

Words in the pictures

a girl flying in the air / a horse taking a nap standing up

☐ P4: Going to Sleep
잠자리에 들기

What happens when we need to sleep?
우리가 잠이 필요할 때 무슨 일이 일어나나요?

Most of us go to a dark, quiet place.
우리들 대부분은 어둡고 조용한 곳으로 갑니다.

We lie down and our bodies relax.
우리는 눕고 우리 몸은 긴장을 풀어줘요.

Our eyelids grow heavy and close.
우리 눈꺼풀은 무거워지며 감기게 돼요.

The world around us seems to disappear.
우리 주변의 세상은 사라지는 것처럼 보입니다.

We are asleep.
우리는 잠이 든 거예요.

We might sleep in a bed, a hammock or on a mat; in a big city or outside under the stars.
우리는 침대, 그물침대 또는 매트에서 잘 수도 있어요; 대도시에서나 별빛 아래에서.

Whoever we are and wherever we live, humans and animals, we all need sleep.
우리가 누구든 간에 어디에 살든지 간에, 인간과 동물, 우리 모두는 잠이 필요합니다.

☐ P5: Did you know?
이거 아세요?

We spend one third of our lives asleep.
우리는 인생의 3분의 1을 자는 데 보내요.

That's about 122 days every year.
그것은 매년 약 122일 정도예요.

How about you?
여러분은 어떤가요?

Where do you sleep?
여러분은 어디에서 자나요?

□ P6: The Pattern of the Day
하루 생활양식

For most of us, our days follow a regular pattern.
우리 중 대부분은, 하루를 규칙적인 패턴에 따라 보내요.

We wake in the morning when the sky is light.
우리는 하늘이 밝아오는 아침에 일어나요.

We might work or study during the day.
우리는 낮 동안에 일하거나 공부할 수도 있습니다.

We eat together, see our friends and often do something active.
우리는 함께 먹고 우리의 친구들을 보고 자주 활동적인 일을 합니다.

In the evening, as the sky darkens, we begin to get tired.
저녁에는, 하늘이 어두워지면서, 우리는 피곤해지기 시작해요.

We sleep in the night and wake in the morning, ready for a new day.
우리는 밤에 잠을 자고 아침에 일어나며, 새로운 하루를 준비해요.

□ P7: Did you know?
이거 아세요?

Doctors, cleaners, police officers, taxi drivers and many other people often have to work at night.
의사, 청소부, 경찰관, 택시기사 그리고 많은 다른 사람들은 종종 밤에 일해야 해요.

They sleep during the day.
그들은 낮 동안 잠을 자요.

How about you?
여러분은 어떤가요?

What time do you get up?
여러분은 몇 시에 일어나나요?

When do you go to bed?
언제 잠자리에 드나요?

□ P8: While We Sleep
우리가 자는 동안

While we sleep our muscles relax and our heartbeat and breathing slow down.
우리가 자는 동안 우리의 근육은 이완되고 우리의 심장 박동수와 호흡은 느려지게 돼요.

However, our brain is hard at work.
하지만 우리 뇌는 열심히 일을 해요.

Scientists aren't sure exactly what the brain does when we are asleep.
과학자들은 우리가 잠들어있을 때 뇌가 정확히 무엇을 하는지 알지 못해요.

They think it sorts and stores the new things we have learned during the day.
그들은 뇌가 하루 동안 새롭게 배운 것들을 분류하고 저장한다고 생각해요.

The brain also checks the body.
뇌는 또 몸을 살피기도 해요.

It makes sure the body has the right chemicals to grow, heal and fight disease.
뇌는 몸이 자라고, 치유하며 질병과 싸우는 데 필요한 적절한 화학물질을 지니고 있는지 확인해요.

How about you?
여러분은 어떤가요?

What new things have you learned today?
여러분은 오늘 어떤 새로운 것들을 배웠나요?

Mum started her new job today.
엄마가 오늘 새로 일을 시작했어요.

... we store memories.
... 우리는 기억을 저장해요.

I had eggs for breakfast.
나는 아침식사로 달걀을 먹었어요.

□ P9: I performed in the school play.
나는 학교 연극에서 공연했어요.

... we sort the new things we have learned.
... 우리는 우리가 배운 새로운 것을 분류합니다.

4 x 5 = 20 and 20 ÷ 5 = 4
4 x 5 = 20 그리고 20 ÷ 5 = 4

I can use the inside of my foot to kick a ball.
나는 발 안쪽을 사용해서 공을 찰 수 있어요.

When we are asleep ...
우리가 잠들어있을 때 ...

