



18편 급여 인상을 요청하려고

To ask for a raise

[1] 친애하는 Krull씨께,

[2] 저는 Trincom Enterprises에서 영업 매니저로 일하는 것을 매우 즐겨 왔습니다.

[3] 2015년에 입사한 이 후, 저는 이 회사의 충성스럽고 필수적인 구성원이었고, 회사에 기여할 혁신적인 방법들을 개발해 왔습니다.

[4] 게다가, 저는 작년 한 해만 두 개의 주요 고객사를 회사에 새로 유치하여 회사의 총 매출을 5% 증가 시켰습니다.

[5] 또한 저는 신규 직원 5명을 자발적으로 교육해 왔고 그 합계가 35시간이 되었습니다.

[6] 따라서 저는 제 급여를 인상하는 것에 대한 당신의 고려를 요청하고, 저는 이것이 업계 평균뿐만 아니라 제 성과도 반영한다고 믿습니다.

[7] 저는 당신과 곧 이야기하기를 기대합니다.

[8] Kimberly Morss



10점 아버지 사고에 대한 전화를 받은 주인공

The main character who got a call about his father's accident



[1] 어느 아름다운 봄날, 나는 휴가를 충분히 즐기고 있었다.

[2] 나는 네일샵에 도착해서 그 시간 동안 단절되어 차분하고 평화롭게 느낄 수 있도록 나의 휴대폰을 음소거 했다.

[3] 나는 매니큐어를 받는 동안 아주 편안했다.

[4] 내가 그 장소를 떠날 때, 나는 나의 휴대폰을 확인했고 낯선 번호에서 걸려 온 네 통의 부재중 전화를 봤다.

[5] 나는 나쁜 어떤 일이 생겼다는 것을 즉시 알고 다시 전화했다.

[6] 한 젊은 여성이 전화를 받아 나의 아버지가 돌에 걸려 넘어져 다쳤고 지금 벤치에 앉아 있다고 말했다.

[7] 그가 무릎 수술에서 막 회복했기 때문에 나는 정말 걱정되었다.

[8] 나는 그를 보러 가기 위해 급히 차에 올랐다.



20번 상업용 블로그는 사람들이 흥미 있어 할 정보를 제공해야 한다.



Commercial blogs should provide information that people should be interested in.

[1] 여러분은 이미 사업체를 가지고 있고 여러분의 제품을 팔 수 있도록 여러분의 블로그를 시작하려는 참이다.

[2] 유감스럽게도, 여기가 '비즈니스 정신'이 나쁜 것이 될 수 있는 지점이다.

[3] 대부분의 사람들은 제품을 홍보하는 성공적인 상업용 블로그를 가지기 위해서 그들이 엄격하게 '그 주제에' 머물러야 한다고 믿는다.

[4] 만일 여러분이 하는 일의 전부가 뻔뻔스럽게 여러분의 제품을 홍보하는 것이라면, 그렇다면 누가 여러분이 쓰고 있는 최신의 것을 읽고 싶어할까?

[5] 대신에, 사람들이 계속해서 다시 방문할 이유를 가지도록 여러분은 어떤 유용하거나 재미있는 정보를 무료로 줄 필요가 있다.

[6] 이렇게 해야만 여러분은 여러분이 그 다음에 판매를 할 수 있게 될 관심 있는 독자를 만들 수 있다.

[7] 따라서, 상업용 블로그로 성공하기 위한 가장 좋은 방법은 여러분의 독자들이 관심을 가질 만한 것들에 대해 쓰는 것이다.



