



18편 - 분실물 발견 시 연락을 부탁하려고

To ask about missing phone case



- [1] 보트투어 담당자에게 3월 15일에 저희 가족은 귀사의 Glass Bottom Boat Tours 중 하나에 참여했습니다.
- [2] 호텔에 돌아왔을 때, 제가 휴대 전화 케이스를 놓고 왔다는 것을 발견했습니다.
- [3] 케이스를 닦기 위해 휴대 전화에서 분리했을 때 제 무릎에서 케이스가 바닥으로 떨어졌던 것이 틀림없습니다.
- [4] 그것이 보트에 있는지 확인해 주시길 부탁드립니다.
- [5] 그것의 색깔은 검은색이며 안쪽에 제 이름이 있습니다.
- [6] 만약 케이스가 발견된다면, 저에게 알려주시면 감사하겠습니다.
- [7] Sam Roberts 드림.



19편 - Matthew 의 실망감

Matthew's disappointment

- [1] 어느 토요일 아침, Matthew의 어머니는 Matthew에게 공원으로 데리고 가겠다고 말했다.
- [2] 환한 미소가 그의 얼굴에 그려졌다.
- [3] 그는 밖에 나가서 노는 것을 좋아 했기 때문에, 나가기 위해 서둘러 아침을 먹고 옷을 입었다.
- [4] 공원에 도착했을 때, Matthew는 그녀를 향해 바로 뛰어갔다.
- [5] 그것은 그가 공원에서 가장 좋아하는 것 이었다.
- [6] 하지만 그녀는 이미 모두 이용되고 있었다.
- [7] 그의 어머니는 그녀를 이용할 수 있을 때까지 미끄럼틀을 탈수 있다고 말했지만, 그것은 부서져 있었다.
- [8] 갑자기 그의 어머니가 전화를 받고 Matthew에게 그들이 떠나야 한다고 말했다.
- [9] 그는 가슴이 내려앉았다.



20점 - 회의에서 다룰 사항은 미리 작성해서 공유해야 한다.

Matters to be dealt with in the meeting should be written and shared in advance



[1] 회의는 창의적 사고를 촉진하며 당신이 혼자서는 절 대 떠올리지 못할 만한 아이디어들을 당신에게 제공할 수 있다.

[2] 그러나, 평균적으로, 회의 참석자들은 회의 시간의 대략 3분의 1 정도를 비생산적으로 여긴다.

[3] 하지만 당신은 사전에 잘 준비함으로써 회의를 더 생산적이고 유용하게 만들 수 있다.

[4] 당신은 논의하게 될 사항들의 목록을 만들고 회의 전에 다른 회의 참석자들에게 공유해야 한다.

[5] 그것은 참석자들이 회의에서 무엇을 기대하는지를 알고 회의 참석을 준비할 수 있도록 만들어 준다.



21편 - 지속된 스트레스의 위험성



the risk of persistent stress

- [1] 한 심리학 교수가 학생들에게 스트레스 관리 원칙을 가르치던 중 물이 든 유리잔(물 잔)을 들어 올리고 “제가 들고 있는 이 물 잔은 얼마나 무거울까요?” 라고 물었다.
- [2] 학생들은 다양한 대답을 외쳤다.
- [3] 그 교수가 답했다. “이 잔의 절대 무게는 중요하지 않습니다.
- [4] 이는 제가 이 잔을 얼마나 오래 들고 있느냐에 달려 있죠.
- [5] 만약 제가 이것을 1분 동안 들고 있다면, 꽤 가볍죠.
- [6] 하지만, 만약 제가 이것을 하루 종일 들고 있다면 이것은 제 팔에 심각한 고통을 야기하고 잔을 바닥에 떨어뜨리게 할 것입니다.
- [7] 각 사례에서 잔의 무게는 같지만, 제가 오래 들고 있을수록 그것은 저에게 더 무겁게 느껴지죠.”
- [8] 학생들은 동의하며 고개를 끄덕였고, 교수는 이어 말했다. “여러분이 인생에서 느끼는 스트레스들도 이 물 잔과 같습니다.
- [9] 만약 아직도 어제 받은 스트레스의 무게를 느낀다면, 그것은 잔을 내려놓아야 할 때라는 강한 신호입니다.”