... we forget things that aren't important.
... 우리는 중요하지 않은 것은 잊어버려요.

My teacher was wearing a red jumper.
나의 선생님은 빨간색 점퍼를 입고 있었어요.

□ P10: Dreams
꿈

When we sleep we often dream.
우리가 수면을 취할 때 종종 꿈을 꿔요.

Scientists aren't sure why.
과학자들은 왜 그런지 확실히 알지 못해요.

Some scientists think dreams help us to understand events that happened during the day.
어떤 과학자들은 꿈이 낮 동안에 일어난 일들을 우리가 이해하는 데 도움을 준다고 생각해요.

Did you know?
이거 아세요?

Some people remember their dreams in lots of detail, but some people don't remember their dreams at all.
어떤 사람들은 자신의 꿈을 자세히 기억하지만, 어떤 사람들은 꿈을 전혀 기억하지 못해요.

The brain doesn't always remember what happens while we are asleep.
뇌는 우리가 자는 동안 무슨 일이 일어나는지 항상 기억하지는 않아요.

□ P11: Sometimes we have bad dreams and wake feeling worried or scared.
가끔 우리는 안 좋은 꿈을 꾸고 걱정하거나 무서워하며 잠에서 깨기도 해요.

But dreams aren't real and they can't harm us.
그러나 꿈은 현실이 아니며 우리를 해칠 수 없어요.

When you go back to sleep you might have a nicer dream!
여러분이 잠자리로 돌아가면 더 좋은 꿈을 꾸게 될지도 몰라요!

How about you?
여러분은 어떤가요?

Dreams can be very strange.
꿈은 아주 이상할 수도 있어요.

Can you remember a strange dream you had?
여러분이 꿨던 이상한 꿈을 기억할 수 있나요?

□ P12: How Much Sleep?
잠을 얼마나 자야 할까요?

We all need to sleep, but there are no rules about exactly how much sleep each person needs.
우리는 모두 잠을 자야 하지만, 각자가 필요로 하는 정확한 수면에 대한 규칙은 없어요.

When we are young, we need a lot of sleep but as we get older we sleep less.
우리가 어릴 때에는, 잠이 많이 필요하지만 우리는 나이가 들면서 잠을 덜 자요.

In certain parts of the world, people nap during the day.
세계 특정지역에서는 사람들이 낮잠을 자요.

Young children and elderly people often nap too.
어린이와 노인도 종종 낮잠을 자요.

There are 24 hours in a day.
하루에는 24시간이 있어요.

How many hours do people spend asleep?
사람들은 자는데 얼마만큼의 시간을 보낼까요?

It usually depends on their age.
그건 보통 그들의 나이에 따라 달라져요.

Age 0-3 months
나이 0-3개월

14-18 hours
14-18시간

Age 4-11 months
나이 4-11개월

12-15 hours (with naps)
12-15시간 (낮잠 포함)

Age 1-2 years
나이 1-2세

11-14 hours (with nap)
11-14시간 (낮잠 포함)

Age 3-5 years
나이 3-5세

10-12 hours
10-12시간

□ P13: Age 5-12 years
나이 5-12세

9-11 hours
9-11시간

Age 12-18 years
나이 12-18세

8-10 hours
8-10시간

Age 18-65 years
나이 18-65세

7-9 hours
7-9시간

Age 65+ years
나이 65세 이상

7-8 hours (with nap)
7-8시간(낮잠 포함)

Did you know?
이거 아세요?

Some workplaces have special rooms where workers can take a quick nap when they are feeling tired.
어떤 직장에는 일하는 사람들이 피곤함을 느낄 때 잠깐 낮잠을 잘 수 있는 특별한 방이 있어요.

How about you?
여러분은 어떤가요?

How many hours do you sleep?
여러분은 몇 시간을 자나요?

□ P14: Short of Sleep
잠이 부족할 때

Sleep is important to our health.
잠은 우리 건강에 중요해요.

It affects the way we feel and behave.
그것은 우리가 느끼고 행동하는 방식에 영향을 미쳐요.

Sleeplessness can affect us badly.
수면부족은 우리에게 안 좋은 영향을 끼쳐요.

We are clumsier.
우리는 더 서툴러요.

We have less energy.
우리는 기운이 없어요.

We find it hard to concentrate.
우리는 집중하는 것이 어려워요.

How about you?
여러분은 어떤가요?

How do you feel after a bad night's sleep?
제대로 잠을 자지 못하면 여러분의 몸 상태는 어떤가요?

□ P15: Did you know?
이거 아세요?

