



## 1. Healthy Living Happy Life\_YBM(박준언)



◇「콘텐츠산업 진흥법 시행령」제33조에 의한 표시  
1) 제작연월일 : 2020-01-07  
2) 제작자 : 교육지대(주)  
3) 이 콘텐츠는 「콘텐츠산업 진흥법」에 따라 최초  
제작일부터 5년간 보호됩니다.

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



## 핵심문법

## 관계대명사 that과 대동사 do

- 관계대명사 that
  - 관계대명사는 두 개의 절을 연결하여 하나의 절로 만들 때 사용하며, 접속사 및 대명사의 역할을 한다. 문장 성분에 따  
라 주격, 소유격, 목적격 관계대명사로 나뉜다.
  - 관계대명사 that은 사람이나 사물을 대신할 때 모두 사용되나, 소유격으로는 사용되지 않으며 계속적 용법으로도 사용  
되지 않는다.
- 대동사 do
  - 앞에 언급된 동사나 동사구의 반복을 피하기 위해 대신 쓰이며, 앞에 언급된 인칭과 수, 시제에 따라 do, does did를  
사용한다. 행위나 방법을 가리키는 말이 필요할 경우엔 do[does/did] 뒤에 so를 붙인다.



## 대표유형

## 시험에 자주 출제되는 유형의 문제를 꼭 확인하세요!!

- ★ ① [문법] 본문에 사용된 어법의 옳고 그름 구분하기
- ★ ② [독해] 논리적 흐름에 맞게 빈칸에 들어갈 말 고르기
  - ③ [독해] 글의 내용과 일치하는/일치하지 않는 보기 고르기
- ★ ④ [독해] 글을 읽고 흐름에 맞는 연결사 고르기
  - ⑤ [독해] 글의 주제로 적절한 보기 고르기
  - ⑥ [독해] 문맥상 적절하게/어색하게 쓰인 어휘 고르기
- ★ ⑦ [독해] 논리적 흐름에 맞게 글의 순서 배열하기

독해유형 논리적 흐름에 맞게 빈칸에 들어갈 말 고르기

★★★

1. 다음 글에서, 문맥상 (A)에 들어갈 말로 가장 적절  
한 것은?

You need to understand that stress is not a disease. It is a normal reaction that almost everyone experiences. In fact, stress is a natural alarm system in your brain and body, going back to the primitive days. This involuntary response developed in our ancestors as a way to protect them from predators and other threats. Imagine you meet a tiger in the jungle. You have to fight it or run fast to save your life, so your body turns on its emergency system, releasing into the blood the hormones that speed up your heart rate, increase your blood pressure, boost your energy, and prepare you to deal with the problem. Experts call this the "fight-or-flight response," and the human race (A)\_\_\_\_\_ in its early, tough natural environment without it.

- ① survived
- ② had survived

- ③ could not survive
- ④ could have survived
- ⑤ could not have survived

\* 다음 글을 읽고 물음에 답하시오.

You need to understand that stress is not a disease. It is a normal reaction that almost everyone experiences. In fact, stress is a natural alarm system in your brain and body, going back to the primitive days. This involuntary response developed in our ancestors as a way to protect them from predators and other threats. Imagine you meet a tiger in the jungle. You have to fight it or run fast to save your life, so your body turns on its emergency system, @releasing into the blood the hormones ㉠that speed up your heart rate, ㉡increase your blood pressure, boost your energy, and ㉢preparing you to deal with the problem ㉣effectively. Experts call this the "fight-or-flight response," and the human race \_\_\_\_\_ in its early, tough natural environment without it.

**독해유형** 글의 내용과 일치하는/일치하지 않는 보기 고르기

★ ★ ★

## 2. 윗글과 일치하지 않는 것은?

- ① 스트레스는 질병이 아니다.
- ② 스트레스는 인간에게 타고난 경보 시스템이다.
- ③ 스트레스는 비자발적인 반응이다.
- ④ 스트레스는 맹수의 공격을 모두 막아준다.
- ⑤ 호랑이를 만나면 우리 몸은 비상 체제를 가동한다.

