



드디어 결전의 날, 수능 준비물 총정리

수능이 다가오니 거짓말처럼 날씨가 추워졌다. 날씨가 추워지면 몸과 마음도 더욱 긴장하기 마련. 수능을 일주일 앞두고 수능 당일 준비물을 미리 꼼꼼히 챙겨 당황하는 일이 없도록 만반의 준비를 해야 할 것이다.

수능은 시험의 공정성을 위해 반입 물품에 대해 엄격한 규제를 적용해오고 있다. 그렇기 때문에 꼭 챙겨야 할 물품과 가져가면 안 되는 물품을 미리 확인하는 게 필수다.

*꼭 준비해야 하는 물품

■ 필수물품: 수험표, 본인임을 증명할 수 있는 신분증

시험 당일 수험표와 본인 확인을 위한 신분증을 반드시 챙겨야 한다. 신분증으로는 주민등록증 외에도 운전면허증, 기간 만료 전 주민등록번호가 표시된 여권(주민등록번호가 미표시된 여권의 경우 여권정보증명서와 함께 제출), 유효기간 내 주민등록증 발급신청확인서로 대체할 수 있으며 청소년증(또는 청소년증 발급신청 확인서), 사진이 부착되고 성명/생년월일/학교장 직인이 기재된 학생증도 가능하다. 수험표와 신분증은 책상 위에 놓아둔다.

또한 수험표를 분실했을 만약의 사태를 대비하여 응시원서에 붙인 사진과 같은 원판으로 인화한 비상용 사진 1매를 추가로 준비하자. 사진과 함께 신분증을 소지해 시험 당일 오전 8시까지 시험장 시험관리본부에 방문해 수험표를 재발급 받을 수 있다.

*추가로 고려할 만한 물품

■ 필기구: 흑색 연필, 흑색 샤프심, 지우개, 컴퓨터용 사인펜, 수정테이프

부정행위 방지를 위해 수능 시험에서는 샤프와 사인펜을 수험생들에게 일괄 지급한다. 그러다 보니, 평가원이 제공하는 것 외에는 사용이 불가한 것으로 아는 수험생들이 간혹 있다. 하지만 휴대 가능한 물품으로 흑색 연필, 지우개, 흑색 샤프심(0.5mm), 흰색 수정테이프 등이 포함되어 있어, 자신의 상황에 맞게 해당 필기구를 추가로 준비할 수 있다. 특히 수정테이프의 경우 감독관이 가지고 있기는 하지만 따로 요청해야 하기에 번거로울 수 있으므로 개인적으로 챙기는 것을 추천하며 흑색 연필 또한 만약의 사태를 대비해 한 개 정도 준비하는 것이 좋다. 이때 헛갈리지 말아야 할 것은, 샤프심은 휴대가 가능하나 개인 샤프는 소지 금지 물품이니 주의하자(흑색 연필, 검은색 컴퓨터용 사인펜, 시험장에서 지급한 샤프 외의 필기구는 개인 휴대 불가).

■ 음식/약: 물(차), 간식, 상비약(소화제/두통약)

시험장에서는 중식 및 음용수가 제공되지 않는다. 따라서 도시락 외에도 수험생들이 챙기면 좋은 준비물에는 물과 간식, 상비약이 있다. 식사 외에도 쉬는 시간 마다 마실 물을 준비하는 것이 필요하고, 긴장 완화를 위해 허브 티백 정도 챙기는 것도 괜찮다. 또한 점심 식사 후에 있을 영어영역 시험에 집중하기 위해 점심은 소화가 잘 되는 것으로 적당한 양을 준비하고 톡톡히 먹을 간식을 챙기자. 마지막으로 긴장되는 상황에서 급체나 두통이 올 수 있기 때문에 소화제, 두통약을 챙길 것을 추천한다. 학교마다 상비약이 구비되어 있기는 하나 약을 받는 과정 또한 번거로울 수 있으니 개인적으로 미리 챙기자.

또한 시험실에는 시계가 없으므로 휴대 가능한 아날로그 시계를 준비할 필요가 있다. 단, 시계는 시침, 분침(초침)이 있고 통신·결제기능(블루투스 등) 및 전자식 화면표시기(LCD, LED 등)가 모두 없는 아날로그 시계만 반입이 가능하니 각별히 유의해야 한다.

***절대 가져가면 안 되는 물품**

■ 시험장 반입 금지 물품

휴대전화, 스마트기기(스마트워치 등), 디지털카메라, 전자사전, MP3 플레이어, 태블릿PC, 카메라펜, 전자계산기, 라디오, 휴대용 미디어 플레이어, 결제·통신(블루투스 등) 기능 또는 전자식 화면표시기(LCD, LED 등)가 있는 시계, 전자담배, 통신(블루투스) 기능이 있는 이어폰 등 모든 전자기기는 반입이 금지된다. 휴대전화같이 부득이하게 시험장에 가져올 수밖에 없는 물품은 1교시 시작 전에 감독관에게 제출해야 한다. 이를 위반한 경우 부정행위자로 처리돼 시험이 무효 처리될 수 있으니 각별히 주의하자.

