

1. Healthy Living, Happy Life

★ 빈출문장

해석

Help! I'm stressed out!

Dear Teens Today,

병렬구조

전치사의 목적어인

① getting chased 와 ② taking a test의 병렬구조

★ I keep having dreams about **getting** *chased **or** **taking** a test **where** I don't know any answers.

관계부사 선행사 : a test → I don't know any answers [in 'the test']. ✓

I often wake up in a cold *sweat in the middle of the night.

[so + 형용사/부사(원인) + that ~(결과)]

① : 너무 (형용사/부사)해서 ~하다

be able to = can

② : ~할 수 있다

On some mornings, I feel **so** tired **that** I don't think I'll be able to lift my feet.What's wrong with me? Help! - A **worried** teenager

명사를 수식하는 과거분사

worry : 걱정 시키다 → '걱정하다'라는 수동의 의미의 과거분사로 수식

Dear worried teenager,

We have good news and bad news for you.

명사절을 이끄는 접속사 that

① → 동사 is의 보어 역할

sound like ~ : ~처럼 들리다

② 이 때 like는 접속사

The good news is **that** you don't ***sound like** you are ill. The bad news is that it is *highly likely that you **are stressed out**.

ad. 대단히, 매우, 높이 평가하여

stress out : v. 스트레스를 주다

→ 스트레스를 받다 라는 의미를 나타내기 위해 수동태 사용

양보절을 이끄는 접속사 Although

: 비록 ~이지만, ~에도 불구하고

① = Though, Even though, Even if

bring up : 꺼내다, 불러 일으키다

★ **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**.

without -ing : ~하지 못한 채 ✓

without + (knowing: 전치사의 목적어 역할을 하는 동명사)

대동사 do ✓

= suffer from a high level of stress

명사절을 이끄는 접속사 that

① → 동사 know의 목적어 역할

At least, now you know **that** you are under stress.

at least : 적어도

n. 스트레스

도와주세요! 스트레스가 심해요!

틴스 투데이에게,

저는 쫓기거나 제가 전혀 답을 모르는 시험을 보는 꿈을 계속해서 꿔요.

저는 종종 한밤중에 식은땀을 흘리며 깨기도 해요.

어떤 날 아침에는 제가 너무 피곤해서 제 발을 올릴 수도 없을 것 같아요. 저에게 무슨 문제가 생긴걸까요? 도와주세요! - 걱정 많은 십대 올림

걱정 많은 십대에게,

우리는 당신에게 좋은 소식과 나쁜 소식이 있어요.

좋은 소식은, 당신이 아픈 것 같진 않다는 거예요. 나쁜 소식은 당신이 심한 스트레스에 시달리고 있을 가능성이 높다는 것이죠.

“스트레스”라는 단어가 지친 어른의 이미지를 떠오르게 하지만, 많은 10대들 역시 높은 수준의 스트레스를 겪고 있으며 심지어는 그들이 그렇다는 것을 전혀 모르는 상태로 겪기도 합니다.

적어도, 이제 당신은 당신이 스트레스를 받고 있다는 사실을 알아요.

Vocabulary

- chase 쫓다
- highly 매우, 대단히

- sweat 땀, 땀을 흘리다
- suffer (고통을) 겪다

- sound ~인 것 같다

↗ = "you know that you are under stress"

It is a big step forward because only you, no one else, can control your stress level, but **to** wisely ***manage** your stress, you need to have a good understanding of the issue.

to부정사의 부사적 용법

↗ : ~하기 위해서

= stress's ↗

To help you with that, Teens Today had an ***informative** talk on stress and **its** management with a doctor ***specializing in** mental health.

↗ 명사를 수식하는 현재분사

a doctor를 specializing ~가 수식

= a doctor (who is) specializing in mental health

↗ 접속사 : ~다시떠, ~하듯이

As the saying goes, "Know your enemy, and you will fight better!"

↗ : n. 속담, 격언

= stress's ↗

Q&A with the Doctor: Stress and **its** Management

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

↗ 목적격 관계대명사 that이 생략됨

to부정사의 명사적 용법

→ need의 목적어 역할 ↗

명사절을 이끄는 접속사 that

↗ → 동사 understand의 목적어 역할

↗ = stress

You need **to understand** **that** stress is not a disease. **It** is a normal reaction **that** almost **everyone** experiences.

↗ every- 는 이후에 복수명사가 있어도 단수 취급한다.

↗ 목적격 관계대명사 that

→ 선행사 a normal reaction을 수식

→ 생략 가능

↗ : 사실은

In fact, stress is a natural alarm system in your brain and body, **going** back to the ***primitive** days.

