1-43 · 1-6 습관과 자기 관리
01 마음과 뇌 · 교재 p.46

2025년 10월 고2 학평 24번

2025년 10월 시행 · 전국연합학력평가

Imagine pausing in the middle of a busy day, taking a moment to refresh your mind and recharge your energy. This power of a midday break is often underestimated. When you break away from routine, especially with activities designed to stimulate your brain, you _____ and enhance productivity for the rest of the day. Neurobic exercises—simple yet effective—are perfect for such breaks. They target different areas of your brain, keeping it agile and alert. These exercises create a mental oasis that refreshes and prepares you for the afternoon's challenges. This strategic pause is not just a break; it boosts your cognitive capabilities, ensuring your mind remains sharp and focused. Even briefly experimenting with neurobic exercises can work wonders for your cognitive state during lunch. Start with using your non-dominant hand for routine tasks like writing or eating. This simple switch challenges your brain, activating pathways that aren't typically engaged and promoting greater flexibility in thinking.

1. 빈칸 추론 윗글의 빈칸에 들어갈 말로 가장 적절한 것은?

① increase daily stress
② prevent cognitive tiredness
③ waste valuable time
④ avoid all challenges
⑤ weaken your focus

2. 요지 윗글의 요지로 가장 적절한 것은?

① 휴식은 생산성을 떨어뜨린다.
② 주로 쓰는 손만 사용하는 것이 뇌에 좋다.
③ 점심시간에는 일을 계속해야 한다.
④ 점심시간에 뇌를 자극하는 짧은 휴식을 가지면 오후의 인지 능력과 생산성이 높아진다.
⑤ 뇌 운동은 오랜 시간 해야 효과가 있다.

2024년 6월 고2 학평 20번

2024년 6월 시행 · 전국연합학력평가

Most people resist the idea of a true self-estimate, probably because they fear it might mean downgrading some of their beliefs about who they are and what they're capable of. (①) As Goethe's maxim goes, it is a great failing "to see yourself as more than you are." (②) Don't fear self-assessment because you're worried you might have to admit some things about yourself. (③) The second half of Goethe's maxim is important too. (④) He states that it is equally damaging to "value yourself at less than your true worth." (⑤) We underestimate our capabilities just as much and just as dangerously as we overestimate other abilities. Cultivate the ability to judge yourself accurately and honestly. Look inward to discern what you're capable of and what it will take to unlock that potential.

1. 문장 삽입 글의 흐름으로 보아, 다음 문장이 들어가기에 가장 적절한 곳은?

How could you really be considered self-aware if you refuse to consider your weaknesses?

① ② ③ ④ ⑤

2. 주장 윗글에서 필자가 주장하는 바로 가장 적절한 것은?

① 자신의 약점은 무시하는 것이 좋다.
② 자신을 과대평가하지도 과소평가하지도 말고 정확하고 정직하게 평가해야 한다.
③ 자신을 낮게 평가하는 것이 겸손이다.
④ 자기 평가는 두려워할 일이다.
⑤ 능력은 남이 평가해 주어야 한다.

2024년 3월 고2 학평 29번

2024년 3월 시행 · 전국연합학력평가

For years, many psychologists have held strongly to the belief that the key to addressing negative health habits is to change behavior. This, more than values and attitudes, is the part of personality that is ① hardest to change. Ingestive habits such as smoking, drinking and various eating behaviors are the most ② common health concerns targeted for behavioral changes. Process-addiction behaviors (workaholism, shopaholism, and the like) fall into this category as well. Mental imagery combined with power of suggestion was taken up as the ③ premise of behavioral medicine to help people change negative health behaviors into positive ones. Although this technique ④ alone will not produce changes, when used alongside other behavior modification tactics and coping strategies, behavioral changes have proved effective for some people. What mental imagery does is reinforce a new desired behavior. Repeated use of images reinforces the desired behavior more ⑤ strongly over time.

1. 어휘 윗글의 밑줄 친 부분 중, 문맥상 낱말의 쓰임이 적절하지 않은 것은?

① ② ③ ④ ⑤

2. 주제 윗글의 주제로 가장 적절한 것은?

① why values are easier to change than behavior
② the dangers of workaholism
③ using mental imagery to change negative health behaviors
④ how smoking affects personality
⑤ the history of behavioral medicine schools

정답 및 해설

1-43 **1.**② **2.**④ · 1-44 **1.**② **2.**② · 1-45 **1.**① **2.**③

1-43 · 2025년 10월 고2 학평 24번

1. ②　일과에서 벗어나 뇌를 자극하는 활동을 하면 '인지적 피로를 막고' 오후의 생산성을 높인다.

2. ④　반대 손 쓰기 같은 뉴로빅 운동으로 점심 휴식을 활용하면 뇌가 활성화되어 오후에도 예리함을 유지한다는 것이 요지다.

1-44 · 2024년 6월 고2 학평 20번

1. ②　자신을 실제보다 크게 보는 것이 큰 결점이라는 괴테의 말 뒤에 약점을 외면하면 자기 인식이 아니라는 반문이 오고, 이어 Don't fear self-assessment가 나온다.

2. ②　괴테의 격언처럼 자신을 과대평가하는 것도, 과소평가하는 것도 해로우므로 정확하고 정직하게 평가해야 한다는 주장이다.

1-45 · 2024년 3월 고2 학평 29번

1. ①　심리학자들은 가치나 태도보다 행동이 성격 중 '가장 바꾸기 쉬운' 부분이라 믿어 왔다. ① hardest → easiest.

2. ③　부정적 건강 습관을 바꾸는 데 다른 기법과 함께 정신적 심상을 활용해 바람직한 행동을 강화한다는 내용이다.