

## 본문 2

### 원문

You have a big test tomorrow. There are many things to memorize, and you don't feel prepared at all. Looking at the piles of books in front of you, you begin to crave something spicy! When stressed, many people naturally turn to food, especially strong-tasting food such as tteokbokki or spicy chicken. This is an example of stress eating. Stress eaters use food to make themselves feel better. They try to escape reality for a while by eating food with a strong flavor. But never will it lead to solutions to their problems. It will lead only to an upset stomach or feelings of guilt and shame. To avoid being a stress eater, try to move yourself away from food and find other ways to relieve your stress. For example, you could go for a walk, talk to a friend, or watch your favorite TV show. If you still want something to eat, treat yourself to whole-grain toast or a nice cup of tea.

### 전체 해석

당신은 내일 큰 시험이 있다. 외워야 할 것이 많고 전혀 준비가 되지 않은 것 같다. 눈앞에 쌓인 책들을 보며 매운 것이 먹고 싶어진다! 스트레스를 받을 때, 많은 사람들은 자연스럽게 음식, 특히 떡볶이나 매운 치킨처럼 강한 맛의 음식을 찾는다. 이것이 바로 스트레스성 먹기의 예이다. 스트레스성 식습관을 가진 사람들은 기분을 나아지게 하기 위해 음식을 사용한다. 그들은 강한 맛의 음식을 먹으며 잠시 현실에서 벗어나려고 한다. 그러나 그것이 결코 문제 해결로 이어지지는 않는다. 오히려 배탈이나 죄책감, 수치심만 불러올 뿐이다. 스트레스성 먹는 사람이 되지 않으려면, 음식에서 벗어나 다른 방법으로 스트레스를 해소하도록 하라. 예를 들어, 산책을 하거나, 친구와 이야기를 하거나, 좋아하는 TV 프로그램을 시청할 수 있다. 그래도 여전히 무언가를 먹고 싶다면, 통곡물 토스트나 따뜻한 차 한 잔을 즐겨라.

### 필수 단어

- |                              |                             |                              |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. test [명사]: 시험             | 8. naturally [부사]: 자연스럽게    | 15. guilt [명사]: 죄책감          |
| 2. memorize [동사]: 암기하다       | 9. especially [부사]: 특히      | 16. shame [명사]: 수치심          |
| 3. prepare [동사]: 준비하다        | 10. flavor [명사]: 맛, 풍미      | 17. avoid [동사]: 피하다          |
| 4. pile [명사]: 더미, 쌓인 것       | 11. escape [동사]: 도피하다, 탈출하다 | 18. relieve [동사]: 완화하다, 덜어주다 |
| 5. crave [동사]: 갈망하다, 간절히 원하다 | 12. reality [명사]: 현실        | 19. treat [동사]: 대접하다, 대하다    |
| 6. spicy [형용사]: 매운           | 13. solution [명사]: 해결책      | 20. whole-grain [형용사]: 통곡물의  |
| 7. stress [명사]: 스트레스         | 14. upset [형용사]: 속상한, 뒤바뀐   |                              |

### 단어 확장

#### 동의어

1. crave (갈망하다) = desire, long for, yearn for
2. escape (도피하다) = flee, get away, avoid
3. relieve (완화하다) = ease, reduce, lessen
4. avoid (피하다) = stay away from, prevent

#### 반의어

1. prepare (준비하다) ↔ neglect, ignore (무시하다)
2. spicy (매운) ↔ mild, bland (순한)
3. natural (자연스러운) ↔ artificial, forced (인위적인)

#### 영영풀이

1. memorize [동사]: to learn something so that you can remember it exactly
2. prepare [동사]: to make yourself ready for something that will happen
3. crave [동사]: to want something very much
4. spicy [형용사]: having a strong, hot taste
5. stress [명사]: worry caused by difficult situations
6. naturally [부사]: in a way that is normal or expected
7. flavor [명사]: the taste that a food or drink has
8. escape [동사]: to get away from an unpleasant situation
9. reality [명사]: the true situation that exists
10. solution [명사]: a way to solve a problem or deal with a difficult situation
11. guilt [명사]: the feeling of being ashamed because you have done something wrong
12. avoid [동사]: to stay away from someone or something
13. relieve [동사]: to make pain, worry, or an unpleasant feeling less strong

#### 필수표현

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 1. have a big test: 큰 시험이 있다                    | 8. escape reality: 현실을 도피하다         |
| 2. don't feel prepared at all: 전혀 준비된 느낌이 들지 않다 | 9. for a while: 잠시 동안               |
| 3. begin to crave: ~을 갈망하기 시작하다                 | 10. lead to solutions: 해결책으로 이어지다   |
| 4. turn to food: 음식에 의존하다                       | 11. upset stomach: 배탈               |
| 5. strong-tasting food: 맛이 강한 음식                | 12. feelings of guilt: 죄책감          |
| 6. stress eating: 스트레스성 폭식                      | 13. move away from: ~에서 멀어지다        |
| 7. make themselves feel better: 기분을 좋게 만들다      | 14. go for a walk: 산책하러 가다          |
|   | 15. treat yourself to: ~을 자신에게 대접하다 |

