

[2022년 3월 고1 학평 영어] 35번

공부하는 동안 깨어 있는 것을 돕기 위해 커피 한 잔을 이용해 보지 않은 사람이 있을까?

차, 커피 또는 탄산음료에서 흔히 발견되는 가벼운 자극제는 여러분을 더 주의 깊게 만들고, 따라서 더 잘 기억할 수 있게 한다.

하지만, 자극제가 기억력에 이로울 수 있는 만큼 부정적인 영향을 미칠 수도 있다는 것을 여러분은 알아야 한다.

비록 그것이 특정 수준에서 수행을 향상할 수 있다고 할지라도, (자극제의) 이상적인 복용량은 현재 알려지지 않았다.

만약 여러분이 완전히 깨어 있고 잘 쉬었다면, 카페인으로부터의 가벼운 자극은 여러분의 기억력을 더욱 향상하는 데 거의 영향을 주지 못할 수 있다.

(반면에, 많은 연구에서 커피를 마시는 것보다 차를 마시는 것이 건강에 더 좋다는 것이 밝혀졌다.)

실제로 만약 여러분이 자극제를 너무 많이 섭취하면, 신경이 과민해지고, 잠을 자기 어려워지며, 기억력도 저하될 것이다.