

 국제화 프로그램 결과보고서 (교환/방문학생/한학기 어학연수) 				
인적사항				
	파견국가	괌, 미국	파견학교명	괌 대학교 (University of Guam)
	파견시기	8월 ~ 12월	파견 기간	6개월
파견정보	수강과목개요	과목명	과목설명(간략)	
		Personal Adjustment	학생이 자신의 삶에서 겪는 심리적 문제를 이해하고, 실제로 대처하고 조절하는 방법을 배우는 실습 중심의 심리학 입문 과목	
		Elementary Japanese	일본어를 처음 배우는 학생을 위한 기초 일본어 수업으로, 말하기·듣기에 특히 중점을 준 입문 과목	
		Introduction To Philosophy	철학의 본질과, 철학적 사고 방법을 배우고, 서양 철학이 무엇인지를 주요 주제(죽음, 삶, 신 등)를 통해 소개하는 입문 과목	
		Intro to Clinical Psychology	임상심리학이라는 분야가 무엇인지 전반적으로 소개하는 이론 중심의 강의로 임상심리학의 역사, 임상심리에서 사람을 이해하는 관점 등을 배우는 과목	
		Psychology Practicum	학생이 실제 정신건강·사회복지 현장에서 실습을 하며 임상심리 경험을 쌓는 과목으로 실제 현장에서 쓰는 스킬들을 공부하고 연습하며 수퍼비전을 받는 과목	
체험 수기	I.파견대학 1. 파견 대학 소개 제가 파견된 대학은 University of Guam이라는 괌에서 가장 큰 대학교로, 일명 UOG라고 불립니다. 이 학교의 또 다른 명칭, 별명으로는 Tritons 입니다. 이 괌 대학교는 북마리아나 제도에 위치해 있는 크고 작은 섬 들에서도 많은 학생들이 오는 대학교 입니다. 2. 파견 전 절차 우선 교환학생으로 선정된 후, 간단한 교육을 받습니다. 이때 어떤 과정을 거치는지 알수 있을겁니다. 제일 처음, 괌 대학교에 온라인 신청서를 작성해야합니다. 신청서는 \$77달러라고 하는데, 약 8만원 정도 합니다. 저는 무슨 영문에서인지 그보다 저렴한 가격으로 신청이 가능했었습니다. 그 후, 교환학생 등록 안내 이메일이 오면 그걸 따라 신청을 하시면 됩니다. 이때, 괌 대학교 이메일을 만들어서 이 이메일로 대학교랑 연락을 하시는게 더 편합니다. 꼭 먼저 이메일을 만드시는걸 추천드립니다. 그리고 또 여기서 가장 중요한게, DS-2019인데요. DS-2019는 파견대학교에서 선정된 학생			

에게 주는 초청장으로, 이것이 나중에 비자를 신청할때, 이 특정 비자를 신청하는 근거가 되고, 미국 입국심사에서 이러한 목적으로 왔다는것을 보여줄 수 있는 증거가 됩니다. 저는 DS-2019가 좀 늦게 나와서 애증 먹었습니다. DS-2019가 나오는걸 기다리는 동안, 비자용 사진을 찍고, 비자 신청서인 DS-160을 작성하고 비자 인터뷰 수수료와 Sevis Fee를 납부하시면 됩니다. 이 과정들은 인터넷에 잘 나와있어서 조금만 서칭하셔도 다 쉽게 하실 수 있습니다.

마지막으로, 비자 인터뷰를 해야하는데, 비자 인터뷰는 서울에 있는 미국 대사관에서 하게 됩니다. 이 건물은 휴대폰도 못 들고 들어가기에, 건물 안에 물품을 맡기는 곳이 있긴 하지만, 저는 아예 들고 들어가질 않았습니다. 비자 인터뷰 예약 잡기는 정말 쉽습니다. 가장 빠른 날짜를 잡고, 한번씩 인터뷰 일정들을 보시다가 갑자기 나온 자리가 있으시면 더 빠른 날짜로 수정을 하시면 됩니다. 수정할 수 있는 기회가 2번정도 있던걸로 기억하는데... 최대한 빠른 날짜로 잡으시면 좋습니다. 인터뷰 내용은 되게 쉬운 내용들입니다. 무슨 대학교 가냐, 얼마동안 있냐 등등 아주 기본적인 내용들을 물어봅니다. 기다리면서 앞에 사람들이 통과되지 못했다고 긴장안하셔도 됩니다. 웬만해선 교환학생 비자는 다 통과를 해주십니다(초록색 종이 받으시면 통과 된겁니다).

