



10번

① Eastwood 도서관 회원들께 Friends of Literature 모임 덕분에, 우리는 도서관 건물을

리모델링하기 위한 충분한 돈을 성공적으로 모았습니다.

② 우리 지역의 건축업자인 John Baker 씨가 우리의 리모델링을 돕기로 자원했지만, 그는 도움이 필요합니다.

③ 망치나 페인트 붓을 쥐고 시간을 기부함으로써, 여러분은 공사를 도울 수 있습니다.

④ Baker 씨의 자원봉사 팀에 동참하여 Eastwood 도서관을 더 좋은 곳으로 만드는 데 참여하십시오!

더 많은 정보를 원하시면 541-567-1234로 전화해 주십시오.

⑤ Mark Anderson 드림.



## 19편

- ① 집에 오는 길에, Shirley는 트럭 한 대가 길 건너편 집 앞에 주차된 것을 알아차렸다.
- ② 새 이웃이었다! Shirley는 그들에 대해 알고 싶어 죽을 지경이었다.
- ③ 저녁 식사 시간에 그녀는 "새 이웃에 대해 뭔가 알고 계세요?"라고 아버에게 물었다.
- ④ 그는 "그럼."
- ⑤ 그리고 네 흥미를 끌 만한 것이 한 가지 있지."라고 말했다.
- ⑥ Shirley는 더 묻고 싶은 게 엄청나게 많았다.
- ⑦ 아버는 "딱 네 나이의 여자아이가 한 명 있어."
- ⑧ 아마 그 애가 네 놀이 친구가 되고 싶어 할 수도 있어. "라고 기쁘게 말했다.
- ⑨ Shirley는 포크를 바닥에 떨어뜨릴 뻔했다.
- ⑩ 그녀가 얼마나 많이 친구를 달라고 기도했는가?
- ⑪ 마침내 그녀의 기도가 응답받았다! 그녀와 새로 온 여자아이는 함께 학교에 가고, 함께 놀고,
- 그리고 제일 친한 친구가 될 수 있을지도 모른다.



20핀

- 〈 1 〉 출판사와 신문사에서 다음과 같이 알게 된다.
- 〈 2 〉 '결국 인쇄물로 나오지 않으면 그것은 실수가 아니다.
- 〈 3 〉 ' 그것은 이메일에서도 마찬가지다.
- 〈 4 〉 전송 버튼을 눌러 버리기 전까지는 어떤 나쁜 일도 일어날 수 없다.
- 〈 5 〉 여러분이 쓴 글에는 잘못 쓴 철자, 사실의 오류, 무례한 말, 명백한 거짓말이 있을 수 있지만, 그것은 문제가 되지 않는다.
- 〈 6 〉 그것을 전송하지 않았다면, 아직 그것을 고칠 시간이 있다.
- 〈 7 〉 어떤 실수라도 수정할 수 있고 누구도 결코 그 변화를 모를 것이다.
- 〈 8 〉 물론, 이것은 말은 쉽지만 행동은 어렵다.
- 〈 9 〉 전송은 여러분 컴퓨터의 가장 매력적인 명령어이다.
- 〈 10 〉 그러나 그 전송 버튼을 누르기 전에, 반드시 문서를 마지막으로 한 번 주의 깊게 읽어 보라.



## 21번

㉠ '내가 그것을 하지 말았어야 했는데!'라는 반응을 넘어서라.

㉡ 만일 여러분이 느끼는 실망이 시험공부를 하지 않았기 때문에 통과하지 못한 시험,

면접에서 바보 같은 말을 해서 얻지 못한 일자리, 또는 완전히 잘못된 접근 방법을 택하는 바람에

좋은 인상을 주지 못한 사람과 연관되어 있다면,

이제는 그 일이 '일어나 버렸다'는 것을 받아들여라.

㉢ '내가 그것을 하지 말았어야 했는데!'의 유일한 가치는 다음에 무엇을 할지 더 잘 알게 되리라는 점이다.

㉣ 배움으로 얻게 되는 이득은 유용하고 의미가 있다.

㉤ 이러한 '내가 ...하기만 했다면'이라는 의제는 가상의 것이다.