## 20편 언어 사용이 드러내는 전제

### The premise of language use

- [1] 우리의 언어는 우리의 더 깊은 전제를 드러내는 것을 돕는다.
- [2] 이것을 잘 드러내는 다음과 같은 문구들을 생각해 보라.
- [3] 우리가 중요한 무언가를 성취할 때, 우리는 그것이 '피, 땀, 그리고 눈물'을 필요로 했다고 말한다.
- [4] 우리는 중요한 성과는 '힘들게 얻은' 것이라고 말한다.
- [5] 우리는 '하루 동안의 일'이라는 말로도 충분할 때 '힘든 하루 동안의 일'이라는 말을 권한다.
- [6] 우리가 '쉬운 돈'이라는 말을 할 때, 우리는 그것이 불법적이거나 의심스러운 수단을 통해 얻어졌다는 것을 던지시 드러내고 있다.
- [7] 우리는 보통 누군가의 의견이 틀렸음을 입증하려고 할 때, 우리는 '말은 쉽다'라는 문구를 비판으로 사용한다.
- [8] 이는 마치 우리 모두가 '올바른' 방법은 반드시 더 어려운 방법이라는 것을 자동적으로 받아들이는 것과 같다.
- [9] 나의 경험상 이것은 거의 한 번도 의문이 제기되지 않는다.
- [10] 만약 여러분이 정말로 이 신성한 소에 맞선다면 무슨 일이 일어날까?
- [11] 우리는 중요하고 가치 있는 무언가를 쉬운 것으로 만들 수 있다고 잠시 멈춰 생각해 보지도 않는다.
- [12] 만약 우리가 중요한 일을 하지 못하게 하는 가장 큰 것이 중요한 일은 엄청난 노력을 필요로 한다는 잘못된 전제라면 어떨까?



22번 두려움을 주는 뉴스는 사람들이 문제에 덜 대처하게 할 수 있다.

Fearful news can make people less likely to deal with problems.

[1] 오래된 격언에 따르면 '아는 것이 힘이다'라고 하지만, 무섭고 위협적인 뉴스에 관한 한, 연구는 정반대를 시사한다.

[2] 두려움을 주는 뉴스는 실제로 사람들로부터 내면의 통제력을 빼앗을 수 있어서, 그들이 스스로와 다른 사람들을 돌볼 가능성을 더 낮게 만든다.

[3] 공중 보건 연구는 뉴스가 건강과 관련된 정보를 비관적인 방식으로 제시할 때, 결과적으로 사람들이 질병으로부터 자신을 보호하기 위한 조치를 취할 가능성이 실제로 더 낮다는 것을 보여준다.

[4] 예를 들어, 증가하는 암 발생률에 대해 사람들에게 경고하려 하는 뉴스 기사는 그들이 발견할지도 모를 것에 대해 너무 두려워하기 때문에 더 적은 사람들이 그 병에 대해 검사 받는 것을 선택하는 결과를 가져올 수 있다.

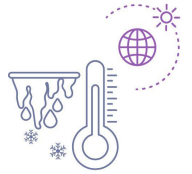
[5] 이것은 기후 변화와 같은 문제에도 해당된다.

[6] 뉴스가 온통 파멸과 암울한 상황일 때, 사람들은 우울하게 느끼고 생태학적 붕괴와 싸우기 위한 작고 개인적인 조치를 취하는 것에 흥미를 덜 느끼게 된다.



23년 해빙과 해수면 상승이 하루의 길이에 미치는 영향

Impact of melting ice and rising seas on the length of a day



[1] 녹는 얼음과 상승하는 바다의 가장 놀랍고 믿을 수 없는 결과는 그것들이 합쳐서 일종의 타임 머신이라는 것이고, 이것은 너무나 현실적이어서 그것들이 우리 하루의 기간을 바꾸고 있다.

[2] 그것은 이와 같이 작동한다. 즉, 빙하가 녹고 바다가 높아지면서 중력이 적도를 향해 더 많은 물을 밀어 넣는다.

[3] 이것은 지구의 모양을 아주 약간 변화시켜 가운데 주변으로 그것을 더 볼록하게 만들고, 이것은 결과적으로 발레 무용수가 양팔을 뻗어서 그녀의 회전을 늦추는 방식과 유사한 방식으로 행성의 회전을 늦춘다.

