

안녕하세요. 이투스 기준 누백 1.39를 받은 공군병장 아이유입니다.

2019수능을 직접 응시하지는 않았지만, 그 수능을 치른 직후의 오르비의 상황, 그리고 국어라는 과목 때문에 예상하지도 않은 +1을 고민하게 된 많은 수험생들...

어쩌면 이번 수능에서는, 정말 이를 갈고 공부했을 분들이기에, 그 노력에 걸맞는 달콤한 열매가 열렸기를 기원하면서 글을 시작하겠습니다.

2019년, 수험생들에게 가장 큰 화두는 국어였습니다. 2019 수능 국어 여파 때문에 시중의 사설 모의고사 (이감,바탕,상상) 에 올해 떠오르는 신성이었던 한수모의고사 까지, 대부분의 수험생들은 저 모의고사들과 간쓸개를 다 풀고 수능장에 들어왔을 것이며, 이원준T 유대종T 대치동 4대왕 등등 수식어가 달린 국어 선생님들의 강의를 다 듣고 들어왔을 겁니다.

이번 수능은 작년보다는 난이도가 낮았기에, 다들 원하는 결과를 얻으셨을 거라 생각합니다
(저만 빼고)

그러나 제가 생각하는 2019년, 가장 큰 화두는 **시험장에서 얼마나 멘탈을 잘 잡는가** 입니다. 올해 6월 평가원의 국어 난이도는 작년 수능보다는 쉬웠지만 1컷이 보여주듯이 쉬운 난이도는 절대 아니었으며, 이후 나오는 사설 모의고사들의 난이도도 만만치 않았습다.

저는 1교시가 불수능으로 나왔을 경우, 나머지 영역에서 얼마나 안 흔들리느냐가 올해의 수능을 결정짓는 트렌드라고 파악했고, 어려운 국어 실모를 풀 때마다 이런 상황에서 멘탈을 극복하는 법을 끊임없이 연습했던 거 같습니다.

저는 6평에서는 국어가 2등급, 9평에서는 국어가 3등급, 수능에서는 국어가 2등급이지만 수학은 6평에서 3등급, 9평에서는 89점으로 2등급, 수능에서는 100점으로 만점을 받았습니다. 수능은 9평에 비해서 총 백분위가 32 올랐으며, 9평은 중앙대학교 생명공학과가 적정으로 나왔지만 지금은 지방치대, 지방한의대가 안정으로 뜨는 결과가 나왔네요.

(자랑이라면 자랑일수도 있겠지만, 수능장에서 멘탈 관리를 얼마나 하느냐에 따라 본인의 점수가 달라질 수 있다는 증거이기에, 국어가 어렵다고 체감했던 저 자신의 경험을 썬습니다.)

이제부터는 시기별로 어떻게 마인드를 가지면 가장 효율적인지 (최선은 아닐 겁니다, 저는 효율성을 중시했으니까요) 써 보겠습니다,

1. 겨울방학은 모두가 스포트를 내는 시기입니다.

마라톤을 보면, 처음부터 포기를 하는 선수는 없습니다.

수능이라는 긴 마라톤에서는 출발선은 모두가 달리기 때문에,

그냥 본인이 공부할 계획을 가졌다면, 자신감을 가지고 달리세요.

그냥 살짝만 조언하자면, 주 5일로 공부 계획을 짜고, 주말에는 밀린 공부를 하거나 휴식으로 재충전을 하는 방식으로 플랜을 짜 주시기 바랍니다.

2. 6평을 못보아도 자신감을 가지고 여름을 불태우시기 바랍니다.

6평이 지나면 아마 대부분의 수험생의 멘탈은 무너질 겁니다.

냉정하게 스스로를 분석하고, 나는 할 수 있다는 자신감을 가지는 투-트랙 전략을 쓰세요.

1) 실수가 많아서 점수가 안 나오신 분들은, 어떻게 하면 실수를 잡을 수 있을까 스스로 고민해보세요. 그리고 그 실수를 하지 않기 위한 습관을 만들기 위해 노력해 보세요.

실수는 의식적으로 잡으려고 노력을 한다면, 충분히 잡힐 수 있습니다. 실력이 아니니까요.

