



A CUP OF ENGLISH · 무적의 셀프 스터디

하루 종일 영어에 푹 빠지고 싶은 당신을 위한 1년 커리큘럼

“이 커리큘럼 하나면, 대학교 전공 수업도 부럽지 않아요.”
매일 7교시 × 12개월이면, 영어가 ‘공부’가 아니라 ‘일상’이 됩니다.



카카오채널 추가 선물 · 평생 소장용 셀프스터디 가이드

A YEARLONG JOURNEY · 네 단계로 떠나는 1년

STAGE 01 · FOUNDATION

기초 다지기

1~3개월 · 영어 잡식을 즐기며 귀 트기

STAGE 02 · IMMERSION

집에서 유학

4~6개월 · 원어민 수업으로 노출 시작

STAGE 03 · REAL WORLD

실전 돌입

7~9개월 · 뉴스·콜로케이션·실전 회화

STAGE 04 · ADVANCED

도약·완성

10~12개월 · 라이팅·스피치로 완성

이렇게 활용하세요

01 · 매일 7교시

오전 워밍업부터 밤 마무리까지, 부담 없는 하루 루틴으로.

02 · 나의 속도로

4단계는 권장 일정일 뿐, 본인 수준과 속도에 맞춰 조절하세요.

03 · 꾸준함이 핵심

하루 10분이라도 매일. 1년 뒤, 영어가 일상이 됩니다.

영어 잡식을 즐기되, 기초를 다지는 기간

1~3개월

부담 없이 영어에 노출되며 귀를 트고, 매일의 루틴을 몸에 붙이는 시기예요.

교시 · 영역	1개월	2개월	3개월
1교시  Warming Up 귀 트기	좋아하는 팝송 듣고 흥얼거리기 샤워할 때 · 화장할 때 · 이동할 때 들으며 귀에 슬슬 시동 걸기.	유튜브 동기부여 짧은 영상 하나 듣기 추천 채널: ‘잭스파이어(Jackspire)’ , Motivation Madness	이근철 TV 동영상 하나씩 시청 매일 오전 7:30 업로드되는 강의로 하루를 시작해보세요.
2교시  Phrasal Verbs 구동사	매일 · 매월 공통 구동사 5개 익히기 Phrasal Verbs 앱으로 하루 5개씩 학습하세요.		
3교시  Lectures 강의 시청	이근철TV · 에스텔잉글리쉬 채널 영상 각각 1개, 노트 필기하며 시청.	구슬쌤 · SOPHIE BAN 채널 영상 각각 1개, 노트 필기하며 시청.	라이브 아카데미 · 박앵커의 뭉치영어 채널 영상 각각 1개, 노트 필기하며 시청.
4교시  Listening + Speaking 듣고 말하기	좋아하는 유튜브 영상 딕테이션 + 녹음 2분 30초 내외 분량으로 받아쓰고 녹음해보기.	좋아하는 유튜브 영상 딕테이션 + 녹음 2분 30초 내외 분량으로 받아쓰고 녹음해보기.	브라이언 트레이시 강연 쪼개서 학습 1시간 30분 강연을 2분 단위로 끊어 딕테이션 · 녹음.
5교시  Exposure 실전 노출	미드 · 영화 · 해외 vlog 자막 없이 보기 유용한 표현이 나오면 표현 정리하기.	좋아하는 팝송 따라 부르기 유용한 표현 · 단어 익히기. ‘팝스잉글리시3’ 추천.	미드 · 영화 · 해외 vlog 자막 없이 보기 유용한 표현이 나오면 표현 정리하기.
6교시  Grammar 문법	쉬운 문법책 빠르게 훑기 ‘나비효과 영문법’ 추천.	Grammar in Use 온라인 강의 박상호 선생님 강의 추천.	Grammar in Use 온라인 강의 박상호 선생님 강의 추천.
7교시  Wrap-up 마무리 · 발음	영어회화레벨테스트 앱으로 문장 만들기 자기 전 누워서 가볍게 테스트하고 잠들기.	영어회화레벨테스트 앱으로 문장 만들기 자기 전 누워서 가볍게 테스트하고 잠들기.	Elsa Speak 앱으로 발음 훈련 발음 · 인토네이션을 체계적으로 학습해보세요.

원어민 선생님 수업을 들으며, 집에서 유학하기

4~6개월

방 안에서 원어민 강의로 유학 생활을 즐기며, 표현과 발음을 본격적으로 쌓아요.