㉥ 여러분이 그것을 파악했다면, 이제 그것을 과거 시제에서 미래 시제로 바꿀 때이다: '다음에 내가 이 상황일 때

나는 ...하려고 할 것이다.



222번

① 무언가에 깊이 관심을 두면, 그 관심 영역에서 성공하기 위한 여러분의 능력에 더 큰 가치를 둘지도 모른다.

② 성취하거나 사회적으로 성공하기 위해 스스로에게 가하는 내적인 압박은 정상적이고 유용하지만,

자신에게 중요한 영역에서 성공하기 위한 여러분의 능력을 의심하면, 여러분의 자아 존중감은 상처를 입는다.

③ 상황이 우리의 의심을 활성화하는지 여부에 따라 그것은 우리 각각에게 저마다 다른 방식으로 스트레스를 준다.

④ 여러분의 스트레스를 일으키는 것은 결코 수행에 대한 압박이 아니다.

⑤ 오히려, 여러분을 괴롭히는 것은 바로 자기 의심이다.

⑥ 의심은 긍정적인 경험, 중립적인 경험, 그리고 심지어 진짜로 부정적인 경험을 더 부정적으로 보게 하고,

여러분 자신의 단점을 반영한 것으로 (그것들을) 보게 한다.

⑦ 상황과 여러분의 강점을 더 객관적으로 바라볼 때, 여러분은 괴로움의 원천인 의심을 덜 가질 것이다.



23번

① 두 사람이 솔직하고 진솔한 대화에 참여하면 정보가 왔다 갔다 하며 흘러간다.

② 그것은 순조로운 주고받기이다.

③ 각자가 자신의 개인적인 과거 경험에 의존하고 있기 때문에, 주고받는 속도가 기억만큼 빠르다.

④ 한 사람이 거짓말하면, 그 사람의 반응이 더 느리게 나올 텐데, 뇌는 저장된 사실을 기억해 내는 데 비해

새로 꾸며 낸 이야기의 세부 사항을 처리하는 데에 더 많은 시간이 필요하기 때문이다.

⑤ 사람들이 말하듯 "타이밍이 가장 중요하다."

⑥ 말을 하면서 이야기를 꾸며 내고 있는 누군가와 이야기를 하고 있으면, 여러분은 시간의 지연을 알아차릴 것이다.

⑦ 상대가 여러분의 몸짓 언어 역시 읽고 있을지도 모른다는 것과 만약 여러분이

그 사람의 이야기를 믿지 않고 있는 것처럼 보이면, 그 사람은 그 정보를 처리하기 위해

또한 잠시 멈춰야 한다는 것을 잊지 말아야 한다.



24편

❶ 여러분이 사 놓고 결국 한 번도 사용하지 않았던 물건에 대해 잠시 생각해 보라.

❷ 결국 한 번도 입지 않은 옷 한 벌?

❸ 한 번도 읽지 않은 책 한 권?

❹ 심지어 상자에서 꺼내 보지도 않은 어떤 전자 기기?

❺ 사용하지 않는 물건에 단독으로 호주인들이 매년 평균 108억 호주 달러(약 99억 9천 미국 달러)를

쓰는 것으로 추산되는데, 이는 대학과 도로에 사용하는 정부 지출 총액을 넘는 금액이다.

❻ 그 금액은 각 가구당 평균 1,250 호주 달러(약 1,156 미국 달러)이다.

❼ 우리가 사고 나서 제자리에서 먼지를 끌어모으기만 하는 모든 물건은 낭비인데,

돈 낭비, 시간 낭비, 그리고 순전히 쓸모없는 물건이라는 의미에서 낭비이다.

❽ 작가인 Clive Hamilton이 말하는 것처럼 "우리가 사는 물건에서 우리가 사용하는 것을 빼면 낭비이다".



20편

① Elizabeth Catlett은 1915년 Washington, D.C.에서 태어났다.

② 노예의 손녀로서 Catlett은 할머니로부터 노예 이야기를 들었다.

③ 흑인이라는 이유로 Carnegie Institute of Technology로부터 입학을 거절당한 이후,

Catlett은 Howard 대학에서 디자인과 소묘를 공부했다.

