

3. Eat Right, Be Healthy



해석

What Is SODA Doing to You?

→ 접속사 when : '-할 때'

→ '-와 같은'

When you eat fast food, such as pizza, hamburger, or fried chicken, what do you drink with it? Most people have a *soda.
= fast food

시간을 나타내는 부사절의 when이 병렬적으로 사용됨.

→ 이 경우 두 절의 시제를 일치시켜 주어야 한다.

형용사의 수식을 뒤에서 받는 대명사:

'-thing, -body, -one'과 같은 형태의 대명사는

형용사가 뒤에서 수식한다. ↙

When you go to the movies or when you just want something *refreshing to *satisfy your *thirst, a soda is often the first choice.

↳ to부정사의 부사적 용법:

'~하기 위해'의 목적을 나타냄

→ 'Soda'에 대한 부가설명

Soda, also called a soft drink, is a sweet drink with *carbonation. People all over the world love sodas.

↳ 전 세계의

↳ 수일치:

주어가 People이므로 'loves'가 아닌 'love'

「per + 단위」: '단위당 ~'

단위로 사람(person)이 사용되었으므로,

'1인당 ~'로 해석한다. ↙

Every year, Americans consume 170 liters of soda per person, and the British 100 liters.

↳ 반복되는 표현의 생략:

같은 표현이 반복을 피하기 위해 뒤에 오는 것을 생략할 수 있다.

= the british people (consume) 100 liters (of soda per person)

Of all age groups, teenagers drink the most soda.

↳ 최상급 the most:

10대들의 탄산음료 섭취량이 '가장' 많으므로

'the most'를 사용한다.

Most people, however, understand that sodas are not good for their health due to the *ingredients.

= because of, owing to

↳ 접속사 that:

= most people

'understand'의 목적어 역할을 하는 접속사로,

목적어 자리에 오는 접속사 that은 생략 가능하다.

What is in a soda? Which ingredients are really not good for you?

↳ 의문사 what과 which:

의문사로서 what과 which는 모두 '무엇, 어떤'의 의미.

그러나 'what'은 선택지가 없는 막연한 것을 물을 때,

'which'는 정해진 대상(소다에 들어가는 성분 성분들)중에서의 선택을 물을 때 사용.

탄산음료는 당신에게 무슨 영향을 끼치는 것일까?

당신이 피자, 햄버거 혹은 치킨과 같은 패스트푸드를 먹을 때, 당신은 주로 무엇을 함께 마시는가?

대부분의 사람들은 탄산음료를 마신다.

당신이 영화를 보러 가거나 그저 갈증을 해소하기 위해 무언가 상쾌한 것을 찾을 때, 탄산음료는 자주 첫 번째 선택지가 된다.

청량음료라고도 불리는 탄산음료는, 탄산가스 포화가 된 달콤한 음료이다. 전 세계의 사람들이 탄산음료를 좋아한다.

매년, 미국인들은 1인당 170리터의 탄산음료를 소비하고, 영국인들은 (인당) 100리터(의 탄산음료를 소비한다).

모든 연령대에서, 10대들이 가장 많은 탄산음료를 마신다.

그러나 대부분의 사람들은 탄산음료가 그 성분들로 인해 그들의 건강에 좋지 않다는 것을 이해한다.

탄산음료 안에는 무엇이 들어가는가? 어떤 성분들이 당신에게 정말로 좋지 않은가?

Vocabulary

• soda 탄산음료
• thirst 갈증

• refreshing 상쾌한
• carbonation 탄산화, 탄산가스 포화

• satisfy 만족시키다
• ingredient 성분

Sugar

Everyone knows **that** soft drinks **are loaded with large amounts of** sugar.

↳ 접속사 that:

know의 목적어 역할을 하는 접속사 that으로 생략가능하다.

수동태 be동사 + p.p :
load는 '채우다, 태우다'의 의미로, 'be loaded with ~'는
↳ '~로 채워지다'의 의미이다.

↳ '많은 양의'

A *typical 250ml **can** of soda contains **30 grams of sugar**.

