BARUN EDUCATION · SPECIAL GUIDE · 통합본

미추홀외고 생존 가이드

합격 가능성보다 중요한 질문.
입학 후 3년을 잘 살아낼 수 있는가?

중3 학생과 학부모를 위한 진학 · 내신 · 학교생활 통합 안내서
2027학년도 대비 개정판 · 1부 · 2부 · 3부 합본

바른에듀케이션 · 김종두 원장 | 바른 가르침, 내일을 바꾸는 교육

목차 — 3부작 한눈에 보기

진학 판단(1부) · 내신과 수행평가(2부) · 학교생활과 후회 예방(3부)을 한 권으로 묶었습니다. **신규** 표시는 이번 개정에서 새로 더한 섹션입니다.

PART 1 미추홀외고, 알고 선택하라

01 학교 이해 — 미추홀외고, 어떤 환경인가 P.05
02 학과 이해 — 네 개의 전공어 신규 P.06
03 진학 판단 — 좋은 학교와 맞는 학교 P.07
04 변화 예측 — 먼저 바뀌는 다섯 가지 P.08
05 학교생활의 밀도 — 힘든 건 '겹침' P.09
06 첫 학기 — 첫 100일은 적응이다 P.10
07 적합성 — 먼저 볼 여섯 가지 힘 P.11
08 준비 신호 — 보완이 필요한 신호 P.12
09 진학 적합도 자가진단 15문항 P.13
10 가족 결정 — 지원서보다 먼저 P.15

PART 2 점수보다 먼저 평가 구조를 읽어라

01 성적표 이해 — 2027 신입생 성적표 P.18
02 내신 특징 — 무엇이 다르게 느껴질까 P.19
03 과목 전략 — 과목마다 준비법이 다르다 P.20
04 시험 준비 — D-28부터의 일정 P.21
05 수행평가 — 먼저 볼 것은 채점 기준 P.22
06 유형별 팁 — 보고서·발표·말하기·협업 P.23
07 마감 관리 — 겹칠 때 무너지지 않기 P.24
08 결과 복기 — 첫 성적이 낮을 때 P.25
09 기록 도구 — 평가 대시보드 P.26
10 가족 점검 — 점수보다 먼저 대화 P.27

PART 3 흔들려도 다시 시작하는 학생이 오래 간다

01 초기 적응 — 입학 후 첫 8주 P.30
02 기숙사 생활 — 집을 떠나 사는 3년 신규 P.31
03 선배들의 후회 7가지 P.32
04 수면과 회복 — 잃는 네 가지 P.33
05 관계와 비교 — 네 가지 기술 P.34
06 활동 선택 — 많음보다 연결 P.35
07 도움 요청 — 오래 가는 학생의 기술 P.36
08 부모 역할 — 할 일과 하지 말 일 P.37
09 3년 로드맵 — 성장 증거 남기기 P.38
10 후회 예방 12문항 P.39
11 나의 약속 — 한 달 생존 선언 P.40

1

PART 1

미추홀외고, 알고 선택하라

학교의 이름보다 나에게 맞는가를 먼저 확인합니다. 학습 성향·회복력·생활 습관과 첫 100일의 흐름을 미리 살펴보고, 학생의 의지와 가족의 기대가 같은 방향인지 점검합니다.

이 자료집의 약속

합격보다 먼저 묻겠습니다

이 자료집은 학교를 과장하거나 겁을 주기 위한 책이 아니라, 학생과 가족이 실제 준비 상태를 점검하기 위한 판단 도구입니다.

좋은 학교를 찾는 것과 나에게 맞는 학교를 찾는 것은 다릅니다.

01

진학 판단

학교의 이름보다 학습 성향·회복력·생활 습관을 먼저 확인합니다.

02

현실 이해

입학 후 처음 마주하는 변화와 첫 100일의 흐름을 미리 살펴봅니다.

03

가족 합의

학생의 의지와 부모의 기대가 같은 방향인지 대화하도록 돕습니다.

READING MAP

1 학교 이해 → 2 변화 예측 → 3 적합도 진단 → 4 가족 결정

정보는 매년 달라질 수 있습니다. 학교 운영·교육과정·입학전형의 최신 내용은 반드시 해당 연도 공식 공지를 다시 확인하십시오.

01 학교 이해

미추홀외고, 어떤 환경인가

숫자는 학교의 전부가 아니지만, 학습과 생활의 크기를 가늠하는 출발점이 됩니다.

2010	548명	22.8명	80명
설립 연도	전체 학생 수	학급당 학생 수	교원 수
공립 특수목적고등학교	학교알리미 공시 기준	전체 학년 평균	교원 1인당 학생 약 6.9명

공식 홈페이지에서 확인되는 주요 학교생활 영역

교육과정 · 생활관 · 전공어 교육 · 국제교육활동 · 방과후학교 · 학생회·동아리

숫자를 이렇게 해석하십시오

- 영어와 전공어에 관심이 높은 또래와 함께 배우는 환경
- 수업·과제·활동·생활을 한 주 안에서 스스로 조율해야 하는 환경
- 성적뿐 아니라 발표·협업·회복력까지 드러나는 환경

자료 기준 학교알리미 미추홀외국어고등학교 주요정보, 2026년 공시 조회. 학생·교원 수치는 이후 변동될 수 있으며, 교원 1인당 학생 수는 공시 학생수(548)와 교원수(80)를 기준으로 산출했습니다.

02 학과 이해

네 개의 전공어, 무엇이 다른가

전공어 선택은 성적이 아니라, 3년 동안 스스로 끌고 갈 관심을 확인하는 일입니다. 어떤 언어가 더 쉬운가보다 **어떤 언어를 더 오래 궁금해할 수 있는가**를 먼저 물으십시오.

미추홀외고는 모든 학생이 **영어를 공통으로 배우면서 하나의 전공어를 함께 학습**하는 구조입니다. 현재 영어-스페인어과 · 영어-프랑스어과 · 영어-중국어과 · 영어-일본어과로 편성되어 있으며, 학과와 학급 편성은 연도에 따라 달라질 수 있습니다.

