

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, 15회기 이내 진행).

7.1.2. 집단상담

- 집단상담은 비슷한 관심을 가진 사람들이 소규모로 모여, 내 안의 새로운 자신을 만나고, 함께 한 친구들을 이해하면서 모두의 성장을 돕는 모임입니다. (비밀보장, 무료, 주 1회, 2-4시간 진행, 총 5-10 회기로 다양함)
- 집단상담의 종류 : 단계별 진로역량강화 집단상담(강점기반 진로설계 체력만들기, 진로탐색 내가 만들어가는 나의 미래, 생애진로설계, 진로결정능력향상), 자존감 향상, 상처받은 마음 나누고 자기 위로 방법 배우기, 미루는 습관 고치기, 발표불안감소, 소진 및 스트레스 관리, 대인관계향상, 잘먹고 잘살기 등

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 2~3개 검사 선택 가능
- 집단 심리검사 : MBTI 성격유형검사, TCI 기질 및 성격검사, Holland 진로적성검사, STRONG 직업흥미검사, MLST 학습전략검사
- 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) 접수상담 일시 예약 → 접수상담 → 개인상담자 연결 → 상담 진행

구분	신청방법 및 이용절차
	3) 접수상담 후 학생상담센터에서 직접 연락
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) 심리검사 공고 : 학교 및 학생상담센터 홈페이지, 게시판, 학보에 공지 2) 유레카 접속 후 신청 3) 개인심리검사를 온라인으로 실시하고, 추후 약속된 시간에 상담자와 1:1 해석상담 진행 (5회/년)
집단 심리검사	1) 심리검사 공고 : 학교 및 학생상담센터 홈페이지, 게시판에 공지 2) 공지된 신청 일에 선착순(100~60명) 신청 후 접수완료 되면 신청자에게 온라인으로 검사를 송부 3) 검사 완료 후 해석특강내용을 검사에 따라 동영상 형태로 송부하거나 줌으로 실시간 강의를 통해 워크숍 실시(2회/학기별)
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

7.1.4. 마음치유학교 심리교육

- 마음치유학교 심리교육은 심리학적 전문 지식을 쉽게 설명해주고, 실제적으로 적용할 수 있도록 돕는 프로그램입니다. 심리교육 일정에 대한 공고가 홈페이지에 게시되면, 원하는 교육 일정을 신청하고 참여하면 됩니다.
- 마음치유학교 심리교육 내용 : 완벽주의적 성격에 대한 이해, 비합리적 사고 고치기, 상실과 애도과정, 건강한 다이어트, 마음챙김, 드라마 속 공감 이야기, 가족갈등 대처하기(가족세우기), 대인관계 기술 배우기, 감각을 통해 배우는 자기위로 등

7.1.5. 정신건강 Counseling Fair

- 정신건강 Counseling Fair 시기 : 4-5월에 2일간 개최 (오전 11시-오후5시까지).
- 정신건강 Counseling Fair 프로그램 : 간편 스트레스 체크리스트, 우울 검사, 정신건강 검사 등 다양한 심리검사 및 상담코너와 더불어 미술치료, 컬러 테라피, 움직임을 통한 치료 등 다양한 정신건강 체험 프로그램 제공.

7.1.6. 이화다우리 멘토링 프로그램

이화다우리는 신입생의 대학생활 적응을 돕는 '신입생 적응지원 멘토링 프로그램'입니다. 활기찬 대학생활을 할 수 있도록 동일 학부 선배와 신입생들이 한 팀을 이루어 친밀하고 신뢰로운 관계를 맺으며, 즐거운 멘토링 활동을 하게 됩니다.

7.1.6.1. 신청 방법

학교 및 학생상담센터 홈페이지 모집 공고에 안내된 신청 방법에 따라 선발

멘토	- 학기 말 (6월, 12월)에 다음 학기 멘토를 모집. 서류심사와 면접심사로 선발 - 이화다우리 멘토 이수증 수여 및 멘토 면학장려금 수혜 특전
----	--

멘티	- 학기시작 전 (2월, 6월)에 신입생 멘티를 서류 신청을 통해 모집
----	---

7.1.6.2. 활동 내용

선배 멘토와 신입생 멘티가 한 팀을 이루는 팀 멘토링이 한학기 (3~6월, 9~12월) 동안 10회 진행되며, 이외에 다양한 이화다우리 프로그램에 참석하여 활동

- 멘토&멘티 : 기본교육, 발대식, 단대별멘토링, 다우리데이, 수료식
- 멘토 : 집중교육, 개인 슈퍼비전, 집단 슈퍼비전
- 멘티 : 멘티 특강, 그룹 멘토링

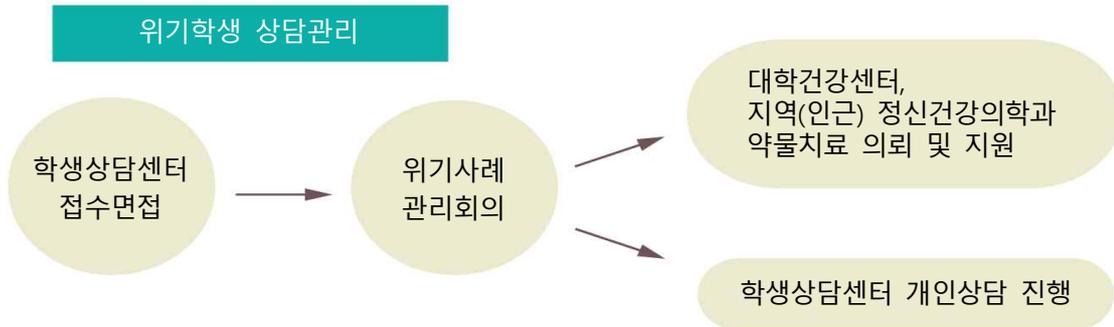
7.1.7. 배꽃마음지기 재학생 멘토링 프로그램

- 배꽃마음지기는 학사경고생, 편입생, 복학생, 외국인 유학생 등의 대학생활 적응을 돕는 '재학생 멘토링 프로그램'입니다. 훈련 받은 배꽃마음지기 멘토와 1:1 또는 1:2 멘토링을 통해 학업 및 적응 지원, 정보 제공, 정서적 지원, 또래상담 등의 다양한 온/오프라인 멘토링 활동을 진행합니다.
- 신청 방법 및 이용 절차 : 학교 및 학생상담센터 홈페이지 모집 공고에 안내된 신청 방법에 따라 선발

멘토	- 학기 말 (6월, 12월)에 다음 학기 멘토를 모집. 서류심사와 면접심사로 선발하여 방학 중 멘토 교육 이수 후 활동 가능
	- 멘토 이수증 수여 및 멘토 면학장려금/ 사회봉사시간 수혜
멘티	- 학기시작 전 (2월, 8월)에 멘티 신청자를 모집

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 하나갈 엄두가 나지 않는다.		
	5. 주변에 도움을 구할 곳이 아무 데도 없다.		
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

대형 교양수업을 통해 자살위기 예방교육이 진행됩니다. 자살위기에 대한 올바른 이해, 대처법 등의 내용으로 이루어져 있으며, 자살위기에방 소책자와 위기상담 리플렛을 제공합니다. 교육에 참여한 학생들 중 희망자를 대상으로 '자살 예방생명지킴이' 수료증 발급과 교내 지킴이 활동이 이어집니다.

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	이화여자대학교 의료원 이대목동병원 산부인과 교수	월경, 생리통, 여성생식기계질환 등 임신, 출산, 피임, 성병 등
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 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