

It's only once anyway, so live however you want, please.

채널 BZCF | 비즈까페

구간 0:00-5:03

표현 30개

단어 12개

영상으로 학습하기: <https://tubeeng.com/youtube/22rHtB98pd0?startAt=0&endAt=303&src=worksheet>

핵심 표현

the one and only 0:00

오직 그 사람(단 하나뿐인)

특정 인물을 '딱 그 한 명'으로 강조할 때

예문: *She is the one and only designer for this project.*

safe job 0:06

안정적인(리스크 적은) 직장/직무

위험이 적고 안정적인 선택을 뜻하는 말

예문: *I took a safe job at first, then switched to something I loved.*

I grinded it out 0:19

힘들어도 참고 끝까지 해내다

버티면서 끝까지 해내는 이미지를 담은 표현

예문: *I grinded it out until I finished the report.*

I toughed it out 0:22

참고 견디다(버텨서 이겨내다)

불편/힘든 상황을 '참고 버티다'에 초점

예문: *I toughed it out even though the schedule was brutal.*

hatch my escape plan 0:40

도망/탈출 계획을 몰래 꾸미다

머릿속에서 치밀하게 계획을 세워 '빠져나갈 방법을 짜다'

예문: *She hatched a quick escape plan when the meeting dragged on.*

offsite in Napa 0:24

(다른 지역) 회사 워크숍/리트릿

회사 워크숍/리트릿을 다른 장소로 가서 하는 상황을 말할 때

예문: *We had an offsite in Chicago last month.*

in the stall 0:56

화장실 변기 칸에(칸 안에)

화장실 칸(변기 칸)에 숨어 있는 상황을 간결히 표현

예문: *I waited in the stall for ten minutes.*

make sure I'm the last one 0:54

내가 제일 마지막이 되게 확인하다

'마지막으로 가도록' 확인하는 말투(실제로는 치밀한 행동)

예문: *I made sure I was the last one to leave.*

as we take a break 0:52

우리가 쉬는 시간에/휴식할 때

휴식 시간을 시작(일어나는 순간)으로 잡아 이야기 전개

예문: *As we take a break, grab some coffee.*

does occur to me 1:04

문득(생각이) 들다/떠오르다

막 떠오르다/문득 생각나다를 격식 없이 구어체로 말할 때

예문: *It does occur to me that we forgot the key.*

runner's high 1:38

러닝할 때 갑자기 찾아오는 **황홀/만족감**(운동으로 인한 도취감)

러너가 느끼는 '달아오른 기분'

예문: *I got a runner's high after only ten minutes.*

came over me 1:58

어떤 느낌/기운이 갑자기 나를 덮치듯 찾아오다

감정이나 느낌이 '나에게 스르르' 찾아오는 표현

예문: *A wave of calm came over me.*

to this day 2:05

지금까지도(여전히)

지금까지도 계속 기억/영향이 남아 있는 뉘앙스

예문: *I remember that day to this day.*

at the very end 2:11

가장 끝에서, 아주 마지막에

'정말 마지막 순간' 강조

예문: *At the very end, the manager called my name.*

catch a glimpse 2:34

잠깐 스쳐 보이다/잠깐 보다

순간적으로 스쳐 보이는 느낌

예문: *I caught a glimpse of myself in the window.*

all the energy drains out

기운이 한꺼번에 빠지다(탈진/허무해짐)

에너지/기운이 '쭉 빠져나가다'

예문: *When I realized the mistake, all the energy drained out of me.*

continue to listen 3:30

그 행동을 계속 이어가다

~하는 것을 계속하다 구조가 반복됨

예문: *I continue to listen to that advice.*

continue to follow 3:32

계속 그 길을 실행하다

continue to follow는 '계속 따르다/실행하다' 뉘앙스

예문: *I'm continuing to follow my plan.*

fight or flight 3:59

공포에 대한 생존 반응(싸우거나 도망)

본능적으로 싸우거나 도망가게 되는 반응

예문: *When I'm stressed, my body goes into fight or flight.*

inner critic 4:03

자책/비난하는 내면의 목소리

자기 스스로를 깎아내리는 '내면의 비판자'

