

오늘은   
어떤 하루를  
보냈나요?

**서둘러도 괜찮아요.**

위 치 | 11호관 401호, 대학생활상담센터

연락처 | 032-835-9606~9

메 일 | [inucounsel@inu.ac.kr](mailto:inucounsel@inu.ac.kr)



# 대학생활상담센터에서는?



## 개인상담

전문상담자와 1:1 만남을 통하여 자신에 대해 이해하고 문제를 해결해 나가는 과정

※ 주 1회 50분, 10회기 내외(조정가능)



## 심리검사 및 해석상담

다양한 주제의 심리검사를 통해서 자신을 좀 더 객관적으로 이해하는 과정. 검사 실시와 결과 해석 두 단계로 진행

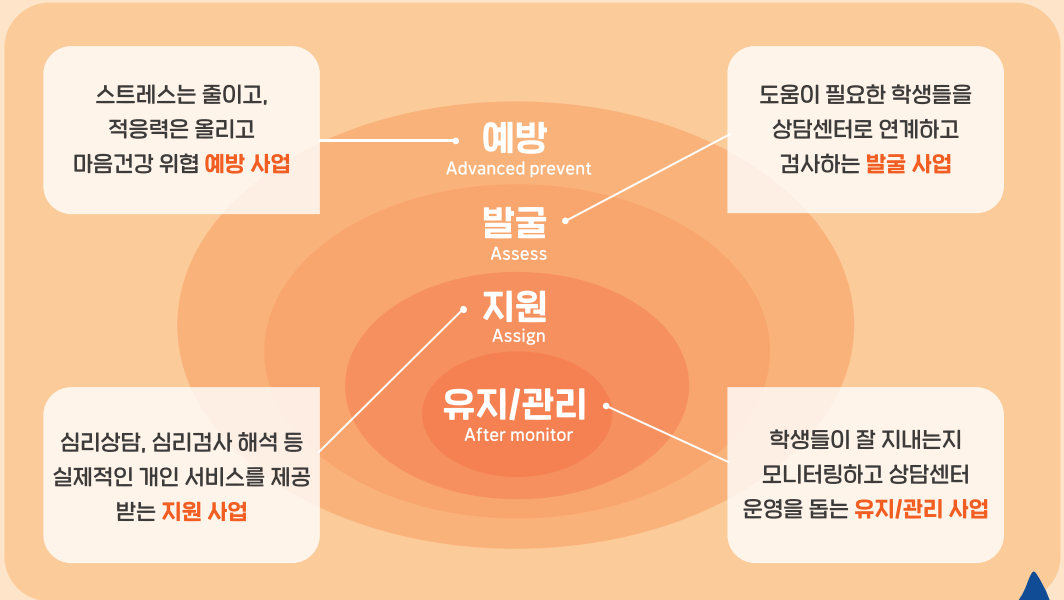
성격검사 - TCI, MBTI   강점검사 - CST, SSDA   상태검사 - MMPI-2, IESS  
그림검사 - HTP, KFD   진로검사 - STRONG, HOLLAND, CTI



## 집단상담

특정 주제를 선정하여 비슷한 관심사나 어려움을 갖고 있는 사람들(8명 내외)과 전문상담자와 상호작용을 통해 집단 속에서 자신과 타인을 보다 잘 이해하고 공감하며 서로의 성장을 도모하는 과정

# 인천대학교 대학생활상담센터 운영체계 '4A모델'



## '4A' 모델은?

예방(Advanced prevent) - 발굴(Assess) - 지원(Assign) - 유지/관리(After monitor)  
각 단계의 앞글자를 따서 지은 **인천대학교 대학생활상담센터만의 사업 운영 체계**입니다.





# 유니의 고민을 말해줘!



## 유니의 마음우편함 사용설명서



↑ 온라인으로도  
참여할 수 있습니다!



1. 종이에 여러분의 고민을 털어놓아주세요.  
어떤 고민이든 좋습니다! Ex) 학업, 연애, 일상, 진로 등



2. 종이 하단에 답장 받으실 방법을 고민과 함께 적어서  
11호관 중앙기동 측면 유니의 마음우편함에 넣어주세요.  
-우편: 답장 받으실 자택 주소를 같이 적어주세요.  
-물품보관함: 답장이 보관됐다는 문자를 받으실 번호를 같이 적어주세요.  
\*상담센터직원과 마음서포터즈 중 선택하여 손편지를 받으실 수 있습니다.



3. 1~3주 후에 **손편지 답장**이 전달 됩니다!

## 메타버스 상담센터

관련 프로그램

학기: 심리특강

방학: 심리레스토랑

상시: 상담센터 소개 및 스트레스 검사



대학생활상담센터  
QR코드

## 대학생활상담센터의 심리상담 실제 후기!!

### 자존감이 높고 낮음이 아니라 안정적으로 단단해졌던... 비로소 무게중심이 나에게 올 수 있었던 시간

상담을 통해 나눠보고 싶은 주제가 무엇이든 간에 처음 본 상담사님께 마음 속 얘기를 하는 것은 누구에게나 어려운 것이니 너무 겁을 먹지 않았으면 합니다. 저 또한 지금까지 자존감에 대한 얘기를 제대로 나눠본 적이 없을뿐더러 최근에 주변 사람들에게 내 얘기를 하지 않아와서 더욱 더 모르는 사람에게 입 밖으로 얘기하는 것이 정말 쉽지 않았습니다. . . .

### 문제나 고민을 혼자 해결하려는 나에게 심리상담이란

원래 나는 남들에게 내 이야기를 진지하게 하는 것을 좋아하지 않았고, 문제나 고민이 있더라도 혼자 해결하려는 경향이 있었다. 그래서 심리상담의 필요성에 대해서 잘 몰랐었다. 하지만 학교생활을 하면서 학회, 공부, 아르바이트 그리고 인간관계 등 갑작스럽게 많은 일들이 겹치면서 남들의 기대에 부응해야 한다는 압박감을 느꼈다. . . .

※ 본 후기는 마음서포터즈들이 직접 상담을 받고 경험한 내용으로 개인 동의하에 공유하고 있습니다.



자세하고 다양한 후기들이 궁금하다면  
왼쪽의 QR코드를 확인해보세요!



# 심리상담 신청방법

01

## 상담신청

STARinU 접속 -> 종합상담 ->  
상담안내/신청 -> 심리상담 ->신청서 제출



STARinU

02

## 배정대기

상담사 배정까지 상황에  
따라 1~3주 소요

04

## 상담진행

- 1) 개인상담: 10회기 내외
- 2) 심리검사&해석상담: 단회기

03

## 상담사연락

- 1) 개인상담: 첫회기 일정조율
- 2) 심리검사&해석상담: 심리검사 실시 안내

05

## 상담완료



※ 본 센터에서 진행하는 심리상담 및 심리검사는 무료이며, 모든 내용은 비밀 보장됩니다.