



READY 準備 感 覺 다양한 종류의 음식과 과식

- various kinds of food and overeating



- ① 파티나, 아마도 여러분이 방문해 보았던 호텔의 뷔페 테이블을 생각해 보라.
- ② 여러분은 다양한 음식이 담긴 여러 접시들을 본다.
- ③ 여러분은 이러한 음식 중 많은 것을 집에서 먹지 않기에 그것들을 모두 먹어 보기를 원한다.
- ④ 그러나 그것들을 모두 먹어 보는 것은 여러분의 평상시 식사량보다 더 많이 먹는 것을 의미할 수 있다.
- ⑤ 다양한 종류의 음식을 맛볼 수 있다는 것은 체중이 느는 한 가지 요인이다.
- ⑥ 과학자들은 쥐를 통한 연구에서 이러한 행동을 봐 왔는데, 보통 한 종류의 음식을 먹을 때 한결 같은 체중을 유지하는 쥐들이 초콜릿, 크래커, 감자칩과 같은 다양한 열량이 높은 음식이 주어졌을 때 대단히 많은 양을 먹고 뚱뚱해진다.
- ⑦ 인간도 마찬가지이다.
- ⑧ 우리는 단지 두 가지 음식을 먹을 수 있을 때보다 다양한 맛있는 음식을 먹을 수 있을 때 훨씬 더 많이 먹는다.



GET SET 우승 感 잡기 성공을 보장하는 소셜 미디어에서의 인기



- Popularity in Social Media that Ensure Success

〈1〉 만약 여러분이 전문가라면, 여러분의 소셜 미디어 계정 상에 많은 팔로워 수를 갖는 것은 여러분이 실생활에서 하고 있는 모든 일을 향상시킨다.

〈2〉 한 가지 좋은 예는 코미디언이다.

〈3〉 그녀는 매일 여러 시간을 그녀의 기술을 연마하는 데 보내지만, 그녀의 Instagram 팔로잉에 대해 계속해서 질문을 받는다.

〈4〉 이는 기업들이 항상 그들의 상품을 홍보할 더 쉽고 더 값싼 방법들을 찾고 있기 때문이다.

〈5〉 10만 명의 팔로워를 가진 코미디언은 그녀의 다가오는 쇼를 홍보할 수 있고, 사람들이 그녀를 보러 오기 위해 티켓을 구매할 가능성을 높일 수 있다.

〈6〉 이것은 코미디 클럽이 쇼를 홍보하는 데 써야 하는 비용을 줄여주고 기획사가 다른 코미디언보다 그녀를 선택할 가능성을 더 높여준다.

〈7〉 많은 사람들이 팔로워 수가 능력보다 더 중요한 것처럼 보이는 것에 언짢아하지만 그것은 정말로 전력을 다하고 있는가에 관한 것이다.

〈8〉 오늘날의 쇼 비즈니스에서 비즈니스 부분은 온라인상에서 일어난다.

〈9〉 여러분은 적응할 필요가 있는데, 왜냐하면 적응하지 못하는 사람들은 크게 성공하지 못할 것이기 때문이다.



00 수능 때면 들 다 잡기 01 휴식시간의 필요성

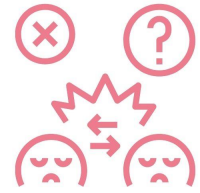


- need for rest

- 〈1〉 공부하는 방법이 책상에 앉아서 가능한 한 오래 책과 노트에 전력을 기울이는 것이라고 많은 학생들은 생각한다.
- 〈2〉 틀렸다.
- 〈3〉 여러분의 뇌는 그것을 좋아하지 않는다.
- 〈4〉 여러분의 뇌가 끝이 없이 일하도록 압박하는 것은 처음 한 시간 뒤에는 스트레스를 쌓이게 한다.
- 〈5〉 그것의 효율성은 떨어지게 될 것이며, 여러분은 피로해지기 시작할 것이다.
- 〈6〉 효과적인 인지 작용에 대한 연구는 이십 분에서 사십 분의 최적의 집중적 공부 시간이 정보를 이해하고 기억해 두기 위한 이상적인 시간 분량임을 보여준다.
- 〈7〉 그러므로 휴식을 취하는 것은 실제로 여러분의 수행에 도움이 된다.
- 〈8〉 여러분이 계획된 때때로의 휴식을 취하지 않는다면, 여러분의 교감신경계는 여러분을 극도의 피로 상태로 밀어 넣게 된다.
- 〈9〉 쉬지 않고 두세 시간을 공부하는 것은 역효과를 내며 그것은 그 사람이 이용 가능한 에너지의 만성적 고갈로 바뀔 수 있다.