교시 · 영역	4개월	5개월	6개월
1교시  Warming Up 귀 트기	팟캐스트로 듣고 싶은 방송 하나씩 이동할 때 입으로 소리 내며 즐겁게 라디오처럼.	팟캐스트로 듣고 싶은 방송 하나씩 이동할 때 입으로 소리 내며 즐겁게 라디오처럼.	아리랑 TV · 라디오 청취 키워드만 파악, 학습이라 여기지 말고 가볍게.
2교시  Phrasal Verbs 구동사	매일 · 매월 공통 구동사 5개 익히기 구동사 학습은 계속돼야 한다.		
3교시  Lectures 원어민 강의	mmmEnglish 원어민 강의로 방에서 유학 생활을 즐겨보세요.	Rachel's English 발음·연음의 원리를 체계적으로 배우는 수업!	Learn English with Gill 영국 발음으로 영어 강의를 즐길 수 있어요.
4교시  Listening + Speaking 듣고 말하기	브라이언 트레이시 강연 쪼개서 학습 2분 단위로 끊어 딕테이션·녹음.	브라이언 트레이시 강연 쪼개서 학습 2분 단위로 끊어 딕테이션·녹음.	연설문 통째로 직접 말해보기(녹화) 호흡이 긴 콘텐츠를 온전히 내 것으로 만들기.
5교시  Exposure 실전 노출	미드·영화·해외 vlog 자막 없이 보기 유용한 표현이 나오면 표현 정리하기.	TV쇼·인터뷰로 의문 표현 익히기 질문하는 법 익히기. 코난·오프라·엘렌쇼, Vogue 73 Questions 추천.	TV쇼·인터뷰로 의문 표현 익히기 질문하는 법 익히기. 코난·오프라·엘렌쇼, Vogue 73 Questions 추천.
6교시  Grammar 문법 · 티칭	매일 · 매월 공통 배운 문법을 누군가에게 가르쳐보기 티칭이 최고의 학습. 설명할 수 있을 때 진짜 내 지식이 됩니다.		
7교시  Pronunciation 발음 훈련	매일 · 매월 공통 Elsa Speak 앱으로 발음 훈련 차근차근, 매일 꾸준히.		

이젠 실전이다! 24시간 영어 환경에 노출되기

7~9개월

뉴스·콜로케이션·실전 회화로 진짜 영어 환경에 나를 던지는 시기예요.

교시 · 영역	7개월	8개월	9개월
1교시  Warming Up 귀 트기	아리랑 TV · 라디오 청취 키워드만 파악, 가볍게.	CNN · BBC · ABC 뉴스 듣기 키워드를 넘어 전체 메시지를 파악해보세요.	TED 듣기 깊이 파기보다 아침에 귀를 말랑말랑하게.
2교시  Collocation 콜로케이션	매일 · 매월 공통 영어 콜로케이션 사전 학습 동사와 명사의 공합을 익혀야 진짜 영어.		
3교시  Lectures 원어민 강의	English with Lucy 원어민 강의로 방에서 유학 생활.	English Lessons with Adam 원어민 강의로 방에서 유학 생활.	Accurate English 원어민 강의로 방에서 유학 생활.
4교시  Listening + Speaking 실전 회화	매일 · 매월 공통 전화·화상영어 / 회화 스터디 / AI 스피킹 앱 열심히 쌓아 올린 영어 실력을 발휘해보세요!		
5교시  Exposure 실전 노출	오디오북 학습 편안하게 이야기의 맥 파악. 유튜브 '책이름+audiobook' 검색 추천.	오디오북 학습 Audible 또는 유튜브 오디오북을 책과 함께 보기.	TED 꼼꼼하게 듣고 내용 파악 디테이션하고 표현 정리하기.
6교시  Deepen your English 심화	매일 · 매월 공통 네이티브 영어표현력 사전 학습 이 책은 교과서처럼. 통역사가 영혼을 갈아 만든 책.		
7교시  Pronunciation & Intonation	매일 · 매월 공통 김련희 발음·청취 사전 + Elsa Speak 병행 발음의 원리를 이해해 무너지지 않는 실력을.		

Advanced로 도약하기

10~12개월

라이팅과 스피치로 ‘쓰는 사람’이 되어, 1년의 여정을 완성하는 단계예요.

