LAURA TOTAL SPANISH

라우라쌤의 스페인어 팟캐스트



30 DÍAS

하루 10분
왕초보 · A1

30일 스페인어 챌린지

Reto: 30 días hablando español

CÓMO FUNCIONA · 챌린지 방법

하루 10분, 30일 뒤에는 스페인어로 자기소개를 해요

이 챌린지는 팟캐스트와 함께 가요. **일주일에 에피소드 하나**: 첫날 에피소드를 듣고, 7일 동안 배운 표현을 하루 10분씩 **입으로** 연습해요. **언제 시작해도 괜찮아요.** 오늘이 바로 1일째예요!

SEMANA 1	1–7일	EP.01 **Saludos y presentarse** 스페인어 인사와 자기소개
SEMANA 2	8–14일	EP.02 **Los sonidos del español** 스페인어 소리와 내 이름 철자
SEMANA 3	15–21일	EP.03 **Las 100 palabras que ya sabes** 이미 알고 있는 스페인어 단어 100개
SEMANA 4	22–28일	EP.04 **¿De dónde eres?** 어디에서 왔는지 말하기
FINAL	29–30일	REPASO 1 **Repaso y diálogo** 30초 자기소개 녹음 → 첫 녹음과 비교하기

UNA SEMANA DEL RETO · 일주일은 이렇게

1일째 · 에피소드 듣는 날

듣기

새 에피소드를 처음부터 끝까지 들어요. 라우라가 멈추면 꼭 소리 내어 따라 하세요.

2-6일째 · 하루 10분

하루에 표현 하나

에피소드의 한 부분만 다시 듣고, 소리 내어 말하고, 한 줄 써요. 그게 전부예요.

7일째 · 체크포인트

안 보고 말하기

한 주 동안 배운 걸 확인하고, 내 목소리를 녹음해서 휴대폰에 저장해요.

1. **꼭 소리 내어 말하기.** 눈으로만 읽으면 입이 기억하지 못해요. 작은 소리라도 괜찮아요.
2. **하루를 놓쳐도 괜찮아요.** 다음 날 이어서 하면 돼요. 처음부터 다시 시작하지 마세요.
3. **끝낸 날은 꼭 체크.** 다음 페이지의 30칸 표에 표시하세요. 칸이 채워지는 걸 보는 게 생각보다 큰 힘이 돼요.



30일 뒤에 여러분은 스페인어로 인사하고, 이름을 말하고, 철자를 불러 주고, 어디에서 왔는지 말할 수 있을 거예요. 거창한 목표는 아니지만, **스페인 사람과 처음 만났을 때 꼭 필요한 전부**예요. 카카오톡 채널에서 기다릴게요!

— Laura

MI RETO · 나의 30일

끝낸 날에 표시하세요

인쇄해서 책상 앞에 붙여 두거나, 휴대폰에서 매일 체크하세요.

Me llamo _____ 시작한 날 _____

	듣기	연습	연습	연습	연습	연습	체크
SEMANA 1 인사 · EP.01	1 EP.01	2	3	4	5	6	7 CHECK
SEMANA 2 소리 · EP.02	8 EP.02	9	10	11	12	13	14 CHECK
SEMANA 3 단어 100개 · EP.03	15 EP.03	16	17	18	19	20	21 CHECK
SEMANA 4 출신 · EP.04	22 EP.04	23	24	25	26	27	28 CHECK
FINAL 대화 · 복습 1	29 REPASO	30 ¡FIN!					

○ 새 에피소드 듣는 날 ◉ 체크포인트 ◉ 마지막 날

MIS AUDIOS · 휴대폰에 저장한 나의 녹음

- ☐ **7일** 인사 + 이름
- ☐ **14일** 이름 철자
- ☐ **21일** cognado 10개
- ☐ **28일** 20초 자기소개
- ☐ **30일** 30초 자기소개

PARA MÍ 30일 뒤의 나에게 한마디: 왜 스페인어를 배우고 싶나요?