④ 그녀는 Iowa 대학에서 순수 미술 석사 학위를 취득한 첫 세 명의 학생들 중 한 명이 되었다.

⑤ 평생 그녀는 사회적 부당함으로 고통받는 사람들의 목소리를 대변하는 예술 작품을 창작했다.

⑥ 그녀는 미국과 멕시코 모두에서 많은 상과 표창으로 인정받았다.

⑦ 그녀는 멕시코에서 50년이 넘는 세월을 보냈고, 1962년에 멕시코 시민권을 받았다.

⑧ Catlett은 2012년에 멕시코에 있는 집에서 생을 마쳤다.



## 20핀

① 비록 악기를 잡고 연주하는 정확한 방법이 대체로 있다고 해도 우선적으로 가장 중요한 가르침은

악기가 장난감이 아니라는 것과 악기를 관리해야 한다는 것이다.

② 아이들에게 (악기를 직접 다루고 연주하는) 방법을 알려 주기 전에 악기를 직접 다루고

연주하는 방법을 탐구할 시간을 주어야.

③ 소리를 만들어 내는 여러 가지 방법을 찾는 것은 음악적 탐구의 중요한 단계이다.

④ 정확한 연주는 가장 알맞은 음질을 찾고 오랜 시간 동안 잘 다루면서 연주할 수 있도록

가장 편안한 연주 자세를 찾으려는 욕구에서 나온다.

⑤ 악기와 음악이 더 복잡해짐에 따라, 알맞은 연주 기술을 알게 되는 것은 점점 더 유의미해진다.



## EO편

- ① 기본적인 어떤 것의 가격이 크게 하락할 때, 온 세상이 바뀔 수 있다.
- ② 조명을 생각해 보자.
- ③ 아마 여러분은 어떤 유형의 인공조명 아래에서 이 문장을 읽고 있을 것이다.
- ④ 또한, 여러분은 독서를 위해 인공조명을 이용하는 것이 그럴 만한 가치가 있는지에 대해 아마 생각해 본 적이 없을 것이다.
- ⑤ 조명 값이 너무 싸서 여러분은 생각 없이 그것을 이용한다.
- ⑥ 하지만 1800년대 초반에는, 같은 양의 조명에 대해 오늘날 지불하고 있는 것의 400배만큼의 비용이 들었을 것이다.
- ⑦ 그 가격이면, 여러분은 비용을 의식할 것이고 책을 읽기 위해 인공조명을 이용하기 전에 다시 한 번 생각할 것이다.
- ⑧ 조명 가격의 하락은 세상을 밝혔다.
- ⑨ 그것은 밤을 낮으로 바꾸었을 뿐 아니라, 자연광이 들어올 수 없는 큰 건물에서 우리가 살고 일할 수 있게 해 주었다.
- ⑩ 만약 인공조명의 비용이 거의 공짜 수준으로 하락하지 않았더라면

우리가 오늘날 누리는 것 중에 가능한 것은 거의 없을 것이다.



## 30핀

① 좋은 보살핌을 제공하는 것의 가장 중요한 측면 중에 한 가지는 반드시 동물의 욕구가

일관되게 그리고 예측 가능하게 충족되도록 하는 것이다.

② 사람과 마찬가지로, 동물은 통제감이 있다는 느낌이 필요하다.

③ 그러므로 충분한 음식을 제공받고 있을지라도 음식이 언제 (눈에) 보일지 모르고

일관된 일정을 알 수 없는 동물은 괴로움을 겪을지도 모른다.

④ 우리 동물의 환경이 예측 가능하도록 보장함으로써 우리는 통제가 있다는 느낌을 줄 수 있다.

⑤ 즉, 마실 수 있는 물이 늘 있고, 물이 늘 같은 곳에 있다.

⑥ 아침에 일어날 때 그리고 저녁 산책을 한 후에 늘 음식이 있다.

⑦ 불편할 정도로 참을 필요 없이 변을 배설할 수 있는 시간과 장소가 늘 있을 것이다.

⑧ 사람 친구는 한순간에는 애정을 주다가 그다음에는 애정을 주지 않기보다는 일관된 정서적 지지를 보이는 것이 좋다.

