

07 학생 심리·위기·건강 상담

7.1. 학생 심리 상담

학생상담센터는 대학생활적응, 학업, 대인관계, 진로탐색과 잠재력 개발 등을 통해 이화인들이 한 성인으로서, 여성으로서, 사회인으로서 성숙하고 행복한 삶을 누릴 수 있도록 지원하고 있습니다.

7.1.1. 개인상담

개인상담은 혼자 해결하기 힘든 어려움이 있을 때, 상담자와 함께 나의 문제를 생각해 보면서 문제해결 뿐만 아니라 자기에 대한 이해와 사랑을 넓혀 가는 자기 성장의 과정으로 자기이해, 대인관계, 미래설계, 적응 등을 다룰 수 있습니다 (비밀보장, 무료, 주1회, 50분, 10회기 이내 진행, 재학 중 2번 신청 가능).

7.1.2. 집단상담

- 집단상담은 비슷한 관심을 가진 사람들이 모여 상호작용을 통해 새로운 자신을 만나고 함께 한 친구들을 이해하면서 자기이해 및 인간관계 발달을 촉진하는 모임입니다. (비밀보장, 무료, 주 1~2회, 3~16시간으로 다양함)
- 집단상담의 종류 : 단계별 진로역량강화(강점기반 진로설계 체력만들기, 진로탐색 내가 만들어가는 나의 미래, 생애 진로설계, 진로결정능력향상), 자기이해(자존감 향상, 발표불안감소, 감정 및 스트레스 관리, 자기 돌봄 행동), 대인관계(대인관계향상), 생활적응(미루는 습관 고치기, 소진 및 스트레스 관리, 폭식 스스로 다스리기)

7.1.3. 심리검사

심리검사는 성격, 정서, 학업, 대인관계, 직업적 흥미 및 적성에 대한 자기이해를 돕기 위하여 실시됩니다. (비밀보장, 무료, 실시하는 검사에 따라 소요시간 상이함)

7.1.3.1. 심리검사의 종류

- 개인 심리검사 : 문장완성검사(SCT), 다면적 인성검사(MMPI-2), MBTI 성격유형검사, TCI기질 및 성격검사, 대인관계 검사(K-IIP), Holland 진로적성검사, STRONG 직업흥미검사, 온라인 적성검사 중에서 호소문제에 따라 전문가가 2~3개 검사 권유, 진행
- 이화정신건강검사(EMHS)/ 이화외국인유학생정신건강검사(EFMHS): 이화인이 스스로 자신의 심리상태를 파악하고 진단할 수 있도록 전문가들에 의해 자체 개발된 검사로 자신의 심리건강 정도와 심리적 강점 파악 가능

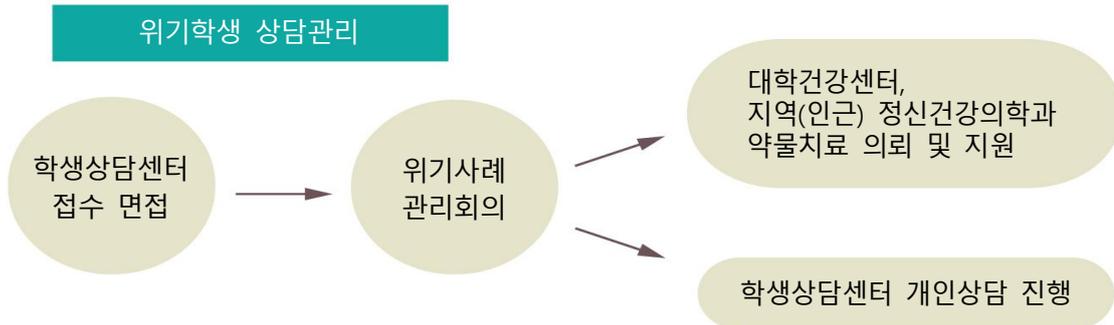
7.1.3.2. 신청방법 및 이용절차

구분	신청방법 및 이용절차
개인상담	1) 학교 유레카 시스템 신청 (최소 접수 상담 3일 전까지 신청해야 함) 2) 상담 신청 → 개인상담자 연결 → 상담 일시 확정 → 상담 진행 3) 유레카 시스템 신청 후 학생상담센터에서 직접 연락

