

# IV

## 지도교수 상담 가이드

1. 상담에 대한 이해
2. 대학생에 대한 이해
3. 상담 준비
4. 상담 단계별 진행 방법
5. 정신건강 문제별 상담 방법
6. 대학생활 이슈별 상담 방법
7. 위기 학생 돕는 방법



## IV 지도교수 상담 가이드

### 1. 상담에 대한 이해

#### 가. 상담이란?

상담은 도움이 필요한 사람과 전문성을 갖춘 사람이 신뢰로운 관계를 기반으로 상호간의 협력을 통해, 도움이 필요한 사람이 합리적인 의사결정과 효과적인 문제해결을 할 수 있도록 돕는 과정이다.

#### 나. 대학생 상담의 목적

대학생 상담은 대학생의 특성을 이해하고, 이러한 이해를 기반으로 우리 학생들이 과업들을 완수할 수 있도록 돕는 과정이라 할 수 있다.

#### 다. 교수 상담의 효과

- ✓ 곤경에 처한 학생을 조기에 발견하여 신속하게 조치할 수 있다.
- ✓ 교수자와의 상담을 통해 학생이 문제를 효과적으로 해결하도록 도울 수 있다.
- ✓ 교수-학생 간에 유대 관계가 형성되고 학생이 학교에 대한 소속감을 느낄 수 있다.

#### 라. 인성세미나에서의 학생면담

- 인성세미나 수강생을 대상으로 한 학기에 1회 이상 면담 실시한다.
- 학생면담은 인성세미나 수업과 별개로 교수자와 학생 간 시간약속을 통해 실시한다.

### 2. 대학생에 대한 이해

#### 가. 대학생의 특성

초기 성인기와 청소년기의 복합적인 특성을 가진 시기로, 개인마다의 고유한 가치관과 욕구가 있으며, 정체성을 확립해가는 단계이다. 대학생은 아직 미숙한 부분이 있어 도움이 필요할 때도 있지만, 저마다의 독특한 특성을 지닌 독립된 인격체이다.

### 나. 대학생의 발달 과업

대학시기에는 진로 목표를 수립하고 역량을 강화하여 사회에 진출하기 위한 체계적인 준비를 해야 한다. 또한 대학에 적응해나가면서 지식과 문제해결 능력, 사회 기술을 습득하고, 다양한 스트레스와 도전에 효과적으로 대처할 수 있는 자기관리 능력을 갖추어야 한다. 이러한 발달과업을 성공적으로 달성할 때 대학 졸업 후 사회에 나가서도 기능을 잘 발휘할 수 있다.

### 다. 대학생의 고민 영역

학업 영역	대인관계 영역	진로 영역	정신건강 영역	개인 영역
- 학점 - 공부 방법 - 시험 준비 방법 - 답안 작성 방법	- 교우 관계 - 선후배 관계 - 이성 관계 - 교수자와의 관계	- 진로 목표 설정 - 적성 탐색 - 진로 계획 수립	- 우울 - 불안 - 자살 위험 - 정신증 - 피해의식 등	- 가족 문제 - 부정적 습관 - 신체 건강 문제 - 경제적 문제

## 3. 상담 준비

### 가. 상담 자세 갖추기

#### 1) 충분한 경청과 공감

학생의 이야기를 충분히 듣다보면 학생의 입장을 알 수 있게 되고 공감할 수 있게 된다. 교수자가 학생의 마음을 공감해주면 학생은 정서적인 치유를 얻을 수 있으며, 상담이 촉진되는 신뢰 관계가 형성될 수 있다.

#### 2) 비판단적 태도와 존중

학생들을 한 인격체로서 존중하고 비판단적으로 대하면 학생들은 경계심이 줄어들게 되고 교수자와의 대화에 더욱 개방적인 태도로 임하게 되며, 변화에 대한 동기가 생기게 된다.

