

High English - 1

From Top to Bottom

시사 박준언

Lesson 01

Healthy Living, Happy Life

학습자료의 모든 것, 국내 EBS 분석, 변형문제 1위
나무아카데미 www.namuacademy.com

1. chase	쫓다	36. not always	항상 ...인 것은 아니다
2. keep + ~ing	계속 ~ 하다	37. essential	필수적인
3. cold sweat	식은땀	38. get things done	일을 해내다[끝내다]
4. in the middle of the night	한밤중에	39. focus	집중
5. lift	들어올리다	40. strength	힘
6. sound like ~	~처럼 들린다[보인다]	41. alertness	기민함
7. suffer from ~	~로 고통받다	42. gather	모으다
8. without ~ing	~하지 않고서	43. get rid of ~	~을 제거하다
9. at least	적어도	44. back in the old days	옛날엔
10. forward	앞을 향한	45. matter	문제
11. manage	관리하다	46. come to an end	끝이 나다
12. help + A + with + B	A의 B를 돕다	47. instantly	즉시
13. informative	유익한	48. resolve	해결하다
14. management	관리(법)	49. used to R	~하곤 했다
15. specialize in ~	~을 전문으로 하다	50. assignment	숙제
16. as the saying goes	속담에서 말하듯이	51. due ~	~가 만기인, 기한인
17. disease	질병	52. build up	축적되다
18. normal	평범한	53. sign	신호
19. reaction	반응	54. rush	돌진하다
20. alarm	경보, 경고	55. stomach	위, 배
21. go back	거슬러 올라가다	56. tie up	묶다
22. the primitive days	원시시대	57. knot	매듭
23. involuntary	비자발적인	58. restless	가만히 못 있는
24. predator	포식자, 맹수	59. have difficulty + ~ing	~하느라 어려움을 겪다
25. threat	위협	60. stop + ~ing	~하는 것을 멈추다
26. turn on	키다	61. harm	해치다
27. heart rate	심장박동	62. run away	도망치다
28. blood pressure	혈압	63. at the time	그 당시
29. emergency	응급, 비상	64. afterward	나중에
30. deal with ~	~에 대처하다	65. drag A into B	A를 B안으로 끌고 들어가다
31. boost	올리다, 강화하다	66. way to R	~하는 방법
32. expert	전문가	67. physical	육체적인
33. human race	인류	68. replace A with B	A를 B로 대체하다
34. tough	거친	69. strike a balance	균형을 맞추다
35. could not have + p.p.	~할 수 없었을 것이다	70. it s time to R	~할 시간이다

71. enjoy + oneself	즐기다
72. try + to R	~하려고 노력하다
73. focus on ~	~에 집중하다
74. vary	다양하다
75. emotion	감정
76. concern	우려, 걱정
77. from A to B	A에서 B로[까지]
78. unite	통합하다
79. independent	독립적인
80. uncertainty	불확실성
81. imbalance	불균형
82. time of transition	과도기
83. anxiety	불안
84. keep in mind	명심하다
85. eventually	결국
86. overscheduling	과도한 일정
87. realistic	현실적인
88. take a breath	심호흡을 하다
89. relax	긴장을 풀다
90. relieve	경감시키다
91. as well	또한
92. hesitate + to R	~하는 것을 주저하다
93. trustworthy	믿을 수 있는
94. counselor	상담사

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. chase | 36. not always |
| 2. keep + ~ing | 37. essential |
| 3. cold sweat | 38. get things done |
| 4. in the middle of the night | 39. focus |
| 5. lift | 40. strength |
| 6. sound like ~ | 41. alertness |
| 7. suffer from ~ | 42. gather |
| 8. without ~ing | 43. get rid of ~ |
| 9. at least | 44. back in the old days |
| 10. forward | 45. matter |
| 11. manage | 46. come to an end |
| 12. help + A + with + B | 47. instantly |
| 13. informative | 48. resolve |
| 14. management | 49. used to R |
| 15. specialize in ~ | 50. assignment |
| 16. as the saying goes | 51. due ~ |
| 17. disease | 52. build up |
| 18. normal | 53. sign |
| 19. reaction | 54. rush |
| 20. alarm | 55. stomach |
| 21. go back | 56. tie up |
| 22. the primitive days | 57. knot |
| 23. involuntary | 58. restless |
| 24. predator | 59. have difficulty + ~ing |
| 25. threat | 60. stop + ~ing |
| 26. turn on | 61. harm |
| 27. heart rate | 62. run away |
| 28. blood pressure | 63. at the time |
| 29. emergency | 64. afterward |
| 30. deal with ~ | 65. drag A into B |
| 31. boost | 66. way to R |
| 32. expert | 67. physical |
| 33. human race | 68. replace A with B |
| 34. tough | 69. strike a balance |
| 35. could not have + p.p. | 70. it s time to R |

71. **enjoy + oneself**
.....
72. **try + to R**
.....
73. **focus on ~**
.....
74. **vary**
.....
75. **emotion**
.....
76. **concern**
.....
77. **from A to B**
.....
78. **unite**
.....
79. **independent**
.....
80. **uncertainty**
.....
81. **imbalance**
.....
82. **time of transition**
.....
83. **anxiety**
.....
84. **keep in mind**
.....
85. **eventually**
.....
86. **overscheduling**
.....
87. **realistic**
.....
88. **take a breath**
.....
89. **relax**
.....
90. **relieve**
.....
91. **as well**
.....
92. **hesitate + to R**
.....
93. **trustworthy**
.....
94. **counselor**
.....

1.	쫓다	36.	항상 ...인 것은 아니다
2.	계속 ~ 하다	37.	필수적인
3.	식은땀	38.	일을 해내다[끝내다]
4.	한밤중에	39.	집중
5.	들어올리다	40.	힘
6.	~처럼 들린다[보인다]	41.	기민함
7.	~로 고통받다	42.	모으다
8.	~하지 않고서	43.	~을 제거하다
9.	적어도	44.	옛날엔
10.	앞을 향한	45.	문제
11.	관리하다	46.	끝이 나다
12.	A의 B를 돕다	47.	즉시
13.	유익한	48.	해결하다
14.	관리(법)	49.	~하곤 했다
15.	~을 전문으로 하다	50.	숙제
16.	속담에서 말하듯이	51.	~가 만기인, 기한인
17.	질병	52.	축적되다
18.	평범한	53.	신호
19.	반응	54.	돌진하다
20.	경보, 경고	55.	위, 배
21.	거슬러 올라가다	56.	뒹다
22.	원시시대	57.	매듭
23.	비자발적인	58.	가만히 못 있는
24.	포식자, 맹수	59.	~하느라 어려움을 겪다
25.	위협	60.	~하는 것을 멈추다
26.	키다	61.	해치다
27.	심장박동	62.	도망치다
28.	혈압	63.	그 당시
29.	응급, 비상	64.	나중에
30.	~에 대처하다	65.	A를 B안으로 끌고 들어가다
31.	올리다, 강화하다	66.	~하는 방법
32.	전문가	67.	육체적인
33.	인류	68.	A를 B로 대체하다
34.	거친	69.	균형을 맞추다
35.	~할 수 없었을 것이다	70.	~할 시간이다