22번 - 자신의 감정으로 인해 상황을 오해할 수 있다



You can misunderstand the situation because of your feelings

[1] 당신의 감정은 주목할 만하고 당신에게 중요한 정보를 준다.

[2] 그러나, 감정은 또한 가끔 신뢰할 수 없고, 부정확한 정보의 원천이 될 수도 있다.

[3] 당신이 분명하게 느끼지 모르지만, 그것은 그러한 감정들이 사실의 반영임을 의미하지는 않는다.

[4] 친구의 행동이 단지 그녀가 좋지 않은 날을 보내고 있음을 나타낼 때에도, 당신이 슬프기 때문에 그녀가 당신에게 화가 났다고 결론을 내릴지도 모른다.

[5] 당신은 기분이 우울해서 면접에서 잘했을 때도 못했다고 판단할지도 모른다.

[6] 당신의 감정은 당신을 속여 사실에 의해 뒷받침되지 않는 것들을 생각 하게 할 수 있다.



28편 - 아이들이 수학적 이해를 쌓는 방법



how children build mathematical understanding

[1] 매일, 아이들은 사물 사이의 관계들을 탐구하고 구성 한다.

[2] 빈번히, 이러한 관계들은 무언가가 얼마만큼 혹은 몇 개 존재하는지에 초점을 맞춘다.

[3] 따라서, 아이들은 센다. “쿠키 하나, 신발 두 개, 생일 케이크 위에 초 세 개, 모래놀이 통에 아이 네 명.”

[4] 아이들은 비교한다. “무엇이 더 많지? 무엇이 더 적지? 충분할까?”

[5] 아이들은 계산한다. “몇 개가 알맞을까? 나는 지금 다섯 개가 있어. 하나 더 필요하네.”

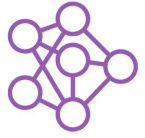
[6] 이 모든 예시에서, 아이들은 양의 개념을 발달시키는 중이다.

[7] 아이들은 간식 시간에 몇 개의 크래커를 가져갈지 알아내는 것 혹은 조개껍질 들을 더미로 분류하는 것과 같은, 그들만의 활동이나 경험을 통해 수학적 개념을 밝히고 연구한다.



24편 - 우리는 알고리즘의 시대에 살고 있다

We Live in an Age of Algorithms



ALGORITHM

- [1] 한 세대 혹은 두 세대 전만 해도, '알고리즘'이라는 단어를 언급하는 것은 대부분의 사람들로부터 아무 반응을 얻지 못했다.
- [2] 오늘날, 알고리즘은 문명의 모든 부 분야에서 나타난다.
- [3] 그것들은 일상에 연결되어 있다.
- [4] 그것들은 당신의 휴대 전화나 노트북 안뿐만 아니라 당신의 자동차, 집, 전자제품과 장난감 안에도 있다.
- [5] 당신의 은행은 인간들이 여기저기서 스위치를 돌리고 있는, 알고리즘의 거대한 망이다.
- [6] 알고리즘은 비행 일정을 잡고 비행기를 운항한다.
- [7] 알고리즘은 공장을 운영하고, 상품을 거래하며, 기록 문서를 보관한다.
- [8] 만일 모든 알고리즘이 갑자기 작동을 멈춘다면, 이는 우리가 알고 있듯 세상의 끝이 될 것이다.