전공어	처음 만날 때	3년간 마주할 과제	이런 관심과 잘 맞습니다
중국어 영어-중국어과	한자어를 공유해 뜻과 어휘가 익숙하지만, 성조와 발음 체계가 낯설어 듣고 말하기에서 초반 벽을 느낄 수 있습니다.	성조의 정확도, 한자 쓰기, 꾸준히 늘어나는 어휘량.	한자와 동아시아 문화, 경제·무역에 관심이 있고 발음 반복을 견딜 수 있는 학생.
일본어 영어-일본어과	한국어와 어순이 같아 문장 만들기가 빠르게 익숙해집니다. 다만 히라가나·가타카나·한자 세 문자를 함께 익혀야 합니다.	존댓말(경어) 체계와 한자의 음독·훈독. 초반이 쉬운 만큼 중반 이후 페이스 유지가 관건.	일본 문화·콘텐츠에 관심이 있고, 쉬운 출발에 안주하지 않을 수 있는 학생.
스페인어 영어-스페인어과	로마자를 써서 문자 진입이 쉽고, 대체로 쓰인 대로 발음해 규칙이 명확합니다. 대신 명사의 성·수와 동사 변화 등 암기량이 많습니다.	시제·법에 따른 방대한 동사 활용과 누적되는 문법 규칙.	라틴아메리카와 국제 무대, 영어와의 어원 연결에 관심이 있고 규칙 쌓기를 좋아하는 학생.
프랑스어 영어-프랑스어과	영어 어휘의 상당수가 프랑스어에서 왔지만, 철자와 발음의 관계가 복잡해 발음·듣기에서 초반 부담이 큰 편입니다.	발음과 연음, 남성·여성 명사와 동사 변화.	예술·외교·국제기구·인문에 관심이 있고, 소리와 철자의 규칙을 파고드는 걸 즐기는 학생.

전공어 선택 = 흥미 × 지속 가능성

초반 난이도가 아니라, 3년을 끌고 갈 관심이 기준입니다.

이렇게 고르지 마세요

- **"쉬워 보여서"** — 초반 난이도 차이는 한 학기가 지나면 대부분 평준화됩니다.
- **"전망이 좋다길래"** — 흥미 없는 언어는 3년을 버티기 어렵습니다.
- **"친구 따라서"** — 학급과 룸메이트는 어차피 다른 과 학생과 섞입니다.

이렇게 확인하세요

- 이 언어로 된 콘텐츠(영상·노래·글)를 스스로 찾아본 적이 있는가.
- 이 언어권에서 무엇을 더 알고 싶은지 한 문장으로 말할 수 있는가.
- 어려운 구간을 만나도 다시 붙잡을 만큼 그 언어를 좋아하는가.

CHECK

전공어 학과는 **지원 단계에서 선택**하는 것이 일반적입니다. 선택 시점·정원·학급 수·전형 방법은 반드시 해당 연도 **모집요강**에서 확인하십시오. 위 특징은 언어별 일반적 성격이며, 개인의 흥미와 학습 성향에 따라 체감은 다를 수 있습니다.

자료 기준 학과 편성은 미추홀외국어고등학교 공식 홈페이지 및 2026년 언론 보도 참고. 전공어별 세부 교육과정·선택 방식·정원은 해당 연도 모집요강과 학교 공식 안내를 우선합니다.

03 진학 판단

좋은 학교와 맞는 학교는 다릅니다

아래 표는 학교를 우열로 나누는 표가 아닙니다. 학습 환경의 차이를 이해하기 위한 일반적 비교이며, 실제 운영은 학교·학년·교과에 따라 달라집니다.

판단 기준	일반고에서 흔한 환경	미추홀외고에서 예상할 환경
또래 환경	관심과 진로가 폭넓게 분포	외국어·국제 분야 관심이 높은 학생이 상대적으로 밀집
학습 구성	공통 교과 중심의 학교별 교육과정	공통 교과와 영어·전공어 학습을 함께 관리
평가 경험	지필·수행평가가 교과별로 다양	발표·쓰기·말하기·협업 상황을 자주 준비할 가능성
생활 관리	통학과 학교 밖 일정 활용이 비교적 자유	학교생활의 밀도가 높아 자기관리의 영향이 큼
성공 조건	교과 기본기와 꾸준함	기본기 + 일정관리 + 결과를 견디는 회복력

핵심 질문

미추홀외고가 더 좋아 보이는지가 아니라, **이 환경에서 내가 꾸준히 공부하고 생활할 수 있는가?**

04 변화 예측

입학 후 가장 먼저 바뀌는 다섯 가지

어려움의 원인은 '공부를 못해서'가 아니라, 중학교에서 통했던 방식이 더 이상 충분하지 않기 때문일 수 있습니다.

01 학습량

한 과목씩 끝내기보다 여러 과목의 읽기·암기·문제풀이가 동시에 진행됩니다.

전환 양보다 '시작 시점'을 관리해야 합니다.

02 평가 방식

정답을 고르는 능력만으로 부족하고, 말·글·과정으로 이해를 보여줘야 합니다.

전환 평가기준표를 먼저 읽는 습관이 필요합니다.

03 비교 환경

중학교에서 상위권이던 학생도 주변의 높은 학업 역량을 일상적으로 마주합니다.

전환 등수보다 자신의 변화 지표를 만들어야 합니다.

04 자율성

누가 매일 확인해주지 않아도 과제와 복습을 스스로 시작해야 합니다.

전환 계획보다 기록과 점검이 중요합니다.

05 회복력

첫 시험과 첫 수행평가에서 예상보다 낮은 결과를 받을 수 있습니다.

전환 결과를 정체성이 아니라 정보로 다뤄야 합니다.

결론 **변화를 알고 입학하면 '나는 왜 갑자기 못하게 되었지?' 대신 '무엇을 바꾸면 되지?'라고 질문할 수 있습니다.**

05 학교생활의 밀도

힘든 것은 한 가지가 아니라 '겹침'입니다

아래는 이해를 돕기 위한 대표 상황입니다. 실제 시간표나 수행평가 일정은 학년·학기·교과에 따라 달라집니다.

MON	TUE	WED	THU	FRI
과제 공지 영어 읽기 범위 확인	발표 준비 자료 조사 역할 분담	전공어 단어·말하기 복습	교과 학습 수학 문제 국어 독해	마감 점검 보고서 제출 다음 주 계획

주말의 역할은 '더 많이'가 아니라 '다시 시작할 수 있게'입니다

1 정리
이번 주 미완료 과제와 오답을 목록화합니다.

2 회복
수면과 식사를 회복해 다음 주 집중력을 확보합니다.

3 보완
가장 밀린 한 과목을 선택해 작은 완결을 만듭니다.

4 예고
다음 주 제출·시험 일정을 달력에 먼저 표시합니다.

위험 신호 바쁜데 무엇을 했는지 남지 않는다 · 마감이 가까워야 시작한다 · 주말마다 생활 리듬이 완전히 바뀐다

06 첫 학기

입학 후 첫 100일은 '판정'이 아니라 '적응'입니다

첫 시험 하나로 자신의 가능성을 결론내리지 마십시오. 첫 100일의 목적은 나에게 맞는 학습 시스템을 찾는 것입니다.

