2026 MARATHON's Monthly

MARCH

- 마라톤국어 3월 과제집
- 1일 1과제 1코칭을 통한 독해력 훈련
- 문학&비문학 교차 구성을 통한 실전 감각 함양



1일 1지문 1코칭 1등급
RUN

마라톤 커리큘럼 [3월]

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
주간 복습	고전 시가	사회 문화	현대 시가	과학 기술	고전 소설	필수 어휘 TEST
8	9	10	11	12	13	14
주간 복습	인문 예술	현대 소설	사회 문화	고전 시가	과학 기술	필수 어휘 TEST
15	16	17	18	19	20	21
주간 복습	현대 시가	인문 예술	고전 소설	사회 문화	현대 소설	필수 어휘 TEST
22	23	24	25	26	27	28
주간 복습	과학 기술	고전 시가	인문 예술	현대 시가	사회 문화	필수 어휘 TEST
29	30	31				
주간 복습	고전 소설	과학기술				

이 세상에서 가장 강력한 공부법

1일 1지문 · 1코칭

국어 마라톤은 단순히 하루 한 지문을 읽게 하는 공부가 아닙니다.

국어 강사로 살아오며 쌓아온 수많은 고민과 시행착오,
현장에서 다듬어진 실전 감각과 내공이 모두 녹아 있는 공부법입니다.

독해력은 힘입니다.
그리고 그 힘은 반복을 통해서만 길러집니다.

하루의 루틴이 쌓여 결국 성적으로 증명되는 구조,
그 과정은 이미 수천 명의 학습 결과로 검증되었습니다.

이 마라톤을 통해 스스로의 변화를 분명히 체감하는
의미 있는 성장을 경험하시기를 바랍니다.

그 여정의 옆에서, 끝까지 함께 뛰겠습니다.

마라톤 국어팀 드림

마라톤 과제 제출법 가이드 [한 장 요약]

1. 마라톤 웹에서 업로드 된 과제 다운로드 [패드 풀이 혹은 인쇄 풀이 중 선택]
- www.marathonstyduy.com 으로 접속하여 부여받은 핀번호로 클래스에 입장 후 과제를 다운로드합니다.
- pdf 다운 받아 패드에 넣어 풀어도 되고, 인쇄하셔서 풀이하셔도 됩니다.
- 매일밤 24시에 업로드됩니다. [업로드 시간 변경되는 경우 저희가 사전 공지 해 드립니다.]
- 휴대폰, 패드, 노트북, 데스크탑 등 모든 기기에서 다운로드 가능합니다.
- 삼성 브라우저의 호환이 일부 불안정할 때가 있습니다. 불안정 접속 현상 발생 시 크롬 사용을 권장합니다.

2. 과제 풀이 완료 [평균 10분~15분]
- 과제를 풀 때에는 "순수 풀이 시간"을 측정합니다.
- 시간을 재되 제한시간 안에 풀지 못했다고 해서 찍지는 않습니다.
- 시간을 재는 이유는 나의 풀이시간을 스스로 파악하기 위함 + 집중력 발휘, 실전 감각 함양을 위함입니다.

3. 채점 + 오답정리 + 지문 장악 [평균 15~30분]
- 오답 정리는 정해진 규칙에 따라 "3단 오답정리법"을 진행합니다.
- 지문 장악도 정해진 규칙에 따라 문학, 비문학 지문을 깊게 이해하려 노력하며 오답정리합니다.
- 선생님의 영상은 단순 문제 풀이가 아니라, 학생이 먼저 충분히 고민하고 학습했다는 것을 전제로 제공되는 실전 피드백 코칭입니다.
- 스스로 지문과 문제를 이해하려는 과정이 잘 선행될수록, 이후 코칭 영상의 이해도와 학습 효과가 더욱 높아집니다.

3. 코칭 영상 시청 [평균 15분]
- 영상 속 필기는 필기노트에 있으므로 눈과 귀로만 즐겁게 라디오 듣는 느낌으로 시청하시면 됩니다.
- 나의 풀이와의 공통점, 차이점을 생각하며 필기보다는 사고하며 이해에 초점을 맞춥니다.
- 영상 속에는 선생님의 퀴즈가 숨어있습니다. 답변 기억하셨다가 제출 시에 작성해주시면 됩니다.

