

## 교환학생 수학보고서

### 1. 기본정보

학과	스포츠의학과	이름	김XX
파견국가	미국	파견도시	Edinburg, Texas
파견대학	UTRGV	파견기간	2023.08.28~2024.05.18
귀국여부	2024.07.10 귀국 예정		

### 2. 파견대학 및 수업 전반 사항

구분	결과보고
파견대학	<p>UTRGV 는 University of Texas Rio Grande Valley 의 약어로, 텍사스주 남부에 위치한 대학으로서 다양한 학문 분야로 유명합니다.</p> <p><b>위치:</b> UTRGV 는 미국 Texas 주의 Rio Grande Valley 에 위치하고 있습니다. 이 지역은 멕시코와의 국경에 인접하며 브라운즈빌, 할리전 등 다양한 도시들이 있습니다. 이러한 지리적 위치는 학생들에게 다양한 문화적인 경험을 제공하며, 학업 외적인 활동도 제공합니다.</p> <p><b>규모 및 시설:</b> UTRGV 는 캠퍼스와 다양한 시설을 보유하고 있습니다. 대학 캠퍼스는 3 개로 나뉘어져있습니다. 학습 및 연구 활동을 수행하기에 이상적인 환경을 제공합니다. 다양한 학과와 연구소, 도서관, 체육 시설, 예술 센터 등이 있어 학생들의 다양한 관심사와 필요를 충족시킬 수 있습니다.</p> <p><b>전체적인 분위기:</b> UTRGV 의 분위기는 매우 조용하고 다문화적입니다. 이 지역은 멕시코와의 국경에 인접하여 다양한 문화적 영향을 받고 있으며, 학생들 간의 다양한 배경과 경험이 교류되고 있습니다. 학교 내부에서도 국제적인 학생들과의 교류 및 문화 행사가 이루어지며, 학생들은 서로를 이해하고 존중하는 문화를 형성하고 있습니다.</p>

<p>2023-2학기 수업</p>	<p><b>First Aid/ First Responder</b> - 선수들이 경기도중 상해를 입었을 때 First Aid에 대한 전공과목으로 전반적인 강의평은 8 Out of 10이다.</p> <p><b>Anatomy and Physiology I</b> - 해부생리학 강의로 한국에서 들었던 전공과목과 비교하면 범위차이가 있었지만 유익했다. 9 Out of 10이다.</p> <p><b>Anatomy and Physiology Lab</b> - 해부생리학 강의를 들으면 의무적으로 들어야하는 실험과목이다. 미국으로 교환학생을 가는 자연과학 계열 또는 공과대 또는 의학관련 학과는 미국에서 실험강의를 수강하는 것을 강력하게 권장한다. 왜냐하면 스케일이 매우 다르기 때문이다. 한국에서 할 수 없었던 Cadavar를 직접 했고 가끔은 고양이를 해부하기도 했다. 처음에는 매우 힘들었지만 적응하면서 많은 것을 보고 배웠다.</p> <p><b>Physical Conditioning</b> - 선수들 근육과 관절을 conditioning 해주는 방법을 배우는 강의로 전반적인 강의평은 6 out of 10이다.</p> <p><b>Weight Training</b> - 강의명 그대로 근력을 키우는 실기수업이다. 강의평은 10 out of 10이다.</p> <p><b>Small Group communication</b> - 이 강의를 신청한 이유는 미국사람들이 어떻게 대화를 이끌어 나가는데 대해 궁금해서 신청했다. 하지만 많은 그룹 과제와 지루한 강의가 이 수업에 대한 기대를 놓게 만들었다. 추천하지는 않는다. 4 out of 10이다.</p>
<p>2024-1학기 수업</p>	<p><b>Yoga</b> - 남자 교수님이 아시아인의 요가에 대해 가르쳐주신다. 매우 친절하시고 전반적으로 힐링이 되는 실기과목이다. 10 out of 10이다.</p> <p><b>Applied Piano</b> - 처음에는 non-major을 위한 피아노 수업을 신청해서 들었는데, 그곳에서 피아노 전공 교수님(brendan)이 개인 레슨을 제안해주셔서 이 수업을 신청하게 되었다. 만약 어렸을 때 피아노를 배워서 클래식을 잘 칠 줄 안다면 brendan.kinsella@utrgv.edu로 연락을 드리는 것을 추천합니다. 10 out of 10이다.</p> <p><b>Advanced Athletic Training</b> - 전공 과목 중 하나로 선수 트레이닝에 대한 과정을 배우는 과목이다. 교수님이 매우 재밌고 친절하셔서 전반적으로 매우 마음에 들었던 과목이었다. 10 out of 10이다.</p> <p><b>Rehab/Therap Modalit Athletic Train</b> - 선수 재활 트레이닝에 대한 과정을 배우는 과목으로 교수님리 매우 재미있고 친절하셨다. 10 out of 10이다.</p> <p><b>Internship</b> - 미국에서 2학기를 수강한다면 마지막 학기에는 Internship을 시도하는 것을 추천한다. 나는 교수님과 함께 선수 부상 재활에 대한 연구를 하는 Internship을 진행했고 한 학기동안 200시간을 채웠다.</p>

