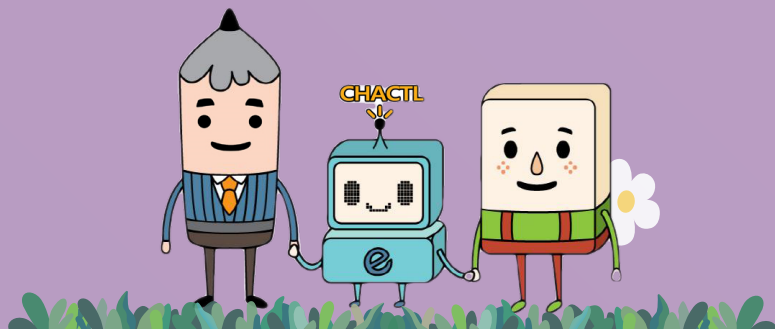


2021학년도 2학기

신입생-재학생 멘토링 우수 사례집



차 의과학대학교 교수학습지원센터

목차



슬기로운 대학생활

학과

시보건의료학부

멘토

최*운

멘티

김*지, 허*

일석이조

학과

간호학과

멘토

허*민

멘티

김*원, 김*영, 이*빈

널싱MTM

학과

간호학과

멘토

신*혜

멘티

민*은, 이*정

재미진 서클

학과

상담심리학과

멘토

소*진

멘티

서*혁, 황*재

은성산 꼭대기로 승진

학과

스포츠의학과

멘토

지*진

멘티

홍*산, 김*성

5층의 추억

학과

약학과

멘토

박*현

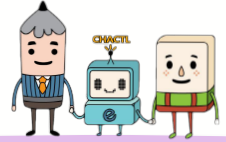
멘티

김*우, 임*정



SI보건의료학부 멘토링 우수 사례

“즐거로운 대학생활”



멘토: 최*운

멘티: 김*지, 허*

1. 멘토링 활동 내용

▶ 1차

자택에서 zoom을 통해 처음 만남을 가졌습니다. 먼저 자기소개를 하고 인사를 나눈 뒤에 영화 '싱크홀'을 감상하였습니다. 영화를 보고 난 후에는 각자 감상평을 나누었습니다. 영화에 대한 이야기를 나눈 뒤에는 앞으로 있을 멘토링 계획에 대해 얘기하면서 1회기를 마쳤습니다.

▶ 2차

2회기에는 의정부에서 모여서 대면 활동을 진행하였습니다. 다행히 서로 사는 지역이 가까워서 만나서 같이 식사도 하고 음료도 마시면서 그동안의 학교 생활을 어땠는지, 학과에 대한 얘기, 코로나-19가 없었을 때 학교의 모습에 대해서 얘기하면서 시간을 보냈습니다. 서로가 학교 다닐 때의 모습이 달라서 겹치는 부분이 적어서 아쉬웠지만 다른 부분도 공유할 수 있어서 좋았습니다.

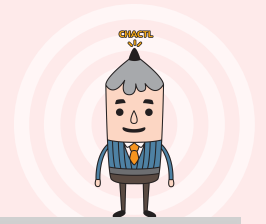


▶ 3차

1학년이라 전공 과목을 공부하는 것에 대한 갈피를 잡지 못한다는 얘기를 들어서 다가오는 2학기 기말고사에 대비하기 위해서 이번에는 전공에 대한 공부를 하는 시간을 가졌습니다. 각자 공부하면서 어려웠던 과목에 대해서 어떻게 공부를 하면 쉽게 접근할 수 있는지 시험 공부를 할 때 어떤 내용이 중요한지 가르쳐 주면서 멘토링 활동을 진행했습니다.



2. 소감 및 의견



멘토 최*운

멘토링 프로그램을 1학년 때 선배님들과 함께 즐겁게 활동했던 기억이 많아서 코로나-19로 학교 생활을 즐기지 못하는 후배들에게 즐거운 대학 생활의 추억을 만들어주고자 복학을 하고 나서 처음으로 진행하게 되는 멘토링 프로그램이었습니다. 이전에는 멘티로만 참여를 해서 멘토의 역할을 어떻게 수행을 해야 할지 고민도 많았고 어떤 활동을 해야 멘티들이 만족할지 생각을 많이 했던 것 같습니다.

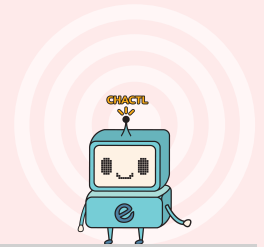
고민 끝에 이전에 멘토링 활동을 했을 때 즐거웠던 활동들을 다시 한번 해보겠다는 마음을 가지고 첫 만남을 가지게 되었습니다. 비록 상황이 좋지 않아 비대면으로 진행을 하였으나 어색함을 깨려고 노력하는 후배들의 모습을 보면서 저도 열심히 노력했습니다. 첫 활동은 영화를 감상하는 것이었습니다. 평소 같았다면 같이 영화관에 가서 영화를 보려고 했지만 어쩔 수 없이 영화를 정한 후 각자의 집에서 같이 감상하였습니다. 영화를 감상한 후 각자의 감상평을 공유하면서 1회기를 마무리하였습니다.

두 번째 만남은 의정부에서 만나서 밥도 먹고 음료도 마시면서 2회기 활동을 진행했습니다. 두 번째 만남이었지만 직접 얼굴을 보는 것은 처음이라서 어색하기도 했지만 금방 친해졌던 것 같습니다. 이번에는 만나서 코로나-19가 없었을 때의 학교 생활에 대해 이야기를 나누면서 시간을 보냈습니다. 후배들의 주된 관심사는 축제였고 가장 즐거운 시기를 코로나-19로 인해서 제대로 즐기지 못하는 것에 대해 안타까웠습니다.

마지막은 다가오는 기말고사에서 좋은 성적을 받기 위해 후배들이 어려워하는 전공 과목에 대한 공부 방법을 알려주는 시간을 가졌습니다. 고등학교 때와는 다른 수업 방식과 과목의 난이도에 어려워 하는 얘기를 들어서 가장 도움이 되는 활동을 진행하려고 했습니다. 공부를 하는 것이 저번처럼 즐겁지는 않았지만 열심히 하려는 모습이 보였습니다.

첫 멘토의 역할을 수행하는 멘토링을 하면서 잘 따라오는 후배들의 모습에 더 열정을 가지고 할 수 있었던 것 같습니다. 복학을 하면서 저도 아는 후배도 없었고 예전과는 다른 학교의 모습에서 삭막함을 느꼈지만 이번 멘토링을 통해서 후배들을 알게 되었고 좀 더 즐거운 학교 생활이 되었던 것 같습니다.





