

본문 1

원문

《Don't Let Anger Be Your Boss》

Do you ever find yourself suddenly feeling angry? One moment you're fine, and the next moment you're slamming doors or rolling your eyes at your parents. Some people may think you just have a bad attitude or are getting too upset about a small problem. However, these feelings don't simply come from stress about everyday life.

해석

《화가 나를 지배하게 두지 마세요》

여러분은 갑자기 화가 치밀어 오른 적이 있나요? 한순간 전까지만 해도 괜찮았는데, 다음 순간에는 문을 꽂 닫거나 부모님께 눈을 굴리고 있는 자신을 발견할 수도 있습니다. 어떤 사람들은 여러분이 단지 태도가 나쁘거나, 사소한 일에 지나치게 예민하게 반응한다고 생각할 수 있습니다. 하지만 이런 감정들은 단순히 일상적인 스트레스에서만 오는 것은 아닙니다.

- | | | |
|--|---|---|
| <p>1. 갑작스럽게 찾아오는 분노 (①~②)
 ✓ 괜찮다가도 어느 순간 감정이 폭발할 수 있음</p> | <p>2. 쉽게 오해받는 감정 (③)
 ✓ 타인에게는 단순한 태도 문제로 보일 수 있음</p> | <p>3. 감정의 원인은 단순하지 않음 (④)
 ✓ 일상의 스트레스만이 이유는 아님</p> |
|--|---|---|

본문 1

원문

- ① Do you ever find yourself suddenly feeling angry?
- ② One moment you're fine, and the next moment you're slamming doors or rolling your eyes at your parents.
- ③ Some people may think you just have a bad attitude or are getting too upset about a small problem.
- ④ However, these feelings don't simply come from stress about everyday life.

해석

- ① 여러분은 갑자기 화가 치밀어 오른 적이 있나요?
- ② 방금 전까지만 해도 괜찮았는데, 어느새 문을 쿵 닫거나 부모님께 눈을 굴리고 있는 자신을 발견한 적이 있으신가요?
- ③ 어떤 사람들은 여러분이 단지 태도가 나쁘거나, 사소한 일에 지나치게 화를 낸다고 생각할 수 있습니다.
- ④ 하지만 이런 감정들은 단순히 일상적인 스트레스 때문에 생기는 것만은 아닙니다.

본문 1

원문

- ① Do you ever find yourself suddenly feeling angry?
- ② One moment you're fine, and the next moment you're slamming doors or rolling your eyes at your parents.
- ③ Some people may think you just have a bad attitude or are getting too upset about a small problem.
- ④ However, these feelings don't simply come from stress about everyday life.

해석

- ①
- ②
- ③
- ④

본문 2

원문

《Where does adolescent anger come from?》

As a teen, you may feel like an adult, but your brain is still growing. In your brain, there is a part that is responsible for solving problems and controlling your emotions. In your teen years, this part is still in development. The changes in your brain lead you toward independence, social engagement, and creativity. At the same time, however, you may feel confused about who you are. You may also be more sensitive to unfairness. Furthermore, your body is flowing with hormones. This significantly affects your mood. The combination of these factors intensifies your strong emotions.

해석

《청소년기의 분노는 어디에서 오는 걸까요?》

여러분은 청소년이지만, 때로는 어른처럼 느껴질 수도 있습니다. 하지만 여러분의 뇌는 아직 성장 중입니다. 뇌에는 문제를 해결하고 감정을 조절하는 역할을 하는 부분이 있는데, 이 부분은 청소년기에는 아직 발달 중에 있습니다. 뇌의 이러한 변화는 여러분이 독립심을 키우고, 사회적으로 더 활발해지고, 창의성을 발휘하도록 이끕니다. 그러나 동시에, 여러분은 스스로에 대해 혼란을 느낄 수도 있고, 부당한 일에 더욱 민감해질 수도 있습니다. 게다가, 여러분의 몸속에는 호르몬이 활발히 작용하고 있어서 기분에도 큰 영향을 미칩니다. 이 모든 요인이 합쳐져서 감정이 더 강렬해지는 것입니다.

