**수험 생활 조언**

1. 개요

2. 공부를 어떻게 시작해야 할까?

2.1. 인내심과 통제력

2.2. 적절한 공부법 찾기

3. 방해되는 요소 줄이기

3.1. 스마트폰 과감히 차단하기

3.2. 온라인 게임 끊기

3.2.1. 대책

3.3. 인간관계

3.4. 사건사고에 휘말리지 않도록 조심한다

3.5. 식습관

3.5.1. 밖에서 밥을 사먹어야 하나?

3.6. 수면습관(수면관리)

3.7. 체력과 운동

4. 공부가 잘되는 시간대 찾기

5. 통제에 도움이 되는 방법

5.1. 동기 부여

6. 쉬는 시간과 휴식 확보

7. 환경과 장소에 대한 관점

7.1. 아예 집을 떠나는 경우

7.2. 집에서는 잠만 자는 경우

7.3. 공부 장소의 정리

8. 공부시간을 늘리는 방법

8.1. 일단 공부장소로 가서 엉덩이를 붙여라

8.2. 생활 여기저기서도 공부

8.3. 계획 세우기

8.4. 공부량 위주의 계획과 순수집중시간

9. 슬럼프와 정체 극복

9.1. 죽자고 하기(?!)

9.2. 무작정 쉬지 말고 약간만 쉬기

9.3. 슬럼프를 극복하게 되면

10. 기타 조언

10.1. 제 실력으로 합격할수 있을까요?

10.2. 최소 2개월, 보통 3~6개월은 꾸준히 해야한다.

10.3. 실력은 계단식으로 는다

10.4. 이상한 징크스가 있어요

10.5. 집중력이 자꾸 떨어질때

10.6. 집중이 안될때 : 집중 노트

10.7. 인간관계와 외로움

10.7.1. 주변사람들과 소원해지는 문제

10.8. 중독성 강한 취미는 오프라인이라도 멀리하기

10.9. 적당한 취미로 스트레스 줄이기

10.10. 작은것, 쉬운 목표부터 차근차근 달성하라.

1. 개요[편집]

사람의 본성은 원래 책상에 앉아서 하루 종일 책만 보는 것과는 거리가 멀다. 잠도 자고 싶고, 온라인 게임도 하고 싶고, 연애도 하고 싶고, 술집도 가고 싶고, 휴대폰도 만지고 싶은 게 사람 심리다. 하지만 이러한 행동들을 하고 싶은 욕구를 참지 못하면 현재 목표로 잡고있는 시험에서 얄짤없이 떨어진다.

그리고 이런 유형의 사람들이 꼭 지니는 특성이 바로 고질적인 의지박약. 사실 의지박약은 나태와 함께 모든 시험보는 사람들의 주적이다. 한 번 의지박약의 물결에 휩쓸렸다간 아몰라, 어차피 공부해도 안 될거 안 할래! 라는 마인드로 시험 전날까지 공부는 제대로 안 하고 실컷 딴짓만 하다가 시험보는 날 가서 대차게 망할 수도 있다. 그리고 풀타임 수험생이 의지박약의 늪에 제대로 빠졌을 경우 일어날 수 있는 최악의 사태는 바로 "의지박약 발생→공부가 제대로 안 되니까 딴짓만 하다가 시험을 봄→시험에서 떨어짐→일단 재시험 준비를 함→그러나 다시 의지박약이 발생함"의 무한루프다. 이런 악순환에 제대로 걸리면 정말로 시험만 치다가 인생을 종칠 수도 있다.

생활관리는 공부를 하면서 실천해나가면서 길러나가는 것이다. 절대 그냥 되는 것이 아니다.

스스로 실천하는 습관을 들여라. 괜히 공부는 엉덩이와 습관으로 한다는 것이 아니다. 스스로 관리하고 통제하는것이 어렵고 힘들기 때문에 많은 사람들이 학원, 도서관, 스터디, 생활스터디를 이용하곤 한다. 이 문서 하위항목들도 실제로 실천하지 못하면 아무 쓸모도 없는 것이 되버린다.

특히 독학재수할때 유혹에 흔들리는 사람은 학교 시스템이 그립다 고한다.

2. 공부를 어떻게 시작해야 할까?

2.1. 인내심과 통제력[편집]

자신의 인내심과 의지력이 좋다면 그야말로 모든 역량을 공부에 올인하는 것이 수험생활을 빠르고 효과적으로 끝내면서 성공하기 제일 좋은 방법이다. 하기 싫은 것을 참는 방법에는 여러 가지가 있는데, 아래 소개되는 방법들을 참고하자.

공부하기로 제대로 마음을 먹으면 TV, 게임, 친목, SNS, 폰질, 위키질은 점점 관심에서 멀어진다. 억지로 시켜서 하는게 아니라 본인이 하고 싶어서 하는거라면 마음가짐이 달라지면서 하루아침에 바뀔 수 있는게 사람이다.

2.2. 적절한 공부법 찾기[편집]

인내심과 의지가 중요하긴 하나, 무한하진 않다. 자기 자신의 욕구를 관찰하고 싫은 이유를 분석하고 그 원인을 제공하는 것들을 가차없이 처단해서, 인내심이 바닥나지 않게 공부환경을 조성하고 방법을 세울 필요가 있다.

•죽자고 하지 말고 할 수 있는 만큼만 하기

사람에 따라 맞는 집중력을 유지할 수 있는 공부시간은 다르다. 누구는 1주일 110시간씩 1년 달리니까 사시도 붙더라 하고, 누구는 1주일 50시간 채우기도 힘들 수 있다. 따라서 자신이 견딜 수 있는 한계치를 파악해야 한다.

가령, 처음부터 주 110시간을 하려고 생각하는 대신, '6개월 이상 1주일 58시간'의 계획을 세우고 100% 지킨다고 가정하자. (월요일부터 금요일까지 주중 하루 10시간. 주말 4시간) 이런 식의 공부 계획을 잡고 목표달성율 100%를 유지하는 데에만 성공해도 합격할 확률이 높아진다. 이 방법의 단점은 자신과 타협이 점점 늘어나다 보니 절대 시간 자체가 엄격한 통제 하에 있는 경우보다 훨씬 줄어들 수 있다는 점이다. 그래서 혼자 힘으로 하기 힘든 소수의 부분은 통제를 하는 식으로 절충이 필요하다.

여기서 주의해야 할 점은, 적은 양의 계획을 세우는 대신 일단 세워놓은 계획은 무조건 지켜야 한다. 그 계획을 짜고 나서는 그 계획에서 한치의 오차도 없이 움직여야 한다. 아무리 몸이 아프거나 피치 못할 사정이 생기더라도 어떻게든 스스로가 짠 커리큘럼을 목숨걸고 지켜야 한다. 계획대로 움직이는 것은 마치 구멍과 같아서 계획 하나를 못지키기 시작하면 겉잡을 수가 없어진다. 학창시절 학업성적이 전교단위인 우등생의 행태를 보면 대부분 이렇게 한다. 아무리 사소한 계획도 반드시 지켜야 한다. 모든 일이든 절대 미루지 마라. 사소하다고 해서 계획을 함부로 미루게 되면 결국 합격 자체마저 미루는 수가 있다.

•재미있는 것부터 시작하기

인내심이 좋은 사람은 책 한권을 진득하게 독파할 수 있을 것이다. 하지만 그렇지 못한 사람도 있는 법이다. 공부가 재미있어야, 공부가 주는 즐거움이 있어야된다. 재미가 있어야 누가 안시켜도, 말려도, 피곤해도 언제 어디서나 몸상태가 어떻든 공부를 지속하게 된다. 영어 지문을 읽다가 아는 단어와 문법이 나와 공부한 보람이 있다 느끼고, 예전엔 해석 못했던 지문을 척척 해석해나가며 실력 상승의 즐거움을 맛보는 것처럼. 저건 왜 저렇게 되지? 호기심과 의문을 해결해나가는 과정에서 실력도 오르고 재미도 느끼는 경우가 있다.

재미있다고 느끼고 재밌는 과목은 점수를 잘 받는 편이고, 자신감도 있어서 어려운것을 대해도 스트레스를 받거나 좌절하지 않고, 오히려 내 힘으로 풀어봐야겠다는 생각이 들어 오기가 돋아 도전하게 된다. 이렇듯 시키지 않아도 척척 하지 않는가?

그것마저 어렵고 과목에 흥미가 없다면 교양서나 관련 다큐를 보자. 일반대중을 위한 것이라 쉽고 재밌게, 간결하게 개념을 소개하기때문에 기본상식을 기르고 흥미를 유발하는데 도움이 된다.

•쉬운 것부터 시작하기

얇고 쉬운책, 짧고 평이한 수준의 강의부터 시작하는게 좋다. 빠르게 성취감을 맛보고, 나도 할수있다는 걸 느끼면서 자신감이 붙는다. 단, 인내심이 강한 사람은 책을 2권 봐야 하기 때문에 오히려 시간낭비다. 교재가 분량이 많아 보이더라도 어떻게든 끝내고 한권만 반복하는 게 인내와 통제가 되는 사람에게는 가장 효율적이다.

3. 방해되는 요소 줄이기[편집]

막상 학업 계획은 전문가 수준으로 짜놨는데, 연락에 대한 조바심, 지적 호기심을 충족하고자 포털을 켜고 검색하려는 심리 등이 강하다면 그 학업 플랜은 말짱 도루묵이다.

합격의 비결은 머리나 효율적인 커리큘럼 같은 게 아니라 '통제'다. 까놓고 그런 사전 정보는 3일만 투자해도 알 수 있는 것들이다. 문제는 수험 생활에 돌입한 이후이다. 자기 통제가 된다면 그런 비결이나 커리큘럼은 자연스럽게 터득되기 마련이다.

3.1. 스마트폰 과감히 차단하기[편집]

(연구) 스마트폰을 자주 이용할 경우 성적은 나빴고 불안감이 높았다.(프래시안)

(칼럼) 9급 공시 합격한 고등학생의 우문현답(오마이뉴스)

(칼럼) 스마트폰 많이 쓸수록 성적 낮다(문화일보)

고시 합격자 비율 역시 스마트폰을 끊은 사람들에게서 압도적으로 높게 나타났다. 수험에서 만족스러운 결과를 얻기 위해서라면 인터넷이 안 되는 피처폰으로 바꾸는 것도 하나의 방법일 것이다.

카공족들의 흔한 유형을 살펴보면, 책이나 노트북 켜놓고 막상 포털, 유튜브, 카카오톡에 빠져있다는 것이다. 자기 통제가 되는 사람은 환경이 어떻든간에 몰입이 가능하다. '있어보이는 척' 하려다가 '없어보이는 사람'이 된다는 것이다.

본인의 통제가 어려운 성인중에 휴대폰 기종이 아이폰이고 인강 시청은 아이패드를 사용한다면 부끄러워하지말고 스크린타임기능을 자녀모드로 사용한 뒤 부모님께 비밀번호 설정을 부탁드리는게 좋다. 친구에게 비밀번호 설정을 부탁한다면 이런 저런 핑계를 대면서 결국은 풀을 확률이 높지만, 부모님께 기기 중독임을 밝히고 설정을 한다면 풀고싶은 날이 오더라도 쉽게 부탁하기 힘들기 때문이다.

정 못 하겠다면 아침에 일어나서 필수적인 인강을 집에서 전자기기로 듣고, 자습과 문제풀기를 하기 위해 독서실에 갈 때 절대 무슨 일이 있어도 스마트폰은 집에 놔두고 오자.

3.2. 온라인 게임 끊기[편집]

대수롭지 않게 생각하기 때문에 누군가 제동을 걸어주지 않으면 영영 거기에 빠질정도가 되는게 더 큰 문제다. 자신이 아무리 조심을 해도 우연한 기회로, pc방 한번 갔다가 다시 게임에 빠지는 고시생들이 적지 않다.

•신림동이나 노량진 고시촌 근처에 들어찬 PC방이나 오락실들이 평균 이상의 수익구조를 유지하며 계속 늘어나는 가장 핵심적인 이유이기도 하다. 그나마 강의를 듣고 나서 복습하고 남는 시간에 하는 경우는 좀 낫지만 아침에 PC방으로 출근해서 밥 먹을 때 잠깐 정지시켜 놨다가 새벽에 퇴근하는 사람들을 그리 어렵지 않게 찾아볼 수 있다는 게 문제다.

"PC방에서 익숙하게 보이는 누군가가 있다면 그 사람과 너는 최대한 빨리 고시공부를 접어야 한다"는 이야기까지 나올 정도. 본인이 희대의 수재이고 천재가 아닌데 고시를 생각하고 꿈이 확고하다면, 고시생활을 시작하기 전에 모든 게임 계정 및 캐릭터는 일단 계정을 잠가놓고 잊어버리는 것이 정신건강에 좋다. 설사 하더라도 일주일 10시간을 넘는다면 고시 관두는 게 좋고, 그것마저도 6개월 이내에는 절대 하지 말아야 한다.

이런 상황에 대한 대책으론 강제력을 동원하는것도 좋지만 자신의 마음가짐과 생각이 바뀌지 않으면, 한번에 떨쳐내는데 성공하지 못하면 다시 빠지는 악순환의 사이클이 반복된다. 노래듣기나 인강은 mp3나 pmp로 해결하는 게 좋다.

이런경우 정신건강의학과를 방문해서 중독치료나 상담을 받는것이 도움이 된다. 원래 이런것에 도움을 주는 전문가들이 정신건강의학과 전문의들이다.

3.2.1. 대책[편집]

•눈 딱 감고 3일만 멀어져보기. 아무리 빠져있어도 입대(...) 등의 수단으로 멀어지면 그동안은 금단현상으로 미친듯이 괴로워도 3일 이후로부턴 마음이 시들해진다. 어느정도 참아보는게 도움이 된다.

•다른 흥미거리, 집중할 거리를 찾아 갈아타서 일단 그곳에서 빠져나오기. 다른 건전한 취미로 쉽게 끝을 볼 수 있거나 쉽게 질리는 종류의 흥미거리가 낫다.[1]

•극도로 조심하고 자제해라. 제대로 공부할 생각이라면 그냥 끊거나 구형 모델을 써서, 본연의 기능만 살려서 쓰고 다녀라. 스마트폰이 있으면 쉬는시간에도, 길을 걷다가도 스마트폰을 만지게 되는데, 그 시간도 사실 머릿속으로 공부를 할수 있는 시간이다. 집에 두고 다니면서 누구한테 맡기고 쓸 시간대를 정해놓거나, 집이나 특정 장소에서만 사용하거나 하자. 모 수험생은 공부는 5층의 열람실에서 하고 휴대폰을 도서관 1층 사물함에 놓고 다녔다고 한다.

◦강의를 듣는다는 이유로 노트북을 가지고 다니지만 지나치게 놀기만 한다면, 공부장소에 아예 가지고 다니지 않는 쪽이 좋다.

◦밤늦게 컴퓨터를 하는 습관은 고치기 힘들다. 이런 경우, 밤에는 컴퓨터를 켜지 않기로 정해놓고, 쓸 일이 있으면 아침에 쓰는 쪽이 좋다. 평일에는 쓰지 않고 주말에만 쓰는 것도 괜찮다.

3.3. 인간관계[편집]

원래 이렇게 방해될 친구가 없어서 편한 사람도 있지만...

술 마시고 친구들 불러내어 놀자판이 되면서 공부시간이 점점 줄어들고 패망의 길로 간다. 고시학원/독서실/도서관/스터디 등에서 모르는 사람이라도 최대한 사귀려고 들고 그 과정에서 돈과 시간을 쓰게 되기도 한다. 한쪽이 시험에 붙거나 시험을 그만두거나 하면 관계가 소원해지는 경우도 많다.

연애 문제의 경우 혼자서 공부하는 시스템에서 벗어나 고시학원 시스템으로 바뀌면서 문제가 심각해진 케이스로, 하라는 공부는 안하고 학원 맨 뒷자리에서 염장을 질러 대는 '고시학원커플'의 경우가 특히 심각하다. 게다가 이 경우는 상호 컨닝 때문에 모의고사에서 어느 정도 성적이 나오는지라 학원 입장에서도 딱히 뭐라고 할 수 없다는 문제점까지 겹쳐 돌이킬 수 없는 지경까지 이르는 경우도 종종 발생하는 편. 신비하게도 이러한 커플의 경우 한쪽은 합격해서 탈출하는데 남은 쪽은 떨어지고 버림받는 경우가 매우 많다고 한다 물론 둘 다 사이좋게 떨어지는 사례가 훨씬 더 많다. 둘 다 붙으면 정말 좋겠지만

그렇다고 해서 '사람도 안 만나고 연애도 안 하고 참아야지'라고 참다 보면 외로움 때문에 심리적인 문제로 공부가 안 된다. 이렇게 시간을 보내는 이유는 고시공부가 심각하게 외로운 과정이기 때문이다. 사람에 대한 외로움을 적게 타는 사람이 고시 시험 공부에 유리한 셈이다. 고졸에 연애 중 결혼하고 애 낳는 와중에 고시 합격한 이 사람이 특이 케이스다. 이건 외로운 걱정 안 해도 되니까 당연한 거 아닌가? 아내가 이혼 서류 내미는 게 아니라면.

•수험 비용을 대 주는 사람에게 화풀이하지 말 것, 그 사람이 열심히 하라고 시키면 열심히 할 것.[2]

•연애, 짝사랑, 고백은 가급적 피하는 게 좋다. 다만 이미 사귀는 사람이 있는 상태라면, 헤어지는 게 오히려 독이 된다. 확실한 건 시간을 많이 뺏기지 않고 안정적인 정신상태를 유지할 수 있어야 한다. 물론 할 수 있을때 이야기 굳이 연애를 하겠다면 처지가 비슷한 수험생끼리 만나거나, 최소한 상대방이 수험생의 일정을 이해해줄 수 있는 사람이어야 한다. 지정된 휴일이 아닌 다른 날에 자주 만난다거나 시험이 얼마 안 남았을 때 자꾸 연락한다거나 하는 건 최악이다.

•가족이 뭔가 공부에 방해되는 것을 남에게 보이기 위한 목적이나 체면 목적으로 요구한다면 거절하는 게 좋다. 시험에 떨어지면 어차피 당신만 갈굼당한다. 친척 결혼의 경우 오촌 이상은 가지 않는 게 좋다. 시험 4개월 전부터는 명절도 가지 않는 게 좋다.

•지나치게 일찍 집을 나서거나 지나치게 늦게까지 공부하는 게 반항하는 것 같아서 기분나쁘다는 가족도 있을 수 있다. 무시하고 일찍 나서면 된다.

•누군가의 일이나 어려움을 많은 시간을 들여서 도와 줄 생각 마라. 자원봉사, 재능기부도 자제하라. 합격생이나 직장인이라면 자기 내키면 그렇게 해도 된다. 하지만 고시낭인 신분에서 이렇게 해 봤자 시험에서 또 떨어지면 욕 먹는 건 자기 혼자뿐이다. 휴일에 취미삼아 한다면 모를까 자기 시간 써가면서 하는 건 뻘짓이다.

3.4. 사건사고에 휘말리지 않도록 조심한다[편집]

어떻게 보면 가장 중요한 것. 시험기간에 사건사고를 치면 스트레스가 배로 온다. 그러니까 당신이 평소에 학교에서 놀고 있는 학생이라도 조용히 지내는 것이 좋을 것이다. 요즘 경찰을 만만하게 보면 안된다. 일단 폭행시비가 붙으면 다 잡아가고 3일동안 유치장 신세를 지거나 심지어 현행범으로 체포당할 수도 있다. 수험생활을 할절도면 대부분 법적으로 형사재판을 받을 수 있는 나이이기 때문에 인실좆을 당하기 싫으면 얌전히 공부나 하는 게 제일 좋다.

•도서관 같은 데서 기분나쁜 사람과 싸우려 들지 말 것. 불필요한 싸움은 에너지와 생각의 낭비이며 수험기간을 장기화시키기 쉽다.

◦공립도서관에서 텃세를 주장하지 말 것. 시끄러운 사람이 있으면 싸울 생각말고 자신이 옮길 것.

◦독서실에서 민폐를 끼치는 사람이 있으면 싸울 생각 말고 관리인에게 말을 하자.

•공공기관 화장실에서 타인이 두고간 물건에 손도 대지 말것. 셋업범죄일 수도 있고 좋은 일 할 의도였다는 것과 무관하게 흘러갈 수 있다.

3.5. 식습관[편집]

•자신의 체질에 부적합한 음식은 합격하는 그 순간까지 절대 입에 대면 안 된다. 설사 나서 공부 못하고 배아파서 공부 못하고 이런 일이 반복되면 고시는 물건너 간다.

•초콜릿 같은 단 음식을 먹어서 당을 보충하면 두뇌가 활발히 움직이고 스트레스도 풀린다. 뇌가 사용하는 에너지를 공급하는 일이 중요하지 않을 수 없다. 다만 단 음식을 먹으면 입안에 단맛이 남아서 집중을 잘 못하는 경우도 생기니 양치를 꼬박꼬박 할 것.[3]

◦술은 정신을 흐리멍텅하게 만들기 때문에 합격하는 그 순간까지 절대로 마셔서는 안 된다.

◦절대로 폭식하면 안된다. 폭식하면 집중력 저하와 졸음을 야기한다. 딱 배고프지 않을 정도로만 먹는 게 좋다. 과식 하는 것 역시 금물이다. 공부할 땐 물 밖에 먹을 것이 없다는 조언도 있다.

◦반대로 굶어서도 안되며 식사시간 역시 매일 같은 시간으로 고정시키는 것이 좋다.

◦저녁 6시 이후에는 커피를 마시면 안 된다. 커피는 가급적 안 마시는 게 좋지만 꼭 마셔야만 한다면 오전에 마셔야 한다. 저녁에 마시는 커피로 인해 늦잠의 원인이 될 수도 있다. 에너지 음료 등 카페인이 들어간 음료도 마찬가지다. 커피는 수면의 질을 떨어뜨릴 뿐더러 건강에도 좋지 않다. 일시적인 각성 효과로 만성 피로에 시달릴 수도 있다. 또한 많이 마시면 내성이 생겨서 더 많이 먹게 되므로, 여러모로 비추.[4] 수면의 질도 떨어뜨리기 때문에 다음날 일어나면 상쾌하지 않고 멍한 상태가 지속되는 경우도 있다. 정 커피를 안 마시면 죽을거 같은 사람들은 디카페인 커피를 마셔보자.

•껌씹기가 공부할 때 도움을 준다고 한다.外

3.5.1. 밖에서 밥을 사먹어야 하나?[편집]

결론부터 말하자면 그렇다.

외부 장소에서 공부할 경우, 돈이 들더라도 집에 밥 먹으러 오지 않는 게 좋다. 너무 많이 쉬게 되기 쉽다.

보통의 수험생은 밥 먹으러 집에 한번 들어가면 여러 유혹과 시간문제에 얽히면서 다시 나오기가 힘든 편이라 고민이 안될수도 없다. 특히 날씨가 더운 여름이나 추운 겨울엔 밥먹으러 왔다갔다 하는 것이 힘들다.

집에서 공부를 잘 하는 체질이면 상관없지만 많은 사람들이 의지와 환경의 문제로 집을 추천하지 않고 도서관등에서 공부를 하니, 끼니 문제는 정말 어려운 문제이다. 식사는 해야겠고, 그렇다고 매일 인스턴트나 라면 김밥 빵 등으로 때울 수는 없다.

마땅히 먹을데도 없고 나가기도 싫은경우, 아싸라서 같이 먹을 사람도 없고 혼자 먹기도 부담스러운 경우도 고민이 깊어지는데... 많은 고시생들은 시간이 아깝다는 이유로 빠르게, 그냥 밖에서, 혼자 먹는다. 독한 사람은 밥먹으면서도 영어단어 외우고 머릿속으로 문제 외워서 풀고 그런다.