- | | | | |
|-----|-------|-------------|-------|
| 71. | | 즐기다 | |
| 72. | | ~하려고 노력하다 | |
| 73. | | ~에 집중하다 | |
| 74. | | 다양하다 | |
| 75. | | 감정 | |
| 76. | | 우려, 걱정 | |
| 77. | | A에서 B로[까지] | |
| 78. | | 통합하다 | |
| 79. | | 독립적인 | |
| 80. | | 불확실성 | |
| 81. | | 불균형 | |
| 82. | | 과도기 | |
| 83. | | 불안 | |
| 84. | | 명심하다 | |
| 85. | | 결국 | |
| 86. | | 과도한 일정 | |
| 87. | | 현실적인 | |
| 88. | | 심호흡을 하다 | |
| 89. | | 긴장을 풀다 | |
| 90. | | 경감시키다 | |
| 91. | | 또한 | |
| 92. | | ~하는 것을 주저하다 | |
| 93. | | 믿을 수 있는 | |
| 94. | | 상담사 | |

Dear *Teens Today*,
 <틴스 투데이>에게,

1. I keep having dreams about **getting chased** or **taking** a test **(where I don't know any answers)**.
S V keep + -ing : '계속 ~하다' ↳ ㉠ + 동명사구1 ↳ 동명사의 수동형 주의 [동명사구2] ↳ 관계 부사 + 완전한 절 ↳ 수식 ↳ I don't know any answers **in the test** = in which

쫓기거나, 시험을 치는데 정답을 하나도 모르는 꿈을 계속 꾸요.

2. I often wake up / in a cold sweat / in the middle of the night.
S V cold sweat : 식은땀 in the middle of the night : 한밤중에

한밤중에 식은땀을 흘리면서 잠에서 깨는 일도 종종 있어요.

3. On some mornings, / I feel **so tired** // **that** I don't think [I'll be able **to lift** my feet].
S V ↳ so ~ that + 완전한 절: '아주 ~해서 ...다' ↳ 접속사 that 생략 lift : 들어올리다 ↳ 감정분사 ↳ 능동사 ↳ [o] able to R: '~할 수 있는' ↳ 느끼면 '과거분사'

어떤 날 아침에는 너무 피곤해서 발을 들어 올릴 수도 없을 것만 같아요.

4. What's wrong with me? Help!

- A worried teenager

제가 어디가 잘못된 걸까요? 도와주세요! - 걱정 많은 십대 드림

Dear worried teenager,
 걱정 많은 십대님.

1. We have [good news **and** bad news] / for you.
S V [O]

당신에게 좋은 소식과 나쁜 소식이 있어요.

2. The good news is [**that** you don't sound like [you are ill]].
S V [C] s v sound like ~: '~처럼 들린다[보인다]' ↳ 명사절 접속사(보어절): that + 완전한 절 ↳ news는 복수형이 아님

좋은 소식은 아픈 것 같지는 않다는 것이에요.

3. The bad news is [**that it is highly likely that** you are stressed out].
S V [C] ↳ it is likely that + 완전한 절: '~가 ...할 가능성이 있다' ↳ 감정분사: 느끼면 '과거분사' ↳ news는 복수형이 아님 ↳ highly: ㉠ '굉장히, 꽤' / high: ㉠ '높은' / ㉠ '높아'

나쁜 소식은 심한 스트레스에 시달리고 있을 가능성이 아주 높다는 것입니다.

4. **Although** [the word "stress"] brings up [images of **tired** adults], // many teens also suffer from [a high level of stress], // often **without** even knowing [**that** they do].
↳ ㉠ + 절: '비록 ~가 ...하지만' ↳ 감정분사: 느끼면 '과거분사' ↳ 명사절 접속사(목적어절): that + 완전한 절 ↳ [s] ↳ [o] ↳ 수식 ↳ S ↳ V suffer from ~: '~로 고통받다' ↳ without ~ing: '~하지 않고서' ↳ 명사절 접속사(목적어절): that + 완전한 절 ↳ s ↳ v

↳ 대동사 = suffer from a high level of stress
 '스트레스'라는 단어가 피로에 치진 성인의 이미지를 연상시키지만, 고도의 스트레스에 시달리는 십대들도 많고, 심지어 자기가 스트레스를 받는다는 사실 자체를 모르는 경우도 자주 있습니다.

5. At least, / now / you know [**that** you are under stress].
at least : 적어도 ↳ 명사절 접속사(목적어절): that + 완전한 절 ↳ S ↳ V ↳ [O] ↳ s ↳ v

적어도 이제 당신은 스트레스를 받고 있다는 사실을 알고 있어요.

Q&A with the Doctor: Stress and Its Management

의사와의 문답: 스트레스와 관리법

Q: What is the first thing we should know about stress?

질문: 스트레스에 대해 먼저 알아야 할 것은 무엇입니까?

1. You need to understand **that** stress is not a disease].
 need + to R: ~해야 한다 명사절 접속사(목적어절): that + 완전한 절
 S V [understand의 목적어절] disease: 질병

스트레스는 질병이 아니라는 사실을 이해해야 합니다.

2. It is a normal reaction (**that** almost everyone experiences).
 S V normal: 평범한 reaction: 반응 S V

스트레스는 거의 모두가 경험하는 정상적 반응입니다.

3. **In fact**, stress is a natural alarm system / in your brain and body, // **going** back / to the primitive days.
 S V alarm: 경보, 경고 go back: 거슬러 올라가다 the primitive days: 원시시대
 ↳ 능동분사구문 ↳ and it goes back to ~

사실, 스트레스는 여러분의 뇌와 몸에 있는 타고난 경보 시스템으로 원시 시대까지 거슬러 올라갑니다.

4. [This involuntary response] developed / in our ancestors / **as** a way (to protect them / from predators and other threats).
 [S] involuntary: 비자발적인 V as: ~로 way to R: ~하는 방법 predator: 포식자, 맹수
 ↳ the other: X ↳ threat: 위협

이 비자발적인 반응은 우리 조상들에게서 맹수와 기타 위협으로부터 보호하기 위한 방법으로 발달했습니다.

5. Imagine [you meet a tiger / in the jungle].
 명령문 S V

밀림에서 호랑이를 만났다고 상상해 보세요.

