

‘컨디션 조절 관건’... 실제 수능 시간표처럼 생활해야

수능 열흘 앞으로

새로운 문제보다 복습 중심으로
EBS 지문 암기 대신 꼼꼼히 분석
양보다 질... 생활리듬·건강 유의

2019학년도 대학수학능력시험(11월 15일)이 10일 앞으로 다가왔다. 일주일여 짧은 시간이 남은 만큼 새로운 내용보다는 기존에 공부한 내용의 복습과 과목별 등급을 높일 수 있는 전략적인 학습법이 필요한 시점이다. 특히 시험 당일 실제 수능 시험 시간표에 맞춘 학습 전략을 통해 당일의 컨디션을 조절하는 것도 중요하다.

◆컨디션 조절 위해 ‘매일 수능일처럼’

남은 10일 동안 실전 수능일과 동일한 스케줄로 생활하며 자신의 컨디션을 최상으로 만들어야 한다. 불안한 마음에 무리하게 밤을 새며 공부하면 그 다음날 생활 리듬이 깨지고 본래 리듬을 회복하는데 더 많은 시간이 걸린다. 가능하면 수능 시험 순서에 맞춰 영역별로 학습하고 쉬는 시간도 수능 당일 시간표에 맞춰 생활해 보는 것이 좋다.

특히 밤을 새워 공부하는 것은 금물이다. 적절한 수면 시간을 유지해야 한다.



2019학년도 대학수학능력시험을 11일 앞둔 4일 서울 종로구 조계사에서 소원성취 기도가 열리고 있다. /연합뉴스

밤에 잘 집중하지만 낮에 집중하지 못하는 패턴이 몸에 익숙해진 경우 실제 수능 시험 당일에도 시험이 치러지는 낮 시간에 최고의 집중력을 발휘하기 힘들다.

커넥츠스카이에듀의 유성룡 진학연구소장은 “이 시기만큼은 실제 수능시험 시간과 일치된 학습 패턴으로 보내야 한다”며 “모르는 것은 미련을 버리고, 아는 것을 확실하게 머릿속에 담아서 시험장에 들어간다는 자세로 공부에 임해야 한다”고 조언했다.

◆6·9월 모의고사, EBS 교재 최종 정리

욕심을 부려 새로운 문제를 보기보다는 기존에 나왔던 문제 풀이를 하면서 문제가 요구하는 핵심 원리를 이해하는 것이 필요하다. 특히 6월과 9월 모의평가는 올해 수능의 출제 방향을 가늠할 수 있는 가장 좋은 자료이므로 두 번의 모의평가에서 모두 출제된 주제나 유형을 특별히 신경써서 다시 한번 확인하는 것이 좋다. 새로운 도표, 그래프, 제시문 등이 포함된 신유형 문제들도 마지막으로 점검해야

한다.

수능시험의 EBS 교재 연계 출제율은 70%로 매우 높으므로 EBS 교재를 다시 한 번 훑어보는 것이 좋다. 특히 국어와 영어 영역의 경우 실제 수능과 연계되는 교재의 지문은 다시 한 번 확인해 최종적으로 정리해야 한다. 단 EBS 교재 지문 자체를 암기하기보다는 지문과 제재를 꼼꼼히 분석하는 학습이 필요하다.

◆‘정리노트’ 점검

그 동안 가장 많이 봤던 각 과목의 교재나 정리노트를 가볍게 훑어보며 혼동되는 부분을 다시 한 번 점검하는 것이 좋다. 여러 번 반복해서 보았던 내용은 금방 눈에 들어오고, 머릿속에 쉽게 재정리가 되기 때문이다. 이 때, 올해 출제 경향에 비춰 반드시 확인해야 할 핵심 내용들을 중심으로 정리하면 마무리 학습에 도움이 된다.

수시모집에서 수능 최저학력기준을 적용하는 대학에 지원한 학생의 경우 해당 대학에서 요구하는 등급을 반드시 받아야 수시모집에 합격할 수 있다. 따라서 자신이 지원한 대학의 수능 최저학력기준을 파악해 해당 과목의 점수를 올릴 수 있는 과목에 집중하는 것이 좋다. 또 올해 모의 평가 성적을 살펴보면, 점수 상승 가능성이 높은 영역을 찾아 단기간 학습효

과를 볼 수 있는 과목을 골라 주말 등을 활용해 집중 공략하면 좋은 결과를 얻을 수 있다.

