

Inside the Mind of a Master Procrastinator | Tim Urban | TED

채널 TED

구간 0:00-5:02

표현 33개

단어 7개

영상으로 학습하기: <https://tubeeng.com/youtube/arj7oStGLkU?startAt=0&endAt=302&src=worksheet>

핵심 표현

spread the work out 0:15

총 작업량을 여러 시간이나 날짜에 걸쳐 나누어 하다.

일을 분산해서 처리하다

예문: *To avoid feeling overwhelmed, try to spread the work out over several days.*

ready to go 0:34

모든 준비가 끝나서 즉시 시작할 수 있는 상태를 의미합니다.

준비된 상태

예문: *By Friday afternoon, the report was ready to go.*

work flow 0:48

업무나 작업을 수행하는 방식 또는 순서.

업무 흐름

예문: *The new software is designed to improve our team's work flow.*

kick it up into high gear 1:07

갑자기 더 열심히, 더 빨리 일하기 시작하다.

매우 바쁘게 일하다

예문: *With the deadline approaching, we had to kick it into high gear.*

came and went 1:20

예정된 기간이 지나갔음을 의미합니다. 주로 예상치 못했거나 중요하지 않았던 일에 대해 사용됩니다.

왔다가 사라지다, 시간이 지나가다

예문: *The initial excitement over the new gadget came and went pretty quickly.*

turn into 1:35

변하다, ~이 되다

어떤 상태나 형태로 변하다

예문: *The caterpillar turned into a butterfly.*

wake up with ~ until the deadline 1:43

마감 시한 임박

마감 기한이 ~밖에 남지 않은 상태로 잠에서 깨다

예문: *I woke up with only one hour until the deadline.*

still not having written a word 1:46

아무것도 쓰지 못한 상태

아직 단 한 글자도 쓰지 못한 채로

예문: *He was at the library, still not having written a single word for his essay.*

pull an all-nighter 1:53

밤샘 공부/작업

밤을 새우다, 꼬박 밤을 지새우다

예문: *I have to pull an all-nighter to finish this project.*

sprinted across campus 1:57

매우 빠르게 달리다

캠퍼스를 가로질러 전속력으로 질주하다

예문: *She sprinted across campus to catch the bus.*

dive in slow motion 2:00

매우 급하게 무언가를 하다 (과장된 표현)

슬로우 모션으로 뛰어들다

예문: *He dove in slow motion to grab the falling object.*

got it in just at the deadline 2:02

마감 직전 제출

마감 시간 바로 직전에 제출하다/완료하다

예문: *I got my application in just at the deadline.*

procrastination 2:52

미루기, 지연

미루는 습관, 꾸물거림

예문: *Procrastination is a common problem for students.*

perplexed 2:55

이해하기 어려운, 혼란스러운

혼란스러워하다, 당황하다

예문: *The complex instructions perplexed the new employees.*

hypothesis 3:07

가설

가설, 추측

예문: *The scientist developed a hypothesis to explain the phenomenon.*

proven 3:18

어떤 특성이나 능력이 확실하다고 입증된

의심의 여지 없이 증명된, 명백한

예문: *He is a proven asset to the team.*

non-procrastinator 3:18

해야 할 일을 즉시 하는 사람

미루지 않는 사람

예문: *She is a non-procrastinator and always finishes her tasks early.*

take a look 3:26

주의 깊게 보거나 고려하다

보다, 살펴보-다

예문: *Take a look at this report before the meeting.*

trained brain expert 3:29

뇌과학이나 신경과학 분야에서 전문 교육을 받은 사람

훈련된 뇌 전문가

예문: *You need to be a trained brain expert to understand these complex theories.*

Rational Decision-Maker 3:48

이성적이고 논리적으로 판단하여 결정을 내리는 능력이나 주체

합리적인 의사 결정권자

예문: *In this situation, the Rational Decision-Maker should prevail over emotions.*

Instant Gratification Monkey 3:55

장기적인 목표보다 당장의 즐거움이나 만족을 우선시하는 충동적인 성향을 비유적으로 표현

즉각적인 만족 추구하는 원숭이 (비유)

