

Sleep Habits

수면 습관

You have agreed to take part in a research study about sleep. You will have a short online interview with a researcher. The researcher will ask you some questions.

당신은 수면에 관한 연구에 참여하기로 했습니다. 연구자와 짧은 온라인 인터뷰를 하게 되며, 연구자가 몇 가지 질문을 할 것입니다.

음성 자료 이용 방법

- 1 datoefl.com/free 에 접속하세요
- 2 HEA_S01 · Sleep Habits 를 찾으세요
- 3 바로 재생하거나 MP3를 내려받으세요 — 무료, 가입 불필요

유튜브 · 인스타그램에서도 들을 수 있습니다 — DreamArcade HEA_S01 검색



스캔

Q01

Is it important to you to go to bed and get up at the same time every day?

매일 같은 시간에 잠자리에 들고 일어나는 것이 중요한가요?

먼저 말해 보기 · YOUR TURN FIRST

모범 답안을 보기 전에 45초 동안 직접 답해 보세요. 떠오르는 표현을 아래에 적어 두세요.

MODEL ANSWER

No, and I've stopped pretending I'm going to. || Weeknights are reasonably consistent — in bed by eleven, up at six thirty — and then Friday happens and the whole thing resets. || What I have got better at is the wake-up rather than the bedtime. I get up at the same time even after a bad night, which feels punishing and is the only thing that has ever fixed the night after. || The bit I still get wrong is thinking I can catch up at the weekend. I sleep ten hours on Saturday and feel worse on Sunday than if I'd just got up. My phone has been telling me that for about a year and I still do it.

아니요. 그리고 그렇게 할 거라고 스스로 속이는 것도 그만됐습니다. 평일은 그럭저럭 일정합니다. 열한 시에는 눕고 여섯 시 반에 일어납니다. 그러다 금요일이 오면 전부 초기화됩니다. 제가 그나마 나아진 건 잠드는 시간이 아니라 일어나는 시간 쪽입니다. 잠을 설친 다음 날에도 같은 시각에 일어납니다. 그 순간에는 가혹하게 느껴지지만, 그다음 날 밤을 되돌려놓은 건 지금까지 그것뿐이었습니다. 아직도 잘못 알고 있는 건 주말에 몰아서 채울 수 있다고 생각하는 겁니다. 토요일에 열 시간을 자면 일요일에는 그냥 일어났을 때보다 더 안 좋습니다. 휴대폰이 1년째 그렇게 알려주는데도 저는 계속 그러합니다.

핵심 표현 · KEY EXPRESSIONS

I've stopped pretending I'm going to 그렇게 할 거라고 속이는 것도 그만됐다

이상과 현실의 차이를 먼저 인정합니다. 즉시 사람처럼 들립니다.

→ *I've stopped pretending I'm going to read them.*

then Friday happens 그러다 금요일이 오면

요일을 주어로 삼는 구어체입니다. 짧고 자연스럽습니다.

→ *I plan the week, and then Monday happens.*

the wake-up rather than the bedtime 잠드는 시간이 아니라 일어나는 시간 쪽

둘 중 어느 쪽을 고쳤는지 구분합니다. 답변이 구체적으로 바뀝니다.

→ *I control the wake-up rather than the bedtime.*

which feels punishing and is the only thing that has ever worked 가혹하게

느껴지지만 지금까지 통한 건 그것뿐이다

불편함과 효과를 한 문장에 답습니다. 설득력이 높습니다.

→ *Getting up early feels punishing and is the only thing that has ever worked.*

표현 틀 · FRAME TO REUSE

[Answer], and I've stopped pretending I'm going to.
[When it works] – [the concrete times] – and then [what breaks it].
What I have got better at is [the half you fixed] rather than [the other half].
I [the habit] even [in the hard case], which feels punishing and is the only thing that has ever [the result].
The bit I still get wrong is [the false belief]. [What actually happens.] [How long you've known.]