◆긍정적인 마인드 컨트롤

수능 시험일이 코앞으로 다가온 만큼 수험생 누구나 불안감을 갖는다. 하지만 아직 치르지도 않은 수능 결과를 예상하며 미리 겁먹을 필요는 없다. 긍정적인 생각은 자신감과 심리적 여유를 불러오고, 수능에 대한 스트레스와 실수도 최소화할 수 있기 때문이다.

우연철 진학사 입시전략연구소 평가팀장은 “시간이 촉박하다는 생각에 마음은 급해지고 공부는 손에 잡히지 않는 학생이 많지만 이런 불안함, 초조함은 남은 열흘의 시간에 도움이 되지 않는다”며 “이런 매일수능 긍정적인 생각으로 자신만의 마인드 컨트롤이 필요하다”고 말했다.

올해 수능은 15일 치러지고, 전날인 14일 예비 소집을 하므로 자신의 수능시험장 위치와 집에서 소요되는 시간 등을 파악해 시험 당일 시험장을 잘 못 가거나 지각하는 등의 만일의 불상사를 방지해야 한다. 또 스마트폰이나 전자시계 등 시험장 반입금지 물품도 확인해 시험장에 가져가지 않도록 미리 시험장 반입 가능 물품을 확인해 둘 필요가 있다.

/한용수 기자 hys@metroseoul.co.kr



무용예술학과 실기 앞두고...

상명대학교(총장 백웅기)는 지난 3일 서울캠퍼스 율해관에서 2019학년도 수시모집 무용예술학과(현대무용, 발레) 실기고사를 실시했다. 실기고사에 응시한 수험생이 고사장 입실 전 연습에 열중하고 있다. /상명대학교

“집 밖은 위험해”... 2030 ‘홈족’ 증가

잡코리아-알바몬 1625명 설문

성인 10명 중 6명 “나는 홈족”
홈족 생활이유 “휴식·소비 절약”

성인남녀 10명 중 6명 꼴로 영화 감상이나 운동 등 여가활동을 집에서 즐기는 이른바 ‘홈족’이라는 설문조사 결과가 나왔다. 스스로를 홈족이라고 생각하는 비율은 특히 20~30대 젊은 층에서 높았다.

4일 잡코리아와 알바몬이 성인남녀 1625명을 대상으로 설문조사를 실시한 결과에 따르면, ‘스스로를 홈족이라 생각하시나요’라는 질문에 응답자의 58.6%가 그렇다고 답했다.

연령대별로 홈족 비율은 △20대(68.5%)와 △30대(62.0%)가 각각 60% 이상으로 과반수를 훌쩍 넘어 반면, △40대 이상 그룹의 경우 29.6%만이 스스로를 홈족이라 답해 큰 차이를 보였다. 잡코리아 관계자는 “SNS를 통해 홈 트레이닝, 홈뷰티 등을 익숙하게 접해온 20~30세대에게 홈족 문화는 비교적 익숙한 것으로 보인다”고 분석했다.

홈족에 대한 인식 역시 연령대 별로 달랐다. △20대와 △30대는 ‘홈족을 긍정적으로 생각한다’는 답변이 각각 82.4%, 79.7%로 압도적으로 높았던 반면, △40대 이상 성인남녀의 경우 ‘홈족을 부정적으로 생각한다’는 답변이 50.7%의 응답

률로 가장 많아 인식 차이를 보였다.

홈족 생활을 하는 이유(복수응답) 1위로는 ‘집에서 쉬는 게 진정한 휴식 같아서’(61.1%)가 꼽혔다. 이어 ‘밖에 나가면 돈을 써야 해서(지출을 줄이려고)(49.4%)’와 ‘굳이 나가지 않아도 집에서 할 게 많아서(47.3%)’도 나란히 높은 응답률을 기록했다. 홈족들이 주로 하는 활동(복수응답)으로는 ‘영화/드라마 정주행(44.8%)’, ‘TV시청(41.9%)’, ‘휴식(29.3%)’, ‘커피 만들기/마시기(홈 카페)(25.7%)’, ‘인터넷 쇼핑(22.0%)’, ‘독서(19.5%)’ 등으로 다양했다.

한편 설문 참여자 중 75.4%는 향후 홈족이 늘 것으로 예측했다. /한용수 기자

조희연 “6·10만세운동, 국가기념일로...”

(서울시교육감)

학생독립운동기념일 기념사

조희연 서울시교육감은 서울의 학생들이 주도한 대표적인 항일 독립운동인 6·10만세운동이 국가기념일로 지정되지 못한 데 대해 유감을 밝혔다.

