

Situation

상황

1학년 여름방학,
장성군청소년상담복지센터에서 진행한 2박 3일
가족치유캠프에 참여한 경험이 있습니다.
캠프 첫째 날, 초등 저학년 아이들을 대상으로 한
집단상담 프로그램에서 한 아이가
반복적으로 자리를 이탈하고 큰 소리를 내는 등
수업 흐름을 방해하는 행동을 보였습니다.

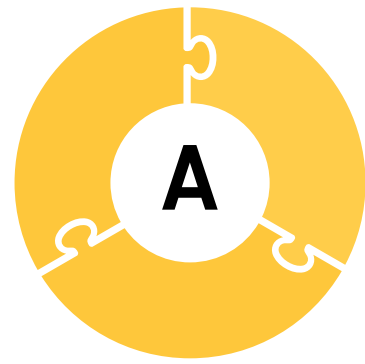
Task

역할

해당 아이의 행동은
다른 아이들의 집중에도 영향을 미치고 있었기에
조속히 상황을 안정시키고
수업 참여를 유도해야 하는 상황이었습니다.

Action & Result

행동



처음에는 눈살을 찌푸리며 주의를 주었지만 큰 변화가 없었습니다.

동료 선생님께 자문한 결과, 해당 아동이 자폐 스펙트럼 특성을 지녔다는 사실을 알게 되었습니다.

쉬는 시간에 아이를 가만히 관찰하며, 수업시간에 배운 로저스의 인간중심 상담 이론을 떠올렸습니다.

접근 방식을 바꿔보기로 했고, 아이의 눈을 맞추며 차분히 이야기를 들어주었습니다.

또한 옆에 앉아 수업에 자연스럽게 참여할 수 있는 환경을 조성하며 긍정적인 피드백을 제공했습니다.



그 결과, 수업 도중 자주 자리를 이탈하거나 소리를 내는 빈도가 점차 줄어들었고,

강사와의 눈맞춤이나 신체적 및 언어적 반응도 자연스럽게 증가했습니다.

특히 중간 활동 이후부터는 또래 친구들과 함께 주어진 과제를 수행하며 웃는 모습도 보이기 시작했습니다.

이러한 변화는 해당 아동뿐 아니라 전체 집단 분위기에도 긍정적인 영향을 주었습니다.

다른 아이들도 활동에 더 몰입할 수 있었고, 함께 어울려 주제를 공유하고 반응하는 역동이 잘 이루어졌습니다.

결과



Learning & Contribution

"To foster professional counselors who support and manage the mental health of modern individuals through psychological understanding and counseling skills."



상담자의 태도가 문제행동의 변화에 핵심적이라는 것

- 단순한 제지보다 이해와 수용 중심의 접근이 아동의 안정과 참여를 이끌 수 있다는 점을 체감했습니다.
- 이론으로 배웠던 로저스의 인간중심 상담이 실제 현장에서 유효하게 작동한다는 것을 경험하며, 태도 그 자체가 개입이 될 수 있다는 사실을 배웠습니다.



내담자에 대한 정보 수집과 맥락 이해의 중요성

- 처음에는 행동만 보고 대응했지만, 아동의 특성을 알게 되면서 접근 방식을 달리했습니다.
- 이 경험을 통해 문제 상황에서는 배경 정보를 파악하고, 상황 전체를 이해하는 능력이 상담에서 얼마나 중요한지를 느꼈습니다.



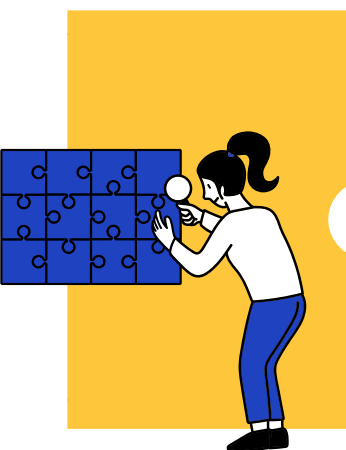
상담이론을 실제 상황에 적용할 수 있는 실천력

- 학부 과정에서 배운 이론을 단순히 지식으로 그치지 않고 현장에서 적절히 응용하는 능력을 기를 수 있었습니다.
- 향후 다양한 상담 장면에서도 융통성 있는 개입과 임상적 감각을 발휘할 수 있는 기반을 만들 수 있었습니다.



