

본 문 1

원문	해석
<p>《Talk It Out, Help Is Here》</p> <p>Host: On today's show, we are going to learn about special park benches in Zimbabwe called Friendship Benches. We have two special guests. First, please welcome the founder of the Friendship Bench program, Dr. Dixon Chibanda. Can you tell us what inspired you to come up with the program?</p> <p>Dr. Chibanda: Sure. The idea came from an experience I had as a psychiatrist. One of my patients had become severely depressed. However, she couldn't get help because she was unable to afford the bus ride to the hospital. This shocked me, as I had never considered such a problem before. In fact, it is difficult for many people in Zimbabwe to pay for transportation and receive medical treatment. Furthermore, there has been a lack of psychiatrists in the country for many years. When the Friendship Bench program started in 2006, there were only eleven psychiatrists serving Zimbabwe's population of over twelve million people. I needed to find a way to bring psychiatry into the community.</p>	<p>《말해봐요, 도와줄게요》</p> <p>진행자: 오늘 방송에서는 짐바브웨에 있는 특별한 공원 벤치, '우정 벤치(Friendship Benches)'에 대해 배워보겠습니다. 특별 게스트 두 분을 모셨는데요, 먼저 '우정 벤치' 프로그램의 창립자 딕슨 치반다 박사님을 소개합니다. 박사님, 이 프로그램을 만들게 된 계기를 말씀해주시겠어요?</p> <p>치반다 박사: 물론이죠. 이 아이디어는 제가 정신과 의사로 일하며 겪은 한 경험에서 나왔습니다. 제 환자 중 한 명이 심한 우울증을 겪고 있었지만, 병원에 갈 버스비조차 감당할 수 없어서 도움을 받지 못했습니다. 저는 그런 이유로 치료를 못 받는다는 사실에 충격을 받았어요. 사실 짐바브웨에서는 많은 사람들이 교통비를 감당하지 못해 병원에 가지 못하고, 의료 서비스를 받기 어렵습니다. 게다가 수년 동안 짐바브웨에는 정신과 의사가 거의 없었습니다. 2006년에 '우정 벤치' 프로그램이 시작될 당시, 인구 1,200만 명이 넘는 나라에 정신과 의사는 단 11명뿐이었죠. 그래서 저는 정신의학을 지역사회로 가져오는 방법을 찾아야 했습니다.</p>

1. 프로그램 소개와 창립자 초대 (①~②) ✓ 진행자, 우정 벤치 소개 ✓ 창립자 딕슨 치반다 박사 인터뷰 시작	2. 아이디어의 계기 (③~⑤) ✓ 우울증 환자, 병원 갈 교통비 없어 치료 못 받음 ✓ 박사, 이 현실에 충격 ✓ 짐바브웨에 흔한 문제 → 의료 접근 어려움	3. 구조적 문제와 해결의 필요성 (⑥~⑧) ✓ 정신과 의사 수 매우 부족 (12만 명당 1명) ✓ 병원 시스템으로 해결 어려움 ✓ 해법: 지역사회로 정신의학을 가져오자
---	---	---

