High English - 1 From Top to Bottom

시사 박준언

Lesson O1 Healthy Living, Happy Life

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

1. kep + -ing 취속 이하 32 sential 원수에 1. ke look weat 4은 명 32 get things done 원우에나라보다기 2. ke look weat 선본명 32 fectuaged 원우에나라보다기 3. life 공연원기업 42 kercust 전문 4. life sound like ~ -처형 원판보보인 42 kercust 기반일 8. without -ing -하지 일교시 42 getrid of ~ -문 제가하다 9. at least 전어도 42 ker int of ~ -문 제가하다 10. forward 연분 원인 43 matter 문제 11. formative 유민 분류 전기 분류 전기 전기 12. foll + A + with + B 스의 분류 42 kestor 전기 전기 13. foll pet A + with + B 스의 분류 42 kestor 전기 전기 14. foll pet A + with + B 스의 분류 42 kestor 전기 전기 15. foll pet A + with + B 스의 분류 42 kestor 전기 전기 16. foll pet A + with + B 스의 분류 42 kestor 전기 전기 17. foll pet A + with + B 소의 분류 42 kestor 전기 </th <th>1.</th> <th>chase</th> <th>쫒다</th> <th>36. not always</th> <th>항상인 것은 아니다</th>	1.	chase	쫒다	36. not always	항상인 것은 아니다
1	2.	keep + ~ing	계속 ~ 하다	37. essential	필수적인
5. life 영어에 like ~ 여시점 클러대보인대 41 alertness 기면영 7. suffer from ~ 국고원반다 42 gather 모으다 8. without -ing 국지정교사 43 get rid of ~ 무지기하다 9. at least 적어로 44 back in the old days 댓날연 10. forward 요로 한민 45 matter 문제 11. manage 관리하다 46 come to an end 관리나다 12. lolp + A + with + B 소의 바를 들다 47 resolve 해결하다 13. lolp + A + with + B 소의 바를 들다 47 resolve 해결하다 14. lolp + A + with + B 소의 바를 들다 47 resolve 해결하다 15. lolp + A + with + B 소의 바를 들다 47 resolve 해결하다 16. lolp + A + with + B 소의 바를 들다 48 resolve 해결하다 16. lolp + A + with + B 소의 바를 들다 48 resolve 해결하다 17. lolp + A + with + B 소의하다 소의 사료 가를 하다 18. lolp + A + with + B 소의하다 소의 사료 소의 사료 </th <th>3.</th> <th>cold sweat</th> <th>식은땀</th> <th>38. get things done</th> <th>일을 해내다[끝내다]</th>	3.	cold sweat	식은땀	38. get things done	일을 해내다[끝내다]
6 ound like ~ ~처럼 클단대보인대 41 alertness 기민원 7 suffer from ~ ~로 고통받다 42 gather 모으다 8 without -ing ~PA 자용교사 43 get rid of ~ ~로 제하다 9 at least 적어로 43 back in the old days 몇년 10 forward 일을 향한 45 matter 문제 11 manage 관리하다 46 come to an end 없이나다 12 help + A + with + B 소의를 들다 47 instantly 즉시 12 help + A + with + B 소의를 들다 42 resolve 핵심하다 13 informative 유의를 들다 43 resolve 핵심하다 14 management 관리합り 48 resolve 핵심하다 15 specialize in ~ 금 전문으로하다 50 auce ~ 자기만기보기간인기간인 16 as the saying goes 설명 15 subdulup 국의학의 국의학의 17 reaction 결보고	4.	in the middle of the night	한밤중에	39. focus	집중
7.	5.	lift	들어올리다	40. strength	힘
key without ring -하지 않고서 43 get rid of ~ 는 제거하다 9. at least 적어로 44 back in the old days 옛난엔 10. forward 있을 항한 45 matter 문제 11. manage 관리하다 46 come to an end 관이나다 12. help + A + with + B A의 B를 끌다 47 instantly 국시 13. informative 유의한 48 resolve 해결하다 14. management 관리반) 49 used to R -하는 했다 15. specialize in ~ -을 전문으로 하다 50 assignment 숙제 16. as the saying goes 천분에서 일하듯이 51 due ~ -가만기인 기만인 17. disease 천병 50 build up 축적되다 18. normal 원보건 35 sign 신호 18. normal 원보건 32 tush 용고하 19. reaction 원보건 32 tush 용고하 </th <th>6.</th> <th>sound like ~</th> <th>~처럼 들린다[보인다]</th> <th>41. alertness</th> <th>기민함</th>	6.	sound like ~	~처럼 들린다[보인다]	41. alertness	기민함
Note	7.	suffer from ~	~로 고통받다	42. gather	모으다
1	8.	without ~ing	~하지 않고서	43. get rid of ~	~을 제거하다
Part	9.	at least	적어도	44. back in the old days	옛날엔
Nell	10.	forward	앞을 향한	45. matter	문제
13. informative	11.	manage	관리하다	46. come to an end	끝이 나다
Hamanagement Ham	12.	help + A + with + B	A의 B를 돕다	47. instantly	즉시
15 Specialize in ~ - 을 전문으로 하다 50 assignment 50 clue ~ -가 만기인, 기한인 11 clue ~ -가 만기인, 기한인 11 clue ~ -가 만기인, 기한인 12 clue ~ -가 만기인, 기한인 12 clue ~ -가 만기인, 기한인 13 clue ~ -가 만기인, 기한인 14 clue ~ -가 만기인, 기한인 15 clue ~ -가 만기인, 기한인 -가 만기인, 기반이 -가 만기인, 기반이 -가 만기인, 기반이 -가 만기인, 무지만 기반이 -가 만기인, 기반이 -가 만기인, 무지만 기반	13.	informative	유익한	48. resolve	해결하다
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 을라가다 56. tie up 묶다 22. the primitive days 원시시대 57. knot 매듭 23. involuntary 비자발적인 58. restless 가단히 못 있는 24. predator 포식자, 맹수 59. have difficulty + ~ing ~하느 어려움을 겪다 25. threat 위협 60. stop + ~ing ~하느 어려움을 겪다 26. turn on 키다 61. harm 해지다 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 유택적인	14.	management	관리(법)	49. used to R	~하곤 했다
