



# “자연재해로 연기된 것 불가피한 상황임을 받아들여야 현재 성적 지킨다는 마음가짐도”

**전** 북도교육청이 1주일 연기돼 오는 23일 치러질 수능일을 앞두고 수험생들에게 건강과 학습관리를 철저히 해 줄 것을 당부했다. 이에 본보는 도교육청이 당부한 내용에 대해 건강관리와 학습관리 등 두가지 유형으로 나누어 알아봤다.

## Part 2 학습관리

### Part 1 건강관리

#### “긴장보단 안정 생활리듬 유지

◇**긍정적 마인드와 심리적 안정감 갖기**  
자연재해로 인해 연기된 것이므로 불가피한 상황을 받아들여야.  
남은 3일을 초긴장 상태로 보내기 보다는 부족한 공부를 보완할 수 있는 시간이 주어졌다 라는 긍정적 마인드를 갖는 것이 중요하며 특히, 지진 상황에서의 단계별 대처법을 잘 숙지 함으로써 심리적 안정감을 갖는 것이 중요하다.

◇**건강 관리와 생활 리듬에 집중하기**  
현재의 성적을 지킨다는 마음을 가지고 수능 당일의 생활 리듬으로 맞추자  
수능이 임박한 상황에서 잡지는 시간을 지나치게 줄여서 무리하게 공부하는 것은 바람직하지 않다. 특히 경쟁자들보다 좋은 성적을 얻을 것이라고 새벽까지 무리하게 공부하는 것은 피해야 한다. 왜냐하면 피로가 누적되어 수능 당일 컨디션 조절 실패로 이어질 수 있기 때문이다.

#### “공부는 ‘내 스타일’ 요약노트 활용해야

◇**자신만의 공부 리듬 유지하기**  
자기주도적으로 계획을 세우고 묵묵히, 담담하게 실천해 나가자  
일정 변경으로 인한 불안감과 함께 수능이 점점 다가온다는 구체적인 느낌이 들기 시작하면 공부가 충분히 되어있지 않다는 생각에 조급함과 불안감이 커진다. 그로 인해 기존의 공부 흐름이 깨지는 시기이기도 하므로 주의가 필요하다.  
또한, 정해진 시간 내에 문제 푸는 훈련을 꾸준히 해야 한다.  
특히 1교시 국어 시험이 주는 긴장감과 부담감은 상당하므로 자신이 실제 시험장에 있다고 생각하고 실천처럼 연습하여 수능 1교시에 대한 적응력을 높이는 것이 중요하다.  
아울러 시험 전 최고의 집중력을 발휘하기 위해서 수능 전날까지 하루의 시간을 수능 시험 날의 상황과 유사하게 활용해 보는 것도 좋다.  
적어도 수능 1교시가 시작하기 10분 전인 8시 30분에는 최상의 컨디션으로 문제를 풀 수 있도록 준비하자.

◇**지금까지 공부했던 내용 다시 보기**  
익숙한 교재와 함께 요약노트, 오답노트의 활용이 필요하다.  
새로운 내용을 공부하려고 애쓰기 보다 그 동안 공부해 온 내용 중에서 어렵게 느꼈던 부분을 중



심으로 정리하면서 익숙한 참고서와 교과서를 충분히 활용하는 것이 좋다.  
이어, 실전 모의고사 문제를 주어진 시간 안에 몇 차례 다시 풀면서 난이도에 따른 시간 안배를 마지막으로 점검하고 요약노트와 오답노트를 반복해서 보는 것이 좋다. 단 점수에 지나치게 신경 쓰기보다 문제풀이 감각을 유지할 수 있도록 해야 한다.

◇**성적대별 수능 마무리 요령**  
▲1~2등급  
과목별 취약 부분이라고 생각되는 단원을 집중적으로 살펴보자. 절대적인 공부량과 공부 시간에 연연하기 보다는 변형된 문제나 새로운 유형을 살펴보고 돌발 상황에 대처하는 훈련을 하는 것이 좋다.  
간추린 나만의 오답노트를 정독하며 기출문제 및 EBS 수능 연계 교재 등의 고난도, 복합 유형 위주로 풀면서 감을 잃지 않도록 실전 연습하는 것도 좋다.  
▲3~4등급

마음이 급해서 아는 것을 틀리는 실수를 범하기 쉬운 성적대이다. 수능 직전까지 모의평가 문항을 다시 살펴보면서 아는 것은 절대 틀리지 않다는 생각을 가져야 한다. '내가 정말로 정확히 알고 있을까?' 라는 점검이 필요하다.  
목표 대학마다 다른 수능 과목의 가중치를 다시 파악하여 그에 맞는 공부 계획을 세우는 것이 좋다. 비중이 낮은 과목에 시간을 너무 할애하지 말고 중요 과목에 시간 투자를 해야 한다.  
▲5등급 이하  
개념만 제대로 파악해도 성공이다. 기초가 쌓이지 않은 상태에서 문제풀이에만 치중하다 보면 더 힘들어질 수도 있기 때문에 개념 위주로 학습하는 것이 좋다.  
살펴볼 오답노트의 분량이 너무 많다면 기본 개념 문제를 위주로 과감히 간추릴 필요가 있다. 실제 수능에서는 시간이 부족한 경우가 많으니 시간 내에 풀어내는 연습을 마지막으로 해주는 것이 좋다. 시간을 정해두고 모의평가나 기출문제 등을 풀면서 시간 조절 연습을 하는 것도 좋다.  
/정해은 기자

고즈넉한 여유가 있는 명품 한옥으로 떠나는  
**'가을 힐링 여행'**

짧아서 더 아쉬운 계절, 가을을 제대로 즐기고 싶다면 남원예촌 by 컨싱턴으로 여행을 계획해 보십시오. 남원예촌 by 컨싱턴은 이랜드 호텔레저 사업부와 남원시가 함께 선보인 명품 한옥으로, 화학재료를 일절 사용하지 않고 오롯이 자연에서 얻은 귀한 재료로 문화재 명장이 공경이다. 훈을 담아 오랜 기간 정성을 들여 기품 있는 한옥의 멋이 느껴집니다. 코골에 달는 나무, 흙냄새와 새들의 맑은 노랫소리, 창가에 스미는 햇살에 저절로 눈이 떠지는 아침을 상상해 보세요. 머물 자체가 휴식이 되는 남원예촌에서 비움과 사색의 시간을 가지고, 가을의 운치를 느껴보시길 바랍니다.

남원예촌 남원시