



Gateway - 창조적인 일을 위한 차단 필요성



The Need for Blocking for Creative Work

- 〈 1 〉 여러분이 알하는 습관에서 이뤄낼 수 있는 가장 중요한 단 한 가지 변화는 창조적인 일을 먼저 하고 대응적인 일은 그다음에 하는 쪽으로 전환하는 것이다.
- 〈 2 〉 이것은 전화기와 이메일을 끈 채 여러분 자신의 우선순위에 따라 창조적인 작업을 위해 매일 많은 시간을 차단한다는 것을 의미한다.
- 〈 3 〉 나는 좌절감을 느끼는 작가였다.
- 〈 4 〉 이렇게 전환하자 나는 생산적인 작가로 변신했다.
- 〈 5 〉 하지만 내가 기사나 블로그 게시글 혹은 책의 한 챕터를 쓰려고 앉을 때마다 일련의 사람들이 내가 그들에게 답장을 주기를 기다리지 않은 날이 단 하루도 없었다.
- 〈 6 〉 그것은 쉽지 않았고, 특히 "2시간 전에 이메일을 보냈어요!"라고 시작하는 전화 메시지를 받을 때는 아직도 쉽지 않다.
- 〈 7 〉 당연히, 이러한 접근 방식은 다른 사람들의 기대와 그들이 여러분에게 가하는 압박에 맞지 않는다.
- 〈 8 〉 단 한 시간 동안이라도 세상에 대한 스위치를 끄는 데는 의지가 필요하다.
- 〈 9 〉 그것은 불편한 느낌이 들고, 때로 사람들이 기분 상하기도 한다.
- 〈 10 〉 그러나 빈 수신함을 위해(수신함을 늘 비어 있게 하려고) 자신의 꿈을 포기하는 것보다, 사소한 것에 대해 몇 사람을 실망하게 하는 것이 낫다.
- 〈 11 〉 그렇게 하지 않으면 여러분은 전문성이라는 환성을 위해 자신의 잠재력을 희생하고 있다.



01편 - 요즘 학생들의 책을 읽지 않는 경향



The tendency not to read students' books these days

- (1) 학생 행동에서 두드러진 최근의 한 가지 변화가 있다면 그것은 자신해서 오랜 시간 동안 책을 읽으려는 마음의 감소이다.
- (2) 그 이유는 단순히 독서가 직면한 경쟁이다.
- (3) 1980년대 중반까지만 해도, 학교가 정말로 겨뤄야 했던 경쟁자는 텔레비전밖에 없었다.
- (4) 우리는 인쇄된 글을 읽고 쓸 수 있는 능력을 옹호했던 세상에 여전히 살았던 것이었다.
- (5) 독서가 주었던 경험에 대한 집단적 기억과 그 가치에 대한 집단적 합의가 여전히 존재했다.
- (6) 그러한 합의가 빠르게 사라지고 있다.
- (7) 오늘날 교사가 소설을 나눠 주면 모든 학생의 마음에 생기는 첫 번째 질문은 "이것에 대한 영화가 있나?"이다.
- (8) 그렇지 않으면 그 다음 찾아가는 곳은 몇몇 웹사이트가 짙막한 장(章)별 요약, 비평, 그리고 분석을 무료로 제공해 줄 인터넷이다.
- (9) 이 사이트들은 요약 기사 안에 들어 있는 엄청난 수의 광고(요약해 놓은 지겨운 글로부터의 훌륭한 시각적 기분 전환)로 스스로에 대한 경제적인 지원을 얻는다.
- (10) 오늘날 문학 작품을 읽는 것은 문학 작품에 대해 읽는 것실제로 책을 읽지 않고 책에 대한 대중의 세부 사항을 얻는 것을 의미한다.



02편- 예술로서의 요리



Cooking As Art

(1) 음악이 예술이고, 회화가 예술이고, 연극이 예술이라는 것은 전통적으로 받아들여지고 있으며, 문학도 마찬가지이고 이제는 1세기 이상 영화도 마찬가지이다.