사실 혼자먹는건 장소와 환경에 따라 남들도 딱히 신경 안 쓰기도 하고, 그냥 적응되면 시선의식 안하고 혼자 잘 먹는 사람들이 많다. 적응해라. 인생은 혼자 사는것... 그게 싫으면 밥터디나 혼밥식당(1인식당)을 이용하자.

큰 문제는 밥값이다. 만약 2끼에 9,000원 예산을 들인다면 월 30일에 27만원, 석 달에 81만원씩 든다. 하지만, 집에 들어와서 먹는 게 시간에 큰 방해가 된다면 돈이 들더라도 무시하고 밖에서 먹고 공부를 더 오래 하는 게 낫다. 정 밥값이 고민이라면 도시락을 싸다니는 것도 고려해 볼 만 하다.

3.6. 수면습관(수면관리)[편집]

•무조건 일어나는 시간은 고정하고 무조건 지켜라. 몇번 강조해도 결코 부족하지 않다. 이게 힘들면 깨워달라고 하든지, 기숙학원 등의 도움을 받아라. 자신의 의지로 스스로 일어나 깨기 정말 힘든 사람은 수험생활에 막대한 지장이 오곤 한다.

•사람 체질마다 다르지만, 매일 7시간 정도는 숙면을 취해 주는 것이 좋다. 공부한답시고 잠을 줄여봤자 피로가 누적되면서 집중도가 떨어지고, 결국 이것이 쌓여 방전되어 하루를 통째로 쉬어버리는 일이 발생한다. 적당한 수면을 취하는 것이 능률 면에서도, 건강 면에서도 좋다.

밤에 스마트폰 보는것, 컴퓨터 하는것 때문에 늦게 자는 습관이 든 사람들이 많다. 밤에 잡생각이 많이 들어 스마트폰과 컴퓨터를 켜고 보는 사람이 많다. 이런 경우에는 폰을 안보면 잡생각에 잠을 설치고, 정신이 더 또렷해져 잠이 달아나는 경우가 많다. 수면부족은 인간의 두뇌활동에 꽤 심각한 문제를 야기한다.

이유

•악순환 : 밤에 어두운 곳에서 불빛을 눈에 많이 비추는 스마트폰이나 모니터는 멜라토닌 분비를 힘들게 해 우리 몸의 수면 밸런스를 망가뜨린다.[5] 당연히 이게 지속되면 잠이 잘 안오게 된다. 몸은 계속 피로해지고, 밤에 잠도 잘 안오고, 뇌가 계속 각성상태에 있어서 예민하고 부정적인 감정상태를 유지하다 보면 다시 피곤, 잠은갈수록 안오는 악순환에 빠진다. 그래도 노력하면 다시 우리몸의 항상성 유지본능 덕에 밸런스는 점점 돌아오니 운동과 환경 개선으로 극복하자.

•유전적인 이유 : 부모님 중 어느 쪽이든 젊었을적 낮밤이 바뀐 생활을 하고 만성 수면부족이었던 경우 자식도 이렇게 되는 경우가 있다.[6]

•정신건강의학과적 이유 : 불면증과 수면 불규칙으로 고생하고 있는 사람은 일단 이 증상부터 치료하고 안정시킨다음 본격적으로 도전하는것이 좋다. 심하면 정신건강의학과 상담을 받아 전문가의 도움을 받자. 중독일수 있다.

해결책

수면문제부터 해결하고 수험에 들어가라.

•며칠 ~ 몇달간은 폰과 컴퓨터를 멀리하고(그냥 섭섭하더라도 끊는 것을 추천한다.) 제시간에 자연스레 잠들고 깨도록 한다. 몸과 정신을 맑은 상태로 만들어야 한다.

•운동 : 피곤한 상태로 빠르게 정상적인 사이클에 맞춰 잠드는 방법이 일반적으로 추천된다. (숨이 차고 땀이 조금 날정도로, 일주일 4일 이상, 하루 30분 이상)

•일시적인 수면유도제의 사용 : 수면 유도제를 이용해서 증상을 완화시킨다.

•샤워 : 따뜻한 물로 샤워를 하고 10시~11시쯤 일찍 잠드는것도 도움이 된다.

•휴대폰/컴퓨터와 물리적으로 분리 : 잘 시간에는 부모님께 맡기거나 방 안에 보관하지 않는게 현명하다.

•침대에서 쉬지 않고 잠만 자기 : 평소에 침대에서 잠 이외의 활동(책보기, 스마트폰, 과제, 뒹굴기, 야동보기 등등)을 하면 안 된다. 침대에선 잠만 자도록 우리 몸이 인식하게끔 해서, 침대를 수면만을 위한 공간으로 만들어야 한다. 인형을 놓거나 일부러 이것저것 물건을 많이 놓고 쉽게 눕지 못하게 하는 방법이 있다.

•억지로라도 누워있기 : 사실 밤에 그렇게 잡생각이 나더라도, 어두운 공간에서 눈을감고 편안히 휴식을 취하고 있으면 일종의 가수면 상태에 빠져 수면과 비슷한 피로회복 효과를 볼 수있다. 우선 스마트폰을 방에서 치우고 이 방법을 먼저 써보자.

•정신건강의학과적 문제일 경우 건강 전문가의 상담을 받는다.

일찍 자고 일찍 일어나는게 힘든 사람은 늦게 자고 늦게 일어나는대로 공부 스케줄을 잡아라. 그렇게 해서라도 공부 잘 되고 집중력만 발휘할 수 있으면 문제 될건 없으니까.

이 문단에서 지적하는 문제는 늦게잠들고 일찍 일어나려고 해서 다음날 컨디션을 망치거나, 불규칙하게 자고 일어나서 공부를 미뤄버리는거다. 새벽 3시까지 공부하다 잠들고 11시에 일어나서 독서실에 간다한들 공부만 잘되면 문제없다.

3.7. 체력과 운동[편집]

수험 성공에서 가장 중요한것은 건강한 신체와 체력이다. 몇 년씩 걸리는 공무원 시험이나 고시 등의 공부는 마라톤에 비유되는 장기 레이스다. 그러므로 규칙적으로 운동을 하는게 좋다. 스트레스 해소에도 도움이 되고, 적절한 운동은 집중력과 정신력 향상에도 도움될뿐만 아니라 몸과 마음을 즐겁게 해 주며, 건강에 큰 도움이 된다.

물론 체력시험이 포함되어 있는 9급,7급 직렬은 제외

많은 수험생들이 운동부족과 체력부족으로 슬럼프를 겪곤 하며, 실패 수기 등을 찾아보면 운동을 하지 않았던게 큰 요인이었다며 후회하는 사람들도 많다. 특히 날씨때문에 빨리 지치기 좋은 여름과 겨울에는 체력부족으로 힘들어하는 경우도 많다. 체력이 부족한 상태에선 포기가 빨라지고, 절제심과 인내심이 빨리 고갈되어 놀고싶고, 다른것을 하고 싶은 유혹에 빨리 넘어가기 쉬운 상태가 된다. 특히 여름에는 체력이 없으면 공부하기 힘들다! 그러다 보면 공부에 집중하기도 힘들고, 중도에 포기하기도 쉽다. 집중력은 체력이 뒷받침 되어야 발휘되는 것이다. 수면이 부족하고 체력이 부족한 상태에서는 책상에서 온전히 집중하기도 힘들다. 생각해보라, 대국이 시작되면 3시간 4시간 길면 5시간을 꼬박 단 한순간도 놓치지 않고 집중하며 앉아 있어야 하는 바둑기사들도 등산 등으로 체력을 관리하기 위해 애쓴다, 프로게이머 등도 마찬가지. 앉아서 집중하는데도 체력이 필요하다. 공부가 안 되고 잡생각이 많이 들기 시작하는 건 의지의 문제가 아니라 체력이 부족하기 때문이다.

늦게 자고 늦게 일어나는 불규칙한 생활과 불규칙한 수면 습관을 개선하는데도 운동은 좋은 방법이다. 사실 공부를 하려면 적절한 수면습관, 수면시간부터 확보해야한다. 운동을 해서 몸이 지치고 힘들면 일단 피곤해서 일찍 곯아떨어지게 되고, 그 덕에 다음날 개운하게 일찍 일어날수 있다!

줄넘기나 빠르게 걷기, 달리기 정도를 틈틈히 하면 좋다. 일주일에 4일 이상 하지 않으면 효과가 없다고도 하고. 최소 10분정도 충분히 힘들이지 않고 뛸수 있는 체력을 만들자. 좋아하는 운동인 축구나 배드민턴, 자전거 타기 등을 꾸준히 하는것도 좋다. 너무 과하거나 무리하면 다음날 악영향을 줄수 있으니, 매일 30분 이내로 땀이 살짝 나고 숨이 찰 정도로만 하자. 10분정도 여유롭게 뛸수 있는 수준의 체력을 유지하면 좋다. 운동을 매일 하기 힘들다면 지역 국민체육센터의 프로그램이나, 헬스 트레이닝, 수영레슨, 배드민턴 레슨 등을 받는것도 좋다.

구부정한 자세로 있으면 뇌에 들어갈 혈액순환의 통로인 목이 딱딱하게 굳으니 책을 읽으려면 받침대를 사거나 여의치 않으면 집에서 읽지 않는 책들을 쌓아 그 위에 공부할 책을 올려놓고 읽는 것도 좋은 방법이다.

4. 공부가 잘되는 시간대 찾기[편집]

예를 들어 도서관에서 풀타임 공부를 하는 수험생 A씨와 B씨가 있다고 하자.

A씨 : 공부가 잘 안 된다. 힘들다. 너무 답답하다. 책상도 좁은 것 같고 하루 종일 못 나간다. 그래도 참지 못하는 자 아무 것도 해낼 수 없다. 오늘도 밤 10시까지 버티고 내일도 아침 7시에 나오는 거다. 핑계 대는 자 승리할 수 없다. 오늘은 책상 핑계 대고 내일은 졸리는 핑계 대는 식으로 하루하루 핑계를 만드니까 패배할 수밖에 없는 거다. 생각을 단순하게 하고 참아야 할 때는 그냥 참아야 한다.

B씨 : 공부가 잘 안 된다. 힘들다. 너무 답답하다. 책상도 좁은 것 같고 하루 종일 못 나간다. 왜 그럴까? 여긴 책상이 좁아서 그렇다. 그러면 책상이 넓은 독서실은 어떨까? 그런데 장소를 바꾸는 것이 답일까? 내가 책상에 너무 많은 책을 늘어놓기 때문은 아닐까? 공부하는 책 한 권만 놔둬야겠다. 그리고 난 밤에 공부가 잘 되고 아침에 일어나기 힘드니까 7시~22시는 무리다. 독서실은 9시~새벽1시까지 여니까 독서실로 한달만 바꿔보자. 둘 중 어느 쪽이 잘 되는지 매일 기록을 남겨보면 비교가 될거다.

이 때 A씨의 눈에는 B씨가 핑계만 부리면서 공부를 안 하고 이리저리 왔다갔다 하며 시간을 낭비한다고 보일 수 있고, B씨의 눈에는 A씨가 자신한테 안 맞는 환경에서 엉덩이만 고생시키고 있다고 보일 수 있다. 둘 중 어느 게 맞냐면, 자신에게 적용했을 때 결과가 좋은 쪽이 맞지, 정확히 알 수 없다.

사실 정해진 , 최적의 시간은 없다. 아침형 인간, 올빼미형 인간 등 여러 유형이 있다. 무조건 아침에 일찍 일어나 공부하고 잠드는게 무조건 최적의 시간대는 아니다. 사람마다 공부가 잘되는 시간대와 생활리듬이 있다. 그 시간대에는 최대한의 집중력을 발휘할수 있는 시간이니까, 최대한 중요한 공부에 집중하도록 배려하는게 필요하다. '독학의 권유'의 저자는, 남들처럼 아침에 집중을 못하는 타입이었는데, 12시에 잠들고 6-7시쯤 일어나 공부하는 습관을 하다 졸려서 집중을 못해 때려치운 후, 10시쯤 일어나서 여유있게 시작하는 식으로 제 페이스를 되찾았다고도 한다. 이렇게 자기에게 잘 맞게 조절해라. 사람마다 사이클이 다 다르다. 중요한건 공부에 최적으로 집중할수 있는 생활이라는것. 몇시에 자고 일어나고 하는것만 칼같이 지키면, 규칙적인 생활만 하고 공부에 지장만 없다면 시간대는 상관없다.

•가족들에게 신뢰를 얻고 있고 자기 자신을 믿을 수 있는 사람은 자기 마음대로 해도 된다. 이런 사람은 자신이 아침에 공부가 잘 되는지 밤에 공부가 잘 되는지 판단해야 한다. 가령, 고승덕의 경우 집에서 고시공부를 할 당시 '인도 사람'이라는 별명을 얻었는데, 밤중에 일어나서 오후에 잠드는 것이 시차상으로 인도과 비슷하다고 해서 그렇다고 한다.

•늦잠을 자면 피로가 누적되기 때문에 정신이 흐리멍덩해져서 모든 일에 효율이 크게 떨어진다. 늦게 자면 집중력, 판단력 등 뇌의 전반적인 기능이 저하된다. 같은 시간을 자도 마찬가지다. 밤 8시에 취침해서 새벽 4시에 기상하는 사람의 집중력이 새벽 3시에 취침해서 낮 11시에 기상하는 사람보다 월등하게 좋다. 늦잠을 자지 않으려면 저녁에 늦게 자지 않는 게 좋다. 수면시간과 취침시간을 매일 고정시켜서 똑같은 시간에 취침하고 똑같은 시간에 기상해야 한다. 3당4락은 어불성설이고 차라리 8시간 자더라도 매일 똑같은 시간에 일찍 자고 일찍 일어나는 게 훨씬 낫다. 주로 추천하는 취침시간은 밤 10~12시 사이며 주로 추천하는 기상시간은 아침 6시~8시 사이다.[7] 집에서 생활해야 할 경우, 학교나 학원 등 강제로 기상하게 만들고 가야만 하는 그런 수단을 이용하는 것이 좋다. 특히 수면관리와 규칙적인 생활이 정립되지 않은 상황에서는 오전에 무조건 일어나도록 오전 학원을 등록하고 오후에 공부하는 식으로 도움을 받으면 좋다. 다른 건 몰라도 아침에 공부를 시작하는 시간만은 꼭 지켜야 한다. 이걸 자율 의지에 맡겼다가 아침에 일어나는 시간에 일어나기 싫어서 귀찮아 하다가 계획 다 망가지는 일이 많다.

•대다수의 시험은 대부분 오전에 본다. 제발 시험 3-4주전부터는 아침형 인간 페이스로 맞추자.

5. 통제에 도움이 되는 방법[편집]

자기 스스로는 통제가 어렵다. 이럴때 자연스럽고 어쩔 수 없이, 그렇게 할수밖에 없는 강제적인 분위기, 상황을 이용하라. 자기관리를 철저히 하기란 여간 쉬운것이 아니기 때문에 강제성을 지닌 통제의 도움을 받는 것이 권장된다.

대전제는 매일 꾸준히 조금씩이라도 규칙적으로, 오래 지켜나가는 것이다. 매일 2개씩이라도 상관없으니 꾸준히 하고, 이런 것들을 점차 여러개 쌓아나가는 것이다.

•시계 빠르게 맞추기 : 여러 고시생들의 비법. 집안과 자신이 가진 물건 모든 것의 시간을 5분, 10분 빠르게 맞춰 놓는것이다. 시간을 바꾼 것을 알고 있음에도 불구하고 착각, 강제로 5분 빠른 생활을 하게 된다고.

•n분 일찍 행동하는 습관 : 자기가 생각하고 예정한 시간 5분전, 10분, 하다못해 1분 전이라도 일부러 의식하고 미리 움직이는 것이다.

•공부일기 쓰기 : 오늘 공부량,공부자세, 성과, 느낌, 개선점, 방안 등에 대해 일기를 쓰며 공부기간의 생활을 일기로 써서 기록으로 남기고 관리하는것.

•공부일지 : 간단하게, 공부한 총량과 순수집중시간을 비교해서 자기가 얼마나 공부를 했는지 일주일 단위로 총량을 기록하는것. 월 전체의 공부시간을 볼수있게 1일~30일까지 한눈에 볼수있게 쓰는 것이 좋다. 예 : 공부시간 12시간(9.5시간) / 국 4(3) 수 3(1.5) 영 3(3) 한자 2(2) / 괄호는 순수집중시간. 목표시간이나 목표량 달성 여부도 O, △, X 등으로 달성정도나 만족도를 체크하라.

•스터디 가입: 다른 방법으론 공부하는 친구, 남들과 같이 시작하는것. 요즘은 생활스터디라고 해서 기상과 수면시간을 정해놓고, 공부스케쥴과 생활사이클을 맞추고 서로 약속을 지키는지 확인해주는 스터디가 있는 모양이다. 외로움도 해소하고, 동료가 있으니 든든하고 열심히 하는 사람들의 모습을 보며 배울점도 있다고...국공립 도서관에 찾아보면 있다. 다만 잘 골라야 한다. 원래 혼자가 더 맞는 사람도 있으니. 그리고, 일부 시험은 독학 수험생이 적어서 스터디를 만들기가 어렵다.

5.1. 동기 부여[편집]

합격수기나 실패수기를 몇편 찾아보자. 분석하면서 실패에 이르는 과정이나 해서는 안될점, 배우면 안될 점과 해서는 안될 행동들을 보고 분석해서 이렇게 하면 실패하더라 라는 지표로 삼자. 분명히 도움이 된다.

6. 쉬는 시간과 휴식 확보[편집]

스트레스에 대처하는 좋은 방법중 하나는 휴식을 잘 활용하는것이다. 혹시 몇시간이고 앉아있어야 공부가 잘된다고 생각할수도 있지만[8] 보통의 경우는 25분공부-5분휴식, 50분공부-10분휴식 일주일 6일공부-일요일 휴식의 사이클을 유지하는 것이 추천된다.[9] 휴식을 통해 체력과 멘탈을 회복하고 쌓인 스트레스를 풀수 있어야 다음번에 공부를 할때 스트레스 없이 편안하게 또 시작할수 있는 것이다.

쉬는 시간을 늘리고 싶으면 매일의 스케쥴과 동선을 단순화하는것이다. 매일 일정한 시간에 같은 곳에서 공부할수 있도록 생활 습관, 환경, 일정을 정리정돈하라.

혹시나 휴식이 필요없이 마구 밀어붙이는 사람이 있으면 제갈량의 선례를 보자. 과로로 인해 몸이 제대로 망가질 수도 있다. 아무리 능력이 먼치킨이라도 적절한 휴식은 꼭 필요하다.

07. 환경과 장소에 대한 관점[편집]

7.1. 아예 집을 떠나는 경우[편집]

이 부분의 끝판왕은 기숙학원이다. PEET나 수능, 공무원 시험 같은 시험에는 기숙학원이 있는데, 주 90~100시간의 공부량을 큰 의지 없이도 돈만 내면 확보할 수 있다.

비용이 부담이 되고 의지가 정말 강한 사람은 일반적인 고시원에 들어가는 것도 좋다. 다만 의지가 약하면 혼자 사는 특성상 자유도가 아주 높아지니 ADHD 등 집중력에 문제가 있는 사람에게는 권장하지 않는다. 비용도 부담되고 의지에 자신도 없다면 절충안으로 산속 고시원에 들어가면서 컴퓨터와 휴대폰을 둘 다 가지고 가지 않는 것도 괜찮다.[10]

7.2. 집에서는 잠만 자는 경우[편집]

•대개 집에서 공부하면 컴퓨터, 휴대폰, 침대 등 공부에 방해되는 물건이 너무 가까이 있고, 가족들이 함께 있어서 공부시간을 충분히 확보하기 쉽지 않다. 고승덕은 집에서 공부하면서 공부 끝나자마자 잠들고 일어나자마자 공부하고 밥 몇분만에 삼키고 바로 공부하는 생활습관이 있었기에 집이 최적의 장소였다고 하지만, 대개의 사람에게는 아니다. 집에는 밥 먹으러도 오지않는게 좋다. 컴퓨터, 휴대폰, 침대 등의 영향 때문이다.

•관리형 독서실, 종합반, 독학재수학원, 재수학원 등 시스템이 갖춰져 있으면 그쪽으로 가는 게 좋다.

•도서관처럼 남들이 엄숙하게 공부하는 분위기의 장소를 찾아라. 제일 쉬운 것은 남의 시선. 남의 시선이 닿는 곳에서는 의식하여 조심하기 마련이고, 개인적인 딴짓을 못하게 된다. 돈이 부족하다면 도서관에라도 다니면서 스터디를 구해보는 게 좋다. 대학도서관이나 대형 국공립도서관 같은 데는 생활스터디를 구하기 쉽다.

•만약 집중력이 새나가거나 집중할 마땅할 장소가 없다면 집에서 가족에게 부탁해서, 뒤에서 지켜보면서 관리감독관을 세워놓고 공부하자. 효과는 탁월하다. 딴짓을 못하게 된다.

7.3. 공부 장소의 정리[편집]

•시험기간이 되기 전엔 방 대청소를 하자. 공부 하기 전에 정리를 하는것 보다는 아예 싹 깔끔하게 하자. 어지러운 방은 시선을 분산시켜 집중력을 저하시킨다. 과거 사진을 찾게되는등 뻘짓을 하다 오늘도 공부는 저멀리로

•백색 소음이나 잔잔한 클래식을 듣는것은 집중력 향상에 도움을 줄 수도 있겠지만, 다른 음악은 듣지 말자. 집중이 더 안된다. 듣더라도 작은 소리로 듣자. 되는데요[11]

8. 공부시간을 늘리는 방법[편집]

8.1. 일단 공부장소로 가서 엉덩이를 붙여라[편집]

공부를 시작하기로 맘먹었을때 제일 좋은 방법은, 재미있는 책을 집어들고, 책상앞에 무조건 앉는 것부터 시작하는 것. 2주정도 시간을 정해놓고 무조건 책상에 앉아 엉덩이를 붙이는 것이다. 이 과정에서 다소 억지성이 있더라도 무조건 참고 버텨내야 한다. 공부 이외 다른 것에 길들여져있던 몸을 공부에 길들이는 것으로 생각하면 된다.---공부는 엉덩이가 한다

공부를 하겠다는 마음이 들면, 책상 앞에 앉아라. 그리고 자신이 집중이 잘되는 책, 교양서, 소설, 잡지 등 어떤 것이든 괜찮다. 글을 쓰거나 그림을 그리는 것도 괜찮다. 재미있는, 집중할수 있는 것으로 책상에서 무언가를 굉장히 집중하는 훈련을 하는 것이다. 휴대폰이나 컴퓨터는 절대 안 된다. 지금 현재 우리의 몸은 몇시간이고 앉아있는데, 앉아서 공부를 하는데 익숙해져 있지 않다. 이것을 익숙하게 하는것 부터 시작해서 공부자세를 잡아나가는것.

아침에 일어났다면 최대한 빨리 공부장소로 가자. 뭐가 되었건 공부를 하게 된다.

8.2. 생활 여기저기서도 공부[편집]

공부는 책상에서만 앉아서 하는것이 아니다. 길을 걸으면서, 양치질 하면서, 집으로 돌아가는 시간에도 머릿속을 굴릴수 있다면 얼마든지 할수있다. 분리하려고 들지마라. 그런사람은 책상공부 외에는 추가로 시간을 더 쏟지 못한다.

