HSK 3.0 | 4급 | 제70题 看图短文写作 (80자 단문 작문)

# 坚持运动

꾸준한 운동 · 신체 건강과 심리적 활력의 원동력

The Habit of Regular Exercise · Physical Health & Mental Well-being

**HSK 4급 실전 쓰기 마스터**

목표 분량: 80자 내외 (본문 88자)

추천 작성 시간: 10분

## 1 시험 출제 개요 및 채점 포인트



**看图或结合实际写一段80字左右的短文：**

HSK 4급 쓰기 제70번은 주어진 사진이나 일상 주제를 바탕으로 80자 내외의 완성도 높은 단문을 작성하는 고득점 변별력 문항입니다. 본문에서는 속담 '生命在于运动'을 인용하여 서두를 열고, '不仅……还……'를 통해 신체적·정신적 이점을 체계적으로 열거한 뒤, '无论……都……'와 '只有……才……'로 마무리하는 탄탄한 논리 전개를 훈련합니다.

주제: 운동과 건강관리 | 글자 수: 88자 (공백·문장부호 제외) | 핵심 접속사: 不仅……还…… / 无论……都…… / 只有……才……

## 2 모범 답안 심층 분석 (루비 병음 표기)

**HSK 4급 표준 만점 모범 답안** — 글자 수: 88자 / 80자 기준

sú huàshuō shēngmìng zài yú yùndòng jīngchángyùndòng bù jǐn néngràng wǒ menbǎo chí shēn tǐ jiànkāng hái néngyǒuxiào de fàngsōng xīn qíng jiǎnshǎoshēng
俗话说，“生 命在于运动”。经 常 运动不仅能 让我们保持身体健康，还能有效地放松心情，减少 生
huózhōng de yā lì wú lùn měitiānyǒuduōmáng wǒ mendōuyīng gāi chōuchū shí jiān qù sàn bù huòzhěpǎopǎo bù zhǐ yǒuyǎngchéngjiān chí yùndòng de hǎo xí
活 中 的压力。无论每天有多 忙，我 们都应 该 抽 出时 间去散步或者跑跑步。只有养 成 坚持运 动 的好习
guàn wǒ men cái néngyōngyǒukuài lè de shēnghuó
惯，我 们才 能 拥有快乐的 生 活。

## 3 문장별 정밀 번역 및 구문 코칭

### 01 俗话说，“生命在于运动”。

속담에 이르기를, "생명의 본질은 운동에 있다"고 합니다.

*As the proverb says, "Life lies in movement."*

- **俗话说 (súhuà shuō)** : 흔히들 말하듯, 속담에 이르기를. 작문의 도입부에서 화제를 자연스럽게 이끌어내는 관용구.
- **在于 (zàiyú)** : ~에 달려 있다, ~에 있다. 사물의 본질이나 핵심 원인을 나타내는 필수 동사.

### 02 经常运动不仅能让我们保持身体健康，还能有效地放松心情，减少生活中的压力。

규칙적으로 운동하는 것은 신체 건강을 유지해 줄 뿐만 아니라, 기분을 효과적으로 전환해 주고 일상 속의 스트레스를 줄여 줍니다.

*Regular exercise not only keeps us healthy, but also effectively relaxes our mood and reduces stress in daily life.*

- **不仅……还……** : ~할 뿐만 아니라, 게다가 ~하다. 신체 건강과 심리적 안정의 두 가지 차원을 점층적으로 연결.
- **有效地 (yǒuxiàode)** : 효과적으로. 부사어 표지 '地'를 사용하여 뒤의 동사구 '放松心情'을 자연스럽게 수식.
- **减少生活中的压力** : 일상 속 스트레스를 경감시키다. HSK 4급 빈출 연어(collocation).

### 03 无论每天有多忙，我们都应该抽出时间去散步或者跑跑步。

매일 아무리 바쁘더라도 우리는 시간을 쪼개어 산책을 하거나 조깅을 해야 합니다.

*No matter how busy every day is, we should make time to take a walk or go for a jog.*

- **无论……都……** : 아무리 ~하더라도 모두 …하다. 예외 없는 행동 실천의 당위성을 강조.
- **抽出时间 (chōuchū shíjiān)** : 시간을 내다, 짬을 내다. 분주한 현대인의 생활 태도를 표현할 때 자주 쓰임.
- **跑跑步 (pǎopǎobù)** : 이합동사 跑步의 AAB 중첩형. '가볍게 조깅도 좀 뛰다'라는 완곡하고 편안한 어감 전달.