SEMANA 1 · 1-7일

Saludos y presentarse

스페인어 인사와 자기소개

함께 듣는 **EP.01** 에피소드

이번 주 목표 안 보고 말하기: **Hola, buenos días. Me llamo ___. Encantado/a. ¿Cómo estás?**

DÍA 1 새 에피소드 Escucha el EP.01 에피소드 듣기

완료 ☐

- **듣기** EP.01을 처음부터 끝까지 들어요. 라우라가 멈출 때마다 소리 내어 따라 하세요.
- **말하기** 마지막 '두 번째 대화'에서는 라우라가 여러분에게 직접 물어봐요. 멈추지 말고 대답해 보세요!
- **쓰기** 에피소드의 표현은 모두 13개. 안 보고 몇 개 기억나요? _____ / 13

DÍA 2 10분 Buenos días · Buenas tardes 시간에 맞는 인사

완료 ☐

- **배우기** **Hola**는 아무 때나. 나머지 세 개는 시간대에 따라 달라요.

아침	오후	밤
Buenos días	**Buenas tardes**	**Buenas noches**

- **미션** 오늘 시계를 볼 때마다, 지금 시간에 맞는 인사를 소리 내어 말해 보세요.
- **쓰기** 9:00 _____ 16:00 _____ 22:00 _____

DÍA 3 10분 ¿Cómo te llamas? · Me llamo··· 이름 묻고 답하기

완료 ☐

- **듣기** EP.01의 '이름 묻고 답하기' 부분만 한 번 더 들어요.
- **말하기** 혼자 묻고 답하기 다섯 번: **¿Cómo te llamas?** → **Me llamo···** 점점 빠르게!
- **쓰기** **Me llamo** _____ .

DÍA 4 10분 Encantado · Encantada 만나서 반가워요

완료 ☐

- **배우기** 기준은 **'나'**예요. 여자라면 상대가 누구든 언제나 **encantada**, 남자라면 언제나 **encantado**.
- **말하기** 거울을 보고 세 문장 자기소개: **Hola. Me llamo ___. Encantado/a.**
- **쓰기** 나는: ☐ **Encantado** ☐ **Encantada**

DÍA 5 10분 ¿Cómo estás? 안부 묻고 답하기

완료 ☐

배우기 **¿Cómo estás?** → **Estoy bien, gracias. ¿Y tú?** 대답 뒤에 ¿Y tú?를 붙이면 대화가 이어져요.

미션 핑퐁 연습: 휴대폰으로 **¿Cómo estás?**를 녹음하고, 재생하면서 바로 대답해 보세요. 세 번 반복!

쓰기 **Estoy _____ , gracias. ¿Y _____ ?**

DÍA 6 10분 Adiós · Hasta luego 헤어질 때 인사

완료 ☐

배우기 스페인에서는 가게나 식당을 나올 때도 **¡Hasta luego!** 하루에 몇 번씩 듣는 말이에요.

듣기 EP.01의 '첫 번째 대화'(마리아와 마누)를 들으면서, **마리아의 대사**를 같이 말해 보세요.

쓰기 대화 순서대로 번호를 써 보세요.

(___) **Hasta luego.**
(___) **¿Cómo estás?**
(___) **Hola, buenos días.**
(___) **Me llamo María.**

DÍA 7 10분 Checkpoint 안 보고 말할 수 있나요?

완료 ☐

- ☐ 시간에 맞게 인사하기
- ☐ encantado / encantada 고르기
- ☐ 헤어질 때 인사하기
- ☐ 이름 묻고 답하기
- ☐ 안부 묻고 답하기 + ¿Y tú?
- ☐ EP.01 '두 번째 대화'에 막힘없이 대답하기

녹음 미션 · 나의 첫 번째 녹음

이 문장을 녹음해서 휴대폰에 저장하세요. 30일째에 다시 들어 볼 거예요!

Hola, buenas tardes. Me llamo ___. Encantado/a. ¡Hasta luego!

체크가 다 안 됐어도 괜찮아요. 다음 주에도 인사는 계속 쓰니까 자연스럽게 복습돼요. 내일은 **EP.02**를 듣는 날이에요!