3. 수강신청 방법 및 기숙사

일단 기숙사에 대해 먼저 말씀을 드리자면, 결핵검사, 일명 TB-Test를 받습니다. 미국은 한국처럼 X-Ray를 통해서 찍는것이 아닌, 피부 조직 검사를 실시합니다. 하지만 한국은 이미 일찍이 피부 조직 검사 방법을 X-Ray방법으로 대체했기에, 피부 조직 검사를 하는 병원을 찾아야 하는데, 저는 조선대에서 했습니다(근데 여기서도 이런거 안한다고...좀 오래 걸렸습니다). 이 피부 조직 검사는 보험 처리 받지 못합니다.

그리고 난 뒤, 기숙사에 100달러 보증금을 넣어야 합니다. Busar's office에 연락하면 보증금을 납부할 수 있는 사이트를 알려줍니다. 그리고 기숙사에 입사할때, Dorm 2에있는 Residence Hall Office에서 안내를 받습니다. Office에서는 기숙사비와 의무식비를 지불하라고 Busar's Office에 가거나, Self-service를 이용하라고 하는데, 저는 Busar's Officer가서 했습니다. 기숙사비와 의무식비(900달러 정도) 다 포함해서 2674불 정도 나왔습니다. 학교 홈페이지에서 기숙사 관련 찾아보실 수 있으실테지만, 거의 대부분 교환학생이나 첫학기 학생들과 유학생들은 Dorm 1에서 생활을 하실겁니다. Dorm 1의 부엌은 다른곳보다 매우 깨끗한편에 속하긴 합니다. 여기서 이것저것 만들어 드실 수 있는데, 공용으로 쓸 수 있는 물건들이 있긴하나, 상태가 영 별로이기에 싼값에 조리도구들을 사서 사용하시길 바랍니다.

기숙사는 대부분 2인실로 이루어져 있고, 룸메이트는 랜덤 배정이 됩니다. 화장실 안에 샤워부스가 한 2개정도 있습니다. 전반적으로 기숙사는 위생안전에 의문점어들 정도이긴 하지만, 저는 이런곳보다 더 한곳에서도 살아봤기에 그냥 견디고 살만할 정도였습니다.

수강신청은 이메일로 학교 Office랑 연결을 주고 받으면서 신청할 수 있습니다.(여기도 학교 이메일로 연락을 주고 받으면 정말 쉽습니다) 당연히 여러분들의 과에 따라서 들을 수 있는 강의들이 달라지겠지만, 광 대학교에 여러분들 과를 총괄해주는 담당 교수들의 재량으로 그 안에서도 들을 수 있는 강의들이 달라집니다. 저는 심리학과 관련된 강의들을 들으면서 다른 강의들을 들을 수 있었으나, 다른 교환학생분은 과 관련 강의들만 들으라고 하셨다고 합니다.

이때 여러분들이 영어로된 조선대학교 성적표를 광대학교에 보내주셔야 몇몇 강의들을 들을 때 필수요건을 채우실 수 있습니다. 만약 여러분들이 2-3학년때 교환학생을 오시는 분들이라면 거의 대부분의 강의들을 들으실 수 있을겁니다.

4. 파견대학 교환 프로그램 담당자, 담당부서 이름 및 연락처

Jennifer M Cruz, jenmcruz@triton.uog.edu +1(671)735-2213

Enrollment Management and Student Success, Office of Admission and Records
여기에 한국 관계자도 있다고 조선대학교 측에서 연락처를 주시는데, 현지에서 저는 딱히
만난적, 본적이 없었습니다.

II. 학업

1. 수강과목 설명 및 추천 강의 (*syllabus 등 수강 관련 내용 정리하여 첨부 제출)

저는 월요일과 금요일을 공강으로 만들었고, 2개의 강의 빼고는 다 온라인 강의를 들었습니다.
광 대학교에는 많은 유형의 강의를 있습니다. 우선 F2F인 대면수업, 온라인 수업인
O-ASY와 온라인 실시간 수업인 O-SYN, 그리고 두개를 합친 온라인 혼합형, O-HYB가 있
습니다.

Personal Adjustment(PY-100-04)는 O-SYN수업으로 자신의 삶에서 겪는 심리적 문제를
이해하고, 실제로 대처하고 조절하는 방법을 배웠습니다. 이 수업에서는 두가지의 큰 프로젝
트를 진행하였는데 그것이 바로 Inter Personal Project와 Gratitude Journal입니다.

