

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

연수국가 / 대학명	중국/상해외국어대학교 일본/쇼와여자대학교	제출자 성명	구다인
전공 / 학과	-주전공: 심리학과 -부전공/복수전공/연계전공: 교직이수		
연수기간	중국: 2026.08.13~2026.08.20 일본: 2026.08.20~2026.08.27		
대학소개	상해외국어대학교는 중국 상하이에 위치한 외국어 및 국제학 중심의 명문 대학으로, 다양한 언어 전공과 글로벌 교육 프로그램을 통해 국제적인 인재를 길러내고 있습니다. 쇼와여자대학교는 일본 도쿄에 위치한 사립 여자 대학으로, 글로벌 교육과 실용 학문을 중시하며, 해외 캠퍼스를 운영하며 학생들의 국제적인 감각과 실무 능력을 키우고 있습니다.		
지역정보 및 추천장소	상하이 - 캠퍼스 근처에서는 incity 쇼핑몰에서 다양한 먹거리 및 쇼핑을 즐길 수 있었습니다. 캠퍼스에서 약 40분~1시간 정도 택시를 타고 나가면 동방명주나 우강맨션 등 상하이 시내 중심에 위치한 여러 유명 명소들을 구경할 수 있습니다. 도쿄 - 캠퍼스에서 지하철을 타고 조금만 이동해도 시부야 및 신주쿠를 방문하여 쇼핑을 즐길 수 있습니다. 필드트립을 통해 방문한 요코하마나 지브리 뮤지엄은 이동 거리가 조금 멀지만 즐길거리가 많이 있었습니다. 또 캠퍼스에서 기숙사 중간에 위치한 후타코타마가와 지하철역 주변에서는 시부야보다 조금 더 한적하게 쇼핑을 즐길 수 있었습니다.		
출국 전 준비사항	공통 - 여행자 보험, 이심, 트래블 카드, 양우산, 멀티어댑터, 손선풍기, 태블릿 또는 노트북 중국 - 샤워기 필터: 샤워기 필터가 필수는 아니지만, 수질이 그렇게 좋은 편이 아니기 때문에 챙겨가시길 추천드립니다. - 보조배터리: 간혹가다 공항에서 중국에서 인증 받은 마크가 있는지 확인하는 경우가 있기 때문에 해당 마크가 표시된 보조 배터리를 챙기시길 추천드립니다. - 알리페이, 위챗페이, 고덕지도 등 중국 현지 어플 일본 - 프리볼트 드라이기, 수건: 일본 기숙사에는 드라이기, 수건 등 생필품이 거의 없기 때문에 충분히 챙기시거나 현지에서 구매하시길 추천드립니다. - 현금: 일본에서는 현금만 받는 가게들이 가끔 있고, 일본 친구들과 돈을 나눌 때 사용할 수 있습니다.		
픽업여부	O (공항-학교도착방법: 단체 버스 이용)	현지도우미	O
국제학생 대상 오리엔테이션	-날짜: (중국) 8/14, (일본) 8/21 -오리엔테이션 내용: 개회식, 학교에 대한 소개, 학교에서 준비한 수업 및 프로그램에 대한 소개, 유의점 및 안전 수칙 등		
학교시설 및 기숙사	-기숙사 신청방법: X (각 학교별로 제공) -주거형태 및 식사: 한국은 제공X, 상해외대는 2인 1실, 쇼와여대는 1인 1실/ 식사는 환영 및 환송 식사 제외하고는 따로 제공되지 않았습니다. -기숙사 비용: X -기숙사 유의사항: 상해외대의 경우, 기숙사가 캠퍼스 내 위치해 있으며, 매일 새로운 수건을 제공해주십니다. 쇼와여대의 경우, 기숙사가 캠퍼스에서 지하철로 약 30분 정도 걸리는 곳에 위치해 있으며, 수건이나 비누 같은 생필품은 따로 제공되지 않습니다.		
수강신청 및 수업에 관하여	수업은 따로 신청할 필요 없이 각 학교마다 여성 리더십에 관한 영어 수업을 준비해주셨습니다. 1. 한국 - 정치외교, AI융합학부, 경영학과 교수님들께서 각각 준비하신 수업 - 주로 강의식으로 진행되었으며, 경영학 관련 수업의 경우 조별로 각 나라별 HR 관련 자료를 찾고 간단하게 발표하는 시간이 있었습니다. 2. 중국 - 여성 리더십에 관한 개념 및 토의, 여성 리더들에 대한 인터뷰, 문화에 관한 수업이 3번		