멘티 김*지

처음 멘토링 시간을 가졌을 때 조금은 어색했지만, 시간이 지날수록 점점 편해지는 것이 눈에 보였습니다. 선배님께서 학교 노하우, 학부 관련 이야기 등 인생의 선배로서 후배들에게 친절히 모든 것을 알려주셨으며 동기와는 편하게 이야기를 나누며 현재 학교 생활, 개인적인 취미생활 등을 물으며 친해지는 시간을 가졌습니다. 멘토링 활동을 하면서 나도 내년에는 최*운 선배님처럼 후배들에게 도움이 많이 되는 멘토로 성장하고 싶다는 생각과 이 시간이 아니면 못 친해졌을 동기랑 친해지면서 대학생활 중에 기억이 남을 활동입니다.

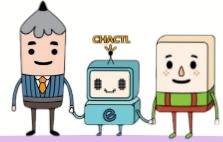
멘티 허*

코로나로 인해 학교 생활이 제대로 이루어지지 않아서 궁금한 점들이 많았는데, 선배님과의 만남을 통해 전반적인 학교 생활에 대한 궁금증을 해결할 수 있어서 유익했습니다. 신입생부터 1년을 마무리할 시간이 된 정신없는 막막한 시기에 불편한 어른이 아닌 선배님으로부터 고민상담과 진심 어린 조언들을 들음으로써 많은 도움을 얻을 수 있었습니다. 또한, 평소 만날 기회가 적었던 학교 동기와 선배님과의 멘토 멘티 활동을 통해 서로의 취미생활이나 관심사에 대한 소통으로 새로운 인간관계를 형성할 수 있어서 즐거웠습니다.



간호학과 멘토링 우수 사례

“ 일석이조 ”



멘토: 허*민

멘티: 김*원, 김*영, 이*빈

1. 멘토링 활동 내용

▶ 1차

간호학과 신입생-재학생 멘토링 활동 개요 소개
간호학과 멘토, 멘티, 조교님 대면식 및 자기소개
멘토링 활동비 지원 방식 및 지출 내용 예시 소개
향후 멘토링 계획 공유

▶ 2차

- 멘토 자기소개
- 차의과학대학교 간호학과 소개: 글로벌 간호사의 꿈 실현, 간호학과 교육 목적 및 학사 학위 프로그램 인증
- 차의과학대학교 간호학과 학생 지도: 정규, 수시, 특수 면담 및 평생 지도교수 체계, CHA-line Mentorship 등
- 차의과학대학교 간호학과 교육 과정: 1~4학년 교과 과정 살펴보기 및 교과목 소개 Tip
- 차의과학대학교 간호학과 실습 교육 과정: Lab 실습, 시뮬레이션 실습, 임상 실습, 간호사 핵심기본간호술 21개 소개, 시뮬레이터 소개, 팀 기반 학습, 디브리핑룸 활용 등
- 차의과학대학교 특성화 프로그램 & 행사: 몽골 울란바타르 대학, West Coast University Global Public Health Program, West Coast University & LA Hollywood Presbyterian Medical Center 등
- 차의과학대학교 간호학과 재학생, 졸업생 현황 및 성과 소개
- Q&A 시간

▶ 3차

- 간호학과 교과목별 공부 전략(기본간호학, 성인간호학, 아동간호학, 모성간호학, 지역사회간호학, 정신간호학, 간호행정)
- 객관식 공략(문제집, PPT, 강의안 등) - 문제집 공동구매
- 주관식 공략(개념적 질문, 비판적 사고 활용 질문, Case 제시 후 간호진단 및 간호중재 등)
- 과제물 공략(보고서 형식, 표지, 참고문헌, 맞춤법 검사 등)
- 실습 공략(EMR, OCS 등 전산 보는 방법, 실습의 큰 흐름 파악)
- 공부방법
 - 1) 하브루타 공부법: 또래교사 공부법, 가족 및 친구에게 가르치기
 - 2) 노트북 정리: 수기로 노트정리보다는 컴퓨터 및 노트북을 활용하여 빠르게 정리 후 중요한 것 체크하기
 - 3) 1일 1복습: 스트레스 제일 적게 받는 방법
- 차의과학대학교 간호학과 전공 교육과정 로드맵 소개

▶ 4차

- 대외활동 TIP
 - 1) 대외활동 찾는 방법: 스펙업, 캠퍼스픽, 대티즌, 위비티
 - 2) 추천하는 대외활동: 한국장학재단 사회리더대학생 멘토링 / 대한간호협회 관련 대외활동 / 장기간 봉사활동
 - 3) 자격증: 필수(BLS, 토익), 선택(KALS, 한국사, 컴활 등)
- 병원 취업과정
 - 1) 전반적인 취업과정
 - 자기소개서: 겨울방학부터 쓰기
 - 빅 5병원 채용시즌: 5~6월 공고
 - 면접준비: 1분 자기소개 기본
 - 1차면접: CASE면접 + 자소서 질문
 - 2차면접: 인성질문
 - 2) 서울아산병원 취업준비
 - 3) 삼성서울병원 취업준비



▶ 5차

- 실습 Tip

Main과제: 사례보고서(Case Study) - 30~50%

Sub과제: 자가학습지, 실습목록 기록, 의사소통기록지

시험: 핵심기본간호술, Quiz

- 대략적인 실습 진행과정

1일: 케이스 대상자 선정 및 병동 파악, 수선생님 OT

2~4일: 대상자 사정 및 EMR 확인, Quiz, 핵심술기, 과제

/ 중간 컨퍼런스(사정 자료 + 진단)

=> 해당 병동에서 배울 수 있는 간호에 대해 집중적으로 학습

5일: 평가 / 최종 컨퍼런스(유의미한 사정 자료 + 진단 + 계획 + 수행(진단적 수행, 치료적 수행, 교육적 수행) + 평가)

- Tip

5일이라는 한정된 시간, 적절한 에너지 분배가 중요

(과제에 할당하는 시간, 핵심술기 공부하는 시간, 퀴즈 공부하는 시간)

주말을 적당히 활용하면 1주 실습을 조금 널널하게 진행 가능 (주말에 다음 실습에 진행하는 과제 미리 하기 - 할 수 있다면, 핵심술기 두 번 정도 읽기)

대상자 선정은 해당 교과목의 주제에 맞는 질환 고르기

ex) 신경외과 병동 실습 => 뇌경색, 뇌종양 환자

ex) 소아과 병동 실습 => 장 중첩증 등 소아 질환



★EMR 활용이 가장 중요★

1) 경과기록지 확인

=> 환자의 진단명, 치료 경과, 치료 방향을 알 수 있음(종합적) - 최근 문서

2) 간호 초기 사정 => 환자의 정보 및 입원 시 문제를 알 수 있음(상세함)

