

## #시험 당일

1. 예열 지문 조금 보고 국어 시간 전에는 언매러 경우에는 언어 개념 노트 보는 게 좋아요. 언매가 탐구 느낌이라 벼락치기로 복습해주는 게 자신감도 그렇고 시간 절약에도 도움됩니다.

2. 긴장되면 성태형이 하라는 대로 명상(?)도 나쁘지 않아요. 링크 참조

<https://www.youtube.com/watch?v=HHvJsvYmjew>

또 종교가 있다면 기도를 하는 것도 좋습니다. 이때는 막 하고싶은 대로 기도하는 것도 좋고 주기도문처럼 정해진 기도문 아는 게 있으면 그런 걸로 해도 진정 효과가 있다고 해요.

3. 점심은 좋아하는 걸로 싸가는 게 좋아요. 좋아하는 점심은 2 가지 효과가 있는데 하나는 수학 마지막에 집중 흐트러질 때 '이거 다 풀고 맛있는 거 먹자!' 하는 원초적인 딴 생각을 하면 다른 잡생각을 하거나 억지로 집중하려 하는 것보다 효과가 좋더라고요. 다른 하나는 점심 때 긴장 이완 효과랑 다음 시간 준비 잘하게 되는 효과가 있어요. 괜히 평소엔 먹지도 않던 웰빙 음식 들고 갔다가 입맛 없어서 남기고 탐구에서 꼬르륵거려요.

4. 점심은 적당히 먹는 게 좋은데 너무 많이 먹으면 영어듣기하다 졸리고 적게 먹으면 뒤에 가서 배고픔...

5. 이걸 부모님이 데려다주시는 경우에 해당해요. 부모님이 해주시니까 힘이 나는 왜 뻘한 말들 있잖아요,

'시험 잘 칠 거야! 결과에 상관없이 엄마 딸이 우주 최고!' 같은...

이런 말들이 들을 때는 예효 싶은데 멘탈 흔들릴 때 도움이 되더라고요. 학부모님들 혹시 이 글 보시면 해주시면 좋을 것 같네요.

6.인공눈물 들고 가서 졸릴려고 할 때 넣어주면 직빵이에요. 이게 타이밍이 중요한데 졸릴 때보다 졸리려 할 때 넣어주는 게 효과가 가장 좋습니다.

수능이 일년에 한번밖에 없는 큰 시험이다보니 긴장하는 것도 당연하고 실수하는 것도 당연합니다. 하지만 돌부리에 걸려서 넘어졌다고 해서 그 자리에서 포기해버리는 마라톤

선수는 없겠죠. 수능은 일년, 혹은 그 이상의 시간동안 진행되어온 마라톤입니다. 이제 그 마지막 스퍼트 구간이고요. 여러 변수가 있을 수 없지만 마지막까지 최선을 다하시길 바라요. 시험치다가 말리면 울고 절망할 시간에 빠르게 수습할 방법을 찾아서 수습하세요. 그게 1 점이라고 더 올리는 유일한 방법입니다. 이제껏 정말 수고 많으셨고, 여러분의 수능과 입시가 목표대로 이루어지길 진심으로 기도합니다. 파이팅이에요!!