



18편 승인되지 않은 결석과 학생 학습에 미치는 영향



Unapproved absences and their impact on student learning

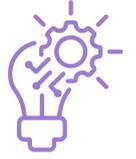
- [1] 친애하는 부모님께,
- [2] 학생의 잠재력을 극대화하는 데는 학교에 규칙적으로 출석하는 것이 필수적입니다.
- [3] 최근에, 우리는 전 학년에 걸쳐 승인되지 않은 결석 수에 대해 우려하고 있습니다.
- [4] 저는 부모로서의 당신의 역할이 학교 결석을 승인하는 것이라는 것을 더 명확히 하고 싶습니다.
- [5] 학부모들은 결석 첫날로부터 7일 이내에 결석에 대한 설명을 학교에 제공해야 합니다.
- [6] 7일의 기간 내에 설명이 주어지지 않을 경우, 학교는 결석을 정당하지 않은 것으로 학생부에 기록할 것입니다.
- [7] 반드시 학부모 포털 사이트에 들어가서 자녀가 결석할 때마다 사유를 등록해 주십시오.
- [8] 자녀가 불이익에 처하지 않도록 모든 결석을 승인해 주십시오.
- [9] 협조해 주셔서 대단히 감사합니다.
- [10] 진심으로, 교감, Natalie Brown



10편 합격 통지서를 받는 기쁨

The Joy of Receiving an Acceptance Letter

- [1] 밖에서 호버 엔진의 웅웅거리는 소리가 들리자마자 Ester는 일어섰다.
- [2] "편지,"라고 외치며 그녀는 계단을 세 칸씩 뛰어내려가 문을 확 열었다.
- [3] 비가 쏟아지고 있었지만 그녀는 빗속으로 뛰어나갔다.
- [4] 그녀는 우체통을 마주하고 있었다.
- [5] 안에는 뜯지 않은 편지 한 통이 들어 있었다.
- [6] 그녀는 이것이 그녀가 간절히 기다리고 있는 것임에 틀림 없다고 확신했다.
- [7] 망설임 없이 그녀는 봉투를 뜯어서 열었다.
- [8] 그녀는 종이를 꺼내 펼쳤다.
- [9] 편지에는 '우리 회사에 지원해 주셔서 감사합니다.'
- [10] 우리는 당신을 인턴십 프로그램에 초대하고 싶습니다.
- [11] 우리는 당신을 곧 뽑기를 기대합니다.'라고 쓰여 있었다.
- [12] 그녀는 펄쩍펄쩍 뛰며 다시 편지를 내려다보았다.
- [13] 그녀는 이 소식을 가족들에게 빨리 전하고 싶었다.



20번 신기술의 긍정적인 영향과 부정적인 영향

The positive and negative impacts of new technologies

- [1] 신기술의 도입은 지속 가능한 발전에 긍정적인 영향과 부정적인 영향을 분명히 미친다.
- [2] 기술 자원을 잘 관리하려면 그것들을 충분히 고려해야 한다.
- [3] 원자력과 농업과 같은 분야의 기술 발전은 환경적 이익뿐만 아니라 환경이나 인간의 건강에 대한 위험이 어떻게 기술 발전에 수반될 수 있는지에 대한 예를 제공한다.
- [4] 새로운 기술은 또한 심오한 사회적 영향을 끼친다.
- [5] 산업혁명 이후 기술의 발전은 직장에서 요구되는 기술의 본질을 변화시켜 고용 패턴에 영향을 미치며 특정 유형의 일자리를 창출하고 다른 유형의 일자리는 소멸시켰다.
- [6] 신기술은 긍정적이고 부정적인, 모든 잠재적 영향들에 대해 평가되어야 한다.



20점 북미의 토착 음식 상실의 결과



The Consequences of Losing Native Cuisine in North America

[1] 추수감사절 칠면조와 같은 몇 가지 전해 내려오는 풍속을 제외하고, 북미의 토착 요리는 원주민들과 같은 불행한 운명을 맞이했다.

[2] 확실히, 우리는 여전히 지역 특색 음식을 가지고 있지만, Carolina 바비큐는 거의 확실히 California 토마토를 소스에 넣을 것이고, Louisiana 검보도 인도네시아 양식 새우를 포함할 것이다.

