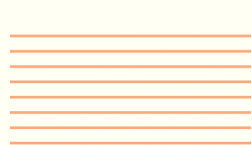




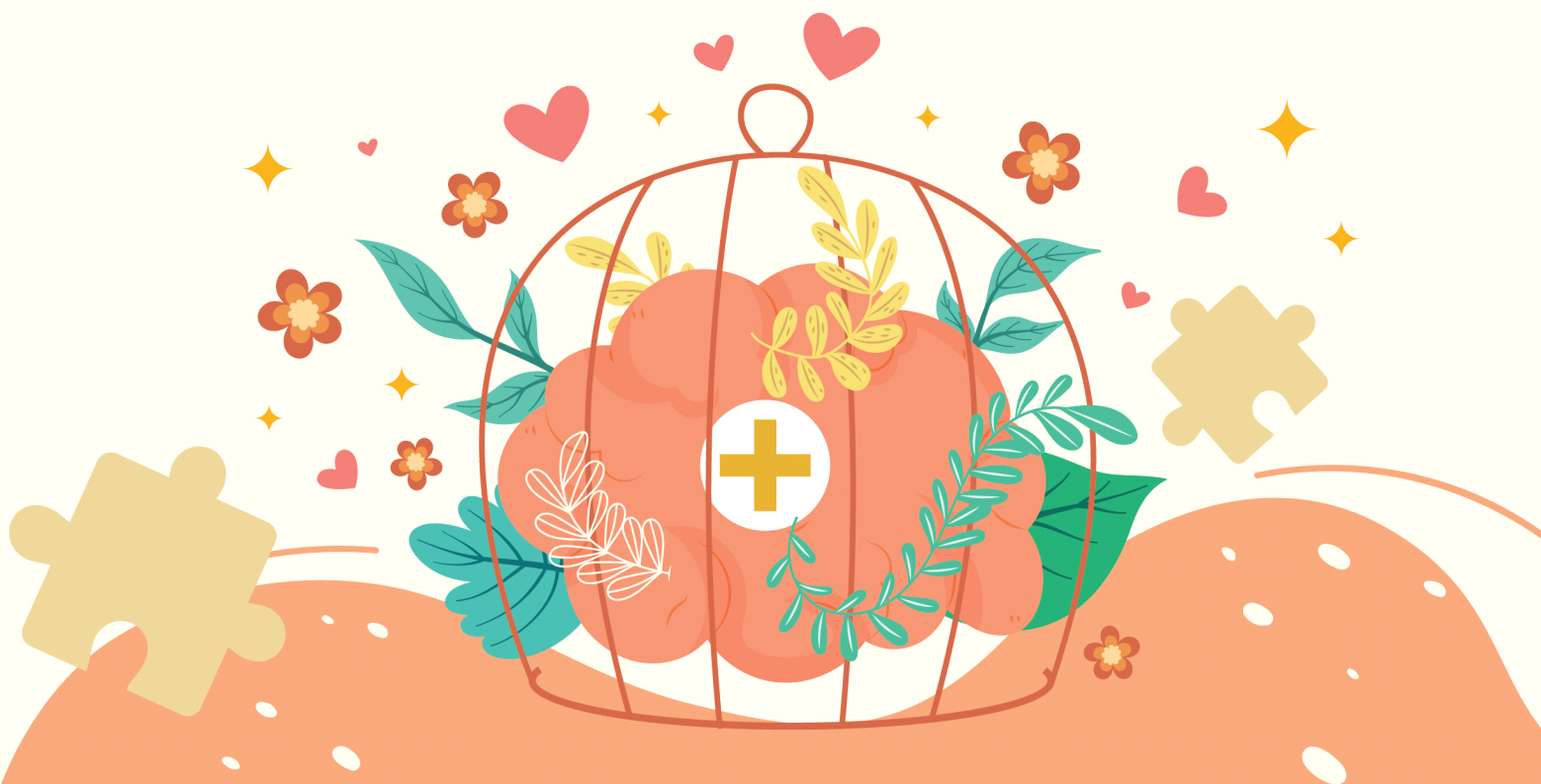
문제유형별 마음건강 지킴이



가이드북



guide book



전남대학교 학생생활상담센터



목적



대학 교직원이 학생들과 면담 등을 통해 파악한 어려움(연계 대상 학생 유형)에 따라 관련된 지원 서비스를 제공하는 지역 유관기관의 주요 사업, 지원 대상, 연계 방법 등을 안내하여 전남대학교 학생들의 대학생활 적응 및 마음건강을 증진하고자 함. 특히, 학생들의 문제상황 별로 효과적이고 효율적인 지원 방안을 안내하고자 함.

문제유형별 마음건강 지킴이

구분	문제유형	도움 기관	내용
정신 건강	자살위험	자살예방 상담 전화, 한국 생명의 전화	자살위기 개입, 자살문제로 어려움을 호소하는 경우
	정신의학	광주북구 정신건강복지센터	조기정신증(조현병), 우울, 불안, 스트레스 등의 자가검진 및 개입 서비스 제공
중독	알코올 문제	광주북구 중독관리통합지원센터	중독(알코올 중독, 스마트폰 중독, 게임중독, 도박중독, 약물중독)에 대한 통합적인 예방, 치료, 재활관리 제공
	도박문제	광주전남 도박문제예방치유센터	자신이나 가족의 도박문제로 인한 어려움이 있을 때 상담 및 치유 프로그램 제공
	스마트폰 사용문제	광주스마트쉼센터	스마트폰 사용 문제로 일상생활에 어려움이 있는 경우 치료와 방문상담 서비스 제공
	마약 및 약물	한국마약퇴치운동본부 (광주전남지부)	마약류 및 약물남용 관련 어려움에 상담 및 정보제공
