

Lesson

2

Health Matters!

단원 설정 취지

자기 몸과 마음을 건강하게 유지하는 방안을 생각하고 실천해 볼 기회를 가진다.

Teaching Tip

1. 단원 제목과 사진을 보고 단원 내용을 추측해 보게 한다.
2. Big Question에 대해 생각해 보게 한다.
3. 단원맵을 보면서 각 토막/영역별로 다뤄질 내용과 소재에 대해 추측해 보게 한다.

Study Points

Functions

- 충고하기 I think you should try to go for a walk after you eat.
- 희망, 기대 표현하기 I hope these tips help you enjoy your favorite shows in a healthy way.

Structures

- I needed to find a way **to bring** psychiatry into the community.
- It is such a rewarding experience **to help** people make positive changes in their lives.

Lesson Map 소개

Topic 1_식후 가벼운 산책의 필요성과 야식 먹는 습관을 개선하는 방법에 관한 대화를 듣고 건강하지 않은 습관에 관해 충고해 보기
Topic 2_영상 콘텐츠의 과도한 시청을 방지할 수 있는 방법에 관한 강연 듣기
Topic 3_질바브웨의 심리 상담 프로그램인 '우정 벤치'를 소개하는 인터뷰 글 읽기
Topic 4_몸과 마음의 연결성에 관해 설명하는 영상 보기
Topic 5_자신이 느낀 감정을 표현하고 부정적 감정을 돌보기 위한 감정 일기 쓰기

리소스북

• 어휘 리스트	p.25
• 어휘 연습문제	p.34
• 듣기 받아쓰기	p.42
• 문법 연습문제	p.50
• 추가 읽기 자료	p.57
• 듣기평가	p.61
• 단원평가	p.66
• 중간고사	p.72
• 말하기 수행평가	p.84
• 쓰기 수행평가	p.92

Smart Link

• MP3 및 MP4	• 듣기 대본 텍스트
• 워드 서치	• 크로스워드
• 어휘 PPT	• 배경 지식 자료
• 본문 텍스트 (해석 포함)	• 본문 학습용 활동지
• 본문 해설 PPT	• 본문 Summary
• 문법 설명 PPT	• Big Question 활동지

Big Question

How can we lead a healthy lifestyle?

TOPIC 1

Make Every Day a Healthy Day
LISTEN & SPEAK

TOPIC 2

How Digitally Fit Are You?
IN REAL LIFE

TOPIC 3

Talk It Out, Help Is Here
READ

TOPIC 4

Connecting Body and Mind
VIEW & LEARN

TOPIC 5

Be Kind to Your Mind
WRITE & SHARE

Psychiatry

Health

TOPIC
1

LISTEN & SPEAK

듣기 받아쓰기 (p.42)
듣기평가 (p.61)
말하기 수행평가 (p.84)

MP3
듣기 대본 텍스트



Make Every Day a Healthy Day

충고하기 I think you should try to go for a walk after you eat.

Function

▶ 유사 표현: It could be helpful to ~(~하는 것이 도움이 될 수 있다) / One suggestion is to ~(한 가지 제안은 ~하는 것이다)
Why don't you ~?(~하는 것이 어떨까?) / In my opinion, you ought to ~(내 의견으로는, 너는 ~해야 한다)

A

Warm Up

How healthy is your lifestyle? Find out by categorizing the following activities.

- Ⓐ Sitting up straight
- Ⓑ Getting enough sleep
- Ⓒ Exercising or stretching
- Ⓓ Avoiding unhealthy food
- Ⓔ Eating breakfast every day
- Ⓕ Spending time outside in the fresh air

Things that I'm doing well

Things that I need to work on

Words & Expressions

• categorize 분류하다

Script

B: Hey, Lisa! Why didn't you come to our math club meeting yesterday?

G: I had a stomachache after lunch, so I went home early.

B: Oh, that's too bad. What do you think caused it?

G: I'm not sure. These days, I often have an upset stomach when I'm in the library after lunch.

B: Maybe that's the problem. Sitting right after a meal can be bad for your health. I think you should try to go for a walk after you eat.

G: You're right. I should do that more often.

B

Listen In

1 Listen to the conversation. Which picture best shows the girl's situation the previous day?



2 Listen again and check T for true or F for false.

(1) Lately, the girl has been having stomachaches after dinner.

T

F

☐
☒

(2) The boy thinks sitting right after a meal is unhealthy.

☒
☐

Words & Expressions

• lately 최근에 • upset 뒤집힌; (위장이) 불편한

C Listen and Interact

Script

B: I think I've gained some weight. This shirt feels tight.
 G: Oh, what do you think made you gain weight?
 B: I think I eat snacks too often, especially at night.
 G: That's a bad habit. Let's look up ways to help you break it.
 B: Okay. Oh, this website suggests drinking more water. It says people often mistake being thirsty for being hungry.
 G: Right. And here it says not to skip meals during the day. That just makes you hungrier at night. Also, if you do need a snack, you should have fruit or nuts.
 B: Those are good tips. I think I should try them.
 G: Yes, it's important to take care of your health.

Step 1 Listen to the conversation and answer the following questions.

What are the speakers mainly talking about?

- a how to make healthy snacks
- b side effects of drinking less water
- c ways to stop eating snacks at night**

Listening Skill

Finding the Main Idea

대화의 주제를 파악하기 위해서는 세부 사항에 집중하기보다 전체적인 흐름을 이해해야 한다.

Listen again. Fill in the blanks based on the conversation.

According to the website, the boy should drink more water and not skip meals during the day.

Step 2 Ask your partner about an unhealthy habit he or she has. Then give advice on how to change it.

Example



- **Unhealthy habit**
I don't drink enough water.
- **Advice**
Carry a water bottle with you to drink water more often.

Your Own

- **My partner's unhealthy habit**
sample He/She eats cookies almost every day.
- **My advice**
sample Try to eat cookies only once a week.

Example

A: Do you have any unhealthy habits?
 B: Well, I don't drink enough water.
 A: In that case, **I think you should** carry a water bottle with you to drink water more often.
 B: That sounds like a good way to stay healthy. Thanks for the advice!
 A: No problem. You know, small habits can make a big difference over time.

Words & Expressions

• side effect 부작용 • look ~ up ~을 찾아보다 • mistake A for B A를 B로 착각하다

Self-Check

- ▶ 충고하는 말을 듣고 이해할 수 있으며, 이를 활용하여 말할 수 있다.
- ▶ 건강에 좋지 않은 습관을 바꿀 방법을 떠올려 보고 그에 대해 말할 수 있다.



TOPIC
2

IN REAL LIFE

듣기 받아쓰기 (p.42)
듣기 평가 (p.61)
말하기 수행평가 (p.84)MP3
듣기 대본 텍스트

How Digitally Fit Are You?

희망, 기대 표현하기 I hope these tips help you enjoy your favorite shows in a healthy way.

Function

▶ 유사 표현: I wish ~(나는 ~을 바란다) / I expect ~(나는 ~을 기대한다)
I anticipate ~(나는 ~을 예상한다) / I look forward to ~(나는 ~을 고대한다)

Script

W: Thanks to streaming platforms, you can watch your favorite shows anytime. You can even watch a whole series without stopping! This is called binge-watching. It sounds fun, but binge-watching isn't good for you. It can cause sleep problems and lead to reduced physical activity. So, how can you prevent binge-watching from affecting your health? First, decide how long you are going to watch a show before you start, and set an alarm. When the alarm goes off, it's important to stop watching even if you are in the middle of the show. Second, watch shows only while doing a productive activity, such as exercising or organizing your desk. When you finish the activity, turn off the show. I hope these tips help you enjoy your favorite shows in a healthy way.

A

Listen to the Lecture

1 Fill in the blanks based on the lecture.

Binge-watching is the act of watching a series of shows without stopping . It is bad for your health , but there are ways to prevent yourself from doing it.