[3] 만약 이것들 중 하나가 지방이나 액상 과당이 많이 첨가되어 패스트푸드 메뉴에 나타난다면, 우리는 그 붕괴를 식별하거나 막을 수 없을 것 같다.

[4] 우리는 아직 우리의 땅과 기후가 우리에게 주는 것을 음미하고 현명하게 소비하기 위해, 가게를 통해 전해져 내려오는 강력한 일반화된 규범을 생각해내지 못했다.

[5] 대신, 우리는 전국적인 베스트셀러의 규모로 서점과 배에 연이어 큰 소동을 일으키는 일련의 유행하는 식단을 가지고 있다.

[6] 10명 중 9명의 영양학자들은 이것을 우리가 완전히 우리의 분별력을 잃었다는 증거로 본다.



22번 인공지능 시대의 감성지능에 대한 증가하는 필요성



The Growing Need for Emotional Intelligence in the Age of Artificial Intelligence

- [1] 아마도, 직장에서 인공 지능(AI)의 출현은 감성 지능(EI)에 좋은 징조가 될 수 있다.
- [2] AI가 추진력을 받고 모든 수준의 일자리에서 사람들을 대신함에 따라, 높은 EI 능력을 가진 사람들에게 프리미엄이 주어질 것이라는 전망이 있다.
- [3] 사람들이 상호 작용하는 동안 보내고 반응하는 감정적인 메시지들은, 이러한 점에서, AI 프로그램의 모방하는 능력을 훨씬 넘어선다.
- [4] 우리가 스마트 기기의 시대로 접어들수록, 감정을 감지하고 관리하는 것은 AI를 당혹하게 하는 지능의 한 유형으로 남을 것이다.
- [5] 이것은 EI와 관련된 사람들과 직업들이 기계에 의해 점령되는 것으로부터 안전하다는 것을 의미한다.
- [6] 한 설문 조사에서, 일상적인 업무의 자동화가 정서적 기술이 필요한 활동에 효과적인 AI를 만드는 것이 불가능하다는 점에 부딪히면서, 임원 네 명 중 세 명 가량이 EI를 향후 직장의 "필수" 기술로 보고 있다.



23편 보편적 상상력을 통한 학문의 연결



Connecting Disciplines Through Universal Imagination

[1] 교육은 나뭇가지, 잔가지, 잎이 모두 공통의 핵심에서 나오는 방식을 밝히면서, 지식의 나무 줄기에 초점을 맞춰야 한다.

[2] 다양한 분야의 실무자들이 혁신 과정에 대한 경험을 공유하고 그들의 창의적 활동 사이의 연결 고리를 발견할 수 있는 공통 언어를 제공하면서, 사고를 위한 도구는 이 핵심에서 비롯된다.

[3] 교육과정 전반에 걸쳐 동일한 용어가 사용될 때, 학생들은 서로 다른 과목들과 수업들을 연결하기 시작한다.

[4] 글쓰기 수업에서 추상을 연습하고, 회화나 그림 그리기 수업에서 추상을 연습하고, 그리고 모든 경우에 그들이 그것을 추상이라고 일컫는다면, 그들은 학문의 경계를 넘어 사고하는 방법을 이해하기 시작한다.

[5] 그들은 그들의 생각을 하나의 개념과 표현 방식에서 다른 방식으로 바꾸는 방법을 알게 된다.

[6] 용어들과 도구들이 보편적 상상력의 일부로 제시될 때 학문들을 연결하는 것은 자연스럽게 이루어진다.



24핀 영어는 새로운 단어와 표현으로 끊임없이 진화하고 있습니다.



The English Language is Constantly Evolving, with New Words and Expressions.

[1] 새로운 상황, 생각, 감정에 반응하여 새로운 단어들과 표현들이 계속해서 생겨난다.

[2] Oxford 영어 사전은 그 언어에 등장한 새로운 단어들과 표현들의 추가분을 출판한다.

[3] 어떤 사람들은 이런 일을 한탄하고 그것을 올바른 영어에서 벗어난 것으로 본다.

[4] 그러나 영어의 철자와 구두법을 공식화하려는 시도는 18세기에 이르러서야 이루어졌다.

[5] 21세기에 우리가 사용하는 언어는 Shakespeare에게는 사실상 이해되기 어려울 것이며, 우리에게도 그의 말하는 방식은 마찬가지로 낯설 것이다.

