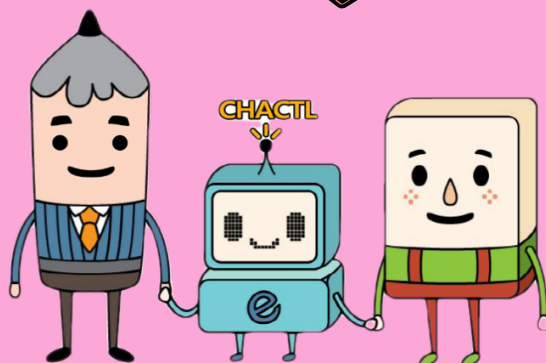


2022학년도 2학기
신입생-재학생 멘토링
우수 사례집

Mentoring



목차



시 팀

학과	멘토	멘티
AI보건의료학부	홍*주	임*랑

용감한 용 들

학과	멘토	멘티
스포츠의학과	고*서	송*진, 윤*현

실례가 안된다면 아이스크림 하나만 사주시조

학과	멘토	멘티
스포츠의학과	김*은	박*란, 한*린

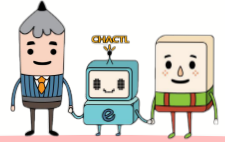
네명의 남자들

학과	멘토	멘티
스포츠의학과	신*철	이*혁, 손*민



시보건의료학부 멘토링 우수 사례

“ AI 팀 ”



멘토: 홍*주

멘티: 임*랑

1. 멘토링 활동 내용

▶ 1차

처음 만나는 자리를 가져 현재 활동하고 있는 동아리와 대외활동, 전공 교과목 공부를 위한 팁에 대해 서로 이야기를 나눴으며 추후 진로를 어느 방향으로 잡아야 하는지에 대한 대화를 나눴습니다. 그리고 앞으로 활동할 때 어떤 방향으로 활동을 하고 싶은지 의견을 나눴고, 각자 공부하고 있는 분야로 스터디를 하되, 도움이 필요한 부분에서는 서로 도움을 주자는 결론을 내렸습니다.

▶ 2차, 3차

기말고사를 앞두고 각자 원하는 과목을 공부하는 시간을 가졌습니다. 만나서 하기에는 각자 사는 곳이 달라 시간적 낭비가 심하다고 판단하여 줌으로 만나 진행을하기로 정하였습니다. 줌에 접속하여 공부를 하다가 모르는 부분이 생기면 서로 질의응답을 하는 등 서로 도움을 주며 공부를 진행하였습니다.



2. 소감 및 의견



멘토 홍*주

같은 학과 학생과 만나 멘토멘티로 활동을 한다는 소식에 조금이지만 갖고 있는 학교 소식을 이야기해주고 작은 도움이라도 주고 싶은 마음에 신청을 하게 되었습니다. 임*랑 학생과 만나 활동 계획을 세우기 위해 이야기를 나누는 동안 마음이 잘 맞는 착한 아이라는 것을 알게 되었고, 자주 연락을 하고 인연을 쌓아가는 시간을 보낼 수 있었습니다. 같이 공부를 하는 시간을 정하니 평소보다 더 집중이 잘 되었고, 처음에 목표했던 것처럼 2학기 성적을 잘 받은 것 같아 뿌듯한 기분을 느낄 수 있었습니다. 멘토멘티 활동을 통해 학과 학생들 간 교류의 기회의 시간을 보낼 수 있어서 유익한 시간이었습니다. 한 학기 동안 같이 활동해준 임*랑 학생에게도 감사의 말을 전하고 싶고, 앞으로도 계속 인연을 이어가고 싶습니다.





멘티 임*랑

이번 스터디 활동을 통해 같은 학과에 새로운 인연과 함께 활동을 이어나감으로써 더 열심히 학업 활동을 하게 되는 좋은 계기가 된 것 같습니다. 물론 서로 약속하고 약속을 지켜나가야 하는 부분에 있어서 제가 조금 미흡했던 것 같아 그 부분에 대해서는 선배께 죄송하고, 저 또한 아쉬웠던 면이 있던 것 같습니다. 다음에도 이런 활동이 또 있다면 또 참여해서 아쉬운 면을 개선하는 모습을 보이고 싶다는 생각을 하기도 했습니다. 하지만 결과적으로 좋은 경험이 된 것 같고 앞으로도 목표를 갖고 스터디 활동을 하고 싶습니다. 부족한 후배 이끌어 주느라 고생하신 선배께도, 종강 전 좋은 활동을 만들어주신 학교 측에도 감사의 인사를 전합니다.