[4] 이 감속이 매년 단지 몇 천 분의 1초로 크지는 않지만, 해마다 상승하는 바다의 알아차리기 힘든 증가처럼, 그것은 쌓인다.

[5] 공룡들이 지구에 살았을 때, 하루는 약 23시간만 지속되었다.



24핀 옳다는 것은 새로운 가능성을 차단할 수 있다

### Being Right Can Block New Possibilities

- [1] 누군가에게 아이디어나 제안을 내놓고, 그들이 즉시 "아니, 그건 안 될 거야."라고 말한 것을 들은 적이 있는가?
- [2] 여러분은 아마도 "그 사람은 기회조차 주지 않았어. 어떻게 그들은 그것이 안 될 것이라는 것을 알지?"라고 생각했을 것이다.
- [3] 여러분이 어떤 일에 대해 옳다면, 여러분은 다른 관점이나 기회의 가능성을 달아 버린다.
- [4] 어떤 일에 대해 옳다는 것은 "그것은 원래 그런 거야, 끝."이라고 하는 것을 의미 한다.
- [5] 여러분이 맞을 수도 있다.
- [6] 여러분이 그것을 보는 특정한 방법이 사실에 부합할 수도 있다.
- [7] 하지만 다른 선택지나 다른 사람의 관점을 고려하는 것은 이로울 수 있다.
- [8] 만약 여러분이 그들의 관점을 안다면, 여러분이 새로운 것을 보거나 그것보다는 나쁘더라도 다른 사람이 삶을 바라보는 방식에 대한 무언가를 배울 것이다.
- [9] 왜 모두가 여러분이 하는 방식대로 삶을 보거나 경험할 것이라고 생각하는가?
- [10] 그것이 얼마나 지루할지는 제외하고라도, 그것은 모든 새로운 기회, 아이디어, 발명, 그리고 창의성을 없앨 것이다.



20편 Margaret Knight



Margaret Knight

[1] Margaret Knight는 19세기 후반에 특출나게 다작한 발명가였고, 기자들은 가끔 그녀에게 '여자 Edison'이라는 별명을 지어 주어 Thomas Edison과 비교했다.

[2] 어린 나이부터, 그녀는 오빠들을 위해 장 난감을 만들었다.

[3] 그녀의 아버지가 돌아가신 후, Knight의 가족은 Manchester로 이사했다.

[4] Knight는 가족을 위해 가까이 있는 직물 공장에서 돈을 벌기 위해 1850년, 12세의 나이에 학교를 그만 두었는데, 그곳에서 그녀는 동료 노동자가 결함이 있는 장비에 의해 부상을 당하는 것을 목격했다.

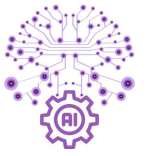
[5] 그것은 그녀가 자신의 첫 번째 발명품, 즉 직물 장비에 쓰이는 안전장치를 만들도록 이끌었지만, 그녀는 결코 그 발명품으로 돈을 벌지 못했다.

[6] 그녀는 또한 밀이 평평한 종이 가방을 자르고, 접고, 붙이는 기계를 발명했고 1871년에 그것으로 자신의 첫 특허를 받았다.

[7] 그것은 작업자들이 손으로 그것들을 천천히 조립할 필요를 없앴다.

[8] Knight는 자신의 일생 동안 27개의 특허를 받았고, 2006년에 국립 발명가 명예의 전당에 입성했다.





## 20편 인공지능 미칠 영향 인식의 중요성

### The Importance of Recognizing the Impact of Artificial Intelligence

[1] 여러분은 인공지능으로 구동되는 기계가 할 수 있는 몇 가지 일에 대한 헤드라인들을 뉴스에서 본 적이 있을 것이다.

[2] 하지만, AI로 구동되는 기계가 실제로 수행할 수 있는 모든 작업을 고려한다면, 그 것은 꽤 놀라운 것이다!

