

학식이 가장 좋은, 학생이 행복한 미국 대학 순위



▲ University of Massachusetts- Amherst 학생 식당 모습, 사진=umass.edu

입학 허가 비율, SAT/ACT와 같은 표준화 시험 성적…… 대학을 평가하는 기준은 다양하다. 그런데 이런 아카데미한 기준 말고 학교에서 제공하는 음식이 가장 좋은 대학이나 학생이 가장 행복한 대학, 기숙사가 가장 좋은 대학, 학생의 삶의 질이 가장 높은 대학 등 재미와 관심을 끄는 평가 항목들도 있다.

프린스턴 리뷰가 16만 명의 미국 대학생을 대상으로 다양한 여론 조사를 했다. 이 가운데 학교 음식이 가장 좋은 대학과 학생이 가장 행복한 대학 순위를 소개한다. () 속은 학교 소재지와 학생 수이다.

먼저 한국에서는 흔히 학식이라고 하는 학교 식당 음식이 가장 좋은 대학 순위이다.

1위는 University of Massachusetts-Amherst(Amherst, MA, 24391)가 차지했다.

2위에는 리버풀아츠 칼리지인 Bowdoin College(Brunswick, ME, 1828)가 이름을 올렸다. 이어 3위~10위는 ▶Washington University (St. Louis, MO, 8132) ▶Cornell University(Ithaca, NY, 15503) ▶Pitzer College(Claremont, CA, 1212) ▶Vanderbilt University(Nashville, TN, 6886)

▶Skidmore College(Saratoga Springs, NY, 2758) ▶Kansas State University(Manhattan, KS, 15046) ▶University of Richmond(Richmond, VA, 3,145) ▶University of Dayton(Dayton, OH, 8416)이 차지했다.

이어 학생이 행복한 대학 1위는 Tulane University(New Orleans, LA, 7352)가 차지했다.

이어 학식 순위 6위에 오른 Vanderbilt University가 2위에 올랐다.

3위~10위는 ▶Auburn University(Auburn, AL, 24931) ▶Kansas State University ▶Texas Christian University(Fort Worth, TX, 10523) ▶University of Dallas(Irving, TX, 1453) ▶Rose-Hulman Institute of Technology(Terre Haute, IN, 2168) ▶Thomas Aquinas College(Santa Paula, CA, 355) ▶William & Mary(Williamsburg, VA, 6797) ▶Brown University(Providence, RI, 7639)가 차례로 이름을 올렸다.

한국 사람들에게는 다소 낮은 학교도 있지만, 순위에 이름을 올린 대학들은 전통 있는 미국 명문 대학들이다. 이외 더 다양한 기준의 대학 순위는 프린스턴 리뷰 홈페이지(www.princetonreview.com)를 방문하면 확인할 수 있다.

대입 준비 과정에서 꼭 필요한 '셀프 케어'

미국이든 한국이든, 대학입시는 인생의 큰 산 가운데 하나를 넘는 일이다. 그만큼 힘들고 어렵다. 그런 만큼 고등학교 시기는 대입을 위해 해야 할 일도, 챙겨야 할 일도 많아 정신적, 육체적으로 힘이 많이 드는 시간이다. 그런데 대입 과정에서 생산성을 잃지 않으면서도 꼭 챙겨야 하는 것이 '자기 자신을 잘 돌보는 것' (self-care)이다.

대입 컨설팅 전문기관 'Admission masters' (theadmissionmasters.com)의 Richard Vincent Kim 컨설턴트에 따르면 고등학교 시기는 학교수업과 과외활동, 운동, 파트타임 일, 가족과 보내는 시간 등 모든 것이 소중하다. 그런데 이렇게 여러 가지를 병행하다 보면 어느 순간 나도 모르게 몸과 마음이 지쳐버릴 수 있다. 몸이 힘들어서 병원 신세를 지거나, 정신적으로 지쳐서 번 아웃(burn out) 또는 우울증을 겪는 학생들도 있다. 그러므로 자기 자신을 잘 돌보는 '셀프 케어(self-care)' 를 하면서 지혜롭게 고등학교 시기를 보내야 한다.

