

📌 그룹형 상담시 유의할 점

- ☑ 학생들 이름을 기억하도록 합니다. 자신을 기억해준다는 느낌을 가질 때 심리적 안정감을 느끼게 됩니다.
- ☑ 침묵이 흐를 때 분위기를 풀어나갈 수 있도록 하고, 유머를 적절히 활용합니다.
예) 모두들 무슨 얘기를 할까 생각하는 모양이네. 각자 무슨 생각을 하고 있는지 시계방향으로 돌아가면서 얘기해볼까?
- ☑ 학생 모두에게 시간이 고루 분배될 수 있도록 합니다.
- ☑ 따뜻하고 수용적이면서도 개방적인 태도를 유지합니다.
- ☑ 그룹형 상담이 어려운 학생일 경우 개인 상담을 유도합니다.
- ☑ 비난이나 칭찬과 같이 상대방을 평가하는 말은 가급적이면 사용하지 않습니다.

Chapter 3. 학생들은 무엇을 고민하는가?

-소통의 장(場)-

학생과의 첫 만남 / 문제영역별 개입 / 학생유형별 개입 / 정신병리와 관련한 오해와 진실

대학생들은 어떤 고민들을 하고 있을까요? 학생들이 대체적으로 겪는 어려움을 학업문제, 진로 문제, 대인관계문제 등으로 나눌 수 있을 것입니다. 하지만 이 밖에도 학생들이 겪는 어려움은 무궁무진합니다. 이 모든 어려움에 담당교수로서 대상들을 발견하고 도움의 손길을 주는 것은 가능할 것입니다. 이번 장은 학생들에 대하여 전반적인 평가를 해보고 각 문제영역에서 어려움을 사례를 통하여 실제 개입 시 고려하여야 할 점에 대하여 알아봅니다. 또한, 특수성을 가진 학생에 대한 개입에 도움을 드리고자 합니다.

학생과의 첫 만남

앞서 학생 상담의 절차와 방법에 대해 알아보았다면 본 장에서는 학생들을 직접 만났을 때 어떻게 대화를 효과적으로 나눌 수 있는지에 대해서 알아봅니다. 학생들은 겉으로 보여 지는 모습과 달리 여러 어려움에 힘들어 하지만 그러한 어려움을 쉽게 드러내는 학생이 있는가 하면 자신의 어려움을 표현하기 어려워하는 학생들도 있습니다. 뿐만 아니라 자신이 겪고 있는 학교생활의 어려움이 어디에서 기인하고 있는지 명확하게 인식하지 못하는 학생들도 있습니다. 그러한 학생들이 가진 다양한 측면의 어려움을 첫 면담에서 어떻게 구체적으로 탐색하고 적절하게 개입할 수 있는지 알아봅니다.

학생이 가진 문제를 속단하거나 단정 짓지 않는다.

학생들은 처음 교수님과 대면을 하는 경우 긴장하거나 어려워할 수 있습니다. 평소 말을 잘 하던 학생도 교수님의 권위에 기가 죽어 급격하게 말수가 줄어들거나 말을 조심하게 됩니다. 그렇다면 학생은 자신의 의사를 자유롭게 전달하기보다 빨리 그 상황에서 벗어나기 위해 형식적인 대답을 하는 경우가 생길 수 있습니다. 이 때, 교수님께서는 ‘이 학생은 별로 어려움이 없구나.’라고 속단할 수 있습니다. 자신의 개인적인 이야기를 친분이 없는 대상에게 자유롭게 이야기할 수 있는 사람은 그리 많지 않습니다. 이 점을 꼭 유념하시어 학생들이 자신의 어려움을 호소하지 않거나 한 가지 문제로 국한하여 이야기할 때, 학생이 하는 말을 속단하거나 단정하는 것은 학생에 대한 깊이 있는 이해를 방해할 수 있습니다.

언어적 표현과 비언어적 표현간의 불일치를 알아차린다.

가끔 학생들과 대화를 할 때 언행일치가 되지 않는 경우를 발견할 수 있습니다. 이는 어떤 문제를 상대방에게 전달할 때 과대평가하게 만들거나 과소평가하게 만들게 됩니다. 학생들은 여러 가지 이유로 자신의 문제를 과장하여 전달하거나 함구하는 경우가 생깁니다. 이는 학생들이 가진 어려움을 놓치고 방치 하게 되거나, 혹은 과도한 개입으로 인하여 적절한 개입에 대한 핵심을 놓치게 되기도 합니다. 학생들이 가진 어려움을 과대평가하거나 과소평가하지 않으면서 그들이 가진 자신의 힘을 믿고 스스로 해결할 수 없는 환경적인 요소에 따른 어려움은 관련 기관에 대한 안내를 통하여 도움을 주는 것이 필요함을 명심해야 합니다.

너무 개인적인 이야기를 캐묻지 않는다.

학생들의 개인적인 어려움을 너무 구체적으로 캐묻는 경우엔 학생이 애써 감추려고 했던 이유를 놓치고 학생이 가진 상처나 어려움을 재현하게 만드는 결과를 낼 수도 있습니다. 뿐만 아니라 학생의 어려움을 너무 구체적으로 파악한 나머지 학생이 가진 어려움을 교수님이 모두 해결해 줘야 할 것 같은 책임감에 부담을 느끼게 될 수도 있습니다. 학생들의 어려움을 구체적으로 탐색하고, 학생의 표현 속 본질적인 의미를 파악하는 것이 필요합니다. 하지만 이를 위하여 구체적으로 질문하였을 때 그에 대한 답이 교수님께서 감당하기 어려운 일이 되거나 학생이 자신의 개인적인 이야기를 캐묻는 듯한 인상을 주게 되면 교수님과의 만남을 꺼리게 되는 계기가 될 수 있습니다.

학생들은 자신의 어려움을 사소하다거나 별거 아니라는 표현을 사용하여 문제에 대한 자신의 갈등을 축소하여 전달하려 합니다. 이런 문제로 고민하고 신경 쓰는 자신을 상대방이 어떻게 볼지 염려되는 마음에서 비롯한 행동일 가능성이 많습니다. 그런 경우 학생의 어려움을 인정하고 충분히 공감하는 마음으로 개입하고, 언급을 꺼려하는 학생에게는 지지자와 조력자로서 교수님이 존재하고 있다는 것과, 염려하고 있다는 마음만 전달되어도 상당부분 도움이 될 것입니다.

문제 영역별 개입

대학생들이 대학에 진학하여 가장 크게 겪는 어려움이 학업과 진로, 대인관계 문제입니다. 본 장에서는 각 문제영역별로 어떤 점을 고려해야하며 개입 시 구체적인 방안을 제시하고자 합니다.

학업 및 학습문제

대학생들이 학업과 학습문제로 어려움을 보일 때 어떤 관점을 토대로 개입이 되어야 할까요? 다음은 학업 및 학습문제 상담 시 고려해야 할 사항입니다.

- 공부에 집중하는 것을 어렵게 만드는 고민이 있지 않은가?
- 암기해야 할 사항들을 무조건 반복 암기하는 것은 아닌지?
- 정서적인 문제로 공부에 집중하지 못하는 것은 아닌지?
- 특정 과목에 대한 선행학습의 부족으로 수업에 제대로 따라 가기 어려운 것은 아닌지?
- 대학 및 전공에 대한 갈등으로 학업에 집중하기 어려운 것은 아닌지?

위와 같은 사항들이 탐색되었다면 각 문제 유형에 따른 개입이 가능할 것입니다. 다음은 문제 영역별 상담개입의 실제입니다.

다음은 구체적인 학습 및 학업문제에 따른 개입방법입니다.

㉠ 학업의 호소 문제 유형(학습 부진의 원인)

다음은 다양한 측면에서 학업 문제를 고려볼 수 있는 사항에 대한 제시입니다.

- ☑ 능력부족(지능이나 기억력이 떨어지는 경우) : 지능도 다양한 영역을 포함하여 전체 지능지수로 나타냅니다. 종종 특정 영역에서 결손을 나타내는 경우가 있습니다.
- ☑ 학습에 대한 동기 부족(공부에 대한 반감은 없지만 학습의지가 낮은 경우) : 학습 동기가 부족한 경우는 자신의 진로에 대한 뚜렷한 목표가 없는 경우가 많습니다. 이러한 경우 진로상담이 선행되어야 합니다.
- ☑ 학습방법의 문제 및 학습 습관 미형성(효과적인 공부 방법을 모르거나 부적절한 방법으로 학습하는 경우) : 전문적인 도움을 줄 수 있는 교내 기관(교수학습개발센터)에 연계할 수 있습니다.
- ☑ 집중력 부족(고민으로 인한 정신산만), 시험불안(압박감, 불안, 스트레스), 성적에 대한 집착(지나친 경쟁의식)등 : 심리적인 문제로 인하여 집중이 되지 않는 경우가 많습니다. 이러한 경우 심리적인 개입을 받을 수 있는 교내 학생상담센터로 연계할 수 있습니다.

학생들이 가진 문제를 사소한 일로 치부하거나 일반화하여 형식적인 대안을 제시하는 것은 삼가야 합니다. 학생들의 학업과 관련된 어려움에서 문제의 종류를 확인한 다음 그에 따른 적절한 개입이 필요합니다. 각 문제에 대하여 다음과 같은 순서로 개입이 가능합니다.

① 개인적인 고민으로 집중이 어려운 경우

개인적인 고민을 가진 학생들은 자신의 어려움에 대해 이야기 하는 것을 어려워합니다. 혼자

고민을 하다가 상황을 왜곡되게 인지하거나 판단하는 경우가 발생합니다. 이는 오히려 더 생각이 꼬리를 물어 집중을 저해하는 요인으로 악순환 됩니다. 부정적인 생각으로 주의 초점이 맞춰진 학생에게 새로운 시각으로 인지를 할 수 있도록 개입하는 것이 포인트입니다.