1 입학 전 · D-30~0
기본기 점검
국·영·수의 빈틈과 수면·스마트폰 습관을 확인합니다.

2 관찰 · DAY 1~14
기록 시작
과제 공지 방식, 교과별 준비물, 복습 주기를 적습니다.

3 실행 · DAY 15~35
첫 마감
과제를 작은 단계로 나누고 제출 전 하루의 여유를 만듭니다.

4 점검 · DAY 36~60
원인 분류
첫 시험 점수보다 시간 부족·개념 결손·실수 원인을 분류합니다.

5 수정 · DAY 61~80
루틴 교체
효과 없던 계획을 버리고 실제로 지킨 행동만 남깁니다.

6 정착 · DAY 81~100
나의 시스템
평일·주말 공부량과 회복 시간을 현실적으로 확정합니다.

결론 첫 결과가 기대보다 낮다면, '더 오래 공부하라'보다 먼저 시작 시점·복습 주기·감점 원인을 확인하십시오.

07 적합성

성적보다 먼저 보아야 할 여섯 가지 힘

완벽하게 갖춘 학생만 지원하라는 뜻이 아닙니다. 부족한 힘을 입학 전부터 훈련할 수 있는지가 중요합니다.

01 끝까지 읽는 힘
모르는 단어나 긴 문장이 나와도 바로 포기하지 않고 문맥을 다시 확인합니다.
훈련 매일 긴 글 1편을 읽고 세 문장으로 요약

02 작게 반복하는 힘
시험 직전 폭발적인 공부보다 평소 20~30분의 복습을 유지합니다.
훈련 하루 최소 학습량을 정하고 연속 기록

03 결과를 견디는 힘
예상보다 낮은 점수를 자신의 한계로 해석하지 않습니다.
훈련 점수 뒤에 원인 3개와 다음 행동 1개 기록

04 질문하는 힘
모르는 것을 숨기기보다 구체적인 질문으로 도움을 요청합니다.
훈련 질문을 '어디까지 이해했는지'와 함께 말하기

05 함께 일하는 힘
팀 활동에서 말만 많이 하거나 모든 일을 혼자 하지 않습니다.
훈련 역할·마감·결과물을 문장으로 합의

06 이유를 아는 힘
학교 이름이나 주변 기대가 아니라 자신의 지원 이유를 설명할 수 있습니다.
훈련 '미추홀외고에서 하고 싶은 일' 3가지 작성

> 핵심
> 지금 부족해도 괜찮습니다. 다만 부모가 대신 관리해야만 움직이는 상태라면 입학 전 **자율성 훈련**이 먼저입니다.

08 준비 신호

지원 포기가 아니라 '보완이 필요한 신호'

한두 항목에 해당한다고 미추홀외고와 맞지 않는 것은 아닙니다. 반복되는 습관이라면 입학 전에 바꾸어야 합니다.

신호	설명	보완
성적 = 자존감	낮은 점수를 받으면 공부 방법보다 자신의 능력을 먼저 의심한다.	점수와 감정을 분리해 말하는 연습
영어 편중	영어가 강하다는 이유로 국어·수학의 빈틈을 미룬다.	국·영·수 최소 학습량을 동시에 유지
마감 의존	마감이 가까워져야 집중되고, 일찍 시작하면 진도가 나가지 않는다.	과제를 조사-초안-수정-제출로 분해
수면 교환	공부가 밀리면 가장 먼저 잠을 줄인다.	취침 시간을 고정하고 할 일을 줄이는 훈련
비교 습관	친구의 점수와 활동을 알아야 마음이 놓인다.	주간 비교 지표를 타인이 아닌 나로 설정
부모 계획	학습 계획과 학원 선택을 대부분 부모가 정한다.	학생이 한 주 계획을 먼저 제안하도록 전환
활동 수집	진로와 무관해도 활동이 많을수록 유리하다고 생각한다.	선택 기준: 관심-역할-배운 점-지속 가능성

읽는 법

이 페이지에서 세 항목 이상이 반복된다면, **선행 진도보다 학습 습관과 회복력 훈련을 먼저** 시작하십시오.

09 자가진단

미추홀외고 진학 적합도 15문항 · 1

최근 한 달의 실제 행동을 기준으로 답하십시오. '앞으로 그럴 것 같다'가 아니라 '지금 그렇게 하고 있는가'를 표시합니다.

채점 그렇다 2점 · 가끔 그렇다 1점 · 아니다 0점 | 학생과 학부모가 각각 표시한 뒤 차이가 큰 문항을 대화하십시오.

01	독해	30분 이상 긴 글을 읽을 때 모르는 부분이 있어도 끝까지 읽는다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
02	반복	시험이 없어도 국어·영어·수학을 일주일에 여러 번 공부한다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
03	일정	숙제나 과제를 마감 하루 전보다 일찍 시작하는 편이다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
04	자율	공부할 내용을 부모나 선생님이 정해주지 않아도 스스로 시작한다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
05	회복	한 번의 낮은 점수로 과목 전체를 포기하지 않는다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
06	질문	모르는 내용을 구체적으로 설명하며 질문할 수 있다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
07	균형	영어뿐 아니라 국어와 수학의 부족한 부분도 알고 있다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
08	표현	발표나 글쓰기에서 내 생각을 근거와 함께 설명하려고 한다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다

1~8번 소계 _____ / 16점 가장 자신 있는 영역 _____ 가장 보완할 영역 _____

09 자가진단

미추홀외고 진학 적합도 15문항 · 2

점수는 합격 가능성을 예측하지 않습니다. 입학 전 무엇을 준비해야 하는지 찾는 용도로만 사용하십시오.

09	협업	팀 활동에서 맡은 역할과 마감일을 분명하게 확인한다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
10	비교	친구의 성적을 알아도 내 공부 계획이 크게 흔들리지 않는다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
11	생활	평일과 주말의 수면 시간이 지나치게 달라지지 않는다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
12	선택	바쁜 주에는 할 일을 줄이고 우선순위를 정할 수 있다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
13	도움	힘들 때 혼자 버티기보다 가족·친구·교사에게 도움을 요청한다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
14	동기	미추홀외고에 가고 싶은 이유를 학교 이름 외에 세 가지 말할 수 있다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
15	지속	입학 후 성적이 기대보다 낮아도 일정 기간 방법을 수정하며 도전할 생각이다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다

24~30점
적응 기반 양호
강점을 유지하며 낮은 영역을 입학 전 보완

17~23점
준비 후 도전
자율성·일정관리 훈련이 필요

0~16점
신중한 재검토
선택 이유와 생활 습관을 가족이 재점검

9~15번 소계 _____ / 14점 총점 _____ / 30점 학생 점수 _____ 학부모 점수 _____
학생과 학부모 점수가 **5점 이상** 차이 난다면 점수 자체보다 '왜 그렇게 보았는지'를 먼저 대화하십시오.