↳ 'soda'를 새는 단위 '캔'

↳ 'sugar'를 새는 단위 '그램'

동격을 나타내는 콤마(,)

↳ 앞의 WHO를 보충설명하며 동격(같은)을 나타냄

WHO, the World Health Organization, recommends that people *consume

less than 25 grams of sugar a day.

단위를 나타내는 관사 : a(an) ✓

'하루에 ~'로 해석

당위성(해야만 한다)을 나타내는 should의 생략 ✓

「(recommend, suggest, insist...) + that + 주어 + (should) + 동사원형」
의 구조로 '~는 ~해야 한다는 것을 권고(주장, 제안)한다'로 해석한다.

↳ 조건을 나타내는 접속사절 : '~한다면'

Therefore, **if you drink** one small can of soda, your daily sugar *intake
already *exceeds the **recommended amount.**

↳ 수동의 의미 나타내는 과거분사:

과거분사형태로 사용하여 '권장된'의 의미를 가짐

뒤의 명사 'amount'를 수식하여 '권장된 양'으로 해석

What is worse, people usually don't stop **with one can.**

= '설상가상으로'의 의미로

'To make matters worse'로 바꿔 표현 가능

↳ '한 캔만 가지고, 한 캔으로'

Having extra sugar **means adding** unnecessary calories.

↳ 문장의 주어로 사용된 동명사 : '~하는 것은'

↳ 'mean'의 목적어로 사용된 동명사

「mean ~ing」: '~를 의미하다'

「mean to ~」: '~를 의도하다, ~를 하려고 하다'

= having extra sugar

↳ '~를 초래하다'

'~와 같은' ✓

Over time, **this** can **lead to** *obesity and other health problems, **such as**
heart disease and diabetes.

↳ replace A with B : 'A를 B로 대신하다, 대체하다'

Even diet sodas are not safe. Diet sodas **replace the sugar with** *artificial
sweeteners.

해석

설탕

탄산음료가 많은 양의 설탕으로 채워져 있다는 것은 모든 사람들이 아니다.

일반적인 250mL의 소다 한 캔은 30g의 설탕을 포함한다(함유한다).

세계보건기구 WHO는 사람들이 하루에 25g 이하의 설탕을 섭취하도록 권고한다.

따라서 만약 당신이 작은 탄산음료 한 캔을 마신다면, 당신의 일일 설탕 섭취량은 이미 권장된 양을 초과하는 것이다.

설상가상으로, 사람들은 주로 한 캔에서 멈추지 않는다.

추가적인 설탕을 먹는다는 것은 불필요한 칼로리를 축적한다는 뜻이다.

시간이 지나며, 이것은 비만과 심장 질환, 당뇨와 같은 다른 건강 문제로 이어질 수 있다.

다이어트 탄산음료도 안전하지 않다. 다이어트 탄산음료는 설탕을 인공 감미료로 대신한다.

Vocabulary

• typical 전형적인
• exceed 초과하다

• consume 소비하다
• obesity 비만

• intake 섭취, 섭취량
• artificial 인공적인

★ Artificial sweeteners provide a sweet, *sugary taste with **fewer calories**.

This may **seem like** a good thing, but it really **isn't**.

↳ 'seem like + 명사' :
'~처럼 보인다, ~인 듯하다'

'few'는 가산명사(복수)와 함께 사용하며
few - fewer - fewest의 비교급, 최상급 형태를
갖는다.

↳ 'isn't (a good thing)'이 생략된 문장으로
중복되는 어휘사용을 피하기 위해 생략되었다.

↳ '~에 따르면'

According to a recent study, artificial sweeteners **make you want** more sweet foods.

사역동사 make :
사역동사(make) + 목적어(you) + 동사원형(want)의 어순
'당신이 ~를 원하도록 만들다'

This means **that** you may easily gain weight if you **keep drinking** diet soda.

↳ 접속사 that :
mean의 목적어 역할을 하는 접속사 that으로
생략가능하다.

