

DAY 01 — Jogging | 조깅

📖 영어 문장 | English Sentences

I jog in the park early in the morning.

The park is behind my house.

I started to jog a year ago.

I did it to lose weight, but now I do it for my health.

When I first started jogging, I used to feel tired.

Now I feel more tired if I don't jog.

I jog for an hour a day.

It makes me feel refreshed.

Jogging refreshes my mind and body.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

아침 일찍 공원에서 조깅합니다.

공원은 우리 집 뒤에 있어요.

1 년 전에 조깅하기 시작했죠.

살을 빼려고 시작했지만 지금은 건강을 위해 합니다.

처음 조깅을 시작했을 때는 피곤했어요.

이제는 조깅을 안 하면 더 피곤해요.

하루에 한 시간 동안 조깅합니다.

그렇게 하면 기분이 상쾌해지죠.

조깅이 몸과 마음을 상쾌하게 해줍니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

• used to + 동사원형 → 예전에 ~하곤 했다

• for my health → 목적 표현 ('건강을 위해')

- refresh / refreshed / refreshing → 상쾌하게 하다 / 상쾌한
- feel tired ↔ feel refreshed → 상태 대비 표현

📖 말하기 연습 | **Speaking Practice**

- 하루에 한 시간씩 조깅합니다. → I jog for an hour a day.
- 조깅은 나를 상쾌하게 만들어 줍니다. → Jogging refreshes me.
- 예전엔 피곤했지만 지금은 아니에요. → I used to feel tired, but not anymore.

DAY 02 — My Neighborhood | 우리 동네

📖 영어 문장 | English Sentences

There is a park in my neighborhood.

It is close to my house and a 10-minute walk from my house.

I go to the park to take a walk every evening.

I go during the week because it's too crowded on weekends.

The library is next to the park.

There is a parking lot in front of the library.

It is convenient to park my car there.

The grocery store is a couple of blocks away from the library.

Then I don't have to worry about getting a parking ticket.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

우리 동네에는 공원이 하나 있습니다.

우리 집에서 걸어서 10 분 거리에 있어요.

저는 매일 저녁 산책하러 공원에 갑니다.

주말엔 너무 붐벼서 평일에 가요.

도서관은 공원 옆에 있고, 도서관 앞에는 주차장이 있습니다.

그곳에 차를 대면 편리하죠.

식료품점은 도서관에서 몇 블록 떨어져 있어요.

그럼 주차 위반 딱지를 걱정할 필요가 없어요.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- There is / are + 명사 → ~이 있다
- a couple of blocks away → 몇 블록 떨어진
- have to worry about ~ → ~에 대해 걱정하다

- It is convenient to ~ → ~하기 편리하다

㉞ 말하기 연습 | **Speaking Practice**

- 우리 동네엔 공원이 있어요. → There is a park in my neighborhood.
- 공원은 우리 집 근처에 있어요. → The park is close to my house.
- 도서관 앞에 주차하는 것이 편리해요. → It is convenient to park in front of the library.

DAY 03 — Grocery Shopping | 장보기

📖 영어 문장 | English Sentences

I went grocery shopping yesterday.

The store was crowded because it was Saturday.

I felt exhausted because there were too many people in the store.

I was standing in line to pay for the groceries for a long time.

Going grocery shopping on weekends is my least favorite thing.

It took me an hour just to purchase a few necessities.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

어제는 장을 보러 갔습니다.

토요일이라서 가게가 붐볐어요.

사람이 너무 많아서 지쳤습니다.

식료품을 계산하려고 줄을 오래 섰습니다.

주말에 장보는 건 제가 가장 싫어하는 일이에요.

필요한 것 몇 가지 사는 데 한 시간이 걸렸습니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- go + ~ing → ~하러 가다 (go shopping, go jogging)
- stand in line → 줄을 서다
- my least favorite ~ → 가장 싫어하는 ~
- It took me + 시간 + to 동사 → ~하는 데 ...가 걸렸다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 나는 어제 장보러 갔어요. → I went grocery shopping yesterday.
- 주말엔 사람들이 너무 많아요. → There are too many people on weekends.

- 줄 서 있는 건 싫어요. → I hate standing in line.

DAY 04 — Writing | 글쓰기

📖 영어 문장 | English Sentences

I returned home after grocery shopping.

I felt exhausted, so I wanted to have some quiet time alone.

My hobby is writing.

I used to read a lot when I was young.

As I grew up, I started to prefer writing.

It is also a good way to kill some time.

I write for about three hours once a week.

Writing makes me feel relaxed.

When I write, it releases my stress.

My goal is to publish a book in the future.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

장을 보고 난 후 집에 왔습니다.

