**2주차**

Nearly 60% of Koreans have received at least one shot of COVID-19 vaccine

한국인들의 약 60%가 코로나 백신을 적어도 한 번은 맞았다

Over 30 million South Koreans have received at least one dose of COVID-19 vaccine as of Sunday, health authorities said, as the vaccine rollout is gaining speed among the general public.

보건 당국은 백신 공급이 일반 대중들 사이에서 속도를 내고 있기 때문에 일요일 기준 약 3000만 명 이상의 한국인이 코로나 백신을 적어도 한 번은 맞았다고 밝혔다

Moderna misses deadline again, but vaccine goal still in sight

모더나가 다시 마감일을 놓쳤다, 하지만 백신 목표는 여전히 보이고 있다

South Korea received 1.26 million more doses of Moderna’s COVID-19 vaccine Sunday, a key supply for the country to continue on with its nationwide vaccination scheme.

한국은 일요일 모더나 백신 126만 주사를 추가로 받았다, 국가가 전국적인 백신 접종 계획을 계속할 수 있는 핵심 공급입니다

With the latest shipment arriving at Incheon Airport on Sunday afternoon, Moderna fell some 2.8 million doses short of the 7.01 million promised by the first week of September

일요일 오후 인천공항에 가장 최근 도착한 선적(모더나)은 9월 첫째 주까지 약속한 701만 주사보다 약 280만 주사 부족하다

Volkswagen Tiguan – good value, low price

폭스바겐 티구안 – 좋은 가치, 저렴한 가격

It is not the fanciest car, but Volkswagen’s Tiguan shows that being faithful to the basics can be a charm

가장 멋진 차는 아니지만 기본에 충실하는 것이 매력이 될 수 있다는 것을 폭스바겐의 티구안은 보여준다

Around the globe, the sport utility vehicle has sold over 6 million units, earning a reputation as a steady seller

전세계적으로 스포츠 유틸리티 차량(SUV)는 600만 대 이상 판매되어 꾸준한 셀러(스테디 셀러)로 명성을 얻고 있다

For Volkswagen Korea, it is the most important model, since it accounted for over 10,000 of the 17,615 units (that) the company sold last year

폭스바겐 코리아에서는 지난해 판매된 17,615대 중 1만 대 이상을 차지해 가장 중요한 모델이다

With no tourist handouts, hungry Bail monkeys raid homes

관광객들이 주는 물건(핸드아웃)이 없어 배고픈 발리 섬 원숭이들이 집을 습격하다

Deprived of their perferred food source – the bananas, peanuts and other goodies brought in by tourists now kept away by the coronavirus – hungry monkeys on the resort island of Bali have taken to raiding villagers’ homes in their search for something tasty

그들의(원숭이들의) 선호하는 식량을 빼앗겼다 – 관광객들이 가져오는 바나나, 땅콩 및 기타 식품은 현재 코로나 바이러스로 인해 멀리 떨어져 있다 – 발리 섬 휴양지의 배고픈 원숭이들이 맛있는 것을 찾아 마을 사람들의 집을 습격했다

Boryeong Mud Festival named as one of 3 major festivals in Asia

보령 머드축제가 아시아 3대 축제로 선정됐다

The annual Boryeong Mud Festival has been selected as one of Asia’s three major festivals by an international festival association, a local government said.

매년 열리는 보령 머드축제는 국제 협회에 의해 아시아 3대 주요 축제로 선정되었다고 지방 정부가 말했다

Around the globe = (all) around the world, (all) across the world, (all) over the world) = 전세계적으로

annual(= yearly) = 연례적인

**3주차**

Brother of Afghan opposition figure (was) executed by Taliban, family says

야당 인사인 아프간의 형제가 탈레반에 의해 처형당했다고 가족이 말했다

The Taliban have executed the brother of Amrullah Saleh, the former Afghan vice president who became one of the leaders of anti-Taliban opposition forces in the Panjshir valley, his nephew said on Friday.

탈레반이 판지쉬르 계곡에서 저항군의 지도자가 된 암룰라 살레 전 아프간 부통령의 형제를 처형했다고 그의 조카가 금요일 밝혔다.

The news that Saleh’s brother Rohullah Azizi was killed came days after(~한 지 며칠 후에) Taliban forces took control(장악하다) of the provincial(지역의) center of Panjshir, the last province holding out against them.(저항하다)

살레의 동생인 로훌라 아지지가 살해되었다는 소식은 탈레반이 마지막 저항 지역인 판지쉬르 지역의 중심부를 장악한 지 며칠 후에 나왔다.

“They executed my uncle.” Ebadullah Saleh told Reuters in a text message. “They killed him yesterday and would not let us bury(묻다, 매장하다 = inter) him. They kept saying his body should rot”

“그들이 내 삼촌을 처형했다.”고 에바둘라 살레는 로이터 통신에 문자 메시지를 보냈다. “그들은 어제 그를 죽였고 우리가 그를 매장하지 못하게 하였다. 그들은 그의 몸이 썩어야 한다고 계속 말했다.”

Now president, Biden to mark 9/11 rite amid new terror fear

현 대통령, 바이든이 새로운 테러 공포 가운데 9/11 의식을 추념하다.

He will again make the ritual journey to sacred American landmarks of loss.

그는 다시 미국의 신성한 상실의 이정표로의 의례적인 여행을 할 것이다.

He will once more bow his head in silent prayer.

그는 다시 한번 고개를 숙여 묵념할 것이다.

He will repeat words of comfort for those whose lives changed forever on that brilliant September day two decades ago.

그는 20년 전 화창한 9월의 날에 인생이 영원히 바뀐 사람들을 위해 위로의 말을 반복할 것이다.

Korean American Nominated for U.S. Federal Appellate Court

한국계 미국인이 미국 연방 항소법원에 지명됐다

U.S President Joe Biden nominated eight new judges to federal courts on Wednesday, including Lucy Koh, who would become the first Korean-American woman to serve in a federal appellate court.