<p>프로그램 운영</p>	<p>UTRGV 는 <b>다문화적</b>이고 국제적인 학문적 환경을 즐기는 학생들을 환영하며, 멕시코 문화를 즐기는 학생들이 많습니다. 가끔은 이곳이 미국인지 멕시코인지 헷갈릴 때가 있습니다.</p> <p><b>국제 학생 지원 서비스:</b> UTRGV 는 국제 학생들을 위한 전용 부서를 운영하여 비자 문제, 건강 보험, 생활 및 문화 적응 등 다양한 문제에 대한 지원을 제공합니다. 이 부서는 국제 학생들의 질문에 답변하고, 비자 문제 해결을 지원하며, 생활 및 학업에 관한 조언을 제공합니다. Dining hall 앞에 <b>ESTAC 건물 3층</b>을 찾아가시면 International student 들을 위한 Room 이 있습니다. 그곳에서 사소한 문제부터 큰 문제까지 모두 도움을 받을 수 있습니다. 가끔은 이곳에서 국제학생들을 초대해 간단한 간식거리를 제공합니다.</p> <p><b>ESL 프로그램:</b> 영어를 모국어로 사용하지 않는 학생들을 위한 <b>영어 교육 프로그램</b>이 제공됩니다. 이 프로그램은 영어 의사소통 능력 향상을 위한 다양한 수준의 수업을 제공하여 학생들이 학사 과정에 성공적으로 진출할 수 있도록 지원합니다.</p> <p><b>문화 및 사회 행사:</b> UTRGV 는 국제 학생들을 위한 다양한 문화 및 사회 행사를 개최하여 국제 학생들 간의 교류를 촉진하고 다양한 문화적 배경을 경험할 수 있는 기회를 제공합니다. 이러한 행사에는 국제학생들을 위한 OT, 국제 음식 축제, 문화 공연, 세계 문화 박람회 등이 포함됩니다. 이 <b>행사들의 규모는 매우 작으며</b> 순천향 대학교 축제나 행사를 기대하시면 안됩니다. 매우 작습니다.</p>
----------------	--

3. 생활전반

구분	결과보고(서술형)
<p>날씨</p>	<p>UTRGV 가 위치한 지역의 날씨는 일반적으로 <b>매우 덥고 습한</b> 기후를 가지고 있습니다.</p> <p><b>여름</b>에는 높은 기온과 습도가 특징이며, <b>일평균 온도가 섭씨 32도</b>를 넘을 때가 많습니다. 가끔씩 열파가 발생하여 온도가 40도 이상으로 치솟기도 합니다. 또한 매우 습하여 마치 습식 사우나에 온 느낌을 받을 수 있습니다. 여름에는 강한 태양광과 습도 때문에 무더위를 느낄 수 있으므로 충분한 수분 섭취와 얇은 옷과 화상 방지용 겂옷 및 선크림이 필요합니다.</p> <p><b>겨울</b>에는 일반적으로 <b>온화하고 따뜻</b>하며, 일평균 온도가 섭씨 15도</p>