<수능 준비물 유의 사항>

구분	상세내용
휴대 가능물품	신분증, 수험표, 검은색 컴퓨터용 사인펜, 흰색 수정테이프, 흑색 연필, 지우개, 샤프심(0.5mm, 흑색), 시침, 분침(초침)이 있고 통신·결제기능(블루투스 등) 및 전자식 화면표시기(LCD, LED 등)가 모두 없는 아날로그 시계, 마스크(감독관 사전 확인) 등 ** 흑색 연필, 검은색 컴퓨터용 사인펜, 시험장에서 지급한 샤프 외의 필기구는 개인 휴대 불가
시험장 반입 금지 물품	휴대전화, 스마트기기(스마트워치 등), 디지털 카메라, 전자사전, MP3 플레이어, 태블릿PC, 카메라펜, 전자계산기, 라디오, 휴대용 미디어 플레이어, 결제·통신(블루투스 등)기능 또는 전자식 화면표시기(LED 등)가 있는 시계, 전자담배, 통신(블루투스) 기능이 있는 이어폰 등 모든 전자기기

■ 매일을 수능 당일처럼

수능이 일주일밖에 남지 않은 상황에서 무리한 학습 계획은 독이다. 지금은 생체리듬을 수능 시간표에 맞추는 필요가 있고 기출문제 풀이를 통해 수능을 연습해볼 필요가 있다. 구체적으로 국어영역이 시작되는 오전 8시 40분부터 문제풀이를 시작하여 탐구 혹은 제2외국어/한문까지 시험 시간표에 맞게 풀어보도록 하자. 이때 실제 수능을 보듯 연습하는 것이 매우 중요하다. 쉬는 시간마다 틈틈이 공부할 내용, 점심 이후 흐트러진 집중력을 어떻게 다잡을 것인지 등 시험 당일을 시뮬레이션 해보자. 기출문제를 풀 이후에는 이에 대한 오답풀이와 시험 당일 보완해야 할 부분들을 정리해야 한다. 지금은 시험을 잘 볼 수 있는 환경을 스스로가 찾아가는 연습도 필요하기 때문에 학습 외적으로 실수했던 점들은 잊지 말고 보완하도록 하자.

■ 최상의 컨디션 만들기

수능은 당일 컨디션에 큰 영향을 받는다. 시험날, 몸이 아파 제 실력을 발휘하지 못한 사례는 매 시험마다 있었다. 사소한 것처럼 보이나, 실제 시험에서는 성적을 좌우하는 중요한 요소 중 하나이다.

1) 12시 이전에는 취침

몸 컨디션을 조절하는데 가장 중요한 것은 숙면이다. 최소 6~7시간 정도는 자야 하며 잠들기 30분 전에는 휴대폰을 비롯한 전자기기 사용을 하지 말아야 한다. 특히 수능을 일주일 남기 시점에서는 늦게까지 학습하는 것은 지양하고 30분 이상의 낮잠을 피해야 하며 정해진 시간에 잠자리에 들어야 한다.

2) 자극적인 음식 피하기

숙면 다음으로 중요한 것이 음식이다. 시험을 앞두고 있다 보니, 이에 대한 긴장과 스트레스로 자극적인 음식이 먹고 싶을 수도 있다. 하지만 수능 7일 전부터는 먹는 것 또한 조심할 필요가 있다. 특히 소화기관이 약한 수험생들은 매운 음식, 기름진 음식 등은 피해야 하며 이는 시험 전날과 당일도 마찬가지이다. 간혹 시험 전 날 몸보신을 위한 생도 있는데 이는 위나 장에 무리를 줄 수 있으니 지양하도록 하자.

■ 긍정적인 생각 연습하기

시험을 대비하는 데 있어 정신적인 측면도 매우 중요하다. 평소 준비를 잘 한 학생이라도 이 시기에는 막연한 두려움이 생긴다. 부모님의 기대, 실패에 대한 걱정 등이 마음 한 구석에 자리 잡고 있을 것이다. 하지만 이러한 부정적인 감정들은 시험의 부담감을 키우기 때문에 의식적으로라도 긍정적인 생각으로 바꿀 필요가 있다. 잠들기 30분 전 긍정적 내용이 담긴 자기개발서를 읽는 것도 방법이 될 수 있다. 보통 자기개발서의 내용이 피그말리온 효과를 다루고 있어, 수험생들의 심신 안정에 도움이 될 수 있을 것이다.

***피그말리온 효과 : 다른 사람에 대해 기대하거나 예측하는 바가 그대로 실현되는 경우를 말하는 심리학 용어**

진학사 입시전략연구소 우연철 소장은 “올해는 지난 3개년 수능과 달리 코로나 확진자를 위한 별도 시험장이 마련되지 않고 일반 수험생과 같은 시험장에서 시험을 치른다”며, “평가원에서 공지한 반입 물품 이외에도 휴지, 상비약, 마스크, 손소독젤 등 개인 위생용품 등을 사전에 꼼꼼히 챙겨 두어 수능 당일 당황하지 않도록 만반의 준비를 해야 한다.”고 조언했다.