[3] 인공지능의 핵심 특징들 중 하나는 그것이 새로운 작업에 특화된 프로그래밍을 필요로 하기보다는 기계들이 새로운 것을 학습할 수 있게 한다는 것이다.

[4] 그러므로, 미래의 컴퓨터들과 과거의 그것들 사이의 핵심적인 차이점은 미래의 컴퓨터가 학습하고 스스로 개선할 수 있을 것이라는 점이다.

[5] 가까운 미래에, 스마트 가상 비서는 여러분에 대해 여러분의 가장 가까운 친구나 가족이 아는 것보다 더 많이 알게 될 것이다.

[6] 그것이 우리의 삶을 어떻게 변화시킬지 상상할 수 있는가?

[7] 왜 이러한 종류의 변화는 정확히 새로운 기술들이 우리 세계에 미칠 영향을 인식하는 것이 아주 중요한가에 대한 이유이다.



30번 옥신이 식물의 성장에 미치는 영향

Effects of Auxins on Plant Growth



- [1] 식물의 성장은 식물의 줄기와 뿌리의 끝에서 발견되는 옥신이라고 불리는 호르몬 그룹에 의해 조 절된다.
- [2] 줄기의 끝에서 생산된 옥신은 그늘진 곳에 있는 줄기의 옆면에 축적되는 경향이 있다.
- [3] 따라서, 옥신은 식물의 그늘진 면에서의 성장을 자극한다.
- [4] 그러므로 그늘진 면은 햇빛을 마주하는 면보다 더 빨리 자란다.
- [5] 이 현상은 줄기가 휘어지게 하고 빛을 향하여 성장하는 것처럼 보이게 한다.
- [6] 옥신은 식물의 뿌리에서는 반대의 효과를 가진다.
- [7] 뿌리 끝에 있는 옥신은 성장을 억제하는 경향이 있다.
- [8] 만약 하나의 뿌리가 토양 속에서 수평이라면, 옥신은 아래쪽에 축적되어 그것의 발달을 방해할 것이다.
- [9] 그러므로 뿌리의 아래쪽은 위쪽보다 더 느리게 자라게 된다.
- [10] 이것은 결과적으로 뿌리가 아래로 휘어지게 하고 뿌리의 끝부분은 그 방향으로 자란다.



## 301번 미루는 습관을 방지하는 마감일



### Deadlines to prevent procrastination

[1] 미루는 습관을 가장 잘 무너뜨리는 방법을 설명하기 위해, 심리학 및 행동경제학 교수인 Dan Ariely는 MIT의 자신의 수업 중 세 개에서 학생들을 대상으로 실험을 수행했다.

[2] 그는 학기 과정 동안 모든 수업에 세 개의 보고서를 과제로 부여했다.

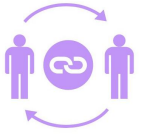
[3] 첫 번째 수업의 학생들은 종강일까지 포함해서 세 개의 마감일을 스스로 선택해야 했다.

[4] 두 번째는 마감일이 없었고, 세 개의 보고서 모두 종강일까지 제출되기만 하면 되었다.

[5] 그의 세 번째 수업에서, 그는 학기 과정 동안 학생들에게 세 개의 정해진 마감일을 주었다.

[6] 학기 말에, 그는 마감일이 정해진 학생들이 최고의 성적을 받았고, 마감일이 없는 학생들은 최하의 성적을 받았으며, 자신의 마감일을 선택할 수 있었던 학생들은 그 중간 어디쯤의 위치에 있었다는 것을 알아냈다.

[7] Ariely는, 교수에 의해서든 혹은 일을 미루는 자신의 성향을 인식한 학생들에 의해서든, 자유를 제한하는 것은 자기 통제와 성과를 향상시킨다고 결론짓는다.



**32쪽** 서로 간의 상호 작용을 촉진 하는 혁신

Innovation that facilitates interaction with each other

[1] 혁신이 우리의 삶을 바꾸는 최고의 방법은 사람들이 서로를 위해 일할 수 있도록 함으로써이다.

