

중2 능률 김기택 4과 Always Stay Healthy

중학교 2학년 과정

1. 필수 어휘 (Vocabulary)

1. **matter** 중요하다

2. **teenager** 십대

3. **stream** 방송(스트리밍)

4. **important** 중요한

5. **repair** 수리하다, 회복하다

6. **cell** 세포

7. **muscle** 근육

8. **physical** 신체적인

9. **health** 건강

10. **memory** 기억

11. **clear** 치우다, 제거하다

12. **space** 공간

13. **imagine** 상상하다

14. **detail** 세부 사항

15. **experience** 경험

16. **unnecessary** 불필요한

17. **cleaner** 청소부

18. **point** 요점

19. **interesting** 흥미로운

20. **weekday** 평일

21. **weekend** 주말

22. **regular** 규칙적인

23. **schedule** 일정

24. **pattern** 양식, 패턴

25. **researcher** 연구원

26. **quality** 질

27. **simple** 간단한

28. **active** 활동적인

29. **trouble** 문제, 어려움

30. **enjoy** 즐기다

2. 본문 및 문장 분석 (Sentence Analysis)

Sleep Matters for Teenagers

- 구조: S+V
- 문법: 동사 matter(중요하다) 활용

해석: 십 대들에게 수면은 중요하다

Hello, everyone!

- 구조: Greeting
- 문법: 감탄사

해석: 안녕하세요, 여러분!

I'm Dr. Jang.

- 구조: S+V+C
- 문법: be동사 활용

해석: 저는 장 박사입니다.

I'm so happy to have about 400 teenagers here for my live stream.

- 구조: S+V+C
- 문법: 감정의 원인 to부정사

해석: 제 라이브 방송에 약 400명의 십 대가 참여하게 되어 매우 기쁩니다.

Today, we will talk about sleep.

- 구조: S+V
- 문법: 미래 시제(will)

해석: 오늘 우리는 수면에 관해 이야기할 것입니다.

Ready?

- 구조: Adj
- 문법: 형용사 단독 사용

해석: 준비되었나요?

Let's go!

- 구조: Imperative
- 문법: Let us + 동사원형

해석: 시작합시다!

Sleep is so important that you can't live without it.

- 구조: S+V+C
- 문법: so ~ that 구문

해석: 수면은 너무 중요해서 그것 없이는 살 수 없습니다.

When you sleep, your body repairs your cells and muscles.

- 구조: Adv.clause+S+V+O
- 문법: 시간의 접속사 when

해석: 당신이 잘 때, 몸은 세포와 근육을 회복합니다.

So, if you don't get enough sleep, you can get sick.

- 구조: Adv.clause+S+V
- 문법: 조건의 접속사 if

해석: 따라서 잠을 충분히 자지 않으면, 아플 수 있습니다.

Sleep is important for your physical health.

- 구조: S+V+C
- 문법: 전치사구 활용

해석: 수면은 신체 건강에 중요합니다.

And it is also important for your memory.

- 구조: S+V+C
- 문법: 부사 also의 위치

해석: 그리고 그것은 기억력에도 중요합니다.

While you sleep, your brain clears memories that are not needed.

- 구조: Adv.clause+S+V+O
- 문법: 주격 관계대명사 that

해석: 잠을 자는 동안, 뇌는 불필요한 기억들을 지웁니다.

This makes space for new memories.

- 구조: S+V+O
- 문법: 4형식 전환 가능 구조

해석: 이것은 새로운 기억을 위한 공간을 만듭니다.

Imagine keeping every detail of your experiences in your memory.

- 구조: V+O(gerund)
- 문법: 동명사를 목적어로 취하는 동사

해석: 경험의 모든 세부 사항을 기억 속에 보관한다고 상상해 보세요.

It would be like a room with unnecessary items everywhere.

- 구조: S+V+C
- 문법: 가정적 표현(would)

해석: 그것은 사방에 불필요한 물건들이 있는 방과 같을 것입니다.

During sleep, the brain works like a cleaner.

- 구조: Adv+S+V
- 문법: 전치사 during

해석: 수면 중에, 뇌는 청소부처럼 일합니다.

Sweetdream made a good point.

- 구조: S+V+O
- 문법: 과거 시제

해석: Sweetdream은 좋은 지적을 했네요.

Yes, unnecessary memories are cleaned up by your brain while you sleep.

- 구조: S+V+P.P
- 문법: 수동태(are cleaned up)

해석: 네, 불필요한 기억들은 잠을 자는 동안 당신의 뇌에 의해 청소됩니다.