단어 체크

**PART 1** 각 영어 단어에 알맞은 한국어 뜻을 써넣으세요.

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. memorize [동사]: _____ | 6. naturally [부사]: _____ |
| 2. prepare [동사]: _____  | 7. flavor [명사]: _____    |
| 3. crave [동사]: _____    | 8. escape [동사]: _____    |
| 4. spicy [형용사]: _____   | 9. reality [명사]: _____   |
| 5. stress [명사]: _____   | 10. solution [명사]: _____ |

**PART 2** 주어진 한국어 뜻에 맞는 영어 단어를 써넣으세요.

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. _____ [명사]: 시험        | 6. _____ [명사]: 수치심        |
| 2. _____ [명사]: 더미, 쌓인 것  | 7. _____ [동사]: 피하다        |
| 3. _____ [부사]: 특히        | 8. _____ [동사]: 완화하다, 덜어주다 |
| 4. _____ [형용사]: 속상한, 뒤바뀐 | 9. _____ [동사]: 대접하다, 대하다  |
| 5. _____ [명사]: 죄책감       | 10. _____ [형용사]: 통곡물의     |

**PART 3** 아래 영어 표현들의 뜻을 한국어로 써보세요.

1. have a big test: \_\_\_\_\_
2. turn to food: \_\_\_\_\_
3. stress eating: \_\_\_\_\_
4. escape reality: \_\_\_\_\_
5. go for a walk: \_\_\_\_\_

**PART 4** 보기에서 알맞은 단어를 골라 정의에 맞게 빈칸을 채우세요.

<보기>

memorize    crave    escape    solution    guilt    avoid

1. \_\_\_\_\_ : to want something very much
2. \_\_\_\_\_ : to learn something so that you can remember it exactly
3. \_\_\_\_\_ : a way to solve a problem or deal with a difficult situation
4. \_\_\_\_\_ : to stay away from someone or something
5. \_\_\_\_\_ : the feeling of being ashamed because you have done something wrong
6. \_\_\_\_\_ : to get away from an unpleasant situation

**기본 확인 문제** 다음 문장을 읽고 맞으면 [ O ], 틀리면 [ X ]를 표시하세요.

1. 시험을 앞두고 준비가 안 된 상태에서 매운 음식이 먹고 싶어지는 것은 스트레스성 섭식의 예이다. [ O / X ]
2. 스트레스를 받을 때 많은 사람들은 맛이 강한 음식보다 싱거운 음식을 선호한다. [ O / X ]
3. 스트레스성 섭식은 잠시 현실에서 벗어나게 해 주지만 문제 해결에는 도움이 되지 않는다. [ O / X ]
4. 스트레스성 섭식은 속쓰림이나 죄책감을 유발할 수 있다. [ O / X ]
5. 스트레스성 섭식을 피하려면 음식에서 멀어지고 다른 방법으로 스트레스를 해소하는 것이 좋다. [ O / X ]
6. 산책, 친구와 대화, TV 시청은 스트레스를 해소하는 대안 방법이 될 수 있다. [ O / X ]
7. 스트레스를 받을 때 반드시 음식을 먹어야 한다고 글에서 권한다. [ O / X ]
8. 스트레스 상황에서 건강한 간식으로 통곡물 토스트와 차가 제시되었다. [ O / X ]
9. 스트레스성 섭식은 장기적으로 문제 해결 능력을 향상시킨다. [ O / X ]
10. 매운 떡볶이나 매운 치킨은 스트레스성 섭식의 예로 언급되었다. [ O / X ]

**심화 확인 문제** 다음 문장을 읽고 질문에 우리말로 답하세요.

1. 스트레스 상황에서 글 속 화자가 먹고 싶어한 음식의 특징은 무엇인가요?
2. 글에서 제시한 스트레스성 섭식의 정의는 무엇인가요?
3. 스트레스성 섭식은 어떤 감정을 줄이기 위해 하는 행동인가요?
4. 스트레스성 섭식의 부정적인 결과 두 가지는 무엇인가요?
5. 스트레스성 섭식을 피하려면 가장 먼저 해야 할 일은 무엇인가요?
6. 음식 대신 스트레스 해소 방법으로 제안된 세 가지는 무엇인가요?
7. 건강한 간식의 예로 글에서 언급된 음식과 음료는 무엇인가요?
8. 글에 따르면 스트레스성 섭식은 문제 해결에 도움이 되나요?
9. 'strong-tasting food'는 글 속에서 어떤 예시로 등장했나요?
10. What is one healthy alternative to stress eating? (영어로 답변)

→ You could have w\_\_\_\_\_ -g\_\_\_\_\_ t\_\_\_\_\_ or tea.

**빈칸 채우기 1** 다음 빈칸에 알맞은 단어를 보기에서 골라 쓰시오.

[보기] turn to / feel better / prepared / memorize / big test / stressed / especially / spicy / go for a walk / Looking / treat / escape reality / stress eating / lead / flavor / upset stomach / relieve / something / crave / guilt / avoid

You have a 1) \_\_\_\_\_ tomorrow. There are many things to 2) \_\_\_\_\_, and you don't feel 3) \_\_\_\_\_ at all. 4) \_\_\_\_\_ at the piles of books in front of you, you begin to 5) \_\_\_\_\_ something 6) \_\_\_\_\_! When 7) \_\_\_\_\_, many people naturally 8) \_\_\_\_\_ food, 9) \_\_\_\_\_ strong-tasting food such as tteokbokki or spicy chicken. This is an example of 10) \_\_\_\_\_. Stress eaters use food to make themselves 11) \_\_\_\_\_. They try to 12) \_\_\_\_\_ for a while by eating food with a strong 13) \_\_\_\_\_. But never will it 14) \_\_\_\_\_ to solutions to their problems. It will lead only to an 15) \_\_\_\_\_ or feelings of 16) \_\_\_\_\_ and shame. To 17) \_\_\_\_\_ being a stress eater, try to move yourself away from food and find other ways to 18) \_\_\_\_\_ your stress. For example, you could 19) \_\_\_\_\_, talk to a friend, or watch your favorite TV show. If you still want 20) \_\_\_\_\_ to eat, 21) \_\_\_\_\_ yourself to whole-grain toast or a nice cup of tea.

