

## 18학년도 하드코어 수능 준비물

최석호

### 뚜껑있는 아메리카노 (or 박카스 )

- **카페인** : 두뇌 기민 . 긴장감 유지 . 졸음방지

\* 유지방 x. 우유 x = 아메리카노

\* 반 모금씩 나눠 먹을 수 있도록 뚜껑 있는 제품으로

평소 섭취 따라 감수성 다르며

심장 빠르게 뛰는 등 부작용 있을 수 있으므로

매 교시 시작 5 분 전 마다 **반 모금 씩 나누어 복용**

(**평소 커피 안마시는 학생 추천x**)

수량 : 칸타타 . TOP 등 스윗 아메리카노 335ml 1 병

### 워터비스킷 , 아이비 크래커

- **탄수화물 크래커** : 모자라는 당의 적절한 속도 지속적 보충

\* 시험 시 위장 가득 차 있으면 혈액 공급 영향 집중력 하락 .

**평소 3/5 정도의 적은 식사 후** 모자라는 양은 중간 중간 소량 탄수화물로 공급

소화계에 부담 없이 한 입씩 먹을 수 있고

혈당 영향 적은 워터비스킷 류 추천 (노 튀김 노 설탕 )

\* 포도당 캔디 , 에너지바 . 꿀 등 당류는 흡수가 빨라 추천 x

수량 : 워터비스킷 1 팩 or 아이비 크래커 2 봉

용법 : 매 교시 전 커피 와 함께 크래커 1 조각

### 마켓오 리얼브라우니 . 기라델리 72 초코릿류 비추천

- **초콜릿** : 위의 카페인 + 당 동시 보충 . **중복으로 과 복용 될 수 있어 추천 x**

- 기호에 따라 비스킷을 브라우니 반 조각 정도로 대체 가능

### 삼다수 500ml 2 개 음료 1 개

- **과도한 당 중복 섭취 순간 두통을 유발 할 수 있으므로 생수 꼭 따로 필요**

- 음료는 청량감 . refresh 용도 . 나눠서 섭취 가능하도록 뚜껑 있는 500ml 페트 (초록 매실 추천 )

## 우황청심환 액 (복용 x)

- 긴장하여 심장이 빠르게 뛸 경우 대비
- 최악의 경우에만** 미량 입을 적실 정도로만 나누어 복용 .

부작용 등 논란 많은 편 . **플라시보 효과 및 비상용** 으로 준비 만

## 모든 것 유통기한 확인 필수

특히 시험 전 주변에서 받는 초콜릿 . 엿 . 떡 등은  
매년 행사 이벤트 상품으로 유통기한이 지나거나 제조일이 오래된 경우가 많으므로

**시험 전 남에게 받은 것 절대 먹지 않음**

## 평소 익숙하게 먹어보지 않은 것 조심

- 총명탕 . 장어즙 . 해구신 . 수면제 . 콘서트 등

## 도시락 준비 할 경우

짠 것 x 매운 것 x 기름기 많은 것 x 냄새가 심한 것 x  
유제품 x 생선 등 상할 가능성 있는 것 x 과식 x

죽 과 닭고기 신선한 채소 . 과일 그리고 1/3 줌 정도의 견과류  
**평소의 2/3 분량 약간 공복감이 들 정도** 양으로 준비

## 추천 식단

- 닭 가슴살 샐러드 + 야채 죽
- 바나나 + 베리 믹스너트

## 기타 준비물

**카시오 손목시계 MQ-24 + 여분 시계1** (고장 대비 )

중국산 길거리 시계 x. 보증서 . 배터리 확인

손목 시계가 불편한 사람은 줄 제거 후 알만 책상 위에 두고 사용

**컴퓨터 사인펜 2 개** (두꺼운 것 편함 )

- 시험장에서 지금 되는 것으로 오전 오후 각 1 개 사용 + 비상용 1 개  
(혹여 불량으로 사용 중 흐려져 인식 안 되는 경우를 방지 )

\* 원칙적으로는 지우개 제외 모든 필기구는 제공되는 제품 사용

원하는 필기구 감독관에게 미리 확인

AIN 검정 지우개 작은 것 2 개

- 시험지 찢어지지 않도록 부드러운 재질 지우개 , 너무 큰 것은 잘 쪼개짐

샤프심 - AIN 0.5B. 파일롯뜨 0.5B 추천

간혹 같은 0.5 샤프심에 안들어가는 경우 있음 사전 확인

소리 나거나 시험지 찢어지지 않도록 B 심 추천

수정 스티커 , 테이프 - 비상용 준비 만 . 위급상황 아니면 시험장에서 제공되는 제품 사용  
수험표 . 주민 등록증 or 면허증

(수험표 분실 시 시험 당일 시험장 시험 통제실에서 재발급 가능 )

미니 베게 + 안대 + 돛자리 - 쉬는 시간 잠깐 썩 잘 수 있도록 (효과 매우 좋음)

슬리퍼 or 수면양말 - 필요하다면 양말 벗고 볼 것

세면도구 . 치약 . 칫솔 . 수건

스킨 . 로션 . 칩스틱 . 안경 . 렌즈

- 점심식사 취침 후 간단히 세면

\* 화장 , 향이 강한 제품 은 집중력 분산 . 자제

\* 선크림 또한 눈에 녹아 무의식적으로 집중력 흐릴 수 있음

\* 안경 . 렌즈 둘 다 준비

자동차 용 햇빛 가리개 . 테이프 와 손수건 - 햇빛 너무 강하게 들어오는 경우 대비

휴지 . 물티슈 - 끈적한 책상 . 흘린 것 닦는 용도

후시딘 연고 . 밴드 - 넘어지거나 종이에 베일 경우

가스 활명수 . 소화제 . 정로환 (지사제)

타이레놀 (두통). 졸리지 않는 콧물 감기약

- 아플 경우 의무실 갈 시간 절약

복장

시험장은 더울 수 도 추울 수 도 있음 .

편하고 온도에 유연하게 대처할 수 있는 복장

목 넓은 면티 - 긴장 하면 조이는 느낌 받을 수 있음 . 조이는 옷 x

얇은 면 집업 후드 - 시험장 상황에 따라 대처

넉넉한 면 운동복 바지

목 플라 x - 목 조름

화려한 색 . 체크무늬 x - 착시 . 멀미 유발 . 집중력 분산

\*코튼, 그레이 , 파스텔 그린 정도의 차분한 단색 상의 추천

유사시 갈아입을 수 있는 여분 티셔츠 +1