📌 개인적인 고민으로 집중이 어려운 경우

- 교수 : 이야기를 들어보니 이번 수업에 친구와의 관계에서 있었던 일이 반복적으로 생각이 나면서 걱정이 되니 집중이 안 된다는 말 같네요(문제 확인)
- 학생 : 네. 친구가 지난번에 제가 한 말을 오해했을 것 같고 수업 시간에 그 친구가 근처에 있으니 오해할 것 같아서 불안하니까 그 생각이 떠나질 않는 것 같아요.
- 교수 : 어떤 오해를 하는 것 같아요? (문제 구체화)
- 학생 : 제가 그 친구 뒷담화를 하고 다닌 것으로 오해하고 저랑 거리를 두려고 하는 것 같아요. 왠지 모르게 자꾸 제가 말을 걸려고 하면 피하는 것 같은 느낌이 들고... 다른 친구들이랑은 얘기도 많이 하고 하는데 제가 말을 걸면 왠지 피할 것 같은 생각이 들어요.
- 교수 : 혹시 그런 이야기를 다른 친구를 통해서 듣거나 그 친구가 직접 이야기하는 것을 들은 적이 있나요? (객관적 상황탐색)
- 학생 : 꼭 그런 건 아는데... 왠지 그 느낌이 그래요.
- 교수 : 사실 확인이 되지 않으니 더욱 사실 일까 염려되어 더 불안한 거 같네요. 그 당사자에게 직접 그런 생각을 가지고 피하고 있는지 확인을 해보는 것은 어떨까요? 그 친구에게 직접 물어보고 어렵다면 다른 친구를 통해서 그 친구의 생각을 전달 받는 것도 방법이 될 수 있을 것 같아요 (시각 전환을 통한 대안제시)
- 학생 : 그럴까요? 좀 조심스러워서...
- 교수 : 친구관계에서는 늘 오해로 인한 일이 생길 수 있어요. 그런데 그 문제로 계속 학습에 집중을 하지 못하는 일이 이어지면 불안만 높아지고 결국 해결되는 것은 없는 채로 많은 것들을 놓치게 될까봐 염려가 되요. 좋은 관계를 위한 정답은 없습니다. 이번에만 한 번이 이 방법을 실천해 보고 안 되면 다른 방법도 생각해 보는 게 어때요? (실천의 지 복돋기)

개인적인 고민은 다양한 입장에 대한 충분한 이해를 수반해야 합니다. 학생이 가진 이러한 고민에 대하여 자칫 교수님이 가진 가치관에서 대안을 제시하는 경우, 학생의 어려움에 적절한 개입을 하지 못하게 될 수 있으므로 유의하셔야 합니다.

② 암기해야 할 사항들을 무조건 반복 암기하는 경우

학생 중에는 공부를 하고자 하는 의지는 있지만 학습방법에서 어려움을 가짐으로서 학습능률이 떨어지는 경우가 있습니다. 이런 경우 자칫 학습방법에 대한 정보제공만 하는 개입수준에 그칠 수 있습니다. 따라서 학생들의 수준과 성취정도를 고려하여 계획을 세울 수 있도록 제시하는 것이 매우 중요합니다. 자신의 수준과 이상이 맞지 않음으로서 발생할 수 있는 좌절로 인한 동기저하를 막기 위함입니다. 학생이 의욕을 보이더라도 습관이라는 것은 자리 잡기까지 시간이 걸릴 수 있음을 꼭 명심할 수 있도록 전달하는 것이 중요합니다.

③ 정서적인 문제로 공부에 집중하지 못 하는 경우

누구나 속상하거나 고민이 많을 땐 어떤 일에 집중하기가 매우 어렵습니다. 이러한 어려움은 갑자기 대안을 제시한다고 해결되는 경우는 드뭅니다. 특히 정서적인 어려움을 가진 학생들은 자신의 어려움을 나누는 것에 익숙하지 않은 경우가 많아 쉽게 자신의 어려움을 이야기하려고 하지 않을 수도 있습니다. 학생이 스스로 자신의 어려움을 전달할 수 있도록 언어적 표현과 행동 및 외모 관찰을 통해 정보를 수집하고 이를 바탕으로 학생이 겪고 있는 어려움에 대하여 자연스럽게 질문하며 개입할 수 있습니다.

☞ 정서적인 문제로 공부에 집중하지 못 하는 경우

- 교수 : 요즘 수업시간에 어깨가 처지고 한숨이 많아 보이던데 무슨 일 있나요?
(관찰에 따른 문제 확인 및 구체화)
- 학생 : 관심 가져 주셔서 감사합니다. 요즘 그냥 자꾸 우울하고 공부에도 잘 집중이 되지 않아요.
- 교수 : 어떤 것 때문에 그런 지 물어봐도 될까요? (객관적 상황 탐색)
- 학생 : 딱히 어떤 일이 있었던 건 아는데 기분이 처지고 공부를 하려고 해도 자꾸 딴 생각이 들고 우울한 마음이 들어서 힘들어요.
- 교수 : 자꾸 딴 생각이 들고 우울한 마음이 든다면 힘들 것 같아요(공감). 그럴 때 어떻게 대처하고 있어요? (대처방식 확인)
- 학생 : 별 다른 대처 없이 어영부영 시간만 보내고 있습니다.
- 교수 : 본인이 무엇 때문에 힘든지, 어떻게 해야 할지 모른 채 지낸다니 막막하고 답답할 것 같네요(공감). 딴 생각이 든다는 걸 보니 그게 학생의 머릿속을 어지럽히는 중요한 일 인 것 같은데 털어놓고 싶나요? (문제에 대한 관심 표현)
- 학생 : 아닙니다. 교수님. 제가 한 번 알아서 해 보겠습니다.

교수 : 아무래도 나에게 말하기 어려운 일인가 보네요. 스스로의 힘으로 어려움을 이겨내려고 하는 모습이 멋있네요(지지). 혼자 해결이 되지 않을 때는 주변에 좋은 자원들이 있으니 활용하는 것도 도움이 될 것 같습니다. 학교의 학생상담센터에서는 말 못할 고민을 함께 해결할 수 있도록 도와준다고 하니 한 번 도움을 요청해 보는 것도 방법이 될 수 있을 것 같네요(대안 제시).

학생 : 거긴 문제가 큰 학생들이 가는 곳 아닌가요?

교수 : 문제의 크기를 따지기보다 내가 도움을 받고자 할 때 누구나 도움을 받을 수 있는 곳으로 알고 있어요. 혼자 힘으로 해결되지 않을 때 도움을 받는 것은 아주 현명한 선택이라고 생각합니다(실천의지 북돋기).

정서적인 어려움을 보이는 학생에 대한 개입을 하는 경우, 교수의 재량으로 개입하기 어려운 경우가 많습니다. 어려움이 확인된 경우 교내 학생들을 대상으로 전문상담을 진행하는 학생 상담센터로 안내해주시는 것이 좋습니다. 하지만 일시적인 가진 학생의 경우 마음의 여유를 가지게 되면 스스로 해결되기도 합니다. 학생 상담센터를 제안할 때는 스스로 해결할 여유가 없어 보이거나, 본인이 선택한 해결방법이 비현실적일 경우가 좋습니다.

④ 특정과목의 선행학습 부족으로 수업을 따라가기 어려운 경우

선행학습의 부족을 보이는 학생은 현재 학습에 대한 의지는 있으나 이전 학습에서의 어려움을 호소하는 경우이므로 수업 외 시간을 할애하는 수밖에 없습니다. 관련 학원을 다니는 것도 도움이 될 수 있으나 경제상황에 따라 금전적인 투자가 어려운 학생들이 많으므로 최대한 금전적인 투자를 하지 않고도 할 수 있는 방법을 제안합니다. 또한 학생들이 이러한 어려움이 놓이게 된 과거의 상황 역시 중요하므로 그에 대한 탐색을 통하여 현재 어려움에 접근하는 것이 필요합니다.

⑤ 대학 및 전공에 대한 갈등으로 학업이 어려운 경우

전공에 대한 이해가 부족한 채로 막연하게 전과나 편입을 호소하는 경우, 자신에 대한 이해가 부족한 경우가 많습니다. 그와 관련하여 학생들에게 살펴볼 요인으로서 다음과 같은 사항을 제안합니다.

- 현재 전공 선택 당시의 기준(부모님의 기대, 취업률, 적당한 성적 수준 등)을 확인하여 현재 어려움의 원인을 파악한다.

- 현재 선택한 전공이 자신의 적성과 맞지 않는 부분 외에 잘 할 수 있는 부분은 무엇인지 생각해 본다.
- 본인의 미래를 생각하였을 때, 전과나 편입이 현실적으로 보다 나은 선택이 될 수 있을지, 현실 상황을 바탕으로 구체적 비교를 해본다.

학생들은 스스로 진로를 선택함에 있어 현실적인 대안이 부족한 경우가 많고 현재 속해 있는 전공에 대한 이해 수준도 매우 낮을 가능성이 높습니다. 현재 전공에서 겪고 있는 어려움만큼 잘 기능할 수 있는 부분을 확인하는 과정을 통해 용기를 북돋는 것이 필요합니다. 그럼에도 불구하고 전공에 대한 흥미가 부족하다면 새로운 전공을 탐색함에 있어 고려해야 할 부분에 대하여 제안하는 것이 필요합니다.

📌 학점관리

☑ 사전 조사를 통해 내가 잘 수행할 수 있는 과목을 신청하라.

수강신청 시 교과목의 이름과 시간대만 보고 신청하는 경우 낭패를 보는 일이 생길 수 있습니다. 그 교과가 가진 구체적인 커리큘럼과 교수방법 등을 사전 조사하는 것이 필요합니다. 가령 어학부분에서 필수적으로 들어야 하는 과목 중 “기초 프랑스어” 라고 되어 있으나 실질적으로는 고등학교에서 배운 사전 기초지식을 토대로 진행되는 수업이라면 이미 교과목의 진도를 따라가기 버거운 상황이 초래될 수 있습니다.

☑ 선배들과 친해져라.

선배들은 이미 이수한 과목들이 있으므로 그에 따른 정보를 많이 알고 있습니다. 위 상황과 같이 교과목의 구체적인 커리큘럼을 확인할 수 없다면 이미 이수한 선배들의 정보를 활용하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 선배들과 친분을 맺기 어려워하는 학생들을 위하여 단합의 자리를 마련해주는 것도 방법이 될 수 있습니다.