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

	진행되었습니다. - 유일한 체육 수업인 피클볼 수업이 진행되었습니다. - 마지막에는 각 조별로 여성 리더십을 주제로한 발표를 진행했습니다. 3. 일본 - 여성 리더십 및 동아시아 문화에 관한 수업과 다양한 분야에서 활동하는 여성 리더들의 강의를 진행되었습니다. - 마지막에는 가상의 펀딩 상황 속에서 각 조별로 동아시아 문화 교류 및 여성 리더십에 관한 프로젝트를 기획하여 발표하는 시간이 있었습니다.
학생활동	-동아리:X -국제학생 대상 문화프로그램: 한국에서는 한복다도 문화체험 및 민속박물관 관람, 중국에서는 떡 만들기 체험 및 중국 미디어 기업 탐방, 일본에서는 지브리 박물관 관람 및 오니기리 만들기 체험이 진행되었습니다. 이와 별도로 각 나라별로 학생들이 기획하고 주도한 필드트립 일정이 있었습니다. -국제학생 관리: X
비용	-수업료: X -숙식비(기숙사+식비): X -생활비(per month): 한국 구간을 제외하고 일본, 중국에서는 식비 및 쇼핑, 교통비, 기타 생활비 등으로 약 70만 원 정도 사용했습니다. -외국학교 장학금 지원 여부: 별도의 장학금은 없었으나, 상해외대는 학생증에 카페테리아를 이용할 수 있는 20위안을, 쇼와여대는 교통카드에 약 4500엔 정도를 제공해주셨습니다.
소감	한국과 중국, 일본을 오가며 3주 동안 각 문화에 대한 새로운 배움을 얻고, 여성 리더십에 대한 더 넓은 시각을 얻을 수 있는 시간을 보냈습니다. 이번 프로그램은 평소 영어에 자신감이 없고 낯도 많이 가리는 저에게도 중국, 일본 친구들과 짧고 굵게 다양한 경험을 하며 친밀해질 수 있는 기회였습니다. 특히 유창하지 않은 영어 실력이었음에도 불구하고 서로에 대한 존중과, 새로운 문화에 대한 열린 마음으로 다가가니 낯선 환경에서 어색한 친구들이 었더라도 빠르게 우정을 쌓을 수 있었습니다. 상하이와 도쿄 모두 첫 방문이었음에도 불구하고 현지 친구들이 많은 방면으로 도움을 주어서 큰 어려움 없이 관광을 즐길 수도 있었습니다. 영어 대화와 수업 참여에 조금 더 적극적이지 못했어서 아쉬움이 남기도 했지만, 여성 리더십 수업과 문화 체험 이외에도 일상에서 중국, 일본 친구들과 소소한 즐거움을 나누는 경험 등 대학 생활 동안 가장 기억에 남을 만한 추억으로 남을 것 같습니다.
연수를 준비하는 학생들에게	프로그램에 참여하기 전, 유창한 영어 실력이 필요하다는 후기를 보고 걱정을 많이 했었지만, 막상 참여해보니 유창한 영어보다는 어떻게해서든 영어로 대화를 시도하고 얘기해보려는 태도가 더욱 중요했습니다. 또 중국, 일본 친구들과 친해지기 위해 다양한 주제로 대화를 시도하려는 노력이 필요하기 때문에 각 나라의 문화에 대한 관심을 갖고 미리 정보를 찾아 보시면 훨씬 빠르게 친해질 수 있을 것 같습니다. 또 일주일에 하루 정도 Free day가 있긴 하지만, 거의 매일 무더운 날씨 속에서 빽빽한 일정이 진행되다보니 체력적으로 힘이 많이 듭니다. 따라서 자체적으로 건강 상태를 자주 점검하면서 자신의 체력에 맞게 일정을 조정 하시길 바랍니다.
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.



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.



단기연수보고서

제출일: 2026.09.01