지쳐서 혼자 조용한 시간을 갖고 싶었죠.

제 취미는 글쓰기입니다.

어렸을 때는 책을 많이 읽곤 했죠.

크면서는 쓰는 것이 더 좋아지기 시작했어요.

글 쓰는 건 시간 보내기에도 좋은 방법이죠.

일주일에 한 번 세 시간 정도 글을 씁니다.

글을 쓰면 마음이 편안해져요.

글을 쓸 때 스트레스가 풀립니다.

제 목표는 나중에 책을 출간하는 것입니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- used to + 동사원형 → 예전에 ~하곤 했다
- prefer + ~ing → ~하는 것을 더 좋아하다
- kill time → 시간을 보내다
- publish a book → 책을 출간하다

📖 말하기 연습 | **Speaking Practice**

- 나는 글쓰기를 좋아합니다. → I like writing.
- 일주일에 한 번 글을 씁니다. → I write once a week.
- 글쓰기는 내 스트레스를 풀어줘요. → Writing releases my stress.

DAY 05 — Housework & Exams | 집안일과 시험

📖 영어 문장 | English Sentences

After writing for about two hours, I helped my mom with the house chores.

My favorite housework is dishwashing, but my least favorite is taking out the garbage.

It smells so bad.

After taking out the garbage, I turned on the TV and watched some shows for about three hours.

I realized that I had an exam the next day.

I was worried about failing the exam.

I studied until 3 a.m.

I took the exam today and I am satisfied with how I did.

I think I am good at memorization.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

두 시간 정도 글을 쓴 후 엄마를 도와 집안일을 했어요.

가장 좋아하는 집안일은 설거지이지만 가장 싫어하는 것은 쓰레기를 내다 버리는 것입니다.

냄새가 너무 나요.

쓰레기를 내다 버린 후 TV 를 켜고 약 세 시간 동안 프로그램을 봤어요.

다음 날 시험이 있는 걸 깨달았죠.

시험을 망칠까 봐 걱정됐어요.

새벽 3 시까지 공부했습니다.

오늘 시험을 봤는데 만족스러웠어요.

저는 암기를 잘하는 것 같아요.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- help + 사람 + with + 명사 → ~를 ~하는 데 도와주다
- be worried about ~ → ~을 걱정하다
- be satisfied with ~ → ~에 만족하다
- be good at ~ → ~을 잘하다

🗒 말하기 연습 | **Speaking Practice**

- 나는 엄마를 도와 설거지를 했어요. → I helped my mom with the dishes.
- 나는 시험을 망칠까 걱정했어요. → I was worried about failing the exam.
- 나는 암기를 잘해요. → I am good at memorization.

DAY 06 — Shopping | 쇼핑

📖 영어 문장 | English Sentences

After taking the exam, I went shopping to release some stress.

When I feel stressed during the week, I go shopping after school.

When I was young, I used to go shopping with my mom.

As I grew up, I felt comfortable shopping alone.

I go shopping once a month.

When I go, I spend about two hours shopping.

I used to spend about 100,000 won each time, but recently I've been trying to spend less than that.

I always try clothes on before I buy them.

Then I don't have to worry about buying the wrong size.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

시험을 본 후 스트레스를 풀기 위해 쇼핑하러 갔어요.

주중에 스트레스를 받으면 방과 후에 쇼핑하러 갑니다.

어렸을 땐 엄마와 함께 쇼핑하러 가곤 했어요.

크면서는 혼자 쇼핑하는 것이 편해졌습니다.

한 달에 한 번 쇼핑하러 가요.

가면 두 시간 정도를 쇼핑에 씁니다.

예전엔 갈 때마다 십만 원 정도를 썼지만 최근엔 덜 쓰려고 합니다.

항상 옷을 사기 전에 입어 봐요.

그러면 사이즈를 잘못 살까 봐 걱정하지 않아도 됩니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- used to + 동사원형 → 예전에 ~하곤 했다
- feel comfortable + ~ing → ~하는 것이 편하다
- try on → 옷을 입어보다
- worry about ~ → ~에 대해 걱정하다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 나는 스트레스를 풀기 위해 쇼핑하러 갔어요. → I went shopping to release some stress.
- 옷을 살 때 항상 입어봐요. → I always try clothes on before I buy them.
- 혼자 쇼핑하는 것이 편해요. → I feel comfortable shopping alone.

DAY 07 — Seeing a Doctor | 병원 가기

📖 영어 문장 | English Sentences

I came home after shopping one day, but I suddenly felt very tired.

I had a fever, so my mom told me to go see a doctor.

The doctor's office is downtown.

I have been seeing him since I was in elementary school.

I feel comfortable in his office.

I was worried about getting a shot, but he didn't give me one.