본 문 1

원문	해석
<p>① Host: On today's show, we are going to learn about special park benches in Zimbabwe called Friendship Benches.</p> <p>② We have two special guests. First, please welcome the founder of the Friendship Bench program, Dr. Dixon Chibanda. Can you tell us what inspired you to come up with the program?</p> <p>③ Dr. Chibanda: Sure. The idea came from an experience I had as a psychiatrist.</p> <p>④ One of my patients had become severely depressed.</p> <p>⑤ However, she couldn't get help because she was unable to afford the bus ride to the hospital.</p> <p>⑥ This shocked me, as I had never considered such a problem before.</p> <p>⑦ In fact, it is difficult for many people in Zimbabwe to pay for transportation and receive medical treatment.</p> <p>⑧ Furthermore, there has been a lack of psychiatrists in the country for many years.</p> <p>⑨ When the Friendship Bench program started in 2006, there were only eleven psychiatrists serving Zimbabwe's population of over twelve million people.</p> <p>⑩ I needed to find a way to bring psychiatry into the community.</p>	<p>① 진행자: 오늘 방송에서는 짐바브웨에 있는 특별한 공원 벤치, ‘우정 벤치(Friendship Benches)’에 대해 배워보겠습니다.</p> <p>② 특별 게스트 두 분을 모셨는데요, 먼저 ‘우정 벤치’ 프로그램의 창립자 딕슨 치반다 박사님을 소개합니다. 박사님, 이 프로그램을 만들게 된 계기를 말씀해주시겠어요?</p> <p>③ 치반다 박사: 물론이죠. 이 아이디어는 제가 정신과 의사로 일하며 겪은 한 경험에서 나왔습니다.</p> <p>④ 제 환자 중 한 명이 심한 우울증을 겪고 있었습니다.</p> <p>⑤ 하지만 그녀는 병원에 갈 버스비조차 감당할 수 없어서 도움을 받을 수 없었습니다.</p> <p>⑥ 저는 그런 이유로 치료를 못 받는다는 사실에 충격을 받았어요.</p> <p>⑦ 사실 짐바브웨에서는 많은 사람들이 교통비를 감당하지 못해 병원에 가지 못하고, 의료 서비스를 받기 어렵습니다.</p> <p>⑧ 게다가 수년 동안 짐바브웨에는 정신과 의사가 거의 없었습니다.</p> <p>⑨ 2006년에 ‘우정 벤치’ 프로그램이 시작될 당시, 인구 1,200만 명이 넘는 나라에 정신과 의사는 단 11명뿐이었죠.</p> <p>⑩ 그래서 저는 정신의학을 지역사회로 가져오는 방법을 찾아야 했습니다.</p>

## 본 문 1

## 원문

## 해석

- ① Host: On today's show, we are going to learn about special park benches in Zimbabwe called Friendship Benches.
- ② We have two special guests. First, please welcome the founder of the Friendship Bench program, Dr. Dixon Chibanda. Can you tell us what inspired you to come up with the program?
- ③ Dr. Chibanda: Sure. The idea came from an experience I had as a psychiatrist.
- ④ One of my patients had become severely depressed.
- ⑤ However, she couldn't get help because she was unable to afford the bus ride to the hospital.
- ⑥ This shocked me, as I had never considered such a problem before.
- ⑦ In fact, it is difficult for many people in Zimbabwe to pay for transportation and receive medical treatment.
- ⑧ Furthermore, there has been a lack of psychiatrists in the country for many years.
- ⑨ When the Friendship Bench program started in 2006, there were only eleven psychiatrists serving Zimbabwe's population of over twelve million people.
- ⑩ I needed to find a way to bring psychiatry into the community.

