

# Uppsala Universitet 교환 후기 보고서

## I. 교환 프로그램 참가 동기

저는 대학교 입학 후 2년 동안 학점을 콕콕 채워 들으며 교양 및 전공 필수 수업들을 대부분 들어 심화된 전공 과목들을 제가 선택해 들어야 하는 상태였습니다. 2년이라는 시간은 제가 구체적으로 무엇을 공부하고 싶은 지 생각하기에 짧은 시간이라고 느껴졌고, 수많은 선택지들이 큰 부담감으로 다가오기 시작했습니다. 저는 제가 아직 저의 길을 가꾸어 나가기에는 계속해서 정해진 틀 안에서 걸어왔기 때문에 주변을 보는 시야가 좁다고 생각하였고, 구체적인 결정들을 내리기 전에 차분히 생각을 정리할 시간을 가지고 싶었습니다. 지금까지 걸어온 정해진 길과 다른 새로운 경험을 하고 시야를 넓히고 싶었습니다. 이를 위해서는 제가 한 번도 접해보지 못한 환경에 노출되는 것이 필요하다고 생각했고, 그동안 익숙한 환경을 벗어나 외국 대학에서 그 나라의 학생들과 함께 소통할 수 있는 교환학생 프로그램을 찾아보기 시작하였습니다. 그러나 교환학생 프로그램에 참가하겠다고 바로 단언하지 못한 것도 사실입니다. 다른 친구들은 인턴과 대회 출전 등으로 경험을 쌓고 있는 시간에 뒤처지는 것은 아닐까 걱정도 되었고, 혼자서 한 번도 가보지 않은 곳에 간다는 사실에 부모님이 많이 걱정하시기도 하였습니다. 6개월 동안 돈과 시간만 허비하고 돌아오면 어떡하나 하는 걱정도 있었습니다. 그러나 대학생 신분으로만 갈 수 있는 유일하고 특별한 기회이며, 이미 많은 사람들이 갔다 왔기 때문에 많은 정보가 있어 이보다 안전한 환경에서 해외 생활을 할 수 없다고 생각하여 신청하게 되었습니다.

저에게 있어 교환학생 생활을 준비하던 기간은 대학 생활 중 가장 설레던 시간이었으며, 스웨덴에서 보낸 시간은 제 인생 가장 새롭고 행복했던 시간이었기에 교환 프로그램 참가는 정말 후회 없는 선택이었습니다. 만약 교환학생 파견에 대해 고민하고 계시는 분이 있으시다면 이 한번 뿐인 기회를 놓지 마시라고 말씀드리고 싶습니다.

## II. 파견대학 및 지역 소개

### 1. 파견대학/지역 선정 이유

제가 스웨덴, 옘살라를 1지망으로 선택하게 된 가장 큰 이유에는 3가지가 있습니다. 1) 영어를 자유롭게 구사하며, 2) 도심의 느낌이 강하지 않으며, 3) 물가가 너무 비싸지 않습니다.

우선 스웨덴을 비롯한 북유럽 국가들은 국민들이 영어를 유창하게 구사하는 곳으로 유명합니다. 실제로 길거리에서 만나는 모든 사람들이 남녀노소 불문하고 영어로 말을 거실 정도로 전국민이 영어를 편하게 사용하기에 영어만 알아도 전혀 문제가 없으며 영어를 학습하기에 좋습니다. 그리고 옘살라의 경우에는 도심인 스톡홀름과 조금 떨어져 있기에 높은 건물이 거의 없으며, 사람들로 북적한 스톡홀름과 달리 한적한 분위기를 자아냅니다. 때문에 서울에서 느끼지 못했던 여유를 가질 수 있고, 사람과 차가 많이 없어 더 안전합니다. 실제로 옘살라의 경우에는 학생 도시이기 때문에 도서관이나 카페에서 한국처럼 노트북을 놓고 화장실을 갔다 오는 사람들도 있었습니다. 뿐만 아니라 수도가 아니기 때문에 물가도 그렇게 비싸지 않아 부담이 덜 했던 것 같습니다.

사실 위 기준을 충족하는 많은 학교들 사이에서 읍살라를 선택하게 된 데에는 먼저 읍살라 대학교에서 수학하고 온 선배의 말이 큰 작용을 했던 것 같습니다. 읍살라 대학교에서 정말 즐거웠고 특별했기에 강력히 추천한다는 말을 하는 선배의 표정이 정말 행복해 보였기에 그 생활이 궁금했습니다. 이제와 저는 그 표정을 공감할 수 있게 되었고, 파견지역을 고민하는 분들께 똑같이 추천 드리고 싶습니다.

## 2. 파견대학/지역 특징

### 1) 읍살라

#### 1-1) 위치

읍살라는 스웨덴에서 4번째로 큰 도시로, 한국의 경기도권 도시 정도로 생각할 수 있습니다. 학생들이 전국에서 모이는 도시만큼 도시 간 교통이 아주 잘 되어 있습니다. 스웨덴의 수도인 스톡홀름을 가는 데에는 기차로는 30분, 대중교통 패스로 탈 수 있는 통근열차 (pendeltåg 40)의 경우에는 1시간 만에 갈 수 있습니다. Arlanda 공항의 경우에도 기차로는 30분, 대중교통 801번 버스로도 1시간 만에 갈 수 있어 편리합니다.

#### 1-2) 분위기

읍살라는 스웨덴의 대표적인 **학생 도시**입니다. 읍살라 대학교 건물이 도시 곳곳에 퍼져 있으며, 대부분의 인구가 스톡홀름으로 통근하는 직장인과 읍살라 대학교 학생들로 이루어져 있습니다. 그렇기 때문에 종강 시즌이 다가오면 박사 졸업 행사와 같은 대학교와 관련된 축제가 여기저기서 개최되고, 스웨덴의 국가적 축제인 발보리(봄 축제)에도 다양한 행사가 열립니다. 또한, 읍살라 대학교의 학생 자치 단체인 네이션에서 게스크(스웨덴식 포멀 디너)나 클럽이 자주 열려 드레스와 정장을 입고 돌아다니는 사람들을 종종 볼 수 있습니다.