Words & Expressions

- fit 건강한
- binge-watching TV 프로그램의 여러 에피소드를 한꺼번에 보는 것
- a series of 일련의
- go off (경보기 등이) 울리다
- recommend 추천하다; 권고[권장]하다
- productive 생산하는; 생산적인

Listen again and check T for true or F for false.

QUIZ

How much do you know about binge-watching?

- (1) Binge-watching can lead to reduced physical activity.
- (2) You must stop watching a show right away when the alarm you set goes off.
- (3) Exercising while watching shows is not recommended.

T F

✓ ☐✓ ☐☐ ✓

B

Share Your Ideas

Step 1 Complete the survey on your use of digital devices.

Are you addicted to your digital devices?

1 or 2 positive answers: Under control
3 or 4 positive answers: Take caution
5 or 6 positive answers: Possible addiction

		Yes	No
1	Do you check your digital devices during meals?	☐	☐
2	Do you post something on social media every day?	☐	☐
3	Do you take your digital devices with you to the restroom?	☐	☐
4	Do you lose track of time when you use your digital devices?	☐	☐
5	Do you check your digital devices while walking down the street?	☐	☐
6	Do you feel uncomfortable when you go out without your digital devices?	☐	☐

Step 2 What do you mostly use your digital devices for? And how can you improve your digital well-being? Discuss these questions with your partner.

- What I mostly use my digital devices for: **sample** chatting with my friends online
- How I can improve my digital well-being



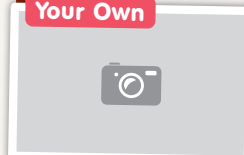
focus more on my hobbies



put my devices out of sight



limit time for using specific apps



sample spend more time with friends and family in person

Words & Expressions

- addicted 중독된, 폭 빠진
- take caution 주의하다
- lose track of time 시간 가는 줄 모르다
- keep up with (~의 진도 등을) 따라가다

Example

- A: Do you think you use your digital devices too much?
B: Yes, I do. I spend too much time each day keeping up with new posts on social media.
A: How can you improve your digital well-being?
B: I'm going to try to focus more on my hobbies.
A: Good idea! **I hope** that brings you a healthier digital life.

Speaking Skill

Expressing Encouragement

상대방이 자신의 결심이 나 계획에 대해 말할 때, 지지나 격려의 말로 힘을 북돋아 주는 것이 좋다.

Self-Check

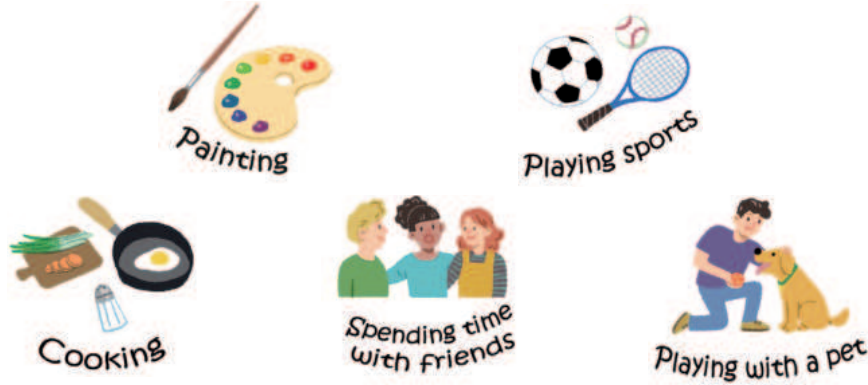
- ▶ 희망이나 기대를 드러내는 표현을 듣고 이해할 수 있으며, 이를 활용하여 말할 수 있다.
- ▶ 자신의 디지털 기기 이용 습관을 평가하고, 보다 건강하게 이용하는 방법에 대해 말할 수 있다.



A

Topic Preview

Think about what makes you feel better when you are feeling down.



sample going for a walk, listening to music, reading a book

B

Vocabulary for Reading

Look at the pictures and fill in the blanks with the words in the box.

Emily는 그녀의 가장 친한 친구가 이사 갔을 때 ¹⁾우울했다.

내 친구와 나는 마침내 콘서트 티켓을 ²⁾살 여유가 되었다.

만약 당신이 아프면, 자는 것이 당신의 ³⁾회복 속도를 빠르게 해줄 수 있을 것이다.

Caroline은 항상 그녀의 약속을 지키기 때문에 ⁴⁾믿을 수 있다.

Kenneth의 ⁵⁾공감은 그가 다른 사람들이 어떻게 느끼는지를 이해하게 해준다.

우리는 신규 업체들이 그들의 사업을 해외로 ⁶⁾확장하는 것을 돕기 위해 여기에 있다.



Emily was ¹⁾ **depressed** when her best friend moved away.



My friend and I could ²⁾ **afford** tickets for the concert at last.



If you are ill, sleeping could speed up your ³⁾ **recovery**.



Caroline is ⁴⁾ **reliable** because she always keeps her promises.



Kenneth's ⁵⁾ **empathy** allows him to understand how others feel.



We are here to help start-ups ⁶⁾ **expand** their business abroad.

Words&Expressions

- at last 마침내
- start-up 신규 업체(특히 인터넷 기업)
- abroad 해외로, 해외에

empathy

expand

depressed

recovery

reliable

afford

공감, 감정이입

확대[확장]하다, 확대[확장]시키다

우울한; 우울증을 앓는

회복

믿을[신뢰할] 수 있는

(~을 할) 여유[형편]가 되다

Talk It Out, Help Is Here

리소스북

어휘 리스트 (p.25)
어휘 연습문제 (p.34)
추가 읽기 자료 (p.57)



Smart Link

MP3 / 워드 서치
크로스워드 / 어휘 PPT
배경 지식 자료
본문 텍스트 (해석 포함)
본문 학습용 활동지
본문 해설 PPT

Host On today's show, we are going to learn about special park benches in Zimbabwe called Friendship Benches. We have two special guests. First, please welcome the founder of the Friendship Bench program, Dr. Dixon Chibanda. Can you tell us what inspired you to come up with the program?

Dr. Chibanda Sure. The idea came from an experience I had as a psychiatrist. One of my patients had become severely depressed. However, she couldn't get help because she was unable to afford the bus ride to the hospital. This shocked me, as I had never considered such a problem before. In fact, it is difficult for many people in Zimbabwe to pay for transportation and receive medical treatment. Furthermore, there has been a lack of psychiatrists in the country for many years. When the Friendship Bench program started in 2006, there were only eleven psychiatrists serving Zimbabwe's population of over twelve million people. I needed to find a way to bring psychiatry into the community.

Reading Strategy

Finding the Main Idea

반복되는 개념이나 어휘를 바탕으로 글의 요지를 파악한다.

Q1

Why was one of Dr. Chibanda's patients unable to get help?

She couldn't get help because she was unable to afford the bus ride to the hospital.

📍 짐바브웨(Zimbabwe)

아프리카 동남부에 위치한 내륙 국가로, 잠비아, 모잠비크, 남아프리카 공화국, 보츠와나와 국경을 접하고 있다. 수도는 하라레(Harare)이며, 세계 3대 폭포라 불리는 빅토리아 폭포가 있는 곳이다.

말해 보세요, 도움이 여기 있습니다

진행자: 오늘 방송에서는 우정 벤치라고 불리는 짐바브웨의 특별한 공원 벤치에 대해 알아보겠습니다. 두 분의 특별한 손님들이 있습니다. 먼저 우정 벤치 프로그램의 창시자인 Dixon Chibanda 박사를 환영해 주세요. 무엇이 박사님으로 하여금 그 프로그램을 떠올리도록 영감을 주었는지 저에게 말씀해 주시겠어요?