17. disease 질병 52. build up 축적되다 18. normal 평범한 53. sign 신호 19. reaction 世용 54. rush 둘신하다 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 *하는 라이러움을 겪다 25. threat 위협 60. stop + ~ing *하는 건을 멈추다 26. turn on 키다 61. harm 해치다 27. beart rate 심장박통 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 B인으로 골고 들어가다 31. boost 올리다. 강화하다 66. way to R -하는 방법 32. expert 전문가 69. physical 목체적인 33. human	15.	specialize in ~	~을 전문으로 하다	50. assignment	숙제
But But	16.	as the saying goes	속담에서 말하듯이	51. due ~	~가 만기인, 기한인
Pacition 반응 54 rush 돌진하다 54 rush 55 stomach 10 10 10 10 10 10 10 1	17.	disease	질병	52. build up	축적되다
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 ~하는 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 울리다. 강화하다 66. way to R -하는 방법 32. expert 전문가 67. physical 유체적인 33. human race 인류 68	18.	normal	평범한	53. sign	신호
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 ~하는 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 7천 20分 2	19.	reaction	반응	54. rush	돌진하다
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 -하느 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 을리다. 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 거신 69. strike a balance 균형을 맞추다	20.	alarm	경보, 경고	55. stomach	위, 배
23. involuntary 비자발적인 58. restless 가만히 못 있는 24. predator 포식자, 맹수 59. have difficulty + ~ing ~하느라 어려움을 겪다 25. threat 위험 60. stop + ~ing ~하느 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 울리다, 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	21.	go back	거슬러 올라가다	56. tie up	묶다
24. predator 포식자. 맹수 59. have difficulty + ~ing ~하는 이 여름을 겪다 25. threat 위험 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 거신 69. strike a balance 균형을 맞추다	22.	the primitive days	원시시대	57. knot	매듭
25. threat 위험 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 for. physical 육체적인 33. human race 인류 68. replace A with B A를 B로 대체하다 34. tough 건선 건선 表現 대체하다	23.	involuntary	비자발적인	58. restless	가만히 못 있는
26. turn on 打다 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 을리다. 강화하다 66. way to R ~하는 방법 32. expert 전문가 70. physical 육체적인 33. human race 인류 68. replace A with B A를 B로 대체하다 34. tough 건천 69. strike a balance 균형을 맞추다	24.	predator	포식자, 맹수	59. have difficulty + ~ing	~하느라 어려움을 겪다
27. heart rate심장박동62. run away도망치다28. blood pressure혈압63. at the time그 당시29. emergency응급, 비상64. afterward나중에30. deal with ~~에 대처하다65. drag A into BA를 B안으로 끌고 들어가다31. boost을리다. 강화하다66. way to R~하는 방법32. expert전문가67. physical육체적인33. human race인류68. replace A with BA를 B로 대체하다34. tough건선69. strike a balance균형을 맞추다	25.	threat	위협	60. stop + ~ing	~하는 것을 멈추다
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	26.	turn on	키다	61. harm	해치다
29. emergency 응급. 비상 64. afterward 나중에 30. deal with ~ ~에 대처하다 65. drag A into B A를 B안으로 끌고 들어가다 31. boost 을리다. 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	27.	heart rate	심장박동	62. run away	도망치다
30. deal with ~ ~에 대처하다 65. drag A into B A를 B안으로 끌고 들어가다 31. boost 을리다, 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	28.	blood pressure	혈압	63. at the time	그 당시
31. boost 을리다, 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	29.	emergency	응급, 비상	64. afterward	나중에
32. expert전문가67. physical육체적인33. human race인류68. replace A with BA를 B로 대체하다34. tough거친69. strike a balance균형을 맞추다	30.	deal with ~	~에 대처하다	65. drag A into B	A를 B안으로 끌고 들어가다
33. human race인류68. replace A with BA를 B로 대체하다34. tough거친69. strike a balance균형을 맞추다	31.	boost	올리다, 강화하다	66. way to R	~하는 방법
34. tough 거친 69. strike a balance 균형을 맞추다	32.	expert	전문가	67. physical	육체적인
	33.	human race	인류	68. replace A with B	A를 B로 대체하다
35. could not have + p.p. ~할 수 없었을 것이다 70. it s time to R ~할 시간이다	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	
	try + to R	
	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	

2. 계속 - 하다 3.5 원유해나라에서 3. 원리에나라에서 3.6 원리에나라에서 4. 현원에 3.8 전공 5. 금이보다 4.0 전공 6. 구처원근대보면의 4.1 기반한 6. 구처원근대보면의 4.1 교육 7. 금지원으로 보면의 4.2 모여기 8. 주시 입자 4.2 모여기 9. 전이도 4.2 모여기 10. 전이도 4.2 모여기 10. 전이도 4.2 모여기 10. 전이도 4.2 보여기 10. 유민하다 4.2 보여기 10. 보여기 4.2 보여기 보여기 보여기 보여기	1.	쫒다	36.	항상인 것은 아니다
4 한편에 점등 전등 5 등의로리도 보다 4 의본 기본 6 국제를 한민보인 4 의본 의본 7 국지원교기 4 의자리자기 의로리자기 8 국제학자기 4 의자리자기 의로리자기 9 전기 4 의자리자기 의로리자기 10 전기 4 의로리자기 의로리자기 11 전기 4 의로리자기 의로리자기 12 의로리자기 4 의로리자기 의로리자기 13 의로리자기 4 의로리자기 의로리자기 14 의로리자기 4 의로리자기 의로리자기 15 의로리자기 5 의로리자기 의로리자기 16 의로리자기 3 의로리자기 의로리자기 17 의로리자기 3 의로리자기 의로리자기 18 의로리자기 3 의로리자기 의로리자기 19 의로리자기 3 의로리자기 의로리자기 20 의로리자기	2.	계속 ~ 하다	37.	필수적인
