

Resilience : The Power to Overcome

(회복탄력성 : 극복하는 힘)

Rise Above Challenges



City Wellness Center Newsletter

(시티 웰니스 센터 뉴스레터)

1. This week's topic in the City Wellness Center Newsletter is resilience, or "the power to overcome."

이번 주 시티 웰니스 센터 뉴스레터 주제는 회복탄력성, 즉 "극복하는 힘"입니다.

2. Julia Hone, a famous doctor, tells us how we can deal with difficult times by cultivating our inner strength.

저명한 의사 줄리아 혼은 내면의 힘을 길러 어려운 시기에 어떻게 대처할 수 있는지 이야기합니다.

3. No life is free from problems.

어떤 삶도 문제에서 자유로울 수 없습니다.

4. Whatever life path we choose, we all experience adversity.

어떤 삶의 길을 선택하든 우리 모두는 역경을 겪습니다.

5. This can take the form of illness, accidents, failure in exams, family and relationship issues, or other stresses.

이 역경은 질병, 사고, 시험 낙제, 가족 및 인간관계 문제, 또는 기타 스트레스의 형태로 나타날 수 있습니다.

6. To cope, we all need the ability to overcome difficulties, which is known as resilience.

이러한 역경에 대처하기 위해 우리 모두는 어려움을 극복하는 능력, 즉 회복탄력성이 필요합니다.

7. Resilience means springing back, just like a bouncy ball after hitting the ground.

회복탄력성은 땅에 떨어진 후 튕겨져 나오는 공처럼 다시 튀어 오르는 것을 의미합니다.

8. If you are resilient, you can bounce back and recover quickly from the hard times you experience.

회복탄력성이 있다면 힘든 시기를 겪더라도 빠르게 회복하고 회복할 수 있습니다.

9. Furthermore, you learn and grow from adversity.

더 나아가 역경을 통해 배우고 성장할 수 있습니다.

10. So, resilience is the ability to handle, recover from, and benefit from difficult life events.

따라서 회복탄력성은 어려운 삶의 사건들을 감당하고, 회복하고, 그로부터 이익을 얻는 능력입니다.

11. There are countless stories of successful people who not only survived adversity but used it as a stepping stone to growth.

역경을 극복했을 뿐만 아니라 성장의 발판으로 삼았던 성공한 사람들의 이야기는 셀 수 없이 많습니다.



12. Fairy tale writer Hans Andersen said that his childhood poverty, the early loss of his father, and his experience of being disrespected were the sources for his most popular stories.

동화 작가 한스 안데르센은 어린 시절의 가난, 일찍 아버지를 잃은 슬픔, 그리고 무시당했던 경험이 그의 가장 인기 있는 이야기들의 원천이었다고 말했습니다.

13. “The hardship was a real blessing that inspired me to write stories like The Little Match Girl, The Snow Queen, and The Ugly Duckling.”

"그 고난은 제가 성냥팔이 소녀, 눈의 여왕, 그리고 미운 오리새끼와 같은 이야기를 쓰도록 영감을 준 진정한 축복이었습니다."

14. Athlete Aimee Mullins also saw her challenges as an opportunity.

운동선수 에이미 멀린스 또한 자신의 어려움을 기회로 여겼습니다.

15. She was born with a medical condition that resulted in losing both legs beneath the knee to surgery.

그녀는 선천적으로 무릎 아래 두 다리를 수술로 잃은 병을 가지고 있었습니다.

16. She competed against athletes without disabilities in a national competition and participated in the Paralympics in 1996.

그녀는 전국 대회에서 비장애인 선수들과 경쟁했고, 1996년 패럴림픽에도 참가했습니다.

17. Her career also includes modeling, acting, and public speaking.

그녀의 경력에는 모델, 연기, 그리고 대중 연설도 포함됩니다.

18. She says her physical condition is not a disability but the very thing that opened the door for her amazing potential.

그녀는 자신의 신체적 조건이 장애가 아니라 놀라운 잠재력을 열어준 바로 그것이라고 말합니다.