- 1. 청소년기 뇌는 아직 발달 중 (①~③)
 - ✓ 어른처럼 느껴져도 뇌는 성장 중
 - ✓ 감정 조절 영역이 아직 완성되지 않음
- 2. 뇌의 변화와 감정의 혼란 (④~⑥)
 - ✓ 독립성과 창의성 증가
 - ✓ 동시에 정체성 혼란과 불공정함에 민감함
- 3. 호르몬과 감정 강화 (⑦~⑧)
 - ✓ 호르몬 변화 → 기분에 큰 영향
 - ✓ 이 모든 것이 감정을 더 강하게 만듦

본문 2

원문

- ① As a teen, you may feel like an adult, but your brain is still growing.
- ② In your brain, there is a part that is responsible for solving problems and controlling your emotions.
- ③ In your teen years, this part is still in development.
- ④ The changes in your brain lead you toward independence, social engagement, and creativity.
- ⑤ At the same time, however, you may feel confused about who you are.
- ⑥ You may also be more sensitive to unfairness.
- ⑦ Furthermore, your body is flowing with hormones.
- ⑧ This significantly affects your mood.
- ⑨ The combination of these factors intensifies your strong emotions.

해석

- ① 여러분은 청소년이지만, 때로는 어른처럼 느껴질 수도 있습니다. 하지만 여러분의 뇌는 아직 성장 중입니다.
- ② 뇌에는 문제를 해결하고 감정을 조절하는 역할을 하는 부분이 있습니다.
- ③ 청소년기에는 이 부분이 아직 발달 중에 있습니다.
- ④ 뇌의 이러한 변화는 여러분이 독립심을 키우고, 사회적으로 더 활발해지고, 창의성을 발휘하도록 이끕니다.
- ⑤ 그러나 동시에, 여러분은 스스로에 대해 혼란을 느낄 수도 있습니다.
- ⑥ 또한 부당한 일에 더 민감해질 수도 있습니다.
- ⑦ 게다가, 여러분의 몸속에는 호르몬이 활발히 작용하고 있습니다.
- ⑧ 이는 여러분의 기분에 큰 영향을 줍니다.
- ⑨ 이러한 모든 요소들이 합쳐져서 여러분의 감정을 더욱 강렬하게 만듭니다.

본문 2

원문

해석

- ① As a teen, you may feel like an adult, but your brain is still growing. ①
- ② In your brain, there is a part that is responsible for solving problems and controlling your emotions. ②
- ③ In your teen years, this part is still in development. ③
- ④ The changes in your brain lead you toward independence, social engagement, and creativity. ④
- ⑤ At the same time, however, you may feel confused about who you are. ⑤
- ⑥ You may also be more sensitive to unfairness. ⑥
- ⑦ Furthermore, your body is flowing with hormones. ⑦
- ⑧ This significantly affects your mood. ⑧
- ⑨ The combination of these factors intensifies your strong emotions. ⑨

본문 3

원문

《Getting to Know Your Anger》

It is natural to feel angry from time to time; it doesn't mean there is something wrong with you. Anger can sometimes be a useful tool. For example, an angry but open conversation can resolve a conflict between friends. The important thing is to manage your anger so that it does not turn into aggressive or violent behavior. This does not mean that you should stop yourself from feeling angry. Rather, you should express it in a productive way. Ask yourself some questions about your angry feelings. This can help you to better understand your anger.

《Questions to Ask Yourself》

How often do I feel angry? What situations make me feel the most intense anger? Is my anger directed at anyone or anything in particular? Do I focus on the causes of my anger instead of solutions? Can I control my emotions when I get angry? How do I react and behave when I get angry?

해석

《자신의 분노를 이해하기》

가끔 화가 나는 것은 자연스러운 일이며, 그것이 여러분에게 문제가 있다는 의미는 아닙니다. 화는 때때로 유용한 도구가 될 수 있습니다. 예를 들어, 화가 난 상태이지만 열린 대화를 통해 친구 사이의 갈등이 해결될 수도 있습니다. 중요한 것은, 화가 공격적이거나 폭력적인 행동으로 바뀌지 않도록 관리하는 것입니다. 이것은 여러분이 화를 느끼는 것을 억제하라는 의미가 아닙니다. 오히려 그것을 생산적인 방식으로 표현하라는 뜻입니다. 자신의 분노에 대해 몇 가지 질문을 스스로에게 던져보세요. 이는 분노를 더 잘 이해하는 데 도움이 됩니다.

《스스로에게 던져볼 질문들》

나는 얼마나 자주 화를 느끼나요?
어떤 상황에서 가장 강하게 화가 나나요?
내 화는 특정한 사람이나 대상에게 향하고 있나요?
나는 화가 날 때 원인에 집중하나요, 아니면 해결책에 집중하나요?
화가 났을 때 감정을 조절할 수 있나요?
그럴 때 나는 어떤 반응과 행동을 하나요?

