

Do You Suffer from "Sleep Debt"?

Host: Welcome to the Better Life Show. I'm your host, Betty Williams. **Think** about all the things you've done in your life. You may not realize **that what you've spent** the most time **doing is** sleeping.

• spend[waste] N -ing / on + N

Today, we'll be talking about just ^{importantly (X)} **how important this seemingly unproductive activity is** for us. **I'd like to** introduce today's guest, Dr. Lewis Zimmerman. Thank you **for** joining us.

Dr. Z: It's a pleasure to be here, Betty.

Host: Dr. Zimmerman, we all think we know ^{that (X)} **what sleep is**: the time when we are unconscious, resting and dreaming. **However**, most of us don't realize just ^{importantly (X)} **how important sleep is**. Could you tell us more about it?

Dr. Z: Sure. **Although** it may seem like you're not doing anything while you sleep, your brain **is actually** working hard. Researchers think **that** it **reviews, sorts** and **stores** the knowledge you gained during the day.

“수면 빚”으로 고생하는가?

진행자 : Better Life Show에 오신 것을 환영합니다. 저는 오늘 진행을 맡은 Betty Williams입니다. 여러분이 인생에서 했던 모든 일에 대해 생각해 보십시오. 여러분이 대부분의 시간 동안 행했던 활동이 수면이라는 것을 여러분은 알아차리지 못했을 지도 모릅니다.

오늘, 저희는 이렇게 걸보기에는 비생산적인 활동이 저희에게 얼마나 중요한지에 대해 이야기를 나누어 볼 예정입니다. 오늘 초대 손님인 Lewis Zimmerman 박사님을 소개해 드리고자 합니다. 저희와 함께 해주셔서 감사합니다.

Dr. Z : 여기에 참석하게 되어 기쁩니다, Betty.

진행자 : Zimmerman 박사님, 저희 모두는 잠이 무엇인지를, 즉 의식이 없고, 휴식을 취하며, 꿈을 꾸는 시간이라는 것을 알고 있다고 생각합니다. 하지만 저희 대부분은 잠이 얼마나 중요한지를 알아차리지 못합니다. 그것에 대해 더 말씀해 주실 수 있습니까?

Dr. Z : 물론입니다. 잠을 자는 동안에 어떤 것도 하고 있지 않은 것처럼 보일지도 모르지만, 여러분의 뇌는 실질적으로 열심히 일을 하고 있습니다. 연구자들은 여러분이 낮에 얻은 지식들을 잠이 다시 되돌아보고, 분류하고 저장한다고 생각합니다.

Therefore, not getting enough sleep **makes** it harder for your brain to **process** and **remember** information. It also **affects** your academic abilities **by reducing your productivity and concentration.**

- **affect = have an effect[impact / influence] on** 영향을 미치다

In addition, too little sleep **can have very bad effects on** your mental health. It can **cause** moodiness, depression and even eating problems.

- **in addition = besides, moreover, what's more, furthermore, plus,** To top it off **S + V : 게다가/ in addition to, besides + 명사: ~외에도**

Host: I **have** a kind of funny question. What happens **if you don't sleep for a long time?**

Dr. Z: Actually, I have the perfect example **for you.**

Once, an American high school student **managed to** stay awake **for 264 hours,** **breaking** the previous record of 260 hours. **But** he had some **disturbing** **psychological problems along the way.** He **saw** things **that didn't exist by the fourth day,** and **developed** short-term memory problems.

번역

그런 까닭에, 충분한 잠을 자지 못하면 뇌가 정보를 처리하고 기억하는 것이 더 힘들어 집니다. 이는 생산성과 집중력을 감소시켜 학업 능력에도 영향을 미칩니다.

게다가, 잠을 적게 자는 것은 여러분의 정신 건강에 몹시 나쁜 영향을 미칠 수 있습니다. 이는 변덕스러운 음과 우울증, 그리고 심지어는 식음에 장애를 야기시킬 수 있습니다.

진행자 : 제가 좀 웃긴 질문을 드릴게요. 만약 오랫동안 잠을 자지 않으면 무슨 일이 일어나나요?

Dr. Z : 사실, 여러분께 들려 드릴 완벽한 예가 있습니다.

한번은, 한 미국 고등학교 학생이 260시간이라는 이전 기록을 깨고 264시간 동안 그럭저럭 잠을 자지 않고 있었어요. 그런데 도중에 불안한 상태의 심리적인 문제들이 좀 생겼어요. 4번째 날까지는 있는 않았던 환각 증세를 일으켰고 단기 기억력에 문제가 생겼습니다.

실용영어1(능률찬) 4강

<http://likasuni.tistory.com>

Host: Wow, for 264 hours? That sounds ^{badly (X)} **bad**. **What about** the other side of the situation? How much sleep is enough?

Dr. Z: There's no magic number of hours that a person should sleep. **For one thing**, it **depends on** your age. On average, babies **spend** about **twice as** much time sleeping **as** adults. This means **that** there was a time when you slept as many as 18 hours a day!

- 사람 + **depend on**(의존하다) / 사물 + **depend on**(~에 달려 있다) / **depending on**(~에 따라서 = **according to**)
- **rely on** = **depend on** = **resort to** = **turn to** 의존하다

However, as a teenager or adult, you only **require** about eight or nine hours of sleep, and some people **need as little as** seven hours.

- **as many[much] as** +숫자: 자그마치 / **as little as** + 숫자: 기껏해야

How long you should sleep is also affected by your sleep debt; **that is**, the amount of sleep you lose due to such things as work, stress and sickness. This means **that** if you **lose** sleep working late during the week, you should **make up for** the time you lost by sleeping longer on the weekend.