⑨ 기대할 수 있는 것이 무엇인지 알고 있을 때, 동물은 자신감과 차분함을 더 많이 느낄 수 있다.



## 32번

㉠ 아이가 화를 낼 때, 아이를 진정시키는 가장 쉽고 가장 빠른 방법은 음식을 주는 것이다.

㉡ 이것은 아이가 가지고 있는 감정으로부터 주의를 돌리는 것으로 작용하고, 손과 입으로 할 수 있는

무언가를 아이에게 제공하며, 화나게 하고 있는 것이 무엇이든 그것으로부터 아이의 주의를 옮겨 가게 한다.

㉢ 또한 선택된 음식이 사탕이나 비스킷 같은 특별한 먹거리로 여겨지면,

그 아이는 '특별한 대접을 받았다고' 느끼고 기분이 더 좋을 것이다.

㉣ 이처럼 음식을 이용하는 것은 단기적으로는 효과적이다.

㉤ 하지만 음식이 감정을 통제하는 좋은 방법이라는 것을 우리가 곧 알게 되기 때문에

그것은 장기적으로는 해로울 수 있다.

㉥ 그리고 우리가 삶을 살아가면서, 짜증이 나거나, 불안하거나, 심지어 그저 지루함을 느낄 때마다,

우리 자신의 기분을 더 좋게 만들기 위해 우리는 음식에 의존한다.



33편

- ① 과학자들은 개구리의 조상이 물에 사는, 물고기 같은 동물이었다고 믿는다.
- ② 최초의 개구리와 그들의 친척은 육지로 나와 그곳에서 먹을 것과 살 곳에 대한 기회를 누릴 수 있는 능력을 얻었다.
- ③ 하지만 개구리는 여전히 물과의 여러 인연을 유지했다.
- ④ 개구리의 폐는 그다지 기능을 잘하지 않고, 개구리는 피부를 통해 호흡함으로써 산소를 일부 얻는다.
- ⑤ 하지만 이런 종류의 '호흡'이 제대로 이뤄지기 위해서는, 개구리의 피부가 촉촉하게 유지되어야 한다.
- ⑥ 그래서 개구리는 건조해지는 것을 막기 위해 이따금 몸을 잠깐 담글 수 있는 물의 근처에 있어야 한다.
- ⑦ 물고기 같은 조상들이 그랬던 것처럼, 개구리 역시 물속에 알을 낳아야 한다.
- ⑧ 그리고 물속에 낳은 알이 살아남으려면, 물에 사는 생물로 발달해야 한다.
- ⑨ 따라서, 개구리에게 있어서 탈바꿈은 물에 사는 어린 형체와 육지에 사는 성체를 이어주는 다리를 제공한다.



### 34편

① 어떤 일을 할 수 있도록 법적으로 허용되는 것과 실제로 그것을 해 버릴 수 있는 것을 구별하는 것은 중요하다.

② 원한다면, 모든 사람이 2분 안에 1마일을 달릴 수 있도록 허용하는 법이 통과될 수도 있다.

③ 그러나 그렇게 하는 것이 허용되더라도, 물리적으로 그렇게 할 수 없기 때문에,

그것이 그들의 '실질적' 자유를 증가시키지는 않을 것이다.

④ 최소한의 제약과 최대한의 가능성을 두는 것은 괜찮다.

⑤ 하지만 현실 세계에서, 대부분의 사람들에게는 자신이 되도록 허용된 모든 것이 될 가능성이 없고,

할 수 있는 모든 것을 하는 것을 저지당해야 할 가능성도 없을 것이다.

⑥ 그들의 실질적 자유는 사실 그들이 선택하는 것을 할 수 있는 수단과 능력을 갖추고 있는가에 달려 있다.



### 35번

㉠ 오늘날의 음악 사업은 뮤지션들이 스스로 일을 처리할 수 있게 해 주었다.

㉡ 뮤지션들이 음반사나 TV 프로그램의 문지기(권력을 쥐고 사람들이 들어가는 것을 막는 사람)가

그들[뮤지션들]이 주목받을 만하다고 말해주기를 기다리던 시대는 지났다.