구분	신청방법 및 이용절차
집단상담	1) 집단상담 공고 : 학교 및 학생상담센터 홈페이지, 게시판, 학보에 공지 2) 학교 유레카 접속 후 신청 3) 신청순서에 따라 참여 여부 결정 후 학생상담센터에서 연락 (1집단 10~12명, 각 집단상담 별로 선착순 마감)
개인 심리검사	1) 온라인으로 상시 운영 2) 유레카 접속 후 신청 3) 개인심리검사 일시 예약 → 접수상담 → 온라인 심리검사 실시 → 추후 약속된 시간에 상담자와 1:1 해석상담 진행
이화정신 건강검사 (EMHS)	1) 온라인으로 상시 운영 2) 유레카 포털 - 유레카 통합행정 - 학생서비스 - E-care - EMHS 온라인심리검사 실시 3) 검사 실시 후 결과조회 및 출력 가능

7.2. 학생 위기 상담

7.2.1. 학생 위기상담



- 심리적 위기는 누구에게나 찾아올 수 있는데, 심리적 위기에 처하면 일상생활에서 적응적으로 행동하기 어려워지고 우울, 불안, 긴장, 자살 충동 등이 느껴지기도 합니다. 이때는 외부의 도움이 필요합니다. 심리적 위기를 전문가와 함께하면 절망을 희망으로, 위기를 기회로 바꿀 수 있습니다.
- 위기 체크리스트 : 최근 2주일 이내의 자신의 상태를 떠올리면서, Yes, No로 대답하는데, Yes로 체크한 대답이 A항목 (1~5번) 2개 이상, B항목 (6~7번) 1개 이상, C항목 (8~10번) 1개 이상일 때 위기일 수 있음.

질문		Y	N
A항목	1. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기 힘들다.		
	2. 잠을 설치고 잠을 이루지 못했다.		
	3. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.		
	4. 도무지 뭘 해나갈 엄두가 나지 않는다.		
	5. 주변에 도움을 구할 곳이 아무 데도 없다.		

질문		Y	N
B항목	6. 죽고 싶은 생각이나 소망이 있다.		
	7. 자살에 대해 깊게 생각했을 때, 구체적인 방법까지 계획했다.		
C항목	8. 나는 손발이 떨리고 안절부절 못한다.		
	9. 음주나 약물복용으로 인해 자신이나 타인이 다친 적이 있다.		
	10. 최근 감당하기 힘든 일을 경험하였다.		

- 신청 방법 : 개인상담 신청과 동일하게 진행됨

7.2.2. 자살위기 예방교육

사이버 캠퍼스 내 '학생상담센터 e-cals' 를 통해 자살위기 예방교육이 진행됩니다. 자살과 자살위기, 예방에 대해 전문가의 인터뷰를 통해 올바른 이해, 대처법 등에 대해 안내합니다.

7.3. 건강 상담

대학건강센터는 올바른 보건지식을 전달, 건강한 생활 형태를 형성하여 학생들의 질병 예방과 건강한 생활, 더 나아가 건강증진을 도모하고자 건강 상담을 진행하고 있습니다.

7.3.1. 상담 클리닉

- 생리불순, 생리통, 임신 및 출산, 피임법과 여성전반에 관한 산부인과 상담
 - 여드름, 아토피성피부염 등 피부질환에 관한 피부과 상담
 - 학업에 관한 고민, 식이장애, 학우 혹은 부모와의 고민 등을 털어 놓을 수 있는 정신과 상담
- ※ 상담 클리닉은 본교 재학생을 대상으로 방문 상담을 제공합니다.

7.3.2. 방문 상담 이용방법

- 1) 방문 상담은 예약제이므로 미리 인터넷으로 예약하여야 함
- 2) 예약 방법 : 대학건강센터 홈페이지 (<http://euhs.ewha.ac.kr>) <http://ehealth.ewha.ac.kr> > 온라인예약 메뉴에서 유레카 포탈 아이디/패스워드를 이용해 예약 가능

7.3.3. 방문 상담 과목 현황

상담과목	상담시간	상담교수	상담내용
산부인과	학기 중 매월1회 오후 2시 ~ 4시 30분	이화여자대학교 의료원 이대목동병원 및 이대서울병원 산부인과 교수	월경, 생리통, 여성생식기계질환 등 임신, 출산, 피임, 성병 등

상담과목	상담시간	상담교수	상담내용
피부과	학기 중 매월2회	이화여자대학교 의료원 이대목동병원 및 이대서울병원 피부과 교수	여드름, 아토피성피부염, 습진, 티눈 사마귀 등 피부관련 질환
정신과	학기 중 매월1회	이화여자대학교 의료원 이대목동병원 및 이대서울병원 정신건강의학과 교수	우울증, 감정조절이 안 되는 경우, 강박감을 많이 느끼는 경우, 불안, 초조감, 대학생활 적응 문제, 인간 관계(친구, 부모)문제, 수면장애, 비만, 식사장애 등

※ 학기별 방문 상담 클리닉 일정 및 안내는 학기 중의 학교 또는 대학건강센터 홈페이지 공지사항 참조