20핀 - Claude Bolling



Claude Bolling

- [1] 피아니스트, 작곡가, 그리고 빅 밴드 리더인 Claude Bolling은 1930년 4월 10일 프랑스 칸에서 태어났지만, 그의 삶의 대부분을 파리에서 보냈다.
- [2] 그는 젊었을 때 클래식 음악을 공부하기 시작했다.
- [3] 그는 학교 친구를 통해 재즈(재즈 세계)를 소개받았다.
- [4] 후에 Bolling은 최고의 재즈 음악가들 중 한 명인 Fats Waller의 음악에 관심을 가졌다.
- [5] 그는 10대 때 프랑스의 아마추어 대회에서 Best Piano Player 상을 수상하며 유명해졌다.
- [6] 그는 또한 성공적인 영화 음악 작곡가였고, 100편이 넘는 영화의 음악을 작곡했다.
- [7] 1975년에, 그는 플루트 연주자 Rampal과 협업했고, 'Suite for Flute and Jazz Piano Trio'를 발매했으며, 그것으로 가장 잘 알려지게 되었다.
- [8] 그는 두 아들 David와 Alexandre를 남기고 2020년 사망했다.



29핀 - 기술발전에 따른 자원 소비 증가



Increased resource consumption as technology advances

- [1] 종이의 필요성을 부정하는 것처럼 보이는 모든 첨단 기기들에도 불구하고, 미국에서 종이 사용은 최근 거의 두 배로 증가했다.
- [2] 우리는 그 어느 때보다도 더 많은 종이를 소비하고 있다. 전 세계적으로 4억 톤을 소비하고 있으며 증가하고 있다.
- [3] 우리가 더 많이 사용하고 있는 자원은 종이만이 아니다.
- [4] 기술의 발전은 흔히 더 적은 재료의 사용 가능성을 수반한다.
- [5] 그러나, 현실은 그 것들이 역사적으로 더 많은 재료 사용을 야기하여 우리 가 더 많은 천연자원 사용에 의존하게 한다.
- [6] 세계는 이제 그 어느 때보다도 훨씬 더 많은 '것'을 소비한다.
- [7] 우리는 금, 구리, 희귀 금속과 같은 산업 광물을 1세기 이 전보다 27배 더 많이 사용한다.
- [8] 우리는 또한 각자 더 많은 자원을 사용한다.
- [9] 그중 많은 부분은 우리의 첨단 생활방식 때문이다.



30편 - 삶에 소유권 회복: 자기 사랑



Restoring Ownership in Life: Self-love

- [1] 당신은 가끔 당신의 삶을 사랑하지 않는다고 느끼는가?
- [2] 마치, 마음 깊은 곳에서 뭔가가 빠진 것처럼?
- [3] 왜냐 하면, (그것은) 우리가 타인의 삶을 살고 있기 때문이다.
- [4] 우리는 타인이 우리의 선택에 영향을 주도록 허용 한다.
- [5] 우리는 그들의 기대감을 만족시키기 위해 노력 하고 있다.
- [6] 사회적 압력은 (우리들) 현혹시킨다. 우리 모두는 그것을 눈치 채지도 못한 채 영향을 받는다.
- [7] 우리의 삶에 대한 소유권을 잃었다는 것을 깨달기도 전에, 우리는 결국 다른 사람들이 어떻게 사는지 부러워하게 된다.
- [8] 그러면, 우리는 더 푸른 잔디 (타인의 삶이 더 좋아 보이는 것)만 볼 수 있게 된다. - 우리의 삶은 만족할 만큼 충분히 좋아질 수 없다.
- [9] 당신이 원하는 삶에 대한 열정을 되찾기 위해서는 당신의 선택에 대한 통제력을 회복해야 한다.
- [10] 당신 자신을 제외한 그 누구도 당신이 어떻게 살지를 선택할 수 없다.
- [11] 하지만 어떻게 해야 할까?
- [12] 기대감을 버리는 첫 단계는 자신을 친절하게 대하는 것이다.
- [13] 자신을 먼저 사랑하지 않으면 다른 사람을 진정으로 사랑할 수 없다.
- [14] 우리가 우리의 있는 그대로를 받아들일 때, 타인의 기대감을 위한 여지는 남아있지 않다.