본 문 2

원문	해석
<p>Host: Oh, so that was the beginning of it. Could you explain to us how the Friendship Bench program works?</p>	<p>진행자: 아, 그게 이 프로그램의 시작이었군요. ‘우정 벤치’ 프로그램이 어떻게 운영되는지 설명해주시겠어요?</p>
<p>Dr. Chibanda: Certainly. The program was created as a way to provide accessible mental health services. It offers talk therapy sessions to people dealing with issues such as depression or anxiety. The sessions are free and are provided by respected elderly women from the community. These women, called "grandmothers," volunteer to sit with patients at the benches, listen to their stories, and provide them with emotional support.</p>	<p>치반다 박사: 물론이죠. 이 프로그램은 접근하기 쉬운 정신 건강 서비스를 제공하기 위해 만들어졌습니다. 이 프로그램은 우울이나 불안 같은 문제를 겪고 있는 사람들에게 대화 치료를 제공합니다. 상담은 무료이며, 지역 사회에서 존경받는 나이든 여성들이 제공해줍니다. 이 여성들은 ‘할머니(grandmothers)’라고 불리며, 환자와 벤치에 앉아 그들의 이야기를 듣고 정서적인 지지를 제공하는 자원봉사자들입니다.</p>
<p>Host: What a wonderful idea! How did these amazing grandmothers become a part of your program?</p>	<p>진행자: 정말 멋진 아이디어네요! 그 훌륭한 할머니들은 어떻게 프로그램에 참여하게 되었나요?</p>
<p>Dr. Chibanda: Grandmothers were chosen for our program because they are deeply connected to the community. Moreover, they have all the qualities of a counselor, such as excellent listening skills, empathy, and the ability to engage in meaningful discussions. They are also very reliable, which is important for our efforts to support mental health. At the beginning, we started with only fourteen volunteer grandmothers. But today, there are thousands of grandmothers who have been trained to provide Friendship Bench therapy in Zimbabwe.</p>	<p>치반다 박사: 할머니들은 지역 사회와 깊이 연결되어 있기 때문에 저희 프로그램에 선정되었습니다. 게다가 그분들은 상담자가 갖춰야 할 훌륭한 경청 능력, 공감, 그리고 의미 있는 대화를 나눌 수 있는 능력을 가지고 있어요. 또한 매우 신뢰할 수 있는 분들이라, 저희 정신 건강 지원 활동에 있어 아주 중요한 역할을 하죠. 처음에는 단 14명의 자원봉사 할머니들과 함께 시작했지만, 지금은 수천 명의 할머니들이 짐바브웨 전역에서 ‘우정 벤치’ 치료를 제공할 수 있도록 훈련을 받았습니다.</p>

<p>1. 프로그램 운영 방식 소개 (①~④)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 대화 치료를 통해 정신 건강 서비스 제공</li><li>✓ 대상: 우울, 불안 등 겪는 사람들</li><li>✓ 상담은 무료 + 지역 할머니들이 진행</li><li>✓ 할머니들은 경청하고 정서적 지지 제공</li></ul>	<p>2. 할머니들의 참여 이유와 자질 (⑤~⑧)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 지역과 깊이 연결된 인물</li><li>✓ 공감, 경청, 대화 능력 뛰어남</li><li>✓ 신뢰도 높아 상담 역할에 적합</li></ul>	<p>3. 규모 성장 (⑨)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 초창기: 자원봉사 할머니 14명</li><li>✓ 현재: 수천 명이 훈련 받아 활동 중</li></ul>
--	--	--

본 문 2

원문

- ① Host: Oh, so that was the beginning of it. Could you explain to us how the Friendship Bench program works?
- ② Dr. Chibanda: Certainly. The program was created as a way to provide accessible mental health services.
- ③ It offers talk therapy sessions to people dealing with issues such as depression or anxiety.
- ④ The sessions are free and are provided by respected elderly women from the community.
- ⑤ These women, called "grandmothers," volunteer to sit with patients at the benches, listen to their stories, and provide them with emotional support.
- ⑥ Host: What a wonderful idea! How did these amazing grandmothers become a part of your program?
- ⑦ Dr. Chibanda: Grandmothers were chosen for our program because they are deeply connected to the community.
- ⑧ Moreover, they have all the qualities of a counselor, such as excellent listening skills, empathy, and the ability to engage in meaningful discussions.
- ⑨ They are also very reliable, which is important for our efforts to support mental health.
- ⑩ At the beginning, we started with only fourteen volunteer grandmothers.
- ⑪ But today, there are thousands of grandmothers who have been trained to provide Friendship Bench therapy in Zimbabwe.

