

3학년	Lesson 1	2과 More Reading (해석)	Class No.	
Date	2022. . .		Name	

★ 각 문장들을 의미 단위로 끊어서 해석하였습니다.

1	Do comfort foods actually comfort us? comfort food는 사실상 위로하는가 우리를?
2	Let's ask this snack cake. 물어보자 이 스낵 케잌에게
3	Oh,...I'm so comfortable right now guys. 오~ 저는 아주 편안합니다, 지금 여러분.
4	This is great. Hey, guys. Tara is here for the news 이거 좋네요. 안녕하세요, 여러분. Tara입니다 뉴스를 전할.
5	and you might think / that comfort makes you feel good / when you are in a bad mood / but psychologists say / that the idea of that / may actually be a myth. 여러분은 생각할지도 모르겠네요/ 위안 음식이 만든다고 여러분을 기분 좋게/ 기분이 나쁠 때 / 그러나 심리학자들은 말합니다/ 그런 생각은 실제로 잘못된 정보일지 모른다고.
6	Researchers at the University of Minnesota / asked a group of people / to pick two different kinds of food: 연구원들 미네소타 대학교의/ 요청했어요 한 그룹의 사람들에게 고르라고/ 두 가지 종류의 음식들을:
7	1) comfort food / that they thought would make them feel good / if they were in a bad mood / like chocolate or ice cream or snack cakes / and 2) food that they liked / but did not think would elevate their mood. 1) 위안 음식/ 그들이 그들을 기분 좋게 만든다고 생각하는 / 만약 기분이 안 좋으면, / 초콜릿이나 아이스크림, 또는 스낵 케잌 같은 / 2) 그들이 좋아하지만 기분을 향상시킨다고 생각하지는 않는 음식
8	They then asked them / to watch a 20 minute video / intended to elicit feelings of anger, sadness and fear, and then have them rate their mood/ immediately after the video. And once again, three minutes later. 그리고 그들은 요청 했어요/ 사람들에게 20분짜리 비디오를 보라고 / 분노, 슬픔, 공포 등의 감정을 유도하도록 의도된 / 비디오를 보고 난 즉시 / 그들의 기분을 점수 매기라고./ 그리고 한번 더 (자신의 기분을 점수 매기라고), 3분 후에.
9	During those three minutes,/ participants were given / one of four things to eat / either 1) the comfort food that they picked,/ 2) the food that they liked but did not consider comfort food, / or 3) a granola bar or/ 4) nothing at all. 그 3분 동안, / 참가자들은 주어 졌어요 / 4가지 중에 하나가 / 1) 그들이 위안 음식으로 고른 음식/ 2) 그들이 좋아하지만 위안 음식이라 생각하지 않은 음식 / 3) 그래놀라 바/ 4) 또는 아무 것도 않주기.
10	They were then asked / to rate their mood/ after eating. So researchers could determine / if the comfort food worked better / than anything else / at lifting one's mood. 그들은 다시 요청되었어요 / 자신의 기분을 점수 매기라고. 그래서 연구자들은 판단할 수 있었어요 / 위안 음식이 더 나은지 / 다른 어떤 거 보다 / 사람의 기분을 향상시키는데.

11	The comfort food actually does make us feel better. 위안 음식은 사실 만들어요 우리를 기분 더 좋게.
12	The bad news is so does everything else. 나쁜 뉴스는 다른 것들도 그렇다( 우리의 기분을 더 좋게 만든다)는 거예요.
13	I guess/ that's not really bad news so much as it is just news but interesting. 저는 생각해요 / 그것은 정말 나쁜 뉴스는 아니고/ 그것은 그냥 뉴스입니다. 하지만, 재미있죠.
14	Nonetheless, all the subjects / including the ones who ate nothing at all/ reported better moods /after the three minutes had passed./ which implies /that time not food is actually the best healer of all. 그럼에도 불구하고, 모든 실험 대상자들/ 아무것도 안 먹은 사람들을 포함해서 / 보고했어요 더 나은 기분을 / 3분이 지난 후에 / 이것은 암시해요 / 시간이, 음식이 아니라, 사실상 최고의 치유책이라는 것을.
15	The author of the study, Heather Wagner/ points out /that people like to find explanations for things /so it makes complete sense / that they would attribute an improvement in mood/ to something they ate /even if it wasn't the food /that actually did it. 이 연구의 저자, Heather Wagner는 / 지적 합니다 /사람들은 좋아한다고 사물에 대한 설명 찾기를 / 그래서 말이 됩니다(이해가 됩니다)/ 사람들이 기분이 좋아진 것의 원인을 먹은 음식으로 돌리는 것이 / 비록 기분을 좋아지게 한 게 음식이 아니였을 지라도 말입니다.
16	This also has implications for depression, /which can cause weight gain in some people /and especially if they turn to comfort foods /as a way of coping with their sadness. 이것은 또한 우울증에 대해 암시하는 바도 있는데, /우울증은 체중 증가를 일으킬 수 있어요 /어떤 사람들에게는요. /특히 만약 그들이 위안 음식으로 돌아서면 (의지하면) / 슬픔을 대처하는 방안으로.
17	Wagner says/ the team was surprised by the results/ and while they don't necessarily account /for all of the long-term stresses/ people deal with in their everyday lives,/ they hope /their findings can at least prevent people /from developing unhealthy behaviors. Wagner는 말해요 그 연구팀은 놀랬다고 그 연구 결과에. 그리고 그 연구 결과가 딱히 모든 장기적 스트레스-- 그들의 매일의 생활에서 맞닥들이는--를 설명하지는 못하지만, 연구진들은 희망한다고 그들의 연구 결과가 적어도 사람들이 건강에 해로운 습관을 형성하는 것을 막을 수 있기를.
18	What about you guys? 여러분들은 어떻세요?
19	Do you have any comfort foods /that you turn to in time of need? 여러분들은 위안 음식이 있나요 여러분들이 필요한 시기에 의존할(돌아 설)?
20	Let us know in the comments down below. 아래 코멘트 칸에 알려주세요.
21	Otherwise thanks for watching. 안 그러면.... (여기서 마칩니다). 봐주셔서 고마워요.