읍살라는 대체적으로 평화롭고 조용한 도시입니다. 읍살라에 흐르는 fyris 강 주변으로 산책하기도 좋고, 주변에 잔디밭이 많기 때문에 날씨가 좋으면 잔디밭에 앉아 책을 읽거나 테닝을 하는 사람들도 많습니다. 버스를 타고 조금만 가면 eklon이라는 크고 예쁜 호수도 있으며, 오로라 헌팅을 하러 가기 좋은 언덕도 많으며, 양이나 소를 키우는 밭과 농장도 볼 수 있으니 주변을 돌아보며 여유를 느끼기 좋습니다.

#### 1-3) 날씨

스웨덴의 겨울은 어둡기로 유명합니다. 1월에는 3시 정도에도 밖에 어둡할 정도로 해가 빨리 지기 때문에 실내에서 많은 시간을 보내게 됩니다. 읍살라는 그래도 남쪽에 위치하기 때문에 겨울이 한국에 비해 많이 춥지는 않지만, 기숙사의 난방이 약하기도 하고 한국과 다르게 바닥 차갑기 때문에 방이 춥게 느껴질 수 있습니다. 반대로 4월의 변덕스러운 날씨가 지나면 스웨덴의 여름은 자정에도 그저 어둡어둡할 정도로 해가 지지 않습니다. 스웨덴의 여름은 날씨가 좋은 날이 많기 때문에 밖에서 언제든지 산책하기 좋으며 겨울에 보지 못했던 읍살라의 반짝이는 모습들을 볼 수 있습니다. 그러나 한국에 비해 해가 따갑기 때문에 기숙사 창문이 바라보는 방향

에 따라 새벽에 일찍 깰 수도 있습니다. 개인적으로 밝다가 어두워지는 2학기보다는 어둡다가 밝아지는 1학기가 겨울의 우울함을 덜 느낄 수 있는 학기라고 생각합니다.

스웨덴의 가장 큰 장점은 **오로라**를 볼 수 있다는 점입니다. 오로라 앱에서 오로라 지수가 높은 날에는 버스를 타고 감라 읍살라의 언덕을 찾아가면 오로라를 관측할 수 있습니다. 도심에 있는 읍살라 성에 올라가서 보는 사람들도 많으며, 운이 좋으면 기숙사 방이나 베란다에서도 오로라 관측이 가능합니다.

## 2) 읍살라 대학교

읍살라 대학교는 1477년 창설된 스칸디나비아 지역에서 가장 오래된 대학교입니다. 그간 많은 노벨상 수상자들을 배출하였으며, 그중 분류학의 기초를 다진 칼 폰 린네가 가장 유명합니다. 린네 식물원, 박물관, 카페 등은 읍살라 관광의 큰 부분을 차지하고 있기도 합니다.

읍살라 대학교는 서울대학교와 다르게 건물이 도시 전체에 분포해 있습니다. 때문에 많은 건물을 방문해보지는 못했지만, 전반적으로 건물이 깔끔하고 예쁘며 공부 공간이 잘 마련되어 있습니다. Ekonomikum의 경우 학생들이 많이 사용하는 공부실이 존재하며, Campus 1477의 경우 체육 시설이 좋고 다양한 프로그램이 준비되어 있어 활용하기 좋습니다. 단과대 건물뿐만 아니라 기숙사나 네이션 건물들도 도시 전체에 흩어져 있어 도시 자체가 학교 캠퍼스의 느낌을 줍니다. 여기서 '네이션'은 스웨덴에서 읍살라 대학교와 룬드 대학교에만 남아있는 학생 자치 문화입니다(자세한 내용은 5-4. 학교 및 여가 생활 참조). 읍살라 대학교에 재학 중인 거의 모든 학생이 가입하여 네이션에서 제공하는 여러 서비스들을 통해 더욱 특별한 대학생활을 즐기기에 읍살라 대학교의 가장 큰 특징이라고 볼 수 있습니다.

마지막으로, 읍살라 대학교는 교환학생 친화적인 대학교입니다. 유럽의 여러 지역에서 에라스무스를 통해서 오는 학생들도 많으며, 한국에서도 꽤 많은 대학교에서 교환학생이 옵니다. 그렇기에 교환학생들을 위해서 영어를 사용하는 행사나 교환학생 할인과 같은 서비스도 많이 진행되고 있으며, 교환학생들끼리 만나 친해지기 좋은 환경도 조성되어 있고, 교환학생 관련 절차가 비교적 잘 마련되어 있습니다. 특히 모든 웹사이트와 공식 문서가 영어로도 병기되어 있어 정보를 비교적 쉽게 얻을 수 있습니다.

## III. 출국 전 준비 사항

2024학년도 봄학기 파견 기준, 교환학생 신청 타임라인은 다음과 같습니다.

06.28. 교환학생 후보자 모집 안내

08.02. 교환학생 후보자 선발 결과 안내

09.04. 국제협력본부로부터 읍살라 대학교 지원 관련 안내 메일 수령

09.18. 읍살라 대학교로부터 Exchange Student Application 안내 메일 수령

09.30. Application 제출 (마감일 : 10.15.)

- 10.31. 기숙사 신청 관련 안내 메일 수령
- 11.13. Certificate of Acceptance 메일 수령
- 11.15. 기숙사 신청
- 11.20. 임시 거주 허가증 온라인 신청 완료
- 11.27. 대사관 방문
- 11.28. MySNU 국외수학신청완료
- 11.28. 기숙사 합격 메일 수령
- 12.07. 거주허가결정문 메일 수령
- 12.13. Arrival Day 안내 메일 수령
- 01.10. Arrival Day (스웨덴 입국)

## 1. 비자 신청 절차

### 임시 거주 허가증 발급 과정

스웨덴은 쉥겐 협약을 하고 있는 국가이기 때문에 한국인의 경우 무비자로 90일까지 체류할 수 있습니다. 그러나 교환학생의 경우 3개월 이상 체류해야하기 때문에 거주허가증을 발급받아야 합니다.