	<p>에서 25 도 사이입니다. 가끔씩 쌀쌀한 날씨가 오기도 하지만, 대체로 따뜻한 날씨가 계속됩니다. 눈이나 얼음 같은 극단적인 날씨는 매우 드물며, 주로 맑고 건조한 날씨가 지속됩니다. 이 시기에 미국 북쪽에서 많은 사람들이 휴양하러 옵니다. <b>지중해성 기후</b>같은 휴양지 날씨를 경험할 수 있습니다.</p> <p><b>봄과 가을</b>에는 일평균 온도가 섭씨 20 도에서 30 도 사이로 <b>온화하고 쾌적한 날씨</b>가 지속됩니다. 이 기간에는 강수량이 증가하고 식물이 무성해지는 등 자연이 활기를 찾습니다. 주로 맑은 날씨와 가끔씩 소나기가 있을 수 있습니다.</p>
<p style="text-align: center;">안전</p>	<p>이 지역의 치안 상황은 <b>일반적으로 안전한 편</b>이지만, 일부 지역에서는 범죄 발생률이 상대적으로 높을 수 있습니다. 대다수의 학교 캠퍼스와 학교 주변 지역은 안전한 환경을 제공하고 있으며, 학교 당국은 학생들의 안전을 유지하기 위해 다양한 조치를 취하고 있습니다. 캠퍼스 내부 및 주변 지역에 CCTV 카메라를 설치하고 경비 인력을 배치하여 학생들의 안전을 지키고 있습니다. 이 지역에 9 개월동안 거주하면서 <b>유괴와 납치 범죄</b>로 인한 재난문자를 9 통 정도 받았던 것으로 기억합니다. 대상은 보통 어린이들이었습니다.</p> <p>항상 주변 환경을 주의 깊게 살펴보고, 밤 9 시 이후 외출 시에는 반드시 동행하거나 안전한 교통 수단을 이용하는 것이 좋습니다. 또한 가치있는 물품은 시야에 잘 들어오는 장소에 보관하고, 주의해야 합니다.</p>
<p style="text-align: center;">숙소</p>	<p><i>학교기숙사( <input checked="" type="radio"/> ) 홈스테이 ( <input type="radio"/> ) 외부 숙소( <input type="radio"/> ) 기타( <input type="radio"/> )</i></p> <p>학교 기숙사는 Edinburg 기준으로 총 4가지가 있습니다. 개인적인 생각으로 교환학생에게 허가되는 기숙사는 2가지로 Troxel hall과 Unity hall이 있습니다. 저는 교환학생 합격하고 비자를 받는 과정에서 UTRGV의 Student ID를 받았습니다. Student ID가 있어야 수강신청부터 기숙사 학식 등 신청할 수 있습니다. Student ID를 받자마자 기숙사와 수강 과목을 신청했지만, 기숙사는 ID를 받은 날을 기준으로 3개월 전부터 지원을 받아 미리 신청했던 학생들에게 밀려 Troxel hall로 배정받았습니다. 그곳에서 국제교환학생 저 포함 4명과 투룸형식의 화장실 1개로 사용했습니다. 화장실은 엄청 좁은 샤워칸 1개의 세면대 2개의 변기 1대가 완전히 열려있는 하나의 공간으로 사용했습니다. 샤워커튼 없어요. 그리고 국제학생들도 1,2지망이 이곳이 아니었다고 했습니다. 결론적으로 Troxel hall은 방에 전자레인지 하나 있고 3층 구석에 식수대가 있고 매우</p>