4. 필기노트 보며 내 과제에 샘 필기 주요 부분만 추가로 적어넣기 [평균 5~10분]
- 영상 시청 후 필기노트를 다운로드 받습니다.
- 필기노트를 펴고 한번 읽으며 이해했던 내용을 상기합니다.
- 모든 부분이 아닌 내게 부족한 부분들을 나의 과제집에 옮겨 필기합니다.

5. 마라톤 웹에다가 마감 시간 내에 과제 제출
- 필기노트의 주요부분까지 필기 완료된 나의 과제집을 마감 시간 내 제출합니다.
- 패드 풀이의 경우 화면 캡쳐 방식으로, 인쇄 풀이의 경우 사진 촬영의 방식으로 제출합니다.
- 본인의 풀이가 잘 보이게 촬영하여 제출해 주시기 바랍니다.
- 오답정리와 코칭 영상 시청으로도 해소되지 않은 질문을 선생님께 1:1로 합니다.
- 질문이 없는 경우에도 선생님과 가벼운 스몰토크! 안부 인사 및 소통 적극 환영입니다!

5. 다음날 선생님이 채점 후 주신 피드백을 확인합니다.
- 선생님이 현장 수업 후 새벽에 주로 채점합니다. 직접 다 읽어보시고 1:1 피드백을 드립니다.
- 평균 익일에 선생님의 피드백이 도착합니다.
- 추가 질문은 다음날 과제 제출 시에 언제든 해주시면 됩니다.

→ 위 1일 1지문 1코칭의 과정을 데일리로 반복하며 루틴과 실력을 만들어 갑니다.

1일 1문장의 힘

결국 여러분의 인생에서 중요한 것은
지나가는 세월이 아닌 생활이다.

1일 1지문의 힘

[이상적 소요시간 : 10~12M]

▣ 독서 - 과학 (12506)

지진은 지구 내부에서 일어나는 지각 변동으로 인해 땅이 ⓐ흔들리는 현상이다. 이때 지각 부분에서 방출된 에너지는 파동의 형태로 전달되는데, 이를 지진파라고 한다. 대표적인 지진파로는 P파와 S파가 있다.

P파는 에너지가 전달되는 파동의 진행 방향이 매질*의 진동 방향과 같은 지진파로, 매질이 압축과 팽창을 반복하면서 전달되며 관측소에 가장 먼저 도착한다. P파의 전파 속도는 초속 약 6~8㎞이지만, 진폭은 작아 지진 피해는 비교적 작은 편이다. 반면에 S파는 파동의 진행 방향이 매질의 진동 방향과 수직인 지진파로, 전파 속도는 초속 약 3~4㎞로 P파보다 느리지만 진폭이 비교적 커서 지진 피해 정도는 훨씬 크게 나타난다. 두 지진파가 관측소에 도착하는 시간의 차이를 PS시라고 하는데 진원에서 멀어질수록 PS시는 커진다. ㉠PS시를 활용하면 지진 발생 시 다른 지역의 지진 피해를 조금이나마 줄일 수 있다.

[A] P파와 S파가 통과할 수 있는 매질에는 차이가 있다. P파는 고체, 액체, 기체를 모두 통과하는 반면, S파는 고체만 통과할 수 있다. 따라서 액체 상태인 외핵을 통과할 수 없으므로, S파가 도착하지 못하는 S파 암영대가 생긴다. P파는 맨틀과 외핵, 외핵과 내핵과 같이 상태가 ⓑ다르거나 같은 상태라도 밀도가 다른 매질의 경계면을 지날 때 굴절이 일어나는데, 이로 인해 P파 역시 암영대가 생긴다. 또 지진파의 전달 속도는 매질의 밀도가 높아지면 빨라지고 밀도가 낮아지면 느려진다.