## 나. 상담 준비하기

### 1) 상담 요청 방법 안내하기

학생들을 만날 수 있는 시간을 정하여 학과 사무실, 홈페이지, 또는 교수자 연구실 문에 공지한다. 강의 시간에 미리 학생들에게 상담을 원할 경우 이메일을 보내도록 안내하는 것도 좋은 방법이다.

### 2) 상담 환경 조성하기

학생과의 만남이 잡힌 시간에는 다른 일정이 중복되지 않도록 한다. 사람들이 많은 혼잡한 장소 보다는 연구실과 같은 조용한 장소가 상담에 집중하기에 보다 용이할 수 있다. 상담 진행 중에는 급한 용무 외에는 가급적 전화를 받지 않는 것이 좋고, 부득이하게 통화를 해야 할 경우 간단히 해야 한다.

### 3) 상담 기록 준비하기

학생의 정보나 학생과의 대화 내용을 다 기억하기 어려울 수 있다. 상담을 진행하면서 주요한 내용을 간단히 기록해두면 상담 진행 후 학생을 돕는데 활용할 수 있습니다.

### 4) 학생의 기본 정보 파악하기

학생과 만나기 전, 학생에 대한 기본적인 정보(학년, 나이, 학적 상태 등)를 파악하면 상담 진행에 활용할 수 있으며, 상담 시간을 절약할 수 있다.

## 다. 주요 상담기법 익히기

### 1) 집중하며 경청하기

#### ● what?

학생으로 하여금 ‘나에게 집중하고 있구나’를 느끼게 해주며, 학생이 이야기를 계속 이어나갈 수 있게 촉진하는 방법이다. 이를 통해 학생이 자신의 감정과 사고를 깊이 있게 탐색할 수 있게 독려할 수 있다.

#### ● how?

- 학생과 시선을 접촉하며, 자연스럽게 편안한 경청 자세를 유지한다.
- 학생의 말을 들으면서 고개를 끄덕이거나, “음~” “아하~”와 같은 표현으로 학생의 말을 잘 듣고 있음을 표현해주거나, 학생이 말한 내용 중 핵심단어를 의문조로 반복해준다.

## 2) 반영하기

### ● what?

학생의 말에 담겨있는 학생의 감정이나 욕구를 파악하여 전달하거나(감정 반영하기), 학생이 말한 내용을 통합적으로 요약하여 이를 말로 표현해주는(내용 반영하기) 방법이다. 이를 통해 학생이 자신의 마음을 스스로 검토해보도록 하고, 교수자가 학생의 마음을 이해했음을 전달할 수 있다.

### ● how?

#### ① 감정 반영하기

- 학생의 말을 잘 들으면서, 학생이 처한 상황에서 어떤 감정이 느껴졌는지 헤아려본다.
- 학생이 느꼈을 감정을 간결하게 표현해준다.

#### ② 내용 반영하기

- 학생의 말을 잘 듣고, 학생의 상황/입장에서 중요한 생각들을 파악한다.
- 중요한 내용을 요약하여 표현해준다.
- 확인 질문을 덧붙이면 학생의 마음을 정확히 이해하는데 도움이 된다.

## 3) 질문하기

### ● what?

학생에 대한 중요한 정보를 탐색하는 방법이다. 이를 통해 학생에 대한 정확한 이해를 돕고, 상담에서 특정한 주제에 초점을 맞출 수 있게 촉진한다. 학생은 이에 답하면서 자신의 마음을 명료하게 인식하는 기회를 얻을 수 있다.

### ● how?

#### ① 개방형 질문

‘예/아니오’로 답하는 것이 아니라 학생이 자신의 생각과 감정을 돌아보고 답할 수 있는 형식의 질문을 말한다. 이러한 질문으로 의사소통을 동기화하거나, 상황을 구체적으로 탐색할 수 있다.

#### ② 폐쇄형 질문

‘예/아니오’로 답하도록 하는 질문이다. 논의할 주제를 좁히거나 특정 정보를 얻고자 할 때 사용한다.

#### 4) 격려하기

- what?

