영어1(천재김) 2강

http://likasuni.com

Trees Are Tree-fic!

나무는 대단해!

Look at the picture of a forest and ***imagine*** **that** you are taking a walk ***through*** (a forest) ***it*** .

여기 숲의 사진을 보고 이 숲길을 걸어가고 있다고 한 번 상상해 보라.

Can you ***feel*** the breeze and ***smell*** **the fresh scent** (냄새..) ***of*** *the trees and the leaves?*

산들바람과 나무와 나뭇잎에서 나는 **향긋한 냄새가** 느껴지는가?

We get so many gifts ***from*** *nature*!

우리는 자연으로부터 많은 선물을 받는다.

Many people **are aware that** spending time *in nature* **can help** them **feel relaxed.**

많은 사람들은 자연에서 시간을 보내면 **긴장을 푸는 데** 도움이 된다는 사실을 알고 있다.

Trees Can Reduce Stress and Make Us Happier!

나무는 스트레스를 줄이고 우리를 더욱 행복하게 해줄 수 있다!

Now, there is scientific evidence (동격...) ***that*** *nature actually has* ***healing effects.***

자, 자연에 실제로 **치유 효과가** 있다는 과학적 증거도 있다.

According to *some studies*, forests can ***reduce*** stress and anger ***as well as improve*** *your mood and* (전반적인..) ***overall*** *happiness.*

몇몇 연구에 따르면, 숲은 여러분의 기분과 **전반적** 행복감을 개선해줄 뿐만 아니라 스트레스와 분노도 줄일 수 있다고 한다.

Other studies have shown **that** ***after*** *stressful situations*, people recover faster *in natural environment* **than** ***in man-made*** (environments) ***ones*** .

다른 연구에서도 사람들이 스트레스를 받는 상황을 겪은 후 **인공적인 환경에서보다** 자연환경에서 더 빠르게 회복하는 것으로 나타났다.

In particular, blood pressure, heart rate, muscle tension, and stress level **decrease** faster *in natural* (환경....) ***settings***.

특히, 자연환경에서는 혈압, 심장 박동 수, 근육 긴장, 스트레스 수치가 더 빨리 감소한다.

A recent study has shown **that** a simple walk *in the woods* can **bring about positive** (인지적인..) ***cognitive*** **and** ***emotional*** **changes**.

- **bring about = cause = result in = lead to**

최근 한 연구는 숲에서 걷는 것만으로도 **인지적 그리고 감정적으로 긍정적인 변화가** 나타난다는 것을 밝혀냈다.

영어1(천재김) 2강 http://likasuni.com

	번역
Sixty college students ***in*** *their twenties(35 males and 25 females)* **participated** in the study.	이 연구에는 20대 대학생 60명(남성 35명과 여성 25명)이 **참가했다**.
They **were divided into** two groups.	그들은 두 집단으로 **나뉘었다.**
Both groups took a walk ***for*** *about 50 minutes*, but **one** group took a walk *in the* ***woods*** and **the other** *in the* ***city****.*	두 집단 모두 약50분 동안 산책을 했지만, 한 집단은 숲 속을 걸었고 또 다른 집단은 도심 속을 걸었다.
Their cognitive abilities and emotional levels **were measured** ***after*** *they returned to the lab.*	그들의 인지능력과 감정 지수는 실험실로 돌아온 후 측정되었다.
The cognitive abilities ***of*** *the participants* ***who*** *walked in the woods* **improved** more than 20%.	숲을 산책한 참가자들의 인지 능력은 20% 이상 향상되었다.
Their emotions ***such as depression***(우울증), *anger, and* ***fatigue***(피로감) **were** replaced ***by*** *positive emotions,* ***such as*** *happiness.*	**우울증**, 분노, **피로감** 같은 감정이 행복감 같은 긍정적인 감정으로 대체되었다.
On the other hand, the cognitive abilities ***of*** *the participants* ***in*** *the city group* actually **worsened**, and they **experienced** more negative emotions.	반면, 도심 속을 산책한 참가자들의 인지능력은 실제로 떨어졌고, 참가자들은 부정적인 감정을 더 많이 느꼈다.
"Trees are a luxury *for all of us*, and we need this luxury ***for*** *our health, mind, and soul*.	“나무는 우리 모두에게 사치품이며 우리의 건강, 정신 그리고 영혼을 위해 이 사치품이 필요하다.
Places become sad ***when*** *there is no green, no life present*. Trees balance our lives."	푸름이 없는 곳에는 슬픔이 깃들고 생명이 없다. 나무는 우리 삶의 균형을 잡아준다,”
- Karin Leitner, classical musician	Karin Leitner, 클래식 음악가

영어1(천재김) 2강 http://likasuni.com

Trees at Work in the City **도심 속에서 일하는 나무**

Many cities are working **hard** to **expand** areas ***where*** *trees can be planted.*

많은 도시는 나무를 심을 수 있는 공간을 확장하기 위해 애쓰고 있다.

This **is due to** the belief that trees can improve both the environment and the quality of life.

