

5과. Living Healthily and Safely Be Smart with Your Smartphones!		Class No. : _____ Name : _____	구문 설명
1	Be Smart with Your Smartphones!		
	스마트폰을 () 씁시다!		without : ~없이 difficult : 어려운 these days : 요즘
	Living without smartphones / is difficult / for many of us these days.		
	스마트폰 () 사는 것은 / () / () 많은 사람들에게.		
2	However, / unwise or too much use of smartphones / can cause various problems.		however : 그러나 unwise : 현명하지 않은 too much : 과도한 cause : 야기하다 various : 다양한 problem : 문제
	() / 현명하지 않거나 ()은 / 다양한 문제들을 ()할 수 있다.		
	Are you a smombie ?		
	당신은 스몐비인가요?		
3	All over the world, / people are walking around / like zombies.		all over the world : 전세계적으로 like : ~처럼
	() / 사람들이 걸어 다니고 있다 / 좀비().		
	Their heads are down, / and their eyes are on their smartphones.		
	그들의 머리는 ()를 향한다 / 그리고 그들의 눈은 ()에 있다.		
4	We call such people smombies , smartphone zombies.		call A B : A를 B라고 부르다 such : 그러한 safety : 안전
	우리는 () 사람들을 스몐비, 즉 스마트폰 좀비라고 ().		
	If you are a smombie, / you can have various safety problems.		
	만약 당신이 스몐비라면 / 당신은 다양한 ()을 겪을 수 있다.		
5	You may not see a hole in the street, / so you may fall and get hurt.		may : ~할지도 모른다 hole : 구멍 get hurt : 다치다
	당신은 거리에 있는 ()를 보지 못할 수 있다 / 그래서 당신은 ()지도 모른다.		
6	You may get into a car accident, too.		get into : ~에 처하다 accident : 사고 prevent : 예방하다
	당신은 또한 ()를 당할지도 모른다.		
	So what can you do / to prevent these problems?		
	그렇다면 당신은 무엇을 할 수 있을까 / 이러한 문제들을 () 위해?		
7	It's simple.		simple : 간단한 while : ~하는 동안
	그것은 ()하다.		
	Do not look at your smartphone / while you are walking!		
	당신의 스마트폰을 보지 마라 / 당신이 걷고 있는 ()에는!		
8	Do you have dry eyes or text neck ?		dry eyes : 안구건조증 text neck : 거북목 증후군
	당신은 ()이나 ()이 있는가?		
	Smartphones can cause various health problems.		
	스마트폰은 다양한 ()을 일으킬 수 있다.		
9	One example is dry eyes.		blink : 깜박거리다
	한 가지 예가 ()이다.		
	When you look at your smartphone, / you do not blink often.		
	당신은 스마트폰을 볼 때 / 당신은 눈을 자주 () 않는다.		

10	Then your eyes will feel dry.	pain : 통증
	그러면 당신의 눈은 ()해질 것이다.	
	Another problem / you can have / is neck pain.	
	또 다른 문제는 / 당신이 가질 수 있는 / ()이다.	
11	When you look down at your smartphone, / the stress on your neck increases.	increase : 증가하다
	당신이 스마트폰을 () 볼 때 / 목에 가해지는 압박이 ()한다.	
12	Too much use of your smartphone, / for example, / too much texting, / can cause neck pain.	for example : 예를 들어 text : 문자하다
	너무 많이 스마트폰을 사용하는 것은 / () / ()은 / 목 통증을 일으킬 수 있다.	
13	We call this text neck	tip : 조언
	우리는 ()을 text neck이라고 ().	
	Here are some tips / for these problems.	
	여기에 몇 가지 ()이 있다 / 이런 문제들을 위한.	
14	For dry eyes, / try to blink often .	move : 움직이다 level : 수준
	안구 건조증에는 / () 노력해라.	
	For text neck, / move your smartphone up / to your eye level.	
	text neck에는 / 당신의 스마트폰을 움직여라 / 당신의 ()까지.	
15	You can also do some neck stretching exercises .	also : 또한 stretch : 스트레칭하다
	당신은 또한 몇 가지 ()을 할 수 있다.	
16	How do you feel / when you don't have your smartphone with you?	
	당신은 어떤 기분이 드는가 / 당신이 스마트폰을 () 때?	
17	Do you feel nervous / when your smartphone is not around?	nervous : 긴장한
	당신은 () 기분이 드는가 / 당신의 스마트폰이 곁에 () 때?	
18	Do you feel sad / when you check your smartphone / and there is no text message?	
	당신은 슬픈 기분이 드는가 / 당신이 스마트폰을 확인했을 때 / 그리고 아무런 ()가 없다면?	
19	If your answers are "yes," / you may have smartphone addiction .	addition : 중독
	만약 당신의 대답이 '그렇다'이면 / 당신은 ()을 가지고 있을지도 모른다.	
20	There are various things / you can do / to prevent this.	
	여러 가지가 있다 / 당신이 할 수 있는 / 이것을 ()하기 위해.	
21	For example, / turn off your smartphone / during meals or meetings.	turn off : 끄다 during : ~하는 동안
	예를 들어 / 당신의 스마트폰을 () / 식사나 회의 중에는.	
22	You can talk to people / instead of texting them.	instead of : ~대신에
	당신은 사람들과 이야기를 할 수 있다 / 그들에게 ()에.	