어휘 · VOCABULARY

reset	초기화되다	쌓아온 것이 원점으로 돌아간다는 뜻입니다.
punishing	가혹한, 고된	벌처럼 느껴질 만큼 힘들다는 뜻입니다.
catch up	몰아서 채우다	부족한 것을 나중에 보충한다는 뜻입니다.
the bit	그 부분	the part의 구어체입니다.

함정 · COMMON MISTAKE

- ✗ Yes, it is very important because a regular schedule is good for your health. 교과서 답
- ✓ No, and I've stopped pretending I'm going to. What I have got better at is the wake-up rather than the bedtime. 솔직한 부정 + 구분
- '건강에 좋다'는 질문을 되풀이하는 것입니다. 실제 시각과 무너지는 지점을 말하세요.

Q02

Would you rather go to bed early and get up early, or stay up late and get up late?

일찍 자고 일찍 일어나는 편이 좋아요, 늦게 자고 늦게 일어나는 편이 좋아요?

먼저 말해 보기 · YOUR TURN FIRST

모범 답안을 보기 전에 45초 동안 직접 답해 보세요. 떠오르는 표현을 아래에 적어 두세요.

MODEL ANSWER

Early, and I have only recently worked out why. || It is not that mornings are productive, because I am slow and stupid until about nine either way. || It is that the early version puts the uncontrolled hours at the end of the day instead of the start. || If I stay up late, the thing deciding my bedtime is whatever I happen to be doing at midnight, and that is never really a decision. If I get up early, the thing deciding it is an alarm I set the day before, when I was a marginally more sensible person than I am at midnight. So it is less about mornings and more about which version of me gets to choose.

일찍 자고 일찍 일어나는 쪽입니다. 그리고 그 이유는 최근에야 알았습니다. 아침이 생산적이어서가 아닙니다. 어느 쪽이든 저는 아홉 시쯤까지는 느리고 멍하니까요. 일찍 자는 쪽은 통제되지 않는 시간을 하루의 시작이 아니라 끝에 놓는다는 점이 다릅니다. 늦게까지 깨어 있으면 잠드는 시각을 정하는 건 자정에 제가 마침 하고 있던 일이고, 그건 결정이라고 할 수 없습니다. 일찍 일어나면 그걸 정하는 건 전날 맞춰 둔 알람입니다. 그때의 저는 자정의 저보다 조금은 더 분별 있는 사람이었죠. 그러니 아침의 문제라기보다 어느 쪽의 제가 고르게 되느냐의 문제입니다.

I have only recently worked out why 그 이유는 최근에야 알았다

결론보다 깨달음의 시점을 먼저 말합니다. 답변에 이야기가 생깁니다.

→ *I prefer it, and I have only recently worked out why.*

It is not that ____, because ____ ~여서가 아니다. 왜냐하면 ~

예상되는 이유를 먼저 지우고 진짜 이유로 갑니다. 선택형 질문의 표준 틀입니다.

→ *It is not that it is cheaper, because it usually is not.*

puts the uncontrolled hours at the end of the day 통제되지 않는 시간을 하루의 끝에 놓는다

두 선택지의 차이를 구조로 설명합니다. 매우 정확한 표현입니다.

→ *Working early puts the uncontrolled hours at the end of the day.*

which version of me gets to choose 어느 쪽의 내가 고르게 되느냐

자기 통제 문제를 시점의 문제로 재정의합니다. 기억에 남는 마무리입니다.

→ *Meal planning is about which version of me gets to choose.*

표현 틀 · FRAME TO REUSE

[Choice], and I have only recently worked out why.
It is not that [the expected reason], because [why that is false].
It is that [the real structural difference].
If I [option A], the thing deciding it is [the bad decider], and that is never really a decision.
If I [option B], the thing deciding it is [the good decider], [when it was set].
So it is less about [the surface topic] and more about [the real variable].

어휘 · VOCABULARY

work out	알아내다	스스로 이유를 파악한다는 뜻입니다.
uncontrolled	통제되지 않는	계획 없이 흘러가는 상태를 뜻합니다.
happen to be	마침 ~하고 있다	우연성을 강조하는 표현입니다.
sensible	분별 있는	판단력이 있다는 뜻입니다.

