

# 마음 응체통

학생상담센터 소식이  
도착했어요!





마음 편지

# 동의인 여러분~!




햇살이 좋은 계절~ 봄이 왔네요:)

봄은 새로운 시작이라고도 하지요?  
새싹들이 얼었던 땅을 뚫고 나와 봄을 알리듯  
코로나로 움츠러들었던 일상과 관계속에서  
우리도 원래의 나의 모습을 알릴 시간입니다!

다시 나아가기 위한 첫 발걸음은 쉬운 일만은 아닙니다.

나의 잠재된 능력과 가능성은 어떤 것들이 존재하는지,  
나의 강점과 어려움을 극복할 수 있는 회복 에너지의 힘은 얼마나 강력한지  
**“학생상담센터”**와 함께 알아보며 첫 걸음을 준비해보는 건 어떨까요?

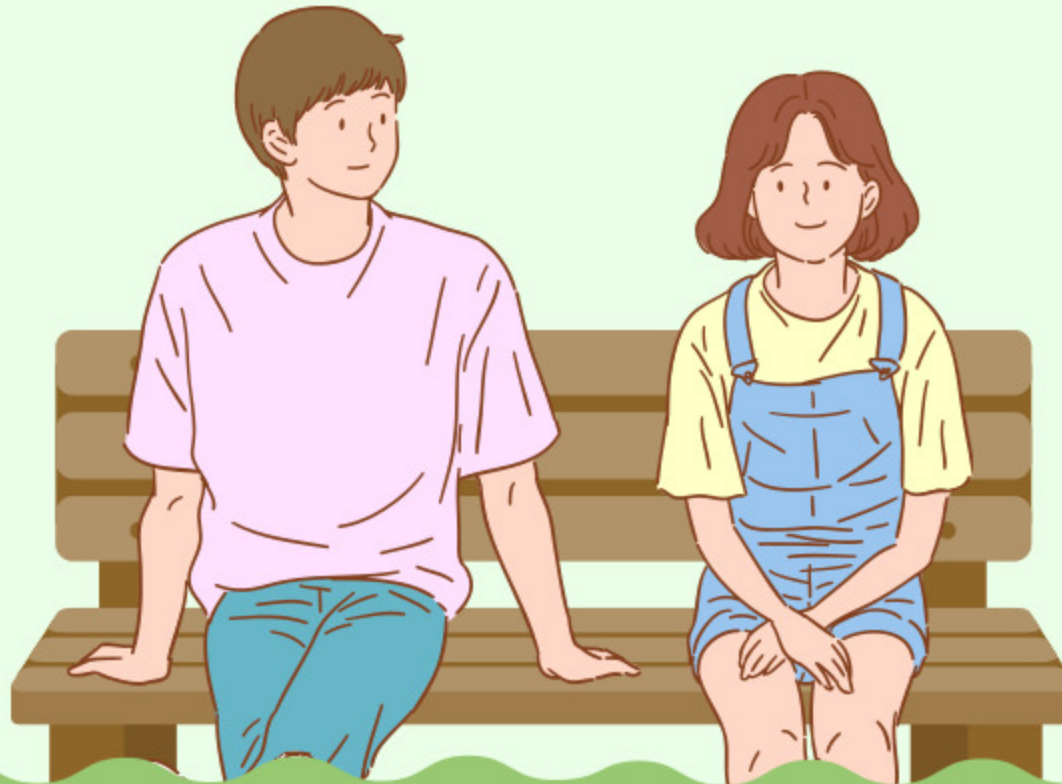
## 학생상담센터 이용안내

-  위 치 : 창의관(18번 건물) 2층 216호 학생상담센터
-  운영 시간 : 09:00 ~ 17:00 (점심시간 : 12:00 ~ 13:00)
-  문 의 : 051-890-1780~2, 1738~9, 1813



# 개인상담

몸이 아플때 병원을 찾듯이, 마음이 아프거나 혼자 해결하기  
어려운 심리적 문제가 있다면 전문상담사와 1:1 상담을 통해  
마음의 반창고를 붙여보는건 어떨까요?



## 개인상담 신청 방법!

DAP 시스템 로그인 - 커리어(상담신청) - 개인상담 신청서 다운로드 후 작성 -  
상담신청 완료 - 접수면접 일정 안내 전화받기 - 상담사 배정 및 개인상담 진행!