5 등이원리다 40 연기에 6 지원 클린다원인대 41 기반명 7 교리하다 42 그러하다 8 금지하다 42 그러하다 8 금지하다 42 그러하다 9 관리하다 43 관리하다 10 관리하다 43 관리하다 11 관리하다 43 관리하다 12 관리하다 43 관리하다 12 관리하다 43 관리하다 12 관리하다 44 관리하다 13 관리하다 43 관리하다 14 관리하다 42 교리하다 24 15 관리하다 24<	3.	식은땀	38.	일을 해내다[끝내다]
6. 지원 등반대보인대 4. 기반면 7. 교교보인대 4. 교교보인대 8. 교기보기에 기반면 4. 교기보기에 기반면 9. 전기보기에 기반면 4. 기반면 10. 의료하다 4. 의료하다 11. 의료하다 4. 의료하다 12. 의료하다 4. 의료하다 12. 의료하다 4. 의료하다 13. 의료하다 4. 의료하다 14. 의료하다 4. 의료하다 15. 의료하다 4. 의료하다 16. 의료사업의 4. 의료하다 17. 의료하다 4. 의료하다 의료하다 18. 의료하다 의료하다 의료하다 의료하다 19. 의료하다 의료하다 의료하다 의료하다 의료하다 10. 의료하다	4.	한밤중에	39.	집중
7. 고리본막다 42 요리자막다 4	5.	들어올리다	40.	힘
8. 여자 없고서 4. 는지 전하다 9. 전하고 4. 보고 10 원리하다 4. 보고 11 관리하다 4. 보고 12 소리하다 4. 보고 12 소리하다 4. 보고 13 소리하다 4. 보고 14 소리하다 4. 소리하다 15 소리하다 소리하다 소리하다 16 소리하지 소리하다 소리하다 17 관리하지 소리하다 소리하다 소리하다 18 보고 소리하다 소리하다 소리하다 19 보고 소리하다 소리하다 소리하다 10 보고 소리하다 소리하다 소리하다 10 소리하다 소리하다 소리하다 소리하다 20 소리하다 소리하다 소리하다 소리하다 21 소리하다 소리하다 소리하다 소리하다 22 소리하다 소리하다 소리하다 소리하다 23 소리하다 소리하다 소리하다 소리하다 소리하다 소리하다 소	6.	~처럼 들린다[보인다]	41.	기민함
명 적어도 44 변변 10 원은 형헌 45 전기 11 관리하다 46 관이나다 12 소의 용료다 47 주시 12 관리반 48 하고하다 12 관리반 49 사라 했다 12 관리반 49 사라 했다 12 소리 전기 사라 했다 사라 했다 12 소리 전기 사라 했다 사라 있다 12 소리 전기 사라 있다 사라 있다 12 관리 사라 있다 소리 자리 가 있다 사라 있다 12 관리 사리 지리 12 소리 자리 자리 가 있다 사리 지리 12 관리 사리 지리 12 사리 지리 무지 지리 12 관리 자리 지리 12 가라 가 있다 무지 가 있다 12 관리 자리 지리 12 가라 가 있다 무지 가 있다 12 관리 자리 지리 2 가라 가 있다 무지 가 있다 12 관리 자리 지리 2 가지 가 있다 지리 12 관리 자리 지리 가지 가 있다	7.	~로 고통받다	42.	모으다
10. 원은 한한 45 전이나 12. A의 B를 다 47 주시 13. 유익한 48 해결하다 14. 원인한 48 사는 한반 15. 금본전환의 49 사는 한반 16. 유민에보하다 51 자민이 기반이 기반이 17. 정병 52 전화되다 18. 병원 52 전화다 19. 보신 기사 52 전화다 20. 보신 기사 52 전화다 21. 보신 기사 52 지하다 22. 보신 기사 52 지하다 23. 보신 기사 52 지하다 24. 보신 기사 52 지하다 10 25. 보신 기사 10	8.	~하지 않고서	43.	~을 제거하다
11. 관리하다 46. 금이나다 12. 소의 병료 답다 47. 주시 13. 유익한 48. 해결하다 14. 관리반) 49. -하는 했다 15. 유로 전문으로 하다 50. 숙제 16. 유분에서 말하듯이 51. 구가 만기인, 기한인 17. 절병 52. 축제 18. 평범한 53. 선호 19. 전보경고 55. 유대 20. 경보경고 55. 유대 21. 거소리 올라가다 56. 무다 22. 원시내 57. 매도 23. 보시자 58. 가만히 못 있는 24. 포식자, 명수 59. 하는 이러 이러용을 겪다 25. 보시 명소 60. 하는 이러 이러용을 겪다 26. 기다 61. 하는 기소를 멈추다 27. 심청박동 52. 도망시다 28. 보신 보신 그러나 기소를 받는다 29. 소리는 기소를 받는다 그러나 기소를 받는다 20. 사건 비가 기소를 받는다 그 나 기소를 받는다 21. 소리는지 기소를 받는다 그 나 기소를 받	9.	적어도	44.	옛날엔
12. A의 명률답다 4.0 적시 13. 유익한 48. 해결하다 14. 관리법) 49. 라곤했다 15. 우전문으로 하다 50. 숙제 16. 숙점에서 말하듯이 51. 가 만기인, 기한인 17. 절병 52. 주적되다 18. 병반 53. 천호 19. 병원 54. 둘잔하다 20. 경보 경교 55. 유다 21. 기소리 음리가다 56. 무다 22. 원시내대 57. 매료 23. 비사발적인 58. 가만히 못 있는 24. 의사 명수 59. 하는 기상 명사 25. 의법 수하는 기상 명사 수하는 기상 명사 26. 의법 수하는 기상 명사 수하는 기상 명사 27. 심장박동 6. 노양이 28. 의대처하다 6. 수는 방법 29. 의대하다 수는 방법 20. 의대하다 수는 방법 20. 의대하다 수는 방법 20. 그는 방법 20. 그는 방법 <td>10.</td> <td>앞을 향한</td> <td>45.</td> <td>문제</td>	10.	앞을 향한	45.	문제
13. 유익한 48. 해결하다 14. 관리법) 49. -하는 했다 15. 수의 전문으로 하다 50. 숙제 16. 속담에서 말하듯이 51. -가 만기인, 기한인 17. 질병 52. 숙제되다 18. 평범한 53. 신호 19. 보응 54. 돌진하다 20. 경보 경고 55. 위. 배 21. 거슬러 울리가다 56. 무다 22. 청시시대 57. 매듭 23. 비지불적인 58. 가만히 못 있는 24. 조식자, 맹수 59. -하는 것을 멈추다 25. 위험 60. -하는 것을 멈추다 26. 키다 61. 해지다 27. 성장박동 62. 도망치다 28. 열밥 63. 그 당시 29. 상사탕 64. 나중에 30. 이대처하다 65. 소를 완연고 필고 들어가다 31. 음리다, 강화하다 66. -하는 방법 32. 전문가 66. -하는 방법 33. 전문가 66. -하는 방법 34. 전문가 66. -하는 방법 35. 本語 中央社会 -하는 방법 36. 本語 中央社会 -하는	11.	관리하다	46.	끝이 나다
15. 근원선문으로 하다 50. 숙제 16. 숙단에서 말하듯이 51. -가 연기인. 기한인 17. 절병 52. 축적되다 18. 평범한 53. 신호 19. 변용 54. 돌신하다 20. 경보 경고 55. 위. 배 21. 거슬러 올라가다 56. 묶다 22. 원시대 57. 매듭 23. 비자발적인 58. 가만히 못 있는 24. 포식자. 맹수 59. -하느라 어려움을 겪다 25. 위험 60. -하는 가를	12.	A의 B를 돕다	47.	즉시
15. 음전문으로 하다 50. 숙제 16. 숙당에서 말하듯이 51. -가 만기안. 기한인 17. 절병 52. 축적되다 18. 평범한 53. 신호 19. 반응 54. 돌진하다 20. 경보 경고 55. 위. 배 21. 거슬러 음악가다 56. 묶다 22. 원시시대 57. 매듭 23. 비자발작인 58. 가만히 못 있는 24. 포식자. 맹수 59. -하나 어려움을 겪다 25. 위험 60. -하는 것을 멈추다 26. 기다 61. 해지다 27. 심장박동 62. 도망치다 28. 얼만 63. 그 당시 29. 의 비상 64. 나중에 30. 의 대치하다 65. 소를 만으로 끌고 들어가다 31. 실민, 강화하다 66. -하는 방법 32. 전문가 전문가 67. 독체적인 33. 전문가 주는 방법 本局 34. 전문가 주는 방법 本局 35.	13.	유익한	48.	해결하다
16. 숙단에서 말하듯이 51. 수가 만기인, 기한인 17. 질병 52. 축적되다 18. 평범한 53. 신호 19. 반응 54. 돌진하다 20. 경보, 경고 55. 위. 배 21. 거슬러 울라가다 56. 묶다 22. 원시시대 57. 매듭 23. 비자발적인 58. 가단히 못 있는 24. 포식자, 맹수 59. -하느라 어려움을 겪다 25. 위험 60. -하는 것을 멈추다 26. 키다 61. 해지다 27. 심장박동 62. 도망치다 28. 할입 63. 모당시다 29. 음료 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. 건문 소등 및 사업인	14.	관리(법)	49.	~하곤 했다