6. You have to fight it or run fast / to save your life, // **so** your body turns on its emergency system, // releasing / into the blood / [the hormones (**that** speed up your heart rate, increase your blood pressure, boost your energy, and prepare you to deal with the problem)].
 have to R: ~해야 한다 to 부정사의 부사적 용법: 목적 (~하기 위해서) turn on: '키다' emergency: 응급, 비상
 S V1 V2 S V heart rate: 심장박동 blood pressure: 혈압
 ↳ 능동분사구문 ↳ and it(=your body) releases ~ ↳ deal with ~: ~에 대처하다
 ↳ = and it(=your body) releases ~ ↳ prepare + 목적어 + 목적어 + 목적보어(to R): ~가 ...하도록 준비시키다

목숨을 구하기 위해 호랑이와 싸우거나 빨리 달려야 하니까, 몸이 비상 체제를 가동해서 심장 박동을 올리고 혈압을 높이고, 에너지를 강화하고, 이 문제에 대처할 준비를 해 주는 호르몬들을 핏속에 방출합니다.

7. Experts call this [the "fight-or-flight response,"] // **and**

human race: 인류 without 가정법 과거원로: Without + ㉸, S + 조동사의 과거형태 + have + p.p. ...

the human race **could not have survived** / in its early, tough natural environment / **without** it.
 S V tough: 거친 ↳ = fight-or-flight response

could not have + p.p.: ~할 수 없었을 것이다

전문가들은 이것을 '투쟁 도피 반응'이라고 부르는데, 이것이 없었다면 인류는 초기의 거친 자연환경에서 살아남지 못했을 것입니다.

「without 가정법」		
가정법 과거 (~이 없다면)	If it were not for ~ = Were it not for ~ = But for ~ = Without ~	Without training, you could not possibly perform at the level ~ = If it were not for training, you could not possibly perform at ~ = Were it not for training, you could not possibly perform at ~ = But for training, you could not possibly perform at ~ (훈련이 없다면, 당신은 아마도 ~수준에서 일을 해 낼 수 없을 것이다.)
가정법 과거원로 (~이 없었더라면)	If it had not been for ~ = Had it not been for ~ = But for ~ = Without ~	Without training, you could not have performed ~ = If it had not been for training, you could not have performed ~ = Had it not been for training, you could not have performed ~ = But for training, you could not have performed ~ (훈련이 없었더라면, 당신은 일을 해낼 수 없었을 것이다.)

Q: Then, is stress not bad?

질문: 그렇다면 스트레스는 나쁜 게 아닌가요?

1. No. **Not always.**

↳ not always : [부분부정] '항상 ...인 것은 아니다'

네. 항상 나쁜 건 아닙니다.

2. A little stress is essential to push you / to get things done.

S

V

essential : 필수적인

get things done : '일을 해내다[끝내다]'

↳ 부사적 용법

V5

목적어

목적보어(p.p.)

: 형용사 수식('~하는데, ~하기에')

약간의 스트레스는 여러분을 떠밀어 할 일을 하게 만드는 데 필수적이죠.

3. It prepares you to meet a tough situation / with focus, strength, and alertness.

S

V5

목적어

meet : 대처하다

목적보어

focus : 집중 strength : 힘

alertness : 기민함

↳ prepare + 목적어 + 목적보어(to R) : '~가 ..하도록 준비시키다'

여러분이 집중력과 체력을 가지고, 또 정신을 똑바로 차리고 힘든 상황을 맞을 수 있도록 준비를 해 주는 겁니다.

4. **Without** stress, // you **would not be** able **to** gather enough energy **to** face difficulties, **meet** deadlines,

S

V

↳ without 가정법 과거: Without + ㉠, S + 조동사의 과거형태 + R ...

gather : 모으다

↳ enough + ㉠ + to R: '명사 앞에서 수식' / '~할 만큼 충분한 ...'

↳ ㉠/㉡ + enough + to R: '형/부 뒤에서 수식' / '~할 만큼 충분히 ...'

and **achieve** successes.

스트레스가 없다면 어려운 일에 맞서고, 마감을 맞추고, 성공을 거둘 수 있을 만큼 충분한 에너지를 모을 수 없을 겁니다.

Q: Why, then, does everybody think it's a big problem?

질문: 그렇다면 어째서 모두들 스트레스가 큰 문제라고 생각하나요?

1. The problem is, // times have changed, / **but** the stress reaction remains the same.
S V S V S V

문제는, 시대는 변했는데 스트레스에 대한 반응은 똑같이 머물러 있다는 것이지요.

2. Stress hormones burn away // when you get rid of the stress source.
S V S V

스트레스 호르몬들은 스트레스의 원인이 없어지면 연소되어 사라집니다.
get rid of ~: ~을 제거하다

3. Back in the old days, // it was a matter of **either** death **or** survival, // **and then** the crisis came to an end.
Back in the old days: 옛날엔 S V matter: 문제 either A or B S V come to an end: 끝이 나다

옛날에는 죽느냐 사느냐의 문제였고, 그리고 나면 위기는 끝이 났지요.

4. Now, **however**, // [many of your worries] are not as instantly resolved as they were / when you used to bump into tigers.
[S] instantly: 즉시 resolve: 해결하다 were: 대동사 used to R: ~하곤 했다 be used to N/~ing: ~에 익숙하다 be used to R: ~하는데 사용된다

그러나 요즘은 여러분의 걱정거리가 호랑이를 만나곤 하던 시절처럼 즉각적으로 해결되지 않습니다.

5. You might have [an exam / tomorrow] **and** [an assignment (**due** / the day after tomorrow)].
S V [O₁] [O₂] assignment: 숙제 due ~: ~가 만기인, 기한인

내일 시험이 있고 모레가 기한인 숙제가 있을 수도 있고요.

6. The danger signs are almost always on, // **and** the stress hormones stay in your body **and** build up.
S V sign: 신호 stay: 머무르다 build up: 축적되다

위험 신호가 거의 항상 켜져 있고, 스트레스 호르몬은 몸 안에 남아 축적되는 겁니다.

7. Blood rushes / to your face.
S V

피가 얼굴로 치받쳐 몰립니다.

8. Your stomach stops working // **and** feels upset **or** as if it is tied up / in knots.
S V₁ V₂ stomach: 위, 배 stop + ~ing: ~하는 것을 멈추다 stop + to R: ~하려고(하던 일을) 멈추다 tie up: 묶다 knot: 매듭

위장은 작동을 멈추고 속이 좋지 않거나 장이 꼬여 뭉친 느낌이 듭니다.

9. You feel restless / in your legs // **and** have difficulty going to sleep.
S V₁ V₂ restless: 가만히 못있는 have difficulty + ~ing: ~하느라 어려움을 겪다

다리를 가만 두지 못하고 잠을 쉽게 이루지 못합니다.

