Part 1. 오늘의 20문장 완전 학습표 (뉘앙스/걱정·위로)

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

#461. Don't beat yourself up over that.

* 발음: 돈 비트 유어셀프 업 오버 댓. | 해석: 그것 때문에 너무 자책하지 마.
* 핵심 문법: Don't beat yourself up : 지나친 자책을 멈추도록 위로하는 대표 관용구
* 필수 어휘: beat: 때리다, 괴롭히다 | yourself: 너 자신 | over: ~에 대해

#462. You really shouldn't blame yourself now.

* 발음: 유 리얼리 슈든 블레임 유어셀프 나우. | 해석: 이제 너 자신을 탓하지 마.
* 핵심 문법: shouldn't blame oneself : 스스로를 비난하거나 탓하지 말라는 부드러운 조언
* 필수 어휘: blame: 탓하다, 비난하다 | yourself: 너 자신 | really: 정말로

#463. It is not your fault at all.

* 발음: 잇 이즈 낫 유어 폴트 앳 올. | 해석: 그건 전혀 네 잘못이 아니야.
* 핵심 문법: not ~ at all : 전혀 ~가 아니다 (상대의 죄책감을 덜어주는 강한 부정)
* 필수 어휘: fault: 잘못, 과실 | not at all: 전혀 아니다

#464. Everyone makes mistakes once in a while.

* 발음: 에브리원 메익스 미스테익스 원스 인 어 와일. | 해석: 누구나 때로는 실수를 하잖아.
* 핵심 문법: make mistakes : 실수를 하다 / once in a while : 가끔, 이따금씩
* 필수 어휘: mistake: 실수 | everyone: 누구나 | once in a while: 가끔

#465. Just let it go and move forward.

* 발음: 저스트 렛 잇 고 앤 무브 포워드. | 해석: 그냥 털어버리고 앞으로 나아가자.
* 핵심 문법: let it go : 털어버리다, 놓아주다 / move forward : 앞으로 나아가다
* 필수 어휘: let go: 놓아주다 | forward: 앞으로 | move: 나아가다

#466. Things will work out in the end.

* 발음: 띵스 윌 워크 아웃 인 디 엔드. | 해석: 결국에는 다 잘 해결될 거야.
* 핵심 문법: work out : 일이 잘 풀리다 / in the end : 결국, 끝내는
* 필수 어휘: things: 일, 상황 | work out: 잘 풀리다 | end: 끝, 결말

#467. Everything is going to be alright.

* 발음: 에브리띵 이즈 고잉 투 비 올라이트. | 해석: 모든 게 다 괜찮아질 거야.
* 핵심 문법: be going to + 동사원형 : 미래의 긍정적 결과를 확신하는 위로
* 필수 어휘: everything: 모든 것 | alright: 괜찮은, 문제없는

#468. I am sure it will pass soon.

* 발음: 아이 앰 슈어 잇 윌 패스 순. | 해석: 이 또한 곧 지나갈 거라고 확신해.
* 핵심 문법: I am sure that ~ : 상대에게 안도감을 주는 확신의 표현
* 필수 어휘: sure: 확신하는 | pass: 지나가다 | soon: 곧

#469. It will all turn out fine.

* 발음: 잇 윌 올 턴 아웃 파인. | 해석: 전부 다 좋게 끝날 거야.
* 핵심 문법: turn out + 형용사 : (결과적으로) ~하게 되다
* 필수 어휘: turn out: 결국 ~되다 | fine: 좋은, 괜찮은

#470. We will figure something out together.

* 발음: 위 윌 피겨 썸띵 아웃 투게더. | 해석: 우리가 함께 어떻게든 방법을 찾아낼 거야.
* 핵심 문법: figure out : 해결책을 알아내다, 방법을 찾다
* 필수 어휘: figure out: 찾아내다 | together: 함께 | something: 무언가

#471. I am always here for you.

* 발음: 아이 앰 올웨이즈 히어 포 유. | 해석: 난 항상 네 곁에 있어.
* 핵심 문법: be here for someone : 언제든 기댈 수 있도록 곁에 머물며 지지하다
* 필수 어휘: always: 항상 | here: 여기에 | for: ~를 위해

#472. You do not have to face this alone.