꼭 쉬는시간이라고, 집이라고 공부와 분리해 생각할 필요도 없다. 영화를 보면서도 공부가 된다고 할 지경이라고 하니..

포스트잇으로 방안을 도배하거나, 집에서도 그냥 흥얼거리면서 단어장을 들고 읽는다거나, 자유롭고 즐거운, 쉬는 분위기에서 자신이 공부한걸 소리내서 말해본다든가, 머릿속으로 자신이 공부한걸 차례로 떠올리고 문제를 논리에 따라 해결하는 연습도 해보자. 특히 법을 공부하는 수험생들은 액션 영화를 보면 형법의 항목이 이리저리 떠오른다고 한다(...) 끊임없이 머리속으로 인과관계를 짓고 논리를 전개해 문제를 해결하는 과정을 거치는 것이 00적 마인드라고도 불리는, 사고력, 논리력, 창의력, 임기응변(순발력)을 기를수 있는 방법이기도 하다.

8.3. 계획 세우기[편집]

계획을 짰으면 일주일과 월 단위로 총량을 정하고, 날짜별로 쪼개서, 일주일에 120단어를 외우겠다 - 하루 20단어씩 배분이 되어야 한다. 매일매일 00해야지는 안 지켜질 가능성이 높고, 진도 체크가 어렵다. 꼭 주별, 월별 공부량과 시간을 정하고 나눠라.

꼭 자기가 예상한 시간에 이해와 암기, 풀이를 완벽히 마칠지는 알수 없기 때문에 초기에는 분량위주로 지키고 체크하다가 후반에 습관이 들고 익숙해지면 절대적인 시간량을 정하고 주 70시간 이상씩 투자하는 것을 지키는것을 목표로 삼아라. (70시간은 기본적인 커트라인이다.) 초시계를 들고 공부할때 누르고 쉴때 일시정지 눌러놓고 다시 공부할때 누르는식으로 말이다. 공부를 위해 나가있는 시간 말고 순수히 공부한 시간말이다.

계획을 세웠다면, 일단 자기가 사정상 못 한 부분이나 모자란 부분은 스킵하고 다음 진도를 밟아야 한다. 어려운 부분이나 자신의 능력으로도 진행이 안되는 부분은 집착하지 말고 표시해두고 과감히 넘어가자. 쉬는시간이나 여유 있을때 찬찬히 보자. 다른 공부에 지장을 주면 안된다. 전날 못한걸 그 다음날 하느라 밀리다보면, 진도가 밀려 다른 공부이 지장을 두면서 걷잡을 수 없게 된다. 흐름을 잃지 않도록 하자.

무리하지않고 최대한 지킬수 있는 수준내에서, 충분한 시간을 두고 짜야한다. 월화수(오전), 목금토(오전)은 진도를 나가고, 수요일 오후, 토요일 오후는 시간을 비워둔고 완충기간으로 두어 진도나 공부량, 계획을 못지킨 경우를 대비하는 것도 좋은방법. 완충기간에는 계획을 빠뜨린 부분을 보충하면 좋고, 진도나갔던 부분에 대해 총 복습[12]을 실행하고, 새로운 문제나 좀 더 다양한 문제를 풀어보는것도 좋다.

또다른 의견으로는, 계획자체가 지키고 체크하는데 강박과 스트레스며 계획수립에 시간을 많이 잡아먹는 경우가 있을 수 있다. 초시계로 공부누적시간만 체크하고, 한주를 마무리지으며 공부량과 시간체크만 적절히 하자. 이런부류의 사람들은 달력같은것에 그날 공부해야할거 1,2,3,4,5,6, / A B C D E 이런식으로 동그라미 표시하고 못지킨 계획에 세모를 쳐서 표시하는 정도로 간단하게 넘어가기도 한다. 어차피 공부 분량은 자기가 잘 아므로.

공부분량은 보통 챕터, 소단원 단위로 하는데 굳이 하루에 한단원씩만 나가고 그럴 필요가 있나? 자신이 할수있는 최대한을 한다는것을 명심하자. 꾸준히 이어나갈수 있으면 그만이다.

8.4. 공부량 위주의 계획과 순수집중시간[편집]

공부시간보다 공부량 단위로 시간을 나누고, 체크한다. 오늘 공부를 몇시간이나 했네~가 아닌, 공부를 몇쪽, 몇문제, 몇단원 했네 식으로 체크하는 것이다.

자기자신이 생각하는 공부시간에는 은근 거품이 끼어있다. 합리화의 동물이기 때문에, 남들이 보기엔 아닌데 실제로 공부를 많이 했다는 착각을 하기도 한다. 특히 자기공부시간! 인강, 수업을 듣는 시간도 나름의 공부일순 있지만 당신이 실제로 공부한 시간이라고는 보기 어렵다. 이런 시간까지 공부에서 넣지 말고, 자신이 순수히 집중한 시간은 얼마나 되는지 체크하라.

실제 공부시간에서 순수집중시간의 비중을 늘려나가야 한다. 실제로 처음엔 공부를 많이 하는 만큼 딴생각과 딴짓도 많이 한다는것을 알수 있다. 이 간극을 줄여나가는것이 필요. 이게 "효율"을 높이는 법이다.

시간계획은 하루 10시간씩해야지!가 아니라, 주 70시간(하루 10시간x7일, 12시간x6일정도), 90시간처럼 주별 시간x몇주를 정해놓고 지키면서 관리하되, 자기 능력과 한계에 맞게 정말 서서히 늘려나가는 방법이 추천된다. 많은 고시생들이 이 방법을 따르고있다. 그 중에 순수히 완전히 공부에 집중한 시간은 집중노트에 시간을 기입하고 어느과목에서 주로 딴짓이 늘고 집중력이 새나가는지 체크하고 시간을 표시, 병행하는것이 좋겠다.

9. 슬럼프와 정체 극복[편집]

슬럼프는 누구나 찾아온다. 진짜 까놓고 말해서, 공부라는게 공부과정에서 겪는 시행착오와 문제를 극복하고 해결하기위한 자신과의 싸움이라 할 수 있을 정도. 공부하는 학생들이 고통과 괴로움을 호소하는 주요 이유도 끝이 안보이는 공부량, 그에 비해 초라하고 부끄러운 자신의 처지, 그리고 슬럼프가 있다.

정말 누구에게나, 예외없이 찾아온다. "나는 슬럼프따윈 안 올 거야" 라고 생각해도 실제로 안 찾아오거나 하는 학생은 매우 드물다. (배움에 대한 의지가 특별하게 강하거나 주변에 강력한 조력자나 동지가 있는 경우 곧 털어 버리고 공부에 집중한다고.) 보통 고시생, 재수생의 경우 마음이 들뜨고 곧 여름이라 지쳐가는 5월 6월쯤이 고비라고 한다. 그리고 6월모의고사를 치게 되고...

슬럼프에 걸리면 일단 공부에 대해 스트레스와 하기 싫은 마음이 불쑥불쑥 솟아나 포기를 종용하게 된다. 불안하고 우울한 마음, 조급한 마음과 외로움에 눈물이 나기도 하고, 화나기도 하고, 두통과 소화불량에 시달리기도 한다.

다들 슬럼프가 찾아올지 모르고 있다가 대처를 못해서 어버버하다가 공부에 손을 놔 버리는 케이스가 많다. 언제든 찾아올줄 미리 예상하고, 대비하는 자세가 필요하다. 공부가 안 될 때에 대한 대비책을 미리 강구해두자. 약간의 휴식과 인식 전환, 진솔한 고민상담과 취미활동으로 스트레스를 해소하는 것은 건강한 멘탈을 유지하는데 도움이 된다.

그리고 슬럼프가 찾아오면 생각나는 원인에 대해서 처방을 하자. 왜? 라는 질문을 던지다보면 생활습관, 피곤한 몸, 늘지않는 실력, 잘못된 공부법, 비효율적인 생활 등등 여러가지가 있다. 그리고 적극적으로 도움을 구해서 해결하면 깨끗하게 풀리는 것이 많다. 특히 몸건강이 좋지않고 성적이나 진도는 정체되어있을때 공부에 대한 회의가 들면서 슬럼프가 잘 온다. 평소에 운동하며 잠을 푹 자고, 몸을 건강하게 관리하는것이 도움이 된다.

•공부가 잘 안될때 오는 스트레스

슬럼프로도 이어질수 있는 위험요소이다. 공부가 안되는 현상 자체는, 이건 스스로 참고 견디며 적응해나가는 방법 외에는 딱히 해결방법이 없지만, 원인을 잘 따져보고 원인에 대한 대처방법을 고안하고 실천하는게 대처방법이 될수있다. 예를들어 스마트폰이 집중 분산의 원인이면 폰을 집에 두고 다니거나 가방에 두고 다니는 방법이 있고, 매일아침 스스로 일어나 공부하러가는게 고역이라면 오전 학원 단과를 등록하거나 생활 스터디를 알아보거나, 다른 수단을 마련하자. 공부가 어렵게 느껴진다면 가벼운것 부터, 쉬운수준부터 시작하거나 지금 공부중인 수준보다 한단계 낮은 것들을 공부해서 자신감을 다시 쌓고 심리적으로 안정된 상태에서 공부하는것도 방법이다.

사실 공부가 안될 지경이 되면 별의 별 생각과 자책, 자괴감이 다 든다. 그렇다고 공부를 미뤄버리고 놀아버리는 짓은, 유혹 내성을 기르는데 방해만 되고, 또 똑같은 상황이 와도 이겨내기 보다 유혹거리에 슬쩍 손을 뻗고 합리화해버리는 경우를 낳게 될 뿐이다. 그러므로 잠시 휴식과 안정을 갖고 다시 차분히 집중하거나, 차라리 집중하는 척, 집중하는 흉내라도 내라. 우리 뇌의 자기암시와 착각은 생각과 심리를 바꾸는데 탁월한 효과를 가지고 있다.자기암시 참고.

•성과와 성적에 대한 스트레스.

성과에 따른 압박과 평가에 따른 스트레스는 누구에게나 찾아오는것이다. 중요한것은 이것을 대하는 태도와 대처방법일것. 무작정 두려워하고, 피하려 하고, 죄의식을 느끼거나 자책할수도 있다. 하지만 그게 인생에 한번뿐인 기회인가? 그걸로 인해 내 인생이 한번에 끝나는가? 나는 실패하고 나서 잘못된 인간이 되어버렸나? 그것이 아니다. 실패했다고 해서 그게 자신의 가치를 평가하는 기준이 되어서는 발전이 없을것. 그렇게 겪으면서 다음번에 보완 할 점을 찾아낼수 있을것이다. 겸허히 받아들이고 실패에서도 쓸만한것을 건져내는 것, 그것이 실패로 인해 실의에 빠져 있는것 보다 좀더 자기 발전에 도움이 되지 않겠는가?

실패에서 이유와 교훈을 찾고, 다음번에 반영해서 다시 도전할때 보완할 점들을 찾자. 인류의 문명과 역사, 지식과 기술도 모두 실패를 겪고, 그것을 보완하고 발전하는 과정에서 발전을 거듭해온 것이다.

성취과정에서 실패는 당연히 있을수도 있는 과정이고, 운이 나빠서 그런 것일수도 있다. 실패는 하지 않아야 하는것, 무조건 피해야하는 그런 것도 아니다. 실패했다고 당신의 인생이 완전 쫑나는것도 아니다. 다시 도전하자. 기회가 남아있을때 다시한번 더 도전하자. 실패는 결과가 아니라 과정으로 받아들여야 한다.

9.1. 죽자고 하기(?!)[편집]

감정이 격동치더라도 이겨내야 한다. 공부하기 싫어도 앉아라. (일단 공부가 습관화가 되면, 이렇게 몇 번 견디다 보면 슬럼프는 잠깐만에 지나간다. 우리 몸과 의지가 이겨내는 것이다.)

일단 목적의식과 목표의식을 분명히 하는 것이 필요하다. 잠깐 공부가 하기 싫다고 꿈조차 포기할 것인가? 지금의 힘듦은 잠깐일 뿐이다.[13] 그에 비해 성공의 열매는 달다. 모든 것은 지나가는 것이다. 이 힘듦도 영원하게 지속되는 것이 아니다. 정신차려라.

슬럼프라고 절대 공부를 놓지마라.[14] 자기가 정말 좋아하는 과목이라도, 억지로라도, 하는 시늉이라도 해서 공부를 유지해야 된다. 모 수험생은 국사책을 통째로 베껴쓰기도 했다고 한다. 여기서 무너지고 포기하면 그동안의 공부가 물거품이 되는 건 물론이고 언제 공부로 다시 돌아갈 수 있을지도 모른다. 웬만하면 그냥 시간과 양을 줄이더라도 공부는 끝까지 유지하자. 정말이다. 몇번 강조해도 한 번 포기하기 시작하면 그다음부터는 포기가 더 빨라져 걷잡을 수 없게 된다.

한편으로는 평소 공부 스타일과도 연관이 있다. 놀아버리면 유혹을 견디는 내성과 맷집이 슬럼프가 더 쉽게 찾아오고, 곧 공부를 떠나 유혹거리에 손을 대게 된다. 이건 참고 기르는 수 밖에...여기에는 12년동안 고시공부를 했던 법과 정치 1타 강사 이용재씨의 명언이 있다.

"공부는 의지보다 엉덩이와 습관으로 하는 것이다."

9.2. 무작정 쉬지 말고 약간만 쉬기[편집]

최악의 경우는 공부를 놓아버리고 그동안의 힘듦과 고뇌를 잊고 보상이라도 받으려는 듯 위키질, 게임이나 만화 등 유혹거릴 찾아 가는 것인데, 이러면 정신차리고 공부에 돌아올 확률이 현저히 낮다. 이미 공부보다 그게 더 재밌다고 느껴질 확률이 높다.[15]

차라리 머리가 복잡하면 잠을 자는 것이 낫다. 고민이 많아 미치겠다면 차라리 빠르게 공부를 정리하고 빨리 잠들자. 신기하게 잠을 자고 일어나면 고민이 말끔히 사라지곤 한다.

잠잘만한 시간이 아니라면 교양서라도 빌려다 읽든지, 관련 다큐를 보면서 머리를 식혀라.

9.3. 슬럼프를 극복하게 되면[편집]

어찌저찌 열심히 노력하여 슬럼프를 극복하게되면 그 이후부터는 자신의 공부 피지컬은 전보다와는 비교가 안되는 속도로 대폭발하게 된다. 같은 슬럼프가 찾아와도 마치 백신처럼 바로 해결책을 찾을 수 있고 슬럼프를 이겨내기 위한 고뇌와 인고의 시간들이 이후 공부에 엄청난 보상을 가져다 준다. 어떻게 보면 슬럼프라는 것은 공부를 위한 선물이라 할 수도 있겠다. 그러므로 포기하지 말자.

10. 기타 조언[편집]

수험생의 덕목은 부지런함과 성실함이다.

이게 금방 길러지는 종류의 덕목이 아니니, 아직 자신이 없다면 기숙형 학원이나 고시반 등 생활을 잡아주어 자연스럽게 공부시간을 확보해줄수 있는 수단을 이용하고 거기에 몸을 맞추는 게 낫다. 그리고 이게 몇달 적응되면 독학을 하든 어쩌든 하는 게 낫다. 그런데 재수생들 보면 학원 나와서 막판에 독학한걸 후회하는 경우도 많다. 자기자신을 잘 안다면, 이런 강제적인 수단의 도움을 받는게 어찌됐든 나을 것이다.

근처의 공부 잘하는 사람이 어떻게 하루를 보내고있는지 살펴보면서 자신의 생각, 행동과 차이점을 찾아야 한다. 글을 읽고 배우는 것보다 사람을 보고 따라하는 게 더 정확하고 큰 가르침을 준다.

그리고 운동을 꼭 하고, 아침에 일어나는 시간은 오전중으로 하고 일찍 잠들어라. 늦잠은 집중력과 판단력과 기억력을 떨어뜨릴 뿐이다. 특히 밤늦게 스마트폰과 컴퓨터를 만지다가 자는 경우, 실패로 가는 하이패스 지름길이다.

-사실 이런 상태에 자신이 있다고 해서 악으로 구정하고 자신을 자책하거나 비하할 필요도 없다. 늦잠자고 일어난다고, 공부 안된다고 공부를 미룰수 없지는 않는가? 공부를 안할수도 없지 않은가? 현실적으로 가능한 한 최대한 노력할 부분은 노력해야 한다. 잠이쏟아지든 피곤하든 할건 해야한다. 피곤과 부족한 잠은 낮잠으로 보충한다든지.

공부에 대한 고민들은 공부진행이 일정 궤도에 오르고 실력이 쌓이면 거의 다 해결되는 심리적인 문제들이다.

늦잠과 피곤은 매사를 부정적이고 우울하게 접근하게 하고, 집중력과 공부 효율을 매우 떨어뜨린다. 또한 인간을 소극적으로 만들어 대인관계에도 영향을 준다. 당장 내 기분이 좋아야 친구를 만나든 뭘하든 하지. 아싸 테크를 타는 사람이 적지 않다. 해결안되는 고민과 스트레스가 있다면 빨리 잠들거나, 친한사람들과 이야기하면서 날려버리고 개운하게 잠들어버려라. 고민을 나눌 상대가 있다는 것은 도움이 된다.

한달에 한번 정도 주기적, 정기적으로 부모님이나 동료, 친구와 한달간 성과, 결과 보고 겸 마음을 털어놓고 진솔한 대화를 하면서 자신의 모습을 객관적으로 말하고, 솔직한 조언을 듣고, 의견을 나누는것도 공부의지를 이어가는데 도움이 된다. 미처 깨닫지 못했던 사실이나, 필요한 응원과 지지를 받을수도 있다. 아, 나는 잘하고 있는 거구나/ 더 열심히 해야겠다, 고 심적으로 안정을 얻을 필요가 있다. 다소 노력이 부족하여 성과가 없어 부끄럽더라도, 지금 부끄러운게 낫다. 시험에서 떨어지고 부끄러워 하는것 보다.

그리고 스스로에 대해 거짓말 하지 마라. 거짓으로 자신을 꾸미지도 마라. 거짓말은 거짓말을 낳을 뿐이다. 자신의 실력과 수준을 인정하도록 하고, 부끄러워 하지 말고 개선하기 위해 노력하라. 자신의 모습이 볼품없다고, 이상보다 너무 멀게 느껴져도 좌절하지 마라. 그런 부끄러움은 누구나 겪을수 있지만, 제3자의 입장에서 보면 쓸데없는 것이다. 남들이 나를 어떻게 보는지 시선을 의식하고 신경쓸 정신과 관심을 공부에 쏟는것이 응당 당연함에도 불구하고... 특히 도서관 등에서 대학생처럼 보이는데 ebs 공부하는걸 부끄럽게 여기는 사람들이 있다. 그러지 말자. 원래 시선을 의식하기 마련이지만 다른사람들은 타인에 대해 그렇게 관심가지지 않는다. 혹시 그런사람들에게 이상한 시선을 받더라도, 속으로 꼭 합격해서 당당하게 이겨보이겠다고 다짐하는 게 타인의 눈치를 보느라 시간낭비하는 것보다 이득이다.

10.1. 제 실력으로 합격할수 있을까요?[편집]

사람마다 출발점이 제각각이다. 쌓여있는 지식과 국영수 기본실력, 배경지식과 상식, 특기, 집중력, 습관이 다 다르기 때문이다. 자신이 그걸 가지지 못했다고 그걸 가진 사람과 자신을 비교하면서 슬퍼할 필요도, 열등감을 가질 필요도 없다. 공부에 해만 될 뿐이다.

모르는것은 배우고 노력하면 된다. 실력은 자신이 어떻게 하느냐에 따라 쌓일수도, 물거품이 될수도 있다.

모든건 노력해서 개발하면 된다. 다소 힘은 들겠지만, 그걸 이겨내는 과정에서 한단계 성숙하고 배우는 것이다. 많은 사람들이 이겨내지 못하고 중도에 고꾸라지니, 그걸 하나하나 이겨낸 당신은 이미 그런 사람들에 비하면 대단한 사람인 것이다.

합격하는 사람치고 독하지 않은 사람은 없다는 것을 기억해라. 웬만한 사람들은 자신을 바꾸고 뜯어고치지 못해 실패의 쓴 잔을 마신다. 정말 사소한 것들조차 이겨내지 못하고 걸려 넘어지는 사람이 부지기수다. 정말 독하게, 눈물이 날 정도로 고달프게, 절박하게 고생고생하며 공부에 매달린 결과, 공부 하기 이전과는 다른 삶과 다른 인생을 살수 있게 된 것이다.

10.2. 최소 2개월, 보통 3~6개월은 꾸준히 해야한다.[편집]

매일 꾸준히, 2개월이상 유지.

절대적인 기간에 집착하라는 것이 아니다. 몇달 단위로 꾸준히 공부에 투자해야 실력이 오르고 빛을 본다는것. 자격증같은 시험을 제외하면 유의미한 실력향상을 바란다면(개념완성~문제풀이~실전문제풀이수준/모의고사) 최소 2개월에서 6개월은 계획을 잡고 길게 공부를 해야한다. (공부를 잘하는 사람들도 마찬가지로 길게 보고 공부를 한다.) 사실 초보일수록 단기간에 성공하려는 마음에 많이들 조급해져서 무리하다 망치곤 한다. 천천히, 그러나 꾸준히 달려야 한다. 습관과 사고방식은 하루아침에 바뀌지 않는다. 그렇기 때문에 공부를 하면서 천천히 길들여 나가고 자신을 바꿔나가야 하는 것이다.

10.3. 실력은 계단식으로 는다[편집]

공부를 시작한 사람은 어느정도는 성적과 수준이 꾸준히 늘다가 중간중간 실력이 늘지 않는, 일종의 벽에 가로막히곤 한다. 분명 무언가를 뚫어내야 하는데 막막한, 실력의 정체기가 온다. 기존 하던 방식과 공부량으로는 점수가 더 늘지 않는 상황에 직면하면 당황해서 슬럼프를 겪거나 할 수도 있다. 보통은 맞힐 문제는 다 맞히는데 더 어려운 문제를 맞히질 못해서 이런 경우가 생기니, 어려운 문제에 대한 공부를 강화할 필요가 있다.

일반적으로 실력과 성적은 천천히, 계단식으로 는다는걸 명심하자. 오히려 더 열심히 해야한다. 그동안 공부한게 물거품이 되는 것은 아니다. RPG게임의 경험치처럼 계속 쌓이고 있고 언젠가 레벨업의 순간이 온다.그렇기 때문에 자신을 믿어야 한다. 포기하지 않고 장기간 꾸준히 성실하게 갈고 닦으며 연습을 해야하는데, 분명 이 과정이 성과가 눈에 보이게 딱딱 나오는게 아니기 때문에 조바심도 나고, 내가 잘하고 있은건지 의문도 든다.

하지만 명심해라. 공부방법에 의심도 들지만, 큰 변화를 주는것 보다는 지겹지만 않도록 약간의 변화를 주고 공부를 그냥 꾸준히 하는게 낫다. 성적에 일희일비 해서는 성공 못한다. 열심히 하다보면 그렇게 쌓인 공부량이 어느순간 한번에 폭발해서 실력이 수직상승 하는 때가 온다. (위키러의 실제 경험이다.)

이럴땐 고민을 품고있지 말고 자신보다 공부를 잘하는 사람이나 선생님, 교수님, 친구들에게 고민을 상담하자.

10.4. 이상한 징크스가 있어요[편집]

막 그날 머리를 안감으면 공부가 잘 안된다든지, 공부를 시작하려고 마음 먹으면 예비군 훈련이나 가족 여행, 친구약속이 잡힌다든지, 손톱을 깎으면 시험을 망친다든지 하는 징크스를 가진 이들이 있다.

