



Korean Ladder Study Note

스트레스 / 불면증 / 우울

Talking About Mental and Emotional Health

Level	Topic	Focus
B2 · Upper-Intermediate TOPIK 4	Vocabulary Body & Health	스트레스 / 불면증 / 우울 Talking About Mental and Emotional Health

Study Links

Open this lesson on Korean Ladder

<https://www.koreanladder.com/lesson.html?id=KOR-B2-VOCAB-BOD-002>

Watch the full video on YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=GCpPSrurLV4>

Visit koreanladder.com for all free lessons

<https://www.koreanladder.com>

Core Idea

Okay, real question. When work is crushing me and I say 'I'm so stressed,' what do Koreans actually say? Because I tried translating it word for word and it felt wrong.

좋은 질문이에요. Today we'll build a small toolkit for feelings: stress, burnout, insomnia, and where to get help. 하나씩 배워 봐요.

핵심 표현부터 볼게요. '스트레스를 받다.' In English, it's literally 'to receive stress' — and that's exactly how Korean describes getting stressed.

받다는 선물을 '받다'의 그 받다예요. 스트레스를 밖에서 받는다고 생각하면 기억하기 쉬워요. Picture the stress arriving at you.

Conversation Snapshot

Speaker	Korean	Meaning
Hana	요즘 스트레스를 너무 많이 받아서 잠도 안 와요. —	I've been so stressed lately that I can't even sleep.



Speaker	Korean	Meaning
Junho	불면증까지 왔어요? 상담을 한번 받아 보는 건 어때요? —	Insomnia too? How about trying counseling?
Hana	안 그래도 마음의 여유가 없었는데, 그래 볼까 봐요. —	I've had no breathing room anyway — I think I might.

Vocabulary & Useful Expressions

Word	Meaning	Example
스트레스를 받다 seuteureseureul batda	to get / be stressed (lit. to receive stress)	핵심 표현부터 볼게요. '스트레스를 받다.' In English, it's literally 'to receive stress' — and that's exactly how Korean describes getting stressed.
받다 batda	to receive	받다는 선물을 '받다'의 그 받다예요. 스트레스를 밖에서 받는다고 생각하면 기억하기 쉬워요. Picture the stress arriving at you.
스트레스가 있어요 / 많아요 seuteureseuga isseoyo / manayo	I have / I have a lot of stress	그런데 여기서 중요한 점. '스트레스가 있어요'도, '스트레스가 많아요'도 완전히 자연스러운 한국어예요. Both are correct, everyday Korean.
받다 vs 있다·많다 batda vs itda·manta	받다 = the experience of getting stressed · 있다/많다 = the amount you have	차이는 이거예요. 스트레스를 '느끼는' 상황에서는 받다가 더 자연스러워요. 있다·많다는 '스트레스가 많다/있다'처럼 양을 말할 때 써요. 둘 다 맞아요.
번아웃 beonaut	burnout — long-term exhaustion	번아웃은 스트레스가 오래 쌓여서 완전히 지친 상태예요. When stress piles up for too long and you're totally drained.
단어마다 짝이 달라요 danyeomada jjagi dallayo	each word has its natural partner verb	여기서 규칙이 보여요. 불면증은 '있다'가 자연스럽고, 스트레스는 경험을 말할 때 '받다'가 더 자연스러워요. 둘 다 틀린 게 아니예요 — 단어마다 잘 어울리는 짝이 있어요.
우울감 vs 우울증 uulgam vs uuljjeung	우울감 = a low mood (everyday) · 우울증 = clinical depression	조심할 점 하나. 우울감은 '기분(a mood)'이고, 우울증은 병(a clinical condition)이에요. In daily talk, use 우울감 for feeling down.
상담을 받다 / 마음의 여유 sangdameul batda / maeumui yeoyu	to get counseling / peace of mind (mental breathing room)	마지막 두 표현. 도움을 받는 곳 — '상담을 받다,' to get counseling. 또 하나는 마음의 여유, breathing room in your heart.



Grammar / Structure Notes

스트레스를 받다

스트레스를 받다 — to get / be stressed (lit. to receive stress)

받다 = to receive — you receive stress from the outside

받다

받다 — to receive

같은 받다: 선물을 받다, 이메일을 받다, 스트레스를 받다

요즘 스트레스를 많이 받아요.

요즘 + 스트레스 + 를 + 많이 + 받아 + 요. — Lately I've been really stressed.

이렇게 써요. '요즘 스트레스를 많이 받아요.' Lately I'm getting a lot of stress — meaning, I've been really stressed.

일 때문에 스트레스를 받았어요.

일 + 때문에 + 스트레스 + 를 + 받았 + 어요. — I got stressed because of work.

원인을 붙일 수도 있어요. '일 때문에 스트레스를 받았어요.' Because of work, I got stressed. 때문에 marks the cause.

스트레스를 받아요.

스트레스를 받아요. — I'm stressed. / I'm getting stressed.

So the stress comes toward me and I catch it. 스트레스를 받아요. That actually feels more natural than 'I have stress.'

Pronunciation Loop

Phrase	How to practice
번아웃이 왔어요.	beonauusi wasseoyo
스트레스를 받아요	seuteureseureul badayo
스트레스를 받아요.	seuteureseureul badayo
상담을 받아 보고 싶어요.	sangdameul bada bogo sipeoyo

Self-Check

- 1 Say 스트레스 / 불면증 / 우울 three times: slow, natural, then inside a short sentence.
- 2 Write one original sentence that was not in the video.
- 3 Rewatch the YouTube lesson and pause when the same pattern appears.

Related / Subsequent Studies



Lesson	Why study it next	Link
증상 / 처방 / 진료 At the Clinic and Pharmacy	B2 Vocabulary: compare 증상 / 처방 / 진료 with this lesson so the boundary becomes clearer.	Open lesson https://www.koreanladder.com/lesson.html?id=KOR-B2-VOCAB-BOD-001
손 / 발 / 눈 / 코 Your First Korean Body Words	A1 Vocabulary: compare 손 / 발 / 눈 / 코 with this lesson so the boundary becomes clearer.	Open lesson https://www.koreanladder.com/lesson.html?id=KOR-A1-VOCAB-BOD-001
아프다 / 병원 / 약국 First Words for Feeling Sick	A2 Vocabulary: compare 아프다 / 병원 / 약국 with this lesson so the boundary becomes clearer.	Open lesson https://www.koreanladder.com/lesson.html?id=KOR-A2-VOCAB-BOD-001
가격 / 원 / 할인 / 만 원 Talking About Money and Prices	B2 Vocabulary: compare 가격 / 원 / 할인 / 만 원 with this lesson so the boundary becomes clearer.	Open lesson https://www.koreanladder.com/lesson.html?id=KOR-B2-VOCAB-NUM-001

My Notes

Your ladder to fluent Korean. This PDF, the website, and the video lessons are free for personal study.