MEMO 이번 주에 새로 알게 된 것

SEMANA 2 · 8–14일

Los sonidos del español

스페인어 소리와 내 이름 철자

함께 듣는 **EP.02** 에피소드

이번 주 목표 내 이름 철자를 스페인어로 불러 주기: **Ele, a, u, erre, a.**

DÍA 8 새 에피소드 Escucha el EP.02 에피소드 듣기

완료 ☐

- **듣기** EP.02를 처음부터 끝까지 들어요. 이번 에피소드는 발음이라서, 따라 할 때 **조금 과장해서** 말해도 좋아요.
- **게임** 마지막 '무슨 단어일까요?' 게임, 몇 개 맞혔어요? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
- **쓰기** 에피소드의 마지막 문장: **En español, se lee como se** _____ .

DÍA 9 10분 A, e, i, o, u 모음 다섯 개

완료 ☐

- **배우기** 한국어 아, 에, 이, 오, 우와 거의 같아요. 딱 두 가지만: **짧고 깨끗하게**, 그리고 **'으' 소리는 없어요**. 에스파냐(4음절)가 아니라 **Es-pa-ña**(3음절)!
- **말하기** 음절마다 손뼉을 치면서 말해 보세요: **Es-pa-ña · ma-má · ca-fé · ho-la**
- **쓰기** 몇 음절일까요? **España** _____ **mañana** _____ **perro** _____

DÍA 10 10분 La eñe · Ñ 냐, 녜, 니, 뇨, 뉴

완료 ☐

- **배우기** 물결 하나가 정말 중요해요. **año**(아뇨)는 '해, 년'. 물결이 없으면 전혀 다른 뜻이 돼요!
- **말하기** **Feliz año nuevo**를 세 번: 천천히 → 보통 → 빠르게.
- **쓰기** 휴대폰에서 **n을 길게 누르면** ñ가 나와요. 채워 보세요: **ma_ana · a_o · Espa_a**

DÍA 11 10분 Hache y jota · H, J 소리 없는 h, '하' 소리 j

완료 ☐

- **배우기** **hola**는 '올라', **hotel**은 '오텔'. '하' 소리는 **jota**가 내요. 그래서 Jihoon은 '히훈', Minji는 '민히'가 돼요.
- **쓰기** 스페인 사람은 내 이름을 어떻게 읽을까요? 로마자 _____ → 한글로 _____

MEMO 어려웠던 소리를 적어 보세요

DÍA 12 · 10분 · Efe y erre · F, R 한국 사람이 자주 틀리는 소리

완료 ☐

배우기 F: 윗니를 아랫입술에 대고 바람을 내요(ㅍ이 아니에요). R: 단어 중간에서는 약하게 톡(**pero**), 맨 앞이나 rr은 떨리게(**perro, ropa**).

말하기 **pero – perro**를 번갈아 다섯 번. 떨리는 소리가 안 나와도 괜찮아요. 오토바이 소리 '르르르'를 먼저 연습해 보세요.

쓰기 약한 r? 강한 r? **pero** _____ **perro** _____ **ropa** _____ **Laura** _____

DÍA 13 · 10분 · ¿Cómo se escribe? 어떻게 써요?

완료 ☐

배우기 호텔, 병원, 카페에서 이름을 말하면 거의 항상 듣는 질문이에요. 글자 이름을 하나씩 말하면 돼요.

A a	B be	C ce	D de	E e	F efe	G ge	H hache	I i
J jota	K ka	L ele	M eme	N ene	Ñ eñe	O o	P pe	Q cu
R erre	S ese	T te	U u	V uve	W uve doble	X equis	Y ye	Z zeta

말하기 내 이름 철자를 세 번 불러 보세요. 예: **Laura → ele, a, u, erre, a**

쓰기 내 이름 _____ → 철자 _____

C와 Z는 두 가지 소리. **gracias, cinco**를 스페인 대부분 지역에서는 혀를 윗니에 대고, 중남미에서는 '스'로 말해요. 둘 다 맞아요!

DÍA 14 · 10분 · Checkpoint 안 보고 말할 수 있나요?

완료 ☐

- ☐ 모음 다섯 개를 짧고 깨끗하게
- ☐ España를 3음절로
- ☐ h는 소리 없이 (hola = 올라)
- ☐ pero와 perro 구별하기
- ☐ ¿Cómo se escribe? 묻기
- ☐ 내 이름 철자 불러 주기

녹음 미션 · 나의 두 번째 녹음

1주 차와 2주 차를 합쳐서 녹음하고, 7일째 녹음과 비교해서 들어 보세요:

Hola, me llamo ___. Se escribe ___. Encantado/a. ¡Hasta luego!

