

수능 시간표대로 문제 풀고 시간은 70~80%만 활용

‘코로나 시대’ 첫 수능 한 달 앞으로...시험 준비 이렇게

12월 3일 치러지는 2021학년도 대학수능능력시험(수능)이 한 달 앞으로 다가오면서 수험생들이 막바지 시험 준비에 속도를 내고 있다. 수능을 한 달 앞둔 지금부터라도 컨디션 조절을 잘 하는 것이 중요하다. 어떻게 마인드컨트롤을 하느냐에 따라 시험 결과가 좌우된다. 전문가들은 새로운 내용을 정리하기보다 기존에 공부한 내용을 복습하고, 코로나19 확산세를 고려해 건강관리에도 신경 쓸 것을 당부했다.

◇새로운 문제집 피하고, 틀린 문제 다시 봐야
대입 수시모집 결과 발표와 수능에 대한 부담, 체력 저하 등으로 집중력이 떨어질 수 있는 시기인 만큼 시험 직전까지 흐트러지지 않고 체계적으로 공부하는 게 중요하다고 입시 전문가들은 입을 모은다.

전문가들은 우선 새로운 것을 공부하기보다 이미 공부했던 내용을 체계적으로 다시 한번 정리하는 게 좋다고 조언했다.

시험 당일 효율적으로 문제를 풀어내려면 이미 아는 개념과 유형이라도 확실히 숙지해야 하기 때문이다. 새로운 것보다는 이미 공부한 내용을 체계적으로 정리·보완·반복하는 데 집중하고, 정리하면서 불확실하거나 실수했던 부분을 점검해야 한다.

특히 중위권 이하 수험생들은 아는 문제라도 확실하게 맞힐 수 있도록 익숙한 교재를 가지고 학습해야 한다는 주장이다.

수능 시간표대로 문제를 풀어보면서 실전 연습을 하는 것도 도움이 된다.

생각보다 많은 학생이 마킹 시간을 고려하지 않고 문제를 풀거나, 어려운 문제가 나왔을 때 당황해서 시간 배분을 제대로 하지 못하는데 실제 수능에서 이런 일이 발생하는 것을 방지하기 위해서다.

김병진 이투스 교육평가연구소장은 “일주일에만 번 정도는 수능 당일 일과에 맞춰 실제 시험을 치르듯 모의고사를 풀어보되 실제 시험 시간의 70~80%만 활용해 풀어보지”며 “시험 당일 문제가 풀리지 않아 당황한 나머지 한 과목의 결과가 다른 과목에까지 영향을 주는 일을 방지할 수 있다”고 말했다.

◇막판 컨디션 관리 최선, 감기 예방 코로나19 주의=전문가들은 컨디션 관리의 필요성에 대해서도 강조했다.

수능을 코앞에 두고 막연한 불안감에 잠을 자고 공부하려는 학생들이 있었지만 이는 오히려 역

새로운 것 공부하기 보다는
아는 것 체계적 정리 중요

평상시 수면 패턴 유지하고

불안감 키우는 스마트폰 멀리

독감·코로나 예방 건강 관리도

효과를 낼 가능성이 많다. 보통 때보다 더 잠을 줄이는 것은 습득한 지식을 제대로 활용해 시험문제를 푸는 데 크게 도움 되지 않는다. 반대로 수면시간을 갑자기 크게 늘리거나, 일찍 자고 일찍 깨서 공부하고 시험장에 가겠다는 생각도 하지 않는 것이 좋다.

평상시와 비슷한 패턴이지만 충분한 수면량을 유지해야 한다. 잠은 최소 6시간은 자는 것이 바람직하며, 그동안 늦게 자고 늦게 일어나는 수험생도 지금부터는 기상시간을 아침 7시 이전으로 조절해 당일 좋은 컨디션을 유지할 수 있도록 해야 한다.

잠은 기사 검색 등 과도한 스마트폰 사용은 심리 안정에 도움이 되지 않는다.

수험생은 불안한 마음에 스마트폰으로 입시 관련 정보들을 찾아보거나 커뮤니티 게시판을 찾아보는 경우가 많은데 일시적으로 안정감을 느낄 수는 있지만 글 하나하나에 신경을 쓰다보면 불안감은 더 커지게 된다. 30일 만이라도 가급적 스마트폰은 멀리하는 편이 좋다.

늦게까지 공부하는 수험생 자녀를 둔 부모는 늦게까지 공부하고 들어온 아이에게 무엇이든 챙겨 먹이고 싶은 마음에 야식을 준비하는 경우가 많지만 계속되는 야식은 불면을 유발할 수 있고 소화불량이나 역류성 식도염, 기능성 위장장애 등의 소화기질환을 악화시켜 숙면을 방해할 수 있다.

