

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: 2026.09.02

연수국가 / 대학명	중국: 상해외대 일본: 쇼와여대	제출자 성명	박서연
전공 / 학과	-주전공: 바이오신약의과학부 글로벌의과학 -부전공/복수전공/연계전공: 바이오생명공학과		
연수기간	2026.08.07-08.13 한국 2026.08.13-08.20 중국 2026.08.20-08.27 일본		
대학소개	중국 상해외국어대학교: 중국 상하이에 위치한 명문 외국어대학교로 홍콩우와 송장 두 개의 캠퍼스가 있습니다. 이번 AWLP 프로그램은 송장 캠퍼스에서 진행되었으며 캠퍼스가 매우 넓고 이국적인 건축물과 아름다운 전경을 갖추고 있습니다. 일본 쇼와여자대학교: 일본 도쿄 세타가야구에 위치한 사립 여자대학교입니다. 여성의 자립과 글로벌 리더십 교육을 중시하며 시부야와 매우 가까운 도심에 위치해 있어 편리하고 활발한 국제 교류 프로그램을 운영하고 있습니다.		
지역정보 및 추천장소	-중국 상해외대 송장캠퍼스는 시내과 조금 먼 곳에 위치하고 있습니다. 동방명주, 와이탄 등 중심 관광지까지는 택시로 약 1시간 정도 소요됩니다. 학교 근처 택시로 10분 거리에 위치한 InCity 쇼핑 몰에 다양한 식당, 카페, 마트가 있어 생활용품 구매와 외식을 해결하기 좋습니다. -일본 쇼와여대 기숙사는 가나가와현에 위치해있으며 학교에서 지하철로 50분정도 걸립니다. 역에서 기숙사가는 길에 마트와 편의점이 있으며 메가돈키호테도 있습니다. 쇼와여대는 시부야까지 지하철 2정거장으로 매우 가까이 위치하고 있습니다. 정규 수업이 대부분 오후 5시 전후로 종료되기 때문에 방과 후 시간을 활용해 시부야로 넘어가 쇼핑과 식사를 즐길 수 있습니다.		
출국 전 준비사항	-공통: 프리볼트 드라이기(110V 겸용), 우양산, 손풍기, 상비약(감기약, 소화제, 영양제 등), 보조배터리 -중국: vpn이 포함된 데이터 무제한 esim, 앱(Amap고덕지도, 위챗, 알리페이, 메이투안(배달앱)), 샤워기필터. 학생들과 더치페이 할 때 알리페이로 송금했습니다. 알리페이는 카카오페이에서도 가능합니다. 8월 중순 상하이는 덥고 비가 자주 와 습합니다. -일본: 비짓재팬, 구글맵, 수건, 슬리퍼, 비누, 청소포, 데이터 무제한 esim, 현금. 8월 중순의 중국은 덥고 비가 자주 와 습한 날씨였고 8월 마지막주의 일본은 비교적 덥지 않은 편이었습니다. 파견 기간 중 현지 지진 알람이 발생할 수 있으므로 재난 알람 앱 설치 권장.		
픽업여부	0 / X (공항-학교도착방법: 공항버스, 단체버스)	현지도우미	0 / X
국제학생 대상 오리엔테이션	-날짜: 중국 8/14, 일본 8/21 -오리엔테이션 내용: 파견교 소개 및 교직원 인사, 캠퍼스 투어, 기숙사 이용 수칙 및 안전 유의사항 안내		
학교시설 및 기숙사	-기숙사 신청방법: 학교 측 일괄 제공 (개인 신청 불필요) -주거형태 및 식사: 중국 상해외대: 캠퍼스 내 호텔식 기숙사, 2인 1실, 수건 0, 룸클리닝 0, 카드키 형식(분실 시 1만5천원 배상), 공용 세탁기 완비 / 식사 각자 해결 (주로 배달 시켜먹었습니다) 일본 쇼와여대: 캠퍼스 외 기숙사, 1인 1실, 수건 X, 룸클리닝 X, 열쇠 형식(분실 시 40만원 배상), 방 내 세탁기, 전자레인지 완비 / 식사 각자 해결 (배달 금지) -기숙사 비용: X -기숙사 유의사항: 중국 상해외대 기숙사는 캠퍼스 내 위치해있습니다. 강의동까지는 대략		

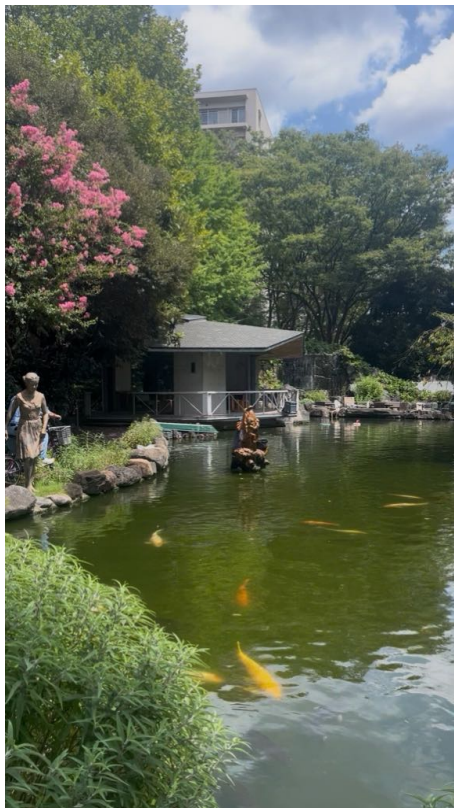
빈 칸 없이 작성바랍니다. 문항을 삭제하시면 안됩니다, 단, 상세기록을 위해 문항 및 설명을 추가하셔도 됩니다.
포맷보다 길어져도 좋습니다. 차기 교환학생들에게 도움이 될 소중한 자료입니다.