예문: *The Instant Gratification Monkey makes it hard to stick to a diet.*

takes the wheel 4:12

상황이나 행동의 통제권을 장악하다

운전대를 잡다, 주도권을 뺏다

예문: *When he gets stressed, his fear often takes the wheel.*

go over to the fridge 4:28

냉장고에 가서 무언가를 확인하거나 꺼내다

냉장고로 가다

예문: *I'm going to go over to the fridge to get a snack.*

YouTube spiral 4:30

하나의 동영상을 보기 시작해서 연관된 다른 동영상들을 계속 찾아보며 시간 가는 줄 모르게 되는 현상

유튜브 검색/시청의 꼬리 물기

예문: *I fell into a YouTube spiral watching cooking tutorials.*

take a while 4:42

어떤 일을 완료하는 데 상당한 시간이 소요되다

꽤 오래 걸리다

예문: *It will take a while to finish this project.*

이디엄 · 관용 표현

No big deal 1:13

별거 아니다, 문제없다

주로 격식 없는 상황에서 사용되며, 어떤 일이 예상보다 쉽거나 중요하지 않다는 것을 나타낼 때 쓰입니다.

예문: *Don't worry about being a few minutes late; it's no big deal.*

turn into 1:35

변화하여 ~이/가 되다

시간이 지남에 따라 상태나 형태가 변하는 것을 나타낼 때 사용됩니다.

예문: *The tadpole will eventually turn into a frog.*

pull an all-nighter 1:53

밤을 새우다

주로 시험공부, 프로젝트 마감 등 특정 목표를 달성하기 위해 밤을 지새울 때 사용합니다. 비격식적인 표현입니다.

예문: *I had to pull an all-nighter to finish my paper.*

make room on the schedule

일정에서 시간을 내다, 자리를 만들다

주로 바쁜 일정 속에서도 특정 활동이나 일을 할 수 있도록 시간을 할애해야 할 때 사용됩니다. 비격식적인 상황에서 자주 쓰입니다.

예문: *We need to make room on the schedule for the client meeting.*

슬랭 · 구어 표현

stuff 1:23

것들, 물건들, 일

사람이나 사물을 지칭할 때, 또는 어떤 일을 할 때 포괄적으로 사용됩니다. 맥락에 따라 의미가 달라집니다.

예문: *Can you grab that stuff from the table?*

awesome 1:24

아주 멋진, 훌륭한

무언가가 매우 좋거나 인상적일 때 사용됩니다.

예문: *That was an awesome concert!*

got it in 2:02

제출했어

과제, 서류 등을 마감 시한 내에 제출했을 때

예문: *Don't worry, I got the report in on time.*

Nope! 4:01

어떤 제안이나 요청을 단호하게 거절할 때 사용되는 비격식적인 표현입니다.

예문: *Do you want to go out tonight? - Nope!*

필수 문장

영상에서 실제로 나온 문장입니다. 빈칸을 채운 뒤 소리 내어 읽어보세요.

1. Then we're going to _____, to see if there's anything new in there since 10 minutes ago. 4:28

정답: go over to the fridge

2. so he actually _____, and he says, "Actually, let's read the entire Wikipedia page 4:12

정답: takes the wheel

3. Now, I had a _____ that the brains of procrastinators were actually different 3:07

정답: hypothesis

4. I would have it all _____, but then, actually, the paper would come along, 0:34

정답: ready to go

5. _____, dove in slow motion, and got it in just at the deadline. 1:57

정답: sprinted across campus

6. I want you to _____ carefully to see if you can notice a difference. 3:26

정답: take a look

7. And I knew for a paper like that, my normal _____ was not an option. 0:48

정답: work flow

8. but the procrastinator's brain also has an _____. 3:55

정답: Instant Gratification Monkey

중요 단어

단어	품사	뜻
scan	동사	스캔하다, 촬영하다 특히 MRI처럼 몸이나 물건을 기계로 자세히 찍거나 살펴볼 때 씁니다.
compare	동사	비교하다 두 대상의 비슷한 점과 다른 점을 나란히 살펴볼 때 쓰는 기본적인 학술 동사입니다.
rational	형용사	이성적인, 합리적인 감정보다 논리와 판단에 따라 움직이는 것을 말합니다.
productive	형용사	생산적인 시간을 써서 실제 성과나 결과를 내는 상태를 뜻합니다.
scandal	명사	스캔들, 추문 사람들 사이에서 큰 논란이 되는 사건이나 비난거리를 말합니다.
spiral	구동사	나선형으로 이어지다, 악화 일로를 걷다 한 방향으로 계속 빠져들듯 이어지거나 상황이 더 나빠지는 흐름을 말합니다.
deadline	명사	마감 시한 일이나 과제를 반드시 끝내야 하는 마지막 시점입니다.