

공부는 마라톤... 적절한 휴식은 학업 원동력

■ ‘공부의 신’ 이 남구 후배에게 털어놓은 공부 비법

2020학년도 대입수능시험에서 부산 전체 수석을 차지한 예문여고 박다은 양이 관내 후배 학생들에게 자신의 공부 비법을 부산남구신문 지면을 통해 전수한다.

2020년, 고등학교 3학년이 되는 수험생에게는 가장 힘들고 긴장이 되는 한 해일 것이다. 누구나 자신에게 맞는 공부 방법과 저마다 다른 입시 목표가 있겠지만, 막연한 두려움을 가지고 수험생활을 시작했던 작년 이맘때를 떠올리며 고등학교 시절의 생활 패턴과 공부법을 되새겨봤다.

전반적인 공부

고교 3학년이 되면서 가장 큰 변화는 플래너 작성과 인터넷 강의(인강)를 시작한 것이다. 그 전에는 시험기간에만 작성하던 스터디 플래너를 본격적으로 기록하고 공부 양을 꼼꼼하게 확인했다. 아침에는 당일 공부를 계획했고 하루가 끝날 즈음에는 스톱워치로 쟈 공부시간을 플래너에 기록했으며, 전날의 공부시간과 비교해가며 동기부여를 받기도 했다. 또한 매일 매일 전 과목을 골고루 공부하는 것을 목표로 했기 때문에 플래너를 작성하며 과목별 공부량을 비교하고 분석하는 것이 도움이 되었다.

나에게 최고의 공부 평당은 바로 학교의 교실이였다. 학교에서 가장 집중이 잘 되었기 때문에 특별한 일이 없는 한 평일에는 매일 학교에서 밤 10시까지 자습을 했고, 토요일에도 학교에 나와 공부를 했다. 필요한 경우에는 학교 일과가 끝난 후 독서실에 가기도 했지만 밤 10시 이후에는 집에 돌아와 휴식을 취했다. 평일에는 야간자율학습에 주로 참여했고 주말에는 2~3시간씩 국어와 수학학원을 다녔다. 수능 한 달 전쯤 공부시간을 재보았을 때는 하루에 길면 11시간, 짧으면 9시간 정도 공부를 했다.

고교 2학년 겨울방학 때 인강을 처음 접했는데 수능시험 전날까지 인강에 가장 의존하며 공부했다. 특히 수학과 과학탐구 과목에서 인강의 도움을 가장 많이 받은 것 같다. 강의 내용 복습을 중요하게 생각해, 강의를 들으면서 강사의 말을 하나하나 꼼꼼히 필기했고 이후에는 시간을 충분히 할애해 공부한 내용을 이해하는 시간을 가졌다. 이 부분이 인강 수강의 핵심이라고 생각한다. 예를 들면,