☆☆☆ 모든 상담내용은 내담자의 동의 없이 공개하지 않습니다. (비밀보장!)



# 개인상담 이용 후기



갈등이 있었던 어머니와의 사이가 점차 좋아지고, 좋아질 것이라 믿는다.  
나의 이야기를 함에 있어 거리낌 없어졌다. 공허함에 대해서 원인을 찾을 수 있었고,  
지금은 이 공허함을 통해 나 자신을 만났고 더 밝게 변할 수 있었다.  
시간이 지나 회사 생활에서의 공허함같이 다른 이유로 다시 나를 찾아온다 해도 빨리  
일어날 수 있을 것이라고 생각한다. 상담 이전에는 나의 이야기를 함과 동시에 눈물  
도 펄펄나고 많이 우울하다는 생각을 했었고 나는 할 수 없다는 생각이 많았다.  
하지만 이제는 그렇지 않다.



감정을 인정하는 태도를 배웠다. 있는 그대로의 나의 감정을 인정해주어야  
타인의 감정에도 그 나름의 이유가 있었겠지 하면서 넘어갈 수 있음을 알았다.



나에 대해 좀 더 생각해보는 시간을 가지게 되었고, 나의 무의식에 대해서도 깨닫게  
되었다. 처음 겪어보는 감정과 상황들에 어려움이 있었는데 매주 나에 대한 이야기  
를 하고 그에 대한 정당성이나 공감을 얻으니 한결 마음이 관촬아질 수 있었다. 물론  
아직까지 내 마음이 다 관촬아졌다고 하진 못하겠지만, 그래도 내 마음과 스스로를  
돌아보는 것의 중요성을 깨달을 수 있었다. 평생 '나'에게만 집중하는 시간이 필요하  
다고 생각해본 적이 없었는데 이번 상담을 통해 나의 내면건강에 좀더 관심을 갖게  
되었다. 앞으로 내가 좀 더 건강하고 원래의 내 모습으로 살아갈 수 있도록 노력해  
야겠다! 한 학기 내내 매주 상담해주신 000 선생님 정말 감사드려요 ♥



# 개인상담 이용 후기



불안한 마음이 들 때 편안할 수 있게 호흡하는 법을 알게 되어서 이전보다 잘 대처할 수 있다. 공부를 포기하지 않고 계속 할 수 있는 마음가짐을 배웠다. 학교 프로그램을 혼자 들어보는 새로운 것에 도전을 하는 용기가 생겼다. 불안하거나 우울한 감정에 대해서 원인을 알고 상황에 대처할 수 있게 되었다. 내 생각처럼 사람들이 세상을 그렇게 보지 않고 내가 그렇게 생각하고 있는 것을 알게 되었다. 남의 입장에서 생각하는 연습을 하면 내 마음이 편해지는 법을 알게 되었다. 힘든 일이 있어도 극복할 수 있다는 믿음을 가지는 것이 중요하다는 것을 알게 되었다.

전보다는 마음가짐 자체가 편안해졌고, 근본적으로 무엇이 어떻게 나를 힘들게 하는지 알 수 있어서 스스로 컨트롤할 수 있게 되었다.



아무것도 할 수 없다는 생각이 들어 자존감이 매우 떨어졌고 인간관계를 회피하고 지냈지만, 상담을 통해 달라지기로 마음을 먹고 용기를 내어 주변사람들과 어울려 질 수 있었다. 그리고 나의 어려움을 주변에 알리고 도움을 받는 것이 가능해졌다.



내 속에 있는 것들을 처음으로 다 털어놓을 수 있어서 후련하고 새로운 경험을 할 수 있었던 시간이 됐던 것 같아 좋았다.



# 심리검사 및 집단-해석



나는 어떤 사람일까요?

객관적인 심리검사를 통해 '나'의 다양한 모습을 알아보세요!



## 심리검사 신청방법!

DAP 시스템 로그인 - 커리어(역량개발) - 비교과 프로그램 신청!

온라인코드 개별발송 및 검사 실시 - 해석상담(온·오프라인) - 프로그램 수수료



MBTI만 비교과 마일리지가 지급됩니다!