한편 지진 발생 시 건물 붕괴로 인한 피해를 줄이기 위해 지진에 저항할 수 있도록 건물을 설계하는 것을 내진설계라고 하는데, 내진구조, 제진구조, 면진구조의 세 유형이 있다. 내진구조는 강한 지진파에도 건축물이 붕괴되지 않게 철근 콘크리트 등을 보강하여 기둥과 벽 자체를 튼튼하게 짓는 것이다. 내진벽과 같은 부자재를 설치하여 강한 흔들림에도 무너지지 않고 버티는 내구성이 높아지도록 건물을 짓는 것이다. 이는 단순히 건물의 내구력만을 높인 것이라 지진 발생 시 건물이 무너지지 않더라도 건물 구조에 심각한 손상이 생길 수 있다.

이에 비해 제진구조는 제진 장치가 땅으로부터 건물에 전달되는 진동을 감지하고, 건물의 흔들림 방향과 반대 방향으로 건물을 지지하여 건물의 붕괴를 ⓒ막는 구조이다. 철제 빔과 같은 장치로 건물에 X자 등의 제진 장치를 보강하여 건물 전체를 보호하는 것이다. 현재 대부분의 고층 건물은 이러한 방식을 사용하여, 내진구조에 비해 상대적으로 더 안전하다고 볼 수 있다.

앞선 두 구조가 건물이 지진력을 버티는 데 초점을 두었다면, 면진구조는 건물에 전달되는 지진력 자체를 줄이는 데 중점을 둔다. 파동의 에너지는 주기가 짧을수록 크기 때문에 면진구조는 지진파의 파장을 길게 바꾸어 충격을 감소시킨다. 보통 지면 위에 바로 건물을 세우는 것과 달리 면진구조는 건물과 땅 사이에 고무 스프링과 댐퍼, 베어링 등을 설치해 흔들림이 건물로 전해지는 것을 막는 방식이다. 건물 자체와 지면을 떨어뜨리면 진동이 ⓓ줄어들어 전달되기 때문에 아주 강한 지진이 ⓔ일어나더라도 건물 내부에 있는 구조물이 쓰러지지 않기 때문에 지진에 대비할 수 있는 효과적인 공법으로 평가받고 있다.

* 매질: 어떤 물리적 작용을 한 곳에서 다른 곳으로 전하여 주는 매개물로, 고체, 액체, 기체 등이 있음.

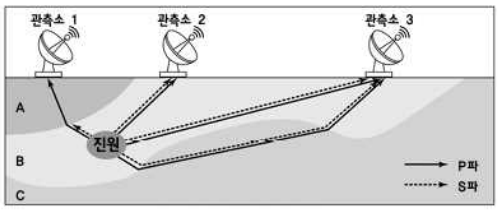
1. 윗글에 대한 이해로 적절하지 않은 것은?

① P파는 진폭이 작아 S파보다 지진 피해가 작은 편이다.
② 지진파는 매질의 밀도에 따라 전달 속도가 달라진다.
③ P파 암영대는 지진파가 외핵을 통과하지 못해 생긴다.
④ P파는 통과할 수 있지만, S파는 통과할 수 없는 매질이 있다.
⑤ P파와 달리 S파는 파동의 진행 방향과 매질의 진동 방향이 서로 다르다.

2. [A]를 참고하여 <보기>를 이해한 것으로 적절하지 않은 것은? [3점]

< 보 기 >

진원에서 발생한 지진이 세 관측소에서 관측되었다. 관측소 1에는 P파만 도착하였고, 관측소 2와 관측소 3에는 P파와 S파가 모두 도착하였다. 그런데 관측소 2에는 P파와 S파가 한 번씩 도착한 반면, 관측소 3에는 P파와 S파가 두 번씩 도착하였다. 이 중, C를 지난 P파와 S파가 B만 지난 P파와 S파보다 먼저 도착하였다.
(단, 그림은 가상의 땅속을 나타낸 것이다.)



