

체력 보충하고 시험 시간표에 맞는 신체리듬 만들어야

수능 D-16 수험생 막바지 준비

오는 12월3일 대학수학능력시험(수능)이 어느새 코앞으로 다가왔다. 18일 꼭 보름을 앞두고 있다.

코로나19가 다시 기승을 부리면서 수험생 입장에서는 마음을 다잡기 쉽지 않은 상황이지만, 입시 전문가들은 남은 기간을 어떻게 보내느냐에 따라 대입 성패가 갈릴 수도 있다고 강조한다.

특히 이른 아침부터 저녁까지 장시간 집중을 요구하는 수능에 대비해 떨어진 체력을 보충하고 시험 시간표에 맞는 신체리듬을 만드는 것이 중요한 시점이다.

수능 직전 살펴볼 학습 체크리스트를 만들어야 할 때이기도 하다. 수능 시간표에 맞춰 문제 풀이와 답안 작성, 정답지 옮겨 적기 등 모든 과정을 연습해 보는 일도 필요하다는 것이 전문가들의 조언이다.

◇'6시 기상' 습관 들이고 '배변 활동'까지 모든 것을 수능에 맞춰야 수능은 오전 8시40분 국어영

수능 직전 살펴볼 학습 체크 리스트 만들면 효과 좋아 시간표에 맞춰 문제 풀이와 답안 작성 실전처럼 연습

역을 시작으로 제2외국어·한문영역까지 응시할 경우 오후 5시40분까지 연달아 시험을 치러야 하고 고도의 집중력이 필요하다. 수험 기간 얼마나 충실하게 학습했느냐도 중요하지만 시험 당일 컨디션이 결과에 미치는 영향이 상당하다.

김병진 이투스 교육평가연구소장은 "이제부터는 늦어도 오전 6시까지 기상해서 국어영역 시험이 시작되는 8시40분까지는 뇌를 활성화해 문제를 풀 수 있는 상태로 만드는 습관을 들일 필요가 있다"며 "가볍게 스트레칭을 한다든지 따뜻한 차를 마시면서 독서를 한다든지 하는 자신만의 '뇌 풀기' 방법을 만드는 것도 도움이 된다"고 조언했다.

이영덕 대성학력개발연구소장은 "수능을 앞두고 '벼락치기' 하는 수험생이 많은데 시험 당일 컨디션 난조 등 부작용 우려가 훨씬 크다"며 "늦어도 밤 12

시에는 잠자리에 들고 6시간 이상 충분히 수면해야 한다"고 강조했다.

임성호 종로학원하늘교육 대표는 "지금쯤이 수험생의 체력이 가장 바닥인 상태일 것"이라며 "수능을 앞두고 부족한 학습량을 채워야 한다는 부담감이 있겠지만 욕심을 버리고 충분한 수면시간을 확보해 떨어진 체력을 보충해야 한다"고 말했다.

그러면서 "시험 당일 불확실성을 최대한 줄이는 것이 중요한 만큼 아침에 화장실에 가는 시간까지 일정하게 유지할 수 있도록 습관을 들이는 것이 좋다"며 "코로나19가 다시 심각해진 만큼 불필요한 외출을 자제해야 하고 가족들도 수험생 자녀를 위해 감염병 예방에 만전을 기해야 한다"고 덧붙였다.

평소 문제풀이할 때 사프를 사용한 수험생이라면 '수능 사프'에 적응하는 훈련도 필요하다. 한국교육과정평가원에 따르면 수험생은 수능 당일 검은색 연필과 컴퓨터용 사인펜, 사프심, 지우개, 흰색 수정테이프 외 필기구는 지참할 수 없다. 사프의 경우 고사장에서 배부한 '수능 사프'만 사용할 수 있다.

