

How to be confident (even if you're not) | Montana von Fliss | TEDxBellevueWomen

채널 TEDx Talks

구간 0:00-5:01

표현 30개

단어 11개

영상으로 학습하기: <https://tubeeng.com/youtube/eVFzbxmKNUw?startAt=0&endAt=301&src=worksheet>

핵심 표현

Picture this 0:00

이런 상황을 그려보세요.

상황을 상상해 보라는 의미로, 이야기를 시작할 때 자주 사용됩니다.

예문: *Picture this: you just won the lottery.*

get on board 0:00

탑승하다, 승선하다

배, 비행기, 기차 등에 탑승하는 것을 의미하는 구어적인 표현입니다.

예문: *We need to get on board the train before it leaves.*

show up 0:44

나타나다, (어떤 태도를) 보이다

어떤 장소에 나타나거나, 특정 상황에 임하는 태도를 의미합니다. 여기서는 '어떻게 보이느냐', '어떻게 행동하느냐'는 의미로 쓰였습니다.

예문: *How you show up to the meeting can make a big impression.*

big tech companies 0:57

대형 기술 기업

거대 기술 기업들을 지칭하는 말입니다.

예문: *Many small startups aspire to become the next big tech company.*

Fortune 500 companies 1:00

포춘 500대 기업

미국 경제 전문지 포춘이 선정하는 미국 500대 기업을 의미합니다.

예문: *He works for one of the largest Fortune 500 companies in the world.*

break it down 1:14

분석하다, 상세히 설명하다

어떤 것을 더 작은 부분으로 나누어 설명하거나 분석하는 것을 의미합니다.

예문: *Let's break down the problem into smaller, manageable steps.*

speak up 1:57

자신의 의견을 명확하고 자신감 있게 표현하다

목소리를 더 크게 내다, 할 말 등을 분명히 말하다

예문: *If you disagree, you need to speak up and state your reasons.*

reads as confident 2:03

어떤 행동이나 태도가 자신감 있다는 인상을 주다

자신감 있게 보이다/읽히다

예문: *Her direct eye contact reads as confident and trustworthy.*

verbal filler 2:45

말을 잠시 멈추거나 머뭇거릴 때 습관적으로 내는 소리 (예: '음', '어', 'like')

말을 채우는 소리나 단어

예문: *Reducing verbal fillers like 'um' and 'uh' can make your speech sound more polished.*

strategic pauses 2:50

말의 흐름을 의도적으로 끊어 강조하거나 전환을 나타내기 위한 멈춤

전략적인 멈춤

예문: *The speaker used strategic pauses to allow the audience to absorb the information.*

read as confident 2:03

자신감 있게 보이다

어떤 태도나 외형이 자신감 있게 보인다는 의미입니다.

예문: *Her posture and smile read as confident.*

pretending to be a superhero 3:23

자신감 넘치는 사람인 척하다

자신감이 넘치는 척 행동하는 것을 비유적으로 표현한 것입니다. 실제 슈퍼히어로처럼 행동하라는 의미는 아닙니다.

예문: *Even if you don't feel confident, pretending to be a superhero can help.*

tuck in that cape 3:42

준비를 갖추다, (중요한 일을 위해) 마음을 다잡다

비장하거나 중요한 일을 시작하기 전에 준비를 갖추는 행동을 비유적으로 표현합니다. 망토를 안으로 집어넣는다는 뜻입니다.

예문: *Tuck in your cape, we have a big project to finish.*

make the shape of a confident person 4:00

자신감 있는 사람처럼 보이다 (자세, 표정 등)

자신감 있는 사람처럼 보이는 자세나 외형을 취하라는 의미입니다.

예문: *Try to make the shape of a confident person when you give your presentation.*

go with it 4:12

그것을 받아들이다, 따르다

어떤 상황이나 제안을 받아들이거나 따르라는 의미입니다.

예문: *You don't know what will happen, so just go with it.*

make the smile shape 4:32

미소를 띠다, 웃는 표정을 짓다

웃는 표정을 지으라는 의미입니다. 억지웃음이라도 자신감이나 긍정적인 인상을 주는 데 도움이 될 수 있습니다.

예문: *Even if you feel nervous, try to make the smile shape.*

open up 4:34

마음을 열다, (자세를) 편하게 하다, 환영하는 태도를 보이다

팔짱을 끼는 등 닫힌 자세 대신, 팔을 벌리는 등 개방적이고 환영하는 자세를 취하라는 의미입니다.

예문: *Open up your arms to welcome your guests.*

video yourself 4:41

자신의 모습을 촬영하다

자신의 모습을 동영상으로 촬영하라는 의미입니다.

예문: It's helpful to video yourself to see how you appear to others.

watch it back 4:41

다시 보다, 복습하다

촬영한 동영상을 다시 보라는 의미입니다.

예문: Watch it back to check your performance.

이디엄 · 관용 표현

get me off of this boat 0:30

이 배에서 내려줘.

