

The benefits of doing nothing 6 Minute English

채널 BBC Learning
English

구간 0:00-5:03

표현 21개

단어 12개

영상으로 학습하기: <https://tubeeng.com/youtube/Y681hXWwhQY?startAt=0&endAt=303&src=worksheet>

핵심 표현

kicking back 0:17

긴장을 풀고 편안하게 쉬는 것을 의미합니다.

휴식을 취하다, 편안하게 쉬다

예문: *After a long week at work, it's nice to just kick back on the sofa.*

busy as a bee 0:23

매우 바쁘고 활동적인 상태를 비유적으로 나타냅니다.

벌처럼 바쁜, 매우 바쁜

예문: *She's been busy as a bee preparing for the upcoming festival.*

no surprise 1:33

전혀 놀랍지 않다, 당연하다

놀랄 일이 아닌, 당연한

예문: *It's no surprise that the team won the championship; they were the best all season.*

be bored of things 3:53

(자극이 너무 빨리 지나가서) 금방 지겨워하다/싫증이나다

무언가에 금방 싫증 나거나 지루함을 느끼는 뉘앙스

예문: *I get bored of new games after a week.*

switching off 3:49

(생각·걱정을) 멈추고 집중을 놓다, 마음을 끄다

걱정/생각을 '끄다'처럼 멈추는 상태를 말함

예문: *You need to switch off after work.*

constantly swiping and scrolling 3:49

계속 화면을 넘기고 스크롤하며 보다

휴대폰을 계속 넘기며 보는 행동(현대적인 습관)

예문: *I'm constantly swiping and scrolling in meetings.*

the next big thing 3:51

(곧) 크게 뜰 것, 다음 대세

'다음에 대박 날 것'이라는 기대를 담은 표현

예문: *Everyone's chasing the next big thing.*

paradox to 4:04

겉보기엔 모순인데 실제로는 그렇게 해야 하는 아이러니

앞뒤가 반대로 보이지만 결론은 사실 반대로인 상황을 말할 때

예문: *It's a paradox to want more stress.*

curiosity that comes from 4:11

~에서 생기는 호기심

~에서 비롯된 호기심이라는 구조

예문: *Curiosity that comes from boredom can lead to ideas.*

open up to its benefits 4:28

장점을 받아들이다/마음을 열다

이득/가능성에 마음을 열다(수동적으로 받아들이기)

예문: *Try to open up to the benefits of rest.*

Slowing down helps too 4:33

천천히 하는 것도 도움이 돼

‘마찬가지로 ~도 도움이 된다’처럼 덧붙이는 구어 톤

예문: *Talking less helps too.*

mother of invention 4:11

(필요가) 발명의 어머니, 발명의 근본 원인

관용적 사고방식(필요가 발명으로 이어진다)

예문: *Necessity is the mother of invention in tough situations.*

switch off - stopping 4:32

(생각을) 끄는 것=걱정/생각을 멈추고 편안해지기

하이픈 뒤에 바로 ‘구체적으로 무엇을 멈추는지’ 설명이 붙는 방식

예문: *Switch off—stop overthinking and relax.*

이디엄 · 관용 표현

work up the energy 0:59

힘을 내다, 기운을 차리다

어떤 일을 할 에너지를 모으거나 힘들게 만들어야 할 때 사용됩니다. 다소 격식 없는 표현입니다.

예문: *I had to work up the energy to go to the gym after a tiring day.*

lounging about 1:07

빈둥거리다, 느긋하게 시간을 보내다

특별히 하는 일 없이 편안하게 쉬거나 빈둥거리는 모습을 묘사할 때 사용됩니다. 주로 비격식적인 상황에서 쓰입니다.

예문: *He spent his summer vacation lounging about at the beach.*

pull it together 2:24

정신을 차리다, 상황을 수습하다

주로 당황하거나 혼란스러울 때 감정을 다잡고 집중해야 함을 의미할 때 사용됩니다.

예문: *He needs to pull himself together and focus on the task at hand.*

necessity is the mother of invention 4:18

정말 필요하면 방법을 스스로 생각해 낸다

원문 속에서는 'proverb/idiom'로 소개되는 고정 관념 표현이라 격식 있는 대화/글에서도 자주 쓰임

예문: *When you have no choice, necessity is the mother of invention.*

the mother of boredom 3:46

‘지루함이 발명의 원천’이라는 역설적 비유

숙어를 살짝 바꾼 말장난/수사로, 직역하면 이상하게 들릴 수 있어 문맥(발명·창의성)과 함께 이해해야 함

예문: *Boredom could be the mother of creativity.*

슬랭 · 구어 표현

Phew 0:09

휴우

놀람, 안도, 피로 등 강한 감정을 표현할 때 사용됩니다.

예문: *Phew! That was a close call.*

get out of bed on Monday morning 3:03

월요일 아침에 침대에서 일어나기 힘들 때, 즉 하기 싫은 일을 해야 할 때 사용됩니다.

예문: *I can barely get out of bed on Monday mornings.*

what on earth 3:36

도대체/설마

강한 놀람/의문을 강조할 때

예문: *What on earth happens if we do that?*

필수 문장

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

1. _____ is harder than it's ever been. That's why we're constantly swiping and scrolling 3:49

정답: switching off

2. and looking for _____, and the new thing and we bored of things very quickly... so 3:51

정답: the next big thing

3. bored. Boredom is the _____, an idea based on the famous proverb, necessity is 4:11

정답: mother of invention

4. useful new vocabulary as well. But first, let me _____ to ask you 0:59

정답: work up the energy

5. inventions _____? But in this world of constant stimulation 3:46

정답: the mother of boredom

6. nothing... relaxing and _____! Lucky you! Don't you have work to do? 0:17

정답: kicking back

7. '_____ would happen if we mix this with this?', 3:36

정답: what on earth

8. of the programme. Now it's _____ that lazy lions 1:33

정답: no surprise

중요 단어

단어	품사	뜻
exhausted	형용사	몹시 지친 몸이나 정신 에너지가 완전히 소진됐을 때 씁니다.
reputation	명사	평판, 이미지 사람이나 동물, 장소가 일반적으로 어떤 이미지로 알려져 있는지 말할 때 씁니다.
inactive	형용사	비활동적인, 움직이지 않는 지금은 일을 하지 않거나 반응하지 않는 상태를 말합니다.
colony	명사	군집, 집단 개미처럼 함께 사는 동물들의 집단이나 식민지를 뜻합니다.
industriousness	명사	근면성, 부지런함 아주 부지런하고 성실하게 일하는 성향을 말합니다.
reserve	형용사	예비의 필요할 때를 대비해 남겨 둔 상태를 뜻합니다.
disease	명사	질병 몸에 생기는 병을 뜻하는 아주 일반적인 의학 단어입니다.
disaster	명사	재난, 큰 사고 큰 피해를 주는 사고나 자연재해를 말합니다.
productive	형용사	생산적인 짧은 시간이나 자원으로 많은 결과를 만들어 내는 상태를 말합니다.
overrated	형용사	과대평가된 사람들이 실제 가치보다 더 높게 평가한다고 말할 때 씁니다.
stimulation	명사	자극 마음이나 몸을 활발하게 만드는 입력이나 영향을 뜻합니다.
paradox	명사	역설 겉보기에는 모순 같지만 사실은 성립하는 상황이나 말입니다.