우선, 거주허가증을 신청하기 위해서는 다음 서류들이 필요합니다. 1) 여권 사본, 2) Certificate of Acceptance, 3) 보험관련 서류(한 학기 체류 시), 4) 어학 성적표, 5) 영문 잔고 증명서가 필요하니 미리미리 챙겨 두시면 편합니다.

유럽은 한국에 비해 서류 처리 시간이 오래 걸리니 Certificate of Acceptance Letter을 받자마자 비자 신청을 하시는 것을 추천 드립니다. 보험 서류는 1년 교환학생의 경우 필요하지 않으며, 한 학기 교환학생의 경우에도 Certificate of Acceptance Letter에 포함되어 있으니 걱정하지 않으셔도 됩니다. 거주허가증 신청비는 1500SEK입니다.

거주허가증을 온라인으로 신청한 후 30일 이내에 스웨덴 대사관에 방문하여 여권확인을 받으셔야 합니다. 저의 경우에는 대사관에 문의했을 때 수요일 오전 10:00 ~ 12:00에만 여권확인 절차를 진행한다고 안내 받았습니. 방문했을 당시에 사람이 얼마나 많은지에 따라 30분에서 몇 시간까지 걸릴 수 있으니 이를 염두해두고 일찍 가시는 것을 추천 드립니다.

여권 확인 시 거주허가증 실물 카드를 한국에서 받을지 스웨덴에서 받을지 선택이 가능합니다. 한국에서 받는다면 한달 이상 걸릴 수도 있으며, 거주허가결정문 서류로도 입국이 가능하기에 대부분 스웨덴에서 수령하는 것을 선택합니다만 시간이 많다면 한국 대사관에서 수령도 가능합니다.

### 거주 허가증 실물 카드 발급 과정

거주허가결정문을 가지고 입국이 가능하지만, 스웨덴에서 거주하기 위해서는 거주허가증 실물 카드를 발급받아야 합니다. 이를 위해서는 이민청에 방문하여 지문 등록 및 사진 촬영을 해야 합니다. 읍살라 이민청(Migrationsverket)은 도심에서 그리 멀지 않기 때문에 찾아가는 것

은 어렵지 않습니다. 이때 이민청을 예약하여 방문하는 것이 가장 좋지만, 그 시기에 교환학생이 많아 이민청 예약을 미리 하지 않는다면 꼭 차 있을 확률이 높습니다. 이 경우에는 이민청에서 현장 접수도 받기 때문에 시간이 많으시다면 예약 없이 읍살라 이민청을 방문하셔도 무방합니다. 저 같은 경우는 운이 좋아 현장 접수를 했음에도 20분만에 등록하고 나올 수 있었으나 훨씬 오래 걸린 친구들도 많았습니다. 지문 등록 및 사진 촬영 후에는 근무일 기준 10일 이후에 방문하면 실물 카드를 수령하실 수 있습니다.

## 거주 허가증 만료 후 여행

교환학생 생활이 끝난 후 귀국 전 여행을 하기 위해 거주 허가증 만료에 관해 궁금해하시는 분들이 많습니다. 메일로 문의하였을 때 거주 허가증이 만료된 후에도 쉐겐 협약을 체결한 국가의 경우 만료일로부터 90일 동안 여행 가능한 것으로 보이나, 방문 예정인 각 국가의 대사관에 메일을 보내서 가능하다는 답변을 얻은 후 이를 출력해서 다니는 것이 가장 안전해 보입니다.

## 2. 숙소 지원 방법

읍살라 대학교의 기숙사 사업을 하는 UUHO(Uppsala University Housing Office)는 읍살라 대학교와 독립적인 기관입니다. 그렇기 때문에 기숙사와 관련된 모든 문의는 UUHO로 넣어야 하며, 안내를 체계적으로 해주기에 메일만 잘 확인하시면 큰 문제는 없을 것으로 예상됩니다. 기숙사 안내 메일을 받은 후 지망을 적어서 내고 기숙사비만 결제하면 간단하게 되었던 것으로 기억합니다.

## 기숙사 종류

UUHO에서 제공하는 기숙사의 종류에는 여러 곳이 있으나, 교환학생의 경우 주로 Flogsta, Ekebyvagen, Kungsgatan에 사는 것 같습니다. 모든 기숙사가 1인실이나 각자 특징이 다르기 때문에 원하시는 곳으로 1,2,3 지망 적으시면 됩니다. Flogsta는 대부분의 교환학생이 거주하여 친구를 사귀기 쉽지만, 한 코리도에 12명에서 살기 때문에 코리도 메이트에 따라 청소 상태/분위기가 크게 갈립니다. 도심에서 조금 떨어진 곳에 있으나 버스가 운행되어 큰 불편함은 없습니다. Kungsgatan은 도심에 있는 호텔식 기숙사로 방 안에 작은 조리시설이 존재할 정도로 시설이 좋지만 기숙사비가 비싸며 세탁 이용 횟수에 제한이 있습니다. Ekebyvagen은 시설이 좋은 원룸 오피스텔 정도로 생각하시면 될 것 같습니다.

## 3. 파견 대학 지불 비용(student fee, tuition fee, 기숙사 비용 등)

기숙사 비의 경우 제가 거주한 Flogsta는 월에 4682SEK 였으나, 2024.05.부터 물가 상승으로 인해 4916SEK으로 인상되었습니다. 기숙사비는 매월 말 Housing Office 사이트에서 확인 후 결제해야 합니다. 이 외에는 처음 Nation에 가입하게 된다면 그 비용으로 300SEK 정도가 나갑니다. 그 외에는 본인이 참여하는 행사에 따라 달라지며 학업과 관련해서 따로 필요한 비용은 없습니다.

## 4. 기타 유용한 정보

### Arrival day

웁살라 대학교에는 알란다 공항에서 기숙사까지 무료 셔틀을 운영해주는 arrival day가 존재합니다. 도착 터미널에서 인솔하여 학생 계정 활성화, 네이션 임시 카드 지급, 기숙사 키 배급 등 첫 날 필요한 일을 일사천리로 진행해주기 때문에 가급적 이 날에 도착하시는 것을 권장드립니다.