17. 질병 52. 축적되다 18. 정범한 53. 신호 19. 번응 54. 둘신하다 20. 경보 경고 55. 위. 배 21. 거슬러 올라가다 56. 묶다 22. 원시시대 57. 매듭 23. 비자발적인 58. 가만히 못 있는 24. 포식자. 맹수 59. -하는리 어려움을 겪다 25. 위협 60. -하는 것을 멈추다 26. 키다 61. 해지다 27. 심장박동 62. 도망치다 28. 혈압 63. 그 당시 29. 응급 비상 64. 나중에 30. -에 대처하다 65. 소를 바인으로 끌고 들어가다 31. 올리다. 강화하다 66. -하는 방법 32. 전문가 67. 육체적인 33. 인류 68. 소를 모대체하다 34. 전문가 69. 소를 모대체하다 35. 전문가 소를 모대체하다	15.	~을 전문으로 하다	50.	숙제
18. 평범한 53. 신호 19. 번응 54. 돌진하다 20. 경보, 경고 55. 위, 배 21. 거슬러 올라가다 56. 묶다 22. 원시시대 57. 매듭 23. 비자발적인 58. 가만히 못 있는 24. 포식자, 맹수 59. ~하는 거어려움을 겪다 25. 위험 60. ~하는 것을 멈추다 26. 키다 61. 해지다 27. 심장박동 62. 도망치다 28. 혈압 63. 그 당시 29. 응급, 비상 64. 나중에 30. ~에 대처하다 65. 소를 B만으로 끌고 들어가다 31. 올리다, 강화하다 66. ~하는 방법 32. 전문가 67. 육체적인 33. 인류 68. 지를 B로 대체하다 34. 그 당신 소를 B로 대체하다 34. 그 당신 소를 B로 대체하다	16.	속담에서 말하듯이	51.	~가 만기인, 기한인
19. 반응 54. 돌진하다 20. 경보, 경고 55. 위, 배 21. 거슬러 올라가다 56. 묶다 22. 원시시대 57. 매듭 23. 비자발적인 58. 가만히 못 있는 24. 포식자. 맹수 59. -하는 어려움을 겪다 25. 위협 60. -하는 것을 멈추다 26. 키다 61. 태치다 27. 심장박동 62. 도망치다 28. 혈압 63. 그 당시 29. 응급, 비상 64. 나중에 30. -에 대처하다 65. 소를 B안으로 끌고 들어가다 31. 절리다. 강화하다 66. -하는 방법 32. 전문가 67. 육체적인 33. 신류 소를 B로 대체하다 34. 九를 B로 대체하다 68. 소를 B로 대체하다 34. 九를 B로 대체하다 会員	17.	질병	52.	축적되다
20. 경보 경고 55. 위. 배 21. 거슬리 올라가다 56. 묶다 22. 원시시대 57. 매듭 23. 비자발적인 58. 가만히 못 있는 24. 포식자. 맹수 59. ~하는 어려움을 겪다 25. 위협 60. ~하는 것을 멈추다 26. 키다 61. 해지다 27. 심장박동 62. 도망치다 28. 혈압 63. 그 당시 29. 응급 비상 64. 나중에 30. ~에 대처하다 65. 소를 B안으로 끌고 들어가다 31. 올리다. 강화하다 66. ~하는 방법 32. 전문가 67. 육체적인 33. 인류 68. 소를 B로 대체하다 34. 건환 연유 68. 소형을 맞추다	18.	평범한	53.	신호
21. 거슬러 올라가다 56. 묶다 22. 원시대 57. 매듭 23. 비자발적인 58. 가만히 못 있는 24. 포식자, 맹수 59. ~하는 어려움을 겪다 25. 위협 60. ~하는 것을 멈추다 26. 키다 61. 도망치다 27. 심장박동 62. 도망치다 28. 설업 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. 가천 69. 관형을 맞추다	19.	반응	54.	돌진하다
22. 원시시대 57. 매듭 23. 비자발적인 58. 가만히 못 있는 24. 포식자, 맹수 59. -하느라 어려움을 겪다 25. 위협 60. -하는 것을 멈추다 26. 기다 61. 해지다 27. 심장박동 62. 도망치다 28. 혈압 63. 그 당시 29. 응급. 비상 64. 나중에 30. -에 대처하다 65. A를 B인으로 끌고 들어가다 31. 음리다. 강화하다 66. -하는 방법 32. 전문가 67. 육체적인 33. 인류 68. A를 B로 대체하다 34. 기천 69. 교형을 맞추다	20.	경보, 경고	55.	위, 배
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. 소를 B안으로 끌고 들어가다 31. 올리다, 강화하다 66. -하는 방법 32. 전문가 67. 육체적인 33. 인류 68. A를 B로 대체하다 34. 기친 69. 교형을 맞추다	21.	거슬러 올라가다	56.	묶다
24. 포식자. 맹수 59. ~하는 이려움을 겪다 25. 위험 60. ~하는 것을 멈추다 26. 키다 61. 해지다 27. 심장박동 62. 도망치다 28. 혈압 63. 그 당시 29. 응급. 비상 64. 나중에 30. ~에 대처하다 65. 소를 B안으로 끌고 들어가다 31. 올리다. 강화하다 66. ~하는 방법 32. 전문가 67. 육체적인 33. 인류 68. 소를 B로 대체하다 34. 가친 69. 균형을 맞추다	22.	원시시대	57.	매듭
25. 위협 60. ~하는 것을 멈추다 26. 기다 61. 해치다 27. 심장박동 62. 도망치다 28. 혈압 63. 그 당시 29. 응급. 비상 64. 나중에 30. ~에 대처하다 65. 서를 B안으로 끌고 들어가다 31. 올리다. 강화하다 66. ~하는 방법 32. 전문가 67. 육체적인 33. 인류 68. 서를 B로 대체하다 34. 기친 69. 교형을 맞추다	23.	비자발적인	58.	가만히 못 있는
26. 기다 61. 해치다 27. 심장박동 62. 도망치다 28. 혈압 63. 그 당시 29. 응급. 비상 64. 나중에 30. ~에 대처하다 65. 소를 B안으로 끌고 들어가다 31. 절문가 67. 숙체적인 32. 전문가 67. 소를 B로 대체하다 33. 인류 68. 소를 B로 대체하다 34. 건친 29. 소형을 맞추다	24.	포식자, 맹수	59.	~하느라 어려움을 겪다
27.심장박동22.문망치다28.혈압63.그 당시29.응급. 비상64.나중에30.~에 대처하다65.소를 B안으로 끌고 들어가다31.울리다. 강화하다66.~하는 방법32.전문가67.육체적인33.인류88.소를 B로 대체하다34.건선수상을 맞추다	25.	위협	60.	~하는 것을 멈추다
28.열업63.그 당시29.응급, 비상64.나중에30.~에 대처하다65.A를 B안으로 끌고 들어가다31.일리다, 강화하다66.~하는 방법32.전문가67.육체적인33.인류88.A를 B로 대체하다34.건선69.관형을 맞추다	26.	키다	61.	해치다
29.응급. 비상64.나중에30.~에 대처하다65.A를 B안으로 끌고 들어가다31.올리다. 강화하다66.~하는 방법32.전문가67.육체적인33.인류88.A를 B로 대체하다34.거친69.균형을 맞추다	27.	심장박동	62.	도망치다
30에 대처하다65.A를 B안으로 끌고 들어가다31.울리다, 강화하다66.~하는 방법32.전문가67.육체적인33.인류68.A를 B로 대체하다34.거친69.균형을 맞추다	28.	혈압	63.	그 당시
31.올리다, 강화하다66.~하는 방법32.전문가67.육체적인33.인류68.A를 B로 대체하다34.거친69.균형을 맞추다	29.	응급, 비상	64.	나중에
32.전문가67.육체적인33.인류68.A를 B로 대체하다34.거친69.균형을 맞추다	30.	~에 대처하다	65.	A를 B안으로 끌고 들어가다
33.인류68.A를 B로 대체하다34.거친69.균형을 맞추다	31.	올리다, 강화하다	66.	~하는 방법
34. 거친 69. 균형을 맞추다	32.	전문가	67.	육체적인
	33.	인류	68.	A를 B로 대체하다
35. ~할 수 없었을 것이다 70. ~할 시간이다	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
83.	불안 명심하다
84.	명심하다
84	명심하다 결국
84. 85. 86.	명심하다 결국 과도한 일정
84. 85. 86.	명심하다 결국 과도한 일정 현실적인
84	명심하다 결국 과도한 일정 현실적인 심호흡을 하다
84	명심하다 결국 과도한 일정 현실적인 심호흡을 하다
84	명심하다 결국 과도한 일정 현실적인 심호흡을 하다 긴장을 풀다