학생을 인정하고 수용하는 방법으로, 이를 통해 학생이 자신을 긍정적으로 느끼게 되며 미래에 대한 희망과 용기를 얻게 된다.

- how?

학생이 말한 내용을 기반으로, 학생의 마음을 있는 그대로 수용해주거나 학생의 좋은 점, 잘한 점을 발견하여 강화해준다. 학생이 준비하고 있는 것이 있다면 잘될 것이라는 기대를 심어주는 것도 좋다.

#### 5) 조언하기

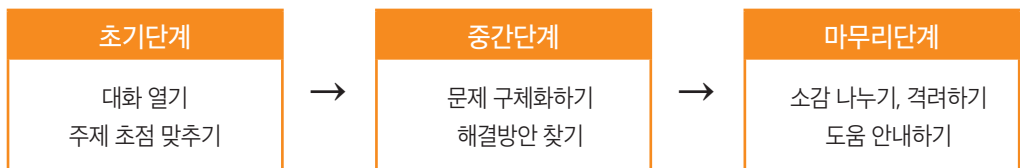
- what?

학생이 모르는 부분에 대해 교수자가 알고 있는 정보를 전달하는 방법으로, 학생에게 필요한 정보를 제공하여 고민을 해결하는데 도움이 됩니다.

- how?

- 학생의 상황, 고민에 관련된 정보를 제공한다.
- 정보를 제공할 때는 교수자의 가치관이나 학생에 대한 비난이 개입되지 않도록 한다.
- 한꺼번에 많은 정보를 제공하면 학생이 혼란스러워 할 수도 있으니, 학생이 받아들이는 정도에 따라 정보의 양을 조절할 필요가 있다.

### 4. 상담 단계별 진행 방법



교수상담의 일반적인 목표와 체크포인트	
1. 학생의 상태를 파악한다.	- 위기상황(자살 또는 타해 위험, 심각한 정신적 문제를 겪는 상태)인가? → 즉각적인 위기개입 필요 - 적응 수준이 어느 정도인가?
2. 어떤 문제인지 명확히 탐색한다.	- 어떤 문제로 고민하는가? 얼마나 고민하고 있는가? - 학생은 문제와 관련하여 어떤 경험들을 했는가? - 학생은 이 문제에 대해 어떻게 대처하고 있는가? - 문제의 원인은 무엇인가? - 문제로 인해 학생이 학교생활에 어떤 지장을 받고 있는가?
3. 필요한 도움을 연결해 준다.	- 학생이 스스로 해결할 수 있는 정도인가, 외부 도움이 필요한 상태인가? - 문제 해결에 필요한 자원은 무엇인가?

## 가. 초기 단계

### 1) 대화 열기

교수자가 먼저 대화의 문을 열어주시면 학생의 긴장감이 누그러지고, 보다 편안한 마음으로 상담에 임할 수 있게 된다.

• 대화를 여는 방법

- 상담 시간에 학생이 찾아오면 반갑게 맞이하며 인사를 건넨다.
- 학생에게 안부를 물으며 가볍게 대화를 시작한다.
- 학생이 자발적으로 상담을 신청한 경우, 어떤 이야기를 하고 싶은지 묻는다.
- 학생이 비자발적으로 상담을 오게 된 경우, 어떤 사유로 상담을 하는 것인지 말해준다.

### 2) 상담 주제 초점 맞추기

학생이 상담에서 나누고 싶은 이야기의 주제를 들어본 뒤, 교수자가 요약하여 전달하고 학생에게 그 주제에 초점을 맞추는데 동의하는지 의견을 물어본다.

## 나. 중간 단계

### 1) 문제 구체화하기

다음과 같은 사항을 검토함으로써 문제를 구체화할 수 있다.

- 학생의 고민은 어떤 주제(대인관계, 진로, 학업 등)에 해당되는가?
- 학생이 가진 고민들 중에서 가장 중요한 것은 무엇인가?



- 문제가 학생의 대학 생활에 어떤 어려움을 초래하고 있는가?
- 학생이 현재 가장 해결하고 싶은 것은 무엇인가?