* 발음: 유 두 낫 해브 투 페이스 디스 얼론. | 해석: 이걸 혼자 감당할 필요는 없어.
* 핵심 문법: do not have to ~ : ~할 필요가 없다 / face : 직면하다, 맞서다
* 필수 어휘: face: 마주하다, 감당하다 | alone: 혼자서 | have to: ~해야 한다

#473. Call me anytime you need help.

* 발음: 콜 미 애니타임 유 니드 헬프. | 해석: 도움이 필요하면 언제든 나한테 전화해.
* 핵심 문법: anytime + 절 : ~할 때면 언제든지
* 필수 어휘: call: 전화하다 | anytime: 언제든지 | need: 필요하다 | help: 도움

#474. I will always have your back.

* 발음: 아이 윌 올웨이즈 해브 유어 백. | 해석: 내가 항상 네 뒤를 지켜줄게.
* 핵심 문법: have one's back : 든든하게 지켜주다, 후원하다
* 필수 어휘: back: 등, 뒤 | have: 가지다 | always: 항상

#475. You can lean on me anytime.

* 발음: 유 캔 린 온 미 애니타임. | 해석: 언제든 나한테 기대도 좋아.
* 핵심 문법: lean on someone : ~에게 의지하다, 기대다
* 필수 어휘: lean: 기대다 | on: ~에 | anytime: 언제나

#476. Take your time and breathe deeply.

* 발음: 테이크 유어 타임 앤 브리즈 딥리. | 해석: 천천히 숨을 깊게 들이쉬어 봐.
* 핵심 문법: Take your time : 조급해하지 말고 여유를 가지라는 권유
* 필수 어휘: take your time: 천천히 하다 | breathe: 숨 쉬다 | deeply: 깊게

#477. There is no rush at all.

* 발음: 데어 이즈 노 러쉬 앳 올. | 해석: 전혀 서두를 필요 없어.
* 핵심 문법: There is no rush : 서두를 필요가 전혀 없음을 나타내는 완곡한 표현
* 필수 어휘: rush: 서두름, 재촉 | at all: 전혀

#478. Just take it one day at a time.

* 발음: 저스트 테이크 잇 원 데이 앳 어 타임. | 해석: 하루하루 차근차근 해나가면 돼.
* 핵심 문법: one day at a time : 하루에 한 걸음씩, 차근차근 꾸준히
* 필수 어휘: take: 받아들이다 | day: 하루 | at a time: 한 번에

#479. Do not push yourself too hard.

* 발음: 두 낫 푸쉬 유어셀프 투 하드. | 해석: 스스로를 너무 몰아붙이지 마.
* 핵심 문법: push oneself too hard : 스스로를 지나치게 혹사하다, 무리하다
* 필수 어휘: push: 몰아붙이다 | yourself: 너 자신 | hard: 심하게

#480. We can handle this step by step.

* 발음: 위 캔 핸들 디스 스텝 바이 스텝. | 해석: 우리 한 걸음씩 차근차근 해결해 가자.
* 핵심 문법: step by step : 한 걸음씩, 단계적으로
* 필수 어휘: handle: 처리하다, 다루다 | step: 걸음, 단계 | can: 할 수 있다

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.

[461] 뜻: 그것 때문에 너무 자책하지 마.

▶ 1단계 빈칸: Don't [____] yourself up over that.

▶ 2단계 빈칸: Don't [____] [_____] up [____] that.

[462] 뜻: 이제 너 자신을 탓하지 마.

▶ 1단계 빈칸: You really shouldn't [_____] yourself now.

▶ 2단계 빈칸: You really [_____] [_____] [_____] now.

[463] 뜻: 그건 전혀 네 잘못이 아니야.

▶ 1단계 빈칸: It is not your [_____] at all.

▶ 2단계 빈칸: It is [___] your [_____] at [___].

[464] 뜻: 누구나 때로는 실수를 하잖아.

▶ 1단계 빈칸: Everyone makes [_____] once in a while.

▶ 2단계 빈칸: [_____] [_____] [_____] once in a while.

[465] 뜻: 그냥 털어버리고 앞으로 나아가자.

▶ 1단계 빈칸: Just let it go and move [_____].

▶ 2단계 빈칸: Just [___] it go and [____] [_____].