번역

진행자 : 와, 264시간 동안이요? 그건 심각하게 들리네요. 다른 상황은요? 얼마나 자는 게 충분한가요?

Dr. Z : 한 사람이 자야 하는 마법의 시간이란 없네요. 우선, 그것은 여러분의 나이에 달렸습니다. 평균적으로, 아기들은 성인보다 대략 두 배의 시간을 자면서 보냅니다. 이는 여러분이 하루에 거의 18시간을 자던 때도 있었다는 것을 의미합니다!

하지만, 십 대 혹은 성인인 여러분은 대략 8시간 혹은 9시간만의 잠만을 필요로, 어떤 사람들은 7시간 정도를 필요로 합니다.

여러분이 얼마나 자야 하는지는 여러분의 수면 집, 다시 말해 일, 스트레스, 병과 같은 것 때문에 여러분이 잃어버린 잠의 양에 의해서도 영향을 받습니다. 이는 만약 여러분이 주중에 늦게까지 일하느라 잠을 못자면 주말에 더 오래 자서 잃어버린 시간을 보충해야 한다는 것을 의미합니다.

실용영어1(능률찬) 4강

<http://likasuni.tistory.com>

Host: So here's something to tell your parents **if** they complain **that** you're **wasting** the day **sleeping** in **until the afternoon on Saturday**. Just say that you're **paying off** your sleep debt **from studying hard all week**.

- spend[waste] N -ing / on + N

Dr. Z: Yes, sometimes it's perfectly okay **to sleep in**. Another thing **to remember** **is that** it's **not** just about how **long** you sleep, **but** also how **well**.

- not A but B = B, not A: A가 아니라 B다(B강조)

Getting a good night's sleep **requires being as** ^{to be (X)} **undisturbed as possible**. The things **that keep you** ^{undisturbing (X)} **from getting quality sleep** are called "sleep thieves."

- prevent, stop, keep, discourage A from B: A가 B하는 것을 막다

번역

진행자 : 그래서 당신이 토요일에 오후까지 자느라 하루를 낭비하는 것에 대해 부모님께서 불만을 드러내신다면 부모님께 말씀드려야 할 것들이 여기에 있군요. 일주일 내내 공부하느라 생긴 당신의 수면 빚을 갚고 있는 거라고 말씀드리며 되겠네요.

Dr. Z : 네, 때때로 늦잠을 자는 것은 아주 좋습니다. 기억해야 할 또 다른 것은 얼마나 오래 자느냐에 대한 것뿐만 아니라 얼마나 잘 자느냐에 대한 것입니다.

잠을 잘 자는 것은 가능한 한 방해 받지 않도록 해야 합니다. 여러분이 양질의 수면을 취하지 못하게 하는 것을 '수면 도둑'이라고 합니다.

실용영어1(능률찬) 4강

<http://likasuni.tistory.com>

Host: How ^{interested (X)} **interesting!** What **are** some common sleep thieves?

Dr. Z: Light is one ***of the most common ones.***

Since it is natural **for** us **to be** awake **when it's light outside**, night lights **can confuse** our body. **Keeping the lights on** in your room, **or not turning off the TV or computer** can **prevent** you **from falling into** a deep sleep.

- 접속사 **since**: ~때문에(주절에 현재완료가 없을때), ~이후로(주절이 현재완료) / 전치사 **since**: ~이후로
- **hinder, prevent, stop, keep, discourage A from B**: A가 B하는 것을 막다

Watching movies or **playing** video games **for too long during the day** may also **keep** you **from getting** a good night's sleep. **Doing these kinds of activities before going to bed** ^{encourage} can stimulate your brain too much, **making** it more **difficult** to rest.

Lastly, you should **make sure to turn off** your cell phone ^{그리고 나서} **before you go to sleep**. **Receiving** calls or text messages **at night** is a sure way **to disturb your sleep**. There is no doubt ^{동격} **that we all need enough sound sleep**. I hope my advice will **help** you **pay off** your sleep debt.

Host: We thank you **for your great advice**. Well, **that's all the time we have for today**. I wish all our viewers a good night's sleep.

번역

진행자 : 흥미롭네요! 흔한 수면 도둑에는 무엇이 있습니까?

Dr.Z : 빛이 가장 흔한 것 중 하나입니다.

밖이 밝을 때는 깨어 있는 것이 자연스럽게 때문에, 밤에 켜놓은 불은 우리의 몸을 혼란스럽게 만들 수 있습니다. 방에 불을 켜놓거나 TV나 컴퓨터를 끄지 않으면 깊은 잠에 빠지지 못할 수도 있습니다.

낮에 너무 오랫동안 영화를 보거나 비디오 게임을 하는 것도 여러분이 밤에 숙면을 취하지 못하게 할 지도 모릅니다. 잠자리에 들기 전에 이러한 종류의 활동을 하는 것은 뇌를 너무 많이 자극해서 쉬는 것을 더 어렵게 만듭니다.

마지막으로, 잠들기 전에 휴대전화를 꼭 꺼 두어야 합니다. 밤에 전화나 문자 메시지를 받는 것은 여러분의 잠을 **방해하는** 확실한 방법입니다. 우리 모두 충분한 숙면을 취할 필요가 있는 것에는 의심할 여지가 없습니다. 저는 제 충고가 여러분이 수면 **빚을 갚는 데** 도움이 되기를 바랍니다.

진행자 : 좋은 충고를 해주셔서 감사합니다. 자, **오늘 저희에게 주어진 시간이 다 됐네요**. 저희 시청자 여러분 모두 숙면을 취하시기를 바랍니다.