



18번 잡지의 큰 글자판이 있는지 문의하려고



*To find out if there's a big magazine*

[1] 고객 서비스팀께 저는 잡지 구독과 관련하여 글을 씁니다.

[2] 현재 저의 Economy Tomorrow 구독이 일 년 조금 넘게 남았는데, 저는 수년간 귀사의 잡지를 즐겨왔기 때문에 구독을 계속하고 싶습니다.

[3] 안타깝게도, 저의 좋지 않은 시력 때문에 귀사의 잡지를 읽는 데 어려움이 있습니다.

[4] 의사는 큰 글자판의 책과 잡지를 찾아봐야 할 필요가 있다고 말했습니다.

[5] 저는 귀사 잡지의 큰 글자판이 있는지 알고 싶습니다.

[6] 이를 제공한다면 저에게 연락 부탁드립니다.

[7] 시간 내주셔서 감사합니다.

[8] 조만간 소식을 들을 수 있기를 기대합니다.

[9] Martin Gray 드림



19편 학급 글쓰기 발표



*A class writing presentation*

- [1] 다음 날 아침 Belleville에 대한 나의 개인적인 회상을 제출할 수밖에 없었다.
- [2] Fleagle 선생님이 채점된 과제들을 돌려주기 전에 이들이 흘렀고, 그는 내 것을 제외하고 모든 사람들의 과제를 돌려주었다.
- [3] 나는 그가 그의 책상에서 내 과제를 집어 들고 학생들의 주목을 끌기 위해 두드리는 것을 보았을 때, 나는 학교 끝나고 즉시 벌을 받으러 Fleagle 선생님에게 찾아오라는 지시를 초조하게 기다리고 있었다.
- [4] 그가 말했다. "자, 여러분," "나는 여러분에게 글 한 편을 읽어주기를 원합니다.
- [5] 이 글의 제목은 '스파게티를 먹는 예술입니다."
- [6] 그리고 그는 읽기 시작했다.
- [7] 내 글을:
- [8] 그는 내 글을 온 학생들에게 소리내어 읽어주고 있었다.
- [9] 더욱이, 온 학급이 주의 깊게 듣고 있었다.
- [10] 그 후 누군가가 웃었고, 그러자 온 학급이 경멸이나 조소가 아니고, 숨김없는 즐거움으로 웃고 있었다.
- [11] 나는 기쁨을 드러내는 것을 피하려고 최선을 다했지만, 내가 느낀 것은 내 글이 사람들을 웃게 만드는 힘을 가졌다는 이 놀라운 시연에 대한 순수한 환희였다.



20번 나를 위한 시간의 중요성을 인식해야 한다.



*Recognizing the importance of time for oneself*

[1] 우리는 보통 정말로 스위치를 꺼야 할 때만 휴식을 취하고, 이러한 상황이 발생할 때 우리는 종종 지나치게 피곤하거나 아프거나 회복을 필요로 한다.

[2] 나를 위한 시간은 '압도하다, 스트레스, 피로감' 뿐만 아니라 '현실도피, 죄책감, 후회와의 부정적인 연상'에 의해 복잡해진다.

[3] 이러한 모든 부정적인 함축은 우리가 그것을 피하려는 경향이 있음을 의미한다.

[4] 나는 이제 나를 위한 시간의 중요성에 관한 당신의 인식을 바꾸고, 당신이 그것을 당신의 건강과 행복에 필수적인 것으로 간주해야 한다는 것을 설득하고자 한다.

[5] 이것을 당신 자신을 위하여 일부 시간을 할애하는 것에 대한 허락으로 삼아라!

[6] 우리가 선택한 것을 하려는 시간에 대한 필요는 지나치게 연결되고 압도적이고 지나치게 자극적인 세상에서 점점 긴급해지고 있다.



210번 불쾌한 뉴스를 보도해서 비난을 받는 사람



*The person who gets the blame for reporting unpleasant news*

[1] 아마도 나쁜 소식부터 먼저 이야기하고 넘어가려고 하는 것보다 더 나쁜 것은 그것을 완화시키거나 전혀 다루지 않으려고 하는 것이다.

[2] 1970년대 초반에 심리학자인 Sidney Rosen과 Abraham Tesser가 만든 용어인 이 "침묵 효과"는 사람들이 다른 사람들의 부정적인 감정의 표적이 되는 것을 피하고 싶기 때문에 발생한다.

