



Gateway - 일로부터 일시적 단절

temporary disconnection from work



- 〈 1 〉 한 대기업의 부사장인 Jeffrey A Rodgers는 예전에 원기 회복을 위해 잠시 멈추는 간단한 아이디어를 배웠다.
- 〈 2 〉 그것은 Jeff가 매일 저녁 직장에서 집으로 차를 몰고 가던 중 자신의 마음이 아직도 업무 관련 프로젝트에 집중되어 있다는 것을 깨달았을 때 시작되었다.
- 〈 3 〉 우리는 모두 이 기분을 안다.
- 〈 4 〉 우리는 육체적으로는 사무실을 떠났을지 모르지만 정신적으로는 매우 많이 아직 그곳에 있는데, 왜냐하면 우리의 마음이 오늘의 사건들을 재생하고 이튿날 처리해야 할 필요가 있는 모든 일에 대해 걱정하는 끝없는 루프에 사로잡혀 있기 때문이다.
- 〈 5 〉 그래서 지금, 집 문 앞에 이르러 그는 자칭 '원기를 회복하게 하는 멈춤'을 적용한다.
- 〈 6 〉 그는 아주 잠깐 멈춘다.
- 〈 7 〉 그는 눈을 감는다.
- 〈 8 〉 그는 한 번 깊게 그리고 천천히 숨을 들이쉬고 내쉰다.
- 〈 9 〉 숨을 내쉬면서 그는 일과 관련된 문제를 서서히 사라지게 한다.
- 〈 10 〉 이렇게 하고 나면 그는 한 가지 목표에 더 몰두하면서 현관문을 통해 그의 가족에게 걸어갈 수 있게 된다.
- 〈 11 〉 그것은 노자가 말한 것으로 여겨지는 다음과 같은 정서를 뒷받침한다.
: "직장에서는 당신이 즐기는 것을 하라.
- 〈 12 〉 가정생활에서는 온전히 참여하라.



01편 - 몸짓과 언어 능력 간의 연관성



The Relationship between Body Gesture and Language Ability

- (1) 몸짓과 언어는 우리의 진화 역사에서 발달할 때 유사한 신경회로를 사용했다.
- (2) 시카고 대학의 심리 언어학자 David McNeill이 이것을 처음으로 제안했다.
- (3) 그는 비언어적 기술과 언어적 기술이 서로 다른 행동 영역으로 갈라졌다고 하더라도 그들의 강한 유대감을 유지할 수 있을 거라고 생각했다.
- (4) 그가 옳았다.
- (5) 연구들은 그것을 당황스럽게 하는 결과로 확인했는데, 그것은 뇌 손상 후 더 이상 사지를 움직일 수 없는 사람들은 또한 점점 더 구두로 의사소통하는 능력도 잃어 갔다는 것이다.
- (6) 아기들에 대한 연구는 똑같은 직접적 연관성을 보여 주었다.
- (7) 우리는 이제 아기들이 미세한 손가락 움직임의 통제가 개선되기 전까지는 더 정교한 어휘를 얻지 못한다는 것을 알고 있다.
- (8) 그것은 놀랄 만한 연구 결과이다.
- (9) 몸짓은 "사고과정으로 들어가는 창문"이라고 McNeill은 말한다.



02편 - 아이의 활동 범위를 정해 주는 제한



A Limit on the Scope of a Child's Activities

- 〈 1 〉 믿거나 말거나, 여러분의 아이는 제한을 간절히 바란다.
- 〈 2 〉 아이는 유연한 질서 의식을 진심으로 필요로 하고, 그것이 없으면 불안해질 것이다.
- 〈 3 〉 제한이라는 것을 울타리를 넓혀 가는 것으로 생각해 보라.
- 〈 4 〉 제한은 여러분의 아이가 안전하다고 느끼고 배울 수 있는 물리적 환경을 제공한다.
- 〈 5 〉 아이가 능력이 많아질수록, 경계선은 확장될 것이다.
- 〈 6 〉 아이는 자궁에서 시작하여, 요람으로, 그리고는 자기 침대로 넓혀 나간다.
- 〈 7 〉 여러분은 3살짜리 자녀가 놀이 친구의 집에서 자고 오기에는 너무 어리다고 느낄지 모른다.
- 〈 8 〉 그 아이가 5~6세 될 즈음에는 가끔씩 고려해 볼지도 모르고, 10살이 될 즈음에는 피자파티에 가는 것을 기꺼이 허락해 줄 지도 모른다.
- 〈 9 〉 여러분 아이의 준비도는 그 경계선의 확장이 어떠할지를 결정한다.
- 〈 10 〉 여러분의 아이는 통제나 지배가 아니라, 자신이 생각하고, 선택하고, 도전하도록 격려해 주는 체계를 원한다.