## 2) 문제 해결 방안 찾기

학생이 스스로를 문제를 점검해보면서 생각을 구체화하고 해결방법을 찾도록 사고를 촉진하는데 도움을 줄 필요가 있다. 다음 단계를 따라하도록 안내하면 도움이 될 수 있다.

### • 1단계: 학생의 욕구 탐색하기

학생이 어떤 것을 바라는지, 자신이 어떻게 변화하길 기대하는지, 또는 현재 상황에서 어떤 것이 달라지길 원하는지 등을 묻는 단계이다.

### • 2단계: 학생의 행동에 초점 두기

사람들은 저마다 문제에 대처하기 위한 행동을 시도하므로, 학생이 원하는 것을 얻기 위하여 그간 어떤 노력들을 해왔었는지 확인한다. 이때 학생이 자신의 노력들을 이야기 하면, 그 결과가 성취로 이어지지 않았거나, 효과적인 방법이 아니었다 하더라도 학생의 노력을 인정해주고 격려한다.

### • 3단계: 자기 행동 평가해보도록 돕기

지금까지 시도해왔던 노력이나 행동들을 학생과 함께 평가해본다. 교수자가 학생의 행동을 평가하는 것이 아니라, 학생이 스스로 점검해보는 기회를 제공한다.

이를 위해 학생에게 다음과 같은 질문을 할 수 있다.

- 지금까지의 노력 또는 행동이 자신이 원하는 것에 도움이 되는가 아니면 해가 되는가?
- 자신의 행동이 가치관 또는 신념과 일치하는가?
- 학생이 시도했던 노력들이 원하는 것을 얻는데 충분한 기회로 이어지고 있는가?
- 원하는 것을 이루기 위해 어떤 노력이 추가되어야 하는가?

### • 4단계: 계획 세우기

문제를 해결하고 변화를 도모하기 위하여 지금 실천해볼 수 있는 계획을 세워본다. 계획을 수립할 때는 교수자가 일방적으로 제시하는 것이 아니라, 학생이 스스로 고안해 볼 수 있게 독려한다. 계획은 실천 가능성이 있는 것이어야 한다. 간단하고 쉬운 일부터 시작하고 완수하게 되면 학생이 작은 성취감을 느낄 수 있게 된다. 학생에게 계획을 완벽히 달성하는 것 보다는 스스로 계획을 짜고 실천해보는 과정이 중요함을 설명한다.

### 3) 마무리 단계

상담을 마무리할 때는 이제 상담을 마무리할 시간이 되었음을 언급하면서 학생에게 소감을 묻는다. 상담을 통해 교수자가 학생에 대해 알게 된 학생의 장점을 언급하면서 격려해주는 것도 좋다.

## 5. 정신건강 문제별 상담 방법

### 가. 우울

- 우울한 학생이 보이는 모습
  - 무기력하고 안색이 어두워 보인다.
  - 매사에 흥미나 재미를 못 느끼는 경향이 있다.
  - 집중력이 떨어져 수업이나 과제를 수행하기 어려워한다.
  - 비관적이고, 모든 일을 가치 없고 의미 없게 느낀다.
  - 이유 없이 몸이 아플 때가 많고, 지각 및 결석이 잦아진다.
- 우울한 학생을 돕는 방법
  - 현재 상태를 점검할 수 있는 질문을 하면서 학생의 이야기를 경청한다.
  - 학생이 우울로 인해 학교생활에 어떤 어려움을 겪고 있는지 확인한다.
  - 학생의 마음을 공감하며 교수자의 염려를 표현하고, 상담센터나 정신건강클리닉의 도움을 받도록 권유한다.
  - 학생이 스스로 상담센터나 정신건강클리닉에 찾아가갈 수 없을 정도로 의욕이 없다면, 교수자가 대신 연락을 취해도 되겠는지 묻고 기관에 의뢰한다.