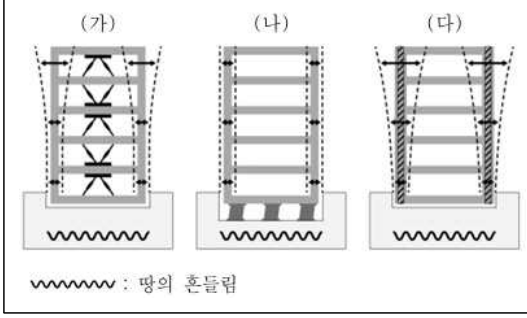
① 관측소 2에는 P파가 S파보다 먼저 도착했겠군.
② 관측소 1에 도착한 지진파는 관측소 2에 도착한 지진파와 달리 상태는 동일하지만 밀도가 다른 두 매질을 지나왔겠군.
③ 관측소 2에 도착한 지진파의 PS시보다 관측소 3에 도착한 지진파 중 B만 지난 지진파의 PS시가 더 크게 나타났겠군.
④ 관측소 3과 달리 관측소 1에 S파가 도착하지 않은 것은 관측소 1과 관측소 3으로 가는 경로의 매질의 상태가 다르기 때문이겠군.
⑤ 관측소 3에 도착한 지진파 중 C를 지난 지진파가 B만 지난 지진파보다 먼저 도착한 것은 C의 매질 밀도가 B보다 높기 때문이겠군.

3. ㉠의 이유를 추론한 내용으로 가장 적절한 것은?

① P파와 S파의 진폭을 추정할 수 있어 지진의 강도를 예상할 수 있기 때문에
② 지진파가 통과하는 매질의 밀도를 확인하여 매질의 진동 방향을 예상할 수 있기 때문에
③ 지진파가 도착하지 않는 암영대를 예측하여 피해가 적을 장소를 예측할 수 있기 때문에
④ P파와 S파가 도착한 시간을 통해 추후 지진 발생 시점과 진원의 위치를 예측할 수 있기 때문에
⑤ PS시를 측정한 지역보다 진원으로부터 먼 지역에서는 P파 탐지 후 S파 도착 전에 지진에 대비할 수 있기 때문에

4. <보기>의 (가)~(다)는 내진설계의 각 구조를 도식화한 것이다. 윗글을 바탕으로 <보기>를 이해한 내용으로 가장 적절한 것은?

< 보 기 >



① (가)는 (나)보다 건물에 전달되는 지진력을 더 줄일 수 있다.
② (나)는 (다)와 달리 지진파의 파장을 짧게 바꾸어 지진력을 줄인다.
③ (다)는 (나)보다 지진 발생 시 건물 구조가 받는 손상이 상대적으로 적다.
④ (가)는 건물의 진동 방향과 같은 방향으로, (나)는 건물의 진동 방향과 반대 방향으로 건물을 지지한다.
⑤ (나)는 건물 아래에 설치된 구조물에 의해, (다)는 건물 자체의 내구력에 의해 건물이 보호된다.

5. 문맥상 ⓐ~ⓔ와 바꿔 쓰기에 적절하지 않은 것은?

① ⓐ: 진동(震動)하는
② ⓑ: 상이(相異)하거나
③ ⓒ: 보완(補完)하는
⑤ ⓔ: 발생(發生)하더라도
④ ⓓ: 완화(緩和)되어

1일 1 지문 장악의 힘

[문풀&오답 후 강의를 보기 전 간단히]

■ 파트 별 지문 장악법 [쌤의 필기노트와 비교해 보며 공부]

- 문학 : "줄거리와 인물 심리" 위주로 자유로이 지문 요약
- 독서 : "문단 별 중심 내용 위주"로 자유로이 지문 요약

1일 1코칭의 힘

[문풀&오답 후에 강의를 본 뒤에 작성]

■ 데일리 퀴즈 [코칭 영상 속 퀴즈에 대한 답변을 적어주세요.]

-질문?

-답변?

정답 및 해설

ⅰ 독서(과학.기술)

<출전> '지진파와 내진설계' (재구성)

개관: 이 글은 대표적인 지진파인 P파와 S파, 내진설계에 대해 다루고 있다. P파는 속도는 빠르지만 피해가 작은 편이고, S파는 속도는 느리지만 피해가 큰 편이다. 또 P파는 모든 매질을 통과하지만 S파는 고체만 통과할 수 있다. 지진 피해를 줄이기 위한 건축 설계를 내진설계라 하는데 내진구조와 제진구조, 면진구조의 세 유형이 있다.