매우 불쾌하거나 불편한 상황에서 벗어나고 싶을 때 사용되는 관용적인 표현입니다. 'Get me out of here'와 유사합니다.

예문: *This party is so boring, get me off of this boat.*

go to 11 2:07

정도를 넘어서, 극도로

음악 앰프의 볼륨 조절에서 유래했으며, 어떤 것을 최대치 이상으로 과장하거나 극단적으로 표현할 때 사용됩니다. 비격식적인 상황에서 쓰입니다.

예문: *He's not just happy, he's over the moon, he's gone to 11!*

read as confident 2:03

자신감 있게 보이다

어떤 태도, 외모, 행동 등이 자신감 있다는 인상을 줄 때 사용됩니다.

예문: *Her confident posture reads as trustworthy.*

go to 11

어떤 것을 극단으로 몰아가거나 최고조로 끌어올리다

매우 강렬하거나 과장된 상태를 나타낼 때 사용되며, 종종 부정적인 과장으로 해석될 수 있습니다. 영화 'This is Spinal Tap'에서 유래된 표현입니다.

예문: *The tension in the room went to 11.*

save the day 3:42

어려운 상황을 해결하다, 위기를 구하다

어떤 문제나 위기 상황에서 성공적으로 해결책을 제시하거나 상황을 긍정적으로 바꿀 때 사용됩니다.

예문: *The firefighters arrived just in time to save the day.*

shortcut 3:56

지름길, 손쉬운 방법

시간이나 노력을 절약할 수 있는 빠르고 쉬운 방법을 의미할 때 사용됩니다.

예문: *Is there a shortcut to learning English?*

go with it 4:12

상황을 받아들이다, 그대로 따르다

예상치 못한 상황이나 제안에 대해 저항하지 않고 수용할 때 사용됩니다.

예문: *I wasn't sure about the plan, but I decided to go with it.*

슬랭 · 구어 표현

Oh, boy 0:27

이런, 아이고

놀라움, 당황스러움, 실망 등 예상치 못한 상황에 대한 감정을 나타낼 때 사용되는 가벼운 감탄사입니다.

예문: *Oh, boy, I forgot my wallet.*

Nope 0:30

아니

비격식적인 상황에서 '아니오'라고 대답할 때 사용됩니다.

예문: *Do you want to go? Nope, I'm too tired.*

Pause... like a boss. 2:32

자신감 있고 전문가처럼 말하는 중간에 잠시 멈출 때

예문: *She answered the difficult question calmly, pausing... like a boss.*

goes to 11 2:07

11단계까지 간다, 극에 달하다

어떤 것을 극단적으로 또는 과장해서 표현할 때 사용됩니다. 보통 긍정적인 과장이지만, 부정적인 맥락에서도 쓰일 수 있습니다.

예문: *This party is going to 11!*

필수 문장

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

1. from _____ to small startups, and everyone, from new hires to CEOs of Fortune 500 companies, 0:57

정답: big tech companies

2. _____, you're going on a boat trip, and you get on board with your family, and you got your bags, 0:00

정답: Picture this

3. Yes, it _____, (Laughter) but you can just aim for a five. I'm here at a five right now. 2:07

정답: goes to 11

4. Oh, boy... Let's just have a great trip. Sorry." (Laughter) Nope. _____. 0:30

정답: get me off of this boat

5. and everyone, from new hires to CEOs of _____, 1:00

정답: Fortunes

6. and you _____ with your family, and you got your bags, 0:00

정답: get on board

7. and _____ is just a super quick way 3:23

정답: pretending to be a superhero

8. And if you need an easy _____, just make the shape. 3:56

정답: shortcut

중요 단어

단어	품사	뜻
captain	명사	선장 배나 비행기 등을 책임지고 이끄는 사람을 가리킬 때 씁니다.
journey	명사	여정 어떤 목적지까지 가는 과정이나 인생의 비유적 여정을 말할 때 씁니다.
companies	명사	회사들 기업을 통칭할 때 쓰며, 복수형으로 여러 회사를 말합니다.
confidence	명사	자신감 자기 능력이나 태도에 대한 확신을 말합니다.
volume	명사	음량, 목소리 크기 소리의 크기나 말소리의 크기를 조절할 때 씁니다.
body language	명사	몸짓 언어 말 대신 자세, 표정, 동작으로 전달되는 비언어적 신호를 말합니다.
prepared	형용사	준비된 미리 준비가 되어 있거나 대비가 된 상태를 말합니다.
strategic	형용사	전략적인 그냥 무작위가 아니라 목적을 가지고 계산해서 하는 행동을 말합니다.
emphasis	명사	강조 특정 부분을 더 중요하게 드러내기 위해 힘을 주는 것을 말합니다.
posture	명사	자세 앉거나 서 있을 때의 몸의 자세나 태도를 말합니다.
backstage	부사	무대 뒤에서 공연이나 발표의 무대 뒤쪽 공간을 뜻합니다.