☑ 동기들과 어려움을 공유하라.

교수님이나 선배들보다도 가장 밀접하게 관계가 있고 비슷한 어려움을 가진 동기들은 쉽게 이야기를 나눌 수 있는 대상입니다. 또래상담자와 같이 비슷한 고민을 가진 동기와 그룹으로 스터디를 하고 어려움을 나눌 수 있도록 간단한 팁만 제공되어도 시너지 효과가 있을 수 있습니다. 교수님께서도 각 개별 학생들이 가진 어려움을 눈여겨 봐두었다가 서로 문제를 공유할 수 있는 기회를 제공하는 것도 필요합니다.

진로문제

대학생들이 학업과 학습문제와 마찬가지로 가장 많이 호소하는 어려움이 바로 진로문제입니다. 진로는 각 학교급별 개입이 달라져야 합니다. 초등시기가 진로인식단계, 중학교 시기가 진로탐색 단계, 고등학교 시기가 진로선택단계라 하면 대학교 시기는 진로의 전문화 단계라고 볼 수 있습니다. 단계별 수행되어야 하는 진로발달과업이 수행되지 않은 경우, 여러 가지 어려움을 보일 수 있습니다. 아래 사항은 학생의 현재 수준에 대해 알 수 있는 질문들입니다. 이와 같은 사항들을 확인하여 그에 맞는 현실적인 대안제시가 필요합니다.

- 현재 선택한 진로가 있는지, 그 이유는?
- 선택한 진로에 대한 갈등이 있나?
- 현재 선택한 학교와 전공에 어느 정도 적응하고 있나?
- 결정된 진로와 관련된 준비를 하고 있거나, 도달할 가능성이 있나?

진로는 학생 스스로가 생애역할과 관련된 자기를 이해하고 자신과 맞는 직업세계에 대한 이해와 경험을 토대로 생애목표에 적합한 진로 계획을 수립하는 것이 필요합니다. 그에 따라 실질적인 구직활동에 필요한 정보를 수집하고 평가하며 활용할 수 있도록 합니다. 취업을 한 이후에는 직장 적응하고 직무에 몰입하여 평생학습을 통한 경력을 활성화 하는 것이 필요합니다. 이와 같은 과정을 통해 직장생활을 영위하고 은퇴를 준비합니다.

개인별 진로 상담 시 다음과 같은 진로영역에 따라 진행이 가능합니다.

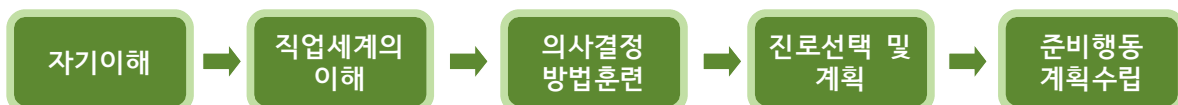


그림 3. 진로상담개입단계

다음은 각 영역별로 학생들과 논의되어야 할 사항입니다.

- **자기이해** : 성격, 적성, 흥미, 가치관 탐색
 - － 나의 성격은 어떠한가?
 - － 내가 좋아하는 것(흥미)은 무엇인가?
 - － 내가 잘 하는 것(적성)은 무엇인가?
 - － 나는 삶에서 무엇이 중요하고 어떻게 살고 싶은가(가치관)?

■ **직업세계의 이해** : 직업세계 및 변화 이해, 선호하는 직업 탐색

- 나의 전공과 관련한 직업에는 어떤 것이 있는가?
- 관심 직업의 직무는 무엇인가?
- 관심 직업을 선택 시 어떠한 환경에서 일을 하게 되는가?
- 직업에서 요구되는 능력은 무엇인가?
- 관심직업이 과거에는 어떤 직업과 연관 있었고 미래에는 어떻게 변화될 수 있는가?
- 미래에도 유망 직업으로서 유지될 수 있는 가능성이 있는가?

■ **의사결정 방법 훈련** : 합리적 의사결정에 대한 훈련 실시

- 직업 선택을 위한 의사결정 시 고려해야 할 사항은 무엇인가?
- 직업 선택을 위한 의사결정 시 걸림돌이 되는 것은 무엇인가?

■ **진로선택 및 계획** : 관심 직업 목록 리스트 축소 및 인생설계

- 관심 직업 목록 중 우선순위를 매기기 위하여 가장 중요하게 고려해야 할 선택 기준은 무엇인가?
- 선택한 직업을 통해 어떠한 삶을 살 수 있을 것인가?
- 나의 진로 목표는 무엇인가?

■ **준비행동 계획 수립** : 진로목표 달성을 위한 효과적인 계획 수립

- 가장 시급하게 준비해야하는 것은 무엇인가?
- 지금 바로 실천이 가능한가?
- 계획의 수행 기간이 적절한가?
- 나의 현재 수준을 반영한 현실적인 계획인가?

학생별 진로문제를 상담시 진로와 관련된 학생의 현재 수준을 확인하여 개입하는 것이 필요합니다. 다음은 진로문제에 따른 개입방법입니다.

① 뚜렷한 목표나 선택한 진로가 없는 경우

진로를 위하여 가장 선행되어야 하는 것이 자기에 대한 이해임에도 불구하고 학생들은 자신이 무엇 때문에 어려움을 가지는지 혼란스러워하는 경우가 많습니다. 학생이 어려움을 호소할 경우, 그 어려움이 어디에서 기인한 것인지 구체적으로 현재 상태를 탐색한 후 그에 대한 대안을 제시하는 것이 필요합니다.

㉠ 뚜렷한 목표나 선택한 진로가 없는 경우

- 학생 : 벌써 3학년이 되었는데 제가 취업을 할 수 있는지도 잘 모르겠고 앞으로 어떻게 해야 할지 막막합니다.
- 교수 : 전공은 본인에게 잘 맞나요? (현재 상태 확인)
- 학생 : 공부 자체는 맞는 것 같은데 막상 취업을 생각하니 좀 구체적으로 어느 방향으로 직장을 선택할 지 고민을 해야 될 것 같은데 관련 직장에서 제가 잘 적응할 수 있을지 걱정이 됩니다.
- 교수 : 전공에 대해 관심도 있고 공부하는 것에는 무리가 없다고 하니 우선 학생 스스로 본인의 성향에 대해서 이해하고 관련 분야의 직업에는 무엇이 있는지 확인하는 것이 필요할 것 같네요. 그래서 나의 특성이 직업에서 요구하는 여러 요인들과 어떻게 부합되는지 확인하고 그에 따라 역량을 강화하는 것이 필요하겠어요(대안제시).
- 학생 : 그런 정보를 어디서부터 알아봐야할지...
- 교수 : 내가 어떤 특성을 가지고 있는지 확인하고 싶다면 교내 학생 상담센터에서 심리검사를 받아보는 것도 방법이 될 수 있고, 직업정보를 알고자 하면 다양한 인터넷 사이트나 교내 취업지원센터에서 정보 취득에 대한 안내를 받을 수 있을 거예요. 너무 어려워하지 않아도 된답니다(실천 의지 북돋기).

교내 부서나 관련 기관에 연계한 이후에는 진로상담 모형에 따라 개입이 가능하며 이와 관련하여 활동을 잘 수행하고 있는지 지속적인 관심이 필요합니다.

📌 심리검사 시 유의사항

- ☑ 심리검사는 각 검사마다 검사 실사의 목적과 활용 방법이 다릅니다. 이러한 목적에 맞는 적절한 검사를 실시했을 경우에는 기대했던 효과를 얻을 수 있으나 그러한 이해 없이 무분별한 심리검사의 실시와 활용은 오히려 대상에 대한 선입견과 편견을 제공할 수 있습니다.
- ☑ 심리검사 결과를 활용할 경우, 전문상담기관의 해석을 통하여 결과를 이해하는 것이 가장 안전합니다. 뿐만 아니라 심리검사의 결과에만 너무 의존하여 결정을 내리거나 판단을 하지 않도록 합니다.
- ☑ 워크넷(www.work.go.kr), 커리어넷(www.career.go.kr)에서 제공하는 무료 심리검사를 통하여 진로 탐색이 가능합니다.

② 선택한 진로에 갈등이 있는 경우

진로는 선택을 한 뒤에도 많은 것들이 염려될 수 있습니다. 특히, 학생의 선택과 영향력 있는 주변인(부모님, 교수, 선배 등)의 의견이 다를 경우 혼란을 겪을 가능성이 매우 높습니다. 이때, 학생은 자신의 선택에 막연한 불안감을 느낄 수 있고 타인의 정보에 매우 민감하게 반응하며 주체적이지 못한 선택을 할 수 있습니다. 이는 이후 만족스럽지 않은 결과가 발생하였을 때, 그 책임을 정보제공자에게 미루며 상황에 수동적인 태도를 보일 수 있습니다. 학생이 스스로 자신의 진로를 결정하고, 선택한 결관에 대한 책임도 받아들일 수 있도록 개입하는 것이 필요합니다.

📌 진로 정보 사이트

- ☑ **공공 직업정보 탐색 사이트**
 - 워크넷(www.work.go.kr)
 - 커리어넷(www.careernet.or.kr)
 - 대졸취업준비생 전용사이트(jobyoung.work.go.kr)
 - 중소기업 전문 취업 포털(www.ibkjob.co.kr)
- ☑ **민간 직업정보 탐색 사이트**
 - 인크루트(www.incruit.com)
 - 리쿠르트(www.recruit.co.kr)
 - 잡코리아(www.jobkorea.co.kr)
 - 스카우트(www.scout.co.kr)
 - 커리어넷(www.careernet.re.kr)
 - 유니코서치(www.unicosearch.com)
 - 헤드헌트코리아(www.headhuntkorea.com)

대인관계 문제

대인관계는 다양한 관계를 반영하는 경우가 많습니다. 교우관계뿐만 아니라 학교 내 다른 관계 및 기타 대인관계, 가족관계 등의 관점에서 생각해볼 수 있습니다. 이러한 관계영역에서 아래와 같은 사항을 고려하여 개입이 가능합니다.