[6] Alvin Toffler는 Shakespeare가 현재 영어에서 일반적으로 사용되는 450,000개의 단어 중 약 250,000개만을 이해할 것이라고 추정했다.

[7] 다시 말해서, 말하자면, 만약 Shakespeare가 오늘날 런던에 나타난다면, 그는 평균적으로 우리의 어휘에 있는 9개의 단어당 5개만 이해할 것이다.



20편 식물학과 신학에 대한 John Ray의 공헌



John Ray's Contributions to Botany and Theology

- [1] 1627년 잉글랜드 Essex주 Black Notley에서 태어난 John Ray는 마을 대장장이의 아들이었다.
- [2] 16세에 그는 Cambridge 대학교에 들어가서 폭넓게 공부하고 그리스어부터 수학까지 강의를 하다가 1660년에 성직자의 길로 들어섰다.
- [3] 1650년 병에서 회복하기 위해, 그는 자연을 산책하기 시작했고 식물학에 대한 관심을 키웠다.
- [4] 부유한 학생이자 후원자인 Francis Willughby와 함께 Ray는 1660년대에 영국과 유럽을 여행했고 식물과 동물을 연구하고 수집했다.
- [5] 그는 1673년 Margaret Oakley와 결혼했고, Willughby 집안을 떠난 후에는 Black Notley에서 77세까지 조용히 살았다.
- [6] 그는 동식물 목록을 만들기 위해 표본을 연구하면서 말년을 보냈다.
- [7] 그는 식물과 그 형태, 기능뿐만 아니라 신학과 그의 여행에 관한 20편 이상의 저서를 썼다.



29편 자체 보고서 데이터의 사회적 만족도 편향



Social Desirability Bias in Self-Report Data.

- [1] 연구 심리학자들은 종종 자기 보고 데이터로 작업을 하는데, 이는 참가자들의 행동에 대한 구두 설명으로 구성되어 있다.
- [2] 변인을 측정하기 위해 설문지, 면접 또는 성격 목록이 사용될 때마다 이에 해당한다.
- [3] 자기 보고 방법은 꽤 유용할 수 있다.
- [4] 그것들은 사람들이 자신을 풀타임으로 관찰할 수 있는 유일한 기회를 가진다는 사실을 이용한다.
- [5] 그러나, 자기 보고는 몇 가지 종류의 왜곡으로 인해 오염될 수 있다.
- [6] 이러한 왜곡 중 가장 문제가 되는 하나는 사회적 바람직성 편향인데, 이것은 사회적으로 승인된 답을 자신에 관한 질문에 제공하는 경향이다.
- [7] 이러한 편향에 영향을 받은 피실험자들은 특히 민감한 문제에 대해 질문받을 때 호의적인 인상을 만들기 위해 추가적으로 노력한다.
- [8] 예를 들어, 많은 설문 조사 응답자들은 사실은 하지 않았다고 결정하는 것이 가능할 때 선거에서 투표했다거나 자선 단체에 기부했다고 보고할 것이다.



30번 무역장벽이 가난한 나라에 미치는 영향



The Impact of Trade Barriers on Poor Nations

[1] 지난 수십 년 동안, 가난한 나라들의 부채를 줄이기 위한 몇 가지 합의가 있었지만, 다른 경제적 과제(무역 장벽과 같은)는 남아 있다.

[2] 할당제, 보조금, 수출 제한과 같은 비관세 무역 조치가 점점 더 널리 퍼지고 있으며 무역과 무관한 정책적 이유로 제정될 수 있다.

[3] 그러나 그것들은 부유한 국가들에 의해 부과된 비관세 조치의 요건을 준수할 자원이 부족한 국가들의 수출에 차별적인 효과를 가진다.

[4] 예를 들어, 부유한 국가들이 자국의 농부들에게 주는 막대한 보조금은 전 세계 나머지 국가들의 농부들이 그들과 경쟁하는 것을 매우 어렵게 만든다.

[5] 또 다른 예는 국내 보건 또는 안전 규제인데, 이것은, 구체적으로 수입을 목표로 삼진 않지만, 수입자 시장에 순응하고자 하는 외국 제조업체에 상당한 비용을 부과할 수 있다.

[6] 개발도상국 시장의 산업은 이러한 추가 비용을 부담하는 데 더 많은 어려움을 겪을 수 있다.