분명 우연적인 상황과 행위가 계속 반복되어오다보니 그것을 심리적 불안으로 받아들이고, 똑같은 상황이 오면 신경쓰이게 되는 것인데, 그건 그냥 그렇다고 받아들여라. 원래 일어날 일이었다면, 너무 큰 의미를 두지마라.

정말 이 징크스를 깨버리고 싶다면 딱 한번만 해보자. 한번 깨진 징크스는 다시 나타나지 않는다.

10.5. 집중력이 자꾸 떨어질때[편집]

집중력은 몰입하게 하여 공부 효율을 배 이상으로 올려준다. 뇌가 가장 활발하게 내용을 기억하고, 활용하고, 사고할수 있는 순간. 공부가 잘된다는 뿌듯한 느낌이 드는 것은 완전히 집중했기 때문이다. 평소에 수면습관이나 수면관리가 안되면 흐리멍텅해 집중력을 떨어뜨리고, 공부 효율을 크게 떨어뜨린다. 집중력이 자꾸 떨어질때는 집중하는 척, 집중되는 척 이라도 하면 도움이 된다고도 하고, 어떤 공신은 책을 미친듯이 깜지로 받아 쓰거나, 소리내서 처음부터 끝까지 읽는 방법으로 집중력을 붙잡았다고도 한다. 자신과 대화하듯이 공부하는 방법도 좋은 방법. 집중력이 떨어지고 공부가 잘 안된다고, 자리를 박차고 일어서서 노는것은 지양하자.

특히 공부 초기부터 책상에서 졸거나 딴짓을 많이 하고, 공부가 안되고 졸리다고 금방 지루함을 떨치기 위해 폰을 만지작거린다든지 낙서를 한다든지 무분별한 상상의 나래를 펼치며 잡념에 빠져선 안된다. 집중이 될 때까지는 참거나 다른 대책을 마련해서, 딱 공부만 집중할수 있게해야한다.

특히 공부 이외의 재미있는 거리들을 차단하지 못하거나 , TV, 게임, 애니, 영화, 친구 등 중독성있고 시간을 많이 뺏기는 것들에 빠져있는 경우는 더욱더 집중하기 어려워질수 있다. 지루해질때마다 관련된 잡생각이 떠올라서 공부에 방해가 되기에 많은 합격자들은 이것들을 단칼에 끊어낼 것을 종용하고 있다.

솔직히, 다 떠들고 다 놀면서 공부에 집중되길 바라는건 지나친 욕심이다. 수험기간을 길게 잡고 싶으면 그리 하도록 하자.

10.6. 집중이 안될때 : 집중 노트[편집]

집중력을 앗아가는 이유의 대부분은 그 내용 자체가 어렵거나 관심이 없어 지루하고, 계속 잡생각이 떠오르기 때문이다. 이에 대한 대비책으로 집중 노트가 꼽힌다.

공부 할때 옆에 수첩을 펼쳐놓고, 공부할때 방해되는 (지금 드는) 잡생각과 쓸데없는 느낌, 감상, 노래, 글귀등을 적어놓는것. 이렇게만 해도 의외로 잡생각이 줄어든다. 그리고 공부가 끝나면, 수첩을 한번 들여다보면서 "내가 이렇게나 잡생각을 많이 했구나"고 수첩을 보며 느껴주면 된다. 일주일 정도만 해도 꽤 달라질 것이다. 노트를 쓸 상황이 안되면 말로 뱉는 것도 효과가 비슷하다.

머릿속에 떠도는 생각을 글로 한번 표현(출력)했기 때문에 뇌가 그 생각을 더이상 붙잡지 않기에, 머릿속에서 잘 떠돌지 않는다. 자꾸 생각난다고 붙잡고 있지 말고, 다른 것에 집중하거나, 그냥 "생각이 나는구나"로, 제 3자의 입장에서 관망하는것도 좋다.

10.7. 인간관계와 외로움[편집]

•외로움

공부항목의 공부와 사회성 문단을 참조하면 좋겠다. 개인주의가 발달하지 않은 한국에선 많은 사람들이 힘든데도 어떠한 도움도 받을수 없이 혼자 공부하는 것에 막막함을 느끼고, 고민을 털어놓을 사람도 없고, 식사를 혼자 해결하는 등의 문제에서 외로움을 호소하고 있다. 특히 하루종일 좁은 곳애 갇혀 열 몇시간을 한마디 말도 안하고 공부하는 괴로움이란....이경우 중얼중얼 혼자 대화하듯 공부하는 것도 크게 도움이 되며, 가끔씩 시끌벅적한 곳에서 사람들과 말하며 공부하는것도 도움이 된다. 고민하지 말고 친구나 부모님께 전화로 고민을 털어놓자. 그리고 공부하는 친구가 이런 통화를 걸어오면 고민을 들어주자.

사실 외로움과 고독은 잠깐이며, 성공의 기쁨은 길다. 아싸항목 참조. 성공을 위해 그까짓거 하나 이겨내지 못하고, 독한 마음을 품지 못하면 나자신이 나약하다는 증거가 될 뿐이다. 많은 합격자들이 때로는 눈물이 나올 정도로 힘들었다고도 하고, 힘들어도 위로와 응원해주는 사람하나 없는것에 서러워 펑펑 소리내어 울기도 했다고 한다. 그래도 이겨냈다는것에 주목하자. 사람인 이상 이런 일을 안 겪을수는 없다. 당신만 힘든 것이 아니다. 모두들 힘들어한다. 어떻게 이겨냈느냐가 중요하다. 누구든 직면하는 문제고,거치는 과정이다. 그들도 다 이겨냈기 때문에, 합격한 것이다. 당당한 혼자가 되어라. 지원해주시는 부모님께 감사한 마음을 드려라. 그동안의 고뇌와 힘듦은 비교할수도 없을 정도로 합격의 성취감은 달다.

하지만 너무 오래 고립되어 괴로운 사람도 이쏜 법이라 만약 당신이 혼자라서 대인관계 우울증을 견디기 힘들면 일정 주기에 친구들을 하루 정도 만나거나 하는 방법도 괜찮다. 다만 1번 보면 계속 나오라고 독촉하거나 만나야하는 친구들이면 과감하게 연을 끊고, 카카오톡으로 서로가 즉답을 원하지 않거나 읽씹해도 서로 괜찮은 소수의 친구들과는 연락하거나 가끔 만나는 것이 사람에 따라 좋을 수도 있다. 물론 시험이 가까워지면 이마저도 허용되지 않는다는 전제 하에.

10.7.1. 주변사람들과 소원해지는 문제[편집]

합격하고 친구 실컷 만들어라.

없는 친구 만들지 말고, 있는 친구 떠나보내지 말라고 했다. 공부에 집중하면 인간 관계를 위한 시간을 내기 힘들고 연락도 뜸해져 관계가 소원해질수 밖에 없는데, 평소 외향적이거나 넓은 인간관계에 둘러싸인 채 사는데 익숙한 사람은 갑자기 인간관계가 뚝 끊어지는 상황을 잘 못견뎌하는 경우도 있다.

많은 사람들이 최소한의 친구관계만 유지하고 아싸테크를 타곤 한다. 항목에도 나와있듯이 아싸는 이상한것, 문제가 있어서 소외받는 것이 아니다. 공부를 위한 자발적인 나홀로족들도 많다. 항목 참조.

어쩔수 없다. 견뎌내라. 본격적으로 독하게 공부에 집중하려면 어쩔수 없다. 두마리 토끼를 챙기기는 정말 어렵다. 괜히 고시생들이 친구들이랑 연락 다 끊고 핸드폰마저 끊어버리는게 아니다. 하나둘씩 만나고 놀다보면 마음이 붕떠버리고, 금전지출이 늘어나고 이리저리 공부에 지장이 가는걸 알고 있기에 슬프게도 연락을 끊는 것이다.

너무 인간관계를 소홀히 해도 정신이 황폐해지고 삶이 팍팍해지니, 정말 친한 친구만 공부에 지장 안주는 선에서 주말이나 공부를 다 해놓고 만나거나, 지금 있는 친한 친구만 유지할 정도로 연락을 주고받거나, 아니면 공부 시작시 이 사실을 알리고 배려를 요청하도록 하자. 친구만나서 놀고, 술 마시고 하다보면 슬금슬금 유혹에 빠지가 쉽다. 공사 구분을 잘하는게 공부에 득이다.

10.8. 중독성 강한 취미는 오프라인이라도 멀리하기[편집]

•당신이 고시를 앞두고 있거나, 기간이 얼마 남지않았거나

•정말 독하게 공부에 집중할 생각이라면

•그 취미가 중독성이 너무 강해 통제를 할수 없다거나

•시간을 많이 뺏겨 공부에 지장을 많이 주는것이라 판단한다면

무조건 방해요소로 규정하고 멀리하고 피하는게 답이다..

간사한 동물인 사람은 공부가 안된다는 핑계로 자기합리화를 시전하고 여지를 주어 유혹과 취미거리에 손을 대면서 빠져나가려고 한다는게 문제. 자기가 컨트롤 할수있다는 착각에 빠지곤 하는데, 어지간하면 습관 들때까진(2달~최장 6개월) 까지는 꾸준히 할 생각이라면 취미도 다 끊어라. 독하게 습관을 들이는데만 집중하라. 어느정도 궤도에 오르고 나면, 자신이 컨트롤 할수 있게되면, 그때도 할수있고, 합격 후에도 할수 있는 것들이다.

진짜 독하고 처절하게 습관이 들때까진 자제할 필요가 있다. 괜히 공들인 집중력이 분산되기 전에. 정말 독하게 하는 사람들은 최소한의 취미마저 악으로 규정하여 차단한다. 자기 생활에서 공부와 식사, 휴식, 씻는것, 잠만 남기고 몇년동안 매달리곤 한다. 놀 여유가 어딨냐는 것이다. 그리고 그런사람들이 고생끝에 낙을 보곤 한다. 대다수는 버티지 못하고 자리를 박차고 일어나지만.

10.9. 적당한 취미로 스트레스 줄이기[편집]

사람을 만나는것을 좋아한다든지, 노래듣는것, 영화보는것을 아주 좋아하는 광, 덕이라면 삶의 낙이자 의미인 이런 활동을 못하게 막으면 큰 실의에 빠지는 경우가 있다. 결론적으로 말하면 줄일 필요는 있을지라도, 바로 끊을 필요가 없다. 적절한 취미는 공부중에 받은 스트레스와 우울, 불안한 기분같은 나쁜 감정을 해소하는데 도움이 분명 된다. 사람은 우울하게 공부만 지속하는 기계가 아니다. 특히 책읽기, 음악듣기, 노래부르기, 자전거, 배드민턴 등의 간단하거나 활동적인 취미는 인생에 활력을 불어넣어준다. 중독이나 자기합리화 수준까지 가지 않고, 어디까지나 공부에 도움이 될 수준까지만 최소한으로 줄이는 것이 중요하다.

이 과정에서 지나치지 않도록 통제할수 있는 수단이나 사람이 있으면 좋다. 부모님께 허락을 받고 취미활동만 다녀온다든지. 일요일에 한다든지, 시간과 기간을 정해 공사 구분을 할 필요는 있다.

같은 공시생끼리 보면 '쟤는 왜 노는거같은데 나보다 기출문제 성적이 잘 나오지?'라는 생각이 드는 애가 있는데, 걔는 놀때는 놀고 공부할때는 공부하는 애다. 명심해라 10시간 앉아있는다고해서 10시간 공부하는게 아니다.

10.10. 작은것, 쉬운 목표부터 차근차근 달성하라.[편집]

계획을 쪼개고 목표를 구체적으로 세세하게 짜고 조그만것 부터 지켜가는 방법은 목표를 좀더 확실하게 달성하는 방법들중 하나다. 조금씩 단계를 밟아가며 성취감을 느껴가는 방법으로서, 너무 큰 목표와 방대한 분량을 목전에 두면 달성이 너무 멀게만 느껴져 중도에 포기하게 되는 경우가 많기에...

[1] 합격 수기에 나온 모 수험생의 경우, LOL에 너무 빠진 나머지 그냥 폰게임을 하나 깔고 일주일내내 그것만 하다 만렙을 찍고 엔딩을 보는 방법으로 게임중독에서 빠져나온 경우가 있다. 폰게임을 하면서 롤에 쏠렸던 관심과 집중이 자연스럽게 폰게임에 집중되고, 폰게임의 엔딩을 보자 질리고 더이상 재미가 없어져 그냥 중독상태에서 벗어나게 되었다.

[2] 대개 부모님, 배우자, 형, 누나, 언니, 오빠 등이 이런 부양자에 속한다. 그 반대로 성년이 되어 직장생활을 하는 남동생, 여동생이 수험생 형, 누나, 언니, 오빠 뒷바라지 하는 경우가 있다.

[3] 사실 초콜릿은 일종의 부스트라고 생각하는게 좋다. 당신이 중학교 과학시간에 존 것이 아니라면, 항상성을 유지하기 위해 일시적인 혈당량의 상승은 다시 되돌아오기 때문. 그렇지만 집중이 잘 안 될때 먹는 초콜릿은 재충전 효과가 충분히 있다. 독서실에서 먹진 마라

[4] 실제 커피를 자주 마실 경우 위산 과다 분비 등으로 위궤양에 걸릴 위험이 증가한다.

[5] 눈 건강에도 나쁘다.

[6] 이것은 반대로 생각하면 당신의 자녀가 이렇게 될수도 있다!

[7] 일반적으로 기숙사형 고시학원은 밤 10시에 취침해서 아침 6시에 기상하며 일요일에 한해서만 토요일 밤 10시에 취침해서 일요일 아침 7시에 기상한다. 군대에 준한다.

[8] 개인의 스타일 차이일수 있다.

[9] 물론 이것도 개인차가 있다. 컨디션이 좋을 때에는 2~3시간 휴식없이 공부해도 공부가 잘 될 때도 있고, 4~5일 공부한 뒤에 하루 휴식해야 되는 사람도 있다. 후자인 경우 특정 요일에 휴식을 취하도록 계획을 세우는 건 아무 의미가 없다.

[10] 이 경우에는 시험의 종류는 상관없다.

[11] 사람에 따라 다른 음악이 집중하는데 더 큰 도움을 줄 수도 있기에 실험을 해보는 것을 추천한다. 실제로 록 음악을 들을때 능률이 오르는 사람도 있다!

[12] 복습효율은 학습직후 1시간뒤, 그날밤,~1일뒤, 3일 뒤, 1주 후 순으로 잊어먹을만 할때 다시보는게 정말 효과가 좋다고 한다.

[13] 전체 인생에서 따져보면 이 힘든 기간은 정말 잠깐이다.

[14] 행동보다는 정신적인 면이 크다. 진심으로 절대 포기하지 마라.

[15] 가볍게 한두판 즐기고 잘 통제할 수 있으면 상관은 없다만, 대부분의 학생과 수험생은, 아니 인간은 중독성에 대해 자기 스스로 이를 잘 통제하지 못하니 그냥 컴퓨터와 스마트폰에 관한 문제는 피하거나 금지하는 방법이 권장되는 것이다.

목차

1. 개요 2. 상세

3. 전년도 수능이 끝난 후

4. 고3이 된 직후

5. 수능 200일 전

6. 6월 모의평가 응시 이후

7. 수능 100일 전부터

8. 수능 80일 전부터

9. 수능 50일 전부터

10. 수능 7일 전부터

11. 수능 전날

12. 수능 당일

12.1. 고사장 가기 전

12.2. 고사장 도착 후

12.2.1. 쉬는시간 및 점심시간

12.2.2. 시험 도중

12.2.3. 수능 끝난 직후

13. 수능 익일 이후

14. 관련 문서

1. 개요

이 문서는 수험 생활 조언(1부) 문서에서 이어지므로 이전 문서를 먼저 읽고 오도록 하자.

2. 상세[편집]

사실, 이러니 저러니 해도 진짜 좋은 것은, 평소에 무난하게 규칙적으로 단순한 생활을 하다가, 무던하게 수능 치러 가서 무던하게 치르고 오는 것.

무엇보다 과하게 긴장하지 말 것. 냉정하게 말해, 수능 한 번 망하면 또 치르면 된다. 19살 고3 입장에서야 수능 한 번에 목숨 거는 게 옳다고 하지만, 이건 정말 잘못된 생각이다. 재수 여부는 둘째치더라도 이런 쓸데없는 생각 때문에 수능 공부가 제대로 안 된다. 그렇다고 재수할 마음가짐으로 치지는 말고 나이 먹고 되돌아보면 딱히 그런 것도 아니다. 인생 1, 2년 빨리 가든 늦게 가든 그렇게 큰 차이는 없다. 문제가 어렵다고 너무 당황하지도 말 것. 이걸 명심해라. 나한테 어려우면 남들한테도 어렵다. 이것이 진리다.

참고로 수능 시험일자가 변하는 일은 드물다...곤 하지만 이제는 옛말이 되었다. 과거 이 말이 유효했던 시절인 2009년 하반기 인플루엔자 A가 속절없이 확산되면서 '이러다 수능이 연기되거나 아예 취소되는 거 아니냐?' 하는 우려가 돌기도 했지만 그런 일은 없었고 의심 환자와 확진 환자 따로 다 나눠서 시험을 진행했다. 그런데 이때 신종 플루 환자 교실 하나에 평균 2~3명이라 이들 교실에서는 거의 혼자 시험을 보게 되는 진풍경이 벌어졌다.

그러나 현재로써는 국가급 대재앙이 발생한다면 수능 시험일자를 변경하는 추세가 된 듯하다. 2018학년도 수능이 예정되어 있던 2017년 11월 16일 전날 포항에 지진이 일어나 1주일 뒤 수능 시험일이 23일로 연기된 사건도 있었다. 이후 2020년 코로나바이러스감염증-19으로 인해 개학이 1개월 이상 연기됨에 따라 2021학년도 대학수학능력시험일이 12월 3일로 2주일 연기되면서 최초의 12월 수능을 치렀다.

3. 전년도 수능이 끝난 후[편집]

2021 수능일(2020.12.3) 기준 2022 수능 D-350

사람에 따라 다르겠지만 이날이 고2 시절 중 가장 마음이 싱숭생숭한 날이라는 학생들이 많다.[1]

대부분의 고등학교들이 수능날 등교를 하지 않는데, 이때 우리의 고2들은 오랜만에 학교를 가지 않는다는 즐거움과 나도 이제 고3이구나 하는 두려움이 공존한다. 당장 다가오는 2학기 기말고사와 11월 학력평가에 최선을 다하고 2년동안 봤던 모의고사 성적을 바탕으로 자신이 어떻게 공부를 해야할지 간단히 계획을 짜보고, 2년동안의 내신성적을 바탕으로 자신이 가고싶은 대학교를 찾아보고 그에 따른 목표를 세워보도록 하자. 특히 이때 겨울방학을 소홀히 보내지 말고 앞으로 볼 수능에 대한 기초를 쌓도록 하자. 뭐든지 기초가 가장 중요한 법이다.

04. 고3이 된 직후

개학일(2021.3.2) 기준 2022 수능 D-261

슬슬 마음의 준비를 하자. 사실 이때가 어떻게 보면 제일 정신을 바짝 차린 때일 수 있다. 처음에 '드디어 내가 고3이 되었구나.' 라는 기분을 느꼈을 때의 그 마음 그대로 페이스를 이어갈 수 있도록 하자.

이 시기쯤 치는 3월 모의고사가 자신의 수능 성적이라고 말하는 선생님들이 있는데, 3월 모의고사는 교육청 모의고사로 출제 기관이 다르며 어느정도 수능하고 비슷할 수는 있겠으나 문제 형태가 실제 수능과는 다르다. 다만, 그만큼 점수를 올리기가 힘들다는 의미로 받아들여야 한다. 물론 여기서 점수를 잘 받으면 기선제압 효과는 있을수도 있겠지만, 수능때까지 어떻게 노력했는지, 멘탈관리를 어떻게 했느냐에 따라 성적은 오를 수도 있고, 내려갈 수도 있다. 다만, 그런 발언을 하는 선생님이 있다면 학생들 압박주고 괴롭히는게 즐거운 새디스트(...)여서가 아니라, 학생의 미래가 걱정되어 하는 경우가 많다. 이 말에 대해 섣불리 좌절해서도 안 되고, "다 개소리야"라고 무시하고 놀아서도 안 된다. "이 말은 곧 거짓이 될 것이다"라고 생각하며 공부하자. 자신의 수능 성적은 12월에 성적표를 받는 순간 전에는 나 자신도 모르고 그 누구도 알 수 없다.[2] 오직 자신이 얼마나 했느냐에 따라 결정되는 것이다. 그리고 아직 시간은 많다. 늦었다기 보다는 이제 시작이다!

5. 수능 200일 전[편집]

2022 수능 D-200 (2021.5.2)

아마 대부분의 수험생들은 이때쯤 되면 100일이 금방 가는구나 라는 사실이 살아오면서 그 어느 때보다 피부에 와닿을 것이다. 하지만 공부를 처음처럼 열심히 하기에는 다소 힘들 것이다. 1학기 중간고사도 끝나고 슬슬 날도 따뜻해져서 낮잠 자기 딱 좋은 시기가 되어버리기 때문이다. 많은 선생님들이 이 시기에 열심히 해야 원하는 대학에 갈 수 있다고들 한다. 다른 애들 졸고 있다고 같이 졸지 말고, 최적의 컨디션을 유지하며 공부할 수 있도록 하자. 그리고 이때 소위 '고삼병'에 걸리는 사람들도 늘어난다. 정신과 치료 받는 사람들도 생길정도.

6. 6월 모의평가 응시 이후[편집]

2022 수능 6월 모평(2021.6.?) 기준 2022 수능 D-?

이제 재학생들이 처음으로 그해 수능을 칠 N수생들과 함께 모의평가를 보게 된다. 그러다보니 이 모평을 통해 진짜 자신의 위치를 파악할 수 있다. 이전과 차원이 다른 문제의 질과 등급컷에 당황할 수 있으나 자신의 약점과 장점을 파악 및 보완 후 마음을 잡고 다시 열심히 공부해야 한다.또한 재학생들에게는 수시를 넣을 기준이 된다. 대다수의 대학교의 수시 접수가 9월중으로 마감되기에 여름방학동안 자소서, 생기부 등을 점검하고 실제로 원서를 넣을 대학교를 정할 기준이 된다. 실제 수능에서 어느 정도의 성적이 나올지 예상이 가능한 모의고사인 만큼 중요성이 크다. 6월 모평 결과를 바탕으로 자신의 현 상태를 파악 후 앞으로의 계획을 잘 잡아야지 본 수능에서 성공할 수 있다.

7. 수능 100일 전부터[편집]

2022 수능 D-100 (2021.8.10)

수능 카운터의 백의 자리가 사라지려고 하고 있다. 아마 이때가 여름방학이 거의 끝날 무렵일텐데, 선생님이나 애들, 혹은 달력을 봤을 때 내일부터 자릿수가 두 자리로 바뀐다는 사실을 알게 되면 꽤나 오싹하다. 그동안 열심히 하지 않았던 사람들은 지난날을 반성하며 '남은 100일 동안만이라도 열심히 하면 원하는 대학에 갈 수 있다' 라는 마음가짐을 가지고 열심히 해왔던 사람들은 '이대로 100일동안만 더 하면 돼' 라는 마음가짐을 가지며 남은 기간 열심히 할 수 있도록 하자. 또한 얼마 지나지 않아 수시 지원을 해야 하기 때문에 최대 20일동안은 공부에 집중하기 어려울 수 있다. 이런 점을 고려하면 좀더 자극을 받는데 도움이 될 것이다. 그리고 N수생들은 웬만하면 100일 남은 날 100일주니 뭐니 해서 술 마시고 취하는 일 없도록 해라. 다음날을 물론이고 그 다음 날까지도 손해볼 수 있다. 차라리 그시간에 조용히 앉아서 앞으로 100일간의 공부계획이나 각오같은 것을 다시한번 다지자.