**빈칸 채우기 2** 빈칸의 첫 글자를 참고하여, 문장의 흐름에 맞는 단어를 써 보세요.

You have a 1) b\_\_\_\_\_ t\_\_\_\_\_ tomorrow. There are many 2) t\_\_\_\_\_ t\_\_\_\_\_ m\_\_\_\_\_. and you don't feel 3) p\_\_\_\_\_ a\_\_\_\_\_ a\_\_\_\_\_. 4) L\_\_\_\_\_ at the piles of books in front of you, you begin to 5) c\_\_\_\_\_ s\_\_\_\_\_ s\_\_\_\_\_. When 6) s\_\_\_\_\_, many people naturally 7) t\_\_\_\_\_ t\_\_\_\_\_ food, 8) e\_\_\_\_\_ strong-tasting food such as tteokbokki or spicy chicken. This is an example of 9) s\_\_\_\_\_ e\_\_\_\_\_. Stress eaters use food to make themselves 10) f\_\_\_\_\_ b\_\_\_\_\_. They try to 11) e\_\_\_\_\_ r\_\_\_\_\_ for a while by 12) e\_\_\_\_\_ f\_\_\_\_\_ with a 13) s\_\_\_\_\_ f\_\_\_\_\_. But 14) n\_\_\_\_\_ w\_\_\_\_\_ i\_\_\_\_\_ lead to solutions to their problems. It will lead only to an 15) u\_\_\_\_\_ stomach or feelings of 16) g\_\_\_\_\_ and 17) s\_\_\_\_\_. To 18) a\_\_\_\_\_ being a stress eater, try to move yourself 19) a\_\_\_\_\_ f\_\_\_\_\_ food and find other ways to 20) r\_\_\_\_\_ your stress. For example, you could go for a walk, talk to a friend, or watch your favorite TV show. If you still want 21) s\_\_\_\_\_ to eat, 22) t\_\_\_\_\_ yourself to whole-grain toast or a nice cup of tea.

한글 해석 연습

You have a big test tomorrow.

There are many things to memorize, and you don't feel prepared at all.

Looking at the piles of books in front of you, you begin to crave something spicy!

When stressed, many people naturally turn to food, especially strong-tasting food such as tteokbokki or spicy chicken.

This is an example of stress eating.

Stress eaters use food to make themselves feel better.

They try to escape reality for a while by eating food with a strong flavor.

But never will it lead to solutions to their problems.

It will lead only to an upset stomach or feelings of guilt and shame.

To avoid being a stress eater, try to move yourself away from food and find other ways to relieve your stress.

For example, you could go for a walk, talk to a friend, or watch your favorite TV show.

If you still want something to eat, treat yourself to whole-grain toast or a nice cup of tea.

영문 배열 연습

19)[ You / big / have / tomorrow. / a / test ]

당신은 내일 큰 시험이 있다.

20)[ feel / at / are / things / all. / many / There / and / don't / to / you / memorize, / prepared ]

외워야 할 것이 많고 전혀 준비가 되지 않은 것 같다.

21)[ at / piles / something / of / to / crave / spicy! / books / of / front / you, / in / the / you / begin / Looking ]

눈앞에 쌓인 책들을 보며 매운 것이 먹고 싶어진다!

22)[ chicken. / tteokbokki / food / many / food, / turn / naturally / to / people / spicy / strong-tasting / especially / stressed, / When / or / such / as ]

스트레스를 받을 때, 많은 사람들은 자연스럽게 음식, 특히 떡볶이나 매운 치킨처럼 강한 맛의 음식을 찾는다.

23)[ example / stress / eating. / is / of / an / This ]

이것이 바로 스트레스성 먹기의 예이다.

24)[ to / feel / Stress / make / eaters / food / themselves / use / better. ]

스트레스성 식습관을 가진 사람들은 기분을 나아지게 하기 위해 음식을 사용한다.

25)[ for / They / food / escape / flavor. / a / by / try / while / strong / a / with / eating / reality / to ]

그들은 강한 맛의 음식을 먹으며 잠시 현실에서 벗어나려고 한다.

26)[ it / to / solutions / problems. / will / their / never / to / lead / But ]

그러나 그것이 결코 문제 해결로 이어지지는 않는다.

27)[ only / guilt / and / will / feelings / shame. / stomach / to / It / or / an / lead / of / upset ]

오히려 배탈이나 죄책감, 수치심만 불러올 뿐이다.

28)[ stress. / away / to / and / stress / food / find / being / yourself / a / eater, / other / avoid / move / try / your / from / To / to / ways / relieve ]

스트레스성 먹는 사람이 되지 않으려면, 음식에서 벗어나 다른 방법으로 스트레스를 해소하도록 하라.