각자 공부법이 있을 것이니, 이건 개인의 재량에 맡기겠습니다.

2) 실력이 안되서 점수가 안 나온 분들은, 이런 수준의 문제를 내가 풀려면 어떤 공부를 해야 하는지, 스스로 고민해 보시기 바랍니다.

저 같은 경우는 6평 수학에서 확통을 많이 틀렸기 때문에, EBS 수능특강 확률과 통계를 최우선적으로 풀었고, 빌드업 확률과 통계, 드릴 확률과 통계, 문제해결전략 확률과 통계 순으로 수학 공부에서 확통의 비중을 높였습니다.

“이 문제집을 풀고 나면 전보다는 나아져 있겠지” 라는 마인드로 방향을 정했으면 계속 가시기 바랍니다.

3. 그러나 여름을 불태우는 건 쉽지는 않습니다, 스트레스 분출구가 필요할 겁니다.

그 더운 여름에 저게 지켜지겠습니까?

스트레스 지수는 엄청 높아지고, D-day는 다가오고,.. 불안감만 높아지고

어쩌면 슬럼프가 가장 많이 찾아오는 시기가 이 시기일 겁니다.

이때는 무작정 공부만 하기 보다는, 본인의 스트레스를 짧은 시간에 빠르게 방출할 수 있는 방법을 찾아보세요.

수험생도 사람이고 스트레스가 쌓이면 오히려 공부 효율이 떨어지는 역효과가 나타날 수 있습니다.

***무작정 놀으라는 건 아니에요. 공부할 때는 최선을 다하고,
휴식이 필요할 때는 짧은 시간에 효율적으로 쉬라는 의미입니다.**

저 같은 경우는, 아이유님의 팬였기 때문에, 주말에 '호텔 델루나' 드라마는 무조건 본방 사수를 했습니다. 토,일 1시간동안 아이유님을 보고 나니, 일주일간 공부하며 쌓인 스트레스가 다 사라져서 남은시간 열심히 공부할 수 있는 힘이 생겼습니다.

1시간이라는 짧은 시간 이지만 효율적인 스트레스 방출구가 있었고,

다른 요일에는 더 집중해서 공부하는 동기부여가 되었던 거 같네요.

여러분들 대부분도 10대 이실 거고, 좋아하는 것이 있을 겁니다.

좋아하는 것이 나의 공부 스트레스를 해소하는데 도움이 될 거 같다면 하시는걸 추천합니다.

Q. 그래도 수험생인데?

A. 스트레스를 감당할 수 있다면.. 뭐 인정합니다.

그러나 스스로 유리멘탈이라 생각하면... 하시는 게 좋지 않을까 싶습니다

Q. 만약 나의 최애 가수가 콘서트를 한다면 갈까 말까?

A. 어차피 콘서트 길어야 3-4시간 할겁니다.

다른 날 명 때리는 시간에 공부를 더 하고, 그 시간에 대한 보상으로
가수 콘서트를 갔다오는데 스트레스 관리에는 더 효율적일 수도 있습니다.

4. 9평 직후-10월 말. 또 다른 스퍼트의 시작 (+한의대지망 정시러들에게 주는 꿀팁)

9평이 지나면, 아마 또 많은 수험생들이 무너질 겁니다.

저는 이 시기에는 의문을 던지고 싶습니다.

9평에서 무너져서 멘붕이 오고 부정적인 마인드로 파이널을 보내는 것과,

점수 신경 안쓰고 그냥 꾸준하게 공부하는 것

손익을 따져봐도 후자가 더 나은데, 굳이 불필요한 에너지 소모를 할 필요가 있겠습니까?

이때는 뭐 낙장불입이다! 라는 마인드로 그냥 우직하게 밀고 가세요

잘되든 안되든, 왜 지금까지 공부를 안했지? 하는 후회를 가질 시간에 공부하세요.

수능이 한 50일 조금 넘게 남아서 주변에서 불안감을 조장할 수도 있습니다.

대학교를 다녔던 입장에서, 중간고사가 50일 전이라면?

공부는 뭘 공부예요 그냥 술먹고 놀니다.

그만큼 긴 시간이라는 의미예요.

거의 8주..2달이라는 시간입니다.

