



Faculty Handbook for SKKU Student Counseling

효과적인 교수-학생 상담을 위한

SKKU 학생 상담 가이드



CONTENTS

I 교수-학생 상담 가이드

| | |
|-------------------------|----|
| 1. 교수로서 상담자 되기 | 04 |
| - 교수-학생 상담의 필요성 | |
| - 상담자의 태도 | |
| - 상담에 도움이 되는 조언 | |
| - 주의해야 할 태도 | |
| 2. 상담 진행하기 | 08 |
| - 사전 준비 | |
| - 진행하기 | |
| 3. 상담 주요 주제별 대처하기 | 12 |
| - 진로 | |
| - 학업 | |
| - 심리적 위기 | |
| [참고문헌] | 18 |

II 상담 참고자료

| | |
|------------------------|----|
| 1. 교내 상담 관련 참고자료 | 19 |
| 2. 교외 상담 관련 참고자료 | 22 |

I 교수-학생 상담 가이드

1 교수로서 상담자 되기

교수의 학생 상담이 꼭 필요한가요?

입시 준비와 경쟁 속에서 성장한 학생들은 대학입학 후 학교적응과 대인관계 등에서 정서적인 어려움을 느끼는 경우가 많습니다. 단지 공부만이 아니라 학생들에게 인생의 선배로서 인간적인 관심이 필요합니다.

대학생들은 여러 가지 고민을 겪으며 생활하게 되고, 각자가 처한 상황에 따라 도움받고 싶은 부분이 다를 수 있습니다. 현실에서 학생들은 이런 어려움을 일상에서 접하는 친구 혹은 선배와 나누거나, 스스로의 노력으로 감당하다가 졸업하는 경우가 많습니다.

학생들은 교수님을 찾아가기 어려운 분이라고 생각하거나 바쁘실 거라 생각하기 때문에 찾아뵙기를 주저할 수 있습니다. 학생이 교수님께 편안히 고민을 털어놓고 의논하기에는 부담스러울 수 있기 때문에 교수님이 학생에게 먼저 손을 내밀어 대화의 기회를 갖는 것이 학생에게 의미 있는 경험이 될 수 있습니다.

학생 상담을 하는 것이 교수님께 부담이 되는 업무가 될 수 있습니다. 그러나 학생 상담이 학생 개개인에게 학교 적응을 돕고, 나아가 긍정적인 미래에 대한 가능성을 열게 할 수 있습니다.

학생에게는 작은 관심이 큰 변화의 시작이 될 수 있습니다. 학생상담 업무를 주요 업무 중의 하나로 생각하고 임하실 때 학생상담으로 인한 부담과 스트레스를 줄일 수 있습니다.

학생에게 '이야기할 수 있는 만큼만' 이야기해도 된다고 안심시켜 주시고 질문을 하시면 부담을 줄일 수 있습니다. 학생들은 교수님께 자신의 이야기를 하는 것이 어려울 수도 있지만, 한편으로는 교수님이 자신에 대해 알아주기를 바라기도 합니다.

학생의 문제를 알게 되었을 때, 교수님이 모두 해결해 주셔야 한다고 생각하게 되면 학생 상담이 더 부담스러울 수 있습니다. 학생이 심리적으로 어려움을 겪고 있거나, 심리적으로 위기 상황(학사경고, 자살 위기, 타해 충동, 폭력 사건 등)에 놓여있다면 교수님이 직접 개입을 하는 것은 어려울 수 있습니다. 직접 상담을 통해 개입을 하시는 것보다 학생의 고민에 도움을 줄 수 있는 기관에 의뢰를 해주시는 것이 좋습니다. 가이드북의 부록으로 제시된 교내 및 교외 기관 안내를 참고하셔서 학생이 상황에 맞는 도움을 받을 수 있게 해주시길 바랍니다.

학생을 맞이하는 상담자로서의 태도

학생이 원하는 이야기를 꺼내놓고, 필요한 도움을 받을 수 있다는 신뢰감 조성을 위해서 교수님이 상담자로서 취해야 하는 기본적 태도는 다음과 같습니다.

● 학생을 진심으로 존중합니다.

경험과 연륜이 많지 않은 어린 학생이지만 자기 문제에 대해서는 가장 많은 생각과 고민을 한 사람임을 기억해주시길 바랍니다. 현재 어떠한 문제를 경험하고 있는지 한 인격체로 존중받을 때 사람은 마음의 문을 열 수 있습니다.

● 문제해결의 열쇠는 학생이 쥐고 있습니다.

아무리 좋은 조언과 해결책을 제안한다고 해도 문제 해결의 열쇠는 결국 학생 자신이 쥐고 있습니다. 그 열쇠를 적절하게 사용하도록 격려하고, 동기부여 하는 것이 중요합니다.

● 문제보다는 ‘사람’을 먼저 봐주세요.

학생들의 상담 요청은 크고 작은 문제를 해결하기 위해 이루어지는 경우가 많습니다. 상담자는 일차적으로 문제를 가지고 있는 학생이 자신의 문제를 어떻게 보고 있는지, 문제로 인해 어떤 어려움을 겪고 있는지, 그 문제를 어떻게 해결하고 싶어 하는지에 대해 관심을 두어야 합니다.

● 우선적으로 ‘학생만’을 위한 상담 시간으로 사용하셔야 합니다.

학생과 보다 심도 있는 의사소통을 원하신다면 상담 시간은 학생만을 위해 쓰여져야 할 것입니다.

상담에 도움이 되는 몇 가지 조언들

● (편견을 내려놓고 진심으로) 경청하기

상대방이 자신의 이야기를 주의 집중하여 경청하고 있다고 느끼면 계속 표현할 수 있는 용기를 얻게 되고, 말하고 싶었던 내용을 좀 더 솔직하게 말할 수 있게 됩니다. 학생이 말하는 내용뿐 아니라 말할 때 학생의 태도, 말하는 전체적인 느낌을 듣는 것도 중요합니다. 학생의 모든 행동에는 이유와 목적이 있습니다. 학생이 긴장된 자세를 취한다면, 말을 많이 하거나, 침묵을 지키는 등, 얼굴을 붉히거나 주저하는 태도를 보이는 등 모든 행동이 학생을 이해하고 도와주는 데 참고할 수 있는 정보입니다.

● (상대방의 입장에 서서 적극적으로 듣는) 공감적 이해

공감적 이해를 위해서는 교수가 학생의 입장에 서보는 것이 중요합니다. 즉, 학생의 내면적 감정을 마치 교수 자신의 감정인 것처럼 느끼는 것을 뜻합니다. 현재 학생의 감정과 경험을 교수가 민감하고 정확하게 이해하는 것을 뜻합니다. 그리고 학생의 입장이 되어 이해한 것을 학생에게 전달해주어야 합니다. 공감적 이해란 '상대의 입장에서(in one's shoes)' 그 사람의 경험을 이해하는 것입니다. 상담자가 자기중심적인 가치관, 사고의 틀에 맞춰 이야기를 들으면 상대방(학생)의 내면의 세계를 깊이 이해할 수 없습니다.

● 한 인격체를 대하는 진정한 존중

상대방이 어떤 경험, 사건을 경험했더라도 한 인격체로 마땅히 존중받아야 한다는 태도로 상담에 임해야 합니다. 사람들은 종종 문제 뒤에 숨어서 상담을 받으러 오기 때문에 자칫 상대방의 문제만 보고, 문제 뒤에 있는 사람의 잠재성, 인격적 가치를 놓치게 되는 경우가 있습니다. 상대방이 호소하는 문제 이면의 긍정적인 동기를 읽어주는 것은 성장의 밑거름이 됩니다.

● 솔직성을 가진 상담

상담 과정에서 상담자의 내적 감정, 생각은 외적인 행동과 일치해야 합니다. 내적으로는 상대방에게 관심이 없으면서 겉으로만 교수자가 상담자의 '역할'을 하게 될 때, 상담 과정은 형식적으로 흐르기 쉽고, 상담의 효과도 떨어지기 마련입니다.