- 1. 분노는 자연스럽고, 때론 유용함 (①~③)
 - ✓ 화는 나쁜 게 아님
 - ✓ 갈등 해결에 도움 될 수도 있음

- 2. 중요한 건 '관리' (③~⑤)
 - ✓ 화를 억누르는 게 아니라, 폭력으로 이어지지 않게
 - ✓ 생산적인 방식으로 표현해야 함

- 3. 나를 이해하는 질문들 (⑦~⑬)
 - ✓ 스스로 묻고 → 감정 이해 → 행동 변화 가능
 - ✓ 질문을 통해 감정 인식과 대응력 향상

본문 3

원문

- ① It is natural to feel angry from time to time; it doesn't mean there is something wrong with you.
- ② Anger can sometimes be a useful tool.
- ③ For example, an angry but open conversation can resolve a conflict between friends.
- ④ The important thing is to manage your anger so that it does not turn into aggressive or violent behavior.
- ⑤ This does not mean that you should stop yourself from feeling angry.
- ⑥ Rather, you should express it in a productive way.
- ⑦ Ask yourself some questions about your angry feelings.
- ⑧ This can help you to better understand your anger.
- ⑨ How often do I feel angry?
- ⑩ What situations make me feel the most intense anger?
- ⑪ Is my anger directed at anyone or anything in particular?
- ⑫ Do I focus on the causes of my anger instead of solutions?
- ⑬ Can I control my emotions when I get angry?
- ⑭ How do I react and behave when I get angry?
- ⑮ This can help you to better understand your anger.

해석

- ① 때때로 화가 나는 것은 자연스러운 일이며, 그것이 여러분에게 문제가 있다는 뜻은 아닙니다.
- ② 화는 때로 유용한 도구가 될 수 있습니다.
- ③ 예를 들어, 화가 나더라도 열린 대화를 통해 친구와의 갈등을 해결할 수 있습니다.
- ④ 중요한 것은, 화가 공격적이거나 폭력적인 행동으로 바뀌지 않도록 관리하는 것입니다.
- ⑤ 이것은 여러분이 화를 느끼지 말라는 뜻이 아닙니다.
- ⑥ 오히려, 그것을 생산적인 방식으로 표현해야 한다는 뜻입니다.
- ⑦ 자신의 분노에 대해 스스로 몇 가지 질문을 던져보세요.
- ⑧ 이는 여러분이 자신의 분노를 더 잘 이해하는 데 도움이 됩니다.
- ⑨ 나는 얼마나 자주 화를 느끼나요?
- ⑩ 어떤 상황에서 가장 강하게 화가 나나요?
- ⑪ 내 화는 특정한 사람이나 대상에게 향하고 있나요?
- ⑫ 나는 화가 날 때 원인에 집중하나요, 아니면 해결책에 집중하나요?
- ⑬ 화가 났을 때 감정을 조절할 수 있나요?
- ⑭ 그런 상황에서 나는 어떤 반응과 행동을 하나요?
- ⑮ 이러한 질문들은 여러분이 자신의 분노를 더 잘 이해하는 데 도움이 됩니다.

본문 3

원문	해석
① It is natural to feel angry from time to time; it doesn't mean there is something wrong with you.	①
② Anger can sometimes be a useful tool.	②
③ For example, an angry but open conversation can resolve a conflict between friends.	③
④ The important thing is to manage your anger so that it does not turn into aggressive or violent behavior.	④
⑤ This does not mean that you should stop yourself from feeling angry.	⑤
⑥ Rather, you should express it in a productive way.	⑥
⑦ Ask yourself some questions about your angry feelings.	⑦
⑧ This can help you to better understand your anger.	⑧
⑨ How often do I feel angry?	⑧
⑩ What situations make me feel the most intense anger?	⑨
⑪ Is my anger directed at anyone or anything in particular?	⑩
⑫ Do I focus on the causes of my anger instead of solutions?	⑪
⑬ Can I control my emotions when I get angry?	⑫
⑭ How do I react and behave when I get angry?	⑬
⑮ This can help you to better understand your anger.	⑭

본문 4

원문

《First Aid to Calm Yourself Down》

You need to learn how to deal with anger in a socially appropriate way. Remember: anger is a feeling, but behavior is a choice. The first step is recognizing the physical signs of anger. It is possible to recognize those signs in advance. They include an increased heart rate, a flushed face, and the clenching of your fists. When these things happen, take action to reduce your anger. For example, you could try taking a break to organize your thoughts or ending a conversation before it gets too intense.