- 자연스럽게 대인관계를 맺고 생활하고 있는가?
- 원만한 대인관계를 맺기 위하여 어떠한 노력을 해왔는가?
- 현재 겪고 있는 대인관계 어려움은 주변 환경과 어떤 관련성을 가지는가?

다음은 위와 같은 문제가 확인된 경우에 대한 상담개입의 실제입니다. 대인관계문제의 경우에는 정보를 제공하거나 조언을 통한 개입보다 대상이 호소하는 관계문제 정도에 따라 전문기관으로 연계하거나 간접적인 개입(현실 판단을 위한 객관적 시각 제시, 문제를 극복할 수 있는 힘을 키우기 위한 정서적 공감 및 지지 등)이 보다 효과적일 수 있습니다. 대인관계문제는 정서, 사고, 행동 측면에서 상황을 어떻게 인식하고 있는지, 그에 따른 왜곡된 사고는 없는지, 수반되는 정서의 특징은 어떠한지, 그로 인하여 나타나는 부적응 행동은 무엇인지에 따라 개입방법이 달라질 수 있습니다.

다음은 구체적인 대인관계문제에 따른 개입방법입니다.

① 동기들과 지속적인 마찰로 혼자 생활하는 경우

스스로 선택하여 관계를 단절하는 경우가 아니라면, 관계의 어려움을 겪는 대상의 원인은 관계 회복에 대한 기술 부족과, 의사소통 방식에 대한 인식 부족일 수 있습니다. 상황을 왜곡되게 인식하거나 자신의 특정 사고패턴에 의지하여 상황을 받아들이는 경우 관계에서 마찰이 지속적으로 유지될 수 있으므로 학생이 가진 왜곡된 인식에 대한 전환을 위한 개입이 필요합니다. 이러한 개입 시 공격적이거나 상황에 대하여 잘잘못을 따지듯이 될 수 있으므로 유의하셔야 합니다.

대인관계에서 어려움을 보이는 경우, 원인은 매우 다양합니다. 하지만 그러한 어려움이 타인에게 알려지는 것에 대하여 불편함을 느낄 수 있습니다. 대인관계에서 어려움을 보이는 학생들 중에 대학 입학 이전에도 대인관계에서 지속적으로 관계 어려움을 보았다면, 관계를 잘 맺지 못하는 자신에 대한 부정적인 자기상으로 인하여 자존감이 매우 낮아져 있을 가능성이 많습니다. 자존감이 낮은 대상은 지지적인 피드백과 장점을 부각시켜 긍정적인 자기상을 구축하는 것이 필요합니다. 이러한 개입은 대인관계 문제를 해결하기 위한 동기강화가 될 수 있습니다.

㉠ 동기들과 지속적인 마찰로 혼자 생활하는 경우

- 교수 : 학과에서 동기들과 마찰이 있다고 들었는데 어떻게 지내요? (문제 확인)
- 학생 : 그냥... 수업은 들어가는데 별로 동기들과 교류는 없어요.
- 교수 : 동기들하고 어떤 마찰이 있었기에 계속 교류를 하지 않게 되었나요? 혹시 기억나는 사건이 있어요? (구체화)
- 학생 : 가장 최근에는 학과 MT때 장기자랑을 준비해야 해서 의견을 내는데 제가 좀 많이 냈어요. 그런데 의견을 하나도 받아 주지 않아서 너무 서운했어요. 그래서 내 의견도 반영해 달라고 했더니 제 의견은 너무 현실성이 떨어진다고 하는 거예요. 괜히 제 의견을 들어주기 싫으니까 말도 안 되는 핑계를 대면서 거절하는 것 같았어요. (왜곡된 사고) 그래서 따지다 보면 싸움이 되고... 뭐 그런 일의 반복인 것 같아요.
- 교수 : 나름 잘 해보고 싶은 마음에 의견을 많이 냈는데 반영이 되지 않아서 속상했겠네요 (공감). 이때 너무 속상한 나머지 내 의견이 왜 채택이 되지 못했는지에 대해 좀 더 객관적으로 살펴볼 여유가 없었던 것이 아쉬워요(시각 전환에 대한 제시). 상대방이 말한 현실성이 떨어진다는 말을 구체적으로 이유를 물어보고 내가 제시한 의견과 차이가 있는지는 않은지 확인해 보는 것도 오해를 줄이는 방법이 될 수 있을 것 같아요 (대안제시).

㉡ 그룹 과제에 불안함을 호소하며 회피하는 경우

학교뿐만 아니라 사회생활에서 다른 사람들과의 협동 작업은 필수적으로 당면하게 되는 것이라 할 수 있는 만큼 그룹 활동에 대한 연습은 학생들에게 매우 중요한 일입니다. 그럼에도 불구하고 다른 사람과 함께 하는 작업을 어려워하는 학생들이 많습니다. 이러한 학생들은 주로 대인관계에서 불안을 겪고 있는 경우가 많으므로 불안에 대하여 이해하고 개입하는 것이 중요합니다. 그 불안의 이면에는 타인들의 시각이나 평가에 매우 민감하게 반응하는 특성이 있습니다. 이러한 경우, 교수님과의 관계에서도 매우 높은 불안을 나타낼 수 있으므로 학생을 평가하는 언급은 삼가도록 합니다.

㉢ 이성관계 문제로 어려움을 호소하는 경우

대학생이 되면 성인으로서 첫발을 내딛은 만큼 청소년기의 풋풋했던 사랑과 달리 이성과의 관계도 깊어집니다. 하지만 남자친구에게 의존적인 여학생은 남자친구와 모든 것을 함께 하고자 하고, 여자친구에게 책임의식을 갖는 남학생은 여자 친구의 모든 것을 대신 선택하고 많은 것을 제공하고자 할 수 있습니다. 이러한 관계는 스스로의 주체성을 저해할 수 있을 뿐만 아니라 생활전

반을 함께할 경우에는 생활 패턴을 흐트러뜨리는 경우가 많습니다. 이성 관계 자체를 나쁘게 볼 것은 아니지만 의존적이거나 밀착된 관계는 서로에게 좋지 않은 영향을 줄 수도 있음을 염두에 두고 개입하는 것이 필요합니다.

④ 가족관계 문제로 어려움을 호소하는 경우

학교에서 보이는 모습과 달리 학생들은 다양한 어려움으로 속앓이를 하고 있을 수 있습니다. 그 중에서도 가장 개입이 어려운 일이 가정 및 가족문제라고 할 수 있습니다. 가족은 친구와 달리 관계를 단절할 수도 없을뿐더러 가정 내 문제가 있는 경우, 자신이 해결할 수 없는 일일지라도 그 어려움이 늘 학생을 괴롭히는 일로서 작용할 수 있습니다. 학생의 개인적인 가정사를 속속들이 탐색하고 그에 맞춰서 개입하려 하고 해결책을 마련해 주기 어려운 경우가 많습니다. 가족 관계에서 발생하는 문제에 개입을 할 시엔 학생이 가진 정서적인 어려움을 공감하고 지지체계(도움을 줄 수 있는 주변인 및 관련 기관 연계 등)를 마련해주는 것이 가장 바람직합니다.

㉠ 가족관계 문제를 어려움으로 호소하는 경우

- 교수 : 요즘 자주 수업시간에 멍하거나 빠지는 일이 있던데 무슨 일 있나요?(문제 확인)
- 학생 : 잠을 잘 못 자는 일이 잦아서 자꾸 멍해집니다.
- 교수 : 불면증 같은 건가요? 언제부터 그랬어요. (구체화)
- 학생 : 그냥 부모님께서 싸우고 나면 항상 좀 생각이 많아져서 잠을 설치게 되고 깊이 잠이 들지 못해서 낮에 활동할 때도 영향을 받는 것 같습니다.
- 교수 : 그랬군요(장단 맞추기). 부모님께서 싸우시고 나면 내 생활에 영향을 많이 받을 정도로 부모님의 갈등이 나에게 주는 영향이 크다는 것으로 보여 지네요(명료화). 많이 힘들었겠어요(공감).
- 학생 : 네.... 부모님께서 오랜 시간동안 안 좋으셨는데 최근에는 더 심해지셔서... 특히 아버지가 화를 내실 때 많이 위협적이고 폭력적이셔서 그것을 중재하지 않으면 안 되고 어느 때는 아버지에 대한 미움이 너무 커서 그것 때문에 잠이 오지 않을 때도 많습니다.
- 교수 : 말하기 쉽지 않은 일이었을 텐데 말을 하게 된 용기가 대단해요(격려). 혹시 그렇게 어려울 때 의논을 하거나 도움 받을 대상이 있나요?(문제 완화 및 해결을 위한 자원 확인)
- 학생 : 아... 너무 심하게 하시는 날은 한 번씩 경찰에 신고를 한 적이 있는데 그 뒤로 아버지가 저에게 배신감을 느끼시고 처음에서는 잘 하겠다 하시곤 항상 제 자리로 돌아가시곤 합니다.
- 교수 : 경찰에 신고를 해야 할 정도였다니 매우 심각했던 것은 아닌가 염려가 됩니다. 학생이 다치지 않는 게 제일 중요한 것 같아요. 하지만 경찰신고에 대한 배신감으로 관계가 더욱 악화 되었다면 믿을 만한 친척들이나 이웃에 알려져 위험성에 대해 나누는 것이 좋을 것 같습니다. 환경이 안정이 되어야 마음도 안정될 수 있으니 혼자 고민에 빠지지 말고 주변의 자원을 활용하는 게 필요하겠어요(대안제시).

기타 문제

대학생들은 학교생활을 하면서 겪을 수 있는 다양한 어려움이 있습니다. 때로는 그 어려움으로 생활에 큰 영향을 받으면서도, 스스로 그 어려움을 자각하지 못하여 방치하는 경우도 있습니다. 그러한 학생들을 대할 때는 자신의 문제를 인식할 수 있도록 돕고, 이후 그 문제에 대한 개선 의지 정도에 따라 개입방법이 달라질 수 있습니다.