◇'손때 묻은 문제집으로 반복학습'...코로나19 낯선 환경에 평정심을 수능을 얼마 남겨두지 않은 시점에서의 학습전략은 '선택과 집중'이 핵심이다. 최상위권 수험생을 제외한 나머지의 경우 모르는 문제에 도전하기보다 완벽하게 숙지하지 못한 개념과 공식을 숙지하는 데 우선순위를 뒀야 한다는 것이 입시 전문가들의 공통적인 조언이다.

김병진 소장은 "수능을 앞둔 시점에서 수험생들이 우연좌왕하면서 학습에 집중하지 못하는 경향이 있는데 이때 흔들리지 않고 마무리 학습을 할 수 있도록 체크리스트를 만들어 두면 좋다"며 "수능 직전까지 암기해야 할 내용이나 헛갈리는 공식 등을 지금부터 차근차근 노트 한 권에 정리해두면 큰 도움이

이 된다"고 말했다. 우연철 진학사 입시전략연구소장은 "불안감 때문에 새로운 문제집을 구해 풀면서 스트레스를 받기보다는 손때 묻은 문제집을 다시 넘겨가면서 완벽하게 숙지하지 못한 개념을 확인하고 어설프게 아는 내용을 정리해 정답률을 높이는 것이 좋다"고 조언했다.

수능에 대비해 실전감각을 키우려면 주말을 활용해 수능 시간표에 맞춰 모의고사 문제를 풀고 답안 작성까지 끝내는 연습을 하는 것이 좋다. 이때 가채점을 위해 수험표 뒷면에 영역별 정답을 옮겨 적는 시간까지 계산해야 한다.

정훈탁 광주시교육청 장학사는 "수능 시간표에 맞춰 실전 문제풀이를 익숙해둘 때까지 반복해야 한다"면서 "올해는 방역 탓에 마스크 착용이 의무화되고 칸막이가 설치되는 등 낯선 환경들이 조성되었지만, 이는 수험생 모두에게 동일한 상황이니만큼 불편하겠지만 평정심을 갖고 시험에 임했으면 한다"고 당부했다.

/김대성 기자 bigkim@kwangju.co.kr



광주 일신중학교 학생들이 제작한 '일신우일신' 신문을 보며 답소를 나누고 있다.

일신중, 역사신문 '일신우일신' 제작

역사신문 동아리 학생들

삼각산 항일의병 이야기 답아

일신중학교 2학년 학생들로 구성된 역사신문 동아리가 학교 주변 역사인물 탐색 활동과 '날로 새로워진다'는 뜻을 가진 '대학(大學)'의 '日新又日新(일신우일신)'을 인용했다. 학생기자들이 학교 주변 역사인물 탐색 과정에서 학교 뒷산인 '삼각산'에서 의병을 일으킨 의병장이 있다는 사실을 알고 역사신문 주제를 '한말 항일의병'으로 정했다.

학생들은 자유 토론을 거쳐 역할분담을 한 뒤 취재와 자료조사 등을 통해 기사를 작성하고 교정 과정을 거쳐 역사신문을 만들었다.

이번 역사신문에는 학교 주변 역사인물 탐색, 만화, 드라마 속 의병활동, 드라마 촬영지 소개 등 항일의병 이야기로 구성됐다.

학생들은 양진여·양상기 의병장이 아버지와 아들 관계였다는 사실, 일본군에 붙잡혀 부자가 함께 순국했다는 사실 등을 알게 됐다. 또 학교가 있는 북구 일곡지구 인근의 답양·장성 등에서 의병활동을 했다는 사실과 한국사 교과서에 실린 임진왜란 의병뿐만 아니라 한말 항일의병 활동에 대해 공부하는 계기가 됐다. 특히 한말 항일의병 60%가 광주·전남에서 활동했다는 교과서 밖 새로운 사실도 접했다.

염옥의 일신중학교 교장은 "학생들이 자율적으로 역사를 공부하며 신문물을 만드는 과정이 뿌듯했다"며 "평소 학생들과 교직원들이 무심코 다녔던 '서암로'와 '설죽로'가 이처럼 역사적인 큰 의미를 가진 것에 대해 깨우침이 크다"고 말했다. /김대성 기자 bigkim@

에너지 신산업 전문인력 양성

동신대, 마스터 플랜 시행

교육부의 4차 산업혁명 혁신 선도대학으로 선정된 동신대학교가 정부 재정 지원을 바탕으로 '에너지 신산업 전문인력 양성' 마스터 플랜을 본격 시행한다.