[3] 우리 모두는 변화를 이끌 기회를 가지고 있으나, 그것은 종종 우리의 상사에게 나쁜 소식을 전달하기 위한 우리의 용기를 필요로 한다.

[4] 우리는 사선 앞에서 쓰러지는 무고한 전령이 되고 싶어 하지는 않는다.

[5] 우리의 생존 본능이 발동하면 그것이 어떤 상황의 진상이 희석될 때까지 우리의 용기를 무효화 시킬 수 있다.

[6] 침묵 효과와 그로 인해 발생하는 여과는 가파른 위계 관계에서 파괴적인 결과를 가져올 수 있다라고 조직 심리학자 Robert Sutton이 말한다.

[7] 나쁜 소식으로 시작한 것이 단계를 올라갈수록 점점 좋아진다.

- 그 이유는 각 단계의 상사가 자신의 부하 직원으로부터 그 소식을 듣고 나서 다음 단계로 넘어가기 전에 그것을 다소 덜 나쁘게 들리도록 만들기 때문이다.



22번 부모의 내적 성장을 통한 평정심 유지가 양육에 중요하다.

*Maintaining composure through the internal growth of parents is important for parenting.*

- [1] 대부분의 부모들은 그들의 자녀가 그저 "잘 행동하면" 부모로서 침착함을 유지할 수 있다고 생각한다.
- [2] 진실은 우리의 감정과 행동을 관리하는 것이 우리가 부모로서 평안함을 느끼도록 해준다는 것이다.
- [3] 궁극적으로 우리는 우리의 자녀와 그들이 마주할 장애물을 통제할 수 없다. 하지만 우리는 항상 우리 자신의 행동을 통제할 수 있다.
- [4] 양육은 우리 자녀가 무엇을 하는지에 대한 것이 아니라 우리가 어떻게 반응하는지에 대한 것이다.
- [5] 사실, 우리가 양육이라고 부르는 것의 대부분은 부모와 자녀 사이가 아니라 부모 안에서 발생한다.
- [6] 폭풍이 일어나려고 할 때, 부모의 반응은 그것을 잠재우거나 최대치의 해일을 유발할 것이다.
- [7] 그 모든 아이 같은 행동 — 그리고 그 이면의 폭풍 같은 감정 — 에 건설적으로 반응할 수 있을 만큼 침착함을 유지하는 것은 우리 역시 성장해야 하는 것을 필요로 한다.
- [8] 만약 우리가 단지 반응하는 것이 아니라, 성찰하도록 버튼이 눌러지는 때를 사용할 수 있다면, 우리는 우리가 언제 평정심을 잃는지 알아차릴 수 있고 다시 제자리로 돌아갈 수 있다.
- [9] 이러한 내면의 성장이 세상에서 가장 힘든 일이지만, 그것은 당신이 하루하루 더욱 평안한 부모가 될 수 있도록 해주는 것이다.



28편 학습 과정에서 수면이 하는 역할



*The role that sleep plays in the learning process*

[1] 우리는 규칙적인 간격으로 행하여질 때 학습이 훨씬 더 효율적이라는 것을 이미 보았다. 모든 과업을 하루에 밀어넣기보다 그 과업을 분산하는 것이 더 좋다.

[2] 그 이유는 간단하다. 매일 밤 우리의 뇌는 그날 학습한 것을 통합 정리한다.

[3] 이것은 지난 30년 중에서 가장 중요한 신경과학 발견들 중의 하나이다. 잠은 단순한 비활동이나 우리가 깨어있는 동안 뇌가 축적하는 쓸모없는 생산물들의 쓰레기 수집 기간이 아니다.

[4] 정반대이다. 우리가 자는 동안 우리의 뇌는 활동적인 상태를 유지한다. 그것은 전날 하루 동안 기록한 중요한 사건들을 재상영하고 점진적으로 그것들을 우리 기억의 더 효율적인 구획으로 이동시키는 특별한 알고리즘을 가동한다.



24편 공중 의료: 조연 아닌 코스타

*Public Healthcare: A Co-Star, Not a Supporting Actor*



[1] 가장 초기의 시대부터 헬스케어 서비스는 두 가지의 동등한 영역 즉 병원 치료와 공공 헬스케어를 포함하는 것으로 인식되어 왔다.

