

## 1. Healthy Living, Happy Life

## Help! I Am Stressed Out!

Dear Teens Today,

I keep having dreams about getting <sup>1)</sup>\_\_\_\_\_ or taking a test <sup>2)</sup>\_\_\_\_\_. 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 <sup>3)</sup>\_\_\_\_\_ that I don't think I'll be able to <sup>4)</sup>\_\_\_\_\_ my feet. What's wrong with me? Help!

- A worried teenager

Dear worried teenager,

We have good news and bad news for you. The good news is that you don't <sup>5)</sup>\_\_\_\_\_ like you are ill. The bad news is that it is <sup>6)</sup>\_\_\_\_\_ likely that you are stressed out. Although the word "stress" brings up images of tired adults, many teens also <sup>7)</sup>\_\_\_\_\_ from a high level of stress, often without even <sup>8)</sup>\_\_\_\_\_ that they do.

At <sup>9)</sup>\_\_\_\_\_, now 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 <sup>10)</sup>\_\_\_\_\_ manage your stress, you need to have a good <sup>11)</sup>\_\_\_\_\_ of the issue. To help you with that, Teens Today had an <sup>12)</sup>\_\_\_\_\_ talk on stress and its management with a doctor <sup>13)</sup>\_\_\_\_\_ in mental health. As the saying goes, "Know your <sup>14)</sup>\_\_\_\_\_, and you will fight better!"

## Q&amp;A with the Doctor: Stress and Its Management

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

You need to understand that stress is not a disease. It is a <sup>15)</sup>\_\_\_\_\_ reaction that almost everyone <sup>16)</sup>\_\_\_\_\_. In fact, stress is a natural alarm system in your brain and body, going back to the <sup>17)</sup>\_\_\_\_\_ days.

도와주세요! 스트레스가 심해요!

틴스 투데이에게,

저는 쫓기거나 제가 전혀 답을 모르는 시험을 보는 꿈을 계속해서 꿕요. 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. 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 아니라는 것을 이해해야 합니다. 스트레스는 거의 모든 사람들이 경험하는 보편적인 반응입니다. 사실, 스트레스는 여러분의 뇌와 몸 속의 자연스러운 경보 시스템으로, 이는 원시시대까지 거슬러 올라갑니다.

This <sup>18)</sup>\_\_\_\_\_ response developed in our ancestors as a way to protect them from <sup>19)</sup>\_\_\_\_\_ and other threats. Imagine you meet a tiger in the jungle. You have to fight it or <sup>20)</sup>\_\_\_\_\_ fast to save your life, so your body turns on its <sup>21)</sup>\_\_\_\_\_ system, <sup>22)</sup>\_\_\_\_\_ into the blood the hormones that speed up your heart rate, <sup>23)</sup>\_\_\_\_\_ your blood pressure, boost your energy, and prepare you to <sup>24)</sup>\_\_\_\_\_ with the problem. <sup>25)</sup>\_\_\_\_\_ call this the “fight-or-flight response,” and the human race could not have survived in its early, tough natural environment <sup>26)</sup>\_\_\_\_\_ it.

Q: Then, is stress not bad?

No. Not always. A little stress is <sup>27)</sup>\_\_\_\_\_ to push you to get things <sup>28)</sup>\_\_\_\_\_. It prepares you to meet a tough situation with focus, strength, and alertness. Without stress, you would not be able to gather enough energy to <sup>29)</sup>\_\_\_\_\_ difficulties, meet <sup>30)</sup>\_\_\_\_\_, and achieve successes.

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

The problem is, times have changed, but the stress reaction <sup>31)</sup>\_\_\_\_\_ the same. Stress hormones burn away when you <sup>32)</sup>\_\_\_\_\_ the stress source. Back in the old days, it was a <sup>33)</sup>\_\_\_\_\_ of either death or <sup>34)</sup>\_\_\_\_\_, and then the crisis came to an end. Now, however, many of your worries are not as instantly resolved as they were when you <sup>35)</sup>\_\_\_\_\_ bump into tigers. You might have an exam tomorrow and an assignment <sup>36)</sup>\_\_\_\_\_ the day after tomorrow. The danger signs are almost always on, and the stress hormones stay in your body and build up. Blood <sup>37)</sup>\_\_\_\_\_ to your face. Your stomach stops working and feels upset or <sup>38)</sup>\_\_\_\_\_ it is tied up in knots. You feel <sup>39)</sup>\_\_\_\_\_ in your legs and have difficulty <sup>40)</sup>\_\_\_\_\_ to sleep.

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. 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. 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.

41)\_\_\_\_\_ of this helps you with doing your homework, and when it keeps happening, it can harm your health.