<sup>29)</sup>[ example, / TV / a / show. / friend, / you / For / a / talk / watch / could / favorite / go / your / for / to / walk, / or ]

예를 들어, 산책을 하거나, 친구와 이야기를 하거나, 좋아하는 TV 프로그램을 시청할 수 있다.

<sup>30)</sup>[ yourself / still / something / of / to / toast / you / to / eat, / If / nice / a / tea. / want / or / cup / treat / whole-grain ]

그래도 여전히 무언가를 먹고 싶다면, 통곡물 토스트나 따뜻한 차 한 잔을 즐겨라.



## 정답

### 1) 본문 1 단어체크 정답 :

Part 1. 영어-한국어: 1. 아마도 2. 속담, 격언 3. 건강한  
4. 중요한 5. 습관 6. 인식하는, 알고 있는 7. 범주, 카테  
고리 8. ~인지 아닌지 9. 특별한, 특정한 10. 행동, 행위  
Part 2. 한국어-영어: 1. order 2. fall 3. following 4.  
determine 5. pattern 6. nutrition 7. lifestyle 8.  
maintain 9. balance 10. consume  
Part 3. 핵심 표현 써보기: 1. 당신이 먹는 것이 곧 당신  
이다 2. ~하기 위해서 3. ~을 인식하다, 알고 있다 4. 범  
주에 해당하다 5. 올바른 음식  
Part 4. 영영풀이 매칭: 1. habit 2. aware 3. healthy  
4. probably 5. saying 6. category

### 2) 본문 1 기본확인문제 :

1. O / 2. X / 3. O / 4. X / 5. X / 6. O / 7. O / 8.  
X / 9. O / 10. O

### 3) 본문 1 심화 확인 문제 정답:

1. 먹는 음식이 곧 나 자신이라는 것 2. 음식을 먹는 방  
법 3. 인식하지 못해서 4. bad eating habits를 가진 사  
람들 5. 좋지 않은 식습관 6. 자신의 식습관을 점검하게  
함 7. 음식을 먹는 방식 8. 아니다 9. 식습관 유형 10.  
good, food, healthy

### 4) 본문 1 빈칸채우기 1 정답 :

- 1) heard
- 2) what
- 3) means
- 4) important
- 5) healthy
- 6) important
- 7) right
- 8) bad
- 9) aware
- 10) whether
- 11) following

### 5) 본문 1 빈칸채우기 2 정답 :

- 1) probably
- 2) heard
- 3) You are what you eat
- 4) means
- 5) important
- 6) good
- 7) healthy
- 8) way
- 9) important

- 10) right
- 11) bad
- 12) eating
- 13) habits
- 14) aware
- 15) whether
- 16) following
- 17) categories

### 6) 본문 1 한글 해석 연습 정답 :

You have probably heard the saying, "You are what  
you eat."

당신은 아마도 "당신이 먹는 것이 곧 당신이다."라는 말을  
들어본 적이 있을 것이다.

It means that it is important to eat good food in  
order to be healthy.

이것은 건강해지기 위해서는 좋은 음식을 먹는 것이 중요  
하다는 뜻이다.

But the way you eat food is just as important as  
eating the right food.

하지만 음식을 먹는 방식도 올바른 음식을 먹는 것만큼  
중요하다.

Many people have bad eating habits, but they  
often aren't aware of them.

많은 사람들이 나쁜 식습관을 가지고 있지만, 종종 그것을  
인식하지 못한다.

Do you have any bad eating habits?

당신은 나쁜 식습관을 가지고 있는가?

Let's find out whether you fall into any of the  
following categories.

다음의 범주 중 어느 하나에 해당하는지 알아보자.

### 본문 1 영문 배열 정답 :

- 7) You have probably heard the saying, "You are  
what you eat."
- 8) It means that it is important to eat good food in  
order to be healthy.
- 9) But the way you eat food is just as important as  
eating the right food.
- 10) Many people have bad eating habits, but they  
often aren't aware of them.
- 11) Do you have any bad eating habits?
- 12) Let's find out whether you fall into any of the  
following categories.

### 13) 본문 2 단어체크 정답 :

Part 1. 영어-한국어: 1. 암기하다 2. 준비하다 3. 갈망하  
다, 간절히 원하다 4. 매운 5. 스트레스 6. 자연스럽게 7.  
맛, 풍미 8. 도피하다, 탈출하다 9. 현실 10. 해결책  
Part 2. 한국어-영어: 1. test 2. pile 3. especially 4.  
upset 5. guilt 6. shame 7. avoid 8. relieve 9. treat  
10. whole-grain

Part 3. 핵심 표현 써보기: 1. 큰 시험이 있다 2. 음식에 의존하다 3. 스트레스성 폭식 4. 현실을 도피하다 5. 산책하러 가다

Part 4. 영영풀이 매칭: 1. crave 2. memorize 3. solution 4. avoid 5. guilt 6. escape

#### 14) 본문 2 기본확인문제 :

1. O / 2. X / 3. O / 4. O / 5. O / 6. O / 7. X / 8. O / 9. X / 10. O

#### 15) 본문 2 심화 확인문제:

1. 맛이 강한 음식 2. 음식을 통해 기분을 나아지게 하려는 행동 3. 스트레스와 불안 4. 속쓰림, 죄책감 5. 음식에서 멀어지기 6. 산책, 친구와 대화, TV 시청 7. 통곡물 토스트, 차 8. 아니다 9. 떡볶이와 매운 치킨 10. whole-grain, toast,

