

알아두면 쓸데있고 힘이 되는 심리상담

마음이 지치고 힘든 사람들이 자신의 어려움을 극복하고
심리적으로 건강하게 생활할 수 있도록 돕는 과정입니다.
내담자(상담을 받는 사람)는 상담을 통해
객관적으로 자신의 문제를 돌아보고, 이해함으로써, 스스로 문제를 해결할 수
있는 능력, 마음을 치유할 수 있는 힘을 기르게 됩니다.
상담자(상담을 진행하는 전문가)는 내담자가 변화하고 성장할 수 있도록 돕는
조력자입니다.



○ 심리상담 Q&A

Q 어떤 내용으로 심리상담을 하나요?

A 대인 및 가족관계, 정서(우울, 불안 등), 성격 및 적응, 스트레스 및 트라우마 등 심리적으로 어려움을 겪는 부분에 대해 **다양하게 상담**할 수 있습니다.

Q 정신건강의학과 병원 진료와 심리상담센터 상담은 무엇이 다른가요?

A 병원에서는 정신건강의학을 전공한 의사(전문의)를 만나고, 증상에 대한 약물치료가 중심입니다. 반드시 우울증, 공황장애 등의 병을 진단받지는 않습니다. 불면, 불안할 때 가슴 두근거림 등의 증상 완화에 도움되는 약물, 우울증에 영향을 미치는 신경전달물질 세로토닌을 조절하는 약물을 처방받습니다. 심리상담센터에서는 상담심리학을 전공한 상담심리사를 만나고, 심리적 호소문제에 대한 공감과 수용을 통해 개인의 심리적 성장과 변화가 중심입니다. **나타난 증상의 조절은 진료를 통해, 내면의 심리적 성장은 상담을 통해 도움을 받습니다.** 종종 진료와 심리상담이 병행되기도 합니다.

Q 정신적으로 심각한 질환이 있거나, 심리적으로 나약한 사람이 심리상담 받는 것 아닌가요?

A **심리검사와 교육 프로그램**을 통해 자신의 성격을 이해하여, 더욱 **성숙하고 적응적 생활을 하고자 하는 건강한 사람들도 상담**을 합니다. 스트레스와 심리적 문제는 특정한 사건이나 상황, 의학적 문제 등으로 일어나기도 합니다. 스트레스와 심리적 문제를 개인의 탓으로만 돌리는 편견은 필요한 도움을 꺼리게 되므로, 상담을 통해 객관적으로 자신의 상황을 파악하는 것이 좋습니다.

Q 심리상담을 하면 의료기록이 남아 보험 가입, 취업, 승진에 문제가 되나요?

A 심리상담센터는 의료기록과는 무관하기 때문에 부담 없이 상담받을 수 있습니다. 심리상담센터의 상담기록, 병원의 의료기록은 **본인 동의 없이 기록이 공개될 수 없으며**, 정신건강의학과 초진은 일반 의료기록으로 기록됩니다. 기록과 불이익에 대한 염려 때문에 진료나 상담을 받지 않는다면, 적절한 치료 시기를 놓쳐 증상이 악화될 가능성이 있으니, 필요할 경우 진료 또는 심리상담을 받아보는 것이 좋습니다.

Q 심리상담 내용의 비밀이 보장되나요?

A 심리상담의 비밀보장은 상담심리사의 윤리강령으로 엄격하게 지켜집니다. 단, 내담자 자신과 타인의 안전에 심각한 위험이 예상되거나, 상담자가 이를 알게된 경우에는 내담자 동의 없이 보호자 또는 관련기관에 도움을 요청하기 위해 상담내용을 공개할 수 있습니다.

○ 서울서부 근로자건강센터 심리상담 프로그램

- **신체적, 심리적 스트레스 측정과 평가** (1회, 10분) ※집단 프로그램은 별도 문의
자율신경균형 검사, 심리적 스트레스 설문 결과 상담
- **심리검사 실시와 해석상담** (2회, 30~50분)
자기 성격의 이해를 돕는 검사 : 성격유형(MBTI), 성격기질(TCI)
심리, 정서적 상태를 진단하는 검사 : 다면적 인성검사(MMPI)
- **개인상담**(4~5회기, 50분)
업무 스트레스, 산업재해 트라우마, 대인 및 가족관계, 정서(우울, 불안 등), 성격 및 적응 등

○ 지역 심리상담 기관 (무료 또는 저렴하게 이용 가능)

● 심리상담실

근로자건강센터 직업트라우마센터	스트레스 상담	근로자건강센터 전국 23개소 서울서부(강서) 2093-2650, 서울(금천) 6947-5700
	트라우마 상담 산업재해, 자살, 직장 괴롭힘 등	직업트라우마센터 전국 13개소 부천 032-329-9565, 인천 032-260-3668 경기동부(성남) 031-739-9301, 경기서부(시흥) 031-364-7603
청소년상담복지센터	청소년, 학부모 대상	“강서구 청소년상담복지센터”, “양천구 청소년상담복지센터” 거주지 기준으로 검색
건강가정지원센터	성인, 부부, 가족 대상	“강서구 건강가정지원센터”, “양천구 건강가정지원센터” 거주지 기준으로 검색
정신건강복지센터	정신건강(위기) 상담	“강서구 정신건강복지센터”, “양천구 정신건강복지센터” 거주지 기준으로 검색
서울심리지원센터	서울시민 대상	동남(송파) 2144-1190, 서남(양천) 2602-3275, 동북(도봉) 901-8652
한국성폭력상담소	성폭력 심리상담	한국성폭력상담소(마포) 338-5801
여성민우회 성폭력상담소	법률상담 및 지원	여성민우회 성폭력상담소(마포) 335-1858

● 24시간 전화상담

1388	청소년, 학부모	청소년, 학부모 상담 및 상담기관 연계
1577-0199, 1393	위기긴급	자살, 자해 등 위기상담
1366	여성긴급	가정폭력, 성폭력, 긴급보호 등