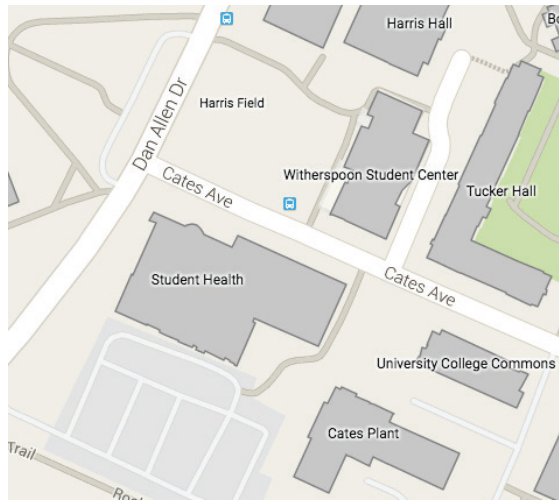


## Counseling Center에는 어떻게 가야 합니까?

처음으로 카운슬링 센터를 방문하는 것은 두려운 과정일 수도 있습니다. 그 단계를 따라가 봅시다. Counseling Center는 Cates Avenue 2815에 있는 Student Health Center 빌딩의 2층에 있습니다. 빌딩 뒤의 부지에 있는 이용 가능한 주차 공간(Dan Allen 옆의 수목들에 가장 가까운 줄이 학생용으로 유보되어 있습니다)은 한정되어 있으니 Wolfline Bus를 타고 오시는 것이 좋을 수도 있습니다. 건물 뒤에 주차하는 경우, 건물 안으로 걸어 들어 가십시오. 문 옆의 데스크에 있는 학생이 주차권을 줄 것입니다. 그들은 여러분의 약속에 대한 증거를 요청할 수 있습니다. 주차권을 받으면 차로 되돌아가서 주차권을 차의 백미러에 걸어놓아야 주차위반 티켓을 받지 않습니다.



NC State Counseling Center  
2815 Cates Ave. - 2<sup>nd</sup> Floor  
Raleigh, NC 27695  
919.515.2423  
counseling.dasa.ncsu.edu

# NC STATE



여러분이  
Counseling Center  
를 방문할 때  
기대하는 것:



### 도착하면 무엇을 해야 하나요?

Student Health Center 건물 2층에 있는 Counseling Center에 도착하면, 프론트 데스크에서 등록한 다음 컴퓨터에 앉아서 일련의 양식을 완성하라는 요청을 받을 것입니다. 최초의 서류 작업과 미팅은 어느 정도 시간이 걸릴 수도 있으므로 최고 1시간을 보낼 준비를 하십시오. 4가지 양식이 있는데 그것들은 카운슬러가 귀하와 귀하의 상황을 이해하는 데 도움을 주려는 것으로서 모두 중요합니다. 부담을 느끼지 마십시오. 그 양식에 기입을 하는 데 어느 정도 시간이 걸릴 수도 있지만, 첫 번째 이후에는 서류 작업이 거의 없습니다. 그 양식들을 이해하기가 어려우면 프론트 데스크에 있는 사람들에게 알리면 도와줄 것입니다. 그다음에는, 귀하가 카운슬링에서 필요로 하는 것에 대해 대화하기 위해 짧은 회의(15분 정도)에 참석하라는 연락을 받을 것입니다. 학생이 카운슬링을 받고 싶어하는 공통적인 관심사 몇 가지는 다음과 같습니다: 관계 관련, 스트레스, 고민, 우울, 학업 도움, 고독. Counseling Center로서는 중요하거나 중요하지 않은 관심사는 없습니다.