	<p>났습니다. 그나마 Unity hall이 신식이고 1층에 공용 주방도 있고 영화를 볼 수 있는 공간과 간단하게 게임을 즐길 수 있는 곳이 있습니다. Troxel hall은 남녀가 같은 층에 살고 방문을 열면 바로 남자 기숙사가 있어서 물을 뜨러 나갈 때나 빨래를 하러 갈 때 다소 불편할 수 있습니다. 하지만 Unity hall은 남녀 구분되어 있습니다. 하지만 남자가 여자 기숙사를 놀러가도 되고 여자가 남자 기숙사를 놀러가도 돼서 매우 개방적이고 자유롭습니다. 저의 친구가 외부 숙소를 살았는데 학교로부터 조금 거리가 있어 밤에 혼자 귀가하는 것이 불편하고 무섭다고 했습니다. 혼자 타지 생활을 할 때는 곁에 사람 하나라도 있는게 좋은 것 같습니다. 학교와 거리가 좀 있어도 신식건물을 원한다면 Unityhall 추천하고 좀 낡아도 학교 가까운 것을 원한다면 Unityhall을 추천합니다.</p>
<p>식사</p>	<p>학교 Meal Plan (○) 학교식당 개별이용 ( ) 홈스테이 ( ) 외부식당 (○) 직접 요리 (○) 기타 ( )</p> <p>기숙사를 살게 되면 Dining hall을 이용해야 합니다. Mealplan을 1주 14회로 했고 이 횟수가 가장 적절하다고 생각합니다. Dining hall은 메뉴가 매우 한정적입니다. 같은 재료로 요리방식만 다르게 해서 매일 같은 재료를 다른 방식으로 섭취하게 됩니다. 일반 샐러드와 보통 주말과 아침에 제공되는 요거트와 과일류 (파인애플, 포도, 초록메론, 주황메론)이 있고 계란, 당근, 콩줄기, 닭고기, 퀘사디아, 빵, 파스타, 호박, 날리는 쌀, 씨리얼 Zone, 탄산음료 Zone, 돼지고기, 햄버거, 피자, 핫케이크(만들어먹는 공간이 있음)가 주입니다. 맛은 매우 없습니다. 예를 들면 파스타에 간이 안되어 있어 소스류 모아져있는 곳을 가서 소스를 만들어서 부어서 먹곤 했습니다. 그리고 과일과 디저트 Zone이 항상 있는데 그곳에 있는 과일들은 항상 썩어있거나 온전한 상태가 아니었고 디저트도 일반 walmart에서 파는 가공류 빵이었습니다. 건강하지 못하고 매우 달았습니다. 그래서 월마트에서 음식재료를 사서 전자레인지로 요리해 먹었습니다. 학기중에 잠깐 한국을 갔던 적이 있는데, 그때 다이소에서 전자렌지용 라면냄비와 찜기를 사서 한국에서 라면 많이 사갔습니다. 그리고 미국에서는 한인 마트에서 냉동 만두 냉동 요리를 사서 전자레인지로 요리해서 먹었습니다. 외부식당은 대체로 fast food 점을 이용했고 이곳의 학생들이 우리나라 사람들 김밥천국 먹듯이 자주 먹고 자랑하는 것이 Chick-fil-a인데, 우리나라 맘스터치 싸이버거보다 퀄리티가 40% 떨어진 햄버거라고 생각하시면 됩니다. 이것이 가장 맛있는 것이라고 자랑할때마다 우리나라 싸이버거 추천해주고 싶다는 생각이 많이 들었습니다. 미국 텍사스와 멕시코의 문화가 섞인 음식이 많습니다. 고수 안 좋아하시는 분은 고생하실 것 같습니다. 이곳은 파슬리 대신 고수를 많이 뿌립니다. 제가 한식을 그리 좋아하지 않고 쌀밥을 좋아하지 않는데,</p>

	<p>이곳에서 한국음식이 너무 그리워서 한국 잠깐 방문했을 때 한식만 엄청 먹고 왔던 기억이 있습니다. 그리고 식기류와 접시 더럽습니다. 접시를 꺼내면 음식 찌꺼기가 그대로 붙어있는 경우가 많았고 물기가 그대로 있었고 물기에 음식물이 등등 떠있는 경우도 많았습니다. 그래서 저는 음료기에서 정수물을 받아서 한번 닦고 휴지로 닦아서 먹었습니다. 먹다보면 적응됩니다. 메뉴가 매우 한정적이기 때문에 출국할 때 화장품과 공부할 것 그리고 한국음식을 많이 가져오시는 것을 강력히 추천드립니다.</p>
<p style="text-align: center;">교통</p>	<p>주변 지역에서 캠퍼스로의 통학을 위해 다음과 같은 옵션이 있습니다.</p> <p><b>자가용:</b> 많은 학생들이 자가용을 이용하여 UTRGV 로 통학합니다. 캠퍼스에는 주차장이 마련되어 있어 학생들은 자동차를 주변에 주차시킬 수 있습니다.</p> <p><b>대중교통:</b> 땅이 워낙 넓고 시골이라 지하철은 없고 버스 및 택시 등의 대중교통 수단을 이용하여 UTRGV 로 통학할 수 있습니다. 텍사스 리오그란데 벨리 지역에는 메인 버스 노선이 운영되고 있으며, 캠퍼스에 인접한 정류장에서 버스를 이용할 수 있습니다. 하지만 저는 단 한번도 이곳에서 대중버스를 본 적이 없고 정류장이 어디있는지도 모르겠습니다. 우버나 Lfit 이용하시는 것을 추천합니다.</p> <p><b>자전거 및 보행:</b> 대부분 학생들은 자전거 또는 보행을 통해 캠퍼스로 통학하기도 합니다. 캠퍼스 주변에는 자전거 도로와 보도로가 마련되어 있어 편리한 이동이 가능합니다.</p> <p>Mcallen 공항에서 기숙사까지 평균 25\$ 나옵니다.</p>