100일의 기적은 자신의 노력 여하의 따라 얼마든지 일어날 수 있다. 특히 N수생들은 더욱 가능성 있다.

8. 수능 80일 전부터[편집]

2022 수능 D-80 (2021.8.30)

9월 모의평가를 앞두고 어느 정도 현실적인 돌파구를 찾아내야 할 시즌이다. 사실상 이후 80일은 5등급 학생들도 하루도 놀지 않는 가정 하에 올 1등급으로 도약할 수 있는 마지막 기회이다. 즉 공부를 안 했다고 전혀 가능성이 없는 건 아니다. 최후의 수단으로 아래를 읽어서 조언을 얻길 바란다.

* 80일만에 서울대 가기 (2009년 방영 TVN 프로그램)

2018 수능 시대 이래로는 (비록 서울대까진 힘들더라도) 지방의대나 명문대 합격은 어느 정도 가능한 것으로 알려져 있으며, 각종 입시 커뮤니티에서도, 이러한 사례는 적지 않게 찾아볼 수 있다. 일단 80일까진 아니더라도, 2019 수능에서 120일만에 노베이스가 의과대학에 합격한 사례가 존재한다.[1] 세 달 공부하고 독학재수 정시로 한양대에 합격한 유튜버도 있다. 의대 정도면 서울대학교 입시 성적에 준할 정도이니 꽤 이론적으로 불가능하지 않다는 것이다. 이러한 이유에 대하여 몇 가지 근거를 추측하자면 다음과 같다.

첫째. 2009년 방영 당시 때보다 현재의 수능 시험 범위가 전체적으로 매우 줄어들었다. 수학 영역은 (이과 기준) 당시 (현재 기준) 18개에 준하는 단원에서 9개 단원 분량 수준으로 좁혀졌고, 시험 범위의 심화적 수준까지 꽤 낮아졌다.[2] 영어 영역은 절대평가로 바뀌면서 그 영향력이 매우 줄어들었는데, 이 때문에 서울대학교 정시에서 4등급이 공대에 합격하는 사례가 두 세 차례 발생한 적이 있다.[3] 탐구 영역은 최대 4개 영역을 선택했어야 하는데, 지금은 2개 선택으로 상한선이 좁혀졌다.[4] 영어에 힘을 빼고 수학, 국어, 탐구에서 고득점을 쟁취한다면 합격 가능성이 높다.

둘째. 2009년 당시의 입시에서는 전형상으로는 학생부 반영 비중이 높아 이론상 불가능에 가까운 것이 사실이나, 2014 수능 정시 입시부터 서울대학교에서 100% 대학수학능력시험 성적으로만 선발하기 때문에 이론상 80만에 서울대에 입학하는 게 희박한 수준이 아니다. 등교나 각종 활동에 구애받지 않는 재수생이라면 더욱 더 그 가능성이 높아진다.

셋째. 수능 대비에 대한 정보 교류과 이전과 달리 많이 보편화되었다. 기출 문제나 입시 커뮤니티의 자작 모의고사를 직접 찾아 푸는 것, 킬러 문제에 대한 인식이 대중화됨에 따라, 학습자의 의지만 높다면 충분히 단박에 상위권으로 도약할 수 있는 길이 열려있다는 점이다.

물론 현실적으로는 80일 안에 학습 습관을 하루아침에 바꾸기는 매우 힘들뿐더러, 그에 맞는 알맞는 전략을 스스로 찾는 것 역시 불가능하다. 하지만 만약 알맞는 매뉴얼이 주어졌다면, 2021학년도 대학수학능력시험 기준에서는 이론상으로는 희망적으로 보는 시각이 많다. 2021 수능부터는 수학 가형(이과) 범위에서 '기하, 공간도형, 벡터' 등이 빠짐에 따라 그 바운더리가 좁혀졌고, 2022 수능부터는 이보다 더 적게 공부해도 서울대 입시 요건에 맞는 식으로 변화되었다(미적분, 기하, 확통[5] 중 1택).

결론적으로 2018 수능 이후로는 불가능보다 어느 정도 가능에 무게가 실리고 있으며, 위처럼 2021 수능부터는 더 긍정적으로 바라보는 시각까지 있다.

단기간에 정시로 SKY를 뚫은 유튜버에 의하면, 이 같은 입시 제도에 대하여 다음과 같이 역설을 한 바가 있다.

•자신은 중학교 올림피아드 수준 문제를 풀지 못한다. 그래도 어차피 대학엔 갔다.

•수능 수학 30번 문항을 맞혔으나, 고등학교 1학년 수준의 어려운 내신 문제는 푸는 데 시간을 오래 잡아먹었다고 한다. 간접 출제 범위의 어려운 수학 문제집이 사고력 증진엔 도움이 될 수 있겠으나, 100일이 남은 상황에선 그런 식으로 맹점을 찾아내 자괴감이 빠지거나 전혀 쫄 필요가 없으며, 그 맹점은 직접 출제 범위상 전혀 유효하지 않으며, 좀 더 현실적으로 수능을 바라볼 필요가 있다고 조언했다(즉 직접 출제 범위 킬러 문제만 주야장천 팠다고 한다.) 그래도 어차피 대학엔 갔다.

•공대에 입학했지만 물리, 화학적 지식은 단 하나도 모르며, 오직 지구과학, 생명과학만 공부하였다. 그 두 과목도 지구과학, 생명과학의 학문을 공부했다기보단 다소 전략을 공부했다는 느낌이 강했다고 한다. 결국 두 과목 고득점을 쟁취했지만, 남들에게 재밌게 풀어 설명할 수 있냐고 하면 그건 또 아니라고 한다. 어차피 문제만 잘 풀면 그만이니까.

•수능에서 고득점을 얻었으나 자신은 전혀 똑똑하지 않고, 잡다한 상식조차도 모른다고 한다. 또 영어 성적이 엉망이었는데, 이는 절대평가 전환 이후 영어는 80점만 맞아도 (최상위권 의대 제외) 명문대 입학에 전혀 무리가 없다고 주장했다.

결론은 직접 출제 범위 내 수능 문제의 유형에 특화되기만 하면 가능성을 열려 있으며, 요즘은 오히려 근본[6]을 죽여야 살아남는 수능이라고 강조했다.

[1] 개인 유튜버 홍보가 될 수 있으므로 링크 미게재

[2] 틀:수학 교과 분량 비교표 참조.

[3] 2022 수능 입시부터는 감점제 폭이 커져 2022 입시부터는 이런 사례가 없어질 것이다.

[4] 물론 탐구 영역은 그만큼 난도가 천정부지로 솟긴 하였다. 2021 수능이 기회이다.

[5] 물론 이공계는 확통 응시시 입학 조건에서 박탈된다.

[6] 기초가 모자라서 저학년 수준의 과정을 복습하는 등

9. 수능 50일 전부터[편집]

2022 수능 D-50 (2021.9.29)

100일에 놀랐는데 벌써 50일밖에 안 남았다. 이때부터는 슬슬 수능날 쾌조의 컨디션을 위한 일과 조정에 들어가는 것이 좋다.

우선 야간자율학습 때문에 지치고 밤에만 정신이 돌아오는 몸을 바꾸기 위해 밤에 잠을 자고 낮에 공부를 하자. 아무리 야자를 안빼주는 학교라도 이때는 99%가 빠진다고 하면 빼준다. 그래야 수능 때 집중할 수 있다. 그리고 수업시간에 자주 조는 편이라면[3] 그 시간을 최대한 줄이자. 물론 수업시간에 존다고 수능날에도 졸겠냐마는[4], 한 치 앞도 모르는 게 인생이므로 가능하면 줄일 수 있도록 하고, 정 피곤하다면 점심시간 후에 약간의 시간을 내어 자도 괜찮다. 다만 수능날은 그러기 어려울 것이니 낮잠도 최소한으로 줄이는 편이 좋다.

많은 학생들이 예민해지며, mp3와 대부분의 취미를 끊고 잔상이 남아 집중할 때 자꾸 떠오른다는 이유로 자제한다. 그리고 오전에 국어와 수학, 오후에 영어와 탐구를 공부하는 식으로 수능 스케줄에 맞춰 두뇌 리듬을 맞춘다. 그 시간만 되면 해당 과목을 하도록 몸과 뇌를 길들이는 것.

슬슬 이 시기 전의 수시 지원과 이제 얼마 안 남았다는 사실 등으로 마음이 싱숭생숭해서 보통 학생들이 공부를 소홀히하기 시작하는데, 절대로 이 분위기에 휩쓸려서는 안 된다. 메가스터디 대표 손주은은 이를 집단 광기라고 표현했다. 지금까지 얼마나 열심히 노력했는가와는 관계없이, 마지막까지 최선을 다하지 않으면 수능날 폭망한다. 실제로 이 시기를 잘못 보내서 수능을 망치는 경우가 많다. 반대로 이 시기를 잘 보내면 수능 때 생각지도 못한 대박을 터트릴 수도 있다. 명심해라. 수능까지 얼마 안 남은 것뿐이지, 아직 수능은 보지 않았다.

9월 모의고사를 보고 난 후 잘봤다고 좋아하지도, 못봤다고 실망하지 않아도 된다. 잘봤다면 자만하지 말고 하던 대로 열심히 하면 되고, 못봤다면 부족한 점이 무엇인지 꼼꼼히 파악하고 보완하면 되는 것이다. 어차피 본게임은 수능이다.

수시 지원한 후에, 그 대학에 붙은 것 마냥 기대감을 갖거나 좋아하지 마라. 이는 집중도를 떨어트릴 수 있다. 최종 합격 통지가 나올 때까지는 어떻게 될지 모른다. 마음 편하게 다 떨어졌다고 생각하고, 하던 공부 계속해서 열심히 할 수 있도록 하자. 정말 얼마 안 남았다.

10. 수능 7일 전부터[편집]

2022 수능 D-7 (2021.11.11)

어느덧 저만치 있던 수능도 코앞으로 다가왔다. 이제 공부의 마무리를 해야 할 시간인데, 새로운 유형의 문제를 풀면 안 된다. 이 시기쯤 됐다면 처음보는 문제를 푸는 것은 무리가 있다. 아직 공부가 덜 되었다면 과감히 포기하고 지금까지 공부한 것을 위주로 복습하는 것이 좋다.[5]

지금까지 자신이 봤던 평가원 모의고사를 다시 푸는 것이 좋다. 한국 교육과정 평가원 모의고사와 수능 기출문제를 다시 훑어보는것도 좋다. 기존에 모의평가를 여러 번 풀어봤다면 문제를 풀 때 거의 답을 외우다시피 기계적으로 문제를 풀 가능성이 큰데, ‘주제/유형’에 특히 신경을 쓰며 채점을 하고 난 뒤, 왜 답이 그렇게 나오는지에 대해 생각해봐야 한다. 오답이 나온 이유를 모르겠다면 그 문제가 나온 파트의 개념이나 하위 내용들을 정확히 이해하고 있는지 생각해보자.

그리고 이 시기에는 남은 문제집 양도 조절할 필요가 있다. 언수외는 별 상관 없지만 탐구 같은 경우 선택과목에 따라 문제지가 모자랄 수도 있는데, 특히 자신의 탐구 선택과목이 비인기과목일 경우 더더욱 그렇다. 문제지가 동이 나게 되면 며칠 동안 공부를 안 하게 되기 쉽다. 하루에 두세 개 풀 것을 하나만 푸는 식으로 조절해서 수능 전날까지 가볍게 공부할 수 있도록 하는 것이 좋다.

11. 수능 전날[편집]

2022 수능 D-1 (2021.11.17)

수능 원서 접수 기간 이전에는 수시 합격자 발표가 나지 않아 합격 여부가 불확실한 관계로 수능 원서를 접수해놓았지만 이후, 수시에서 최저학력기준이 없는 대학에 합격한 수시 최종 합격자들은 수능 시험장에 가서 다들 긴장해있는 가운데서 혼자 늘어져 잠을 잘 가능성이 크다. 이 경우 합격증명서를 원서 접수처에 제출하면 응시료의 60%를 환불받을 수 있으니 추후 환불 절차를 밟도록 하자.[6] 수험표 받자마자 탈주하는 경우도 있다. 다만, 수능 최저학력기준을 폐지하는 학교가 늘어남에 이런 수험생들이 점점 늘어나고 있는데, 이들이 결시할 경우 그만큼 수능 응시생이 줄어들어 정시생들이 등급따기가 어려워진다. (실력파인 재수생 인원은 그대로인데 고3 재학생은 줄어들어서 이기도 하다.) 어차피 응시료도 지불했으니, 정시생인 친구들을 배려할 겸 수능이라는 사실상 한 번 뿐인 이벤트에 경험삼아 가보는 것도 나쁘진 않다. 평상시에 못해봤던 한줄밀기라던가 오답말 골라볼수도 있다. 거기에다가 수험생 할인 이벤트도 있다!! 사실 응시료 40%를 버리는 것보다 할인 이벤트가 더 크니 웬만해서는 수능 치자. 또한 과고나 영재고의 경우에는 90%이상이 수시로 가고, 졸업이 결정될 시에는 고2도 수능을 치러온다. 이 때문에 과고생들은 그냥 한번의 이벤트로 여긴다.

아래는 수시생을 제외한 정시 수험생들을 위한 내용이다.

신경 쓰이는 게 있다면, 수능 당일이 오기 전, 컨디션 조절에 영향을 주는지 생체 실험(?)을 해봐야 한다.

•좋은 컨디션을 유지하라.

아무리 그 전까지 공부 많이 했어도 내일 아프면 결국 끝장난다. 물론 지나치게 호들갑을 떨어서 전날에 독감 예방 접종을 맞는다든지[7], 안 먹던 신경 안정제를 먹는다든지 하는 일도 금할 것. 가끔 전날 잠 안 온다고 수면제 처방 받는 사람도 있는데, 다음날 내 정신 상태와 뇌내 작용이 어떨지 알 도리가 없으니 처방을 받질 말든가, 정 불안하면 며칠 전부터 복용해봐라. 6평이나 9평 때 한 번 먹어보고 쳐도 좋고. 하지만 약에 의존한다는 게 그렇게 좋은 일은 아니니 가급적이면 처방을 안 받는 게 낫다. 기력이 상당히 부실해진다. 공부(동영상 강의 시청 등)라는 목적 외에는 웬만하면 컴퓨터도 하지 말 것. 특히 위키질은 금물!! 수능 치고 나면 실컷 할 수 있으니 어서 가서 공부해라. 안 그러면 결국 재수생이라는 늪에 빠질지도 모른다.

수능 당일 우황청심원을 먹는 사람도 있는데, 별로 추천하지 않는다. 청심환이나 기타 약품은 안 먹다 먹으면 부작용이 발생할 수 있으니 복용 경험이 없으면 삼가자. 긴장이 너무 풀리고 졸려서 고생했다는 사람도 있다. 그러니 적어도 일주일 전쯤에 먹어보고 부작용의 유무를 살핀 후에 당일 써야 한다. 애초에 우황청심환 자체가 신경 안정제의 일종이다. 굳이 먹겠다면 제일 수능과 비슷한 모의고사인 6월과 9월 모의고사 당일날 한번 복용해 볼 것. 그리고 쓸 거면 반드시 수능 치기 몇 달 전에 생체 실험을 해봐야 한다. 덧붙여 한 알을 먹으면 반드시 골로 간다고 해도 무방하니, 3분의 1로 쪼개서 먹는다든지 해봐라. 도시전설에 가깝긴 하지만, 너무 긴장했다고 두 알씩이나 먹었다가 언어 영역을 그대로 잠으로 보낸 학생이 있다는 소문도 있다. 찬물을 양동이에 받아다 뿌려도 안 일어났단 내용이 덧붙여진다. 다만 부작용의 유무나 체질과 관계없이 청심환은 가져가는 것이 좋다. 먹지 않아도 플라시보 효과를 기대할 수 있기 때문이다.

친구, 후배, 선생님이 교문에서 간혹 박카스를 주는 경우가 있는데, 절대 먹지 마라. 박카스는 각성제지 안정제가 아니다. 안 그래도 긴장 중인 상태에 박카스로 인해 심리 뿐 아니라 육체적으로도 긴장하게 된다. 물론 개인차는 존재하지만 차라리 청심환이 낫다.

다만 평소 커피를 즐겨 마셨다면 소량 섭취하는 게 각성 효과로 긍정적 영향을 줄 수 있다. 하지만 커피가 몸에 안 맞거나 다량 섭취하면 시험 중 소변이 마렵거나 지나친 긴장이 유발될 수 있으니 평소에 안 마셨다면 마시지 말자. 커피가 몸에 안 받는 사람이 아니라면 인스턴트 캔커피를 두 캔정도 마시는 걸 추천한다. 당분 보충에 도움이 되는 건 물론이고, 시험장 안은 따끈한 난방과 조용한 환경 덕에 무지 졸립다. 단! 미리 커피 등으로 카페인을 마셔보면서 이뇨작용이 활발해지는지 확인해 보자! 카페인이 특정 체질에게 이뇨작용을 활발하게 만든다는 의견이 있다. 그리고 그런거 빼고봐도 결국은 꽤 다량의 액체다. 2캔만 마셔도 레쓰비 기준 350에 카페인 180이다. 작은 물통 반을 넘게 비운 셈이니 화장실 급해지는건 당연지사다.

커피를 마시고 싶은데 물이 너무 많아 걱정된다면 에스프레소를 마시자. 정말정말 쓰지만... 일반적으로 60mL 이하의 적은 양이기에 커피 양 때문에 화장실 가고 싶은 걱정은 덜을 것이다. 너무 써서 죽을 것 같다면 카페에서 아이스 에스프레소로 달라고 하자. 얼음에 에스프레소를 넣어주니 얼음이 녹으면서 비교적 마실 만 하다. 그렇다고 커피를 안 마시던 사람이 마시면 박카스처럼 문제가 될 수 있으니 주의.

요약하자면 그냥 하던 대로 해라.

•시계는 반드시 챙겨라.

수능 시험장 교실에는 시계가 걸려있지 않다. 원래 붙어있는 시계도 철거하는데, 벽시계 철거 규정이 있는 이유는 벽시계의 시각과 타종 시각이 맞지 않는 경우 분쟁이 발생할 수 있기 때문이다. 예전에는 감독관이 마킹하라고 했지만 지금은 하지 않는 경우가 많다. 10분 남았다는 방송만 나온다. 10분 전 방송이 들리면 제발 하던거 다 멈추고 바로 마킹을 한후, 문제를 다시 풀도록 하자. 그리고 꼭 아날로그 손목시계를 들고가자. 안 챙길 경우 시험 시작 이후 얼마나 지났는지도 모르는 사이에 시간이 빠르게 흘러가는 사태가 벌어질 수 있다. 평소에 문제 푸는 속도가 빠른 수험생이라면 상관 없지만 그렇지 못한 수험생의 경우 나락으로 떨어질 수도 있으니 시계를 반드시 착용하고 시험장에 들어가자. 물론 몇 분 남았는지 공지를 해준다. 근데 이게 바로 이 시계를 챙기라는 원인이다. 물론 시험장에 허용되는 시계는 아날로그 시계다. 예전에는 남은 시간 표시 기능이 있는 디지털 시계도 소지 가능했지만, 스마트 워치의 등장 등의 이유로 2017학년도 수능부터는 LCD, LED 화면이 달린 모든 형태의 디지털 시계가 금지된다. 다시 말해 '고전적인 형태의' 아날로그 시계만 가능하다는 의미. 지샥같이 LCD 화면이 보조로 붙어 있는 시계도 불가능하니, 괜히 다른 시계를 들고 가서 피 보지 말고 이번 기회에 아날로그 시계를 하나 장만하자. 또한 1,3교시 시작 전 본인확인과 함께 지참한 시계의 확인도 함께 진행된다.

•휴대 전화, 전자기기는 절대 챙겨가지 마라.

챙겨갔다가 관리 잘못하면 부정 행위로 간주[8]당해서 이 해 수능은 무효가 되고 만다. 그리고 무전을 이용한 부정행위 방지를 위하여 시험장으로부터 500미터 내에는 모든 차량의 주/정차가 금지된다.

1교시 시작 전에 시험 본부에서 모든 전자기기를 자체 수거하니 시계를 제외한 모든 전자기기는 이 때 전부 제출하도록 하자. 1교시 시작전에 제출하지 못했다면 반드시 전원을 꺼버리고 배터리를 뺀 후 가져온 가방의 가장 깊은 곳에 시험 끝까지 처박아두라는 말이 있는데 이는 수능을 운에 맡겨버리라는 위험한 소리나 다름이 없다. 시험 중 휴대폰 소리가 울려서 해당 시험실 학생 전원의 가방을 금속 탐지기로 검색했고, 그 과정에서 배터리 빼 놓은 휴대폰이 또 발견되어 둘 다 부정행위로 응시 무효가 된 사례도 있고, 춥게 입고 가는 수험생이 걱정되어 부모님이 입혀준 외투 안에 들어있던 휴대폰 벨소리가 울리는 바람에 부정행위로 처리된 사례나 형의 외투를 빌려 입고 온 수험생이 미처 외투 확인을 못하고 형의 MP3 플레이어로 인해 부정 행위 처리된 사례도 있다. 안타깝게 2016년에도 이런 사례가 다시 발생했다. “아이고,...도시락 속 어머니 휴대폰 소리에 퇴실이라니...”

그러니 이 글을 읽는 수험생 위키러들은 꼭 1교시 시작전에 제출하도록 하자. 혹시 모르니 1교시 전에 철저하게 가방은 물론 뒤져볼 수 있는 모든 곳을 다 뒤져보고 확실하게 전원을 분리한 뒤 미리 제출하는 게 좋다. 재수 없이 중간에 낸 거 신고당해도 부정행위로 몰려 최소한 그 해 수능은 종친다.

실제 1교시 끝나고 뒤늦게 학생이 발견한 휴대전화를 제출했는데 부정 행위자로 간주되어 박탈당한 사례가 있다. 그냥 넘길 경우 1교시 언어 영역 때 부정 행위를 끝낸 후 제출하는 사례가 생길 수 있으므로 그랬다고는 하는데... 가방에 넣었다고 해도 금속 탐지기로 조사할 경우 발견될 수 있지만 이건 변명의 여지라도 있고, 1교시 시작 전 시험장에 들어갈 때 금속 탐지기로 검사해서 발견되면 약간의 융통성을 발휘하여 그냥 압수해 보관하는 운 좋은 경우도 있다. 제출 못 한 휴대전화를 주머니에 숨기라는 말도 있었는데, 화장실 갈 때 감독관이 금속 탐지기로 검사하다 주머니에 넣은 게 걸리면 이건 변명의 여지조차 없다. 차라리 전원을 끄고 가방에 넣어 지시대로 앞에 놓아둔 경우라면 깜박 잊어먹었다는 사정이라도 해서 그 해 수능 박탈로 끝나는 정도의 선처(?)를 요구할 수도 있고 불가피하게 옷에 숨길 경우라면 그거 입고 시험 시간에 화장실 가지 마라.창문밖으로던져라

그래도 휴대전화를 숨기기 가장 좋은 장소는 시험장이 아닌 교실이다. 다만 시험장이 아닌 교실을 잠그는 학교도 있으므로, 이 경우에는 청소도구함에 숨기든지, 소화전에 숨기든지 해라. 폰을 분실할 위험도 거의 없을 뿐더러, 위에서 언급된 옷이나 가방보다도 발각될 위험이 거의 없다.