해석

- ① 진행자: 아, 그게 이 프로그램의 시작이었군요. ‘우정 벤치’ 프로그램이 어떻게 운영되는지 설명해주시겠어요?
- ② 치반다 박사: 물론이죠. 이 프로그램은 접근하기 쉬운 정신 건강 서비스를 제공하기 위해 만들어졌습니다.
- ③ 이 프로그램은 우울이나 불안 같은 문제를 겪고 있는 사람들에게 대화 치료를 제공합니다.
- ④ 상담은 무료이며, 지역 사회에서 존경받는 나이든 여성들이 제공합니다.
- ⑤ 이 여성들은 ‘할머니(grandmothers)’라고 불리며, 환자와 벤치에 앉아 그들의 이야기를 듣고 정서적인 지지를 제공하는 자원봉사자들입니다.
- ⑥ 진행자: 정말 멋진 아이디어네요! 그 훌륭한 할머니들은 어떻게 프로그램에 참여하게 되었나요?
- ⑦ 치반다 박사: 할머니들은 지역 사회와 깊이 연결되어 있기 때문에 저희 프로그램에 선정되었습니다.
- ⑧ 게다가 그분들은 상담자가 갖춰야 할 훌륭한 경청 능력, 공감, 그리고 의미 있는 대화를 나눌 수 있는 능력을 가지고 있어요.
- ⑨ 또한 매우 신뢰할 수 있는 분들이라, 저희 정신 건강 지원 활동에 있어 아주 중요한 역할을 하죠.
- ⑩ 처음에는 단 14명의 자원봉사 할머니들과 함께 시작했지만,
- ⑪ 지금은 수천 명의 할머니들이 짐바브웨 전역에서 ‘우정 벤치’ 치료를 제공할 수 있도록 훈련을 받았습니다.

본 문 2

원문	해석
① Host: Oh, so that was the beginning of it. Could you explain to us how the Friendship Bench program works?	①
② Dr. Chibanda: Certainly. The program was created as a way to provide accessible mental health services.	②
③ It offers talk therapy sessions to people dealing with issues such as depression or anxiety.	③
④ The sessions are free and are provided by respected elderly women from the community.	④
⑤ These women, called "grandmothers," volunteer to sit with patients at the benches, listen to their stories, and provide them with emotional support.	⑤
⑥ Host: What a wonderful idea! How did these amazing grandmothers become a part of your program?	⑥
⑦ Dr. Chibanda: Grandmothers were chosen for our program because they are deeply connected to the community.	⑦
⑧ Moreover, they have all the qualities of a counselor, such as excellent listening skills, empathy, and the ability to engage in meaningful discussions.	⑧
⑨ They are also very reliable, which is important for our efforts to support mental health.	⑨
⑩ At the beginning, we started with only fourteen volunteer grandmothers.	⑩
⑪ But today, there are thousands of grandmothers who have been trained to provide Friendship Bench therapy in Zimbabwe.	⑪

본 문 3

원문

Host: That's interesting! What happens after patients complete their sessions with the grandmothers?

Dr. Chibanda: When the sessions with the grandmothers are over, patients are encouraged to join a community support group made up of former patients of the program. The members of these groups can easily relate to and support one another. This is because most of them come from the same community and have experienced similar struggles.

Host: That sounds like a great way to continue the support and build a sense of community. And the program has been incredibly successful, right?

Dr. Chibanda: That's correct. In 2022, we provided face-to-face counseling to about 90,000 patients in Zimbabwe. Now, Friendship Benches are available in more than twenty different regions around the country. Our vision is for everyone to have a Friendship Bench within walking distance, and we are working hard to make it happen. We've also started expanding the program, and we now offer online counseling through an app. This has helped us reach even more people.

해석

진행자: 흥미롭네요! 환자들이 할머니들과의 상담을 마친 뒤에는 어떤 일이 벌어지나요?

치반다 박사: 할머니들과의 상담이 끝난 후, 환자들은 프로그램의 이전 참가자들로 구성된 지역 지원 모임에 참여하도록 권장됩니다. 이 모임의 구성원들은 대부분 같은 지역 출신이고 비슷한 어려움을 겪었기 때문에 서로 쉽게 공감하고 지지해줄 수 있습니다.

진행자: 그건 지원을 이어가고 공동체 의식을 키우는 훌륭한 방법이네요. 그리고 이 프로그램은 정말 성공적이었다고 들었어요, 맞죠?