↳ keep + ing : '계속 ~하다'

↳ 또한, 덧붙여, 게다가

In addition, artificial sweeteners **are known to** *generate headaches, emotional disorders, and **sleeping problems**.

↳ be known to + 동사원형 : ① ②
'~한다고 알려져 있다'

③

Acid

↳ several + 가산명사(복수)

Most soda contains **several types** of acids. Acid is a *chemical *substance **with** a sour taste.

↳ '~를 가지고 있는'

분사구문 :
'When acid is added to water, it produces ~.'
→ 'When (acid) (being) added to water, it produces~.'

↳ 부사절의 의미를 분명하게 하기 위해 접속사를 생략하지 않기도 한다.

When added to water, it produces a sharp flavor. **Acid also delays the growth of bacteria**, **which** *extends the *expiration date of a product.

↳ 선행사

↳ 관계대명사의 계속적 용법 :
관계대명사 앞에 콤마(,)를 사용하며, 앞 문장 전체가 선행사로 사용됨.

↳ 'interfere with' : 방해하다

★ However, acid **interferes with** the body's ability **to absorb calcium**, and as a result, bone softening *occurs.

to부정사의 형용사적 용법 :
'ability'를 수식하며 '칼슘을 흡수하는 능력'으로 해석

'interact with' : 상호작용하다
주어는 'sodas'가 아닌 'acid'이므로

↳ 동사에 's'를 붙여야 한다.

Also, the acid in sodas **interacts with** stomach acid, **slowing** *digestion and **blocking** nutrient *absorption.

↳ 현재분사의 병렬구조 :
'~하면서'라는 의미의 현재분사 'slowing'과 'blocking'이 병렬구조를 이룸.

해석

인공 감미료는 더 적은 칼로리로 달콤하고 설탕과 같은 맛을 준다. 이것은 좋은 것처럼 보일 수 있으나, 사실은 그렇지 않다.

최근의 연구에 따르면, 인공 감미료는 당신이 더 많은 단 음식을 원하도록 만든다.

이것은 당신이 계속해서 다이어트 탄산음료를 마시면 쉽게 살이 찌 수도 있다는 것을 의미한다.

또한, 인공 감미료는 두통, 감정 장애와 수면 장애를 일으키는 것으로 알려져 있다.

산

대부분의 탄산음료는 몇몇 종류의 산을 함유한다. 산은 신 맛을 가진 화학 물질이다.

물에 더해졌을 때, 산은 강렬한 맛을 낸다. 산은 또한 박테리아의 성장을 늦추는데, 그것은 제품의 유통기한을 연장시킨다.

그러나 산은 몸의 칼슘 흡수 능력을 방해하고, 그 결과로 뼈의 연화가 발생한다.

또한, 탄산음료에 든 산은 소화를 느리게 하고 영양 흡수를 막으면서 위산과 상호작용한다.

Vocabulary

- | | | | | | |
|-------------|-------|-------------|-----------|-------------------|------|
| • sugary | 설탕이 든 | • generate | 생성하다, 만들다 | • chemical | 화학적인 |
| • substance | 물질 | • extend | 연장하다 | • expiration date | 유통기한 |
| • occur | 발생하다 | • digestion | 소화 | • absorption | 흡수 |

Furthermore, ^{= acid} it can damage tooth enamel, ^{앞의 'enamel'을 보충 설명하는 동격} the hard substance ^{주격 관계대명사 that} that protects your teeth.

^{조건을 나타내는 접속사 if} If you drink sodas regularly, your teeth ^{'tooth'의 복수형으로 'decays'가 아님을 주의} decay more easily.

Caffeine

When you hear the word "caffeine," you ^{'~할 가능성이 높은'} most likely think to coffee. But some sodas, especially colas and ^{탄산(포화된) 에너지 음료} carbonated energy drinks, also contain caffeine.

^{= caffeine} Caffeine ^{bring about : '~를 유발하다'} makes you feel more awake, but it may bring about an ^{사역동사 make : 사역동사(make) + 목적어(you) + 동사원형(feel)의 여순 '당신이 ~를 느끼도록 만들다'} irregular heartbeat.