3) EMR 간호 인계 => 현재 환자의 정보를 알 수 있음(진행형)

4) 간호기록 => 시간대별로 환자에게 일어난 이벤트를 알 수 있음(진행형)

5) 임상관찰기록지 => V/S, I/O, BST 등 환자의 상태를 알 수 있음

6) 진단검사결과지 => Lab data(CBC, 전해질, U/A, X-ray 등) 환자의 상태를 알 수 있음

가장 이상적인 실습 준비

1) 실습에 대한 긍정적인 마인드

2) 하나라도 더 배우고 관찰하고 가겠다는 마인드

3) 실습 전주에 실습에 대한 대비(핵심술기 읽어보기, 질환들 무엇이 있는지 확인해보기)

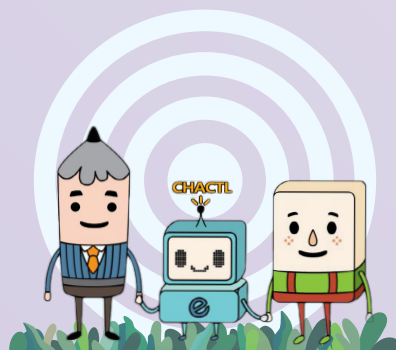
4) 규칙적인 수면 시간

5) 과제가 밀리지 않도록 바로바로 진행하는 의지

▶ 6차

- 각 팀별 활동 및 소감 발표

- 각 팀별 성과공유비 문의 및 답변





2. 소감 및 의견

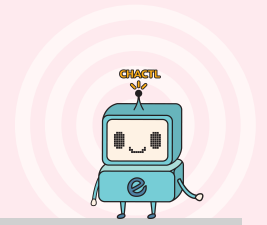
멘토 허*민

간호학과 소개, 교과목별 학습 전략, 대외활동 Tip, 병원취업과정, 임상실습 Tip 등으로 간호학과 학생들에게 도움 될만한 내용으로 준비하여 멘토링을 진행했다. 처음에는 어떤 내용으로 후배들에게 다가갈까에 대한 막막함이 있었지만, 후배들의 적극적인 주제 언급 및 선정으로 수월하게 진행했다. 잘 듣는 후배, 적극적인 후배들이 있어서 나도 멘토링에 지치지 않고, 내가 배운 것들을 더 많이 알려주려고 노력했었다. 내년부터는 졸업생 신분이 되어 이런 형태의 멘토링을 진행하기 어렵겠지만, 마지막 학년을 유익하게 보낸 것 같아서 좋다. 나에게는 간단한 말일 수 있어도 누군가에게는 주옥같은 말일 수 있다. 나의 작은 노력으로 후배들에게 선한 영향을 끼쳤다면 이번 멘토링은 성공적이라 말할 수 있다.

멘티 김*원

첫 시간을 통해 간호학과의 교육 과정과 실습, 글로벌 프로그램 등 다양한 활동들에 대한 설명을 들으며, 우리 학과에서 어떤 것을 배울 수 있는지 전체적인 흐름을 알 수 있었습니다. 가장 기억에 남는 멘토링은 공부 전략과 대외활동입니다. 1학년 교과목을 배울 때는 어떻게 공부해야 하는지 방향을 못 잡아 처음 학습할 때 어려움을 겪었는데, 이 멘토링을 통해 다음 학년에 배울 과목들의 학습 방향을 미리 잡을 수 있었기에 내년에는 학습하는 데에 큰 어려움을 겪지 않을 것 같습니다. 또한 대외활동을 어떻게 알아봐야 하고, 어떤 활동을 해야 하는지 사이트와 활동 종류 등을 설명해 주셔서 곧 다가올 종강(방학)을 효율적으로 보낼 수 있을 것 같습니다. 멘토링 파일 또한 공유해 주셔서 추후에도 해당 파일을 보며 멘토링 활동을 되새겨보고 필요할 때마다 잘 활용할 수 있을 것 같습니다. 많은 것을 듣고 배울 수 있는 시간이었습니다. 감사합니다!





멘티 김*영

10월 30일부터 해서 11월 21일까지 총4번의 멘토링을 허*민 선배님과 함께 했습니다. 처음 멘토멘티를 할 때 이름을 정하는 것부터 어려움이 있었지만, 지금와서 다시 생각해보니 허*민 선배가 옆에서 많이 이끌어줬기 때문에 멘토링을 잘 마친 것 같습니다. 비대면인 상황에서 저희 1학년이 아직 경험해보지 못한 여러 가지 경험담과, 교직이수, 과제 하는 방법, 실습 경험담, 대외활동 팁, 병원 채용 과정을 설명해주셨습니다. 대면으로 직접 만나서 멘토링을 했다면 더 많은 것을 배워갈 수 있었을거란 생각이 들었습니다. 앞으로 허*민 선배와 또 다른 프로그램을 하고 싶습니다. 다들 정말 수고하셨습니다.

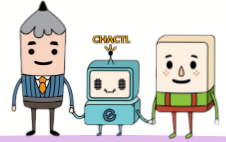
멘티 이*빈

허*민 선배님께서 처음부터 계획된 멘토링 주제로 짜주시며 멘토로서 잘 이끌어주셨습니다. 멘티가 알고 싶은 주제들, 알면 좋은 주제들로 선정하여 주마다 새롭고 알찬 주제들로 알려주셨습니다. 간호학생이 알면 좋을 전공특강, 신입생-재학생 공부법, 대외활동 사이트 및 조언, 마지막으로 실습 조언의 순서대로 정말로 배울 점이 많은 내용들로 수고를 해주셨습니다. 배울 수 있는 선배님을 만난 시간들이 소중하게 느껴졌습니다. 그리고 매 멘토-멘티 활동이 끝나고 파일로 정리해 주셔서 나중에 볼 수 있게 해주시는 배려있는 모습들에 3,4학년이 되어 더 나은 대학생활을 할 수 있도록 도움을 주셨습니다. 또한, 멘토들이 물은 질문에 자세하고 꼼꼼한 설명을 해주심으로써 열정을 다하시는 모습들에 멘토로서 보람을 느낄 수 있는 시간이 되었습니다.