He told me to go home and get some rest.

When I got home, I took the medicine that the doctor prescribed me and went to bed right away.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

쇼핑 후 집에 왔는데 갑자기 너무 피곤했어요.

열이 나서 엄마가 병원에 가보라고 하셨어요.

병원은 시내에 있습니다.

그 의사 선생님은 제가 초등학교 때부터 보던 분이예요.

진료실에서는 마음이 편안해요.

주사를 맞을까 걱정했지만 선생님은 주사를 놓지 않으셨어요.

집에 가서 쉬라고 하셨습니다.

집에 도착해서는 처방받은 약을 먹고 바로 잠자리에 들었어요.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- see a doctor → 의사를 보다
- be worried about ~ → ~에 대해 걱정하다
- get some rest → 휴식을 취하다
- take (the) medicine → 약을 복용하다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 병원에 가보라고 하셨어요. → My mom told me to go see a doctor.

- 초등학교 때부터 보던 의사예요. → I have been seeing him since I was in elementary school.
- 약을 먹고 바로 잤어요. → I took the medicine and went to bed right away.

DAY 08 — Coffee | 커피

☞ 영어 문장 | English Sentences

I eat lunch at around noon on weekends.

Then I go to a coffee shop in my neighborhood and drink a cup of coffee.

I usually drink coffee from a vending machine during the week and I drink coffee at a coffee shop on weekends.

Actually, I love to drink coffee alone.

However, sometimes I can't fall asleep after drinking coffee, so I rarely drink coffee at night.

I drank coffee last night and couldn't fall asleep, so I watched TV in bed.

I ended up falling asleep at around 3 a.m.

☞ 한국어 번역 | Korean Translation

주말에는 정오쯤에 점심을 먹습니다.

그런 다음 동네 커피숍에 가서 커피를 한 잔 마십니다.

주중에는 보통 자판기 커피를 마시고 주말에는 커피숍에서 커피를 마십니다.

사실 혼자 커피 마시는 걸 무척 좋아해요.

하지만 커피를 마시고 나면 이따금 잠을 잘 못 이루어서 밤에는 거의 마시지 않습니다.

어젯밤에 커피를 마셨더니 잠이 안 와서 침대에서 TV 를 봤어요.

결국 새벽 3 시쯤 돼서야 잠이 들었습니다.

☞ 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- at around ~ → ~쯤에
- fall asleep → 잠이 들다
- end up ~ing → 결국 ~하게 되다
- rarely / usually → 빈도 부사

☞ 말하기 연습 | Speaking Practice

- 주말에는 정오쯤 점심을 먹어요. → I eat lunch at around noon on weekends.
- 어젯밤에 잠이 안 왔어요. → I couldn't fall asleep last night.
- 결국 새벽 3 시에 잠들었어요. → I ended up falling asleep at around 3 a.m.

DAY 09 — Seeing a Movie 1 | 영화 보기 1

📖 영어 문장 | English Sentences

I went to see a movie with my friend Kim in the afternoon.

It was crowded.

The people sitting next to me were having a conversation during the movie.

I think talking during a movie is very rude.

I wanted to say something to them, but I didn't because I didn't want to make any trouble.

Going to see a movie is fun, but I don't like it when something like this happens.

It really depends on the situation.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

오후에 친구 Kim 과 영화를 보러 갔어요.

사람이 많아 붐볐습니다.

제 옆에 앉은 사람들이 영화 보는 동안 서로 이야기하더라고요.

저는 영화 볼 때 이야기하는 건 정말 무례하다고 생각합니다.

뭐라고 말하고 싶었지만 문제를 만들고 싶지 않아 참았어요.

영화 보러 가는 건 재미있지만 이런 일이 생기면 싫습니다.

정말 상황에 따라 달라요.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- go to see a movie → 영화를 보러 가다
- have a conversation → 대화를 나누다
- be crowded / be rude → 상태 표현
- depend on ~ → ~에 달려 있다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 오후에 영화를 보러 갔어요. → I went to see a movie in the afternoon.
- 영화 중에 말하는 건 무례해요. → Talking during a movie is rude.
- 그건 상황에 따라 달라요. → It depends on the situation.

DAY 10 — Seeing a Movie 2 | 영화 보기 2

📖 영어 문장 | English Sentences

I normally watch movies twice a month.

I watch various kinds of movies and it depends on my mood.

I used to watch horror movies only, but I also enjoy action movies nowadays.

I like watching movies because it provides me with an escape.

I usually watch movies with my friends on weekends.

The closest movie theater is between the grocery store and the pharmacy.

I spend 10,000 won to buy popcorn when watching a movie.