이만기 유휴이 교육평가연구소장은 “수험생들은 대중이 많이 모이는 곳은 피하고 개인위생을 철저히 해감이나 코로나19에 감염되지 않도록 해야 한다”며 “수능 일주일 전부터는 전제 고등학교와 학원이 원격수업으로 전환하므로 혼자 차분히 마무리 학습을 할 계획도 세워야 한다”고 말했다.

/김대성 기자 bigkim@kwangju.co.kr



수능을 한 달 앞둔 시점에서 수험생들은 막판 컨디션 관리에 힘쓰고, 새로운 내용을 정리하기보다는 기존에 공부한 내용을 복습하면서 안정감을 유지해야 한다. 지난 9월 모의평가를 치르는 수험생들.

/김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

마스크 쓰고 책상 칸막이 ‘코로나’ 환경 적응 변수

고사장 난방기 감안 마스크 결정...시험지 접어서 보는 연습도

올해는 예전 수능과는 달리 코로나19 여파로 확보된 고사장 환경을 염두에 두고 마무리 학습을 해야 한다. 난방기가 가동된 상태에서 마스크 착용, 책상 칸막이 설치 등 한번도 경험해 보지 못한 상황 변화에 적응하는 것도 중요한 변수가 된다.

◇수능 날 사용할 마스크 종류 선정하고 미리 적응해야=올해는 ‘코로나19 예방을 위한 시험장 방역 지침’에 따라 수능에 응시하는 동안 반드시 마스크를 착용해야 한다. 코로나19 증상이 없는 일반수험생은 일반마스크를 착용하면 된다. 다만 벨브형 마스크나 망사 마스크는 안 된다.

수능 당일 사용할 마스크 종류를 선정하고 평소 착용하면서 미리 적응해야 한다. 코로나19로 수능이 미뤄지면서 ‘수능 한파’가 올 가능성도 있어, 수험생은 난방기를 켜 상태에서 마스크를 쓰고 시험을 치는 상황에도 적응해야 한다.

수능 당일 발열 등 비상상황이 발생할 때 대비해 KF80 이상 보건용 마스크를 착용하고 시험을 치는 것도 미리 적응해 두는 것이 필요하다. 수능 당일 발열 등 코로나19 의심증상이 발생하면 별도시험실에서 KF80 이상 마스크를 착용하고 시험을 봐야 한다.

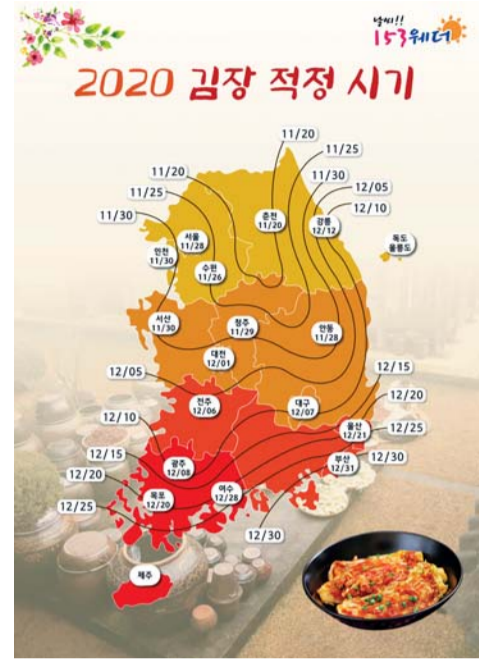
◇책상마다 가림막 설치...시험지 접어서 보는 연습도=올해 수능에서는 책상마다 가림막이 설치된다는 점도 예년과 달라진 환경이다. 특히 1교시 국어 시간에 긴 지문을 읽어야 할 때는 책상 윗부분까지 사용해야 하는데 가림막 때문에 시험지가 밑으로 많이 내려가 불편을 겪을 수 있다.

가림막 때문에 시험지가 접히는 등 방해를 받을 수 있는 상황을 염두에 두고 실전 훈련을 충분히 해야 한다.

평소 모의고사를 볼 때 본인이 예상했던 것과 실제 채점 결과가 다르게 나오는 학생은 정답을 적어오는 것도 고려할 필요가 있다. 수능 후 수시 최저학력기준 충족 여부를 정확하게 판단해야 하기 때문이다. 수험표에 정답을 적어오기로 결정한 학생은 지금부터 모의고사를 볼 때도 정답을 작성해보는 연습이 필요하다.

입시전문가들은 “가림막으로 시험지를 접어야 하는 상황이 발생하면 긴 지문을 읽는 데 방해를 받을 수 있기 때문에 수능 시험지와 동일한 크기(8절지)의 모의고사로 충분히 훈련해야 한다”고 조언했다.