4. 소요경비 (본인이 지출한 총 비용)

단위 :\$/원

항목	비용	비고(간략한 비용내역 등)
항공료	기본 - 300만원	ICN - MFE 왕복 1회
Fees	5,383.24 \$ (1학기) 730만원 (1학기)	1년 동안 미국학교에 지불한 금액 = 1500만원
보험료	1,433\$	학교보험
숙소	1,926\$	Troxel hall
식비	2,200\$	Dining hall + 외식 + walmart

교통비	400\$	학교-MFE공항으로 갈 때 택시비
책값	0\$	학교 친구들한테 PDF 공짜로 받음
기타1	18,000\$	여행비 - Chicago, San Antonio, Houston, Ablin, 일본, 유럽여행
기타2	500\$	친구들과의 파티 비용
합계	대략 29,000\$ 4000만원	개인적 비용이 많이 나옴

## 5. 출국 전 준비사항

**비자 및 이민 규정:** 미국으로의 장기 체류를 위해 비자 및 이민 규정을 충분히 숙지해야 합니다. 비자 종류, 입국 절차, 체류 조건 등을 출국 전에 반드시 확인하고 준비해야 합니다. J1 비자 서류를 입국심사할 때 소지하고 있어야 하며 학교에 대한 정보들을 잘 알고 있어야 합니다. 예를들면 기숙사 주소 또는 얼마는 가지고 왔는지 전공이 무엇인지 잘 설명할 수 있어야 합니다.

**보험 및 건강 관리:** 미국에서 건강보험은 매우 중요합니다. 학교 보험을 내는 것을 추천합니다. 프랑스에서 온 교환학생 친구는 프랑스에서 국제 건강 보험을 결제해서 Waiver 을 신청했지만 학교측에서 받아주지 않았고 학점이 인정되고 싶으면 학기 끝나고 귀국 하지 전까지 학교보험을 내야 학기가 인정된다고 했습니다. 그래서 결국 병원을 한번도 이용하지 않았지만 학기를 인정받기 위해 학기가 끝나고 보험료를 지불했습니다. Waiver 은 인정되기 매우 어렵기 때문에 처음부터 학교보험을 내는 것을 권장합니다.

**영어 능력 향상:** 미국에서의 생활 및 학업을 위해 영어 능력 향상이 필수적입니다. 출국 전에 영어 학습을 통해 기본적인 회화 및 읽기, 쓰기 능력을 향상시키는 것이 좋습니다.

**챙겨가야 할 것들:** 유튜브에 교환학생 준비물에 대한 정보가 많으니 참고하시고 이곳에 올 때 한식을 많이 챙겨오시고 화장품 또는 세안 용품을 챙겨 오시면 될 것 같습니다. 추가적으로 한국의 다이소에서 필요한 물건은 많이 챙겨오시는 것을 추천합니다. 미국에서 일반 쓰레기통 하나도 5,000 원 합니다. 옷은 이곳에 있는 학생들은 전반적으로 꾸미지 않습니다. 그러니 편하고 얇은 옷들 위주로 챙겨오시면 될 것 같습니다. 크룩스 챙겨오시면 편합니다. 그리고 여행 다닐 계획이 있다면, 슬리퍼 챙겨오시는 것을 추천합니다. 미국 유럽 호텔 대부분이 슬리퍼가 없었고 방 안에서 신발을 신는 문화가 아직까지 남아 있어 슬리퍼를 챙겨오시는 것을 추천합니다. 그리고 전자레인지 용기와 수저세트 그리고 수세미를 챙겨오시는 것을 추천합니다. 그리고 학교의 GYM 을 이용할 계획이 있다면 운동할 때 신을 운동화도 따로 하나 챙겨오셔야 합니다.