조 바이든 미국 대통령은 수요일 연방법원에 새로운 판사 8명을 임명했는데, 그 중에는 최초의 연방법원에서 일하게 될 한국계 미국인 여성인 루시 고씨도 포함되어 있다.

Denmark Lifts All COVID Curbs After Successful Vaccination Drive

덴마크가 성공적인 백신 접종 후 모든 COVID 규제를 해제했다.

Denmark Friday dropped proof-of-vaccination – or vaccine passports – requirements at nightclubs, the last of the European nation’s COVID-19 restrictions, after a successful vaccinaton program led to almost 87 percent of all adults being fully vaccinated.

덴마크는 금요일 유럽 국가의 마지막 COVID-19 제한 조치인 나이트클럽에서의 백신 접종 증명서 또는 백신 여권을 삭제했는데, 이는 성공적인 백신 접종이 모든 성인의 약 87%가 백신을 완전히 접종받게 이어진 이후였다.

The European Center for Disease Control says as of Friday, nearly 90 percent of adults in Denmark have at least one dose and nearly 70 percent of its entire population.

유럽질병통제센터는 금요일 현재 덴마크 성인의 약 90퍼센트가 적어도 1회의 접종을 받았고 전체 인구의 약 70%를 보유하고 있다고 밝혔습니다.

Officials have been gradually lifting restrictions as vaccination levels increased, lifting mask requirements on public transportation Aug. 14, and reopening nightclubs, lifting limits on public gatherings, and use of the vaccine passports at restaurants, sporting events and other venues Sept. 1.

관계자들은 백신 접종 수준이 높아짐에 따라 점차적으로 규제를 해제하고 있다, 8월 14일 대중교통 마스크 요구를 해제하고, 나이트클럽 재개장, 공공 모임 제한 철폐, 그리고 9월 1일 식당, 스포츠 행사 및 기타 장소에서 백신 여권 사용을 해제했다.

opposition(= party) 야당, ruling party = 여당

**4주차**

THE 100 MOST INFLUENTIAL PEOPLE OF 2021

2021년 가장 영향력 있는 100인

Youn Yuh Jung

윤여정

It’s not easy to write about some you admire.

당신이 존경하는 사람에 대해서 쓰는 것은 쉽지 않다.

Part of my admiration for YJ is that she would refuse and reject any sort of lionizing.

YJ에 대한 나의 존경의 일부는 그녀가 어떤 종류의 사자화(명사인 척)도 거부하고 거절한다는 것입니다.

She embraces being human. Imperfectly perfect.

그녀는 인간이 되는 것을 포용합니다. 불완전하게 완전함을.

The first time I ever met her, I was so drawn in by her persence.

그녀를 처음 만났을 때, 나는 그녀의 존재에 너무 매료되었습니다.

It required your full attention.

그것은 전폭적인 관심을 필요로 했습니다.

It forced you into the moment.

그것은 당신을 그 순간으로 몰아넣었습니다.

I’ve rarely met people with her level of confidence-it feels like a confidence born from a deep sense of self.

나는 그녀와 같은 수준의 자신감을 가진 사람들을 거의 만나보지 못했습니다. 그것은 깊은 자아 의식에서 나오는 자신감처럼 느껴집니다.

I think it’s easy to say that she might have attained this through age, but those who know of Youn Yuh Jung’s career and life would know that her entire existence has been a protest against the boxes that tired to trap her.

나이를 먹으면서 이런 걸 얻었을 수도 있다고 말하기는 쉽지만, 윤여정의 경력과 인생을 아는 사람이라면 그녀의 모든 존재는 그녀에게 덫을 놓은 박스들에 맞선 저항이었다는 것을 알 것입니다.

From navigating and breaking through societal expectations to playing fully realized (and deeply human) characters on the screen, she has forged a path that only she could have.

항해해나가면서, 사회적 기대를 깨는 것부터 완전히 실현된 (그리고 깊이 인간적인) 캐릭터를 스크린에서 연기하는 것까지, 그녀는 그녀만이 가질 수 있는 길을 만들었다(나아갔다).

I am a fan not just because of her acting prowess but because she has been a singularly unique presence in everything I’ve ever seen her do.

제가 팬인 이유는 단지 그녀의 연기력 때문만이 아니라 그녀가 살아온 모든 모습에서 그녀가 특이하고 유일한 존재였기 때문입니다.

For the world to know her better, following her Oscar—winning performance in out film Minari, makes me happy for the world.

그녀가 오스카 상을 수상한 미나리 영화에서의 연기에 따라 전 세계가 그녀를 더 잘 알게되는 것은, 저와 세계를 행복하게 합니다.

That we all(= all of us) might receive a genuine person: one who isn’t afraid to tell the truth, and who does so with a care and grace that connects with everyone.

우리 모두가 진실된 사람을 받을 수 있도록: 진실을 말하는 것을 두려워하지 않고, 모든 사람과 연결되는 배려와 우아함으로

Yeun is an Oscar-nominated actor

윤, 오스카 후보에 지명된 배우

from ~ing to ~ing

from to v to to v

break through 돌파하다

forge 위조하다, 꾸미다, 서서히 나아가다

not because – but because

지각동사나 사역동사는 뒤에 동사 원형

**5주차**

Chong Kun Dang wins first overseas approval for phase 3 trial of COVID-19 treatment

종근당이 코로나19 치료제 3상 시험의 해외 첫 승인을 얻었다.

Drugmaker Chong Kun Dang said Thursday that it has received an approval from the Ministry of Health of Ukraine to conduct a phase 3 clinical trial of their COVID-19 treatment candidate, Nafabeltan.

제약회사 종근당이 우크라이나 보건부로부터 COVID-19 치료제 후보인 나파벨탄에 대한 임상 3상을 승인받았다고 목요일 밝혔다.