84	명심하다 결국 과도한 일정 현실적인 심호흡을 하다 긴장을 풀다 경감시키다
84	명심하다 결국 과도한 일정 현실적인 심호흡을 하다 긴장을 풀다 경감시키다 또한

```
Dear Teens Today,
   <틴스 투데이>에게,
                                          chase : 쫒다
                                                                    ♂ 관계 부사 + 완전한 절
1. I keep having dreams about [getting chased] or [taking a test (where I don't know any answers)].
   쫓기거나, 시험을 치는데 정답을 하나도 모르는 꿈을 계속 꿔요.
2. I often wake up | in a cold sweat | in the middle of the night.
                          cold sweat : 식은땀 in the middle of the night : 한밤중에
   한밤중에 식은땀을 흘리면서 잠에서 깨는 일도 종종 있어요.
3. On some mornings, / I feel \frac{\text{r so } \sim \text{that } + \text{22db } 2\text{: 'ork } \sim \text{ind } \text{...}}{\text{so tired}} I don't think I don't think [I'll be able to lift my feet].
                                   ↳감정분사
                                                             [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 <u>have</u> [good news and bad news] / for you.
            [0]
   당신에게 좋은 소식과 나쁜 소식이 있어요.
                       ♂ 명사절 접속사(보어절): that + 완전한 절
   The good news is [that you don't sound like [you are ill]].
                     [C]
                                     v sound like ~ : '~처럼 들린다[보인다]'
                   → news는 복수형이 아님
   좋은 소식은 아픈 것 같지는 않다는 것이에요.

    ▶ 명사절 접속사(보어절): that + 완전한 절
        ↑ highly : 튀 '굉장히, 꽤' / high : 휑 '높은' / 튀 '높이'

   The bad news is [that it is highly likely that you are stressed out]].
                  V [C] → it is likely that + 완전한 절: '~가 ...할 가능성이 있다' → 감정분사: 느끼면 '과거분사'
                  └ news는 복수형이 아님
   나쁜 소식은 심한 스트레스에 시달리고 있을 가능성이 아주 높다는 것입니다.
     접 + 절 : '비록 ~가 ...하지만'
                                                       ♂ 감정분사 : 느끼면 '과거분사'
   Although [the word "stress"] brings up [images of tired adults], # many teens also suffer from [a high level
                                           V suffer from ~: '~로 고통받다'
                      r without ~ing : '~하지 않고서'
   of stress, // often without even knowing [that they do].
                                                          나대동사 = suffer from a high level of stress
   '스트레스'라는 단어가 피로에 지친 성인의 이미지를 연상시키지만, 고도의 스트레스에 시달리는 십대들도 많고, 심지어 자기가 스트레스를 받는다는 사실 자
   체를 모르는 경우도 자주 있습니다.
   at least : 적어도
                                 → 명사절 접속사(목적어절): that + 완전한 절
5. At least, / now / you know [that you are under stress].
                               [0]
```

적어도 이제 당신은 스트레스를 받고 있다는 사실을 알고 있어요.

Help! I Am Stressed Out!

r 접 + 절 : '~가 ...하기 때문에' 6. It is a big step forward | because only you, no one else, can control [your stress level], | but forward : 앞을 향한 s └,,중간삽입 r' to 부정사의 부사적 용법 : 목적 ('~하기 위해서') to wisely manage your stress, / you need to have [a good understanding of the issue]. manage : 관리하다 V [have의 목적어구] need + to R: '~해야 한다' S V 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. r to 부정사의 부사적 용법 : 목적 ('~하기 위해서') 7. To help you with that, | Teens Today had [an informative talk on stress and its management] | help + A + with + B : 'A의 B를 돕다' S V [O] informative : 유익한 나 = about management : 관리(법) with a doctor (specializing in mental health). <mark>나 현재분사구 후치수식</mark> specialize in ∼ : '~을 전문으로 하다' 이를 도와주기 위해서 <틴스 투데이>는 스트레스와 관리법에 대해 정신 건강 전문의와 유익한 대화를 나누어 보았습니다. ras the saying goes: '속담에서 말하듯이' 8. As the saying goes, "Know your enemy, | and you will fight better!" "Know your enemy, and you will fight better!": '적을 알면 더 잘 싸울 수 있을 것이다!' 속담에서 말하듯이, "적을 알면 더 잘 싸울 수 있을 거예요!"

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?
         need + to R: '~해야 한다'
                                   _{-}^{\perp}명사절 접속사(목적어절): that + 완전한 절
   You need to understand [that stress is not a disease].
                                  [ understand의 목적어절 ]
     S
    스트레스는 질병이 아니라는 사실을 이해해야 합니다.
   It is a normal reaction (that almost everyone experiences).
            normal: 평범한 reaction: 반응
    스트레스는 거의 모두가 경험하는 정상적 반응입니다.
                                                                                 go back: 거슬러 올라가다
   In fact, stress is a natural alarm system / in your brain and body, // going back / to the primitive days.