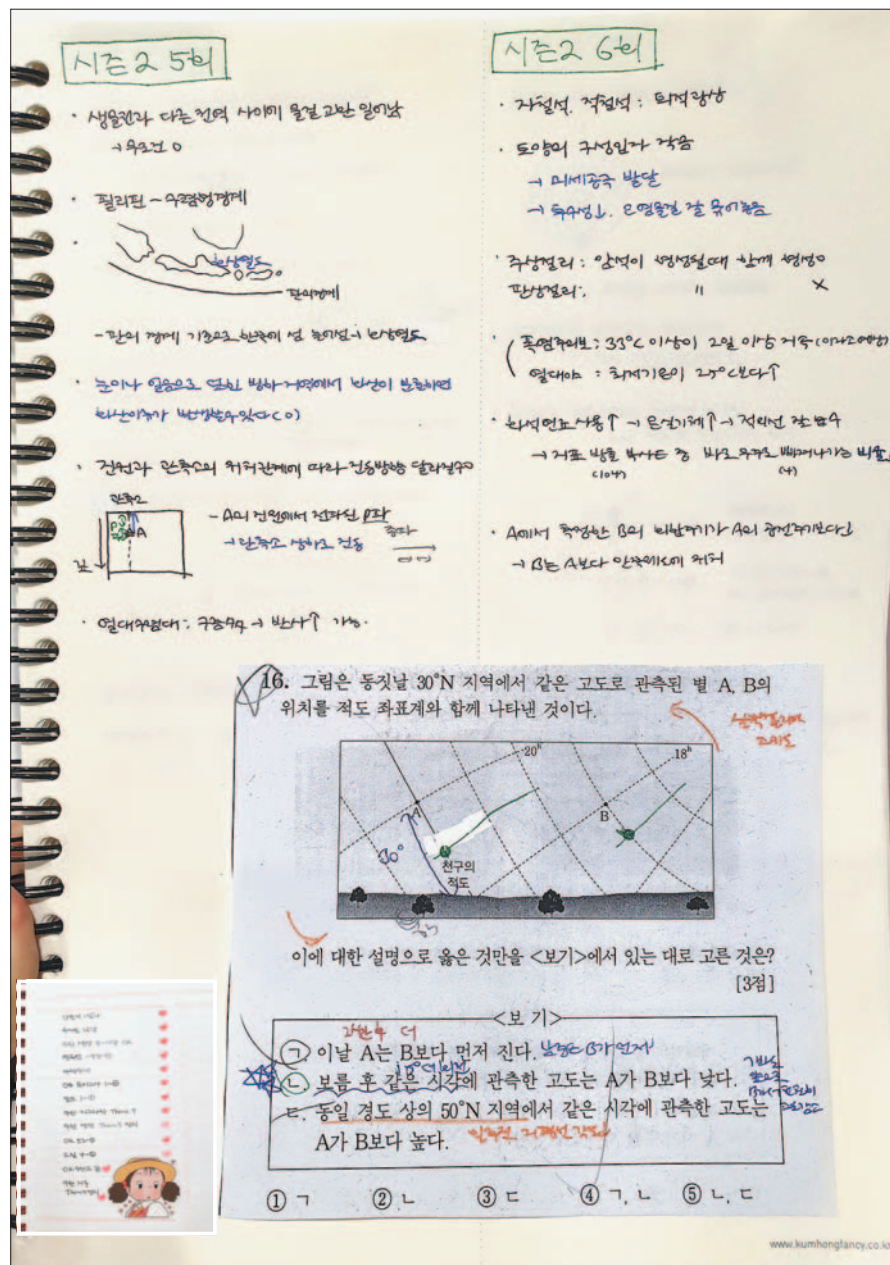
수학 강의를 들을 때에는 강의 전에 미리 문제를 풀고, 개념 설명과 문제 풀이를 들으며 기록한 다음 나와 강사의 풀이를 비교해가며 나에게 가장 적합한 방법을 찾아내려 노력했다.

고3 수험생에게 하고 싶은 당부

고3이 되면 자신이 지원할 대학의 입시전형에 맞춰 공부해야 한다. 나는 수시 전형을 준비했기 때문에 3학년 1학기까지는 수능보다 내신에 무게를 뒀다. 물론 내신 공부가 수능 공부로 자연스럽게 이어졌다고 본다. 학교 시험을 준비하다 보면 주변 친구들과 경쟁해야 한다는 생각에 스트레스를 엄청나게 받기도 한다. 나 또한 그런 스트레스와 압박감에 슬럼프가 왔고 내신과 수시 전형을 포기하고 싶다는 생각마저 들었다. 하지만 내신을 포기했다면 부담감으로 인해 조금의 마음으로 수능을 준비하였을 것이고 좋은 성적을 얻기 어려웠을지 모른다. 내신 관리에 마지막까지 최선을 다하면 입시에서 선택의 폭이 굉장히 넓어질 수 있다는 점을 것을 이 글을 읽는 후배들에게 꼭 알려주고 싶다.

