Part 1. 오늘의 20문장 완전 학습표 (뉘앙스/피곤·스트레스)

생성일: 2026-10-20 | 4단 가속 트레이닝 (0.95x -> 1.10x -> 1.25x -> 1.40x) 복습용

#421. I'm exhausted from working all day.

* 발음: 아임 이그조스티드 프롬 워킹 올 데이. | 해석: 하루 종일 일해서 너무 지쳤어요.
* 핵심 문법: be exhausted from ~ing : ~하느라 완전히 녹초가 되다
* 필수 어휘: exhausted: 몹시 지친, 기진맥진한 | work: 일하다 | all day: 하루 종일

#422. I'm completely exhausted and need sleep.

* 발음: 아임 컴플리틀리 이그조스티드 앤 니드 슬립. | 해석: 완전히 녹초가 돼서 잠이 필요해요.
* 핵심 문법: completely exhausted : 완전히 탈진한 상태를 강조하는 부사 결합
* 필수 어휘: completely: 완전히 | exhausted: 기진맥진한 | sleep: 잠, 수면

#423. I'm physically exhausted after the workout.

* 발음: 아임 피지컬리 이그조스티드 애프터 더 워크아웃. | 해석: 운동 끝나고 몸이 완전히 지쳤어요.
* 핵심 문법: physically exhausted : 육체적으로 극도로 피로한 상태 표현
* 필수 어휘: physically: 육체적으로, 몸으로 | exhausted: 지친 | workout: 운동

#424. I'm so exhausted I could collapse.

* 발음: 아임 쏘 이그조스티드 아이 쿠드 컬랩스. | 해석: 너무 피곤해서 쓰러질 것 같아요.
* 핵심 문법: so ~ (that) S could V : 너무 ~해서 ~할 수 있을 정도이다
* 필수 어휘: exhausted: 몹시 피곤한 | could: ~할 수 있을 것 같다 | collapse: 쓰러지다

#425. I'm mentally exhausted from this project.

* 발음: 아임 멘탈리 이그조스티드 프롬 디스 프로젝트. | 해석: 이 프로젝트 때문에 정신적으로 지쳤어요.
* 핵심 문법: mentally exhausted : 과도한 스트레스로 정신적 에너지가 소진된 상태
* 필수 어휘: mentally: 정신적으로 | exhausted: 탈진한 | project: 프로젝트, 과제

#426. I'm totally burned out from work.

* 발음: 아임 토탈리 번드 아웃 프롬 워크. | 해석: 일 때문에 완전히 번아웃이 왔어요.
* 핵심 문법: be burned out from : 과중한 업무로 완전히 소진되다(번아웃)
* 필수 어휘: totally: 완전히 | burned out: 에너지가 방전된 | work: 일, 직장 업무

#427. I feel like I'm burned out.

* 발음: 아이 필 라이크 아임 번드 아웃. | 해석: 저 완전 번아웃 온 것 같아요.
* 핵심 문법: I feel like ~ : ~인 것 같은 기분이나 상태를 완곡하게 털어놓을 때 사용
* 필수 어휘: feel like: ~인 것 같다 | burned out: 극심한 피로로 지친

#428. I'm burned out and losing motivation.

* 발음: 아임 번드 아웃 앤 루징 모티베이션. | 해석: 번아웃이 와서 의욕을 잃어가고 있어요.
* 핵심 문법: be losing ~ : ~을 점점 잃어가고 있는 현재진행 상태
* 필수 어휘: burned out: 번아웃된 | lose: 잃다 | motivation: 동기부여, 의욕

#429. I'm burned out from studying nonstop.

* 발음: 아임 번드 아웃 프롬 스터디잉 논스톱. | 해석: 쉬지 않고 공부해서 지쳐 나가떨어졌어요.
* 핵심 문법: nonstop : '쉬지 않고, 끊임없이'를 나타내는 부사적 수식
* 필수 어휘: burned out: 지친 | study: 공부하다 | nonstop: 쉬지 않고, 논스톱으로

#430. I'm completely burned out these days.

* 발음: 아임 컴플리틀리 번드 아웃 디즈 데이즈. | 해석: 요즘 저 완전히 탈진 상태예요.
* 핵심 문법: these days : '요즘, 최근에' 현재 상황을 나타내는 시간 부사구
* 필수 어휘: completely: 완전히 | burned out: 무기력해진, 방전된 | these days: 요즘

#431. I have a lot on my plate.

* 발음: 아이 해브 어 랏 온 마이 플레이트. | 해석: 지금 할 일이 너무 산더미예요.
* 핵심 문법: have a lot on one's plate : 접시에 담긴 음식이 많듯 '할 일이 산더미이다'
* 필수 어휘: a lot: 많은 것 | plate: 접시, 처리해야 할 일의 몫

#432. I have too much on my plate.