해석

《스스로를 진정시키는 응급 대처법》

여러분은 분노를 사회적으로 적절한 방식으로 다루는 방법을 배워야 합니다. 기억하세요: 분노는 감정이지만, 행동은 선택입니다. 첫 번째 단계는 분노의 신체적 신호를 인식하는 것입니다. 이러한 신호는 사전에 감지할 수 있습니다. 예를 들면, 심박수 증가, 얼굴이 붉어짐, 주먹을 꼭 쥐어 있습니다. 이런 신호가 나타날 때는 분노를 줄이기 위한 행동을 취해야 합니다. 예를 들어, 생각을 정리할 시간을 갖기 위해 잠깐 자리를 피하거나, 대화가 너무 격해지기 전에 멈추는 것이 좋습니다.

- | | | |
|--|--|---|
| <p>1. 분노는 감정, 행동은 선택 (①~②)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 분노 자체는 나쁜 게 아님 ✓ 중요한 건 어떻게 행동하느냐 | <p>2. 신체적 신호 인식 (③~⑤)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 분노는 몸으로도 드러남 ✓ 미리 알아차릴 수 있음 (심장, 얼굴, 손 등) | <p>3. 진정 행동 취하기 (⑥~⑦)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 신호를 느낀다면 → 적극적 대응 ✓ 예: 대화 중단, 자리 피하기 등 |
|--|--|---|

본문 4

원문

- ① You need to learn how to deal with anger in a socially appropriate way.
- ② Remember: anger is a feeling, but behavior is a choice.
- ③ The first step is recognizing the physical signs of anger.
- ④ It is possible to recognize those signs in advance.
- ⑤ They include an increased heart rate, a flushed face, and the clenching of your fists.
- ⑥ When these things happen, take action to reduce your anger.
- ⑦ For example, you could try taking a break to organize your thoughts or ending a conversation before it gets too intense.

해석

- ① 여러분은 분노를 사회적으로 적절한 방식으로 다루는 법을 배워야 합니다.
- ② 기억하세요: 분노는 감정이지만, 행동은 선택입니다.
- ③ 첫 번째 단계는 분노의 신체적 신호를 인식하는 것입니다.
- ④ 이런 신호들은 미리 알아차릴 수 있습니다.
- ⑤ 예를 들면, 심박수 증가, 얼굴이 붉어짐, 주먹을 꼭 쥐는 행동 등이 있습니다.
- ⑥ 이러한 신호들이 나타날 때는, 분노를 줄이기 위한 행동을 취해야 합니다.
- ⑦ 예를 들어, 생각을 정리하기 위해 잠시 자리를 피하거나, 대화가 너무 격해지기 전에 멈추는 것도 좋습니다.

본문 4

원문	해석
① You need to learn how to deal with anger in a socially appropriate way.	①
② Remember: anger is a feeling, but behavior is a choice.	②
③ The first step is recognizing the physical signs of anger.	③
④ It is possible to recognize those signs in advance.	④
⑤ They include an increased heart rate, a flushed face, and the clenching of your fists.	⑤
⑥ When these things happen, take action to reduce your anger.	⑥
⑦ For example, you could try taking a break to organize your thoughts or ending a conversation before it gets too intense.	⑦

본문 5

원문

《Finding Proper Coping Skills》

In some cases, the strategies mentioned above may not be enough, so you may need to find proper coping skills for your personal situation. Without the right coping skills, you may find yourself becoming verbally or even physically aggressive. Explore various strategies to discover what is best for you, such as taking a walk, drawing a picture, or writing down things that come to your mind. You can also try to find possible solutions to a problem and then compare the advantages and disadvantages of each one. By developing problem-solving skills, you will learn that there are many ways to solve a problem without getting angry. Anger is an emotion that we all experience. By managing your anger properly, you can be the boss of your feelings, not the other way around. This is an important step in finding your true self and taking control of your life.