Ukraine is the first foreign country to authorize the final-stage trial of the South Korean pharmaceutical company’s self-developed COVID-19 treatment.

국내 제약사가 자체 개발한 COVID-19 치료제의 최종 단계 임상시험을 허가한 것은 우크라이나가 처음이다.

In Korea, Chong Kun Dang received an approval from the Ministry of Food and Drug Safety in April.

한국에서, 종근당은 4월에 식품의약안전처로부터 허가를 받았다.

South Korea aims to raise pet registration rate to 70%

한국은 애완동물 등록률을 70%로 올리는 것을 목표로 하고 있다.

Gov. to neutralize outdoor dogs; consider introducing pet acquisition system

정부, 떠돌이 개 중성화; 반려동물 입양제도 도입 검토

South Korea seeks to raise pet registration rates and neuter outdoor dogs to minimize the number of lost and abandoned animals.

한국은 잃어버리고 버려진 동물의 수를 최소화하기 위해 애완견 등록률과 야외견 중성화율을 높이는 방안을 모색하고 있다.

It is also considering introducing a pet acquisition system for owners who are unable to keep their pets, officials said Thursday.

정부는 또한 반려동물을 키울 수 없는 주인을 위해 반려동물 인수제도 도입을 검토하고 있다고 목요일 밝혔다.

Dunkin’ Donuts apologizes for unsanitary donut factory

던킨 도너츠, 비위생적인 도넛 공장에 대해 사과하다.

The Korean operator of Dunkin’ Donuts, BR Korea, issued an official apology Thursday saying it will “thoroughly abide by(지키다) sanitary standards,” following a video showing donuts baked in unsanitary conditions.

던킨 도너츠의 한국 법인 BR코리아가 비위생적인 환경에서 도넛을 만드는(굽는) 걸 보여주는 동영상에 뒤이어서 “위생기준을 철저하게 준수하겠다”는 공식 사과문을 발표했다.

South Korea’s public broadcaster KBS aired on Wednesday a video taken an anonymous worker this summer showing the inside of the firm’s donut factory in Anyang, Gyeonggi Province.

한국 공영방송 KBS는 수요일 경기도 안양에 있는 던킨 도너츠 공장 내부를 올 여름 익명의 근로자가 촬영한 영상을 방송했다.

Kishida to be Japan’s next PM

기시다, 차기 일본 총리(수상)가 되다.

New leadership in Japan unlikely to trigger huge shift in strained Seoul-Tokyo ties

일본의 새로운 지도자는 서울-도쿄 관계에 큰 변화를 일으킬 것 같지 않다.

Former Foreign Minister Fumio Kishida won the ruling Liberal Democratic Party leadership election on Wednesday, making him all but(= almost) certain to become Japan’s new prime minister.

기미다 후시오 전 외무성장관이 수요일 열린 자민당 총재 선거에서 승리함으로써, 그는 일본의 새 총리가 될 것이 거의 확실해졌다.

The 64-year-old replaces outgoing party leader Prime Minister Yoshihide Suga, who decided early this month to step down(자리에서 내려오다, 사임하다) after a year in office amid plummeting approval ratings over his handling of the COVID-19 pandemic.

올해 64세인 스가 요시히데 총리는 이달 초 COVID-19 대유행 사태로 지지율이 급격히 떨어지는 가운데 1년 만에 총리직에서 물러나기로 결정했다.

is considering = under consideration

under construction = is constructing

be likely to ~할 것 같다

the ruling party 여당

the opposition party 야당

전치사 뒤에 ing

**6주차**

Director Im Kwon-taek honored at Busan International Film Festival

임권택 감독, 부산국제영화제 수상

The 26th Busan International Film Festival has selected director Im Kwon-taek as Asian filmmaker of the year.

제 26회 부산국제영화제가 임권택 감독을 올해의 아시아 영화감독으로 선정했다.

The award is presented to the Asian filmmaker or organization that has made the most significant contributions(기여를 한) to the advancement of the Asian film industry.

이 상은 아시아 영화 산업의 발전에 가장 큰 기여를 한 아시아 영화 제작자 또는 단체에게 수여된다.

Convenience stores continue to see higher sales in pandemic

편의점은 팬데믹에서도 매출이 계속 증가하고 있다.

Sales at local convenience stores continued to increase despite economic setbacks from COVID-19, government data showed Monday.

COVID-19로 인한 경제적 어려움(정지)에도 불구하고 국내 편의점 매출이 계속 증가한 것으로 월요일 정부의 자료가 보여줬다.

The convenience store sector was the only retail sector that continued to growth during the first eight months of this year, the Ministry of Trade, Industry and Energy added.

산업통산자원부는 편의점 부문이 올해 8월 동안 계속 성장한 유일한 소매 부문이라고 덧붙였다.

Starbucks workers plan rally over excessive workload

스타벅스 직원, 과도한 업무량에 집회 계획

Baristas and employees of Starbucks Korea are fuming (= fume 화나다, 노발대발하다) over excessive workload, after a recent marketing event drew customers lining up for hours.

스타벅스코리아의 바리스타들과 직원들은 최근 마케팅 행사에 고객들을 몇 시간씩 줄 세우며 끌어들인 후 과도한 일의 부담에 분개하고 있다.

Saying the company has no consideration for the working conditions of its already-overworked staff, the employees said they may stage their first-ever collection action this week.

직원들은 회사가 이미 과로한 직원들의 근무 여건을 전혀 고려하지 않는다며 이번 주에 사상 첫 집단 행동을 벌일 수도 있다고 밝혔다.

Philiphines’ Duterte says his daughter plans to run for president next year

필리핀의 두테르테 대통령은 그의 딸이 내년 대선에 출마할 계획이라고 밝혔다.

Philippine President Rodrigo’s daughter would run for president in next year’s election and her father’s long-time aide, who filed his vice presidential candidacy, would be her running mate, broadcasting firm ABS-CBN news reported late on Saturday.