위기 상황에서의 유연한 대처 능력과 관계 형성력

- 당황스러운 상황에서도 상황을 조절하며 문제를 해결해나갔고, 이를 통해 집단 전체의 흐름을 안정적으로 관리할 수 있었습니다.
- 특히, 내담자와의 신뢰를 형성하는 능력과, 주변 환경을 조율하며 관계를 이끄는 역량은 상담 현장에서 중요한 자질이라 생각합니다.



SWOT 분석

긍정

부정

내부

외부

S 강점 (Strength)

도전적이고 목표 지향적인 성향
책임감과 주도성을 지닌 가치관
긍정적 대인관계 태도 / 자기성찰 능력

W 약점 (Weakness) W

여유 부족과 자기돌봄의 결핍
급한 성격
타인의 시선을 의식하는 경향

O 기회 (Opportunities)

다양한 실무 활동 경험
심리학적 이론 적용 능력
가치관의 확장

T 위협 (Threat) T

지속적인 과부화와 균형 상실 가능성
외부 기준에 따른 자기평가
심리적 갈등의 누적

SWOT

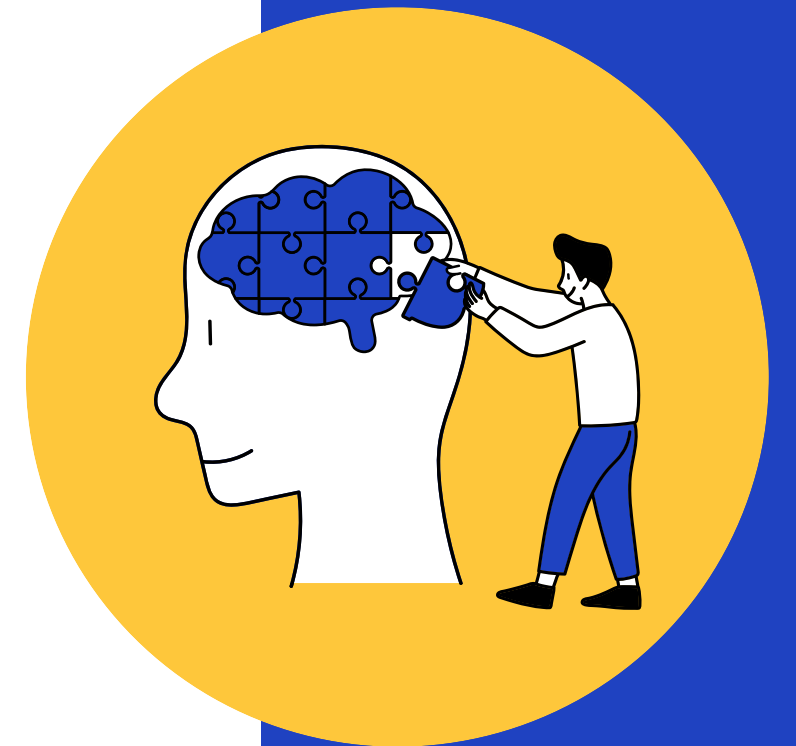
Cover Letter

Motivation for application (지원동기)

저의 좌우명은 '지식은 경험에서 나온다'입니다. 책으로만 읽고, 텍스트로만 접하는 지식은 진정한 저의 것이 될 수 없다고 생각합니다. 이러한 신념을 바탕으로, 대학 1학년 때부터 지금까지 본 센터에서 진행한 '사랑한Day', '희희낙낙 캠프', '미디어 진로 캠프'에 봉사를 자원하거나 인턴쉽 프로그램과 연계하여 다양한 집단상담 프로그램에 적극적으로 참여해 왔습니다.