                                                                                  능동분사구문 the primitive days : 원시시대
                                  alarm : 경보, 경고
                                                                                 = and it goes back to ~
   사실, 스트레스는 여러분의 뇌와 몸에 있는 타고난 경보 시스템으로 원시 시대까지 거슬러 올라갑니다.
          involuntary : 비자발적인
   [This involuntary response] developed / in our ancestors / as a way (to protect them / from predators and
                                                                                                         predator : 포식자, 맹수
                                                                    나전 '~로' way to R: '~하는 방법'
    r the other: X
    other threats).
           threat : 위협
    이 비자발적인 반응은 우리 조상들에게서 맹수와 기타 위협으로부터 보호하기 위한 방법으로 발달했습니다.
            7 접속사 that 생략
   <u>Imagine</u> you <u>meet</u> a tiger | in the jungle |.
    밀림에서 호랑이를 만났다고 상상해 보세요.
                                          r'to 부정사의 부사적 용법 : 목적 ('~하기 위해서') turn on : '키다' emergency : 응급, 비상
         have to R: '~해야 한다'
   You have to fight it or run fast / to save your life, / so your body turns on its emergency system, /
                                                    S V
과관계대명사주격 heart rate : 심장박동
                                                                                                     blood pressure : 혈압
    releasing / into the blood / [the hormones (that speed up your heart rate, increase your blood pressure,
    나 등 통분사구문 (releasing의 목적어구 기 <sup>™</sup>수식 V<sub>1</sub>
나 = and it(= your body) releases ~ deal with ~ : '~에 대처하다'
   \frac{\text{boost}}{v_3} your energy, and \frac{\text{prepare}}{v_4 5} \frac{\text{you}}{v_4 5} \frac{\text{to deal}}{v_4 5} with the problem)].
    boost : 올리다, 강화하다
                                 → prepare + 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.
    expert : 전문가
7. Experts call this the "fight-or-flight response," | and
      S V5 목적어 [목적보어]
       human race : 인류 rwithout 가정법과거완료 : Without + 명, S + 조동사의 과거형태 + have + p.p. ...
    the human race could not have survived / in its early, tough natural environment / without it.
                                                                     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」
                                                         Without training, you could not possibly perform at the level \sim
                                    If it were not for ~
                                                         = If it were not for training, you could not possibly perform at ~
                       가정법 과거
                                   = Were it not for ~
                                                         = Were it not for training, you could not possibly perform at \sim
                       (~이 없다면)
                                   = But for ~
                                                         = But for training, you could not possibly perform at \sim
                                    = Without ~
                                                         (훈련이 없다면, 당신은 아마도 ~수준에서 일을 해 낼 수 없을 것이다.)
                                                         Without training, you could not have performed ~
                                   If it had not been for ~
```

(~이 없었더라면) = But for ~

가정법 과거완료 = Had it not been for ~

= Without ~

= If it had not been for training, you could not have performed \sim

= 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.)

나 圖 / 팀 + enough + to R: '형/부 뒤에서 수식' / '~할 만큼 충분히 ...'

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.

essential : 필수적인 get things done : '일을 해내다[끝내다]'

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

S V 나부사적 용법 v5 목적어 <mark>목적보어(p.p.)</mark> : 형용사 수식("~하는데, ~하기에")

약간의 스트레스는 여러분을 떠밀어 할 일을 하게 만드는 데 필수적이지요.

meet : 대처하다

3. It <u>prepares</u> you to meet a tough situation / with focus, strength, and alertness. S V5 목적이 목적보어 focus: 집중 strength: 힘 alertness: 기두 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.

r without 가정법 과거 : Without + 명, S + 조동사의 과거형태 + R ... gather : 모으다

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

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? The problem is, | times have changed, | **but** the stress reaction remains the same. 문제는, 시대는 변했는데 스트레스에 대한 반응은 똑같이 머물러 있다는 것이지요. ↑ 젭 + 절 : '~가 ...할 때' Stress hormones burn away / when you get rid of the stress source. get rid of ~: '~을 제거하다' 스트레스 호르몬들은 스트레스의 원인이 없어지면 연소되어 사라집니다. 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 matter : 문제 └ either A or B 옛날에는 죽느냐 사느냐의 문제였고, 그러고 나면 위기는 끝이 났지요. instantly : 즉시 resolve : 해결하다 ↑ 접 + 절 : '~가 ...할 때' 4. Now, however, / [many of your worries] are not as instantly resolved as they were / when you used to bump V(수동태) ... ┕대동사 used to R:'~하곤했다' 동등비교 be used to N/~ing:'~에 익숙하다' into tigers. be used to R: '~하는데 사용된다' 그러나 요즘은 여러분의 걱정거리가 호랑이를 만나곤 하던 시절처럼 즉각적으로 해결되지 않습니다. assignment : 숙제 due ~ : '~가 만기인, 기한인' You <u>might have</u> [an exam / tomorrow] **and** [an assignment (**due** / the day after tomorrow)]. <u>下</u>수식/→형용사구 후치수식 내일 시험이 있고 모레가 기한인 숙제가 있을 수도 있고요. build up : 축적되다 sign : 신호 The danger signs are almost always on, // and the stress hormones stay in your body and build up. 위험 신호가 거의 항상 켜져 있고, 스트레스 호르몬은 몸 안에 남아 축적되는 겁니다. rush : 돌진하다 Blood <u>rushes</u> / to your face. 피가 얼굴로 치받쳐 몰립니다. stomach : 위, 배 ↑젭+절:'마치~가…하는 것처럼' Your stomach stops working # and feels upset or as if it is tied up / in knots. V(수동태) knot : 매듭 stop + ~ing : '~하는 것을 멈추다' tie up:묶다 stop + to R: '~하려고 (하던 일을) 멈추다' 위장은 작동을 멈추고 속이 좋지 않거나 장이 꼬여 뭉친 느낌이 듭니다. restless : 가만히 못있는 You feel restless / in your legs / and have difficulty going to sleep. V₂ have difficulty + ~ing : '~하느라 어려움을 겪다' 다리를 가만 두지 못하고 잠을 쉽게 이루지 못합니다. help + A + with + B : 'A의 B를 돕다' 10. [None of this] helps you with [doing your homework], # and └젭+동명사구 [S] r 접 + 절: '~가...할 때' harm : 해치다 when it keeps happening, / it can harm your health. s v keep + ~ing : '계속 ~ 하다' S V

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?
                  → 명사절 접속사(목적어절): that + 완전한 절
1. We all know [that [the best response] is [to fight and solve the problem]], # but
                                        V [to 부정사구 보어]
                                                               →fight, solve의 공동목적어
                [0]
                      [s]
       ┌ [부분부정] '항상 ~인 것은 아니다'
   it's not always easy [to do so].
                         [진주어] └=to fight and solve the problem
   최고의 반응은 문제와 싸워서 해결하는 거라는 사실을 우리 모두 알고 있습니다. 하지만 언제나 그렇게 하기 쉬운 건 아니죠.
                                               want + to R
2. In that case, / the hormones might make V5 목적이 목적보어 run away: 도망치다 나사역동사 + 목적어 + 목적보어(R: 등동) 교수식
   [running away | from your problems] is one of the worst ways (to deal with stress).
   그럴 경우에 호르몬들은 여러분들에게 도망치고 싶은 마음이 생기게 할 수도 있습니다. 그렇지만 문제로부터 도망치는 건 스트레스에 대처하는 최악의 방법
   중 하나입니다.