### Flogsta scream

기숙사 중 하나인 Flogsta에는 오후 10시 정각에 냅다 소리를 지르는 전통이 존재합니다. 학업 스트레스를 건전하게 풀기 위해 시작된 전통이라고 합니다. 첫 날 소리를 지르는 학생이 있더라도 별일이 아니니 놀라지 않으셔도 됩니다.

### 중고거래 (스웨덴 에브리띵, Flogsta buy and sell)

웁살라 대학교에는 중고 거래가 활발하게 일어납니다. **스웨덴 에브리띵**이라는 네이버 카페에 가입하시면, 전 학기 웁살라에서 거주하시던 한국분들로부터 중고 물품을 싸게 살 수 있으며 스웨덴 생활 관련 정보도 쉽게 얻을 수 있습니다. 웁살라 내에서 거래하고 싶으시다면, **Flogsta buy and sell**이라는 whats app 그룹이 존재합니다. 물건을 쉽게 사고 팔 수 있으며, 현금만 받는다고 올릴 수 있으니 귀국하실 때 외국인에게 팔고 올 수도 있습니다. 코리도 메이트 중 기존 멤버에게 가입을 부탁드리면 쉽게 초대받을 수 있습니다. 이 외에도 웁살라에는 Myrorna, Kupan Red Cross 등 중고가게들이 많으니, 중고 옷 등을 싸고 쉽게 구하실 수 있습니다.

### 항공사 학생할인

주로 교환학생 짐을 쌀 때 무게 초과가 가장 걱정이 되기 마련입니다. 이때 Finnair와 같은 항공사에서 학생할인을 받으면 위탁 수하물 2개도 무료로 사용할 수 있으니 항공사 학생 할인을 이용하면 좋습니다.

## IV. 학업

다른 것들을 설명 드리기 앞서, 공과대학 학부생으로서 웁살라 대학교는 교환학생이 수강 가능한 공대, 자연대 계열 수업의 경우 선행 조건이 높음을 알려드리고 싶습니다. 대부분의 교환학생 수강 가능 수업은 석사, 박사 수업이기 때문에 학사 학생의 경우 대부분 통계학, 경영경제학, 교육학, 심리학 등의 수업을 듣게 됩니다.

### 1. 수강신청 방법

웁살라 대학교의 학기는 4개의 period로 이루어져 있으며, 각 period마다 한 학생이 할 수 있는 최대 로드(Study Pace)인 100% 안에서 듣고 싶은 수업을 배치하시면 됩니다. 이때, 각

수업의 로드는 보통 7.5 ECTS짜리가 100%이며 각 수업이 몇 개의 period에 걸쳐 있냐에 따라 그 수업의 로드가 결정됩니다. 예를 들어 3개의 period에 걸쳐 있는 7.5 ECTS 수업의 로드는 33%가 됩니다. 단, Basic Swedish를 수강하는 경우 그 로드는 무시 가능합니다. Credit은 한 학기에 최대 37.5 ECTS까지 들을 수 있습니다.

수강 신청은 application을 낼 때 함께 이루어지며, 1~8지망까지 받습니다. 각 과목의 선이수 조건을 만족하는지 여부와 함께 지망을 써서 제출하면 읍살라 대학교 측에서 시간표를 짜서 보내줍니다. 이때, 그 시간표는 로드가 100% 이내이지 않을 수 있으며, 수업 시간이 겹칠 수 있기 때문에(심지어 시험 시간이 겹치기도 합니다) 확인 후 조정 메일을 드리면 조정해주실 수 있습니다. 구체적 시간표는 학생 계정 활성화 후 Timeedit에서 확인 가능합니다.

## 2. 수강과목 설명 및 추천 강의

제가 교환 기간 동안 수강한 과목들은 다음과 같습니다.

### 1) Developmental Psychology

매 수업마다 발달 심리학의 여러 분야를 조금씩 다룬 교재의 2~3 챕터를 읽고 요약해 가는 것이 숙제입니다. 대신 각 수업이 모두 세미나로 진행되기 때문에 본인이 읽은 것과 관련하여 학생들과 토론을 하고 오는 것이 전부입니다. 그래서 원하는 주제로 가볍게 떠들다가 올 수 있으며, 최종 과제가 그동안 한 숙제를 모두 합친 후 다듬는 것으로 이루어진다는 장점이 있습니다. 매주 책을 읽고 요약하는 것이 힘들게 느껴질 수 있으나, 마지막에 합친 결과물을 보면 성취감이 들고 마음 편하게 각 국에서 온 친구들과 어린 아이의 성장 환경, 교육, 성격 형성, 부모의 역할 등 여러 주제에 대해 토론할 수 있어 흥미롭습니다.

### 2) Cognition and Learning

사람이 인지하고 학습하는 과정에 대한 이론을 배우고 마지막에 이에 관한 간단한 시험을 보는 수업입니다. 주로 사람이 환경에 대한 반응 혹은 반사적 행동을 어떻게 학습하게 되는지, 사람의 기억은 어떻게 구조화되어 있으며 어떤 종류의 기억들이 있는지에 대해 배우게 됩니다. 한국의 수업 방식과 유사하며 시험은 배운 이론을 간단하게 설명하는 서술형 시험입니다.

### 3) Children's Geographies and Identity Work

어린이들이 장소와 어떠한 관계를 맺고 그 장소가 어린이들에게 어떻게 영향을 미치는지에 대해 배우는 수업입니다. 모든 수업이 세미나로 이루어져 숙제로 주어진 논문을 매주 2~3개씩 읽고 수업 시간에 서너명씩 모여 그중 하나의 논문에 대해 심도 있게 토론하고 정리하여 발표하는 방식의 수업입니다. 성인이 만든 아이들의 공간과 아이들이 인식하는 아이들의 공간이 어떻게 다른지, 아이들의 공간이 가지는 의미는 무엇인지에 대해 각자의 경험을 토대로 토론합니다. 또한, 이 세미나 시간들을 통해 배운 이론을 토대로 직접 놀이터에 방문하여 아이들의 놀이 형태를 관찰하고 분석하는 과제가 있는데, 논문에서 읽은 아이들의 모습을 직접 관찰할 수 있어 흥미로웠습니다. 최종 과제는 배운 것을 토대로 3000단어 에세이를 하나 작성하는 것입니다.