㉢ 오늘날의 음악 사업에서는 팬층을 만들기 위해 허락을 요청할 필요가 없으며,

그렇게 하려고 회사에 수천 달러를 지불할 필요도 더 이상 없다.

㉣ 매일 뮤지션들은 어떤 외부의 도움도 없이 수천 명의 청취자에게 자신들의 음악을 내놓고 있다.

㉤ 그들은 노출을 얻거나 수천 명의 청취자와 관계를 형성하기 위해 허락이나 외부의 도움을 요청하지 않고,

간단히 자신들의 음악을 팬들에게 직접 전달한다.



## EC편

(1) 거의 모든 주요 스포츠 활동은 공을 갖고 행해진다.

(2) 경기의 규칙들은 공의 크기와 무게부터 시작해서 허용되는 공의 유형에 관한 규칙들을 늘 포함하고 있다.

(3) 공은 또한 특정 정도의 단단함을 갖추어야 한다.

(4) 공이 적절한 크기와 무게를 갖출 수 있으나 속이 빈 강철 공으로 만들어지면

그것은 너무 단단할 것이고, 무거운 중심부를 가진 가벼운 발포 고무로 만들어지면 그 공은 너무 물렁할 것이다.

(5) 마찬가지로, 공은 단단함과 더불어 적절히 튕 필요가 있다.

(6) 순전히 고무로만 된 공은 대부분의 스포츠에 지나치게 잘 튕 것이고,

순전히 점토로만 만든 공은 전혀 튀지 않을 것이다.



## 37번

① 만일 여러분이 수학 등식을 써야 한다면, 여러분은 아마 '스물 여덟 더하기

열 넷은 마흔 둘과 같다.'라고 쓰지 않을 것이다.

② 그것은 쓰는 데 너무 오래 걸리고 빨리 읽기가 어려울 것이다.

③ 여러분은 ' $28 + 14 = 42$ '라고 쓸 것이다.

④ 화학도 마찬가지이다.

⑤ 화학자들은 항상 화학 방정식을 써야 하고, 만약 그들이 모든 것을 상세히 다 써야 한다면

쓰고 읽는 데 너무 오래 걸릴 것이다.

⑥ 그래서 화학자들은 우리가 수학에서 하는 것처럼 기호를 사용한다.

⑦ 화학식은 각 분자를 구성하는 모든 원소를 나열하고 그 원소의 원자 수를 나타내기 위해

원소 기호의 오른쪽 아래에 작은 숫자를 사용한다.

⑧ 예를 들어, 물의 화학식은  $H_2O$ 이다.

⑨ 그것은 우리에게 하나의 물 분자는 두 개의 수소 원자('H'와 '2')와 하나의 산소 원자('O')로

이루어져 있다는 것을 말해 준다.



## 38편

① 결정적인 한순간의 중요성을 과대평가하고 매일 작은 발전을 이루는 것의 가치를 과소평가하기는 매우 쉽다.

② 너무 자주 우리는 거대한 성공에는 거대한 행동이 필요하다고 굳게 믿는다.

③ 체중을 줄이는 것이든, 결승전에서 이기는 것이든, 혹은 어떤 다른 목표를 달성하는 것이든 간에,

우리는 모두가 이야기하게 될 지축을 흔들 만한 발전을 이루도록 우리 스스로에게 압력을 가한다.

④ 한편, 1퍼센트 발전하는 것은 특별히 눈에 띄지는 않지만, 장기적으로는 훨씬 더 의미가 있을 수 있다.

⑤ 시간이 지남에 따라 이 작은 발전이 이룰 수 있는 변화는 놀랍다.

⑥ 다음과 같이 계산이 이루어지는데, 만일 여러분이 1년 동안 매일 1퍼센트씩 더 나아질 수 있다면,

끝마칠 때 즈음 여러분은 결국 37배 더 나아질 것이다.

⑦ 역으로, 1년 동안 매일 1퍼센트씩 나빠지면 여러분은 거의 0까지 떨어질 것이다.

⑧ 작은 승리나 사소한 패배로 시작한 것은 쌓여서 훨씬 더 큰 무언가가 된다.



## 3D편

【1】 인류의 지속적인 생존은 환경에 적응하는 우리의 능력으로 설명될 수 있을 것이다.