   For example, [skipping school] may feel good / at the time, // but
                                     V
                                                   at the time: 그당시
                           ి 비교급 강조어구('훨씬'): much, still, far, a lot, even
   it will drag you / into [even deeper trouble] / afterward.
        V drag A into B: 'A를 B안으로 끌고 들어가다'
   예를 들어서, 결석을 하면 당시에는 기분이 좋을지 모르지만 나중에 훨씬 더 심한 곤경에 빠지게 될 겁니다.
                                                          ↑ 젭 + 절 : '왜냐하면 ~가 ...하기 때문이다'
   A better way (to deal with stress) is physical exercise, | for [what the stress hormones really tell you to do]
            way to R: '~하는 방법'
                                    V physical : 육체적인
                                                              [ 명사절 주어]
                                                                                              v5
                                                                                                 목적어 목적보어
                                                               →관계대명사 : '~하는 것'
                                                                                             tell + 목적어 + 목적보어(to R)
                                                              → 명사절(목적어절): what + 불완전한 절
                                                                                            : '~에게 ...하라고 말하다'
   is [to literally move your body and run].
    ____
V [to 부정사구 보어] 병렬관계-----
   스트레스에 대처하는 더 좋은 방법은 운동입니다. 왜냐하면 스트레스 호르몬이 실제로 여러분에게 시키는 일은 말 그대로 몸을 움직여 뛰는 거니까요.
                                                                       \vec{r} the other : \vec{X} 라 관계대명사 주격
5. Exercise burns away [extra stress hormones] # and replaces them with others (that make you happy).
                                                    replace A with B: 'A를 B로 대체하다'
                                                                                       나 make + 목적어 + 목적보어(형용사)
                                                                                       : '~를 ...게 만들다'
   운동은 과잉 스트레스 호르몬을 연소시켜 없애 주고 여러분을 행복하게 하는 다른 호르몬들로 대체합니다.
                            ♂ 감정분사 : 느끼면 '과거분사'
   Then your body will be refreshed and ready to meet the next challenge.
                                             ^수식~ → 부사적 용법 : 형용사 수식('~하는데, ~하기에')
   그러면 몸이 재충전되어 다음 도전을 맞을 준비가 될 겁니다.
            strike a balance : 균형을 맞추다
   Finally, strike a balance / between work and play. School is important, // but it is not everything.
                             └-between A and B
                                                                               S V →[부분부정] '모든 것이 다 그런 것은 아니다'
                                                      S
   마지막으로, 일과 놀이의 균형을 맞추세요. 학교가 중요하지만 전부는 아닙니다.
    ↑ 젭 + 절 : '~가 ...할 때'
   When you plan your week, | schedule time (to get schoolwork done), | but also schedule time (to have fun).
                                명령문1 time to R v5 목적어 목적보어 명령문2 time to R: '~할시간' :'~할시간 나get + 목적어 + 목적보어(p,p.):'~가 ...되도록 만들다'
   일주일의 계획을 세울 때는, 학교 공부를 할 시간을 일정에 넣지만, 또한 즐겁게 보낼 시간도 일정표에 넣도록 하세요.
                      enjoy + oneself : 즐기다
                                            ♂ to 부정사의 부정 : 'not + to R'
    ↑젭+절: '~가...할때'
9. When it's time to enjoy yourself, # try not to worry about [school or homework]. Focus on [having fun].
                                       명령문 try + to R: '~하려고 노력하다'
          ↳it's time to R : '∼할시간이다'
                                                                                       명령문 나전 + 동명사구
                                            try + ~ing : '(시험삼아) ~해보다'
                                                                                       focus on ~ : '~에 집중하다'
   즐겨야 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? ⁻ '접 + 절 : '~가 ...하기 때문에' I believe so | because [growing up] is not easy. [동명사구주어] 성장은 쉽지 않기 때문에 저는 그렇다고 믿습니다. vary : 다양하다 emotion : 감정 Teenage experiences vary, / and everyone experiences [different emotions and concerns]. 십대의 경험은 다양하고, 모두가 서로 다른 감정과 걱정거리를 경험하지요. → 관계대명사 주격 ho 명사절 접속사(보어절) : that + 완전한 절 ho from A to B : 'A에서 B로[까지]' The one thing (that unites you all), however, is [that you are changing, / from [being a youth] to [becoming V [O] an independent adult . independent : 독립적인 그러나 여러분 모두를 하나로 엮어 주는 건 여러분이 변화하고 있다는 사실입니다. 청소년에서 독립된 성인이 되어 가고 있지요. ↑ 젭 while + 절: '~가 ...하는 동안' → 전 during + (기간)명사 : '~동안' uncertainty : 불확실성 imbalance : 불균형 During [this time of transition] // you live / with [a lot of uncertainties and imbalances], // which create time of transition : 과도기 S V a lot of:匓'많은~' → 관계대명사의 계속적용법 a lot : 분 '많이' = 접속사 + 대명사 [huge anxieties]. = and they (= uncertainties [0] anxiety : 불안 and imbalances) ~ 이런 과도기에는 수많은 불확실성과 불균형을 안고 살아야 하고, 그것들은 어마어마한 불안을 초래합니다. : that + 완전한 절 : to 부정사의 의미상의 주어 ('~이/가') 명사절 접속사(목적어절) : r for 명사 to R : that + 완전한 절 명사절 접속사(목적어절): that + 완전한 절 It is important [to know [that it is natural [for you / to feel stressed], // and [that it is okay]]]. 나가주어 [진주어] [진주어] → 감정분사 $[O_1]$ $[O_2]$: 느끼면 '과거분사' 여러분이 스트레스를 받는 건 자연스러운 일이고, 괜찮다는 걸 알고 있는 게 중요합니다. ♂ 명사절 접속사(목적어절): that + 완전한 절 eventually : 결국 Just keep in mind [that [whatever stresses you out now] will eventually pass].

 명령문
 [O]
 [명사절 주어]

 keep in mind : 명심하다
 나복합관계대명사 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

overscheduling: 과도한 일정 realistic : 현실적인

Avoid 명령문 overscheduling. Be realistic # and gdg not try to be perfect.
명령문 try + to R: '-하려고 노력하다'
try + ~ing : '(시험삼아) ~해보다'

과도한 일정을 피하라. 현실적이 되고 완벽하려고 애쓰지 말라.

↑ 집 + 절 : '~가 ...할 때' take a breath : 심호흡을 하다

2. <u>Learn</u> to **relax**. <u>When</u> you feel vextreme stress, # get quiet # and take a few deep breaths.

This <u>brings</u> oxygen / to your brain # and <u>helps</u> you relax.

♂ 관계대명사 : '~하는 것'

3. <u>Treat</u> your body well. <u>Watch</u> [what you eat].

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

[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 푹 잘 자는 것 역시 스트레스를 풀어 줄 것이다.