#### 4) Basic Swedish 1

기초적인 스웨덴어를 배울 수 있는 수업입니다. 1,2주에 한번 수업이 있는 다른 수업들과 다르게 매주 2번씩 수업이 있기 때문에 가장 힘든 수업이라 중간에 드랍하는 사람도 가장 많은 수업입니다. 특히 여행 계획을 짤 때 수업이 겹칠 일이 많아 많이 결석하기도 합니다. 출석 체크를 거의 하지 않고 시험 문제가 그리 어렵지 않아 조금만 공부하고 들어간다면 패스하기 쉬우나, 스웨덴어라는 언어 자체가 매우 생소하고 시험을 3번 보기 때문에 최후의 3인을 제외한 모든 사람이 드랍한 수업이기도 합니다. 처음에는 대부분의 교환학생이 수강하기 때문에 외국인 친구를 만나기에 가장 좋은 환경이지만 꾸준히 있는 수업 시간이 부담스러울 것 같다면 스웨덴은 영어만으로 생활이 가능하기에 일찍 드랍하거나 차라리 신청하지 않는 것을 추천 드립니다.

#### 3. 학습 방법

옵살라 대학교의 수업 방식은 주로 토론이나 그룹 활동으로 이루어집니다. 그렇기에 정해진 답이 존재하기 보다는 저희의 생각을 들으시고 그에 대한 교수님의 생각을 이야기해주시는 정도의 피드백이 존재하는 수업 방식입니다. 때문에 시험 시간도 4시간 정도로 넉넉하게 주고 본인이 생각한 것을 모두 적을 수 있도록 해주어 시간에 쫓길 일이 없습니다. 한국식 수업 방식이 익숙했던 저에게는 조금 당황스러웠지만, 더 열린 마음으로 다른 학생들의 생각도 듣고 제 생각도 주저없이 얘기할 수 있는 용기를 키운 좋은 경험이었습니다.

또한, 수업이 매주 같은 시간표로 진행되지 않고 매 수업마다 시간, 강의실 등 모든 것이 변동되니 Time edit을 통해 수업시간을 잘 확인하시는 것이 중요합니다. 간혹 수업시간이 여러 개 겹치는 경우가 있는데 이는 교수님께 말씀드리면 출석 인정을 해주시는 경우가 많고 세미나가 아닌 경우 출석이 자유로운 경우가 많으니 너무 걱정하지 않으셔도 됩니다.

#### 4. 외국어 습득 요령

스웨덴은 영어에 능통하기 때문에 장 볼 때 필요한 음식 이름(치킨:kyckling)이나 입구(ingång), 출구(utgång), 정지(stannar) 등의 단어만 알면 생활에 전혀 지장이 없습니다. 게다가 만나게 되는 친구들도 모두 교환학생이라 영어를 주로 사용하고, 스웨덴 친구들을 만나더라도 영어를 잘 쓰기 때문에 스웨덴어를 배울 일이 거의 없습니다. 그렇기에 영어를 많이 학습하게 됩니다. 수업시간 과제만 열심히 하다 보면 영어 논문을 읽고 영어 에세이를 쓰는 데 조금 익숙해지게 되고 다른 학생의 글로부터 배울 수 있습니다. 또한, 교환학생 대부분은 새로운 사람을 만나는 데에 긍정적이기 때문에 먼저 의식하고 다가간다면 다양한 억양 영어 회화도 학습할 수 있습니다. 그러나 영어 사용이 부담스럽다고 하더라도 한국인, 일본인 교환학생도 많기 때문에 충분히 생활하실 수 있습니다.

#### 5. 기타 유용한 정보

옵살라 대학교 또한 드랍이 가능합니다. Ladok이라는 앱이 서울대학교의 MySNU와 같은 역

할을 하며, 여기에서 시험 신청, 재시험 신청, 드랍 신청, 증명서 발급이 모두 가능합니다. 버튼 하나로 간편하게 드랍이 가능하며, 앞쪽 피리어드에서 드랍한 후 뒤쪽 피리어드에서 다른 수업으로 ECTS를 채우고 싶다면 학교 측에 메일을 넣어 재신청 가능합니다. 그러나 보통 학기를 일찍 마무리한 후 여름에 여행을 다니기 위해 앞쪽 피리어드에 수업을 배치하곤 합니다.

웁살라 대학교에서는 **CANVAS Student** 앱이 서울대학교의 Learning X 앱의 역할을 합니다. 수업 관련 공지사항, 과제 제출 등이 모두 CANVAS에서 이루어집니다.

## V. 생활

### 1. 가져가면 좋은 물품

- 전기장판 : 난방이 약하며 온돌이 없기 때문에 필수임.
- 밥솥 : 중고로 못 구할 경우 가져가면 편함.
- 방한용품
- 쇠젓가락 : 나무 젓가락만 구할 수 있음.
- 개인 수저통 : 다른 코리도에서 다 같이 밥해먹을 일이 많음.
- 슬리퍼 : 욕실 슬리퍼, 삼선 슬리퍼, 실내 슬리퍼 모두 구하기 어려움.
- 코인욕수 : 요리할 때 가장 유용함.
- 한국 선물 : 외국인 친구들에게 줄 간식이나 복주머니, 컵받침 등 있으면 좋음.
- 수영복 : 바다, 온천 등 여행 시 쓸 일이 꽤 있음.
- 멀티어댑터 : 스웨덴은 한국과 같지만 여행시 필요.
- 하드디스크 : 여행하느라 넘치는 폰 사진을 저장하는 데 유용함.
- 포멀한 느낌의 옷 : 게스크 참여 시 필요. 남성의 경우 블레이저와 같은 옷을 챙겨도 되며, 여성의 경우 드레스는 중고로 구할 수 있으나 노출이 있을 수 있음. 스타킹, 속옷, 옷핀 등이 생각보다 구하기 어려움.