① 생활습관에 의한 학업 및 기타 규율을 불이행하는 경우

자신의 생활 습관에 대한 비판의식 없이 규율을 어기고 그에 대한 개선의 의지도 없는 경우, 오히려 그러한 학생에 대해 교수의 입장에서 문제해결의 의지가 높아질 수 있습니다. 이 경우 대상이 스스로 해결해야하는 의지를 저해할 수 있으며 자칫 스스로 해결방안을 찾지 않아도 누군가가 해결을 해줄 것이라는 막연한 기대에 의지하게 됩니다. 이 같은 대상에 대한 개입을 할 경우, 자기 실천 의지를 복돋을 수 있도록 개입이 필요합니다. 생활 습관은 쉽게 고쳐질 수 있는 것이 아니므로 변화의 시기를 조급하게 생각하고 다그치기보다 잘 수행되었을 때 보다 큰 관심을 보임으로서 행동을 강화하고 조성하는 것이 필요합니다.

② 건강상의 문제로 학습 및 전반적인 수행 능력이 떨어지는 경우

지병으로 인한 수행능력 저하는 오랜 기간 만성화된 무기력을 동반합니다. 이는 자신이 할 수 있는 일과 할 수 없는 정도를 구분하지 못하여 수행 가능한 일조차 할 수 없는 것으로 오인할 수 있습니다. 이를 학생이 인식할 수 있도록 돕는 것이 필요합니다. 학생이 수행할 수 있는 동아리 추천, 학과 선후배 간의 교류 등 아주 작은 역할을 부여하고 그에 따른 성취감을 느낄 수 있도록 합니다. 그리고 그 일을 계기로 하여 지속적으로 행동을 넓혀갈 수 있도록 개입이 가능할 것입니다.

③ 중독과 관련한 문제를 가진 경우(인터넷, 알코올, 약물 등)

인터넷뿐만 아니라 스마트 폰이 생활 속에 깊숙이 자리를 함으로서 게임과 SNS중독이 많이 늘고 있습니다. 스스로 인식하지 못한 사이에 스마트 폰 없이는 불안함을 호소하는 학생들이 많이 있습니다. 생활에 깊이 영향을 받는 수준이 되면 중독이라고 볼 수 있으며 중독은 스스로 자각이 어려우므로 전문기관의 도움이 필요 합니다.

학생 유형별 개입

이전 장에서 대학생들이 가진 다양한 어려움에 따른 개입에 대해 알아보았다면 본 장에서는 학생의 개별특징에 따른 개입을 알아봅니다. 똑같은 문제를 가지고도 학생의 특성에 따라 개입방법이 달라질 수 있습니다. 학생과의 관계에서 이러한 특성은 교수님들의 개인적인 감정(초조함, 불안, 답답함 등)을 불러일으킬 수 있으니 학생을 대할 때 내가 가질 수 있는 감정에 대한 이해도 필요합니다. 그러한 이해 없이 개입을 하는 경우, 자칫 학생의 원래 문제에 대한 개입보다 학생의 태도를 지적하게 되어 관계형성을 망치게 될 수 있습니다.

다음은 구체적인 학생 유형에 따른 개입방법입니다.

① 자신의 이야기를 하는 것에 어려움을 보이는 학생

교수와의 상담을 어려워하는 학생 중에서 말을 잘 꺼내기가 어렵거나 말을 하는 것을 조심스러워 하는 학생들이 있습니다. 이러한 학생들과 이야기를 할 때는 학생들이 하고자 하는 이야기의 내용을 계속해서 되묻기보다 이야기를 꺼내기 어려워하는 이유에 대한 요인을 확인하고 그러한 장애요인을 우선 제거하는 것이 필요합니다. 그러한 장애요인이 제거된 후엔 학생이 자신의 이야기를 훨씬 더 자유롭고 편안하게 할 수 있게 됩니다.

학생들은 자신이 타인에게 어떻게 비춰질지에 대한 불안감과 잘 보이고자 하는 욕구를 가지고 있습니다. 이러한 학생들의 욕구를 이해한다면 자기 이야기를 하는 것에 어려움을 가지는 학생에게 “긴장하지 말고 말해보아라”하는 식의 표현은 사용해서는 안 될 것입니다. 이러한 표현은 강요처럼 느껴질 수 있어 오히려 더 긴장을 하게 만들 수 있습니다. 학생이 어려워하는 요인에 대해 공감 해주고 그에 대해 이상하게 생각하지 않고 수용하는 태도로 임하는 것이 필요합니다.

㉠ 자신의 이야기를 하는 것에 어려움을 보이는 학생

- 교수 : 어서 와요. 오늘 처음 면담인데 학교생활이 어때요?(일상적 질문하기)
- 학생 : 네... 그냥... [침묵]
- 교수 : 말하는 것이 어려운 가요?
- 학생 : 아닙니다.
- 교수 : 말은 아니라고 하지만 긴장된 기색이 많이 보여요(비언어적 표현과의 불일치 반영).
교수를 대상으로 쉽게 말을 하는 사람은 많지 않죠.
- 학생 : 긴장되기보다 뭘 어떻게 말해야 할지 잘 모르겠어요.
- 교수 : 그럴 수 있어요.그럼 쉽게 좀 더 구체적으로 물어볼게요(어려움 수용) 학교에서 수업 시간이 아닐 때는 잘 보이지 않아서 학교생활엔 어려움이 있진 않은지, 학교 수업 시간 외엔 어떤 것들을 주로 하는지 궁금했어요. 어떤 활동들을 하나요?(구체화된 개방적 질문)

※ 묻는 말에 답을 잘 하지 못 하는 이유가 질문을 이해하기가 어려워서인 경우도 있습니다. 그런 경우 이해할 수 있도록 쉽게 다시 말해주는 것이 필요합니다.

또한 무엇을 묻고자 하는 것인지 이해를 하지 못한 경우엔 위와 같이 상황을 보다 구체적

으로 설명하며 질문을 하는 것이 좋습니다.

- 교수 : 주로 혼자 하는 일들이라고 보여 지는데 학교 동기들과 함께 활동을 할 때는 없나요?(다른 상황과 비교하여 현재 상태 탐색)
- 학생 : 동기들을 일부러 멀리하는 것은 아닌데 그렇다고 크게 친하지도 않아서 같이 뭘 하거나 하진 않았습니다.
- 교수 : 혼자 다니는 건 편하게 생각하는 편인가요?(상황의 문제여부 확인)

※ 무조건 혼자 다니는 학생을 외톨이로 보는 것은 선입견에 의한 잘못된 인식일 수 있습니다. 학생이 원래 혼자 있는 것을 즐기는 학생이라면 대인관계 어려움을 느끼기보다는 그룹 활동에서 어려움을 가질 가능성이 높습니다. 대상이 가진 어려움을 다각적인 측면에서 이해하는 것이 필요합니다.

- 학생 : 그렇진 않은데 어쩔 수 없으니까...[목소리 작아짐]
- 교수 : 혼자 다니는 걸 좋아하는 게 아닌데 동기들과 친해질 기회가 없어 어쩔 수 없이 혼자 다닌다는 말로 들리는 데 맞나요?(명료화)
- 학생 : 네... 아마...[말끝 흐림]
- 교수 : 어쩔 수 없이 혼자 다닌다니 힘들 수도 있겠어요. 대답을 하면서 말끝이 흐려지는데 말 하고 나니 어때요?(행동 반영)
- 학생 : 조금 부끄럽습니다.
- 교수 : 어떤 점이 부끄럽나요?(구체적 감정 탐색)
- 학생 : 제가 교수님께 사교성이 부족한 사람처럼 보여 지는 것 같아서요.
- 교수 : 나에게 어떻게 비춰질지 걱정이 되어서 말 하는 게 조심스러웠군요(감정 반영). 충분히 그 상황이 이해가 됩니다. 나는 혼자 다니는 학교생활이 힘들게 느껴질까봐 염려가 될 뿐 사교성이 부족한 대상으로 보이진 않아요. 학과에 동기들과 친해질 수 있도록 학과 활동에 참여도 하고 기회를 조금씩 노력봅시다(대안제시)
거창한 게 아니니 어렵지 않게 할 수 있을 거예요. 그 외에도 할 수 있는 활동이 있으면 추천해 줄게요. 해볼 수 있겠어요?(실천의지 북돋기)
- 학생 : 네. 한 번 해보겠습니다.

② 자신의 문제행동을 인식하지 못하고 남의 탓만 하는 학생

대학생이 되면 성인으로서 자신의 행동에 책임을 지는 것은 당연한 일입니다. 하지만 학생 중에는 담임교사나 부모님께서 책임을 지고 자신의 일을 처리해주던 때와 분리가 되지 못한 경우도 있습니다. 중요하게 처리되어야 하는 일에 대해서는 발생할 수 있는 변수에 대비하여 미리 준비를 하고 대처해야한다는 것을 뒤늦게 알게 되는 경우가 있습니다. 하지만 그런 과정에서 남의 탓을 하며 타인이 문제를 바로 잡아주길 바라며 해결을 요구하는 학생들도 있습니다. 이런 경우 학생이 보이는 태도에서 시시비비를 가리고자 하는 것은 오히려 감정을 더욱 격앙 시키고 고집스런 반응을 강화 시키는 상황이 될 수 있습니다. 학생이 취하는 태도에 초점을 두기보다 그 학생이 어떤 감정을 호소하고 있는지 파악하고, 그 감정에 공감해 주면서 감정이 누그러들도록 개입이 필요합니다.

③ 문제에 대한 인식은 있으나 해결의지가 낮은 학생

어떤 어려움에 처한 학생을 만날 때 그 어려움에 대하여 해결의 의지가 높은 대상과 달리 매우 무기력한 태도를 보이거나 어려움을 해결하고자 하는 의지를 상실한 경우를 만날 수 있습니다. 이는 이미 그 문제에 너무 오랜 기간 노출이 되어 더 이상 희망이 없다고 체념을 하였거나, 스스로 해결한 힘이 없다고 생각될 때입니다. 희망이 없다고 생각하는 대상에게는 해결책을 마련해주는 것보다 희망을 가질 수 있는 전환된 시각을 제시하는 것이 좋으며 스스로 해결할 힘이 없다고 생각하는 대상에게는 공감과지지(격려)를 통하여 해결을 위한 힘을 가지도록 개입하는 것이 필요합니다.