4. Get help. Stress can be overwhelming.

명령문 S V → 감정분사 : 불러일으키면 '현재분사'

Do not hesitateto ask for help / from [a trustworthy adult or a school counselor].명령문 hesitate + to R : '~하는 것을 주저하다'trustworthy : 믿을 수 있는counselor : 상담시

도움을 구하라. 스트레스는 혼자 감당하기 벅찰 수 있다. 믿을만한 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 $^{7)}$ <u>are</u> $^{8)}$ <u>what</u> you don't $^{9)}$ <u>sound</u> you are ill. The bad news $^{10)}$ <u>are</u> $^{11)}$ <u>what</u> it is $^{12)}$ <u>high</u> $^{13)}$ <u>like</u> that you are $^{14)}$ <u>stress</u> out. $^{15)}$ <u>Despite</u> the word "stress" brings up images of $^{16)}$ <u>tiring</u> adults, many teens also suffer from a $^{17)}$ <u>highly</u> level of stress, often without even $^{18)}$ <u>know</u> $^{19)}$ **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⁾ 으면걸어___, 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⁾**enerfy 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⁾<u>what</u> the best response is to fight and ⁵⁸⁾<u>solves</u> the problem, but it's not always easy ⁵⁹⁾<u>do</u> so. In that case, the hormones might make you ⁶⁰⁾<u>to want</u> to run away, but running away from your problems ⁶¹⁾<u>are</u> one of the worst ⁶²⁾<u>way</u> to deal with stress. ⁶³⁾ 연결어____, ⁶⁴⁾<u>skip</u> school may feel ⁶⁵⁾<u>well</u> 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!

On some mornings, I feel 4)
ne? Heln!
- A worried teenager 서 잠에서 깨는 일도 종종 있어요. 어떤 날 아침에는 너무 피
- 걱정 많은 십대 드림
that you 5)
, often ⁹)
쁜 소식은 심한 스트레스에 시달리고 있을 가능성이 아주 높 스트레스에 시달리는 십대들도 많고, 심지어 자기가 스트레스
because only you, no
e your stress, you need to 13)
lay had ¹⁴)

Q&A with the Doctor: Stress and Its Management

의사와의 문답: 스트레스와 관리법

Q: 18)	?
질문: 스트레스에 대해 먼저 알아야 할 것은 무엇입니까?	
	al alarm system in your brain and body, 20)
	developed in our ancestors ²²)
I	Imagine you meet a tiger in the jungle. You have to 23)
, so your	body ²⁴), ²⁵)
	ur 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. 스타고난 경보 시스템으로 원시 시대까지 거슬러 올라갑니 발달했습니다. 밀림에서 호랑이를 만났다고 상상해 보세요	스트레스는 거의 모두가 경험하는 정상적 반응입니다. 사실, 스트레스는 여러분의 뇌와 몸에 있는다. 이 비자발적인 반응은 우리 조상들에게서 맹수와 기타 위협으로부터 보호하기 위한 방법으로요. 목숨을 구하기 위해 호랑이와 싸우거나 빨리 달려야 하니까, 몸이 비상 체제를 가동해서 심장제에 대처할 준비를 해 주는 호르몬들을 핏속에 방출합니다. 전문가들은 이것을 '투쟁 도피 반응' 다연환경에서 살아남지 못했을 것입니다.
Q: Then, ²⁸)?	
질문: 그렇다면 스트레스는 나쁜 게 아닌가요?	
No. Not always. A little stress is ²⁹)	
············· ························	
	but the stress reaction remains the same. Stress hormones burn away
•	Back in the old days, it was 33)
	n 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
	ip. Blood rushes to your face. Your stomach stops working and feels
• •	
	You feel ³⁷⁾ in your legs and ³⁸⁾ it can
	, and when it ⁴⁰ , it can
다. 옛날에는 죽느냐 사느냐의 문제였고, 그러고 나면 위로 해결되지 않습니다. 내일 시험이 있고 모레가 기한인적되는 겁니다. 피가 얼굴로 치받쳐 몰립니다. 위장은 작	에 머물러 있다는 것이지요. 스트레스 호르몬들은 스트레스의 원인이 없어지면 연소되어 사라집니기는 끝이 났지요. 그러나 요즘은 여러분의 걱정거리가 호랑이를 만나곤 하던 시절처럼 즉각적으숙제가 있을 수도 있고요. 위험 신호가 거의 항상 켜져 있고, 스트레스 호르몬은 몸 안에 남아 축동을 멈추고 속이 좋지 않거나 장이 꼬여 뭉친 느낌이 듭니다. 다리를 가만 두지 못하고 잠을 쉽데 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⁾				
the time, but it will 46)				
러분들에게 도망치고 싶은 마음이 생기게 할 수도 있습니다. 그렇지만 문 어서, 결석을 하면 당시에는 기분이 좋을지 모르지만 나중에 훨씬 더 심한	습니다. 하지만 언제나 그렇게 하기 쉬운 건 아니죠. 그럴 경우에 호르몬들은 여 데로부터 도망치는 건 스트레스에 대처하는 최악의 방법 중 하나입니다. 예를 들 곤경에 빠지게 될 겁니다.			
	. Then your body will be refreshed and ready to			
meet the next challenge.				
스트레스에 대처하는 더 좋은 방법은 운동입니다. 왜냐하면 스트레스 호르	몬이 실제로 여러분에게 시키는 일은 말 그대로 몸을 움직여 뛰는 거니까요. 운 - 다른 호르몬들로 대체합니다. 그러면 몸이 재충전되어 다음 도전을 맞을 준비			
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)			
Q: 55)	?			
질문: 성인의 스트레스와 비교해서 십대의 스트레스에 특별한 점이 있나요				
I believe so because growing up is not easy. T	Teenage experiences vary, and everyone experiences ⁵⁶⁾			
	that unites you all, however, is that you are changing, ⁵⁷⁾ you live			
	It is important to know			
	nd that it is okay. Just keep in mind that ⁶²)			
	, 1			
하나로 엮어 주는 건 여러분이 변화하고 있다는 사실입니다. 청소년에서	하고, 모두가 서로 다른 감정과 걱정거리를 경험하지요. 그러나 여러분 모두를 독립된 성인이 되어 가고 있지요. 이런 과도기에는 수많은 불확실성과 불균형 를 받는 건 자연스러운 일이고, 괜찮다는 걸 알고 있는 게 중요합니다. 지금 스 2.			

63)	
스트레스를 제어하는 기타 요령	
1. ⁶⁴ overscheduling. Be ⁶⁵ and ⁶⁶	
2. Learn ⁶⁷⁾	s
brings oxygen to your brain and 70)	
3. Treat your body well. Watch ⁷¹)	l
minerals more than ever. 72)	
4. Get help. Stress can be ⁷³)	~
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 것이	
다.	
3. 자기 몸을 잘 대접하라. 먹는 것에 신경을 써라. 스트레스를 받는 조건 하에서는 몸에 비타민과 미네랄이 그 어느 때보다 더 필요하다. 밤에 푹 잘 자	ł
는 것 역시 스트레스를 풀어 줄 것이다.	
4. 도움을 구하라. 스트레스는 혼자 감당하기 벅찰 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
- 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
- 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
- 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 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
- 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
- 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