00 우등맘잡기 02 아이들끼리의 갈등 해소



- conflict resolution among children

- 〈1〉 때때로, 한 유아는 다른 유아의 영역을 침범하여, 짧지만 심한 의지의 충돌을 일으키곤 한다.
- 〈2〉 이러한 종류의 다툼은 기질의 유사성에 따라 둘씩 묶어 줌으로써 좀 더 용이하게 처리될 수 있다.
- 〈3〉 예를 들어 비교적 수동적이고 느긋한 둘은 갈등 없이 오랜 시간 동안 서로의 곁에서 놀 수 있다.
- 〈4〉 반면에 능동적이고 자기주장이 강한 둘의 집단은 특히 처음에는 충돌하지만, 거의 그들 스스로 상황을 해결하도록 놔두면 금방 긴장 완화 상태에 이르게 된다.
- 〈5〉 이 경우에, 감독하는 어른의 역할은 신체적 해를 막는 것이지 '서열'을 결정하는 것이 아니다.
- 〈6〉 하지만 수동적인 유아가 능동적이고 공격적인 유아와 섞이게 될 때는 진짜 어려움을 겪게 될 것이다.
- 〈7〉 자기주장이 더 강한 유아가 이점을 인식하고는 그 이점을 차지해 버릴 것이다.



00 수능 때면 답 多 팜 03 스트레스와 유혹에 빠질 가능성

- the possibility of being seduced by stress



- ① 아이들을 대상으로 한 마시멜로 연구에 관한 많은 변형(연구)이 수 년 동안 행해졌다.
- ② 단연코 가장 흥미로운 연구 결과는 개인이 받고 있는 스트레스를 증가시킴으로써 개인의 수행을 조작할 수 있다는 것이다.
- ③ 온갖 종류의 스트레스 요인이 연구되었다.
- ④ 예를 들어, 실험 대상자들은 괴로움을 주는 것을 생각하거나 응시하도록 요청받을 수도 있었다.
- ⑤ 과제를 행하는 동안 그들은 시끄러운 소음이나 강한 냄새를 접할 수도 있었다.
- ⑥ 실험실이 일부러 너무 뜨겁거나, 춥거나, 혼잡하게 설정될 수도 있었다.
- ⑦ 연구는 감정적인, 신체적인, 심리적인 스트레스가 더 많을수록, 우리가 만족감을 미루기가 더 어렵다는 것을 보여준다.
- ⑧ 그것은 충동을 억제하는 아이의 능력은 무엇보다 먼저 너무 많은 스트레스의 결과와 그것이 에너지 비축량에 미치는 영향과 같은 각성의 문제라는 것을 우리에게 말해준다.
- ⑨ 여러분이 스트레스를 받거나 몹시 지쳐있을 때 명확하게 생각하는 것이 얼마나 어려울까?
- ⑩ 여러분이 차분하게 느끼고 있을 때 유혹에 저항하는 것이 얼마나 더 쉬운지 주목해보라.



GO **우승** **대인** **잡기** 04 스스로에 대한 칭찬

- praise for oneself



- 〈1〉 거의 모든 사람이 다른 사람에게 격려받기를 매우 좋아한다.
- 〈2〉 그것은 기분이 좋다.
- 〈3〉 하지만 그러한 일이 일어나지 않는다고 해서, 그로 인해 낙심하거나 여러분의 태도에 악영향을 끼치게 하지 마라.
- 〈4〉 다른 사람의 칭찬은 결코 확실히 보장된 것이 아니며, 그것을 여러분의 행복의 조건으로서는 것은 정말 좋지 못한 생각이다.
- 〈5〉 여러분이 할 수 있는 것은 자신을 칭찬하며 격려하는 것이다.
- 〈6〉 스스로의 칭찬에 대해 거짓이 없고 솔직하라.
- 〈7〉 만약 여러분이 잘 하고 있다면, 그렇게 말하라.
- 〈8〉 여러분이 오랜 시간 일하고 있다면, 스스로에게 치하를 보내라.
- 〈9〉 여러분이 지어 단 한 사람을 위해서라도 더 나은 삶을 만들고 있거나 사회에 어떠한 종류의 기여를 하고 있다면, 세상은 여러분으로 인해 더 나은 곳인 것이다.
- 〈10〉 여러분은 인정받을 자격이 있다.
- 〈11〉 여러분이 실제로 그렇게 하기 위한 시간을 내려 한다면, 여러분은 이 연습이 노력할 가치가 충분히 있다는 것을 알게 되리라 생각한다.