[2] 고대 그리스 신화에서 의료의 신 아스클레피오스에게는 하이디아와 파나시아라는 두 딸이 있었다.

[3] 전자는 예방적 건강과 건강 관리, 즉 위생의 여신이었고, 후자는 치료와 치유의 여신이었다.

[4] 현대 시대에, 의료 전문성에 대한 사회적 우세는 아픈 환자들의 치료가 위생 공학자, 생물학자, 정부 공공 건강 관료와 같은 덜 영웅적인 인물들에 의해서 제공되는 그러한 예방적 헬스케어 서비스를 가리도록 만들었다.

[5] 그럼에도 불구하고, 인류가 향유하는 건강의 질은 공공 위생, 하수 관리 그리고 대기 오염, 식수, 도시 소음, 인간이 소비하는 음식을 관리하는 서비스들의 이용 가능성에 비해 수술적 기만함, 혁신적 제약 제품, 그리고 생물 공학적 장비에 덜 기인한다.

[6] 건강에 대한 달성 가능한 최고 수준에 대한 인간의 권리는 의사와 병원의 기술과 장비만큼이나 공공 헬스케어 서비스에 달려 있다.



20편 Carl-Gustaf Rossby



*Carl-Gustaf Rossby*

[1] Carl-Gustaf Rossby는 Bergen 대학에서 노르웨이 기상학자인 Vilhelm Bjerknes와 함께 일했던 저명한 스칸디나비아 연구자들 중 한 명이었다.

[2] Stockholm에서 성장하면서, Rossby는 전통적인 교육을 받았다.

[3] 그는 1918년에 University of Stockholm에서 수리 물리학 학위를 받았지만, Bjerknes의 강의를 듣고 나서, 짐작하건대 Stockholm에 지루함을 느껴, Bergen에 새로 설립된 지구 물리학 연구소로 옮겼다.

[4] 1925년에 Rossby는 스웨덴-미국 재단으로부터 장학금을 받아 미국으로 갔고, 그곳에서 미국 기상국에 합류했다.

[5] 일기 예보에 대한 그의 실질적인 경험을 일부 바탕으로 하여, Rossby는 고온 기단과 저온 기단 사이의 경계에서 발생하는 사이클론 순환을 설명하는 "polar front theory"의 지지자가 되었다.

[6] 1947년에 Rossby는 University of Stockholm에 그를 위해 마련된 기상 연구소의 직책을 받아들였고, 그곳에서 10년 후 생을 마감할 때까지 재직했다.





29편 유아들의 주위 환경과 상호작용을 통한 자아 효능감



*Self-efficacy through interaction with infants' surroundings*

[1] 유아들은 자신의 행동과 그에 따른 외부 변화 사이에서의 관계를 알아차림으로써, 그들이 인지된 변화의 주체자라는 인식 즉 자아 효능감을 발전시킨다.

[2] 유아들은 자신의 행동이 물리적 환경에 미치는 영향을 알아차릴 수 있는데, 바로 초기 사회적 상호 작용을 통해서 유아들은 매우 쉽게 자신의 행동의 결과를 인식한다.

[3] 사람들은 유아들이 그들에게 향하는 것을 실제로 확실하게 하는 지각과 관련된 특성을 가지고 있다.

[4] 사람들은 시각적으로 구별되고 달라지는 얼굴 표정을 지닌다.

[5] 사람들은 소리를 만들고, 촉각을 제공하고, 흥미로운 냄새를 가지고 있다.

[6] 또한, 사람들은 유아들이 매력적이라고 느끼는 방식으로 얼굴 표정을 과장하고 목소리를 조절하면서 유아들과 관계를 맺는다.

[7] 그러나 다른 무엇보다 중요한 것은 이러한 익살스러운 행동은 유아들의 발성, 얼굴 표정, 몸짓에 대해 반응을 잘 한다는 것이다; 사람들은 유아들의 행동에 반응하여 자신들의 행동의 속도와 수준을 다양하게 한다.

[8] 결과적으로 초기 사회적 상호 작용은 유아들이 자신의 행동의 영향을 쉽게 알아차릴 수 있는 맥락을 제공한다.