치반다 박사: 맞습니다. 2022년에는 약 9만 명의 환자에게 대면 상담을 제공했습니다. 현재 '우정 벤치'는 짐바브웨 전역 20개가 넘는 지역에서 운영되고 있습니다. 우리의 목표는 모든 사람이 걸어서 갈 수 있는 거리 안에 '우정 벤치'를 갖게 하는 것이고, 우리는 그 목표를 이루기 위해 열심히 노력하고 있습니다. 또 우리는 이 프로그램을 확장하기 시작해서, 지금은 앱을 통해 온라인 상담도 제공하고 있습니다. 덕분에 더 많은 사람들에게 도움을 줄 수 있게 되었습니다.

1. 상담 이후의 과정 (①~③)

- ✓ 상담이 끝나면 지역 지원 모임 권장
- ✓ 구성원들은 같은 지역 + 비슷한 경험
- ✓ 공감과 지지를 자연스럽게 나눌 수 있음

2. 프로그램의 성과와 확장 (④~⑥)

- ✓ 2022년: 약 9만 명 대면 상담
- ✓ 현재 20개 이상 지역에서 운영
- ✓ 목표: 누구나 걸어서 갈 수 있는 거리 안에 벤치 설치
- ✓ 온라인 상담 앱까지 도입 → 더 많은 사람에게 확산 중

본 문 3

원문

- ① Host: That's interesting! What happens after patients complete their sessions with the grandmothers?
- ② Dr. Chibanda: When the sessions with the grandmothers are over, patients are encouraged to join a community support group made up of former patients of the program.
- ③ The members of these groups can easily relate to and support one another.
- ④ This is because most of them come from the same community and have experienced similar struggles.
- ⑤ Host: That sounds like a great way to continue the support and build a sense of community. And the program has been incredibly successful, right?
- ⑥ Dr. Chibanda: That's correct. In 2022, we provided face-to-face counseling to about 90,000 patients in Zimbabwe.
- ⑦ Now, Friendship Benches are available in more than twenty different regions around the country.
- ⑧ Our vision is for everyone to have a Friendship Bench within walking distance, and we are working hard to make it happen.
- ⑨ We've also started expanding the program, and we now offer online counseling through an app.
- ⑩ This has helped us reach even more people.

해석

- ① 진행자: 흥미롭네요! 환자들이 할머니들과의 상담을 마친 뒤에는 어떤 일이 벌어지나요?
- ② 치반다 박사: 할머니들과의 상담이 끝난 후, 환자들은 프로그램의 이전 참가자들로 구성된 지역 지원 모임에 참여하도록 권장됩니다.
- ③ 이 모임의 구성원들은 서로 쉽게 공감하고 지지해줄 수 있습니다.
- ④ 대부분 같은 지역 출신이고 비슷한 어려움을 겪었기 때문입니다.
- ⑤ 진행자: 그건 지원을 이어가고 공동체 의식을 키우는 훌륭한 방법이네요. 그리고 이 프로그램은 정말 성공적이었다고 들었어요, 맞죠?
- ⑥ 치반다 박사: 맞습니다. 2022년에는 약 9만 명의 환자에게 대면 상담을 제공했습니다.
- ⑦ 현재 '우정 벤치'는 짐바브웨 전역 20개가 넘는 지역에서 운영되고 있습니다.
- ⑧ 우리의 목표는 모든 사람이 걸어서 갈 수 있는 거리 안에 '우정 벤치'를 갖게 하는 것이고, 우리는 그 목표를 이루기 위해 열심히 노력하고 있습니다.
- ⑨ 또 우리는 이 프로그램을 확장하기 시작해서, 지금은 앱을 통해 온라인 상담도 제공하고 있습니다.
- ⑩ 덕분에 더 많은 사람들에게 도움을 줄 수 있게 되었습니다.