로드리고 필리폰 대통령의 딸이 내년 대선에 출마할 예정이고, 부통령 출마한 아버지의 오랜 참모가 그녀의 러닝메이트(대통령, 부통령 함께 출마)가 될 것이라고 ABS-CBN이 토요일 오후 보도했다.

Sara Duterte-Carpio is currently mayor of Davao, the Philippines’ third-largest city, and filed on Saturday to run for mayor again.

사라 두테르테카르피오는 현재 필리핀에서 세 번째로 큰 도시인 디바오의 시장으로 토요일에 재출마를 신청했다.

She has previously said she would not run for national office next year.

그녀는 이전에 내년에 공직에 출마하지 않을 것이라고 말했다.

Taiwan rebukes China over repeated fighter jet incursions

대만, 거듭된 전투기 침입에 중국을 비난하다

Taiwan accused Beijing of bullying and damaging regional peace Saturday after Chinese fighter jets and bombers made their largest-ever incursion(침입) into the island’s air defense zone.

중국 전투기들과 폭격들이 대만의 항공 방어 구역에 대한 사상 최대 규모의 침공을 감행한 후, 대만은 중국이 지역의 평화를 괴롭히고 해치고 있다고 토요일 비난했다.

made contributions 기여하다 = contribute 기여하다, 기부하다

제목에서는 현재시제로 처리를 해준다

도매 = wholesale

커피를 타다 = make coffee

collection action = 집단 행동

run for = 출마하다

vice = deputy = 부

accuse A of B = A를 B 때문에 비난했다

made incursion into

**1. Why Tai Chi Is the Perfect Exercise**

1. 태극권이 완벽한 운동인 이유

Especially for seniors. The slow-motion martial art builds strength, agility and, best of all, balance.

특히 노인들에게, 천천히 움직이는 무술은 힘과 민첩함, 그리고 무엇보다도 균형감을 길러준다.

By Christine Gorman

It’s easy to tell people to make exercise part of their daily routine. It’s not so easy to tell them what to do.

사람들에게 운동을 일상 생활의 한 부분으로 만들라고 말하는 건 쉽다. 그들에게 무슨 운동을 하라고 말하는 건 쉽지 않다.

Some folks like to run marathons or climb mountains. But if you would rather care for your body without risking life or limb or increasingly creaky joints, you might consider Tai Chi Chuan, the ancient martial art that looks like a cross between shadow boxing and slow-motion ballet.

어떤 사람들은 마라톤을 뛰거나 등산하는 것을 좋아한다. 그러나 만약 당신이 생명이나 손과 발 점점 삐걱거리는 관절의 위험 없이 당신의 몸을 돌보기 원한다면, 혼자서 권투를 연습하는 것과 천천히 움직이는 발레의 중간쯤 되어 보이는 고대 무술인 태극권을 생각해볼 수 있을 것이다.

Tai Chi combines intense mental focus with deliberate, graceful movements that improve strength, agility and – particularly important for the elderly – balance.

태극권은 강렬한 정신 집증과 신중하고 우아한 움직임을 결합한 것으로, 힘과 민첩함, 그리고 특히 노인들에게 중요한 균형감을 향상시킨다

Practitioners praise Tai Chi’s spiritual and psychological benefits, but what has attracted the attention for Western scientists lately is what Tai Chi does for the body.

태극권의 전문가들은 태극권의 정신적이고 심리적인 이점을 높이 평가하지만, 최근 서구 과학자들의 관심을 끈 것은 태극권이 신체에 어떤 영향을 미치는가이다.

In many ways, researchers are just catching up to what tens of millions of people in China and Chinatowns around the rest of the world already know about Tai Chi.

여러 방식으로, 연구자들은 중국과 전 세계의 차이나타운에 있는 수천만 명의 사람들이 벌써 태극권에 대해서 이미 알고 있다는 것을 이제 막 간파하여 뒤쫓아 가고 있다.

Scientists at the Oregon Research Institute in Eugene reported last week that Tai Chi offers the greatest benefit to older men and women who are healthy but relatively inactive.

Eugene에 있는 Oregon Research Institute의 과학자들은 지난 주 태극권이 건강하지만 상대적으로 비활동적인 노인 남성과 여성에게 가장 큰 혜택을 제공한다고 발표했다.

Previous studies have shown that Tai Chi practiced regularly helps reduce falls among healthy seniors.

이전의 연구들은 태극권을 정기적으로 연습하는 것이 건강한 노인들 가운데 낙상을 줄이는 데 도움이 된다는 것을 보여주었다.

The next step, from a scientific point of view, is to determine whether Tai Chi can help those who are already frail.

과학적인 관점에서, 다음 단계는, 태극권이 이미 허약한 사람들을 도울 수 있는지 아닌지를 결정하는 것이다.

folks(= people)

combine A with B = 결합하다

way(방법, 방식으로 쓰일 때는 in이랑 같이 써줘야 한다)

catch up to 간파하다, 뒤쫓아 미치다

There are several styles of Tai Chi, but most of them start with a series of controlled movements or forms, with names like Grasping the Sparrow’s Trail and Repulse the Monkey.

태극권에는 여러 가지 스타일이 있지만, 그들 중 대부분은 참새의 꼬리잡기와 원숭이 격퇴와 같은 이름을 가진 일련의 통제된 동작이나 형태와 함께 시작한다.

There are many good how-to books to get you started, or you can choose from among the growing number of classes offered at rec centers and health clubs in the U.S. and around the world.

당신이 시작하기 위한 많은 좋은 입문서들이 있고, 또는 미국이나 전 세계의 리크리에이션 센터나 헬스 클럽에서 제공되는 점점 더 많아지는 수업 가운데에서 선택할 수 있습니다.

(These have the added benefit of combining instruction with a chance to meet new people.)