10 가족 결정

지원서보다 먼저 완성할 가족 대화

미추홀외고 진학은 학생 한 사람의 성적 문제가 아니라, 학생의 선택과 가족의 지원 방식이 함께 맞아야 하는 결정입니다.

학생이 답할 질문

- 나는 왜 미추홀외고에 가고 싶은가?
- 첫 내신이 기대보다 낮으면 무엇을 바꿀 것인가?
- 국어·수학·전공어를 어떤 루틴으로 관리할 것인가?
- 힘들 때 누구에게 어떤 도움을 요청할 것인가?

학부모가 답할 질문

- 중학교보다 낮은 등급을 받아도 기다릴 수 있는가?
- 다른 학생과 비교하지 않을 수 있는가?
- 주말을 점검과 잔소리만으로 채우지 않을 수 있는가?
- 개입해야 할 위험 신호를 가족이 합의했는가?

최종 판단표	그렇다	보완 필요	재논의
01 지원 동기가 학생 자신의 언어로 분명하다	☐	☐	☐
02 국·영·수 기본기와 학습 루틴을 점검했다	☐	☐	☐
03 첫 성적 충격에 대한 대응 방법을 합의했다	☐	☐	☐
04 생활·수면·스마트폰 기준을 합의했다	☐	☐	☐
05 부모의 지원과 개입 범위를 합의했다	☐	☐	☐

결론 **미추홀외고는 '잘하는 학생'만의 학교가 아니라, 배우고 흔들리고 다시 조정할 준비가 된 학생에게 의미 있는 선택이 될 수 있습니다.**

학교알리미 미추홀외국어고등학교 주요정보(2026 조회) · 미추홀외국어고등학교 공식 홈페이지 교육과정·학교생활·특색교육 · 교육부 2028 대학입시제도 개편 확정안(내신 5등급 체제). 본 자료는 진학 판단을 돕는 민간 안내서이며 학교의 공식 입장을 대변하지 않습니다.

2

PART 2

점수보다 먼저 평가 구조를 읽어라

내신은 시험 기간이 아니라 평가계획을 읽는 순간 시작됩니다. 비율·유형·채점 기준을 먼저 읽고, 과정을 작은 마감으로 나누며, 결과를 다음 행동의 정보로 바꿉니다.

이 자료집의 사용법

내신은 시험 기간에만 만들어지지 않습니다

평가 공지를 읽는 순간부터 제출하고 복기하는 순간까지가 한 번의 내신 과정입니다.

평가계획을 읽는 순간부터 내신은 이미 시작됩니다.

01

구조 읽기

비율·유형·채점 기준·일정을 먼저 확인합니다.

02

과정 관리

시험과 수행평가를 작은 마감으로 나누어 진행합니다.

03

결과 복기

점수를 감정이 아니라 다음 행동의 정보로 바꿉니다.

READING MAP

1 평가계획 → 2 수업 기록 → 3 제출 완성 → 4 결과 복기

교과별 평가 비율·일정·제출 방식은 매 학기 달라질 수 있습니다. 반드시 해당 학기 공식 평가계획과 안내를 우선하십시오.

01 성적표 이해

2027 신입생이 알아야 할 성적표

2027학년도 신입생은 2022 개정 교육과정과 고교학점제 체제에서 공부합니다. 성적표의 기호를 먼저 이해해야 전략이 생깁니다.

2022	5등급	A~E	과목별
개정 교육과정	**석차등급**	**성취도**	**평가계획**
2025학년도 고1부터 단계 적용	일부 과목 제외, 성취도와 함께 표시	과목 목표 도달 수준을 함께 표시	비율·횟수·방식은 학기마다 확인

성적표에서 함께 읽을 항목

원점수 — 실제로 얻은 점수
과목평균 — 난도·집단 흐름
성취도 — 목표 도달 수준
석차등급 — 집단 안의 위치
수강자수 — 등급 해석 모집단
분포비율 — 성취도별 분포

가장 중요한 해석

등급만 보면 '몇 등인가'만 남습니다. **원점수·평균·성취도·감점 원인을 함께** 보아야 다음 행동이 보입니다.

근거 교육부 2028 대학입시제도 개편 확정안, 인천광역시교육청 고교학점제 안내. 과목별 예외와 세부 표기는 최신 안내를 확인하십시오.

02 내신 특징

미추홀외고 내신, 무엇이 다르게 느껴질까

학교 이름보다 실제로 학생이 체감하는 평가 환경을 보아야 합니다. 아래 내용은 과목별 평가계획과 외고 학습 환경을 해석한 준비 관점입니다.

01 강한 또래

학업 동기가 높은 학생이 모여 작은 실수와 누적 차이가 크게 느껴질 수 있습니다.

대응 타인이 아닌 나의 오답률·제출률을 기록

02 과목 밀도

국·영·수와 전공어, 탐구 과목을 동시에 관리해야 해 한 과목 몰입만으로 버티기 어렵습니다.

대응 모든 과목에 최소 학습량 설정

03 출력 평가

말하기·쓰기·발표·보고서 등 이해를 결과물로 보여주는 준비가 필요합니다.

대응 루브릭에 맞춰 초안과 리허설 진행

04 작은 감점

기본점수 손실, 형식 오류, 늦은 제출처럼 지식 밖의 감점도 결과를 흔듭니다.

대응 제출 전 형식·출처·파일명 점검

05 일정 겹침

시험 준비와 여러 수행평가가 같은 주에 몰리면 시작 시점이 성적을 가릅니다.

대응 공지 당일 개인 마감일을 먼저 입력

> 핵심
>
> 영어를 잘하는 것만으로는 부족합니다. **여러 과목을 동시에 끝내는 일정관리 능력**이 내신의 기반입니다.

03 과목 전략

국어·영어·수학·전공어, 준비법이 다릅니다

과목마다 점수를 잃는 이유가 다르므로 같은 공부법을 반복하지 마십시오.

01 국어

긴 글의 구조와 근거를 읽고, 서술형은 조건을 빠짐없이 문장으로 완성합니다.

루틴 매일 독서 1지문 + 근거 표시 + 3문장 요약

02 영어

어휘·구문·지문 이해와 함께 말하기·쓰기 등 표현 과제를 분리해 준비합니다.

