

단기연수보고서

제출일: 2026.09.10

연수국가 / 대학명	중국 상해외국어대학교, 일본 쇼와여자대학교	제출자 성명	김수빈
전공 / 학과	-주전공: 융합보안공학과 -부전공/복수전공/연계전공: 컴퓨터공학과		
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 분야 특성화 대학으로, 외국어 교육을 비롯해 국제관계와 지역학 등 다양한 분야의 교육과정을 운영하고 있다. 홍커우 캠퍼스와 송장 캠퍼스로 구성되어 있으며, 이번 프로그램은 송장 캠퍼스에서 진행되었다. 송장 캠퍼스는 도심과는 다소 거리가 있지만 캠퍼스 규모가 넓고 다양한 교육·편의시설을 갖추고 있었다. 쇼와여자대학교는 일본 도쿄도 세타가야구에 위치한 사립 여자대학교로, 여성의 자립과 사회적 성장을 지원하는 다양한 교육과정을 운영하고 있다. 미국 보스턴에 해외 교육 거점인 '쇼와 보스턴'을 두는 등 국제 교류와 해외 학습 프로그램도 활발하게 운영하고 있다. 또한 산겐자야역에서 도보로 이동할 수 있고 시부야와도 가까워 대중교통을 이용한 접근성이 좋은 편이다.		
지역정보 및 추천장소	중국(상하이) 상해외국어대학교 송장 캠퍼스 주변에는 편의시설이나 관광지가 많지 않아 외식이나 쇼핑을 위해서는 택시를 이용하는 경우가 많았습니다. 학교에서 택시로 약 10분 정도 거리에 있는 InCity 쇼핑몰에는 다양한 식당과 카페, 슈퍼마켓, 의류 매장 등이 있어 근처에서 외식하거나 필요한 물품을 구매하기에 편리했습니다. 저희도 캠퍼스 근처에서 외식하고 싶을 때 주로 이곳을 이용했습니다. 방문을 추천하는 장소로는 동방명주, 와이탄, 예원, 우강맨션 등이 있습니다. 다만 송장 캠퍼스 기숙사에서 상하이 도심까지 택시로 약 1시간 30분 정도 소요되어 평일에 관광하기는 쉽지 않았습니다. 따라서 주요 관광지는 필드트립 일정이나 프리데이를 활용해 한 번에 둘러보는 것을 추천합니다. 일본(도쿄) 쇼와여자대학교가 위치한 산겐자야는 시부야와 가까워 도쿄 시내를 둘러보기 편리했습니다. 특히 시부야에는 포켓몬센터, 로프트 등 쇼핑할 곳이 많아 자유시간에 방문하기 좋았습니다. 도쿄 근교로는 요코하마와 미타카를 추천합니다. 요코하마는 저희가 필드트립으로 방문했을 당시 날씨가 좋지 않아 충분히 즐기지는 못했지만, 날씨가 좋은 날에는 항구 주변 풍경을 즐기며 둘러보기 좋을 것 같습니다. 지브리 미술관이 위치한 미타카도 인상적이었습니다. 지브리 미술관 자체도 좋았지만, 미타카 지역은 도쿄 중심부와 달리 비교적 조용하고 평화로운 분위기가 있어 산책하기 좋았습니다. 복잡한 도심과는 다른 일본의 소도시 분위기를 느껴보고 싶다면 함께 둘러보는 것을 추천합니다.		
출국 전 준비사항	중국: eSIM, 알리페이, 위챗, 고덕지도(Amap), 샤워기 필터 중국에서는 출국 전 알리페이에 카드를 연동하고 위챗을 미리 설치해 두는 것을 추천합니다. 식당이나 배달 주문 시 중국 친구가 먼저 결제하는 경우가 있었는데, 이때 알리페이를 바로 송금할 수 있어 편리했습니다. 또한 중국에서는 구글맵 사용이 어려워 길을 찾을 때 고덕지도(Amap)를 주로 이용했습니다. 현지 와이파이에서는 구글, ChatGPT, 인스타그램 등이 원활하게 연결되지 않을 수 있으므로 데이터 무제한 eSIM을 준비하는 것을 추천합니다. 저는 5G 무제한 eSIM을 사용해 인터넷 이용은 물론 수강신청까지 불편함 없이 할 수 있었습니다. 필요하다면 샤워기 필터도 함께 챙겨가는 것이 좋습니다. 일본: eSIM, 수건, 드라이기, Visit Japan Web, 현금 일본에서는 eSIM과 함께 수건, 드라이기 등 숙소에서 필요한 개인 물품을 미리 챙겨가는 것이 좋습니다. 현지에서 카드 사용이 가능하더라도 현금이 필요한 경우가 있어, 저는 트래블 카드에 금액을 충전해 두고 필요할 때마다 편의점 ATM에서 현금을 인출해 사용했습니다.		