After watching a movie, my friends and I go to a nearby restaurant and have dinner.

It is fun to go see a movie with my friends.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

보통 한 달에 두 번 영화를 봅니다.

다양한 종류의 영화를 보고, 기분에 따라 달라요.

예전에는 공포 영화만 봤는데 요즘은 액션 영화도 즐겨 봐요.

영화는 제게 현실 도피처가 되어 줍니다.

주말에는 보통 친구들과 영화를 봐요.

가장 가까운 영화관은 식료품점과 약국 사이에 있어요.

영화 볼 때 팝콘 사는 데 만 원을 씁니다.

영화를 보고 나서는 근처 식당에 가서 저녁을 먹습니다.

친구들과 영화 보러 가는 건 즐거워요.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- twice a month / nowadays → 빈도·시점 표현
- provide A with B → A 에게 B 를 제공하다
- between A and B → A 와 B 사이에
- enjoy + ~ing → ~하는 것을 즐기다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 보통 한 달에 두 번 영화 봐요. → I normally watch movies twice a month.

- 요즘은 액션 영화도 즐겨 봐요. → I also enjoy action movies nowadays.
- 친구들과 영화 보러 가는 건 즐거워요. → It is fun to go see a movie with my friends.

DAY 11 — A Bookstore | 서점

📖 영어 문장 | English Sentences

After dinner, we went to the bookstore in the neighborhood.

I go to the bookstore more than twice a week.

Reading relaxes me.

The bookstore is between the post office and the bank.

It takes me about two days to finish a book.

When I am at a bookstore, I pick a book, wait in line, and then pay for it.

I don't want to spend too much money on books, so I often read them at the bookstore or sometimes I buy a book and return it after reading it.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

저녁식사 후 우리는 동네에 있는 서점에 갔어요.

저는 일주일에 두 번 이상 서점에 갑니다.

독서는 저를 편안하게 해줘요.

서점은 우체국과 은행 사이에 있어요.

책 한 권을 읽는 데 이틀 정도 걸립니다.

서점에 가면 책을 고르고, 줄을 서서 기다린 다음 값을 치릅니다.

책에 돈을 너무 많이 쓰고 싶지 않아서 서점에서 읽거나, 가끔은 사서 읽은 후 반쯤하기도 합니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- go to the bookstore → 서점에 가다
- relax(es) me → 나를 편안하게 하다(사역 표현)
- between A and B → A 와 B 사이에
- It takes + 시간 + to 동사 → ~하는 데 ...가 걸리다

🗣 말하기 연습 | Speaking Practice

- 나는 일주일에 두 번 이상 서점에 가요. → I go to the bookstore more than twice a week.

- 독서는 나를 편안하게 해줘요. → Reading relaxes me.

- 서점은 우체국과 은행 사이에 있어요. → The bookstore is between the post office and the bank.

DAY 12 — Buying a Gift | 선물 사기

📖 영어 문장 | English Sentences

It was my dad's birthday last week.

I decided to get him a tie for his birthday gift.

I went to a department store with Kim.

I picked a nice one and paid for it with my credit card.

When I got home, I saw that my dad already had the same colored tie.

I wanted to get a refund and buy a different item, but I didn't have the receipt for the tie.

I could only exchange the tie for one in a different color.

I will make sure to keep my receipts from now on.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

지난주는 아버지 생신이었습니다.

생신 선물로 넥타이를 드리기로 했어요.

저는 Kim 과 백화점에 갔습니다.

팬츠를 것을 골라 신용카드로 결제했어요.

집에 와 보니 아버지께서 이미 같은 색 넥타이를 갖고 계셨어요.

환불받아 다른 물건을 사고 싶었지만 영수증이 없었습니다.

결국 색깔만 다른 넥타이로 교환할 수 있었어요.

앞으로는 영수증을 꼭 챙기겠습니다.

㉠ 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- decide to 동사 → ~하기로 결정하다
- pay for A with B → B 로 A 의 값을 지불하다
- get a refund / exchange → 환불받다 / 교환하다
- make sure to ~ → 반드시 ~하다

㉡ 말하기 연습 | Speaking Practice

- 신용카드로 결제했어요. → I paid for it with my credit card.
- 환불받고 싶었지만 영수증이 없었어요. → I wanted to get a refund, but I didn't have the receipt.
- 앞으로는 영수증을 꼭 챙길 거예요. → I will make sure to keep my receipts.

DAY 13 — Diet | 다이어트

📖 영어 문장 | English Sentences

After buying the gift, I went to the beach with Kim.

I usually go to the beach three times a month in summer.

Going to the beach releases my stress, but I need to lose weight to go to the beach.

I went to the beach last year and I felt stressed because I was too fat.