[2] 인류 역사의 주요한 주제는 우리가 생산하는 데 꾸준히 더 전문화되고 소비하는 데 꾸준히 더 다양화 되는 것이다.

[3] 즉, 우리는 불안정한 자급자족에서 더 안전한 서로 간의 상호의존으로 옮겨간다는 것이다.

[4] 일주일에 40시간 동안 사람들의 필요를 충족시키는 것, 즉 우리가 직업이라고 부르는 것에 집중함으로써, 여러분은 다른 사람들에 의해 여러분에게 제공되는 서비스에 의지하여 나머지 72시간(잠자는 56시간은 계산에 넣지 않고)을 보낼 수 있다.

[5] 혁신은 전등을 한 시간 동안 켜는 여유를 가질 수 있게 하기 위해 아주 짧은 시간 동안 일하는 것을 가능하게 했고, 그것은 만약 여러분이 그리 멀지 않은 과거에 많은 인류가 했던 것처럼 단순한 등을 켜기 위해 참기름이나 양의 지방을 모으고 정제함으로써 그것을 스스로 만들어야 했다면 하루 종일의 노동을 필요로 했었을 빛의 양을 제공했다.



**333 나쁜 습관을 깨기 위한 율리시스의 계약**

Ulysses' contract to break bad habits



[1] 여러분이 한 번이라도 좋지 못한 선택을 한 적이 있다면, 여러분은 그 습관을 깨는 방법을 배우는 데 관심이 있을지도 모른다.

[2] 그렇게 하도록 여러분의 뇌를 속이는 한 가지 좋은 방법은 'Ulysses 계약'에 서명하는 것이다.

[3] 이러한 인생 조언의 이름은 저항할 수 없는 노래로 희생자들을 죽음으로 유혹한 위험한 여성 부족인 사이렌의 섬을 자신의 배로 향해 지나갔던 선장 Ulysses에 관한 그리스 신화에서 유래되었다.

[4] 그는 그렇게 하지 않으면 저항할 수 없다는 것을 알고 Ulysses는 자신이 배를 사이렌으로 돌리는 것을 막기 위해 자신의 선원들이 그들의 귀를 솜으로 막고 그를 배의 돛대에 묶으라고 지시 했다.

[5] 그것은 그에게 효과가 있었고 여러분은 여러분의 유혹으로부터 스스로를 차단함으로써 같은 일을 할 수 있다.

[6] 예를 들어, 만약 여러분이 휴대폰을 멀리하고 여러분의 일에 집중하고 싶다면, 여러분의 주의를 산만하게 하는 앱을 삭제하거나 친구에게 여러분의 비밀번호를 바꿔달라고 요청하라!



## 34편 실내 환경 속에서의 진화

### Evolution in the Indoor Environment



[1] 우리의 집은 단순한 생태계가 아니라 독특한 곳이며, 실내 환경에 적응된 종들을 수용하고 새로운 방향으로 진화를 밀어붙인다.

[2] 실내 미생물, 곤충, 그리고 쥐들은 모두 항균제, 살충제, 독에 대한 내성을 키우면서 우리의 화학적 공격에서 살아남을 수 있는 능력을 진화시켜왔다.

[3] 독일 바퀴벌레는 바퀴벌레 덮에서 미끼로 흔히 사용되는 포도당에 대한 혐오감을 발달시켜 온 것으로 알려져 있다.

[4] 야외(에 사는) 상대방에 비해 먹이를 잡아먹을 더 적은 기회를 가지는 일부 실내 곤충은 먹이가 제한적일 때 생존할 수 있는 능력을 발달시켜 온 것으로 보인다.

[5] Dunn과 다른 생태학자들은 지구가 점점 더 발전되고 도시화되면서, 더 많은 종들이 실내에서 번성하기 위해 그들이 필요로 하는 특성들을 진화시킬 것이라고 말해 왔다.