MEMO 내 이름 철자를 연습해 보세요

SEMANA 3 · 15–21일

Las 100 palabras que ya sabes

이미 알고 있는 스페인어 단어 · cognados

함께 듣는 **EP.03** 에피소드

이번 주 목표 외래어를 스페인어 소리로 말하고, 카페에서 주문하기: **Un café, por favor.**

DÍA 15 새 에피소드 Escucha el EP.03 에피소드 듣기

완료 ☐

듣기 EP.03을 처음부터 끝까지 들어요. 영어를 몰라도 괜찮아요. 호텔, 택시, 피아노… 매일 쓰는 외래어면 충분해요.

게임 '스페인어로 뭐라고 할까요?' 게임, 몇 개 맞혔어요? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

쓰기 마리아와 마누의 대화에서 들린 cognado를 적어 보세요. _____

DÍA 16 10분 Palabras iguales 완전히 똑같은 단어

완료 ☐

배우기 철자는 같아도 소리는 스페인어로. h는 소리 없이(**hotel, hospital**), 모음은 하나하나 다 살려서: 초콜릿이 아니라 **cho-co-la-te**, 네 음절!

말하기 음절마다 손뼉 치면서: **ho-tel · ta-xi · cho-co-la-te · pia-no · hos-pi-tal**

쓰기 초콜릿 → _____ 택시 → _____ 병원 → _____

DÍA 17 10분 Palabras casi iguales 거의 똑같은 단어

완료 ☐

배우기 규칙 두 개. **끝에 모음이 붙어요**: **música, teléfono, restaurante**. **'스'로 시작하면 앞에 e**: **estudiante, escuela**.

말하기 영어 → 스페인어로 바꿔 말하기: music → **música** · student → **estudiante** · school → **escuela**

쓰기 빈칸을 채워 보세요: **restaurant** _____ · _____ **tudiante** · _____ **cuela**

DÍA 18 10분 Los patrones mágicos 단어를 수백 개로 늘리는 패턴

완료 ☐

'-션'	'-티'	'-익'	'-어스'
-ción	**-dad**	**-ico**	**-oso**
información	universidad	fantástico	delicioso

쓰기 station → _____ romantic → _____ famous → _____

MEMO 마법의 패턴으로 나만의 단어를 만들어 보세요

DÍA 19 10분 ¡Cuidado! Falsos amigos 가짜 친구

완료 ☐

배우기 비슷하게 들리지만 뜻이 완전히 달라요. **éxito**는 출구(exit)가 아니라 **성공**. **embarazada**는 창피하다(embarrassed)가 아니라 **임신했다**!

말하기 **Éxito.** · **Embarazada.** 두 번씩, 뜻을 떠올리면서 말해 보세요.

쓰기 O / X: **éxito** = 출구 (____) · **embarazada** = 임신했다 (____)

DÍA 20 10분 Un café, por favor 카페에서 주문하기

완료 ☐

배우기 주문할 때는 끝에 **por favor**(부탁해요). **un café**인데 **una pizza**, un과 una는 곧 배워요. 지금은 들리는 대로!

듣기 EP.03의 '두 번째 대화'를 한 번 더. 라우라가 카페 직원이에요. 멈추면 주문해 보세요.

쓰기 **¿Café, té o chocolate? → Un _____ , por favor.**

DÍA 21 10분 Checkpoint 안 보고 말할 수 있나요?

완료 ☐

- ☐ hotel, hospital을 h 소리 없이
- ☐ chocolate을 네 음절로
- ☐ music → música (끝에 모음)
- ☐ student → estudiante (앞에 e)
- ☐ -ción · -dad · -ico · -oso 패턴
- ☐ Un café, por favor. 주문하기

녹음 미션 · 나의 세 번째 녹음

방, 카페, 지하철… 주변에서 cognado 열 개를 찾아 스페인어 소리로 말하고 녹음해서 저장하세요. 찾은 단어는 아래 메모에!

MEMO 내가 찾은 cognado 10개

SEMANA 4 · 22–28일

¿De dónde eres?

