

□ 심리상담 소감문 작성 가이드라인

1. 심리상담 소감문의 성격 이해

심리상담 소감문은

- 자신의 감정을 호소하거나 선처를 요청하는 문서가 아니라
- **상담을 통해 무엇을 인식하게 되었는지,**
- **어떤 태도 변화가 있었는지**를 정리하는 기록입니다.

□ 핵심은 “느낀 감정”보다 “정리된 인식”입니다.

2. 기본 문체 및 분량

- **1인칭 서술** (저는 / 상담을 통해 / 느끼게 되었습니다)
 - 차분하고 담담한 문체
 - 과장된 감정 표현 지양
 - 권장 분량: **A4 1장 내외 (600~1,000 자)**
-

3. 반드시 포함하면 좋은 내용

① 상담을 시작했을 당시의 상태

- 혼란, 두려움, 막연함 등 *감정 묘사는 가능*
- 단, 억울함·변명·사건 세부 설명은 제외

② 상담 과정에서 인식하게 된 변화

- 자신의 행동이 타인에게 미친 영향에 대한 인식
- 생각·판단·태도를 점검하게 된 계기
- “왜 그런 선택을 했는지”를 이해하게 된 과정

③ 상담을 통해 정리된 기준

- 감정에 휘둘리지 않기 위한 태도
 - 판단 기준을 스스로 점검하려는 의식
 - 다시 같은 방식의 선택을 하지 않기 위한 방향성
-

4. 권장하지 않는 표현

□ “억울하지만”, “어쩔 수 없었다”

- 사건의 구체적 묘사
 - 처벌·재판 결과에 대한 언급
 - 과도한 자기비하 또는 감정 호소
 - “다시는 안 하겠습니다”만 반복하는 문장
-

5. 권장 기본 구조

1. 상담을 받게 되었을 당시의 심리 상태
 2. 상담 과정에서 가장 크게 인식이 바뀐 부분
 3. 자신의 행동과 판단을 바라보는 시각의 변화
 4. 앞으로 유지하려는 태도와 기준
-

□ 심리상담 소감문 예시

심리상담을 시작했을 당시 저는
제 상황을 어떻게 정리해야 할지 몰라 혼란스러운 상태였습니다.
사건 이후 불안과 두려움이 컸고,
제 행동을 어떻게 바라봐야 하는지 명확한 기준을 갖지 못한 채
감정적으로만 반응하고 있었던 것 같습니다.

상담을 통해 가장 크게 느낀 변화는
제 행동이 저 개인의 문제로 끝나는 것이 아니라
타인에게 실제로 어떤 영향을 미쳤는지를
차분하게 바라보게 되었다는 점입니다.
그동안은 결과에 대한 두려움에만 집중해 있었지만,
상담 과정에서는 제 선택이 만들어낸 결과와 책임을
외면하지 않고 생각해 보는 시간을 가질 수 있었습니다.

또한 상담을 통해
순간적인 감정이나 상황에 따라 판단을 내려왔던
제 삶의 태도에 대해서도 점검하게 되었습니다.
왜 그런 선택을 하게 되었는지,
그 선택 이전에 어떤 생각과 감정이 작용했는지를
하나씩 돌아보는 과정이 인상 깊었습니다.

이 과정을 통해
다시는 같은 방식으로 판단하지 않기 위해서는
감정을 그대로 행동으로 옮기기보다
스스로 멈추고 기준을 점검하는 과정이 필요하다는 점을
명확히 인식하게 되었습니다.

이번 심리상담은

제 행동을 정당화하거나 변명하기 위한 시간이 아니라,
앞으로 어떤 태도로 살아가야 하는지를
차분히 정리해보는 계기였습니다.
앞으로도 제 판단과 선택이 타인에게 미칠 영향을 고려하며
스스로를 점검하는 태도를 유지하고자 합니다.