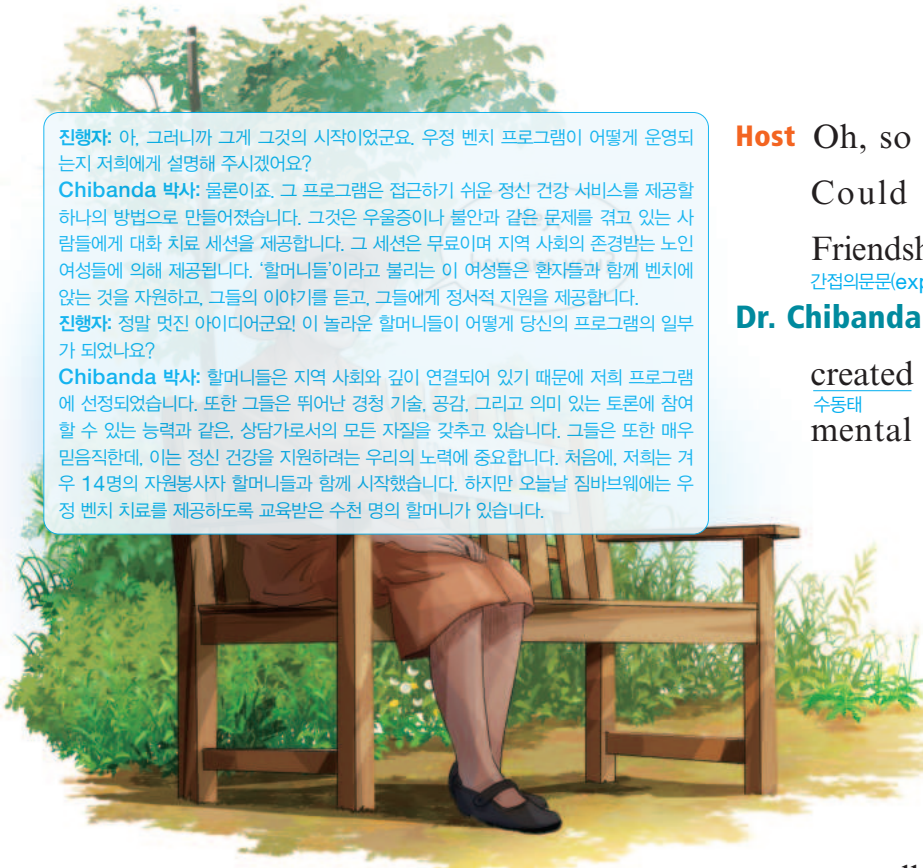
Chibanda 박사: 네, 그 아이디어는 제가 정신과 의사로서 겪었던 경험에서 나왔습니다. 제 환자 중 한 명이 심하게 우울증을 앓게 되었습니다. 하지만 그녀는 병원까지 가는 버스를 감당할 여유가 없어 도움을 받을 수 없었습니다. 이것은 저에게 충격을 주었는데, 제가 전에는 한 번도 그런 문제를 생각해 본 적이 없었기 때문입니다. 실제로, 짐바브웨에서는 많은 사람들이 교통비를 내고 의학적인 치료를 받는 것이 어렵습니다. 게다가 그 나라에서는 수년 동안 정신과 의사가 부족했습니다. 2006년에 우정 벤치 프로그램이 시작되었을 때, 1,200만 명이 넘는 짐바브웨의 인구를 위해 일하는 정신과 의사는 11명뿐이었습니다. 저는 정신의학을 지역 사회에 도입할 방법을 찾아야 했습니다.

More Information

우정 벤치 프로그램

본래 우정 벤치의 이름은 '정신 건강 벤치(Mental Health Bench)'였으나 아무도 그 벤치에 앉고 싶어 하지 않았다. 상담가 할머니들이 피담자의 부끄러움을 덜어줄 수 있는 이름으로 바꿀 것을 제안하여 '우정 벤치'로 이름을 바꾼 후에야 비로소 벤치에 사람들이 찾아오기 시작했다. 또한, 상담가 할머니들은 일상 용어를 과도하게 쓰기보다는 실제로 그 지역에서 많이 쓰는 표현을 사용할 것을 제안하기도 했다. 이에 따라, 우정 벤치 프로그램에서는 '우울증'이나 '불안'이라는 용어보다 소나 부족(짐바브웨 인구의 70퍼센트를 차지하는 부족)이 쓰는 'kufungisisa(너무 많이 생각하는 것)'라는 단어를 더 흔히 사용한다.

founder 창립자, 설립자 inspire 영감을 주다 come up with ~을 생각하다 psychiatrist 정신과 의사 severely 심하게
depressed 우울한, 우울증을 앓는 afford (~을 할) 여유 transportation 교통 (기관): 수송, 운송 treatment 치료 population 인구



진행자: 아, 그러니까 그게 그것의 시작이었군요. 우정 벤치 프로그램이 어떻게 운영되는지 저희에게 설명해 주시겠어요?

Chibanda 박사: 물론이죠. 그 프로그램은 접근하기 쉬운 정신 건강 서비스를 제공할 하나의 방법으로 만들어졌습니다. 그것은 우울증이나 불안과 같은 문제를 겪고 있는 사람들에게 대화 치료 세션을 제공합니다. 그 세션은 무료이며 지역 사회의 존경받는 노인 여성들에 의해 제공됩니다. '할머니들'이라고 불리는 이 여성들은 환자와 함께 벤치에 앉는 것을 자원하고, 그들의 이야기를 듣고, 그들에게 정서적 지원을 제공합니다.

진행자: 정말 멋진 아이디어군요! 이 놀라운 할머니들이 어떻게 당신의 프로그램의 일부가 되었나요?

Chibanda 박사: 할머니들은 지역 사회와 깊이 연결되어 있기 때문에 저희 프로그램에 선정되었습니다. 또한 그들은 뛰어난 경험 기술, 공감, 그리고 의미 있는 토론에 참여할 수 있는 능력과 같은, 상담가로서의 모든 자질을 갖추고 있습니다. 그들은 또한 매우 믿음직하네. 이는 정신 건강을 지원하려는 우리의 노력에 중요합니다. 처음에, 저희는 겨우 14명의 자원봉사자 할머니들과 함께 시작했습니다. 하지만 오늘날 짐바브웨에는 우정 벤치 치료를 제공하도록 교육받은 수천 명의 할머니가 있습니다.

= the Friendship Bench program

Host Oh, so that was the beginning of it.

Could you explain to us how the Friendship Bench program works?

간접의문문(explain의 목적어): 「의문사+주어+동사」의 어순

Dr. Chibanda Certainly. The program was

created as a way to provide accessible mental health services. It offers talk

therapy sessions to people

dealing with issues such as depression or anxiety. The

sessions are free and are provided by respected

elderly women from the community. These women,

called "grandmothers," volunteer

to sit with patients at the benches, listen to their stories, and provide

to sit with patients at the benches, listen to their stories, and provide them with emotional support.

provide A with B: A에게 B를 제공한다

Host What a wonderful idea! How did these amazing grandmothers become a part of your program?

Dr. Chibanda Grandmothers were chosen for our program because they

are deeply connected to the community. Moreover, they have all

the qualities of a counselor, such as excellent listening skills,

empathy, and the ability to engage in meaningful discussions.

They are also very reliable, which is important for our efforts to

support mental health. At the beginning, we started with only

fourteen volunteer grandmothers. But today, there are thousands

of grandmothers who have been trained to provide Friendship

Bench therapy in Zimbabwe.

Q2 Apply the Strategy

What is the Friendship Bench program?

It is a program that offers talk therapy sessions to people dealing with issues such as depression or anxiety.

Q3 Over to You

What do you think makes a good counselor?

sample A counselor must have empathy to understand the situations of others and to provide emotional support.