# 심리검사 및 집단해석 이용 후기



MBTI 해석을 개인이 아닌 단체로 참여하게 되었다. 처음에는 단체 해석이기 때문에 그냥 대충 S는 어떤 성향이다 이런식으로 간단하게 설명하실 줄 알았는데 알파벳에 따른 성향도 선생님의 질문에 대답을 해보며 성향의 차이점을 알려주셨고 무엇보다 내 MBTI 뿐만 아니라 다른 사람들의 MBTI의 특성 하나하나를 설명해주셨다. 작년에 개인신청으로 MBTI를 받았을 때는 내 MBTI만을 알게되는 시간이었어서 나의 성향은 잘 알았지만 타인의 성향은 잘 알지 못했는데 이번 단체 해석은 다같이 하기에 다양한 MBTI를 알 수 있었고 더욱 유익했었다.



검사는 온라인으로 하고 해석 상담은 대면으로 했습니다. 검사 내용중에 질문 내용이 조금 애매한 부분이 있어 어려움이 있었지만, 아무튼 큰 문제없이 검사를 했습니다.



해석 상담을 하시는 강사 분께서 정말 열정넘치는 모습을 보여주셨습니다. 개인적으로는 MBTI의 각 유형들이 어떤 특징들을 가지는지에 대해 궁금했지만, MBTI의 각 지표들에 대해서 자세히 설명하셔서 궁금한 점이 많기는 했습니다. 그래도 인터넷에서 하는 MBTI 심리 테스트와는 다르게 저에 대해서 더 정확하고 자세하게 알게 되어서 좋았습니다. 자신의 MBTI가 뭔지 모르겠거나, 할 때마다 다르게 나와서 정확하게 알고 싶은 분들은 추천드립니다.

# 집단상담 😊

나만 이런 고민 있어?  
비슷한 고민을 가진 새로운 사람들을 만나, 함께 나누는 시간을 가져보아요!



## 집단상담의 종류



### GRIT-UP 집단상담

대인관계, 정서조절, 학업불안, 자기성장 등 다양한 주제를 집단상담



### FOCUS 집단상담



편입/전과/복학생들을 대상으로 학과적응, 정서조절, 진로자신감 등  
재진입 목적탐색 및 대학생활적응을 돕기 위한 집단상담

## 신청 방법!

DAP 시스템 - 커리어(역량개발) -  
비교과프로그램 신청!

집단상담 수료 시 통합마일리지 지급!





# 집단-상담 이용 후기



사랑하며, 애쓰지 않아도 저로 인정받을 수 있는 곳이라 행복했습니다.  
여러 사람과 집단을 할 수 있는 프로그램이 있었으면 좋겠습니다.

학습 미루기에 대해 서로 피드백을 주고 받는 것이 너무 좋았다.  
한 주의 상담으로 다음 주에 개선된 나의 모습을 발견할 수 있다는 점이 뿌듯했다.



처음보는 사람들과 자신의 생각, 경험, 내면을 이야기하는 것에 대해 두려움 반,  
기대 반이었는데 상담선생님이 집단의 경직된 분위기를 풀어주려고  
부단히 노력하셨고 그에 호응하여 집단원들도 편해진 것 같다.  
나 또한 잘할 수 있었고, 덕분에 두려움보다는 기대, 재미, 흥미, 관심으로 바뀌었다.  
매 회기마다 집단원들의 색다른 시점과 생각, 고민 등을 알아가며  
나의 이야기를 나누며 대인관계에 대해 다시 생각해 볼 수 있었고 긍정적으로 변한  
나 자신을 발견할 수 있었다. 덕분에 너무 즐거웠고 보람찬 시간을 보낼 수 있었다.  
대인관계에 있어 어려움을 겪는 사람이라면 이 프로그램을 추천해 주고 싶고 나 또한  
다음번에도 참가할 수 있다면 좋겠다고 생각할 정도로 좋은 시간이었다.



# 집단-상담 이용 후기



프로그램을 통해 각자 학과도 다른 학생들이 모여 고민거리, 감정을 공유하고 공감해주는 활동이 의미 있었다. 다른이에게 속마음을 이야기를 잘 하지 않는 스타일이었는데 이 활동을 통해 내 이야기를 하는 법을 배우고 나 자신에 대해 돌아볼 수 있는 시간이 었다. 부정적인 생각을 긍정적으로 생각해보기도 하고 일상 속 습관 만들기 활동도 인상 깊었다. 거창하지 않아도 선생님과 설정한 목표를 이루고 뿌듯함도 느낄 수 있었다. 앞으로는 혼자서 내 마음을 잘 다스릴 수 있을 것 같다. 바쁜 학기 중 일주일에 2시간 나를 위한 시간을 보낸 것에 만족한다. 앞으로도 나를 돌보는 시간을 꼭 가져야겠다.