10. [None of this] helps you **with** [doing your homework], // **and**
[S] help + A + with + B: 'A의 B를 돕다 with: 동명사구

when it keeps happening, // it can harm your health.
when: ~가...할 때 keep + ~ing: 계속 ~하다 harm: 해치다

이 모든 건 여러분이 숙제를 하는 데 도움이 되지 않고, 계속 발생하다 보면 건강을 해칠 수도 있습니다.

Q: What do we need to do to deal with it?

질문: 스트레스에 대처하기 위해 우리는 무엇을 해야 하나요?

1. We all **know** ^{명사절 접속사(목적어절): that + 완전한 절} **that** [the best response] **is** ^[to 부정사구 보어] **to fight and solve** the problem], // **but** ^{[부분부정] '항상 ~인 것은 아니다'} **it's not always** ^{가주어} **easy** ^{[진주어] ↳ = to fight and solve the problem} **to do so**.

최고의 반응은 문제와 싸워서 해결하는 거라는 사실을 우리 모두 알고 있습니다. 하지만 언제나 그렇게 하기 쉬운 건 아니죠.

2. In that case, // the hormones **might make** you **want to run** away, // **but** ^{want + to R} **running away / from your problems** **is one of** the worst ways (to deal with stress).
 [동명사구 주어: 만수 취급] ^{주어 / 동사 수일치} **is** ^{↳ one of + (the 최상급) + 복수명사 way to R: '~하는 방법'} **one of** the worst ways (to deal with stress).
 : '~중에 하나'

그럴 경우에 호르몬들은 여러분들에게 도망치고 싶은 마음이 생기게 할 수도 있습니다. 그렇지만 문제로부터 도망치는 건 스트레스에 대처하는 최악의 방법 중 하나입니다.

3. **For example**, [skipping school] **may feel good** / at the time, // **but** ^[동명사구 주어] **it will drag you** / **into** **even deeper trouble** / afterward.
^{↳ 비교급 강조어('훨씬'): much, still, far, a lot, even} **into** **even deeper trouble** / afterward.
^{S V drag A into B: 'A를 B안으로 끌고 들어가다'} afterward: 나중에

예를 들어서, 결석을 하면 당시에는 기분이 좋을지 모르지만 나중에 훨씬 더 심한 곤경에 빠지게 될 겁니다.

4. A better way (to deal with stress) **is** physical exercise, // **for** **what** the stress hormones really **tell you to do** ^{↳ 수식} **is** **to literally move** your body **and run**.
^{S way to R: '~하는 방법'} **is** ^{V physical: 육체적인} physical exercise, // **for** ^{[명사절 주어] S} **what** the stress hormones really **tell you to do** ^{v5 목적어 목적보어} **is** **to literally move** your body **and run**.
^{V [to 부정사구 보어]} **is** **to literally move** your body **and run**.
^{↳ 관계대명사: '~하는 것' ↳ 명사절(목적어절): what + 불완전한 절} **to do** ^{tell + 목적어 + 목적보어(to R)} **is** **to literally move** your body **and run**.
^{↳ 명사절(목적어절): what + 불완전한 절} **is** **to literally move** your body **and run**.
 : '~에게 ...하라고 말하다'

스트레스에 대처하는 더 좋은 방법은 운동입니다. 왜냐하면 스트레스 호르몬이 실제로 여러분에게 시키는 일은 말 그대로 몸을 움직여 뛰는 거니까요.

5. Exercise **burns away** [extra stress hormones] // **and** **replaces** them **with others** ^{↳ the other: X 관계대명사 주격} **that make you happy**.
^{S V1 [O]} **burns away** [extra stress hormones] // **and** ^{V2} **replaces** them **with others** ^{↳ 수식} **that make you happy**.
^{replace A with B: 'A를 B로 대체하다'} **replaces** them **with others** ^{v5 목적어 목적보어} **that make you happy**.
^{↳ make + 목적어 + 목적보어(형용사)} **that make you happy**.
 : '~를 ...게 만들다'

운동은 과잉 스트레스 호르몬을 연소시켜 없애 주고 여러분을 행복하게 하는 다른 호르몬들로 대체합니다.

6. **Then** your body **will be refreshed** and ready **to meet** the next challenge.
^{S V} **will be refreshed** and ready **to meet** the next challenge.
^{↳ 수식} **to meet** the next challenge.
^{↳ 감정분사: 느끼면 '과거분사'} **will be refreshed** and ready **to meet** the next challenge.
^{↳ 부사적 용법: 형용사 수식('~하는데, ~하기에)'} **will be refreshed** and ready **to meet** the next challenge.

그러면 몸이 재충전되어 다음 도전을 맞을 준비가 될 겁니다.

7. **Finally**, **strike** a balance / **between** work **and** play. School **is** important, // **but** it is **not everything**.
^{명령문} **strike** a balance / **between** work **and** play. School **is** important, // **but** it is **not everything**.
^{strike a balance: 균형을 맞추다} **strike** a balance / **between** work **and** play. School **is** important, // **but** it is **not everything**.
^{↳ between A and B} **between** work **and** play. School **is** important, // **but** it is **not everything**.
^{S V} **is** important, // **but** it is **not everything**.
^{↳ [부분부정] '모든 것이 다 그런 것은 아니다'} **is** important, // **but** it is **not everything**.

마지막으로, 일과 놀이의 균형을 맞추세요. 학교가 중요하지만 전부는 아닙니다.

8. **When** you **plan** your week, // **schedule** time (to get schoolwork **done**), // **but** also **schedule** time (to have fun).
^{명령문1} **plan** your week, // **schedule** time (to get schoolwork **done**), // **but** also **schedule** time (to have fun).
^{↳ 수식} **done**, // **but** also **schedule** time (to have fun).
^{명령문2} **schedule** time (to have fun).
^{time to R} **schedule** time (to have fun).
^{v5 목적어 목적보어} **schedule** time (to have fun).
^{↳ 할 시간} **schedule** time (to have fun).
^{↳ get + 목적어 + 목적보어(p.p): '~가 ...되도록 만들다'} **schedule** time (to have fun).
^{time to R: '~할 시간'} **schedule** time (to have fun).

일주일의 계획을 세울 때는, 학교 공부를 할 시간을 일정에 넣지만, 또한 즐겁게 보낼 시간도 일정표에 넣도록 하세요.

9. **When** it's time to enjoy yourself, // **try** **not to worry** about [school or homework]. **Focus on** [having fun].
^{명령문} **try** **not to worry** about [school or homework]. **Focus on** [having fun].
^{↳ 수식} **not to worry** about [school or homework]. **Focus on** [having fun].
^{명령문} **try** **not to worry** about [school or homework]. **Focus on** [having fun].
^{try + to R: '~하려고 노력하다'} **try** **not to worry** about [school or homework]. **Focus on** [having fun].
^{try + ~ing: '(시험삼아) ~해보다'} **try** **not to worry** about [school or homework]. **Focus on** [having fun].
^{명령문} **Focus on** [having fun].
^{↳ 수식} **Focus on** [having fun].
^{명령문} **Focus on** [having fun].
^{↳ 동명사구} **Focus on** [having fun].
^{focus on ~: '~에 집중하다'} **Focus on** [having fun].