## 본 문 3

## 원문

## 해석

- ① Host: That's interesting! What happens after patients complete their sessions with the grandmothers? ①
- ② Dr. Chibanda: When the sessions with the grandmothers are over, patients are encouraged to join a community support group made up of former patients of the program. ②
- ③ The members of these groups can easily relate to and support one another. ③
- ④ This is because most of them come from the same community and have experienced similar struggles. ④
- ⑤ Host: That sounds like a great way to continue the support and build a sense of community. And the program has been incredibly successful, right? ⑤
- ⑥ Dr. Chibanda: That's correct. In 2022, we provided face-to-face counseling to about 90,000 patients in Zimbabwe. ⑥
- ⑦ Now, Friendship Benches are available in more than twenty different regions around the country. ⑦
- ⑧ Our vision is for everyone to have a Friendship Bench within walking distance, and we are working hard to make it happen. ⑧
- ⑨ We've also started expanding the program, and we now offer online counseling through an app. ⑨
- ⑩ This has helped us reach even more people. ⑩

본 문 4

원문

Host: That's really amazing! Thank you for your time, Dr. Chibanda. Now let's hear from one of the grandmothers who volunteers for the program. Can you introduce yourself and tell us how you got involved with the Friendship Bench program?

Grandma Moyo: Hello, my name is Judith Moyo, but people call me Grandma Moyo. I'm 76 years old, and I have been volunteering for the Friendship Bench program for about eight years. I joined the program because many people in my community struggle with mental health problems, and I wanted to do something about it. I knew that I could help heal their wounded hearts by supporting them.

해석

진행자: 정말 대단하네요! 시간을 내주셔서 감사합니다, 치반다 박사님. 이제는 이 프로그램에서 자원봉사를 하고 계신 할머니 한 분을 만나보겠습니다. 자기소개와 '우정 벤치' 프로그램에 참여하게 된 계기를 말씀해주시겠어요?

모요 할머니: 안녕하세요, 제 이름은 주디스 모요이고, 사람들은 저를 '모요 할머니'라고 부릅니다. 저는 76세이고, '우정 벤치' 프로그램에서 약 8년째 자원봉사를 하고 있습니다. 제가 이 프로그램에 참여하게 된 이유는 우리 지역에 정신 건강 문제로 어려움을 겪는 사람들이 많았고, 그들을 위해 무언가를 하고 싶었기 때문입니다. 저는 그들에게 정서적인 지지를 제공함으로써 상처 입은 마음을 치유할 수 있다고 믿었습니다.

1. 새로운 인터뷰 전환 (㉠)

- ✓ 진행자, 치반다 박사 인터뷰 마무리
- ✓ 자원봉사자 할머니 인터뷰로 전환

2. 모요 할머니 소개 및 참여 동기 (㉡~㉣)

- ✓ 이름, 나이, 활동 연차 소개
- ✓ 지역 주민의 정신 건강 문제 인식
- ✓ 자신이 마음의 치유를 도울 수 있다고 믿고 참여

본 문 4

원문	해석
<p>① Host: That's really amazing! Thank you for your time, Dr. Chibanda. Now let's hear from one of the grandmothers who volunteers for the program. Can you introduce yourself and tell us how you got involved with the Friendship Bench program?</p> <p>② Grandma Moyo: Hello, my name is Judith Moyo, but people call me Grandma Moyo.</p> <p>③ I'm 76 years old, and I have been volunteering for the Friendship Bench program for about eight years.</p> <p>④ I joined the program because many people in my community struggle with mental health problems, and I wanted to do something about it.</p> <p>⑤ I knew that I could help heal their wounded hearts by supporting them.</p>	<p>① 진행자: 정말 대단하네요! 시간을 내주셔서 감사합니다, 치반다 박사님. 이제는 이 프로그램에서 자원봉사를 하고 계신 할머니 한 분을 만나보겠습니다. 자기소개와 '우정 벤치' 프로그램에 참여하게 된 계기를 말씀해주시겠어요?</p> <p>② 모요 할머니: 안녕하세요, 제 이름은 주디스 모요이고, 사람들은 저를 '모요 할머니'라고 부릅니다.</p> <p>③ 저는 76세이고, '우정 벤치' 프로그램에서 약 8년째 자원봉사를 하고 있습니다.</p> <p>④ 제가 이 프로그램에 참여하게 된 이유는 우리 지역에 정신 건강 문제로 어려움을 겪는 사람들이 많았고, 그들을 위해 무언가를 하고 싶었기 때문입니다.</p> <p>⑤ 저는 그들에게 정서적인 지지를 제공함으로써 상처 입은 마음을 치유할 수 있다고 믿었습니다.</p>