(이것들은 교육과 새로운 사람들을 만날 수 있는 기회를 결합하는 추가적인 이점을 가지고 있다.)

Either way, the goal is to move at your own pace.

어느 쪽이든, 목표는 당신 자신의 속도로 움직이는 것입니다.

As Tai Chi master Martin Lee of the Tai Chi Cultural Center in Los Altos, California, puts it, “Pain is no gain.”

California의 Los Altos에 있는 Tai Chi Cultural Center의 태극권 지도자인 Martin Lee는 “부상당하는 것은 아무 것도 얻을 수 없다”라고 말한다.

It can take a few months for the effects to kick in, but when they do they can act as a gateway to a new lifestyle.

효과가 나타나기까지는 몇 달이 걸릴 수 있지만, 효과가 나타나기 시작하면 그것들은 새로운 생활방식의 관문 역할을 할 수 있다.

“Once (문장 앞에 있으면 if의 뜻도 있음) people start feeling better, they often become more active in their daily life,” says Dr. Karim Khan, (콤마 대신 of를 써도 된다) a family-practice and sports physician at the University of British Columbia.

University of British Columbia의 가족 운동 스포츠 의사인 Karim Khan 박사는 “만약 사람들이 더 좋다고 느끼기 시작한다면, 그들은 종종 일상생활에서 더 활동적일 수 있게 된다.”라고 말했다.

Any form of exercise, of course, can do only so much.

물론, 어떤 형태의 운동이든 그렇게 많은 것을 할 수 있다.

“For older individuals, Tai Chi will not be the endall,” says William Haskell, an expert in chronic-disease prevention at Stanford University.

Stanford University의 만성 질환 예방 전문가인 William Haskell은 “노인들에게, 태극권은 종결이 아닐 것이다.”라고 말한다.

“But Tai Chi plus walking would be a very good mixture.” Younger people probably need more of an aerobic challenge, but they can benefit from Tai Chi’s capacity to reduce stress.

“그러나 태극권과 걷기를 함께 하는 것은 매우 좋은 결합일 것이다.” 젊은 사람들은 아마도 에어로빅과 같은 어려운 운동을 더 필요로 하지만, 그들도 스트레스를 줄이기 위해서 태극권의 능력으로부터 혜택을 얻을 수 있다.

The best thing about Tai Chi is that people enjoy it, so they are more likely to stick with it long enough to get some benefit.

태극권의 가장 좋은 점은 사람들이 그것을 즐길 수 있다는 것이다. 그래서 그들은 어떤 혜택을 얻기 위해서라도 충분히 오랫동안 그것을 더 할 것이다.

It helps when something that’s good for you is also fun.

당신에게 좋은 어떤 것이 재미가 있을 때 도움이 된다.

a series of = 일련의

growing number of = 점점 많아지는 수의

puts it (= says) = 그것을 말하다

It take = 시간이 얼마 걸리다

kick in 효과가 나타나다

are likely to = ~할 것 같다

**3. Is There a Doctor Onboard?**

3. 비행기에 의사 선생님 계십니까?

Pysicians dread in-flight emergencies almost as much as you do. But things are looking up.

의사들도 당신만큼이나 비행 중의 위급한 상황에 대해 두려워한다. 그러나 여러 방법들을 찾고 있다.

As a physician who travels quite a bit, I spend a lot of time on planes listening for that dreaded “Is there a doctor onboard?” announcement.

여행을 꽤 많이 하는 의사로서, 나는 나는 기내에서 “비행기에 의사 선생님 계십니까?”라는 기내 방송에 귀를 기울이며 많은 시간을 보낸다.

I’ve been called only once – for a woman who had merely fainted.

나는 딱 한 번 불려본 적이 있다 – 단지 기절해버린 여자 때문에

But the incident made me curious about how often this kind of thing happens.

그러나 이 사건은 이러한 일들이 얼마나 자주 일어나는지에 대해 호기심을 갖게 만들었다.

I wondered what I would do if confronted with a real midair medical emergeny – without access to a hospital staff and the usual emergency equipment.

나는 만약 비행 중에 의학적으로 위급한 상황에 처했을 때 무엇을 할 수 있는지 궁금했다 – 의료진도 없고 일반적인 응급 장비도 없이.

So when the New England Journal of Medicine last week published a study about in-flight medical events, I read(과거) it with interest.

그래서 지난주 New England Journal of Medicine이 이 비행 중의 의학적인 응급 상황에 관한 연구를 출판했을 때, 나는 그것을 관심있게 읽었다

The study estimated that there are an average of 30 in-flight medical emergencies U.S. flights every day.

그 연구는 미국에서 매일 평균 30번 비행기에서 의학적인 응급 상황이 일어나는 것으로 추정했다.

Most of them are not grave; fainting, dizziness and hyperventilation are the most frequent complaints(complaint에 s가 붙으면 병이 됨).

그것들 중 대부분은 심각한 것은 아니다; 기절, 현기증, 과다호흡이 가장 흔한 증상이다.

But 13% of them roughly four a day – are serious enough to require a pilot to change course.

그러나 그 중 13%는 대략 하루에 4번이고 – 조종사가 항로를 바꿔야 할 만큼 심각하다.

The most common of the serious emergencies include heart trouble (46%), strokes and other neurological problems (18%), and difficulty breathing (6%).

심각한 응급 상황 중에서 가장 일반적인 것은 심장병(46%), 발작과 다른 신경학상의 문제(18%), 호흡곤란(6%)이다.

먼저 일어난 동작 = had p.p

셀 수 없는 명사 – advice, information, furniture, luggage

셀 수 없는 명사를 세는 법 – a piece of luggage, two pieces of luggage

; 은 같은 예를 들어줄 때 쓴다

A:B A에 대해 자세히 설명하겠다

Let’s face it: plane rides are stressful.