At that time I decided to jog every day, but I was too busy to do that.

I decided to lose weight again this year.

It takes time to lose weight, so I started to work out two months ago.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

선물을 산 후 Kim 과 해변에 갔어요.

보통 여름에는 한 달에 세 번 해변에 갑니다.

해변은 제 스트레스를 풀어주지만, 해변에 가려면 살을 빼야 합니다.

작년에 해변에 갔다가 제가 너무 살이 찌서 스트레스를 받았어요.

그때 매일 조깅하기로 했지만 너무 바빠서 하지 못했죠.

올해 다시 살을 빼기로 결심했습니다.

살을 빼는 데는 시간이 걸려서 두 달 전에 운동을 시작했어요.

▣ 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- release stress → 스트레스를 풀다
- decide to 동사 → ~하기로 결심하다
- be too ~ to ... → 너무 ~해서 ...할 수 없다
- work out → 운동하다

▣ 말하기 연습 | Speaking Practice

- 해변에 가면 스트레스가 풀려요. → Going to the beach releases my stress.
- 매일 조깅하기로 결심했어요. → I decided to jog every day.

- 두 달 전에 운동을 시작했어요. → I started to work out two months ago.

DAY 14 — Walking | 걷기

📖 영어 문장 | English Sentences

When I can't jog, I try to walk as much as possible.

I recently moved to a house near a subway station.

My school is three stops away from my house, but I try to get off one stop ahead of my school and walk from there.

Since I live close to the station, I don't have to worry about waking up late.

I think I can watch TV until late at night and then go to sleep.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

조깅을 못할 때는 가능한 한 많이 걸으려고 합니다.

최근에 지하철역 근처로 이사했어요.

학교는 집에서 세 정거장이지만 한 정거장 전에 내려서 걸으려고 해요.

역과 가까워서 늦게 일어날까 봐 걱정하지 않아도 됩니다.

이제는 밤늦게까지 TV 를 보고 자도 될 것 같아요.

㉠ 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- as much as possible → 가능한 한 많이
- be ~ stops away → ~정거장 떨어져 있다
- get off (one stop) ahead of ~ → ~보다 한 정거장 앞에서 내리다
- don't have to ~ → ~할 필요가 없다

㉡ 말하기 연습 | Speaking Practice

- 가능한 한 많이 걸으려고 해요. → I try to walk as much as possible.
- 한 정거장 전에 내려서 걸어요. → I get off one stop ahead and walk.
- 늦게 일어날까 걱정하지 않아도 돼요. → I don't have to worry about waking up late.

DAY 15 — Watching TV | TV 보기

📖 영어 문장 | English Sentences

I usually watch TV at night after finishing my homework.

I like watching documentaries and variety shows.

Sometimes I binge-watch my favorite series on weekends.

When I watch TV for too long, I get sleepy and go to bed late.

Recently, I am trying to limit my screen time and go to sleep before midnight.

I think watching TV helps me relax, but I need a better routine.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

보통 숙제를 끝낸 뒤 밤에 TV 를 봅니다.

다큐멘터리와 예능 프로그램을 좋아해요.

주말에는 좋아하는 시리즈를 몰아서 보기도 합니다.

TV 를 너무 오래 보면 졸려서 늦게 잠들어요.

최근에는 화면 시간을 줄이고 자정 전에 자려고 노력하고 있어요.

TV 시청은 마음을 편안하게 해 주지만 더 나은 루틴이 필요하다고 생각해요.

▣ 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- binge-watch → 몰아보다
- limit + 명사 → ~을 제한하다
- go to bed late ↔ go to bed early → 늦게/일찍 자다
- help 목적어 (to) 동사 → ~가 ~하도록 돕다

▣ 말하기 연습 | Speaking Practice

- 주말에 시리즈를 몰아서 봐요. → I binge-watch a series on weekends.
- 화면 시간을 줄이려고 해요. → I am trying to limit my screen time.
- 자정 전에 자려고 노력해요. → I try to go to sleep before midnight.

DAY 16 — Breakfast | 아침 식사

📖 영어 문장 | English Sentences

I usually eat breakfast at around 7:30 a.m.

I make toast and scrambled eggs when I have enough time.

If I am in a hurry, I just grab a banana and yogurt.

Eating breakfast helps me focus in the morning.

On weekends, I cook a bigger meal and enjoy it slowly.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

보통 오전 7 시 30 분쯤 아침을 먹습니다.

시간이 충분하면 토스트와 스크램블 에그를 만듭니다.

바쁠 때는 바나나와 요거트를 집어 들고 나갑니다.

아침을 먹으면 오전에 집중하는 데 도움이 됩니다.