이불과 베게의 경우 Arrival day에 Housing office에서 390SEK 정도에 세트를 살 수 있게 해주었습니다. 미리 중고로 구할 수 있는 것은 구해서 짐을 줄이는 것도 하나의 팁입니다. 그러나 스웨덴도 사람이 사는 곳이기 때문에 웬만한 물건은 구할 수 있으니 걱정하지 않으셔도 됩니다. 한식도 웁살라의 Asian Livs나 스톡홀름의 AM Store에서 거의 다 구할 수 있으니 많이 챙겨오지 않으셔도 됩니다.

### 2. 현지 물가 수준

스웨덴의 경우, 인건비가 들어가면 비싸지기 때문에 외식비가 한 끼에 2~3만원 정도로 엄청 비쌉니다. 그러나 식자재는 한국과 비슷하거나 더 싸기 때문에 체감 물가는 그렇게 높지 않습니다. Flogsta에 있는 ICA Väst, 버스 한정거장 위치의 Willys, ICA Maxi와 같이 마트가 많기 때문에 장보기가 어렵지 않습니다.

### 3. 식사 및 편의시설 (식당, 의료, 은행, 교통, 통신 등)

#### 식당

외식비가 비싸기 때문에 주로 집에서 만들어 먹지만, 각 단과대 건물에서 제공하는 학식이나 ICA에 있는 샐러드바는 그렇게 비싸지 않기 때문에 많이 사용하기도 합니다. 그 외에 스웨덴 프랜차이즈인 Max Burger는 늦게까지 운영하기 때문에 많이 이용하고, Espresso House는 한국의 스타벅스 느낌으로 카공하기 좋은 카페입니다.

각 네이션에서 운영하는 식당 및 카페를 가면 학생들이 운영하기 때문에 비교적 싼 가격으로 식사도 가능합니다.

#### 생활용품

전기포트, 드라이기, 가습기 등 대부분의 생활용품은 도심에 있는 Clas Ohlson에서 구입 가능하며, 처음 살림을 장만할 때에는 수건, 매트, 욕실용품 거치대 등을 사러 IKEA도 많이 갑니다. 그릇, 컵과 같은 주방 용품은 Cervera에서 구할 수 있습니다.

#### 의료

스웨덴은 의료비가 비싸기 때문에 최대한 병원 갈 일이 없는 것이 좋습니다. 그러나 아프게 된다면 언제든지 전화해서 진료를 받을 수 있는 117이 있으며, 엑스레이를 받아야 하는 경우 읍살라 응급실도 갈 수 있으나 대기시간이 매우 긴 편입니다.

#### 은행/카드/현금 인출

스웨덴 계좌는 1년 이상 거주해야만 만들 수 있기 때문에 스웨덴에서 많이 쓰는 Swish는 개설할 수 없습니다. 외국인 학생과 거래해야 하는 경우 현금으로 거래하거나, Moin 혹은 Revolut 등을 이용하여 돈을 주고 받습니다.

카드의 경우 트래블월렛, 트래블로그, 하나비바X카드 중에 고민을 많이 했습니다. 스웨덴의 경우 스웨덴 크로나를 사용하기 때문에 수수료가 비싼 편입니다. 그래서 모든 통화에 대해 수수료를 조금씩 받는 하나비바X카드가 가장 좋다고 생각하여 저는 그 카드를 만들어왔습니다. 그러나 2024년도에는 트래블로그에서 스웨덴 크로나에도 수수료를 면제해줬기 때문에 트래블로그를 들고 오는 것이 이득이었습니다. 각 카드마다 장단점이 다르며 언제 어느 카드가 거부될지 모르기 때문에 두개정도 만들어오는 것도 하나의 방법이라고 생각합니다.

스웨덴에서 현금을 인출할 일이 있다면 Bankomat를 찾아가면 됩니다. 크로나, 유로, 달러로 모두 인출 가능합니다. 이때 유럽에서는 카드 비밀번호를 6자리를 요구하는 경우가 있는데, 이는 한국의 비밀번호 4자리 + 00 을 입력하면 되니 당황하지 않으셔도 됩니다.

#### 교통(UL, SL, SJ, 학생할인)

스웨덴은 교통 패스가 잘되어 있으며, 학생할인을 받으면 싸게 탈 수 있습니다. 각 도시마다 서로 다른 대중교통 앱이 있으며 읍살라는 UL, 스톡홀름은 SL을 사용합니다. UL 버스의 기간

권을 끊으면 알란다 공항까지 가는 801번 버스도 탈 수 있다는 장점이 존재합니다. 스톡홀름을 가는 통근열차 pendeltåg를 탈 때는 UL과 SL이 모두 필요한데, 알란다 공항을 기준으로 그 전까지는 UL 티켓이, 그 후에는 SL 티켓이 필요하다고 생각하시면 됩니다. 저는 UL 패스가 존재하는 상태에서 SL 하루권을 끊어 스톡홀름을 다녀오는 편입니다. 스톡홀름 외의 지역으로 기차를 타고 다닐 때는 SJ 앱을 사용합니다. 티켓 검사는 랜덤하게 하는데, 걸리게 되면 그 벌금이 아주 세니 양심적으로 타고 다니는 것을 권장 드립니다.

학생 할인을 받은 티켓의 경우 SJ 표시가 있는 학생증도 함께 제시해야 합니다. 다른 나라 학생은 성인 요금을 내야하기 때문에 스웨덴 학생이라는 표시의 SJ 표시가 필요합니다. Nation에 가입하게 된다면 Studentkortet(STUK.CO) 앱에서 네이션 카드를 학생증처럼 사용할 수 있습니다.

Nation에 가입하기 전이거나 가입하지 않았다면 Mecenat 앱을 이용하여 학생할인 증빙 카드를 등록할 수 있습니다. 이때 personal id를 입력해야 하는데, Mecenat의 경우에는 읍살라에서 첫 날에 제공해주는 Temporary id인 생년월일 6자리 + T넘버를 인정해줍니다. 예를 들어, 첫 날에 받은 T 넘버가 T115 라면 021104T115와 같이 입력해주시면 됩니다.