④ 자신의 문제를 타인에게 의존적으로 해결책을 요구하는 학생

학생들 중에는 자신에게 어려움이 생겼을 때 주변사람들에게 끊임없이 조언을 구하는 것을 반복하지만 결국 선택에 어려움을 겪으며 다른 사람이 대신 처리해주길 기대하는 학생이 있습니다. 이런 행동을 보이는 학생은 스스로의 선택에 확신이 없고 주변 사람의 말에 영향을 매우 크게 받는 특징을 보입니다. 주변사람의 의견을 자신의 의견보다 더욱 중요시하는 이유는 스스로에 대해 자신이 없고 주체적으로 자신의 미래를 생각해본 적이 없음에서 오는 불안일 수 있습니다. 이러한 불안이 한 번에 해결될 수는 없으나 성인으로서 자신의 미래를 준비하고 생각하며 고민하는 과정을 통해 책임감을 배우고 성숙될 수 있음을 알아가는 것이 필요합니다. 학생이 이러한 과정에 대해 받아들이기 어려워 할 수 있으며, 그 과정이 당연히 힘들 수 있음을 공감하고 지속적인 시도를 할 수 있도록 격려하는 것이 좋습니다.

⑤ 이성 교수에 대한 불편함을 나타내는 학생

뉴스를 통해 성추행이나 성과 관련된 사건의 빈도가 점차 늘어감에 따라 교수-학생간의 성과 관련된 문제 역시 중요한 이슈가 되고 있습니다. 이성의 교수님께 불편함을 보이는 학생이 있을 시 이에 대처하는 일은 매우 민감하며 조심스러운 일이 될 수 있습니다. 뿐만 아니라 학생들이 이성 교수님께 느낄 수 있는 불편함을 말로 표현하는 것은 매우 어려운 일입니다. 교수의 입장에서 먼저 그러한 가능성도 고려하여 대처 하는 것이 좋습니다. 이성의 학생이 내방하여 긴장감을 보이는 경우, 옆에 앉기보다 마주 앉고 비밀보장이 필요 없는 내용의 면담 시에는 문을 살짝 열어 두는 것도 안정감을 줄 수 있습니다. 또한 면담의 목적과 그에 따른 소요 시간에 대한 안내를 통하여 학생이 긴장감을 언제까지만 느끼면 되는지 알 수 있도록 하여 과도한 긴장감 조성을 예방합니다.

정신병리와 관련한 오해와 진실

상담을 의뢰받을 때 “우리 아이가 병원에 가서 약물치료를 받아야하는 것 아닌가요?” 하는 부모님과 “이 학생은 약물 복용이 시급해 보입니다. 학교에서 너무 이상한 행동을 일삼고 있어요”와 같은 내용을 흔히 접하게 됩니다. 어떤 한 대상에 대한 인식을 가질 때 우리가 이상행동으로 규정하고 그에 대한 개입을 하려면 어떤 것들이 고려되어야 할까요? 이상행동이라고 판단될 때 약물복용이 가장 좋은 해결방안 일까요? 학생들이 가진 정신병리적 증상에 대한 이해와 이상행동을 규정하는 기준, 약물처방과 복용에 대한 지식이 있다면 학생들에 대한 개입에 보다 도움을 받을 수 있을 것입니다.

다음은 구체적인 정신 병리에 대한 안내입니다.

불안장애

대학생들이 대학생활을 하면서 가장 많이 나타낼 수 있는 것이 불안장애입니다. 불안은 누구나 생활 속에서 경험하는 감정이면서 불쾌감을 주지만 우리의 안전을 지키게 만드는 중요한 장치입니다. 하지만 이 같은 불안이 제 기능을 하지 못하고 과도한 불안을 야기하였을 때 문제가 될 수 있습니다. 다음은 대학에서 학생들이 불안을 통해 보일 수 있는 행동에 따른 개입입니다.

■ 대학에 갓 입학하여 적응에 어려움을 보이는 경우

모든 소속 학생들이 모이게 되는 학과 행사에서 따로 동 떨어져서 활동에 참여를 어려워하는 대상이 있으면 이미 학교에 익숙한 대상(선배, 조교 등)을 통해 활동의 계기를 마련해 줍니다.

■ 조별과제에서 수행이 어려운 경우

조별 과제 시 동등한 조건이 아닌 개별 특성을 고려한 역할분장을 할 수 있도록 하고 조별뿐만 아니라 개별 평가를 통하여 한 사람의 실수로 인한 연대책임을 막을 수 있도록 방안을 제시합니다.

■ 수강시간표의 차이로 인하여 혼자 밥을 먹거나 강의를 들어야 하는 경우

혼자 있는 시간을 채울 수 있는 활동(도서관에서 과제 수행, 목표를 통한 교과목 외 공부 등)을 제안 합니다. 또한 혼자 밥을 먹어도 무관한 식당(1인 식당)에 대한 안내와 비슷한 시간에 함께 할 수 있는 대상을 소개합니다.

■ 발표를 해야 하는 경우

발표 당시 혹은 발표 후 생길 수 불안 상황을 미리 알고 대처합니다. 발표 전 발표자의 긴장감과 불안을 완화할 수 있도록 청중에게 비난의 말이나 웃음을 자제하도록 제시합니다.

학생들의 모든 불안에 개입하기엔 어려움이 있을 수 있습니다. 하지만 작은 배려를 통해 학생들의 불안이 상당부분 해소될 수 있다는 것을 염두에 두시고 가장 작은 배려부터 실천이 중요합니다.

우울장애

우울장애는 슬픔, 공허감, 짜증스러운 기분과 같은 여러 감정과 신체적·인지적 증상으로 인해 개인의 기능이 현저하게 저하 되는 부적응 증상을 의미합니다(권석만, 2013). 우울장애는 매우 극심한 고통을 유발하지만 가장 흔하게 발견되는 장애이기도 합니다. 대학생들이 학교생활 중 나타낼 수 있는 우울증상은 다양하며 그와 관련한 개입에 대하여 제시하면 다음과 같습니다.

■ 수행능력의 저하(잦은 지각 및 결강, 과제 미제출 등)

우선 게으름으로 표현될 수 있는 수행능력의 저하가 우울증상으로부터 기인한 것인지 면담을 통하여 확인이 가능하므로 면담을 통하여 학생의 수행능력의 원인을 확인합니다.

■ 일상생활 관리 능력의 저하(위상상태 불결, 남루한 행색 등)

자신을 돌볼 힘과 의지를 상실하여 일상생활 관리가 되지 않아 외모에서 불쾌감을 주는 경우 대인관계에 까지 영향을 미칠 수 있으므로 주변의 자원(동기 및 선배, 관련 복지시설 이용 등)을

활용하여 그러한 상태에서 벗어날 수 있도록 개입이 필요합니다.

■ 자해나 자살 욕구 발현

높은 우울감은 자살로 이어지는 가장 큰 원인으로 자해나 자살 시도의 사실을 알게 되었을 경우, 주변에서 학생의 상태를 늘 살필 수 있도록 알리는 것이 필요합니다. 자살관련전문기관(정신건강증진센터 및 자살예방센터)에 의뢰하여 24시간 상담 및 사례관리를 받을 수 있도록 연계합니다.

우울장애의 경우 매우 낮은 자존감을 기반 하므로 지지와 격려에서 근거한 개입이 필수적입니다. 아주 작은 비난에도 문제의 원인을 자신의 탓으로 돌려 우울증상이 강화될 수 있으니 적절한 전문기관의 도움을 받을 수 있도록 제시가 필요합니다.

또한 자살의 위험이 있는 학생은 주변에 늘 학생의 위치나 행동을 관찰할 수 있는 지지체계로서의 자원이 있도록 조치를 취하여 유사 시 생길 수 있는 자살충동에 대비하는 것이 매우 중요합니다.

Chapter 4. 위기개입 상담절차

위기상담 개입절차

1단계: 위기상황 파악하기

2단계: 위기상황에 대한 구체적 탐색

3단계: 위기상황 해결을 위한 목표설정

4단계: 위기상담 진행

5단계: 전문기관과의 연계

학생과 상담을 하다 보면, 자해나 자살, 성폭행, 다른 사람의 폭력 및 학대, 심각한 정신적 문제 등에 대해 알게 되는 경우가 있습니다. 학생과의 상담 시 알게 된 위기상황에 교수는 어떻게 대처해야 할까요? 학생이 자신의 위기상황에 대해 이야기한다는 것은 교수에게 도움을 청하는 것입니다. 학생은 교수와의 관계에서 어느 정도 안정감을 느끼고 믿을 수 있다고 생각하기 때문에, 자신의 위기상황에 대해 솔직하게 이야기할 수 있는 것입니다. 이때 교수는 학생에게 사실여부를 확인하는 취조식의 질문을 한다거나, 선불리 해결책을 제시하거나 조언을 하기 보다는 학생의 어렵고 힘든 상황을 공감해 주어야 합니다. ‘그 동안 많이 힘들었겠군요.’, ‘얼마나 화가 날까요’ 등과 같이 학생의 마음을 알아주고 위로해주는 것이 우선시 되어야 합니다.

학생의 아픈 마음을 충분히 위로해 준 다음, 위기상황을 파악하고 해결하기 위해 다음과 같은 절차를 거칩니다. 먼저 위기상황에서 학생이 다루어야 할 문제가 무엇인가를 분명히 합니다. 두 번째, 위기상황에 대한 구체적인 탐색이 필요합니다. 이렇게 위기상황을 자세히 규명하는 자체가 학생으로 하여금 위기가 어떻게 발생했는가를 파악하고 위기사태에 대처할 수 있는 정신적 준비를 갖추게 하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 세 번째, 학생에게 당면한 위기상황이 분명해지면 문제해결을 위한 목표를 설정하고 구체적인 계획을 수립해야 합니다. 네 번째 교수가 학생과의 상담을 계속 진행할 수도 있으며, 전문가의 도움이 필요한 경우에는 전문기관과 연계를 할 수도 있습니다.