Now, let's look at some questions.

- 구조: Imperative
- 문법: Let's 구문

해석: 이제, 몇 가지 질문을 살펴봅시다.

Here's an interesting one.

- 구조: Adv+V+S
- 문법: 도치 구문

해석: 여기에 흥미로운 질문 하나가 있습니다.

I have so much homework on weekdays that I can't sleep enough.

- 구조: S+V+O
- 문법: so ~ that 구문

해석: 저는 평일에 숙제가 너무 많아서 충분히 잘 수 없습니다.

So, I sleep more on weekends.

- 구조: S+V
- 문법: 빈도부사/시간부사

해석: 그래서 주말에는 더 많이 잡니다.

Is this okay?

- 구조: V+S+C
- 문법: 의문문

해석: 이래도 괜찮을까요?

Trying to sleep a lot during weekends may help.

- 구조: S(gerund)+V
- 문법: 동명사 주어

해석: 주말에 잠을 많이 자려고 노력하는 것이 도움이 될지도 모릅니다.

But you should try to keep a regular sleep schedule.

- 구조: S+V+O
- 문법: 조동사 should

해석: 하지만 규칙적인 수면 일정을 지키려고 노력해야 합니다.

Changing sleep patterns too often may lead to health problems.

- 구조: S(gerund)+V
- 문법: 동명사 주어

해석: 수면 패턴을 너무 자주 바꾸는 것은 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.

Another interesting question was asked by morning412.

- 구조: S+V+P.P
- 문법: 수동태(was asked)

해석: 또 다른 흥미로운 질문이 morning412에 의해 제기되었습니다.

How much sleep do we need?

- 구조: Wh-question
- 문법: 의문사 활용

해석: 우리는 얼마나 많은 잠이 필요할까요?

In a study, researchers found that teenagers need 8 to 10 hours of sleep each night.

- 구조: Adv+S+V+O
- 문법: 명사절 접속사 that

해석: 한 연구에서, 연구원들은 십 대들이 매일 밤 8~10시간의 수면이 필요하다는 것을 발견했습니다.

However, the quality of sleep matters, too.

- 구조: S+V
- 문법: 부사 however

해석: 하지만, 수면의 질 또한 중요합니다.

Here is a simple tip for having a deep sleep: Put your phone down 30 minutes to an hour before you go to bed.

- 구조: Adv+V+S
- 문법: 명령문

해석: 숙면을 위한 간단한 팁이 있습니다: 자기 30분에서 1시간 전에 휴대폰을 내려놓으세요.

Looking at videos or messages keeps your brain active.

- 구조: S(gerund)+V+O+C
- 문법: 동명사 주어

해석: 영상이나 메시지를 보는 것은 뇌를 계속 활동하게 합니다.

So, if you bring your phone to bed, you may have trouble falling asleep.

- 구조: Adv.clause+S+V
- 문법: 조건절

해석: 따라서, 잠자리에 휴대폰을 가져가면 잠드는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.

Did you enjoy today's live stream?

- 구조: V+S+V+O
- 문법: 과거 의문문

해석: 오늘 라이브 방송 즐거웠나요?

Sleep well, and see you next time!

- 구조: Imperative
- 문법: 명령문(격려)

해석: 잘 자요, 다음 시간에 만나요!

sweetdream During sleep, the brain works like a cleaner.

- 구조: S+V
- 문법: 명사(아이디)+문장

해석: sweetdream: 수면 중에, 뇌는 청소부처럼 일합니다.

sleepy I have so much homework on weekdays that I can't sleep enough.

- 구조: S+V
- 문법: 명사(아이디)+문장

해석: sleepy: 저는 평일에 숙제가 너무 많아서 충분히 잘 수 없습니다.

morning412 How much sleep do we need?

- 구조: Wh-question
- 문법: 명사(아이디)+문장

해석: morning412: 우리는 얼마나 많은 잠이 필요할까요?

3. 핵심 문법 확인 (Grammar Focus)

1) so ~ that 구문

- 원인과 결과를 나타내는 부사절을 이끄는 구문으로, '너무 ~해서 ~하다'라고 해석합니다.

[본문 내 문장 언급]

- Sleep is so important that you can't live without it.
- I have so much homework on weekdays that I can't sleep enough.

2) 수동태

- 주어가 동작을 수행하는 것이 아니라 동작을 당하는 형태(be + P.P)로, 주어의 상태나 결과를 강조할 때 사용합니다.

[본문 내 문장 언급]

- unnecessary memories are cleaned up by your brain
- Another interesting question was asked by morning412.