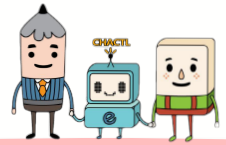
종합의견

멘토멘티 활동으로 새로운 인연을 만나 공부하는 시간을 가지며 학업 활동에 집중할 수 있는 좋은 계기가 되었다. 다음에도 같은 기회가 있다면 다시 참여해 학업 증진을 위해 노력하고 이번 활동에서 아쉬웠던 부분들의 보완을 할 수 있는 기회가 있었으면 좋겠다. 좋은 기회를 만들어준 학교에 감사하고 같이 활동을 한 학생에게도 감사의 말을 전하고 싶다.



스포츠의학과 멘토링 우수 사례

“용감한 용 둘”



멘토: 고*서

멘티: 송*진, 윤*현

1. 멘토링 활동 내용

▶ 1차

교내 카페에서 첫 만남을 가지면서 내년 생활스포츠 지도사 자격증 2급 취득 전략에 대해 고민하고, 어떤 과목을 선택하면 좋을지에 대한 내용들을 주고받았습니다. 그리고 앞으로 어떤 활동을 하면 좋을 지에 대한 내용들을 주고받으면서 헬스장에서 운동하는 것을 계획했습니다.





▶ 2차

멘티 후배들 두명 모두 운동을 많이 해보지는 않았어서 헬스장을 처음 방문했을 때 어떤 식으로 몸을 풀고 어떤 기구를 사용할지에 대해 알려주면서 실제 운동을 진행하였습니다. 운동을 하면서 모르는 자세나 운동관련 지식 등에 대한 질문들도 계속 주고받으면서 실력을 키워나갔습니다.

▶ 3차

저번에 운동했던 기구들을 복습하고 특히 하체운동을 주로 진행하였습니다. 무게설정 하는 법도 차근차근 알려주고 세트 당 반복횟수를 몇 개로 하면 좋을지에 대해 알려주었습니다. 특히 마지막에는 스쿼트와 덤벨 런지를 자세히 가르쳐주었습니다. 자세가 점점 잡혀가는 것이 보였습니다.



2. 소감 및 의견



멘토 고*서

학교생활을 하면서 처음으로 멘토로서 활동을 해봤습니다. 19학번이라 신입생인 22학번 후배들과 친해질 수 있는 기회가 없었는데 멘토링 활동을 진행하면서 좋은 인연을 만들 수 있었습니다. 처음에 만났을 때는 어색했는데 멘티 후배들도 다양한 활동을 하려는 열정이 보여서 활동을 계획하기에도 편했고, 메인 활동으로 헬스장에서 운동을 할 때에는 재밌게 운동할 수 있었습니다. 활동을 헬스장에서 운동하는 거로 하려했던 이유는 스포츠의학과 생활을 하면서 운동을 했을 때의 장점이 크다고 생각해 진행하였고, 그래서 인지 운동을 하고 회식을 하면서도 자꾸 "얘들아 운동해야된다, 운동 하면 무조건 좋다"하면서 잔소리를 했던 것 같습니다. 이런 잔소리에도 멘토링 후배들은 좋게 생각해줬고 활동 외에도 운동을 하게 되었다고 해서 많이 뿌듯했습니다. 그래서인지 저도 멘토링 활동 외에 시간에도 외부 세미나나 좋은 교육들이 있으면 톡방에 올려주면서 추천해주려고 했던 것 같습니다. 이후로도 후배들이 잘 되어서 나중에 들어올 신입생 후배들에게 좋은 영향력을 줄 수 있었으면 합니다.





