

빈 칸 없이 작성바랍니다. 문항을 삭제하시면 안됩니다, 단, 상세기록을 위해 문항 및 설명을 추가하셔도 됩니다. 포맷보다 길어져도 좋습니다. 차기 교환학생들에게 도움이 될 소중한 자료입니다.

단기연수보고서

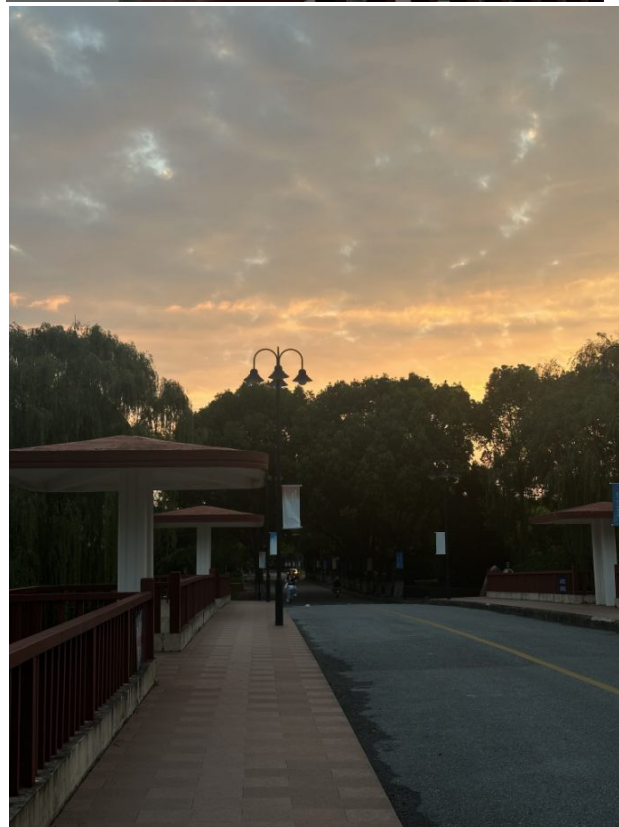
제출일: 2026.09.01

연수국가 / 대학명	중국 상해외국어대학교, 일본 쇼와여자대학교	제출자 성명	전은서
전공 / 학과	-주전공: 미디어커뮤니케이션학과 -부전공/복수전공/연계전공: 정치외교학과		
연수기간	2026.08.06~2026.08.12 (한국 성신여자대학교) 2026.08.13~2026.08.19 (중국 상해외국어대학교) 2026.08.20~2026.08.27 (일본 쇼와여자대학교)		
대학소개	상해외국어대학교는 중국 상하이에 위치한 외국어, 국제학 특성화 대학으로 외국어 뿐만 아니라 국제 관계와 지역학 등 다양한 분야의 교육 과정을 운영하고 있다. 홍콩 캠퍼스와 송장 캠퍼스가 있으며, 이번 프로그램은 두 캠퍼스 중 송장 캠퍼스에서 진행되었다. 쇼와여자대학교는 일본 도쿄도 세타가야구에 위치한 사립 여자대학교로, 특히 여성의 자립과 사회적 성장을 지원하는 다양한 교육과정을 운영하고 있다. 해외 캠퍼스인 쇼와 보스턴을 비롯해 국제 교류와 해외 학습 프로그램이 활발하다.		
지역정보 및 추천장소	-중국: 관광지와는 캠퍼스 위치가 거리가 있기 때문에 와이탄이나 동방명주, 우강맨션 등의 관광지를 방문하고 싶다면 이동 거리가 꽤 소요되는 편입니다. 다만 택시비가 저렴하기 때문에, 방문을 하기에 크게 어렵지는 않았습니다. 캠퍼스 근처 InCity 쇼핑몰에 식당과 의류 매장, 미니스 등 다양한 시설이 있기 때문에 방문해보기 좋습니다. -일본: 우선 시부야역과 캠퍼스 거리가 가깝기 때문에 편의시설이나 쇼핑할 장소를 쉽게 찾아갈 수 있었습니다. 또한 학교가 위치한 산겐자야역 주변에도 음식점과 상점이 많아, 학교 수업을 듣기 전이나 이후에도 가까운 거리에서 필요한 물품을 구매하기 쉬웠습니다.		
출국 전 준비사항	-중국: 알리페이, 위챗, 고덕지도, (메이투안), 샤위키퍼ilter 위챗을 통해 프로그램 단체 공지사항 및 활동 사진이 올라옵니다. 특히 중국인 학생들과의 소통은 주로 위챗을 통해 이루어졌습니다. 전체적인 결제 및 송금은 알리페이, 또는 위챗페이로 진행되기 때문에 해당 앱을 미리 다운받고 가지 않는다면 어려움을 겪을 수 있습니다. 출국 전 결제 정보까지 등록하고 가 원활하게 사용할 수 있도록 하는 것을 추천합니다. 중국의 주 교통수단인 택시(DiDi)를 이용하기 위해서도 알리페이 어플이 필요합니다. 구글맵 대신 고덕지도가 필요하며, 배달 음식을 경험하고 싶다면 메이투안(음식 배달 어플)을 미리 다운받아 가는 것을 추천합니다. -일본: 변압기(110v), 현금 일본은 현금만 취급하는 가게들도 있으며, 특히 교통비를 지불할 때도 현금이 필요할 수 있기 때문에 준비하는 것을 추천드립니다.		
픽업여부	○ (공항-학교도착방법: 개인 이동)	현지도우미	○
국제학생 대상 오리엔테이션	-날짜: 한국 8/7(사전 대면 교육 3/26, 6/5, 7/27 총 세 차례 진행), 중국 8/14, 일본 8/21 -오리엔테이션 내용: 학교 소개 및 기숙사 내 전반적인 생활 안내		
학교시설 및 기숙사	-기숙사 신청방법: 개인이 신청할 필요 없이, 학교 측에서 준비 후 공지해주셨습니다. -주거형태 및 식사: 중국-캠퍼스 내 호텔 2인 1실, 일본-국제학생 기숙사(지하철 이용시 학교와 약 40분 거리) -기숙사 비용: X -기숙사 유의사항: 중국 호텔 기숙사는 수질이 좋지 않으니 필터기가 여러 개 포함된 샤워필터기를 구매해 가는 것을 추천드립니다. 기숙사 및 학교 와이파이 연결 시 vpn을 따로 사용하지 않으면 인스타그램, 유튜브 등의 앱 사용이 어렵습니다. 일본은 변압기를 필수적으로 준비하셔야 하고, 기숙사 내 수건, 드라이기, 비누가 따로 있지 않아 챙겨가시는 것을 추천드립니다.		
수강신청 및 수업에 관하여	수강신청은 필요 없으며 수업 일정이 모두 짜여져 나옵니다. 대부분 여성리더십에 관한 수업이었고, 각 구간 모두 조별 토론과 최종 발표가 진행되었습니다.		