**문법유형** 본문에 사용된 어법의 옳고 그름 구분하기

★ ★ ★

### 3. ㉠ ~ ㉥ 중 어법상 틀린 것은?

- ① a                                  ② b  
③ c                                  ④ d  
⑤ e

독해유형 논리적 흐름에 맞게 빈칸에 들어갈 말 고르기



#### 4. 빈칸에 가장 적절한 것은?

- ① would have progressed
- ② should have been fitted
- ③ could have been thrived
- ④ could not have survived
- ⑤ would not have disappeared

※ 다음 글을 읽고 물음에 답하시오.

Q: Then, is stress not bad?

No, it is not always bad. A little stress is necessary to push you to get things done. It prepares you to meet a tough situation with focus, strength, and alertness. Without stress, you would not be able to gather enough energy to face difficulties, meet deadlines, and achieve successes.

Q: (a)

The problem is, times have changed, but the stress reaction remains the same. Stress hormones burn away when you get rid of the

stress source. Back in the old days, it was a matter of either death or survival, and then the crisis came to an end. Now, (b), many of your worries are not as instantly resolved as they were when you used to bump into tigers. You might have an exam tomorrow and an assignment due the day after tomorrow. The danger signs are almost always on, and the stress hormones stay in your body and build up. Blood rushes to your face. Your stomach stops working and feels upset or as if it is tied up in knots. You feel restless in your legs and have difficulty going to sleep. None of this helps you with doing your homework, and when it keeps happening, it can harm your health.

독해유형 논리적 흐름에 맞게 빈칸에 들어갈 말 고르기



5. 빈칸 (a)에 들어갈 질문으로 가장 적절한 것은?

- ① Where is stress originated from?
- ② How can we survive in this harsh environment?
- ③ Why does everybody think stress is a big problem?
- ④ What is the biggest problem in dealing with stress?
- ⑤ When does everyone need to do something for relieving stress?

독해유형 글을 읽고 흐름에 맞는 연결사 고르기

★ ★ ★

6. 빈칸 (b)에 가장 적절한 연결사는?

- ① therefore                      ② however  
③ likewise                    ④ in addition  
⑤ in conclusion

독해유형 글의 내용과 일치하는/일치하지 않는 보기 고르기

★ ★ ★

## 7. 윗글과 일치하는 것은?

- ① 옛날에는 위기가 끊이지 않았다.
- ② 현재는 걱정거리가 즉각적으로 해결되는 편이다.
- ③ 현재의 반복되는 스트레스는 건강을 해칠 수 있다.
- ④ 스트레스 호르몬은 몸 안에 잘 남지 않는다.
- ⑤ 지속적으로 스트레스를 받게 되면 다리가 꼬이게 된다.

## 8. 다음의 주제로 가장 적절한 것은?

I believe so because growing up is not easy. Teenage experiences vary, and everyone experiences different emotions and concerns. The one thing that unites you all, however, is that you are changing, from being a youth to becoming an independent adult. During this time of transition you live with a lot of uncertainties and imbalances, which create huge anxieties. It is important to know that it is natural for you to feel stressed, and that it is okay. Just keep in mind that whatever stresses you out now will eventually pass.

- ① the various characteristics of stress
- ② anxieties, the essential part of human life
- ③ how teen age stress is different from adults'
- ④ different types of experience in teenage times
- ⑤ the things need for being an independent adult

## 9. 다음 빈칸에 가장 적절한 것은?

I believe so because growing up is not easy. Teenage experiences vary, and everyone experiences different emotions and concerns. The one thing that unites you all, \_\_\_\_\_, is that you are changing, from being a youth to becoming an independent adult. During this time of transition you live with a lot of uncertainties and imbalances, which create huge anxieties. It is important to know that it is natural for you to feel stressed, and that it is okay. Just keep in mind that whatever stresses you out now will eventually pass.

- ① for example                      ② likewise
- ③ additionally                    ④ that is
- ⑤ however

## 10. 다음 글의 밑줄 친 부분 중, 문맥상 낱말의 쓰임이 적절하지 않은 것은?

More Tips to Keep Stress under Control

1. Avoid overscheduling. Be realistic and do not try to be ① perfect.
2. Learn to ② relax. When you feel extreme stress, get quiet and take a few deep breaths. This brings oxygen to your brain and helps you relax.
3. ③ Treat your body well. Watch what you eat. Under stressful conditions, the body needs vitamins and minerals more than ever. A good night's sleep will ④ reinforce stress as well.
4. Get help. Stress can be ⑤ overwhelming. Do not hesitate to ask for help from a trustworthy adult or a school counselor.