교시 · 영역	10개월	11개월	12개월
1교시  Warming Up 귀 트기	아리랑 TV · 라디오 청취 키워드만 파악, 가볍게.	CNN · BBC · ABC 뉴스 듣기 전체 메시지를 파악해보세요.	TED 듣기 아침에 귀를 말랑말랑하게.
2교시  Writing 라이팅	매일 · 매월 공통 매주 한 주제 정해 Writing Grammarly로 첨삭. 아래 10개 카테고리에서 주제를 골라 다양하게.		
3교시  Lectures 고급 강의	박앵커의 뭉치영어 고급 영어 강의로 내공 올리기(유튜브).	강미몬의 강경화 장관 연설문 강의 연설문 하나를 통째로 씹어 먹으며 수준 높은 학습.	강미몬의 강경화 장관 연설문 강의 연설문 하나를 통째로 씹어 먹으며 수준 높은 학습.
4교시  Listening + Speaking 실전 회화	매일 · 매월 공통 전화·화상영어 / 회화 스터디 / AI 스피킹 앱 영어로 말할 수 있는 곳이라면 어디든 달려가세요!		
5교시  Exposure 실전 노출	TED 꼼꼼하게 듣고 내용 파악 딕테이션하고 표현 정리하기.	하버드·옥스퍼드 등 명문대 유튜브 강의 세계적인 명문대 강의가 내 손안에.	하버드·옥스퍼드 등 명문대 유튜브 강의 세계적인 명문대 강의가 내 손안에.
6교시  Deepen your English 심화 · 신문	영어 뉴스·신문 읽기 추천 앱: SCAN NEWS.	영어 뉴스·신문 읽기 추천 앱: SCAN NEWS.	타임·가디언·이코노미스트 학습 주 1개 칼럼: 단어 찾고, 해석하고, 소리 내어 읽기.
7교시  Public Speech 스피치	매일 · 매월 공통 Writing한 에세이·연설문으로 실제 스피치 사람들 앞에서, 어려우면 녹화라도 내 스피치 모니터링.		

BONUS GIFT

선물 안에 든 보너스 ☕

1년 동안 곁에 두고 쓰는 추천 리스트예요.

추천 도서

66일 영어회화 비밀과외

김련희의 영어회화 발음·청취사전

네이티브 영어표현력 사전

나비효과 영문법

Grammar In Use

영어 콜로케이션 사전

팝스잉글리시3

추천 앱

Youghlish

표현·패턴 원어민 확인

Phrasal Verbs

구동사 · 안드로이드

Elsa Speak

발음·인토네이션

영어회화레벨테스트

문장 만들기 · 안드로이드

SCAN NEWS

영어 뉴스 · 안드로이드

Tune in

전세계 라디오(아리랑 등)

추천 사이트

Grammarly

Writing 첨삭

Youghlish

원어민 발음·표현 확인(시사·정치)

Yarn

드라마·영화 짤로 표현 확인(사이트·앱)

추천 유튜브 · 강의

초급 · 이근철TV

초중급 · 에스텔잉글리쉬

mmmEnglish · Rachel's English

중급 · SOPHIE BAN · 구슬쌤

Learn English with Gill · English with Lucy

고급 · 박앵커의 뭉치영어 · 라이브아카데미

English Lessons with Adam · Accurate English

추천 유튜브 · 브이로거

여성 유튜버

Jenny Im

mguamarina

Sandy Lin

Lavendaire

Pick Up Limes

남성 유튜버

Bobby Minser

Matt D'Avella

Nate O'Brien

Steve Cook

Luke Birch

의문문 연습에 좋은 채널

코난쇼

오프라 윈프리쇼

엘렌쇼

라이브쇼

Vogue 73 Questions

동기부여 연설 10선

01 랜디 포시의 마지막 강연

02 브라이언 트레이시의 성공학 강연

03 Rich Rigsby — 초등 3학년 중퇴 아버지에 대한 강연

04 Glenn Close — 2019 Commencement Speech

05 힐러리 클린턴 — 미국 대선 패배 후 연설

06 베네딕트 컴버배치 — “Just Do”

07 오프라 윈프리 — 하버드대 Commencement Speech

08 팀 민친 — 9가지 인생 교훈

09 무니바 마자리 — “우리 모두는 완벽히 불완전합니다”

10 Ellen — Tulane Speech

Writing 카테고리 — 한 분야에 머물지 말고 다양하게

외교

정치

IT

의료

법률

사회

문화

환경

산업

금융



혼자서 벅차다면, 라운지에서 함께해요

어커피잉글리쉬는 영어를 '배우는' 곳이 아니라,
편안한 라운지에서 영어를 '쓰는 사람'이 자라나는 공간입니다.

무료 상담 신청 →

어커피 둘러보기

Copyright © A CUP OF ENGLISH. All rights reserved. · 본 커리큘럼의 무단 복제·배포를 금합니다.