대부분의 위기상황에 처해있는 학생들을 교수가 직접 상담한다는 것은 매우 힘든 일입니다. 그렇다고 교수를 신뢰하기 때문에 상담을 요청한 학생을 무조건 전문기관에 의뢰하는 것도 바람직한 일은 아닙니다. 이런 경우에는 본 장에서 소개하는 절차에 따라 학생상담을 해야 하겠지만 교수가 감당하기는 어렵다는 판단이 들 때는 주저하지 말고 우선적으로 대학 내 상담센터에 의뢰할 필요가 있습니다. 일부 학생들은 대학 상담센터의 이용을 꺼리는 경우에는 외부전문기관을 소개해 줄 수 있지만, 이런 경우라도 학교의 전문가와 상의할 필요가 있습니다.

위기상담 개입절차

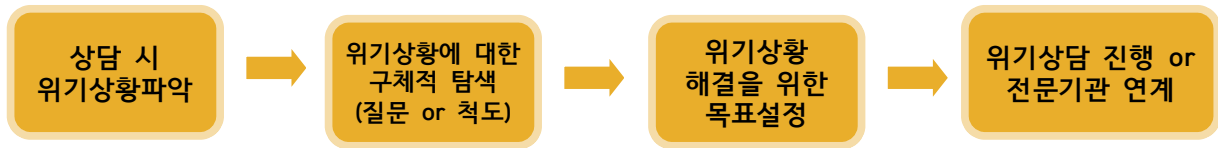


그림 4. 위기상담 개입절차

위기상황은 여러 가지 생활환경적인 조건에서 촉발되며, 이러한 외부적 조건이나 내면적 변동에 대해 학생이 어떻게 반응하느냐에 따라 위기의 정도가 달라질 수 있습니다. 교수는 학생에 따라 위기 상황이 다르다는 것을 염두에 두고 위기를 겪는 학생의 관점에서 문제를 이해하고 나아갈 방향을 설정해야 합니다. 상황에 따라 상담을 진행할 수 도 있지만, 심각한 위기상황인 경우에는 전문기관(학교 상담센터나 지역인근 상담센터, 보호자 연계체계, 친구나 선후배, 경찰서, 병원, 중앙정신보건사업지원단, 양성평등상담소 등)과 즉시 연계를 시도하는 것이 좋습니다. 기관과의 연계 후에는 학생이 학교생활에 잘 적응하는지 지속적인 관심이 필요합니다.

그러면 먼저 학생과의 상담 시 경험할 수 있는 위기상황은 어떤 것들이 있는지 살펴보고, 위기상담 진행 절차에 대해서 알아보도록 하겠습니다.

2단계: 위기상황 파악하기

학생과 상담을 하다보면 여러 종류의 위기상황을 발견하게 됩니다, 이때 교수는 최대한 침착하고 안정된 태도를 유지하며, 위기상담 개입절차에 따르도록 합니다. 위기상황인 학생을 위해서도 필요하지만, 교수가 자신을 보호하기 위해서도 필요한 절차입니다.

- 자기스스로에게 해를 끼치는 경우 : 자해나 자살에 대한 언급, 자기 파괴적인 망상, 음주운전, 약물중독 등
- 타인에게 해를 끼치는 경우 : 타인에게 협박, 폭력 행사, 살인 암시 등
- 자기를 돌보지 못하는 경우 : 의식주와 같은 기본적인 욕구 없음
- 심리적 외상을 경험한 경우 : 심각한 상실 경험, 성폭력 피해 등
- 심각한 정신적 문제가 있는 경우 : 현실검증 능력 상실

📌 위기상황 학생의 특징

- ☑ 위기상황의 학생의 경우, 대부분 학교생활(수업참석, 과제, 대인관계 등)에서의 변화나 부적응을 보임
- ☑ 갑자기 긴장이나 불안 등의 감정 상태를 경험함
- ☑ 심리적 불편감, 고통 등을 느끼며, 행동혼란의 증거들이 나타남

2단계 : 위기상황에 대한 구체적 탐색

교수는 위기에 처한 학생이 어떤 상태에 있는지를 자세히 파악해야 합니다. 위기상황에 대한 분명한 이해 없이 돕는다는 것은 효과적인 방법이 될 수 없으며, 잘 못할 경우 좋지 않는 상황이 발생할 수도 있습니다. 상담을 통해 학생의 위기상황을 제대로 이해해야지만, 학생을 도울 수 있는 구체적인 방법이 나올 수 있습니다.

위기상황의 구체적 탐색을 위해, 반드시 확인해야할 내용은 어떠한 것들이 있는지 살펴보도록 하겠습니다.

위기상황을 파악하기 위해 확인할 내용

- 위기상황이 발생한 시점은 언제인가?
- 얼마나 오랫동안 위기로 인한 피해에 시달리고 있는가?
- 위기가 한 번으로 끝났는가 아니면 계속 반복되고 있는가?
- 위기가 학생의 일상생활에 어느 정도로 손상을 끼치고 있는가?(위기에 접어든 이후로 학생의 생활양식이 그 전과 어떻게 달라졌는지 비교해 보아야 합니다)
- 현재 일상적인 학교생활(수업 참석, 과제, 대인관계 등)이 가능한가?
- 자신의 사고나 행동에 대해서 책임을 질 수 있는가?
- 학생의 위기 상태가 주위 사람들의 삶에 영향을 주고 있는가?(가족, 친구들 등이 학생의 위기로 인해서 어느 정도 스트레스나 상처를 받고 있는가?)
- 현재 위기 학생이 자살이나 타살의 위험성이 있는가?(위기가 극도에 달하면 쉽게 죽음을 생각할 수 있기 때문에 그 가능성에 대해 신중하게 대처해야 합니다)
- 위기 학생 주위에 학생이 위기를 해결하는 데 도움을 받을 수 있는 자원이 있는가?(가족이나 친구 등의 인적자원이나 물적 자원)
- 위기 상황을 극복하고자 하는 의지가 있는가?

위기상담 체크리스트

위와 같이 현재 위기상황에 대해 직접 구체적으로 물어볼 수도 있지만 충분한 상담 시간이 없을 경우나 상담이 어려울 경우에는 다음이 체크리스트를 활용하는 것도 하나의 방법입니다.

다음의 문항을 하나씩 물어보거나 학생이 직접 표시하게 함으로써 학생이 위기 상황에 해당하는지 간단하게 알아볼 수 있습니다.

■ 위기 스크리닝 척도

다음의 8개 문항들은 대학생들이 경험할 수 있는 대표적 위기문제들입니다. 아래의 문항들에 대해 학생들에게 질문하거나 혹은 학생들로 하여금 직접 체크하도록 하십시오. 해당하는 문항에 대해서는 각 항목별로 보다 구체적으로 질문하여 위기의 정도를 파악할 필요가 있습니다. 특히 자살위기에 놓여있는 것으로 판단도리 경우 부가적인 질문을 통해 문제의 심각성을 반드시 파악하시기 바랍니다. 문제가 심각한 경우 전문기관으로 연계하여 각 문제들에 대한 신속한 조치가 이루어 질 수 있도록 지도해주시기 바랍니다. 위급하지 않다고 생각되는 학생의 경우에도 전반적인 심리안정을 위해 상담을 권유해주시기 바랍니다.

	문항	관련항목
A	자살하고 싶다는 생각이 든다.	자살
B	고민 때문에 정신적으로 매우 힘들다.	정신건강
C	인터넷 게임 때문에 학업에 지장이 있다.	인터넷/게임중독
D	약물이나 음주문제가 있다.	약물/알코올중독
E	폭력에 대한 충동을 느낀다.	폭력
F	전에 경험했던 충격적 사건이 아직도 나를 괴롭힌다.	외상 후 스트레스 장애
G	가족관계에 심각한 문제가 있다.	가족관계
H	대인관계가 원활하지 못하다.	대인관계

A. 자살

1. 자살계획을 구체적으로 세운 적이 있다.(Q:언제, 어떤 방법?)
 2. 자살시도를 해본 적이 있다(Q:언제, 어떤 방법?)
 3. 최근 2개월 이내에 자살 사이트에 접속한 적이 있다(Q:접속해서 얻은 정보?)
 4. 최근 죽고 싶은 충동을 느낀다(Q:촉발 이유?)
 5. 내가 죽어도 아무도 나에 대해 상관하지 않을 것이다.(Q:그렇게 생각하는 이유?)
 6. 너무 힘들어서 차라리 죽어버렸으면 할 때가 있다(Q:힘든 원인?)
 7. 세상을 살아가야 할 이유가 없다(Q:그렇게 생각하는 이유?)
 8. 지하철이나 달리는 차에 뛰어들고 싶은 충동이 든다.(Q:얼마나 자주?)
 9. 가족이나 친척, 친구 중에 자살을 한 사람이 있다.(Q:누구? 내게 미친 영향?)
- ※ 3개 이상 해당할 경우 자살 고위험군으로 파악
※ 자살과 관련한 각 항목에 그렇다고 체크된 경우 보다 심도 깊게 문제점을 파악하기 위해 괄호안의 내용을 추가적으로 질문할 수 있음

B. 정신건강

1. 무기력하고 매사에 의욕이 없다.
2. 다른 사람들은 하지 않는 기이한 생각을 하거나 환청 등 기괴한 경험을 한다.
3. 고민 때문에 잠을 이루지 못하는 날이 많다.
4. 개인위생(씻고 단장하기)이나 학교출석 등 반복된 일상생활수행에 심각한 문제가 있다.
5. 내가 통제하지 못하는 상황이 벌어질까봐 매우 불안하다.

C. 인터넷/게임중독

1. 항상 인터넷 게임에 대해 생각한다.
2. 인터넷 게임 때문에 학업 및 대인관계에 지장을 준다.
3. 무분별한 인터넷 사용으로 인해 가족이나 선생님들과 갈등을 일으키고 있다.
4. 인터넷 게임을 하느라 PC방에서 밤을 지새운 적이 있다.
5. 인터넷 게임 관련 아이템 등을 구입하느라 돈을 많이 지출한 적이 있다.