Inter Personal Project에서는 자신과 조금 더 알고 싶은 또는 좋은 영향을 미친 사람들 등
파트너를 한명 골라서 이 파트너와 같이 활동도 하고 그에 관한 느낀점들을 보고서와 PPT
로 만들어서 발표를 했습니다. Gratitude Journal은 감사일기로 하루에 5가지 감사한 것들
을 찾아서 총 3주간 적고, 이를 또 다른 파트너(앞선 프로젝트와 다른 파트너)랑 나누면서
이에 관한 보고서와 PPT를 만들어 발표하는 프로젝트였습니다.

이 강의는 선택 입문 심리학 강의(조선대 기준 교양선택)지만, 되게 재밌었고, 또 이 프로젝
트들이 되게 뜻깊은 추억들을 또 만들어 줬기에 추천 합니다.

Elementary Japanese(JA-101-30A)는 O-HYB수업으로 기초 일본어를 배우면서 발음하는
방법에 중점을 두는 수업입니다. 이 수업은, 저도 몰랐지만, 8주 단기 집중 강의로 학점이 4
점이나 되었습니다. 히라가나, 카타카나를 다 배우고, 일상에서 쓰는 아주 쉬운 대화용 문장
들을 배웠습니다. 월요일날 아침에 교수님과 발음 연습 강의를 화상으로 하고, 그 후 한주에
3번씩 정해진 파트너랑 같이 발음 연습을 했습니다. 제 개인적으로 이 강의가 가장 힘들었
습니다. 단기 집중 강의라 다 이해하기 전에, 다음 단계로 넘어가고, 과제도 은근히 많았는
데, 그래도 이 강의가 일찍 끝나서 다른 강의들은 조금 더 수월하게 할 수 있었습니다.

Introduction to Philosophy(PI-101-01)는 O-ASY수업으로 매 주 한 강의씩 듣고 그에 따
른 과제 등을 수행하면 되는 강의 입니다. 제가 이 과목을 수강한 이유는 심리학이 철학과
정말 비슷한점이 많다고 생각하여 듣게 되었습니다. 이 강의가 온라인 강의이고, 교수님이
몇십년중 오랜만에 강의를 하신터라 처음에는 교수님과 수강학생들 전부 다 갈팡질팡 하였
으나, 강의는 되게 재밌게 진행되었습니다. (교수님이 처음부터 자신 박물관 가서 옛 철학자
들의 석고상들을 보여주는 등 되게 흥미로운 방법으로 강의가 시작되었습니다) 그리고 이
강의에서 옛 철학자들이 직접 적은 글들을 읽으면서 현대 철학자들까지 와서 철학 또한 현
대적 변화에 맞추어 바뀌어 가고 있는 모습이 되게 인상깊었습니다.

Intro to Clinical Psychology(PY-370-01)는 F2F방식의 대면 수업이었습니다. 매주 화요일
목요일날 들었고, 이 강의 방식 또한 정말 신기했습니다. 각각의 심리학 이론의 관점에서의
임상 심리학을 보고, 어떻게 임상 심리학에 영향을 끼쳤는지도 공부를 했습니다. 이론을 대
표하는 심리학자들이 적은 책들을 통해 그때 당시의 학자들의 생각과 말들을 접할 수 있었
습니다. 이 책을 강의 시간때, 독서모임처럼 다 같이 읽고, 각각의 책에 있는 요점, 핵심포
인트들을 공유했습니다. 그리고 난 뒤 이론에 관련된 영화를 보고 총 정리를 하는 시간을
가졌습니다. 되게 재밌었고 수업 방식이 정말 인상 깊었습니다.

Psychology Practicum(PY-492A-01)는 F2F방식의 대면 수업이었으며, 제가 가장 기대했던
강의이자 가장 신선하고 충격 먹었던 강의였습니다. 이 강의는 실습 시간 100시간을 채워

야 하고, 중간과 기말시즌때 실습하는 곳에 대한 경험과 성과 보고서를 적어야 합니다. 저는 실습을 두곳에서 하게 되었는데, Triton Wellness Center이란 조선대의 원스톱 상담센터와 같은 역할을 하는곳과 I Pinangon이라는 교내 자살 예방 방지 센터에서 실습을 진행했습니다.

