

## 경쟁률 높은 수시 체대 실기전형 부상 이겨낸 열정과 끈기로 돌파



선배들의 전형별 합격기  
실기전형 ①



**이현민**  
동국대 체육교육과 1학년  
(서울 송곡고 졸업)

동국대 체육교육과에 입학한 이현민씨의 대입 주력 전형은 처음부터 수시 실기전형이었다. 고등학교를 선택할 때 집에서 대중교통으로 1시간 반이나 걸리는 체육 교과 특성화학교를 고른 것도 실기에 집중하기 좋은 환경을 원해서였다. 어린 시절부터 운동을 좋아하고 체력에도 자신감을 보였지만, 운동과 학업을 병행하는 것은 쉽지 않았다. 결국 본인이 잘하는 실기에서 '만점'을 받는 것을 목표로, 하루 5시간씩 구슬땀을 흘렸다. 마지막까지 똑심 있게 '실기 파이터'의 길을 선택해 성공적으로 입시를 마무리한 현민씨의 이야기를 들어봤다.

취재 김성미 리포터 [grapin@naeil.com](mailto:grapin@naeil.com)

### Q. 수시 실기전형을 주력 전형으로 선택한 이유?

어린 시절부터 운동을 좋아해서 중학교 때는 태권도 선수를 했어요. 학교 축구부에서 골키퍼를 맡기도 했고요. 체육 교사를 꿈꾸며 일반고에서도 충실히 실기 준비를 할 수 있다는 송곡고에 진학했는데, 체육을 좋아하는 친구들 사이에서도 운동으로는 제가안 밀리더라고요. 내신 등급을 올리는 것보다 실기 점수를 높이는 편이 더 경쟁력이 있을 거라 판단했어요. 수시에서 실기 비중이 높은 학교는 경쟁

률이 어마어마하기 때문에, 실전에서 만점에 가까운 점수를 받는 게 관건인데요. 전 실기에서 세 과목 만점, 한 과목에서 1점 감점을 받아 목표로 하던 동국대 체육교육과에 합격했어요. 단국대와 상명대 실기전형도 붙어 기쁨이 배가됐죠.

### Q. 실기 준비는 어떻게 했나?

체육 중점학교다 보니 학교에서 운동하는 시간이 많았어요. 하루 2시간씩 체육 시간을 통해 기초 체력을 쌓고, 방과 후에도 3시간씩 고강도 훈련을 했습니다. 학교 시설이 좋아 따로 입시 학원을 다니지는 않았어요. 고3때 집 근처 헬스장에서 추가로 근력 운동을 시작한 게 다였죠. 사실 운동을 잘한다고 실기 과목 점수가 높은 것은 아니거든요. 꾸준한 연

2022학년을 기점으로 수도권 대학에 정시전형과 추천형 교과전형이 급증하면서 대입 지형도 바뀌었습니다. 다양한 전형을 준비하는 수험생들을 위해 학생부교과전형, 논술전형, 실기전형, 정시전형으로 합격한 선배들의 이야기를 전합니다. 전형별·대학별 특징과 선배들의 합격 비결을 눈여겨보시길 바랍니다. \_편집자

## 실기 대비 전략

TIP

### “부족한 종목에 집중 투자”

#### 약점 보완

당락의 중요 변수가 되는 것은 실기 점수다. 각 학교마다 평가 종목이 다르기 때문에 진학을 희망하는 대학이 있다면, 먼저 2025학년 수시 모집 실기전형 계획을 꼼꼼하게 살펴봐야 한다. 실기 종목을 확인했다면 본격적인 훈련에 들어가야 한다. 특히 부족한 종목이 있다면 시간을 들여 약점을 보완하는 것이 시급하다. 자신 있는 종목이라면 감각을 유지하는 데 초점을 맞춰도 좋다. 훈련 중에 모르는 것이 있으면 선생님께 조언을 구하고 자신에게 맞는 운동 방법을 하루빨리 찾아야 한다. 컨디션이 좋지 않거나 부상을 입었을 때는無理하지 않고 회복에 힘쓰는 것이 더 나을 수 있다.

### “최악의 상황에서도 최선의 결과를”

#### 실전 감각

실기전형에서 ‘안정 지원’은 없다. 당일 컨디션에 따라 얼마든지 결과가 달라질 수 있기 때문이다. 평소에 완벽하게 실기를 준비했다고 하더라도 시험 당일 너무 긴장해 뼈아픈 실수를 한다면 그동안의 노력이 물거품이 될 수도 있다. 대기 시간이 길어 몸을 풀 여유도 없이 바로 시험을 치를 수도 있고, 앞 사람이 출발선을 밟거나 균형을 잃어 실격 처리를 당할 수도 있다. 긴장과 실수를 줄이기 위해서는 시험 한 달 전부터 실전과 같은 환경을 조성해 미리 연습해보는 것이 좋다. 연습을 실전처럼 나만의 루틴을 만들어 훈련해보는 것도 도움이 된다. 이미지 트레이닝을 통해 긴장감을 낮추는 것도 효과적인 훈련법이다.

습을 통해 만점을 만드는 종목별 노하우가 필요합니다. 결국 내가 가고 싶은 대학의 실기 종목을 집중적으로 파고드는 독기와 끈기가 필요하죠.

### Q. 학교 성적은 어떻게 관리했나?

실기 변별력이 높은 학교라고 해도 내신 등급을 아예 무시할 수는 없습니다. 교과에서 국, 영, 수, 사, 과, 한국사 중 상위 10과목을 반영하는 동국대도 6등급부터는 감점 폭이 커지기 때문에 내신 관리를 소홀히하면 사실상 원서를 쓰기가 힘들거든요. 그래서 중간고사나 기말고사 때는 시험 2주 전부터 운동을 쉬고 단기간에 성적을 올릴 수 있는 암기 과목에 신경을 썼습니다. 모르는 개념은 인강을 통해 이해하고, 선생님이 내주신 프린트를 집중적으로 봤더니 <생활과 윤리>에서 2등급이 나오더라고요. 덕분에 큰 감점 없이 편한 마음으로 수시 원서를 쓰게 됐어요.

### Q. 후배들에게 해주고픈 조언이 있다면?

체대 실기전형에서 실기 실력이 합격의 당락을 좌우한다고 해도 선불리 내신을 포기해선 안 됩니다. 교과 등급을 신출할 때 상위 몇 과목만 반영하는 대학도 있지만 전 과목을 반영하는 경우도 있으니 이 점에 유의해야 합니다. 수사에서 실기전형을 보는 수도권 대학의 수가 적다 보니 최종 경쟁률이 낮게는 22:1에서 높게는 115:1까지 치솟는데요. 그동안 흘린 땀과 눈물의 힘을 믿고 마지막까지 최선을 다한다면, 반드시 좋은 결과가 있을 겁니다. 실기를 준비하다 보면 부상을 당하기도 하고 슬럼프가 길게 오기도 하는데요. 저도 고2 때 발목 인대가 끊어져 6개월간 운동을 제대로 못했지만, 일희일비하지 않고 마지막까지 할 일에 집중했더니 결국에는 만점에 가까운 점수를 얻었습니다. 노력은 배신하지 않더라고요. @