함정 · COMMON MISTAKE

- ✗ I prefer early because the morning is quiet and I can be more productive. 혼한 이유
- ✓ It is not that mornings are productive, because I am slow and stupid until about nine either way. 예상 이유를 부정
- '아침이 생산적이다'는 누구나 하는 답입니다. 그걸 먼저 지우고 진짜 차이를 대세요.

Q03

Tell me about a time when you had trouble sleeping.

잠을 제대로 못 잤던 시기에 대해 말해 주세요.

먼저 말해 보기 · YOUR TURN FIRST

모범 답안을 보기 전에 45초 동안 직접 답해 보세요. 떠오르는 표현을 아래에 적어 두세요.

MODEL ANSWER

The week before I moved apartments. || Nothing was actually wrong — the move was organized, the paperwork was done — and I still lay there until three every night going through a list that never changed. || What made it worse was knowing it was pointless, so on top of not sleeping I was annoyed at myself for not sleeping. The thing that eventually helped was getting up. || I'd been lying there on principle, as if staying horizontal counted for something. Once I started getting up and reading in another room for twenty minutes, I fell asleep faster, which felt like cheating. I still don't really understand why. My guess is the bed had stopped being a place where sleep happened.

이사하기 전 주였습니다. 실제로 잘못된 건 없었습니다. 이사는 정리돼 있었고 서류도 끝나 있었죠. 그런데도 매일 밤 세 시까지 누워서 바뀌지도 않는 목록을 계속 넘겼습니다. 더 나뻐던 건 그게 소용없다는 걸 제가 알고 있었다는 겁니다. 그래서 잠을 못 자는 데다, 잠을 못 자는 저 자신에게 화까지 났습니다. 결국 도움이 된 건 일어나는 것이었습니다. 저는 원칙처럼 계속 누워 있었습니다. 가로로 누워 있는 것 자체가 뭔가 쳐주기라도 하는 것처럼요. 일어나서 다른 방에서 이십 분쯤 책을 읽기 시작하니 오히려 더 빨리 잠들었습니다. 반칙 같은 기분이었죠. 왜인지는 지금도 잘 모르겠습니다. 제 짐작으로는 침대가 잠자는 곳을 그만뒀던 것 같습니다.

Nothing was actually wrong 실제로 잘못된 건 없었다

원인 없는 불면을 정직하게 설명합니다. 극적인 사건을 지어내지 않습니다.

→ *Nothing was actually wrong, which made it harder to explain.*

going through a list that never changed 바뀌지도 않는 목록을 계속 넘긴다

반추를 구체적인 장면으로 만듭니다. 'never changed'가 핵심입니다.

→ *I lay there going through a list that never changed.*

on top of not sleeping I was annoyed at myself for not sleeping 잠을 못 자는 데다

못 자는 자신에게 화까지 났다

약순환을 한 문장에 담습니다. 반복 구조가 효과를 냅니다.

→ *On top of being late I was embarrassed about being late.*

I'd been lying there on principle 원칙처럼 계속 누워 있었다

자기 행동의 비합리성을 가볍게 인정합니다.

→ *I'd been waiting on principle, which helped nobody.*

표현 틀 · FRAME TO REUSE

[When it was].
Nothing was actually wrong — [the reassuring details] — and I still [what you did instead of sleeping].
What made it worse was [the second-order problem].
The thing that eventually helped was [the counter-intuitive fix].
I'd been [the useless habit] on principle, as if [the false belief].
Once I [the change], [the result]. I still don't really understand why. My guess is [the tentative explanation].

어휘 · VOCABULARY

lie there	그냥 누워 있다	아무 진전 없이 누워 있는 상태입니다.
pointless	소용없는	useless보다 구어에서 흔합니다.
on principle	원칙이라며	논리보다 고집으로 하는 행동을 뜻합니다.
cheating	반칙	여기서는 '너무 쉬워서 부당한 느낌'이라는 농담조입니다.

함정 · COMMON MISTAKE

- ✗ I could not sleep because I was very stressed about moving to a new house. 원인 한 줄
- ✓ Nothing was actually wrong — the move was organized, the paperwork was done — and I still lay there until three every night. 원인 없음을 인정
- '스트레스 때문'은 설명이 아닙니다. 시각과 실제로 한 행동을 말하세요.