전 시간 대부분을 I Pinangon이라는 곳에서 보내게 되었고, 이곳에서 실습을 진행하는 동안, Annual Suicide Prevention Forum과 Community Helper Training, Dorm Group등을 제가 직접 리드해서 진행하거나 보조 역할을 했습니다. 특히 Community Helper Training과 Dorm Group은 저희가 직접 다른 과 교수님들과 관계자들에게 이메일을 보내, 활동을 진행했습니다. 그리고 이러한 활동을 빼고도, 많은 Outreach 활동을 통하여 자살을 위험성을 알렸습니다.(왼쪽 Dorm group art therapy, 오른쪽 Annual Suicide Prevention Forum)



이 강의는 수요일마다 Practicum room이라는 곳에서 만나서 다 같이 아침을 먹으면서 실습에 필요한 스킬들을 연습하고 배웠습니다. 되게 신기했던게, 학생들이 각각 Counselor, Client가 되어서 진행을 했습니다. 이 두명은 Practicum Room 옆에 있는 카메라가 설치된 자그마한 방에 들어가서 상담을 실시했고, 그 외 사람들은 Practicum Room에서 큰 화면을 통해 모니터링을 하면서 피드백을 주었습니다. 저는 이 강의에서 신선한 충격을 받았습니다. 혹시라도 조선대 상심과에서 또 교환학생이 나오게 된다면, 이 강의를 꼭 추천해드리고 싶습니다.(밑에는 강의실과 상담실 사진들 입니다)





2. 외국어 습득 정도

저는 본래 고등학교를 미국 캘리포니아 주에서 졸업을 했기에 영어는 딱히 큰 방해가 되지는 않았습니다. 하지만 한국에서 배웠던 이론들이나 명칭들이 영어로 나온다는것, 그리고 대학교 수준의 영어가 되지는 않았던게 가장 큰 걱정이 되었습니다. 그래서 저는 교환학생 시작 전에, AP Psychology 책을 사서 혼자 공부를 시작했습니다. 의도한거는 아니였지만, 개인적 목표로 매 학기마다 공인 영어 시험을 보려고 공부했던것 또한 정말 큰 도움이 되었던거 같습니다. 그래도 2019년도에 멈추어있던 저의 영어 실력이 다시 현지 생활을 통해서 조금 더 다듬고 더 발전 할 수 있었던건 사실입니다. 특히나 괄을 비롯한 북마리아나제도에 있는 특징적인 영어 문화(특히 slang)들 또한 배울 수 있었어서 정말 좋았습니다.

3. 학습 방법

저는 손으로 직접 쓰고, 화면보다는 실제 책이나 종이로 공부하는 방법이 더 편한 올드스쿨의 사람이기에 학습 방법이 되게 난해했습니다. 그렇지만, 성실하게 수업에 한번도 늦지 않고, 다른 사람들 보다 더 집중하고, 강의를 녹음해서 다시 듣고 공부를 하는 등 열심히 노력을 했습니다.

Ⅲ. 생활

1. 입국시 필요한 물품 및 현지 물가 수준

입국시 필요한 물품으로는 수영복, 반팔, 반바지, 샌달, 선글라스 등을 추천 드립니다. 이런 것들을 여기서 직접 사실 수 있고, ABC스토어나 K마트 등에서 사실 수 있긴 하지만, 은근히 비싸서, 그냥 들고가시는걸 추천드립니다. 현지 물가는 좀 비쌉니다. 환율도 환율이지만, 밥을 사먹을때 정말 돈이 많이 들긴 하는데, 10불은 기본이요 좀 제대로된 밥을 사먹으려고 하면 20불정도 듭니다. 마음 단단히 먹고 가시는걸 추천 드립니다.

2. 식사 및 편의시설(의료, 은행, 골통, 통신 등)

교통편은 정말 열악합니다. 괄에서는 미국 본토에서 흔히 쓰는 Uber이나 Lyft를 쓰지 않고, Stroll이라는 앱을 쓰는데, 공항에서 괄 대학교까지 약 50불 정도 나옵니다(편도). 의외로 괄에 카카오택시 또한 잘 되어 있는데, 이것도 한 5만원 가까이 나옵니다. 그래서, 기숙사에서 기숙사 생활 도우미(Resident Assistant, 줄여서 RA)가 택시 비슷하게 헐값에 운행을 해주는데, 그래도 좀 많이 번거롭습니다. 오히려 오기전에, 해외 운전면허증을 신청해서 렌트 카를 빌리시는걸 추천 드립니다. 하루에 50불정도 합니다.