30번 시장 규모에 의해 결정되는 Adam Smith의 전문화



*Adam Smith's specialization determined by market size*

[1] Adam Smith는 전문화, 즉 우리 각각이 하나의 특정한 기술에 집중하는 것이 모든 사람의 복지의 전반적인 향상을 이끈다고 지적했다.

[2] 그 개념은 간단하고 강력하다.

[3] 단지 하나의 활동에서만 전문화함으로써 — 예를 들어 식량 재배, 의류 생산, 혹은 주택 건설과 같은 — 각각의 노동자는 특정한 활동에 숙달하게 된다.

[4] 하지만 전문화는 전문가가 자신의 생산물을 다른 활동 라인 전문가들의 생산물과 후속적으로 거래할 수 있을 때만 성립한다.

[5] 만약 그 넘치는 식량을 의류, 주거지 등으로 교환할 시장 판매처가 없다면 한 가구가 필요로 하는 것보다 더 많은 식량을 생산하는 것은 말이 되지 않을 것이다.

[6] 동시에 시장에서 식량을 구매할 능력이 없다면 자기 자신의 생존을 위해 농사를 짓는 것이 필요하기 때문에 전문 주택 건축가나 전문 의류 제작자가 되는 것은 불가능할 것이다.

[7] 따라서 Smith는 시장의 규모는 전문화의 정도에 따라 결정되는 반면에, 노동의 분업은 시장의 규모에 의해 제한된다는 것을 알았다.



31번 흠어농기를 통한 농업 생산의 안정성

*Stability of agricultural production through scattering*



[1] 여러 해에 걸쳐서 평균내어지는, 최고로 가능한 시간 평균적인 농작물 생산량을 만드는 것은 농부의 목표가 아니다.

[2] 당신의 시간 평균적인 생산량이 훌륭한 9년과 농사에 실패한 1년의 조합의 결과로 엄청나게 높더라도, 당신은 훌륭한 시간 평균적인 생산량에 있어서 당신 자신을 축하하기 위해 돌아보기 전에 농사에 실패한 그 1년에 굶어 죽을 것이다.

[3] 대신에, 농부의 목표는 시간 평균적인 생산량이 가장 높지 않을지라도, 매년 굶어 죽는 수준 이상의 생산량을 만들어내는 것을 확실히 하는 것이다.

[4] 그것이 바로 농지 흠어농기가 합리적인 이유이다.

[5] 만일 당신이 그냥 하나의 큰 농지를 가지고 있다면, 그것이 평균적으로 아무리 좋다고 할지라도, 당신의 유일한 농지가 낮은 생산량을 내는 이따금 찾아오는 피할 수 없는 해가 오면, 당신은 굶주리게 될 것이다.

[6] 그러나 만일 당신이 서로에게서 독립적으로 다양한 많은 다른 농지들을 가지고 있다면, 어느 해에 당신의 다른 농지들이 빈약하게 생산하고 있을 때조차도 당신의 농지들 중 일부는 잘 생산할 것이다.



32번 도움이 효과적이지 않은 상황

*A situation in which help is ineffective*



[1] 도움이 효과적이지 않을 수 있는 몇몇 이유들이 있다.

[2] 한 가지 가능한 이유는 도움을 받는 것이 자존감에 타격이 될 수 있다는 것이다.

[3] Lehigh 대학의 Christopher Burke와 Jessica Goren에 의한 최근 한 연구는 이 가능성을 조사했다.

[4] 자존감 위협 모델 이론에 따르면, 도움은 협력적이고 애정 있는 것으로 여겨질 수도 있고, 혹은 만약 그 도움이 무능함을 암시하는 것으로 해석된다면 위협적으로 보여질 수 있다.

[5] Burke와 Goren에 따르면, 도움이 자기 연관적이거나 자기 정의적인 영역 — 다시 말해, 당신 자신의 성공과 성취가 특히 중요한 영역 — 안에 있는 경우, 그것은 특히 위협으로 보여질 가능성이 있다.

[6] 자기 연관적인 일로 도움을 받는 것은 당신이 당신 자신에 대해 나쁘게 느끼게 만들 수 있고, 이것은 도움의 잠재적인 긍정적 영향을 손상시킬 수 있다.

[7] 예를 들어, 만약 당신의 자아 개념이 어느 정도는 당신의 훌륭한 요리 실력에 놓여 있다면, 친구가 당신이 손님들을 위해 식사를 준비하는 것을 도울 때 이는 당신의 자아에 타격이 될 수 있는데 이는 당신이 자신이 그렇다고 생각했던 유능한 요리사가 아니라는 점을 암시하기 때문이다.