#### 16) 본문 2 빈칸채우기 1 정답 :

- 1) big test
- 2) memorize
- 3) prepared
- 4) Looking
- 5) crave
- 6) spicy
- 7) stressed
- 8) turn to
- 9) especially
- 10) stress eating
- 11) feel better
- 12) escape reality
- 13) flavor
- 14) lead
- 15) upset stomach
- 16) guilt
- 17) avoid
- 18) relieve
- 19) go for a walk
- 20) something
- 21) treat

#### 17) 본문 2 빈칸채우기 2 정답 :

- 1) big test
- 2) things to memorize
- 3) prepared at all
- 4) Looking
- 5) crave something spicy
- 6) stressed
- 7) turn to
- 8) especially
- 9) stress eating

- 10) feel better
- 11) escape reality
- 12) eating food
- 13) strong flavor
- 14) never will it
- 15) upset
- 16) guilt
- 17) shame
- 18) avoid
- 19) away from
- 20) relieve
- 21) something
- 22) treat

#### 18) 본문 2 한글 해석 연습 정답 :

You have a big test tomorrow.

당신은 내일 큰 시험이 있다.

There are many things to memorize, and you don't feel prepared at all.

외워야 할 것이 많고 전혀 준비가 되지 않은 것 같다.

Looking at the piles of books in front of you, you begin to crave something spicy!

눈앞에 쌓인 책들을 보며 매운 것이 먹고 싶어진다!

When stressed, many people naturally turn to food, especially strong-tasting food such as tteokbokki or spicy chicken.

스트레스를 받을 때, 많은 사람들은 자연스럽게 음식, 특히 떡볶이나 매운 치킨처럼 강한 맛의 음식을 찾는다.

This is an example of stress eating.

이것이 바로 스트레스성 먹기의 예이다.

Stress eaters use food to make themselves feel better.

스트레스성 식습관을 가진 사람들은 기분을 나아지게 하기 위해 음식을 사용한다.

They try to escape reality for a while by eating food with a strong flavor.

그들은 강한 맛의 음식을 먹으며 잠시 현실에서 벗어나려고 한다.

But never will it lead to solutions to their problems. 그러나 그것이 결코 문제 해결로 이어지지는 않는다.

It will lead only to an upset stomach or feelings of guilt and shame.

오히려 배탈이나 죄책감, 수치심만 불러올 뿐이다.

To avoid being a stress eater, try to move yourself away from food and find other ways to relieve your stress.

스트레스성 먹는 사람이 되지 않으려면, 음식에서 벗어나 다른 방법으로 스트레스를 해소하도록 하라.

For example, you could go for a walk, talk to a

friend, or watch your favorite TV show.

예를 들어, 산책을 하거나, 친구와 이야기를 하거나, 좋아하는 TV 프로그램을 시청할 수 있다.

If you still want something to eat, treat yourself to whole-grain toast or a nice cup of tea.

그래도 여전히 무언가를 먹고 싶다면, 통곡물 토스트나 따뜻한 차 한 잔을 즐겨라.

### 본문 2 영문 배열 정답 :

- 19) You have a big test tomorrow.
- 20) There are many things to memorize, and you don't feel prepared at all.
- 21) Looking at the piles of books in front of you, you begin to crave something spicy!
- 22) When stressed, many people naturally turn to food, especially strong-tasting food such as tteokbokki or spicy chicken.
- 23) This is an example of stress eating.
- 24) Stress eaters use food to make themselves feel better.
- 25) They try to escape reality for a while by eating food with a strong flavor.
- 26) But never will it lead to solutions to their problems.
- 27) It will lead only to an upset stomach or feelings of guilt and shame.
- 28) To avoid being a stress eater, try to move yourself away from food and find other ways to relieve your stress.
- 29) For example, you could go for a walk, talk to a friend, or watch your favorite TV show.
- 30) If you still want something to eat, treat yourself to whole-grain toast or a nice cup of tea.

### 31) 본문 3 단어체크 정답 :

Part 1. 영어-한국어: 1. 종, 벨 2. 신이 난, 흥미진진한 3. 서둘러 가다, 돌진하다 4. 구내식당, 카페테리아 5. 경연대회, 시험 6. 만족한 7. ~하는 경향이 있다 8. 깨달다, 인식하다 9. 감상하다, 인정하다 10. 즐거움, 기쁨

Part 2. 한국어-영어: 1. ring 2. blink 3. moreover 4. advantageous 5. schedule 6. benefit 7. bite 8. chew 9. prevent 10. flavor

Part 3. 핵심 표현 써보기: 1. ~하자마자 2. 눈 깜빡할 사이에 3. ~하는 경향이 있다 4. 시간을 절약하다 5. 적어도

Part 4. 영영풀이 매칭: 1. thrilled 2. prevent 3. satisfied 4. realize 5. benefit 6. appreciate

### 32) 본문 3 기본확인문제 :

1. O / 2. X / 3. O / 4. O / 5. X / 6. O / 7. O / 8. O / 9. X / 10. O

### 33) 본문 3 심화 확인문제:

1. 학교 급식실 2. 배가 부르다는 것을 알기 전까지 3. 좋은 식사 of 즐거움 4. 시간을 절약할 수 있어서 5. 20분 6. 작은 한 입 먹기, 오래 씹기 7. 과식 8. 음식의 맛 9.

