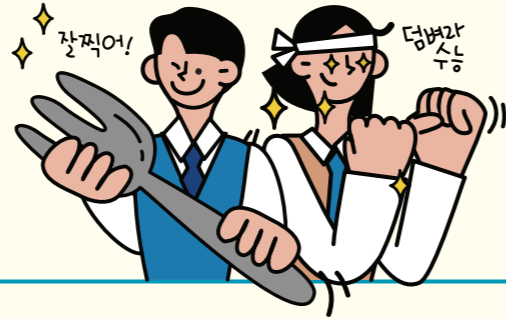


2023학년도 대학수학능력시험

수능

막판 준비 이렇게!!



글. 민태윤

- <국어 1등급의 비밀> 저자
- 前. 고등학교 국어 교사
- 前. 교육과정 평가원 수능 국어 출제 검토 위원
- 現. 토론하는아이들 부설 KB 국어·논술 연구소 소장

2023학년도 수능 시험이 코앞으로 다가왔다. 수능 시험 어떻게 마무리해야 할까?

시험 성공을 위해 무엇보다도 중요한 것은 시험에 임하는 정교한 전략 수립이다.

한 달여 기간을 남겨 둔 지금 시점에 학습 전략과 생활 태도 등 막판 수능 준비법을 수험생들에게 전한다.

성명	김고양	수험번호	123-4567-89
----	-----	------	-------------

컨디션 조절과 멘탈 관리 전략

수능을 한 달 남겨 둔 시점에서 가장 중요한 것은 컨디션을 조절하는 일이다. 시험 전 많은 양의 공부를 해 놓고도 정작 시험 당일 컨디션 난조로 시험을 망치는 경우가 종종 있기 때문이다.

컨디션 조절에서 중요한 것은 양질의 수면, 즉 숙면이다. 숙면을 위해서는 가능한 밤 12시 전에 잠들고 아침 6시 정도에 일어나 좋은 컨디션 루틴을 만들어야 한다. 최소 일일 6시간의 수면 시간을 확보해야 한다. 특히 수능 전 한 달은 6시간 수면 리듬을 지속해야 시험 당일에 무리 없이 적응할 수 있다.

다음으로 강한 멘탈을 유지해야 한다. 본 시험 한 달을 남겨 둔 시점에서는 모든 수험생이 극도로 긴장한다. 모의고사 1등급 상위권 학생들도 자신의 실력에 반신반의한다. '모의고사 1등급을 실전에서 그대로 이어갈

수 있을까'에 대해 불안해한다. 하지만 불안해할 필요가 없다. 자신의 루틴을 믿고 끝까지 가야 한다. 특히 예민한 학생들이나 시험 울렁증이 있는 학생들은 약물을 복용하기도 하는데 잘못하면 상황을 더 악화시킬 수 있기 때문에 피해야 한다. 멘탈 위기는 약물이 아니라 자신의 강한 의지로 다스려지는 것이기 때문이다. 실제로 시험 당일 약물 복용으로 인해 시험을 망친 학생을 본 적이 있다. '어려우면 얼마나 어려울까'라는 호기가 오히려 시험 울렁증에서 벗어나게 할 수 있다.

시험 당일 최상의 컨디션과 흔들림 없는 멘탈이 시험의 성패를 좌우한다는 사실을 염두에 두고 시험 전 마지막 한 달을 보내야 한다. 좋은 컨디션과 강한 멘탈 유지가 실전 시험에서 중요하게 작용한다는 사실을 인식할 필요가 있다.

한 달 마무리 공부 전략

수능 성공을 위한 한 달 마지막 공부 전략은 어떻게 짜야 할까? 우선 한 달 마무리 공부 플랜을 수능 당일 시험 시간표에 맞추어 작성한다. 수능 시험 전 한 달 공부를 실제 수능 시간표대로 시뮬레이션하는 과정에서 실전 감각을 키울 수 있기 때문이다. 평소의 연습이 실전으로 이어진다고 믿어야 한다. 그래야 연습의 의미가 있다.

다음으로 시험 과목별 마무리 공부는 새로운 교재나 문제집을 찾아 풀기보다는 자신만의 개념이나 오답 노트를 반복 학습한다. 애매한 개념을 확실히 기억하고 그 개념을 적용하는 방안과 오답 문항에 대한 이유를 재확인하여 그에 대한 극복 방안을 모색하는 공부가 덜 부담스럽고 심리적 안정을 얻을 수 있기 때문이다.

한 달 마무리 공부 교재는 교과서 개념 설명 부분과 수능 연계 교재의 이론 및 유형 설명·적용 부분을 정독하면서 문제 출제의 원리와 해결 과정을 터득하는 것이 좋다. 수능 문제 출제는 교과서와 평가원에서 인정한 연계 교재를 바탕으로 출제되기 때문이다. 그래서 개념 노트도 교과서와 수능 연계 교재에 언급된 내용을 바탕으로 작성하는 것이 좋다.

수능은 정확한 개념을 문제 상황에 적용해 답을 찾는 역량을 평가하는 시험이다. '이번 수능은 개념을 적용하는 문제를 출제했습니다.' 매년 수능 시험이 끝나면 수능 출제 위원장은 공식 인터뷰에서 이렇게 말한다. 결국 개념의 정확한 장착과 적용 연습이 곧 수능 공부의 대전제인 셈이다. 특히 기초가 부족한 수험생이라면 한 달 동안의 공부는 개념을 적용하는 연습이 큰 도움이 된다.

개념을 정확하게 장착한 후에는 자신의 약점을 진단하고 보완하는 공부가 필요하다. 이때 새로운 문제보다 기출문제나 평가원 모의고사 문제가 적절하다. 검증된 문제이기 때문이다. 이때 유의할 점은 과욕을 부리지 말아야 한다는 것이다. 한 달 일정에 적절하게 문제를 선정한 후 학습하는 것이 좋다. 지나치게 많은 양을 계획했다가 해결하지 못하면 오히려 스트레스가 된다. 특히 상위권 학생들은 과도한 공부 계획보다 평소 자신의 실력을 유지하는 데 초점을 맞추는 것이 좋다. 그리고 문제를 영역별로 나누어 공부해 나가는 것이 효과적이다. 과유불급(過猶不及), 지나치면 오히려 모자람만 못하다는 말을 기억하자.