● 상대방에 대한 질문

상대방의 이야기를 구체화시키고자 할 때는 질문을 할 수 있습니다. 질문의 효과는 정보 수집뿐만 아니라 상대방이 미처 하지 못한 생각들을 촉진시키는 데서도 나타납니다. 효과적인 질문을 하려면 한 번에 한 가지씩 질문하고, '예/아니오'로 답하게 되는 폐쇄형 질문보다는 개방형 질문을 사용하는 것이 좋습니다. 단, 연속하여 질문만 하거나 질책이나 비난의 질문은 취조 식으로 느껴지기 쉬우니 주의해야 합니다.

● 상담자 자신의 자기개방*

학생들에게 상담자 자신의 경험, 생각, 의견을 제시하는 경우가 도움이 되는 경우가 있습니다. 이때 반드시 기억해야 할 것은 자기개방을 하는 목적이 자기를 과시하거나, 자신의 욕구를 충족시키는 것이어서는 안 된다는 것입니다.

*자기개방 : 자신이 지금 무엇을 생각하고, 무엇을 느끼고 있는지 혹은 어떤 경험을 하고, 어떤 생각을 품고 살아왔는지 등을 솔직하게 표현하는 것

● 조언하기

학생들은 자기 문제의 해결책을 상담자로부터 듣고 싶어 하는 경우가 많은데 조언에 앞서 먼저 상대방이 문제 해결을 위해 어떠한 시도들을 해 보았는지를 파악해 봅니다. 대부분 학생들은 그 문제를 해결하기 위해 여러 시도들을 해 본 후에 상담을 요청하게 됩니다. 또한, 학생이 상담자 조언에 맞게 실행할 준비가 얼마나 되었는지를 파악하고 준비 정도에 맞춰 조언을 제공해야 합니다. 아무리 좋은 조언이라도 적용할 준비가 되지 않은 사람에게는 별 도움이 되지 않습니다.

주의해야 할 태도

● 평가적인 태도

평가적으로 경청을 하면 쉽게 충고를 하게 됩니다. 그러면 학생은 의기소침해지고, 자신의 문제를 더 이상 털어놓기 어렵게 됩니다. 판단은 잠시 접어두고 먼저 학생을 이해하는 태도가 필요합니다.

● 이른 조언/설교

학생의 문제를 충분히 파악하지 못한 상태일 때 이른 조언은 관계를 저해하고, 대화를 가로막게 됩니다. 상담은 교수가 학생의 문제를 직접 해결해주는 것이 아니라 학생과 더불어 문제를 생각하고 해결책을 찾는 과정입니다.

● 선부른 위로

충분한 내용을 듣지 못한 채로 곧장 위로부터 한다면 학생은 자신이 어떤 감정을 느끼고, 어떤 생각을 하고 있는지 모른 채 지나가 자신에 대해 좀 더 고민할 여지가 없게 됩니다.

● 이해한 척 하기

학생이 말하고자 하는 내용을 제대로 파악하지 못할 수 있는데, 이때 이해하지 못했다는 것을 인정하고 질문을 통해 다시 파악하는 것이 도움이 됩니다.

● 앞선 질문

학생의 말을 가로막거나 학생의 발언 중 질문을 던지거나 새로운 문제를 제기하지 않는 것이 필요합니다.

2 상담 진행하기

만나기 전 학생과의 약속을 어떻게 정할지 지침을 마련해 둘 필요가 있습니다. 일과 시간 중 Office Hour를 설정하고 그 시간 동안 학생이 원하는 시간에 신청하도록 할 수 있으며, 학생들에게 전화나 E-Mail 등의 신청 방법을 안내해 줄 필요가 있습니다.

사전 준비

● 물리적 준비

- **적절한 상담 시간 확보** : 상담 약속 전후의 시간 계획을 조정하여 상담에 필요한 최소한의 시간(가능하면 대략 30분에서 50분 정도)을 확보합니다.
- **물리적 환경 조성** : 편안히 앉을 수 있는 자리 마련, 테이블 위의 여러 자료들은 다른 곳으로 옮겨 둡니다.
- **자리 배치** : 가급적 마주 보거나 측면에 앉도록 자리를 배치합니다.
- **상담의 방해 요소 처리** : 방문 앞에 '상담 중'이라고 적힌 안내장 붙이기, 상담 중에 걸려오는 전화는 긴급한 사안이 아닌 경우 받지 않기 등 상담에 방해가 되는 요소를 적절하게 처리하는 것도 필요합니다.
- **메모 준비** : 상담 내용을 기록할 수 있는 노트나 용지를 준비합니다. 상담 전에 상담 신청 카드를 서식으로 마련하여 학생을 돕기 위해 필요한 주요 정보를 학생이 작성하게 하는 방법도 있습니다. 학생이 상담하고 싶은 주제가 있는지 사전에 확인하는 것은 중요한데, 그에 따라 준비해야 할 내용이 달라질 수 있기 때문입니다.

※ 상담 전 확인사항:

- ☑ 학생에 대해 무엇을 알고 있습니까?
- ☑ 학생은 교수와의 상담에서 무엇을 얻고 싶을까요?
- ☑ 학생은 몇 살이고, 가정 상황은 어떻게 되며, 어떤 고민거리와 관심사를 가지고 학교생활을 하고 있나요?

● 심리적 준비

- **상담의 목적을 기억하기** : 약속 시 학생이 밝힌 상담 목적에 대해 간략히 생각해 두는 것이 좋습니다.
- **상담에 심리적으로 집중하기** : 지나치게 바쁜 일정, 신체적 피로와 질병,

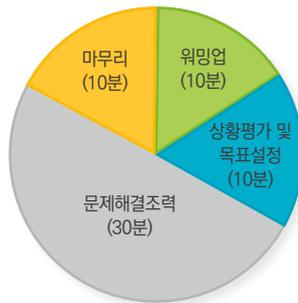
위급한 개인 사정 등이 있는 경우 상담에 심리적으로 집중하기 어려우므로 이러한 경우 상담 시간을 다른 시간으로 조정하는 것이 필요합니다.

- **만나기 전 10분** : 장소를 정돈하고 학생에 대한 사전정보를 숙지하며 상담을 준비합니다.

진행하기

학생 상담은 길이에 상관없이 다음과 같이 일정한 구조를 가지고 진행하는 것이 좋습니다. 학생 상담을 구조화*하면 상담을 어떻게 이끌어갈지에 대한 부담을 완화시킬 수 있고 학생에게도 구조화 내용을 안내함으로써 편안한 관계 형성에 도움이 될 수 있습니다.

*구조화 : 이야기의 주제와 소요 시간, 횟수 등을 설정하여 상담의 초점과 틀을 정하는 것



[Tip] 미리 시간배분을 생각해 두면 도움이 됩니다. (예: 60분 상담의 경우)

① 워밍업 단계 (학생들이 긴장을 풀 수 있도록 도움)

우선, 간단한 안부 인사 등을 통해 편안한 분위기를 조성하고 상담에 할애할 수 있는 시간이 어느 정도인지를 알려주어 학생이 적절하게 이야기를 꺼낼 수 있게 합니다. 대부분 상담의 초기에 학생들은 무슨 말부터 해야 할지 몰라 망설이는 경우가 많으니, 어느 정도 긴장이 풀어지면 “어떤 도움을 필요로 하는지?”와 같은 질문을 통해 이야기할 수 있게 도와줍니다.

- **인사** : 학생이 편안한 분위기를 느낄 수 있도록 환영하는 인사를 합니다. (예: 만나서 반갑구나. 이렇게 만나서 이야기를 할 수 있게 되어 좋구나.)
- **상담의 구조화** : 상담의 목적이 무엇인지, 상담을 통해 어떠한 대화를 할 수 있는지, 상담에 할애할 수 있는 시간이 어느 정도인지 등에 대하여 안내해 줄 필요가 있습니다.

- **라포(Rapport)* 형성** : 간단한 신상 정보를 묻거나 학생의 이야기에 공감함으로써 라포를 형성할 수 있습니다(예: 지금은 어디에 살지? 고향은 어디지? 부모님과 떨어져 있으니 좀 외롭겠구나. 대학 생활을 해보니 어떠니. 상담을 하려니 좀 어렵기도 하지? 등).