루틴 누적 어휘 + 본문 설명 + 표현 리허설

03 수학

개념 이해 뒤 풀이 과정을 재현하고, 오답을 계산·조건·개념으로 분류합니다.

루틴 매일 소량 풀이 + 오답 원인 1줄

04 전공어

발음·문형·어휘를 짧게 자주 반복하고, 읽기와 말하기를 함께 연습합니다.

루틴 하루 15분 누적 복습 + 소리 내어 확인

안전장치

한 과목이 급하다고 다른 과목을 0으로 만들지 마십시오. '**최소 학습량**'이 무너짐을 막습니다.

04 시험 준비

시험 D-28부터 점수를 만드는 일정

범위가 확정될 때까지 기다리지 말고, 수업에서 이미 배운 부분부터 회차를 쌓으십시오.

1
D-28 · 범위 지도
전체 보기
교과서·프린트·부교재를 모아 예상 범위와 빠진 자료를 확인합니다.

2
D-21 · 1회독
개념 완결
모르는 부분을 표시하고 국·영·수의 기본 개념과 본문을 한 번 끝냅니다.

3
D-14 · 2회독
약점 분류
오답을 개념·조건·시간·암기로 나누고 우선순위를 정합니다.

4
D-7 · 실전
시간 적용
학교형 문제와 서술형을 제한 시간 안에 풀고 채점 근거를 확인합니다.

5
D-3 · 설명
백지 복기
책을 덮고 핵심 개념과 지문 구조, 풀이 이유를 말과 글로 재현합니다.

6
D-DAY · 감점 방지
최종 점검
새 문제보다 자주 틀린 유형·조건 누락·계산 실수 목록을 확인합니다.

결론 **시험 직전의 공부량보다 4주 동안 몇 번 다시 만났는지가 점수를 안정시킵니다.**

05 수행평가

수행평가에서 가장 먼저 볼 것은 채점 기준

멋있어 보이는 결과물보다 평가자가 확인하는 요소를 빠짐없이 충족하는 결과물이 먼저입니다.

01 공지

평가 목적·과제·분량·제출 방식·마감일을 한 문장씩 다시 적습니다.

확인 무엇을 언제 어떤 형태로 내는가

02 기준표

내용·근거·구성·표현·태도 등 배점 항목을 작업 순서로 바꿉니다.

확인 가장 큰 배점과 감점 조건은 무엇인가

03 근거

주장마다 수업 자료나 신뢰할 수 있는 출처를 연결하고 출처를 기록합니다.

확인 내 문장을 지지하는 자료가 있는가

04 초안

한 번에 완성하지 말고 내용 초안과 형식 수정을 다른 날에 진행합니다.

확인 제출 48시간 전 첫 완성본이 있는가

05 제출

파일명·형식·분량·출처·업로드 여부를 체크리스트로 최종 확인합니다.

확인 제출 화면과 파일을 다시 열어 보았는가

> **요령**
>
> 채점 기준표의 문장을 작업 목록으로 바꾸면 '열심히 했는데 왜 감점됐지?'가 줄어듭니다.

06 유형별 팁

보고서·발표·말하기·협업형 수행평가

유형은 달라도 좋은 수행평가는 요구 이해, 근거, 리허설, 제출 확인의 네 단계를 공유합니다.

01 보고서

질문에 대한 결론을 먼저 정하고, 근거-설명-의미가 한 문단 안에서 이어지게 씁니다.

주의 자료 복사, 출처 누락, 분량만 채우기

02 발표

슬라이드는 핵심어 중심으로 줄이고, 설명은 자신의 말로 시간 안에 연습합니다.

주의 화면 읽기, 시간 초과, 근거 없는 주장

03 말하기

문장을 통째로 외우기보다 핵심 구조와 연결 표현을 익혀 변형 질문에 대비합니다.

주의 속도, 발음, 질문을 듣기 전 답하기

04 협업

역할·중간 마감·파일 위치를 문장으로 합의하고 각자의 기여 기록을 남깁니다.

주의 역할 불명확, 마지막 날 병합, 한 명 의존

원칙

생성형 AI와 외부 자료는 학교 지침을 우선하고, 출처를 표시하며, **최종 설명은 반드시 자신의 언어로** 할 수 있어야 합니다.

07 마감 관리

과제가 겹칠 때 무너지지 않는 방법

일이 많아서가 아니라, 모든 일을 머릿속에 둔 채 가장 급한 것만 쫓을 때 무너집니다.

01 수집

과제·시험·준비물을 한 달력과 한 목록에 모아 누락을 없앱니다.

행동 공지 당일 3분 안에 기록

02 분해

과제를 조사-구성-초안-수정-제출의 작은 단계로 나눕니다.

행동 20~40분 단위로 시작점 만들기

03 선택

마감과 배점을 보되, 오래 걸리는 일은 더 일찍 시작합니다.

행동 오늘 끝낼 한 단계만 표시

04 완충

공식 제출일보다 하루 빠른 개인 마감일을 정해 오류와 변수를 흡수합니다.

행동 제출 24시간 전 파일 완성

05 완료

제출 후 업로드 화면과 파일을 열어 보고 완료 표시를 남깁니다.

행동 기억이 아닌 체크로 끝내기

위험 신호 완벽한 하나를 만들려다 세 개의 마감을 놓친다 · 시작 전 자료만 모은다 · 제출 확인을 하지 않는다

08 결과 복기

첫 성적이 낮을 때 해야 할 분석

‘더 열심히’는 분석이 아닙니다. 점수를 잃은 위치에 따라 다음 행동이 달라져야 합니다.

01 개념 결손

틀린 문제의 선수 개념과 수업 자료를 찾아 설명할 수 있을 때까지 다시 연결합니다.

질문 무엇을 몰라서 풀지 못했는가

02 시간 부족

문제별 소요 시간을 기록하고, 막힌 문제를 넘기는 기준과 풀이 순서를 바꿉니다.

질문 어디에서 시간이 멈췄는가

03 조건·표현

서술형 조건, 단위, 근거, 분량, 파일 형식처럼 지식 밖의 감점을 따로 모읍니다.

질문 알고도 잃은 점수는 무엇인가

04 준비 시점

공부 시작일과 회독 수, 과제 초안일을 결과와 함께 비교해 준비 방식을 수정합니다.

질문 너무 늦게 시작한 것은 무엇인가

> 시점
>
> 복기는 48시간 안에 끝내십시오. 감정이 가라앉기를 기다리기보다 **감점 원인 3개와 다음 행동 1개**를 먼저 적습니다.

09 기록 도구

한 장으로 관리하는 평가 대시보드

평가를 기억에 맡기지 마십시오. 공지된 순간 기록하고, 제출까지 상태가 이동하도록 관리합니다.