A single can of cola may not affect you much, but if you consume colas regularly, they can ^{사역동사 make : 사역동사(make) + 목적어(you) + 동사원형(feel)의 여순} make you feel more nervous and ^{keep A from ~ing : 'A가 ~ing하는 것을 방해하다'} keep you from sleeping well at night.

Artificial Colors and Artificial Flavors.

Soft drink companies ^{by + 동명사: '~함으로써'} attract consumers by adding bright colors and sweet flavors to ^{= soft drink companies'} their products.

Most of these colors and flavors, however, are not ^{natural : '자연적인'} natural. ^{neutral : '중립적인'}

해석

더 나아가, 이것은 당신의 이를 보호하는 딱딱한 물질인 치아 에나멜을 손상시킬 수 있다.

당신이 탄산음료를 주기적으로 마신다면, 당신의 치아는 더 쉽게 썩는다.

카페인

당신이 "카페인"이라는 단어를 듣는다면, 당신은 커피를 생각할 것이다. 그러나 일부 탄산음료들, 특히 콜라와 탄산 에너지 음료들 또한 카페인을 함유한다.

카페인은 당신이 더 깨어 있는 기분이 들도록 만들지만, 그것은 불규칙적인 심장 박동을 유발할 수 있다.

콜라 한 캔은 당신에게 많은 영향을 끼치지 않을지 모르지만, 만약 당신이 콜라들을 규칙적으로 소비한다면 콜라는 당신을 더 긴장하게 만들고 잠을 잘 자는 것을 방해할 수 있다.

인공적인 색과 인공적인 맛

탄산음료 회사는 그들의 상품에 밝은 색과 달콤한 맛을 첨가함으로써 소비자들을 유혹한다.

이들 대부분의 색소와 맛들은, 그러나, 자연적이지 않다.

Vocabulary

- protect 보호하다
- affect 영향을 끼치다
- decay 썩다
- attract 유혹하다
- irregular 불규칙적인

= artificial colors and flavors chemical - 화학적인
 ↗ chemicals - 화학약품
They are artificial **chemicals**. For example, the artificial color Yellow No. 6, **used** in some pineapple juices, **adds** nothing to the taste.

↳ '사용되는'이라는 수동의 의미를 갖는 과거분사 동사의 수일치 :
 문장의 주어가 'the artificial color yellow No. 6'
 이므로 단수형으로 수일치 시킴.

to부정사의 부사적 용법 : 주격 관계대명사 that :
 'It is just there'이라는 문장 전체를 수식하는 부사적 용법으로 선행사 'the artificial flavor'을 수식하며
 '음료를 보기 좋게 만들기 위해'라고 해석된다. 관계절에서 주어 역할
 It is just there **to make the drink look pretty**. Also, the artificial flavor **that** **gives the drink its pineapple taste** **is** not real pineapple juice at all.

↳ 4형식 문장 구조 : 동사의 수일치 :
 '~에(the drink) ~를(its pineapple taste) 주다(give)' 문장의 주어가 'the artificial flavor'이므로
 단수형으로 수일치 시킴.

현재완료 : have + p.p 'have shown'의
 '보여줘 왔다' 목적어 역할을 하는 접속사 that
 Studies **have shown** **that** *excessive consumption of these kinds of chemicals can create problems **such as** kidney disease and ADHD.
 ↳ '~와 같은'

↳ 의문사 주어
 You can see **how the sugar, the acid, the caffeine, and the artificial chemicals in sodas** **are** really not good for you.
 간접의문문 : 의문사 + 주어 + 동사의 여순을 주의
 ↳ 동사

조동사 'might' : 'understand'의
 '~할지도 모른다' 목적어 역할을 하는 접속사 that stop + ~ing : '~하는 것을 멈추다'
 Perhaps you **might** now understand **that** you should **stop drinking them**.
 = soft drinks

감각동사 + 형용사 :
 ↳ '~하게 들린다'
 However, if ***quitting sodas** altogether **sounds too difficult**, cut down *gradually.
 ↳ 동명사 주어 : '탄산음료를 끊는 것'으로 해석

↳ replace A with B : 'A를 B로 대신하다, 대체하다'
 For example, **replace one regular soft drink or one diet soda per day with another more healthy drink**.
 ㉠ ㉡

해석

그들은 인공적인 화학약품이다. 예를 들어, 몇몇 파인애플 주스에 사용되는 황색 인공 색소 6호는 맛에 아무런 것도 더하지 못한다.