즐거야 할 때는 학교나 숙제 걱정을 하지 않도록 하세요. 즐겁게 보내는 데 집중하세요.

Q: Is there anything special about teenage stress, compared with that of adults?

질문: 성인의 스트레스와 비교해서 십대의 스트레스에 특별한 점이 있나요?

1. I believe so // **because** [growing up] is not easy.
S V [동명사구 주어] V

성장은 쉽지 않기 때문에 저는 그렇다고 믿습니다.

2. Teenage experiences vary : 다양하다 vary, // **and** everyone emotion : 감정 concern : 우려, 걱정 experiences [different emotions **and** concerns].
S V S V [O]

십대의 경험은 다양하고, 모두가 서로 다른 감정과 걱정거리를 경험하지요.

3. The one thing 관계대명사 주격 **that** unite : 통합하다 unites you all), **however**, is 명사절 접속사(보어절) : that + 완전한 절 [that you are changing, / from A to B : 'A에서 B로[까지]' **from** being a youth to **becoming**
S [주어] unite : 통합하다 V [O] S V [O] + 동명사구 [O] + 동명사구

an independent adult].

independent : 독립적인

그러나 여러분 모두를 하나로 엮어 주는 건 여러분이 변화하고 있다는 사실입니다. 청소년에서 독립된 성인이 되어 가고 있지요.

4. **During** while + 절 : '~가 ...하는 동안' during + (기간)명사 : '~동안' [this time of transition] // you live / with [a lot of uncertainty : 불확실성 imbalance : 불균형 uncertainties **and** imbalances], // **which** a lot of : '많은 ~' create
time of transition : 과도기 S V a lot : '많은 ~' V [O] + 동명사구
[huge anxieties]. [O] anxiety : 불안
관계대명사의 계속적용법 = 접속사 + 대명사 = and they (= uncertainties and imbalances) ~

이런 과도기에는 수많은 불확실성과 불균형을 안고 살아야 하고, 그것들은 어마어마한 불안을 초래합니다.

5. **It** is important to know [that it is natural that **for** you / **to feel** stressed], // **and** that it is okay].
[가주어] [전주어] [O₁] [가주어] [전주어] [감정분사] [O₂]

여러분이 스트레스를 받는 건 자연스러운 일이고, 괜찮다는 걸 알고 있는 게 중요합니다.

6. Just keep in mind [that **whatever** stresses you out now] **will** eventually **pass**.
명령문 [O] [명사절 주어] eventually : 결국
keep in mind : 명심하다 [복합관계대명사 whatever + 불완전한 절 : '무엇이 ...하든지']
 지금 스트레스를 주는 요인이 무엇이든 결국은 지나갈 거라는 사실만 명심하세요.

More Tips to Keep Stress under Control

스트레스를 제어하는 기타 요령

1. Avoid overscheduling. Be realistic // **and** do not try to be perfect.

명령문

명령문

명령문

try + to R : '~하려고 노력하다'

try + ~ing : '(시험삼아) ~해보다'

과도한 일정을 피하라. 현실적이 되고 완벽하려고 애쓰지 말라.

2. Learn to relax. When you feel extreme stress, // get quiet // **and** take a few deep breaths.

명령문 learn + to R

s

v

명령문1

take a breath : 심호흡을 하다

명령문2

This brings oxygen / to your brain // **and** helps you relax.

S

V1

V25

목적어

목적보어

↳ 준사역동사 + 목적어 + 목적보어(R / to R)

긴장을 푸는 법을 배워라. 극도의 스트레스를 느끼면 차분히 하고 몇 번 심호흡을 하라. 그러면 뇌에 산소가 공급되어 긴장을 푸는 것을 도와줄 것이다.

3. Treat your body well. Watch **what** you eat.

명령문

명령문

[O]

Under stressful conditions, / the body needs [vitamins and minerals] / more / than ever.

s

v

[O]

[A good night's sleep] will relieve stress / as well.

[S]

V relieve : 경감시키다 as well : 또한

자기 몸을 잘 대접하라. 먹는 것에 신경을 써라. 스트레스를 받는 조건 하에서는 몸에 비타민과 미네랄이 그 어느 때보다 더 필요하다. 밤에 꼭 잘 자는 것 역시 스트레스를 풀어 줄 것이다.

4. Get help. Stress can be overwhelming.

명령문

s

v

↳ 감정분사 : 불리일으키면 '현재분사'

Do not hesitate to ask for help / from [a trustworthy adult or a school counselor].

명령문 hesitate + to R : '~하는 것을 주저하다'

trustworthy : 믿을 수 있는

counselor : 상담사

도움을 구하라. 스트레스는 혼자 감당하기 벅할 수 있다. 믿음만한 어른이나 학교 상담사에게 주저 말고 도움을 구하라.

Help! I Am Stressed Out!

Dear *Teens Today*,

I keep ¹⁾from having dreams about ²⁾chasing or ³⁾take a test ⁴⁾which I don't know any answers. I often wake up in a cold sweat in the middle of the night. On some mornings, I feel so tired ⁵⁾what I don't think I'll be able to lift my feet. What's wrong with me? Help!

- A worried teenager

Dear ⁶⁾worrying teenager,

We have good news and bad news for you. The good news ⁷⁾are ⁸⁾what you don't ⁹⁾sound you are ill. The bad news ¹⁰⁾are ¹¹⁾what it is ¹²⁾high ¹³⁾like that you are ¹⁴⁾stress out. ¹⁵⁾Despite the word "stress" brings up images of ¹⁶⁾tiring adults, many teens also suffer from a ¹⁷⁾highly level of stress, often without even ¹⁸⁾know ¹⁹⁾what they ²⁰⁾are.

At least, now you know ²¹⁾what you are under stress. It is a big step forward ²²⁾because of only you, no one else, can control your stress level, but to ²³⁾wise manage your stress, you need to have a good understanding of the issue. To help you with that, *Teens Today* had an informative talk on stress and ²⁴⁾their management with a doctor ²⁵⁾specializes in mental health. As the saying goes, "Know your enemy, and you will fight better!"

Q&A with the Doctor: Stress and Its Management

Q: What is the first thing we should know about stress?