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

We all know that the best response is to fight and solve the problem, but it's not always easy to do so. In that case, the hormones might make you 42)\_\_\_\_\_ to run away, but running away from your problems is one of the worst 43)\_\_\_\_\_ to deal with stress. For example, 44)\_\_\_\_\_ school may feel good at the time, but it will drag you into 45)\_\_\_\_\_ deeper trouble afterward. A better way to deal with stress is 46)\_\_\_\_\_ exercise, for what the stress hormones really tell you to do is to 47)\_\_\_\_\_ move your body and run. Exercise burns away extra stress hormones and 48)\_\_\_\_\_ them with others that make you happy. Then your body will be 49)\_\_\_\_\_ and ready to meet the next challenge. Finally, 50)\_\_\_\_\_ a balance between work and play. School is important, but it is not everything. When you plan your week, schedule time to get schoolwork 51)\_\_\_\_\_, but also schedule time to have fun. When it's time to enjoy yourself, try not to worry about school or homework. Focus on having fun.

Q: Is there anything special about teenage stress, compared with 52)\_\_\_\_\_ of adults?

I believe so because growing up is not easy. Teenage experiences 53)\_\_\_\_\_, and everyone experiences different emotions and concerns. The one thing that 54)\_\_\_\_\_ you all, however, is that you are changing, 55)\_\_\_\_\_ being a youth to becoming an 56)\_\_\_\_\_ adult. 57)\_\_\_\_\_ this time of transition you live with a lot of 58)\_\_\_\_\_ and imbalances, which create huge anxieties.

이 중 그 어느 것도 여러분이 숙제를 하는데 도움이 되지 않을 거예요. 그리고 이런 일이 계속 발생한다면 이건 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 도망치길 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. 운동은 과다 분비된 스트레스 호르몬을 태우고, 그것을 여러분을 행복하게 하는 다른 것들로 바꾸어 줍니다. 그러면 여러분의 몸은 생기를 되찾을 것이고 새로운 도전을 맞이할 준비가 됩니다. 마지막으로, 일과 놀이의 균형을 유지하세요. 학교가 중요하지만 전부는 아니죠. 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 불안을 낳는 수많은 불확실성과 불균형을 가지고 살아가게 됩니다.

It is important to know that it is natural for you to feel stressed, and that it is okay. Just keep in mind that <sup>59)</sup>\_\_\_\_\_ stresses you out now will <sup>60)</sup>\_\_\_\_\_ pass.

#### More Tips to Keep Stress under Control

1. <sup>61)</sup>\_\_\_\_\_ overscheduling. Be realistic and do not try to be perfect.
2. Learn to relax. When you feel extreme stress, get quiet and take a few deep breaths. This <sup>62)</sup>\_\_\_\_\_ oxygen to your brain and helps you relax.
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.
4. Get help. Stress can be <sup>63)</sup>\_\_\_\_\_. Do not hesitate to ask for help from a <sup>64)</sup>\_\_\_\_\_ adult or a school counselor.

여러분이 스트레스를 받는 것은 자연스럽다는 것, 그리고 그것이 괜찮다는 것을 아는 것은 중요해요. 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 믿을만한 성인이나 학교 상담사에게 도움을 요청하세요.



◇「콘텐츠산업 진흥법 시행령」제33조에 의한 표시

1) 제작연월일 : 2018년 11월 07일

2) 제작자 : 교육지대(주)

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.

### 정답

1)[정답] chased

2)[정답] where

3)[정답] tired

4)[정답] lift

5)[정답] sound

6)[정답] highly

7)[정답] suffer

8)[정답] knowing

9)[정답] least

10)[정답] wisely

11)[정답] understanding

12)[정답] informative

13)[정답] specializing

14)[정답] enemy

15)[정답] normal

16)[정답] experiences

17)[정답] primitive

18)[정답] involuntary

19)[정답] predators

20)[정답] run

21)[정답] emergency

22)[정답] releasing

23)[정답] increase

24)[정답] deal

25)[정답] Experts

26)[정답] without

27)[정답] essential

28)[정답] done

29)[정답] face

30)[정답] deadlines

31)[정답] remains

32)[정답] get rid of

33)[정답] matter

34)[정답] survival

35)[정답] used to

36)[정답] due

37)[정답] rushes

38)[정답] as if

39)[정답] restless

40)[정답] going

41)[정답] None

42)[정답] want

43)[정답] ways

44)[정답] skipping

45)[정답] even

46)[정답] physical

47)[정답] literally

48)[정답] replaces

49)[정답] refreshed

50)[정답] strike

51)[정답] done

52)[정답] that

53)[정답] vary

54)[정답] unites

55)[정답] from

56)[정답] independent

57)[정답] During

58)[정답] uncertainties

59)[정답] whatever

60)[정답] eventually

61)[정답] Avoid

62)[정답] brings

63)[정답] overwhelming

64)[정답] trustworthy