↗ 부대(동사)상황을 나타내는 분사구문 : ~한 채, ~하면서, 그리고 ~한다 ↗

= and it goes back to primitive days

↗ This involuntary response = stress

↗ 전치사 : ~로서 ↗

to부정사의 형용사적 용법

→ a way 수식 ↗

This ***involuntary** response developed in our ancestors **as** a way **to protect** **them** from ***predators** and other threats. Imagine you meet a tiger in the jungle.

= ancestors ↗

병렬구조

= a tiger ↗

↗ ①to fight it ②(to) run fast의 병렬구조

to부정사의 부사적 용법

↗ : ~하기 위해서

= your body's ↗

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.

↗ 부대(동사)상황을 나타내는 분사구문

= and it releases into the blood ~

↗ 병렬구조

↗ 주격 관계대명사 that절의 동사

①speed up ~ ②increase ~ ③boost ~ ④prepare ~

해석

다른 누구도 아닌 오직 당신이 당신의 스트레스 수준을 조절할 수 있기 때문에 이것은 큰 진전입니다. 하지만 당신의 스트레스를 현명하게 관리하기 위해서는, 문제에 대해서 제대로 이해해야 할 필요가 있습니다.

그것을 도와주기 위해서 틴스 투데이는 정신 건강을 전문으로 하는 의사와 스트레스와 그의 관리에 대한 유익한 대화를 나누었습니다.

속담에서 말하듯, "적을 알아야 더 잘 싸울 수 있어요!"

의사와의 질답 : 스트레스와 그의 관리
우리가 스트레스에 대해 첫 번째로 알아야 할 것은 무엇인가요?

여러분은 스트레스가 질병이 아니라 는 것을 이해해야 합니다. 스트레스는 거의 모든 사람들이 경험하는 보편적인 반응입니다.

사실, 스트레스는 여러분의 뇌와 몸속의 자연스러운 경보 시스템으로, 이는 원시시대까지 거슬러 올라갑니다.

이 무의식적인 반응은 우리 조상이 포식동물이나 다른 위협으로부터 그들을 지키기 위한 방법으로 발달했습니다. 당신이 정글에서 호랑이 한 마리를 만났다고 상상해보세요.

여러분의 목숨을 구하기 위해서, 여러분은 호랑이와 싸우거나 빠르게 달려야 합니다. 따라서 몸은 심장 박동을 빠르게 하고, 혈압을 높이고, 에너지를 강화하고, 여러분이 문제를 해결할 수 있도록 준비 시킬 호르몬을 피속으로 방출하며 몸의 상태를 비상 체제로 바꿉니다.

Vocabulary

- manage 관리하다
- primitive 원시의, 초기의
- informative 유용한 정보를 제공하는
- involuntary 무의식적인, 반사적인
- specialize in ~을 전문으로 하다
- predator 포식자, 포식동물

☆ Experts call **this** the “fight-or-flight response,” and the human race **could not have survived** in its early, tough natural environment **without it**.

- ↳ 가정법 과거완료 : 과거의 일을 가정
[If + 주어 + had p.p ~, 주어 + 조동사의 과거형 + have p.p ~]
* If it had not been for ~ : 이것이 아니었다면의 의미일 때
= Had it not been for ~ = But for ~ = without ~
- ↳ it = fight-or-flight response

Q: Then, is stress not bad?

to부정사의 부사적 용법

↳ : ~하기 위해서

No. Not always. A little stress is essential **to push you to get things done**.

- ↳ 5형식 문장구조 : 주어 + 동사 + 목적어 + 목적보어
→ push(동사) + you(목적어) + to get ~(목적보어: to부정사 명사적 용법)
→ get(동사) + things(목적어) + done(목적보어: 수동의미의 과거분사)

↳ it = a little stress

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

- ↳ 5형식 동사 prepare
→ 목적보어에 to부정사가 와야 한다.

가정법 과거 : 현재의 일을 가정

[If + 주어 + 동사의 과거형 ~, 주어 + 조동사의 과거형 ~]

* If it were not for ~ : 이것이 아니라면의 의미일 때

↳ = Were it not for, But for ~, Without ~

Without stress, you **would not be** able to gather enough energy **to face** difficulties, **meet** deadlines, and ***achieve** successes.

↳ to부정사의 형용사적 용법
→ energy 수식

병렬구조

energy를 수식하는 to부정사

①to face ~ ②(to) meet ~ ③(to) achieve ~

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

The problem is, times have changed, but the stress reaction *remains the same.

^
(that)

명사절을 이끄는 접속사 that이 생략됨

Stress hormones burn away when you *get rid of the stress source.