본 문 4

원문	해석
① Host: That’s really amazing! Thank you for your time, Dr. Chibanda. Now let’s hear from one of the grandmothers who volunteers for the program. Can you introduce yourself and tell us how you got involved with the Friendship Bench program?	① ② ③
② Grandma Moyo: Hello, my name is Judith Moyo, but people call me Grandma Moyo.	④
③ I’m 76 years old, and I have been volunteering for the Friendship Bench program for about eight years.	⑤
④ I joined the program because many people in my community struggle with mental health problems, and I wanted to do something about it.	
⑤ I knew that I could help heal their wounded hearts by supporting them.	

본 문 5

원문	해석
<p>Host: That's very kind of you. Can you tell us about your experience as a grandmother for the Friendship Bench program?</p> <p>Grandma Moyo: It's been wonderful. Seeking help for mental health problems is nothing to be ashamed of. I've seen how it can make a difference in people's lives. One patient of mine, a nineteen-year-old girl, was going through a difficult time after her mom passed away. I counseled her and helped her begin her recovery journey. Now her life is back on track, and she has even started her own business! Cases like this make me so proud to be part of the program. It is such a rewarding experience to help people make positive changes in their lives.</p> <p>Host: Thanks for sharing your experiences with us today, Grandma Moyo. It's truly inspiring to see the influence that the Friendship Bench program has had. And it's all thanks to the hard work of people like you and Dr. Chibanda.</p>	<p>진행자: 정말 따뜻한 마음이시네요. '우정 벤치' 프로그램에서 할머니로 활동하면서 어떤 경험을 하셨는지 들려주실 수 있나요?</p> <p>모요 할머니: 정말 멋진 시간이었어요. 정신 건강 문제로 도움을 구하는 건 부끄러운 일이 아닙니다. 그런 도움은 사람들의 삶에 변화를 가져올 수 있다는 걸 저는 직접 보았어요. 제 환자 중 한 명은 열아홉 살 소녀였는데, 어머니가 돌아가신 뒤 힘든 시간을 보내고 있었어요. 저는 그녀를 상담해주었고, 그녀는 회복의 여정을 시작할 수 있었어요. 지금은 그녀의 삶이 다시 자리를 잡았고, 심지어 자신의 사업도 시작했답니다! 이런 사례를 보면 제가 이 프로그램의 일원이 된 것이 정말 자랑스럽습니다. 사람들의 삶에 긍정적인 변화를 주는 일을 한다는 것은 정말 보람 있는 경험이에요.</p> <p>진행자: 오늘 귀한 경험을 나눠주셔서 감사합니다, 모요 할머니. '우정 벤치' 프로그램이 얼마나 큰 영향을 주었는지를 직접 들으니 정말 감동적입니다. 이 모든 건 당신과 치반다 박사님 같은 분들의 헌신 덕분이에요.</p>