저도 미친 듯이 하다가 10월 중순 되니, 아 아직도 이렇게 많이 남았어? 이 생각을 했습니다.

무너지지 말고, 9평 이후는 최대한 멘탈이 다치는 실모는 자제하고, 했던 책을 복습하는 시기를 가지는게 좋습니다.

+) 추석 연휴가 있다면, 탐구 한과목만 밀어붙인다 등등 평소 공부와는 다르게 하는 공부법을 추천합니다. 평소의 규칙적인 루틴보다는 이벤트성 공부를 하는 것도 변화를 줘서 소위 '매너리즘'에 빠지는 것을 막아줄 수 있습니다.

++) 한의대를 지망하는 정시 분들은, 수시를 안 쓸 거라면, 동신대학교와 세명대학교를 넣는 것을 추천합니다.

수시 지원자들에게는 학교신문이나 커리큘럼을 주기 때문에, 어쨌든 마지막 파이널 시기 불안한 마음을 저걸 받음으로써

한의사가 된다면 이런걸 하는구나 하면서 긍정적인 멘탈관리에 도움이 될 겁니다.

5. 수능이 다가온다? L L 아이유콘서트가 다가온다. 마인드컨트롤의 중요성

아마 이런 마인드로 마무리를 준비한 사람은 거의 없지 않을까...ㅋㅋㅋ

연말에는 콘서트나 공연이 많이 준비되어 있습니다.

수능을 잘 보든 못 보든, 일단 쉬자.

라는 마인드로 본인이 좋아하는 것을 예매해보세요.

그리고 수능이 다가올수록, 수능이 아니라 좋아하는 공연이 다가온다

이 마인드로 설레이는 감정을 만들어 보세요.

저는 아이유콘서트 D-X 이렇게 스스로 생각하면서 파이널까지 준비했던 거 같습니다.

Q. 무슨 말도 안되는 소리냐... 정상인 맞냐

저도 저게 정상인이 할 소리는 아니라고 생각합니다.

하지만 수능이 다가온다고 멘탈이 불안해서 전날 잠을 못잔다거나 하는 추가피해가 생기느니

그냥 비정상적인 척 하고, 긍정적인 마인드 가지는 게

수능점수라는 결과에서는 더 좋을 확률이 높죠.

6.수능장에서의 돌발상황, 이미지 트레이닝을 하면 막을 수 있다.

수능날 늦잠을 잤다! (이런일 없길 바래요)

수능날 너무 빨리 일어났다! (저 5시에 눈떴는데 그냥 탐구노트 봤습니다)

점심 도시락을 먹으려는데 넘어져서 엎어졌다. (가방에 빵 같은거 넣어두세요)

어머니가 수저를 안챙겨 주셨다 (수저는 가방에 전날 챙겨둡시다)

수능시계를 안가져온걸 수능장에서 알았다 (고사본부 달려가서 시계 갓 하셈)

수학을 푸는데 갑자기 급X이,,, (쉬는시간에 화장실 매번 갔다오자)

영어 듣기를 하는데 멍때리다가 한문제 놓쳤다 (흔들리지 말고 그냥 다음문제 풀기)

등등

자연스럽게 흘러갈 상황이어야 정상인 상황이 그렇지 않아, 멘붕이 올 만한 상황을 가정해 보세요.

뭐 저건 제가 제시할 수 있는 건 아니고.. 사람들마다 다 다르지 않겠습니까.

수능 전날에는, 그냥 정리 노트 가볍게 보시고 이런 트레이닝 하는게 멘탈에 좋습니다.
어쩌면, 저걸 하는게 공부하는 것보다 점수가 더 잘 나올 수 있습니다.

저는 전날에 저런 케이스 다 생각해서
체크리스트 뽑아서 수능날 입고 갈 옷 세팅하고
수험표 지갑 시계 다 가방에 넣어놓고
빵이랑 보온 물병 넣어놓고
초콜릿, 포도당 캔디 넣어놓고

권용기T 컴팩트 4,5강 듣고 밤 10시에 잤어요.