More Questions

1. The Friendship Bench program offers free talk therapy sessions to individuals with mental health issues. (T/F)
2. Grandmothers were not chosen for the Friendship Bench program because they lack the qualities of a counselor. (T/F)

정답: 1. T 2. F

accessible 접근 가능한	therapy 치료	depression 우울증	anxiety 불안(감), 염려	respected 존경받는
volunteer 자원하다, 자원봉사로 하다	counselor 상담가	empathy 공감, 감정이입	engage in ~에 관여[참여]하다	reliable 믿을[신뢰할] 수 있는
☞ 자원봉사자				

Host That's interesting! What happens after patients complete their sessions with the grandmothers?

Dr. Chibanda When the sessions with the grandmothers are over, patients are encouraged to join a community support group made up of former patients of the program. The members of these groups can easily relate to and support one another. This is because most of them come from the same community and have experienced similar struggles.

Host That sounds like a great way to continue the support and build a sense of community. And the program has been incredibly successful, right?

Dr. Chibanda That's correct. In 2022, we provided face-to-face counseling to about 90,000 patients in Zimbabwe. Now, Friendship Benches are available in more than twenty different regions around the country. Our vision is for everyone to have a Friendship Bench within walking distance, and we are working hard to make it happen. We've also started expanding the program, and we now offer online counseling through an app. This has helped us reach even more people.

Q4 What happens to the patients when the sessions with the grandmothers are over?

They are encouraged to join a community support group made up of former patients of the program.

Q5 Over to You

If you were to get counseling, would you prefer face-to-face counseling or online counseling? Why?

sample I would prefer face-to-face counseling because I can express my emotions more easily in person.

More Questions

- The community support group is made up of people who have never been patients of the Friendship Bench program. (T/F)
- The expansion of the Friendship Bench program includes offering online counseling through an app. (T/F)

정답: 1. F 2. T

진행자: 흥미롭네요! 환자들이 할머니들과의 세션을 마친 후에는 무슨 일이 일어나나요?

Chibanda 박사: 할머니들과의 세션이 끝나면, 환자들은 프로그램의 이전 환자들로 구성된 커뮤니티 지원 그룹에 참여하도록 권장됩니다. 이 그룹의 구성원들은 서로 쉽게 공감하고 지지할 수 있습니다. 이것은 그들 대부분이 같은 지역 사회 출신이고 비슷한 어려움을 겪은 경험이 있기 때문입니다.

진행자: 지원을 지속하고 공동체 의식을 키울 수 있는 좋은 방법인 것 같네요. 그리고 그 프로그램은 매우 성공적이었습니다. 그렇죠?

Chibanda 박사: 맞습니다. 2022년에, 저희는 짐바브웨에서 약 9만 명의 환자들에게 대면 상담을 제공했습니다. 현재, 우정 벤치는 전국의 20곳이 넘는 지역에서 이용 가능합니다. 저희의 비전은 모두가 걸어서 갈 수 있는 거리에 우정 벤치를 갖는 것이고, 저희는 그것을 실현하기 위해 열심히 일하고 있습니다. 저희는 또한 그 프로그램을 확장하기 시작했고, 이제는 앱을 통해 온라인 상담을 제공합니다. 이것은 저희가 훨씬 더 많은 사람들에게 다가갈 수 있게 도와주었죠.

relate to ~을 이해하다, ~에 공감하다
vision 시력; 비전

struggle 투쟁, 분투; 힘든 일
distance 거리

incredibly 믿을 수 없을 정도로, 엄청나게
expand 확대[확장]하다, 확대[확장]시키다

face-to-face 마주 보는, 대면하는

available 구할[이용할] 수 있는



More Questions

1. Grandma Moyo has been volunteering for the Friendship Bench program for about eight years. (T/F)
2. Grandma Moyo joined the Friendship Bench program because she wanted to help people in her community who struggle with physical health problems. (T/F)

정답: 1. T 2. F

진행자: 정말 놀랍군요! 시간 내 주셔서 감사합니다. Chibanda 박사님, 이제 그 프로그램에서 자원봉사를 하시는 할머니들 중 한 분의 이야기를 들어보겠습니다. 자기소개를 해 주시고 저희에게 어떻게 우정 벤치 프로그램에 참여하게 되셨는지 말씀해 주시겠어요?

Moyo 할머니: 안녕하세요, 제 이름은 Judith Moyo이지만, 사람들은 저를 Moyo 할머니라고 부릅니다. 저는 76세이고, 우정 벤치 프로그램에서 약 8년 동안 자원봉사를 해왔습니다. 저는 지역 사회에서 많은 사람들이 정신 건강 문제로 고심하고 있고, 제가 그것에 대해 무언가를 하고 싶었기 때문에 그 프로그램에 합류했습니다. 저는 그들을 지원함으로써 그들의 상처받은 마음을 치유하는 데 도움을 줄 수 있다는 것을 알았죠.

Host That's really amazing! Thank you for your time, Dr. Chibanda.

Now let's hear from one of the grandmothers ^{one of the+복수 명사: ~중 하나 (단수 취급)} who volunteers for the program. Can you introduce yourself and tell us how you got involved with the Friendship Bench program?

Grandma Moyo Hello, my name is Judith Moyo, but people call me ^{call+목적어+목적격보어: ~을 ...라고 부른다} Grandma Moyo. I'm 76 years old, and I ^{현재완료진행: have been v-ing} have been volunteering for the Friendship Bench program for about eight years. I ^{대략, 약~} joined the program because ^{S1} many people in my community ^{V1 ~로 고심하다} struggle with mental health problems, and I ^{S2 V2 명사적 용법(wanted의 목적어)} wanted to do something about it. I knew ^{명사절(knew의 목적어)} that I could help heal their wounded hearts ^{help+(to)-ly: ~하는 것을 돕다} by supporting ^{by v-ing: ~함으로써} them. 5 10

Q6

Why did Grandma Moyo join the program?

She joined because many people in her community struggle with mental health problems, and she wanted to do something about it.

wounded 부상을 입은, 다친: (마음이) 상한

Host That's very kind of you. Can you tell us about your experience as a grandmother for the Friendship Bench program?

Grandma Moyo It's been wonderful. Seeking help for mental health problems is nothing to be ashamed of. I've seen how it can make a difference in people's lives. One patient of mine, a nineteen-year-old girl, was going through a difficult time after her mom passed away. I counseled her and helped her begin her recovery journey. Now her life is back on track, and she has even started her own business! Cases like this make me so proud to be part of the program. It is such a rewarding experience to help people make positive changes in their lives.

Host Thanks for sharing your experiences with us today, Grandma Moyo. It's truly inspiring to see the influence that the Friendship Bench program has had. And it's all thanks to the hard work of people like you and Dr. Chibanda.

Q7
What does Grandma Moyo think about seeking help for mental health problems?
She thinks that it is nothing to be ashamed of.

Connect to the Big Question

What are some ways to keep your mind healthy?

sample I can keep my mind healthy by talking to people I trust and by getting enough rest.

Source <https://www.friendshipbenchzimbabwe.org/> 외 다수 (p.118 참조)

진행자: 정말 다행히네요. 우정 벤치 프로그램을 위한 할머니로서 당신의 경험에 관해 저희에게 말씀해 주실 수 있을까요?

Moyo 할머니: 정말 좋습니다. 정신 건강 문제에 대한 도움을 구하는 것은 부끄러워할 일이 아닙니다. 저는 그것이 사람들의 삶에 어떻게 변화를 가져올 수 있는지 보았습니다. 제 환자 중 한 명인 열아홉 살의 소녀는 그녀의 엄마가 돌아가신 후 힘든 시간을 보내고 있었습니다. 저는 그녀를 상담했고 그녀가 회복의 여정을 시작할 수 있도록 도왔습니다. 이제 그녀의 삶은 다시 정상 궤도에 올랐고, 그녀는 심지어 자신의 사업도 시작했습니다! 이와 같은 사례들은 제가 그 프로그램의 일부가 된 것을 매우 자랑스럽게 생각합니다. 사람들이 그들의 삶에서 긍정적인 변화를 만들도록 돕는 것은 정말 보람된 경험입니다.