<p>1. 활동 경험 소개 요청 (①)</p> <p>✓ 진행자가 모요 할머니의 활동 경험에 대해 질문</p>	<p>2. 사례와 자부심 (②~⑦)</p> <p>✓ 정신 건강 문제는 부끄러운 것이 아님</p> <p>✓ 실제로 삶에 큰 변화 가능</p> <p>✓ 예시: 어머니 잃은 19세 소녀 → 상담 후 회복, 창업</p> <p>✓ 이런 변화가 자부심이자 보람이 됨</p>	<p>3. 마무리 인사 (⑧)</p> <p>✓ 진행자, 진심 어린 감사와 칭찬</p> <p>✓ 프로그램의 영향력을 강조하며 마무리</p>
--	--	--

본 문 5

원문

- ① Host: That's very kind of you. Can you tell us about your experience as a grandmother for the Friendship Bench program?
- ② Grandma Moyo: It's been wonderful.
- ③ Seeking help for mental health problems is nothing to be ashamed of.
- ④ I've seen how it can make a difference in people's lives.
- ⑤ One patient of mine, a nineteen-year-old girl, was going through a difficult time after her mom passed away.
- ⑥ I counseled her and helped her begin her recovery journey.
- ⑦ Now her life is back on track, and she has even started her own business!
- ⑧ Cases like this make me so proud to be part of the program.
- ⑨ It is such a rewarding experience to help people make positive changes in their lives.
- ⑩ Host: Thanks for sharing your experiences with us today, Grandma Moyo.
- ⑪ It's truly inspiring to see the influence that the Friendship Bench program has had.
- ⑫ And it's all thanks to the hard work of people like you and Dr. Chibanda.

해석

- ① 진행자: 정말 따뜻한 마음이시네요. '우정 벤치' 프로그램에서 할머니로 활동하면서 어떤 경험을 하셨는지 들려주실 수 있나요?
- ② 모요 할머니: 정말 멋진 시간이었어요.
- ③ 정신 건강 문제로 도움을 구하는 건 부끄러운 일이 아닙니다.
- ④ 그런 도움은 사람들의 삶에 변화를 가져올 수 있다는 걸 저는 직접 보았어요.
- ⑤ 제 환자 중 한 명은 열아홉 살 소녀였는데, 어머니가 돌아가신 뒤 힘든 시간을 보내고 있었어요.
- ⑥ 저는 그녀를 상담해주었고, 그녀는 회복의 여정을 시작할 수 있었어요.
- ⑦ 지금은 그녀의 삶이 다시 자리를 잡았고, 심지어 자신의 사업도 시작했답니다!
- ⑧ 이런 사례를 보면 제가 이 프로그램의 일원이 된 것이 정말 자랑스럽습니다.
- ⑨ 사람들의 삶에 긍정적인 변화를 주는 일을 한다는 것은 정말 보람 있는 경험이에요.
- ⑩ 진행자: 오늘 귀한 경험을 나눠주셔서 감사합니다, 모요 할머니.
- ⑪ '우정 벤치' 프로그램이 얼마나 큰 영향을 주었는지를 직접 들으니 정말 감동적입니다.
- ⑫ 이 모든 건 당신과 치반다 박사님 같은 분들의 헌신 덕분이에요.

## 본 문 5

## 원문

## 해석

- ① Host: That's very kind of you. Can you tell us about your experience as a grandmother for the Friendship Bench program? ①
- ② Grandma Moyo: It's been wonderful. ②
- ③ Seeking help for mental health problems is nothing to be ashamed of. ③
- ④ I've seen how it can make a difference in people's lives. ④
- ⑤ One patient of mine, a nineteen-year-old girl, was going through a difficult time after her mom passed away. ⑤
- ⑥ I counseled her and helped her begin her recovery journey. ⑥
- ⑦ Now her life is back on track, and she has even started her own business! ⑦
- ⑧ Cases like this make me so proud to be part of the program. ⑧
- ⑨ It is such a rewarding experience to help people make positive changes in their lives. ⑨
- ⑩ Host: Thanks for sharing your experiences with us today, Grandma Moyo. ⑩
- ⑪ It's truly inspiring to see the influence that the Friendship Bench program has had. ⑪
- ⑫ And it's all thanks to the hard work of people like you and Dr. Chibanda. ⑫