



READY 11인 感 11인 몸이 보내는 신호의 중요성

- the importance of the body's signal



〈1〉 유아였을 때 우리는 언제 먹고 언제 그만 먹어야 할지를 우리에게 알려 주는 우리 몸의 신호에 맞춰져 있었다.

〈2〉 우리는 우리 몸이 어떤 음식을 얼마나 많이 필요로 하는지를 본능적으로 알았다.

〈3〉 나이가 들면서 우리가 어떻게 먹어야 할지를 알려 주는, 갈피를 못 잡게 하는 많은 외부의 목소리 속에서 이 내부의 지혜는 길을 잃었다.

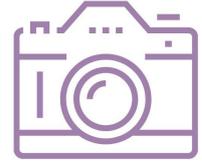
〈4〉 우리는 부모, 동료, 그리고 과학적 연구 결과로부터 상충하는 메시지를 받았다.

〈5〉 이러한 메시지는 우리가 그저 먹고, 그저 충분한 양을 먹는 것을 할 수 없게 만든, 욕망, 충동, 그리고 반감의 혼란을 야기했다.

〈6〉 건강하고 균형 잡힌 음식과의 관계로 되돌아가고자 한다면, 우리는 내부로 인식을 돌려 우리의 몸이 우리에게 늘 말하고 있는 것을 다시 듣는 법을 배우는 것이 꼭 필요하다.



GET SET 수능 感 잡기 사진이 회화에 미친 영향



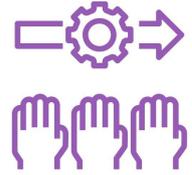
- The Effect of Photography on Painting

- 〈1〉 19세기에 사진술이 나타났을 때, 회화는 위기에 처했다.
- 〈2〉 사진은 여태까지 화가가 할 수 있었던 것보다 자연을 모방하는 일을 더 잘하는 것처럼 보였다.
- 〈3〉 몇몇 화가들은 그 발명품(사진술)을 실용적으로 이용했다.
- 〈4〉 자신들이 그리고 있는 모델이나 풍경 대신에 사진을 사용하는 인상파 화가들이 있었다.
- 〈5〉 하지만 대체로, 사진은 회화에 대한 도전이었고 회화가 직접적인 표현과 복제로부터 멀어져 20세기의 추상 회화로 이동해 가는 한 가지 원인이었다.
- 〈6〉 사진은 사물을 세상에 존재하는 대로 아주 잘 표현했기 때문에, 화가들은 내면을 보고 자신들의 상상 속에서 존재하는 대로 사물을 표현할 수 있게 되어, 화가의 그림에 고유한 색, 양감, 선, 그리고 공간의 배치로 감정을 표현하였다.



GO 수능 때면 들 多 잡기 01 관련 없는 일에 대한 참여

- participation in unrelated work



❶ 여러분의 특정 분야나 흥미있는 영역과 관련이 없는 행사에 가는 것은 놀라운 결과를 가져올 수 있다.

❷ 여러분은 자신이 흥미를 갖게 될 수 있을 것이라고 알지 못했던 어떤 주제에 관심을 끌게 될 수 있다. :여러분은 이 새로운 지식을 다른 사람과의 대화에서 활용할 수 있을지도 모른다.

❸ 예를 들어 여러분은 야외 레크리에이션 전문가로부터 여러분과 동료가 팀워크 구축 수련회로부터 이익을 얻을 수 있다는 것을 알게 될 수도 있다.

❹ 이와 유사하게, 미술 전시회는 여러분의 웹사이트의 진술 내용을 더 두드러지게 해 줄 새로운 빨간색 색조를 여러분에게 접하게 할 수도 있다.

❺ 관련이 없는 일에 참여하는 것은 여러분을 새로운 기회와 경험에 눈뜨게 한다.



01 수능 때면 들 多 잡기 02 긍정적 선거운동에 대한 미국 유권자들의 선호



- U.S. voters' preference for positive campaign

① 일반적으로, 미국인들은 '부정적인' 정치적 선거운동보다 '긍정적인' 선거운동에 호의를 보인다.

② 즉, 유권자들은 원가를 단순히 반대하는 다른 후보자보다 원가를 지지하는 후보자를 선호한다.

③ 이러한 선호도에 대한 많은 이유가 있다.

④ 한 가지 이유는 부정적인 후보자는 숨기는 무엇인가를 갖고 있으며, 그것을 숨기기 위해 부정적인 책략을 사용하고 있다고 유권자들이 의심할 수 있기 때문이다.

⑤ 또한, 단지 무언가에 반대하는 것보다 찬성하는 것이 더 효과적이기 때문에, 긍정적인 선거운동이 부정적인 선거운동보다 더 강하고 성공적인 경향이 있다.

⑥ 긍정적인 선거운동은 대체로 미국인들이 선출된 공직자에게서 보고 싶어 하는 세 가지 특징, 즉 성공, 자신감, 그리고 낙관주의의 이미지를 보여준다.



GO 수능 때면 들 多 잡기 OB 균형 잡힌 세 끼 식사의 중요성



- The Importance of Balanced Three Meals

〈1〉 전통적으로, 사람들은 오전에 아침 식사, 한낮에 점심 식사, 그리고 저녁에 저녁 식사로 하루에 세 끼의 식사를 해 왔다.

〈2〉 비록 이것이 유용한 표준이지만, 사람들은 자주 아침과 점심은 적게 먹고 저녁을 많이 먹는 습관을 형성해 간다.

〈3〉 이것은 소화에 해로운 영향을 끼치며, 특히 나이가 들어감에 따라 우리의 소화기관의 기능이 더 둔해질 때 그러하다.

〈4〉 그것은 또한 우리가 가장 활동적인 한낮에는 에너지의 불충분한 공급을 가져오며 우리가 편히 쉬는 하루의 끝 무렵에는 칼로리의 과부하를 가져오는 것을 의미한다.

〈5〉 바람직한 식사 형태는 풍부한 아침 식사, 상당한 점심, 그리고 이른 저녁의 비교적 적은 식사이다.



GO 수능 때면 답 다 잡기 04 스트레스를 받을 때 좋은 습관을 형성할 필요성



- The need to form good habits when stressed

- 〈1〉 나쁜 습관이 여러분에게 스트레스를 줄 때 무슨 일이 일어날지 지금 잠시 상상해보라.

- 〈2〉 그것은 부정적인 피드백 순환을 야기할 것 같다.

- 〈3〉 여러분의 스트레스가 나쁜 습관을 촉발하고, 그것이 죄책감, 내적인 불안감, 그리고 더 많은 스트레스를 유발하고, 결국엔 그 습관을 다시 촉발한다.

- 〈4〉 하지만 여러분의 습관이 운동과 같은 자연적으로 스트레스를 경감시키는 것이라면 무슨 일이 일어날지 지금 상상해보라.

- 〈5〉 이런 경우에는 스트레스가 여러분을 체육관으로 태워다 줄 것이며, 운동이 긴장을 완화시키도록 도와줄 것이다.

- 〈6〉 여러분의 인생에 미치는 영향의 차이는 놀랄만한 데, 인생의 모진 일의 발생에도 불구하고 한 습관은 여러분이 성공하도록 긍정적인 위치에 올려놓을 것이고, 반면에 다른 하나는 여러분을 부정적인 소용돌이 속으로 떨어뜨리려고 끊임없이 위협할 것이기 때문이다.