30번 네덜란드 화훼산업 혁신의 촉매제로서의 규제



Regulation as a Catalyst for Innovation in the Dutch Flower Industry

- [1] 비즈니스 전략과 환경을 연구하는 과정에서, Michael Porter는 기업이 규제로부터 이익을 얻는 것처럼 보인다는 독특한 패턴을 발견했다.
- [2] 그는 또한 더 엄격한 규제가 느슨한 규제보다 더 많은 혁신을 유발하고 있다는 것을 발견했다.
- [3] 네덜란드의 꽃 산업은 하나의 예시이다.
- [4] 수년 동안, 네덜란드의 세계적으로 유명한 튜립과 다른 꽃들을 생산하는 회사들은 또한 비료와 농약으로 그 나라의 물과 토양을 오염시키고 있었다.
- [5] 1991년, 네덜란드 정부는 2000년까지 농약 사용을 절반으로 줄이도록 고안된 정책을 채택했는데, 이것은 그들이 궁극적으로 달성한 목표였다.
- [6] 점점 더 엄격한 규제에 직면하면서, 온실 재배자들은 더 적은 양의 농약으로 상품의 품질을 유지하려면 새로운 방법을 개발해야만 한다는 것을 깨달았다.
- [7] 이에 그들은 폐쇄 루프 방식으로 물을 순환시키고 암모 배양관에서 꽃을 키우는 재배 방식으로 전환했다.
- [8] 새로운 시스템은 환경에 배출되는 오염을 감소시켰을 뿐만 아니라, 회사들이 재배 조건을 더 잘 통제할 수 있게 함으로써 이익을 증가시켰다.



32쪽 무능에 대한 대가 지불: 결과보다 노력을 중시하는 이유



Paying for Incompetence: Why We Value Effort Over Outcome

[1] 빠르지만 고도로 숙련된 사람에게 더 많은 돈을 지불하기는 어려운데, 그 이유는 단순히 관찰되는 노력이 적기 때문이다.

[2] 두 명의 연구원이 사람들에게 데이터 복구에 얼마를 지불할 것인지를 묻는 연구를 한 적이 있다.

[3] 그들은 사람들이 더 많은 양의 복구된 데이터에 대해 조금 더 많은 돈을 지불할 것이라는 것을 발견했지만, 사람들이 가장 민감하게 여기는 것은 기술자가 일한 시간이었다.

[4] 데이터 복구에 몇 분밖에 걸리지 않았을 때, 지불 의사가 낮았지만, 같은 양의 데이터를 복구하는 데 일주일 이상이 걸렸을 때, 훨씬 더 많은 비용을 지불할 의사가 있었다.

[5] 생각해 보라. 그들은 같은 결과에 대해 더 느린 서비스에 더 많은 비용을 기꺼이 지불하고자 했다.

[6] 근본적으로, 우리가 결과보다 노력을 중시할 때, 우리는 무능함에 비용을 지불하는 것이다.

[7] 비록 그것이 실제로는 비합리적이지만, 우리는 무능함에 지불하면서, 더 이성적이고, 더 편하다고 느낀다.



33편 나이가 들면서 마음을 닫는 것의 위험성



The Dangers of Closing Our Minds as We Age

- [1] 청소년기에 우리 중 다수는 위대한 책이나 작가의 영향을 받은 경험이 있다.
- [2] 우리는 책 속의 참신한 아이디어에 매료되었고, 영향에 매우 열려 있었기 때문에, 흥미로운 아이디어와의 이러한 초기 만남은 우리의 마음속 깊이 가라 앉았고 우리 자신의 사고 과정의 일부가 되었고, 그것들을 흡수하지 수십 년이 지난 후에 우리에게 영향을 미쳤다.
- [3] 그러한 영향들은 우리의 정신적 풍경을 풍부하게 했고, 사실 우리의 지성은 더 나이가 많고 더 현명한 사람들의 교훈과 생각을 흡수하는 능력에 달려 있다.
- [4] 그러나, 나이가 들면서 몸이 경직되는 것처럼 마음도 그러하다.
- [5] 그리고 약점과 취약성에 대한 우리의 깨달음이 학습 욕구를 자극했듯이, 슬며시 다가오는 우울감도 새로운 생각과 영향력에 대해 서서히 우리를 닫는다.
- [6] 어떤 사람들은 현대 세계에서 우리가 모두 더 회의적으로 된다고 주장할지도 모르지만, 사실 훨씬 더 큰 위험은 우리가 나이가 들수록 개인으로서 우리에게 부담을 주고, 일반적으로 우리의 문화에 부담을 주는 것처럼 보이는 점차적인 마음의 폐쇄에서 온다.