/김대성 기자 bigkim@kwangju.co.kr



올 김장 적기는?

광주 12월 8일·목포 20일

올해 김장은 언제 담가야 가장 맛있을까? 민간 기상정보회사 ‘153웨더’는 2일 “올해 김장 적정시기는 광주의 경우 오는 12월 8일, 목포 12월 20일로 예상된다”고 밝혔다.

일반적으로 김장 적정 시기는 하루 평균기온이 4도 이하이고, 최저기온이 0도 이하로 유지될 때를 적기로 본다.

153웨더는 “올해 긴 장마와 태풍으로 무, 배추의 파종시기가 평년보다 늦었지만, 9-10월 동안 충분한 생육이 가능했다”며 “11월 초중순 기온은 평년과 비슷하거나 높겠고 무, 배추의 출하기인 하순에는 평년과 비슷하거나 낮겠다”고 밝혔다. 또 11월 하순에 일시적인 추위가 예상돼 무 김장은 평년보다 1-2일 빠르며, 배추김장은 평년보다 2-3일 늦게 예상된다고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

광주 동구 동명동 카페거리 전국 최고 골목경제 ‘대상’

‘동리단길’로 유명세를 타고 젊은이들이 많이 찾는 광주시 동구 동명동 카페거리가 우수 골목 상권으로 지정됐다.

2일 동구에 따르면 ‘동명공동체상생협의회’와 동리단길의 상생의 길’이 전국 대표 6개 우수 골목상권 사례발표회에서 1위에 선정돼 상을 수상했다.

지난달 29일 열린 ‘2020 골목경제 회복지원 사업 우수사례 발표대회’에서 동구는 ‘상생의 길’을 사례 발표해 코로나19로 어려움을 겪는 소상공인들의 위기 극복을 위한 지역사회 경제 공동체의 노력과 성공사례로 평가 받았다.

/정병호 기자 jusbh@kwangju.co.kr

수능 30일 전 컨디션 관리-할 일과 하지 말아야 할 일

Do

- 최소 6시간의 깊은 숙면
- 피곤할 땀 스트레칭과 함께 과일 한두 조각 섭취
- 복식호흡으로 긴장 완화
- 적당량의 아침 식사 챙겨 먹을 것
- 하루 30분 걷기 등 가벼운 운동은 도움

Don't

- 침대에 누워서 만지는 스마트폰은 숙면 방해
- 신경안정제는 새롭게 투약하지 말 것
- 에너지음료·과다한 카페인 주의
- 평소 안 하던 격한 운동은 시작하지 말 것
- 한꺼번에 생체리듬을 바꾸려고 하지 않을 것

자료/서울아산병원 | 연명뉴스

이진 장편소설

허균, 불의 향기

한글 문학의 뛰어난 성취인 '홍길동전'의 작가 허균 그에 대한 헌사가 소설 '허균, 불의 향기'로 피어나다.

역사적 사료 이면에 드러워진 진실을 이진 작가는 특유의 방식으로 탐색하고 풀어낸다.

출판사 : 국학자료원 새미(주) 02-442-4623

저자 이진

작가의 말
“허균과 함께 한 지난 몇 년은 참으로 충만했다. 넓어지고 깊어지고 풍성해졌다. ‘사람들이 내 시를 보면 이것은 허균의 시다라고 말해주면 좋겠다’던 허균의 당당한 바람까지도 나의 것이 되었다. 이젠 그 충만감을 다른 이들과 나눌 때가 된 듯하다. 혼자만 누리기에 그가 너무 크다.”

추천사
“휘몰아치는 강렬한 서사, 한 편의 영화를 보는 듯한 탁월한 이미지, 영롱하게 반짝이는 시적인 문장, 소름 돋는 전율에 취해 눈을 떼지 못하고 읽어내렸다. 조선이 버린 인물 허균이 이 소설을 통해 21C 대한민국에서 새롭게 탄생한다. 이름을 부르던 금방이라도 달려올 것 같은 생동감 넘치는 인물들과 함께.”
- 함진원 시인

조선 최고의 여성 시인이자 조선 최초 합류를 일으킨 주인공 허남설현 슬프고도 아름다운 일생이 그녀의 몸종의 시선으로 그려진다.

소설 '하늘 꽃 한 송이, 너는' (북치는 마을)은 스물일곱 꽃다운 나이에 세상을 떠난 천재 시인 허남설현을 오늘 시대에 새롭게 되살려낸다.

소설가이자 문학박사, 목포대 강사와 광주여대 교수 역임. 소설집: '창', '알레그로 마에스토', '꿈지를 위한 방법 서설' 장편소설: '하늘 꽃 한 송이, 너는', '허균, 불의 향기' 등