333번 역사적 기술을 통한 교육 표본 제공

*Provide exemplars through historical technology*



[1] 이야기를 통해서 사건을 이해하는 것 뿐만 아니라, 고대 사회의 역사가들은 도덕적 교훈과 성찰의 근원으로서 역사의 전통을 확립했다.

[2] 예를 들면 Livy나 Tacitus의 역사적인 기술은 부분적으로 황제와 장군들의 성격의 장점과 단점을 숙고하여 영웅과 악당의 행동을 살펴보도록 만들어졌다. 그렇게 하여 도덕적인 사람들이 모방하거나 피해야 할 표본을 제공한다.

[3] 이것이 계속되어 역사의 기능 중 하나가 된다.

[4] 프랑스의 연대기 학자인 Jean Froissart는 백년전쟁에서 싸운 기사도적인 기사들의 이야기로 "용맹스러운 자들이 영감을 받아 이러한 본보기를 따르도록" 썼다고 말했다.

[5] 오늘날 Lincoln, Churchill, Gandhi 또는 Martin Luther King, Jr.에 대한 역사적 연구는 같은 기능을 수행한다.



34편 행동에서 품성으로의 중심 전환

*A shift from behavior to character*



- [1] 심리학자인 Christopher Bryan은 우리가 중점을 행동에서 품성으로 옮길 때 사람들은 선택을 다르게 평가한다는 것을 알았다.
- [2] 그의 팀은 속이는 행위를 반으로 줄일 수 있었다. "속이지 마세요"라는 문구 대신에 그들은 "속이는 사람이 되지 마세요"라는 문구로 호소를 전환했다.
- [3] 당신이 속이지 말라고 강요받을 때 당신은 속이고 나서도 여전히 거울 속에서 도덕적인 사람을 마주하게 된다.
- [4] 하지만 당신이 속이는 사람이 되지 말라고 들을 때는 그 행동이 그림자를 드리운다; 비도덕성이 당신의 정체성과 결부되어 그 행동을 훨씬 덜 매력적으로 만든다.
- [5] 속이는 것은 결과의 논리에 따라 평가되는 독립적인 행위이다: 내가 들키지 않을 수 있을까?
- [6] 속이는 사람이 되는 것은 자의식을 환기시키며 적절함에 대한 논리를 촉발한다: 나는 어떤 종류의 사람인가, 그리고 나는 누가 되고 싶은가?
- [7] 이러한 증거에 비추어 볼 때, Bryan은 우리가 명사를 더욱 사려 깊게 받아들여야 한다고 제안한다.
- [8] 음주운전 하지 마세요는 "음주 운전자가 되지 마세요"로 바꿔 말할 수 있다.
- [9] 같은 논리가 독창성에도 적용될 수 있다.
- [10] 아이가 그림을 그릴 때 작품이 창의적이라고 말하는 대신에 우리는 "너는 창의적이야"라고 말할 수 있다.





36편 세상의 경험을 통한 뇌의 완성



*The completion of the brain through the experience of the world*

[1] 만약 DNA가 유일하게 중요한 것이라면 아이들에게 좋은 경험을 부어주고 그들을 해로운 경험들로부터 보호하는 의미 있는 사회 프로그램을 만들 특별한 이유가 없을 것이다.

[2] 하지만 뇌가 바르게 발달하려면 그것은 적절한 종류의 환경을 필요로 한다.

[3] Human Genome Project의 첫 번째 초안이 새천년에 들어 완성되었을 때 가장 큰 놀라움 중 하나는 인간이 대략 2만 개의 유전자만 갖고 있다는 것이었다.

[4] 이 숫자는 생물학자들에게 놀라움으로 다가왔다. 이는 뇌와 신체의 복잡성을 고려했을 때, 수십만 개의 유전자가 필요할 것이라고 추정되어 왔기 때문이었다.

[5] 그러면 860억 개의 뉴런을 갖고 있는 극도로 복잡한 뇌가 어떻게 그렇게 작은 요리책으로부터 만들어질 수 있었을까?

[6] 그 해답은 게놈에 의해 실행된 한 영리한 전략에 있다: 불완전하게 만들고 세상 경험이 정교하게 다듬게 하라.