	도보로 10-15분 정도 걸립니다. 통금 시간 23시까지. 일본 쇼와여대 기숙사는 가나가와현에 위치해있으며 학교까지는 지하철+도보로 50분 정도 걸립니다. 통금 시간은 없으나 23시 이전 귀가 권장.
수강신청 및 수업에 관하여	별도의 개인 수강신청은 불필요하며, 각 학교에서 사전에 편성한 AWLP 정규 커리큘럼에 따라 일괄 진행되었습니다. 모든 수업은 영어로 진행되었으며 차세대 여성 리더십을 주제로 한 교수진 강의 및 인터뷰, 프레젠테이션으로 구성되었습니다. 한국 구간에서는 조별 활동 영상 제작을, 중국과 일본 구간에서는 프레젠테이션 발표를 수행했습니다. 중국 세션에서는 피클볼 체육 수업이 포함되어 있었습니다.
학생활동	-동아리: X -국제학생 대상 문화프로그램 한국: 한복 체험, 다도 체험, 국립민속박물관 -학생주도 필드트립: 향수공방, 롯데월드몰 중국: 중국 전통 떡 만들기 체험, 빌리빌리 본사 방문 -학생주도 필드트립(3곳 중 선택 가능): 1구간-Guangfulin Cultural Relics Park, Zuibaichi Park, Sijing night market. 일본: 지브리 미술관, 오니기리 만들기 -학생주도 필드트립: 요코하마 닛신컵누들 박물관, 크루즈 -국제학생 관리: 각 구간 교직원 선생님들께서 관리해주셨습니다.
비용	-수업료: 없음. -숙식비(기숙사+식비): 기숙사비 없음, 식사 각자 해결. -생활비(per month): 중국 40만원, 일본 70만원. (쇼핑 포함된 금액입니다) -외국학교 장학금 지원 여부: 별도의 장학금은 없었으나 중국 상해외대에서 학식비 20위안, 일본 쇼와여대에선 웰컴스리카 교통비 4250엔을 지원받았습니다.
소감	대학 생활 중 가장 특별하고 값진 배움의 순간을 꼽으라면 주저 없이 이번 AWLP 프로그램을 선택할 것입니다. 서로 다른 문화와 언어를 가진 한·중·일 3국의 30명 학생들이 모여 차세대 여성 리더십이라는 하나의 비전을 공유하고 함께한 시간은 제게 평생 잊지 못할 매우 소중한 고 특별한 경험이었습니 처음에는 언어적 장벽과 발표에 대한 부담감으로 인해 긴장하기도 했으나 3주 동안 매일 머리를 맞대고 팀 프로젝트를 해결해 나가는 과정에서 진정한 연대와 배려의 리더십을 배웠습니다. 서로의 다름을 편견 없이 수용하고 함께 울고 웃으며 돈독한 우정을 쌓은 29명의 소중한 친구들과 함께할 수 있어 진심으로 영광이었습니다. 이번 연수를 통해 얻은 넓은 시야와 소중한 인연들을 원동력 삼아 앞으로 사회에 긍정적인 선한 영향력을 전하는 리더로 성장해 나가겠습니다.
연수를 준비하는 학생들에게	프로그램의 모든 과정이 영어로 진행되고 팀별 발표 과제가 이어지다 보니, 지원 전이나 파견 초반에는 발표와 소통에 대한 부담감이 크게 느껴질 수 있습니다. 하지만 완벽하고 유창한 영어 실력보다 훨씬 중요한 것은 자신의 생각을 솔직하게 전하고 먼저 다가가려는 열린 마음이 중요합니다. 부족한 부분은 팀원들과 서로 돕고 맞춰가며 충분히 극복할 수 있으니 자신감을 가지고 도전하셨으면 좋겠습니다. 3주 동안 3개국을 연속으로 이동하며 매일 강의와 필드트립을 소화하는 촘촘한 일정이라 다리와 발의 피로도가 상당합니다. 개인적으로 휴대용 다리 마사지기를 챙겨갔는데 하루 일정을 마치고 피로를 푸는 데 너무 좋았습니다. 피로회복 용품을 꼭 챙기시길 추천합니다. 한·중·일 친구들과 평생 잊지 못할 깊은 유대감을 쌓고 값진 인연을 만들 수 있는 소중한 기회입니다. 인생의 특별한 전환점이 될 멋진 여름을 만들어보세요!
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.



-중국 상해외대



-일본 쇼와여대

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)



-중국

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



-일본