\* 다음 글을 읽고 물음에 답하시오.

(A)

Dear Teens Today,

I keep having dreams about getting ① chased or taking a test where I don't know any answers. I often wake up in a cold sweat in the middle of the night. On some mornings, I feel so tired that I don't think I'll be able to lift my feet. What's wrong with me? Help! - A worried teenager

(B)

To help you with that, Teens Today had an ② informative talk on stress and its management with a doctor specializing in mental health. As the saying goes, "Know your enemy, and you will fight better!"

(C)

Dear worried teenager,

We have good news and bad news for you. The good news is that you don't sound like you are ③ ill. The bad news is that it is highly likely that you are stressed out. Although the word "stress" brings up images of tired adults, many teens also

①suffer from a high level of stress, often without even knowing that they do.

(D)

At least, now you know that you are under stress. It is a big step ②backward because only you, no one else, can control your stress level, but to wisely manage your stress, you need to have a good understanding of the issue.

독해유형 논리적 흐름에 맞게 글의 순서 배열하기

★★★

### 11. 주어진 글 (A)에 이어질 내용을 순서에 맞게 배열한 것으로 가장 적절한 것은?

- ① (B)-(D)-(C)                      ② (C)-(B)-(D)  
③ (C)-(D)-(B)                      ④ (D)-(B)-(C)  
⑤ (D)-(C)-(B)

독해유형 문맥상 적절하게/어색하게 쓰인 어휘 고르기

★★★

### 12. 밑줄 친 ㉠~㉣ 중 문맥상 낱말의 쓰임이 적절하지 않은 것은?

- ① ㉠                                      ② ㉡  
③ ㉢                                      ④ ㉣  
⑤ ㉤

\* 다음 글을 읽고 물음에 답하시오.

Q: Is there anything special about teenage stress, ㉠compared with that of adults?

I believe so because growing up is not easy. Teenage experiences vary, and everyone experiences different emotions and concerns. The one thing ㉡that unites you all, however, is that you are changing, from being a youth to ㉢become an independent adult. During this time of transition you live with a lot of uncertainties and imbalances, ㉣which create huge anxieties. It is important to know that it is natural for you to feel stressed, and that it is okay. Just keep in mind that ㉤whatever stresses you out now will eventually pass.

Title: \_\_\_\_\_

1. Avoid overscheduling. Be realistic and do not

try to be perfect.

2. Learn to relax. When you feel extreme stress, get quiet and take a few deep breaths. This brings oxygen to your brain and helps you relax.

3. Treat your body well. Watch what you eat. Under stressful conditions, the body needs vitamins and minerals more than ever. A good night's sleep will relieve stress as well.

4. Get help. Stress can be overwhelming. Do not hesitate to ask for help from a trustworthy adult or a school counselor.

문법유형 본문에 사용된 어법의 옳고 그름 구분하기

★★★

### 13. 밑줄 친 ㉠~㉣ 중 어법상 틀린 것을 고르면?

- ① ㉠                                      ② ㉡  
③ ㉢                                      ④ ㉣  
⑤ ㉤

독해유형 글의 주제로 적절한 보기 고르기

★★★

### 14. 밑글의 주제를 아래와 같이 작성할 때, 빈칸에 들어갈 말로 가장 적절한 것은?

Title: \_\_\_\_\_

- ① Reduce Stress with Time Management Strategies  
② Importance of Scheduling for Time Management  
③ Ways to Stop Worrying About the Small Stuff  
④ More Tips to Keep Stress under Control  
⑤ Why Do We Forget Important Things?

독해유형 글의 내용과 일치하는/일치하지 않는 보기 고르기

★★★

### 15. 밑글에 관한 내용과 일치하지 않는 것은?

- ① 청소년기에는 독립된 성인이 되어가는 과정에서 많은 불확실성과 불균형을 안고 살아야 하고, 이로 인해 불안이 초래된다.  
② 스트레스를 제어하기 위해서 과도한 일정을 피하고 완벽하려고 애쓰지 말아야 한다.  
③ 극도의 스트레스를 느끼면 차분히 하고 몇 번 심호흡을 하여 긴장을 푸는 법을 배운다.  
④ 스트레스를 받을 때는 좋은 음식을 먹어도 소용이 없으므로 밤에 꼭 잘 자는 것이 더 중요하다.  
⑤ 스트레스는 혼자 감당하기 벅할 수 있으므로 믿을 만한 어른이나 학교 상담사에게 주저 말고 도움을 구한다.

