



SAT와 ACT 시험은 연습 치러지기 때문에 자신의 학교 일정과의 활동등을 잘 고려해서 미리 시험일을 결정하는 것이 좋다. (LA 타임스)

# SAT나 ACT나... 미리 정해 집중 투자하라

## 2017년 주요 표준학력고사 일정



새해가 시작되면 고등학생들은 1년의 시험 계획표를 만들게 된다. 물론 1학기가 시작할 무렵에 플랜을 해놓는 경우도 있지만 1월에 다시 한번 조정을 하는 것이 좋다. 특히 표준학력 테스트인 SAT나 ACT 가운데 어느 테스트를 볼 것인지 정해놓고 시험일자를 미리 확인하고 시험을 준비하는 것은 매우 중요하다. SAT 시험은 1년에 모두 8번을 볼 수 있으며 ACT 시험은 1년에 6번 시험을 볼 수 있다. 많은 학부모들이 아직도 SAT와 ACT를 둘 다 치러야 하는 것으로 알고 있는데 절대 둘 다 치를 필요는 없다. 둘 중에 한 개의 테스트를 선정하기 위해 미리 모의고사를 치러 점수를 살펴보고 자신에게 맞는 테스트를 선택하여 준비하는 것이 좋다. 하지만 SAT나 ACT를 공부해서 준비했지만 만족할 만한 성적이 나오지 않았을 때는 둘 중에 다른 테스트를 다시 한번 치를 수 있도록 준비해야 한다. 올해 SAT와 ACT 시험일정과 대비 요령 등을 살펴본다. (박홍률 기자)

### SAT·ACT 등 시험 스케줄 짜는 것도 미리 준비해야

모든 학생과 부모들이 시간을 갖고 꼭 스케줄을 짤 필요가 있다. 이를 통해 대학 지원 절차에 대해 좀 더 효율적으로 준비하고 지원서를 잘 준비할 수 있기 때문이다. 특히 11학년 중에 많은 학생들이 처음으로 AP 수업을 들으며 학업에 대한 부담을 가지게 된다. 또한 SAT 혹은 ACT 시험을 치르는 것도 11학년 중의 주요 항목 중 하나가 된다. 또한 SAT 등 중요한 시험 스케줄도 학교 스케줄을 피해 정할 수 있다. 최대한 기말고사와 SAT, ACT, AP 시험 등은 중복을 피해야 한다.

### 시험만 많이 본다고 좋은 것 아니다

입학사정관들은 SAT나 ACT 같은 중요한 시험을 계획없이 보는 학생들을 별로 좋아하지 않는다. SAT를 너무 많이 본 학생들은 비정상적으로 많은 시간을 시험에 투자한 것 같은 모습을 보인다. 일찍부터 계획하고 준비하여 11학년 안에 SAT 시험을 끝내는 것이 가장 바람직하다. 시험 스케줄을 연초에 미리 계획하는 또 다른 이유는 SAT 등 시험의 점수 상승을 보기 위해선 보통 8주에서 12주 정도의 준비가 필요하기 때문이다. 그러니 시험

## 학교 시험과 중복 피해 미리 스케줄 조정 모의고사 통해 본인에게 유리한 것 선택 결과에 따라 재도전 가능성도 고려해야

을 10월, 11월 같이 연달아 2번 볼 이유가 없다. 10월 시험점수는 10월 중순이나 되어야 나올 테니 11월 시험까지 2주 정도밖에 시간이 없다. ACT의 경우도 마찬가지이다. 9월, 10월 같이 연달아 2번 볼 필요가 없다.

### SAT와 ACT와 SAT중에서 어떤 시험을 쳐야 할까?

두 시험 다 보는 게 유리할까 아니면 하나만 보는 게 유리할까? 학생들은 이런 질문을 본인 스스로 생각해 봐야 할 것이다. 그리고 둘 중 어느 시험이 나에게 더 적합한지를 어떻게 알 수 있을까? SAT와 ACT 중 무엇이 유리할까?

### 어느 시험이 본인에게 맞는지를 결정하고 그 시험에 집중해서 시간을 투자하라

ACT가 본인에게 더 맞는 지, 아니면 SAT가 더 맞는 지는 학생 본인밖에 모른다. 남들이 SAT를 보니까 나도 막연히 그렇게 쫓아가기 보다는 자기에게 더 유리한 시험이 무엇인지 냉정하게 생각해 본다. 그리고 결정을 했다면 이에 맞는 준비를 할 필요가 있다.

### SAT나 ACT에서 높은 시험 점

수를 받기 위해서는 연습만이 최고의 방법이다

어느 시험이 됐든 시험에 달리 왕도는 없다. 많이 실전 문제들을 풀어보고 시험의 출제경향을 사전에 숙지해야 한다. 또한 초등학교부터 기초 실력을 든든하게 쌓아두어야 시험에 임박해서도 좋은 성적을 거둘 수 있게 된다.

### ACT와 SAT 테스트 둘 다 높은 점수를 받으려는 무리한 목표를 세우지 말라

간혹 욕심을 부려서 시험을 둘 다 치를 경우도 있게 된다. 그러나 대학측에서는 하나의 점수를 요구하기 때문에 자신의 성향이 맞는 테스트에 더 치중할 필요가 있다. 괜히 두 마리 토끼 잡으려다 두 개 다 놓치는 우를 범해서는 안된다. 대학은 학생이 두 테스트 모두에서 높은 점수를 받았는 지에 관심이 없다. 하나의 점수만 볼 것이다.