[6] 충분히 긴 시간에 걸쳐, 실내 생활은 또한 우리의 진화를 이끌 수 있었다.

[7] 아마도 실내 생활을 좋아하는 내 모습은 인류의 미래를 대변할 것이다.



## ☞ 시가 제공하는 정신적 육체적 이점

### Mental and physical benefits of poetry



[1] 시와의 개인적 관계를 발전시키는 것은 개인적인 능력과 전문적인 능력 모두에서 한 개인으로서 의 여러 분에게 많은 이점을 가져다 준다.

[2] 표현적 글쓰기가 면역 체계와 폐 기능을 향상시키고, 심리적 고통을 줄이고, 관계를 증진시키는 것으로 밝혀지면서, 시를 쓰는 것은 신체적, 정신적 이점을 지닌 것으로 보여져 왔다.

[3] 시는 여러 정신 건강에 필요한 것들을 지원하고, 공감 능력을 개발하고, 자연적 환경과 만들어진 환경 둘 다와의 관계를 재고하기 위해 오랫동안 사용되어 왔다.

[4] 시는 또한 인지 발달 시기를 적극적으로 겨냥하는 믿을 수 없을 정도로 효과적인 방법이며, 그 과정에서 여러분의 생산성과 과학적 창의력을 향상시킨다.

[5] 간단히 말해서, 만약 여러분이 시에게 그렇게 할 기회를 준다면, 시는 제공할 많은 것을 가지고 있다.



## BO편 전통 직업을 위협하는 자동화의 위험과 한계

### Risks and Limitations of Automation Threatening Traditional Jobs



[1] 상황이 변화하고 있다.

[2] 캐나다의 일자리 중 42퍼센트가 위기에 처해 있고, 미국의 일자리 중 62 퍼센트가 자동화의 발전으로 인해 위기에 처할 것이라고 보도되어 왔다.

[3] 여러분은 그 숫자들이 약간 비현실적으로 보인다고 말할지 모르지만, 그 위협은 현실이다.

[4] 한 패스트푸드 체인점은 10초 안에 버거 하나를 뒤집을 수 있다.

[5] 그것은 단지 단순한 일일 뿐이지만 그 로봇은 전체 직원을 대체할 수도 있다.

[6] 고도로 숙련된 직업들 또한 위기에 처해 있다.

[7] 예를 들면, 슈퍼컴퓨터는 질병에 대한 방대한 양의 의학 연구와 데이터를 이용하여 특정한 질병들에 대해 이용 가능한 치료법을 자동화된 방식으로 제안할 수 있다.

[8] 하지만, 자동화하기 어려운 것은 창의적으로 문제들을 해결하는 능력이다.

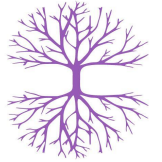
[9] '(기계적인 일을) 하는' 역할의 노동자들은 로봇들에 의해 대체될 수 있는 반면에, 창의적으로 문제를 해결하는 역할은 대체 불가능한 개인에 더 의존한다.





## 87쪽 나무들의 시스템 공유

### System sharing of trees



- [1] 각각의 너도밤나무는 고유한 장소에서 자라고 토양의 조건들은 단 몇 야드 안에서도 크게 달라질 수 있다.
- [2] 토양은 다량의 물을 가지거나 거의 물이 없을 수도 있다.
- [3] 그것은 영양분이 가득할 수도 아닐 수도 있다.
- [4] 이에 따라, 각 나무는 더 빨리 혹은 더 느리게 자라고 더 많은 혹은 더 적은 당분을 생산하는데, 그래서 여러분은 모든 나무가 다른 정도로 광합성을 할 것이라고 기대할 것이다.
- [5] 그러나 그 정도는 동일하다.
- [6] 그들이 굵든 가늘든 간에, 같은 종의 모든 나무들은 빛을 사용하여 이파리 당 같은 양의 당을 생산한다.
- [7] 어떤 나무들은 충분한 당을 지니고 어떤 것들은 더 적게 지니지만, 나무들은 당을 전달함으로써 그들 사이의 이 차이를 균등하게 한다.
- [8] 이것은 뿌리들을 통해 지하에서 일어나고 있다.
- [9] 풍부한 당을 가진 나무가 누구든 간에 일부를 건네 주고, 부족해지는 나무는 누구든 간에 도움을 받는다.
- [10] 그들의 연결망은 그 어떤 나무도 너무 뒤쳐지지 않는 것을 확실히 하기 위한 시스템으로서 역할을 한다.