진행자: 오늘 저희에게 당신의 경험을 공유해 주셔서 감사합니다. Moyo 할머니. 우정 벤치 프로그램이 미친 영향력을 보는 것은 정말 고무적입니다. 그리고 그것은 모두 당신과 Chibanda 박사님 같은 분들의 노고 덕분입니다.

More Information

우정 벤치 프로그램의 해외 진출 현황

요르단, 케냐, 말라위, 잔지바르, 미국, 베트남 등의 국가에서 짐바브웨의 우정 벤치 모델을 본뜬 상담 프로그램을 시행한 바 있다. 미국 뉴욕의 브롱크스와 할렘에서만 이 치료법을 접한 이들이 6만여 명에 이르며, 지난 2022년에는 세계보건기구(WHO)와의 제휴 하에 짐바브웨의 우정 벤치가 카타르 축구 월드컵 대회장에 진출하기도 했다. 대회장 곳곳에 월드컵 본선에 진출한 32개국을 나타내는 우정 벤치 32개가 마련된 것이다. 이처럼 '모두를 위해 도보로 갈 수 있는 거리 내에 우정 벤치(A Friendship Bench Within Walking Distance For All)'이라는 비전 아래 짐바브웨의 우정 벤치 프로그램은 꾸준히 여러 국가에 영향력을 미치며 전 세계로 퍼져 나가고 있다.

be ashamed of ~을 부끄러워하다
rewarding 보람 있는

go through ~을 겪다 pass away 돌아가시다 recovery 회복

back on track (실수·실패 뒤에) 다시 정상 궤도에 들어선



A

Summarize

Complete the summary of the main text using the words in the box.

그것이 시작된 이유

- 짐바브웨의 많은 사람들이 ¹⁾교통비를 내고 의학적 치료를 받을 여유가 없다.
- 짐바브웨에 정신과 의사가 부족했다.

그것이 운영되는 방식

- 그것은 정신 건강 문제들을 겪고 있는 사람들에게 대화 치료 세션을 제공한다.
- 그 세션 후에, 환자들은 커뮤니티 ²⁾지원 그룹에 참여할 수도 있다.

상담가로서의 할머니들

- 그들은 그들의 지역 사회와 깊이 ³⁾연결되어 있다.
- 그들은 훌륭한 경청 기술, 공감, 그리고 의미 있는 토론에 참여할 수 있는 능력이 있다.

그것이 성취한 것

- 많은 사람이 매년 그 프로그램을 통해 상담을 받는다.
- 그것은 ⁴⁾온라인 상담을 제공함으로써 훨씬 더 많은 사람들에게 다가갔다.

Why It Was Started

- Many people in Zimbabwe can't afford ¹⁾ transportation and medical treatment.
- There has been a lack of psychiatrists in Zimbabwe.

How It Works

- It offers talk therapy sessions to people dealing with mental health problems.
- After the sessions, patients can also join a community ²⁾ support group.

FRIENDSHIP BENCH

Grandmothers as Counselors

- They are deeply ³⁾ connected to their communities.
- They have great listening skills, empathy, and the ability to engage in meaningful discussions.

Its Achievements

- Many people receive counseling through the program every year.
- It has reached even more people by providing ⁴⁾ online counseling.

connected

transportation

online

support

Teaching Tip

본문 내 정답 단서

1. p. 38 L4 The program was ... accessible mental health services.
2. p. 39 L5 The members of This is because ... similar struggles.
3. p. 39 L12 In 2022, we provided face-to-face ... in Zimbabwe.
4. p. 41 L5 One patient of mine, Now ... started her own business!

Words&Expressions

- lack 부족
- therapy 치료, 요법

B

Check the Details

Check two sentences that are NOT true and correct them based on the main text.

1 The purpose of the Friendship Bench program is to provide accessible mental health services. ☐

2 Members of community support groups mostly come from the same community. ☐

3 In 2022, the Friendship Bench program offered online counseling to about 90,000 patients in Zimbabwe. online → face-to-face ☒

4 One of Grandma Moyo's patients has even started volunteering for the Friendship Bench program after receiving help. volunteering for the Friendship Bench program → her own business ☒

1 우정 벤치 프로그램의 목적은 접근하기 쉬운 정신 건강 서비스를 제공하는 것이다.

2 커뮤니티 지원 그룹의 구성원들은 주로 같은 지역 사회 출신이다.

3 2022년에, 우정 벤치 프로그램은 짐바브웨의 약 9만 명의 환자들에게 온라인 상담을 제공했다.

4 Moyo 할머니의 환자들 중 한 명은 도움을 받은 후에 우정 벤치 프로그램을 위해 자원봉사 하는 것까지 시작했다.

C

Imagine Pretend you are sitting on a Friendship Bench with a “grandmother” and answer the questions.



Hello. Welcome to our bench. Would you mind sharing your biggest problem these days?

sample I worry too much about my grades and don't sleep well at night.

I'm sorry to hear that. Can you tell me about how this problem makes you feel?

sample It makes me feel stressed, and I am very tired during the day.

안녕하세요. 우리 벤치에 온 걸 환영해요. 요즘 당신의 가장 큰 문제를 공유해 주겠어요?

그 말을 듣게 되어 유감이에요. 이 문제가 당신을 어떻게 느끼게 하는지에 관해 제게 말해줄 수 있나요?

당신이 어떻게 느끼는지 완전히 이해해요. 그 문제를 해결하는 것을 시작하기 위해 당신이 무엇을 할 수 있을까요?

I completely understand how you feel. What can you do to start solving the problem?

sample I need to find a way to relieve my stress so that I can sleep better at night.

Words&Expressions

• pretend ~인 체하다, 가장하다

D

Apply What words comforted you when you were having a hard time? Share your experience with your partner.

내가 연극 동아리에 받아들여지지 않았을 때, 나의 한 친구가 “모든 성공담에는 도전들이 있어.”라고 말했다. 그것은 정말로 내 기운을 북돋아 주었고 내가 다시 해보고 싶어지게 했다.

내가 새 학교에 익숙해지느라 힘든 시간을 보내고 있을 때, 나의 선생님이 “그렇게 느끼는 건 매우 당연한 거야. 내가 너를 도와주기 위해 여기 있단다.”라고 말씀하심으로써 나를 위로해 주셨다. 그것은 내가 대단히 안도감을 느끼게 했다.

When I wasn't accepted into the drama club, a friend of mine said, “Every success story has its challenges.” It really encouraged me and made me want to try again.

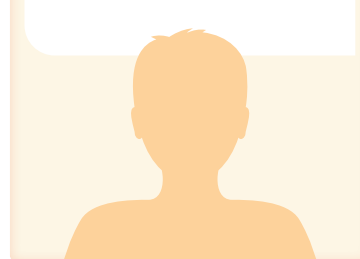


When I was having a hard time getting used to a new school, my teacher comforted me by saying, “It's very natural to feel that way. I'm here to help you.” That made me feel greatly relieved.



Your Own

sample When I had trouble understanding a math assignment, my older sister said, “I used to have trouble with this, too. Let me help you with it.” I felt very grateful for her help and understanding.



Words&Expressions

• relieved 안심한, 안도한

A

Expressions in Use

- 그 지도자들은 그들의 문제에 대한 해결책을 **떠올리기** 위해 회의를 개최했다.
- 건강한 생활방식을 유지하기 위해서는 규칙적인 운동에 **참여하는** 것이 중요하다.
- 그는 그런 거짓말을 하는 것에 대해 스스로에게 **부끄러워해야** 한다.

- The leaders held a meeting to **come up with** solutions to their problems.
- It is important to **engage in** regular exercise to maintain a healthy lifestyle.
- He should **be ashamed of** himself for telling such a lie.

Fill in the blanks with the expressions in bold above.