*라포(Rapport) : 의사소통에서 상대방과 형성되는 친밀감 또는 신뢰관계

② 상황 평가 단계(학생들이 어떤 어려움이 있는지 탐색하고 심각도 파악)

학생이 도움을 받고자 하는 문제가 언제부터 시작되었는지, 이 문제로 인해 받는 심리적인 어려움의 정도는 어느 정도인지, 얼마나 자주 이런 문제가 생기는지, 과거에 유사한 문제를 겪었던 경험이 있는지, 그리고 문제를 해결하기 위해 어떠한 노력을 해 보았는지, 그리고 그러한 노력들이 왜 효과를 거두지 못했는지는 평가하는 것이 필요합니다. 또한 문제를 해결하는 데 도움이 되는 개인의 자원(resources) 및 환경적 지지 체계도 함께 평가할 필요가 있습니다.

| 학업 | 진로 | 대인관계 |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 대학에 와서 공부하는데 어려움은 없는지 • 학점관리와 관련해서 어려움은 없는지 • 학점은 어느 정도로 유지되고 있는지 | <ul style="list-style-type: none"> • 어떠한 진로를 생각하고 있는지 • 전공 진입이나 부전공은 어떤 것을 생각하고 있는지 • 현재 하고 있는 전공이 어느 정도 만족스러운지 | <ul style="list-style-type: none"> • 대학에 와서 사람들과 지내는 것은 어떤지 • 고민을 나누고 지지해줄 사람이 있는지 • 학과나 동아리 활동 등에서 어려움을 겪고 있지는 않은지 |
| 경제적 어려움 | 가족 | 심리적 어려움 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 대학 생활을 하는데 있어서 경제적 어려움이 있는지 • 학비나 생활비를 어떻게 충당하고 있는지 • 아르바이트를 하는 것이 학업에 지장을 주지는 않는지 | <ul style="list-style-type: none"> • 가족들과 어떻게 지내는지 • 집에는 자주 내려가는지 • 가족들과의 관계가 학업에 영향을 미치지 않는지 | <ul style="list-style-type: none"> • 심리적으로 불안하거나 우울하진 않은지 • 수면이나 생활 관리에 어려움은 없는지 • (어려움이 있다면) 학교나 외부에서 상담이나 치료 등의 도움을 받고 있는지 |

- ▶ 학생이 도움을 받고자 하는 문제가 언제부터 시작되었는지?
- ▶ 이 문제로 인해 받는 심리적 어려움의 정도가 어느 정도인지?
- ▶ 과거에 유사한 문제를 겪은 적이 있는지, 있다면 어떻게 대처했는지?
- ▶ 문제를 해결하기 위해서 어떤 노력을 했는지/어떤 효과가 있었는지?

※ 학생이 호소하는 문제가 만성적이어서 심리적 위기를 초래할 수 있고 급급한 문제라고 판단된다면 전문적 도움을 받는 것의 중요성을 알려주고, 교내 카운슬링센터에 의뢰할 필요가 있습니다.

③ 목표 설정 단계(상담을 통해 학생이 얻고자 하는 바를 파악)

상담을 통해 얻고자 하는 바를 파악하는 단계입니다. 대부분의 학생들은 정보를 위한 상담을 요청하는 경우가 많은데, 이때에도 실상 정서적인 지지와 격려를 필요로 하는 경우가 많습니다. 상담 시작 시 단순히 객관적인 정보를 전달하는 데 주력할지, 아니면 심리적인 지지와 조력에 보다 초점을 둘지에 대한 상담 방향을 결정하는 것이 도움이 됩니다.

- 목표를 설정하면 대화의 방향성이 생기기 때문에 상담의 효과가 더 커질 수 있습니다.
- 학생이 별도로 신청한 경우가 아닌 정례적인 학생 상담의 경우, 대학생활에서 어떠한 고민이 있는지를 묻거나 오늘 이야기하고 싶은 주제가 있는지에 대한 질문을 통하여 학생과 상담의 주제를 잡을 수 있습니다.
- 대부분의 학생들은 상담에서 정보를 얻기를 원하는 경우가 많습니다.
- 정보를 얻고자 하는 경우에도 정서적 지지와 격려를 함께 하는 것이 도움이 됩니다.

④ 문제 해결 조력 단계(학생의 이야기를 주의 깊게 듣고 돕기 위한 방법 모색)

상담을 통해 해결 가능한 문제로 평가된 문제라면 정보 제공이나 조언 등을 통해 문제 해결에 도움을 주는 것이 좋습니다. 만약 심리적으로 도움을 주고 싶다면 학생이 인식하지 못하고 있는 잠재력을 북돋아 주거나, 부적응적 사고 패턴, 행동 방식 등을 인식할 수 있도록 도움을 줄 수도 있습니다. 어떤 경우 에라도 학생이 힘들어하고 있는 마음을 학생의 눈높이에서 공감적으로 이해하고 있음을 전달하는 것은 문제 해결의 동기를 높이는 데 핵심적인 도움을 줄 수 있습니다.

⑤ 마무리 단계(상담 소감을 나누고 필요하다면 다음 일정을 잡은 후 마무리)

학생이 문제 해결을 위해 실제로 무엇을 실행할 것인지에 대해 구체적인 생각을 가지고 상담을 마무리할 수 있도록 도와야 합니다. 상담을 통해 무엇을 알게 되었는지를 이야기해 보도록 하고, 상담 후에 무엇을 실행할 것인지에 대해서도 구체적으로 계획을 세워보도록 합니다. 이러한 마무리 단계는 상담이 효율적으로 잘 이루어졌는지를 평가할 수 있는 방안이 되도록 합니다.

- 본 상담이 어느 정도 마무리가 되면 학생과 상담 내용을 정리하는 과정을 진행하시면 됩니다. 상담에서 나는 주제가 무엇이었고 함께 생각한 방향이나 해결책은 무엇인지 등에 대해 요약하면서 정리를 하면 학생이 상담의 내용을 다시 한 번 숙지할 수 있는 기회가 될 수 있습니다.
- 학생에 따라 추후 상담이 더 필요하다고 생각될 경우, 학생과 함께 향후 계획을 논의하고 다음 상담 약속을 잡는 것이 필요합니다.
- 다음 상담 약속을 정할 필요가 없는 경우에는 도움 받을 일이 있으면 언제든지 약속을 정해서 만날 수 있는 여지를 열어두고 헤어지면 좋습니다.

3 상담 주요 주제별 대처하기

학생들이 상담에서 호소하는 빈도나 중요도가 높은 주제들을 중심으로 정리해 보았으니, 학생 상담에 참고하시길 바랍니다.

진로

진로에 대한 고민은 재학생들의 고민 순위 1위입니다. 특히, 취업과 진학 등의 진로는 학문적 지도와 함께 학생들이 교수님께 가장 많이 기대하는 역할입니다. 학생들은 이 부분에 대해 구체적인 정보나 교수님의 격려를 필요로 하고 있습니다. 또한 교수님의 '인내심'이 가장 많이 요구되는 부분일수도 있습니다. 취업을 위해서는 단계적인 접근이 필요합니다. 학생들이 어느 단계에 있는지 물어봐 주시고 단계별로 알맞은 지도를 해 주셔야 합니다.

| | |
|---|---|
| <p>자신에 대한 이해가 부족한 경우 (흥미, 적성, 성격, 가치 등)</p> | <p>적극적인 자기 탐색 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> • 자기에 대한 이해 수준 점검 • 미래의 자신에 대한 이해 수준 점검 |
| <p>전반적인 직업 세계에 대한 이해 (가능한 직업, 요구되는 준비 등)가 부족한 경우</p> | <p>직업 세계 탐색 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> • 일의 세계에 대한 정보는 교내 일자리센터나 노동부의 워크넷(www.work.go.kr), 한국직업능력개발원 커리어넷(www.career.go.kr) 등에서 관련 정보를 찾아볼 수 있습니다. |
| <p>자신과 직업세계를 통합하여 잠정적인 의사결정을 한 경우</p> | <p>구체적인 정보 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> • 유사경험을 한 교수나 선배 연락처 • 일자리센터의 직종별 취업 세미나, 채용 설명회 취업 특강 등 |
| <p>분명한 진로결정을 내릴 수도 없고 막연하게 불안하고 걱정만 많은 경우</p> | <p>일반적인 취업 준비 권유</p> <ul style="list-style-type: none"> • 실제 행동을 하면 불안이 감소되고 취업준비도 미리하게 됩니다. • 카운슬링센터 심리상담 권유 • 일자리센터 특강 참여 및 취업 관련 상담 신청 권유 |

[Tip] 진로와 관련된 상담의 경우, 교내 취업지원 관련부서에서 제안하는 진로문제별 해결가이드를 참고하시면 도움이 됩니다.