1) [정답] ⑤

[해설] '이것이 없었다면(without it), 인류는 초기의 거친 자연환경에서 살아남지 못했을 것이다.'의 의미로 사용되고 있는 문장이므로 '조동사 have p.p.' 가정법 과거완료가 쓰여서, 과거에 일어났던 일에 대해 가정한다.

2) [정답] ④

[해설] ④번에서 스트레스는 맹수와 기타 위협으로부터 보호하기 위한 방법으로 발달했다고만 되어 있고, 스트레스 자체가 맹수의 공격을 모두 막아주는 것은 아니다.

3) [정답] ④

[해설] ④는 '~하면서'라는 동시 상황을 나타내므로 분사가 알맞게 쓰였고, ⑤는 hormones를 선행사로 받는 관계대명사 that이므로 올바르다. ③은 speed up, increase, boost와 함께 병렬구조로 쓰여서 increase가 올바르지만 ④는 동사의 원형이 쓰여야 하는데 동명사 형태가 쓰였으므로 잘못되었다(preparing을 prepare로 바꿀 것). ⑥은 deal with와 어울리는 부사로 올바르게 쓰였다.

4) [정답] ④

[해설] 글의 맥락상 스트레스 반응 없이 '인간은 살아남을 수 없었을 것이다'라고 하는 것이 가장 적절하다. 그러므로 정답은 ④번이 된다.

5) [정답] ③

[해설] 빈칸 뒤로 이어지는 글의 요지는 '왜 사람들이 스트레스를 큰일이라고 생각하는지'에 대한 설명이다. 그러므로 '왜 모두는 스트레스가 큰일이라고 생각하나요?'라고 묻는 ③번이 가장 빈칸에 적절하다.

6) [정답] ②

[해설] 예전에 스트레스를 받았던 상황과 현재의 상황을 비교하고 있으므로 '그러나'라는 의미의 however를 넣어주는 것이 가장 적절하다.

7) [정답] ③

[해설] when it keeps happening, it can harm your health라는 부분에서 ③번이 본문과 일치함을 알 수 있다.

8) [정답] ③

[해설] 이 글은 청소년기의 스트레스가 어른들의 스트레스와 어떻게 다른지에 대해서 기술하고 있으므로 ③번이 주제로 가장 적절하다.

9) [정답] ⑤

[해설] 빈칸 앞으로는 청소년마다 다 스트레스와 걱정거리가 다르다고 이야기하고 있지만 빈칸 뒤에서는 그들을 하나로 묶을 수 있는 것에 대해서 얘기하고 있으므로 두 진술은 반대된다. 그러므로 '그러나'라는 의미의 연결사 however가 들어가는 것이 가장 적절하다.

10) [정답] ④

[해설] 잠을 푹 자게 되면 스트레스를 '강화하게(reinforce)' 되는 것이 아니라 '완화시키게(relieve)' 될 것이라고 해야 맥락상 옳다.

11) [정답] ③

[해설] 걱정이 많은 십대에게 좋은 소식과 나쁜 소식을 알려주는 (C)-최소한 본인이 스트레스를 받고 있다는 사실을 아는 것으로 발전할 여지가 있으며 문제를 이해하는 것이 도움이 된다는 (D)-바로 이 문제를 이해하는데 도움을 주기 위해서 Teens Today에서는 스트레스와 그 관리에 대해 정보를 제공하겠다는 내용의 (B)로 이어지는 것이 자연스럽다.

12) [정답] ⑤

[해설] ⑥-스트레스를 받고 있다는 사실을 아는 것이 후퇴가 아닌 큰 진전이므로 forward가 적절하다.

13) [정답] ③

[해설] ③-from A to B의 구문이므로 to전치사 뒤에 동명사가 나와야 하므로 becoming이 적절하다.

14) [정답] ④

[해설] 지문의 아래에서는 스트레스를 제어하는 추가적인 요령들을 이야기하고 있다.

15) [정답] ④

[해설] 스트레스를 받는 상황에서 비타민과 미네랄이 필요하기 때문에 잘 먹는 것도 중요하다.