- **be due to N : ~때문이다& be due to do: ~할 예정이다**

이는 나무가 환경과 삶의 질을 모두 개선할 수 있다는 믿음 때문이다.

Here are some ways *trees help us.*

나무가 우리를 도와주는 방식이 여기 나와 있다.

Keep it Down **조용하게 해 준다**

Noise pollution is **everywhere**, and unpleasant noise negatively affects us.

소음은 어디에나 있고 불쾌한 소리는 우리에게 부정적 영향을 준다.

*In noisy areas **such as** near airports and train stations*, trees can ***absorb*** (흡수하다..) sound and ***reduce*** noise almost ***as effectively as stone walls.***

공항이나 기차역 인근처럼 소음이 큰 지역에서, 나무는 거의 돌벽 만큼이나 효과적으로 소리를 **흡수하고** 소음을 줄일 수 있다.

Stay Cool and Warm **시원하거나 따뜻하게 유지해준다**

The tree branches **provide** shaded areas ***where*** *people can cool off* ***during*** *summer.*

나뭇가지는 여름에 사람들이 더위를 식힐 수 있는 **그늘진 장소를** 제공한다.

Trees can also **help reduce** heating costs ***during*** *winter* ***by breaking the force of winter winds.***

겨울에는 **겨울바람의 힘을 누그러뜨려** 난방비를 줄일 수 있도록 도와준다.

Trees can reduce **the annual energy use** around buildings ***by as much as*** *10%.*

- **as much as: 자그마치…**

나무는 건물의 **연간 에너지 사용률을** 10%만큼이나 줄일 수 있다.

영어1(천재김) 2강

http://likasuni.com

A Natural Air Filter

Trees can **absorb and lock in carbon dioxide**, **keeping** it **from** harming the environment.

- **keep[stop,prevent,prohibit] A from B: A가 B하는 것을 막다**

In fact, a large tree can **provide** enough oxygen **for** ten people.

In addition, it traps dust and pollutants in its leaves.

- **in addition:**_____

Trees **have a positive impact on** air quality, and help **reduce** stress-related illnesses.

A Defense Against Natural Disasters

The top layers of soil can be carried away ***by*** *wind and water*, and this can **later** cause floods and **clog** (막다...) waterways.

The strong roots *of trees* **hold soil in place.**

A Defense Against Crime

Trees can help **reduce crime**, too.

A **charity** *in the London Borough of Tower Hamlets* has been planting trees ***along*** *the street.*

A Natural Air Filter

자연 공기 정화기 나무는 **이산화탄소를 흡수하고 새나가지 못하도록** 가두어 환경에 해를 끼치지 못하게 막아준다.

사실상, 큰 나무 하나는 성인 열 명에게 필요한 산소를 공급할 수 있다.

더욱이 나무는 잎에 먼지와 오염물질을 가둔다.

나무는 대기의 질에 긍정적인 영향을 주고 스트레스 관련 질환을 줄일 수 있다.

자연 재해 예방

흙의 표면층은 바람과 물에 쓸려 나갈 수 있고, 이는 이후에 홍수를 유발하거나 수로를 막을 수 있다.

나무의 튼튼한 뿌리는 **흙이 제자리에 있게 해준다.**

범죄 예방

나무는 범죄를 줄이는 데에도 도움을 줄 수 있다.

타워 햄리츠 런던 자치구에 있는 어떤 **자선단체는** 도로를 따라 가로수를 심어 오고 있다.

영어1(천재김) 2강 http://likasuni.com

	번역
The trees have **made** the street **look** ***pleasant, appealing, and less threatening.***	나무는 거리를 쾌적하고 **매력적이며**, 덜 **위협적으로** 보이도록 만들어 주었다.
Residents now use the street much more **than** before, **so** they feel safer ***on*** *the street.*	**주민들은** 이제 그 거리를 전보다 훨씬 더 많이 이용하기 때문에, 거리에서 전보다 더 안전하다고 느낀다.
As *one resident says*, "***By*** *planting trees along the street*, they gave the street back **to** the community."	어떤 주민이 말한 대로이다. " 가로수를 심어 거리를 지역 공동체에게 되돌려 준 셈입니다."
Trees ***in*** *the cities* **are** on the job ***around the clock every day***, working for all of us.	도심 속의 나무는 우리를 위해 **매일 24시간** 일하는 중이다.
They **help** us **live** ***in*** *a* ***much*** *more comfortable environment.* (강조...)	나무는 우리가 **훨씬** 더 편안한 환경에서 살 수 있도록 도와준다.
They also **keep** us safe **from** natural disasters and **help** us **create** a stronger bond *with our communities.* • **keep A from B:** _____	또한 나무는 자연재해로부터 우리를 안전하게 지켜주고, 주민들이 **지역공동체에서** 훨씬 강한 유대감을 형성하도록 돕는다.
They work *to make our urban environment a better place* ***even when*** *we are fast asleep.*	우리가 곤히 잠든 시간에도 나무는 우리의 도심환경을 훨씬 좋게 만들기 위해 일한다.