[학생인재개발팀의 “Student Success 진로 문제별 해결 가이드”(10권)]

<https://job.skku.edu/bbs/careersuccessguide.aspx>

- ☑ “불확실한 미래나 졸업 후 진로에 대해 막연히 불안해요.”
- ☑ “난 내가 무엇을 좋아하고 잘하는지 모르겠어요.”
- ☑ “전공선택에 고민이 많아요.”
- ☑ “진로정보수집과 네트워킹을 어떻게 해야 할지 모르겠어요.”
- ☑ “전공이 취업에 별로 도움이 되지 않는 것 같아요.”
- ☑ “진로 선택을 잘하고 싶어요.”
- ☑ “대학원에 갈지 취업을 해야 할지 모르겠어요.”
- ☑ “사기업(혹은 공기업)으로 가고 싶은데 어떻게 해야 할지 모르겠어요.”

학업

조언을 해 주시기에 앞서, 우선 학생의 이야기를 끝까지 경청해 주시는 것이 중요합니다. 어려움을 갖고 있는 사람의 심정에서는 자신의 이야기를 잘 들어주는 것만으로도 많은 지지를 얻을 수 있습니다. 특히 학생의 입장에서 교수님의 경청은 많은 위로가 될 수 있습니다.

교수님의 기준보다는, 현재 문제를 갖고 있는 학생의 실력에 눈높이를 맞춰주시길 바랍니다. 때로는 교수님의 경험담이 자칫 학생에게는 따라 하기 힘든 과제처럼 들릴 수도 있습니다.

① 전공 공부

- 성적이 나오지 않는다고 호소하는 경우, 어떤 부분에서 부진한 것인지 확인해 주세요.
 - 레포트 작성 시, 논리적인 글쓰기가 부족한가?
 - 수업에서의 참여 정도가 부족한가?
 - 시험문제의 의도를 파악하지 못하나?
 - 기타 학습과 관련된 준비, 동기 등
- 교수님이 알고 계신 방법을 제시하기 이전에 현재 학생이 사용하고 있는 공부 방법을 먼저 점검해 주세요.
 - 예습이나 복습을 하는 편인가?
 - 선수 과목에 대한 학습이 되어 있는가?
 - 주요 교과서와 참고 도서를 읽고 있는가?

- 일반적인 공부 방법에 대한 조언을 하기 보다는 구체적인 정보를 제시해 주시는 것이 듣는 학생에게는 도움이 될 수 있습니다.
 - 자료 수집 방법
 - 과제, 답안 작성 시 주의해야 할 점, 보완해야 할 점등
- 학생이 사용하는 학습방법이 과목의 특성에 맞는지 점검해 주세요.
- 적합한 학습 계획, 시간관리가 이루어지고 있는지 확인해 주세요.

② 학사 경고

- 학사 경고를 받은 학생은 대부분 창피함을 느끼고 위축되어 있어 교수님을 피하고 싶은 마음이 큼니다. 상담에 있어 교수님의 보다 적극적인 태도가 필요합니다.
- 상담 전에 학생에 관한 정보를 미리 파악해 두시면 도움이 됩니다.
 - 성적이나 평점은 본인이 이야기하기 부끄러워합니다.
 - 이전의 휴학 여부와 가족이 학사경고 여부를 알고 있는지, 학생에게 도움을 줄 수 있는지 여부를 확인해 주세요.
- 용건을 이야기하기 전에 교수님을 만나러 오기까지의 어려운 심정을 알아주세요.
- 학사 경고를 받게 된 상황에 대해 살펴 주세요.
 - 학습방법을 모르는 경우 : 교육개발센터 등 교내 학습 관련 기관으로 도움 요청
 - 심리적인 문제로 학업을 유지하지 못한 경우 : 카운슬링센터로 도움 요청
- 학습방법에 대한 이해가 많이 부족할 경우, 도움을 줄 수 있는 학과 선배나 대학원생을 소개해 주시는 것도 도움이 됩니다.

③ 휴학

- **신뢰감 형성하기** : 학생들이 개인적인 어려움을 교수님께 말하지 못하는 이유는 상담한 내용으로 나중 에 평가를 받게 될까 걱정하기 때문입니다. 아직 신뢰감이 형성되지 않았기 때문이므로 우선 상담 내용이 비밀보장이 된다는 것을 이야기해서 안심시켜주시고, 진지한 태도로 학생의 이야기를 들어주시는 것이 필요합니다. 이때 다른 사람들이 이야기를 밖에서 듣지 못하도록 주의하시고, 다른 전화나 방문으로 방해를 받지 않도록 조치를 취해 놓습니다.
- **상담에서 학생이 우는 경우** : 상담 도중에 학생이 갑자기 울면 당황스러울 수 있습니다. 학생이 우는 경우 티슈를 건네주거나, 진정될 때까지 잠시 침묵으로 기다려 주시는 것도 좋습니다. 좀 진정이 되면 “지금 기분이 어떨까”를 물어봐 주시고 상담할 때 “그런 경우가 종종 있고, 얘기하다 보면 눈물이 날 수도 있다”고 말씀해 주시면 학생이 편안해 합니다. (※단, 이때 우는 것을 달래주려고 학생의 손을 잡아

주거나, 무릎을 토닥거리거나, 안아주는 등의 신체적 접촉은 오히려 오해의 소지가 될 수 있으므로 주의 하시기 바랍니다. 아무리 좋은 의도라 할지라도 학생의 관점에서 불필요한 신체 접촉이라 판단되는 행위는 삼가는 것이 좋습니다.) 학생이 정서적으로 힘든 상황이라도 울고 나면 마음이 진정되고 편안해질 것이므로 옆에서 잠시 조용히 기다려주는 태도가 바람직합니다. 옆에서 들어주는 것만으로도 학생에게 는 위로가 될 것입니다.

- **다른 기관 의뢰하기** : 가정 문제나 이성 문제는 교내 카운슬링센터에 의뢰하면 심리상담 서비스를 받을 수 있습니다. 카운슬링센터의 심리상담 서비스는 학생의 자발적인 참여 의사가 없이는 진행되기 어렵습니다. 카운슬링센터에서 도움을 받을 수 있음을 안내해주셔서 학생이 본인의 참여 의사로 센터에 내방할 수 있도록 해주시기 바랍니다.
- **휴학 계획 검토하기** : 휴학을 생각하는 경우, 그 기간을 잘 보낼 수 있도록 구체적인 계획을 검토해 주는 것이 좋습니다.

심리적 위기

① **우울증 학생** : 진로, 대인관계 등 해결이 어려운 고민으로 인해 학생들이 경미한 우울 증상부터 만성적이고 심각한 우울 증상까지 다양하게 호소할 수 있습니다. 우울증의 원인을 파악하고 학생과 상담을 한다면 우울증상을 호소하는 학생에게 도움이 될 수 있습니다.

개인의 특성

- 부정적 결과에 대해서 조금은 남 탓, 상황의 탓으로 돌릴 수 있음에도 불구하고, 스트레스로부터 충분히 자신을 보호하지 못함
- 모든 책임을 자신이 짊어지는 지나치게 양심적이고 책임감이 강한 사람들이 우울해지기 쉬움
- 과거의 부정적인 사건을 계속 곱씹으면서 우울감, 죄책감, 좌절감을 반복하여 경험
- 힘들어하는 자신을 자책하고 무능하다고 되뇌임
- 미래에 실패할 가능성을 높게 예상하고 희망이 없다는 염세주의적, 비관적인 태도를 주로 취함

위험요인

- 스트레스 사건 : 실패, 가까운 사람의 상실(사별, 이별, 신뢰관계가 무너지짐)
- 사회적 고립
- 슬픔, 무기력, 사회적 고립과 같은 우울증상이 때로는 다른 사람으로부터 강화(관심, 위로, 격정 등)를 얻어내는 긍정적 기능을 하지만 우울한 이야기를 계속 듣다 보면 주변사람들도 에너지가 소진될 수 있음
- 우울한 사람을 피하게 되면서 고립되고 우울감이 악화되는 결과를 초래함

우울증 학생을 상담할 때 유의할 점

- ☑ 상실과 실패의 원인이 나에게만 있지 않다는 것을 알게 해 주기
- ☑ 만약 실패에 내가 실제로 기여한 부분(내 탓)에 대해서 고통 받고 있을 때에는 적극적으로 위로하고 지지해 주기
- ☑ 한계를 인식하기
 - 내가 들을 수 있는 만큼, 지지치 않을 만큼만 들어주기
 - 무리해서 이야기를 다 들어주거나 직접 나서서 문제해결을 돕는 것보다 사제관계의 적절한 한계 내에서 조언과 격려를 하는 것이 더 중요함
- ☑ 심한 우울증의 경우 전문가에게 의뢰하기
 - 교내 카운슬링센터, 건강센터 / 관할 보건소 등

② 자살 위기 학생

무슨 일로 자살에 대한 생각을 갖게 되었는지 직접적으로 묻고 이야기를 자세히 들어보는 것이 우선 중요합니다. 자살에 관한 이야기가 나오면 충분한 시간을 할애하고 기꺼이 도움을 주고 싶다는 의도를 알리는 적극적인 자세를 취해야 합니다.

