

중2 YBM 박준언 2과 **Healthy Bodies, Healthy Minds**

중학교 2학년 과정

1. 필수 어휘 (Vocabulary)

1. **neck** 목

2. **student** 학생

3. **happen** 일어나다

4. **forward** 앞으로

5. **smartphone** 스마트폰

6. **study** 공부하다

7. **pain** 통증

8. **headache** 두통

9. **worry** 걱정하다

10. **stretch** 스트레칭

11. **straight** 똑바로

12. **slowly** 천천히

13. **gently** 부드럽게

14. **pull** 당기다

15. **repeat** 반복하다

16. **chin** 턱

17. **thumb** 엄지손가락

18. **push** 밀다

19. **feel** 느끼다

20. **spread** 벌리다

21. **bend** 구부리다

22. **backward** 뒤로

23. **angle** 각도

24. **shoulder** 어깨

25. **edge** 가장자리

26. **hang** 매달리다

27. **dizzy** 어지러운

28. **relax** 긴장을 풀다

29. **habit** 습관

30. **healthy** 건강한

2. 본문 및 문장 분석 (Sentence Analysis)

How's Your Neck Doing?

- 구조: 의문사(How)+be동사(is)+주어(Your Neck)+현재분사(Doing)
- 문법: 진행형을 이용한 상태 묻기

해석: 당신의 목은 어떤 상태인가요?

Many students have 'turtle neck.'

- 구조: 주어(Many students)+동사(have)+목적어('turtle neck')
- 문법: 일반동사 현재형

해석: 많은 학생들이 '거북목'을 가지고 있습니다.

This happens when their head sticks forward.

- 구조: 주어(This)+동사(happens)+부사절(when their head sticks forward)
- 문법: 시간의 부사절 접속사 when

해석: 이것은 머리가 앞으로 튀어나올 때 일어납니다.

It often comes from using smartphones, studying, or sitting for a long time.

- 구조: 주어(It)+동사(comes from)+동명사구(using..., studying, or sitting...)
- 문법: 전치사 from 뒤에 동명사 병렬 구조

해석: 그것은 종종 스마트폰 사용, 공부, 또는 오랜 시간 앉아 있는 것으로부터 옵니다.

When you have turtle neck, you may get neck pain, back pain, or headaches.

- 구조: 부사절(When you have turtle neck), 주절(you may get neck pain, back pain, or headaches.)
- 문법: 조건/시간의 부사절과 조동사 may(추측)

해석: 거북목이 있으면 목 통증, 허리 통증 또는 두통이 생길 수 있습니다.

But don't worry!

- 구조: 명령문(부정)
- 문법: Don't + 동사원형

해석: 하지만 걱정하지 마세요!

Here are some easy stretches to help with turtle neck.

- 구조: 유도부사(Here)+동사(are)+주어(some easy stretches)
- 문법: to부정사의 형용사적 용법

해석: 거북목에 도움이 되는 몇 가지 쉬운 스트레칭이 여기 있습니다.

Desk Stretch

- 구조: 명사구
- 문법: 제목 표기

해석: 책상 스트레칭

Sit up straight and move your head slowly from side to side.

- 구조: 명령문(Sit)+명령문(move)
- 문법: 명령문 병렬

해석: 똑바로 앉아서 머리를 좌우로 천천히 움직이세요.

Put your right hand on the left side of your head.

- 구조: 명령문(Put... on...)
- 문법: 기본 명령문

해석: 오른손을 머리의 왼쪽 편에 올리세요.

Then gently pull your head to the right.

- 구조: 명령문(pull... to...)
- 문법: 부사 gently의 위치

해석: 그런 다음 머리를 오른쪽으로 부드럽게 당기세요.

Hold for 5 seconds.

- 구조: 명령문(Hold)+전치사구
- 문법: 시간의 전치사 for

해석: 5초 동안 유지하세요.

Repeat on your left side.

- 구조: 명령문(Repeat)
 - 문법: 전치사구
-

해석: 왼쪽도 반복하세요.

Finally, put your hands together and hold your chin with your thumbs.

- 구조: 명령문(put)+명령문(hold)
 - 문법: 등위접속사 and
-

해석: 마지막으로, 양손을 모으고 엄지손가락으로 턱을 받치세요.

Push your head back slowly.

- 구조: 명령문(Push... back)
 - 문법: 부사 slowly의 수식
-

해석: 머리를 천천히 뒤로 미세요.

Hold for 10 seconds.

- 구조: 명령문
 - 문법: 시간 유지
-

해석: 10초 동안 유지하세요.

If you do this set of stretches, you'll feel better.

- 구조: 조건절(if you do this set of stretches), 주절(you'll feel better)
- 문법: 조건절 if(현재시제가 미래를 대신)

해석: 이 일련의 스트레칭을 하면 기분이 더 나아질 것입니다.