34편 안전과 안심을 위한 대중적 사고 조사



Examining Popular Thinking For Safety and Security

- [1] 많은 사람이 대중적인 사고에서 안전과 안심을 찾는다.
- [2] 그들은 만약 많은 사람이 무언가를 하고 있다면, 그것은 틀림없이 옳을 것으로 생각한다.
- [3] 그것은 좋은 생각임이 틀림없다.
- [4] 만약 대부분의 사람들이 그것을 받아들인다면, 그것은 아마도 공정함, 평등함, 동정심, 그리고 민감성을 상징할 것이다, 그러한가?
- [5] 꼭 그렇다고 할 수는 없다.
- [6] 대중적인 사고는 지구가 우주의 중심이라고 했지만, Copernicus는 별과 행성을 연구했고 지구와 태양계의 다른 행성들이 태양 주위를 돈다는 것을 수학적으로 증명했다.
- [7] 대중적인 사고는 수술이 깨끗한 도구를 필요로 하지 않는다고 말했지만, Joseph Lister는 병원에서의 높은 사망률을 연구했고 즉시 생명을 구하는 멸균법을 소개했다.
- [8] 대중적인 사고는 여성들이 투표권을 가져서는 안 된다고 했지만, Emmeline Pankhurst와 Susan B. Anthony 같은 사람들은 그 권리를 위해 싸웠고 쟁취했다.
- [9] 우리는 항상 수용과 지성 사이에 큰 차이가 있다는 것을 기억해야 한다.
- [10] 사람들은 수가 많은 편이 더 안전하다고 말할지도 모르지만, 그것이 항상 사실인 것은 아니다.



35편 "지식"의 엄격한 테스트: 런던 택시의 두뇌 차이 탐구



The Rigorous Test of "The Knowledge": Exploring the Brain Differences of London taxis

[1] 런던에서 택시 운전면허를 받기 전에, 사람은 "The Knowledge"라는 위협적인 이름의 매우 어려운 시험을 통과해야 한다.

[2] 이 시험은 Greater London 지역의 2만 개 이상 거리의 구획을 암기하는 것을 포함하는데, 이는 엄청난 양의 기억 자원을 포함하는 기술이다.

[3] 사실, 택시 운전자 훈련에 등록된 사람 중 50% 미만이 시험을 통과하는데, 심지어 그것을 위해 2, 3년을 공부한 후에도 말이다!

[4] 그리고 밝혀진 바에 따르면, 런던 택시 운전자들의 두뇌는 그들의 초인적인 기억 노력을 반영하는 방식에서 택시 운전을 하지 않는 사람들과 다르다.

[5] 사실, 공간 기억과 가장 자주 연관되어 온 뇌의 부분, 해마라 불리는 해마 모양을 한 뇌 영역의 꼬리 부분은 이들 택시 운전자들에게서 평균보다 더 크다.



30핀 의도하지 않은 결과의 법칙: 정책이 예상치 못한 영향을 미치는 방법



The Law of Unintended Consequences: How Policy Can Have Unexpected Effects

[1] 정책을 평가할 때, 사람들은 그것이 어떤 특정한 문제를 어떻게 해결할 것인가에 집중하는 경향이 있으며, 그 정책이 가질 수 있는 다른 효과는 무시하거나 경시한다.

[2] 경제학자들은 종종 이 상황을 의도하지 않은 결과의 법칙이라고 부른다.

[3] 예를 들어, 국내 철강 노동자들의 일자리를 보호하기 위해 수입된 철강에 관세를 부과한다고 가정해 보자.

[4] 만약 당신이 충분히 높은 관세를 부과한다면, 그들의 일자리는 실제로 외국 철강 회사들과의 경쟁으로부터 보호될 것이다.

[5] 그러나 하나의 의도하지 않은 결과는 일부 자동차 노동자들의 일자리가 외국 경쟁사에 빼앗기게 된다는 것이다.

[6] 왜일까?

[7] 철강 노동자들을 보호하는 관세는 국내 자동차 제조업체들이 자동차를 만드는 데 필요한 철강의 가격을 높인다.

