

1. 작성자 Applicant: AOOOOO

2. 참여 수기 Participation Essay

제목Title	A Safe Space for Growth: My Healing Camp Experience
내용 Participation Reflection	<p>Attending a group psychological healing camp organized by my school turned out to be an unforgettable and enriching experience. The camp provided a perfect balance of activities, insights, and meaningful connections, offering a safe space to focus on mental well-being and personal growth.</p> <p>The session began with self-introductions, where we shared our interests and hobbies. This initial activity allowed us to connect with one another and set a warm and inclusive tone for the camp. Shim Kyu Sung, who facilitated the program, explained its purpose and the importance of psychological well-being. His clear and empathetic approach made it easy for everyone to engage wholeheartedly.</p> <p>One of the highlights of the camp was a drawing activity, where we were asked to draw a tree. This creative task encouraged us to explore and express our emotions in a unique way. Afterward, Shim Kyu Sung analyzed our psychological states based on the drawings, offering fascinating insights that helped us better understand ourselves. Another significant part of the session involved meditation and breathing exercises. As someone who practices yoga regularly, I was thrilled when Shim Kyu Sung asked me to lead a quick yoga session for the group. It was an honor to share something I am passionate about, and I felt truly happy to contribute to the session in this way.</p> <p>In addition, Shim Kyu Sung demonstrated self-massage techniques and explained how stress affects us both physically and mentally. He provided practical strategies for coping with stress, which I found incredibly helpful. His proactive and friendly personality made the experience even more enjoyable. He actively listened to everyone, asked thoughtful questions, and showed genuine empathy. At the end of the session, he kindly shared his contact information, offering to provide further support if needed—a gesture that reflects his caring nature.</p> <p>I am also deeply grateful to the International Student Center (ISC) office members who worked hard to organize this healing camp. A special thanks goes to Jeong Eun Seon ssem , who personally told me that she had thought of me while preparing the program. Knowing that someone cared about my well-being was heartwarming and made the event even more meaningful.</p> <p>In conclusion, this healing camp has inspired me to prioritize my mental health and continue my journey of self-improvement. I plan to make myself stronger and happier by incorporating the coping methods I learned into my daily life and deepening my</p>

yoga and meditation practices. Experiences like these remind me of the importance of taking care of both the mind and body, and I look forward to becoming the best version of myself.

Overall, I highly recommend that other international students participate in future psychological counseling events. This healing camp not only provided valuable tools for managing stress but also fostered a sense of community and connection. It was an enriching experience that I will always cherish !

학교에서 주최한 단체 심리 치유 캠프에 참여한 경험은 잊을 수 없고 뜻깊은 시간이었습니다. 이 캠프는 다양한 활동, 통찰, 그리고 의미 있는 교류를 통해 정신적 웰빙과 개인 성장을 집중할 수 있는 안전한 공간을 제공했습니다.

첫 번째 활동은 자기소개로 시작되었으며, 참가자들은 각자의 관심사와 취미를 공유했습니다. 이 초기 활동은 서로를 연결해주었고 캠프의 따뜻하고 포용적인 분위기를 조성했습니다. 프로그램을 이끈 심규성 님은 심리적 웰빙의 중요성과 프로그램의 목적을 명확하고 공감 가는 방식으로 설명하여 모두가 적극적으로 참여할 수 있도록 해주었습니다.

캠프의 하이라이트 중 하나는 나무를 그리는 활동이었습니다. 이 창의적인 작업은 감정을 독특한 방식으로 탐구하고 표현할 수 있는 기회를 제공했습니다. 이후, 심규성 님은 우리의 그림을 분석하며 심리적 상태에 대한 흥미로운 통찰을 공유해 주었고, 이를 통해 자신을 더 잘 이해할 수 있었습니다.