31편 - 한계 내에서 창의력 증진



Promote creativity within limits

[1] 작년에 직면한 가장 큰 질문 중 하나는 사람들이 완전히 가상공간에서 작업할 때 어떻게 혁신을 지속할 것인가 하는 것이었다.

[2] 그러나 전문가들은 디지털 작업이 혁신과 창의성에 부정적인 영향을 미치지 않았다고 말한다.

[3] 한계 내에서 일하는 것은 우리에게 문제를 해결 하도록 독려한다.

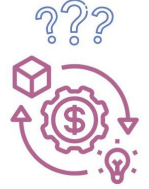
[4] 전반적으로, 가상 미팅 플랫폼은 대면 설정보다 의사소통과 협업에 더 많은 제약들을 가한다.

[5] 예를 들어, 버튼을 누르면, 가상 회의 진행자는 소모임 그룹의 크기를 제어하고 시간제한을 강요할 수 있다.; 한 번에 한 사람만이 말할 수 있다. ;비언어적 신호, 특히 어깨 아래의 신호는 제한된다. '좌석 배치'는 개인이 아닌 플랫폼에 의해 할당된다.; 그리고 다른 사람에 대한 시각적 접근은 각 참가자의 화면 크기에 따라 제한 될 수 있다.

[6] 이러한 제한점들은 참가자들을 그들의 일반적인 사고방식 너머까지 확장시켜 창의력을 증진시킬 가능성이 높다.



GIFFEN GOODS



322번 - 수요의 법칙에 상반되는 기펜재

Giffen material contrary to the law of demand

[1] 수요의 법칙은 가격이 하락할수록 상품과 서비스에 대한 수요가 증가하고, 가격이 상승할수록 수요가 감소하는 것이다.

[2] '기펜재'는 전통적인 수요 법칙이 적용되지 않는 특별한 유형의 상품이다.

[3] 저렴한 대체품으로 바꾸는 대신 소비자들은 가격이 상승할 때 기펜재를 더 많이, 가격이 하락할 때 덜 수요 한다.

[4] 예를 들어, 중국의 쌀은 가격이 하락할 때 사람들이 덜 구매하는 경향이 있기 때문에 기펜재이다.

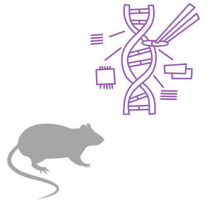
[5] 그 이유는, 쌀값이 하락하면, 사람들이 고기나 유제품 같은 다른 종류의 상품에 쓸 돈이 많아지고, 그 결과 소비 패턴을 바꾸기 때문이다.

[6] 반면에, 쌀값이 상승하면, 사람들은 더 많은 쌀을 소비한다.



BB핀 - 주변 환경에 따라 발달 하는 유전자

genes that develop according to their surroundings



- [1] 1992년 프린스턴 대학의 한 연구에서, 연구 과학자들은 두 개의 다른 쥐 집단을 관찰했다.
- [2] 한 집단은 글루 타미산염 수용 체에 대한 유전자를 변형함으로써 지적으로 우월하게 만들어졌다.
- [3] 글루타미산염은 학습에 필수적인 뇌 화학 물질이다.
- [4] 다른 집단도 역시 글루타미산 염수용체에 대한 유전자를 변형함으로써, 지적으로 열등하도록 유전적으로 조작되었다.
- [5] 그 후 똑똑한 쥐들은 표준 우리에서 길러졌고, 반면에 열등한 쥐들은 장난감 과 운동용 쳄바퀴가 있고 사회적 상호작용이 많은 큰 우리에서 길러졌다.
- [6] 연구가 끝날 무렵, 비록 지적 능력이 떨어지는 쥐들이 유전적으로 장애가 있었지만, 그들은 그들의 유전적인 우월 군들만큼 잘 수행할 수 있었다.
- [7] 이것은 천성(선천적 성질)에 대한 양육(후천적 환경)의 진정한 승리였다.
- [8] 유전자는 여러분 주변에 있는 것에 따라 작동하거나 멈춘다.