### 나. 불안

- 불안한 학생은 보이는 모습
  - 표정이 경직되어 있고 긴장감이 심해 보인다.
  - 자신이 의도하지 않아도 부정적인 생각을 반복적으로 하거나 과도한 걱정을 한다.
  - 과제, 학업 수행이 저하될 수 있다.
  - 발표나 시험 등 자신이 불편해 하는 상황이나 장소를 피하는 시도를 할 수 있다.
- 불안한 학생을 돕는 방법
  - 불안과 긴장이 심한 상태라면 우선 마음을 진정할 수 있게 안심시킨다.
  - 학생이 불안으로 인해 학교생활에 어떤 어려움을 겪고 있는지 확인한다.

- 학생의 마음을 공감하며 교수자의 염려를 표현해주며, 상담센터나 정신건강클리닉의 도움을 받도록 권유한다.

#### 다. 공격적 행동

- 공격적인 학생이 보이는 모습
  - 표정이나 언행이 적대적인 경향이 있다.
  - 타인의 행동이나 평가에 과도하게 예민한 반응을 보이고 문제 삼는다.
  - 학과 사람들이나 교내 행정 직원들과 잦은 마찰을 일으킨다.
  - 과도하게 경쟁적이거나, 주변인들과 불필요한 언쟁을 하는 경향이 있다.
- 공격성이 과도한 학생을 돕는 방법
  - 학생을 비난하거나 언쟁하지 않도록 주의해야 한다. 학생은 도움이 필요한 상황이라는 점을 기억한다.
  - 학생이 곤경에 빠지지 않길 바라는 의도를 전달하면서, 문제 행동을 조절할 필요성이 있음을 설명한다.
  - 학생이 문제의 심각성을 인식하지 못하거나 스스로 조절이 어려운 경우에는 전문적인 개입이 필요하므로 학생의 동의를 구하여 학생종합상담실로 의뢰한다.
  - 분노나 공격성이 심해 보인다면, 혼자서 해결하지 말고 반드시 관련 기관에 도움을 요청해야 한다.

#### 라. 스트레스

- 스트레스가 심한 학생이 보이는 모습
  - 지치고, 무기력하고, 주변에 대한 흥미가 없어 보인다.
  - 수업에 집중하기 어려워하고, 학업 수행이 저하된다.
  - 개인적인 문제를 처리하기 어려워하고 압도되는 듯한 느낌을 겪는다.
  - 신경이 과민해진 느낌, 자신감이 저하된 것 같은 느낌을 겪는다.
- 스트레스가 심한 학생을 돕는 방법
  - 학생이 어떤 스트레스를 경험했는지 경청한다.
  - 학생이 스트레스로 인해 학교생활에 어떤 어려움을 겪고 있는지 확인한다.
  - 스트레스에 대해 학생이 해결해 볼 수 있는 방법을 함께 모색한다.
  - 학생이 현재 상태를 점검해보고 전문적인 도움을 받을 수 있도록 학생종합상담실로 연계한다.

## 6. 대학생활 이슈별 상담 방법

### 가. 학교 적응의 어려움의 원인

- 새로운 환경에 대한 적응 문제: 신입생, 군복무나 개인 사정으로 장기간 휴학했던 경험이 있는 복학생, 편입생, 전과생, 대학에 대한 실망, 불만족
- 전공/학업 관련 문제: 전공이 적성에 맞지 않거나 흥미 결여, 학업 동기가 낮음
- 진로 관련 문제: 진로 목표를 설정하지 못함, 진로 추진을 위한 실천이 어려움
- 대인관계 문제: 친구 관계 형성의 어려움, 기존 관계에서의 갈등
- 정신건강 문제: 우울, 불안 등 정신건강 문제로 인한 어려움

#### • 학교 적응이 어려운 학생을 돕는 방법

- 교수자의 관심과 염려를 표현하면서, 학생에게 요즘 학교생활이 어떤지 물어본다.
- 어떤 요인으로 인해 학교생활에 어려움을 겪는지 구체적으로 물어본다.
- 학생에게 가장 큰 좌절이 되었던 경험, 또는 장벽으로 느껴지는 요인을 찾아 그에 맞는 대안을 학생과 함께 찾아본다.
- 전문가의 도움을 받을 수 있도록 학생종합상담실 방문을 권유한다.