- 1 당신의 감정을 표현하는 것은 **부끄러워할** 것이 아닙니다.
- 2 그 교사는 학생들에게 여름방학 동안 자원봉사에 **참여하는** 것을 권장했다.
- 3 좋은 생각을 **떠올리기** 위해서, 당신은 당신의 창의력을 이용하고 새로운 사고를 하도록 노력해야 한다.

- 1 Expressing your emotions is not something to **be ashamed of**.
- 2 The teacher encouraged the students to **engage in** volunteering during summer vacation.
- 3 To **come up with** a good idea, you should try to use your creativity and think outside the box.

+ On Your Own Make your own sentences using the expressions above.

- sample**
- The group worked together to **come up with** a plan for their project.
 - Brian's teacher asked him to **engage in** classroom discussions **more often**.
 - The children should **be ashamed of** their poor behavior.

Words&Expressions

- maintain 유지하다
- think outside the box 새로운 사고를 하다

B

Collocations

정서적 지원

emotional

재정적 지원

financial

공적 지지

public

support

More Examples

- physical support 물리적 지원
- educational support 교육적 지원
- environmental support 환경적 지원
- seek advice 조언을 구하다
- seek approval 승인을 구하다
- seek a resolution 해결책을 피하다

seek

help

permission

information

도움을 청하다

허락을 구하다

정보를 찾다

- 1 대학들은 장학금을 통해서 학생들에게 **재정적인** 지원을 제공한다.
- 2 그들은 무거운 상자들을 함께 옮기기 위해서 그들의 이웃으로부터 **도움**을 청했다.
- 3 학생들은 현장학습에 갈 수 있도록 그들의 부모로부터 **허락**을 구해야 한다.

Fill in the blanks with the words above.

- 1 Universities provide **financial** support to students through scholarships.
- 2 They sought **help** from their neighbor to move the heavy boxes together.
- 3 Students must seek **permission** from their parents to be able to go on the field trip.

+ On Your Own Make your own sentences using the phrases above.

- sample**
- Dogs can give emotional support to their owners.
 - The city provides public support to homeless people.
 - I need to seek information about this topic to understand it better.

Words&Expressions

- scholarship 장학금

POINT 1

to부정사의 형용사적 용법: to부정사는 (대)명사 뒤에서 형용사처럼 (대)명사를 수식할 수 있다. 수식받는 (대)명사가 부정사구 안에 있는 전치사의 목적어가 되는 경우 전치사를 빼뜨리지 않도록 주의한다.

C

Discovering Grammar

Point 1

Read and Notice Read the announcement below, paying attention to the structure in bold.

뉴욕행 123 항공편에 탑승하신 것을 환영합니다. 여러분의 안전을 위해서, 저희는 몇 가지 중요한 정보를 공유하고 싶습니다. 여러분의 안전띠가 채워졌는지 확인해 주시는데, 이것이 비행 중에 여러분을 안전하게 지켜주는 최고의 방법이기 때문입니다. 또한, 가장 가까운 비상구의 위치를 확인해 주세요. 저희는 여러분의 여행 경험의 일부가 될 기회를 얻게 되어 기쁩니다.

Welcome aboard Flight 123 to New York City. For your safety, we would like to share some important information. Please make sure your seatbelt is fastened, as this is the best way **to keep** you safe during the flight. Also, please check the location of the nearest emergency exit. We are glad to have the opportunity **to be** a part of your travel experience.



Practice Complete the sentences by putting the words in the correct order.

- I respect your decision (your own / follow / to / beliefs and values). *to follow your own beliefs and values*
 - The writer's new article has (support / enough sources / its argument / to). *enough sources to support its argument*
 - (to / learn / the best way / a new language) is to practice speaking it often. *The best way to learn a new language*
- p.37 L15 I needed to find a way **to bring** psychiatry into the community.
p.38 L4 The program was created as a way **to provide** accessible mental health services.

Find More Find the sentences from the main text with the same structure as above.

- p.38 L20 Moreover, they have all the qualities of a counselor, such as excellent listening skills, empathy, and the ability **to engage** in meaningful discussions.
p.38 L23 They are also very reliable, which is important for our efforts **to support** mental health.
p.39 L9 That sounds like a great way **to continue** the support and build a sense of community.
p.41 L3 Seeking help for mental health problems **is nothing to be ashamed of**.

Point 2

Read and Notice Read the thank-you letter below, paying attention to the structure in bold.

Nicky 귀하.

저희는 당신이 자선 행사에서 저희와 함께해 주신 것에 감사를 전하고 싶습니다. 당신의 지지를 받게 되어 좋습니다. 당신의 참석은 실질적인 변화를 가져왔으며, 모든 이가 이런 대단한 목적을 위해 모인 것을 보는 것은 정말로 멋졌습니다. 저희가 행사에서 당신에게 개인적으로 감사를 표하는 것은 어려웠지만, 저희는 당신의 친절과 지지에 감사드립니다.

진심으로,
희망 자선 단체 드림

Dear Nicky,

We want to thank you for joining us at the charity event. **It** was nice **to have** your support. Your presence made a real difference, and **it** was truly wonderful **to see** everyone come together for such a great purpose. **It** was hard for us **to thank** you personally at the event, but we are grateful for your kindness and support.

Yours sincerely,
The Hope Charity

Thank you

POINT 2

가주어 it: it은 뒤에 오는 명사구나 명사절을 대신하여 형식상의 주어로 쓰일 수 있다. to부정사(구)나 종속접속사 that이 이끄는 절이 문장에서 주어 역할을 하는 경우, 그 자리에 가주어 it을 쓰고 to부정사(구)나 that절은 문장 뒤로 보낸다.

Practice Complete the sentences using the given words and the same structure as above.

- It** was **a great honor to win** the second prize. (win, a great honor)
- It** is **fun to attend** outdoor concerts in the summer. (attend, fun)
- It** is very **important to eat** enough fruit and vegetables in order to stay healthy. (important, eat)

Find More Find the sentences from the main text with the same structure as above.

- p.37 L10 In fact, it is difficult for many people in Zimbabwe **to pay** for transportation and receive medical treatment.
p.41 L10 It is such a rewarding experience **to help** people make positive changes in their lives.
p.41 L13 **It's** truly inspiring **to see** the influence that the Friendship Bench program has had.

TOPIC
4
VIEW & LEARN

 리소스북
 듣기 받아쓰기 (p.42)

 Smart Link
 MP3 및 MP4
 듣기 대본 텍스트


Connecting Body and Mind


A

Before You View

- 1 **Brainstorm** Have you ever experienced a time when your anger caused a stress response in your body? When was it, and what happened to your body at that time?

sample Last month, my younger brother ruined my art project by spilling water all over it. I was so angry that my face felt flushed, and I started to sweat.

- 2 **Vocabulary** Read the sentences and match the underlined words or phrases to their meanings.

- Daniel was anxious while waiting for news about his job interview.
- Eric promised to look after his sister's plants while she was on vacation.
- Your advice and support always help me cope with challenging situations.
- The constant noise of traffic outside their apartment kept them awake all night.

- (1) anxious : worried or very nervous about something
- (2) cope with : to deal with a difficult situation successfully
- (3) constant : happening over and over or continuing without stopping
- (4) look after : to do what is necessary to keep something safe or healthy

Words & Expressions

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| • response 응답; 반응 | • anxious 불안해하는, 염려하는 |
| • look after ~을 돌보다, 보살피다 | • cope with ~에 대해[대응]하다 |
| • challenging 도전적인, 도전 의식을 북돋우는 | • constant 끊임없는 |

Script

M: Think about the last time you were about to take an exam. If you were anxious, did your hands get sweaty? Maybe you felt more relaxed after a classmate made you laugh. Similarly, you might sometimes feel your mood improve after having a healthy meal. These situations reflect the mind-body connection.