처음에 큰 의미를 두고 신청한 프로그램이 아니어서 신경을 많이 쓰지 않았다. 하지만 회차가 지날수록 같아 프로그램을 진행하는 사람들과 친밀감도 느껴지고 선생님에게도 점점 마음이 열려서 나도 이 집단이 편해지기 시작했다. 나에 대해서도 스스로 알아가고 다른 사람들도 알 수 있었다. 그냥 다른 사람을 알고 끝나는 것이 아니라 세상에는 이런 사람도 있구나 하는 생각을 가지고 타인을 이해하는 방법을 알게 되었다. 다른 사람을 이해하는 것이 인간관계의 첫출발이라고 생각했기 때문에 개인적으로 도움이 많이 되었다. 그리고 내가 바라는 미래의 내 모습을 그려볼 기회를 통해 앞으로의 목표를 다짐할 수도 있었다.

작은 의미였던 이 집단은 끝날 때가 되니까 내가 예상했던 것보다 더 큰 의미가 되어 있었다.

소중한 경험을 할 수 있어서 기쁜 시간을 가졌다.





# 또래상담

여러분들이 또래상담사!  
자신의 경험을 바탕으로 또래의 다양한 문제를 나누고 고민하며,  
함께 성장할 수 있는 활동은 어떤가요?



## 또래상담자 양성교육

또래상담의 의미, 공감적 대화기법 및  
의사소통기술 등 기초 상담교육 및 실습으로  
구성된 교육진행

학기별 기초(12H), 심화(12H) 교육 운영

## 또래상담 활동

'멘토-멘티'로 팀을 구성하여  
대학생활과 관련된 고민, 어려움 등을  
서로 나누며 도움을 주고 받는 활동



'멘토'는 또래상담자 양성교육 기초/심화과정  
모두 수료시 가능



# 또리상-담 이용 후기

사실 처음에 멘토-멘티 활동을 시작할 때는 이 활동에 대한 열정도 엄청 컸고, 외국인 멘티가 지정되어서 그 나라 언어도 공부하고, 무엇이 필요할지 고민을 엄청 많이했습니다. 실질적인 도움을 위해 이것 저것 준비해서 멘토-멘티를 진행해보기도 했습니다.



그런데 1~3회차를 실행하면서 점점 느꼈던 점은, 누군가 얘기를 들어주는 사람이 있다는 것 자체가 힘이 된다는 것입니다.

사실 이 말을 책을 통해서 본 적은 있지만, 실제로 믿지 않았습니다. 특히나 처음 만나서 어색한 상황부터 자기 이야기를 나누고 하는 것이 쉽지 않을 거라고 생각했습니다.

그러나 상담을 하면서, 관계를 위해 노력하고, 진심을 다해 집중한다면, 내담자도 마음을 열고 오히려 고민을 잘 이야기하는 것을 느꼈습니다. 다음 학기에는 멘티로, 고민을 얘기하고 싶습니다. 도움이 많이 된다는 사실을 깨닫고 나서, 나도 이 특권을 누려보고 싶습니다.

이번 상담을 통해서 한국 문화에 대해 훨씬 더 많이 알게 되었으며 한국어 실력도 개선되었습니다. 멘토님과 함께 더 많은 이야기와 좋은 일을 나누고 싶었는데 서로 시간을 맞추기 힘들기도 했습니다. 그래도 멘토님과 함께 재미있게 활동했습니다.



외국인 멘티

담당하시는 선생님과 멘토님에게 진심으로 감사드립니다. 다음 학기에도 이런 활동을 많이 개최해주셨으면 좋겠습니다.



# 또래상담 이용 후기



혼자서는 어려운 일들이나 고민들에 대해서 같은 공감대가 있는 또래멘토와 상담을 하게 되어 같은 눈높이에서 알려주고 더 친근하고 많이 와닿았던 것 같습니다. 인생과 학업, 진로 인간관계 등에 있어서도 많은 노하우와 조언들을 해주었고 알려주지만 하는 입장이 아니라 스스로 생각해보고 대화를 나누며 스스로 답에 조금 더 다가갈 수 있게 이끌어주시는 부분이 너무 좋았고 나중에 후배들에게도 추천해주고 싶습니다.