【2】 우리가 고대 조상들의 생존 기술 중 일부를 잃어버렸을지도 모르지만,

새로운 기술이 필요해지면서 우리는 새로운 기술을 배웠다.

【3】 오늘날 우리가 현대 기술에 더 크게 의존함에 따라 한때 우리가 가졌던 기술과

현재 우리가 가진 기술 사이의 간극이 어느 때보다 더 커졌다.

【4】 그러므로, 미지의 땅으로 향할 때에는, 그 환경에 대해 충분히 준비하는 것이 중요하다.

【5】 떠나기 전에, 토착 주민들이 어떻게 옷을 입고 일하고 먹는지를 조사하라.

【6】 그들이 어떻게 자신들의 생활 방식에 적응했는가는 여러분이 그 환경을 이해하도록 도울 것이고,

여러분이 최선의 장비를 선별하고 적절한 기술을 배우도록 해 줄 것이다.

【7】 대부분의 생존(이 걸린) 상황이 피할 수도 있었던 일련의 사건의 결과로 발생하기 때문에 이것은 중요하다.



40편

① 한 연구에서, 연구자들은 서로 모르는 사람들끼리 짝을 이루어 한 방에 앉아서 이야기하도록 했다.

② 절반의 방에는 근처 탁자 위에 휴대폰이 놓여 있었고, 나머지 절반에는 휴대폰이 없었다.

③ 대화가 끝난 후, 연구자들은 참가자들에게 서로에 대해 어떻게 생각하는지를 물었다.

④ 여기에 그들이 알게 된 것이 있다.

⑤ 휴대폰이 없는 방에서 대화했던 참가자들에 비해 방에 휴대폰이 있을 때

참가자들은 자신들의 관계의 질이 더 나쁘다고 말했다.

⑥ 휴대폰이 있는 방에서 대화한 짝들은 자신의 상대가 공감을 덜 보여 주었다고 생각했다.

⑦ 친구와 점심을 먹기 위해 자리에 앉아 탁자 위에 휴대폰을 놓았던 모든 순간을 떠올려 보라.

⑧ 메시지를 확인하려고 휴대폰을 집어 들지 않았으므로 잘했다고 느꼈을지 모르지만,

확인하지 않은 여러분의 메시지는 여전히 맞은편에 앉아 있는 사람과의 관계를 상하게 하고 있었다.



#### 41-42권

① 아이였을 때, 우리는 열심히 자전거 타기를 배웠고, 넘어지면 다시 올라탔는데,

그것이 우리에게 제2의 천성이 될 때까지 그렇게 했다.

② 그러나 어른으로 살면서 새로운 것을 시도해 볼 때 우리는 대체로 단 한 번만 시도해 보고 나서

그것이 잘되었는지 안되었는지 판단하려 한다.

③ 만일 우리가 처음에 그것을 성공하지 못하거나 혹은 약간 어색한 느낌이 들면,

다시 시도해 보기보다는 그것이 성공이 아니었다고 스스로에게 말할 것이다.

④ 그것은 애석한 일인데, 우리 뇌를 재연결하는 과정에서 반복이 핵심적이기 때문이다.

⑤ 여러분의 뇌가 뉴런의 연결망을 가지고 있다는 개념을 생각해 보라.

⑥ 여러분이 뇌 친화적인 피드백 기술을 잊지 않고 사용할 때마다 그것들은 서로 연결되고는 한다.

⑦ 그 연결은 처음에는 그리 신뢰할 만하지 않고, 여러분의 첫 번째 시도를 다소 마구잡이가 되도록 할 수도 있다.

⑧ 여러분은 연관된 단계 중 하나를 기억하고, 다른 것들을 기억하지 못할 수도 있다.

⑨ 그러나 과학자들은 "함께 활성화되는 뉴런들은 함께 연결된다."라고 말한다.

⑩ 다시 말하자면, 어떤 행동의 반복은 그 행동에 연관된 뉴런들 사이의 연결을 강화한다.

⑪ 그것은 여러분이 그 새로운 피드백 기술을 더 여러 차례 사용해 볼수록,

여러분에게 그것이 필요할 때 그것이 더 쉽게 여러분에게 다가올 것을 의미한다.