According to this concept, our minds and bodies can influence each other. For example, constant worry can result in stomach problems. Therefore, you should look after both your mental and physical well-being. When you're feeling down, focus on the breath in and out. This is an effective strategy to cope with your negative thoughts or emotions. If you're feeling stressed, go walking or jogging outdoors. When you're losing focus, take a break or stretch. That way, you can reconnect your body with your mind. Take care of your mind-body connection to be healthy inside and out.

남: 마지막으로 시험을 치르려고 했던 때를 생각해 보세요. 만약 당신이 불안했다면, 당신의 손에 땀이 났나요? 어쩌면 당신은 반 친구가 당신을 웃게 한 후에 더 편안함을 느꼈을 수도 있습니다. 마찬가지로, 당신은 건강한 식사를 한 후에 가끔 기분이 좋아지는 것을 느낄 수도 있습니다. 이러한 상황들은 마음과 몸의 연결을 반영합니다. 이 개념에 따르면, 우리의 마음과 몸은 서로 영향을 미칠 수 있습니다. 예를 들어, 지속적인 걱정은 위장에 문제를 일으킬 수 있습니다. 그러므로 여러분은 여러분의 정신적, 육체적 건강을 모두 돌봐야 합니다. 여러분이 기분이 우울할 때는 숨을 들이쉬고 내쉬는 것에 집중하세요. 이것은 여러분의 부정적인 생각이나 감정에 대처하는 효과적인 전략입니다. 만약 여러분이 스트레스를 받는다면, 야외에서 걷거나 조깅을 하세요. 여러분이 집중력이 떨어질 때는 휴식을 취하거나 스트레칭을 해 보세요. 그런 방식으로, 여러분은 여러분의 몸과 마음을 다시 연결할 수 있습니다. 안팎으로 건강해지기 위해 여러분의 마음과 몸의 연결을 돌보세요.

MIND-BODY CONNECTION

Words & Expressions

- sweaty 땀이 나는, 땀투성이의
- result in (결과적으로) ~을 낳다[이기하다]

B

While You View

1 Watch the video and complete the notes.

▶ The link between your mind and body

The mind-body connection makes it clear that our ¹mental and ²physical well-being influence each other.

▶ Examples of ways to take care of both your mind and body

- Focus on the ³breath in and out.
- Go walking or jogging outdoors.
- Take a break or ⁴stretch.

2 Watch the video again and check your answers.

C

After You View

Apply To manage your mind and body better, ask yourself the following questions.

What am I thinking about? How does it make me feel?

sample I am thinking about a test that I need to take at school tomorrow. It is making me feel nervous.

How is that feeling affecting my body?

sample The nervous feeling is making my heart beat faster.

How can I reduce negative emotions and regain balance between my mind and body?

sample I can regain balance between my mind and body by calming down and preparing for the test instead of just worrying about it.

TOPIC
5

WRITE & SHARE

Be Kind to Your Mind

Writing a Feelings Journal

Writing a journal about your feelings helps you to explore your emotions and gain a deeper self-understanding. You are going to write a feelings journal about a tough day you recently experienced and what you did to make yourself feel better.

A

Preview

Read the following feelings journal and think about a tough day you experienced.

Feelings Journal: A Tough Day



Date: MAR 24

The feelings I experienced today

오늘 내가 경험한 감정들

- | | | | |
|--|--|---|---|
| ☐ happy 행복하 | ☐ worried 걱정하 | ☐ grateful 고마워하 | ☐ scared 무서워하 |
| ☐ excited 신이 난 | ☐ proud 자랑스러워하 | ☐ sad 슬픈 | ☐ relieved 안도하 |
| ☐ nervous 불안해하 | ☐ satisfied 만족하 | ☐ stressed 스트레스 받 | ☒ confident 자신감 있 |
| ☒ frustrated 좌절감을 느끼 | ☒ disappointed 실망하 | ☐ other sample surprised | |

Step 1
Identify your feelings.

당신의 감정을 확인해 보세요.

What made me feel that way

I had to give a presentation in English class today. I had practiced hard, so I felt confident at first. However, when I stood in front of the class, my mind went blank. I forgot what to say and ruined my presentation. I felt so disappointed in myself.

Step 2
Think and write about the causes.

그 원인에 대해 생각하고 적어보세요.

How I dealt with my feelings

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ watched a movie 영화를 보았다 | ☐ slept in 늦잠을 잤다 | ☒ enjoyed my hobbies 나의 취미들을 즐겼다 |
| ☐ ate my favorite food 좋아하는 음식을 먹었다 | ☐ went shopping 쇼핑을 하러 갔다 | ☐ did exercise 운동을 했다 |
| ☐ other sample went for a long walk 기타 | | |

After I got home, I spent some time working on my model airplane. As I put the parts together, the frustration of the day faded away, and I was able to forget the disappointment I had felt in myself.

Step 3
Describe how you managed your emotions.

당신의 감정을 당신이 어떻게 다스렸는지 묘사해 보세요.

What I learned from the experience

Anyone can mess up. Also, I shouldn't worry too much about something that already happened. I'm sure I can do better next time.

Step 4
Reflect on and write about what you've learned.

당신이 배운 것에 대해 돌이켜 보고 적어보세요.

나를 그렇게 느끼게 한 것

나는 오늘 영어 수업 중에 발표를 해야 했다. 나는 열심히 연습했었으므로, 처음에는 자신감을 느꼈다. 하지만, 내가 학생들 앞에 서자, 머릿속이 하얘졌다. 나는 무엇을 말할지 잊어버리고 나의 발표를 망쳤다. 나는 스스로에게 매우 실망했다.

내가 내 감정에 대처한 방법

집에 온 후에, 나는 내 모형 비행기를 작업하는 데 약간의 시간을 보냈다. 내가 부품들을 조립하는 동안, 그날의 좌절감이 사라졌고, 나 자신에게 느낀 실망감을 잊을 수 있었다.

내가 그 경험으로부터 배운 것

누구나 망칠 수 있다. 또한, 나는 이미 일어난 일에 관해 너무 많이 걱정하지 말아야 한다. 나는 내가 다음번에 더 잘할 수 있다고 확신한다.

Words & Expressions

- explore 탐험하다; 탐구하다
- sleep in 늦잠을 자다

- blank 빈; 멍한, 무표정한
- fade away 서서히 사라지다, 점점 희미해지다

- ruin 망치다, 엉망으로 만들다
- mess up ~을 엉망으로 만들다, 다 망치다

B

Write Your Own

Step 1 Write Your Journal Write your own feelings journal.

Feelings Journal: A Tough Day

Date: **sample** MAR 24

The feelings I experienced today

☐ happy	☐ worried	☐ grateful	☐ scared	☐ excited
☒ proud	☐ sad	☐ relieved	☒ nervous	☐ satisfied
☐ stressed	☐ confident	☐ frustrated	☒ disappointed	☐ angry
☐ other sample surprised				

What made me feel that way

sample I auditioned for the school play last week. I was really nervous about the audition, but it went well. I was proud of myself. Today, I found out that I got a part in the play but not the one I wanted. That made me feel really disappointed.

How I dealt with my feelings

☐ watched a movie	☐ slept in	☐ enjoyed my hobbies	☐ ate my favorite food
☐ went shopping	☐ did exercise	☒ other sample went for a long walk	

sample When I got home, I went for a long walk and thought about my day. As I walked, my disappointment faded, and I started to feel grateful that I still got a part in the play.

What I learned from the experience

sample I realized that getting a part in the play was still an accomplishment for me. It will be a great experience and help me improve my acting skills.

Step 2 Get Feedback Examine your journal and share it with your partner for feedback.

		Self	Partner
Content	이 글은 과거에 느꼈던 부정적인 감정과 그것을 다스린 방법, 그로부터 배운 점을 구체적으로 서술하고 있다.	☆☆☆☆	☆☆☆☆
Language	이 글은 정확한 문법과 적절한 단어를 사용하였다.	☆☆☆☆	☆☆☆☆

Step 3 Revise and Reflect Revise your journal based on the feedback. Reflect on how your writing has improved through revision.