현실을 직시하자: 비행기를 타는 것은 스트레스다.

For starters, cabin pressures at high altitudes are set(과거분사) at roughly what they would be if you lived at 1500 to 2500m above sea level.

처음 비행기를 타는 사람들에게, 높은 고도에서 비행기의 객실 압력은 대략 당신이 해발 1500에서 2500 미터에 살았을 때 느끼는 압력에 맞추어져 있다.

Most people can tolerate these pressures pretty easily, but passengers with heart disease may experience chest pains as a result of the reduced amount of oxygen flowing through their blood.

대부분의 사람들은 이 압력에 아주 쉽게 견딜 수 있지만, 심장병이 있는 승객들은 피를 통해 흐르는 산소의 감소된 양의 결과로서 가슴 통증을 경험할 수 있다.

Low pressure can also cause the air in body cavities to expand – as much as 30%.

낮은 압력은 또한 몸의 구멍에 있는 공기를 30%만큼이나 확대시킬 수 있다.

Again, most people won’t notice anything beyond mild stomach cramping.

다시 말하지만, 대부분의 사람들은 가벼운 위경련 외에는 아무것도 알아차리지 못할 것이다.

But if you’ve recently had an operation, your wound could open.

그러나 만약 당신이 최근에 수술을 했다면, 당신의 상처는 벌어질 수 있다.

And if a medical device has been implanted in your body – a splint, a tracheotomy tube or a catheter – it could expand and cause injury.

그리고 만약 의학적인 장치가 심어져 있다면 – 얇은 널조각, 기관 절개 튜브 또는 도뇨관 – 그것은 확장되어 상처를 일으킬 수 있다.

Another common in-flight problem is deep venous thrombosis – the so-called economy-class syndrome.

또 다른 일반적인 비행 중의 일어날 수 있는 문제는 심정맥 혈전증 – 소위 이코노미석 증후군이다.

When you sit too long in a cramped position, the blood in your legs tends to clot.

당신이 비좁은 자리에 너무 오래 앉아 있을 때, 다리의 피가 굳기 쉽다.

Most people just get sore calves.

대부분의 사람들은 종아리가 아프다.

But blood clots, (if they are) left untreated, could travel to the lungs, causing breathing difficulties and even death.

그러나 피가 응고된 것을 치료하지 않는다면 폐로 가서 호흡의 어려움을 야기하고, 심지어 사망에 이른다.

Such clots are readily prevented by keeping blood flowing; walk and stretch your legs when (It is) possible.

그러한 응고는 피를 흐르게 하여 쉽사리 예방할 수 있다; 가능하면 걷거나 다리를 쭉 뻗어서

confront 직면하다

keep ~ing 계속해서 ~하는

Whatever you do, don’t panic. Things are looking up on the in-flight-emergency front.

당신이 무엇을 하든지, 당황하지 마라. 비행 전선에서의 위급한 상황은 좋아지고 있다

Doctors in the U.S. who come to passengers’ aid used to worry about getting sued; their fears have lifted somewhat since the 1998 Aviation Medical Assistance Act gave them “good Samaritan” protection.

미국에서 승객들을 돕기 위해 오는 의사들은 고소당하는 것을 걱정하곤 했다; 1998년 항공 의학 도움 법률 Aviation Medical Assistance Act가 그들에게 “선한 사마리아인” 보호를 제공한 이래로 그들의 두려움은 다수 없어졌다.

And thanks to more recent legislation, flights with at least one attendant are starting to install emergency medical kits, with automated defibrillators to treat heart attacks.

그리고 더 최근의 법률 덕분에, 적어도 한 명의 승무원이 탑승한 비행은 심장 마비를 치료할 제세동기와 함께 위급한 상황에서 사용할 의학 키트를 설치하기 시작하고 있다.

Are you still wondering if you are healthy enough to fly?

당신이 비행기를 타기에 충분히 건강한지 아직도 궁금한가?

If you can climb a flight of stairs without getting winded, you’ll probably do just fine.

만약 당신이 숨차지 않고 계단을 오를 수 있다면, 당신은 아마도 괜찮을 것이다.

Having a doctor close by doesn’t hurt either.

근처에 의사가 있는 것도 괜찮을 것이다.

things are looking up = 상황이 좋아지고 있다

I am wondering if = if 이하인지 아닌지 궁금하다

**5. Relearning to Pack**

5. 짐 싸는 것을 다시 배우기

How to keep the new bag-screening rules from holding up your next trip

새로운 가방 검색 규칙들이 당신의 다음 여행을 방해하지 못하도록 하는 방법

Whatever your final destination, your next airplane trip begins in your bedroom.

당신의 최종 목적지가 어디이든지간에, 당신의 다음 비행기 여행은 침실에서 시작된다.

This month’s federal takeover of baggage screening means travelers to the U.S. need to pack their bags and plan everything from the layout of their suitcases to the sizes of the books they take.

이번 달 연방 정부가 수하물 검색을 떠맡는 것은 미국으로 가는 여행자들이 가방을 싸는 방법과 가방의 배치에서부터 가져가는 책의 사이즈에 이르기까지 모든 것을 계획하는 것을 다시 배워야 할 필요가 있다는 것을 의미한다.

The new procedures(=rules, 절차), carried out by the U.S. Transportation Security Administration (TSA), require that all checked bags be screened for explosives.

미국의 교통안전청에 의해 수행되는 새로운 절차는 모든 검색된 가방들은 폭발물 검색을 해야 할 것을 요구한다.

(Before Sept. 11, fewer than 5% of bags be screened for bombs.)

(9월 11일 이전에, 가방의 5% 이하만 폭발물 검색을 했다.)

On the surface, most of America’s 5% of bags were searched for the same sa they did before the Dec. 31 deadline, and much of the bomb screening will be done as it was previously – out of the sight of passengers.