멘티 윤*현

입학하고 2번의 멘토링을 참여하였는데, 1학기와는 달리 다양한 활동을 하고 잦은 만남으로 더욱 돈독한 관계를 맺기에 큰 도움이 되는 시간들이었다. 근육, 운동방법, 운동시의 호흡 방법 및 중요성 등에 대해서도 배우게 되었고 평소 부족하다고 생각한 운동의 자세도 교정 받을 수 있어서 참 좋았다. 늘 학교 수업을 마친 후 멘토링을 하였는데, 덕분에 그 하루 하루들이 알차게 또 소중한 하루로 마무리 할 수 있어서 뿌듯했다. 선배님과 대화를 하다보니, 내가 하고 싶은 일이나, 다음 학년에서 배울 내용 중 내가 관심있는 분야를 알아가며 미래에 대한 확신을 갖는 시간이 되었다. 활동하면서 느낀점을 잊지 않고 오래오래 기억해 꼭 여러 방면에서 강해져야겠다고 다짐했다. 또 선배와의 동기와의 관계의 소중함도 다시 깨달을 수 있는 계기가 되어 참 좋았다. 마지막으로 멘토링 활동에 대한 긍정적인 생각이 많이 생겨 내년에 진행하는 멘토링 활동에 멘토로 참여해보고 싶어졌다.





멘티 송*진

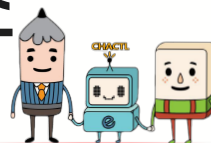
2학기 동안 고*서 선배와 멘토링 활동을 했다. 첫 활동은 '학교 카페에서 대화하기'였다. 처음에는 멘토링 시간을 채우기 위해 어떤 이야기를 할지에 대한 고민을 많이 했었는데 학과 생활, 진로 이야기 등을 하다 보니 2시간이 훌쩍 가 있었다. 이때 멘토링에 열정이 가득한 선배를 보고, 이번 멘토링에서 배울 점이 정말 많겠다는 걸 직감했다. 두 번째 활동은 '홍키통키에서 같이 운동하고 식사하기'였다. 학교 수업이 끝나자마자 홍키통키에 가 운동을 했다. 스트레칭부터 시작해 팔 운동, 등 운동, 스쿼트 등을 했다. 선배만의 루틴이 있을텐데도 우리가 원하는 기구를 다 사용할 수 있게끔 여러 부위에 자극이 오는 많은 운동을 했다. 초보자인 나에게 운동을 너무 잘 알려주셔서 혹시 트레이너 활동을 한 적이 있냐고도 물어봤었다. 운동 후 이차돌에서 식사를 하며, 운동에 대한 많은 자극을 주셨다 두 번째 활동을 통해 내 희망 진로인 팀 트레이너를 위해 해야 하는 활동, 들으면 좋은 수업 등을 알 수 있었다. 또한, 좋은 선배와 친해져서 좋았다! 세 번째 활동도 '홍키통키에서 운동하기'였다. 이차돌에서 식사 후, *현이와 내가 운동에 대한 자극을 받고 세 번째 활동도 운동을 하고 싶다고 말해 운동을 하러 갔다. 네 번째 활동을 할 때는 시험기간이었다. 그래서 이날은 운동을 하지 않고 카페에서 같이 공부를 했다. 사실 공부보다는 수다를 더 많이 떠는 것 같다. 공부 후 식사를 하며 멘토링 활동은 끝났다. 멘토링을 하며, 매 활동마다 도움이 되는 이야기를 하나라도 더 해주시려는 것이 느껴졌다. 실제로 각자 진로에 맞게 준비해야 하는 자격증, 수업 등 많은 것을 알려주셨다. 덕분에 2학년의 여러 수업과 각 교수님의 강의 방식을 알게 되어, 내가 수업을 듣고 얻고자 하는 게 무엇인지, 어떤 수업이 나한테 잘 맞는지에 대한 생각을 미리 해 볼 수 있었다. 또한, *서 선배를 멘토로 두고 양과 질을 다 얻을 수 있는 멘토링 활동을 할 수 있어 좋았다. 진로가 본격적으로 고민이 되는 시기, 어떤 활동을 해야 나에게 도움이 될 수 있는지 한참 궁금한 시기에 *서 선배를 만나 식사도 하고, 운동도 하며 얻은 게 너무 많다.



스포츠의학과 멘토링 우수 사례

“ 실례가 안된다면 ” 아이스크림 하나 사주시조

* * * * *



멘토: 김*은

멘티: 박*란, 한*린

1. 멘토링 활동 내용

▶ 1차

학교 카페 블루포트에서 만나 간단한 샌드위치 점심과 함께 방학 때 뭐하고 지냈는지에 대한 내용을 이야기했습니다. 서로 앞으로 어떤 활동을 할 것인지 미래에 대한 이야기도 하고 전공 꿀팁에 대해서도 얘기했습니다. 전공적인 부분에서 도움이 되는 것이 있으면 조언을 해주며 서로 친해지는 시간을 가졌습니다. 또한 외부활동에 대한 팁도 주면서 많은 활동을 할 수 있도록 조언을 주고받는 자리였습니다.