▦ 1문단
ZOOM OUT: 지진과 지진파의 개념
ZOOM IN

* 지진: 지각 변동에 따른 땅의 흔들림
* 지진파: 지각에서 방출된 에너지가 파동 형태로 전달되는 것
* 대표적 지진파: P파, S파

▦ 2문단
ZOOM OUT: P파와 S파의 특징과 PS시
ZOOM IN

* P파: 진행 방향 = 진동 방향 (종파), 전파 속도 빠름(6₩~8km/s), 진폭 작음
* S파: 진행 방향 ⊥ 진동 방향 (횡파), 속도 느림(3₩~4km/s), 진폭 큼 → 피해 큼
* PS시: P파와 S파 도달 시간 차 → 진원에서 멀수록 PS시 증가
* PS시 활용: 지진 피해 경감 가능

▦ 3문단
ZOOM OUT: 지진파의 매질 통과 차이 및 암영대
ZOOM IN

* P파: 고체·액체·기체 모두 통과
* S파: 고체만 통과 → 외핵 통과 못함 → S파 암영대 발생
* P파: 상태나 밀도 차에 따른 굴절 발생 → P파 암영대 존재
* 지진파 속도: 밀도↑ → 속도↑, 밀도↓ → 속도↓

▦ 4문단
ZOOM OUT: 내진설계의 필요성과 내진구조
ZOOM IN

* 지진 대비 건물 설계 = 내진설계
* 내진구조: 건물 자체를 튼튼하게 설계 (철근, 내진벽 등)
* 내구성 확보하지만 구조 손상 가능성 있음

▦ 5문단
ZOOM OUT: 제진구조의 특징
ZOOM IN

* 제진구조: 제진 장치로 진동 감지 후 반대 방향 지지
* X자 형태의 철제 빔 보강
* 내진구조보다 더 효과적이며, 고층 건물에 주로 적용

▦ 6문단
ZOOM OUT: 면진구조의 원리와 효과
ZOOM IN

* 면진구조: 건물과 지면 사이에 장치 설치 → 지진력 자체 감소
* 짧은 주기의 파동을 길게 변화시켜 충격 완화
* 고무 스프링, 댐퍼, 베어링 등으로 진동 전달 차단
* 건물 내부 구조물 보호 효과 우수

□ 원포인트

→ 이 지문은 지진파의 특성과 매질 통과 차이, 암영대 형성과 같은 과학적 원리부터 시작하여, 이를 바탕으로 한 내진·제진·면진 구조의 기술적 대응 방식을 체계적으로 설명하는 정보 구조 지문이다. 따라서 정보의 흐름을 구조적 비교와 원리 중심으로 파악하는 독해가 필요하다.

Ⅰ. [출제의도] 글의 내용 이해하기

#정답이 정답인 이유

③ 3문단에서 외핵은 액체 상태라고 했는데 P파는 모든 매질을 통과할 수 있다고 했으므로 외핵을 통과할 수 있다. 또한 P파 암영대는 P파가 매질의 경계면을 지날 때 일어나는 굴절 때문에 발생한다.

#오답이 오답인 이유

① 2문단에서 P파는 진폭이 작아 S파보다 지진 피해가 작다고 했다. ② 3문단에 의하면 지진파의 전달 속도는 매질의 밀도가 높아지면 빨라지고, 낮아지면 느려진다고 했다. 따라서 지진파는 매질의 밀도에 따라 전달 속도가 달라진다. ④ 3문단에 의하면 P파는 매질에 관계 없이 통과하는 반면, S파는 고체만 통과할 수 있다. ⑤ 2문단에 의하면 P파는 파동의 진행 방향과 매질의 진동 방향이 일치하는 반면, S파는 파동의 진행 방향과 매질의 진동 방향이 수직이라고 했다.

2. [출제의도] 구체적 상황에 적용하기

#정답이 정답인 이유

② <보기>에서 관측소 1에 도착한 지진파는 A와 B를 지나왔는데, B는 P파와 S파가 모두 지나므로 고체이지만 A는 P파만 지나므로 고체가 아님을 알 수 있다. 따라서 관측소 1에 도착한 지진파가 동일한 상태의 두 매질을 지났다는 설명은 적절하지 않다.