1년동안 또래상담 활동을 하면서 상담에 대해 많은 것을 알게 된 것 같습니다. 상담은 그냥 공감해주고 이야기 들어주면 끝이라고 생각을 했는데 상담을 배우면 배울수록 내담자에게 다가가는 방법과 똑같은 고민도 상담자마다 생각하는 것이 다르다는 점 등을 알게 되었습니다. 그 외에도 내담자가 스스로 길을 찾을 수 있게 이끌어주는 방법을 제일 어려워했는데 상담에 대해 부족한 부분을 많이 배워가고 알아갔던거 같아 1년동안 즐거웠습니다.



# 동기강화 코칭상담

'난 왜 시험만 다가오면 불안하고 초조할까..?'  
'열심히 노력하지만 자신감이 없어지는건 왜일까...?'  
이제부터 고민 No!! 걱정 No!!

나의 학업불안에 안정감을 더하여 성적향상 장학금 받아보자!  
보여줄게 완전히 달라진 나! 보여줄게 완전히 달라진 마음!

시험기간!? 난 이제 즐겨!

어떤 결과가 나와도 괜찮아!  
난 충분히 노력했으니까!

## 동기강화 코칭상담?


학사경고자 및 학업부진자 재학생의.  
학업동기부여를 위한 맞춤 코칭상담!

학업 및 시험 불안 등 원인 탐색과  
내적 동기 부여하여 학업성취수준 향상을  
돕는 프로그램

## 프로그램 수료하면?

- ☒ 동기강화 코칭상담 프로그램 수료!
- ☒ 성적이 1.0 이상 상승!

위의 두가지 조건이 만족하였을 때,  
성적향상 장학금 지급!

 우리 모두 성적향상 장학금 받을 수 있어요!!



# 동기강화-코칭상담-이용 후기



내가 나를 모르고 살았다고 생각했고. 이 프로그램을 통해 앞으로 내 감정을 어떻게 다스리는지, 내가 어떤 생각을 하는지 이해하는 방법을 익힐 수 있었다. 이런 기회가 흔치 않기에 이런 프로그램의 기회가 다른 학생들에게도 많이 주어지면 좋겠다. 내 감정을 잘 이해해야 대인관계에 있어서도 원활한 소통과 상호작용이 존재할 수 있고 학업에 있어서도 나를 잘 알아야 내 강점과 약점을 조화롭게 보완해 긍정적 효과를 이끌어 낼 수 있다는 것을 깨달았다.

처음 이 프로그램을 신청할 때 단순 성적쪽으로 상담을 받겠구나 라는 생각을 했습니다. 하지만 하다보니 일반적인 개인상담을 하게 되어 부담없이 상담에 참여할 수 있어서 마음만큼은 편하게 참여할 수 있었습니다. 상담을 하면서 저의 부정적인 면을 처음으로 마주보게 되어 상담이 끝난 직후부터 2시간 후까지 정신적으로 힘들었지만 그 이후에는 많이 떠오르지 않아 기분은 좋았습니다. 이 프로그램 상담 횟수를 늘릴 수 있으면 좋겠다라는 생각이 들었습니다.

나를 돌아볼 수 있게 도와줘서 감사합니다.



몰랐던 저의 강점에 대해서도 알게 되었고 성격도 이 정도면 거의 완벽하게 파악했다고 생각했는데 의외의 부분도 나와서 놀랐다. 연도별로 나에게 필요한 것이 무엇인지 생각해 보니 현실이 더 실감나서 시간을 허투루 안 써야겠다는 생각이 들었다.



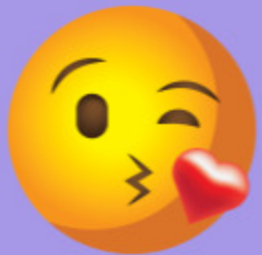
# 동기강화-코칭상담-이용 후기

전보다 더 에너지가 생기고 더 긍정적으로 생각하며 무엇을 하려고 하는 의지가 생겨서 변화되어 가는게 느껴져 신기하고 좋았어요. 또 다른 저처럼 우울해 하는 친구가 있으면 그 친구에게도 상담을 권유해 볼 정도로 저한테는 정말 도움이 되고 좋은 경험이었던 것 같아요.



편안한 분위기에서 나에게 솔직해질 수 있는 시간을 가졌던 것 같아 좋았다.