고립	은둔형 외톨이	광주광역시 은둔형외톨이지원센터	집과 같은 한정된 공간에 머무르면서 사회활동을 하지 않는 은둔형외톨이를 위한 상담 및 단계별 치유프로그램 제공
채무	채무	광주청년드림은행	돈과 빚 등의 재정적으로 어려운 청년에게 금전적 지원, 신용회복 및 재무관리 상담 서비스 제공

자살 위험

자살 생각 또는 자살 행동의 징후가 감지된 경우

- ☎ 학생: “아무 의욕도 없고, 더 살아갈 이유를 못 찾겠어요”
- ☎ 교수: “혹시 자살에 대한 생각을 하고 있니? 아니면 자살까지는 아니더라도 죽는 게 낫겠다는 생각이 많이 드니? 너의 안전이 많이 걱정되는데 혼자 있지 말고 가족이나 가까운 친구와 같이 있는 게 좋을 것 같고, 24시간 전화상담이 가능한 109를 알려줄테니 연락해볼래. 그리고 교내 학생생활상담센터에서 심리상담을 받아보는 게 어때니? 걱정이 되니 상담센터로 나도 문의를 해봐야 할 것 같구나. 너의 안전을 위해 너에 대한 정보와 연락처를 알려줘도 될까?”

자살예방 상담 전화, 한국 생명의 전화

센터 안내 ☎ 109, 1588-9191

개입가이드

※ 자살 위기 학생 발견 시 신속한 개입 필요



1. 학생의 안전 확보가 최우선임

- ➡ 학생의 보호자에게 연락하여, 위기 상황을 알림
(학생이 동의하지 않더라도 생명과 안전이 최우선이기에 알려야 함)
- ➡ 학생을 혼자 두지 않고 가족 또는 친구와 함께 있도록 함

2. 교내 심리상담 전문기관인 학생생활상담센터를 안내하고 이용을 적극 권장

- ➡ 전문 자격과 경력을 갖춘 심리상담사와 1:1 심리상담 진행
- ➡ 학생 동의 시, 상담센터로 상담 신청 (☎ 062-530-3787)하고 학생과 함께 내방