해석

《자신에게 맞는 분노 대처법 찾기》

경우에 따라, 앞서 소개한 전략들만으로는 충분하지 않을 수도 있습니다. 그럴 때는 여러분의 상황에 맞는 적절한 대처 방법을 찾는 것이 필요합니다. 올바른 대처법이 없으면, 말로 상처를 주거나 심지어는 신체적으로 공격적이 될 수도 있습니다. 여러분은 다양한 전략을 시도해 보면서 자신에게 가장 적합한 방법을 찾아야 합니다. 예를 들어, 산책을 하거나, 그림을 그리거나, 머릿속에 떠오르는 생각을 글로 써보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 또한 문제의 가능한 해결책을 찾아보고, 각각의 장단점을 비교해 보는 방법도 있습니다. 문제 해결 능력을 키우면서, 여러분은 화를 내지 않고도 문제를 해결할 수 있는 다양한 방법이 있다는 것을 알게 될 것입니다. 분노는 누구나 느낄 수 있는 감정입니다. 하지만 분노를 잘 다스리면, 감정이 여러분을 지배하는 것이 아니라, 여러분이 감정을 지배할 수 있게 됩니다. 이것은 자신의 진짜 모습을 찾고, 삶을 주도적으로 살아가는 데 중요한 단계입니다.

- | | | |
|---|--|---|
| <p>1. 기본 전략으로 부족할 때 (①~③)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 상황에 따라 더 맞춤형 대처 필요 ✓ 적절한 방법이 없으면 공격적 행동 가능성 ↑ | <p>2. 나만의 방법 찾기 (④~⑥)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 다양한 전략 시도 ✓ 걷기, 그리기, 글쓰기, 해결책 비교 등 | <p>3. 진정한 자기 통제 (⑦~⑩)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 문제 해결 능력 키우기 ✓ 감정이 아닌 내가 주도권을 가지는 삶 |
|---|--|---|

본문 5

원문

- ① In some cases, the strategies mentioned above may not be enough, so you may need to find proper coping skills for your personal situation.
- ② Without the right coping skills, you may find yourself becoming verbally or even physically aggressive.
- ③ Explore various strategies to discover what is best for you, such as taking a walk, drawing a picture, or writing down things that come to your mind.
- ④ You can also try to find possible solutions to a problem and then compare the advantages and disadvantages of each one.
- ⑤ By developing problem-solving skills, you will learn that there are many ways to solve a problem without getting angry.
- ⑥ Anger is an emotion that we all experience.
- ⑦ By managing your anger properly, you can be the boss of your feelings, not the other way around.
- ⑧ This is an important step in finding your true self and taking control of your life.

해석

- ① 경우에 따라, 앞서 소개한 전략들만으로는 충분하지 않을 수도 있습니다. 그래서 여러분의 상황에 맞는 적절한 대처법을 찾는 것이 필요합니다.
- ② 올바른 대처법이 없으면, 말로 공격하거나 심지어는 신체적으로도 공격적이 될 수 있습니다.
- ③ 여러분은 산책을 하거나, 그림을 그리거나, 머릿속에 떠오르는 생각을 글로 써보는 등 다양한 전략을 시도해 보면서 자신에게 맞는 방법을 찾아야 합니다.
- ④ 또한 문제의 가능한 해결책을 찾아보고, 각각의 장단점을 비교해 보는 것도 좋은 방법입니다.
- ⑤ 문제 해결 능력을 키우면서, 여러분은 화를 내지 않고도 문제를 해결할 수 있는 다양한 방법이 있다는 것을 알게 될 것입니다.
- ⑥ 분노는 우리 모두가 겪는 감정입니다.
- ⑦ 그러나 분노를 제대로 관리하면, 감정이 여러분을 지배하는 것이 아니라, 여러분이 감정을 지배할 수 있습니다.
- ⑧ 이것은 여러분이 진정한 자신을 찾아가고, 삶을 주도적으로 살아가는 데 중요한 한 걸음입니다.

본문 5

원문

- ① In some cases, the strategies mentioned above may not be enough, so you may need to find proper coping skills for your personal situation.
- ② Without the right coping skills, you may find yourself becoming verbally or even physically aggressive.
- ③ Explore various strategies to discover what is best for you, such as taking a walk, drawing a picture, or writing down things that come to your mind.
- ④ You can also try to find possible solutions to a problem and then compare the advantages and disadvantages of each one.
- ⑤ By developing problem-solving skills, you will learn that there are many ways to solve a problem without getting angry.
- ⑥ Anger is an emotion that we all experience.
- ⑦ By managing your anger properly, you can be the boss of your feelings, not the other way around.
- ⑧ This is an important step in finding your true self and taking control of your life.

해석

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