- **위험성을 관찰하기** : 교수는 캠퍼스 내에서 학생과 지속적으로 직접 접촉할 기회가 있는 소수의 사람들 중 한 명으로, 학생의 문제를 제일 처음 알아차리게 되는 사람이 되기도 합니다. 즉, 도움이 필요한 학생을 식별하여 필요한 정신건강 서비스(교내 카운슬링센터 등)로 연계시키는 게이트키퍼(gatekeeper)로서의 역할을 할 수 있습니다. 이때에는 학생에게 도움을 제공할 때 자신의 한계를 아는 것이 중요하며, 언제 전문가에게 의뢰해야 하는지를 명확히 인식해야 합니다.
- **다른 기관에 의뢰하기** : 전문적인 도움이 필요하다면 교내 카운슬링센터, 건강센터, 보건소, 대학병원 신경정신과 등의 기관에 의뢰하십시오. 학생의 문제를 다루기 위해 카운슬링센터나 병원, 기타 기관의 전문가에게 도움을 청하게 될 경우, 학생의 자살위기와 관련된 내용을 공유할 수밖에 없습니다. 즉, 학생이 말한 것을 비밀로 하는 것은 불가능합니다. 학생이 배신감을 느끼지 않도록 사전에 자신의 생명을 해하는 경우에 있어서는 비밀 보장을 할 수 없다는 비밀 보장의 한계에 대해 명확히 설명하는 것이 필요합니다.
- **상담 받도록 격려하기** : 상담을 주저하는 학생에게 다음과 같은 설명을 덧붙일 수 있습니다.
 - 어떤 문제든 상담이나 치료를 받을 수 있음
 - 카운슬링센터에 가는 것이 두려울 수 있음
 - 자신의 약점을 인식하는 것은 용기가 필요하며 도움을 요청하는 것은 약함을 뜻하는 것이 아님

- 상담에 관심을 보인다면, 학생이 교내 카운슬링센터에 전화(인사캠_02-760-1290, 자과캠_031-290-5260) 하여 약속을 잡을 수 있게 도와줄 수 있습니다.

• 필요 시 자문 구하기:

- 상담 이후에 학생이 카운슬링센터에 실제로 갔었는지 체크하여 학생의 안전과 적응에 관심이 있음을 표현하도록 합니다.
- 학생이 교수님의 추천을 수용하거나, 생각해 보거나, 거부할 권리가 있음을 기억하시길 바랍니다.
- 만약 학생이 도움을 거부한다면, 카운슬링센터에 전화하여 자문을 구할 수도 있습니다.

- **위험성이 매우 높을 때는 이렇게 해 주세요:** 상담에서 자살 위험성이 매우 높은 고위험 상태라고 판단이 되면 추가적 질문을 통해서 심각성을 파악할 수 있습니다. 학생과의 대화를 통해 학생이 자살 시도 경험이나 자살 계획 등을 언급한다면, 추가적 질문을 통해 심각성을 파악합니다. 자살과 관련된 질문에서 대부분의 질문에 자살 위험성이 높은 것으로 밝혀진다면, **절대로 학생을 혼자 두어서는 안 됩니다.** 특히 “이전 자살 시도”, “자살에 대한 숙고된 계획과 준비”, 그리고 “현재의 자살사고(suicidal ideation)”는 선행연구를 통해 최상의 자살 예측 요인인 것으로 밝혀졌으므로(Joiner et al., 1999), 가장 먼저 이 세 가지에 대해 명확히 질문할 필요가 있습니다. 이 세 가지 질문 중 어느 하나이라도 해당될 경우 자살 위험은 최소 중간 이상이며, 자살 위험이 높다고 판단될 경우, 교수님께서 **절대로 학생의 자살위기를 혼자서 해결하려고 해서는 안 됩니다.**

자살위험이 높을 경우, 교수/교직원은 학생을 카운슬링센터로 직접 데리고 가거나 도움을 받을 수 있게 전화로 연결시키며 카운슬링센터 근무 시간(평일9:00~17:00) 외일 경우 학생이 즉각적으로 도움을 받을 수 있도록 지역정신건강 기관(1577-0199)에 전화를 하여 도움을 구하도록 합니다(인사캠: 서울시 자살예방센터(02-3458-1000) / 자과캠: 수원시 자살예방센터(031-214-7942), 24시간). 최근 사회적, 경제적 어려움과 연예인의 자살사건 등 자살을 쉽게 결행하는 풍조가 사회 전반에 퍼져 있습니다. 카운슬링센터의 상담 신청자 중에서도 자살위기를 보고하는 재학생들이 증가하는 추세입니다. 걱정스러워 보이는 학생이 있으면 교수님께서 지속적인 관심으로 상담을 먼저 요청하시는 등 적극적인 도움을 주시면 혼자서는 감당하기 어렵게 여겨졌던 문제들이 조금은 가벼워지고 심리적인 에너지를 얻어 위기를 극복하는 계기가 될 것입니다!

[참고] 학생의 정신적 고통에 대한 지표

(학습지표)

- ☑ 수업, 세션, 또는 랩에 반복된 결석
- ☑ 과제, 시험 또는 약속을 잊어버림
- ☑ 일의 양과 질적 수준의 하락
- ☑ 극도의 무질서함 또는 변덕스러운 행동
- ☑ 폭력, 병적 상태, 사회적 고립, 절망감 또는 혼란에 대해서 드물게 표현하거나 씀; 자살이나 죽음에 초점을 둔 에세이나 페이퍼
- ☑ 특별한 조건을 계속적으로 요구함(페이퍼 기한 연장, 보충 시험)
- ☑ 완벽주의 패턴(예: A+를 받지 못한다면 스스로 용납하지 못함)
- ☑ 학점이나 다른 평가에 대한 과장 또는 편중된 반응

(행동 또는 감정적 지표)

- ☑ 정신적 괴로움, 가족 문제 또는 상실감에 대한 직접적인 언급
- ☑ 분노 또는 적대감 표출, 소리 지름, 또는 공격적인 발언
- ☑ 평소보다 더 많이 내성적이거나 활발해짐
- ☑ 절망 또는 가치 없음을 표현; 울거나 눈물을 자아냄
- ☑ 극심한 초조 또는 성급함의 표현
- ☑ 과하게 요구하거나 의존하는 행동
- ☑ 동요, 떨림, 꼼지락거리거나 서성임

(신체적 지표)

- ☑ 신체적 외관이나 개인적 위생 악화
- ☑ 과도한 피로, 탈진; 수업에서 반복적으로 잠에 든다.
- ☑ 몸무게의 눈에 띄는 변화; 식욕 또는 수면의 변화에 대한 언급
- ☑ 눈에 띄는 상처, 멍 또는 화상
- ☑ 두서없는 말투, 빠르거나 불명료한 말투, 혼란
- ☑ 눈을 맞추기 힘들어함

(다른 요인들)

- ☑ 그의 친구들이나 선생님이 걱정하는 학생
- ☑ 무엇이 잘못되었을 때 예감이나 본능적인 반응

※ 출처 : HEMHA(Higher Education Mental Health Alliance).&Jed Foundation.(2013, April 9).
Balancing Safety and Support on Campus : a guide for campus teams, Retrieved from
<https://www.jedfoundation.org/about/jed-news/campus-teams>