* 발음: 아이 해브 투 머치 온 마이 플레이트. | 해석: 지금 감당하기에 일이 너무 많아요.
* 핵심 문법: too much on one's plate : 처리 한도를 초과해 버거움을 강조하는 표현
* 필수 어휘: too much: 너무 많은 양 | plate: 접시, 일거리

#433. I currently have a lot on my plate.

* 발음: 아이 커런틀리 해브 어 랏 온 마이 플레이트. | 해석: 제가 현재 처리할 일이 정말 많습니다.
* 핵심 문법: currently : '현재, 지금으로서는' 격식 있는 비즈니스 부사
* 필수 어휘: currently: 현재, 지금 | a lot: 많은 일 | plate: 과제, 부담

#434. Sorry, I have a lot on my plate.

* 발음: 쏘리, 아이 해브 어 랏 온 마이 플레이트. | 해석: 미안하지만 지금 제가 할 일이 너무 많아요.
* 핵심 문법: Sorry, + 이유 : 부탁이나 요청을 정중히 거절할 때 쓰는 전형적 패턴
* 필수 어휘: sorry: 미안한, 죄송한 | have on one's plate: 일을 떠맡고 있다

#435. I have quite a lot on my plate.

* 발음: 아이 해브 콰이트 어 랏 온 마이 플레이트. | 해석: 제가 신경 쓸 일이 꽤 많이 쌓여 있어요.
* 핵심 문법: quite a lot : '상당히 많은' 양이나 부담을 나타내는 강조형
* 필수 어휘: quite: 꽤, 상당히 | a lot: 많음 | plate: 부담, 맡은 일

#436. I really need a break right now.

* 발음: 아이 리얼리 니드 어 브레이크 라잇 나우. | 해석: 지금 당장 정말 휴식이 필요해요.
* 핵심 문법: need a break : 잠시 일이나 긴장을 멈추고 쉬어야 한다는 뜻
* 필수 어휘: really: 정말로 | need: 필요하다 | break: 휴식 | right now: 지금 당장

#437. I think I need a short break.

* 발음: 아이 씽크 아이 니드 어 쇼트 브레이크. | 해석: 잠깐 바람 좀 쐬고 쉬어야겠어요.
* 핵심 문법: a short break : 짧은 티타임이나 몇 분간의 잠깐의 휴식
* 필수 어휘: think: 생각하다 | need: 필요하다 | short: 짧은 | break: 쉬는 시간

#438. I desperately need a break from everything.

* 발음: 아이 데스퍼럿리 니드 어 브레이크 프롬 에브리씽. | 해석: 모든 것에서 벗어나 정말 쉬고 싶어요.
* 핵심 문법: desperately need : 절실하게 원하고 필요로 함을 호소하는 표현
* 필수 어휘: desperately: 필사적으로, 절실히 | break: 휴식 | everything: 모든 것

#439. I definitely need a break this weekend.

* 발음: 아이 데피닛리 니드 어 브레이크 디스 위켄드. | 해석: 이번 주말에는 무조건 쉬어야겠어요.
* 핵심 문법: definitely need : '반드시/무조건 필요하다'는 강한 결심의 표현
* 필수 어휘: definitely: 분명히, 꼭 | break: 쉼 | this weekend: 이번 주말

#440. I just need a quick coffee break.

* 발음: 아이 저스트 니드 어 퀵 커피 브레이크. | 해석: 커피 한잔하면서 잠깐 쉬고 올게요.
* 핵심 문법: just need a ~ : '단지 ~만 필요할 뿐이다' 가볍게 자리를 비울 때 사용
* 필수 어휘: just: 그저, 단지 | quick: 빠른, 잠깐의 | coffee: 커피 | break: 휴식

Part 2. 실전 인출 빈칸 테스트 워크시트 (Fill-in-the-Blank)

한글 뜻을 보고 1차 핵심 빈칸과 2차 확장 빈칸을 소리 내어 말하거나 직접 손으로 채워보세요.

[421] 뜻: 하루 종일 일해서 너무 지쳤어요.

▶ 1단계 빈칸: I'm [_____] from working all day.

▶ 2단계 빈칸: I'm [_____] from [_____] all [___].

[422] 뜻: 완전히 녹초가 돼서 잠이 필요해요.

▶ 1단계 빈칸: I'm completely [_____] and need sleep.

▶ 2단계 빈칸: I'm [_____] [_____] and need [_____].

[423] 뜻: 운동 끝나고 몸이 완전히 지쳤어요.

▶ 1단계 빈칸: I'm physically [_____] after the workout.

▶ 2단계 빈칸: I'm [_____] [_____] after the [_____].

[424] 뜻: 너무 피곤해서 쓰러질 것 같아요.

▶ 1단계 빈칸: I'm so [_____] I could collapse.

▶ 2단계 빈칸: I'm [___] [_____] I could [_____].