Standing Stretch

- 구조: 명사구
- 문법: 제목 표기

해석: 서서 하는 스트레칭

Stand and spread your feet.

- 구조: 명령문
- 문법: 병렬 구조

해석: 서서 발을 벌리세요.

Bend your arms to make a W shape.

- 구조: 명령문(Bend)+to부정사(목적)
- 문법: to부정사의 부사적 용법(목적)

해석: W 모양을 만들기 위해 팔을 구부리세요.

Then lean your head backward.

- 구조: 명령문(lean)
 - 문법: 방향 부사
-

해석: 그런 다음 머리를 뒤로 젖히세요.

Look up at a 45-degree angle.

- 구조: 명령문(Look)
 - 문법: 전치사구
-

해석: 45도 각도로 위를 보세요.

Hold for 10 seconds.

- 구조: 명령문
 - 문법: 시간 유지
-

해석: 10초 동안 유지하세요.

This stretch is great for your neck and shoulders.

- 구조: 주어(This stretch)+동사(is)+보어(great)
 - 문법: 형용사구(전치사 for)
-

해석: 이 스트레칭은 목과 어깨에 아주 좋습니다.

Bedtime Stretch

- 구조: 명사구
 - 문법: 제목 표기
-

해석: 자기 전 스트레칭

Lie on your bed with your head at the edge.

- 구조: 명령문(Lie)+전치사구
 - 문법: with+명사+전치사구(부대상황)
-

해석: 침대 가장자리에 머리를 두고 누우세요.

Let your head hang off the bed.

- 구조: 명령문(Let)+목적어(your head)+원형부정사(hang)
 - 문법: 사역동사 let
-

해석: 머리를 침대 밖으로 늘어뜨리세요.

Hold for 60 seconds.

- 구조: 명령문
 - 문법: 시간 유지
-

해석: 60초 동안 유지하세요.

Don't do this for longer than 60 seconds.

- 구조: 명령문(부정)+비교급(longer than)
- 문법: 비교 구문

해석: 60초보다 더 오래 하지는 마세요.

It can make you feel dizzy.

- 구조: 주어(It)+동사(can make)+목적어(you)+목적격보어(feel dizzy)
- 문법: 사역동사 make

해석: 그것은 당신을 어지럽게 만들 수 있습니다.

This stretch helps relax your neck and back.

- 구조: 주어(This stretch)+동사(helps)+목적어(relax...)
- 문법: 준사역동사 help

해석: 이 스트레칭은 목과 허리의 긴장을 푸는 데 도움을 줍니다.

One thing is more important than stretching: good habits in everyday life.

- 구조: 주어(One thing)+동사(is)+비교급(more important)
- 문법: 비교 구문

해석: 한 가지는 스트레칭보다 더 중요합니다: 바로 일상생활에서의 좋은 습관입니다.

Don't look down at your smartphone or computer monitor.

- 구조: 명령문(부정)
- 문법: 기본 명령문

해석: 스마트폰이나 컴퓨터 모니터를 내려다보지 마세요.

Try to keep it at eye level.

- 구조: 명령문(Try)+to부정사
- 문법: try to (노력하다)

해석: 눈높이에 맞추려고 노력하세요.

When you are sitting, sit up straight and keep your feet on the floor.

- 구조: 부사절(When...)+주절(sit... and keep...)
- 문법: 접속사 when

해석: 앉아 있을 때는 똑바로 앉고 발을 바닥에 붙이세요.

If you are studying for a long time, you should stretch every 50 minutes.

- 구조: 조건절(If...)+주절(you should...)
- 문법: 조건절 if와 조동사 should

해석: 오랫동안 공부한다면, 50분마다 스트레칭을 해야 합니다.

Good habits keep your neck healthy and strong.

- 구조: 주어(Good habits)+동사(keep)+목적어(your neck)+목적격보어(healthy and strong)
- 문법: 5형식 문장

해석: 좋은 습관은 당신의 목을 건강하고 튼튼하게 유지해 줍니다.

3. 핵심 문법 확인 (Grammar Focus)

1) 조건절 if

- 미래의 일을 나타내더라도 조건절 if 안에서는 현재 시제를 사용합니다.

[본문 내 문장 언급]

- If you do this set of stretches, you'll feel better.
- If you are studying for a long time, you should stretch every 50 minutes.

2) 사역동사 (make/let)

- 사역동사(make, let, have)는 목적어 뒤에 원형부정사를 사용하여 '~가 ~하게 시키다/하다'라는 의미를 만듭니다.

[본문 내 문장 언급]

- Let your head hang off the bed.
- It can make you feel dizzy.