

# The 2 Habits That Changed Everything About My English

채널 LindseyLingo

구간 0:00-3:30

표현 27개

단어 8개

영상으로 학습하기: <https://tubeeng.com/youtube/VZ8qrng2nlo?startAt=0&endAt=210&src=worksheet>

---

## 핵심 표현

---

### comes down to 0:00

결국 ~ 때문이다, ~로 요약된다

어떤 결과나 상황이 결국 ~로 귀결되다, 요약되다 라는 의미입니다.

예문: *In the end, success comes down to hard work and determination.*

### massively underrated 0:13

엄청나게 과소평가되는

엄청나게 과소평가되고 있다는 의미로, 실제 가치보다 중요하게 여겨지지 않는다는 뜻입니다.

예문: *Good sleep is massively underrated for overall health.*

### obsessing over 0:15

~에 집착하다, ~에만 몰두하다

~에 집착하다, 몰두하다 라는 뜻으로, 어떤 것에 지나치게 많은 시간과 에너지를 쏟는 것을 의미합니다.

예문: *He is obsessing over his new video game.*

### fundamental step 0:25

기본적인 단계, 근본적인 단계

기본적이고 필수적인 단계라는 의미입니다.

예문: *Learning the alphabet is a fundamental step to reading.*

### boost confidence 0:29

자신감을 높이다

자신감을 높이다, 향상시키다 라는 의미입니다.

예문: *Positive feedback can boost a student's confidence.*

### intonation

억양, 음의 높낮이

말의 억양이나 음의 높낮이를 의미합니다. 영어에서는 의미 전달에 중요한 역할을 합니다.

예문: *Her intonation made the question sound friendly.*

### vocalize 0:42

소리 내어 말하다, 발음하다

단어나 문장을 소리 내어 말하다 라는 의미입니다.

예문: *Try to vocalize the words as you read them.*

### building muscle memory 0:50

근육 기억을 형성하다 (반복 연습을 통해 몸이 기억하게 만들다)

반복적인 연습을 통해 신체적인 기억을 형성하는 것을 의미합니다. 특히 발음 연습에 유용합니다.

예문: *Playing the piano requires building muscle memory in your fingers.*

## **crucial part** 0:52

아주 중요한 부분, 결정적인 부분

매우 중요하거나 결정적인 부분을 의미합니다.

예문: *The crucial part of the plan is the timing.*

## **word by word** 0:56

단어 하나하나씩, 글자 그대로

단어 하나하나씩, 말 그대로 라는 의미로, 맥락이나 흐름 없이 직역하는 것을 나타냅니다.

예문: *He translated the sentence word by word, losing the original meaning.*

## **lifeless reading** 0:58

생기 없는 독서, 단조로운 독서

감정이나 생동감 없이 읽는 것을 의미합니다. 단조롭고 재미없는 독서를 뜻합니다.

예문: *His presentation was a lifeless reading of the report.*

## **persistence** 1:06

끈기, 인내, 지속성

어려움에도 불구하고 목표를 향해 꾸준히 나아가는 끈기나 불굴의 의지를 의미합니다.

예문: *Persistence is key to achieving long-term goals.*

## **perseverance** 1:06

인내, (역경에 굴하지 않는) 끈기

어려움이나 역경에 직면했을 때 포기하지 않고 계속 노력하는 것을 의미합니다. 'persistence'와 유사하지만, 더 큰 역경을 극복하는 뉘앙스가 있습니다.

예문: *Through perseverance, she finally overcame her illness.*

## **emerge** 1:19

나타나다, 발생하다

나타나다, 드러나다, 혹은 (어려움 등이) 발생하다 라는 의미로 사용될 수 있습니다.

예문: *New challenges will emerge as the project progresses.*

## **naturally pause** 1:25

자연스럽게 멈추는 부분

말을 하다가 자연스럽게 잠시 멈추는 지점을 의미합니다. 문장의 의미 단락이나 강조를 위해 사용됩니다.

예문: *Pay attention to where the speaker naturally pauses to emphasize a point.*

## **crystal clear** 1:32

아주 명확한, 수정처럼 맑은

매우 명확하고 이해하기 쉬운 상태를 비유적으로 나타냅니다.