## 38편 사고와 언어의 관계

### The relationship between mind and language



- [1] 우리는 사고를 이해하기 위해 언어를 사용해야 하는가 아니면 언어를 이해하기 위해 사고를 사용해야 하는가?
- [2] 분석 철학은 언어가 기본이고 적절한 언어 사용이 제대로 인식된다면 그 사고가 이치에 맞을 것이라고 역사적으로 가정한다.
- [3] 그러나 현대 인지 과학은 언어가 인간에게 매우 중요한 사고의 한 측면일 뿐 모든 종류의 사고에 근본적이지는 않다고 당연히 판단한다.
- [4] 수많은 종의 동물들이 인간의 사고 속에 대체로 보존된 두뇌의 메커니즘을 통해 언어를 사용하지 않고 세계를 향해하고, 문제를 해결 하고, 학습해낸다.
- [5] 언어가 정신 작용의 기본이라고 가정할 이유는 없다.
- [6] 그럼에도 불구하고, 언어는 인간의 삶에서 매우 중요하며 세계를 다루는 데 있어서 서로 협력하는 우리의 능력에 상당히 기여한다.
- [7] 우리 종족, '호모 사피엔스'는 놀라운 성공을 거두어 왔는데, 이것은 처음에는 협력적인 문제 해결에 효과적인 기여 요소로서, 그리고 훨씬 나중에는 글로 쓰인 기록을 통한 집단 기억으로서의 언어에 부분적으로 의존했다.



39편 화학적 성질과 온도에 따른 물의 혼합을 차이



Difference in the mixing ratio of water according to chemical properties and temperature

- [1] 물 두 잔을 가져와라.
- [2] 하나의 잔에는 약간의 오렌지주스를 넣고 다른 잔에는 약간의 레몬주스를 넣어라.
- [3] 여러분이 가지고 있는 것은 본질적으로 물 두 잔이지만 완전히 다른 화학적 성질을 지닌 것들이다.
- [4] 만약 우리가 오렌지주스가 든 잔을 가져와 그것을 가열한다면, 우리는 여전히 다른 화학적 성질을 지닌 두 개의 다른 물잔을 가지고 있을 것이지만, 이제 그것들은 또한 다른 온도를 가질 것이다.
- [5] 만약 우리가 마법처럼 그 유리잔들을 없앨 수 있다면, 우리는 두 액체가 잘 섞이지 않는다는 것을 알게 될 것이다.
- [6] 어쩌면 그것들은 그것들이 만났던 곳에서 조금 섞일 것이다.
- [7] 하지만, 그것들의 다른 화학적 성질과 온도 때문에 그것들은 분리된 상태로 남아 있을 것이다.
- [8] 더 따뜻한 물은 그것의 더 가벼운 무게 때문에 찬물의 표면에 떠 있을 것이다.
- [9] 바다에서 우리는 온도와 염분에서 다른 액체들을 가지고 있다.
- [10] 이러한 이유로, 그것들은 섞이지 않는다.



## 40핀 일기 쓰기를 통한 긍정적 성찰의 효과



### The Effect of Positive Reflection through Diary Writing

[1] 우리의 삶에서 의미를 찾기 위한 가장 강력한 도구들 중 하나는 성찰적 일기 쓰기, 즉 우리에게 일어난 일을 돌아보고 그것에 대해 쓰는 것이다.