1년의 수험생활에서 꾸준한 공부를 위해서는 충분한 동력이 반드시 필요하다. 나는 스트레스 관리를 위해 학교생활 중에도 즐길 수 있는 작은 취미(예를 들면 플래너에 스티커를 붙이기)를 만들기도 했고 주말에는 시간을 내 영화를 보거나 오케스트라 활동에 참가하며 스트레스를 풀었다. 많은 시간을 들이지 않아도 되는 가벼운 취미 하나 정도는 꼭 만들 것을 권유한다.

적절한 수면도 중요하다. 새벽까지 무리해가며 공부하기보다는 자신이 감당할 수 있는 시간까지만 공부한 뒤에 잠을 충분히 자는 것이 효과적이었다. 나는 학교에서 집중해서 수업을 듣기 위해 충분한 수면이 필요하다고 생각해 평균 하루 7시간 정도 잠을 잤다. 좋아하는 활동을 유지하고 스스로 스트레스를 받지 않으려고 노력하는 시간은 마라톤과 같이 긴 수험 생활에서 나에게 에너지가 돼준 것 같다.



2020 수능에서 부산 전체 수석을 차지한 박다은 양의 필기노트. 작은 사진은 학업 스트레스 해소에 도움을 받은 스티커를 붙인 스터디 플래너.

고등학교 선택에 관해

내가 다닌 예문여자고등학교는 지역에서 좋은 내신을 받기가 어려운 학교라는 이미지가 강해 학생들에게 호불호가 갈렸다. 하지만 나는 쉽게 좋은 내신을 받을 수는 학교란 없다는 전제를 가지고 고등학교를 선택했기 때문에 공부하는 분위기가 잘

조성된 학교를 선택했다. 성적 경쟁은 치열했지만 친구들과 경쟁 관계보다는 서로 응원하고 지원하는 분위기 공부했고 부족한 부분에 대한 도움도 주고받을 수 있었다. 열심히 공부하는 주위 친구들을 보며 나도 끝까지 목표를 향해 달려갈 수 있었던 것 같다.

대입수능 표준점수 409점 부산 전체 수석

■ 예문여고 박다은

용호동 예문여고 3학년으로 2020학년도 대입수능시험에서 표준점수 409점을 얻어 부산시 전체 수석을 차지했다.

다은 양은 3학년 1학기까지는 내신 준비에 집중했고, 3학년 여름방학부



사의 꿈을 키우고 있다.

성지고, 2022년부터 공립 전환 합의

성지고등학교가 2022학년도부터 공립학교로 전환된다. 부산시교육청은 학부모, 교직원, 학교법인 성지학원, 시교육청 등이 참여한 공립전환추진 협의체에서 사립인 성지가가 현재 고

1, 2학년이 졸업한 뒤인 2022학년도부터 공립으로 전환하는 데 합의했다고 밝혔다. 향후 신입생은 학교 측에 공립 전환 사실에 관해 충분히 인지한다는 학부모 동의서를 제출한 뒤 입학한다.

이웃기관 소식

문화예술교육단체 공모

부산문화재단은 '2020년도 지역문화예술교육 기반구축' 사업에 참여할 문화예술교육단체를 공개 모집한다. 공모 분야는 ▲지속 가능한 생활밀착형, 주민참여형 프로그램인 '지역특성화 문화예술교육지원사업' (3억 원) ▲아동·청소년 및 가족 대상의 주말(토요일) 문화예술교육 프로그램인 '꿈다락 토요문화학교 운영사업' (8억 원)으로 총 11억 원의 사업비를 지원한다. 접수기간은 2월 6일(목)~7일(금) 양일 간 현장접수한다. 문의: 부산문화재단 문화교육팀 지역특성화 ☎745-7284, 꿈다락 ☎745-7286

아테만 여명작전 9주년 행사

해군작전사령부는 지난 1월 21일 오전 부대 대강당에서 아테만 여명작

전 9주년 기념행사를 가졌다. 해군작전사령관 주관으로 진행된 이날 행사에는 당시 아테만 여명작전을 수행한 해군작전사 및 청해부대 6진 장병, 해군 주요지휘관 및 참모, 예비역, 보훈단체 등 400여 명이 참석했다.