***부록: 공부할 때의 마인드, 시험장에서의 마인드는 달라야 한다.**

1) 공부를 할 때는, 제가 푼 문제들은 전체적으로 해설지를 보려고 노력했고, 애매하게 넘어갔는데 맞았거나, 찍었는데 맞은 문제들도 예외없이 해설을 보고 공부하였고, 해설지와 문제접근이 정반대로 갔는데 답이 맞은 경우도 해설지의 풀이에 제 풀이를 맞추려고 노력했습니다.

문제를 출제하는 분들은 엄청난 재능을 가지신 분들입니다. 그분들이 이 문제를 왜 만들었는지, 어떤 접근법을 가려고 했는지 생각하면서 공부를 하세요. 스스로에게 냉정해진 만큼 실력은 더 올라갈 겁니다.

2) 모의고사는 하루에 여러 영역을 보는, 에너지가 많이 소모되는 시험이며, 당일 멘탈이나 컨디션에 따라 점수차이가 어마어마하게 납니다.

여러분들이 비용을 들이면서 사설 모의고사나 실모를 돌리는 이유는, 그냥 문제풀이를 한다는 이유보다는 '시간 안에 푸는 능력' '시험장 분위기'를 비롯한 부가적인 이유가 있을 겁니다.

이번 글 주제는 '시험장에서 멘탈 잡기' 이기 때문에, 다른 것을 설명하면 농도가 묽어질 거 같으니, 시험장에서는 어떤 멘탈이어야 하는가 위주로 자세히 서술하겠습니다.

<시험 시간>

본인이 시험장에서 문제를 풀 때, 풀이나 답이 잘 안보이더라도 열심히 공부한 자신을 믿으면서 풀이를 하시기 바랍니다. 다른 게시글에서 수학을 예시로 말씀드렸지만, 실수 노트나 오답 노트를 열심히 만들었다면, 시험 시간에는 자신감을 가지고 시험을 보세요.

시험장에서 믿을 사람은 저 자신밖에 없습니다. 내가 나를 못믿는다면? 이미 지고 들어가는 싸움인데 결과가 좋을 리가 없겠죠.

그리고 한 영역이 끝나면, 난이도가 쉬운 어렵든 그 영역은 잊어버리세요.

'내가 쉬우면 남들도 쉽고, 내가 어려우면 남들도 어렵다' 라는 마인드를 유지하세요.

시간 안에 못 풀었다? 수능에서는 정 안되면 문제를 찍어서라도 답을 내지 않겠습니까?

찍은게 맞았겠지 하는 마인드로 긍정적으로 넘어가세요.

그리고 다음 영역 준비를 하세요.. 영어면 예열지문 ,탐구나 수학이면 오답노트를 펼치고 그냥 그 과목 공부하시기 바랍니다.

여러분들이 이 과목을 망쳤다고 생각해서 무너지는 것보다, 다른 과목에서 만회 가능한 점수를 받는게 여러분이 원하는 대학을 갈 확률이 높아질 겁니다.

+) 그리고 본인이 시험시간에 여유가 된다면, 이걸 맞든 틀리든 공부를 해 보아야겠다 생각이 드는 문제는 별표를 치시기 바랍니다.

<모의고사가 끝난 뒤>

채점을 하고 틀린 문제뿐 아니라 별표 친 문제들에 대한 해설도 보셔서, 본인이 문제를 해석한 게 맞는지 맞추어 보시기 바랍니다.

이 과정이 이번 글의 포커스가 아니기 때문에, 간략하게 하고 넘어가겠습니다.

마치며)

뭔가 비정상적이고, 이상하고, 믿기 힘들죠?

저러고도 저런 점수가 나왔다는게 신기하죠?

그러나 수험생도 사람이고, 공부하러 가면 문제집이 공부한다고 칭찬해주는 것도 아니고 어려운 문제들로 멘탈을 터트리는 상황에 우리는 처해 있습니다.

가장 현실적인 마인드, 가장 실전적인 마인드를 제시해 보았습니다.

댓글로 제 글을 비판하셔도 됩니다.

그러나 욕은 삼가 주시면 감사하겠습니다. (저도 유리멘탈이라...)

추가로 궁금한 건 댓글로 달아주세요. 쪽지가 아직 안보내지네요

긴 글 읽어주셔서 감사합니다. 공군병장 아이유였습니다.