

LESSON 13 Growing Bones (뼈의 성장)

한국어감추기

Introduction

<input type="checkbox"/> 1. all about the bone	뼈에 대한 모든 것	2. the bone which supports ~	~을 지탱하는 뼈
<input type="checkbox"/> 3. actually	사실. 실제로	4. You know what?	그것 아세요?
<input type="checkbox"/> 5. the childbirth a little easier	출산을 약간 더 쉽게	6. in more detail	좀 더 자세하게

Main Subject 1

<input type="checkbox"/> 1. aren't they ~?	그들은 ~하지 않나요?	2. Don't get me wrong.	오해하지 마세요.
<input type="checkbox"/> 3. Imagine touching	만지고 있다고 상상해라	4. much softer than ~	~보다 훨씬 더 부드러운
<input type="checkbox"/> 5. not hardened yet	아직 단단해지지 않은	6. naturally soft	당연히 부드러운

Main Subject 2

<input type="checkbox"/> 1. to become bigger and harder	더 크고 더 단단해지기 위해	2. a fully grown adult	완전히 성장한 성인
<input type="checkbox"/> 3. tough or flexible	단단할까 유연할까	4. You may have bitten.	씹은 적이 있을 것이다.
<input type="checkbox"/> 5. to cushion the bones	뼈들을 완화시키기 위해	6. against impact	충격에 대해

Main Subject 3

<input type="checkbox"/> 1. this may cause	이것은 원인이 될 수 있다	2. to relieve the pain	그 고통을 완화하기 위해
<input type="checkbox"/> 3. take an X-ray	엑스레이를 찍다	4. by the way	어쨌든
<input type="checkbox"/> 5. growing well	잘 자라고 있는		

Main Subject 4

<input type="checkbox"/> 1. as I said	내가 말했던 것처럼	2. how much stronger	얼마나 더 강한
<input type="checkbox"/> 3. far lighter than ~	~보다 훨씬 더 가벼운	4. they account for ~	그들은 ~를 차지한다
<input type="checkbox"/> 5. in a process called bone turnover	뼈 회복이라는 과정으로	6. at a lower rate	더 낮은 비율로

Conclusion

<input type="checkbox"/> 1. if so	만약 그렇다면	2. to keep your body health	몸을 건강하게 유지하기 위한
<input type="checkbox"/> 3. proper exercise	올바른 운동	4. What's that you say?	뭐라고 하셨죠?
<input type="checkbox"/> 5. That sounds like an excuse.	변명처럼 들리네요.	6. Please put aside.	제발 투자하세요.

Introduction



안녕하세요. 만나서 반가워요. 제 이름은 수진 김이에요. 저는 오늘 우리 몸을 지탱하는 뼈에 대한 모든 것을 말할 거예요. 이것은 매우 흥미로워요. 잘 들어주세요. 우리의 뼈는 아주 단단해요, 그렇지 않나요? 사실 그들은 쇠보다 훨씬 더 단단하죠. 하지만 그거 아세요? 아기 뼈들은 어른의 것보다 훨씬 더 부드럽다는 것을요. 그래서 아기가 태어날 때, 그들은 출산을 약간 더 쉽게 만들죠. 지금부터 뼈에 대해 좀 더 자세하게 설명하겠습니다.

0:00 / 0:39

Hello. Nice to meet you. My name is Su jin Kim. Today I'll tell you all about the bones which support our body. It's very interesting. Listen carefully. Our bones are hard, aren't they? Actually, they are much harder than steel. But, you know what? A baby's bones are much softer than those of an adult. So when a baby is born, it makes the childbirth a little easier. Now, I'll explain to you about bones in more detail.

0:00 / 0:32

Main Subject 1



그들은 너무 예쁘고 귀엽지 않나요? 저는 그들을 깨물어주고 싶네요. 아기들의 피부를 만지는 걸 상상해보세요. 그들의 피부는 부드러워요. 왜 아기들의 피부는 여러분의 것보다 훨씬 더 부드러울까요? 그것은 여러분의 피부가 부드럽지 않다는 것을 의미하는 것은 아니에요. 오해하지 마세요. 저는 단지 아기들의 피부가 훨씬 더 부드러운 이유를 말씀드리고 싶은 겁니다. 한 가지 이유는 그들의 뼈들이 아직 단단해지지 않아서입니다. 여러분들도 알다시피, 그들이 태어날 때, 그들은 어른보다 훨씬 더 많은 연골이 있는 뼈를 많이 가지고 있어요. 그들의 부드러운 뼈와 연골 때문에, 그들의 피부는 당연히 부드러운 겁니다.

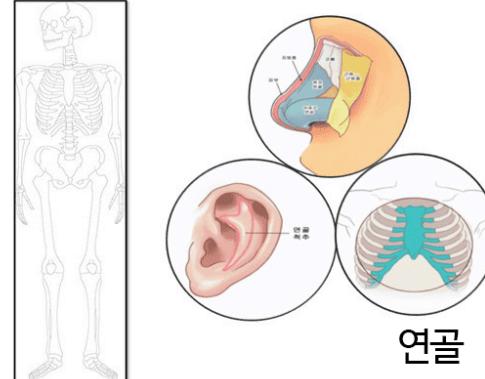
0:00 / 0:50

Aren't they so pretty and cute? I want to bite them. Imagine touching a babies' skins(baby's skin). Their skin is so soft. Why is a baby's skin so much softer than yours? It doesn't mean (that) your skin is not soft. Don't get me wrong. I just want to tell you the reason why their skin is even softer. One reason is that their

bones have not hardened yet. As you know, when they are born, babies have more bones, with a lot more cartilage than adults. Because of their soft bones and cartilage, their skin is naturally soft.