간호학과 멘토링 우수 사례

“넬싱MTM”



멘토: 신*혜

멘티: 민*은, 이*정

1. 멘토링 활동 내용

▶ 1차

처음 멘티들과 만나는 상황이라 서로 자기 소개와 멘토링 프로그램에 참여하게 된 계기를 이야기해보았다. 학업적인 면에서도 도움을 얻고 싶었으며, 같은 팀끼리 원만한 관계를 도모하여 학교 생활적응에 도움을 얻고자 하고 하여 활동 주제를 확정지었다. 멘티들이 수업을 듣는 과목 및 교수님, 과제 현황에 대하여 확인하여 다음 활동 때에 이를 참고하여 도움을 줄 계획을 짜기로 했다.



▶ 2차

멘티들이 어려움을 겪고있는 과목에 대해 사정했다. 현재 1학년 학생들이 학습 중인 과목에 전공과 관련된 과목은 해부학과 생리학이 유일했다. 우선 교양 수업(영어, 글쓰기 수업, 교육학 등)에 대해서는 멘토가 1학년 때에 학습했던 방법에 대해 설명해주었다. 생리학의 경우, 멘토와 멘티 모두 이과였기 때문에 어렵지 않게 넘어갈 수 있었으며 혹시 질문사항이 있다면 단톡방에 미리 질문을 올려두기로 했다. 해부학의 경우, 현재 학생들이 중간고사 기간에 근골격계, 조직계만 범위에 해당했다고 하여 기말고사의 범위가 상당히 방대할 것으로 예상했다. 이를 대비하기 위해 현재 멘토가 3학년까지 학습 중에 질병과 관련되며 가장 주요한 몰라서 안 될 해부학 범위에 대해 설명하였다. 예를 들어, 심혈관계의 순환 과정 및 각 부위, 판막의 이름과 기능을 알아야 심장질환에서 각 기능의 상실에 따른 증상과 대처법을 이해할 수 있기 때문에 중요성을 설명했다.

▶ 3차

원래는 대면으로 진행하려 하였으나, 멘티들의 기말고사가 임박했으며, 멘토가 현재 분당에서 병원 실습 중이므로 부득이하게 비대면으로 진행하게 되었다. 학생들과 기말고사 전의 과목별 질문사항을 받아서 질의응답 시간을 가졌다. 학생들이 가장 어려워하고 힘들어하는 과목인 해부학에 대해 집중적으로 질문을 받았으며, 이에 대비하여 학생들의 시험 범위에 대응하여 해부학 그림에서 단어를 빈칸 처리하여 공부 자료를 제공하였다. 마지막 회차였기 때문에 가능한 최대한의 정보를 주고자 하였다. 2학년은 교내 실습이 시작되며, 교내 실습 시의 주의사항과 본격적으로 간호학과로서 전공 과목 학습이 시작된다는 것을 설명했다. 더 나아가 학과 특성상 3학년부터 병원 실습을 나가게 됨에 따라 한 학기를 절반으로 나누어 이론과 실습을 진행하게 될 예정임을 설명했다. 학과 일정을 따라가며 힘들었던 점과 이를 극복하기 위해 스트레스 해소 대책을 세워야 함을 설명하며, 실제 사용했던 방법을 소개했다.



2. 소감 및 의견



멘토 신*혜

19학년도, 1학년이었던 코로나가 없던 해에 동기들과 함께 소모임 활동을 진행한 적이 있었다. 당시에는 1/2학기 각각 생물학과 화학으로 함께 공부를 하는 방향으로 진행했었다. 한 학기를 보냄에 있어서 정기적인 학습 일정을 함께하고 공유할 수 있어서 의미있던 1년이었던 기억이 있다. 2020년부터의 코로나 팬데믹으로 인해 후배들이 동기 및 선배 간의 교류가 없는 것에 대해 안타까웠다. 나는 당시에 대면 수업을 진행했음에도 불구하고 앞으로의 학습 진행 방향과 대처법에 대해 막연했었기 때문에 입학 후 온전한 학교 생활을 못 할 후배들에게 조금이나마 도움이 되면 좋겠다는 생각으로 멘토 역할을 지원하게 되었다.

지원을 받아 진행하는 프로그램이기 때문에 학생들 모두 적극적으로 참여해주어서 원활히 진행될 수 있었다. 3학년이 되어 곧 4학년을 바라보고 있는 입장에서, 선배와의 교류가 처음 입학했을 때에는 참 어려웠고 불편했던 기억이 있다. 하지만 2학년부터 본격적인 간호학을 배우며 한 생명을 다룬다는 중압감 속에서 선배님들께서 학습 방향성과 앞으로의 마음가짐 등에 대해서 의견을 공유하며 서로 단단해졌던 것 같다. 감히 선배라고 말을 할 수 있을지 모르겠지만, 조금 더 먼저 입학하고 경험했던 입장으로서는 학생들이 의료인으로 성장하면서 조금 더 마음이 평안하고 건강하게 성장했으면 좋겠다는 생각이 다. 어쩔 수 없는 비대면 활동 속에서 조금이나마 방향성을 잡는 것에 대해 도움이 되었다면 다행이지만 제공할 수 있는 정보의 100%를 모두 전달하지 못한 것 같아서 아쉬웠다.

학생들에게 정보를 제공하고 정서적 유대감을 생성하는 것 외에도 멘토의 입장에서 1-2학년의 생활에 대해 회기해볼 수 있고, 3-4학년의 일정을 홀로 다시 한 번 계획해볼 수 있는 좋은 기회가 되었다. 본인은 이번 2학기 정신과 실습으로 마무리하게 되었다. 우울증 환자들 중 두 명이 학생간호사임을 본 후라서 조금 더 학생들이 건강하고, 행복한 간호사로 성장했으면 좋겠다는 생각을 하게 되었으며 이러한 바람과 마음들을 학생들과 공유하고 의지할 수 있는 지지체계를 형성하게 된 것 같아서 단단한 정서를 가질 수 있게 되었다.

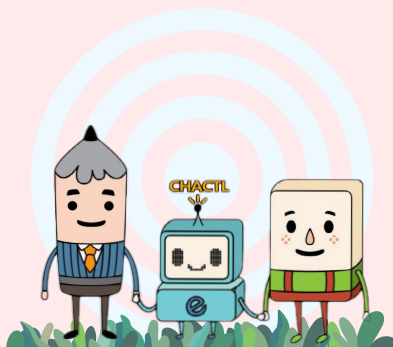


멘티 민*은

이번 멘토링은 내게 비대면이어서 학교 생활을 제대로 하지 못했던 아쉬움이 컸었는데, 이러한 아쉬움을 해결해 줄 수 있던 기회였던 것 같다. 새로운 선배님과 동기를 알게 되어 좋았고, 함께 학교생활에 대해 이야기 나눌 수 있던 시간을 갖게 되어서 뜻깊었던 것 같다. 시험기간에도 선배님께서 적극적으로 모르는 것이 있으면 여쭙보라고 해주시고 챙겨주셔서 덕분에 멘토멘티가 좋은 기억으로 남을 것 같다. 덕분에 내년에는 멘토멘티에 다시 참여하여 1학년 친구들에게도 내가 느낀 것을 느끼게 해주고 싶다.