## 통신(Comviq)

대부분의 교환학생들은 Comviq 유심을 구매해서 사용합니다. Comviq은 앱을 이용해서 데이터를 충전할 수 있고 잔여 데이터를 쉽게 확인할 수 있기에 편리합니다. 통신비는 한국에 비해 정말 싸기 때문에 (100GB에 약 5만원) 부담 갖지 않으셔도 됩니다.

Comviq 유심은 공항 내 pressbyrån이나 기숙사에 도착한 상태라면 ICA väst 옆에 있는 구멍가게 겸 우체국인 Flogsta Närlivs에서 구매 가능합니다. 처음 유심을 구매하면 유심칩이 들어있는 카드에서 본인의 번호를 확인할 수 있으며, 구매 시 같이 주는 영수증에 있는 \*110\* 코드13자리# 으로 전화를 거시면 바로 개통이 되는 편한 시스템입니다.

Comviq의 요금제는 정말 다양한데, 주로 Fastpris를 사용하는 편입니다. Fastpris를 이용하여 데이터를 구매하면 데이터의 일부분은 스웨덴이 아닌 EU/EES 국가에서 사용할 수 있으며, 심지어 전화도 정해진 분 수만큼 할 수 있는데, 이에 한국이 포함되어 있습니다. 기숙사 방에 따라 와이파이 뿐만아니라 심지어 데이터도 잘 안 터지는 때가 있는데, 이때 그냥 한국에 전화를 걸 수 있어 편리합니다. 요금제가 끝나기 전에 새로운 요금제를 결제하면 남은 데이터를 이월해 주니 잊지 않고 미리 결제하는 것이 중요합니다.

## 4. 학교 및 여가 생활 (동아리, 여행 등)

### 네이션

Nation은 현재 스웨덴에서 룬드 대학교와 읍살라 대학교에만 남은 유서 깊은 학생 자치 문화입니다. 스웨덴의 각 지역별 이름을 딴 13개의 네이션이 존재하며, 각 네이션마다 분위기와 주요 활동이 모두 다릅니다. 읍살라에서 일어나는 수많은 행사들을 네이션에서 주최하며, 학생들끼리 만들어가는 행사이기 때문에 읍살라 대학교 생활의 꽃이라고 할 수 있습니다.

웁살라 대학교에 처음 도착한 교환학생은 네이션 임시 카드를 받게 됩니다. 이를 이용하면 처음 welcome week 동안 모든 네이션을 자유롭게 돌아다니며 여러 행사에 참여할 수 있습니다. 이때 자신이 참여하고 싶은 네이션을 정해서 네이션에 가입하면 정식 네이션 카드를 받게 됩니다. Studentkortet 앱을 이용하여 네이션 카드를 등록하면 그 네이션에서 주최하는 활동에서 할인을 받거나 혜택을 받을 수 있기에 가장 많은 활동을 참여할 네이션의 카드를 만드는 것이 좋습니다. 그 외 네이션에는 네이션 카드가 있다면 입장 가능하지만 할인은 못 받습니다.

주로 네이션에서 운영하는 식당, 카페, 펍 등에서 외식 물가에 비해 싼 가격으로 음식을 먹을 수 있으며, 클럽이나 다양한 행사에 참여 가능합니다. 대표적인 행사로는 교환학생 및 신입생을 대상으로 하는 Reccegasque를 비롯한 다양한 게스크나 발보리(봄 축제) 행사가 있습니다. Gasque는 네이션의 가장 특징적인 행사로 드레스코드(주로 포멀하게 입습니다)에 맞는 옷을 입고 술과 코스 요리를 노래와 함께 즐기는 정찬 행사입니다. 정말 오랫동안 앉아서 이야기하기 때문에 지칠 수 있으나 한 번쯤 경험해볼 가치가 있다고 생각합니다.

## 합창단

합창단은 스웨덴의 문화와 전통 그 자체라고 할 수 있습니다. 스웨덴 사람들은 어릴 때부터 전통적인 노래들을 배우면서 자라고 술자리나 저녁 자리 등 어디서나 노래를 주고 받습니다. 이때, 웁살라는 네이션이 존재하기 때문에 스웨덴의 전통 노래나 찬송가가 아닌 팝송과 같은 노래를 부르는 학생 합창단이 존재하는 장점을 가집니다. 합창단 활동을 하게 된다면 스웨덴 학생들을 많이 만나고 얘기할 수 있는 것은 물론, 스웨덴 동아리가 어떻게 MT를 가는지, 스웨덴의 차 문화인 fika 문화가 어떠한 의미를 가지는지 경험할 수 있습니다. 특히 네이션에서 진행되는 행사에 공연자로서 참여하기 때문에 표를 쉽게 구할 수 있고 합창단 사람들끼리 앉아서 더 친해질 수 있다는 장점이 존재합니다. 합창단 내에서만 존재하는 전통도 많기 때문에 스웨덴의 문화를 좀 더 체험하고 싶다면 합창단에 드는 것을 추천 드립니다.

웁살라에는 교환학생을 위해 영어로 진행되는 합창단이 두개 존재하는데, Snerikes nation과 GH nation의 합창단입니다. Snerikes 네이션의 경우 좀 더 클럽과 친하고 노는 분위기라는 소문이 있었기 때문에 저는 GH 네이션에 들어갔습니다. 합창단에서 스웨덴의 전통 노래를 계속 들으며 익숙해지니 스웨덴의 모든 행사들이 좀 더 재미있어져 좋았고, 다양한 사람들과 함께 정말 특별한 추억을 많이 남기고 왔습니다.

## 여행

교환학생의 중요한 부분 중에 하나는 여행이라고 생각합니다. 특히 유럽 국가에서는 다른 유럽 국가로 너무 쉽게 이동할 수 있기 때문에 많은 나라를 여행하기에 최적인 조건입니다. 웁살라에서는 공항을 쉽게 갈 수 있고 쉐겐 국가 간에는 여권 심사가 없기에 위탁 수하물이 없다면 1시간 전에만 도착해도 여유롭게 비행기를 탈 수 있어 좋습니다.

