

문서번호	대학생활상담센터-107
보존일자	5년
보고일자	2026.04.30.

**일상생활에서의 작은 실천,  
스스로 지키는 개인정보!**

기안자	대학생활지원과장	대학생활상담센터장				
김민지	임찬옥	04/30 이영수				
협 조	행정관 고민정					

## [대학혁신] 2026학년도 1학기 집단상담 프로그램 운영 계획안

2026.04.30.

인천대학교

대학생활상담센터

# [대학혁신] 2026학년도 1학기 집단상담 프로그램 운영 계획안

- ◆ 상담센터 내 집단상담 개입에 관한 요구가 높아지는 점과 다양한 주제의 심리적 어려움을 호소하는 학생이 증가함에 따라
- ◆ 심리적 주제를 집중적으로 조력할 수 있는 집단상담 프로그램을 통해 재학생의 심리적 어려움 해결과 심리적 성장을 조력하고자 함

## 1 추진 배경 및 근거

### ① 추진 배경

- 2025년 재학생 실태조사 결과, 최근 경험한 스트레스에서 대인관계가 차지하는 비중은 21.7%이며, 교우관계 만족도는 65.7%로 나타남
- 교우관계가 만족스럽지 않은 이유로는 ‘친해질 기회를 마련하지 못해서(54.0%)’가 가장 많았으며, 다음으로는 ‘대학 외 다른 친구들이 더 좋아서(41.0%)’, ‘대인관계에 대한 자신감이 없어서(37.9%)’ 순으로 나타남
- 이에 대인관계 능력에 집중적으로 개입할 수 있고, 다양한 주제에 초점을 맞출 수 있는 집단상담 프로그램을 통해 심층적인 심리적 개입을 하여 재학생의 대학생활 만족도 증진을 시도

### ② 추진 근거

- [2025년도 대학생활상담센터 마음건강 증진사업]
  - 기본계획 내 공결처리 방안[대학생활상담센터-69(2025.03.20.)호]

## ○ [2023-1학기 월례사례회의 보고]

- 상담프로그램 제언[대학생활상담센터-174(2023.08.24.)호]

### ○ 대상별 맞춤 집단상담 프로그램

- 개인의 정서적 어려움과 대인관계 문제에 대한 이해
  - 정서에 대한 이해와 일상에서 경험하는 자기정서 자각과 활용에 관하여 나누고 함께 경험하면서 자신의 정서 및 대인관계에 대한 자기효능감 향상
- 학교 적응 및 학업 등으로 인해 받는 스트레스 관리와 대처전략에 초점을 둔
  - 재학생들이 감당하기 어려운 스트레스 상황에서 이를 조절하고 적절한 대처 전략을 습득할 내용을 안내하여 대학 생활에 몰입과 원만한 적응을 할 수 있도록 제공

## ○ [2023년 제1차 운영위원회 회의결과]

- 회의록 내용 발췌[대학생활상담센터-135(2023.06.30.)호]

- 이지연 위원 : 집단상담의 필요성은 또래가 나랑 비슷한 고민을 하는 구나에 대한 보편성이 치료적 효과로 큰 부분이 있음. 이는 1:1 개인상담에서 제한된 8회기 내에서 어른인 상담사와 배우는 것과는 다르게 또래와 배우면서 얻게 되는 예방적 차원의 이점들도 있기 때문에 사회공포증, 사회적 관계를 주제로 운영이 필요하지 않을까 싶음

## ○ [2025~2027] 대학혁신지원사업 성과평가 보고서

- 2.2 자율성과지표명 : 전주기적 진로·취업역량강화지수
- 하위지표 : 학생 심리 및 학교 적응 능력 회복 정도

## 2 2025학년도 2학기 집단상담 운영결과

### ① 사업 개요

- 사업 명 : 2025학년도 2학기 집단상담 프로그램
- 사업 내용 : 학생들의 심리적 성장을 위해 집단상담 프로그램 운영
- 사업 목적 : 학생들의 심리적 대처 역량 및 대인관계 능력 향상
- 장 소 : 11호관 복지회관 대학생활지원팀 회의실
- 참여 대상 : 인천대학교 재학생, 휴학생 (학부 및 대학원)
- 강 사 : 상담심리 관련 전공 석사 이상의 전문상담사
- 운영 결과

진행일	프로그램명	진행시간	참여 인원
2025.09.10.	새학기 적응을 위한 집단상담	3시간	5명
2025.11.05.	나답게 관계하기 집단상담	6시간 30분	6명
2025.11.13.	자기이해를 위한 미술치료 집단상담	7시간	6명
2025.11.24.	걱정인형 만들기 집단상담	3시간	7명
2026.01.13.~01.22.	연애 집단상담	12시간	7명
2026.01.29	나만의 바다 만들기 집단상담	3시간	6명

### ② 추진 성과

- 대학생 발달 시기 중요한 심리적 주제들을 선정하여 해당 영역에 대한 집중적인 조력을 진행하였음
- 집단상담 프로그램을 통해 유사한 고민을 지닌 학생들이 서로 자신의 고민을 나누고 조언을 주고받으며 심리적 성장에 도움을 받음
- 심리적 어려움 및 조력이 필요할 시 상담센터에 내방할 수 있음을 안내하여 심리적 안전망을 확대하는데 기여하였음