↳ it = the stress source

Back in the old days, **it** was **a matter of** either death or survival, and then the *crisis came to an end.

↳ a matter of ~ : ~의 문제, ~의 입장

as ~ as 동등비교

[A + as + 형용사/부사(원급) + as + B] : A가 B만큼이나 '형용사/부사'하다

→ A : many of your worries / B: your worries when you used to bump into tigers

Now, however, many of your worries are not **as instantly *resolved as** they were when you **used to** bump into tigers.

↳ used to : (과거에) ~하곤 했었다 (지금은 더 이상 그렇지 않다)

You might have an exam tomorrow and an assignment due the day after tomorrow.

해석

전문가들은 이것을 ‘투쟁-도피 반응’이라고 부릅니다. 그리고 이것이 없었더라면 인류는 초기의 거친 자연환경에서 살아남지 못했을 것입니다.

그러면, 스트레스는 나쁜가요?

아니요. 항상 그렇지는 않습니다. 적은양의 스트레스는 여러분이 할 일을 하게 하는데 필수적입니다.

이것은 여러분이 정신을 차리고 집중과 힘을 가지고 힘든 상황을 만나도록 준비시킵니다.

스트레스가 없다면, 여러분이 어려움을 마주하고 마감기한을 지키고 성공을 거둘 수 있게 하는 충분한 에너지를 모으지 못할 것입니다.

그러면 왜 모든 사람들은 스트레스를 큰 문제라고 생각할까요?

문제는 시대가 변했음에도 스트레스에 대한 반응은 여전히 똑같은 것입니다.

스트레스 호르몬은 여러분이 스트레스 원인을 없애면 연소되어 없어집니다.

옛날에는 죽느냐 스트레스가 죽느냐 사느냐하는 문제였고, 그리고 나면 위기는 끝났어요.

하지만, 요즘에는 여러분의 걱정이 호랑이를 만났을 때만큼 즉각적으로 해소되지 않습니다.

아마 내일 시험이 있을 수도 있고, 내일 모레까지 내야할 과제가 있을 수도 있죠.

Vocabulary

- alertness 각성, 조심성
- get rid of 제거하다

- achieve 이루다, 성취하다
- crisis 위기

- remain 남다, (여전히)~이다
- resolve 해결하다

The danger signs are almost always on, and the stress hormones stay in your body and build up.

병렬구조

주어 your stomach의 동사
 ↳ ①stops working ②feels upset의 병렬구조

Blood rushes to your face. Your stomach **stops working and feels** upset or **as if** it is tied up in knots.

↳ stop -ing : ~하던 것을 멈추다 마치 ~인 것처럼
 stop to부정사 : ~하기 위해 멈추다

You feel *restless in your legs and **have difficulty going** to sleep.

↳ have difficulty -ing : ~하는데 어려움을 겪다

↳ 단수취급 ↳ this = it = 앞 문장에서 언급한 스트레스 증상들

None of **this** helps you with doing your homework, and when it keeps happening, it can harm your health.

↳ keep -ing : 계속해서 ~하다

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

명사절을 이끄는 접속사 that

↳ 동사 know의 목적어 역할

to부정사의 명사적 용법

→ is의 보어역할

①to fight ②(to) solve

★ We all know **that** the best response is **to fight and *solve** the problem, but **it's** not always easy **to do so**.

가주어 : it / 진주어 : to do so ↳ so = to fight and solve the problem

사역동사 : make, have, let

→ 목적보어 자리에 동사원형이 와야 한다. *

to부정사의 명사적 용법

→ want의 목적어 역할

* want는 목적어로 to부정사만을 가진다

★ In that case, the hormones might **make you want to *run away**, but **running away from your problems** is **one of the worst ways to deal with** stress.

↳ running away ~ : 동명사구

→ 동명사구는 주어자리에 올 때 단수 취급한다.

↳ one of the + 복수명사 : ~ 중에 하나

↳ to부정사의 형용사적 용법

→ worst ways 수식

For example, *skipping school may feel good at the time, but **it** will *drag you into **even deeper** trouble afterward.

↳ it = skipping school

↳ 비교급 강조 : much, even, still, far, a lot

to부정사의 형용사적 용법

↳ A better way 수식

접속사 for : 왜냐하면

관계대명사 what

: 선행사를 포함한 관계대명사

= the thing which

↳ 단수취급

A better way **to deal with** stress is physical exercise, **for what** the stress hormones really **tell you to do** is **to *literally move** your body and run.

↳ 5형식 동사 tell

tell(동사) + you(목적어) + to do(목적보어)

↳ to부정사의 명사적 용법

→ is의 보어역할

해석

위험 신호가 항상 켜져 있으면 스트레스 호르몬은 계속해서 여러분의 몸에 남아서 축적됩니다.