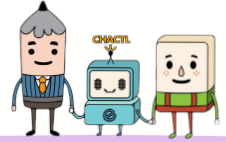
멘티 이*정

서로 바쁜 스케줄을 가지고 있었음에도 양보를 통해서 일정을 정해가는 것이 좋았습니다. 또한, 선배님께서 직접 전체적인 공지사항과 일정을 조율해주셔서 더욱 원활하게 멘토링이 가능했습니다. 각 2학기 과목에 대해서 어떻게 공부해야 할지, 시험은 어떻게 준비해야 할지에 대해서 방향성을 제시해주시기도 하고, 해부학 같은 경우 빈칸 복습지를 만들어주셔서 직접 도움을 주시기도 하였습니다. 코로나 상황 속에서 쉽게 마주칠 수 없고 교류할 수 없었던 선배님들과 멘토링을 통해 접점을 가질 수 있게되어 좋은 인연과 경험을 가질 수 있었습니다.



상담심리학과 멘토링 우수 사례

“재미진 서클”



멘토: 소*진

멘티: 서*혁, 황*재

1. 멘토링 활동 내용

▶ 1차

zoom으로 오리엔테이션을 진행했다. 멘토와 멘티가 서로 얼굴을 익히고, 활동 전반에 대한 안내를 들을 수 있도록 프로그램이 진행되었다. 각자 간단히 자기소개를 한 후 멘토링 신청 동기, 관심 분야, 근황 등 간단한 대화를 나누고 사진을 찍을 때 취할 포즈를 정했다. 이때 나온 대화내용을 바탕으로 멘토에 관한 내용을 맞히는 퀴즈를 진행하고, 앞으로의 멘토링 계획과 미션을 소개하며 활동을 마무리하였다.

▶ 2차

zoom으로 만나 자신을 소개하고 관심분야가 무엇인지 함께 나누는 시간을 가짐. 최근 어떤 것에 관심이 있는지, 무엇을 주로 하고 또 코로나19나 학교생활에 관련하여 궁금했던 점이나 진로 고민은 없는지 상세히 파악하고 라포를 형성하는 시간을 가졌다. 기존에 계획한 자기탐색과 진로고민 이외에도 하고 싶은 활동이 있는지 물어보며 멘티들의 의견을 반영하여 취미나 여가를 함께 즐기는 활동도 계획하였다.

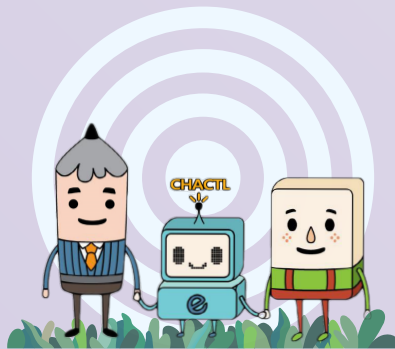


▶ 3차

zoom으로 만나 활동을 진행하였다. 안
부묻기 - 서로에게 좋아하는 노래 추
천하기 - 진로 고민과 학교생활 질문
- 보드게임 활동 순으로 진행하였다.
좋아하는 노래를 추천하고 들어보는
시간을 가짐으로써 서로의 취향을 공
유하고 상대방에게 노래를 추천해줌으
로써 친밀감을 형성할 수 있도록 하였
다. 지난 모임 이후 떠오른 고민이나
질문은 없었는지 간단히 나누며 수강
했던 교양 수업에 대한 이야기를 공유
하였다. 온라인으로 참여할 수 있는 보
드게임 사이트를 활용하여 루미큐브,
우노 등의 게임을 함께 하는 시간을 가
졌다.

▶ 4차

처음으로 진행한 대면 활동은 건대입
구역에 있는 미어캣 카페를 방문하는
것으로 취미/여가를 함께 즐기는 프로
그램으로 운영되었다. 곧 시험 기간이
다가와서 이후에 활동을 진행하지 못
할 상황을 대비하여 가벼운 분위기의
프로그램으로 진행하였다. 미어캣 카
페에 방문하여 미어캣, 라쿤, 고양이를
보고 쓰다듬으며 힐링하는 시간을 가
졌다. 카페에서 음료를 마시며 진로 고
민에 대한 이야기를 주로 나누었는데,
앞으로의 진로 설계나 융합전공에 대
한 이야기를 나눌 수 있었다.



2. 소감 및 의견



멘토 소*진

처음 진행하는 멘토링이자 21학번 후배님들과의 만남이었기 때문에, 이번 멘토링이 멘티들에게 더 즐겁고 아쉬움이 없는 활동이 될 수 있도록 노력했습니다. 작년에 멘티로 참여했던 멘토링 진행을 참고하여, 어떤 정보가 도움이 될지, 어떤 활동을 해야 재미있고 너무 교육적으로 다가가지 않을지 고민하며 활동을 진행하였습니다. 대면으로 만날 수 없는 상황이라 비대면으로 어색함을 풀어야 한다는 점이 심적으로 부담이 되었었습니다. 그러나 멘티들과 다양한 이야기를 나누고, 공감하고, 또 여러 활동들을 함께 하며 점차 자연스럽게 진행할 수 있게 되었습니다. 멘티들에게 현재 필요한 것이 무엇일지 탐색하며 짧은 시간이었지만 즐거운 마음으로 활동을 진행할 수 있었습니다.

사실상 시험 기간이나 과제가 많은 주간은 시간을 조율하기 어렵고, 거의 활동을 할 수 없다시피 해서 활동 기간이 더 짧게 느껴졌던 것 같습니다. 계획해 둔 활동을 많이 진행하지 못했는데, 그 때문에 더 알찬 활동으로 재미있게 진행할 수 있었을 것이라는 아쉬움도 듭니다. 하지만 이번 멘토링을 계기로 코로나19로 인해 줄어든 사회적 연결을 다시금 이어갈 수 있었으며, 이를 통해 교우관계의 폭이 넓어졌습니다. 또한 이 활동이 마무리되면 관계가 끝나는 것이 아닌 지속적으로 연락을 이어나갈 수 있는 관계가 생겼다는 점이 굉장히 좋은 점이라고 여겨집니다.