유럽에서 여행을 다닐 때는 OMIO와 스카이스캐너를 이용하여 교통편을 많이 찾았습니다. 저는 Ryanair라는 저가 항공사를 많이 이용하여 여러 국가를 싼 가격에 다녀왔으며, SAS youth

사이트에서 할인하는 티켓을 이용하는 것도 좋았습니다. 여러 여행 계획을 짜다 보면 너무 많은 항공사에서 비행기를 끊어 헛갈리는 일이 많은데, App in the air라는 앱을 이용하면 모든 항공권을 한 번에 보여주어 편리하게 정리할 수 있었습니다.

유럽 내 여행이 너무 편했기 때문에 저도 생각한 것보다 훨씬 많이 20개국 정도의 나라를 돌아볼 수 있었습니다. 유럽 국가기 때문에 존재하는 수많은 공통점들과 각 나라에만 존재하는 수많은 차이점들을 보면서 한국 안에서만 살 때에는 알 수 없었던 것들을 많이 배우고, 한국에서는 해볼 수 없는 야간열차 침대 칸 타기와 같은 경험도 해보았으며, 실제로 각 나라를 방문하면서 각 나라의 역사에 대해 많이 알아볼 수 있어 유익했습니다.

## ESN 프로그램

저 같은 경우는 모두 자유 여행으로 다녀왔지만, 읍살라 대학교에는 학생들을 위한 다양한 여행 프로그램도 준비되어 있습니다. 비교적 저렴한 가격으로 읍살라 대학교 학생들과 함께 여행을 할 수 있는데, 스웨덴의 제주도인 고틀란드, 오로라 헌팅, 노르웨이 피오르 투어 등 개인적으로 여행하기 까다로운 지역들에 대한 여행 프로그램이 잘 되어 있어 친구들과 함께 신청해서 갔다 오는 것도 좋은 방법이라고 생각합니다.

## 5. 안전 관련 유의사항

스웨덴, 읍살라에서 생활은 정말 안전하다고 생각됩니다. 한 번도 소매치기를 걱정해본 적이 없으며, 행사 후 집으로 걸어올 때에도 그리 무섭지 않았으며, 인종차별도 한 번도 받아본 적이 없습니다. 길거리에 노숙자도 많이 없으며 비교적 깔끔한 편입니다. 그러나 그날 그 시간에 누가 있는지에 따라 어떤 일이 일어날지 모르는 것은 어디든 마찬가지이기 때문에 안전하게 다니시면 좋겠습니다.

## 6. 기타 유용한 정보

### 축제

봄 학기 동안 스웨덴에서 경험할 수 있는 축제는 발보리(봄 축제)와 미드소마(여름 축제)입니다. 발보리의 경우에는 fyris 강에서 직접 만든 보트로 경주하기, Carolina 도서관 앞에서 학생 모자 흔들기, 네이션 클럽에서 우비 입고 샴페인 뿌리기, 감라읍살라에서 저녁에 엄청 큰 캠프파이어 하기 등 특징적인 행사들이 많습니다. 미드소마 축제는 미드소마 기둥을 꽂아두고 머리에 화관을 쓴 사람들이 그 주변을 춤 추면서 빙글빙글 도는 축제입니다. 두 축제 모두 새롭고 신기한 경험이니 스웨덴에 있을 때 경험해보시면 좋을 것 같습니다.

### 자전거

스웨덴은 자전거 도로가 정말 잘 되어 있어 자전거를 주요 수단으로 많이 사용하는 나라입니다. 그래서 스웨덴으로 오자마자 중고 자전거를 사는 사람들이 많은데, 이때 자전거 **라이트**와 **벨**이 있는 것이 법적으로 필수라는 것을 확인하시면 좋을 것 같습니다. 또한, 생각보다 자전거 길이 경사가 있기

때문에 기어 조작이 가능한 자전거로 구매하시는 것을 추천합니다. 그러나 대부분 버스 패스를 가지고 있어 자전거를 타지 않는 사람들도 많으니 잘 생각해 보시고 구매하시면 좋겠습니다.

### 겨울 스포츠

북유럽 국가인 만큼 스웨덴도 겨울 스포츠가 유명합니다. 학교 근처에 아이스 스케이트를 대여해주는 곳이 있어 퐁퐁 언 강에서 스케이트를 타보는 것도 특별한 경험입니다. 또, 스키장이 정말 잘 마련되어 있는데 Romme Alpin 스키장의 경우 실제 나무 사이를 달릴 수 있으며, 정말 긴 초보자 코스도 있기 때문에 북유럽에서의 스키를 한 번쯤 타보고 싶으신 분들께 추천 드립니다. 등산용품 대여점인 Fritidsbanken에서 썰매도 대여할 수 있으니 북유럽의 눈을 제대로 경험하고 가는 것도 좋을 것 같습니다.

### VI. 교환학생 프로그램을 마치는 소감

제가 교환학생 생활을 하면서 가장 많이 한 생각은 '내가 언제 또 이렇게 살아보겠어' 였습니다. 한국에서 느껴보지 못했던 인생의 여유를 즐길 수 있었고, 주변에서 일어나는 일들에 치이지 않고 나에 대해 생각해보는 시간을 가질 수 있었으며, 특별한 경험들로 많은 성장을 이루고 다시 삶을 알차게 꾸려 나갈 힘을 얻고 올 수 있었습니다. 그저 따사로운 햇살 아래 가만히 앉아 조용히 생각할 수 있었던 이 순간을, 정말 새로웠던 외국인 친구들과 처음 생각해보는 주제로 떠들었던 그 신기한 순간을 평생 간직하고 살아갈 것 같습니다. 그만큼 교환 학생으로서의 시간은 저를 이루는 큰 부분이 되었고, 이러한 소중한 기회를 얻을 수 있었음에 감사합니다.