You need to understand ²⁶⁾what stress is not a disease. It is a normal reaction ²⁷⁾what almost everyone experiences. ²⁸⁾___연결어___, stress is a natural alarm system in your brain and body, ²⁹⁾went back to the primitive days. This involuntary response ³⁰⁾developing in our ancestors as a way to protect them from predators and ³¹⁾the other threats. ³²⁾Imagining you meet a tiger in the jungle. You have to fight it or run fast ³³⁾save your life, so your body turns on its emergency system, ³⁴⁾releases into the blood the hormones that speed up your heart rate, increase your blood pressure, boost your energy, and ³⁵⁾prepares you ³⁶⁾deal with the problem. Experts call this the "fight-or-flight response," and the human race ³⁷⁾could not survive in its early, tough natural environment without it.

Q: Then, is stress not bad?

No. Not always. A little stress is essential ³⁸⁾pushing you to get things ³⁹⁾to do. It prepares you ⁴⁰⁾meet a tough situation with focus, strength, and alertness. Without stress, you ⁴¹⁾will not be able to gather ⁴²⁾energy enough to face difficulties, meet deadlines, and ⁴³⁾achieves successes.

Q: Why, then, does everybody think it's a big problem?

The problem is, times have changed, but the stress reaction remains the same. Stress hormones burn away when you get rid of the stress source. Back in the old days, it was a matter of either death ⁴⁴⁾and survival, and then the crisis came to an end. Now, ⁴⁵⁾___연결어___, many of your worries are not as instantly ⁴⁶⁾resolve ⁴⁷⁾than they ⁴⁸⁾did when you ⁴⁹⁾are used to bump into tigers. You might have an exam tomorrow and an assignment due the day after tomorrow. The danger signs are almost always on, and the stress hormones stay in your body and build up. Blood rushes to your face. Your stomach stops ⁵⁰⁾to work and feels upset or as if it ⁵¹⁾tied up in knots. You feel ⁵²⁾restlessly in your legs and have difficulty ⁵³⁾go to sleep. None of this ⁵⁴⁾help you with ⁵⁵⁾do your homework, and when it keeps ⁵⁶⁾from happening, it can harm your health.

Q: What do we need to do to deal with it?

We all know ⁵⁷⁾what the best response is to fight and ⁵⁸⁾solves the problem, but it's not always easy ⁵⁹⁾do so. In that case, the hormones might make you ⁶⁰⁾to want to run away, but running away from your problems ⁶¹⁾are one of the worst ⁶²⁾way to deal with stress. ⁶³⁾___연결어___, ⁶⁴⁾skip school may feel ⁶⁵⁾well at the time, but it will drag you into even deeper trouble afterward.

A better way ⁶⁶⁾deal with stress ⁶⁷⁾are physical exercise, for ⁶⁸⁾how the stress hormones really tell you ⁶⁹⁾do is to literally move your body and ⁷⁰⁾running. Exercise burns away extra stress hormones and replaces them with ⁷¹⁾the others that make you ⁷²⁾happily. Then your body will be ⁷³⁾refresh and ready to meet the next challenge.

Finally, ⁷⁴⁾striking a balance between work and play. School is important, but it is not everything. When you plan your week, schedule time ⁷⁵⁾get schoolwork ⁷⁶⁾to do, but also schedule time ⁷⁷⁾have fun. When it's time to enjoy ⁷⁸⁾you, try ⁷⁹⁾to not worry about school or homework. Focus on ⁸⁰⁾have fun.

Q: Is there anything special about teenage stress, compared with that of adults?

I believe so ⁸¹⁾because of growing up is not easy. Teenage experiences vary, and everyone experiences different emotions and concerns. The one thing ⁸²⁾what unites you all, ⁸³⁾___연결어___, is ⁸⁴⁾what you are ⁸⁵⁾changed, from being a youth to ⁸⁶⁾become an independent adult. ⁸⁷⁾While this time of transition you live with ⁸⁸⁾a lot uncertainties and imbalances, ⁸⁹⁾they ⁹⁰⁾creates huge anxieties. It is important ⁹¹⁾know ⁹²⁾what it is natural for you ⁹³⁾feel stressed, and ⁹⁴⁾what it is okay. Just keep in mind ⁹⁵⁾what ⁹⁶⁾however stresses you out now will eventually pass.

More Tips to Keep Stress under Control

1. Avoid overscheduling. Be realistic and do not try ⁹⁷⁾be perfect.
2. Learn to relax. When you feel extreme stress, get quiet and ⁹⁸⁾takes a few deep breaths. This brings oxygen to your brain and helps you ⁹⁹⁾relaxing.
3. Treat your body ¹⁰⁰⁾good. Watch ¹⁰¹⁾how you eat. Under stressful conditions, the body needs vitamins and minerals more than ever. A good night's sleep will relieve stress as ¹⁰²⁾good.
4. Get help. Stress can be ¹⁰³⁾overwhelm. Do not hesitate ¹⁰⁴⁾ask for help from a trustworthy adult or a school counselor.

Help! I Am Stressed Out!

Dear *Teens Today*,

<틴스 투데이>에게,

I keep having dreams 1) _____ . I often wake up 2) _____ 3) _____. On some mornings, I feel 4) _____ . What's wrong with me? Help!

- A worried teenager

쫓기거나, 시험을 치는데 정답을 하나도 모르는 꿈을 계속 꾀요. 한밤중에 식은땀을 흘리면서 잠에서 깨는 일도 종종 있어요. 어떤 날 아침에는 너무 피곤해서 발을 들어 올릴 수도 없을 것만 같아요. 제가 어디가 잘못된 걸까요? 도와주세요!

- 걱정 많은 십대 드림

Dear worried teenager,

걱정 많은 십대님,

We have good news and bad news for you. The good news is that you 5) _____. The bad news is that 6) _____. Although the word "stress" 7) _____, many teens also 8) _____, often 9) _____.

당신에게 좋은 소식과 나쁜 소식이 있어요. 좋은 소식은 아픈 것 같지는 않다는 것이에요. 나쁜 소식은 심한 스트레스에 시달리고 있을 가능성이 아주 높다는 것입니다. '스트레스'라는 단어가 피로에 지친 성인의 이미지를 연상시키지만, 고도의 스트레스에 시달리는 십대들도 많고, 심지어 자기가 스트레스를 받는다는 사실 자체를 모르는 경우도 자주 있습니다.

At least, now you know that 10) _____. It is 11) _____ because only you, no one else, can 12) _____, but to wisely manage your stress, you need to 13) _____. To help you with that, *Teens Today* had 14) _____ 15) _____. As the saying goes, "16) _____ 17) _____!"

적어도 이제 당신은 스트레스를 받고 있다는 사실을 알고 있어요. 이것은 아주 커다란 진전입니다. 왜냐하면 다른 누구도 아닌 당신 자신만이 자신의 스트레스 레벨을 통제할 수 있기 때문이에요. 하지만 스트레스를 현명하게 관리하려면 이 문제에 대해 잘 이해하고 있어야 합니다. 이를 도와주기 위해서 <틴스 투데이>는 스트레스와 관리법에 대해 정신 건강 전문의와 유익한 대화를 나누어 보았습니다. 속담에서 말하듯이, "적을 알면 더 잘 싸울 수 있을 거예요!"