예문: *My inner critic keeps telling me I'm not good enough.*

drown out 4:28

한 목소리를 다른 것으로 덮어 버리다

소리가 다른 소리에 묻혀 '압도해 버리는' 뜻

예문: *The noise in the street drowns out my thoughts.*

a life that's too small 4:32

자기 잠재력을 못 펼친 좁은 삶

too small은 '너무 제한적인 삶'처럼 비유

예문: *Don't settle for a life that's too small.*

in your mind 4:05

머리 속에서 계속 맴도는

in your mind는 '머릿속에서 계속'이란 느낌

예문: *That fear is always in your mind.*

shows up in 4:22

몸/마음 등에서 징후로 드러나다

shows up in은 '어디에서 나타나다'

예문: *Stress shows up in your chest.*

이디엄 · 관용 표현

go for a run 1:16

달리러 가다

일상에서 아주 흔한 구어 표현

예문: *After work, I'm going for a run.*

my truth

(겉으로 드러나는 말보다) '내가 믿는 진짜'라는 뜻

인생관/내면의 확신을 말할 때 자주 쓰는 표현이라 직역하면 어색할 수 있어요.

예문: *That moment felt like my truth.*

noise in the bushes 3:53

덤불 속의 '수상한 소리'처럼 위험을 과장해 상상하는 것

문학적/비유적 표현으로 '위협이 있을지도' 하는 불안감을 가리킬 때 씀

예문: *That noise in the bushes makes you doubt yourself.*

슬랭 · 구어 표현

the goat 0:00

레전드(최고)

'최고/레전드'급 인물을 강조할 때 쓰는 인터넷 슬랭

예문: *That coach is the GOAT.*

I'm feeling it

지금 감(좋다/잘 되는 중)

운동/상황이 잘 풀려 '지금 제대로 탄다'는 감각을 말할 때

예문: *I'm feeling it—let's pick up the pace.*

shadow boxing 3:13

헛복싱

실제로 상대와 싸우지 않고 혼자 주먹질하는 '리듬/드릴' 동작

예문: *I did some shadow boxing to release stress.*

필수 문장

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

1. meeting actually became me _____ shirtless in front of my entire company. 3:13

정답: shadow boxing

2. good at, but _____, I toughed it out. And about a year into that job, 0:19

정답: I grinded it out

3. we had this _____. And we're sitting in these conference rooms for 3 0:24

정답: offsite in Napa

4. loud. That voice is _____ all the time. And then there's another voice, 4:05

정답: in your mind

5. head, a lot of times it _____ your body. It shows up in your heart, your 4:22

정답: shows up in

6. know, that that _____ that was could could possibly kill you. It 3:53

정답: noise in the bushes

7. start to have this _____, which some of you may have experienced. And 1:38

정답: runner's high

8. runner's high. And _____ of the run, one of my favorite songs comes 2:11

정답: at the very end

중요 단어

단어	품사	뜻
grinded	동사	버터 내며 했다 힘들고 재미없어도 묵묵히 계속 해냈다는 뜻으로, 여기서는 규칙적인 노력으로 일을 버터 냈다는 뉘앙스입니다.
toughed	동사	억지로 버터 냈다 어려운 상황을 참고 견뎌 냈다는 뜻으로, 여기서는 힘든 직장을 버텼다는 의미입니다.
offsite	명사	사내 외부에서 하는 워크숍 회사 밖 장소에서 하는 회의나 연수 프로그램을 말합니다.
conference	명사	회의 여러 사람이 모여 발표나 토론을 하는 공식적인 모임을 뜻합니다.
brutal	형용사	정말 지루하고 힘든 원래는 잔혹한 뜻이지만, 여기서는 매우 견디기 힘들 정도로 심하다는 뜻입니다.
hatched	동사	(계획을) 꾸몄다 비밀스럽게 계획을 생각해 내거나 꾸민다는 뜻으로 쓰였습니다.
trace	명사	흔적 무언가가 있었다는 증거가 남은 자국이나 흔적을 말합니다.
staircase	명사	계단 층과 층을 오르내리는 계단 구조를 말합니다.
stall	명사	변기 칸 공중화장실에서 칸막이로 나뉜 개인 공간을 뜻합니다.
occur	동사	떠오르다 생각이나 아이디어가 갑자기 머릿속에 생긴다는 뜻입니다.
glorious	형용사	정말 멋진 여기서는 아주 기분 좋고 환상적인 상황을 강조하는 표현입니다.
gratuitous	형용사	쓸데없이 과한 여기서는 영화 장면을 과장해서 강조하는 뜻으로 쓰였습니다.