작성 순서 과목 → 평가명 → 반영 비율 → 마감일 → 채점 기준 → 다음 행동

과목	평가명	비율	마감	채점 기준·준비물	상태
국어					
영어					
수학					
전공어					
사회					
과학					
기타					

주간 점검 이번 주 가장 먼저 끝낼 것 _____ 도움을 요청할 사람 _____

10 가족 점검

점수보다 먼저 확인할 2주 대화

학생은 과정과 막힘을 설명하고, 학부모는 결과를 재촉하기보다 다음 행동이 가능한 환경을 함께 만듭니다.

학생이 답할 질문

- 평가 공지를 모두 한곳에 기록했는가?
- 가장 늦어진 과제의 다음 행동은 무엇인가?
- 채점 기준에서 놓친 항목은 무엇인가?
- 도움이 필요한 과목과 질문은 무엇인가?

학부모가 답할 질문

- 점수보다 준비 과정을 먼저 물었는가?
- 학생 대신 일정을 정하고 있지는 않은가?
- 수면과 식사를 지킬 환경을 만들었는가?
- 비교 대신 회복 행동을 확인했는가?

내신·수행평가 생존 원칙 5

01	평가계획과 채점 기준을 공지된 날 읽는다
02	마감은 제출일이 아니라 개인 마감일로 관리한다
03	모든 과목에 최소 학습량을 남긴다
04	결과 뒤에는 감정이 아니라 감점 원인을 적는다
05	막히면 24시간 안에 구체적인 질문을 만든다

결론 **내신은 '얼마나 오래 앉아 있었는가'보다 평가 구조를 읽고, 일찍 시작하고, 결과를 수정에 쓰는 힘에서 달라집니다.**

교육부 2028 대학입시제도 개편 확정안 · 인천광역시교육청 고교학점제 안내 · 학교알리미 미추홀외국어고등학교 교수학습·평가 공시 항목 · 미추홀외고 공식 홈페이지. 세부 평가계획은 매 학기 공지를 우선합니다.

3

PART 3

흔들려도 다시 시작하는 학생이 오래 간다

후회는 큰 실패가 아니라 작은 방치의 반복에서 옵니다. 수면·마감·비교·도움 요청 같은 사소한 선택을 먼저 잡고, 무너져도 다시 시작하는 법을 익힙니다.

이 자료집의 사용법

후회는 작은 방치를 반복한 뒤 생깁니다

수면, 마감, 비교, 도움 요청처럼 사소해 보이는 선택이 한 학기의 방향을 바꿉니다.

> **무너지지 않는 학생이 아니라, 다시 시작할 줄 아는 학생이 오래 갑니다.**

01
생활 루틴
수면·식사·공부의 최소 기준을 먼저 고정합니다.

02
관계 조절
비교에 끌려가지 않고 도움을 요청하는 법을 익힙니다.

03
가족 지원
학생의 자율성과 부모의 개입 기준을 함께 정합니다.

READING MAP

1 첫 한 달 → 2 첫 결과 → 3 첫 슬럼프 → 4 다시 시작

학교생활·생활관 운영은 학년·학기에 따라 달라질 수 있습니다. 반드시 해당 연도 학교 공식 안내를 우선하십시오.

01 초기 적응

입학 후 첫 8주, 무엇을 먼저 잡을까

처음부터 완벽한 시간표를 만들기보다 학교의 실제 리듬을 관찰하고 최소 루틴을 정착시키십시오.

1
입학 전 · W-2~0
기준 정하기
취침·기상, 스마트폰, 국·영·수 최소 학습량을 가족과 합의합니다.

2
1주 · 관찰
정보 모으기
수업 자료 위치, 과제 공지 방식, 생활 규칙과 도움 요청 경로를 적습니다.

3
2주 · 기록
한곳에 모으기
과제·시험·활동 일정을 하나의 달력과 목록에 통합합니다.

4
3~4주 · 실행
작은 마감
과제를 단계로 나누고 개인 마감일을 공식 제출일보다 앞에 둡니다.

5
5~6주 · 결과
원인 분류
첫 평가 결과를 개념·시간·형식·준비 시점으로 나누어 봅니다.

6
7~8주 · 수정
나의 루틴
지키지 못한 계획은 버리고 실제로 유지된 행동을 중심으로 다시 짭니다.

결론 첫 8주의 목표는 좋은 학생으로 보이는 것이 아니라, 나에게 맞는 학교생활 시스템을 찾는 것입니다.

02 기숙사 생활

집을 떠나 사는 3년, 무엇을 먼저 준비할까

미추홀외고는 사실상 모든 학생이 기숙사에서 생활합니다. 그래서 이 학교의 학교생활은 곧 **기숙사 생활**이며, 성적보다 먼저 무너지는 곳도 다시 세워지는 곳도 '생활'입니다. 집에서 부모가 대신 챙겨주던 것들을 스스로 돌리는 준비가 입학 전에 필요합니다.

> 미추홀외고는 개교 이래 **전교생이 기숙사에서 지내는 문화**를 이어오고 있습니다. 4인 1실의 가온학사와 2인 1실의 누리학사를 운영하며, 기숙사는 희망자 전원을 수용합니다. 구체적 운영 방식은 연도별 생활관 안내를 확인하십시오.

01 생활 자립 — 깨워주는 사람이 없습니다

기상, 빨래, 방 정리, 끼니, 약, 용돈까지 스스로 챙겨야 합니다. 성적보다 먼저 필요한 것은 혼자서도 돌아가는 하루입니다.

준비 기상·세탁·정리를 입학 전 집에서 미리 손에 익혀 둡니다.

02 룸메이트 — 다른 과 학생과, 매 학기 새로

처음 룸메이트는 다른 전공어과 학생과 무작위로 배정되고, 학기가 바뀔 때마다 새로 정해집니다. 생활 습관이 다른 사람과 방을 나누는 것은 참는 일이 아니라 조율하는 기술입니다.

준비 소음·취침·청결 기준을 첫 주에 대화로 합의합니다.

03 면학(자습) 시간 — 감독이 아니라 나의 시간

기숙사에는 정해진 면학·소등 리듬이 있습니다. 누가 지켜봐서가 아니라 스스로 집중을 만드는 시간으로 쓰는 학생이 앞서갑니다.

준비 면학 시작 전에 '오늘 끝낼 한 가지'를 먼저 정합니다. (시간·규정은 생활관 안내 확인)

04 주중 기숙 · 주말 귀가 — 리듬을 리셋하지 않기

주중엔 기숙, 주말엔 귀가하는 흐름이 반복됩니다. 주말이 생활 리듬을 완전히 되돌려 버리면 월요일마다 다시 무너집니다.