There is no world record for going without sleep.
잠을 안 자고 오래 버티는 (오래 버티기 게임) 세계기록은 없어요.

Record books won't include one because a lack of sleep is harmful.
기록 책에는 수면부족이 해롭기 때문에 포함되지 않을 것입니다.

We make more mistakes.
우리는 더 많은 실수를 해요.

We can't remember things as well.
우리는 또한 어떤 일들을 기억할 수 없어요.

We are grumpy.
우리는 짜증이 나요.

A long time with no sleep can badly affect people's health.
수면이 없는 오랜 시간은 사람들의 건강에 심각한 영향을 줄 수 있어요.

They can struggle to think clearly and then may see things that aren't really there - a bit like dreaming when they are awake!
그들은 분명히 생각하기 힘겨워하고 실제로 존재하지 않는 것을 볼 수도 있어요. - 그들이 깨어있는 채로 꿈을 꾸는 것과 조금 비슷해요!

☐ P16: A Good Night's Sleep
충분한 숙면

Try following these tips for a good night's sleep:
숙면을 위하여 몇 가지 조언을 따라보세요:

Go to bed and get up at the same time every day.
매일 같은 시간에 잠자리에 들고 일어나요.

Relax before bed.
취침 전에 휴식을 취하세요.

Make your bedroom cool and dark.
여러분의 침실을 시원하고 어둡게 만들어요.

☐ P17: Exercise daily for at least 30 minutes.
매일 최소 30분은 운동해요.

Avoid using a TV, computer or mobile phone for two hours before bedtime.
취침 전에 TV, 컴퓨터 또는 휴대전화를 2시간 동안 사용하지 마세요.

Did you know?
이거 아세요?

Any artificial light can keep us awake, but computer, phone and TV screens give out a stronger, bluer light that can stop us falling asleep.
모든 인공조명은 우리를 깨어있게 할 수 있지만 컴퓨터, 전화 및 TV 스크린은 우리가 잠들지 못하게 하는 더 강한 블루 라이트를 냅니다.

How about you?
여러분은 어떤가요?

What do you do before bed time?
여러분은 취침 전에 무엇을 하나요?

□ P18: Animals and Sleep
동물과 잠

Just like humans, animals need to sleep.
사람과 마찬가지로, 동물들은 잠이 필요해요.

They sleep at different times of the day and night.
그들은 낮과 밤의 다른 시간에 잠을 자요.

Some animals sleep at night and are active during the day.
어떤 동물들은 밤에는 잠을 자고 낮에는 활동적입니다.

Some animals sleep during the day and are active at night.
어떤 동물들은 낮에는 잠을 자고 밤에는 활동적입니다.

□ P19: Some animals are active at dawn and dusk.
일부 동물은 새벽과 해 질 녘에 활발합니다.

They nap both day and night.
그들은 낮과 밤 모두 잠을 잡니다.

Did you know?
이거 아세요?

Most birds are active by day.
대부분 새는 낮에 활동적입니다.

They find their food by sight, and need light to see.
그들은 시각을 통해 먹이를 찾고, 보기 위해선 빛이 필요해요.

□ P20: How Much Do Animals Sleep?
동물은 얼마나 잘까요?

Some animals need a lot of sleep while others need much less.
어떤 동물은 많은 수면을 필요로 하고 다른 동물은 훨씬 적게 필요합니다.

Tigers are carnivores and hunt large prey.
호랑이는 육식동물이며 큰 먹이를 사냥해요.

After eating a big meaty meal, they enjoy a good long sleep.
많은 양의 육식을 한 뒤, 그들은 긴 시간 단잠을 즐겨요.

Tigers are powerful animals and don't have to watch out for predators.
호랑이는 힘센 동물이라서 포식자를 주의해야 할 필요가 없어요.

Hours of sleep per day
하루에 잠자는 시간

bat
박쥐

python
비단뱀

tiger
호랑이

cat
고양이

□ P21: Horses and giraffes eat plants.
말과 기린은 식물을 먹어요.

They must feed for many hours to get the food they need.
그들은 필요한 만큼의 음식을 얻기 위해서 장시간 먹어야 해요.

They also have to watch out for predators.
그들은 또 포식자들을 살펴야 해요.

These animals do not sleep much.
이 동물들은 잠을 많이 자지 않아요.

They nap now and then.
그들은 때때로 낮잠을 자요.

Did you know?
이거 아세요?

Male lions can sleep for 20 hours a day.
수컷 사자는 하루에 20시간 동안 잘 수 있어요.