※ 대기학생이 있더라도 위기 학생은 상담 신청 시, 즉각 개입



정신의학

우울, 불안 등의 정서 문제로 도움을 호소하는 경우

- 👤 학생: “요즘 잠도 제대로 못자고, 입맛도 없고, 하는 일에도 의욕이나 흥미가 없어서 고민이에요. 수업에도 집중을 못하겠고 기억을 잘 못해요”
- 👤 교수: “혹시 우울 증상이 아닐까 싶기는 한데 광주북구정신건강복지센터 홈페이지에 자가테스트 하는게 있던데 우선 자가점검 같은 걸 해보는 게 어떨까? 그리고 가급적이면 교내 학생생활상담센터로 상담신청을 해서 상담을 받아보는 것도 좋을 것 같구나”

광주북구정신건강복지센터

센터 안내 ☎ 062-267-5510 🌐 www.gbcmhc.or.kr

📍 광주광역시 북구 서암대로 190, 2층

지원서비스



* 선별 및 심층평가

- ➡ 정신건강 전문가와의 면담 및 평가 실시하여 정신건강 정보제공 또는 치료 계획을 수립

* 마음건강 주치의

- ➡ 정신건강의학과 전문의 진료 제공

* 집중 사례 관리 및 치료프로그램

- ➡ 중증 우울, 조기정신증 등 발견 시 지속적인 관리와 그룹인지행동치료, 사회기술훈련, 스피치역량강화 교육 등의 프로그램 제공

* 사회적 취약 계층 치료비 지원

- ➡ 중위소득 120% 이상 북구 주민 중 경제적 부담으로 지속적인 치료에 어려움을 겪는 정신질환자(연 40만원 한도 내 지원)

알코올 문제

알코올 문제로 도움을 호소하는 경우

- 👤 학생: “요즘 혼자서 술먹는 일이 많고, 힘든 일이 있을 때 술을 먹고 잊고 싶어요, 그런데 술을 너무 자주 마시고, 많이 마셔서 좀 걱정이 돼요. 술 때문에 아침에 일어나기 힘들어서 오전 수업도 빠지게 되고..”
- 👤 교수: “여러가지로 많이 힘든데 술에 의존해보려고 했구나. 그런데 술로 인해 오히려 더 어려움이 있는 것 같네. 학생생활상담센터에서 심리상담 전문가에게 상담을 받아보는 건 어떠니? 그리고 내가 알기로 알코올 문제로 어려움이 있는 경우, 자가진단도 하고 상담도 해주는 기관이 있다고 하니 도움을 받을 수 있게 연락처를 알려줄게.

광주북구중독관리통합지원센터

센터 안내 ☎ 062-526-3370 🌐 www.yohanacc.or.kr

📍 광주광역시 북구 중가로 26, 4층

지원서비스



* 중독 및 정신건강 평가

- ➡ 중독 전문가와의 상담 및 평가를 통해서 학생의 알코올 문제를 평가하고 지원방안 모색

* 마음건강 주치의

- ➡ 정신건강의학과 전문의의 알코올 문제 진료 제공

* 동기강화 상담 및 재활프로그램

- ➡ 단주를 위한 동기 부여와 극복 의지 강화, 재활프로그램(텃밭가꾸기, 공예프로그램, 쿠킹클래스 등)으로 극복에 필요한 기술 및 지식 습득

* 가족교육 및 자조모임

- ➡ 알코올 문제를 경험한 가족의 경험을 공유하고 서로에게 지원을 받을 수 있도록 조력

* 응급위기관리 서비스

- ➡ 중독 및 정신건강으로 인한 자타해 위험 발생시 응급위기관리 서비스 지원



도박 문제

도박 문제로 도움을 호소하는 경우

- ❶ 학생: “제 친구 중에 요즘 온라인 스포츠 도박 때문에 주변에 돈을 꽤 빌리고 갚지 못하고 있어요 빚을 내면서 무리하게 도박을 하고 있고, 끊지 못하고 있는 것 같아서 걱정이 됩니다. 조절이 잘 안되는 것 같아요. 언젠가 대박이 날 거라는 기대심을 가지고 있어서 자꾸 한다고 해요”
- ❷ 교수: “그 정도 수준이면 도박중독일 수도 있을 것 같은데 전문기관에서 도움을 받아보라고 권해 보는 게 어때니? 도박문제와 관련해서 상담과 다양한 프로그램을 진행해주는 곳이 있다고 하니 그리고 24시간 상담이 가능한 번호 1336으로 연락을 한번 해보는 게 어떨까. 그 친구에게 알려주면 도움이 될 것 같네”