표면적으로, 미국의 442개의 공항 대부분은 대체로 12월 31일 최종기한 전에 했던 것과 똑 같은 것처럼 보인다. 많은 폭발물 검색이 이전에 했던 것처럼 승객들이 보지 않는 곳에서 이루어질 것이다.

The security checkpoints – where passengers walk through metal detectors and put their carry-ons into X-ray machines – won’t change.

검색 지점 – 승객들이 금속 탐지기를 통과해서 걸어가고 그들의 소지품을 엑스레이 기계에 놓는 곳 – 은 바뀌지 않을 것이다.

The new requirements(=rules) include putting bags through the huge explosive-detection-system (EDS) machines that(목적격 관계 대명사) travelers have seen at U.S. airports for years.

새로운 요구는 가방을 거대한 폭발물 탐지 시스템 (EDS) 기계에 놓는 것인데, 이 기계는 여행자들이 수년 동안 미국의 공항에서 본 것이다.

But for the first time on a wide scale, checked bags will also be opened and hand-searched by a TSA employee or examined with the help of an explosive-trace-detection device, which often requires opening the bag as well.

그러나 처음 대규모로, 검색된 가방들은 TSA 직원이 열어서 손으로 검색할 수 있고, 또는 폭발물 추적 장치의 도움을 받아 검색할 수 있는데, 이 역시 가방을 열어볼 것을 요구한다.

In addition, the TSA is using bomb-sniffing dogs and a system called bag matching, which actually does nothing to detect explosives but merely makes sure that if a passenger misses a flight, his or her bag will be held.

덧붙여서, TSA는 폭발물 탐지견과 가방 대조라는 시스템을 사용하는데, 이 시스템은 실제로 폭발물을 탐지하는 것이 아니라 단지 승객이 항공편을 놓쳤을 때 그 승객의 가방을 보관하는 것을 확실하게 하려는 것이다.

keep from ing = 누가 ~하는 것을 막다, 못하게 하다, 방해하다

plan과 같은 위치는 pack

everthing from to

S v (요구, 주장, 제안, 충고, 추천) that S’ V(동사원형)

check, screen, search = 검색하다

explosive, bomb = 폭발물

new rules, new procedures, new requirements

include ing

The TSA does offer(강조하는 표현 원래는 offers인데 강조하려고) travelers advice(불가산 명사, 세려면 a piece of advice, advice에 s를 붙이면 안 됨, or several pieces of advice) on navigating the new security system.

TSA는 여행자들에게 새로운 보안 시스템을 통과하는 것에 대해 충고한다.

Its(TSA) suggestions(advice랑 같은 의미로 쓰임) include not locking your bag, since the TSA will break the lock if it has to (break); not packing any food or beverages (chocolate in particular(=particularly) can mimic(모방하다, 비슷하다) the characteristics of explosives in the EDS machines); putting shoes on top so that they can be removed(수동태, 제거될 수 있도록) and searched easily; spreading books out and not stacking them on top of one another (stacked books are too dense for(to 부정사를 실제로하는, 의미상 주어, EDS 기계가) the EDS to “see” through and might trigger an alert!); and(ing 표현의 마지막이라 and를 붙임) putting all sharp items in a checked bag, not a carry-on.

TSA의 제안은 당신의 가방을 잠그지 않는 것이다. 왜냐하면 TSA가 자물쇠를 열어야 한다면 부술 것이기 때문이다; 음식이나 음료를 짐에 넣지 않는 것 (특히 초콜릿은 EDS 기계에서 폭발물의 특징과 흡사하다.); 신발을 짐 위에 넣으면 쉽게 꺼내서 검색할 수 있다; 책은 쌓아놓지 말고 펼쳐놓고 (쌓아놓은 책은 EDS가 투사하기에는 너무나 밀집되어 있어 주의를 야기할 수 있다.); 모든 날카로운 물건들은 검색된 가방에 넣어야 하며 그것들을 갖고 탑승해서는 안 된다.

The advice of most travel experts boils down to(요약하다) two words: Ziploc bags.

대부분 여행 전문가들의 충고는 지퍼락(윗부분을 지퍼로 잠그는 식품 보관용 비닐봉지)이라는 두 단어로 요약할 수 있다.

If you don’t want a TSA employee handling your intimate apparel and your toothbrush, put them in a sealable clear plastic bag.

만약 TSA 직원이 당신의 속옷이나 칫솔을 검색하는 것을 원하지 않는다면, 그것들을 봉할 수 있고 투명한 비닐 백에 넣으시오.

The fastidious may want to put everything – individually – in clear plastic bags.

까다로운 사람들은 – 개인적으로 – 모든 것을 투명한 비닐 백에 넣기를 원할지도 모른다.

And those who value their belongings need to make a complete list of items and their value, because the TSA does not yet have a formal policy for handling claims of damage or theft, although it does have(have를 강조해서 does) a complaint line in the U.S.(1-866-289-9673).

소지품을 중요하게 생각하는 사람들은 물건들의 모든 목록과 가격을 기록할 필요가 있다. 왜냐하면 TSA는 미국에서 불평을 제기하는 전화번호를 갖고 있지만, 아직은 손상이나 절도의 요구를 다루는 공식적인 정책을 갖고 있지 않기 때문이다.

The other new requirement(요구, 여기선 절차, 규정):(이 콜론은 boils down to로 쓰일 수 있음) patience.

나머지 새로운 요구사항은 인내심이다.

The thousands of TSA employees, who can be identified by their white shirts and TSA emblems, are still learning how to work the system.

하얀 셔츠와 TSA의 상징으로 식별할 수 있는 수많은 TSA 직원들은 그 시스템이 어떻게 작동하는지를 아직도 배우고 있다.

Once(Once가 문장 앞에 있으면 if의 뜻, 과거의 뜻일 수도 있음) airline travel begins to pick up(=pack, 짐 꾸리는 것) again, the new security system will face stiffer challenges and possibly longer lines.