▶ 2차

우리의 목표는 재밋게 놀면서 대학생활을 하자여서 먼저 모두가 좋아하는 볼링장에 갔습니다. 볼링을 치면서 서로 목표점수를 달성한다고 재밋게 게임을 한 뒤 고깃집을 가서 밥도 먹고 사적인, 전공적인 이야기를 하였습니다. 그리고 카페에 가서 음료를 마시면서 우리 모두 kpop을 좋아해서 아이돌 이야기도 하면서 즐거운 이야기를 하였습니다.

▶ 3차

기말고사 시험대비를 위해 송우리 카페에서 같이 시험공부를 했습니다. 멘티들 전공 중 외우기 힘들거나 이해하기 어려운 것들이 있으면 전에 필기했던 자료들을 보여주며 이해가 되도록 도움을 주고, 쉽게 외울 수 있고 익힐 수 있는 팁들을 알려주면서 공부를 했습니다. 멘티들끼리도 서로 공부한 것을 알려주면서 서로에게 도움이 되는 시간을 가졌습니다.



2. 소감 및 의견



멘토 김*은

1학년 때 멘토링 활동을 통해 멘토 선배님들한테 전공에 대한 많은 것들을 들었습니다. 그래서 2학년 때 멘토가 되면 꼭 내가 배운 것들을 다 알려줘야겠다는 생각을 했습니다. 지금 멘토링을 통해 선배님들한테 듣고 배웠던 것, 내가 학교생활을 하면서 알게 된 내용들을 전달하고 서로 공유하며 새로운 것들을 또 알아가는 계기가 되어서 좋았습니다. 또한 멘토링 조원끼리 볼링을 좋아하고 아이돌을 좋아하고 귀여운 것을 좋아하고 등등 취미와 취향이 많이 비슷했습니다. 그래서 만나서 멘토링 활동을 할 때 1시간이 1초처럼 느껴질 만큼 시간이 빠르게 지나갔습니다. 시험기간 스터디를 할 때도 1학년 때 배웠던 것을 스스로 다듬으면서 가르쳐줘서 복습이 되는 기분도 들고 개념을 다시 잡을 수 있었습니다. 이번 멘토링을 통해 앞으로도 오랫동안 연락하며 친하게 지낼 후배, 동생들이 생긴 것 같아서 좋았습니다. 이 멘토링이 끝나더라도 사적으로 만나 더 좋은 추억들도 쌓고, 학교생활에 도움이 될만한 부분이 있으면 적극적으로 도울 것이고, 같이 하면 좋을 외부활동들을 서로 공유하며 함께 미래를 꾸려나가는 사이로 발전할 수 있도록 이 관계를 유지하고 싶습니다!





멘티 박*란

1학년때는 1:1 멘토멘티였는데 2학기 땐 1:2 멘토멘티여서 새롭고 좋았습니다. 이야기를 할 때도 더 많은 소재가 있어서 좋았던 것 같습니다. 2학기 인체해부학을 배우면서 어려운 부분이 있을 때 멘토님께서 친절히 설명해주셨고 학교 다니면서 어려운 부분이 있을 때 먼저 나서서 해결해주셨습니다. 평소에 학교에서 하는 활동은 쉽게 접하지 못했는데 멘토님께서 MMT 재능기부를 같이 참여하는 것이 어떨것냐고 하셔서 참여도 하였습니다. 거의 처음으로 학과에서 하는 활동을 하였는데 너무 많은 도움이 되었던 것 같습니다. 이론뿐만 아니라 실습도 같이 해서 기억에 많이 남았습니다. 같이 만나서 밥도 먹고 수다도 떨고 하다보니 시간이 금방 지나갔던 것 같습니다. 에어팟 케이스도 맞췄는데 너무 마음에 듭니다. 학과에서 진행하는 멘토멘티 행사가 열려서 게임도 열심히 참여했고 각 5000원 정도의 쿠폰을 받아서 너무 좋았습니다. 2학년에는 멘토멘티에서 멘티가 되어 참가하지 못하겠지만 다신 돌아올 수 없는 시간이었기 때문에 최대한 열심히 참여했습니다.