37번 논쟁의 이유를 통한 겸손 함양

*Fostering humility through the reasons of arguments*



- [1] 근거와 주장의 한 가지 이점은 겸손을 기를 수 있다는 점이다.
- [2] 만약에 두 사람이 논쟁 없이 의견만 다르다면 그들이 하는 것은 서로에게 고함을 지르는 것뿐이다.
- [3] 어떠한 발전도 없다.
- [4] 양측은 여전히 자신이 옳다고 생각한다.
- [5] 대조적으로, 양측이 자신의 입장에 대한 이유를 분명하게 말하는 주장을 제시한다면, 새로운 가능성이 열린다.
- [6] 이러한 주장 중 한쪽이 반박된다. 즉, 틀렸다는 것이 보여진다.
- [7] 이런 경우에 반박된 주장에 의지했던 사람은 자신의 관점을 바꿀 필요가 있다는 것을 배운다.
- [8] 이것은 적어도 한쪽에서는 겸손을 얻는 한 방식이다.
- [9] 또 다른 가능성은 어떤 주장도 반박되지 않는 것이다.
- [10] 둘 다 자신의 입장에서 어느 정도 근거가 있다.
- [11] 대화자의 어느 누구도 상대의 주장에 설득되지 않더라도, 양측은 그럼에도 불구하고 반대 견해를 이해하게 된다.
- [12] 그들이 약간의 진실을 가지고 있다 하더라도 완전한 진실은 가지고 있지 않다는 점을 그들은 또한 인식하게 된다.
- [13] 그들은 자신의 견해에 반대되는 근거를 인식하고 이해할 때 겸손을 얻을 수 있다.



38편 적응과 순응

Adaptation

VS

Adaptation and acclimation

acclimation

[1] 적응은 한 세대로부터 다음 세대로 전해지는 특성을 가지고 개체군의 변화를 수반한다.

[2] 이것은 순응 — 변화된 환경에 반응한 개별 유기체의 변화 — 과는 다르다.

[3] 예를 들어, 당신이 여름을 야외에서 보낸다면, 당신은 햇빛에 순응하게 될 것이다: 당신의 피부는 당신을 태양으로부터 보호하는 어두운 색소의 농도를 증가시킬 것이다.

[4] 이것은 일시적인 변화이고, 당신은 그 일시적인 변화를 미래 세대에 물려주지 않을 것이다.

[5] 하지만, 피부 색소를 생산하는 능력은 유전된다.

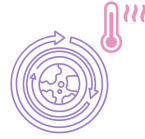
[6] 햇빛이 강렬한 환경에 사는 사람들의 경우, 피부 색소를 생산하는 능력이 좋은 사람들이 색소 생산 능력이 좋지 않은 사람들보다 더 번영하거나 생존하기 쉽고, 그 특징은 다음 세대에서도 더욱 흔해진다.

[7] 주변을 둘러보면, 당신은 적응의 수많은 사례를 찾을 수 있다.

[8] 예를 들어, 기린의 특징인 긴 목은 우연히 더 긴 목을 갖게 된 개체들이 높은 나무의 잎을 먹는 데 유리해짐에 따라 발달했다.



39면 대기를 통한 복사열의 순환



*Circulation of radiant heat through the atmosphere*

- [1] 연중 어떤 날에도 열대 지방과 따뜻한 계절을 겪고 있는 반구는 극지방과 더 추운 반구가 받는 것보다 훨씬 더 많은 태양 복사열을 받는다.
  
- [2] 일 년 중 평균적으로, 열대 지역과 위도 약 40도까지의 지역은 복사에 의해 잃는 열보다 더 많은 전체 열을 받는다.
  
- [3] 위도 40도 이상의 지역은 복사열에 의해 그들이 잃는 것보다 더 적은 전체 열을 받는다.
  
- [4] 이러한 불균형은 열대 지방에서 열을 받아서 극지방에서 그 열을 방출하는 거대한 지구적 규모의 엔진 작동을 위한 필요조건을 만들어 낸다.
  
- [5] 그것의 작동유는 대기인데, 특별히 그것이 품고 있는 수분이다.
  
- [6] 공기는 열대 지방의 따뜻한 땅에서 데워지고, 확장되고, 상승해서 높은 고도에서 북쪽과 남쪽으로 흐르게 되고, 그것은 지나가면서 식는다.
  