픽업여부	○	현지도우미	○
국제학생 대상 오리엔테이션	- 중국: 8/14 - 일본: 8/21 - 캠퍼스 및 일정 소개, 교직원 소개, 기숙사 이용 수칙 및 안전 유의사항 안내, 와이파이 사용법, 강의 소개 등		
학교시설 및 기숙사	-기숙사 신청방법: 따로 신청하지 않음 -주거형태 및 식사: 중국- 캠퍼스 내 호텔형 기숙사(2인 1실) 일본- 국제학생 기숙사(1인 1실, 학교까지 지하철로 40~50분 소요, 미야마에다이라역 도보 10분 거리) 두 학교 모두 일부 식사를 제공하였고, 그 이외는 배달이나 외식으로 알아서 해결하였습니다. -기숙사 비용: X -기숙사 유의사항: 중국 객실은 매일 청소가 이루어졌으며, 별도의 기숙사 신청이나 비용 납부 없이 학교 측에서 숙소를 준비해 주었습니다. 다만 수질이 좋지 않아 샤워기 필터를 여러 개 준비해 가는 것을 추천합니다. 또한 기숙사와 학교 와이파이에서는 일부 해외 서비스 이용이 제한될 수 있어 데이터 사용이 가능한 eSIM을 함께 준비하면 편리합니다. 일본 방 안에 세탁기가 있어 세탁이 편리했고, 입소 시 세제와 비닐봉투도 제공되었습니다. 반면 수건, 드라이기, 비누 등은 따로 제공되지 않아 개인적으로 준비해야 했으며, 일본은 110V를 사용하므로 변압기나 프리볼트 제품을 준비하는 것이 필요했습니다. 또한 기숙사에 엘리베이터가 없어 입·퇴소 시 짐을 옮기는 데 다소 불편함이 있었습니다.		
수강신청 및 수업에 관하여	별도의 수강신청은 필요하지 않으며, 프로그램 시작 전 전체 수업 일정이 정해져 안내됩니다. 수업은 한·중·일의 문화와 여성 리더십 등을 중심으로 진행되며, 조별 토론과 활동도 함께 이루어집니다. 각 국가별 프로그램이 끝날 때에는 결과물을 준비해야 했는데, 한국 구간에서는 활동 영상을 제작하였고, 중국과 일본 구간에서는 약 15~20분 분량의 최종 발표를 진행하였습니다.		
학생활동	-동아리: X -국제학생 대상 문화프로그램: 한국- 한복입기와 다도체험, 국립민속박물관 방문 중국- 상하이 제3여고 방문, 빌리빌리 기업탐방, 떡 만들기 체험 일본- 요코하마 필드트립(컵라면 박물관), 지브리뮤지엄 방문, 오니기리 만들기 체험(교내) 세 국가 모두 각국 학생들의 참여와 주도하에 다양한 문화체험 및 필드트립 프로그램이 진행되었습니다. 한국 구간에서는 인당 5만 원의 체험비를 지원받아 각 조가 원하는 장소와 활동을 선택해 자유롭게 시간을 보냈습니다. -국제학생 관리: 각 학교의 교직원분들이 세심히 관리해주셨습니다.		
비용	-수업료: X -숙식비(기숙사+식비): 두 국가 모두 기숙사비는 별도로 들지 않았습니다. 식사는 학교에서 제공되는 경우를 제외하고 대부분 개인적으로 해결하였습니다. 상해외국어대학교에서는 학생증에 40위안, 쇼와여자대학교에서는 Suica 카드에 약 4,000엔을 충전해 주어 교통비나 학식 이용 등에 사용할 수 있었습니다. -생활비(per month): 상하이에서는 주로 외식비와 택시비로 지출하였으며, 약 30만 원 정도 사용했습니다. 도쿄에서는 외식비 외에도 쇼핑 지출이 많아 약 70만 원 정도 사용했습니다.		