편의점이나 마트 같은 경우에는 학교에서 한 30분 정도 걸으면 큰 도로가에 있는 Payless와 Super Mart가 있습니다. Payless쪽에는 Taco Bell과 Pizza Hut등의 Fast Food점이 정말 많이 있습니다. 그리고 Payless는 정말 싼값에 물건들과 음식들을 사실 수 있습니다. Super Mart에는 조금 더 많은 종류의 물건들을 파는데, 두곳 다 한국음식을 비롯해 일본 음식 등 많은 종류의 음식들을 팝니다. 하지만, 이 두곳에 가는 길이 제대로 정리가 되어있지 않기

에, 되게 조심해서 가셔야 합니다. 저는 그래서 캠퍼스 바로 앞에 있는 New Campus Store에서 장을 봤습니다. (되게 작지만 팔건 다 팝니다)

은행은 Bank of Guam이 주 은행인데, 이 은행은 Payless쪽에 위치해 있습니다.

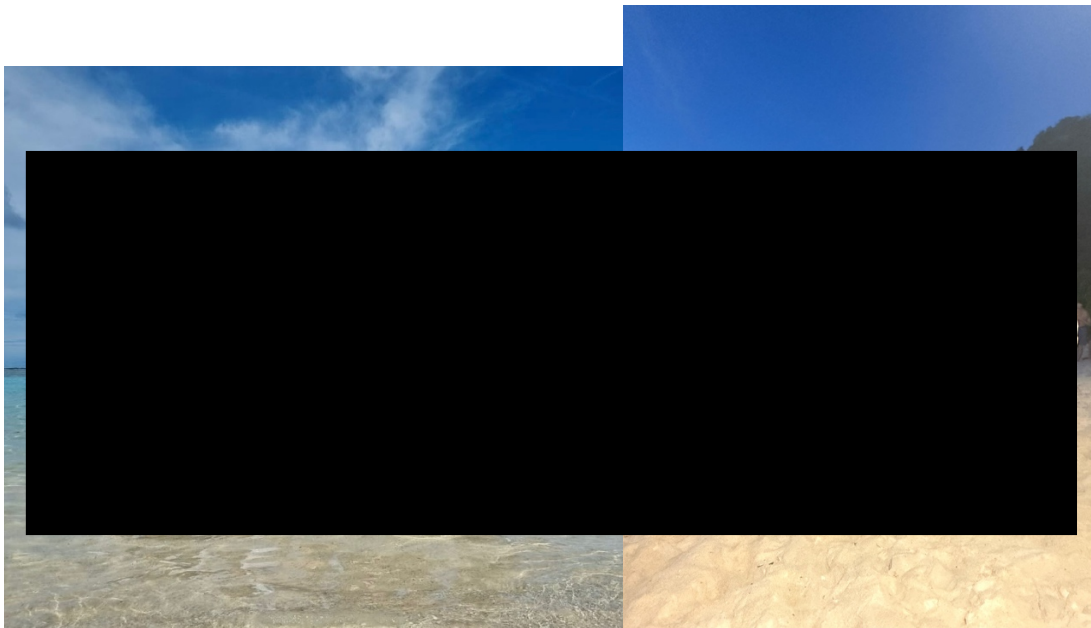
통신이 가장 중요한데, 공항에서 내리자마자 괄대학교로 가지 마시고, Micronesia Mall에 가시는걸 추천드립니다. 괄에서의 통신사는 크게 두가지, Docomo Pacific과 IT&T가 있는데, 이 두 매장 다 Micronesia Mall에 위치해있고, 가서서 simcard를 사시면 됩니다.