0:00 / 0:36

Main Subject 2



뼈세포는 더 크고 단단해지기 위해서 항상 일하고 있죠. 아기들이 자랄 때, 대부분의 그들의 연골은 뼈로 바뀌어요. 그러나 코, 귀, 갈비뼈에 있는 연골들은 뼈로 바뀌지 않아요. 그래서 여러분이 완전히 성장한 성인이 되면, 여러분은 약 206개의 뼈를 가지게 되죠. 연골에 대해 좀 더 상세하게 설명해 드리죠. 여러분은 연골이 단단하다고 생각하세요? 아니면 유연하다고 생각하세요? 여러분이 치킨을 먹을 때, 여러분은 연골을 씹어 먹어 본적이 있을 겁니다. 물론 뼈는 단단하기 때문에, 우리는 그것을 먹지 않죠. 닭의 연골은 매우 부드럽고 약해요. 그러나 연골은 단단하지만 유연한 재료예요. 그것은 충격에 대해 뼈들을 완화시키기 위해 많은 관절들에서 사용되죠. 그것은 골격에 힘을 주고 움직임을 허락합니다.

0:00 / 1:02

Bone cells are always working to become bigger and harder. As babies grow, most of their cartilage turns into bone. But cartilage in the nose, ears, and ribs doesn't change into bones. So when you become a fully grown adult, you will have about 206 bones. Let me explain cartilage in a bit more in detail. Do you think cartilage is tough or flexible? When you eat chicken, you may have bitten into a cartilage. Because the bone is tough, of course, we don't eat it. The cartilage of a chicken is very soft and weak. But cartilage is a tough yet flexible material. It is used in many joints to cushion the bones against impact. It gives strength to the skeletal system and allows movement.

0:00 / 0:46

Main Subject 3



여러분의 골격에 충격이 너무 강할 때, 이것은 여러분으로 하여금 통증을 느끼게 할겁니다. 그러면 여러분은 통증을 완화시키기 위해 병원에 가겠죠. 병원에서, 의사는 여러분의 X레이를 찍을 겁니다. 그러면 여러분은 여러분의 뼈를 볼 수 있어요. 어쨌든, 여러분의 뼈들이 어떻게 성장하는지 확인하기 위해 병원에 가면, 의사는 손목 X레이를 찍을 겁니다. 만약 여러분의 손목뼈들이 X레이 상에서 건강하게 보이면, 여러분의 몸에 있는 모든 다른 뼈들은 잘 자라고 있는 겁니다.

0:00 / 0:41

When the impact in your skeleton is too hard, this may cause you to feel pain. Then you will perhaps go to a clinic to relieve the pain. In the hospital, a doctor will take an X-ray of you. Then, you can see your bones. By the way, when you go to the hospital to check how your bones are growing, doctors may even take X-rays of the wrists. If your wrist bones look healthy on an X-ray, then all the other bones in your body are growing well.

0:00 / 0:27

Main Subject 4



제가 서론에서 말했듯이 뼈는 철보다 더 강해요. 얼마나 더 강할까요? 놀라지 마세요. 뼈는 철보다 5배 더 강해요. 그러나 뼈들은 철보다 훨씬 더 가볍죠. 그들은 몸무게의 14%를 차지합니다. 뼈는 몸의 가장 활동적인 조직들 중의 하나입니다. 몸은 끊임없이 뼈를 망가지게 하죠. 그리고 그것은 골교체라 불리는 과정으로 그들을 재건합니다. 어린이들에게 있는 약 3%의 뼈는 매년 망가지고 재건되죠. 교체는 성인들이 더 낮은 비율로 진행됩니다.

0:00 / 0:42

As I said in my introduction, bones are stronger than steel. How much stronger are they? Don't be surprised. The bone is five times stronger than iron. But bones are far lighter than steel. They account for 14 percent of your body weight. Bones are one of the most active tissues in your body. The body constantly breaks down bones and rebuilds them in a process called bone turnover. About 3 percent of bones in children are broken down and rebuilt each year. The turnover proceeds at a lower rate in adults.

0:00 / 0:00

Conclusion



뼈는 우리의 몸을 지탱합니다. 그리고 그들은 끊임없이 우리의 몸을 위해 일하죠. 여러분은 여러분의 몸을 건강하게 유지시키기 위해 무엇을 하시나요? 매일 1시간씩 운동을 하신다고요? 만약 그렇다면, 운동은 뼈를 건강하게 유지하기에 매우 적당한 방법입니다. 그러나 너무 심한 운동은 뼈에 해로울 수 있답니다. 여러분은 적당하고 올바른 운동으로 뼈의 건강을 유지시킬 수 있어요. 뭐라고 하셨죠? 여러분이 너무 바빠서 운동할 시간이 없다고요? 저에게는 그것은 핑계처럼 들리네요. 모든 사람은 하루에 같은 양의 시간을 가지고 있거든요. 그리고 건강은 우리의 삶에서 가장 중요한 것이니, 변명은 없어야겠지요! 그러니 부디 건강을 위해서 매일 1시간을 투자하세요. 그 시간은 결국은 여러분을 행복하게 만들 겁니다. 감사합니다.

0:00 / 0:00

Bones support our bodies. And they work for our bodies continuously. What do you do to keep your body healthy? Do you exercise for an hour everyday? If so, exercise is a very good way to keep your bones healthy. However, too much exercise can be harmful for your bones. You can maintain bone health with a moderate amount of proper exercise. What's that you say? You are so busy that you have no time to exercise? That sounds like an excuse to me. All people have the same amount of time in a day, and since our health is the most important thing in our lives, there's no excuse! So please put aside an hour everyday for your health, it will make you happy in the long run. Thank you.

0:00 / 0:00