34편 - 기후 변화 예방 실패원인: 근접성에 부재



Climate change prevention failure: lack of proximity

- [1] 연구원들은 해안가 마을들이 해수면 상승에 어떻게 대비하고 있는지 묻는 프로젝트를 진행하고 있다.
- [2] 어떤 마을들은 위험 평가를 하고 어떤 마을들은 심지어 계획을 가지고 있다.
- [3] 하지만 실제로 계획을 실행하고 있는 마을은 드물다.
- [4] 우리가 기후 변화에 대처하는데 실패한 한 가지 이유는 그것이 시공간적으로 멀리 떨어져 있다는 일반적인 믿음 때문이다.
- [5] 수십 년 동안, 기후 변화는 미래에 대한 예측이었기 때문에 과학자들은 미래 시제로 기후변화에 대해 이야기했다.
- [6] 이것이 습관이 되어 우리가 기후 위기가 진행 중이라는 것을 알고 있음에도, 많은 과학자들이 오늘날에도 여전히 미래 시제를 사용하고 있다.
- [7] 과학자들은 또한 방글라데시나 서남극 빙산처럼 위기의 영향을 가장 많이 받는 지역에 초점을 맞추고 있으며, 그 지역은 대부분의 미국인들에게는 물리적으로 멀리 떨어져 있다.



33편 - 패션의 사회적 기능

the social functions of fashion



[1] Marguerite La Caze에 따르면, 패션은 우리의 삶에 기여하고 우리가 중요한 사회적 가치를 개발하고 나타내는 수단을 제공한다.

[2] 패션은 아름다울 수 있고, 혁신적일 수 있으며, 유용할 수 있다. 우리는 패션을 선택하는데 있어서 창의성과 좋은 취향을 드러낼 수 있다.

[3] 그리고 취향과 관심에 따라 옷을 입을 때, 우리는 자아존중과 타인의 즐거움에 대한 관심 모두를 보여준다.

[4] 의심할 여지없이, 패션은 우리와 타인을 연결해 주는 흥미와 즐거움의 원천이 될 수 있다.

[5] 다시 말해, 패션은 자신을 다르게 상상하는, - 즉, 다른 정체성을 시도하는 기회와 더불어 친교적인 측면을 제공한다.



EG편 - Douglas의 그림



a painting by Douglas

- [1] Klein 선생님은 1학년 학생들에게 감사히 여기는 것을 그려보라고 말했다.
- [2] 그녀는 반 아이들 대부분이 칠면조나 추수감사절 식탁을 그릴 것으로 생각했다.
- [3] 하지만 Douglas는 색다른 것을 그렸다.
- [4] 그의 반 친구들이 쉬는 시간에 함께 밖으로 나가 있는 동안, 보통 Douglas는 혼자 시간을 보내고 그녀 주변에 머무르는 소년이었다.
- [5] 그 소년이 그린 것은 손이었다.
- [6] 그런데 누구의 손일까?
- [7] 그의 그림은 즉시 다른 학생들의 관심을 끌었다.
- [8] 그래서, 모두들 그것이 누구의 손인지에 관해 앞 다투어 말하려 했다.
- [9] “그것은 우리에게 음식을 가져다주는 신의 손이 틀림없어.”라고 한 학생이 말했다.
- [10] “농부의 손이야, 왜냐하면 그들은 칠면조를 기르거든.” 이라고 두 번째 학생이 말했다.
- [11] “경찰관의 손과 더 비슷해 보여, 그들은 우리를 보호해 줘.”라고 또 다른 학생이 덧붙였다.
- [12] 반 아이들의 호응에 Klein 선생님은 Douglas에 대해 한마디면 잊어버릴 뻔했다.
- [13] 그녀는 나머지 아이들에게 다른 과제를 하도록 지도한 후, Douglas에게 그 손이 누구의 것인지 물었다.
- [14] “선생님 손이에요. 고마워요, Klein 선생님.” 이라고 그는 조용히 대답했다.