프로그램에 지도자로서 참여하며, 그 과정에서 나타나는 작지만 의미 있는 변화를 가까이에서 목격했고, 다양한 역동이 펼쳐지는 청소년 상담 분야에 깊은 흥미를 느끼게 되었습니다. 또한 긍정적 자아개념을 주제로 하여 직접 프로그램을 구상해보고 싶다고 생각하였습니다.

나아가 이러한 경험을 통해 상담은 단순한 지식이나 기술이 아닌, 사람을 향한 태도와 실천이라는 가치관이 제 안에 자리 잡게 되었습니다. 장성군청소년상담복지센터가 저의 가치관을 실천하며 성장할 수 있는 가능성을 지닌 공간이라 판단되어 본 기관에 지원하게 되었습니다.



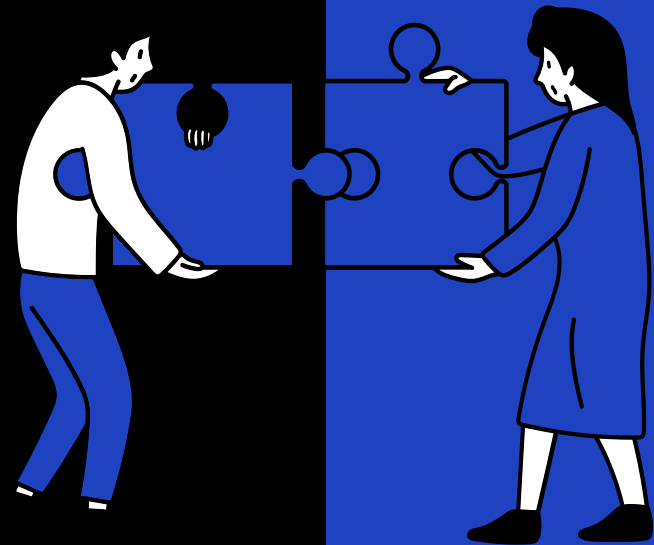
Growth process (성장과정)

1

고등학교 시절, 가족 간의 갈등과 학업은 혼자 해결하기 힘든 문제였고, 상담을 받게 되었습니다. 이 시기의 경험은 저에게 상담이 단순한 대화 이상의 의미가 있음을 깨닫게 해준 중요한 계기가 되었습니다.

2

상담이라는 분야가 제 삶에 자리잡기 시작했고, 문제를 마주하는 법을 배우며 안정을 찾아갔습니다. 그렇게 제가 경험한 파스한 손길을 다른 누군가에게도 건네주고 싶었고, 그 결과 상담심리학과에 진학하게 되었습니다.



3

대학생이 된 후 다양한 상담 이론을 공부하며 분야에 대한 흥미를 키웠습니다. 이론을 통해 마음과 행동을 이해하는 과정을 통해 상담자로서 저에 대한 기대감이 커졌습니다.

4

그런데 시간이 지나면서 '과연 내가 상담자로서 충분한 자격이 있는가?'에 대한 고민이 깊어졌습니다. 스스로의 부족한 점에 대해 고민하며, 자신감이 흔들리기도 했습니다.

5

그런 저에게 한 선배 상담 선생님께서 이런 말을 해주셨습니다. "지원아, 꼭 완벽할 필요는 없어, 불완전하기에 사람인거야." 이 말을 듣고 제 안의 부족함을 두려워하기보다는, 불완전함을 이해와 공감의 힘으로 바꾸어 내담자와 진심으로 소통할 수 있는 상담자로 성장해야겠다는 가치관을 갖게 되었습니다.

Strengths and weaknesses of personality (성격의 장단점)

성격의 장점

성실함과 끈기입니다.

학회장이나 인턴쉽 등 제가 해낸 일과 역할은 대부분 장기간 많은 에너지를 쏟아야 했습니다.

업무의 양이 많고 넓은 시야를 요구하지만 특유의 성실함으로 이끌어 나갈 수 있었습니다.

