Lesson 01 It Starts from Inside of Me
(변화는) 내 안에서부터 시작된다

1) Do you find it difficult to face the new school year?	새 학년을 마주하는데 어려움을 느끼는가?
2) If so, you are not alone.	그렇다면, 당신은 혼자가 아니다.
3) Why don't you listen to what these two students have to say about their new school life and what four living books would like to tell them?	다음의 두 학생이 자신의 새로운 학교 생활에 대해서 말하는 것과 네 명의 '사람책(living books)'이 그들에게 조언하는 것을 들어보지 않겠는가?
4) Philip	Philip
5) I want to do well as a high school student, and I'm more than determined to do so.	고등학생으로서 정말 잘 하고 싶어요, 또 그렇게 하려고 굳게 결심도 했어요.
6) Yet I have little idea what I want to do in the future.	하지만 저는 내 자신이 미래에 무엇을 하기를 원하지는 지 잘 모르겠어요.
7) To be honest, I am not sure I can do anything well.	솔직히 말해 내가 어떤 것도 잘 할 수 있을지 확신이서지 않아요.
8) Where should I begin?	어디서부터 시작해야 할까요?
9) Director of Photography	영화 촬영 감독
10) When I started high school, I wanted to do well but nothing went right.	고등학교를 시작했을 때, 나는 고등학교 생활을 잘 해내고 싶었으나 제대로 되는 것이 아무것도 없었단다.
11) I had troubles with my friends and my grades suffered.	친구들과 문제가 있었고 성적은 형편없었지.
12) I had no idea what I really wanted to do.	내가 진정으로 무엇을 하기 원하는지도 잘 몰랐단다.
13) I wanted to change, and started to reflect on myself.	나는 변하고 싶었기에 나 자신을 돌아보기 시작했단다.
14) Realizing that I loved taking photos, I tried doing that for a month.	나는 내가 사진 찍는 것을 좋아한다는 것을 깨닫고는 그것(사진 찍는 일)을 한 달 동안 시도했지.
15) I joined a photography club.	난 사진 동아리에 가입했어.
16) I went from looking at pictures all day to actually taking them.	나는 하루 종일 사진을 처다 보는 데서 실제로 찍는 데로 나아간 것이지.

17) Before long I found out what I liked and dreamed of becoming.

오래지 않아 나는 내가 진정으로 좋아하는 것과 내가 장래에 되고 싶은 꿈을 발견하게 되었단다.

18) Why don't you try to find something that you love to do, and then get started right away?

자신이 좋아하는 것을 발견하려고 노력해 보고 그것을 즉시 시작해 보는 것은 어때?

19) First, keep an eye out for specific activities that you are really interested in.

우선은 자신이 정말로 흥미를 가지고 있는 구체적인 활동들에 주의를 기울여 봐.

20) Make sure you are ready to take advantage of any chances available to you: sign up for programs, talk with specialists, and keep getting involved.

자신에게 주어진 어떤 기회라도 활용할 준비를 갖추도록 해라: 프로그램들 등록하거나, 전문가들과 이야기도 해 보고, 지속적으로 (활동들에) 관여되도록 해 봐.

21) Then stick your toe in the water and find out what your true passions are.

잘하는지 알아보기 위해 시작하여, 자신의 진정한 열정이 어디에 있는지 발견하도록 하렴.

22) Some of you might find it hard to discover what you really like.

너희 또래 몇몇은 자신이 진정으로 좋아하는 것을 발견하는 것이 어렵다고 느낄 수 있단다.

23) Then stick to your school work and pay close attention to school subjects you are better at.

그렇다면 학업에 충실하고 자신이 잘하는 과목에 면밀한 주의를 기울여야 봐.

24) Take your time, and keep doing what you feel like doing for the next thirty days.

시간을 가지고 자신이 하고자 하는 마음이 드는 일을 30일 동안 꾸준히 해 보도록 하여라.

25) My experience tells me that thirty days is just about the right amount of time to plant the seed of a new life passion.

내 경험상 30일은 새로운 삶의 열정의 씨앗을 심을 수 있는 적절한 시간이란다.

26) So why not begin something you think you will like, and give it a shot for the next thirty days?

따라서 자신이 좋아할 것으로 생각되는 어떤 것을 지금 시작하여 앞으로 30일 동안 계속해서 노력해 보는 것은 어떨까?

27) As the famous saying goes, "Shoot for the moon. Even if you miss, you'll land among the stars."

"달을 향해 겨눠 봐. 실패한다 하더라도, 당신은 많은 별 중의 하나에 도달하게 될 것이다"라는 유명한 말처럼 말이지.

28) Jane

Jane

29) I have a lot of questions about myself.

나는 나 자신에 대해 많은 질문이 있어요.

30) "How good do I look to others?", "How many students in my class really like me?", and "How worthy am I?"