[425] 뜻: 이 프로젝트 때문에 정신적으로 지쳤어요.

▶ 1단계 빈칸: I'm mentally [_____] from this project.

▶ 2단계 빈칸: I'm [_____] [_____] from this [_____].

[426] 뜻: 일 때문에 완전히 번아웃이 왔어요.

▶ 1단계 빈칸: I'm totally [_____] out from work.

▶ 2단계 빈칸: I'm [_____] [_____] out from [____].

[427] 뜻: 저 완전 번아웃 온 것 같아요.

▶ 1단계 빈칸: I feel like I'm [_____] out.

▶ 2단계 빈칸: I [____] [____] I'm [_____] out.

[428] 뜻: 번아웃이 와서 의욕을 잃어가고 있어요.

▶ 1단계 빈칸: I'm [_____] out and losing motivation.

▶ 2단계 빈칸: I'm [_____] out and [_____] [_____].

[429] 뜻: 쉬지 않고 공부해서 지쳐 나가떨어졌어요.

▶ 1단계 빈칸: I'm [_____] out from studying nonstop.

▶ 2단계 빈칸: I'm [_____] out from [_____] [_____].

[430] 뜻: 요즘 저 완전히 탈진 상태예요.

▶ 1단계 빈칸: I'm completely [_____] out these days.

▶ 2단계 빈칸: I'm [_____] [_____] out these [____].

[431] 뜻: 지금 할 일이 너무 산더미예요.

▶ 1단계 빈칸: I have a lot on my [_____].

▶ 2단계 빈칸: I [____] a [___] on my [_____].

[432] 뜻: 지금 감당하기에 일이 너무 많아요.

▶ 1단계 빈칸: I have too much on my [_____].

▶ 2단계 빈칸: I have [___] [____] on my [_____].

[433] 뜻: 제가 현재 처리할 일이 정말 많습니다.

▶ 1단계 빈칸: I currently have a lot on my [_____].

▶ 2단계 빈칸: I [_____] have a [___] on my [_____].

[434] 뜻: 미안하지만 지금 제가 할 일이 너무 많아요.

▶ 1단계 빈칸: Sorry, I have a lot on my [_____].

▶ 2단계 빈칸: [_____], I have a [___] on my [_____].

[435] 뜻: 제가 신경 쓸 일이 꽤 많이 쌓여 있어요.

▶ 1단계 빈칸: I have quite a lot on my [_____].

▶ 2단계 빈칸: I have [_____] a [___] on my [_____].

[436] 뜻: 지금 당장 정말 휴식이 필요해요.

▶ 1단계 빈칸: I really need a [_____] right now.

▶ 2단계 빈칸: I [_____] need a [_____] [_____] now.

[437] 뜻: 잠깐 바람 좀 쐬고 쉬어야겠어요.

▶ 1단계 빈칸: I think I need a short [_____].

▶ 2단계 빈칸: I think I [____] a [_____] [_____].

[438] 뜻: 모든 것에서 벗어나 정말 쉬고 싶어요.

▶ 1단계 빈칸: I desperately need a [_____] from everything.

▶ 2단계 빈칸: I [_____] need a [_____] from [_____].

[439] 뜻: 이번 주말에는 무조건 쉬어야겠어요.

▶ 1단계 빈칸: I definitely need a [_____] this weekend.

▶ 2단계 빈칸: I [_____] need a [_____] this [_____].

[440] 뜻: 커피 한잔하면서 잠깐 쉬고 올게요.

▶ 1단계 빈칸: I just need a quick coffee [_____].

▶ 2단계 빈칸: I just need a [_____] [_____] [_____].

[정답 확인 (Answer Key)]

#421: (1차) exhausted / (2차) exhausted, working, day | #422: (1차) exhausted / (2차) exhausted, completely, sleep | #423: (1차) exhausted / (2차) exhausted, physically, workout | #424: (1차) exhausted / (2차) exhausted, so, collapse | #425: (1차) exhausted / (2차) exhausted, mentally, project | #426: (1차) burned / (2차) burned, totally, work | #427: (1차) burned / (2차) burned, feel, like | #428: (1차) burned / (2차) burned, losing, motivation | #429: (1차) burned / (2차) burned, studying, nonstop | #430: (1차) burned / (2차) burned, completely, days | #431: (1차) plate / (2차) plate, lot, have | #432: (1차) plate / (2차) plate, much, too | #433: (1차) plate / (2차) plate, currently, lot | #434: (1차) plate / (2차) plate, Sorry, lot | #435: (1차) plate / (2차) plate, quite, lot | #436: (1차) break / (2차) break, really, right | #437: (1차) break / (2차) break, short, need | #438: (1차) break / (2차) break, desperately, everything | #439: (1차) break / (2차) break, definitely, weekend | #440: (1차) break / (2차) break, quick, coffee