### ③ 개선 방향(안)

- 프로그램에 대한 홍보 시, 활동 내용에 대한 안내를 포함하고 도입부에 참여자들의 친밀도를 높이는 활동을 강화
- 학생들의 관심도가 높은 주제를 선정하고, 사전 수요 기반의 맞춤형 프로그램을 포함 운영하여 참여도를 제고

## 3 2026년도 사업 계획(안)

### ① 사업 개요

- 사업명 : 2026년 1학기 집단상담 프로그램
- 사업기간 : 2026. 3. - 2026. 8.
- 사업목적 : 재학생의 심리적 성장 및 대인관계 능력 향상
- 장 소 : 11호관 복지회관 대학생활지원팀 회의실  
\* 센터 내부 사정에 따라 진행장소는 변경될 수 있음
- 참여대상 : 인천대학교 재학생, 휴학생 (학부 및 대학원)
- 강 사 : 상담심리 관련 전공 석사 이상의 전문상담사

### ② 모집 및 운영 일정

- 추진계획

	일 정	진행 과정
5월 집단	26. 4. 1.(수) - 4. 17.(금)	집단상담 프로그램 개발
	26. 4. 27.(월) - 5. 8.(금)	집단상담 참여 모집
	26. 5. 11.(월) - 5. 29.(금)	집단상담 진행
	프로그램 후 1주일 내	만족도 조사
6월 집단	26. 5. 11.(월) - 5. 22.(금)	집단상담 프로그램 개발
	26. 5. 25.(월) - 6. 19.(금)	집단상담 참여 모집
	26. 6. 22.(월) - 6. 30.(화)	집단상담 진행
	프로그램 후 1주일 내	만족도 조사

일 정		진행 과정
계절 집단	26. 6. 1.(월) - 6. 12.(금)	집단상담 프로그램 개발
	26. 6. 15.(월) - 6. 30.(화)	집단상담 참여 모집
	26. 7. 1.(수) - 7. 31.(금)	집단상담 진행
	프로그램 후 1주일 내	만족도 조사

\* 추진계획은 프로그램 운영 상황에 따라 변동될 수 있음

\* 활동 참여시 “인천대학교 출결 및 휴·보강 관리 지침 제2조 제1항 (공결) [총장 및 대학(원)장이 승인한 교내외 행사 참가]”에 의거 공결 협조 처리하고자 함

### 3 프로그램

학기	시기	프로그램 명	회기 및 시간	인원	진행자
1학기	5월	대인관계 집단상담	3시간*1회기	20명 내외	외부 강사
		자기이해 집단상담	5시간*1회기	10명 내외	양재석
	6월	스트레스 관리 집단상담	5시간*2회기	10명 내외	외부 강사
계절학기	7월	연애 집단상담	3시간*4회기	10명 내외	양재석

\* 프로그램 계획은 센터 운영 상황에 따라 변동될 수 있음.

### 4 홍보 방안

- 포스터 제작을 통해 교내 게시판에 포스터 부착 및 거리 홍보
- 학과 내 협조를 통한 프로그램 홍보
- 개인상담 내담자 중 프로그램이 도움 될 학생에게 안내
- SNS, 인천대 어플리케이션, 에브리타임 등 재학생 App활용
- 마음서포터즈를 통한 재학생 홍보 및 참여

## 4 기대 효과

- 심리적 대처역량 및 의사소통 능력을 향상시켜 재학생들의 심리적 성장과 건강한 대학생활 영위로 학교 만족도 증가에 도움

- 대학생 시기 핵심 발달과업인 건강한 연애 및 대인관계를 지원하기 위한 의사소통 능력 증진
- 자기 탐색을 통해 강점과 가치관을 발견하고 자신에 대한 이해를 높여 긍정적인 자아정체감 확립에 도움
- 학업, 관계, 진로 등 다양한 영역에서의 스트레스에 대한 이해도 및 대처 능력 증진
- 대학생활상담센터를 홍보하여 심리 정서적 지원이 필요한 학생을 상담으로 연계

## 5 소요 예산

- 소요 예산 : 금2,630,000원(금이백육십삼만원) 범위 내
- 예산 세부내역

예산 과목	세부 내역	금액(원)	
법인회계) 학사및교육운영/ 대학혁신지원사업( 교육)/행사비	<ul style="list-style-type: none"> <li>강사1 : 기본 230,000원+(초과120,000원*2시간) = 470,000원</li> <li>강사2 : 기본 12,0000원+(초과100,000원*9시간) =1,020,000원</li> </ul>	2,630,000	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행사비 (진행물품 및 다과 등)</li> <li>- 5월               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 운영을 위한 준비물품 300,000원*1식 = 300,000원</li> <li>• 운영을 위한 다과비 16,000원*20명 = 320,000원</li> </ul> </li> <li>- 6월               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 운영을 위한 준비물품 100,000원*1식 = 100,000원</li> <li>• 운영을 위한 다과비 16,000원*10명 = 160,000원</li> </ul> </li> <li>- 7월               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 운영을 위한 준비물품 100,000원*1식 = 100,000원</li> <li>• 운영을 위한 다과비 16,000원*10명 = 160,000원</li> </ul> </li> </ul>		
	계		2,630,000

\* 세부예산은 프로그램 운영 상황에 따라 변동될 수 있음.

## 6 협조사항

- 단과대학 및 학과(부) : 학과 학생들에게 프로그램 참여 홍보 및 독려
- 생활원 : 기숙사 내 학생들에게 프로그램 참여 홍보 끝.