음식을 빨리 먹는 사람들 10. appreciate, flavors, food

### 34) 본문 3 빈칸채우기 1 정답 :

- 1) Thrilled
- 2) rush
- 3) soon
- 4) blink of an eye
- 5) satisfied
- 6) realize
- 7) full
- 8) Moreover
- 9) takes away
- 10) appreciating
- 11) pleasures
- 12) Although
- 13) advantageous
- 14) eating
- 15) slowing
- 16) benefits
- 17) bites
- 18) chew
- 19) prevent
- 20) eating
- 21) appreciate
- 22) flavors

### 35) 본문 3 빈칸채우기 2 정답 :

- 1) Thrilled students
- 2) As soon as
- 3) blink
- 4) satisfied
- 5) realize
- 6) appreciating
- 7) pleasures
- 8) advantageous
- 9) schedule
- 10) eating quickly
- 11) slowing
- 12) benefits
- 13) smaller
- 14) chew
- 15) longer
- 16) prevent
- 17) eating
- 18) appreciate
- 19) flavors

### 36) 본문 3 한글 해석 연습 정답 :

- 5, 4, 3, 2, 1. The bell rings.

5, 4, 3, 2, 1. 종이 울린다.

Thrilled students rush to the school cafeteria.

신이 난 학생들이 학교 식당으로 달려간다.

As soon as they get their food, they eat it as if it's the last 10 seconds of a speed-eating contest.

음식을 받자마자 마치 10초 남은 먹기 대회에 참가한 듯 먹어 치운다.

The food is gone in the blink of an eye, but are they really satisfied?

음식은 눈 깜짝할 사이에 사라지지만, 그들이 정말 만족할까?

Probably not.

아마 그렇지 않을 것이다.

Speed eaters tend to eat too much before they realize they are full.

빨리 먹는 사람들은 배가 부른 것을 깨닫기 전에 너무 많이 먹는 경향이 있다.

Moreover, speed eating takes away the experience of appreciating the pleasures of a good meal.

게다가 빨리 먹는 것은 좋은 식사 of 즐거움을 음미하는 경험을 빼앗는다.

Although it may seem advantageous to save some time from your busy schedule by eating quickly, slowing down your meals actually has more benefits.

바쁜 일정 속에서 빨리 먹어 시간을 절약하는 것이 유리해 보일 수 있지만, 식사 속도를 늦추는 것이 실제로 더 많은 이점을 가진다.

Give yourself at least 20 minutes to eat your meals. 식사에 최소한 20분을 할애하라.

Take smaller bites and chew your food for a longer time.

작은 한 입을 먹고 음식을 더 오래 씹어라.

Not only will eating slower prevent you from eating too much, but it will also help you appreciate all the flavors of your food.

천천히 먹는 것은 과식을 막을 뿐만 아니라 음식의 모든 맛을 즐기도록 도와줄 것이다.

### 본문 3 영문 배열 정답 :

37) Thrilled students rush to the school cafeteria.

38) As soon as they get their food, they eat it as if it's the last 10 seconds of a speed-eating contest.

39) The food is gone in the blink of an eye, but are they really satisfied?

40) Speed eaters tend to eat too much before they realize they are full.

41) Moreover, speed eating takes away the experience of appreciating the pleasures of a good meal.

42) Although it may seem advantageous to save some time from your busy schedule by eating

quickly, slowing down your meals actually has more benefits.

43) Give yourself at least 20 minutes to eat your meals.

44) Take smaller bites and chew your food for a longer time.

45) Not only will eating slower prevent you from eating too much, but it will also help you appreciate all the flavors of your food.

### 46) 본문 4 단어체크 정답 :

Part 1. 영어-한국어: 1. 눕다 2. 칩 3. 스마트폰 4. 갑자기 5. 만지다 6. 바닥, 밑바닥 7. 빈 8. 주요한, 최고의 9. 무의식적인, 생각없는 10. 주의를 산만하게 하다

Part 2. 한국어-영어: 1. potato 2. social 3. media 4. finger 5. example 6. attention 7. mindful 8. focus 9. activity 10. run out of

Part 3. 핵심 표현 써보기: 1. 소셜 미디어 2. 대표적인 예 3. ~에 주의를 기울이다 4. 음식이 떨어지다 5. 다시 말해서

Part 4. 영영풀이 매칭: 1. empty 2. focus 3. suddenly 4. distract 5. mindful 6. attention

### 47) 본문 4 기본확인문제 :

1. O / 2. X / 3. O / 4. O / 5. X / 6. O / 7. X / 8. O / 9. X

### 48) 본문 4 심화 확인문제:

1. 감자칩 봉지 2. 스마트폰 3. 주위가 산만해 먹는 양을 인식하지 못하는 것 4. 음식이 다 떨어졌을 때 5. 먹는 것에 집중할 수 있을 때만 먹기 6. 다른 활동 7. 먹는 음식을 더 잘 인식할 수 있음 8. 독자 9. 스마트폰 보며 감자칩 먹기 10. eat, only, focus

### 49) 본문 4 빈칸채우기 1 정답 :

- 1) lie
- 2) bag of potato chips
- 3) Checking
- 4) Suddenly
- 5) realize
- 6) fingers
- 7) touching
- 8) empty
- 9) prime
- 10) mindless
- 11) Mindless
- 12) distracted
- 13) pay attention to
- 14) eating
- 15) ends
- 16) late

