

INU Foreign Student Group Counseling Program "Uni Buddies Healing Camp" Participation Essay

1. 작성자 Applicant : 낭OOOO
2. 참여 수기 Participation Essay

제목 Title	감정을 포용하고 치유하는 Uni Buddies 힐링 캠프 경험 Embracing Emotions and Healing: My Experience at Uni Buddies Healing Camp
<b>내용</b> <b>Participation</b> <b>Reflection</b>	<p>Uni Buddies 힐링 캠프는 제게 정말 깊은 영향을 준 경험이었다. 국제 학생으로서 새로운 환경에 적응하고, 스트레스를 관리하며, 문화적 차이를 극복하는 것이 쉽지 않았다. 이 프로그램은 나에게 정서적으로 회복하고 연결하며, 실질적인 스트레스 관리 방법을 배우는 따뜻한 공간을 제공했다.</p> <p>캠프는 서로를 소개하는 의미 있는 질문을 통해 우리를 더욱 가까워지게 해주는 아이스브레이킹 활동으로 시작되었다. "새로운 환경에 적응하기 위해 어떻게 준비하시나요?"라는 질문이 특히 인상 깊었다. 다른 사람들의 답변을 들으면서 새로운 상황에 직면할 때 용기와 창의력을 갖는 방법에 대한 귀중한 통찰을 얻을 수 있었다. 일상적인 루틴을 만들고, 동료들과의 지지를 받는 것이 큰 도움이 된다는 것을 깨달았다. 이후 즐거운 퀴즈 세션이 이어졌다. 학업의 부담을 가볍게 해주는 활동이었으며, 팀워크를 더욱 강화할 수 있는 시간이 되었다. 감정 인식 및 표현 활동은 매우 의미 있는 시간이었다. 우리가 경험하는 감정의 복잡성을 깨닫고, 이를 관리하는 법을 깊이 이해하게 되었다. 이러한 인식은 인간 감정의 깊이와 다양성을 더 소중히 여기게 해주었다. 점심 시간에는 따뜻한 식사가 제공되어 하루의 정서를 더욱 충만하게 해주었다. 몸과 마음이 재충전된 느낌이었으며, 모든 세부사항에 담긴 따뜻한 배려가 더욱 특별하게 다가왔다. 자화상과 인생 나무 그리기 세션은 큰 힘을 주었다. 예술을 통해 제 어려움을 표현하고, 여정을 되돌아보며 미래에 대한 희망을 그릴 수 있었다. 이는 치료적이고 고양되는 경험이었다. 마지막 세션에서는 사고 확장과 호흡 명상을 통해 감정을 조절하는 시간을 가졌다. 이러한 연습은 스트레스를 해소하고 가벼워진 상태로 현재에 더 집중할 수 있도록 도와주었다.</p> <p>가장 인상 깊었던 점은 따뜻하고 포용적인 분위기였다. 제 한국어 실력이 부족하더라도, 강사님은 진지하게 경청하시며 편안하게 이야기를 나눌 수 있도록 해주셨다. 이 따뜻한 배려 덕분에 더 깊은 연결과 정서적 성장이 경험할 수 있었다. 졸업으로 인해 더 이상 캠프에 참여할 수는 없지만, 후배들과 친구들에게 이와 같은 프로그램을 적극 추천하고 싶다. 국제 학생들이 정신 건강을 우선시하며, 의미 있는 관계를 구축하고 외국에서 더 편안하게 느낄 수 있는 좋은 기회이기 때문이다.</p> <p>인천대학교 국제교육지원팀에서 이처럼 정성스럽게 프로그램을 마련해 준 것에 진심으로 감사드린다. 이는 대학이 국제 학생들의 웰빙에 대한 헌신을 보여주는 좋은 예이다. 이러한 프로그램은 우리가 결코 혼자 아님을, 언제나 지원이 가까이 있다는 것을 일깨워준다. Uni Buddies 힐링 캠프는 단순히 하루의 이벤트가 아니라, 자기 돌봄, 연결, 정서적 인식의 중요성을 되새기게 하는 소중한 경험이었다. 앞으로 나아가는 길에서도 이 교훈들을 가지고, 앞으로 다가올 도전들을 더욱 힘 있게 대처할 수 있게 될 것이다.</p>

The Uni Buddies Healing Camp was a truly transformative experience for me. As an international student, I face unique challenges such as adjusting to a new environment, managing stress, and navigating cultural differences. This program offered a supportive space to reflect, connect, and learn practical strategies for emotional well-being.

The day began with ice-breaker activities that helped us introduce ourselves through thoughtful questions. One question, "How do you prepare to adjust to a new environment?" particularly stood out. Listening to others' responses gave me valuable insights into handling unfamiliar situations with courage and creativity. I realized that building consistent routines and seeking peer support make a significant difference. Following the introductions, we enjoyed a fun quiz session that provided a light-hearted break from academic pressure. It was refreshing to engage in an activity that strengthened our group bond. The emotion recognition and expression activities were eye-opening. I was surprised by the complexity of emotions we experience and gained a deeper understanding of managing them. This awareness helped me appreciate the richness of human feelings. During lunchtime, we were treated to thoughtful, nourishing meals that added to the warmth of the day. Feeling recharged both physically and emotionally, I truly appreciated the kindness behind every detail. The self-portrait and life tree drawing session was empowering. Using art, I could express my struggles, reflect on my journey, and envision my hopes for the future. It was a therapeutic and uplifting experience. The final session focused on emotion regulation through thought expansion and breath meditation. These exercises helped me release stress, leaving me feeling lighter and more present.

What stood out most was the supportive and inclusive atmosphere. Despite my imperfect Korean, the instructor listened attentively and made me feel comfortable sharing openly. This kindness encouraged deeper connections and emotional growth. Though I will not be able to attend future camps due to graduation, I wholeheartedly recommend this kind of program to my juniors and friends. It's a wonderful opportunity for international students to prioritize mental health, build meaningful connections, and feel more at home in a foreign country.

I sincerely thank the Incheon National University International Service Center for organizing such a thoughtful program. It reflects the university's commitment to the well-being of its international community. Programs like these remind us that we are never alone on our journey, and support is always within reach. The Uni Buddies Healing Camp was more than a one-day event—it was a valuable reminder of the importance of self-care, connection, and emotional awareness. As I move forward, I carry these lessons with me, better equipped to face future challenges with strength and resilience.

2024-2학기 외국인 유학생 집단심리상담 프로그램 참여수기를 제출합니다.

Year 2025 Month 01 Date 19