### 나. 학업에 대한 고민

- 학업 수행 방법의 문제: 적절한 학습 방법이나 시험 준비 방법, 요령을 모름
- 선행 학습의 문제: 특정 과목과 연계된 기초 지식의 부족
- 수업 참여 문제: 강의 내용의 이해력 부족, 팀 프로젝트 참여의 어려움
- 집중력 문제: 기본적으로 집중할 수 있는 시간이 짧거나, 학업에 집중하기 어려운 개인사정 또는 고민이 있음
- 효능감 저하: 열심히 공부해도 결과가 좋지 않을 것이라 예상함
- 학업 동기 문제: 학업 동기를 부여할 수 있는 목표나 하고 싶은 일이 없음. 학업 자체에 대한 흥미 보다는 장학금, 부모의 기대 등 외적 요인 때문에 공부하는 경우

#### • 학업에 대한 고민을 가진 학생을 돕는 방법

- 학업에 대한 고민을 주의 깊게 경청하면서, 학업에 대한 고민이 어떤 요인에 의한 것인지 파악한다. 원인을 정확히 파악해야 효과적인 대안을 찾는 것이 용이해진다.
- 학업 문제에 기여한 요인이 명료해지면, 해당 사항을 개선할 수 있는 방법을 학생과 함께 찾아본다.

- 교수자가 알고 있는 보다 효과적인 전략이 있다면 소개할 수도 있고, 학생이 직접 전략을 찾아보고 상의할 수 있도록 필요한 자원(선배, 학내 학습지원프로그램 등)을 연계해 줄 수 있다.
- 보다 정밀한 원인 진단과 대안을 찾을 수 있도록 학생종합상담실 방문을 권유한다.

#### 다. 진로에 대한 고민

학년별 진로 준비를 위한 체크포인트	
학년	진로 준비를 위한 체크포인트
1학년	- 자신의 가치관, 흥미, 성격 특성에 대해 알고 있는가? - 현재 전공이 적성에 잘 맞는가? 전공에 흥미를 가지고 있는가?
2~3학년	- 특정한 관심 분야가 있는가? - 진로 목표를 결정하기 위한 고민이 어느 정도 이루어졌는가? - 관심 분야에 대한 정보 수집 활동을 하고 있는가? - 관심 분야와 관련된 진로 역량을 개발하고 있는가?
4학년	- 졸업에 필요한 기초 사항들(학점 등)을 충족하고 있는가? - 최종 진로 결정에 따른 구체적인 준비가 어느 정도 이루어졌는가?

#### • 진로에 대한 고민을 가진 학생을 돕는 방법

- ‘진로 준비를 위한 체크포인트’를 활용하여 학생의 진로 준비도가 어느 정도인지 확인한다.
- 아직 자신의 가치관, 흥미 영역, 성격 특성에 대해 잘 모르고 있다면, 학생종합상담실에서 적성검사와 성격검사를 받아보도록 권유한다.
- 교수자가 특정한 진로 목표를 정해주는 것이 아니라, 학생이 자신의 진로 준비도에 맞게 필요한 요건들을 자문하며 찾아갈 수 있게 도와준다.
- 취업 분야에 대한 정보가 부족하다면, 취업 정보를 제공하는 사이트나 교내외 기관을 소개한다.
- 진로 결정을 어려워 한다면 의사결정이 어렵게 느껴지는 이유를 먼저 확인하고, 각 대안의 장·단점과 가치관의 고려 등 합리적 의사결정을 위한 과정을 안내한다.
- 진로 준비 과정에 전문적인 도움을 받을 수 있도록 학생종합상담실 방문을 권유한다.

## 7. 위기 학생 돕는 방법

### 가. 자살

학생이 자살사고나 자살행동에 대한 열망이 있고, 과거 자살시도 경험이 있는 경우 특히 주의를 기울여야 한다. 이외에도 자살 위험은 몇 가지 신호들을 관찰함으로써 예방할 수 있다.