광주전남도박문제예방치유센터

센터 안내



신청 : 1336(24시간 이용 가능) 문의 : 062-369-1368



www.kcgp.or.kr



광주광역시 북구 운봉로 79, 3층

지원서비스



* 상담 및 평가

- ➡ 전문상담사와의 상담 및 도박문제 평가를 통해 문제 수준을 파악하여 지원방안 모색

* 심리상담

- ➡ 학생 또는 가족을 위한 1:1 심리상담을 제공, 중독패턴을 이해하고 변화할 수 있도록 조력

* 집단상담 : 대상별(대학생, 가족) 집단상담(기초, 심화) 실시

대학생 대상

도박문제에 대한 이해 증진과 회복동기 향상을 위한 동기강화 및 심리교육 (비합리적 사고와 신념 변화를 위한 인지행동치료 등)

가족 대상

도박행동에 대한 적절한 대처양식 심리교육, 관계회복 및 스트레스 관리, 부정적 정서 관리를 위한 마음챙김 프로그램 운영

* 문화예술치유 프로그램

- ➡ 어쿠스틱 기타, 라탄공예 등 프로그램 운영

* 재정법률 프로그램

- ➡ 불법채권추심에 대한 대처방안, 신용회복 절차 교육 및 컨설팅

* 자조모임

- ➡ 재발방지 및 단도박 유지를 위한 회복자 자조모임 안내

스마트폰 사용문제

스마트폰 사용이 지나치게 많고 조절이 되지 않아 고민하는 경우

- ☎ 학생: “오늘 휴대폰을 집에 놓고 왔는데 불안해요. 늘 들여다보고 있어서 고민이 좀 돼요. 적당히 사용하려고 해도 늘 집에서나 지인들에게 휴대폰만 보고 있다고 자주 핀잔들어요”
- ☎ 교수: “휴대폰 사용이 일상생활에 지장을 줄 정도로 보이는데, 어느 정도 수준인지, 조절이 필요한 수준이 아닌지 자가 테스트나 상담을 받아보는게 어떨까? 기관과 거리가 멀어도 집으로 방문하는 상담도 가능하다고 하니 한번 신청해보는게 어떨까 싶은데 1599-0075번으로 상담문의 해보는게 어때?”

광주스마트심센터

센터 안내



신청 : 1599-0075 (평일 9시~22시, 토요일 9시~18시)

문의 : 062-613-5790 www.iapc.or.kr(온라인 상담 가능)



광주광역시 서구 내방로 111 광주광역시청 3층

지원서비스



* 상담 및 평가

- ➡ 전문상담가와 스마트폰 문제를 평가하고 사용 패턴을 분석하여 대응 방안 모색

* 스마트폰 사용 교육 및 훈련

- ➡ 건강한 스마트폰 사용 습관에 대한 교육과 훈련 제공하여 효과적으로 활용, 제한하는 방법을 제시

* 그룹 프로그램

- ➡ 미술, 독서, 영화, 음악치료를 활용한 스트레스 관리 및 정서지원, 자기 효능감 강화 프로그램 운영(7명 이상)