### 04 只有养成坚持运动的好习惯，我们才能拥有快乐的生活。

꾸준히 운동하는 좋은 습관을 길러야만 우리는 비로소 즐겁고 행복한 삶을 누릴 수 있습니다.

*Only by cultivating the good habit of regular exercise can we lead a happy life.*

- **只有……才……** : 오직 ~해야만 비로소 …하다. 유일한 전제 조건과 결론을 맺는 고득점 결론부 구문.
- **养成……好习惯 (yǎngchéng... hǎo xíguàn)** : ~한 좋은 습관을 기르다. HSK 4급 쓰기 빈출 최고 빈도 표현.

# 词汇与句型专项提分

핵심 어휘 마스터 & 4급 고득점 문형 분석

**HSK 4급 어휘·문법 총정리**
필수 단어 16개 엄선 수록
고득점 연결 복문 3대 공식

## 4 핵심 어휘 상세 정리 (16선)

| 단어 | 병음 | 품사 | 한국어 뜻 | 영어 설명 | 실전 예문 |
|---|---|---|---|---|---|
| 俗话 | súhuà | 명사 | 속담, 옛말 | common saying | 俗话说得好，万事开头难。 |
| 生命 | shēngmìng | 명사 | 생명, 삶 | life | 运动赋予生命无穷的活力。 |
| 在于 | zàiyú | 동사 | ~에 있다, ~에 달리다 | lie in, depend on | 成功的关键在于平时的坚持。 |
| 经常 | jīngcháng | 부사 | 자주, 규칙적으로 | often, frequently | 他经常去附近的公园慢跑。 |
| 保持 | bǎochí | 동사 | 유지하다, 지키다 | keep, maintain | 我们要保持良好的生活作息。 |
| 健康 | jiànkāng | 형/명 | 건강하다, 건강 | healthy, health | 身体健康是一切幸福的基础。 |
| 有效 | yǒuxiào | 형용사 | 효과적이다, 유효하다 | effective, valid | 这是一种非常有效的减压方式。 |
| 放松 | fàngsōng | 동사 | (긴장을) 풀다, 쉬다 | relax | 听听音乐可以有效放松身心。 |
| 心情 | xīnqíng | 명사 | 기분, 마음 | mood, frame of mind | 散步能让人心情愉悦。 |
| 减少 | jiǎnshǎo | 동사 | 줄이다, 감소하다 | reduce, decrease | 合理安排时间能减少心理压力。 |
| 压力 | yālì | 명사 | 스트레스, 부담, 압력 | pressure, stress | 现代人的工作压力往往很大。 |
| 无论 | wúlùn | 접속사 | ~를 막론하고, 어떠하든 | no matter what/how | 无论天气好坏，他都按时晨跑。 |
| 抽出 | chōuchū | 동사 | (시간을) 내다, 쪼개다 | take out (time) | 每天抽出半小时锻炼很有必要。 |
| 养成 | yǎngchéng | 동사 | (습관 등을) 기르다 | cultivate, form | 好习惯一旦养成，终身受益。 |
| 坚持 | jiānchí | 동사 | 지속하다, 견지하다 | persist in | 只要坚持下去，就一定能看到改变。 |
| 拥有 | yōngyǒu | 동사 | (가치 있는 것을) 지니다 | possess, have | 拥有健康的体魄才能追求理想。 |

## 5 고득점 단문 작문 3단 프레임워크

**1단계: 명언 인용 및 서두 도입**
**俗**话说，**"生命在于运**动"。 속담이나 널리 알려진 통념을 인용하여 글의 주제 의식을 명확히 제시합니다.
*Cite a well-known proverb to hook the reader and establish the theme immediately.*

**2단계: 점층 복문으로 다각도 전개**
**不**仅**能**……，还**能**…… 신체적 유익함(健康)에 이어 심리적 안정(放松心情)으로 논리를 확장합니다.
*Use progressive connectors to unfold both physical and psychological dimensions.*

**3단계: 실천 방안 및 결론 도출**
**无**论……**都**…… / **只有**……**才**…… 일상적 실천의 필요성을 강조하고 바람직한 미래상으로 마무리합니다.
*Deliver actionable suggestions and conclude with the ultimate conditional outcome.*

## 6 실전 응용 빈칸 채우기 훈련

1. 经常跑步 _____ 能增强体质， _____ 能**开**阔眼界。(不仅 / 还是 / 并且)
2. _____ 每天的工作有多繁忙，我们 _____ 应该抽空锻炼。(虽然...但是... / 无论...都...)
3. _____ **养**成每天锻炼的好习惯，我们 _____ 能保持旺盛的精力。(只有...才... / 只要...就...)