D. 약물, 알코올 중독

1. 나는 술 없이는 살 수 없다.
2. 나의 술 때문에 주위의 많은 사람들이 고통 받고 있다.
3. 술을 마시면 자주 필름이 끊긴다.
4. 본드나 기타 환각제를 이용한 경험이 있다.
5. 심각한 중독문제가 있다.

E. 폭력

1. 누구를 때리거나 해치고 싶은 충동이 든다.
2. 무엇을 때려 부수고 싶은 충동을 느낀다.
3. 일부러 내 몸에 상처를 낼 때가 있다.

F. 외상 후 스트레스 장애

1. 누구를 때리거나 해치고 싶은 충동이 든다.
2. 무엇을 때려 부수고 싶은 충동을 느낀다.
3. 일부러 내 몸에 상처를 낼 때가 있다.

G. 가족관계

1. 가족구성원간의 갈등과 폭력이 심각하다.
2. 가정에 내 힘으로 어쩔 수 없는 심각한 경제적인 문제(채무, 빈곤, 실직 등)가 있다.
3. 부모에게 정신건강(알코올, 약물, 정신질환 등) 문제가 있다.

H. 대인관계

1. 적절하지 않은 성적 관심을 갖고 있거나 부적절한 성관계를 맺고 있다.
2. 또래로부터 따돌림 당하고 있다.
3. 깊이 있고 의미 있는 대인관계가 부재하다.

*출처: 면담 가이드북(2008), 연세대학교 리더십개발원 상담센터

3단계 : 위기상황 해결을 위한 목표 설정

교수는 학생이 처해 있는 위기상황을 정확히 파악한 후, 학생이 위기상황 해결을 위한 목표 설정을 하도록 도와야 합니다. 흔히 위기상황에 처해 있는 경우 왜곡된 사고와 복합적인 감정을 갖게 되므로, 위기상황 뿐만 아니라 자기 자신에 대해서도 혼란을 느끼는 경우가 많습니다. 이때 교수는 학생에게 냉정을 찾도록 도와주고 위기상황을 분명하게 바라볼 수 있게 격려해 주어야 합니다.

위기상황 해결을 위한 목표설정의 단계는 다음과 같습니다.

- ① 학생 스스로 생각해 온 문제에 대해 성취 가능한 목표를 세우게 합니다.
- ② 위기상황을 분석하면서 해결 가능한 문제와 해결 불가능한 문제를 구분하도록 합니다. 흔히 위기에 빠진 경우 해결 불가능한 문제를 가지고 시간을 낭비하는 경향이 있는데, 교수는 해결 불가능한 문제에서 해결 가능성이 있는 문제로 관심을 전환해 가도록 도와야 합니다.
- ③ 자기 시간과 능력에 맞는 목표달성을 위한 행동계획을 세우게 합니다.
- ④ 문제에 어떻게 대처할 것인지. 그리고 다른 해결 가능성들은 어떤 것들이 있는지 생각해 보게 합니다.
- ⑤ 문제를 해결하는데 자신의 재능이나 주위로부터 어떤 도움을 받을 수 있는가를 구체적으로 생각해 보게 합니다. 위기상황인 경우 자기 자신에게만 온 정신이 집중되어 있기 때문에 자기 외적인 존재가 문제 해결에 도움을 주리라는 사실을 깨닫지 못하는 경우가 많습니다. 교수는 이러한 사실을 깨닫게 함으로써, 학생의 위기처리 과정에 도움을 줄 수 있습니다.

4단계 : 위기상담 진행

학생이 다른 전문기관과의 연계보다는 교수와의 상담을 계속 원하거나, 부득이하게 교수가 상담을 몇 번 더 진행해야 하는 경우가 발생할 수 있습니다. 이럴 때 교수는 전문기관(학생상담센터)의 도움을 받아서 상담을 진행하는 것이 좋습니다.

위기상담 방법

■ 정서적 지원

위기상황의 학생은 고도의 긴장과 불안을 느끼며, 심한 경우는 공포, 무력감 무가치감 등을 함께 경험하기도 합니다. 이때 학생에게는 정서적 지지가 중요합니다. 정서적 지원을 받은 학생은 불안과 긴장 완화는 물론 의존적 감정도 표현하게 되고 문제를 해결기 위해 실제적 노력을 할 수 있게 됩니다.

■ 정서적 표현 기회 제공

위기상황의 학생은 불안, 갈등 등 여러 감정으로 괴로워합니다. 따라서 교수는 학생에게 억눌렀던 감정을 표현할 수 있는 기회를 제공하는 것이 필요합니다.

■ 긍정적이고 희망적인 태도 전달

위기에 처한 학생은 부정적인 생각에 사로잡혀 있습니다. 학생의 절망감과 무력감을 교수의 희망적인 태도로 보충하는 것이 필요합니다. 이때 전달방식이 피상적으로 되어버리지 않게 주의해야 합니다.

■ 사실적 정보의 제시

위기상황에서 사실에 대한 왜곡과 왜가 발생할 수 있습니다. 이런 경우 사실적 정보를 제공하여 불안을 제거하는 것이 좋습니다. 정보를 제공할 때 너무 긴 설명이나 강의식이 되지 않게 요점만 전달하는 것이 좋습니다.

위기상황 해결 가능성 진단

위기상담을 계속 진행하면서, 학생의 반응을 살피는 것이 필요합니다. 하워드 클라인벨(Howard Clinebell)에 의하면 위기에 부정적으로 대처하는 사람과 긍정적으로 대처하는 사람의 반응은 서로 다르다고 합니다. 보통의 경우, 위기 초기에는 부정적인 반응을 보이다가 상담이 진전됨에 따라 긍정적인 반응으로 전환됩니다. 상담이 지속되면서도 계속 부정적인 반응을 보일 경우는, 다시 한 번 학생과 전문기관과 연계에 대해 이야기를 나누는 것이 좋습니다.

부정적인 반응
■ 문제가 있음을 거부한다.
■ 문제를 회피한다(술이나 마약 등).
■ 도움을 구하거나 받아들이기를 거부한다.
■ 부정적 감정을 표현하거나 참을 수가 없다.
■ 위기의 본질과 해결을 위한 대안을 탐색하지 못한다.
■ 위기를 유발하고 아물게 하는 책임을 다른 사람에게 투사한다.
■ 친구나 가족 또는 자기를 도울 능력을 가진 사람들로부터 멀어진다.

긍정적인 반응

- 문제에 직면한다.
- 문제에 대한 이해를 강화한다.
- 원한이나 불안, 죄책감 같은 부정적 감정들을 작품으로 승화한다.
- 문제처리 책임을 받아들인다.
- 문제를 처리하기 위해 어떤 대안을 탐색한다.
- 상황에서 변화가 가능한 것과 불가능한 것을 분리하고, 불가능한 것을 변화시키려고 귀한 에너지를 소비하지 않는다.
- 자기의 기대 가운데 너무 웅대하고 부담이 되는 면이 있으면 포기한다.
- 친척이나 친구, 또 전문인 가운데서 자기를 도울 수 있는 사람들과 대화의 길을 열어 놓는다.
- 작은 문제일지라도 건설적으로 대처하기 위해서 단계를 밟는다.

5단계 : 전문기관과의 연계

학생이 우울이나 불안 같은 심각한 심리적 어려움 혹은 자살 위험, 성폭행, 다른 사람의 폭력 및 학대와 같은 문제를 겪고 있는 것은 상담을 통해 알게 되었을 경우, 전문 기관으로 의뢰하는 것이 좋습니다. 위기상황에 직면한 학생은 자신에 대해 왜곡된 생각을 가지며, 감정적 에너지가 고갈되어 위기를 극복할 수 있는 힘이 없습니다. 따라서 교수가 학생의 현 상황을 제대로 파악한 후, 적절히 개입을 하여 학생이 적응적인 삶을 살 수 있게 도와야 합니다.

전문 기관으로 연결할 때는 학생이 직접 연락하도록 하기 보다는 교수가 전문 기관에 연락하여 학생과 상담자가 통화할 수 있게 중개한 후 약속을 잡도록 도와야 합니다.

다음은 전문 기관 목록과 연락처입니다. [중앙정신건강복지사업지원단]은 정부가 정신건강에 대한 다양한 수요에 대응하기 위해 마련한 기관입니다. 해당 기관 홈페이지를 방문하면 정신건강증진센터 225개(광역정신건강증진센터15개/기초정신건강증진센터 209개), 사회복귀시설33개, 중독관리통합지원센터 50개, 정신의료기관 1,449개, 정신요양시설 59개 등을 쉽게 찾을 수 있습니다. 그 외 대학협의회나 상담관련 학회에서도 위기상담과 관련한 도움을 받을 수 있습니다.

전문기관 및 도움기관 연락처

대학 내 학생상담 전문기관 (학생상담센터)	각 대학별 홈페이지 참조
----------------------------	---------------

중앙정신보건사업지원단	http://www.nmhc.or.kr/ 서울특별시 광진구 용마산로 127 국립정신건강센터 8층(8003호) 02-747-3070
전국대학교 학생생활상담센터협의회	http://www.ccus.kr/
한국 대학 성평등 상담소 협의회	http://www.equalunib.net/
한국상담심리학회	http://www.krcpa.or.kr/ 서울시 성동구 성수이로 118 성수아카데미 타워 442호 02-498-8293, 8295
한국상담학회	http://www.counselors.or.kr/ 서울특별시 서초구 방배천로 92. 세양아르비채 102동 405호 02-875-5830

참고자료

구본용, 박제일, 이은경, 문경숙 (2011), 학생 상담 및 생활지도 매뉴얼(교사용).

한국청소년정책연구원 연구보고서.

김상균 (2014). 반쪽 어른을 위한 대학생할 매뉴얼. 서울: 도서출판 두남.

연세대학교 리더십개발원 상담센터 (2008). (효율적인 학생지도를 위한) 면담 가이드북.

서울: 연세대학교 리더십개발원 상담센터.

오영희, 송영란, 김종선 (2002). 현대사회의 부모와 자녀관계. 서울: 동문사.

중앙정신건강복지사업지원단. <http://www.nmhc.or.kr/>