호남지역 최초이자 유일한 에너지 단과대학인 에너지융합대학을 중심으로 최첨단 디지털 교육 장비 무료 제공, 무료 기숙형 대학 프로그램, 전체 신입생 장학금 혜택 등을 추진해 1학년 때부터 미래 에너지신산업 맞춤형 인재로 육성해 나갈 계획이다.

16일 동신대에 따르면 동신대 에너지융합대학의 전기공학전공, 신소재에너지전공, 신재생에너지전공, 에너지기계설비전공, 전기차제어전공, 에너지시스템경영공학전공, 에너지IoT전공, 융합정보안전공 등 8개 학과의 2021학년도 신입생 모두에게 아이패드를 무료로 지급, 디지털 학습 교재를 활용한 차세대 하이브리드 수업을 진행한다.

아이패드를 활용한 메모와 필기는 물론이고 실현·실습 내용과 결과물을 실시간으로 분석·수정하고, 아이디어와 상상력을 학생과 교수들이 서로 공유하고 피드백하면서 미래 에너지신산업을 이끌 인재에게 필요한 창의적인 사고력을 높인다는 계획이다.

이와 함께 전국 대학 최초로 대학 전체 캠퍼스에 구축한 초고속 wifi6를 활용해 4차 산업혁명 시대, 포스트 코로나 시대를 선도하는 대학 교육을 선보일 예정이다.

동신대는 또한 에너지융합대학 신입생들이 입학과 함께 기초 실력을 탄탄하게 다질 수 있도록 '기숙형 대학(RC:Residential College) 프로그램'을 무료로 지원한다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대, 여수여고 '찾아가는 진로·직업 체험교실'



조선대학교 대학일자리센터는 최근 여수여자고등학교를 방문해 다양한 진로·직업체험 프로그램을 진행해 참여 학생들로부터 호응을 얻었다. 이번 프로그램은 여수여고 1학년 총 202명의 재학생이 참여했으며 드론전문가, 바리스타, 기자, 캘리그래피, 퍼퓸디자이너, 플로리스트, 로보공학자 등 다채로운 진로·직업 체험 교육이 이뤄졌다. <조선대 제공>

광주대, 언택트시대 온라인 선거·취업 특강

광주대학교(총장 김혁중)가 학생회 선거와 취업 특강 프로그램을 언택트(비대면) 시대에 맞춘 온라인 방식으로 진행해 눈길을 끌고 있다.

광주대는 코로나19 확산 방지를 위해 총학생회 및 학생자치기구 선거 온라인투표를 17일까지 실시한다. 투표 참여 대상자는 2083명이다.

중앙선거관리위원회 시스템을 활용한 투표방식은, 스마트폰과 PC를 통해 참여 가능하며 본인 정보 입력과 인증번호 확인을 거쳐 원하는 후보를 선택하면 된다. 후보자 정보를 통해 공약 등을 확인할

수 있다. 선거운동도 비대면으로 진행됐다. 총학생회와 각 단과대 입후보자들의 공약 등을 담은 영상을 '광주대학교 중앙선거관리위원회' 공식 소셜네트워크 서비스(SNS) 공식계정을 활용해 선거 유세를 진행했다.

이와 함께 광주대 대학일자리센터는 재학생의 취업을 돕기 위해 '찾아가는 진로 및 취업역량 강화 동영상 특강'을 진행한다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

귀할수록 전문 브랜드 비타민하우스

45 북위 45도 이상
흑한에서

15 15년을 자란
차가버섯을 엄선

12 12배 고농축으로
영양을 꽉 채운

시베리안 차가버섯



Vitamin House
구입문의 1588-8529

비타민하우스 전속모델 서경석