📖 참고문헌

- 교수-학생 상담 가이드북 / 이화여자대학교 학생상담센터
- 학생상담 가이드북 / 서울대학교 대학생활문화원

II

상담 참고자료

1. 교내 상담 관련 참고 자료 : 상담연계 기관 및 프로그램 안내

| 분야 | 연계 기관 | 프로그램 |
|--------------------------|---|---|
| 진로 · 취업 · 창업 | 학생성공센터 학생성공역량기반 비교과 프로그램 안내, 교내 유관기관 연계, 학생성공 지원 및 대학생활 적응을 위한 상담, 대학 생활 전주기 로드맵 설계 지원, 학생성공 롤모델 발굴 및 확산 프로그램 운영 (인사캠) 02-740-1768 (자과캠) 031-299-4078 https://success.skku.edu/ | <ul style="list-style-type: none"> · 학생성공 상담 · 학생성공 교수 멘토링 · 학생성공 선배 멘토링 · 학생성공스토리 특강 · 학생성공스토리 공모전 |
| | 대학일자리센터(학생인재개발팀) 취업 준비를 위한 교육 및 상담 프로그램 운영, 채용 정보 및 취업 자료 제공, 고시 지원 상담 및 프로그램 운영 (인사캠) 취업 02-760-1085-6 / 고시 02-760-1084 (자과캠) 취업 031-290-5044 / 고시 031-299-4290 https://job.skku.edu/ | <ul style="list-style-type: none"> · 방문/온라인 상담 · 온라인 동문 멘토링 · 취업 아카데미/특강 · 설명회 |
| | 창업지원단 예비 단계 / 초기 단계 / 문화·예술·관광 분야 / 실험실 창업 지원, 창업 관련 사업 및 공모전 정보 제공 (인사캠) 02-740-1733 (자과캠) 031-290-5654 https://www.skustartup.kr/ | <ul style="list-style-type: none"> · 예비창업자 지원 프로그램 · 초기창업자 지원 프로그램 · 킹고스타트업스페이스(정보 공유 및 네트워킹 공간 지원) · 창업육성프로그램 · 문화예술분야 창업 지원 프로그램 |
| | 대학원팀 학과 연구실 현황 및 진학 / 연구분야 정보 제공, 입학 전형 안내 등 진학 준비 지원 (일반학생) 02-740-1726 (외국인특별전형) 031-290-5024 https://gradschool.skku.edu/grad/ 홈페이지 '진학준비' '입학전형' 탭 접속 | <ul style="list-style-type: none"> · 대학원 한마당 (대학원 진학정보 제공) |

| 분야 | 연계 기관 | 프로그램 |
|---------------|--|---|
| 학업 · 학사 | 학부대학(성균문토) 1학년 대계열 학생들의 대학생활 전반에 관한 학사지도, 전공 탐색 및 진로 지도, 학업지도 및 상담 등 운영 (인사캠) 02-760-0772~4 (자과캠) 031-299-4216 / 4217 / 4219 https://hakbu.skku.edu/ 홈페이지'학생지도'탭 접속 | <ul style="list-style-type: none"> • 방문/온라인 상담 |
| | 교육개발센터 학업능력 향상을 지원하기 위한 상담 및 프로그램 운영 (인사캠) 02-760-0988 (자과캠) 031-290-4238 https://ctl.skku.edu | <ul style="list-style-type: none"> • 성균공부방 (학생 Teacher- Learner) • 성균튜터링(전공 교과 그룹 학습) • 학습컨설팅 • 학습법 워크샵 |
| | 학사바로센터 학사과정 및 일반대학원의 학적, 졸업, 수업, 성적 업무 관련 질의응답 제공 ☎1811-8585 / ☎1811-7558 18118585@skku.edu | <ul style="list-style-type: none"> • 전화/이메일 상담 |
| 심화 학습 | 대학혁신과공유센터 전공분야의 지식, 창의적 사고, 융합역량 등을 기르기 위한 다양한 비교과 프로그램 운영 02-740-1670 http://cihe.skku.edu/ | <ul style="list-style-type: none"> • Co-Deep Learning 프로젝트 (교수-학생 공동 심화학습) • 성균 글로벌 창조적 챌린저(자기주도적 팀결성, 글로벌 문제 탐방 및 해결) • 융합기초프로젝트 (지역사회·글로벌 문제의 창의적 해결 팀 학습) |
| 글로벌 | 국제교류팀 교환학생/해외수학생 선발 및 파견, 외국인 교환학생과 본교 재학생 간의 교류 활성화 지원 (인사캠) 02-760-0153 (자과캠) 031-290-5049 https://www.skku.edu/ 성균관대학교 홈페이지 '국제화' 탭 접속 | <ul style="list-style-type: none"> • 교환학생/해외수학생 파견 • 국제하계학기/동계학기 • 성균한글백일장 • Hi-Club(교환학생을 위한 문화 행사 기획 단체) • SG Maple Program (교환학생-본교재학생 그룹 활동) |
| | 외국인유학생지원팀 외국인 유학생 입학, 비자 및 이민 관리, 장학생 관리, 경력 개발 프로그램 운영, 동문 네트워크 지원 (인사캠) 02-760-0025 (자과캠) 031-290-5026 https://oiss.skku.edu/ | <ul style="list-style-type: none"> • 외국인 유학생 취업특강 • 외국인대학원(영어트랙) 한국어인증반 • 외국인 대학원생 국문 학위논문 작성법 특강 및 교정 지원 |

| 분야 | 연계 기관 | 프로그램 |
|--------------------------|--|--|
| 건강 · 심리 · 인권 | 건강센터 진료 및 진료 알선, 건강 상담을 통한 질병의 조기발견 지원, 학생 건강검진 시행, 보건교육을 위한 영상교육실 운영, 건강 자료 제공(질환 정보, 응급상황 대처법 등) (인사캠) 02-760-1229/1230/1239 (자과캠) 031-290-5250/5252/5253 https://health.skku.edu/ | <ul style="list-style-type: none"> 진료 (내과, 정신건강의학과, 산부인과, 치과) 건강 상담 금연 상담교실 비만 상담교실 정신건강 상담교실 불안우울상담 |
| | 카운슬링센터 개인의 정서적 안정과 심리 건강을 위해 대인관계, 대학생 활 적응, 정서, 학업 스트레스 등 심리적 어려움 해결 지원 (인사캠) 02-760-1290 (자과캠) 031-290-5260 https://scc.skku.edu | <ul style="list-style-type: none"> 심리검사 해석상담 (학업, 진로, 성격, 대인관계 관련) 개인상담 (필수 심리검사, 접수상담 후 진행) 집단상담 |
| | 인권센터 대학 구성원에 의한 인권침해, 성폭력 등에 대한 상담, 피해 신고 사건 접수 및 조사, 피해자 법적, 심리적, 의료적 지원 및 연계, i-Campus를 통한 온라인 폭력예방교육, 학생 단체/소그룹 대상 대면 폭력예방교육 진행 (인사캠) 02-760-1299 (자과캠) 031-290-5682 https://helper.skku.edu/ | <ul style="list-style-type: none"> 전화/이메일/방문상담 온라인 폭력예방교육 (“학생을 위한 폭력예방교육”, “대학 내 장애인식 개선교육: 이해더하기”) 집합/개별 폭력예방교육 |
| | 장애학생지원센터 장애학생들의 원활한 대학생활과 학업수행을 위하여 교수·학습 지원, 대학생활 지원, 진로·취업 지원, 교내 편의시설 제공 및 개선, 장애인식개선 사업, 지원정책의 수립 등 다양한 지원체계 마련 (인사캠) 02-760-1092 (자과캠) 031-299-4425 https://support.skku.edu/ | <ul style="list-style-type: none"> 1:1 상담 (교수·학습 및 학사생활 전반) |

※ 보다 자세한 교내 프로그램 내용은 학생성공센터에서 제공하는 ‘학생성공 가이드’를 참조하시길 바랍니다.
 (교내 학생성공센터 홈페이지(<https://success.skku.edu>) > 센터소개 > 간행물 > 학생성공 가이드)