* 방문상담

- ➡ 취약계층 및 고위험군은 상담사가 직접 가정에 방문하여 상담 제공

* 온라인 콘텐츠 제공

- ➡ 유튜브 영상을 통해 대학생의 스마트폰 사용문제와 대인관계 반응 등을 주제로 다양한 교육 자료 제공

* 상담사례 제공

- ➡ 상담사례를 통한 Q&A형식의 대처 방식과 개입방법 등에 대한 정보제공



마약 및 약물

마약이나 약물 중독이 의심되는 경우

- ❶ 학생: “제가 최근에 어쩌다 마약을 접해서 환각상태에 빠졌는데 다시 하고 싶다는 생각도 들고 혼란스러워요.”
- ❷ 교수: “나한테 말하기 쉽지 않았을 텐데 용기내어 말해줘서 고맙구나. 마약류에 대한 정보와 오남용에 대한 교육과 상담을 받을 수 있는 곳이 있다고 하던데 1899-0893으로 전화해서 도움을 받아보는 게 좋겠구나.”

한국마약퇴치운동본부(광주전남지부)

센터 안내 ☎ 신청 : 1899-0893 문의 : 062-384-2818
 ✉ 3742818@naver.com 🌐 www.drugfree.or.kr
 📍 광주광역시 서구 경열로 75, 2층

지원서비스



* 상담 및 평가

➡ 전문 상담사와 마약에 대한 정보와 중독문제 수준을 탐색

* 마약문제 교육

➡ 신종 불법 마약류, 마약류가 인체에 미치는 영향, 마약류 및 약물남용에 따른 피해 교육으로 마약문제 인식 제고

* 온라인 교육

➡ ‘마약청정국 우리 손으로 지키기’ 마약류 오남용 온라인 교육과정 운영 (마약은 무엇인가, 마약 얼마나 위험한가, 어떤 처벌을 받나, 마약의 유혹과 중독 어떻게 벗어나나 등)

은둔형 외톨이

고립/은둔 생활로 연락이 잘 되지 않는 경우

- 👤 학생: “사람을 만나는 것도 어렵고 바깥활동을 거의 안하고 있어요 그래서 수업에도 잘 가지 못하고 있어요”
- 👤 교수: “사회활동이나 외부활동을 하는 게 힘들게 보이는데, 도움을 줄 수 있는 기관이 있다고 하니 너의 정보와 연락처를 전달해도 될까? 아니면 내가 문자로 기관에 대한 정보를 주고 싶구나. 다양한 온라인 채널(카카오톡, 이메일)도 있다고 하니 전화나 대면으로 가기 어려우면 온라인 채널로 연락해봐도 도움이 될 것 같다.”

※ 고립/은둔생활을 하는 경우, 전화통화나 면담이 쉽지 않아 문자로 정보전달을 할 필요가 있음

광주광역시은둔형외톨이지원센터

센터 안내



062-511-0522



@gjtory



gjtory@gjtory.kr



gjtory.kr



광주광역시 북구 제봉로 324, SRB빌딩 2층

지원서비스



* 상담 및 평가

- ➡ 전문상담사가 은둔형외톨이 체크리스트를 활용하여 은둔성향 파악 및 평가

* 다채널 상담

- ➡ 은둔/고립 성향을 고려하여 가정방문 상담, 온라인상담, 센터 내방상담을 제공

* 그룹 프로그램

- ➡ 자기이해 및 생활습관개선 프로그램, 대인관계개선 프로그램(소규모 여가 취미활동 등), 사회기술훈련 프로그램(규칙적인 일상생활 복귀, 역할 수행 연습 등) 운영

* 가족교육

- ➡ 가족을 대상으로, 은둔형 외톨이의 생각과 감정을 이해하고 상황에 효과적으로 개입하기 위한 교육 실시



채무

돈과 빚 문제로 고민하고 있는 경우

- ❶ 학생: “제가 어찌다 보니 빚이 많이 생겼는데 제대로 갚지 못해서 지금 신용불량 상태입니다. 돈에 대한 개념도 부족하고 관리가 잘 안되는 것 같아 고민됩니다.”
- ❷ 교수: “경제관념이나 돈관리에 어려움이 있어 힘들어 보이는구나. 우리 광주지역 청년(19세~39세)들을 대상으로 상담을 진행하고 적합한 대상일 경우, 일부 금전적인 지원을 해주는 곳이 있다고 하는데 홈페이지나 전화번호를 알려줄게. 한번 연락해서 물어보겠니?”

