

끝날 때까지 끝난 게 아니다! 수시 '6광탈' 딛고 실기로 막판 뒤집기



선배들의 전형별 합격기
실기전형 ⑤



이관용

송실대 스포츠학부 1학년
(서울 송곡고 졸업)

운동을 좋아하던 관용씨는 중3 때 부모님을 설득해 체육중점학교에 원서를 냈다. 합격 후 학교 체육관에서 친구들과 구슬땀을 흘리며 생활체육지도자의 꿈을 키웠다. 하지만 3년간 들인 노력은 입시 첫해에 좋은 결실을 맺지 못했다. 수시전형으로 지원한 한국체대는 수능 최저 학력 기준을 맞추지 못했고, 예비 2번을 받았던 가천대에선 끝내 연락이 오지 않았다. 정시에서 합격한 곳도 있었지만 아쉬움이 남아 재수를 선택했다. '불수능'에 기대했던 성적을 얻지 못해 당황했지만 마음을 다잡고 실기에 더 집중했다. 그 결과 목표로 했던 송실대 스포츠학부에 합격했다. 관용씨의 이야기를 들어봤다.

취재 김성미 리포터 grapin@naeil.com

Q. 정시 실기전형이 주력 전형이었나?

평소 내신 성적이 모의고사 등급보다 잘 나오는 편이었어요. 가급적 수시전형으로 입시를 일찍 마무리하고 싶은 마음이 컸죠. 원서를 쓸 때 모두 상향 지원을 한 건 아니었는데, 실기시험에서 실수를 한 곳도 있고 수능 최저 학력 기준을 못 맞춘 곳도 있었어요.

결과적으로 지원한 모든 곳에서 불합격의 고배를 마셨죠. 부랴부랴 수능 준비에 매달렸는데 한 등급 올리기가 만만치 않았어요. 실기에서 만회를 해야 하는데, 단기간에 기록을 단축하는 것도 유연성을 높이는 것도 쉽지 않았죠. 한 곳에서 합격증을 받았지만, 등록하지 않고 바로 재수를 결심

했어요. 오전에는 수능 공부를 하고, 저녁에는 마음을 굳게 먹고 실기 능력을 높이는 데 집중했습니다. 목표는 '인 서울' 체대 합격! 끝까지 포기하지 않고 매달린 결과 마지막 정시 다군에서 송실대 스포츠학부에 합격했습니다.

Q. 수능은 어떻게 준비했나?

학교 다닐 때는 내신 준비가 곧 수능 준비라고 생각하고, 국어와 영어, 탐구 과목에 집중했어요. 내신은 3등급대로 마무리했는데, 수능 성적은 그에 못 미쳤어요. 재수 기간에는 약점인 국어 성적을 높이기 위해 다양한 작품을 읽고 분석하는 데 집중했어요. 기출문제도 꾸준히 풀었고요. 그 결과 6월

실기 대비 전략

TIP

“꾸준한 연습이 실력의 밑거름”

체력 단련 학교마다 평가 종목은 다르지만 실기의 기초가 되는 것은 체력 훈련이다. 민첩성을 체크하는 10m 왕복달리기와 유연성을 측정하는 좌전굴, 근지구력을 평가하는 윗몸일으키기와 순발력을 측정하는 제자리멀리뛰기 등은 각 대학의 실기고사에서 출제 빈도가 가장 높은 대표 종목이다. 순발력과 유연성, 근력과 지구력은 하루아침에 키울 수 없다. 평소 수업을 잘 듣고 운동을 열심히 하는 것도 중요하지만 자기 컨디션에 맞게 계획을 세워 훈련하는 습관을 들이는 것이 좋다.

“같은 종목도 학교마다 평가 방법 달라”

실전처럼 동국대의 중량 메고 달리기나 가천대의 십자달리기, 송실대의 앉아 메디신볼 던지기처럼 학교별로 합격의 당락을 좌우하는 특색 있는 실기 종목이 존재한다. 하지만 내가 잘 아는 종목이라고 해도 학교마다 파울 규정과 만점 기준, 배점 등 평가 방법이 다르다는 점을 잊어서는 안 된다. 같은 윗몸일으키기 종목이라고 해도 송실대의 경우 두 팔을 짝 묶은 상태에서 실시하기 때문에 팔치기가 불가능하다. 실전에서 당황하지 않으려면 평소에도 양 팔꿈치를 밴드로 고정시킨 상태에서 연습을 하는 것이 중요하다.

모의평가 때 국어가 3등급이 나왔지만 수능에선 또 발목을 잡혔죠. 송실대는 다른 학교와 달리 정사에서 수능 성적을 국어와 영어 단 두 과목만 반영해요. 국어는 표준점수로, 영어는 등급별 점수로 각각 50%씩 반영하는데, 다행히 영어가 4등급 이내로 들어와 큰 감점을 면했어요. 마지막까지 듣기 평가와 어휘를 챙긴 게 도움이 된 것 같아요.

Q. 실기 준비는 어떻게 했나?

체육중점학교다 보니 학교 시설이 정말 좋았어요. 체육 시간도 많았고요. 방과 후에도 같은 목표를 가진 친구들과 함께 힘든 훈련을 이어갔죠. 기초 체력 훈련이라고 해도 운동 강도가 만만치 않았는데 저녁까지 서로를 격려하며 에너지를 북돋았어요. 학교 선생님들의 도움도 컸어요. 학교마다 실기 종목이 조금씩 다른데 종목별로 세심한 지도를 해주셨거든요. 재수 기간엔 입시 학원의 도움을 받았어요. 운동을 좋아하지만 재능이 뛰어난 편은 아니라서 노력으로 실기 실력을 키우는 데 집중했어

요. 송실대 실기에서 합격의 당락을 좌우하는 종목은 유연성을 체크하는 윗몸 앞으로 굽히기(좌전굴)과 상체 근력을 이용하는 앉아 메디신볼 던지기인데요. 실전에서 두 과목 모두 만점을 받아 그동안 쏟았던 노력이 빛을 보는 기분이 들었어요.

Q. 후배들에게 해주고픈 조언이 있다면?

끝까지 포기하지 않으면 합격의 길은 열립니다. 마지막까지 자신을 믿고 최선을 다해보세요. 전 현역에 이어 재수를 할 때도 ‘수시 6광탈’을 했는데요. (웃음) 거듭된 실패에도 희망을 잃지 않았어요. 송실대에 원서를 쓸 때도 주변에서 만류하는 사람이 많았는데요. 약점을 보이는 실기 종목이 포함됐지만 ‘할 수 있다’는 마음가짐을 갖고 끝까지 노력했더니 실기 4과목 중 3과목에서 만점을 받았어요. 안 될 거란 사람들에게 보란 듯이 제 실력을 보여준 거죠. 힘들어도 계속 가다 보면 실력이 꽃피는 날이 올 겁니다. 꿈을 이루는 그날까지 파이팅하세요! @