- 17) instead
- 18) mindful
- 19) focus
- 20) In other words
- 21) That
- 22) aware
- 23) putting

### 50) 본문 4 빈칸채우기 2 정답 :

- 1) lie on your bed
- 2) bag of potato chips
- 3) smartphone
- 4) Checking
- 5) Suddenly
- 6) realize
- 7) bottom
- 8) empty
- 9) prime example
- 10) mindless eater
- 11) Mindless eating
- 12) distracted
- 13) pay attention to
- 14) run out of
- 15) late
- 16) instead
- 17) mindless eater
- 18) mindful eater
- 19) focus
- 20) In other words
- 21) while
- 22) That way
- 23) fully aware of
- 24) putting into

### 51) 본문 4 한글 해석 연습 정답 :

You come home from school and lie on your bed with a bag of potato chips in one hand and your smartphone in the other.

학교에서 집에 돌아와 한 손에는 감자칩 봉지를, 다른 손에는 스마트폰을 들고 침대에 눕는다.

Checking your social media, you start eating the chips.

소셜 미디어를 확인하며 감자칩을 먹기 시작한다.

Suddenly, you realize your fingers are touching the bottom of an empty bag!

그러다 갑자기 손가락이 빈 봉지 바닥에 닿아 있는 것을 깨닫는다!

You have just become a prime example of a mindless eater.

당신은 방심하며 먹기의 대표적인 예가 된 것이다.

Mindless eating happens when you are distracted and do not pay attention to how much food you are eating.

방심하며 먹기는 주의가 산만해져서 자신이 얼마나 먹고 있는지 신경 쓰지 않을 때 일어난다.

It usually ends when you run out of food, which is too late.

보통 음식이 다 떨어졌을 때 끝나는데, 그때는 이미 너무 늦다.

So, instead of being a mindless eater, you need to become a mindful eater.

그러므로 방심하며 먹는 사람이 되기보다는 집중하며 먹는 사람이 되어야 한다.

Eat only when you can focus on eating.

오직 먹는 것에 집중할 수 있을 때만 먹어라.

In other words, don't eat while doing another activity.

즉, 다른 활동을 하면서 먹지 마라.

That way, you can be fully aware of the food you are putting into your mouth.

그렇게 하면 입에 넣는 음식에 대해 온전히 인식할 수 있다.

### 본문 4 영문 배열 정답 :

- 52) You come home from school and lie on your bed with a bag of potato chips in one hand and your smartphone in the other.
- 53) Checking your social media, you start eating the chips.
- 54) Suddenly, you realize your fingers are touching the bottom of an empty bag!
- 55) You have just become a prime example of a mindless eater.
- 56) Mindless eating happens when you are distracted and do not pay attention to how much food you are eating.
- 57) It usually ends when you run out of food, which is too late.
- 58) So, instead of being a mindless eater, you need to become a mindful eater.
- 59) Eat only when you can focus on eating.
- 60) In other words, don't eat while doing another activity.
- 61) That way, you can be fully aware of the food you are putting into your mouth.

### 62) 본문 5 단어체크 정답 :

Part 1. 영어-한국어: 1. 상상하다 2. 물다, 깨물다 3. 신선한 4. 천국 같은, 훌륭한 5. 진한, 풍부한 6. 녹다 7. 설계하다, 디자인하다 8. 원천, 근원 9. 유발하다, 촉발하다 10. 방출하다, 해제하다

Part 2. 한국어-영어: 1. chocolate 2. oven 3. smell 4. sweet 5. energy 6. chemical 7. unable 8. single 9.

control 10. completely

Part 3. 핵심 표현 써보기: 1. 군침이 돌게 하다 2. 단것을 좋아하는 성향 3. 설탕에 대한 갈망 4. 더 건강한 대안 5. 의식적인 노력

Part 4. 영영풀이 매칭: 1. imagine 2. unable 3. trigger 4. fresh 5. control 6. release

### 63) 본문 5 기본확인문제 :

1. O / 2. O / 3. X / 4. O / 5. O / 6. O / 7. X / 8. O / 9. O / 10. X

### 64) 본문 5 심화 확인문제:

1. 단 것의 매력을 생생하게 보여주기 위해 2. 빠른 에너지 공급, 기분 좋게 하는 화학물질 분비 3. 빠른 에너지 4. 기분 좋게 하는 화학물질 분비 촉진 5. 아니다 6. 작은 크기(편사이즈) 7. 과일, 다크 초콜릿 8. 아니다 9. 의식적인 노력 10. slow, down, cravings

### 65) 본문 5 빈칸채우기 1 정답 :

- 1) biting
- 2) fresh
- 3) heavenly
- 4) melting
- 5) sure
- 6) water
- 7) designed
- 8) crave
- 9) quick source
- 10) triggers
- 11) release
- 12) feel good
- 13) delicious
- 14) However
- 15) unable
- 16) without
- 17) completely
- 18) Eating
- 19) fun-size candy
- 20) Instead
- 21) alternatives
- 22) descriptions
- 23) change
- 24) overnight
- 25) conscious
- 26) better

### 66) 본문 5 빈칸채우기 2 정답 :

- 1) Imagine
- 2) biting
- 3) fresh

- 4) heavenly smell
- 5) melting
- 6) make your mouth water
- 7) designed to crave sweets
- 8) quick source of energy
- 9) triggers
- 10) release chemicals
- 11) make us feel good
- 12) delicious
- 13) However
- 14) unable
- 15) completely
- 16) cravings
- 17) Instead of
- 18) alternatives
- 19) descriptions
- 20) change
- 21) happen
- 22) overnight
- 23) conscious
- 24) better
- 25) healthier eater

### 67) 본문 5 한글 해석 연습 정답 :

Imagine biting into a chocolate chip cookie fresh from the oven.