Q&A with the Doctor: Stress and Its Management

의사와의 문답: 스트레스와 관리법

Q: 18) _____ ?

질문: 스트레스에 대해 먼저 알아야 할 것은 무엇입니까?

You need to understand that 19) _____. It is a normal reaction that almost everyone experiences. In fact, stress is a natural alarm system in your brain and body, 20) _____. This 21) _____ developed in our ancestors 22) _____. Imagine you meet a tiger in the jungle. You have to 23) _____, so your body 24) _____, 25) _____ that speed up your heart rate, increase your blood pressure, boost your energy, and 26) _____. Experts call this the "fight-or-flight response," and 27) _____.

스트레스는 질병이 아니라는 사실을 이해해야 합니다. 스트레스는 거의 모두가 경험하는 정상적 반응입니다. 사실, 스트레스는 여러분의 뇌와 몸에 있는 타고난 경보 시스템으로 원시 시대까지 거슬러 올라갑니다. 이 비자발적인 반응은 우리 조상들에게서 맹수와 기타 위협으로부터 보호하기 위한 방법으로 발달했습니다. 밀림에서 호랑이를 만났다고 상상해 보세요. 목숨을 구하기 위해 호랑이와 싸우거나 빨리 달려야 하니까, 몸이 비상 체제를 가동해서 심장 박동을 올리고 혈압을 높이고, 에너지를 강화하고, 이 문제에 대처할 준비를 해 주는 호르몬들을 핏속에 방출합니다. 전문가들은 이것을 '투쟁 도피 반응'이라고 부르는데, 이것이 없었다면 인류는 초기의 거친 자연환경에서 살아남지 못했을 것입니다.

Q: Then, 28) _____ ?

질문: 그렇다면 스트레스는 나쁜 게 아닌가요?

No. Not always. A little stress is 29) _____. It 30) _____, 31) _____.

네. 항상 나쁜 건 아닙니다. 약간의 스트레스는 여러분을 떠밀어 할 일을 하게 만드는 데 필수적이죠. 여러분이 집중력과 체력을 가지고, 또 정신을 똑바로 차리고 힘든 상황을 맞을 수 있도록 준비를 해 주는 겁니다. 스트레스가 없다면 어려운 일에 맞서고, 마감을 맞추고, 성공을 거둘 수 있을 만큼 충분한 에너지를 모을 수 없을 겁니다.

Q: Why, then, does everybody think it's a big problem?

질문: 그렇다면 어쩌서 모두들 스트레스가 큰 문제라고 생각하나요?

The problem is, times have changed, but the stress reaction remains the same. Stress hormones burn away when you 32) _____. Back in the old days, it was 33) _____, and then the crisis came to an end. Now, however, many of your worries are 34) _____. You might have an exam tomorrow and an 35) _____. The danger signs are almost always on, and the stress hormones stay in your body and build up. Blood rushes to your face. Your stomach stops working and feels upset or 36) _____. You feel 37) _____ in your legs and 38) _____. None of this 39) _____, and when it 40) _____, it can 41) _____.

문제는, 시대는 변했는데 스트레스에 대한 반응은 똑같이 머물러 있다는 것이죠. 스트레스 호르몬들은 스트레스의 원인이 없어지면 연소되어 사라집니다. 옛날에는 죽느냐 사느냐의 문제였고, 그리고 나면 위기는 끝이 났죠. 그러나 요즘은 여러분의 걱정거리가 호랑이를 만나곤 하던 시절처럼 즉각적으로 해결되지 않습니다. 내일 시험이 있고 모레가 기한인 숙제가 있을 수도 있고요. 위험 신호가 거의 항상 켜져 있고, 스트레스 호르몬은 몸 안에 남아 축적되는 겁니다. 피가 얼굴로 치받쳐 물립니다. 위장은 작동을 멈추고 속이 좋지 않거나 장이 꼬여 뭉친 느낌이 듭니다. 다리를 가만 두지 못하고 잠을 쉽게 이루지 못합니다. 이 모든 건 여러분이 숙제를 하는 데 도움이 되지 않고, 계속 발생하다 보면 건강을 해칠 수도 있습니다.

Q: 42) _____ ?

질문: 스트레스에 대처하기 위해 우리는 무엇을 해야 하나요?

We all know that the best response is to 43) _____, but it's not always easy to do so. In that case, the hormones might 44) _____, but running away from your problems is 45) _____. For example, skipping school may feel good at the time, but it will 46) _____.

최고의 반응은 문제와 싸워서 해결하는 거라는 사실을 우리 모두 알고 있습니다. 하지만 언제나 그렇게 하기 쉬운 건 아니죠. 그럴 경우에 호르몬들은 여러분들에게 도망치고 싶은 마음이 생기게 할 수도 있습니다. 그렇지만 문제로부터 도망치는 건 스트레스에 대처하는 최악의 방법 중 하나입니다. 예를 들어서, 결석을 하면 당시에는 기분이 좋을지 모르지만 나중에 훨씬 더 심한 곤경에 빠지게 될 겁니다.

47) _____, 48) _____. Exercise burns away extra stress hormones and

49) _____. Then your body will be refreshed and ready to meet the next challenge.

스트레스에 대처하는 더 좋은 방법은 운동입니다. 왜냐하면 스트레스 호르몬이 실제로 여러분에게 시키는 일은 말 그대로 몸을 움직여 뛰는 거니까요. 운동은 과잉 스트레스 호르몬을 연소시켜 없애 주고 여러분을 행복하게 하는 다른 호르몬들로 대체합니다. 그러면 몸이 재충전되어 다음 도전을 맞을 준비가 될 겁니다.

Finally, 50) _____. School is important, but it is not everything. When you plan your week, 51) _____, but also 52) _____.

When it's time to enjoy yourself, 53) _____, 54) _____.

마지막으로, 일과 놀이의 균형을 맞추세요. 학교가 중요하지만 전부는 아닙니다. 일주일의 계획을 세울 때는, 학교 공부를 할 시간을 일정에 넣지만, 또한 즐겁게 보낼 시간도 일정표에 넣도록 하세요. 즐겨야 할 때는 학교나 숙제 걱정을 하지 않도록 하세요. 즐겁게 보내는 데 집중하세요.

Q: 55) _____ ?

질문: 성인의 스트레스와 비교해서 십대의 스트레스에 특별한 점이 있나요?

I believe so because growing up is not easy. Teenage experiences vary, and everyone experiences 56) _____. The one thing that unites you all, however, is that you are changing, 57) _____.

