

2022 연예인·연습생 심리상담 사업 소개

1. 사 업 명

- 2022 연예인·연습생 심리상담

2. 사업목적

- 심리상담: 심리상담 운영을 통한 대중문화예술인 심리건강 증진
- 심리검사 및 심리평가: 연예인·연습생 심리상담 대상자의 심리건강 상태 확인 및 위험군에 대한 정밀 평가
- 심리교육: 연예인·연습생들의 심리적 강점을 찾아주는 심리코칭

3. 사업개요

- 사업기간 : 2022. 2. 1 ~ 11. 30 (10개월)
- 사업주체: 주관-(사)한국심리학회, 주최-한국콘텐츠진흥원
- 사업내용
 - 연예인·연습생 심리상담, 심리검사 및 심리평가, 심리교육
- 사업필요성
 - 연예인·연습생의 스트레스 관리를 위한 전문적인 심리지원 서비스 필요
 - 연예인·연습생의 스트레스 관리를 통한 심리적 문제 예방
 - 연예인·연습생의 자기조절력 향상을 통한 마음건강 및 삶의 질 증진
- 심리지원 서비스 절차
 - 상담신청(기획사 또는 개인)→상담사 배정→일정조율→방문상담

4. 사업내용

○ 개요

- 지원대상 : 대중문화예술인 및 산업계 종사자 (연예인 · 연습생)
- 상담시간 : 심리상담 1시간 (집단상담의 경우 2시간 이내)
- 상담장소 : 기획사가 제공하는 장소 또는 심리상담센터로 내방
- 상담방식 : 1:1 대면상담 (상담사 방문)
- 심리검사 및 심리평가 : 지필검사 위주의 간단한 심리검사와 전문가가 시행하는 심층심리검사
- 심리교육 : 주제별 강의 및 강연 형식의 심리코칭
- 신청방법 : 한국심리학회 연예인 · 연습생 심리상담사업단 홈페이지
- 문의 : kpac2022@gmail.com, 010-2635-7740

○ 심리서비스 소개

- 심리상담이란?
 - 역량을 갖춘 심리전문가가 전문적 지식과 기술을 가지고 도움을 필요로 하는 사람(내담자)에게 자기이해와 심리건강이 증진되도록 돕는 과정입니다. 심리전문가는 내담자가 상담 과정동안 합리적이고 현실적이고 효율적인 행동방식을 연습하고, 의사결정을 내릴 수 있도록 도와줍니다.
- 심리상담의 주제
 - 내담자가 호소하는 문제의 성질에 따라서 다양한 주제로 상담이 가능하며, 자기성격이해, 대인관계 고민, 정서조절, 스트레스 관리 등 심리적 또는 행동적 영역에 관한 것이라면 어떤 주제라도 가능합니다.
- 심리상담서비스의 현황
 - 심리상담은 이제 일반인들에게 널리 알려져 보편적인 서비스로 자리 잡았으며, 청소년의 경우, 한 해 약 120만명이 심리상담서비스를 이용하고있습니다.
 - 심리상담은 더 이상 ‘무언가 문제가 있는 사람’ 만이 받는 것이 아닌 누구나 쉽게 찾아갈 수 있는 서비스로 인식이 개선되었습니다.
 - 청소년의 경우에는 대인관계에 대한 고민이 많은 시기로 상담내용별

로 보면, 대인관계에 대한 호소가 가장 많습니다.



- 연습생이나 연예인 지망생들 중에는 청소년들이 많아 이들이 겪고 있는 심리적 고민들도 유사합니다.

- 심리상담의 특징 및 효과

- 심리상담의 모든 내용은 비밀 보장의 원칙 하에, 내담자가 상담 중에 말한 내용은 절대 외부로 유출되지 않습니다.
- 모든 행동 변화나 의사결정은 내담자 본인이 원하는 바에 따라, 전문가와의 충분한 협의를 통해 결정되도록 합니다.
- 심리상담은 내담자의 자발적 변화가 일어날 수 있는 조건을 제공하는 것이며, 내담자 개인의 선택과 결정을 존중합니다.
- 심리상담을 통해, 내담자는 자신의 심리적 건강 상태를 점검하고, 스트레스원으로부터 발생할 수 있는 심리적 문제를 예방합니다.
- 심리전문가는 심리상담 뿐 아니라, 심리검사 및 심리평가를 통해, 문제의 핵심원인을 정확히 짚어주고, 심리교육을 통해 대인관계 및 정서조절, 상황 대처능력 등의 심리기술을 향상시키는 방법도 제시합니다.