조 교육감은 지난 2일 자신의 페이스북에 올린 ‘89주년 학생독립운동 기념일(학생의 날) 기념사’에서 “1929년 11월 3일 광주에서 일어난 항일 학생운동을 기념하는 학생의 날은 ‘3·1운동’, ‘6·10만세운동’과 더불어 3대 독립운동으로 평가받아 왔다”며 “그런데 안타깝고 놀랍게도 서울의 학생들이 주도한 대표적인 항일 독립운동인 6·10만세운동은 아직도 국가기념일로 지정되지 못했다”고 아쉬움을 드러냈다.

이어 “학생들이 주도한 독립운동은 더 적극적으로 기념해야 한다고 생각한다”며 “학생들이 이 사회의 동등한 시민으로 대우받고 활동하며, 자신들의 의사를 표현하고 조직할 권리의 주체라는 것을 재



조희연 서울시교육감 /서울시교육청

확인하는 날이기 때문”이라고 덧붙였다.

그는 “그런 의미에서 6·10만세운동도 학생의 날처럼 그 위상이 재정립될 기대한다”고 말했다.

조 교육감은 학생의 날을 현재에 맞게 기념하는 방식은 바로 학생자치에 확장하는 것이라면서, 서울시교육청의 이러한 노력의 사례로 예산 편성 과정에 학생들이 참여하고 집행할 수 있도록 하는 ‘학생참여예산제’와 사회 문제를 주체적으로 논의할 수 있는 ‘사회현안 논쟁수업’을 꼽았다. /한용수 기자

교육부 학부모 대상 학교폭력 예방교육 확대

프로그램·온라인교육 자료 등

학교폭력을 줄이기 위해 교육부가 학부모 대상 예방교육을 확대한다. 학교폭력을 근원적으로 예방하기 위해서는 부모와 자녀의 안정적인 관계 형성이 중요하다는 판단에 따른 것이다.

교육부는 학부모 대상 학교폭력 예방교육 확대를 위해 민간 기관인 HD행복연구소, 여성가족부와 협업하는 학부모 학교폭력 예방교육 강화 방안을 추진한다고 4일 밝혔다.

학교폭력 예방교육 강화 방안에 따라, 교육부는 우선 HD행복연구소 감정코칭강사 140여명과 여성가족부의 부모교육전문강사 130여명에게 학부모용 ‘어울림 프로그램’ 연수를 실시, 학부모 교육에 활용하도록 지원할 예정이다.

어울림 프로그램은 ‘공감’, ‘의사소통’, ‘감정조절’, ‘자기존중감’, ‘학교폭력

인식·대처’, ‘갈등해결’ 등 학교폭력 예방역량 강화를 위한 24종의 학부모용 프로그램으로, 초등학교 저학년, 초등학교 고학년, 중학교, 고등학교 등 4개 학교급별로 개발됐다.

교육부는 어울림 프로그램과 전문강사 명단을 단위 학교 등에 안내하고 교육부 ‘도란도란 학교폭력예방’ 누리집(www.edunet.net/nedu/doran)과 여성가족부 ‘좋은 부모 행복한 아이’ 누리집(mogep.go.kr)에 탑재하고, 여성가족부 산하 건강가정 지원센터, 다문화가족 지원센터 등 총 261개소에서 학부모 교육을 할 때 활용토록 할 계획이다.

또 올해 12월 개발되는 ‘공감을 통한 관계개선’ 등 총 5차시로 구성된 학부모 온라인 교육자료도 누리집에 올려 학부모들이 언제, 어디서나 학교폭력 예방교육을 받을 수 있도록 하기로 했다.

/한용수 기자

건국대 수능 후 17일 논술 실시 논술특강·가이드북 공개

건국대학교는 수험생들의 부담 완화를 위해 2019학년도 수시모집 KU논술우수자전형 논술고사를 수능시험일(11월 15일) 이후인 17일 실시한다고 4일 밝혔다. 인문계 시험은 오전 10시부터, 자연계는 오후 3시부터 100분간 진행된다.

KU논술우수자전형은 논술고사 60%와 학생부(교과) 40%를 일괄 합산해 465명을 선발한다. 수능최저학력기준은 적용되지 않는다.

건국대는 모의논술 출제의도, 문제해설, 예시답안 등이 담긴 ‘KU논술가이드북’을 발간해 대학 입학처 홈페이지에서 다운로드 받을 수 있도록 했다.

또 유튜브와 네이버TV 등을 통해 모의 논술고사를 해설하는 논술특강 동영상도 공개했다.

/한용수 기자