[466] 뜻: 결국에는 다 잘 해결될 거야.

▶ 1단계 빈칸: Things will [____] out in the end.

▶ 2단계 빈칸: [_____] will [____] out in the [___].

[467] 뜻: 모든 게 다 괜찮아질 거야.

▶ 1단계 빈칸: Everything is going to be [_____].

▶ 2단계 빈칸: [_____] is [_____] to be [_____].

[468] 뜻: 이 또한 곧 지나갈 거라고 확신해.

▶ 1단계 빈칸: I am sure it will [____] soon.

▶ 2단계 빈칸: I am [____] it will [____] [____].

[469] 뜻: 전부 다 좋게 끝날 거야.

▶ 1단계 빈칸: It will all turn out [____].

▶ 2단계 빈칸: It will all [____] [___] [____].

[470] 뜻: 우리가 함께 어떻게든 방법을 찾아낼 거야.

▶ 1단계 빈칸: We will [_____] something out together.

▶ 2단계 빈칸: We will [_____] [_____] out [_____].

[471] 뜻: 난 항상 네 곁에 있어.

▶ 1단계 빈칸: I am always [____] for you.

▶ 2단계 빈칸: I am [_____] [____] for [___].

[472] 뜻: 이걸 혼자 감당할 필요는 없어.

▶ 1단계 빈칸: You do not have to face this [_____].

▶ 2단계 빈칸: You do not [____] to [____] this [_____].

[473] 뜻: 도움이 필요하면 언제든 나한테 전화해.

▶ 1단계 빈칸: Call me [_____] you need help.

▶ 2단계 빈칸: Call me [_____] you [____] [____].

[474] 뜻: 내가 항상 네 뒤를 지켜줄게.

▶ 1단계 빈칸: I will always have your [____].

▶ 2단계 빈칸: I will [_____] [____] your [____].

[475] 뜻: 언제든 나한테 기대도 좋아.

▶ 1단계 빈칸: You can [____] on me anytime.

▶ 2단계 빈칸: You [___] [____] on me [_____].

[476] 뜻: 천천히 숨을 깊게 들이쉬어 봐.

▶ 1단계 빈칸: Take your time and [_____] deeply.

▶ 2단계 빈칸: Take your [____] and [_____] [_____].

[477] 뜻: 전혀 서두를 필요 없어.

▶ 1단계 빈칸: There is no [____] at all.

▶ 2단계 빈칸: [_____] is no [____] at [___].

[478] 뜻: 하루하루 차근차근 해나가면 돼.

▶ 1단계 빈칸: Just take it one day at a [____].

▶ 2단계 빈칸: Just [____] it one [___] at a [____].

[479] 뜻: 스스로를 너무 몰아붙이지 마.

▶ 1단계 빈칸: Do not [____] yourself too hard.

▶ 2단계 빈칸: Do not [____] [_____] too [____].

[480] 뜻: 우리 한 걸음씩 차근차근 해결해 가자.

▶ 1단계 빈칸: We can handle this [____] by step.

▶ 2단계 빈칸: We [___] [_____] this [____] by step.

[정답 확인 (Answer Key)]

#461: (1차) beat / (2차) beat, yourself, over | #462: (1차) blame / (2차) blame, shouldn't, yourself | #463: (1차) fault / (2차) fault, not, all | #464: (1차) mistakes / (2차) mistakes, Everyone, makes | #465: (1차) forward / (2차) forward, let, move | #466: (1차) work / (2차) work, Things, end | #467: (1차) alright / (2차) alright, Everything, going | #468: (1차) pass / (2차) pass, sure, soon | #469: (1차) fine / (2차) fine, turn, out | #470: (1차) figure / (2차) figure, something, together | #471: (1차) here / (2차) here, always, you | #472: (1차) alone / (2차) alone, face, have | #473: (1차) anytime / (2차) anytime, need, help | #474: (1차) back / (2차) back, always, have | #475: (1차) lean / (2차) lean, can, anytime | #476: (1차) breathe / (2차) breathe, time, deeply | #477: (1차) rush / (2차) rush, There, all | #478: (1차) time / (2차) time, take, day | #479: (1차) push / (2차) push, yourself, hard | #480: (1차) step / (2차) step, handle, can