멘티 한*린

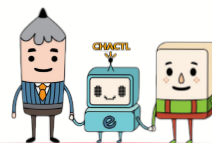
이번 멘토링은 즐거움이 가득했습니다. 여가활동을 하면서 유대를 쌓을 수 있었는데 그 중에 볼링을 치면서 몸을 움직이니 서로가 자연스럽게 가까워지고 편해질 수 있었습니다. 그리고 고기도 먹으면서 서로의 학교생활 담소를 나누거나 개인적인 고민거리를 나누면서 더욱 편해진 느낌이 들었습니다. 그리고 에어팟 케이스를 맞췄는데 같이 디자인을 고르면서 서로의 취향도 알아보았고 다행히 취향이 맞는 디자인을 발견할 수 있어서 고른는데 수월했습니다. 케이스까지 똑같이 맞추니 너무 귀여웠고 서로가 돈독해지는 느낌이 들었습니다. 앞으로도 꼭 멘토링이 아니어도 언제나 부를 수 있고 도움이 필요하면 도울 수 있으면 좋겠습니다. 멘토링을 통해 친해진 사람이 많아져서 너무 기쁩니다.



스포츠의학과 멘토링 우수 사례

“ 네명의 남자들 ”

* * * * *



멘토: 신*철

멘티: 이*혁, 손*민

1. 멘토링 활동 내용

▶ 1차

우리 팀의 첫 번째 멘토링 활동이었다. 발족식을 앞두고 서로 시간이 잘 맞지 않아 만나지 못하고 있다가 학교에서 만났는데 이 때 서로 통성명도 하고, 서로의 고민이나 학교 생활하면서 궁금한 점 이런 부분에 대해 이야기를 나눴다. *민이 같은 경우에는 입대를 앞두고 있어 고민이 있다고 이야기를 하기도 했다.

▶ 2차

스포츠의학과 멘토링 발족식이 있어 모여서 활동했다. 발족식을 하면서 간단한 팀 소개 발표도 했다. 피피티는 *혁이가, 발표는 멘토인 내가 그리고 같이 *민이도 자리하여 다른 팀 사람들과 인사도 하고 멘토끼리의 친분을 활용하여 멘티들끼리 친해지는 시간을 가졌다.





▶ 3차

시험을 앞두고 멘티들의 시험 준비에 있어 어려움이나 도움이 될 수 있는 부분이 없을까 하여 잠시 모여 커피도 마시고 시험을 대비하는 시간을 가졌다. 멘토의 입장에서 봤을 때 생각보다 잘 준비하고 있어 놀라운 점도 있었고 1학년임에도 진지하게 공부하는 모습이 기억에 남았다.

▶ 4차

스포츠의학과 멘토링 페스티벌이 있었던 날이다. 우리 팀 활동이 사실상 끝나는 날이었고 아쉬움이 서로 남았었다. 항상 서로의 통학과 개인 사정으로 인해 밥 한끼 먹기 힘들었던 우리 팀원들이 웬일인지 시간이 맞아 서로 좋아하는 치킨, 피자를 시켜 먹기도 했고 시험 전 주였기에 막바지로 시험에 도움을 주려 이것저것 알려주는 시간을 가졌다.

▶ 5차

학과의 연례행사인 학술제가 있었다. 하지만 아직 1학년인 멘티들에게 조금 버거운 내용이 다뤄져서 같이 들으면서 설명해줄 내용은 알려주고 다른 멘토링 팀들과 얘기하며 발표를 들었다. 많은 사람들 앞에서 발표를 하는 발표자들을 보면서 멘티인 *민이는 본인도 전공 공부를 더 깊게 한 후 학술제 발표가 해보고 싶다고 하기도 했다.