어디에서 왔는지 말하기 · 나라와 국적

함께 듣는 EP.04 에피소드

이번 주 목표 안 보고 말하기: **Soy de Corea. Soy coreano/a. ¿Y tú?**

DÍA 22 새 에피소드 Escucha el EP.04 에피소드 듣기

완료 ☐

듣기 EP.04를 처음부터 끝까지 들어요. '두 번째 대화'에서는 대답하고 나서 라우라에게 **¿Y tú?**라고 되물어 보세요.

쓰기 마리아는 **Soy de** _____ . 마누는 **Soy de** _____ .

DÍA 23 10분 Soy de Corea 어디에서 왔어요?

완료 ☐

배우기 **¿De dónde eres?** → **Soy de Corea.** Corea의 r은 혀끝으로 한 번만 가볍게 톡. soy와 eres는 **ser** 동사인데, 곧 배워요. 지금은 통째로!

말하기 혼자 묻고 답하기 다섯 번. 대답 뒤에 꼭 **¿Y tú?**

쓰기 나라 대신 도시도 돼요: **Soy de** _____ . (예: Seúl, Busan)

DÍA 24 10분 Los países 나라 이름

완료 ☐

배우기 **España · Italia · Japón · China · Estados Unidos**. Japón의 j는 '하' 소리. 독일은 **Alemania**, 이건 그냥 외워요!

쓰기 독일 _____ 일본 _____ 미국 _____

DÍA 25 10분 Coreano · Coreana 국적: 남자와 여자

완료 ☐

배우기 1주 차의 encantado · encantada 기억나요? 똑같은 원리, 기준은 **'나'**. o로 끝나면 여자는 a: **coreano → coreana · italiano → italiana**

쓰기 나는: ☐ **Soy coreano** ☐ **Soy coreana**

MEMO 내가 가 보고 싶은 나라를 스페인어로 써 보세요

DÍA 26 10분 **Español · Española** 나머지 두 규칙 완료 ☐

배우기 **자음으로 끝나면 여자는 a를 붙여요: español → española · japonés → japonesa. e로 끝나면 안 바뀌어요: estadounidense.**

쓰기 마리아(여자): **Soy** _____ 마누(남자): **Soy** _____ 미국 사람(여자): **Soy** _____

DÍA 27 10분 **María y Manu** 대화로 연습하기 완료 ☐

듣기 EP.04의 '첫 번째 대화'를 들으면서 **마리아의 대사**를 같이 말해 보세요. **española**와 **español**의 차이가 들리나요?

쓰기 나의 대화를 완성해 보세요.

— ¿De dónde eres?

— _____ . Soy _____ . ¿Y tú?

DÍA 28 10분 **Checkpoint** 안 보고 말할 수 있나요? 완료 ☐

- ☐ ¿De dónde eres? 묻기
- ☐ 나라 이름 다섯 개 + Alemania
- ☐ español / española 구별하기
- ☐ Soy de Corea. 대답하기
- ☐ 나에게 맞는 국적 (coreano/a)
- ☐ 대답하고 ¿Y tú? 되묻기

녹음 미션 · 나의 네 번째 녹음

20초 자기소개를 녹음해서 저장하세요. 그리고 7일째 녹음과 비교해 보세요. 얼마나 늘었는지 깜짝 놀랄 거예요!

Hola, me llamo ___. Soy de Corea. Soy coreano/a.

MEMO 친구, 가족에게 ¿De dónde eres?를 물어본다면?

FINAL · 29–30일

Repaso y diálogo

마지막 이틀: 지금까지 배운 걸 전부 합치기

함께 듣는
REPASO 1
특별 복습편

DÍA 29 특별 복습편 **Escucha el Repaso 1** 복습편 듣기 완료 ☐

듣기 특별 복습편 Repaso 1에서는 4주 동안 배운 걸 전부 합쳐서 하나의 대화로 만들어요. 라우라가 멈추면 대답해 보세요.

말하기 내일의 30초 자기소개를 안 보고 말할 수 있을 때까지 연습해요.