자살 위험 신호	
자살 생각	스스로 자해하거나 자살하기 위한 계획을 생각하고 있음
약물 남용/중독	술, 약물 사용이 늘어남
삶의 목적 상실	살아가야 할 목적의식이 없거나 점차 잃어버림
불안	불안감과 초조함을 많이 경험하고, 불면에 시달리거나 과도한 수면
회피, 철회	가족이나 친구, 사회로부터 소외감을 느낌, 뒷에 걸려 해결 방법이 없다고 느낌, 도움을 거부함
절망감	더 이상 미래에 대한 희망이 없다고 느낌
무모함	무모하거나 위험한 행동을 하고, 생각없이 행동하는 듯 보임
감정의 변화	감정 기복이 심하고 스스로 조절하기 어려워 보임

#### • 자살 위험이 있는 학생을 돕는 방법

- 안전하고 조용한 분위기를 만들어 학생이 안정감을 느끼도록 한다.
- 자살에 대해 물어본다(“자살에 대해 생각하고 있나요?”, “자살을 계획해본 적 있나요?”).
- 얼마나 힘든지 물어보면서, 힘든 점에 대해 무비판적으로 듣는다. 학생의 힘든 점에 대해 판단하거나 선부른 충고는 삼간다(“그동안 많이 힘들었겠군요.”).
- 즉시 도움을 받을 수 있게 학생종합상담실 또는 정신건강클리닉으로 함께 간다.

### 나. 폭력 피해

성희롱 및 성폭력, 또는 물리적, 심리적 폭력은 학생에게 심각한 정신적 영향을 미친다. 빠른 치료와 조력을 통해 폭력으로부터 분리되고 회복해야 대학생회에 복귀할 수 있다.

#### • 폭력 피해가 의심되는 학생을 돕는 방법

- 안전하고 조용한 분위기를 만들어 학생이 안정감을 느끼도록 돕는다.
- 폭력 경험을 자세히 묻기 보다는, 현재 생활에 어떤 어려움이 있는지에 초점을 맞춘다.
- 무력감으로 인해 주변의 자원을 찾아볼 엄두가 나지 않을 수 있다. 학생의 감정에 공감하면서, 도움을 받는 것이 필요함을 설명한다.
- 물리적, 심리적 도움을 받을 수 있도록 인권센터와 학생종합상담실로 연계한다.

## 다. 정신증

정신증의 신호	
감정 조절 어려움	- 우울 또는 불안이 심해짐 - 기분이 자주 바뀌고 쉽게 짜증, 화를 냄
사고, 지각 어려움	- 평소에 익숙하던 것들이 다르게 느껴짐 - 특이한 생각에 빠져있음 - 사고 흐름이 너무 빠르거나 느리게 진행되는 듯한 경험을 함 - 누군가가 자신을 해칠 것 같은 느낌이 들 - 소리나 색깔, 냄새 등 지각의 변화를 경험함(환청, 환시 등)
행동 조절 어려움	- 마치 다른 사람이 된 것처럼 평소와 다른 행동을 보임
기능 유지 어려움	- 무언가에 집중하거나 기억하는 것이 어려워 학업 수행이 어려움 - 사람들을 피하고 혼자 고립될 수 있음 - 청결 유지, 계절에 맞는 의복 갖추기, 인사하기, 눈 맞추기 등 기본적인 일상생활에 문제를 보임

### • 정신증이 의심되는 학생을 돕는 방법

- 안전하고 조용한 분위기를 만들어 학생이 안정감을 느끼도록 돕는다.
- 질문은 한 번에 하나씩, 쉬운 표현을 사용하여 현재 학생이 어떤 상태인지 파악한다.
- 학생의 상태를 염려하는 마음을 전달하면서, 전문적인 도움이 필요함을 설명한다.
- 학생종합상담실 또는 정신건강클리닉으로 연계한다.