주말에는 더 푸짐하게 만들어 천천히 즐깁니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- be in a hurry → 급하다
- grab + 명사 → 급히 집다
- help 목적어 (to) 동사 → ~가 ~하도록 돕다
- enjoy + ~ing → ~하는 것을 즐기다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 바쁠 때는 과일만 먹어요. → I just eat fruit when I am in a hurry.
- 아침은 집중에 도움이 돼요. → Breakfast helps me focus.
- 주말엔 천천히 먹는 걸 즐겨요. → I enjoy eating slowly on weekends.

DAY 17 — Commuting | 통학/통근

📖 영어 문장 | English Sentences

I commute by subway on weekdays.

I try to avoid rush hour because the trains are too crowded.

I listen to podcasts to make good use of my time.

Sometimes I read short articles on my phone.

The ride takes about thirty minutes.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

평일에는 지하철로 통근합니다.

지하철이 너무 붐벼서 러시아워는 피하려고 해요.

시간을 잘 활용하려고 팟캐스트를 듣습니다.

가끔 휴대폰으로 짧은 글을 읽어요.

이동 시간은 약 30 분 걸립니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- commute by ~ → ~로 통근/통학하다
- rush hour → 출퇴근 혼잡 시간
- make good use of ~ → ~를 잘 활용하다
- take + 시간 → ~만큼 시간이 걸리다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 지하철로 통근해요. → I commute by subway.
- 러시아워를 피하려고 해요. → I try to avoid rush hour.
- 이동 시간은 30 분 걸려요. → The ride takes about thirty minutes.

DAY 18 — Studying at the Library | 도서관 공부

📖 영어 문장 | English Sentences

I study at the library after school.

The library is quiet, so I can concentrate better.

I set a timer for fifty minutes and take a ten-minute break.

I review my notes and make flashcards.

Studying at the library keeps me motivated.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

방과 후에는 도서관에서 공부합니다.

도서관은 조용해서 더 잘 집중할 수 있어요.

50 분 타이머를 맞춰 공부하고 10 분 쉬어요.

노트를 복습하고 플래시카드를 만듭니다.

도서관에서 공부하면 동기부여가 유지됩니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- concentrate (better) → 더 잘 집중하다
- set a timer for ~ → 타이머를 ~로 설정하다
- review notes → 노트를 복습하다
- keep 목적어 + 형용사 → ~를 ~한 상태로 유지하다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 조용해서 집중이 잘돼요. → It's quiet, so I can concentrate.
- 타이머를 50 분으로 맞춰요. → I set a timer for fifty minutes.
- 플래시카드를 만들어요. → I make flashcards.

DAY 19 — Cooking Dinner | 저녁 요리

📖 영어 문장 | English Sentences

I cook dinner at home most evenings.

I check the fridge and plan simple dishes.

I chop vegetables and boil pasta.

I try to reduce salt and use more herbs.

Cooking at home saves money and is healthier.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

대부분 저녁에는 집에서 요리합니다.

냉장고를 확인하고 간단한 메뉴를 계획해요.

야채를 썰고 파스타를 삶습니다.

소금은 줄이고 허브를 더 쓰려고 합니다.

집에서 요리하면 돈을 절약하고 더 건강해요.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- plan + 명사 → ~을 계획하다
- chop / boil → 썰다 / 삶다
- try to 동사 → ~하려고 노력하다
- save money → 돈을 절약하다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 간단한 메뉴를 계획해요. → I plan simple dishes.
- 허브를 더 써요. → I use more herbs.
- 집에서 요리하면 건강해요. → Cooking at home is healthier.

DAY 20 — Weekend Trip | 주말 여행

📖 영어 문장 | English Sentences

I took a short trip last weekend.

I booked a guesthouse near the beach.

I walked along the shore and took photos.

I tried local food at a small restaurant.

The trip refreshed my mind and body.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

지난주에 짧은 여행을 다녀왔습니다.

해변 근처에 게스트하우스를 예약했어요.

해안을 따라 걸으며 사진을 찍었습니다.

작은 식당에서 현지 음식을 맛봤어요.

여행이 몸과 마음을 상쾌하게 해 주었어요.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- book + 숙소 → 숙소를 예약하다
- walk along ~ → ~을 따라 걷다
- try local food → 현지 음식을 맛보다
- refresh mind and body → 심신을 상쾌하게 하다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 해변 근처 숙소를 예약했어요. → I booked a place near the beach.
- 해안을 따라 걸었어요. → I walked along the shore.
- 여행이 상쾌하게 해줬어요. → The trip refreshed me.

DAY 21 — Meeting Friends | 친구 만나기

📖 영어 문장 | English Sentences

I met my friends at a café after work.

We shared news about our week.

We talked about movies and hobbies.