멘티 서*혁

관심사가 맞는 멘토와 멘티가 모여서 진행한 멘토링인 만큼 얻어가는 정보도 많고 유익한 프로그램이었던 것 같습니다. 1학년으로서 모르는 정보도 많고 아직 앞으로의 진로를 계획하는 데 있어서 미숙한 부분이 많았는데, 그런 부분에서 멘토님이 진심으로 조언해주셔서 큰 도움이 되었습니다. 그뿐만 아니라 평소에도 관심사가 맞는 만큼 흥미로운 활동들도 즐기며 재미있게 적응할 수 있는 멘토링이 된 것 같아서 매우 만족스럽습니다. 앞으로도 이런 기회가 있으면 멘티로 혹은 멘토가 되더라도 꼭 다시 참여하고 싶을 것 같습니다.



멘티 황*재

이번 멘토링은 처음에 계획했던 대로 학교생활 상담 활동을 중심으로 진행했습니다. 특히 2학년 때 수강하게 될 과목이나 활동들에 대한 조언을 많이 얻은 덕분에 미래에 대해 설계를 하는 데 큰 도움이 되었습니다. 또한, 여가 활동과 취미 활동도 함께 하면서 선배님과 친해지는 시간도 가질 수 있어서 매우 만족스러운 활동이었습니다. 반면 아쉬웠던 점은 멘토링 활동 기간이 짧았기 때문에 그렇게 많은 활동을 하지 못한 점이 아쉬웠던 것 같습니다. 다음에 멘토링을 하게 된다면 조금 더 긴 시간 동안 하고 싶다는 생각이 들었습니다.

종합 의견

<멘토링의 효과>

코로나19로 인해 위축된 사회적 관계망을 재확장 할 수 있는 경험이 되었습니다. 인간 관계에서 무기력해지고 적극적으로 움직이기 어려웠던 상황 속에서 같은 공감대를 가진 사람들끼리 교류함으로써 이를 극복하고, 더 나아가 새로운 대인관계 스킬을 습득할 수 있습니다. 코로나19로 인해 대학생들은 대학교에서의 여러 사회적 관계가 단절되고, 학교나 학과 같은 집단에 소속감, 유대감을 형성하기 어려워졌습니다. 멘토링 활동은 같은 학교, 학과 사람들과 교류하고 유대감을 쌓음으로써 이러한 어려운 점들을 보완할 수 있는 좋은 프로그램이라고 생각합니다. 학교에 방문할 기회가 적고, 교류할 기회가 적었던 신입생 및 재학생들에게 새로운 추억을 만들고 교류할 기회를 제공함으로써 학생들이 학교에 소속감을 지니고, 새로운 관계 속에서 원만하게 지내도록 도울 수 있을 것으로 보입니다.

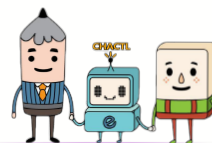
<신입생-재학생 멘토링의 장단점과 보완점>

앞서 언급했듯이, 시험 기간이나 시험 직전의 과제가 많은 기간은 멘토링 활동을 진행하기 굉장히 힘들어집니다. 그런 점을 고려하여, 모집 기간을 좀 더 당기어 멘토링 프로그램을 진행할 학생들을 미리 선발하여 활동기간을 늘리는 것도 하나의 대안이 될 수 있을 것 같습니다. 대면으로 수업을 진행하여 학생들이 자주 학교에 갈 수 있는 상황이었다면 이 기간이 큰 문제가 되지 않을 수 있으나, 이번 멘토링 프로그램은 비대면으로 진행이 되었고, 사회적 거리두기로 모임 인원제에 제약이 있었기 때문에 더욱 아쉽게 느껴지는 것 같습니다.



스포츠의학과 멘토링 우수 사례

“은성산 꼭대기로 승진”



멘토: 지*진

멘티: 홍*산, 김*성

1. 멘토링 활동 내용

▶ 1차

멘토와 멘티의 첫만남으로 코로나로 인해 비대면 zoom활동으로 진행을 했다. 처음 자기소개를 시작으로 여름방학을 어떻게 보냈는지, 지금 하고 있는 활동이 어떤 것들이 있는지 근황 토크를 가져보았고, 마지막으로 자신의 먼 미래와 가까운 미래를 A4용지에 적어보고 얘기해보는 시간을 가졌다.

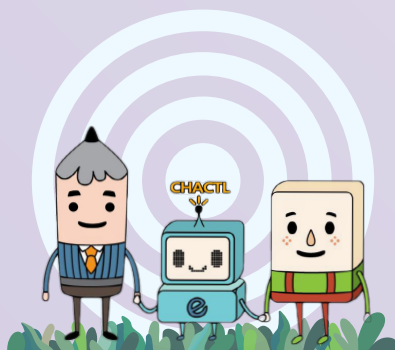
▶ 2차

두 번째 시간으로 멘티들이 학구열이 넘쳐 1학년 전공과목인 ‘운동치료개론’을 복습해보는 시간을 가졌다. 서로 모르는 부분을 알려주고 의미있는 시간으로 활용했다. 내용 중에 OKC/CKC 관련 비교 방법을 알려줌. 또 서로 자신의 진로에 대해 얘기를 해보는 시간을 가졌다.



▶ 3차

마지막 활동으로 이때까지 줌을 통해 멘토링 활동을 진행하면서 아쉬웠던 점이나 재미있었던 부분을 서로 말해보면서 피드백 해보는 시간을 가짐. '비대면 상황에서 ZOOM을 통해 얼굴을 볼 수 있어서 좋았다. 직접 만나서 놀면 더 좋았을 것 같아 아쉬움이 크다. 다음에 기회가 되면 놀았으면 좋겠다' 라는 총평을 남겼다.



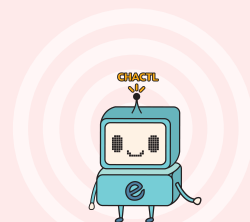
2. 소감 및 의견



멘토 지*진

밝고 긍정적인 멘티들을 만나 매우 좋은 시간이었고, 좋은 에너지를 받아가는 것만 같은 느낌이다. 이번 멘토링 활동이 2번째 인데 아쉽게도 비대면으로만 활동을 하게 되어 아쉬움이 많이 크다. 하지만 멘티들이 잘 따라와줘서 원활한 멘토링 활동을 할 수 있었던 것 같다. 서로 얘기도 해보고 다양한 정보를 공유하면서 엄청 유익한 시간을 보낼 수 있었다. 같은 스포츠의학이라는 전공을 배우고 지니고 있으면서 멘토-멘티 모두 다양한 진로에 대해 많이 궁금해 하고 자격증이나 대외활동 관해서도 정보를 얻고 탐색해보았다. 1년이라는 시간을 내가 먼저 경험해 보면서 멘티들이 원하는 모든 내용들을 전달한다는 게 쉽지가 않았기에 더욱 노력하여 정확한 정보를 찾기 위해 꼼꼼히 다양한 정보를 찾아보았다. 이번에 스터디 활동을 해보았는데 서로서로 굉장히 도움이 되었다. 복습을 해보면서 내가 까먹었던 내용이나 처음 들어보는 내용도 있어 다시 확인해보며 공부해보는 시간을 가질 수 있었다. 멘티들도 이번 기말고사 범위를 공부하면서 서로서로 득이 되는 정말 유익한 활동이었다. 코로나로 인해 만나지 못했지만 나중에 시간이 되면 꼭 만나서 밥 먹고 놀 수 있었으면 좋겠다. 다들 목표가 뚜렷하고 개성도 있기에 멘토-멘티 모두가 '은성산 꼭대기로 승진'처럼 높이 올라가고 좋은 일만 가득했으면 좋겠다.