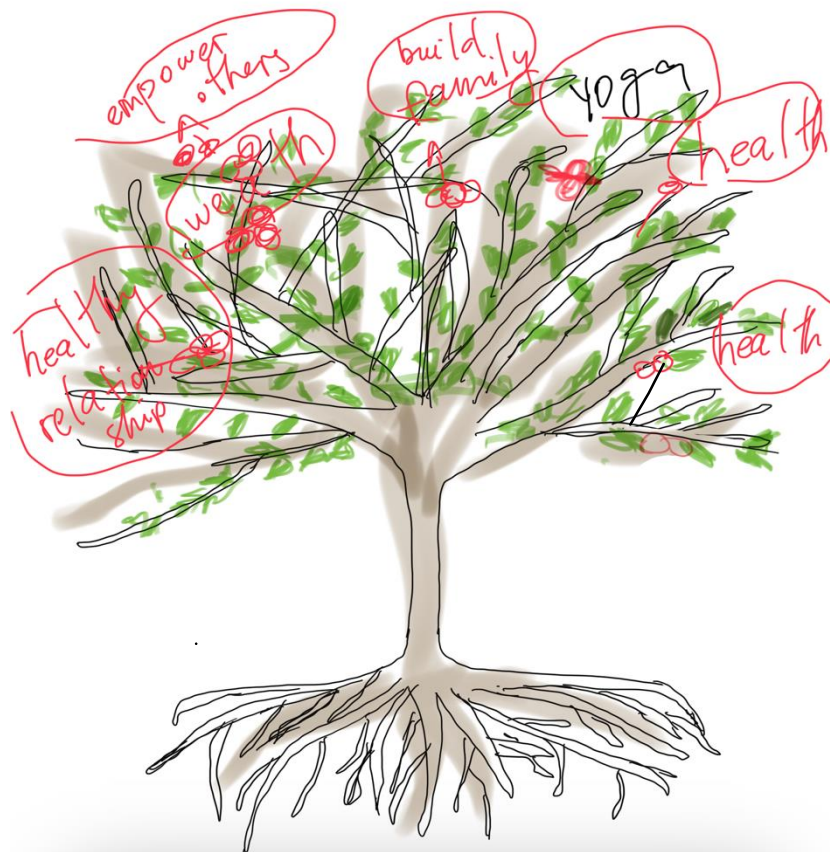
또 다른 중요한 부분은 명상과 호흡 활동이었습니다. 요가를 정기적으로 하는 사람으로서, 심규성 님이 그룹을 위해 간단한 요가 세션을 이끌어 달라고 요청했을 때 정말 기뻐했습니다. 제가 열정을 가지고 있는 것을 나눌 수 있다는 것이 영광이었고, 이를 통해 캠프에 기여할 수 있어 매우 행복했습니다.

추가로, 심규성 님은 자기 마사지를 시연하고 스트레스가 신체적, 정신적으로 어떻게 영향을 미치는지 설명했습니다. 또한 스트레스를 대처하는 실질적인 전략을 제공해주었는데, 이는 매우 유용하다고 느꼈습니다. 그의 적극적이고 친근한 성격은 이 경험을 더욱 즐겁게 만들었습니다. 그는 모든 참가자들의 말을 공감하며 경청하고, 질문을 던지며 진정성을 보여주었습니다. 세션이 끝난 후, 그는 추가 지원이 필요할 경우 도움을 주겠다고 하며 연락처를 친절히 공유해 주었는데, 이는 그의 배려심을 잘 보여주는 행동이었습니다.

국제학생센터(ISC) 사무실 직원들, 특히 이 프로그램을 준비하면서 저를 생각했다고 말해주신 정은선 선생님께 깊은 감사를 드립니다. 누군가가 제 웰빙을 신경 써 주었다는 사실은 정말 감동적이었고, 이 이벤트를 더욱 의미 있게 만들었습니다.

결론적으로, 이번 치유 캠프는 세계 정신 건강을 우선시하고 자기개선의 여정을 계속하도록 영감을 주었습니다. 저는 이번에 배운 대처 방법을 일상에 적용하고, 요가와 명상 연습을 더 깊이 발전시켜 스스로를 더 강하고 행복하게 만들 계획입니다. 이러한 경험은 마음과 몸을 돌보는 것의 중요성을 다시 한번 상기시켜 주었으며, 앞으로 더 나은 나 자신이 되기를 기대합니다.

다른 외국인 학생들에게도 앞으로 있을 심리 상담 행사에 꼭 참여해보길 강력히 추천합니다. 이 치유 캠프는 스트레스 관리에 대한 귀중한 도구를 제공했을 뿐만 아니라, 커뮤니티와 연결을 형성하는 데에도 도움이 되었습니다. 정말 뜻깊고 소중한 경험이었습니다.



2024-2학기 외국인 유학생 집단심리상담 프로그램 참여수기를 제출합니다.

Year 2025 Month 01 Date 21

인천대학교 국제교육지원팀 International Service Center, Incheon National University
Homepage. <http://isc.inu.ac.kr> E-mail. isc@inu.ac.kr Tel. 032-835-9855