2. 교외 상담 관련 참고자료: 상담 주제별 관련 정보 제공

진로

| 구분 | 내용 | URL |
|------------------------------------|--|------------------------------------|
| 소셜멘토링 잇다 | 실명 기반 현직자 멘토링 서비스 (희망 직무 현직자에게 직접 질문할 수 있음) | www.itdaa.net |
| 중소기업 탐방 프로그램 - 기업방문의 날 | (대한상공회의소) 청년 인재와 중소기업의 만남을 지원하는 사업, '일하기 좋은 중소기업' 사이트 (goodcompany.korcham.net)와 연계 | opencompany.korcham.net |
| 무료 온라인 정보화 교육 - 배움나라 | 한국지능정보사회진흥원(엑셀/파워포인트/Prezi/웹디자인/프로그래밍/MOS 등) | www.estudy.or.kr |
| 직업적성, 구직준비도, 직업가치관 등 무료검사 - 워크넷 | 워크넷 홈 > 직업_진로 > 직업심리검사 > 성인용 심리검사 실시 | www.work.go.kr |
| 성격검사 | 온라인 성격강점 검사 | https://www.viacharacter.org |
| 공모전 정보 사이트 | 공모전 관련 분야별, 주최기관별, 응모대상별 등으로 구분하여 정보 제공 | www.thinkcontest.com |
| 스펙업 | 채용 및 대학생활 정보 | https://cafe.naver.com/specup |
| 아웃캠퍼스 | 대외활동, 공모전, 동아리, 문화생활, 취업정보 | https://cafe.naver.com/outcampus |
| 정부공인자격증서비스 | 정부공인자격증에 관한 정보 제공 | www.q-net.or.kr |
| 민간자격정보 서비스 | 민간자격증에 관한 정보 제공 | https://www.pqi.or.kr/indexMain.do |
| 한국직업능력 원격평생교육원 | 자격증 취득에 대한 강의 및 정보 제공 | http://www.pqi.kr |
| 한국자격검정 평가진흥원 | 자격증 취득에 대한 강의 및 정보 제공 | www.korea-edu.net |

| 구분 | 내용 | URL |
|----------------------------------|--|---|
| 한국인재능력개발원 | 자격증 취득에 대한 강의 및 정보 제공 | http://www.kufe.kr |
| 사이버 진로교육센터 - 진로교육 온라인 서비스 | (한국고용정보원) 진로교육 이러닝, 진로 지도 동영상(직업군별, 국제기구, 기업직 무소개, 학과정보 등) 안내 | www.work.go.kr/cyberedu |
| 통계교육원 | 다양하고 전문적인 이러닝 통계교육 서비스 제공 | sti.kostat.go.kr |
| 진로정보망 커리어넷 | (한국직업능력개발원) 진로심리검사, 진로상담, 진로동영상, 진로교육자료, 직업·학과정보 | www.career.go.kr |
| 삼성 영랩 진로탐방 | (삼성카드) 진로탐색 프로그램, 해외원정대, 마케터, 진로탐방(연중 수시) 삼성카드 영랩 페이스북. | younglab.samsungcard.com |
| KB캠퍼스스타 | (KB국민은행) 마케터, 멘토링 서비스, 해외 금융 기관 탐방 기회 제공 | www.kbcampusstar.com |
| K-Girls' Day | (산업통상자원부) 여학생들을 R&D인력으로 자라나도록 장려하기 위한 프로그램, 이공계 산업현장 견학 및 실무자와의 면담 제공 | https://www.k-girlsday.kr/index.do |
| HS애드 Young Creator's Competition | (HS애드) HS애드는 LG계열 광고회사로 대표적인 대학생 광고 공모전, 대상에게는 인턴십 기회 제공 | http://contest.hsad.co.kr |
| SK하이닉스 반도체혁신 아이디어공모전 | (SK하이닉스) 산업 생태계 활성화 및 소통을 위해 개최하는 공모전, 대상과 각 분야별 최우수상 수상자는 채용 보장 (단, SKCT 합격자에 한함) | http://openidea.skhynix.com |

취업

| 구분 | 내용 | URL |
|---------------------------------|---|------------------------------------|
| 취업포털 잡코리아 | 대기업 / 중소기업 채용정보, 기업정보, 연봉정보 등 제공 | www.jobkorea.co.kr |
| 취업포털 사람인 | 대기업 / 중소기업 채용정보, 기업정보, 연봉정보 등 제공 | https://www.saramin.co.kr/zf_user/ |
| 취업포털 커리어 | 대기업 / 중소기업 채용정보, 기업정보, 연봉정보 등 제공 | http://www.career.co.kr/ |
| 히든챔피언 | 알려지지 않은 우량기업 (중견 강소기업) 채용정보 | https://cafe.naver.com/smartintern |
| 338개 공공기관 채용정보 검색 - 잡알리오 | (기획재정부) 공공기관 정보 및 채용 정보를 종합 제공 | http://www.alio.go.kr/home.do |
| 나라일터 | 정부기관 및 학교의 채용정보 열람 | http://gojobs.go.kr/ |
| 알리오 | 공공기관의 채용정보 | http://www.alio.go.kr/ |
| 사이버 국가고시센터 | 국가공무원 채용 안내지 | http://www.gosi.go.kr/ |
| 지방자치단체 공무원 채용 | 지방공무원 채용정보 | https://local.gosi.go.kr/ |
| 이공계인력중개센터 | 이공계인력 채용정보와 박람회 | https://www.rndjob.or.kr/ |
| 하이브레인 | 대학원생 채용정보, 학술대회, 장학금 정보 제공 | https://www.hibrain.net/ |
| 장애인고용포털 | 장애인 채용정보 제공 | http://www.worktogether.or.kr/ |
| 846개 지방공공기관 채용정보 검색 - 클리어이 잡플러스 | (행정안전부) 전국 지방공사·공단 (151개), 출자·출연기관(695개)의 채용정보를 실시간 제공(보수, 근무지 등 근무조건 검색) | job.cleaneye.go.kr |

| 구분 | 내용 | URL |
|-------------------------|---|---------------------------------------|
| 대한민국 공무원 되기 홈페이지 | 입법·행정·사법 공직채용정보의 모든 것 (직무 소개, 채용정보 등) | injae.go.kr |
| NCS 국가직무능력표준 | NCS 소개, 구성, 학습모듈 소개, NCS 이러닝, 블라인드 채용 등 | www.ncs.go.kr |
| 고용정보시스템 워크넷 | (고용노동부) 채용정보, 직업훈련, 고용 보험 등 안내 | www.work.go.kr |
| 직업훈련포털 HRD-Net | (한국고용정보원) 성공적인 취업을 위한 직업훈련정보, 일자리·직업정보 등 | www.hrd.go.kr |
| 항공운송산업 일자리 포털사이트 | (국토교통부) 항공운송산업 359개 기업 약 8만개 일자리 채용, 취업 연계(2018. 8. 8. 오픈) | www.air-works.kr |
| 자기소개서 작성 사이트 - 자소서닷컴 | 자기소개서 잘 쓰는 법, 자소서 항목, 합격 자소서, 맞춤법 검사, 글자 수 세기 등 | jasoseol.com |
| 취업대학교 | 채용 정보 및 취업 준비 관련 정보 제공 | https://cafe.naver.com/ bettegirls |
| 취업정보 잡지 - 잡앤조이 | 취업 핫 뉴스, 잡 스페셜, 취업꿀팁 기사 제공 | www.jobnjoy.com |
| 취업성공패키지 | (고용노동부) 저소득 취업취약계층에 대하여 취업지원 프로그램 제공 | www.work.go.kr/pkg |
| 청년구직활동지원금 | (고용노동부) 미취업 청년의 자기주도적 구직활동 지원을 하는 프로그램 | www.youthcenter.go.kr |
| 내일배움카드제 | (고용노동부) 취업하고자 하는 청년 등 구직자에게 훈련비를 지원하여 직무능력 교육을 받고 취업할 수 있도록 돕는 제도 | http://www.hrd.go.kr |
| 청년구직 | (서울시) 서울전역 100개 일자리카페 조성, 24시간 원하는 일자리 정보 통합 제공 | https://job.seoul.go.kr |