(2) 요리는 왜 그렇지 않겠는가?

(3) 영양을 공급하는 그것의 핵심적인 기능은 우리가, 위대한 요리사의 손에서, 사랑 노래가 우리를 감동하게 하듯 식사가 우리를 감동하게 할 수 있고, 기쁨을 주고, 가끔 심지어 우리를 분노하도록 움직일 수 있다는 것을 잊어버리게 만들어 왔다.

(4) 요리가 (반복에 바탕을 두어 그것을 장인의 직업이나 기술의 지위에 두고자 노력하는) 전통으로부터 벗어나는 한, 그리고 그 목적이 감정을 불러일으키는 것인 한, 그것은 — 모든 예술 중에서 그것만이 모든 감각을 동시에 자극하므로 — 예술의 동료들로부터 제외될 수 없다.



03편 - 수면에 있어서 멜라토닌의 역할



Role of Melatonin in Sleep

- (1) 멜라토닌은 유기체 전체에 어둠의 신호를 체계적으로 보냄으로써 수면이 일어나는 때의 '타이밍'을 조절하는 데 도움을 준다.
- (2) 그러나 멜라토닌은 수면 자체의 '생성'에 거의 영향을 미치지 않는데, 그것은 많은 사람들이 갖고 있는 잘못된 가정이다.
- (3) 이 차이를 분명히 하기 위해, 수면을 올림픽 100m 경주라고 생각해 보자.
- (4) 멜라토닌은 '선수, 제자리에'라고 말한 뒤 경주를 시작하게 하는 출발 신호용 총을 발사하는 출발 심판의 목소리이다.
- (5) 그 '타이밍' 심판(멜라토닌)은 경주(수면)가 시작되는 시간을 관리하지만, 경주에 참여하지는 않는다.
- (6) 이 비유에서 단거리 선수 자체는 활발하게 수면을 '생성하는' 다른 뇌 영역과 과정이다.
- (7) 멜라토닌은 이러한 두뇌의 수면 생성 영역을 취침 시간의 출발선에 놓는다.
- (8) 멜라토닌은 단순히 수면이라는 시합을 시작하게 할 공식적인 지시를 제공하지만, 수면 경주 자체에는 참여하지 않는다.



04편- 나쁜 감정을 다루는 방법



A way of dealing with bad feelings

- [1] 우리는 나쁜 감정을 회피하려고 온갖 종류의 것들을 하는데 흔히 이러한 시도의 대가는 우리가 인생을 즐길 수 없게 된다는 것이다.

- [2] (이것 말고) 선택할 수 있는 것은 우리의 인생을 즐기기 위해 우리의 감정을 받아들이는 것이다.

- [3] 받아들임은 여러분이 무엇을 좋아하거나, 그것을 원하거나, 또는 심지어 그것을 즐긴다는 의미가 아니다. 그것은 '주어진 것을 받아들이는 것이며, 그 자체를 인정하는 것이며, 그것을 있는 그대로 내버려 두려는 의지를 갖는 것이다.

- [4] 여러분의 감정을 받아들이는 것은 그것(감정)과 그만큼 싸울 필요가 없도록 그것을 위한 공간을 만드는 것을 수반한다.

- [5] 나는 감정을 '참는 것에 대해 말하는 것이 아니라 그것을 '반갑게 맞이하는 것' 또는 그것을 '포용하는 것'을 말하는 것이다.

- [6] 그것은 단지 아는 사람을 용인하는 것이 아니라 친구, 동반자를 환영하는 것이다.

- [7] 우리의 감정을 회피하기 위해 우리가 하는 건강하지 않은 습관은 전적으로 정상적인 것이다. 그러나 그것(감정)이 매우 불쾌한 것일 수 있더라도 여러분 스스로가 그저 자신의 감정을 느끼게 한다면 여러분은 건강하지 않은 습관이 필요하지 않을 것이다.

- [8] 다시 말해서 여러분은 전령으로부터의 메시지를 받고 있지만 그 메시지가 여러분의 길을 장악하거나 바꾸게 하지는 않고 있는 것이다.