### 언제 시험 볼 것인지 미리 준비하고 계획한다

뭉든지 무리하는 것은 좋지 않다. 학과성적을 먼저 좋게 받는 것에 치중하고 두 시험 가운데 어느 시험을 언제 볼 것인지 미리 날짜를 정해 이에 맞게 대비할 필요가 있다.

### 2017년 SAT 시험 일정

1월 21일
3월 11일
5월 6일
6월 3일
8월 26일
10월 7일
11월 4일
12월 2일

### 2017년 ACT 시험 일정

2월 11일
4월 8일
6월 10일
9월 9일
10월 21일
12월 9일

### 2017년 AP 시험 일정

5월 1일-5일
5월 8일-12일

날짜를 정하지 않고 준비하는 것은 긴박감이 없어서 준비를 제대로 하지 않게 된다. 최소한 11학년때는 어떤 시험을 볼지 정하고 언제 어떻게 시험준비를 할지 방향성을 정하는 것이 좋다.

▲효과적으로 시험을 준비한다  
본인에게 맞는 시험을 정하고 나면 그냥 시간만 투자할 것이 아니라 어떻게 하면 효과적인 준비가 될 것인지 생각해 보아야 한다.

### 객관적으로 자신이 어느 시험에 맞는 지 알아본다

시험 준비기관들은 모의고사를 무료로 제공하고 있다. 학생들이 무료 모의고사를 볼 수 있는 웹사이트가 있다. <http://www.compassprep.com/free-practice-tests/> 이와 같은 무료 시험 기회가 많

# My Life and Taekwondo Essay



Helen Campbell

I have never been an athletic person. No one has ever described me as coordinated, agile, or strong. Despite my lack of athleticism, I have remained committed to taekwondo for several years. My parents signed me up in fifth grade after trying almost every sport available, hoping to find some hidden talent. Unfortunately, we did not find I was any better at taekwondo than the other sports I had tried, but I liked it enough to work to improve. Taekwondo was the only sport I tried that challenged my mind as much as my body. I was forced to maintain focus, self-control, and discipline. Practice became a safe space where a singular focus on the target in front of me prevented stress and worry from consuming my mind.

Looking back, I am still surprised I survived the first few classes. As a child who spent the first ten

years of my life hiding behind my mother and refusing to raise my hand in class, it seemed ridiculous that I willingly attended a class where I was required to yell loud enough to scare an enemy. However, the feeling of freedom from the chaos of the world kept me participating. The more I attended class, the more I noticed benefits in other areas of my life. I gained self-control that minimized fighting with my sister. I gained discipline that prevented immature actions. I gained focus that improved my classroom behavior and test-taking abilities.

When I find myself overwhelmed by homework, stressed by social responsibilities, or anxious about upcoming events, I can find peace through taekwondo. Twice each week, I have the opportunity to join a supportive community and work to focus, lead, and practice. As we all strive towards the same goal of improvement, our taekwondo community has grown closer, and we all support each other during and outside of class. The friends I have made encourage and motivate me, but most importantly, create a space where I can find respite from any chaos occurring in other areas of my life. Taekwondo brings this blessing outside of class as well. If I

find myself stressed or anxious at home, I can practice forms or work on techniques I am struggling with in order to center myself. During our ten hour meditation, Grandmaster Kim encouraged us to empty our minds. He stated that, in order to achieve an empty mind, we must begin by simply focusing on a single thought, such as our breathing. Taekwondo brings me close to that empty mind. As I focus solely on the form or move I am performing, all other thoughts are eliminated from my mind. I return with a reoriented perspective, more in control of my thoughts and focused on what matters most.

As I realized the advantages taekwondo provides for both the body and mind, I became more invested and quickly climbed in rankings. With senior rankings came new responsibilities such as team sparring and helping students with their forms. One seemingly normal Friday class, immediately after my grandmaster began class, he stated that I would be leading breathing. Questions raced through my mind: Why did no one tell me about this at the previous class? Why did no one warn me to practice extra at home? Shouldn't one

of the higher ranks do this? As mystified and unprepared as I felt at the time, I did not really have a choice in the matter. So, I stepped to the front of the room, took a deep breath, and led the class through the nine techniques. Although I was mortified in that moment, I am grateful now. After the second time I was asked to lead, my grandmaster told the class that the proper response to being asked to lead is to thank him. He had discussed leadership in class often, but it was not until after I had led class that it made sense. The leader of any group, whether it be in a classroom or a work setting, is not always going to know exactly what to do. Every time I stepped up to the front of the room, I knew that there were mistakes and weaknesses in my techniques. But as I was asked to lead over and over again, I became comfortable leading as an imperfect individual. Then, after having led regularly for a few weeks, my grandmaster complimented me after I began class. He said my voice had presence and authority. I remembered the previous weeks that he had asked me to yell louder and realized that finally, I was not a shy, little girl anymore. I had the confidence to lead, and I could suc-

cessfully help others learn. Now, I teach beginning level classes. These classes usually consist of about five children, many of whom struggle with some type of attention disorder. Every class brings a new challenge from Grant running in circles around the room to Lucas staring out the window instead of at the target to Evan refusing to leave his mother's arms when class starts to Charlotte shouting the ABCs instead of yelling. Even though it takes endless patience to maintain the attention of five high-energy kids, one of my greatest privileges has been watching these students succeed. An unparalleled sense of accomplishment comes from helping Grant complete three hand techniques without asking for a break or convincing Lucas to watch the center of the target for two minutes of free sparring. The best moments are hearing students like Evan make a loud yell. I see my young self in these students, then look in the mirror and see how much I have changed. Even though it is unlikely that all of these students will continue long enough to become black belts, I know that I am honored to have had the opportunity to play a part in helping them to learn self-control, discipline, and confidence.