피가 얼굴로 몰립니다. 위는 움직이는 것을 멈추고 속이 안 좋거나 위장이 꼬인 것 같이 느껴집니다.

여러분은 다리를 가만두지 못하고 잠드는데 어려움을 느낄 겁니다.

이 중 그 어느 것도 여러분이 숙제를 하는데 도움이 되지 않을 거예요. 그리고 이런 일이 계속 발생한다면 이젠 여러분의 건강을 해칠 수 있겠죠.

스트레스에 대처하기 위해 우리가 해야 할 일은 무엇인가요?

우리 모두는 최고의 반응이 그 문제와 싸우고 해결하는 것임을 알지만, 그렇게 하는 것이 항상 쉬운 것은 아닙니다.

이런 경우에 호르몬은 여러분이 도망칠 원하게 만들 수도 있습니다. 하지만 문제로부터 도망치는 것은 스트레스를 관리하는 가장 나쁜 방법들 중에 하나입니다.

예를 들면, 학교에 결석하는 것은 그 순간에는 기분이 좋을지는 모르겠지만 아마 그것은 그 이후에 당신을 더 심각한 문제로 끌고 가게 될 것입니다.

스트레스를 관리하는 더 나은 방법은 신체적인 운동입니다. 스트레스 호르몬이 실제로 여러분에게 시키는 일은 말 그대로 몸을 움직이고 뛰는 것이기 때문입니다.

Vocabulary

- restless 안절부절 못하는
- skip 거르다, 넘어가다

- solve 해결하다, 풀다
- drag 끌다

- run away 달아나다, 도망치다
- literally 말 그대로, 문자 그대로

Exercise **burns away** extra stress hormones **and** ***replaces** them with others **that** make you happy.

병렬구조 ✓ extra stress hormones ✓ 주격 관계대명사 ✓
주어 Exercise의 동사
①burns away ②replaces의 병렬구조

Then your body will be ***refreshed and ready** to meet the next challenge.

병렬구조 ✓
동사 will be에 이어지는 수동태/보어
①refreshed ②ready의 병렬구조

Finally, ***strike a balance** **between** work **and** play. School is important, but **it** is not everything.

↳ between A and B : A와 B 사이의
→ 여기서 A와 B는 병렬구조를 이루어야 함
↳ = school

When you plan your week, **schedule** time **to get** schoolwork **done**, but also schedule time **to have fun**.

↳ 명령문
↳ get(동사) + schoolwork(목적어) + done(목적보어)
→ 목적어 schoolwork가 되어지는 것이므로
목적보어에 과거분사 사용
↳ to부정사의 형용사적 용법
→ to get / to have fun 모두 time을 수식

비인칭주어 it ✓
When **it's** time **to enjoy** yourself, try **not to worry** about school or homework. Focus on having fun.

↳ to부정사의 형용사적 용법
→ time을 수식

앞서 나온 명사가 중복될 경우

단수일 때 - that of / 복수일 때 - those of로 바꾸어 쓴다. ✓

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

형용사의 후치수식 ✓
: -thing, -body, -where로 끝나는 명사를 수식할때는
형용사 뒤에서 수식하는 형태를 가진다.

분사구문 ✓
= when teenage stress is compared with that of adults
접속사 when, 주절에서 이미 나타난 teenage stress를 생략
is를 being으로 바꾸고 생략하여 표현한 구문.

↳ 앞 문장 전체를 대신하는 대명사

I believe **so** because growing up is not easy. Teenage experiences ***vary**, and everyone experiences different emotions and concerns.

주격 관계대명사
↳ 선행사 : one thing

명사절을 이끄는 접속사 that
↳ is의 보어역할

The one thing **that** unites you all, however, is **that** you are changing, **from being a** youth **to becoming an independent adult**.

from A to B : A부터 B까지 ✓
A와 B자리에는 전치사의 목적어로 쓰일 수 있는
명사, 대명사, 동명사구만 들어갈 수 있음.

↳ 전치사 cf. while : 접속사

During this time of ***transition** you live with a lot of ***uncertainties** and imbalances, **which** create huge anxieties.

↳ 주격 관계대명사
선행사 : a lot of uncertainties and imbalances

해석

운동은 과다 분비된 스트레스 호르몬을 태우고, 그것을 여러분을 행복하게 하는 다른것들로 바꾸어 줍니다.

그러면 여러분의 몸은 생기를 되찾을 것이고 새로운 도전을 맞이할 준비가 됩니다.

마지막으로, 일과 놀이의 균형을 유지하세요. 학교가 중요하지만 전부는 아니죠.

