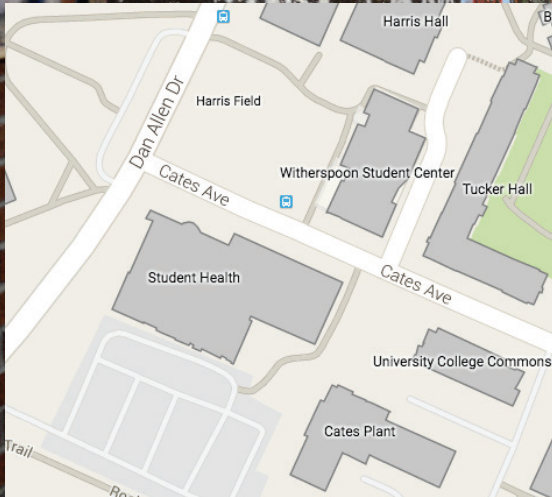


NC STATE

Counseling Center를 방문하는 이유



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



국제 학생이 미국에서 학문적, 사회적, 문화적 경험을 추구할 때 카운슬러는 그들을 위한 안내자가 될 수 있습니다. 국제 학생들은 그들의 독특한 도전과 어려움에 처할 수도 있습니다.

카운슬러는 다양한 문제를 지원하는 데 대한 훈련과 경험이 있습니다. 카운슬러는 일반적으로 우울증, 고민, 그리고 인간 관계로 인해 어려움을 겪고 있을 수 있는 국제 학생들을 위해 일합니다. 또한, 카운슬러는 친구나 가족 구성원들이 할 수 없는 내밀한 피드백과 지침을 여러분에게 제공할 것입니다.

여러분이 카운슬링 센터를 이용하게 될 다양하고 일반적인 이유에 더하여, 다음은 각각 국제 학생이 노스캐롤라이나 주립 대학의 카운슬링 센터를 방문하는 특별한 이유입니다.

언어 장벽 : 날마다 외국어를 사용해야 한다는 것은 물리적으로 그리고 정서적으로 지치는 것(대화하기, 학생 및 교수진과의 관계 개발하기, 외국어로 연구하고 학습하기 등)은 물론 심한 스트레스를 받을 수 있습니다.

문화적 혼란 : 이는 여러분이 사회적으로 받아들여질 수 있는 행위를 하고 있는지 알지 못하는 데 따라 생기는 불확실성입니다. 다른 사람들이 나를 이해하는가? 나는 다른 사람들이 하는 것을 충분히 이해하는가?

향수 : 집에서 떨어져 사는 것은 국제 학생들에게 스트레스의 중요한 원천일 수 있습니다. 학생이 향수를 느낄 수 있는 다양한 양태는 다음과 같은 것이 있습니다.

- 친구, 가족 및 기타 중요한 것에 대한 그리움
- 시차 및 집과의 거리로 인해 도움이나 지원을 받기 위해 가족에 다가가기 어려운 상황에 대한 경험
- 음식, 휴일, 생일 및 기타 편안하고 익숙한 것들에 대한 그리움
- 독립하기 및 처음으로 스스로 생활하기



특이한 학업에 대한 압박감 : Counseling Center는 예를 들어 다음과 같은, 학업에 대한 압박감을 가진 국제 학생들을 빈번하게 지원합니다.

- 학업적인 성공에 대한 자신의 만족감 및 가족들의 기대감을 포함하여 가족을 실망시키지 않으려는 욕구
- 새롭고 다른 학구적 문화로의 전환과 다른 기대치
- 자신의 새로운 대학 환경의 복잡한 성격을 이해하지 못할 수도 있는 고향의 가족과 친구들
- 국제적으로 공부하는 어려움을 이해하지 못할 수 있는 몇몇 미국 태생의 급우들과 강사들

구직 : 국제 학생들은 경력 불확실성과 구직에 관한 스트레스를 경험할 수 있습니다. 이 불확실성에는 취업 비자 받기, 미국의 구직 문화에 대해 이해하기, 구직을 위한 자원 파악하기, 귀국 또는 미국 잔류 등에 관한 우려가 포함될 수 있습니다.

카운슬링을 받는 것은 앞으로 전문적이고 개인적인 상황을 더 잘 관리하기 위해 자신의 건강과 기량 함양에 대한 투자로 생각하는 것이 유익합니다. 귀하가 얻는 이득 및 귀하가 배우는 기량은 사실상 장기적으로 귀하의 시간과 에너지를 절약해줄 것입니다.