2. 소감 및 의견



멘토 신*철

처음 멘토링 프로그램에 참여하게 된 계기는 멘토가 부족하다는 말에 지원하게 됐다. 내가 신입생이었을 때 멘토링 프로그램에서 만난 멘토 그리고 멘토의 친구인 선배들을 통해 학교생활이 재밌었고, 보다 편하게 다른 선배, 동기들과 안면을 트는 계기가 됐다. 아직도 멘토 선배와는 친분을 유지하며 잘 지내고 있기도 하다. 어느덧 19학번이었던 내가 22학번을 멘티로 받게 되었고 내가 이들에게 어떻게 도움이 될 수 있을까라는 고민이 많이 들기도 했었다. 예전처럼 담소골, 교내 찜찜 등 학교에서 편히 활동할 수 있는 시설이 부족해졌다고 느끼기도 했고, 각자 통학을 하기도 하고 알바를 하며 학교를 다니기에 시간을 맞추기도 너무 어려웠다. 그래도 다들 학교에서 자주 만나며 활동을 하는 것에 동의를 해서 교내 카페에서 주로 활동을 했던 것 같다. 활동을 마칠 때 좀 더욱 친해져서 농담도 하고 놀러도 가자는데 진작 활동 기간 내 같이 못한게 괜시리 아쉽기도 했다. 마지막 날 멘토링 페스티벌, 학술제 등 오랜 시간을 같이 보내며 이런저런 이야기도 많이 나눴다 다음에도 같이 모여서 이번처럼 시간 보내고 웃으며 이야기하는 시간을 가지고 싶다.





멘티 이*혁

맨 처음 멘토링 활동을 참여하라고 했을 때는 그다지 설레지는 않았다. 과연 내가 멘티로서 멘토에게 지도와 조언을 받아서 무언가 얻을 수 있을지 의문이 들었고 귀찮은 활동이 될 것 같았다. 하지만 카페에서 첫 멘토와 만나서 대화를 나눠보니 이전의 생각이 바뀌었다. 우선, 학교에서 같은 분야를 전공하는 새로운 사람을 만난다는 것은 소중한 시간이었다. 모두가 바쁜 생활 속에서 새로운 사람과 인연이 되어 친구이자 선배 사이가 된 것을 뜻깊은 일이었다. 또한 멘토와의 대화를 통해 학교에 다니는 동안 어떤 자격증을 취득해야 하고 어떤 공부를 해야 하며 어떤 마음으로 임해야 하는지 뚜렷해지는 계기가 되었다. 멘토링 활동을 접하기 전에 안일했던 생각과는 다르게 이 활동의 부정적인 요소들은 없었다. 그리고 가장 중요한 것은 멘토를 매우 잘 만났다. 활발하고 부드러운 성격을 가지고 있어 만났을 때 부담이 들지 않았고 대화를 나눌 때는 뭐든지 물어볼 수 있었다. 멘토링 활동은 전부 재밌었지만, 특히 마지막 페스티벌에서 여러 팀이 모여 게임을 했을 때 더욱 친해질 수 있어서 의미 있던 시간이었다.

멘티 손*민

1학기 멘토멘티의 좋은 기억을 가지고 시작한 2학기 멘토멘티였다. 체감상 2학기가 1학기보다 빠르게 지나간 것 같아서 너무 아쉬운 마무리라고 생각한다. 좋은 멘토님을 만났다고 생각한다. 학교생활 관련 팁은 물론이고 앞으로 비전에도 도움이 되는 유익한 전공관련 지식들도 톡톡히 알려주셨다. 처음에는 나이 차도 좀 나고 다가가기 쉽지는 않았지만 멘토님께서 너무 친절하게 대해주셔서 행복한 멘토멘티 활동이 될 수 있었던 것 같다. 멘토링을 떠나서 좋은 선배를 한 분 더 알게 된 것 같다. 단순히 멘토링 활동이라는 이름을 달고 만난 사이지만 그 이상의 설명할 수 없는 느낌이 있다. 기억에 남는 활동이었고 덕분에 조금이나마 재밌는 2학기 생활을 보낼 수 있었다.



활동 사진

AI 팀



용감한 용 들



실례가 안된다면 아이스크림 하나만 사주시조



네명의 남자들



차 의과학대학교 교수학습지원센터

2022학년도 2학기 교수학습지원센터
신입생-재학생 멘토링 우수 사례집

발행일 2023년 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@cha.ac.kr

팩 스 (031) 543-2397

홈페이지 <https://ctl.cha.ac.kr>

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

2022학년도 2학기
신입생-재학생 멘토링
우수 사례집



차 의과학대학교 교수학습지원센터