[2] 1990년대에 Stanford University 연구자들이 봄방학에 학부생들에게 그들의 가장 중요한 개인적인 가치와 그들의 하루의 활동들에 대해 쓰도록 요청했다.

[3] 반면, 다른 사람들은 그날 그들에게 일어난 좋은 일만 쓰도록 요청 받았다.

[4] 3주 후에, 자신의 가치에 관해 썼던 학생들은 좋은 것에만 초점을 맞췄던 학생들보다 더 행복하고, 더 건강하고, 스트레스를 다루는 자신의 능력에 대해 더 자신 있었다.

[5] 어떻게 그들의 하루의 활동들이 그들의 가치를 뒷받침하는지에 대해 성찰함으로써, 학생들은 그 활동들과 선택들에 대해 새로운 관점을 얻었다.

[6] 작은 스트레스와 귀찮은 일들은 이제 행동에서 그들의 가치를 보여주는 것이었다.

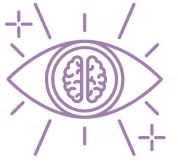
[7] 갑자기, 그들의 삶은 의미 있는 활동으로 가득 찼다.

[8] 그리고 그들이 해야 할 모든 일은 그들의 경험을 개인적인 가치로 긍정적으로 재구성하면서 그것에 대해 돌아보고 쓰는 것이었다.



41-42쪽 시력을 위해 함께 일하는 눈과 뇌

Eyes and Brain Working Together for Sight



[1] Mike May는 세 살 때 자신의 시력을 잃었다.

[2] 그는 자신의 인생의 대부분을 보이지 않는 것에 적응하는데, 그리고 심지어 이 상태에서 스키 경력을 쌓는 데도 보냈기 때문에, 자신의 다른 감각들은 더 강해지는 것을 통해 보충되었다.

[3] 그러나 그의 시력이 40대에 수술을 통해 회복되었을 때, 그의 현실에 대한 전반적 인식은 방해 받았다.

[4] 그가 예상했던 것처럼 이제 볼 수 있다는 것에 감격하는 대신, 자신의 뇌가 새로운 시각적 자극으로 너무 과부하가 걸려 세상은 두렵고 압도적인 장소가 되었다.

[5] 그가 만지는 것과 냄새를 통해 자신의 가족을 아는 것을 배운 후, 그는 자신의 눈으로 자신의 아이들을 알아볼 수 없다는 것을 알게 되었고 이것은 그를 혼란스러운 상태로 남겨 두었다.

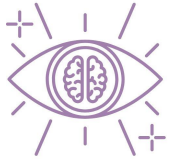
[6] 스키 또한 그가 시각적인 자극에 적응하려고 힘쓰면서 훨씬 더 어려워졌다.

[7] 이 혼란은 그의 뇌가 아직 보는 것을 배우지 못했기 때문에 일어났다.



41-42쪽 시력을 위해 함께 일하는 눈과 뇌

Eyes and Brain Working Together for Sight



[8] 비록 우리는 종종 우리의 눈이 우리의 뇌에 정보를 전달하는 비디오 카메라로서 기능한다고 가정하는 경향이 있지만, 신경 과학 연구의 발전은 이것이 실제로 그렇지 않다는 것을 증명했다.

[9] 대신, 시각은 우리의 눈과 뇌 사이의 협력적인 노력이며, 우리가 시각적 현실을 처리하는 방법은 이 두 가지가 소통 하는 방식에 달려 있다.

[10] 만약 우리의 눈과 뇌 사이의 의사소통이 방해된다면, 현실에 대한 우리의 인식은 그에 따라 바뀐다.

[11] 그리고 May의 뇌의 다른 부분들은 주로 그의 다른 감각을 통해 정보를 처리하는 것에 적응했었기 때문에, 보는 방법을 배우는 과정은 그가 예상했던 것보다 더 어려웠다.