A Listen and Post

- 1 Listen to the conversation. Which picture best shows what the speakers are looking at?

a FOOD

	8.00
	8.00
	9.00
	6.00
	7.00
	5.00
	2.00
	2.00
	3.00

DRINKS

	2.00
	3.00
	2.00
	3.00
	3.00
	5.00

b How to Make Shrimp Pasta

Ingredients

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

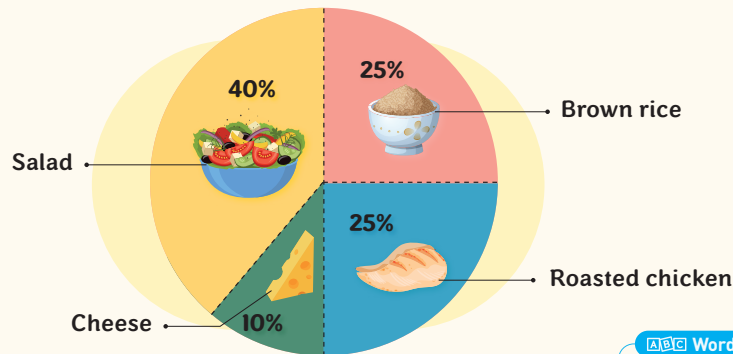
c

	Mon	Tue	Wed	Thu
Break-fast				
Lunch				
Dinner				

- 2 Look at the example and make your own healthy meal plan for one meal. Then post it on the online class board.

Script

G: What's that, Jake?
 B: It's my meal plan. It shows what I'll eat for each meal. Thinking about it in advance helps me maintain a healthy diet.
 G: Great idea! I often end up having unhealthy fast food because I can't decide what to eat.
 B: Really? Then I think you should make a meal plan, too.
 G: Can you explain how you make each meal healthy?
 B: Sure. I make sure there's the right balance of grains, protein, and vegetables. And I try to eat a variety of foods.
 G: Okay. I'll try that!



Words&Expressions

- ingredient (요리 등의) 재료, 성분
- roasted 구운
- in advance 미리, 앞서
- grain 곡물
- protein 단백질

Read and Present

놀랍게도, 당신의 자세가 당신의 마음과 감정에 영향을 줄 수 있다. 사실, 마음과 신체 사이의 관계는 너무 강력해서 당신의 신체 자세가 당신이 생각하고, 느끼고, 행동하는 방식에 큰 역할을 한다. 예를 들어, 똑바로 앉고 서는 것은 당신의 자신감을 높이고 당신의 스트레스를 낮출 것이다. 당신의 가슴을 내밀고 당신의 턱을 든 채로 한번 걸어 보라. 이 자세에서 더 자신감을 느끼지 않는가? 또한, 연구는 좋은 자세가 학생들에게 매우 이로운 수 있다는 것을 보여 주었다. 만약 학생들이 좋은 자세를 지니고 있다면, 그들이 집중하고 좋은 기분으로 있기가 더 쉽다.

Surprisingly, your posture can influence your mind and your emotions. In fact, the relationship between mind and body is so powerful that your body position plays a large role in how you think, feel, and act. For example, sitting and standing up straight will increase your confidence and decrease your stress. Try walking with your chest out and your chin raised. Don't you feel more confident in this position? Also, research has shown that good posture can be highly beneficial for students. If students have good posture, it is easier for them to concentrate and stay in a good mood.

- 1 Read the passage. Which effect of good posture seems the most important to you?

sample To me, the most important effect of good posture is that it can help me concentrate better.

- 2 Create slides about proper sitting and standing postures. Then present them to the class.

Words&Expressions

- posture 자세
- highly 대단히, 매우
- proper 적절한

C Answer the Big Question

In this lesson, you learned about various topics related to the Big Question. Now think about what you've learned and answer the Big Question.



sample We can lead a healthy lifestyle by keeping our bodies and minds in good condition.

D Check Your Progress

Look through what you've learned in this lesson and reflect on your learning and attitude below.

My Learning		My Attitude	
나는 이번 단원에서 배운 내용을 충분히 이해했다.	😊 😐 😞	나는 학습 중에 새로운 정보를 이해하고 있는지 스스로 점검했다.	😊 😐 😞
나는 이번 단원에서 배운 표현과 어휘를 유사한 상황에 활용하여 말하거나 쓸 수 있다.	😊 😐 😞	나는 수업에 자발적이고 적극적으로 참여했다.	😊 😐 😞
나는 이번 단원에서 배운 주제에 대해 나의 생각이나 의견을 표현할 수 있다.	😊 😐 😞	나는 실수를 두려워하지 않고 나의 생각이나 의견을 자신감 있게 표현했다.	😊 😐 😞
Q. 이번 단원에서 배운 것 중 가장 중요하다고 생각하는 것은 무엇인가? 		Q. 앞으로 더 발전시켜야 한다고 생각하는 태도는 무엇인가? 	

Your Task You will do healthy habit challenges with your group for two weeks and record your progress. Then you are going to present your group's habit trackers to the class.

STEP 1

Make a group of four and decide on two healthy daily habits you want to build together.



STEP 2

Think about ways to keep track of your healthy habit challenges.

Example

■ 1st healthy habit challenge

sleeping at least seven hours

→ How to keep track of it

keeping a record of our sleeping hours every day

■ 2nd healthy habit challenge

stretching for five minutes

→ How to keep track of it

taking a picture or video when we stretch

Your Group

■ 1st healthy habit challenge

sample drinking eight cups of water

→ How to keep track of it

sample keeping a record of each cup of water we drink throughout the day

■ 2nd healthy habit challenge

sample walking at least 6,000 steps each day

→ How to keep track of it

sample using an app to track our daily steps

Words & Expressions

- progress 진전, 진척, 진행
- keep track of ~을 기록하다; ~에 대해 계속 알고[파악하고] 있다

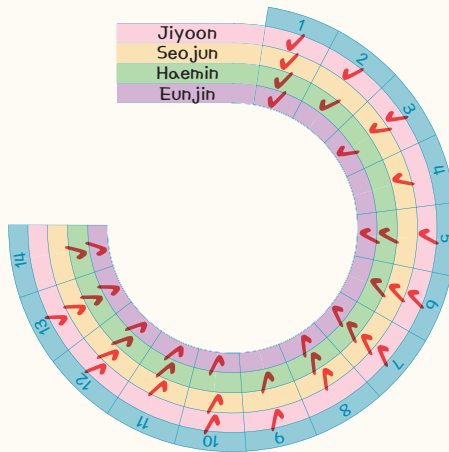
STEP 3

Make your group's habit trackers to record each member's progress.

Example

Habit tracker 1

- **Date:** April 7-21
- **Habit:** sleeping at least seven hours



Habit tracker 2

- **Date:** April 7-21
- **Habit:** stretching for five minutes

Jiyeon	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
Seo.jun	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
Haemin	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
Eunjin	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

Tip 매일 건강한 습관을 기록하고 서로 공유할 수 있는 애플리케이션을 활용하는 것도 좋다.

STEP 4

Present your group's habit trackers to the class. Then reflect on the challenges by asking and answering the following questions.

What was the most fun or challenging part of this experience?

sample It was really challenging to drink eight cups of water each day.

Do you want to keep the healthy habits? Why or why not?

sample Yes, I want to keep the healthy habit because I feel better when I drink more water.

Do you have any other healthy habits you want to try?

sample I want to try to get at least seven hours of sleep each night.

Group-Check

- ▶ 모둠의 모든 구성원이 상호 협력적인 태도로 프로젝트에 참여했다.
- ▶ 건강한 습관을 기르는 활동을 수행하고, 활동 결과를 빠짐없이 기록했다.
- ▶ 습관 기록표에 올바른 영어 표현을 사용했다.