Female lions sleep about five hours less because they hunt more and care for cubs.
암컷 사자는 더 사냥을 나가고 새끼를 돌봐야 하므로 5시간 정도 덜 자요.

chimpanzee
침팬지

seal
바다표범

horse
말

giraffe
기린

☐ P22: Where Do Animals Sleep?
동물은 어디서 잘까요?

Many animals are careful about where they sleep.
많은 동물은 그들이 어디서 잘지에 대해 신중해요.

They need protection from danger and the weather.
그들은 위험과 날씨로부터 보호해야 합니다.

This bird is roosting in a tree.
이 새는 나무에 앉아 자고 있어요.

This armadillo is sleeping in its burrow.
이 아르마딜로는 자신의 굴 안에서 자고 있어요.

Horses sleep in the open.
말은 밖에서 잠을 자요.

They nap standing up.
그들은 서서 낮잠을 잡니다.

☐ P23: Leopards dangle over the branch of a tree.
표범은 나뭇가지 위에 매달려있어요.

Many bats sleep in caves.
많은 박쥐들은 동굴 안에서 자요.

They hang upside down.
그들은 거꾸로 매달려요.

This helps them to take off when they need to fly.
이것은 그들이 날아야 할 때 바로 날 수 있게 도와줘요.

They can drop into flight.
그들은 곧바로 날아오를 수 있어요.

Did you know?
이거 아세요?

Flamingos sleep in water.
플라밍고는 물에서 자요.

They balance on one leg.
그들은 한쪽 다리로 균형을 잡아요.

Some scientists think they do this to keep one leg warm and dry!
일부 과학자들은 한쪽 다리를 따뜻하고 건조하게 유지하기 위해 이렇게 한다고 생각해요!

□ P24: Half Asleep
잠결에

Some animals do something really amazing: they sleep with one eye open and half their brain awake!
어떤 동물은 정말 놀라운 일을 해요: 그들은 한쪽 눈을 뜨고 뇌 절반이 깨어있는 상태로 자요!

Most sea creatures don't breathe air as they get the oxygen they need from the water.
대부분의 바다생물은 물에서 필요한 산소를 얻음으로써 공기를 마시지 않아요.

Dolphins are different - they breathe air at the surface of the sea.
돌고래는 달라요 – 그들은 해수면 공기로 숨을 쉬어요.

By sleeping with half their brain awake, they avoid sinking and drowning.
자신의 뇌를 반쯤 깨운 채로 자면서, 그들은 가라앉거나 물에 빠지는 것을 피할 수 있어요.

Ducks and geese roost in flocks.
오리와 거위는 무리를 이뤄 쉬어요.

Birds on the inside of the flock close their eyes and sleep.
무리 안쪽 새들은 눈을 감고 잠을 자요.

Birds on the outside of the flock keep one eye open for predators and one side of their brain awake.
무리 바깥쪽에 있는 새들은 한쪽 눈을 뜬 채로 포식자를 살피며 한쪽은 뇌를 반쯤 깨운 채로 있어요.

□ P25: Did you know?
이거 아세요?

In humans and many animals, each eye is controlled by the opposite side of the brain.
인간과 많은 동물의 눈은 각각 반대편 뇌에 의해 조절됩니다.

□ P26: A Winter Sleep
겨울잠

Some animals spend the winter in a deep sleep called hibernation.
어떤 동물들은 동면이라고 불리는 깊은 잠을 자며 겨울을 보내요.

Where these animals live, food and water are hard to find at that time of year.
이 동물들이 사는 곳은 연중 그 시기에 먹이와 물을 구하기가 힘들어요.

dormouse
겨울잠쥐

□ P27: Hibernating helps animals to survive because they use so little energy.
동면은 동물들이 아주 적은 에너지만을 사용하게 하기 때문에 그들이 생존할 수 있게 해요.

Their heartbeat and breathing slow down and their body chills.
그들의 심장박동과 호흡이 느려지고 그들 몸이 차가워져요.

They can survive on nothing more than the fat they have stored in their body.
그들은 다름 아닌 몸에 축적된 지방만으로 생존할 수 있어요.

hedgehog
고슴도치

black bears
흑곰

bats
박쥐

Did you know?
이거 아세요?

In some parts of the world, frogs, toads and tortoises sleep through the hottest season because food and water are difficult to find.
세계의 일부 지역에서는 개구리, 두꺼비 그리고 바다거북이는 먹이와 물을 찾기가 어렵기 때문에 가장 더운 계절 내내 잡니다.

☐ P28: Sleep Matters
잠은 중요해요

Sleep is important for all animals and that includes humans, too.
잠을 자는 것은 사람을 포함한 모든 동물에게 중요해요.