혹시나 전자기기를 가지고 있는 데 성공했다 하더라도 점심 시간이나 쉬는 시간에 다른 학생들 눈 앞에 절대 내놓지 마라. 쉬는 시간에 MP3 듣다가 다른 학생들이 신고해서 수능 종친 선례도 있다. 그러니 처음부터 휴대전화와 전자기기는 집에 놓고 가는 게 현명함과 동시에 속도 편하다. 이렇게 조언해도 매해 휴대전화 때문에 부정 행위자로 몰려서 수능 응시 자격을 박탈하는 인원은 꼭 생기더라. 휴대전화 등 수능시험장 부정 적발사례

•자신의 소지품 중 시험장에 반입이 금지된 물품(휴대폰, 전자사전 등)이 있는지 미리 확인한다.

아침에 신경쓰고 전자기기를 두고 와야 당일에 혼란스러운 일이 없어진다. 만약 들고 왔을 경우 시험 감독관이 교실에서 시험 보기 전에 미리 수거할 때 반드시 제출하자. 이 때가 마지막 기회로 제출하지 않으면 시험 부정행위자로 지목될 위험이 있다. 가방 안에 넣어두면 괜찮다 생각할 수 있으나, 수능 시험장에서는 주변인이 모두 경쟁자라는 것을 잊어서는 안된다. 자칫 누군가의 신고로 발각되면 배터리 유무와 관계없이 부정행위 처리된다. 아침에 신경쓰고 꼭 버려두고 오자.

•샤프와 컴퓨터 사인펜은 준다.

부정행위 예방을 위해서, 수능에서는 연필을 제외한 개인 필기구를 들고갈 수 없다. 그래서 시험장에서 샤프를 주는데, 이른바 수능 샤프라고 불리는 그것으로 그냥 문방구에 있는 평범한 샤프 디자인에 옆에 한국교육과정평가원이라고 써져 있다. 평소에 볼펜으로 시험 문제 푸는 습관 있는 학생은 샤프로 풀 수 있게끔 수능 전 부터 버릇을 들여놓는 게 낫다. 수능에서 개인이 들고 갈 수 있는 필기구는 '흑색 연필, 지우개, 컴퓨터용 사인펜, 수정테이프, 샤프심(0.5mm)'뿐이다. 그 외의 개인 필기구류는 원칙적으로 소지할 수 없는데, 시험장에서 지급되는 필기구는 샤프와 컴퓨터 싸인펜 뿐이다. 그리고 이게 볼펜으로 풀었을 때랑 샤프로 풀었을 때랑 느낌이 상당히 다르다. 특히 예민한 학생들은 알아둘 것. 다른 건 몰라도 수학이나 과탐의 경우 차이가 클 수 있다. 또한 2011년도 수능에서는 당시 지급해준 샤프의 심이 계속 부러져서 집중을 못 한 수험생들이 많았다. 수능 샤프 문서 참조.

혹시 연필을 사용하는데 거부감이 없고 연필심 잘 안 부러트릴 자신이 있다면 연필도 좋다. 연필은 개인 휴대가 가능하니까. 다만 혹시 부러질 때를 대비해 휴대용 연필깎기(필통에 들어갈만한 작은 사이즈)와 다수의 여벌 연필을 준비하자. 하지만 그렇다고 억지로 연필을 쓰는건 좋지 않은 선택이다. 연필은 부러지면 정말 난감해지기 때문. 휴대용 연필깎기는 쉬는 시간에 써야지 안 그러면 부정행위 의심을 받을 수도 있고 무엇보다 그 깎는 시간은 정말 귀중한 문제 푸는 시간이다! 그럴 때에 연필 깎느라고 시간 보냈다가는... 결론은 잘 안 부러트릴 자신 있다면 써라. 그리고 혹시 모르니 여벌의 컴퓨터 사인펜도 가져가자. 수정 테이프도 마킹할 때 유용하니 챙겨가자.

•내일 먹을 점심은 자기한테 맞는 것을 준비해라.

평소에 먹던 음식, 죽이나 된장국같이 위에 부담이 가지 않을 음식을 가져갈것

매운 것이나 기름진 것은 체질에 안 맞으면 나중에 속 불편해질 수 있다. 집중력 저하로 이어지는 것은 명약관화. 간단하게 싸가라는 사람도 있지만, 그냥 먹고 싶은 대로 싸가면 된다. 평소 먹던 음식으로 가져가는 게 제일 좋다는 의견이 많다. 진짜 몸에 안 맞거나 상한 음식이 아닌 이상, 수능은 음식이 아니라 실력 때문에 망치는 것이다. 혹시라도 혀를 씹었다든가해서 자극적인 음식이 힘들다면 무조림에 불고기처럼 혀에 자극이 덜한 음식을 먹는 것도 방법. 이런 식으로 해당 증상에 맞는 음식을 준비하는 것도 좋은 방법이다. 쉽게 얘기하면 컨디션이 평소와 다르다? 그러면 그에 맞춰 싸달라고 부탁하거나 미리 준비하면 된다. 억지로 숨기거나 할 필요 없이 수능날을 위해 준비하자.

참고로 죽쑨다는 말 때문에 죽을 안 챙겨가는 사람도 있는데, 죽은 상당히 좋다. 쉬는 시간 내내 아무것도 안 먹고 점심시간 때 죽 한 그릇 먹은 다음 시험 치면 양도 적당하고, 탐구 영역 칠 때까지 배고플 일 없다. 물론 개인별 편차가 있다. 소화가 너무 잘 돼서 금방 배고파진다는 사람도 많고. 그래도 굳이 죽은 안 된다 싶으면 점심은 조금 모자라게 챙겨가되 쉬는 시간 때 먹을 간식거리를 싸가는 것도 좋다. 대표적으로 초콜릿이나 에너지바 같은 식품이 좋지만, 먹으면 입안이 무지 텁텁해지니 양치질 도구를 챙기는 것도 좋겠다.

여담이지만 수능날 최고의 반찬은 김과 김치다. 여간해선 탈 날 음식도 아니거니와 짭짤해서 잘 넘어간다. 계란 후라이까지 곁들이면 금상첨화. 특히 김과 김치는 보온의 필요성이 없기 때문에 도시락의 무게를 줄여준다!!

단, 이렇게 싸가면 자칫 과식의 우려가 있으니 자제력을 발휘 할 필요가 있다.[9] 김 한통 다 싸먹으면 영어 치다 존다(...).

다니던 학교에서 시험을 보는 경우(주로 읍단위에 거주하는 응시생) 보통은 평소대로 급식이 나올 것이다. 학교 밥 먹고 모의고사 보듯 거사를 치르면 될 것이다.

•옷을 따뜻하게 잔뜩 입고 가는 게 매우 중요하다.

수능한파라는 말이 있듯이 수능 치는 날은 몹시 춥거나, 혹은 그렇게 느낄 확률이 높다. 얇은 옷을 여러 겹 입고 가도록 하자. 옷은 더우면 한 겹씩 벗으면 된다. 평소에 편한 복장을 고집한다고 하더라도, 수능날만큼은 최대한 따뜻하게 입자. 양말도 두겹 신고 가자. 수능 치다가 발 시려워서 덜덜 떠는 경험은 정말로 할 게 못된다. 물론 대부분의 시험장에서는 수험생 컴플레인이 들어오면 곤란하기에 히터를 빵빵하게 틀어주지만...다만 평소에 교복을 주로 입었다면 그냥 교복을 입고 가는 것도 좋은 선택이다. 평소에 입던 옷 아닌 청바지라든가 폴라티(여자의 경우는 치마 포함)라든가 입고 가면 자리에 앉았을 때 착용감 때문에 상당히 신경 쓰일 수 있다. 그리고 평소에 안 입던 옷이나 부모님 걸 입었으면 주머니에 휴대전화, 전자기기 등이 있는지 잘 살펴보자. 부모님 옷 빌려입고 갔는데 휴대전화가 들어 있는 걸 몰랐다가 시험시간에 전화가 울려 수능 종친 경우가 실제 있다.

•가방은 심리적 안정이 되게 싸들고 가라.

바리바리 싸가는 것이 좋은 사람은 그렇게 싸가면 된다. 무슨 일이 일어날지 모르니 챙길 것도 많고, 괜히 빠뜨렸다가 쫄 수 있으니까. 또 문제집이 많으면 "내가 이렇게 공부를 했으니 수능 잘 볼 거야." 같은 마인드가 자리잡게 된다. 하지만 가방이 가벼운 것이 더 심리적으로 안정이 된다면 그렇게 가져가면 된다. 오답 노트 아니면 쉬는 시간에 딱히 볼 것도 없다. 쉬는 시간에 본 문제가 나올 수도 있지만 그것은 행운일 뿐 결국 점수에는 큰 영향 없다.

•수험표, 신분증, 아날로그 시계, 지우개, 수정테이프[10], 샤프심, 컴퓨터용 사인펜 등 준비물을 챙긴다. 자신의 소지품 중 시험장에 반입이 금지된 물품[11] 등이 있는지도 미리 확인한다.

•시험장에 갈 때 소화제와 지사제, 평소에 먹는 약은 가방에 챙겨가라.

소화제나 지사제 등은 고사장 양호실에서 얻을 수도 있지만 시험 도중에 급체가 온다든지, 설사가 뿜어져 나오려는 경우를 대비해 가방에 약을 넣어두었다면 일단 마음이 든든하고 안정감을 주는 효과도 있다. 혈압, 당뇨 등으로 평소에 의사 처방하에 먹는 약은 당연 고사장에 없고 빼먹으면 반입 절차도 까다로우니 미리 휴대해야 한다. 그렇지만 보약이니 뭐니 이런 이상한 거 가져가지 마라. 괜히 잘못 먹고 설사나거나 소변이 마려워지면 그 해 수능에 끼치는 해악이 심대하다. 부모님이 억지로 넣어주었다면... 죄송하지만 그냥 버리든지 최소한 시험 끝나고 먹어라.

•잠은 충분히 자야 하지만, 이것도 한번 조절해봐야 한다.

예를 들어 전날 7시간을 자고 일어났더니 다음날 컨디션이 괜찮다 싶으면 몇 번 해보고 내 수면 시간은 7시간이 적당하구나 싶으면 수면 시간은 7시간으로 무조건 고정해야 된다. 사람마다 편차가 있어서 수면 시간은 7시간이 정말 좋은 시간은 아닐 수도 있고, 수능 보기 몇 주 전부터는 마무리 기간이다 뭐다 해서 시간이 좀 남으니 자신에게 맞는 수면 시간을 찾아라. 그렇다고 무작정 자버리면 곤란하다. 또한 조언 한 가지를 더 하자면 수능 전날에는 심리적 압박과 긴장이 만만치 않다. 그러므로 이것 때문에 잠을 설칠 거 같다는 사람은 20분에서 1시간 정도 일찍 자는 것도 생각해 놓자. 괜히 무리하게 정시에 자서 뒤적뒤적 거리다가 선잠 자지 말고. 여튼 이것도 사람 나름이니 자기 성향 찾아서 잘 결정하도록 하자.

수면 시간을 고르게 잡지 못했다면 전날에는 평소보다도 일찍자서 많이 자는 것이 좋다. 너무 늦게 자서 수면량 자체가 부족한 것도 문제지만 아침에 늦게 일어나게 되어 황급히 나갈 채비를 하다보면 수험장에서까지 마음이 급해진다. 또, 자기 전 숙면을 취할 수 있는 환경을 만들어 놓는 것[12]이 중요하다. 너무 일찍 자서 너무 일찍 일어나는 것도 컨디션을 망칠 수 있어 주의해야 한다. 이 경우 차라리 일찍 수험장에 가서 낮잠을 청하는 것도 좋다. 특히 시험장은 난방이 훈훈하고, 주위가 조용해서 매우 졸립다. 전날 충분한 수면을 취하지 못하면 카페인의 힘을 빌려도 버티기 힘들 수 있으니 꼭 충분히 자자.

•케바케지만 시험 전날 잠잘 곳은 모기장과 귀마개, 살충제 등을 준비해 두자. 요즘 가을모기들이 이상하게 날뛰는지라 11월에도 앵앵대는 소리에 잠을 설치거나 물린 곳이 가렵게 만드는 경우가 있는데 이럴 경우 컨디션에 악영향이 심각하다. 모기때문에 잠을 설쳐 수능을 망친 사례들도 있으니 유의할 것. 아무 준비도 안 되어 있는데 늦은 시간에 모기들이 설칠 경우 근처의 편의점을 뒤지면 귀마개, 살충제나 모기약 정도는 구할 수도 있다. 따뜻한 실내 찾아 들어온 가을모기, 수능 수험생도 괴롭혀, 2015-11-12

•시험 도중 머릿 속에 맴돌 수 있는 중독적인 노래는 시험 전날에 삼가는게 좋다. 자세한 내용은 수능 금지곡 문서 참고.

•혹시나 하는 마음에 컨닝이나 기타 꼼수를 생각하는 경우도 있는데, 절대 하지 마라. 감독관 뿐 아니라 그 학교에 있는 모든 수험생들의 눈을 속일 수 있다고 생각하는가? 괜히 어설프게 했다간 시험장에서 쫓겨나는 것은 물론, 내년 수능 응시자격도 박탈된다. 부모님과 선생님은 물론, 스스로를 엿먹이는 의미없는 행위를 할 필요는 전혀 없다.

12. 수능 당일[편집]

2022학년도 대학수학능력시험 D-DAY : 2021.11.18(목)

•아래의 조언들 중 몇몇을 어겼다고 상심하지 말자. 만일 그대로 따라야 할 것만 같다면 안 보는 편이 좋다. 애초에 다 지키는 사람도 없을뿐더러 안 지키면 신경쓰이는 조언'은 약이 아니라 독이다. 다른 건 빼먹을 수 있을지 몰라도 고사장 입실 시간과 탐구과목 선택은 반드시 엄수해야 한다.

•일찍 가라. 그리고 무슨 일이 있어도 제한시간 이전에 정해진 시험장에 도착해라.

인간은 적응력이 참 빠른 터라, 한 30분 먼저 수험장에 입장하면 낯설던 수험장 환경이 금세 적응된다. 가서 앉아보고 의자도 미리 조절해놓는 것이 좋다. 의자가 좀 구리면 감독관에게 얘기해서 바꾸도록 하자. 절대 시간에 맞춰가려고 하지 말 것. 가다가 타고가던 차가 고장이 나거나 사고가 안난다는 보장이 있는가? 지각했다가 긴장이 더 되거나 오히려 긴장이 너무 풀리거나 힘이 빠져서 집중이 안되거나 땀을 줄줄 흘리거나 온갖 방해거리가 생긴다. 30분이 아니라 1시간이라도 일찍가는게 지각하는 것보다 100배는 유리하다. 사실 30분 일찍 도착한다고 가면 예상외의 일로 빠듯하게 도착하는 경우가 많으니, 애시당초 1시간 이상 빨리 도착한다는 생각으로 가야 좋다. 수능 보기전 예비소집일에 고사장 가는 길은 반드시 사전답사하고, 당일날 아침 교통이 막힐 때 주변의 경찰이나 구급차를 찾으면 사이렌을 켜고 시험장까지 직행으로 태워줄 것이다. 절대 창피해 지지 말라. 늦어서 시험도 못 보고 교문만 보다 오는 것보다는 낫다. 물론 도로 자체가 막히고 신고가 폭주하면 112에 도움을 요청해도 차라리 지하철을 타라는 답변이 오기도 한다. 그냥 엄청 일찍 가는 게 최고다.

과거엔 천재지변 등으로 인해 또는 너무 늦게 나와서 제한시간 내 도착이 불가능한 경우 다른 가까운 시험장으로 가서 시험지를 공수해다 보는 대안도 있었지만, 2014년 수능부터 영어 등 일부 과목의 시험지 선택 유형에 따라 고사장이 완전히 분리 설치되기 때문에 이젠 그런 거 없다. 한 번 더 말하지만 그냥 일찍 가는 게 최고다.

전날 해당코스 교통수단을 시뮬레이션하고 대중교통에 환승이 포함된 경우 매환승마다 10% 추가 그렇게 합산된 시간의 총합에 다시 10%를 추가하라 시험교실과 교문은 무조건 10분이라 생각하고 시뮬레이션은 반드시 현관문부터 계산하라 오바쌈바 일 수 있겠지만 어떠한 염병도 지각보단 낫다

•물을 천천히 조금씩 나눠 마셔라.

겨울이라 난방때문에 건조한데다 긴장되면 점막이 말라 목이 바짝 타는 느낌을 받는데, 그렇다고 한꺼번에 물 많이 마셨다간 화장실에 급히 다녀와야 하고 여러 번 나눠마시는 것에 비해 효율도 떨어진다. 그리고 화장실에 가려면 부정행위 문제로 감독관 입회하에 금속탐지기 검사까지 받으며 가야 하는데, 한 번은 모르겠지만 동일한 과목 시험에서 두세번 가려다간 감독관은 물론 다른 학생들의 눈치까지 보일 것이다. 물론 다녀오는 동안 시간손실도 무시할 수 없고 특히 듣기평가 직전이나 시간이 촉박한 과목서 이런 일이 터지면 정말 난감해진다. 차라리 목마른 것은 운이 좋다면 감독관 재량으로 시험보면서 물을 좀 얻어마실 수 있는 경우도 있고... 깐깐한 감독관이라 그런게 없이 참아야 해도 목마른 건 소변과 달리 다른 사람들 앞에서 실례(...)할 일은 없으므로 상황이 더 낫다. 위에 점심시간에 죽을 먹으면 좋다는 말이 있는데, 죽은 수분 함량이 매우 많은 묽은 것보다 밥에 좀 가까울 정도로 걸쭉한 걸 먹어야 소변이 잦아지는 문제는 덜하다. 그리고 잔소리로 느껴질 수도 있지만 쉬는 시간에 화장실은 무조건 들려 소변처리를 해라.

•좀 민감한 문제는 배변이다(…). 장기간 앉아서 공부하고 수능에 대한 스트레스까지 겹치면서 원활한 배변활동이 되지 않는 경우가 있다. 전날 설사약 먹는 학생도 있는데 절대 먹지 마라. 내년에 수능 또 본다. 변비가 있다면 그건 좀...[13] 해결방안이 막막하다. 먹을거면 3일전에 먹어라. 그냥 이것도 시간에 따라 몸에 맞춰버리는 게 낫다. 수능보기 몇 주 전부터 수능 당일 아침이나 그 전날 밤에 배변할 수 있게 훈련해야 한다. 웃기는 얘기지만 진짜 해야 된다. 아침마다 볼일 보는 습관을 가지면 당일에도 편안한 상태로 시험을 볼 수 있다. 아침에 변이 안 나와도 그냥 한 5분정도 힘 주고 앉아있으면 당일날 변 때문에 낭패 볼 일은 없다. 그리고 변비에 특효이며 부작용도 없는 검증된 약은 적절한 수분과 가벼운 운동이다. 변비가 심하다면 수능보기 2주 전부터 목이 마르지 않아도 물을 하루에 5~6번, 1회당 250~300ml 정도로 맞춰 마시면 어지간한 변비는 수능 보기전에 해결된다. 한꺼번에 물을 너무 많이 마시면 별로 효과도 없고 오히려 물중독만 올 수 있으니 반드시 작은 쥬스 분량으로 여러번에 나눠 마시자. 그래도 정말 변비가 안 없어지는 경우라면 주말에 병원에 가서 관장하는 방법도 있다. 그리고 수능보기 몇 주 전부터 위에 부담가는 기름진 사식도 삼가라. 수능 보는 날 아침에 설사나오면 기분 진짜 나쁘다. 그러니 고기반찬은 삼가고, 섬유질을 많이 섭취하며 담백하게 먹도록 해라. 시험 날 아침, 적어도 첫 시험 시작하기 전까지는 화장실은 안 마려워도 필수적으로 갔다 오자. 여기 나오는 그림처럼 손가락을 지압하는 방법이 변비치료에 효과가 있다는 사람들이 은근 있다. 밑져야 본전이니 화장실에서 긴장을 풀 겸 한 번 시도해 보기 바란다. 이도저도 조절이 안 된다면 차라리 재학중인 학교 보건실이나 아니면 약국을 통해 그것마저도 안 되면 동네 의원에 사정사정해서라도 지사제를 얻는 방법이 있다. 전날 먹고 자면 그 다음날(수능날)은 절대로 배변하지 않는다. 위에서 비추천한다 했지만 정말로 컨트롤이 안 되고 아무때나 콰르르 쏟아진다면 어쩔 수 없다. 아니면 추천하는 방법은 아니나 가장 확실한 방법으로는 수능 3일 전부터 굶어서 장을 다 비우고 전날에 응급실에 드러누워서 꼬장부릴 꼬장은 다 부려서 블랙컨수머짓을 벌일 수 있는데까지 벌여서 포도당 정맥주사를 때려박아서 당을 채워넣든가. 근데 이거 보통 응급실 담당의한테 한 5만원 뇌물로 찔러 넣고 전액 비급여로 내겠다고 하면 꼬장 안 피워도 박아준다는 카더라가 있다. 물론 비급여 특성상 병원비가 10~30만원이 나오는 대참사가 날 수 있지만 수능 당일날 수능을 통째로 말아먹을수 있는 흔한 원인 중 하나를 완벽히 제거하는데 30만원쯤 못 쓸것도 없다. 부모님께 미안하다면 수능치고 알바해서 갚아 넣든지. 물리적으로 장을 다 비우므로 가장 확실하다. 당떨어지는 문제는 포도당 정맥주사로 커버.

•생리와 수능이 겹치는 경우(여자 응시자 한정).

만일 수능날과 생리기간이 겹친다면, 양이 많은 첫째 둘쨋날이 아니라면, 그냥 마음 편하게 오버나이트처럼 큰 걸로 준비하는 게 좋다.[14] 그리고 생리통이 가장 큰 문제다. 양이 많은 날이면 생리통도 오게 마련인데, 옷 안에 부착하는 핫팩(작은 것)이 나왔으니 아랫배 등에 붙이면 효과가 좋다. 옷 밖으로 드러내지 않으면 딱히 의심받지는 않는 듯. 다만 생리통은 사람마다 편차가 크다. 그냥 아랫배 조금 아픈 정도에서 응급실 실려가는 정도까지 천차만별인 데다, 수능 날 긴장과 스트레스로 더 아파질 수도 있다. 이 때문에 평소 생리통이 너무 심한 학생은 피임약[15] 복용을 고민하는 경우가 있는데, 반드시 의사와 상담한 후 복용해야 한다. 특히 늦어도 9월부터는 시험해보는 것이 좋다. 피임약은 호르몬 분비에 변화를 주는데, 수능이 다가오는 9월, 10월부터는 고3(혹은 n수생)의 스트레스가 급격하게 올라가는 시기라 이 변화가 몸에 어떤 변화를 끼칠 지는 알 수 없다. 즉, 11월부터 먹었다가 컨디션 조절로 낭패보는 경우가 있으니 주의. 가급적이면 복용하지 않는 것이 좋다. 정말로 너무 생리통이 극심하게 심하지 않는 한, 다른 방법을 찾는 게 좋다.

•케바케지만 수능 샤프에 들어있는 샤프심이 약해 뚝뚝 끊어지는 일이 발생할 수 있다. 이럴 경우를 대비해 평소에 쓰던 샤프심을 고사장에 가져가 수능 샤프를 지급받자마자 가져간 샤프심으로 교체하는 것을 추천한다. 평가원도 전에 욕을 많이 먹은 선례가 있어 샤프의 질은 상당히 좋은 편이지만 샤프심의 질까지 보장하지는 않는다. 또 익숙한 샤프심으로 보는 것이 심리적 안정을 찾는 데도 기인할 것이다. 이게 뭔 대수냐 싶은 사람도 있겠지만 수능 날은 정말 오만 가지 사소한 것들이 사람을 예민하게 만든다. 특히 수학시간에 복잡한 그래프를 그리고 계산을 해야하는데 샤프심이 뚝뚝 끊어지면 정말 사람 미쳐버린다. 그때 가서 교체하기에는 시간이 너무 아깝다. 되도록이면 국어시간 전에 교체를 마치자.