● 해외 인턴십/취업

| 구분 | 내용 | URL |
|--------------------------|--|---------------------------------|
| 한상기업청년채용 인턴십 | (재외동포재단) 재외동포 기업인이 해외에 설립한 기업(한상)에서 국내 청년들의 글로벌 마인드 제고 및 해외진출 기회 제공을 위해 운영 | www.hansang.net |
| 해외취업 길잡이 월드잡 Worldjob | (한국산업인력공단) 해외취업, 해외진출 사업안내, 채용정보, 연수정보, K-MOVE 정보 등 | www.worldjob.or.kr |
| 외국계 기업취업전문 사이트 - 피플앤잡 | 채용공고, 맞춤 채용공고, 이력서 관리 외국계 기업 Q&A 등 | www.peoplenjob.com |
| 글로벌 해외취업 지원사업 | (세계한인무역협회 World-OKTA) 해외한인 경제인 네트워크를 활용한 글로벌 취업 지원(연중수시) | www.worldjob.or.kr/job-fairOkta |
| 외교부 국제기구 인사센터 | (외교부) 국제기구 공식 정보, 국제기구 인턴십(UN 인턴십) 정보 제공 등 | https://unrecruit.mofa.go.kr |
| 지구청년 | (외교부) 외교부와 외교부 산하기관의 청년 해외진출지원 사업에 관한 정보를 제공 | www.mofa.go.kr/youth |

● 해외 진학

| 구분 | 내용 | URL |
|---------------------------|--|-------------------|
| 해외유학, 해외대학원 정보 - 고우해커스 | 유학시험 학습자료, 실시간 커뮤니티, 무료유학 준비자료, 유학시험 공부전략 영상 등 | www.gohackers.com |

☀ 창업

| 구분 | 내용 | URL |
|--------------|--|---|
| K스타트업 | 정부 통합 창업포털 (정부 창업지원사업, 경진대회 통합 안내) | www.k-startup.go.kr |
| 온라인 창업교육 플랫폼 | 한국청년기업가정신재단 운영, 온라인 강좌, 교육 프로그램, 경진대회 정보 제공 | changgo.or.kr |
| 드림플러스 | 한화그룹이 운영하는 온라인 창업지원 플랫폼(창업교육, 액셀러레이팅 지원) | dreamplus.io |
| K-ICT창업멘토링센터 | 창업 멘토링 제공(분야별 1:1 전담 멘토-멘티 매칭 제도 운영) | gomentoring.or.kr |
| 네이버 파트너 스퀘어 | 온라인 창업 지원 교육 및 컨설팅 제공 (네이버 D-커머스 프로그램) | https://partners.naver.com/startup/main |
| 온오프믹스 | 국내 최대 스타트업 모임문화 플랫폼 (창업 관련 이벤트, 프로그램 안내) | www.onoffmix.com |
| 로켓펀치 | 국내 최대 스타트업 비즈니스 네트워크 사이트 | www.rocketpunch.com |
| 벤처스퀘어 | 창업 관련 최신뉴스 제공(국내외 창업동향) | www.venturesquare.net |
| 비석세스 | 창업 관련 최신뉴스 제공(창업가 인터뷰, 칼럼) | besuccess.com |
| 기업마당 | (중소기업벤처기업부) 중소기업과 관련된 지원사업, 공고, 세미나 등의 정보 제공 | www.bizinfo.go.kr |
| 소상공인마당 | (소상공인시장진흥공단) 소상공인 및 전 통시장과 관련된 지원내용 및 창업에 대한 정보 제공 | www.sbiz.or.kr |

❁ 산업 및 업종 정보

| 구분 | 내용 | URL |
|-------------------------|---|---|
| LG경제연구소 | 경제동향 및 전망, 산업별 전망 | http://www.lgeri.com |
| 삼성경제연구소 | 포럼 등을 통한 경제 및 경영 지식 | http://www.seri.org |
| 현대경제연구원 | 경제, 산업, 경영, 사회, 문화에 대한 연구보고서 | http://www.hri.co.kr |
| 해외경제연구소 | 지역정보(국가별), 경제, 산업에 대한 정보를 제공 | http://keri.koreaexim.go.kr |
| 포스코경영연구원 | 철강, 산업, 직무별 경영, 결제 정보 제공 | http://www.posri.re.kr |
| 금융감독원 전자공시시스템 | 상장기업의 경영 및 재무 관련 정보, 기업의 사업보고서, 반기/분기 보고서 | http://dart.fss.or.kr/ |
| 중소기업현황 정보시스템 | 중소기업 정보 검색 | http://sminfo.mss.go.kr/cm/sv/CSV001R0.do |
| 알리오 (공공기관 경영정보) | 공공기관의 경영정보 | http://www.alio.go.kr |
| 벤처인 | 벤처기업 정보 | https://www.venturein.or.kr |
| 잡플래닛 | 재직자의 회사에 대한 평가 확인 | https://www.jobplanet.co.kr |
| 한경컨센서스 | 기업의 주식 관련 정보 | http://stock.hankyung.com |
| 히든챔피언 (우수 중소기업) | 우수 중소기업 선정 안내 | https://www.koreaexim.go.kr/site/main/index012 |
| 월드클래스300 (우수 중·중견기업) | 정부 선정의 잠재력이 높은 기업 안내 | https://www.world-class300.or.kr/index.do |
| 글로벌 기업 정보 | 글로벌 기업의 분석 정보 제공(영문) | https://www.vault.com/ |
| 글로벌 기업 정보 | 재직자의 회사 평가(영문) | https://www.glassdoor.com/index.htm |

❁ 직무 정보

| 구분 | 내용 | URL |
|--------------|----------------------------|---|
| CJ채용홈페이지 | CJ 직무정보, 현직자 인터뷰 및 경력개발 제공 | http://recruit.cj.net |
| 두산채용홈페이지 | 두산그룹의 직무정보 제공 | https://career.doosan.com/ |
| 워크넷 | 직업정보 및 전망 제공 | http://www.work.go.kr |
| 국가직무능력표준 | 직무별 NCS 기반의 직무기술서 검색 | https://www.ncs.go.kr |
| 잡이룸 직무/역량 사전 | 직무 사전과 역량 사전 제공 | http://www.joberum.com/plan/dic/ability01.asp?pc=1 |

[취업준비에 도움이 되는 애플리케이션]

| | | |
|--------------|---|--|
| 아이캠핑 |  | 공모전, 서포터즈, 봉사활동 등 모든 스펙 정보 제공하는 어플 |
| AI 토의 튜터, 산타 |  | 토의점수를 예측해주고 자주 틀리는 부분을 분석하여 문제, 강의 추천하는 어플 |
| 모두의 신문 |  | 국내외 인터넷 뉴스와 신문을 모아놓은 어플 |
| 에듀월 시사상식 |  | 꼭 알아야 할 상식, 경제상식, 공무원시험상식 등의 정보와 매월 무료 강의 제공해주는 어플 |
| 자소설 닷컴 |  | 자소설닷컴에 올라온 모든 공고의 자기소개서 항목을 제공하여 휴대폰으로 자기소개서 작성할 수 있는 어플 |
| 아이엠그라운드 |  | 사람인에서 제공하는 모의 면접 AI분석 서비스 어플 |
| 서울일자리포털 |  | 서울시에서 진행하는 취업 지원을 위한 각종 지원 서비스들을 확인할 수 있는 어플 |
| 코멘토 |  | 취업준비생과 현직자들을 연결시켜주는 어플 |
| 원티드 |  | 입사 지원, 이력서 양식 제공 등 다양한 취업 관련 서비스를 제공하는 어플 |
| 취업의 정석 |  | 직무에 관한 정보와 취업전략, 최신 취업 정보를 제공하는 어플 |

※ 출처 : 건국대학교 취업전략처 '진로취업창업 추천 사이트' (<http://job.konkuk.ac.kr/>)

효과적인 교수-학생 상담을 위한

SKKU 학생 상담 가이드

발행일 2021년 2월

발행처 성균관대학교 학생성공센터

주소 (인) (03063) 서울특별시 종로구 성균관로 25-2 국제관1층
(자) (16419) 경기도 수원시 장안구 서부로 2066 삼성학술정보관1층

홈페이지 <https://success.skku.edu/>



인문사회과학캠퍼스

(03063) 서울특별시 종로구 성균관로 25-2 국제관1층 | TEL. 02.740.1768 FAX. 02.740.1769

자연과학캠퍼스

(16419) 경기도 수원시 장안구 서부로 2066 삼성학술정보관1층 | TEL. 031.299.4078 FAX. 031.299.4079