그런데 이러한 성실함과 끈기는 상담장면에서도 중요하다고 생각합니다. 내담자를 포기하지 않는 것,

중도에 멈추고 중단하지 않는 것,

이 부분에서 저의 장점을 잘 발휘할 수 있을 것이라고 생각합니다.



성격의 단점

엄격한 스스로에 대한 기준입니다.

스스로에게 엄격한 기준을 적용하며 자기 돌봄에 소홀해지는 경향이 있습니다. 이러한 점은 때때로

과부하와 균형 상실로 이어지기도 했습니다.

그러나 이 과정에서 저의 한계를 인지하고,

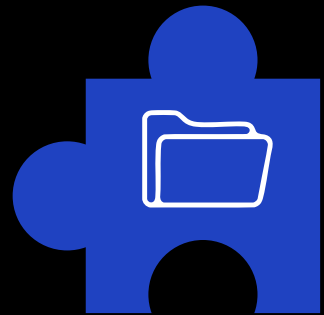
더 나은 상담자가 되기 위해 자기돌봄과 감정 관리의 중요성을 깊이 깨닫게 되었습니다.

이를 바탕으로 스트레스 상황에서도 침착하게 상황을 바라보고, 청소년들의 심리적 부담을 공감하며 도울 수 있는 힘을 키울 수 있었습니다.



Overcoming efforts and success experiences (극복 노력 및 성공경험)

대학생이 되어 높은 학점, 학생회 임원, 교직 이수, 전액 장학금 등 계획했던 목표를 차근차근 이뤄왔습니다. 늘 바쁘게 움직이며 완벽한 계획 아래 생활하던 저는 방학에도 쉬지 않았습니다.



첫번째 인턴십을 진행하며 처음엔 열정만으로 모든 일을 잘 해낼 수 있을 것 같았지만, 행정 업무와 실무 과정에서 작은 실수가 이어지며 자신감을 잃기도 했습니다. 그러던 중 동료 선생님의 따뜻한 격려를 통해 서툰 나를 인정하고, 조급함을 내려놓기 시작했습니다. 그 순간부터 주변이 보이기 시작했고, **본질에 집중하며 청소년과의 관계 형성과 팀워크의 소중함을** 체감했습니다.

이후 청소년들과 함께한 미디어 프로그램을 통해 ‘학교 밖 청소년’에 대한 인식을 바꾸는 캠페인 영상을 제작하며 작지만 의미 있는 변화를 만들어냈습니다. 이 경험은 제게 단순한 성과를 넘어, **진정성 있는 상담자가 되기 위한 자세와 태도를 배우게 한 값진 시간**이었습니다.

Ambition after joining the company (입사 후 포부)

입사 후 단순히 배우는 데 그치지 않고, 이미 현장에서 쌓아온 경험과 실천 역량을 바탕으로 즉시 기여할 수 있는 구성원이 되고자 합니다.

대학 시절부터 다양한 프로그램에 자원하여 참여하며, 청소년과의 라포 형성, 집단상담 보조, 프로그램 기획 등 실제 현장 중심의 경험을 꾸준히 쌓아왔습니다. 이러한 실무 능력과 청소년에 대한 진심 어린 관심은 제가 단기간에 업무에 적응하고, 팀에 실질적인 도움이 될 수 있는 준비된 인재임을 확실하게 증명합니다.

앞으로 제가 가진 역량을 바탕으로 상담뿐 아니라 사업 운영, 협업, 행정 실무까지 유연하게 수행하며 팀의 중심 역할을 맡을 수 있도록 노력하겠습니다. 장기적으로는 본 기관에서 팀장으로 성장해, 현장에 강한 실무자이자 다양한 의견을 수용하고 조율할 수 있는 리더로 자리 잡고 싶습니다. 준비된 역량 위에 실천과 협력을 더해, 신뢰받는 사람이 되겠습니다.

장성군청소년상담복지센터의 따뜻한 가치와 함께하며, 불완전함을 이해와 공감의 힘으로 바꾸어 내담자와 진심으로 소통할 수 있는 상담자로 성장하고 싶습니다.