준비 주말 취침·기상 차이를 줄이고, 밀린 것 한 과목만 작게 완결합니다.

05 향수병과 정서 — 대부분 겪고 지나갑니다

특히 첫 몇 주, 집이 그립고 마음이 흔들리는 것은 많은 학생이 똑같이 겪는 일입니다. 혼자 참기보다 말하는 것이 회복을 앞당깁니다.

준비 힘든 날엔 결론을 내리지 말고 가족·사감·상담교사에게 먼저 말합니다.

위험 신호 주말마다 생활 리듬이 완전히 바뀐다 · 방 안의 갈등을 혼자 삭인다 · 힘든 것을 집에도 말하지 않는다

CHECK

면학·소등·귀가·벌점·전자기기 사용 등 **구체적인 생활관 규정**은 학교의 생활관 안내와 생활규정을 우선 확인하십시오. 규정·비용·시설 운영은 연도에 따라 달라질 수 있습니다.

자료 기준 기숙사 운영·학사 편성은 미추홀외국어고등학교 공식 홈페이지 및 공개 자료 참고. 생활관 세부 규정·비용·귀가 방침은 해당 연도 학교 안내를 우선합니다.

03 선배들의 후회

선배들이 가장 많이 후회하는 7가지

어려움의 원인은 대개 능력이 아니라, 입학 전에 바꿀 수 있었던 작은 습관에 있습니다.
아래는 학교의 공식 통계가 아니라 바른에듀케이션 지도·상담에서 반복된 사례 패턴입니다. 학생마다 경험은 다를 수 있습니다.

01 잠을 줄인 것

밀린 공부를 해결하려고 수면을 줄였지만 집중력과 감정 회복이 함께 무너졌습니다.

예방 취침 시각을 먼저 고정하고 할 일을 줄이기

02 늦게 시작한 것

마감 직전의 집중력을 능력으로 착각해 초안과 수정의 기회를 잃었습니다.

예방 공지 당일 20분만 시작하기

03 비교한 것

친구의 등급과 활동을 따라가다 자신의 약점과 진로를 늦게 발견했습니다.

예방 주간 비교 지표를 과거의 나로 바꾸기

04 활동을 늘린 것

관심과 역할이 없는 활동을 모으느라 학습과 회복 시간이 줄었습니다.

예방 관심-역할-결과물 기준으로 선택

05 국·수를 미룬 것

영어 강점을 믿고 국어·수학의 빈틈을 오래 방치했습니다.

예방 핵심 과목 최소 학습량 유지

06 혼자 버틴 것

질문하면 부족해 보일까 걱정해 작은 막힘을 큰 결손으로 키웠습니다.

예방 24시간 안에 구체적 질문 만들기

07 부모 계획에 따른 것

학원·과제·주말 계획을 스스로 선택하지 않아 위기 때 조정하지 못했습니다.

예방 학생이 먼저 한 주 계획 제안

결론 후회는 과거를 탓하기 위한 말이 아닙니다. 입학 전에 바꿀 수 있는 작은 행동의 목록입니다.

04 수면과 회복

잠을 줄이면 결국 네 가지를 잃습니다

수면은 남는 시간에 하는 일이 아니라 다음 날의 학습을 가능하게 하는 기본 조건입니다.

01 집중

수업에서 놓친 내용이 늘고 같은 공부를 반복해야 해 실제 학습 시간이 더 길어집니다.

회복 취침 시각 고정 + 밤 과제량 줄이기

02 기억

배운 내용을 정리하고 다시 꺼내는 힘이 약해져 공부량이 점수로 연결되지 않습니다.

회복 취침 전 새 내용보다 짧은 복습

03 감정

작은 실수와 관계 갈등에도 과도하게 흔들려 비교와 자기비난이 커질 수 있습니다.

회복 힘든 날 결론 대신 수면부터 회복

04 판단

급한 일과 중요한 일을 구분하지 못하고 가장 쉬운 일이나 스마트폰으로 도피합니다.

회복 밤에 내일 첫 행동 한 가지만 기록

결론 주말에 몰아 자는 방식보다 평일과 주말의 차이를 줄이는 것이 학교생활 리듬을 안정시키는 데 도움이 됩니다.

05 관계와 비교

친구 관계와 비교를 다루는 네 가지 기술

경쟁적인 환경에서도 친구는 비교 대상만이 아니라 함께 배우고 회복하는 자원이 될 수 있습니다.

01 **사실과 해석**

'친구가 잘했다'는 사실과 '나는 부족하다'는 해석을 분리해서 말합니다.

연습 사실 1문장 + 내 감정 1문장

02 **비교 중단선**

등급·활동 정보를 확인한 뒤 계획이 흔들리면 더 묻지 않는 기준을 정합니다.

연습 비교 뒤 내 할 일 10분 실행

03 **관계 경계**

항상 함께해야 좋은 친구라는 생각을 버리고 혼자 회복할 시간을 설명합니다.

연습 거절 대신 가능한 시간 제안

04 **협력 요청**

모르는 것을 숨기지 않고 서로 설명·점검할 작은 협력 방식을 만듭니다.

연습 질문-설명-확인 순서 사용

결론 **친구의 속도를 따라가는 것보다, 친구와의 관계 속에서도 나의 수면·학습·감정을 지키는 것이 먼저입니다.**

06 활동 선택

동아리·대회·활동은 많음보다 연결

학교 홈페이지에는 학생회·동아리·방과후학교 등 다양한 학교생활 영역이 안내됩니다. 선택 전에는 시간과 이유를 함께 보십시오.

01 관심

남들이 많이 하는가보다 내가 계속 질문하고 싶은 주제인가를 확인합니다.

질문 이 활동에서 알고 싶은 것은 무엇인가

02 시간

정규 학습·수면을 지키고도 준비와 참여가 가능한지 주간 시간을 계산합니다.

질문 매주 몇 시간이 실제로 필요한가

03 역할

이름만 올리는 활동보다 맡을 역할과 책임이 분명한 활동을 선택합니다.

질문 나는 무엇을 만들어야 하는가

04 결과물

발표·보고서·행사·기록처럼 과정이 남는지 확인해 학습으로 연결합니다.

질문 끝난 뒤 무엇이 남는가

05 지속

한 번의 화려함보다 다음 학기에도 더 깊게 이어갈 수 있는지 판단합니다.

질문 다음 단계는 무엇인가

활동 선택 = 관심 × 역할 × 배운 점 × 지속 가능성

네 항목 중 두 개 이하라면 다시 검토하십시오.