58) _____ you live with a lot of 59) _____, 60) _____. It is important to know that 61) _____, and that it is okay. Just keep in mind that 62) _____.

성장은 쉽지 않기 때문에 저는 그렇다고 믿습니다. 십대의 경험은 다양하고, 모두가 서로 다른 감정과 걱정거리를 경험하지요. 그러나 여러분 모두를 하나로 엮어 주는 건 여러분이 변화하고 있다는 사실입니다. 청소년에서 독립된 성인이 되어 가고 있지요. 이런 과도기에는 수많은 불확실성과 불균형을 안고 살아야 하고, 그것들은 어마어마한 불안을 초래합니다. 스트레스를 받는 건 자연스러운 일이고, 괜찮다는 걸 알고 있는 게 중요합니다. 지금 스트레스를 주는 요인이 무엇이든 결국은 지나갈 거라는 사실만 명심하세요.

63) _____
스트레스를 제어하는 기타 요령

1. 64) _____ overscheduling. Be 65) _____ and 66) _____.
2. Learn 67) _____. When you feel extreme stress, 68) _____ and 69) _____. This brings oxygen to your brain and 70) _____.
3. Treat your body well. Watch 71) _____. Under stressful conditions, the body needs vitamins and minerals more than ever. 72) _____.
4. Get help. Stress can be 73) _____, 74) _____.

1. 과도한 일정을 피하라. 현실적이 되고 완벽하려고 애쓰지 말라.
2. 긴장을 푸는 법을 배워라. 극도의 스트레스를 느끼면 차분히 하고 몇 번 심호흡을 하라. 그러면 뇌에 산소가 공급되어 긴장을 푸는 것을 도와줄 것이다.
3. 자기 몸을 잘 대접하라. 먹는 것에 신경을 써라. 스트레스를 받는 조건 하에서는 몸에 비타민과 미네랄이 그 어느 때보다 더 필요하다. 밤에 꼭 잘 자는 것 역시 스트레스를 풀어 줄 것이다.
4. 도움을 구하라. 스트레스는 혼자 감당하기 벅할 수 있다. 믿을만한 어른이나 학교 상담사에게 주저 말고 도움을 구하라.

- Answer Sheet -

어법 수정

- 1) having
- 2) getting chased
- 3) taking
- 4) where
- 5) that
- 6) worried
- 7) is
- 8) that
- 9) sound like
- 10) is
- 11) that
- 12) highly
- 13) likely
- 14) stressed
- 15) Although
- 16) tired
- 17) high
- 18) knowing
- 19) that
- 20) do
- 21) that
- 22) because
- 23) wisely
- 24) its
- 25) specializing
- 26) that
- 27) that
- 28) In fact
- 29) going
- 30) developed
- 31) other
- 32) Imagine
- 33) to save
- 34) releasing
- 35) prepare
- 36) to deal
- 37) could not have survived
- 38) to push
- 39) done
- 40) to meet
- 41) would
- 42) enough energy
- 43) achieve
- 44) or
- 45) however
- 46) resolved
- 47) as
- 48) were
- 49) used to bump
- 50) working
- 51) is tied
- 52) restless
- 53) going
- 54) helps
- 55) doing
- 56) happening
- 57) that
- 58) solve
- 59) to do

- 60) want
- 61) is
- 62) ways
- 63) For example
- 64) skipping
- 65) good
- 66) to deal
- 67) is
- 68) what
- 69) to do
- 70) run
- 71) others
- 72) happy
- 73) refreshed
- 74) strike
- 75) to get
- 76) done
- 77) to have
- 78) yourself
- 79) not to worry
- 80) having
- 81) because
- 82) that
- 83) however
- 84) that
- 85) changing
- 86) becoming
- 87) During
- 88) a lot of
- 89) which
- 90) create
- 91) to know
- 92) that
- 93) to feel
- 94) that
- 95) that
- 96) whatever
- 97) to be
- 98) take
- 99) relax
- 100) well
- 101) what
- 102) well
- 103) overwhelming
- 104) to ask

빈칸 채우기

- 1) about getting chased or taking a test where I don't know any answers
- 2) in a cold sweat
- 3) in the middle of the night
- 4) so tired that I don't think I'll be able to lift my feet
- 5) don't sound like you are ill
- 6) it is highly likely that you are stressed out
- 7) brings up images of tired adults
- 8) suffer from a high level of stress
- 9) without even knowing that they do
- 10) you are under stress
- 11) a big step forward
- 12) control your stress level

- 13) have a good understanding of the issue
- 14) an informative talk on stress and its management
- 15) with a doctor specializing in mental health
- 16) Know your enemy
- 17) and you will fight better
- 18) What is the first thing we should know about stress
- 19) stress is not a disease
- 20) going back to the primitive days
- 21) involuntary response
- 22) as a way to protect them from predators and other threats
- 23) fight it or run fast to save your life
- 24) turns on its emergency system
- 25) releasing into the blood the hormones
- 26) prepare you to deal with the problem
- 27) the human race could not have survived in its early, tough natural environment without it
- 28) is stress not bad
- 29) essential to push you to get things done
- 30) prepares you to meet a tough situation with focus, strength, and alertness
- 31) Without stress, you would not be able to gather enough energy to face difficulties, meet deadlines, and achieve successes
- 32) get rid of the stress source
- 33) a matter of either death or survival
- 34) not as instantly resolved as they were when you used to bump into tigers
- 35) assignment due the day after tomorrow
- 36) as if it is tied up in knots
- 37) restless
- 38) have difficulty going to sleep
- 39) helps you with doing your homework
- 40) keeps happening
- 41) harm your health
- 42) What do we need to do to deal with it
- 43) fight and solve the problem
- 44) make you want to run away
- 45) one of the worst ways to deal with stress
- 46) drag you into even deeper trouble afterward
- 47) A better way to deal with stress is physical exercise
- 48) for what the stress hormones really tell you to do is to literally move your body and run
- 49) replaces them with others that make you happy
- 50) strike a balance between work and play
- 51) schedule time to get schoolwork done
- 52) schedule time to have fun
- 53) try not to worry about school or homework
- 54) Focus on having fun
- 55) Is there anything special about teenage stress, compared with that of adults
- 56) different emotions and concerns

- 57) from being a youth to becoming an independent adult
- 58) During this time of transition
- 59) uncertainties and imbalances
- 60) which create huge anxieties
- 61) it is natural for you to feel stressed
- 62) whatever stresses you out now will eventually pass
- 63) More Tips to Keep Stress under Control
- 64) Avoid
- 65) realistic
- 66) do not try to be perfect
- 67) to relax
- 68) get quiet
- 69) take a few deep breaths
- 70) helps you relax
- 71) what you eat
- 72) A good night's sleep will relieve stress as well
- 73) overwhelming
- 74) Do not hesitate to ask for help from a trustworthy adult or a school counselor