[8] 그 결과, 국내 자동차 제조업체들은 자동차 가격을 인상해야 하고, 국산 차를 외제 차에 비해 상대적으로 덜 매력적이게 만든다.

[9] 가격을 올리는 것은 국산 차 판매를 줄이는 경향이 있어서, 일부 국내 자동차 노동자들은 일자리를 잃는다.



37쪽 기후 변화에 대한 고유종의 취약성



Vulnerability of Endemic Species to Climate Change

- [1] 오직 한 지역에서만 발견되는 종들은 토착종이라고 불리고 특히 멸종에 취약하다.
- [2] 그들은 섬들과 특히 대부분의 종이 매우 특화된 열대 우림인 다른 독특한 작은 지역에 있다.
- [3] 한가지 예는 코스타리카의 산악 지역에 있는 무성한 열대 우림의 작은 지역에서만 한 때 발견되었던 번쩍이는 색깔의 황금 두꺼비이다.
- [4] 그 나라의 잘 보존된 Monteverde Cloud Forest Reserve에서 살았음에도 불구하고, 1989년쯤, 황금 두꺼비는 외관상으로 멸종하였다.
- [5] 그것의 열대 우림 서식지를 지탱해 준 습기의 많은 부분은 카리브해에서 불어 들어오는 습기를 실은 구름의 형태에서 왔다.
- [6] 하지만 세계적 기후 변화로 인한 더 따뜻한 공기가 이러한 구름들을 상승하게 했고, 숲에서 습기를 제거하였으며, 황금 두꺼비와 많은 다른 종들의 서식지가 완전히 말라 버렸다.
- [7] 황금 두꺼비는 주로 지구 온난화로 인한 기후 변화의 첫 희생양들 중 하나인 것 같다.



38편 사건의 원인 규명을 위한 통제된 실험의 활용

The Use of Controlled Experiments to Identify Causes of Events

- [1] 실험 방법의 근본적인 본질은 조작과 통제이다.
- [2] 과학자들은 관심 변인을 조작하고, 차이가 있는지 확인한다.
- [3] 동시에, 다른 모든 변인의 잠재적 영향을 통제하려고 시도한다.
- [4] 사건의 근본적인 원인을 식별하는 데 있어 통제된 실험의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다.
- [5] 현실의 통제되지 않은 세계에서, 변인들은 종종 상관관계가 있다.
- [6] 예를 들어, 비타민 보충제를 섭취하는 사람들은 비타민을 섭취하지 않는 사람들과는 다른 식습관과 운동 습관을 지닐 수 있다.
- [7] 그 결과, 만약 우리가 비타민의 건강에 미치는 효과를 연구하고 싶다면, 우리는 단지 현실 세계만 관찰할 수 없는데, 왜냐하면 이러한 요소(비타민, 식단, 운동) 중 어느 것이든 건강에 영향을 미칠 수 있기 때문이다.
- [8] 오히려, 우리는 현실 세계에서 실제로 일어나지 않는 상황을 만들어야 한다.
- [9] 그것이 바로 과학 실험이 하는 일이다.
- [10] 그것들은 그 밖의 다른 모든 것을 일정하게 유지하면서, 한 번에 하나의 특정 변인을 조작하여 세상에서 자연적으로 발생하는 관계를 분리하려고 애쓴다.



39편 지중해식 식사와 그 건강상의 이점



Mediterranean diet and its health benefits

- [1] 왜 지중해 지역의 사람들은 더 오래 살고 질병 발생률이 더 낮을까?
- [2] 몇몇의 사람들은 그것이 그들이 먹는 것 때문이라고 말한다.
- [3] 그들의 식단은 신선한 과일, 생선, 채소, 통곡물, 견과류로 가득하다.
- [4] 이러한 문화권의 사람들은 적포도주를 마시고 많은 양의 올리브유를 사용한다.
- [5] 왜 그러한 음식 패턴이 건강에 좋은가?
- [6] 한 가지 이유는 그들이 다양한 색깔을 먹고 있기 때문이다.
- [7] 식품에 존재하는 수천 가지의 다채로운 "생화학 물질"(phyto=식물)의 이점을 보여주는 점점 더 많은 연구가 표면화되고 있다.
- [8] 식물에 있는 건강에 좋고, 영양가 없는 이 화합물들은 식물에 색과 기능을 제공하고 인체의 건강에 보탬이 된다.
- [9] 각각의 색깔은 몸에서 특정 기능을 하는 특정 화합물과 연결된다.
- [10] 예를 들어, 만약 당신이 보라색 음식을 먹지 않는다면, 당신은 중요한 뇌 보호 화합물인 안토시 아닌을 아마도 놓치고 있는 것이다.
- [11] 그와 유사하게, 만약 당신이 녹색 음식을 피한다면, 세포가 손상되는 것을 막아주는 식물 산화 방지제인 엽록소가 부족할 수도 있다.