광주청년드림은행

센터 안내 ☎ 062-521-2567
 🌐 gjdreambank.modoo.at
 📍 광주광역시 북구 무등로 237 2층

지원서비스



* 상담 및 평가

- ➡ 신용 및 부채, 재무상태를 진단하여 맞춤형 재무 계획 수립
- 💡 금융문제 해결의 골든 타임을 놓치지 않도록 신속상담

* 신용회복 및 연체예방 지원

- ➡ 신용유의(3개월 이상 연체) 혹은 신용유의 직전(단기 연체 반복, 돌려막기) 청년의 신용회복 지원
- 💡 재무관리 상담, 금융 피해 법률지원, 연체해소를 위한 지원금(심사요건 충족 시 1인당 100만원) 등

* 교육 및 특강

- ➡ 가계부 워크샵(꿈 실현을 위한 돈 관리), 좋은 삶을 위한 ‘부’ 특강(경제적/생태적/정신적/사회적 부) 등 실시

* 동행서비스

- ➡ 개인회생, 파산, 프리워크아웃, 개인워크아웃 연계 및 동행 지원

전남대학교 학생생활상담센터

전남대학교 마음건강 지킴이

“대학생활 적응에 도움이 필요하거나 마음 건강 문제를 경험하고 있는 학생이 있다면
학생생활상담센터로 연락주십시오!”

지원서비스



* 개인상담

➡ 전문상담가와 1:1 심리상담, 주 1회 50분, 평균 9~12회기 실시, 학생의 심리적 어려움(자살 위기, 우울, 불안, 대인관계, 학교생활 적응 등)을 해결하고 원만한 대학생활과 마음건강 증진 도모

* 집단상담

➡ 전문상담가와 학생(15명 내외)이 주 1회 2시간, 평균 5~8회기 실시, 공통의 관심사(발표불안해소, 자기표현 증진, 대인관계 향상 등)를 주제로 자기 이해 증진, 사회기술 및 문제해결 능력 향상

* 심리검사

➡ 표준화된 심리검사(마음건강, 성격, 학습 등)를 활용하여 객관적 자기 이해 조력

* 마음건강 증진 교육 및 캠페인

➡ 위기 및 문제 상황에 대한 인식 제고와 예방을 위해 지역 유관기관과 협력하여 자살, 도박, 알코올, 마약, 스마트폰 과의존 문제에 대한 예방교육 및 캠페인 실시

* 심층집단상담

➡ 1박2일 숙박형 집단상담으로 학생 문제 유형별 맞춤형 프로그램 운영 (참만남: 감정 인식 및 표현, 공감, 소통 훈련/ 심리극: 상처 받은 내면 아이 치유/관계연금술: 긴장 이완, 스트레스 해소, 관계 형성)

* 학사경고 학생 심리지원

➡ 직전 학기 연속 2회 학사경고 학생 중 심리지원이 필요한 학생에 대한 학업동기 향상 집단상담 실시

이용 방법

구 분	신청절차	비고
개인상담	학생생활상담센터 대표번호(062-530-3787) 전화 → 재학생 여부 및 인적사항 확인 → 학생 이메일로 상담신청서 및 안내문 발송 → 상담신청서 회신	☎ 전화·방문 신청 가능 ☎ 상담센터 홈페이지 비밀글 이용가능
심리검사	학생생활상담센터 홈페이지(https://counsel.jnu.ac.kr) → 하단 「심리검사 신청하기」	☎ 온라인 신청만 가능 ☎ 신청 후 검사 실시
집단상담	학생생활상담센터 홈페이지(https://counsel.jnu.ac.kr) → 하단 「집단상담 신청하기」	학기 초, 방학 초 공지



문제유형별 마음건강 지킴이

가이드북
guide book

전남대학교 학생생활상담센터