멘티 홍*산

이번 학기는 전공과목이 전부 비대면으로 진행이 되어 학교에 가지를 못했다. 동기들과 함께 놀고 공부했으면 하는 바람이 컸는데 그러지 못해 아쉬움이 크다. 하지만 멘토링이라는 활동을 통해 좋은 멘토님을 만나 너무 좋았다. 저번 멘토링과 다르게 이번에는 학업적인 부분이나 진로에 관해 많이 다루어봤는데 뜻깊은 시간이 많았다. 정말 내가 원하는 방향과 그 방향성을 잡기 위해 어떤 노력을 해야하며 어떤 마인드를 가져야하나 많은 고민에 빠져 생각해 볼 수 있었다. 다양한 정보를 멘티들에게 주기 위해 노력하는 모습을 많이 보여주셔서 우리도 믿고 따를 수 있었다. 스터디 활동을 처음 해보았는데 혼자 공부하는 것 보다 이렇게 모여서 전공지식을 공유하는 게 이해하는데 더 좋았고, 오래 기억이 남았다. 다음에 동기들과 함께 스터디 활동을 참여 해보아야겠다! 은성산 꼭대기로 승진 파이팅!

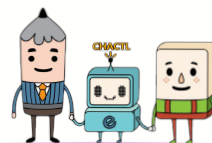
멘티 김*성

제주도에 살기도 하고 대면 수업이 없어 집에 있게 되었는데 멘토링이란 활동을 통해 동기와 멘토를 만나 소통을 할 수 있어서 너무 좋았다. 멘토와 멘티가 많은 얘기를 나눴는데 정보를 서로 공유하면서 어디로 가야할지, 어떻게 공부를 하고 나 스스로 발전해 나가는 방법을 습득할 수 있었다. 학교 공부와 외부 공부를 병행하기가 쉽지 않았는데 이렇게 만나 조언도 듣고 즐거운 시간을 가질 수 있어 힐링이 되었던 거 같다. 이번 학기 멘토링 활동은 다음 학기에 더욱 높이 성장할 수 있는 도약판이 되었다. 내년에는 꼭 멘토링 활동이 대면으로 진행되었으면 좋겠다. 너무 좋은 시간이었습니다! 은성산 꼭대기로 승진조 다들 성공해서 꼭 만나서 놀아요~~!



약학과 멘토링 우수 사례

“5층의 추억”



멘토: 박*현

멘티: 김*우, 임*정

1. 멘토링 활동 내용

▶ 1차

중간고사가 얼마 남지 않은 기간에 만나 점심 식사를 함께 하며 시험 공부법 및 시험 꿀팁 등을 알려주었습니다. 한 학년 위인 멘토로서 작년 이 시기에 겪었던 비슷한 어려움이 있기에 멘티들의 고민에 공감하고 위로할 수 있었습니다. 마지막으로 힘든 시험기간이지만 잘 이겨낼 수 있을 것이라는 응원을 주고 받으며 모임을 마무리 지었습니다.

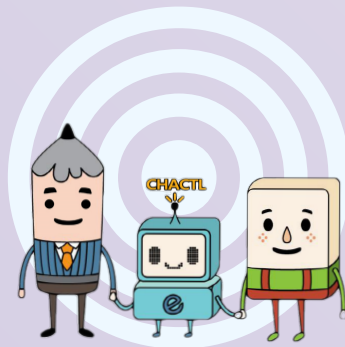
▶ 2차

중간고사가 이후로 진행된 대면수업으로 시간을 내기 쉽지 않아 교내 카페에서 학기 끝무렵에 모임을 가졌습니다. 내년 학과 동아리 회장을 맡게 된 두 멘티들에게 올해 동아리 회장 경험에 있는 멘토로서 조언을 해주며 의미 있는 시간을 가졌습니다. 또한 학기를 마무리 하는 소감을 나누며 서로의 근황도 알 수 있었습니다.



▶ 3차

시험 한 주 전 송우리에서 만나 같이 카페에서 공부한 후, 편의점에 들려 간식을 구입하며 모임을 가졌습니다. 학교, 집에서만 공부를 하다 새로운 환경에서 리프레시 되는 기분으로 공부를 할 수 있어 즐거웠고, 시험 공부 중에 모르는 것들을 서로 질문하며 바쁜 시험기간이지만 의미있고 즐거운 시간을 보냈습니다.



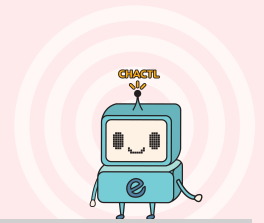
2. 소감 및 의견



멘토 박*현

이번 멘토링을 통해서 후배이지만 친구같은 멘티들과 즐거운 시간뿐 아니라 유익한 시간을 보낼 수 있었습니다. 비록 코로나라는 특수한 상황 때문에 자주 만나 교류하지는 못했지만 멘토링 프로그램 덕분에 가끔씩 만나 서로의 근황을 묻고 요즘 하고 있는 고민이나 생각들을 나누는 시간을 가질 수 있었습니다. 작년에 저도 코로나가 한창일 때 본교에 편입하여 많은 혼란스러운 시간들이 있었기 때문에 멘티들의 상황에 더욱 공감하고 위로할 수 있었습니다. 코로나로 대부분의 학과 행사나 동아리 활동이 힘들어졌기에 선후배 간에 소통의 장이 많지 않은데 이번 멘토링 프로그램이 선후배 간의 교류의 장이 된 것 같아 기쁩니다. 학과 특성상 중간, 기말고사에 치르는 과목이 많고 교수님들의 특성이 다른데, 이러한 내용을 전달해주며 서로 큰 도움이 되었습니다. 각 과목마다 어떻게 공부하면 좋을지, 각 교수님들의 시험 스타일은 어떠신지 서로 이야기를 나누며 단순히 친목모임을 넘어 학업에 도움이 되는 시간들을 가질 수 있었습니다.