07 도움 요청

도움을 요청하는 학생이 오래 갑니다

도움 요청은 약함의 증거가 아니라 문제를 더 작을 때 해결하는 자기관리 기술입니다.

01 신호

같은 부분에서 두 번 이상 멈추거나 수면·식사가 흔들리면 혼자 버티는 시간을 줄입니다.

판단 24시간 안에 질문 만들기

02 사람

교과는 담당 교사, 생활은 담임·생활지도, 감정은 상담교사·가족처럼 경로를 나눕니다.

판단 문제에 맞는 도움 경로 선택

03 질문

'모르겠어요' 대신 어디까지 이해했고 어디서 막혔는지 구체적으로 말합니다.

공식 시도한 것 + 막힌 지점 + 원하는 도움

04 시간

마감 직전이 아니라 수정할 수 있는 시간이 남았을 때 도움을 요청합니다.

판단 초안 단계에서 피드백 받기

05 기록

받은 조언을 다음 행동과 점검일로 바꾸고 실제로 적용했는지 확인합니다.

판단 조언 뒤 24시간 안에 실행

질문 예시

'여기까지는 이렇게 이해했고 이 방법도 시도했습니다. 그런데 이 조건을 왜 쓰는지 모르겠습니다.'

08 부모 역할

부모가 해야 할 일과 하지 말아야 할 일

학부모의 역할은 학생 대신 학교생활을 운영하는 것이 아니라, 학생이 스스로 운영할 수 있도록 안전한 점검 구조를 만드는 것입니다.

해야 할 일

과정을 묻기
이번 주 가장 늦어진 일과 다음 행동을 묻습니다.

수면 지키기
성적을 이유로 잠을 줄이는 패턴을 정상화하지 않습니다.

질문 돕기
교사에게 물을 내용을 학생이 구체화하도록 돕습니다.

회복 기다리기
첫 결과 뒤 일정 기간 수정하고 관찰할 시간을 줍니다.

하지 말아야 할 일

비교하기
친구의 등급·활동을 기준으로 학생을 판단하지 않습니다.

대신 계획하기
학원·과제·주말 일정을 부모가 전부 정하지 않습니다.

매일 추궁하기
일일 점검보다 합의된 주기의 짧은 회의를 사용합니다.

즉시 결론내기
한 번의 시험으로 전학·진로·능력을 단정하지 않습니다.

바로 개입해야 할 신호

- 수면·식사가 장기간 무너짐
- 등교 거부나 지속적인 신체 증상
- 극단적인 자기비난
- 도움을 모두 거절함
- 과제·출결 문제가 반복됨
- 친구 관계로 일상이 멈춤

위험 신호가 지속되면 성적 대화보다 학교 교사·상담교사·전문가에게 도움을 연결하는 것이 먼저입니다.

09 3년 로드맵

한 학기씩 성장 증거를 남기는 3년

학년이 오를수록 활동을 늘리기보다 기초-심화-선택이 연결되도록 정리하십시오.

1
1-1 · 적응
루틴 만들기
수면·마감·복습 기준을 세우고 첫 평가의 감점 원인을 기록합니다.

2
1-2 · 수정
약점 보완
국·영·수와 전공어의 빈틈을 보완하고 지속할 활동을 골라냅니다.

3
2-1 · 심화
질문 깊이
관심 주제의 수업·독서·활동을 연결해 더 어려운 질문으로 확장합니다.

4
2-2 · 증거
결과물 정리
역할·과정·배운 점이 드러나는 결과물을 정리하고 다음 단계를 선택합니다.

5
3-1 · 선택
우선순위
진로와 대입 전략에 맞춰 과목·활동을 줄이고 핵심 학습에 집중합니다.

6
3-2 · 완성
나의 이야기
성적·수업·활동·변화가 하나의 성장 과정으로 설명되도록 정리합니다.

결론 **3년은 완벽한 기록을 모으는 시간이 아니라, 부족함을 발견하고 수정한 증거를 쌓는 시간입니다.**

10 후회 예방

학교생활을 지키는 12문항

최근 2주 동안의 실제 행동을 기준으로 표시하십시오. 부족한 항목은 실패가 아니라 다음 달의 훈련 목표입니다.

표시 그렇다 · 가끔 · 아니다 | 학생과 학부모가 따로 표시한 뒤 차이가 큰 항목부터 대화하십시오. 부족한 항목은 실패가 아니라 다음 달의 훈련 목표입니다.

01	평일과 주말의 수면 시간이 지나치게 흔들리지 않는다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
02	과제 공지를 한곳에 기록하고 개인 마감일을 정한다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
03	국어·수학을 포함해 모든 핵심 과목에 최소 학습량이 있다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
04	친구의 성적을 알아도 내 계획을 크게 바꾸지 않는다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
05	동아리·활동을 선택한 이유를 한 문장으로 말할 수 있다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
06	힘들 때 도움을 요청할 사람과 질문을 알고 있다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
07	낮은 점수 뒤 감점 원인과 다음 행동을 기록한다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
08	부모가 정해주지 않아도 한 주 계획을 먼저 제안한다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
09	혼자 하는 시간과 친구와 보내는 시간을 조절한다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
10	스마트폰 사용 기준을 지키지 못하면 다시 조정한다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
11	이번 달에 줄일 활동과 더 집중할 활동을 구분한다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다
12	미추홀외고에서 이루고 싶은 변화를 학교 이름 밖에서 설명한다.	☐ 그렇다	☐ 가끔	☐ 아니다

다음 달 한 가지 훈련 목표 _____ 점검일 _____

11 나의 약속

후회를 줄이는 한 달 생존 선언

거창한 계획보다 흔들릴 때 돌아갈 최소 행동을 정하십시오. 아래 문장은 학생이 직접 완성합니다.

1 학습	나는 아무리 바빠도 _____ 과목을 하루 _____ 분은 공부하겠습니다.
2 마감	과제는 공식 제출일보다 _____ 일 먼저 첫 완성본을 만들겠습니다.
3 수면	평일 취침 시각을 _____ 시 _____ 분으로 지키겠습니다.
4 비교	친구의 결과가 흔들리게 할 때 _____ 기록을 먼저 보겠습니다.
5 도움	혼자 해결되지 않으면 _____ 시간 안에 _____ 에게 질문하겠습니다.
6 활동	이번 달에는 _____ 을 줄이고 _____ 에 집중하겠습니다.

결론 **미추홀외고에서의 성공은 한 번도 흔들리지 않는 것이 아니라, 흔들린 뒤 다시 시작하는 방법을 갖는 것입니다.**