Time passed quickly while we were chatting.

We promised to meet again next month.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

퇴근 후 카페에서 친구들을 만났습니다.

서로 한 주 동안 있었던 일을 나눴어요.

영화와 취미에 대해 이야기했습니다.

수다를 떨다 보니 시간이 금방 지나갔어요.

다음 달에 또 만나기로 약속했습니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- share news → 소식을 나누다
- talk about ~ → ~에 대해 이야기하다
- time passes quickly → 시간이 빨리 지나가다
- promise to 동사 → ~하기로 약속하다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 친구들과 소식을 나눴어요. → I shared news with my friends.
- 영화에 대해 이야기했어요. → We talked about movies.
- 다음 달에 또 만나기로 했어요. → We promised to meet again next month.

DAY 22 — Phone Call | 전화하기

📖 영어 문장 | English Sentences

I made a phone call to my cousin last night.

We discussed our plans for the holidays.

The connection was unstable at first.

I moved closer to the window to get better reception.

We finally decided to travel together.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

어젯밤 사촌에게 전화를 걸었습니다.

휴일 계획에 대해 상의했어요.

처음에는 연결이 불안정했어요.

수신이 잘 되도록 창가 쪽으로 이동했습니다.

결국 함께 여행하기로 결정했어요.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- make a phone call → 전화하다
- unstable connection → 불안정한 연결
- move closer to ~ → ~에 더 가까이 이동하다
- decide to 동사 → ~하기로 결정하다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 전화 연결이 불안정했어요. → The connection was unstable.
- 창가로 옮겼어요. → I moved closer to the window.
- 함께 여행하기로 결정했어요. → We decided to travel together.

DAY 23 — Weather | 날씨

📖 영어 문장 | English Sentences

It rained heavily in the morning.

I brought an umbrella just in case.

In the afternoon, the sky cleared up.

The air felt cooler and more comfortable.

I like walking after the rain.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

아침에 비가 많이 왔습니다.

만약을 대비해 우산을 챙겼어요.

오후에는 하늘이 개었습니다.

공기가 더 시원하고 쾌적하게 느껴졌어요.

저는 비 온 뒤에 걷는 것을 좋아합니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- rain heavily → 비가 많이 오다
- just in case → 만약을 대비하여
- clear up → 맑아지다
- feel + 형용사 → ~하게 느껴지다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 우산을 챙겼어요. → I brought an umbrella.
- 오후에 하늘이 개었어요. → The sky cleared up in the afternoon.
- 비 온 뒤 걷는 걸 좋아해요. → I like walking after the rain.

DAY 24 — Cleaning My Room | 방 정리

📖 영어 문장 | English Sentences

I cleaned my room on Saturday morning.

I opened the windows to let fresh air in.

I organized my desk and threw away old papers.

I wiped the floor and vacuumed the carpet.

The room looked brighter when I finished.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

토요일 아침에 방을 청소했습니다.

신선한 공기가 들어오도록 창문을 열었어요.

책상을 정리하고 오래된 종이를 버렸습니다.

바닥을 닦고 카펫을 청소기로 청소했어요.

끝났을 때 방이 더 밝아 보였습니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- let A in → A 가 들어오게 하다
- throw away → 버리다
- wipe / vacuum → 닦다 / 청소기로 청소하다
- look + 형용사 → ~하게 보인다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 창문을 열어 공기를 들었어요. → I opened the windows to let fresh air in.
- 오래된 종이를 버렸어요. → I threw away old papers.
- 방이 더 밝아 보였어요. → The room looked brighter.

DAY 25 — Online Shopping | 온라인 쇼핑

📖 영어 문장 | English Sentences

I bought a pair of shoes online.

I compared prices on several websites.

I read reviews to check the size and quality.

I used a coupon code at checkout.

The shoes will arrive in three days.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

온라인으로 신발을 한 켤레 샀습니다.

여러 웹사이트에서 가격을 비교했어요.

사이즈와 품질을 확인하려고 리뷰를 읽었습니다.

결제할 때 쿠폰 코드를 사용했어요.

신발은 3 일 뒤에 도착할 예정입니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- compare prices → 가격을 비교하다
- read reviews → 리뷰를 읽다
- use a coupon code → 쿠폰 코드를 쓰다
- arrive in + 기간 → ~후에 도착하다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 가격을 비교했어요. → I compared prices.
- 리뷰를 읽었어요. → I read reviews.
- 3 일 후 도착해요. → It will arrive in three days.

DAY 26 — Exercise Plan | 운동 계획

📖 영어 문장 | English Sentences

I made a new exercise plan this month.

I will jog on Mondays and Thursdays.

I will do home workouts on the other days.