멘티 김*우

이번 학기의 멘토링 활동은 아주 유익한 시간이었다고 느꼈습니다. 코로나로 인한 비대면 수업이 많아져 대면으로 만날 수 있는 기회가 적는데 멘토링 활동을 하면서 선배와 대면으로 만나 유대감을 높일 수 있었던 점이 좋았습니다. 첫 만남은 화로상회에서 점심을 같이 먹으며 서로 고민을 나누고 조언을 얻을 수 있는 시간이었습니다. 특정 과목에 대한 어려움을 나누며 공부 방법에 대한 상담을 하는 등의 시간을 가져서 앞으로의 저의 공부 방향을 설정할 수 있어 좋았습니다. 두 번째 만남에서는 학업에 관한 고민뿐만 아니라 학과활동에 대한 조언을 얻을 수 있어 좋았습니다. 마지막 만남에서는 시험 전 주였기에 같이 카페에서 공부를 한 후 간단하게 편의점에서 다과를 먹으며 이야기하는 시간을 가졌습니다. 혼자보다는 같이 공부할 수 있어 집중력이 더 올라가는 느낌이어서 좋았고 모르는 부분도 바로바로 물어보며 해결할 수 있었습니다. 이번 멘토링 프로그램에 참여하면서 선배 동기와의 유대감뿐만 아니라 성적관리에도 도움이 되었다고 느껴 다음에도 참여하고 싶습니다.

멘티 임*정

이번학기에 만난 멘토님은 저에게 학교생활의 엄마같은 역할을 해주셨습니다. 중간고사와 기말고사 시험을 준비할 때 받았던 학습법에 대한 구체적인 조언은 이번 기말고사 시험공부를 하는데 뿐만 아니라 약학도로서 평생해야 할 공부를 대하는 태도를 정립하는데 많은 도움이 되었습니다. 또한 반복되는 시험공부로 지친 나날들에 잠깐의 달콤한 휴식이었습니다. 내년 과동아리 회장 및 부회장, 동아리연합회장이라는 직책을 모두 맡게 되어 조금 부담스러웠던 마음을 가지고 있었는데, 멘토의 동아리 운영 경험에서 비롯된 조언들은 조금이나마 마음을 놓을 수 있게 해주었습니다. 이번 멘토링을 통해 학교생활의 든든한 조언자 뿐만 아니라 같은 약학의 길을 걷어가는 동갑내기 친구를 얻을 수 있어서 유익한 시간이었습니다. 내년에는 제가 멘토가 되어 학교생활을 시작한 친구들에게 제가 받았던 만큼 도움을 주고 싶습니다. 멘토링 행사를 기획해주신 센터 관계자분들께도 정말 감사하다는 말씀을 드리고 싶습니다.

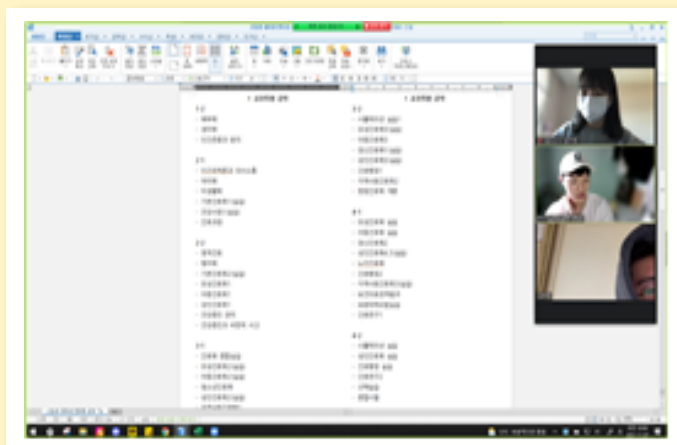
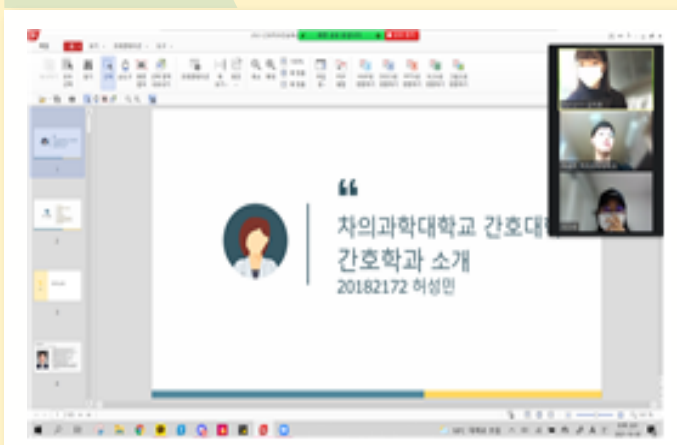


활동 사진

즐거로운 대학생 생활



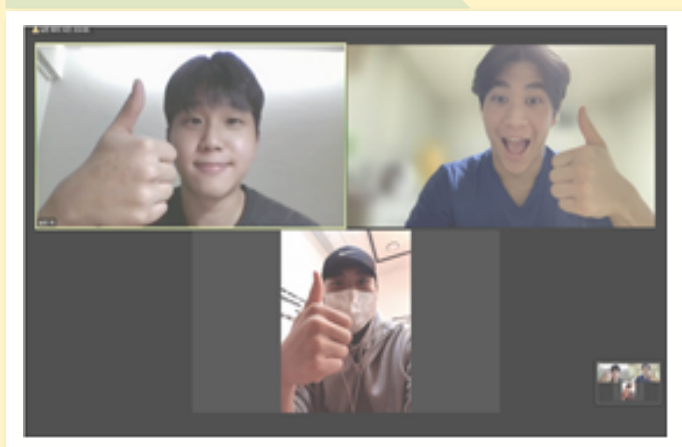
일석이조



재미진 서클



은성산 꼭대기로 승진



5층의 추억



2021학년도 2학기 교수학습지원센터
신입생-재학생 멘토링 우수사례집

발행일 2022년 2월

발행인 김억환

발행처 차 의과학대학교 교수학습지원센터

주 소 경기도 포천시 해룡로 120 차 의과학대학교 미래관 203호

전 화 (031) 850-8949~8951

이 메 일 chactl@chamc.co.kr

팩 스 (031) 543-2397

홈페이지 <https://ctl.cha.ac.kr>

인스타그램 https://www.instagram.com/chactl_voice

2021학년도 2학기
신입생-재학생 멘토링
우수 사례집



차 의과학대학교 교수학습지원센터