### 그다음에는 어떻게 됩니까?

최초의 미팅 다음에는 권고사항이 제시될 것입니다. 카운슬러와 일대일 미팅 일정을 잡거나 공동 관심사를 공유하는 다른 학생들과 그룹으로 만날 기회를 제안받을 수도 있습니다. 또한, 카운슬러는 워크숍, 캠퍼스의 다른 사무소 또는 약물 투여와 같은 다른 수단을 이용하라고 제안할 수도 있습니다. 여러분은 항상 선택권을 가지고 있습니다. 여러분이 제안을 받은 캠퍼스 자원을 이용하고 싶지 않을 경우, 카운슬러는 여러분이 캠퍼스 밖의 카운슬링 또는 수단을 찾도록 도와줄 수 있습니다. 카운슬링 착수 여부에 대한 귀하의 결정은 전적으로 여러분에게 달렸습니다.

### 개인적인 카운슬링은 어떤 것입니까?

카운슬링 센터는 일반적으로 단기적인 해결 위주의 카운슬링을 합니다. 이는 대다수 학생이 첫 번째와 여섯 번째 방문 사이에 카운슬링에 참석한다는 뜻입니다. 여러분과 여러분의 카운슬러는 시작할 때 목표를 정하고 그 목표를 달성하기 위해 함께 노력하게 됩니다. 목표에는 다음 사항이 포함되지만 이에 한정되지는 않습니다: 관계 개선하기, 스트레스 관리하기, 슬픔 줄이기, 다른 학생들과 교류하기. 여러분이 카운슬링에서 필요로 하는 것을 얻지 못했다고 생각하면, 카운슬러에게 말하십시오. 카운슬러는 돕기 위해 존재하며 여러분의 필요성에 맞게 카운슬링을 재조정할 수 있습니다. 카운슬러에게 여러분이 필요한 것을 요구하더라도 무례하다고 간주되지 않을 것입니다.

### 그룹 카운슬링은 어떤 것입니까?

여러 가지 다른 유형의 그룹이 있습니다. 몇몇 그룹은 기량 향상에 집중하는데 여러분은 명상, 고민 관리하기, 시간 관리에 대한 특정 기량을 학습하게 됩니다. 다른 그룹은 매주 미팅을 하는데 거기에는 보통 서로 도와줄 6~8명의 학생이 참가하고 있습니다. 특정 그룹이 추천될 수도 있는데 대개 현존하는 관심사에 대한 선택적 처리입니다. 처음으로 그룹 미팅에 참여하는 것이 두려울 수도 있지만, 여러분은 자신이 원하는 만큼 말할 수 있습니다. 대개 그룹에 참여하는 학생들은 항상 그들이 겪었던 긍정적 경험에 기본 좋게 놀라게 된다고 보고합니다.

### 카운슬링은 얼마나 걸리나요?

카운슬링 체험은 여러분의 필요성에 맞춰질 수 있습니다. 방문 빈도와 걸리는 시간은 여러분의 특정 상황에 따라 달라지므로 규칙적으로 만나는 수업과는 다릅니다. 여러분은 같은 학기 또는 여러 학기에 걸쳐 한 번 또는 여러 번 참가할 수 있습니다. 많은 학생이 몇 번 참석하다가 처치를 중단하며, 다른 관심사가 생기면 몇 달 심지어 몇 년 뒤에 다시 찾아옵니다.

### 누가 알게 됩니까?

여러분의 카운슬링 방문은 주 및 연방 사생활 보호법에 의해 보호됩니다. 도움이 될 것이라고 생각하면, 여러분의 카운슬링 참여에 관해 여러분이 지정한 사람과 이야기할 수 있도록 허락하는 서면 승낙서를 카운슬러에게 제출할 수 있습니다. 여러분은 우리가 교수, 친구, 가족, OIS 등 다른 사람과 공유할 수 있도록 사전에 서면 승낙서를 우리에게 제출해야 합니다. 여러분이 서면 승낙서를 제출하지 않는 한 우리는 여러분의 방문에 관해 OIS 또는 여러분의 학부에 말하지 않을 것입니다. 카운슬링을 비밀로 하는 것은 여러분의 권리입니다. 생명을 위협하는 상황일 경우에만, 카운슬링 센터는 안전을 보장하기 위해 다른 사람들을 참여시킬 것입니다.