12.1. 고사장 가기 전[편집]

•아침을 먹는 것이 좋지만 아침을 안 먹고살던 사람이라면 굳이 먹을 필요는 없다. 괜히 먹고 신경이 쓰일 수도 있고 몸에 안 맞을 수도 있기 때문이다. 시험 전날까지 아침을 안 챙겨 먹던 수험생이라면 수능 당일날도 평소처럼 안 먹는 게 제일 안전하다. 정 먹고 싶다면 가볍고 소화 잘 되는 음식만 조금 먹거나 초콜릿 한두조각으로 당분을 좀 보충하는 게 좋다. 안 먹던 아침을 시험날이라고 먹었다간 오히려 포만감에 졸음이 쏟아진다든지 더부룩함에 속이 불편할 수 있다. 가장 좋은 방법은 적어도 시험 한달 전부터 아침을 챙겨먹는 습관을 들이는 것이 좋다. 아침식사 유무에 따라 두뇌활성화가 확연히 달라진다.

•교문에서 나눠주는 음료를 냉큼 받아먹지 마라.

수능날 학교 앞에서 선생님이든, 부모님이든 장사꾼이든 응원 나온 학교 후배든 먹을 것을 나눠준다. 냉큼 받아먹지 마라. 이뇨작용이 있어서 언어영역(국어) 때 뭐되기 쉽다. 재수 더러우면 하루종일 오줌 마렵다. 정말 받아먹지 마라. 카페인에 약한 사람은 붕 뜬 기분으로 시험을 쳐야 할 수도 있다.[16] 차라리 둥글레차 같은 걸 챙겨가는 것도 하나의 팁이다. 꿀물도 좋다. 당분이 있어서 두뇌회전을 도와주고 혈당을 유지시켜준다. 추우니까 보온병에 싸가면 도움이 된다.

게다가 유언비어일 확률이 크지만 최근에는 뭔가를 탄 것도 있다는 소문도 돌고있는 만큼 알아서 조심하자. 아니, 사실 최근에만 이런 것도 아니다. 몇년 전부터 저런 식의 괴담들이 돌고 있다. 그냥 누가 나눠주는 음식은 안 먹는게 마음 편하다. 마시고 싶다면 믿을 사람이 준 것이 아니라면 먹거나 마시지 말고, 가방에 따로 싸 오자. 그런데 요즘에는 최근에는 대부분의 학교가 2학년과 같은 예비고3 학생들을 데려다가 같은 학교 고3 학생들이 많이 가는 수험장 학교에 직접 찾아가 아침부터 준비해 주는 경우가 많다. 그러니까 이러한 괴담/사건이 신경쓰이는 사람들은 같은 학교 후배가 주지 않는 이상 모르는 사람이면 가능한 받기만 하고 먹지 않거나 다 끝나고 먹는 것이 정신 집중에 중요한 수능 당일날 마음 편하다. 어느 쪽이든 본인 선택. 게다가 평소에 안 먹던 것을 누가 준다고 넙죽 받아서 섭취하면 육체적으로나 정신적으로나 좋지 않은 경우가 많으니 조심하자. 예를 들어 아침에 커피,박카스, 한약 등을 먹지 않던 사람이라면 시험날에는 받아먹지 말라는 거다.

차라리 고맙게 받고 수능이 끝난 후 먹는 것이 낫다. 공짜로 주는 것인데 거절하고 안받는 것보다는 이득이니 말이다.

•수능철은 날이 추운 경우가 많고 심하면 눈까지 내리기도 한다. 핫팩 등을 챙겨가 손을 따뜻하게 하라. 또, 학교에서는 춥다고 민원들어오는 상황이 생기면 안되므로, 과하다 싶을 정도로 난방을 해줄 수 있다. 게다가 두꺼운 옷을 입고 갔는데 입으면 덥고 벗었는데 춥다면 낭패이기 때문에 옷을 여러개 걸쳐 입고 더우면 벗어라. 그래서 두꺼운 외투 하나보다는 얇은 옷을 겹겹이 껴입고 가는 것이 좋다. 옷을 하나씩 벗으면서 적당한 체온을 맞출 수 있다. 괜히 얇은 옷에 패딩입고가서 벗으면 춥고 입으면 더운 애매한 상황 만들지 말자.

•평소 학교에 입고 다닌 옷을 입고 가는 것이 좋다. 학교에서 교복을 입고 있었다면 교복을, 츄리닝을 입고 있었다면 츄리닝을 입는 것이 좋다. 또한 위에서도 말했듯, 외투는 얇은 외투를 여러겹 입는 것이 좋다. 교복의 경우 가디건과 마이가 기본적으로 있으니 온도에 맞게 한겹씩 입고 벗자.

12.2. 고사장 도착 후[편집]

•만약 수험생 소지 금지 물품[17]을 챙겨왔다면, 1교시 시작 전에 감독관[18]이 거두어주는 경우도 있다. 고사장 도착후 감독관이 들어오면 안내해주니 반드시 따라하길 바란다.

•1교시 국어 시험을 정신없이 마치면 물론 그동안은 피가 바싹바싹 마르고 온몸의 신경이 곤두서는 미친 80분을 보내게 된다. 그 후에는 모의고사 보는 것과 비슷해진다. 시험 감독관 크게 신경쓰지 마라. 학교에서나 시험 당일 방송 등에서 주의사항이나 금지사항 등을 알려준다. 정신나간 수험생이 아니면 정말 우려했던 것과는 달리 감독관이 해코지할 일이 별로 없다. 편안히 보라. 애초에 감독관들은 수험생들의 부정 행위를 감시하기 위해서도 있지만, 일차적으로는 수험생의 시험을 도와주기 위해 있는 것이다. (현역 국어 교사 증언) 실제로 감독관 배정받은 선생들도 미리 수험장가서 교육받는다. 게다가 평가원에서 수험생 주의사항 영상을 만들듯이 감독관 주의사항 영상도 함께 만든다. 그리고 교육 중 강조 받는 부분이 바로 수험생에게 부담을 주지 마라이다. 시험지 인쇄상태 확인할때 눈으로 문제를 풀어도 크게 주의주지 않는다. 왜냐면 물증이 없고 심증만 있기 때문에, 감독관 자신에게 오히려 불리해지기 때문이다. (만약에 그런 상황에 강제퇴실 조치로 끌어냈다가 행정소송이나 민사소송 먹으면 실제로 부정행위를 했다는 사실을 입증할 물증이 없다.)실제로 수험생들 긴장하는만큼 감독관들도 긴장한다. 수험생들이 민감한 감독관들에게 걸리면 골치 아파지듯이, 감독관들도 예민한 수험생들이 신고 넣으면 골치 아파지기 때문이다.

12.2.1. 쉬는시간 및 점심시간[편집]

•점심 식사 도시락

당연하겠지만, 고사장 학교는 정문이 잠겨있어 밖으로 나가지 못한다. 따라서 점심 도시락을 싸가야 한다. 점심밥은 평소에 먹는만큼 싸되 다 먹지는 않는다. 배부르게 먹으면 안된다. 많이 먹으면 3교시 외국어 시간에 잠이 올 지도 모른다. 평소에도 식곤증이 많이 왔다면 따뜻한 죽이나 국을 준비하여 소량만 섭취하는 게 소화에 도움되고 식곤증을 줄여준다. 그리고 천천히 먹어야 한다. 급하게 먹으면 만복감(포만감)이 늦게 찾아와서 결국 많이 먹게 되는 경우가 많다. 혹여 밥 그릇이 채워진걸 다 먹게되는 스타일이거나 밥을 천천히 먹는걸 못 견딜 경우에는 평소에 내가 가장 편안하게 먹던 음식의 80% 정도의 양으로 준비한다. 혹시 이 방법이 애매하다 싶으면 도시락을 같은 메뉴로 여러개 싸가거나 나눠 먹는 방법도 좋다. 점심시간에 적당히 먹고나서 혹시 모자라면 그때 가서 간식이나 남은 도시락을 먹고 원기보충을 하는 것. 단, 이 방법은 식탐3.5교시 식사탐구의 컨트롤이 중요하다. 혹시라도 평소에 식곤증이 잘 온다면 평소보다는 덜 먹고 남겨두자. 나중에 허기가 오면 그때 가서 쉬는시간에 남은 걸 먹으면 된다. 물론 이럴 때 최강은 허기를 소량으로 한방에 날려버리는 음식. 미리 고기반찬을 좀 준비하든가 아니면 좀 기름진 걸 준비해도 된다. 물론 이걸 메인으로, 대량으로 먹었다간 다음 시간에 큰일 날 가능성이 있다! 어디까지나 허기를 없애서 집중력을 높인다에 초점을 두자! 이때 점심은 밥과 죽을 모두 가져가는 것이 좋다. 국어 수학을 잘 봤다면 밥이 잘 넘어가겠지만, 못 봤다면 잘 못 넘어갈 확률이 높아져 포도당량이 다소 부족해 뒷 시험까지 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 죽은 조금 더 잘 넘어가므로 밥이 안 넘어가면 죽을 섭취하자. 그렇다고 너무 적정량만 들고가면 4교시 중간 즈음부터 배가 고파서 문제 풀 힘이 사라지는 경우도 있다. 결론은 역시 개인의 선택.

•뇌 활동에 도움이 되는 초콜릿, 사탕 등을 준비하여 집중력이 떨어질 때마다 섭취하자. 단, 초콜릿은 많이 먹으면 속 쓰릴 수 있으니 모의고사 때 미리 먹어보자. 시험 시간 중에 먹는 것도 하나의 전략이다. 만약 시험 시간 중에 먹으려고 한다면 우선 시작 전에 포장지까지 모두 벗긴 채로 책상 위에 올려두어야 한다. 또한 음식을 섭취하는 소리도 주의할 것. 만약 민감한 감독관이 제지를 한다면 얌전히 다시 넣어둬야 한다.

•쉬는 시간에 복도에 나가 신선한 공기를 쐬어라. 쉬는 시간에는 뇌를 충전하는 것이 제일 중요하다. 지나간 시험 문제에 대한 의견 교환으로 시간 낭비하지 않는 것이 좋다. 쉬는 시간마다 꼭 밖으로 나가 신선한 공기를 마시고, 화장실에서 배출도 하고, 당분을 보충하자.

•만약 자신과 친한 친구들이 같은 학교로 배정되었을 때 평소 습관대로 쉬는시간마다 답을 맞춰보는 학생들이 가끔 있다. 절대 하지 마라. 한 방에 훅 간다. 잘 보면 잘 봤다고 들떴다가 다음 시험 망하고, 망하면 망했다고 우울해져서 망한다. 한 과목이 끝났다고 다 같이 모여 답을 상의하는 행위는 미련만 남게 하며, 이후 과목까지도 함께 날려먹을 수 있다. 실제로 쉬는 시간, 특히 점심시간 때 애들끼리 답을 맞춰보다가 서로 답이 달라서 모두들 멘탈을 안드로메다로 보내버리고 3교시를 준비하는 경우도 있으니 이런 뻘짓거리하다가 멘붕하지 말자. 지나간 시험은 다 끝나고 채점할 때까지 잠시 접어두고, 다음 시험을 준비하자.

•혹시 타 수험생들끼리 답을 맞추는 소리가 들리면 귀마개를 착용하거나 해당 수험생에게 항의하는 것이 좋다. 괜히 듣게 되면 자신도 멘탈이 흔들리게 된다.

•2020년 한정으로 마스크를 식사 시 외엔 절대로 내리지 말고, 타 수험생과의 접촉을 최대한 줄이는 것이 권장된다.

12.2.2. 시험 도중[편집]

•답안을 작성한 후 수험표 뒤에 그 답안을 써두자.

이것은 시험이 끝난 뒤 성적 확인용 가채점을 하기 위해서다. 모의고사와는 달리 수능에서는 시험지를 회수하기 때문에[19] 이렇게 표시하지 않으면 나중에 자신이 쓴 답안을 확인할 수 있는 방법이 없다. 미리 학교/학원에서 나눠준 가채점표나 미리 인쇄하여둔 가채점표를 수험표 뒷면에 부착하면 손쉽게 가채점을 할 수 있다. 모든 답안의 마킹을 끝낸 후, 수험표 뒤의 공간에 자신이 작성한 답안을 적어넣으면 된다. 마킹된 답안지를 기준으로 작성하면 보다 정확한 가채점이 가능하고 마킹이 안 된 문제가 있는지도 한번 더 확인할 수 있다. 안 적으면 후회한다. 만약 적지 않고 집으로 돌아온다면 성적에 대한 불안감에 3주를 잠을 못 이루게 될 것이다. 그렇다고 누락된 문제를 다시 한 번 풀어보자고 하면 그것도 고통스럽긴 마찬가지. 당연하겠지만, 꼭 다 풀고 마킹까지 끝내고 적어라. 간혹 문제 다 풀지도않고 이거 적겠다고 시간 버리는 사람이 있는데 절대 하지마라. 마킹을 안하거나 가채점에 집착해서 문제를 못 푸는게 더 큰 문제다. 1순위는 가채점이 아니라 실제 수능 점수라는걸 명심하자. 원래 가채점은 시간이 남을 때 하는 것이 맞다. 오히려 문제 풀이에 집중하기 위해서 가채점을 포기하는 학생들도 있다.

그러나 가채점용으로 수험표에 답안을 옮겨쓰다 부정행위로 적발될 수 있으니, 별도의 지시가 없다면 반드시 미리 감독관에게 물어보고 하자. 그리고 문제지를 걷어간 후 답안지만 남은 상태에서 받아쓰는 편이 부정행위 의혹에서 안전하다는 말도 있고, 문제 하나하나 풀면서 매번 옮겨적으면 정신이 없거나 나중에 수정할 때 혼란이 올 수 있고 재수없으면 부정행위자로 몰릴 수 있다. 그리고 한국교육과정 평가원의 답변에 따르면 수험표 뒤에 본인이 체크한 답을 적는 것에 대한 특별한 제한사항은 없으나, 원칙적으로 수험표 외 다른 종이를 이용해서 답안을 적을 수는 없다. 만약 별도의 스티커를 수험표 뒤에 붙일시에는 감독관에게 부정행위에 대한 확인을 먼저 받아야 사용할 수 있다고 한다. 아래 링크에 나온 내용들을 참고하는 게 좋지만, 시험장에선 감독관의 지시가 최우선이란 걸 절대 잊지 말고 부정행위 의혹을 살 수 있으니 미리 감독관에게 물어보자.

•모르는 문제는 과감히 넘어가라.

한 문제 한 문제가 중요하기는 하지만, 모르는 문제 몇 문제 때문에 자칫 풀 수 있는 다른 문제마저 그르치는 참사를 일으키지 마라. 운 좋으면 다음 문제들이 쉽게 풀려 모르는 문제들을 풀 수 있는 시간이 생길 수도 있고, 갔다와서 다시 보면 또 새로운 관점에서 문제를 다시 볼 수 있어 풀리는 경우가 예상외로 상당히 많으니[20][21] 일단 끝까지 한번은 푼다는 목표를 가져야 한다. 지나간 문제에 연연하지 말고, 앞으로의 문제에 집중하고, 풀 수 있는 문제들을 모두 풀었을 때 비로소 돌아보아라.

•마킹은 제때, 제대로 하라.

미리 연습하지 않다면 힘들 수도 있다. 수능 10일 전부터 연습해도 충분하니 꼭 연습해라. 간혹 시험문제를 다 풀고 나서 시간을 따로 두고 마킹을 하는 학생이 있는데, 그것보다는 문제를 풀면서 제때 마킹하는 것이 더 바람직하다. 당장 한문제 마킹하는데 3초도 안걸린다. 하지만 시험지를 다 풀고 나서 하려면 시험지와 답안지 문항을 대조하면서 하느라 오히려 시간이 더 걸릴 수가 있다. 물론 후자가 답안지 실수를 줄일 수 있는 요령이 될 수 있지만 분명히 수정테이프를 사용할 수 있기 때문에 금방이라도 깨달으면 쉽게 수정할 수 있다.

한 학교에 꼭 한두 명은 한 과목씩 완전 밀려 쓰는 경우가 있다. 시간이 부족하다거나 기타 급박한 상황에서는 신중하게 마킹한다는 것 자체가 어렵긴 하지만, 애초에 그런 일이 발생하지 않도록 적어도 시험 종료시간 15분 전까지는 마킹을 시작하도록 하자. 요즘은 수정테이프의 사용도 허용되니, 종료 시간 10분을 남겨놓고는 답안지 교체조차 허용되지 않아 마킹실수로 제대로 다 풀어 놓은 문제를 틀리는 걸 두 눈 멀쩡히 뜨고 지켜봐야만 했던 지난 날에 비하면 매우 쾌적한 시험 환경이라 하겠다.

그리고 만약 10분 남았을 때 마킹을 하자고 생각했어도 문제를 풀다가 바로 그만 두고 마킹을 할 수 있겠는가? 그것도 조금 시간이 걸리는 문제라면 더 복잡해진다. 사람 심리상 문제 풀던 흐름을 이을려고 생각하기 때문에 이 문제만 풀고나서 마킹을 하자고 생각할 것이다. 그러다 시간이 모자라면 답안지 실수가 무지하게 많이나온다. 이렇게라도 옮겨 적으면 다행이다. 문제에 집중하다보면 시간 가는줄도 모르고 풀다가 답안지 마킹도 못하고 종치는 경우도 있다. 실제로 1교시에 답안지를 나중에 옮겨적다가 종이 쳐서 반절 이상을 날린 사례도 있다. 감독관에게 사정해도 이 경우는 어쩔 수 없다. 모의고사야 예행연습 개념이라 시간 모자라다고 하면 그냥 조금 혼나고 다 옮겨적게 해주지만 수능은 전국에서 동시에 보는 실전이다. 안되는 건 안되는 거니까 후회하지 말고 제때 마킹하는 연습을 해둬라. 특히 마킹시간을 반드시 따로 두는게 너무 익숙하다는 사람들은 시간이 부족하더라도 정해놓은 시간이 되면 강제로 문제풀이를 셧다운 하는 훈련을 하자. 또한 시계마다 오차가 있을 경우를 대비하여 1~2분의 오차는 반드시 둬야한다. 자신이 들고 간 수능시계와 실제 종소리의 시간차를 1교시에 확인한 뒤에 많이 차이가 난다 싶으면 차를 기억해놓자. 시험장에서는 종소리가 절대적인 기준이다. 종료 이후에는 사인펜만 들고있어도 엄청난 리스크가 올 수 있으니 종이 울리면 무조건 내려놓아라. 실제로 수능시계의 1분오차로 두어 개 마킹을 더하다 고사본부민원으로 인한 부정행위 처리사례도 있다.

한 가지 트릭으로, 컴퓨터 싸인펜을 뭉툭하게 만들면 OMR카드의 마킹을 한 번에 찍을 수 있다. 단, 이렇게 할 경우 필적확인란을 작성할 때 곤란할 수 있으니 사제 컴퓨터 싸인펜을 하나 더 준비하는 것이 좋을 것이다.

•절대 시험장에서 좌절하거나 포기하지 마라.

수능이라고 해서 별로 긴장할 것은 없는 게, 처음에는 조금 떨리지만 1교시 국어영역 시험지를 받아들고 풀기 시작하면 이미 이것은 대수능이 아니라 모의고사의 반열로 내려가게 된다. 마치 기출문제를 푸는데 수능 문제가 모의고사 문제와 난이도를 제외하면 큰 차이가 없는 것처럼, 결국 수능도 지금까지 계속 훈련해왔던 시험지에다 문제 유형들로 구성되어 있는 것이다. 그러다보니 수학, 영어를 지날 때마다 긴장이 풀리는 사람이 많다. 그렇다고 너무 긴장을 풀면 영어 칠 때쯤 지옥의 식곤증을 경험하게 된다.

위와는 반대로 매우 긴장하거나 체감 난이도에 민감하게 반응함으로써 평소의 실력을 발휘하지 못하는 수험생들도 적지 않다. 특히 완벽주의를 지향하는 상위권 학생 + 고3 재학생일수록 이런 경우가 많은 편. 국어 지문이나 좌표평면상의 도형이 눈에 들어오지 않는다고 당황하지 말고, 그럴 때일수록 정신을 차리자. 모든 것을 잊어버리고 문제와 자기 자신과의 대결로 상황을 단순화하는 것만이 해법. 상위권의 경우라면 자존심을 걸고 문제와 싸우자.[22] 평소와 환경이 다르다고 불안해하거나 생소해하지 말자.

무엇보다 1교시를 너무 못쳐서 수능 자체를 포기하거나 시험장을 뛰쳐나오지 마라. 현실적으로 말해서 1교시를 망친게 내가 못봐서인지 문제 자체가 어려웠는지 그 시점에서 수험생은 절대 판단할 수가 없다. 내가 못봤으면 딴 애들도 다 망쳤겠거니 생각하는게 좋다. 심지어 시험날 저녁에 각종 입시 기관에서 수능 난이도 분석을 내놓고 이를 언론에서 일제히 보도하는데, 이게 틀렸던 경우도 수없이 많다. 특히 역대 수능을 보면 실제 채점결과 불수능이었는데, 입시 분석 기관에서는 대체로 쉬웠다고 해버려서 수험생이 나만 망쳤나보다며 단체로 멘붕에 빠트린 경우도 꽤 많았다.[23] 그러니 특히나 수능 망쳤다고 자살하지 마라. 실제로 나만 망쳤다 쳐도 까짓거 점수 맞춰서 대학 가면 되고 그래도 답이 없으면 그냥 재수하면 된다. 수능 치는 횟수에는 제한이 없다. 대학 재학중에도 실력만 뒷받침된다면 편입학 제도를 통해 학교를 얼마든지 옮길 수 있으며, 요즘은 전문대학원 등이 등장하면서 학부뿐만이 아니라 대학원 입시도 상당히 중요해진 상황이다. 대학원 입시까지 생각한다면 대학 입시는 중간 단계 정도이며, 얼마든지 계속 기회가 주어지는 것이다. 이도 저도 안되면 그냥 취직하거나 군대 가도[24] 된다. 인문계 고등학생들이 흔히 하는 착각이 '대한민국에서는 좋은 대학 못 나오면 안 된다.'는 건데, 대학 못 나와도, 삼류대 나와도 먹고 살 수 있다. 실제로 살면서 주변을 둘러보면 명문대 출신 별로 없다. 삼류대 나오고 대학 못 나와도 다들 어떻게 어떻게 먹고 산다. 단지 삶의 방식이 달라질 뿐이다. 또한 최근의 취업 트렌드를 보자면 나이 제한 학력 제한이 점점 철폐되어지고 있다. 취업도 이렇게 편견을 없애는 추세인데 사랑이나 우정 등 중요하고도 평범한 인간관계는 오죽하겠는가. 여성의 수는 기업의 수보다 더 많고 인간의 수는 그 두 배다. 그러므로 수능 망쳤다고 좌절할 필요 없고 그저 하던대로 열심히 문제에 집중하자. 그리고 만약에 마음에 안 들더라도 길은 엄청나게 많으니 일희일비하지 말고 열심히 문제에 집중을 하자.

그리고 처음에도 말했듯이, 나한테 어려우면 남들한테도 어렵고, 수능은 상대평가이다. 이것이 진리이다.