소감	한중일 프로그램은 제 대학생활에서 가장 기억에 남는 경험 중 하나였습니다. 시작 전에는 3주 동안 영어로 수업을 듣고, 다른 나라 학생들과 계속 함께 생활하고 활동해야 한다는 점이 부담스럽게 느껴졌습니다. 실제로 프로그램 초반에는 영어로 자연스럽게 대화하는 것이 쉽지 않았고, 일정도 계속 이어지다 보니 체력적으로 힘든 순간이 있었습니다. 하지만 시간이 지나면서 서로 영어가 완벽하지 않아도 충분히 소통할 수 있다는 것을 알게 되었고, 틀리더라도 먼저 말해보려는 자신감도 생겼습니다. 가장 좋았던 점은 단순히 중국과 일본을 여행하는 것이 아니라, 현지 대학에서 수업을 듣고 기숙사에서 생활하며 각 나라의 학생들과 직접 교류할 수 있었다는 점입니다. 함께 수업을 듣고 식사하고 필드트립에 참여하면서 관광만으로는 알기 어려운 일상적인 분위기와 문화적 차이를 자연스럽게 이해할 수 있었습니다. 특히 여성 리더십과 관련된 수업과 토론을 통해 같은 주제도 국가와 개인의 경험에 따라 다르게 바라볼 수 있다는 점이 인상 깊었습니다. 물론 모든 과정이 편했던 것은 아닙니다. 중국에서는 캠퍼스가 도심과 멀어 이동이 불편했고, 일본에서는 기숙사와 학교 사이의 통학 시간이 길어 피곤할 때도 있었습니다. 프로그램 일정 자체도 비교적 빡빡한 편이라 체력적으로 힘든 순간이 분명 있었습니다. 하지만 돌이켜보면 이러한 불편함까지 포함해 새로운 환경에서 직접 생활하고 적응해 본 경험 자체가 의미 있었다고 생각합니다. 저는 4학년 1학기 여름방학의 많은 시간을 이 프로그램에 사용해야 했기 때문에 참여 전에는 고민도 있었습니다. 취업 준비나 다른 계획에 시간을 써야 하지 않을까 하는 생각도 있었지만, 결과적으로는 충분히 그만한 가치가 있는 경험이었다고 생각합니다. 특히 이런 국제 교류 프로그램은 대학생일 때 비교적 부담 없이 할 수 있는 경험이라고 느꼈습니다. 학교의 지원을 받아 중국과 일본에서 현지 대학의 수업과 기숙사 생활을 경험할 수 있었고, 개인적으로 여행이나 단기 연수를 준비하는 것에 비해 비용 부담도 훨씬 적었습니다. 무엇보다 상해외국어대학교와 쇼와여자대학교 모두 참가 학생들을 세심하게 챙겨주셔서 낯선 환경에서도 큰 어려움 없이 생활할 수 있었습니다. 무엇보다 이 프로그램을 통해 가장 크게 남은 것은 사람이라고 생각합니다. 3주라는 시간이 길지는 않았지만, 함께 수업을 듣고 여행하고 밥을 먹으며 생각보다 많이 가까워질 수 있었습니다. 프로그램이 끝날 때는 헤어지는 것이 아쉬울 정도였고, 지금도 앞으로 다시 만날 수 있기를 바라고 있습니다. 새로운 친구들을 만나고 관계를 만들어가는 과정 자체가 저에게는 정말 큰 경험이었습니다.
연수를 준비하는 학생들에게	프로그램의 모든 수업과 활동은 영어로 진행되기 때문에, 출국 전 간단한 회화 표현이나 발표에 자주 사용하는 문장을 익혀두면 도움이 됩니다. 다만 영어를 완벽하게 해야 한다는 부담은 갖지 않아도 됩니다. 한국·중국·일본 학생 모두 영어가 모국어가 아니기 때문에 서로 기다려주고 배려하면서 대화하는 분위기였고, 실제로는 문법적으로 완벽하게 말하는 것보다 먼저 말을 걸고 적극적으로 참여하는 태도가 더 중요하다고 느꼈습니다. 일정이 길고 체력적으로 힘든 순간도 있지만, 가능한 한 많은 활동에 참여하고 먼저 친구들에게 다가가 보시길 추천합니다. 저 역시 처음에는 영어와 낯선 환경에 대한 걱정이 있었지만, 프로그램이 끝난 뒤에는 여름방학을 할애한 것이 전혀 아깝지 않을 만큼 값진 경험이었다고 느꼈습니다. 고민하고 있다면 한 번쯤 도전해 보셨으면 좋겠습니다.
사진 (캠퍼스)	



사진 1 상해외대, 사진 2 쇼와여대

중국 필드트립: 예원, 동방명주 방문



사진
(문화활동 등)



- 일본 문화체험: 오니기리 만들기



- 일본 지브리 뮤지엄 방문