40핀 자기수용적 심리학과 바디랭귀지의 힘

Proprioceptive psychology and the power of body language

- [1] 사람들은 특정한 생각을 할 때 매우 예측 가능한 방식으로 행동한다.
- [2] 그들은 동의할 때, 고개를 끄덕인다.
- [3] 여기까지는, 놀랄 일은 아니다, 하지만 "고유 수용 심리학"으로 알려진 한 연구 분야에 따르면, 그 과정은 역으로도 작용한다.
- [4] 사람들을 특정한 방식으로 행동하게 하면 당신은 그들이 특정한 생각을 갖도록 한다.
- [5] 그 아이디어는 처음에는 논란의 여지가 있었지만, 다행히도 설득력 있는 실험으로 뒷받침되었다.
- [6] 한 연구에서 참가자들은 큰 컴퓨터 화면을 가로질러 움직이는 다양한 제품들에 시선을 고정하고 그 제품들이 그들에게 매력적인지 아닌지를 나타내도록 요청받았다.
- [7] 일부 제품은 수직으로 움직였고(참가자들이 보는 동안 고개를 끄덕이게 하면서), 다른 제품은 수평으로 움직였다(좌우로 머리를 움직이게 하면서).
- [8] 참가자들은 자신의 "예"와 "아니요"의 머리 움직임이 결정에 핵심적인 역할을 했다는 사실을 인지하지 못한 채 수직으로 움직이는 제품을 선호했다.



41-42편 비정상적인 이벤트와 경험은 기억하기 쉽다.



Unusual Events and Experiences are Easier to Recall.

[1] 당신의 뇌가 기억된 사건들의 참고에서 그것들에 접근하려고 할 때, 평범하지 않은 사건들이나 경험들이 더 잘 기억되는 경향이 있는데 그 이유는 그것들과 경쟁하는 것이 없기 때문이다.

[2] 다시 말해, 2주 전 목요일에 아침 식사로 무엇을 먹었는지 기억하는 것이 어려울 수 있는 이유는 아마도 그 목요일이나 그 특정 아침 식사에 대해 특별한 것이 없었기 때문이다 — 그 결과, 당신의 모든 아침 식사 기억은 일종의 일반적인 아침 식사에 대한 인상으로 합쳐진다.

[3] 여러분의 기억력은 유사한 사건들을 병합하는데, 그것은 그렇게 하는 것이 더 효율적일 뿐만 아니라, 이것이 우리가 어떤 것들을 배우는 방법의 기본이기 때문이다 — 우리의 뇌는 경험을 함께 묶는 추상적인 규칙들을 추출한다.

[4] 이것은 일상적인 것들에 특히 해당된다.

[5] 만약 당신의 아침 식사가 항상 같다면 — 예를 들어, 우유를 곁들인 시리얼, 오렌지 주스 한 잔, 커피 한 잔 — 당신의 뇌가 특정한 한 아침 식사에서 그 세부 사항을 추출하는 것은 쉽지 않다.

[6] 아이러니하게도, 일상화된 행동의 경우, 당신은 그 행동의 일반적인 내용(당신이 먹었던 것과 같은, 당신이 항상 같은 것을 먹기 때문에)은 기억할 수 있지만, 그 한 가지 예의 세부 사항들(쓰레기 트럭이 지나가는 소리 또는 당신의 창문을 지나치는 새소리와 같은)은 그것들이 매우 특이하지 않다면 상기하기가 매우 어려울 수 있다.

[7] 반면에, 만약 당신이 당신의 일상을 깨뜨리는 특이한 일을 했다면 — 아마도 당신은 아침 식사로 남은 피자를 먹고 드레스 셔츠에 토마토 소스를 쏟았다 — 당신은 그것을 더 기억하기가 쉽다.