#오답이 오답인 이유

① 2문단을 통해 P파가 S파보다 먼저 도착한다는 것을 알 수 있다. ③ 관측소 2에 도착한 지진파와 관측소 3에 도착한 지진파 중 B만 지난 지진파를 비교하면 관측소 3까지의 거리가 더 멀다. 2문단에서 진원에서 멀어질수록 PS시는 커진다고 했으므로, 관측소 3의 PS시가 관측소 2보다 더 크게 나타날 것이다. ④ 3문단에서 S파는 고체 매질만 통과할 수 있다고 하였다. 관측소 3에는 S파가 도착하였으므로 고체 매질을 지나왔음을 알 수 있고, 관측소 1에는 S파가 도착하지 않았으므로 액체 또는 기체 매질을 지나왔음을 알 수 있다. ⑤ 3문단에서 지진파는 매질의 밀도가 높을수록 전파 속도가 빨라진다고 하였다. C를 지난 지진파가 B를 지난 지진파보다
더 빨리 도착하였다는 것을 통해 C의 밀도가 B의 밀도보다 높다는 것을 알 수 있다.

3. [출제의도] 문맥을 활용한 추론하기

#정답이 정답인 이유

⑤ P파와 S파의 도착 시간의 차이를 PS시라고 하는데, 진원에 가까운 관측소에서 측정한 PS시를 통해 진원의 위치를 알 수 있다. 이를 활용하면, PS시를 측정한 곳에서 멀리 떨어진 다른 지역에 S파가 도착하기 전에 지진 경보를 발령하여 지진에 대비할 시간을 줄 수 있다.

#오답이 오답인 이유

PS시를 통해 지진파의 진폭(①)과 매질의 진동 방향(②), 암영대(③)를 예측할 수 없다. ④ PS시를 안다고 해서 추후 지진이 언제 발생하는지 알 수는 없다. 또한 PS시는 P파 도착 이후 S파 도착 시간을 예측하여 지진에 대비하기 위한 시간을 확보하는 것에 활용될 뿐 추후 지진 발생 시점을 예상하는 데에 활용되지 않는다.

4. [출제의도] 구체적 상황에 적용하기

#정답이 정답인 이유

⑤ 본문 내용을 <보기>에 적용하면, (가)는 제진구조, (나)는 면진구조, (다)는 내진구조임을 알 수 있다. 6문단에 의하면 면진구조는 건물과 땅 사이의 장치에 의해 건물이 보호됨을 알 수 있다. 또 4문단에 의하면 내진구조는 기둥과 벽 자체를 튼튼히 하여 건물 자체의 내구성으로 건물을 보호하고 있음을 알 수 있다.

#오답이 오답인 이유

① 5문단과 6문단에 의하면, 내진구조와 제진구조가 건물에 전달된 지진력을 버티는 것인 반면, 면진구조는 건물에 전달되는 지진력 자체를 줄이는 것이라고 했다. 따라서 (가)가 건물에 전달되는 지진력을 더 줄일 수 있다는 것은 잘못된 설명이다. ② (나)는 지진파의 파장을 길게 바꾸어 지진력을 줄인다. 파장이 짧아지면 지진력이 커진다. ③ 4문단에 의하면 (다)는 건물이 무너지지 않았더라도 건물 구조에 심각한 손상이 생길 수 있다고 하였고, 또 (나)가 (다)보다 충격을 덜 전달한다고 하였으므로 지진 발생 시 건물 구조가 받는 손상은 (다)가 (나)보다 상대적으로 크다. ④ 5문단에 의하면, (가)는 제진장치가 건물의 진동 방향과 반대 방향으로 힘을 작용하여 건물을 보호한다고 하였다. (나)는 건물의 진동 방향과 작용하는 힘의 방향에 대한 언급을 글에서 찾을 수 없다.

5. [출제의도] 어휘의 의미 이해하기

#정답이 정답인 이유

③ 건물의 붕괴를 '막는' 것과 문맥상 같은 의미를 가진 어휘는 '어떤 일이나 현상이 일어나지 못하게 막다'의 뜻을 가진 '방지(防止)하다'이다. '보완(補完)하다'는 '모자라거나 부족한 것을 보충하여 완전하게 하다'의 의미이다.