DÍA 30 10분 **Mi presentación de 30 segundos** 나의 30초 자기소개 완료 ☐

인사	**Hola, buenas tardes.**
이름	**Me llamo _____ .**
철자	**Se escribe _____ .**
출신	**Soy de _____ . Soy _____ .**
반가워요	**Encantado / Encantada.**
헤어질 때	**¡Hasta luego!**

1. 빈칸을 채우고, 소리 내어 세 번 읽어요.
2. 안 보고 30초 동안 말하면서 녹음해요.
3. 7일째 녹음부터 차례대로 들어 보세요.
4. 다음 페이지 수료증에 이름을 써요!

PARA MÍ 3페이지에 썼던 '30일 뒤의 나에게 한마디'를 다시 읽어 보세요. 지금의 나는?

SEMANA **6**

¿Y ahora?

챌린지는 끝났지만 팟캐스트는 계속돼요. 다음에는 soy와 eres의 정체, **ser 동사**와 **남성·여성**을 배워요. EP.05부터 이어서 들어 보세요. 새 에피소드는 매주 금요일, 카카오톡 채널에서 알려 드려요.

SOLUCIONES · 정답

정답 확인

DÍA 2	**Buenos días · Buenas tardes · Buenas noches**	9시는 아침, 16시는 오후, 22시는 밤. Hola는 언제나 정답이에요.
DÍA 5	**Estoy bien, gracias. ¿Y tú?**	'잘'은 bien, '너는?'은 ¿Y tú?
DÍA 6	**4 · 1 · 3 · 2**	인사 → 이름 → 안부 → 헤어질 때 인사.
DÍA 8	**escribe**	스페인어는 쓰여 있는 대로 읽어요.
DÍA 9	**3 · 3 · 2**	Es-pa-ña · ma-ña-na · pe-rro. '으'를 넣지 않아요.
DÍA 10	**mañana · año · España**	세 단어 모두 ñ가 들어가요.
DÍA 12	**약 · 강 · 강 · 약**	pero, Laura는 중간의 r 하나 → 약하게. perro(rr), ropa(맨 앞) → 떨리게.
DÍA 15	**café · perfecto · pizza · hamburguesa**	문장을 다 몰라도 상황이 이해되죠? 이게 cognados의 힘이에요.
DÍA 16	**chocolate · taxi · hospital**	h는 소리 없이, 모음은 또박또박.
DÍA 17	**restaurante · estudiante · escuela**	끝에 모음 e, '스' 앞에 e.
DÍA 18	**estación · romántico · famoso**	'-션' → -ción, '-익' → -ico, '-어스' → -oso. station은 '스'로 시작하니까 앞에 e도!
DÍA 19	**X · O**	éxito는 성공, embarazada는 임신했다.
DÍA 20	**café · té · chocolate**	원하는 걸 골라요. Un té, por favor. 도 정답!
DÍA 22	**Madrid · Sevilla**	Soy de 다음에는 도시 이름도 넣을 수 있어요.
DÍA 24	**Alemania · Japón · Estados Unidos**	Alemania는 영어 Germany와 완전히 달라요.
DÍA 26	**española · español · estadounidense**	자음으로 끝나면 여자는 +a, e로 끝나면 그대로.

YA PUEDO… · 이제 나는 할 수 있어요

- [ ] 시간에 맞게 인사하고, 이름을 묻고 답할 수 있어요.
- [ ] 모음과 ñ, h, j, r을 스페인어 소리로 말할 수 있어요.
- [ ] 내 이름 철자를 스페인어로 불러 줄 수 있어요.
- [ ] 외래어를 스페인어로 바꾸고, 카페에서 주문할 수 있어요.
- [ ] 어디에서 왔는지 말하고, ¿Y tú?로 되물을 수 있어요.

¡Lo has conseguido!

30일 동안 정말 수고 많으셨어요. 이제 스페인 사람을 만나면
인사하고, 이름과 철자를 말하고, 어디에서 왔는지 말할 수 있어요. — Laura

30 DÍAS

LAURA TOTAL SPANISH

Certificado

수료증

NOMBRE · 이름

ha completado el **Reto: 30 días hablando español.**

위 사람은 30일 동안 매일 스페인어를 소리 내어 말하며
'30일 스페인어 챌린지'를 끝까지 완주했습니다.

Saludar | Presentarme | Deletrear mi nombre | Pedir un café | Decir de dónde soy

¡Ya hablo español!

FECHA · 날짜

Laura

LAURA · LAURA TOTAL SPANISH