그것은 그저 음료를 보기 좋게 만들기 위해 있을 뿐이다. 또한, 음료에 파인애플 맛을 더해주는 인공적인 맛은 진짜 파인애플 주스가 아니다.

연구결과들은 이러한 종류의 화학약품의 과도한 섭취가 신장질환이나 ADHD와 같은 문제를 발생시킬 수 있다는 것을 보여줘 왔다.

당신은 이제 어떻게 설탕, 산, 카페인 그리고 인공 화학약품이 당신에게 얼마나 좋지 않은지 알 수 있을 것이다.

어쩌면 당신은 이제 그것들을 그만 마셔야 한다는 것을 이해할지도 모른다.

그러나 만약 탄산음료를 한 번에 모두 끊는 것이 너무 어렵게 들린다면, 조금씩 줄여 나가라.

예를 들어, 하루에 마시는 한 개의 일반 탄산음료나 다이어트 탄산음료를 다른 더 건강한 음료로 대체하라.

Vocabulary

• excessive 과도한, 지나친 • quit 그만 두다 • gradually 점진적으로, 점차적으로

Of course, the best choice ^{↳ Would : '~일 것이다'} would be water. Water ^{↳ 물은 셀 수 없으므로 단수 취급} has no calories, no acid, no caffeine, and no chemicals ^{↳ 그 어떠한 종류의} of any kind.

And if you want something <sup>to부정사의 형용사적 용법 : 'something'을 수식
'맛을 북돋기 위한' ↳</sup> to add a *boost of flavor, put <sup>↳ 'lemon'을 세기위한 단위 :
'한 조각의 ~'</sup> a slice of lemon in the water.

<sup>if 양보절
↳ ~하더라도</sup> If you can't break your <sup>'탄산음료 마시는 습관'
명사 habit을 수식하는 'drinking'(동명사) ↳</sup> soda drinking habits in a short period of time, <sup>부정명령문 : 'don't + 동사원형'
'~하지 마라' ↳</sup> don't be too hard on yourself. <sup>↳ 재귀대명사의 재귀용법:
전치사 'on'의 목적어자리가 주어와 같을 때,
재귀대명사의 형태를 사용</sup> Once you start <sup>↳ 접속사 'once'
'일단 ~하면'</sup> cutting back, you are heading in the right direction.

해석

당연하게도 최고의 선택지는 물이다. 물은 칼로리, 산, 카페인과 화학 물질이 없다.

그리고 만약 당신이 맛을 북돋을 무언가를 찾고 있다면, 물에 레몬 한 조각을 넣어 보아라.

만약 당신이 단기간에 탄산음료 마시는 습관을 깨지 못한다 해도, 자신을 너무 몰아붙이지 마라. 일단 당신이 줄이기 시작한다면, 당신은 올바른 방향으로 나아가고 있는 것이다.

Vocabulary

• boost 북돋우다, 증가, 상승 • cut back 줄이다, 삭감하다 • head ~로 향하다



◇「콘텐츠산업 진흥법」제33조에 의한 표시

- 1) 제작연월일 : 2018년 01월 15일
- 2) 제작자 : 교육지대㈜
- 3) 이 콘텐츠는 「콘텐츠산업 진흥법」에 따라 최초 제작일부터 5년간 보호됩니다.

◇「콘텐츠산업 진흥법」외에도「저작권법」에 의하여 보호되는 콘텐츠의 경우, 그 콘텐츠의 전부 또는 일부를 무단으로 복제하거나 전송하는 것은 콘텐츠산업 진흥법 외에도 저작권법에 의한 법적 책임을 질 수 있습니다.