Q04

Do you think people with flexible schedules sleep better?

근무 시간이 유연한 사람들이 잠을 더 잘 잔다고 생각하세요?

먼저 말해 보기 · YOUR TURN FIRST

모범 답안을 보기 전에 45초 동안 직접 답해 보세요. 떠오르는 표현을 아래에 적어 두세요.

MODEL ANSWER

You would expect so, and I think it mostly goes the other way. || A flexible schedule removes the external thing that ends the day, and for most people nothing internal replaces it. || Someone with a six o'clock alarm has a bedtime decided for them by arithmetic. Someone with no fixed start negotiates it every night against whatever else is on offer, and that negotiation is not a fair fight at midnight. || Where flexibility genuinely helps is the mismatch, because people whose natural rhythm sits well outside office hours have been paying a tax on it for about a century. My brother writes at two in the morning and was miserable for the six years he spent on a nine-to-five.

그럴 것 같지만, 저는 대체로 반대로 간다고 봅니다. 유연한 일정은 하루를 끝내주는 외부 장치를 없애는데, 대부분의 사람들에게는 그걸 대신할 내부 장치가 없습니다. 여섯 시 알람이 있는 사람은 잠드는 시각이 계산으로 정해져 있습니다. 정해진 출근 시각이 없는 사람은 매일 밤 그걸 다른 선택지들과 놓고 협상해야 하는데, 자정의 협상은 공정한 싸움이 아닙니다. 유연성이 정말로 도움이 되는 건 어긋남의 문제입니다. 타고난 리듬이 사무실 시간에서 한참 벗어나 있는 사람들은 백 년쯤 그 대가를 치러 왔으니까요. 제 동생은 새벽 두 시에 글을 쓰는데, 9시 출근 직장엔 다닌 6년 내내 힘들어했습니다.

You would expect so, and I think it mostly goes the other way 그럴 것 같지만, 대체로 반대로 간다

상식을 먼저 인정하고 뒤집습니다. Q4형 도입으로 매우 강력합니다.

→ *You would expect so, and I think it mostly goes the other way.*

removes the external thing that ends the day 하루를 끝내주는 외부 장치를 없앤다
유연성의 숨은 비용을 기능으로 설명합니다.

→ *Remote work removes the external thing that ends the day.*

a bedtime decided for them by arithmetic 계산으로 정해진 취침 시간

제약을 오히려 이점으로 보여 줍니다. 신선한 시각입니다.

→ *The train time gave me a bedtime decided by arithmetic.*

have been paying a tax on it for about a century 백 년쯤 그 대가를 치러 왔다

누적된 불이익을 비유와 기간으로 표현합니다.

→ *Left-handed people have been paying a tax on it for centuries.*

표현 틀 · FRAME TO REUSE

You would expect so, and I think it mostly goes [the other way].
[What the change removes], and for most people [what fails to replace it].
Someone with [constraint] has [the benefit] decided for them.
Someone with [no constraint] [what they must do instead], and [why that fails].
Where it genuinely helps is [the narrow case], because [who has been disadvantaged].
[One specific person, and what happened to them.]

어휘 · VOCABULARY

external	외부의	자기 밖에서 오는 신호나 제약입니다.
negotiate	협상하다	여기서는 자기 자신과의 흥정을 뜻합니다.
mismatch	어긋남	두 가지가 서로 맞지 않는 상태입니다.
nine-to-five	9시 출근 6시 퇴근 직장	정규 근무 시간을 뜻하는 관용 표현입니다.

함정 · COMMON MISTAKE

- ✗ Yes, because they can sleep whenever they want and get enough rest. 직관 그대로
 - ✓ You would expect so, and I think it mostly goes the other way. A flexible schedule removes the external thing that ends the day. 직관을 인정하고 뒤집음
- '원할 때 잘 수 있다'는 질문을 되풀이합니다. 상식을 인정한 뒤 반대 근거를 대세요.