프로그램을 신청하면서 나에게 도움이 얼마나 될까 라는 생각을 가지고 신청을 함. 시작하면서 성격강점 검사를 통해 나의 강점이 무엇인지 약점이 무엇인지 알게 되었고 그것을 활용하는 방법과 실제로 나의 삶에서 어떠한 상황에서 그런 성격들이 나타나는지 알게 되었다. 이러한 것들을 기록 하면서 조금 더 마음에 와 닿았던 것 같다. 동기강화 코칭을 하는 동안 선생님의 에너지와 웃음이 좋아서 이 날을 기다리게 된 거 같다. 나의 강점과 약점을 알았다고 해서 바로 바뀌는 것이 아니지만 천천히 하나씩 늘려가며 나의 부족한 부분을 채우고 나의 강점들을 키울 것이다. 졸업하기 전까지 1등을 한번 해보고 싶다. 이 프로그램을 다른 사람들에게도 추천하고 싶다.



가즈아!!!!





# 워크숍 및 특강

다양한 심리·정서 영역의 전문가를 만날 수 있는 시간!  
대학생활 속 즐거움 찾기와 자기성장의 기회를 열어보아요!



♥ ○ ▽ "MUSIC is MY 힐링" ▢  
음악으로 스트레스 날려!



♥ ○ ▽ "더 행복해지길 바라" ▢  
원예치료를 통한 마음돌봄!



♥ ○ ▽ "극장에서 기다릴게" ▢  
영화로 배우는 관계심리!



# 워크숍 및 특강 이용 후기



프로그램을 참여하여 [슈렉]을 비롯한 여러 영화의 인상 깊은 장면들을 시청하고, 시청 후 인물들의 대화나 갈등 해결법 등에 대해 강사님과 소통하며, 나의 관계 소통법 등을 돌아보는 시간이었다. 더불어 사진을 해석하며 내가 가진 관점에 대해 다시금 생각할 수 있는 기회였다. 앞으로도 학생상담센터의 다양한 프로그램에 참여하여 감정과 관계 등 마음을 다스려 보는 시간을 갖고 싶다!

"극장에서 기다릴게" - 영화로 배우는 관계심리 특강

내가 부족했던 대화 소통법이 강의에서 나와서 놀랐던 것 같다. 서로가 상처받지 않으며 주장을 잘 전달할 수 있는 대화법을 알게되어 뿌듯한 시간이었고 앞으로 잘 활용하기 위해 노력해야겠다는 생각이 들었다.

"알잘딱깔센 <솔직하게, 상처받지 않게>" - 치료와 자기돌봄 특강



음악심리치료라는게 생소하여 그냥 좋은 음악 감상하며 듣다가 오는 거인줄 알았는데, 가보니 다들 각자의 악기로 아무렇게나 연주하는거 같은데 하나의 노래가 완성되어 신기하였다.

"MUSIC is MY 힐링" - 음악으로 스트레스 해소 특강

여자친구를 사귄수 있을 것 같은 자신감이 생겼습니다.

"Talk! Talk! 자존감 사냥!! - 자존감 향상 특강





# 위크숍 및 특강 이용 후기



평소에 어떻게 이야기해야 의사표현이 잘 되는건지 몰라서 주춤거리기 일쑤였는데, 이번 특강을 계기로 말하는 것에 두려움이 덜어지고 자신감이 생긴 것 같습니다!

"알잘딱깔센 <솔직하게, 상처받지 않게>" - 치료와 자기돌봄 특강

보통 나의 감정과 상대방의 감정을 다각적으로 살펴볼 기회가 별로 없었는데 볼 수 있어서 좋았고, 그것을 알기 쉽게 영화로서 알 수 있어서 신기했다.

"극장에서 기다릴게" - 영화로 배우는 관계심리 특강



학교의 많은 프로그램들을 참여했지만 이것만큼 좋았던 프로그램은 없었던 것 같습니다. 제가 지금 심신이 지쳐있고, 힘든 일이 많다보니 강사님이 하신 사소한 말들도 크게 와닿았던 것 같습니다. 너무 좋았고, 촉감놀이 하듯이 오랜만에 흙도 만져보고 식물도 다듬다보니 마음이 차분해졌습니다. 다음에도 프로그램을 열게 된다면 다시 꼭 참가하고 싶습니다.

"더 행복해지길 바라" - 원예치료를 통한 마음돌봄 특강





프로그램 안내 7

# 캠페인

찾아가는 학생상담센터!