"내가 다른 사람들에게 얼마나 예쁘게 보일까?", "우리 반에서 나를 정말 좋아하는 학생들은 몇 명이나 될까?", "나는 얼마나 가치 있는 사람일까?" 같은 것이죠.

31) These questions come to me so often that I find it difficult to get along with friends and to concentrate on my school work.

이런 질문들이 자꾸 떠올라서 친구들과 잘 지내기도 어렵고 학업에 집중하기도 어려워요.

32) Counseling Psychologist

상담심리학자

33) Since you have just started high school, it may not be easy for you to fit in with new people and keep your own self-identity in a whole new environment.

이제 막 고등학교를 시작하였으니 Jane양이 새로운 사람들과 잘 어울리고 완전히 새로운 환경에서 자신의 정체성을 유지하는 것이 쉽지는 않을 거예요.

34) But why don't you just be yourself?

하지만 그냥 자신의 평소 모습을 유지하지 그래요?

35) No one is going to like you if you don't like yourself.

Jane양이 자기 스스로를 좋아하지 않으면 아무도 당신을 좋아하지 않을 거예요.

36) The more you listen to your inner self, the real you, the more confident you will feel about yourself.

당신이 자신의 내적 자아(inner self), 즉 진정한 자신의 목소리를 더 들을수록 자기 자신에 대해서 자신감을 더 많이 느끼게 될 겁니다.

37) When you don't feel right about what you're wearing or how you look, just do the best you can and look at yourself in the inner mirror rather than the social mirror.

자신의 옷차림이나 자신의 외모에 대해서 뭔가 만족스럽지 않다고 느낄 때, 그저 자신이 할 수 있는 최선을 다하고 사회적 거울(social mirror)을 통해 자신을 바라보는 대신 내적 거울(inner mirror)을 통해 자신을 바라보세요.

38) When you are not sure about trying something new and unfamiliar, focus on your own feelings instead of worrying about what others may think of you.

새롭고 익숙하지 않은 것을 시도해 볼지 확신이 서지 않을 때 다른 사람들이 자신에 대해 어떻게 생각할지 걱정하기보다는 자기 자신의 감정에 초점을 맞추세요.

39) I hope you will give serious consideration to the following suggestions and try to act on them during the first semester.

Jane양이 다음의 제안들은 진지하게 고려해 보고 첫 학기 중에 그것들을 실천하는 노력을 해보기 바랍니다.

40) 1.Try to accept and value who you are: Everyone is unique and special in their own way.

1. 자기 자신을 받아들이고 가치 있게 여기도록 하세요: 모든 사람은 자신만의 방식으로 유일하고 특별합니다.

41) 2.Talk to others: Everyone gets a better perspective on life from communication.

2. 다른 사람에게 말하세요: 모든 사람은 다른 사람과의 소통을 통해서 삶에 대한 더 나은 관점을 얻습니다.

42) 3.Learn from your mistakes: Nobody learns without making mistakes.

3. 실수를 통해 배우세요: 실수하지 않고 배우는 사람은 없습니다.

43) Sooner or later, you will find yourself feeling more self-confident and motivated than ever before — without worrying what others think of you.

조만간, Jane양은 스스로에 대해 더 큰 자신감을 가지고 전보다 더 동기부여되어 있는 자신을 발견하게 될 것입니다—다른 사람이 자신에 대해 어떻게 생각하는지 걱정하지 않고 말이죠.

44) Poet	시인
45) I hope you like this poem which I wrote when I started high school.	내가 고등학교를 시작할 때 쓴 이 시를 Jane양이 좋아하길 바랍니다.
46) The Real Me	진정한 나
47) I used to keep my paint brush with me	나는 페인트 붓을 항상 지니고 다녔지
48) Wherever I needed to go,	내가 어딘가 갈 필요가 있을 때마다,
49) In case I needed to cover up myself	나 자신을 감출 필요가 있을 경우를 대비해서
50) So the real me didn't show.	나의 참 모습이 드러나지 않도록
51) I'd like to remove all my paint coats	이제 겹겹이 칠한 나의 페인트를 제거하고 싶네
52) To let the true me show	진정한 내가 드러나도록
53) To have the inner self out,	내적인 자아가 밖으로 보이도록,
54) I hope it won't be too slow.	이것이 너무 더디게 이루어지지 않기를 소망하며
55) Now all my paint coats are coming off	이제 나를 가렸던 겹겹의 페인트가 벗겨지고 있네
56) I feel bare and cold,	왠지 벌거벗고 춥게 느껴지네,
57) But I love all that I see	하지만 내가 보는 모든 것을 나는 사랑하네
58) The real me, pure as gold.	진정한 나의 모습, 황금처럼 순수한...
59) Pop Singer	팝송 가수
60) Why don't you listen to my song?	내 노래를 들어보지 그래?
61) Believe in your own strength, and stretch out your wings and fly.	자신의 힘을 믿고 날개를 활짝 펴고 날아보라구.
62) I Believe I Can Fly.	나는 날 수 있다고 믿어요.