19. Both people succeeded not “despite” adversity but thanks to it.

두 사람 모두 역경 “에도 불구하고” 성공한 것이 아니라 역경 덕분에 성공했습니다.

20. This is the real bouncing back.

이것이 바로 진정한 회복입니다.

21. You might think “Hey, these are exceptional people.”

“이 사람들은 정말 뛰어난 사람들이야.”라고 생각할지도 모릅니다.

22. However, we are all born with the potential for resilience.

하지만 우리 모두는 회복탄력성의 잠재력을 가지고 태어납니다.

23. Just like these people, we all can develop the strength to quickly recover from a crisis that could otherwise cause lasting damage to our mental health.

이 사람들처럼, 우리 모두는 정신 건강에 지속적인 손상을 초래할 수 있는 위기에서 빠르게 회복할 수 있는 힘을 키울 수 있습니다.

24. The good news is that resilience is like a muscle.

다행히 회복탄력성은 근육과 같습니다.

25. You can build it up through practice, by developing thoughts, behaviors, and habits that allow you to recover from painful or stressful events.

고통스럽거나 스트레스가 많은 상황에서도 회복할 수 있도록 생각, 행동, 습관을 키우고 연습을 통해 회복탄력성을 키울 수 있습니다.

26. Here are three basic strategies to build up this “resilience muscle.”

이 "회복탄력성 근육"을 키우는 세 가지 기본 전략을 소개합니다.

Three Basic Strategies to Build Up Your “Resilience Muscle”

"회복탄력성 근육"을 키우는 세 가지 기본 전략

27. First, accept and respect adversity as a natural part of life.

첫째, 역경을 삶의 자연스러운 일부로 받아들이고 존중하세요.

28. This doesn’t mean being passive, but understanding that some changes in life can cause suffering or stress.

이는 수동적인 태도를 취하는 것이 아니라, 삶의 어떤 변화들이 고통이나 스트레스를 유발할 수 있다는 것을 이해하라는 것입니다.

29. Then, instead of feeling singled out and thinking, “Why me?”, you can face whatever happens and focus on what you can change, not what you can’t.

그러면 소외감을 느끼며 "왜 하필 나야?"라고 생각하는 대신, 무슨 일이 일어나든 마주하고 바꿀 수 없는 것이 아니라 바꿀 수 있는 것에 집중할 수 있습니다.

Stop whatever you are doing. (하던 일을 멈추세요.)

Take a few deep breaths. (몇 번 심호흡을 하세요.)

Observe your emotions and thoughts as they are, not judging them as good or bad. (감정과 생각을 있는 그대로 관찰하고, 좋다 나쁘다 판단하지 마세요.)

Proceed with what you were doing. (하던 일을 계속하세요.)

Or start something different based on what you observed.

(아니면 관찰한 것을 바탕으로 다른 것을 시작하세요.)

Now go forward with your life. (이제 당신의 삶을 앞으로 나아가세요.)

30. Embracing challenges and unexpected obstacles in your life can help you confront them as a learning process.

삶에서 어려움과 예상치 못한 장애물을 받아들이는 것은 학습 과정으로서 그것들에 맞서는 데 도움이 될 수 있습니다.

31. Think of all the success stories that could never have happened without adversity!

역경 없이는 결코 이룰 수 없었던 수많은 성공 사례들을 떠올려 보세요!

32. Third, be connected. Allow yourself to ask for help from people whom you can trust, such as friends, family members, or counselors.

셋째, 연결하세요. 친구, 가족, 상담사처럼 신뢰할 수 있는 사람들에게 도움을 요청하세요.

33. Talking about your issues with someone can help you see your situation
with more clarity and respond to it with more strength.

누군가와 문제에 대해 이야기하면 상황을 더 명확하게 파악하고 더욱 적극적으로 대처하는 데 도움이 됩니다.

34. Good communication helps resilience.

원활한 소통은 회복탄력성에 도움이 됩니다.

35. This is the reason why resilient people tend to create good support networks.

이것이 회복탄력성이 높은 사람들이 좋은 지원 네트워크를 형성하는 이유입니다.