빈 칸 없이 작성바랍니다. 문항을 삭제하시면 안됩니다, 단, 상세기록을 위해 문항 및 설명을 추가하셔도 됩니다. 포맷보다 길어져도 좋습니다. 차기 교환학생들에게 도움이 될 소중한 자료입니다.

학생활동	-동아리: X -국제학생 대상 문화프로그램: 한국-한복 입기와 다도 체험, 국립민속박물관 중국-상해여고/빌리빌리 방문, Rice cake 만들기 일본-지브리뮤지엄 방문, 오니기리 만들기 -국제학생 관리: 각 학교의 교직원분들이 관리해주셨습니다.
비용	-수업료: X -숙식비(기숙사+식비): 기숙사비는 없고, 식비는 학교에서 제공해주는 것 제외 각자 챙겨먹어야합니다. 상해외대에서는 학생증에 40위안, 쇼와여대에선 스이카 카드에 4000엔 정도 충전해주셔서 학식을 사먹고, 교통비로 사용할 수 있었습니다. -생활비(per month): 약 80만원 정도 지출하였습니다. -외국학교 장학금 지원 여부: X
소감	우선 단순히 해외에서 수업을 듣는 것을 넘어, 한중일 세 국가에서 모인 다양한 학생들과 함께 지내며 의견을 공유할 수 있어 의미있었습니다. 또한 프로그램 주제였던 '여성 리더십'에 관련하여 각 구간별 여성 리더분들의 이야기를 들어볼 수 있다는 것이 인상 깊었습니다. 모국어가 아닌 영어로 토론과 발표를 진행해야 하는 것이 다소 부담스럽게 느껴지기도 했지만, 시간이 지날 수록 점차 자신감을 가지고 적극적인 태도로 임할 수 있었습니다. 무엇보다 여성 리더를 꿈꾸는 많은 학생들과 교류하고 서로 다른 문화적 태도를 배울 수 있었다는 것이 오래 기억에 남을 것 같습니다.
연수를 준비하는 학생들에게	모든 수업이 영어로 진행되지만, 자신을 의견을 표현할 수 있는 기초적인 영어 실력만 가지고 있다면 프로그램 도중 크게 문제가 되지 않을 것 같습니다. 저 또한 뛰어나지 않은 영어였음에도 어려움 없이 프로그램에 참여하고, 중국과 일본 학생들과 소통할 수 있었습니다. 프로그램 기간이 3주동안 촘촘한 스케줄로 짜여 진행되기 때문에 본격적인 프로그램이 진행되기 전에 체력 관리를 해두시는 것을 추천드립니다.
사진 (캠퍼스)	

빈 칸 없이 작성바랍니다. 문항을 삭제하시면 안됩니다, 단, 상세기록을 위해 문항 및 설명을 추가하셔도 됩니다.
포맷보다 길어져도 좋습니다. 차기 교환학생들에게 도움이 될 소중한 자료입니다.



빈 칸 없이 작성바랍니다. 문항을 삭제하시면 안됩니다, 단, 상세기록을 위해 문항 및 설명을 추가하셔도 됩니다.
포맷보다 길어져도 좋습니다. 차기 교환학생들에게 도움이 될 소중한 자료입니다.



-상해외국어대학교(1~2), 쇼와여자대학교(3~4)

빈 칸 없이 작성바랍니다. 문항을 삭제하시면 안됩니다, 단, 상세기록을 위해 문항 및 설명을 추가하셔도 됩니다.
포맷보다 길어져도 좋습니다. 차기 교환학생들에게 도움이 될 소중한 자료입니다.

사진
(문화활동 등)





빈 칸 없이 작성바랍니다. 문항을 삭제하시면 안됩니다, 단, 상세기록을 위해 문항 및 설명을 추가하셔도 됩니다.
포맷보다 길어져도 좋습니다. 차기 교환학생들에게 도움이 될 소중한 자료입니다.



빈 칸 없이 작성바랍니다. 문항을 삭제하시면 안됩니다, 단, 상세기록을 위해 문항 및 설명을 추가하셔도 됩니다.
포맷보다 길어져도 좋습니다. 차기 교환학생들에게 도움이 될 소중한 자료입니다.

--	--