예문: *After the explanation, the instructions became crystal clear.*

## **maintain my English environment** 1:39

영어를 계속 사용할 수 있는 환경을 지키다

자신이 영어를 사용할 수 있는 환경을 유지하다

*예문: Even though I moved abroad, I tried to maintain my Korean environment by joining a Korean community.*

## **speak with a pause button**

글쓰기는 잠시 멈추고 생각할 시간을 가지며 말하는 것과 같다

잠시 멈추고 생각하며 말할 수 있다는 의미

*예문: Journaling is like speaking with a pause button; you can review and edit your thoughts before sharing.*

## **commit** 2:17

자신의 생각이나 말을 글로 쓰거나 말로 표현하다

글이나 말로 표현하다, 확정하다

*예문: Before you commit to a decision, make sure you've considered all the options.*

## **rearrange** 2:20

글의 순서나 구조를 바꾸다

재배열하다, 재구성하다

*예문: You can rearrange the furniture in the room to create a different atmosphere.*

## **visualize** 2:22

문장 구조나 어휘 선택 등을 머릿속으로 그려보다

시각화하다, 마음속으로 그리다

*예문: Try to visualize the scene the author is describing to better understand the story.*

## **sound exactly like a native speaker** 3:09

원어민과 발음, 억양 등이 완전히 동일하게 들리다

원어민과 똑같이 말하다

*예문: Don't worry about sounding exactly like a native speaker; focus on clear communication.*

## **showing up consistently** 3:11

어떤 일이든 빠지지 않고 꾸준히 하다

꾸준히 참여하다, 꾸준히 하다

*예문: Success in learning a language comes from showing up consistently, not from occasional bursts of effort.*

## **sustainable habits**

오랫동안 꾸준히 이어갈 수 있는 습관

지속 가능한 습관

*예문: Building sustainable habits is key to long-term success in any endeavor.*

## stick 3:15

지속되다, 효과가 있다, (습관 등이) 이어지다

이 문맥에서는 '지속되다', '효과가 있다'라는 의미로 사용되었습니다. 단순히 '붙다'라는 뜻으로만 알면 이해하기 어렵습니다.

예문: *I tried many diets, but none of them really stick.*

## start small 3:15

작게 시작하다, 부담 없이 시작하다

크고 거창한 시작이 아니라 작고 쉬운 단계부터 시작하라는 의미입니다.

예문: *If you want to build a habit of exercising, start small with just 10 minutes a day.*

## 슬랭 · 구어 표현

---

### threw it into Chai GBT 2:52

챗GPT에 넣다

글이나 아이디어를 챗GPT에 넣어서 검토나 수정을 요청할 때 사용되는 구어적인 표현입니다.

예문: *I usually throw my drafts into an AI tool to check for errors before submitting.*

## 필수 문장

---

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

1. you \_\_\_\_\_ these words and sentences, you are literally training your brain to 0:42

정답: vocalize

2. so many people \_\_\_\_\_ creating content or speaking practice at the very 0:15

정답: obsessing over

3. First, it can help you \_\_\_\_\_ when speaking English and also you will 0:29

정답: boost confidence

4. here's the \_\_\_\_\_. [music] Don't just be a reading robot. You know what I 0:52

정답: crucial part

5. figure this out, suddenly the sentence structure becomes \_\_\_\_\_ for you. 1:32

정답: crystal clear

6. think it is \_\_\_\_\_. I see so many people obsessing over creating 0:13

정답: massively underrated

7. or screen. You can \_\_\_\_\_ them. You can visualize your sentence structures, 2:20

정답: rearrange

8. \_\_\_\_\_. You see your thoughts on paper or screen. You can rearrange them. You 2:17

정답: commit

## 중요 단어

| 단어                 | 품사  | 뜻                                                |
|--------------------|-----|--------------------------------------------------|
| <b>underrated</b>  | 형용사 | 과소평가된<br>어떤 가치나 중요성이 실제보다 낮게 평가될 때 씁니다.          |
| <b>fundamental</b> | 형용사 | 기본적인, 근본적인<br>어떤 일의 바탕이 되는 아주 핵심적인 성질을 말할 때 씁니다. |
| <b>boost</b>       | 동사  | 향상시키다, 높이다<br>수치나 수준, 기세를 끌어올릴 때 자주 쓰는 동사입니다.    |
| <b>fluency</b>     | 명사  | 유창함<br>말이나 글이 막힘없이 자연스럽게 이어지는 능력을 뜻합니다.          |
| <b>structure</b>   | 명사  | 구조<br>문장이나 계획이 어떤 틀과 순서로 짜여 있는지를 말할 때 씁니다.       |
| <b>surrounded</b>  | 형용사 | 둘러싸인<br>사람이나 사물에 둘러싸여 있는 상태를 말합니다.               |
| <b>feedback</b>    | 명사  | 피드백, 반응<br>내가 한 것에 대해 돌아오는 평가나 반응을 뜻합니다.         |
| <b>polish</b>      | 동사  | 다듬다, 매만지다<br>글이나 표현을 더 자연스럽게 정교하게 고칠 때 씁니다.      |