

Zoom In : 어휘

3. 다음 글의 밑줄 친 부분 중, 문맥상 낱말의 쓰임이 적절하지 않은 것을 고르시오.

The mindset that mindfulness needs strong mind control to clean up all your thoughts is not correct because by doing so, you take your own thoughts as your ①enemy in your conscious and unconscious mind and want to get rid of them. However, your thoughts are actually the exact reflection of your physical and mental states. If your physical and mental states do not ②change, your thought patterns remain the same. In fact, the right effort and appropriate control are the key to efficient mindfulness learning and practice. We often put ③considerable effort into a target such as breathing, thought process, and body feeling or sensation whenever we practice mindfulness. However, intensive and effortful practice makes our mind fatigue easily and even ④decreases the stress hormone (cortisol) that can deteriorate and damage our body and brain/mind states. Some studies have shown that adverse events can occur with intensive mindfulness meditation during a retreat period. Therefore, only ⑤using mind control for mindfulness is not a natural method for our minds and for mindfulness practice. [3 점]

☞ Note

한줄 해석 & 정답

3. 다음 글의 밑줄 친 부분 중, 문맥상 낱말의 쓰임이 적절하지 않은 것을 고르시오.

The mindset {that mindfulness needs strong mind control to clean up all your thoughts} is not correct / because {by doing so}, you take your own thoughts as your ① **enemy** <in your conscious and unconscious mind> **and want** to get rid of them.

{마음 챙김은 모든 생각을 치워버리기 위해 강력한 마인드 컨트롤이 필요하다}는 사고방식은 옳지 않다 / {그렇게 함으로써}, 당신은 자신의 생각을 <의식적 및 무의식적 마음 속에 있는> 적으로 **간주하고** 그것들을 제거하기를 원하기 때문에.

※ **mindset** n. 사고방식 / **mindfulness** n. 마음 챙김 / **clean up** : -을 치우다[청소하다]; -을 정화하다 / **take A as B** : A를 B로 여기다[간주하다] / **unconscious** [ʌnkənʃəs] a. 무의식의 / **get rid of** - : -을 제거하다[없애다] [= eliminate, remove]

※ 첫 번째 { }는 앞의 'The mindset'과 동격인 명사절임.

※ 'because + 주어 + 동사 -'의 형태에서 두 개의 동사 'take'와 'want'가 **and**로 대등하게 연결되어 있음.

However, your thoughts are actually the exact reflection of your physical and mental states. 그러나, 당신의 생각은 사실상 당신의 신체적 및 정신적 상태의 정확한 반영이다.

※ **reflection** [rɪflɛkʃən] n. 반사; 반영(물); 그림자; 숙고, 반성

If your physical and mental states do not ② **change**, your thought patterns remain the same. 당신의 신체적, 정신적 상태가 변하지 않는다면, 당신의 사고 패턴은 똑같이 유지된다.

In fact, the right effort and appropriate control are the key to efficient mindfulness learning and practice.

사실상, 올바른 노력과 적절한 통제가 효율적인 마음 챙김 학습과 실행의 핵심이다.

※ **appropriate** [əprəʊpriit] a. 적절[적당]한, 적합한 / **efficient** [ɪfɪjənt] a. 효율적인

We often put ③ **considerable** effort into a target {such as breathing, thought process, and body feeling or sensation} {whenever we practice mindfulness}.

{마음 챙김을 실행할 때마다} 우리는 {호흡, 사고 과정, 그리고 신체 느낌이나 감각과 같은} 대상에 흔히 상당한 노력을 투입한다.

※ **considerable** [kənsɪdərəbəl] a. 고려할 만한; 상당한 / **sensation** [senséiʃən] n. 감각, 느낌; 센세이션[돌풍/선풍] / **put A into B** : A를 B에 넣다[투입하다]

However, intensive and effortful practice makes our mind fatigue easily **and** even ⊕ **decreases** → **increases** the stress hormone (cortisol) [that can deteriorate and damage our body and brain/mind states].

그러나, 집중적이고 노력이 필요한 (마음 챙김) 실행은 우리의 마음이 쉽게 지치도록 만들고 [우리의 신체 및 뇌/정신 상태를 악화시키고 손상시킬 수 있는] 스트레스 호르몬(코르티솔)을 심지어 ④ **감소시킨다** → **증가시킨다**.

※ **intensive** [ɪnténsɪv] a. 집중적인; 집약적인; 강한, 격렬한 / **effortful** [éɜftɜfəl] a. 노력이 필요한, 힘이 드는 / **fatigue** [fəti:g] v. 지치(게)하다; 피로하게 하다 / **deteriorate** [ditiəriəreit] v. 악화되다[시키다], 저하되다[시키다]

※ **makes**가 사역동사라서 원형부정사 **fatigue**가 쓰였음.

2025학년도 : 사관학교 영어 1차 시험 - 기출문제 - : 갈·아·마·시·기

- ☼ 동사 makes와 ④decreases가 **and**로 대등하게 연결되어 있음.
- ☼ []로 표시된 that절은 'the stress hormone (cortisol)'을 선행사로 하는 관계대명사절임.
- ☼ **and**는 역접이 아니라 순접의 기능을 하는 연결사이므로 **and**의 뒷부분도 앞부분과 마찬가지로 부정적인 의미를 담고 있어야 함. → 따라서 '스트레스 호르몬(코르티솔)'은 부정적인 것이므로 이를 감소시키[decreases]는 것이 아니라 증가시킨[increases]다는 내용이 나와야 적절함.

Some studies have shown [that adverse events can occur {with intensive mindfulness meditation during a retreat period}].

일부 연구는 [수행 기간 중 집중적인 마음챙김 명상과 관련해] 부작용이 발생할 수 있다는 것을] 보여주었다.

☼ **adverse** [ædvɜːrs] a. 역(逆)의, 거스르는; 불리한, 해로운 → **adverse event** : 이상 반응, 부작용 / **meditation** [mɛdətɛɪʃən] n. 명상; 속고 / **retreat** [rɪtri:t] n. 물러섬, 후퇴, 철수; 피정(避靜), 수행, 철퇴

☼ []는 'have shown'의 목적어절에 해당함.

Therefore, only ⑤using mind control for mindfulness **is** not a natural method {for our minds} and {for mindfulness practice}. [3점]

그러므로, 마음챙김을 위해 마인드 컨트롤만 사용하는 것은 {우리의 마음을 위한} 그리고 {마음챙김 실행을 위한} 자연스러운 방법이 아니다.

☼ 동명사 ⑤using이 문장의 주어 역할을, **is**가 동사 역할을 하고 있음.

☼ 출처: 사관학교 영어 전문카페 : <https://cafe.daum.net/pre-cadet>

위 문제에 대한 **해답 도출방법**에 대해서는 위 '사관학교 영어 전문카페'를 방문해보세요.
사관학교 영어 문제의 **유형별 접근법**에 대한 상세한 설명을 제공하고 있을 뿐만 아니라 **질문/답변 코너**도 운영하고 있사오니,
기출문제 분석 중 난해한 부분에 대해 도움을 받을 수 있을 것입니다.

☺ Note

Copyright 2024. Thomas쌤(Song Won Chang) All rights reserved.

이 자료의 전부 또는 일부 내용을 재사용하려면 사전에 저작권자의 동의를 받아야 합니다.