**종교와 신앙:** 리오그란데 벨리 지역은 종교적인 분위기가 강합니다. 가톨릭 신앙이 특히 두드러지며, 다양한 성당과 종교적인 행사가 열립니다.

## 6. 본인 소감 및 평가

저는 미국에서 선수트레이너 면허인 (NATA-ATC)를 취득하기 위해 대학원 과정을 미국에서 진행할 예정입니다. UTRGV에서의 목표는 스포츠의학 전공 교수님의 추천서를 받는 것과 대학원을 가기 전에 영어 능력을 향상시키고 해외 친구들을 만들고 여행을 많이 다니면서 다양한 경험을 하는 것이 저의 목표였습니다. 전체적으로 봤을 때 저의 목표는 다 이루었습니다. 이 학교 교수님과 많이 친해졌고 많은 대화를 나눠 앞으로의 미래에 대해 생각을 해보는 큰 경험이 되었습니다. 또한 이 학교에서 한국인 학생을 만난 적이 없었고 순천향대학교에서 교환학생으로 이곳에 파견된 학생이 저 하나뿐이라 이곳에서 한국말로 사람과 소통할 일이 없었습니다. 그 덕분인지 생존을 위한 영어능력이 향상됐다고 생각합니다. 저는 미국에서 백인 또는 흑인 계열 친구들과 이야기할 기회가 많다고 생각하고 왔는데, 이곳에는 히스패닉 계열 친구들이 대다수였고 스페인어를 사용하는 친구들이 많아서 처음에는 매우 당황스러웠습니다. 이곳은 미국보다는 멕시코 느낌이 강합니다. 첫 학기 때 룸메이트 친구들이 다 국제 교환학생이라 스페인, 프랑스, 영국에서 온 친구들끼리 더 친해졌습니다. 덕분에 유럽식 영어듣기 능력도 향상되었습니다. 1학기 때에는 유럽에서 온 친구들끼리 생활을 했습니다. 2학기에는 유럽 친구들 모두 각자의 나라로 귀국하여 저 혼자 남게 되었습니다. 그래서 2학기에는 이곳에 있는 현지 친구들과 함께 생활을 했습니다. 각자 결혼식에 초대하자고 할 정도로 유럽친구과 현지 친구들과 매우 가까워졌습니다. 서로의 나라를 방문하게 된다면 무조건 만나야할 사이가 되었고 현재도 SNS로 연락을 자주하는 관계가 되었습니다. 원래 친구들과 이별할 때 울어본 적 없는데 마지막 학기마다 헤어질 때마다 울었습니다. 정말 정이 많이 들었고 좋은 추억들을 많이 쌓았습니다. UTRGV 대학 자체에는 큰 감흥이 없고 다시 돌아간다면 이 대학을 선택할 것 같지 않지만, 이곳에서 만난 소중한 인연들 때문에 저는 다시 돌아간다면 이 학교를 선택할 것 같습니다. 백인 비율이 훨씬 많은 주를 갔다면 아시아인끼리 뭉쳐서 다닐 것 같았는데 이곳에서 혼자 아시아인이어서 오히려 특별했던 1년이었고 좋은 인연을 많이 만나서 행복했던 1년이었습니다.

7. 사진보고서(6장 이상)

	
<p>학교 근처 한식당 떡볶이 (낙원정)- 비쌘</p>	<p>친구들</p>
	
<p>텍사스 사는 사촌 대학교 football training (에블린) UTRGV는 풋볼 경기장 없고 야구장 있음</p>	<p>해부생리학 Lab 과목 근육 해부학 수업</p>



시카고 여행



Internship 담당 교수님께서 부탁하신  
1학년 학생들 기초해부학 강의하는 사진