87편 - 흡혈귀가 존재 할 수 없는 이유



Why Vampires Can't Exist

- [1] 전설에 따르면, 흡혈귀가 사람을 물면 그 사람은 다른 사람의 피를 갈구하는 흡혈귀로 변한다.
- [2] 한 연구자가 이 잘 알려진 존재가 실존할 수 없다는 것을 증명하는 간단한 계산법을 생각해냈다.
- [3] University of Central Florida의 물리학자 교수 Costas Efthimiou의 연구가 그 미신을 무너뜨렸다.
- [4] 우선, 1600년 1월 1일에 인구가 5억 명이 넘는다고 가정해 보자.
- [5] 그날 최초 의 흡혈귀가 생겨나서 한 달에 한 명을 물었다면, 1600년 2월 1일까지 흡혈귀가 둘 있었을 것이다.
- [6] 한 달 뒤면 넷, 그 다음 달은 여덟, 그리고 열여섯 등으로 계속 늘어나는 것이다.
- [7] 불과 2년 반 만에, 원래의 인류는 모두 흡혈귀가 되어 더 이상 남아있지 않았을 것이다.
- [8] 하지만 주위를 둘러보아라.
- [9] 흡혈귀가 세상을 정복 하였는가? 아니다.
- [10] 왜냐하면 흡혈귀는 존재하지 않으니까.



38편 - 마찰력의 작동방식

How Friction Forces Work

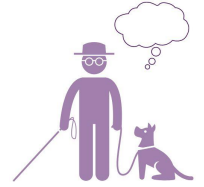


- [1] 마찰력은 서로 엇갈리게 미끄러지거나 미끄러지려고 하는 두 표면 사이에 작용하는 힘이다.
- [2] 예를 들어, 당신이 바닥 위 책을 밀려고 할 때, 마찰이 이를 어렵게 만든다.
- [3] 마찰은 항상 물체가 움직이거나 움직이려고 하는 방향과 반대 방향으로 작용한다.
- [4] 그래서 마찰은 항상 움직이는 물체를 느리게 만든다.
- [5] 마찰의 양은 표면 물질에 따라 달라진다.
- [6] 표면이 거칠수록 더 많은 마찰력 이 발생한다.
- [7] 마찰은 또한 열을 발생시킨다.
- [8] 예를 들어, 만약 당신이 손을 빠르게 비비면, 손이 더 따뜻해질 것이다.
- [9] 마찰력은 우리가 걸을 때 신발이 바닥에서 미끄러지는 것을 방지하고 자동차 타이어가 도로에서 미끄러지는 것을 막아주므로 유용한 힘으로 작용할 수 있다.
- [10] 걸을 때, 마찰은 당신의 신발 접지면과 바닥 사이에 발생하며, 이 마찰은 땅을 붙잡아 미끄러지는 것을 방지하는 역할을 한다.



39편 - 시각장애인이 꿈을 경험하는 방식

The way blind people experience dreams



- [1] 선천적으로 시각장애를 가진 사람은 시각적 경험을 수집할 수 없어서, 세상을 전적으로 다른 감각을 통해 이해한다.
- [2] 그 결과, 선천적으로 시각장애를 가진 사람들은 이러한 비시각적 감각에서 오는 경험과 기억의 수집을 통해 세상을 이해하는 놀라운 능력을 개발한다.
- [3] 선천적으로 시각장애를 가진 사람이 꾸는 꿈은 정상 시력을 가진 사람의 꿈처럼 생생하고 상상력이 풍부할 수 있다.
- [4] 그러나 그들의 꿈은 그들이 수집한 비시각적 경험과 기억으로부터 구성되기 때문에 그들은 특별하다.
- [5] 정상적인 시력을 가진 사람들은 형태, 빛 그리고 색의 시각적 기억을 사용하여 친숙한 친구에 대해 꿈을 꿀 것이다.
- [6] 하지만, 시각장애인은 그 친구를 구현하는데 작용하는 비시각적 감각에서 나온 독특한 조합의 경험으로 그 친구를 연상할 것이다.
- [7] 다시 말해, 선천적 시각 장애인들은 시각적인 꿈을 꾸지는 않지만, 전반적으로 비슷한 꿈을 경험한다.