일주일을 계획할 때, 학교 공부를 하도록 짜지만 즐길 시간도 같이 계획에 넣어야 합니다.

여러분이 즐길 시간이 되었을 때, 학교나 숙제에 대해서는 걱정하지 않도록 하세요. 노는데 집중하세요.

성인들의 스트레스와 비교하며, 십대들의 스트레스가 특별한 점이 있나요?

저는 그렇다고 생각해요. 성장하는 것은 쉽지 않기 때문이죠. 십대는 서로 다른 것을 경험하고 모든 사람들은 각각 다른 감정과 걱정거리를 경험합니다.

하지만 여러분 모두를 묶어주는 한 가지는 여러분이 청소년에서 독립적인 성인이 되는 것으로 변화하고 있다는 것입니다.

이 변화의 시간동안 여러분은 큰 불안감을 낳는 수많은 불확실성과 불균형을 가지고 살아가게 됩니다.

Vocabulary

- replace 대체하다
- refresh 생기를 되찾다, 재 충전하다
- strike balance 균형을 유지하다
- vary 서로 다르다
- transition 전환, 변화, 과도기
- uncertainty 불확실함

↗ 가주어 it ↗ 진주어 ↗ 가주어 it ↗ to부정사의 의미상의 주어 ↗ 진주어
It is important **to know** **that it** is natural **for you** **to feel stressed**, and **that** it is okay.
 ↳ 명사절을 이끄는 접속사 that ↳ 명사절을 이끄는 접속사 that
 know의 보어① know의 보어②

명사절을 이끄는 접속사 that
 ↗ keep in mind의 목적어 역할
 Just keep in mind **that whatever** stresses you out now will *eventually pass.
 ↳ 복합관계사
 → whatever(주어) + stresses(동사) + you(목적어) + out now의
 명사절을 이끌어 절 자체가 주어, 보어, 목적어의 역할을 한다.

More Tips to Keep Stress under Control

1. **Avoid *overscheduling**. Be realistic and do not try to be perfect.
 ↳ avoid는 동명사만을 목적으로 갖는다.

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

↗ get quiet and take a few deep breaths
This brings *oxygen to your brain **and helps** you relax.
 병렬구조
 주어 This의 동사
 ①brings ②helps의 병렬구조

3. Treat your body well. Watch **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**.
 ↳ as well : 또한
 = also

4. Get help. Stress can be *overwhelming. Do not ***hesitate to ask** for help from a *trustworthy adult or a school counselor.
 ↳ to부정사의 명사적 용법
 → hesitate의 목적어 역할

해석

여러분이 스트레스를 받는 것은 자연스럽다는 것, 그리고 그것이 괜찮다는 것을 아는 것은 중요합니다.

여러분이 어떤 문제로 스트레스를 받던간에, 그것은 결국 지나갈 것이라는 걸 명심하세요.

스트레스를 제어하기 위한 팁

1. 과도한 일정을 피하세요. 현실적이 되고, 완벽하려고 노력하지 마세요.

2. 진정하는 법을 배우세요. 극도의 스트레스를 느낄 때는 차분한 상태에서 심호흡을 몇 번 하세요.

이것은 여러분의 뇌에 산소를 공급해주고, 진정하도록 도와줍니다.

3. 여러분의 몸을 잘 대주세요. 먹는 것에 신경쓰세요. 스트레스 받는 상황에서 몸은 비타민과 미네랄을 그 어느때보다 필요로 합니다.

밤에 잘 자는 것 또한 스트레스를 완화시킬 수 있습니다.

4. 도움을 받으세요. 스트레스는 감당하기 어려울 수 있습니다. 망설이지 말고 믿음만한 성인이나 학교 상담사에게 도움을 요청하세요.

Vocabulary

- eventually 결국
- overschedule 스케줄을 과도하게 짜다
- oxygen 산소
- overwhelming 감당하기 벅찬, 압도적인
- hesitate 주저하다
- trustworthy 믿음만한



◇「콘텐츠산업 진흥법」제33조에 의한 표시
 1) 제작연월일 : 2018년 11월 07일
 2) 제작자 : 교육지대㈜
 3) 이 콘텐츠는 「콘텐츠산업 진흥법」에 따라 최초 제작일부터 5년간 보호됩니다.

◇「콘텐츠산업 진흥법」외에도「저작권법」에 의하여 보호되는 콘텐츠의 경우, 그 콘텐츠의 전부 또는 일부를 무단으로 복제하거나 전송하는 것은 콘텐츠산업 진흥법 외에도 저작권법에 의한 법적 책임을 질 수 있습니다.