- [7] 그것은 하강해서 더 북쪽과 남쪽의 위도에서 다시 적도를 향해 흐른다.



40점 그린워싱



Greenwashing

- [1] 그린워싱은 소비자가 재화나 서비스를 그것이 실제보다 더 친환경적이라고 생각하도록 현혹시키는 것을 포함한다.
- [2] 그린워싱은 법에 의해 요구되는 환경적 주장을 하는 것 그래서 무의미한 것(예를 들어 CFC-free)에서부터 과대 광고(환경적 주장을 과장하는 것), 사기에 이르기까지를 포함한다.
- [3] 연구자들은 제품에 관한 주장이 종종 지나치게 모호하거나 현혹적이라는 점을 보여 주었다.
- [4] 몇몇 제품들에는 실제로 식물과 동물을 포함해서 모든 것에 화학물질이 들어있음에도 "화학물질 없음"이라고 표기되어 있다.
- [5] 현혹적이고 확인할 수 없는 주장이 가장 많이 포함된 제품들은 세탁 세제, 가정용 세제, 그리고 페인트였다.
- [6] 환경 옹호자들은 소비자들이 그들이 구매하는 제품의 환경적 영향력에 대하여 적절하게 정보를 제공받는 것을 확실하게 하기 위해서 여전히 갈 길이 멀다는 점에 동의한다.
- [7] 그린워싱의 가장 흔한 이유는 환경적으로 의식 있는 소비자들을 유인하는 것이다.
- [8] 많은 소비자들은 구매를 완료하기 전까지는 거짓 주장을 발견하지 못한다.
- [9] 그러므로 그린워싱은 단기적으로는 판매량을 증가시킬 수도 있다.
- [10] 하지만 이 전략은 소비자들이 그들이 기만당하고 있다는 것을 알게 될 때 심각하게 역화를 일으킬 수 있다.



41-42면 놓치면 좋은 점이 있다

*Missing Out Has Its Benefits*



[1] FOMO(소외되는 것에 대한 두려움)의 동기는 적재적소에 있어야 한다는 사회적 압박인데 그것이 의무감으로부터 오는 것이든지 또는 앞서 나가려는 것에서 오는 것이든지 간에, 우리는 직장, 가족, 친구를 위해서 어떤 행사에 참석해야만 한다는 의무감을 느낀다.

[2] FOMO와 결합된 사회로부터의 이러한 압박은 우리를 지치게 할 수 있다.

[3] 최근 연구에 따르면 직원들 중 70%는 휴가를 가더라도 여전히 직장에서 단절되지는 않는다고 인정했다.

[4] 끊임없이 이메일, 소셜 미디어 타임라인을 확인하는 것을 포함한 디지털 습관은 아주 굳어져서, 그 순간을 나누고 있는 사람들과 그저 즐기는 것은 거의 불가능하다.

[5] JOMO(소외되는 것에 대한 즐거움)는 FOMO에 대한 정서적으로 현명한 해독제이고, 본질적으로 현재에 있으면서 당신이 현재의 삶 속에서 만족하는 것에 관한 것이다.



41-42번 놓치면 좋은 점이 있다

*Missing Out Has Its Benefits*



[6] 당신은 다른 사람들과 자신의 삶을 비교할 필요가 없다. 대신에 "해야 하는 것"과 "원하는 것"의 배경 소음을 없애는 연습을 하고, 당신 행동의 옳고 그름에 대한 걱정을 버리는 법을 배워라.

[7] JOMO는 느리게 가는 삶을 살도록 해주고, 인간 관계의 연결을 이해하며, 당신의 시간에 대해서 의도를 갖고, "아니오"라고 말하는 연습을 하고, 자신에게 "기기에서 벗어나는 시간"을 주며, 당신이 현재 있는 곳을 인식하고 감정을 느낄 수 있도록 스스로에게 허락해준다.

[8] 나머지 사회를 따라잡으려고 끊임없이 애쓰는 대신에, JOMO는 현재 이 순간에 우리 자신이 될 수 있도록 해 준다.

[9] 당신이 뇌 속 경쟁적이고 걱정스러운 공간을 벗어날 때, 당신은 더욱 더 많은 시간, 에너지와 감정을 갖고 당신의 진정한 우선 순위를 얻을 수 있다.