갓 구운 초콜릿 칩 쿠키를 한 입 베어 문다고 상상해 보라.

The heavenly smell and the rich chocolate melting in your mouth are sure to make your mouth water. 천상의 향기와 입안에서 녹는 진한 초콜릿은 분명 군침을 돌게 할 것이다.

The human body is designed to crave sweets.

인간의 몸은 단것을 갈망하도록 설계되어 있다.

Sugar is a quick source of energy for our body.

설탕은 우리 몸에 빠른 에너지원이 된다.

It also triggers our brains to release chemicals that make us feel good.

또 뇌에서 기분을 좋게 하는 화학물질을 분비하도록 만든다.

Not only that, it's delicious, too!

게다가 맛도 있다!

However, if you are unable to go a single day without sweets, you need to control your sweet tooth.

그러나 하루도 단것 없이 지낼 수 없다면 단것에 대한 욕구를 조절해야 한다.

It doesn't mean you have to stop eating sugary snacks completely.

이것은 설탕이 든 간식을 완전히 끊어야 한다는 뜻이 아니다.

Eating smaller portions, such as a fun-size candy bar, can slow down your sugar cravings.

작은 양, 예를 들어 작은 크기의 초콜릿바를 먹는 것은 당에 대한 갈망을 늦출 수 있다.

Instead of sugary snacks, try healthier alternatives such as fruit or dark chocolate.

설탕이 든 간식 대신 과일이나 다크 초콜릿 같은 더 건강한 대안을 시도해 보라.

If any of the four descriptions sound like you, it is time to make a change.

네 가지 설명 중 하나라도 자신과 닮았다면 이제 변화를 시작할 때다.

It won't happen overnight, but if you make a conscious effort, you will become a better and healthier eater.

하룻밤 사이에 이루어지지는 않겠지만, 의식적으로 노력한다면 더 나은 건강한 식습관을 갖게 될 것이다.

### 본문 5 영문 배열 정답 :

- 68) Imagine biting into a chocolate chip cookie fresh from the oven.
- 69) The heavenly smell and the rich chocolate melting in your mouth are sure to make your mouth water.
- 70) The human body is designed to crave sweets.
- 71) Sugar is a quick source of energy for our body.
- 72) It also triggers our brains to release chemicals that make us feel good.
- 73) Not only that, it's delicious, too!
- 74) However, if you are unable to go a single day without sweets, you need to control your sweet tooth.
- 75) It doesn't mean you have to stop eating sugary snacks completely.
- 76) Eating smaller portions, such as a fun-size candy bar, can slow down your sugar cravings.
- 77) Instead of sugary snacks, try healthier alternatives such as fruit or dark chocolate.
- 78) If any of the four descriptions sound like you, it is time to make a change.
- 79) It won't happen overnight, but if you make a conscious effort, you will become a better and healthier eater.

### 80) 문법 CHECK 정답 :

1. ①  
해설: 'It was 형용사 for + 목적어 + to부정사구' 구조에서 진주어 역할의 to부정사구가 필요하다.
2. ②  
해설: Never가 앞에 오면 현재완료 시제에서 'Never + have + I + 과거분사' 순으로 도치된다.
3. ②  
해설: 아이들이 무서움을 느끼는 상태이므로 과거분사

frightened를 사용한다.

4. ②

해설: Not only 뒤에서 주어와 조동사가 도치되어 'Not only + does + she + 동사원형' 형태가 된다.

5. ②

해설: 'It is important to learn'이 되어야 한다. 가주어 It 뒤에는 진주어 to부정사구가 와야 한다.

6. ①

해설: 'Never have I experienced'가 되어야 한다. Never 뒤에는 조동사 have가 주어 앞에 와야 한다.

7. ①

해설: 'excited students'가 되어야 한다. 학생들이 흥분을 느끼는 상태이므로 과거분사를 사용해야 한다.

8. ①

해설: 'Not only did she complete'이 되어야 한다. Not only 뒤에서는 도치가 일어나야 한다.

9. ③

해설: 'to finish the report'가 되어야 한다. 'It took + 목적어 + 시간 + to부정사구' 구조이다.

10. ④

해설: 'It is fun to play with friends'가 되어야 한다. 진주어는 to부정사구로 표현해야 한다.

11. ④

해설: 'Little did we know'가 되어야 한다. Little이 앞에 오면 도치가 일어나야 한다.

12. ③

해설: 'She felt disappointed'가 되어야 한다. 사람이 감정을 받는 경우 과거분사를 사용한다.

13. ⑤

해설: 'Not only did they finish'가 되어야 한다. Not only 뒤에서는 주어와 조동사가 도치되어야 한다.

14. ④

해설: 'It takes patience to learn'이 되어야 한다. 진주어는 to부정사구로 표현해야 한다.