40핀 - 청소년 학습에 긍정적 영향을 주는 권위적 부모

authoritative parents who positively influence youth learning



[1] 스웨덴 청소년들에 대한 연구에 따르면, 청소년들의 학문적 성공의 중요한 요인은 그들이 어려움에 반응하는 방식이다.

[2] 이 연구는, 어려움을 직면했을 때, 권위가 있는 양육 방식에 노출된 청소년들은 덜 수동적이고, 덜 무기력하며, 실패를 덜 두려워한다고 보고하고 있다.

[3] Wisconsin과 northern California의 9개 고교에서 진행된 또 다른 연구는 권위가 있는 부모들의 아이들이 학습을 잘 하는데, 그 이유는 이러한 부모들이 아이들의 학교 활동에 관여하고자 많은 노력을 기울이기 때문이라고 밝히고 있다.

[4] 즉, 권위가 있는 부모들은 아이들의 숙제를 도와주고, 학교 프로그램에 참여하며, 스포츠에 참여하는 아이들을 지켜보고, 아이들의 과목 선택을 도와줄 가능성이 훨씬 더 크다.

[5] 게다가, 이러한 부모들은 그들의 아이들이 학교에서 하고 있는 일과 수행하는 방식에 대해 더 잘 인지하고 있다.

[6] 마지막으로, 권위가 있는 부모들은 다른 부모들에 비해 학문적 탁월함과 근면함의 중요성을 더 많이 칭찬한다.



41-42쪽 - 심장에 가장 좋은 취침 시간

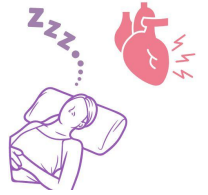


The Best Bedtime for Your Heart

- [1] 영국 연구원들은 밤 10시와 밤 11시 사이의 취침 시간이 가장 좋다고 이야기한다.
- [2] 그들은 이 시간대 사이에 잠드는 사람들이 더 낮은 심장 질환의 위험성을 가지고 있다고 이야기한다.
- [3] 6년 전, 그 연구원들은 8만 명의 자원자들의 수면 패턴 데이터를 수집했다.
- [4] 그 자원자들은 7일간 특별한 시계를 착용해야만 했고 그래서 그 연구원들은 그들의 수면과 기상 시간에 대한 데이터를 수집할 수 있었다.
- [5] 그리고 나서 연구원들은 그 자원자들의 건강에 대해 관찰했다.
- [6] 약 3천명의 자원자들이 이후에 심장 문제를 보였다.
- [7] 그들은 밤 10시에서 밤 11시 사이의 이상적인 시간대보다 더 이른 혹은 더 늦은 시간에 잠자리에 들었다.
- [8] 그 연구 저자 중 한 명인, Dr. David Plans는 그의 연구와 우리의 심장 건강에 취침 시간이 끼치는 영향에 대해 언급했다.



41-42쪽 - 심장에 가장 좋은 취침 시간



The Best Bedtime for Your Heart

[9] 그는 그 연구가 그들의 결과에 특정한 원인을 제시할 수는 없지만, 이른 혹은 늦은 취침 시간이 심장 혈관 건강에 부정적인 결과와 함께 체내 시계를 혼란케 할 가능성이 더 높을 수 있다고 그 연구가 제시한다고 이야기했다.

[10] 그는 우리의 몸이 아침빛에 맞추어 일어나는 것이 중요하고, 잠자리에 드는 가장 나쁜 시간이 자정 이후인데 그것은 우리의 체내 시계를 재설정하는 아침빛을 볼 가능성을 낮출 수도 있기 때문이다.

[11] 그는 만약 우리의 체내 시계가 적절하게 재설정되지 않으면 우리가 심장 혈관 질환의 위험을 안게 된다고 덧붙였다.