36. I am not saying that these strategies are easy or remove all stress and suffering.

이러한 전략들이 쉽거나 모든 스트레스와 고통을 없앨 수 있다고 말하는 것은 아닙니다.

37. Still, I urge you to practice them whenever you can, particularly when
you are under stress.

하지만 가능하다면, 특히 스트레스를 받을 때 이 전략들을 실천해 보시기를 강력히 권합니다.

38. Remember that there is no better time to build your “resilience muscle”
than the moment when you are in the middle of adversity and
uncertainty.

역경과 불확실성의 한가운데에 있는 순간보다 "회복탄력성"을 기르기에 더 좋은 때는 없다는 것을 기억하세요.

39. Practicing resilience during tough times helps you endure and grow stronger.

힘든 시기에 회복탄력성을 연습하면 견뎌내고 더 강해지는 데 도움이 됩니다.

40. However, you can also apply these strategies to everyday small stresses or minor challenges.

하지만 이러한 전략들을 일상의 작은 스트레스나 사소한 어려움에도 적용할 수 있습니다.

41. Then you will gradually become more able to deal with big ones.

그러면 점차 큰 어려움에 더 잘 대처할 수 있게 될 것입니다.

42. Resilient people tend to be happier and more fulfilled because they are less afraid of failing or challenges.

회복탄력성이 있는 사람들은 실패나 도전에 대한 두려움이 적기 때문에 더 행복하고 만족스러운 경향이 있습니다.

43. So, building resilience is the key not only to overcoming adversity but also to living a happy life.

따라서 회복탄력성을 키우는 것은 역경을 극복하는 것뿐만 아니라 행복한 삶을 사는 데에도 중요합니다.



본문 Reading (서답형 문제)

Q1 What does resilience mean?

회복탄력성이란 무엇을 의미합니까?

A1 It means the ability to overcome difficulties.

그것은 어려움을 극복하는 능력을 의미합니다.

It also means the ability to spring back, just like a bouncy ball after hitting the ground.

그것은 또한 땅에 떨어진 후 튀는 공처럼 다시 튀어 오르는 능력을 의미합니다.

Q2 Resilient people not only recover quickly from adversity but also learn and grow from the hardship. **T**

회복탄력성이 있는 사람들은 역경에서 빠르게 회복할 뿐만 아니라, 고난을 통해 배우고 성장합니다.

Q3 Against whom did Aimee Mullins compete in a national competition?

에이미 멀린스는 전국 대회에서 누구와 경쟁했습니까?

A3 She competed against athletes without disabilities.

그녀는 장애가 없는 선수들과 경쟁했습니다.

Q4 What do Hans Andersen and Aimee Mullins have in common?

한스 앤더슨과 에이미 멀린스의 공통점은 무엇입니까?

A4 They both succeeded not despite adversity but thanks to it.

두 사람 모두 역경에도 불구하고 성공한 것이 아니라 역경 덕분에 성공했습니다.

Q5 What does “resilience is like a muscle” in line 5 mean?

5번째 줄의 “회복탄력성은 근육과 같다”는 무슨 뜻입니까?

A5 It means that you can build it up through practice, by developing thoughts,

behaviors, and habits that allow you to recover from painful or stressful events.

이는 연습을 통해 고통스럽거나 스트레스가 많은 사건에서 회복할 수 있도록 하는 생각, 행동, 습관을 개발함으로써 이를 구축할 수 있다는 것을 의미합니다.

Q6 What is NOT something we should do when we have “me time”?

“나만을 위한 시간”이 있을 때 하지 말아야 할 것은 무엇입니까?

worry about the future (미래에 대한 걱정)

Q7 What is good about talking about your issues with someone you can trust?

신뢰할 수 있는 사람과 문제에 대해 이야기하는 것이 좋은 점은 무엇입니까?

A7 It can help me see my situation with more clarity and respond to it with more strength.

그것은 내가 상황을 더 명확하게 보고, 더 강력하게 대응할 수 있도록 도와줍니다.

Q8 Practicing resilience during tough times makes you grow *stronger*.

힘든 시기에 회복탄력성을 연습하면 더 강해집니다.