'셀프 케어' 는 정신적, 육체적인 건강을 유지하기 위해 어떤 행동을 몸소 실천하는 것이다. 그 행동이란 몸이 보내는 신호에 귀를 기울이고, 자신의 생각과 감정을 점검하면서 건강하지 않은 정신 상태에 빠지지 않도록 자신을 관리하는 것을 말한다.

모든 사람은 저마다 다른 방식으로 자신을 돌본다. 그러므로 먼저 내가 무엇을 할 때 행복하고 만족스러운지 생각해 보아야 한다. 활동적인 것을 즐긴다면, 달리기를 하거나 자전거를 타는 것이 나에게 맞을 수 있다.

혼자 생각하고 성찰하는 것에 가치

를 두는 타입이라면, 조용히 글을 쓰는 것이 도움이 될 수 있다. 운동도, 글 쓰기도 좋아하지 않는 사람이라면 다른 활동을 찾아 보자.

셀프 케어를 일처럼 느끼면 안 된다. 그야말로 일상이 환기(refresh) 되어야 하고, 머리 속을 말끔히 비우며, 만족스러운 기분이 들어야 한다.

대학에 지원할 때 학생들의 스트레스는 극에 달한다. 고등학교 생활을 큰 굴곡 없이 해온 학생들조차 대입 원서를 작성하는 기간에는 감정적인 소모가 크고, 자신의 능력에 대해 의심하는 순간도 슬하게 경험한다. 불안감이 엄습해 오면 지금까지 열심히 이룬 성취가 원하는 대학에 합격하기에 충분하지 않다고 느낀다. 그래서 셀프 케어가 필요한 것이다.

나에 대해 주기적으로 점검해야 한다. 이때 평소보다 동기 부여가 약해졌는지, 의기소침해 졌는지 자신에게 물어본다. 만약 이런 상태에 있다면 잠시 원서에서 손을 떼고 휴식을 가지는 편이 낫다. 친한 친구에게 마음을 터놓고 이야기해도 좋다. 나와 같은 상황에 있는 사람과 대화를 하면 위안도 느낄 수 있다. 입시 이야기를 하지 않아도 좋다. 오히려 입시가 아닌 주제들, 영화나 음악, TV, 책, SN, 스포츠 등 다른 관심사에 대해 수다를 떨면 스트레스를 훌훌 털어버리는 효과를 얻는다. 영화를 보거나, 책을 읽거나, 비디오 게임을 하면서 재충전의 시간도 갖는다.

또 한 가지, 할 일이 많다는 이유로 자주 밤을 새거나 밤잠을 자는 것을 줄이는 것은 좋지 않다. 적절한 수면은 정신 건강을 유지하기 위해 꼭 필요하다.

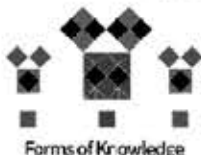
축 가베 전문 학원

기다리던 가베 전문 학원! 창의가베·수학가베에 도전하세요.

Froebel Gifts 1837 : 3D Math & 수학가베



Forms of Reality



Forms of Knowledge



Forms of Life

"Children can learn from objects to pictures, pictures to symbols, symbols to ideas-leading the ladder of knowledge".

Froebel Gifts

창의가베 2yr~4yr

“재미있는 창의가베 같이해요”



“더 높고 깊고 넓은 매쓰”

지금부터 더 높고 더 넓고 더 깊은 매쓰세계를 체험하게 해주세요.

썸머스페셜 프로그램
★ 병아리 부화 클래스 ★
생명의 소중함과 신비름 알게됩니다.

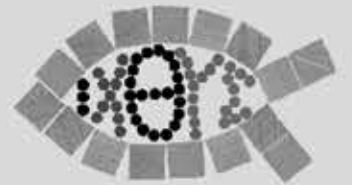
가베클럽
실용매쓰, 3D Math

3D ACTS

Froebel Gifts

창의가베 2yr - 4yr

수학가베 K - 6th



562.512.0111

7453 La Palma Ave Buena Park CA 90620



La Palma Ave

Western

Knoll's Berry Farm