만약 비행기로 여행하려고 한다면, 새로운 보안 시스템은 더 어려운 도전과 아마도 더 긴 줄에 직면할 것이다.

My advice; take less stuff. A lot less.

나의 충고는 짐을 덜 갖고 가는 것이다. 그것도 아주 적게 갖고 가는 것이다.

so that s may(can) = ~할 수 있도록, ~하기 위해서

: 은 그것을 더 자세하게 설명할 때 씀

**7. A Healthy Cup of Joe?**

7. 건강한 Joe 커피 한 잔?

As more foods tour extra nutrients, here comes coffee with a realpick-me-up

더 많은 음식들이 추가 영양소를 광고할 때, 여기 진짜 마시고 싶은 커피가 나왔다

For most people, the function of coffee is simply to deliver a morning wake-up jolt.

대부분의 사람들에게, 커피의 기능은 단지 아침에 잠을 깨우는 한 모금을 전달하는 것이다.

But a new coffee aims to turn this ritual into a more healthful habit.

그러나 새로운 커피는 이러한 의례적인 일을 더 건강한 습관으로 바꾸는 데 목적이 있다.

J.O.E (Java of Evolution), by Jeremiah’s Pick Coffee, is the first “functional” coffee to reach the market.

Jeremiah의 Pick Coffee가 만든 J.O.E (진화의 Java)는 시장에 출시된 첫 번째 기능성 커피이다.

Functional foods, or nutraceuticals, as they are sometimes called, are ordinary products (sodas, cereals, soups and even chewing gum) that have been fortified with extra vitamins, herbs or minerals.

때때로 약효식품들이라고 불리는 기능성 식품들은 일상적인 제품 (소다, 씨리얼, 스프, 그리고 심지어 씹는 껌) 들로서 추가의 비타민, 약초, 미네랄이 강화되었다.

They are one of the fastest-growing areas of the food industry.

이들은 음식 산업의 가장 빠르게 성장하는 영역들 중 하나이다.

From relative obscurity a decade ago these foods have gone to a $50 billion business today, according to Nutrition Business Journal.

Nutrtition Business Journal에 따르면, 10년 전 상대적으로 알려지지 않았던 이 식품들은 오늘날 500억 달러의 사업으로 성장했다

The jury is still out on whether these fortified foods are actually more healthful than their ordinary equivalents.

이러한 강화 음식들이 실제로 일상적인 음식보다 더 건강한지 아닌지에 대해서는 아직 결론이 나오지 않고 있다.

Legally, functional foods don’t have to(~할 필요가 없다) be tested; they just have to contain added vitamins, herbs or minerals.

법적으로, 기능석 음식들은 테스트할 필요가 없다; 그것들은 단지 추가된 비타민, 약초, 미네랄을 포함하기만 하면 된다.

Jeremiah’s Pick has mixed herbs and coffee before, with Powercafe, an organic coffee combined with energizing yerba mate.

Jeremiah의 Pick은 이전에 약초와 커피를 활기를 불어넣는 마테차 나무와 결합된 유기농 커피인 Powercafe와 섞어서 만들었다.

But J.O.E takes the concept further in four versions.

그러나 J.O.E는 더 나아가 네 가지 형태의 개념을 생각한다.

Go J.O.E. combines coffee with five types of ginseng and is meant to increase energy levels.

GO J.O.E.는 커피와 다섯 가지 종류의 인삼을 섞어 에너지 수준을 증가시키려고 한다.

KNOW J.O.E. offers ginko biloba, which purportedly can improve memory.

KNOW J.O.E.는 은행잎 추출물을 제공하며, 이는 소문에 의하면, 기억력을 향상시킬 수 있다.

SLOW J.O.E. has calming lavender and chamomile.

SLOW J.O.E.는 진정시키는 라벤더와 카모마일을 갖고 있다.

There’s also CoCo J.O.E. – because who doesn’t feel better after a little chocolate?

또한 CoCo J.O.E.가 있는데, 약간의 초콜릿을 먹은 후에 기분이 좋아지지 않을 사람이 없기 때문이다.

aims to = ~을 목적으로 하다

relative obscurity = 상대적으로 알려지지 않았던

**13. Best Film Festival: The Pusan International Film Festival**

13. 최고의 영화 축제: 부산 국제 영화제

Pusan is known more for its container port than its culture.

부산은 문화보다는 컨테이너 항구로서 더 알려져 있다.

But for a week every October, it hosts Asia’s most important cinematic event – the Pusan International Film Festival.

그러나 10월마다 한 주 동안, 부산은 아시아의 가장 중요한 영화 행사인 부산 국제 영화제를 개최한다.

Last month, 166,000 people turned up to see 262 movies, including 40 world premieres.

지난 달 166,000명의 사람들이 40편의 세계적인 개봉작품을 포함하여 262편의 영화를 보기 위해 나타났다.

The setting is also a draw: most showings take place just off a picturesque boardwalk facing the sea, and during festival week nearby restaurants turn into around-the-clock(24시간 내내) salons where fans mingle with stars and deals get cut over rounds of soju.

대부분의 영화 상영은 바다를 마주하고 있는 그림 같은 산책로에서 했으며, 영화제 주간에는 근처 레스토랑들이 24시간 내내 문을 여는 살롱으로 바뀌었고, 그 곳에서 수많은 팬들이 스타와 어울리고, 소주를 마시면서 거래에서 가격을 낮추기도 한다.

“Seoul is losing its authenticity,” says festival director Kim Dong Ho, “while Pusan is still a romantic port city.” Being Asia’s movie mecca adds to that attraction.

“서울은 진정성을 잃고 있다”라고 영화제 감독인 김동호는 말한다. “반면에 부산은 아직도 낭만적인 항구 도시이다.” 아시아의 영화 메카가 된다는 것이 그러한 매력에 더해진다.

around-the-clock = 24시간 내내