I keep a simple record of my workouts.

Tracking my progress keeps me consistent.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

이달에 새로운 운동 계획을 세웠습니다.

월요일과 목요일에는 조깅을 할 거예요.

다른 날에는 홈트레이닝을 할 겁니다.

운동을 간단히 기록해 둡니다.

기록을 하면 꾸준함을 유지할 수 있어요.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- make a plan → 계획을 세우다
- keep a record → 기록하다
- the other days → 다른 날들
- keep 목적어 + 형용사 → ~를 ~하게 유지하다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 새 운동 계획을 세웠어요. → I made a new exercise plan.
- 운동을 기록해요. → I keep a record of my workouts.
- 기록이 꾸준함을 유지하게 해요. → Tracking keeps me consistent.

DAY 27 — Learning English | 영어 학습

📖 영어 문장 | English Sentences

I practice speaking English for one minute a day.

I repeat key sentences until I feel confident.

I record my voice and listen to it.

I check new words and add them to my list.

Small daily practice makes a big difference.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

매일 1 분씩 영어 말하기를 연습합니다.

자신감이 들 때까지 핵심 문장을 반복합니다.

제 목소리를 녹음해서 들어봅니다.

새로운 단어를 확인해 목록에 추가합니다.

작은 매일의 연습이 큰 변화를 만듭니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- repeat until ~ → ~할 때까지 반복하다
- record my voice → 내 목소리를 녹음하다
- add A to B → A 를 B 에 추가하다
- make a difference → 변화를 만들다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 핵심 문장을 반복해요. → I repeat key sentences.
- 목소리를 녹음해 들어요. → I record my voice and listen to it.
- 매일의 연습이 차이를 만듭니다. → Daily practice makes a difference.

DAY 28 — At the Bank | 은행에서

📖 영어 문장 | English Sentences

I went to the bank to open a new account.

I filled out a form and showed my ID.

The clerk explained the fees and interest rates.

I deposited some cash into the account.

The whole process was quick and easy.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

새 계좌를 만들기 위해 은행에 갔습니다.

양식을 작성하고 신분증을 보여주었습니다.

직원이 수수료와 이자율을 설명해 주었습니다.

현금을 계좌에 입금했습니다.

전체 과정이 빠르고 쉬웠습니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- open an account → 계좌를 개설하다
- fill out a form → 양식을 작성하다
- explain A to B → B 에게 A 를 설명하다
- deposit cash → 현금을 입금하다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 계좌를 개설했어요. → I opened an account.
- 양식을 작성했어요. → I filled out a form.
- 현금을 입금했어요. → I deposited cash.

DAY 29 — Future Plans | 앞으로의 계획

📖 영어 문장 | English Sentences

I plan to take an English speaking course next month.

I want to practice with a study group.

I will set clear goals for each week.

I will track my progress with a checklist.

I believe steady effort will lead to success.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

다음 달에 영어 스피킹 강좌를 들을 계획입니다.

스터디 그룹과 함께 연습하고 싶어요.

매주 명확한 목표를 세울 것입니다.

체크리스트로 진행 상황을 기록하겠습니다.

꾸준한 노력이 성공으로 이어질 거라 믿습니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- plan to 동사 → ~할 계획이다
- practice with ~ → ~와 함께 연습하다
- set goals → 목표를 세우다
- lead to → ~로 이어지다

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 다음 달 강좌를 들을 계획이에요. → I plan to take a course next month.
- 스터디와 함께 연습하고 싶어요. → I want to practice with a study group.
- 체크리스트로 진행을 기록할게요. → I will track my progress with a checklist.

DAY 30 — Reflection | 회고

📖 영어 문장 | English Sentences

I looked back on my month of practice.

I noticed small but steady progress.

I feel more comfortable speaking about daily topics.

I will keep the habit and improve step by step.

I am proud of my effort this month.

📖 한국어 번역 | Korean Translation

한 달간의 연습을 돌아보았습니다.

작지만 꾸준한 발전을 확인했어요.

일상 주제에 대해 말하는 것이 더 편해졌습니다.

이 습관을 유지하며 한 걸음씩 나아가겠습니다.

이번 달의 노력에 스스로가 자랑스럽습니다.

📖 문법·표현 포인트 | Grammar & Expressions

- look back on ~ → ~을 돌아보다
- feel comfortable ~ing → ~하는 것이 편하다
- keep the habit → 습관을 유지하다
- step by step → 한 걸음씩

📖 말하기 연습 | Speaking Practice

- 이번 달을 돌아봤어요. → I looked back on this month.
- 더 편해졌어요. → I feel more comfortable now.
- 습관을 유지하며 나아갈게요. → I will keep the habit and move step by step.