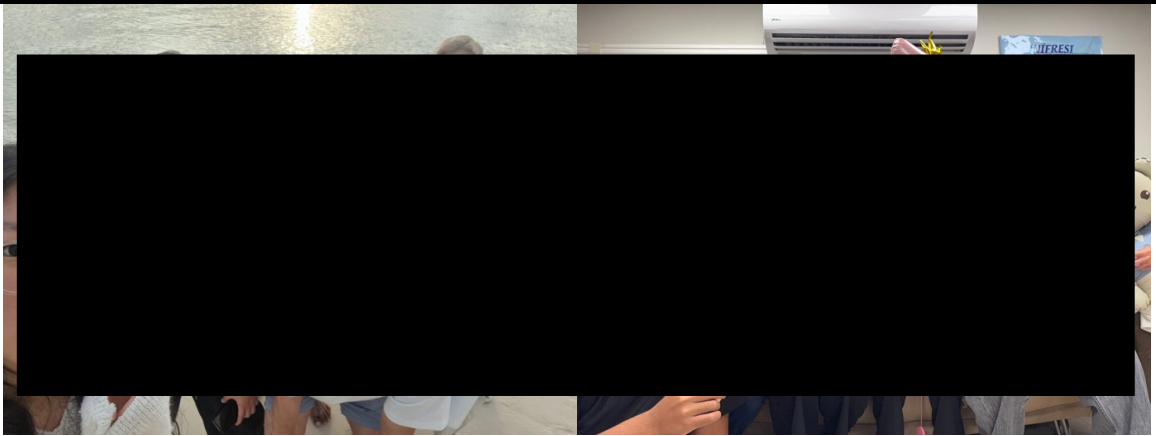
괄에는 정말로 많은 쇼핑몰들이 있는데요, 여기서 생활하실거면, 대부분 Micronesia Mall을 자주 가게 되실겁니다. 여기에는 Panda Express, Raising Cainse를 포함한 큰 푸드코트가 2층에 위치해 있고, Payless또한 외부에 있으며, Ross라는 상점이 있는데, 이곳에서 정말 싼값으로 물건들을 구매하실 수 있습니다. 여기서 앞서 언급한 조리도구들, 그리고 각종 침구류 등의 필수품들을 구매하시길 추천 드립니다.

제가 생활 중 갔었던 음식점들 중에서 가장 맘에 들었던 곳은 투몬에 있는 Manning Pika라는 멕시코 음식점, 학교 주변에 있는 Jamaican Grill과 괄 원주민, 차모로식 음식을 먹을 수 있는 Ron's Diner등 있습니다. 만약 저처럼 식비를 아껴야하는 상황이라면 맥도날드에 가서 McValue 메뉴를 드시는걸 추천드립니다.

3. 여가 생활 및 체험 활동 내용

여가 생활이라고 하기에는 딱히 한건 없습니다. 할로윈때 친구들이랑 분장을 하고 같이 놀기도 했고, 추수감사절날과 크리스마스때 친구가 고맙게도 홈파티에 초대를 해서 친구 가족들과 다 같이 저녁을 보냈습니다. 친구들과 같이 해뜨는걸 보기도 했고, 같이 해변가로 놀러가기도 했습니다. 여기도 해변가가 정말 많고, 한곳에 모여있지만, 해변가별로 보는곳이 다르기에 느낌이 다 다릅니다. 가장 많이간 해변가는 Yipao해변가이고 저녁에 Western의 해변가를 추천합니다. 노을은 Gun 해변가를 추천드립니다.





4. 체류기간 소요 경비(최대한 자세하게 표로 작성) - 최대한 기억나는것만 적겠습니다

목록	가격
항공료	80만원
보험료	18만1560원
결핵검사비	약 5만원
비자비용(Sevis Fee)	약 32만원
비자 인터뷰 비용	25만9000원
통신비	60불 / 한달
개인 생활비	150만원 / 한달(9월~12월)

생활비가 한달에 150만원이 비쌀 수도 있지만, 환율때문에 저래야지 1000달러 나옵니다...은근히 돈 많이 들어요...ㅠㅜ

IV. 교환학생 프로그램을 마치는 소감

1. 참가 성과(참가 후 느낀 점 등)

기회 왔을때 정말 잘 잡았다고 생각이 들었습니다. 미국에서 고등학교 졸업 후, 대학교를 미국으로 가지 못한게 정말 아쉬웠는데, 이렇게라도 체험할 수 있어서 정말 좋았습니다. 그리고 심리학의 주 무대인 미국령에서도 심리학을 어떻게 가르치고 배우는지 현장에서 생생하게 느낄 수 있어서 정말 좋았습니다.

2. 향후 계획(학업 계획, 진로 계획)

저는 조선대에서 심리학을 공부하면서 제가 이 길을 고수할 수 있는 자질이 있는지 항상 의문을 품었습니다. 그치만, 이 경험을 통해 저 또한 할 수 있다는 제자신의 믿음이 생기게 되었고, 이 경험을 믿거름 삼아서 어느 곳이 될진 모르겠지만 해외로 대학원 진출을 하고 싶습니다.

3. 향후 참가 예정 학생들을 위한 조언

여러분들도 항상 도전하세요! 힘들게 뻘히 보여도, 걱정이 앞서도, 시도해보지 않으면 모릅니다. 여러분들은 저보다 더 잘하실 수 있을거라 믿습니다. 화이팅입니다!

4. 기타사항

뭔가 후에 참가하는 사람들 궁금한거나 정보나 도움들 더 필요하면 드리고 싶은데 어떻게 할 수 있을까요?