•수학 영역에서 시간 안배를 철저히 할 것.

한 문제를 붙잡고 있는 시간이 아무리 길더라도 4~5분을 넘어가서는 안 된다. 모르는 문제는 일단 넘기고 쉬운 문제부터 풀어낼 것. 가끔 닥치고 문제번호에 따라 차근차근 푸는 방법만을 고집하는 경우가 있는데, 이는 수학 영역 난이도가 일정 수준 이하이며 난이도에 따른 문제번호의 배분이 매우 잘 되어 있다는 전제 하에서만 사용할 수 있는 방법이다. 무조건 쉬운 문제부터 풀자. 앞서 말했듯이 문제번호 배분이 곤란할 경우가 지금까지 꽤 있었다. 3점짜리 문제인데도 정답률이 10% 미만인 문제가 간혹 존재했기에 '3점은 다 풀 만한 문제다'라는 고정관념도 깨버렸다. 복잡하겠다 싶으면 그냥 떨쳐버리는 게 좋다. 그리고 기출문제집 중 정답률이 기재된 문제집의 문제에서, 어떤 문제의 정답률이 10%라고 해서 이걸 맞혀야만 상위 10%에 든다는 말이 절대 아니다. 딴 문제 안 풀고 저 문제에만 매달려서 풀어낸 학생이나 찍은 학생도 많기 때문에(...) 난이도순으로 1번~8번, 16번~19번, 23번~27번(2~3점) ▶ 9번~14번, 20번~21번, 28번~29번(쉬운 4점) ▶15번, 22번, 30번(킬러) 순으로 푸는 것이 어느정도 좋지만 자신만의 푸는 순서가 있다면 그렇게 하는 것이 가장 바람직하다.

•영어 영역의 경우 듣기평가의 스피커 상태에 너무 신경을 곤두세우지 마라.

스피커의 상태가 좋지 않으면 물론 매우 안습하겠지만, 대인배의 기질을 발휘하자. 스피커 음질이 안좋은건 물론 방송실 실수로 1~2번 문제가 짤려버려서 맨 마지막에 다시 틀어주거나, 파일을 여러번 클릭하여 동시에 재생되는 바람에 목소리가 몇개씩 중첩돼서 들리는 둥, 별별 문제가 다 발생할 수 있다보니 거기에 민감해지면 자기만 손해다.

•탐구 영역 선택과목을 반드시 준수해라.

수능에서 가장 많이 부정행위가 발생하는 부분이 바로 이 탐구영역 선택과목 순서 미준수이다. 수능 부정행위의 대략 90%가 여기서 발생하는 부분인 만큼, 칠판 앞쪽에 큰 종이로 된 주의사항을 테이프로 붙혀놓았으며 감독관이 주의하라고 직접 언급한다. 선택과목이 10과목이나 되지만 고등학교 계열에 따라서 선택과목이 사실상 정해져 있어 선택과목에 대한 순서를 잘 기억하는 직업탐구 영역 선택 수험생들과 '(Ⅰ→Ⅱ)→(물화생지)라는 순서에 대한 일관성이 명확한 과학탐구 영역 선택 수험생들은 탐구과목 응시순서 혼동으로 걸리는 일이 거의 없고, 선택과목들 간의 순서에 일관성이 없는 사회탐구 영역 선택 수험생들이 대부분 적발되는 편이다.

•탐구 영역 시간에는 무조건 감독관과 방송의 지시를 따르라.

사실 모든 시험 시간에서 감독관과 방송의 지시를 따라야 하지만, 탐구 영역 시간은 더 중요하다. 한국사 시간이 끝난 후 탐구 영역 시험지를 배부받은 뒤 제1 선택과목 시험을 치르는 동안 배부받은 시험지를 봉투 안에 넣었다가 30분 마다 시간에 맞춰 꺼내서 순서대로 풀어야 하는데, 여기서 실수해도 부정행위로 간주되어 탐구영역 전체 점수가 날아간다. 탐구 영역 시간은 60분에 2과목을 푸는 것이 아닌, 30분에 한 과목씩 푼다고 생각해야 하고, 실제로 그렇다. 탐구 시험지 교체는 꽤나 헷갈리고 일일이 확인이 힘들어서 봐주는 경우가 많긴 하지만, 감독관이 원칙대로 처리하면 부정행위가 되니까 조심 또 조심. 특히, 과목별 답안지 마킹 순서는 절대 헷갈리지 말자. 시험지가 잘못 걸려서 실제로 부정행위로 걸려서 강제재수하게 되는 경우도 많다. 반드시 시험지의 차례를 참고하여 몇 번째 장에 자신의 시험지가 있는 지 확인하자.

•제2외국어 보는 학생의 경우, 그렇지 않은 학생들이 탐구영역 끝나고 나간다고 당황하지 마라. 바깥에서 나머지 학생들이 썰물같이 빠져나갈 때의 심리적 압박이 상당한데, 제2외국어는 얼마 안 걸리므로 금방 끝나고 나가니까 걱정할 필요가 없다. 다만 조금 마음을 놓고 풀어지는 건 나쁘지 않은데, 제2외국어 시험 자체가 난이도나 문제 수에 비해서 시간을 상당히 많이 주기 때문이다. 차분하게 다 풀고 나서 빨리 답을 맞춰보고 싶다는 초조한 마음을 잠시 접어두고 20분 정도 기다리고 있으면 된다.

12.2.3. 수능 끝난 직후[편집]

•퇴실하기 전에 빠르면 10분, 길면 30분 이상 대기해야 한다. 총감독관이 감독관들의 시험지와 OMR카드의 매수를 계산하고, 부정행위자 처리로 인해 늦게 끝난다. 시험 종료 후 OMR카드를 회수하는 동시에 전자기기를 돌려주는 감독관도 있는데, 시간때우기용으로 매우 적절하다. 아니면 아침때 받았던 간식이나, 귤을 지참해서 이때 귤까먹는 것도 추천한다. 귤이 피로를 회복시켜주고 면역력을 키워주기 때문이다.

•채점은 부모님이 직접 하시거나 부모님 확인 하에 채점하는 것이 모두에게 좋다. 우스갯소리로 시험을 못봤음에도 수능 당일부터 수능 채점 결과가 고시되는 날까지 집에서 대우받고 싶은 사람들은 채점을 직접하고 잘봤다고 거짓말을 하는 것이 좋다는 말이 있지만, 결과를 부모님께서 정확하게는 아니더라도 얼추 비슷하게나마 아는 것이 이후 대학 입시 전략을 세우는데 큰 도움이 되기 때문에 그렇다. 직접 채점할거라면 메가스터디나 이투스와 같은 사이트에서 수능채점 서비스를 이용하는 것도 좋은 방법이다. 로그인이 필요하긴 하지만 답만 적으면 알아서 점수를 알려주므로 편하다. 무엇보다도 점수를 한꺼번에 알게 되므로 채점하면서 계속 긴장하고 있을 필요가 없다. 물론 자신이 가장 선호하는 방법을 사용하는 것이 제일 좋다.

•혹시나 시험을 망쳤더라도 너무 자책하지 마라. 계속 강조하지만 자신에게 어려웠다면 다른 사람들도 어려웠을 것이다. 원점수가 간당간당해도, 표준점수로 된 성적표를 받을 때까지는 알 수 없는 법이다.[25] 같은 이유로, 혹시나 시험을 잘 봤더라도 너무 자만하지 마라.

13. 수능 익일 이후[편집]

수능만 끝나면 질리도록 놀 수 있다. 천국이 따로 없다. 자세한 내용은 해당 문서를 참고.

하지만 아직 만 19세가 되는 해의 1월 1일을 맞이한 자가 아니기 때문에 음주나 흡연은 삼가자.[26] 특히 22시 이후에 오락실, 찜질방, PC방 등 고등학생의 출입이 제한되는 시설을 이용하려면 내년이 되어야 한다. 청소년 보호법은 만 나이가 아닌 연나이, 즉 만 19세가 되는 생일이 아닌 만 19세가 되는 해의 1월 1일을 기준으로 한다. 이 때문에 대다수의 고3들이 1월 1일이 되자마자 음주 및 흡연이 가능해지는 것. 단, PC방이나 오락실같은 경우 게임산업진흥에 관한 법률 제2조에 의해 고등학교를 졸업 해야만 10시 이후 출입이 가능하므로, 고등학교 졸업 증명서를 요구할 수도 있다. 즉 2월 중순이 되지 않는 한 밤샘할거면 차라리 대학 전공 공부를 미리 해라. 그럼 아무도 뭐라 안 할 테니...

다만 법적으론 아직은 재화나 서비스의 판매자에게만 준수 의무가 있고 위반시 처벌도 판매자만 받으므로 굳이 자기 몸 망가뜨려가면서 남들 욕좀 먹어도 상관없다면 뭐 그건 각자 알아서...

시험이 끝난 후에는 이들을 대상으로 많은 할인 행사가 열린다. 물론 시험을 치렀음을 증명하는 수험표를 준비해야 한다. 이걸 노리고 재학중이면서 등록만 하고 시험을 다 보지 않고 나오는 경우도 있다. 시험 등록비보다 할인해서 얻는 이익이 크면 되기 때문이다. 하지만 막상 사용하려고 보면 마땅한 사용처가 없는 경우가 많다. 또한 생각보다 할인폭이 적은 경우도 있다.

물론 놀 일만 남아 있지는 않다. 일부 수시생들은 수능 끝나고 수시를 보는 대학들이 꽤 있는 편이기 때문에 이 대학에 대한 논술 및 면접을 준비해야 한다. 주변 정시생들에 휩쓸려 놀다간 내년 수능장에 다시 발걸음을 들이게 될 수도 있다.

수능도 끝났겠다 '이제 더 이상 어떤 과목과 별 인연 없겠지.' 하고 생각했다가 대학와서 낭패 볼 가능성이 높은 과목이 몇가지 있다.

영어의 경우 영문 교양 과목을 듣지 않거나 영어영문학과 등 영어와 관련된 전공 강의를 하지 않는다면 다행이지만 대부분이 회화 같은 교양 필수과목이 있어 듣게 될 것이며, 상위권 대학이라면 전공 강의마저도 영어로 진행하는 경우도 있다.

수학의 경우는 정말 많은 학과에서 사용한다. 문과 학생들이 많이 지원하는 경상계열 학과에 왔다가 수학에 발이 걸리기도 한다. 이공계열을 지원하는 위키러들은 빼도박도 못하고 수학을 피해갈 수 없다. 특히 남학생 일부를 군대로 도망(?)가게 만드는 공업수학, 또는 그보다 진도가 훨씬 빨리 나가는 수리물리학 같은 과목도 있다. 수학 과목이 아닌 다른 전공 과목에서도 수학을 써야하는 경우가 종종있다. 1학년 내내 놀다가 2~3학년 전공 때 수학 몰라서 막히는 경우도 있다. 수학이 괜히 전공 기초과목, 전공 필수과목으로 지정된 게 아니다! 다만 일부 문학 전공[27], 예체능 계열 등 수학의 비중이 매우 적거나 그냥 없는 학과도 있으니 케바케라고 할 수 있다.

이과 계열로 갈 건데 수능때 물리Ⅱ 선택을 하지 않았다면 이 시기에 물리 공부를 해놓는 것도 도움이 된다. 이공계를 가보면 (주로 생명 계열의 몇몇 과만 빼면) 물리학의 중요성을 뼈저리게 느끼게 된다. 이공계 지망생이라면 그래도 수학은 수능 본다고 어느 정도 공부했는데 물리는 아예 제대로 쳐다본 적도 없으니 그렇게 입학했다가 당장 1학년 가서 일반물리학 수업 따라가는 것도 헥헥거리는 자신을 발견하게 될 것이다. 그러니 물리Ⅱ를 흐름만 이해하자는 생각으로 쉬엄쉬엄 교과서 읽고, 인강 보고 간단한 문제만 풀어봐도 안 그러고 바로 대학 들어간 학생들보다 앞으로의 대학생활을 상대적으로 편하게 보낼 수가 있을 것이다. 사실 이공계 진학자라면 가성비는 수학보다 이쪽이 더 나을 듯.

국어국문학과나 역사학과, 문예창작학과, 중어중문학과를 간다면 영어와 수학의 비중이 팍 줄어드는 대신 한자라는 복병이 등장하게 된다. 한의학과나 법학과의 경우는 더하다.

국어, 중국어, 영어 외 타 어문 전공을 공부하거나 한국외대에 입학할 예정이라면 해당 언어를 계속 공부해 두는 것이 좋다. 예체능의 경우도 과목 특성상 연습을 놓지 않는 것이 매우 중요하다.

바로 사회 진출을 하지 않는 이상 수능 끝나고 해방감에 놀고 또 놀다가 공부하는 감을 잊는 경우가 있는데, 위에서 언급한 것처럼 부족한 과목을 보충하면서 자신만의 공부하는 방법과 감을 절대 까먹지 않도록 하자. 영어와 수학에 대한 중요성은 여러 다른 항목에서도 언급되었지만 여백이 부족해 적지 않는다. 무엇보다 어느 대학 어느 과를 가든 간에 전공 공부를 미리 해 두는 것이 좋다. 위에서도 적었다시피 아주 풀로 놀아버리면 대학에 들어가서도 적응하기 쉽지 않기 때문이다.

토익, 운전면허 등등의 스펙에 대해서도 신경쓰는 것이 좋다. 수능 본 직후부터 바로 토익시험을 준비해서 토익점수를 만들어 두는 것도 좋은 방법이다. 취업스펙 준비하는 대학교 3~4학년과 영어 전공인 경우, 영어권 국가로의 장기거주(또는 이민)준비를 하는 경우를 제외하면, 아마 수능영어 공부를 한 시점이 자기 인생에서 제일 열심히 영어를 공부한 시기인 경우가 상당수일 것이다. 영어시험 공부하던 버릇을 오랜 기간 동안 들여온 시점인 만큼, 다른 영어시험들 준비하는 것도 비교적 쉽다. 이때 미리 카투사 지원이 가능한 수준의 영어시험 점수를 따두자. 카투사 지원 접수일 기준 2년전까지의 시험점수를 인정해주니 대학교 1학년 마치고나서 돌아오는 지원날짜에 신청하면 된다.

사회생활 체험을 하고 돈도 벌 겸 알바 자리를 알아보는 학생들도 있지만 현실적으로 미성년자 받아주는 안전한 알바자리가 잘 없고 사고라도 나면 정말 인생 끝장인 데다가[28] 도리어 사회생활 스트레스라는 수능 스트레스따위 저멀리 날려버리는 끝판왕 스트레스가 밀어닥쳐서 우울증, 신경증, 충동적인 자살, 우발적 범죄 등을 불러올 수 있으니 하지 말라는 말도 있다.

하지만 현실적으로 생각해 봤을 때 수능이 끝 난 시점에서 본인의 목표치에 도달하지 못 했거나, 형식적으로 쳐 본 경험에 불과한 것이라면 기타 자격증을 이수하거나 경제활동을 하는 것도 좋은 선택이다. 특히나 갑갑함을 참지 못해 평소 공부가 쉽게 되지 않았던 사람이나 자존감이 낮은, 혹은 자신을 필요로 하는 곳이 있다는 사실만으로도 의욕이 넘치는 학생들은 오히려 알바를 하면서 내가 있을 곳을 찾고, 사회가 돌아가는 시스템에 대한 이해를 확고히 하는 것도 도움이 된다.

고생을 거듭해서 끝내 수능을 마친 학생들이 사회 생활에 대한 일부 부정적인 견해만 들어와선 덜컥, 미리 겁을 먹고 오히려 막연한 두려움으로 인한 우울증과 회의감이 생기기도 한다.

명심하자. 사회 역시 학교와 마찬가지로 사람이 사는 곳이다. 사회는 학교와는 다르게 당신을 꼭 필요로 하고, 당신이 조금 더 능동적이고 창의적이기를 원한다. 사회 생활 중 가장 힘든 부분의 원인도 이와 직결되는데, 내게 주어지는 막대한 자유와 포지션이, 되려 내가 모든 걸 결정 해야 한다는 책임의 중압감으로 되돌아오기 때문이다. 다만 학교와는 비교가 안 될 정도로 넓은 곳이 사회인 만큼, 본인의 능력이 닿는 한 막연한 욕심 만이 유일한 원동력이었던 학교 생활 보다 관용이 넘치고 선택의 폭과 다양성도 굉장히 많다.

그러니 미리 겁 먹을 필요는 없다. 여러분이 받아 왔던 교육은 사회의 일원으로서 어떤 형태로든 사회에 기여하기 위한 준비였다는 것을 잊지 말며, 자신감을 갖고 목표하는 바를 이루기 위한 과정에 뛰어들자.

14. 관련 문서[편집]

•대학수학능력시험/학습 조언

[1] 고1이면 당장 내년까지 내신이 기다리고 있기때문에 아직 먼 미래일 수 있지만, 고2라면 정말 알 수 없는 이상한 감정들이 들게 된다.

[2] 2019학년도 수능을 본 사람은 알 것이다. 평가원도 믿어서는 안된다! 잘못하다간 믿는 도끼에 발등이 절단될 수 있다.

[3] 이때쯤이면 수업시간에 들어오는 대부분의 선생님은 수업이 아닌 자습감독을 하기 위해 오는거다. 선생님들은 백이면 백 학생들이 굉장히 민감해 있는 상태인 것을 아니 잠을 포함하여 타 학생을 방해하는 일이 아니라면 절대로 건드리지 않을 것이다. 이렇기 때문에 반에서는 종종 1교시 등교해서 취침 시작해 4교시 점심시간때 기상하는 학생들도 보인다.

[4] 자신이 수능을 포기한 사람이 아닌 이상 수능날에 대놓고 엎어져 자는 사람은 없을 것이다. 그러나 뇌는 그 시간대에 자던 것을 기억해 시험 도중 유체이탈을 분명히 한 번 이상은 할 것이니 주의. 하지만 스누피 커피우유가 출동한다면 어떨까?

[5] 개념을 안했을 경우 안한 개념들 중 수능에 거의 100% 확률로 출제되고 출제유형이 정해져있을 경우 하루이틀 투자해서 그 개념들을 익히고 출제패턴을 외우면 적어도 그 2점짜리 문제들은 맞힐 수 있다. 이 상황까지 왔다면 고득점은 거리가 있겠지만 다 틀리는거 보다는...

[6] 2016학년도 대학수학능력시험까진 응시료 전액 환불이 가능했다.

[7] 며칠간 몸살 기운이 돌 수도 있다.

[8] 부정행위로 '간주'한다는 건 실제 부정 행위를 저지르든 아니든 무조건 부정 행위를 저지른 것으로 본다는 거고 이에 대해 반박도 못 한다는 의미. 만일 '추정'이라면 학생 본인이 전자기기 등을 소지만 했지, 부정 행위를 안 했다고 입증하면 부정행위가 아니지만 간주의 경우 입증 자체를 못 한다. 아무리 사용 안 했다고 울고불고 데꿀멍을 해도 무조건 부정행위다. 진짜 단순 소지의 경우 내년에 시험은 볼 수 있겠지만 어쨌든 당해 수능은 무효 처리다.

[10] 감독관이 들고 있긴 하나, 시험 도중 손들어서 감독이 가져다 줄 때까지 기다리는 것이 신경 쓰이게 할 뿐 더러, 종료 시간이 다가오면 수정테이프 쟁탈전이 벌어진다. 수정테이프가 하나에 몇만원 하는 비싼 것도 아니니 그냥 수능 치기 전 하나 사서 가지고 가도록 하자.

[11] 휴대폰, 전자사전같은 전자기기들

[12] 가습기를 틀거나, 바닥을 따뜻하게 하거나, 모기장을 치거나 등등

[13] 이 경우는 민망하지만 전날 관장약을 사용하는 것을 추천. 물론 경구섭취약 말고 다른 거.

[14] 거부감이 없다면 탐폰이나 문컵 등 삽입형 생리대를 이용해도 좋다. 패드 쓸리는 감촉에 거슬릴 일이 없어진다. 양이 적은 날일 경우 문컵을 착용하면 1교시부터 시험종료까지 교체할 필요가 없어 더 좋다.

[15] 원래는 임신을 막는 약이지만, 호르몬 성분으로 배란 주기를 조절하여 생리 주기를 변하게 할 수 있다.

[16] 대학생과 다르게 고등학생은 아직 커피에 약할 수 있다.

[17] 수능시계를 포함한 모든 전자시계, 핸드폰

[18] 두 명이 들어올 때도 있고 세 명이 들어올 때도 있다. 감독관 기준도 까다로워서, 특정 고등학교 재학생이 반 이상 차지하는 수험장은 그 학교 교사가 들어가지 못하는 등 절차가 엄격하다. 여담이지만 몇 시간 동안 걸음도 제대로 못 걸으면서(실제로 2015학년도 수능에서 '여교사의 향수 냄새 때문에 시험에 집중을 못했다'라는 이유로 신고가 들어온 사례까지 있다!) 눈치를 봐야 하기 때문에 왠만해서는 안하려고 한다고 한다. 심지어 하루 10만원의 고액 아르바이트인데도!

[19] 회수하는 주된 이유는 장애인 시험시간이 일반인의 1.7배이기 때문에 회수를 안할시 시험치는 도중 시험지가 유출되어서 답을 전송시킬수 있기 때문이며, 기타 이유는 OMR에 이물질이 묻거나 ab형 오류, 부정행위 방지(시험시간에 타 과목 시험지 소지시 부정행위)를 방지하기 위해서이다.

[20] 특히 수학이 이런 경우가 상당히 많다. 수학에서 주로 킬러문항이라고 일컫는 21, 29, 30번은 절대 기계적으로 풀리지 않고 철저한 개념의 응용에 의해 문제가 출제되기 때문에, 빨리 풀리지 않는다고 조급해하지 말고 풀다가 막히면 일단 넘어간 후 다시 돌아가서 접근해보는 게 좋다.

[21] 따라서, 자신이 어려워하는 문제부분은 넘어가고 맨 마지막에 푸는게 좋다. 예를들면 수능수학에서 21.29.30은 맨 나중에 푸는것과, 자신이 국어문법에 약하다면 문법을 맨 마지막에 푸는것.

[22] 단, 문과 수학 30번 같은 경우 2016수능처럼 나오게 된다면 문제를 잘 보고 자신의 객관적인 실력을 파악한 뒤 96점을 노리는 것도 방법이다.

[23] 수능 다음날 각 학교에서 학생들이 등교해 가채점한 결과들이 어느 정도 모이고, 그 학생들의 평소 실력과 비교하고 나면 그때 가서야 실제 수능 난이도가 어땠는지 윤곽이 어느 정도 드러난다. 그 전에 나오는 말들은 그냥 믿지 마라. 그게 속편하다. 앞에서 언급한 그 해 중에는 안타깝게도 자기만 망쳤다고 생각했는지 실제 자살자가 속출한 적도 있었다.

[24] 해당 수험생이 골수 장교지망생인 경우 최악의 진로가 고졸 직후 군입대다.

[25] 난이도 조절에 실패하여 어마어마하게 어려웠던 2002년 수능 때는 시험 끝나고 이를 비관해 결국 극단적인 선택을해버린 수험생도 나왔다. 하지만, 모든 사람에게 다 어려웠기 때문에 표준점수로 환산해보니 성적이 오히려 더 올랐던 안타까운 경우도 있었다.

[26] 빠른년생이거나 일찍 입학한 사람이 아닌 재수생과 3수생 이상은 가능.

[27] 특히 국어국문학과와 문예창작학과.

[28] 햄버거 패티 굽다가 화상으로 한쪽 손을 날려먹는다든지 치킨 배달을 하다가 오토바이 사고로 사망한다든지...