Now you know how much sleep matters, what changes might you make to your everyday life?
이제 여러분도 잠이 얼마나 중요한지 알았으니, 여러분의 일상생활에 어떠한 변화를 가져올 수 있을까요?

Keep out of your brother's way when he's tired and grumpy.
여러분의 형이 피곤해하고 짜증을 낼 때 마음대로 하게 내버려 두세요.

Stop using the computer before bedtime.
취침시간 전에는 컴퓨터 사용을 멈춰요.

☐ P29: Be nice to your sister when she has had a bad dream.
여러분의 여동생이 나쁜 꿈을 꿨을 때 잘 대해주세요.

Have a good night's sleep before a school test.
학교 시험 전엔 충분히 숙면을 취해요.

Try not to wake a baby when they're fast asleep.
그들이 깊이 잠들어있을 때 아기를 깨우지 않도록 해요.

□ P30

Glossary
용어

burrow: a hole dug by an animal for shelter
굴: 보금자리로 동물이 파놓은 구멍

chemicals: substances that are in the body; our bodies need some chemicals to grow and be healthy
화학 물질: 우리 몸에 있는 물질들로; 우리 몸은 성장과 건강을 위해 여러 화학물질이 필요함

disease: an illness or sickness in the body
질병: 몸의 병이나 질환

hibernation: a long, deep sleep in cold weather
동면: 추운 날씨 속의 길고 깊은 잠

nap: a short sleep
낮잠: 잠깐 자는 잠

predators: animals that hunt other animals for food
포식자: 다른 동물을 먹이로 사냥하는 동물

roost: when birds or bats rest or go to sleep
앉아 쉬다: 새 혹은 박쥐가 쉬거나 잠을 자는 것

Index
색인

asleep
잠든

awake
깨어있는

brain
뇌

day
낮

nap
낮잠

night
밤

□ P31

Look Back, Explorers
다시봐요, 탐험가

Q1: What is hibernation?
동면이란 무엇인가요?

A1: Hibernation is when animals spend the winter in a deep sleep.
동면이란 동물이 겨울 동안 깊은 잠을 자는 것이에요.

Q2: Where do flamingos sleep?
플라밍고는 어디에서 자나요?

A2: They sleep in water.
그들은 물에서 자요.

Q3: How many hours' sleep does someone aged seven need?
나이가 7세인 사람은 얼마만큼의 잠이 필요한가요?

A3: Someone aged seven needs 9 to 11 hours of sleep.
나이가 7세인 사람은 9~11 시간의 잠이 필요해요.

Q4: Look at pages 6 and 7. Can you explain what happens in the pattern of a normal day?
6쪽과 7쪽을 보세요. 일반적인 하루 생활방식은 어떠한지 이야기해 볼까요?

A4: We wake in the morning, do something active during the day, and sleep in the night.
우리는 아침에 일어나서 오후에 활동적인 일을 하고 밤에 잠을 자요.

Q5: Page 17 tells us that 'artificial light can keep us awake'. Can you give examples of artificial light?
17쪽에 '인공적인 빛은 우리를 깨어있게 해요'라고 돼 있어요. 인공적인 빛의 예를 들어 볼 수 있나요?

A5: The examples of artificial light are computer, phone and TV screen blue lights.
인공적인 빛의 예는 컴퓨터, 전화기 그리고 텔레비전 화면의 블루라이트에요.

Q6: Did you find out why bats sleep upside down?
왜 박쥐는 거꾸로 매달려 자는지 알아냈나요?

A6: They sleep upside down to help them take off when they need to fly.
박쥐는 그들이 날아갈 필요가 있을 때 그들이 날아오르는 것을 도울 수 있도록 거꾸로 매달려 자요.

□ P32

What's Next, Explorers?
다음은 뭔가요, 탐험가?

Now you know about the importance of sleep, go on a magic key adventure with Biff and Chip, when they visit a town where everyone seems to be asleep ...
이제 잠의 중요성에 대해 알았으니, 비프 그리고 칩과 함께 모두가 잠든 것 같은 도시를 찾아간 마법의 열쇠 모험을 떠나 봅시다 ...

Wake Up!
잠에서 깨다!

Explorer Challenge for Wake Up!
'잠에서 깨다!'에서 탐험가 도전

Find out who wears this nightcap ...
이 취침용 모자를 누가 쓴 건지 알아봅시다 ...

You can find out by reading 'Wake Up!'.
'잠에서 깨다!'를 읽으면 알아낼 수 있어요.