학생상담센터는 언제나 여러분과 함께 해요!

2023년도 기대해줘!



2022.ver





# Contest(공모전)

2022학년도  
수상작품 보고가!!

여러분에게 "학생상담센터"는 어떤 의미인가요?  
학생상담센터를 만난 후 달라진 대학생활 이야기를 들려주세요!  
여러분의 이야기가 다른 친구에게 용기가 되어줄 수 있어요:)

최우수상 - 김\*\*(물리치료학과 19)



그러던 저는 도움을 청하고 싶어  
학생상담센터의 문을 두드렸습니다



나의 감정을 더 살피고  
저를 더 보살피기 위해 노력하고 있습니다



이제는 저를 더 사랑하고  
아껴줄 수 있게 된거 같아요



저처럼 고민이 있거나, 힘든 학생분들은  
학생상담센터의 문을 두드려 보셨으면 좋겠습니다!



# Contest(공모전)

최우수상 - 박\*\*(디자인공학부 21)

각자의 이야기와 고민을 털어놓고  
과거의 나와 마주하는 시간을 가지고  
틀렸다고 생각했던 타인이  
나와 그저 달랐다는 것을 깨닫게 되고  
그 많은 시간들에서 무수한 위로와 용서,  
용기를 얻었다.

사랑이나 행복은  
자신에게 충분히 준 다음  
자연스레 남에게 흘러가는 것이라길래



사랑이 넘치는 사람이  
되고 싶었는데

대상(팀 참가) - 최\*\*(유통물류학과 18)  
예\*\*(무역학과 18)





# Contest(공모전)

최우수상 - 황\*\*(사회복지학과 19)

이러다 정말 혐오감 이상의 감정이 나를 잡아먹을 수도 있겠다는 생각에  
나의 정신건강을 생각해 9월 말, 상담을 시작했다.

(내용 생략)

사람을 대하는 것이 너무 어려웠고, 모든 걸 털어놓는 게 싫었다.  
사람에 대한 신뢰가 없었기 때문에.  
지도교수님과 대화를 이어나갈 때도 아무것도 얘기하지 않았다.  
그런 내가 상담을 받는다는 얘기를 시작으로  
점점 모든 걸 이야기하기 시작했다.  
스스로 되게 놀랐다.

누군가에게 그런 얘기를 했던 게 처음이었기 때문에.

상담의 힘이 이런건가 놀라움을 느꼈었다.

지금까지 내가 힘들다는 얘기를 한 사람은 없었다.  
나의 심리상태를 얘기한 건 교수님과 상담센터가 처음이다.

여유를 가지고시간을 가지라고해도 우왕좌왕했었는데  
그랬던 내가 지금은 지인들과 선약을 잡고 먼저 연락하고  
밖에 나가는 날이 늘어났다.

경제적으로 여유가 생긴 점이 크다면 크겠지만 점차 주위를 둘러보기 시작했다.

이게 왜 그렇게 힘들었을까,

사람들과 있으면서 즐거움이라는 걸 느끼기 시작했다.



# Contest(공모전)

최우수상 - 황\*\*(사회복지학과 19)

(내용 생략)

지금의 내 생활은 먹고싶은 걸 이전보다 많이 먹고 투자한다.

여유가 조금씩 생기고 있다.

네가 먼저 연락할 줄몰랐다, 놀랬다라는 지인들의 반응에 조금 미안한 마음도 들었고,  
오랜만에 만나도 반가주니 그렇게 반갑고 고맙더라.

나는 경험을 통해 얻은 걸 오래 기억하는 사람이다.

지금의 기억도 되게 오랫동안 남을 거고 이번 기회를 통해 많이 편해졌다.

주저하다 상담을 신청한 과거의 나에게 심심한 감사의 말을 전한다.

덕분에 행복에 대한 나의 답을 한 가지 더 찾을 수 있었고,여유라는 것이 생겼다.

이를 유지할 미래의 나와 현재의 나를 응원하며

연락두절의 삶을 살았던 나를

반겨준 지인들에게 감사하다는 말을 전한다.

나의 이야기는 이렇게 마무리하며 지인님들 앞으로도 잘 부탁드립니다.

비협조적이었던 나를 지지해 준 상담 선생님께 감사드린다는 말을 전한다.





학생상담센터에서 기다립니다!!