경자년 쥐띠 해 테마 전시

부산박물관은 2020년 경자년(庚子年) 흰 쥐의 해를 맞아 1월 21일부터 3월 8일까지 근면과 예지의 동물, 쥐 민속테마전을 연다. 박물관 부산관 로비에 마련되는 이번 전시에서는 부산시 무형문화재 제20호 목조각장(木彫刻匠) 보유자 청원 스님이 제작한 '목조 십이지신 부조상(쥐)'을 비롯해 '쥐 박멸 포스터' 및 '쥐와 고양이가 표현된 집모양 토기' 등 쥐와 관련된 사진 자료와 민속이 소개된다. 부정적 이미지의 쥐와 달리 다산의 상징, 근면과 예지의 동물로서의 긍정적인 면모를 쥐의 생태와 습성에 근거해 살펴볼 수 있다.

환경부 「페트병 별도배출 시범사업」 안내

재생원료 해외 수입량을 줄이고 재활용률을 높여 국내 페트병 재활용 체계를 개선하고자 투명 페트병 별도배출 분리수거를 실시합니다.

○ 일정

- 시범사업기간 : 2020.02월~2020.06월
- 공동주택 의무 시행 : 2020. 07월 예정
- 단독주택 의무 시행 : 2021. 01월 예정

○ 배출방법

- 1) 공동주택 : 무색·투명 페트병만 별도 분리 배출(유색 페트병은 플라스틱으로 배출)
- 2) 단독주택 : 배출일인 월요일에 이물질 흡입여부 등을 확인할 수 있는 투명 봉투에 투명 페트병만 담아 배출(유색페트는 플라스틱으로 분리하여 배출)

기 존	변 경
색깔과 관계없이 모든 페트병은 일괄 배출	투명 페트병만 페트병으로 배출 (유색페트는 플라스틱으로 배출)

○문의처 : 051)607-4451(남구청 청소행정과), 각 동 행정복지센터

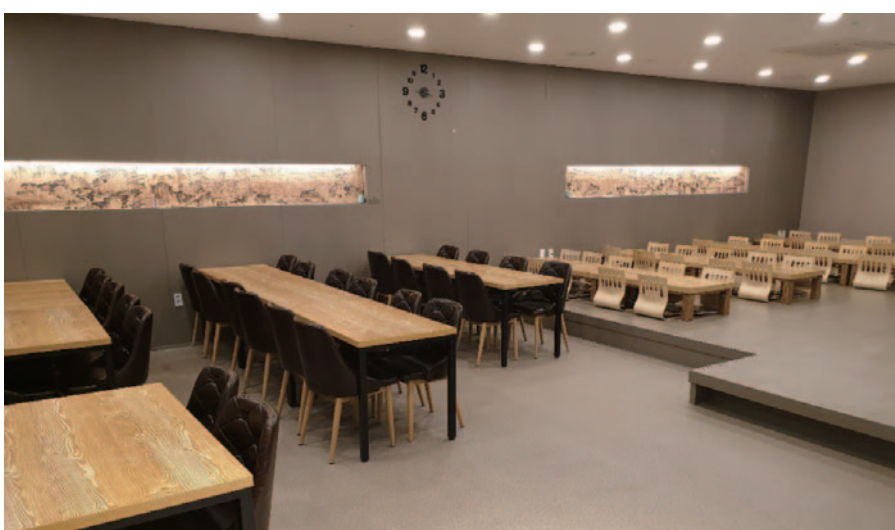


대연장레식장 개원

◆ 대연 인창요양병원 지하 ◆ 고품격 입식, 좌식 시설 완비

24시 친절상담

051-711-4448



남구 수영로 164 | 지하철 2호선 못골역 1번 출구