08편 - 북유럽에서 주식이 되지 못한 감자



Potatoes that have not become a staple in Northern Europe

- (1) 일단 주요 작물이 자리를 잡게 되면 사람들은 경제학자들이 소위 '고정화'라고 부르는 것을 겪게 된다.
- (2) 패턴은 계속되는데 그것은 반복하기에는 저렴하고 재정적으로나 심리적으로나 바꾸기에는 비용이 많이 들 것이기 때문이다.
- (3) 북유럽 농업 전체는 매우 복잡하지만 매우 효율적인 밀과 알갱이가 작은 곡물 생산 시스템을 기반으로 한다.
- (4) 쟁기 종류에서부터 빵집과 파스타 공장에 이르기까지 모든 것이 밀을 처리하기 위해 마련된다.
- (5) 그래서 비록 감자가 일찍 왔고 밀보다 훨씬 더 생산적이고 잘 적응했다고 증명되었지만 밀은 너무 가난하고 수익이 안 나서 그것을 구입할 경제적 여력이 없는 지역을 제외하고는 주요 식품으로 남아 있다.
- (6) 경제 상태의 엄격한 통제는 가난한 아일랜드와 폴란드 사람들에게 옛날에는 감자를 먹고 살도록 강요했지만, 그들은 빵을 갈망했고 지금은 그들이 빵을 살 여유가 있고 감자를 덜 먹고 있다.
- (7) 감자는 그 시스템(밀과 알갱이가 작은 곡물 생산 시스템)에 스스로를 추가했지만 그것을 파괴하지는 못했다.



04편 - 불평등을 정당화하는 경향



A tendency to justify inequality

[1] Lee D. Ross와 그의 동료들은 흥미로운 실험을 수행했다.

[2] 가능한 한 많은 자원을 움켜잡는 것이 인간의 본성이라는 가정과 반대로, 이러한 실험들은 사람들이 가까이 자원을 균등하게 공유한다는 것을 보여준다.

[3] 그러나, 더 많이 가진 사람들은 이 불평등을 정당화하는 경향이 있다.

[4] 인간은 공정한 세상을 원하지만, 미래의 공정성은 과거의 공정성과는 다르게 판단된다.

[5] 우리는 공유가 미래에 존재하는(공유가 미래에 이루어지는) 한 공정을 균등한 공유로 정의하는데, 우리가 다른 사람들보다 더 많이 축적했을 때, 우리는 우리가 그것을 가질 자격이 있다고 믿는 경향이 있다.

[6] 사람들이 이득을 좋아하는 것보다 손실을 훨씬 더 싫어하는 경향인 '손실 회피'는 이러한 심리적 선호에 영향을 미쳐서, 우리는 미래에 균등하게 공유하는 것은 개의치 않지만, 우리가 가진 것을 잃는 것은 좋아하지 않는다.

[7] 이러한 심리 현상은 보수적인 입장을 강화시켜, 사람들이 자원의 또 다른 분배를 원하는 사람들을 공격자로 평가하게 만든다.



05편 - 밑바닥에서 시작하는 것의 단점



The Disadvantage of Starting at the Bottom

〔1〕 밑바닥에서 시작해서 출세한다는 생각이 타당해 보일지 모르지만, 그것에 대한 주된 반대는 이것인데, 밑바닥에서 시작하는 사람들 중에 '기회가 알아볼 수 있을 만큼 어떻게든 고개를 충분히 높이 드는 것을 절대로 못하는 사람들이 너무 많기 때문에, 그들은 밑바닥에 머물러 있다는 것이다.

〔2〕 밑바닥에서의 전망이 그리 매우 밝거나 고무적이지 않다는 것도 또한 기억되어야 한다.

〔3〕 그것은 야망을 제거하는 경향이 있다.

〔4〕 우리는 그것을 '틀에 박히는 것'이라고 부르는데, 이것은 우리가 매일 일상의 '습관', 즉 마침내 매우 확고해져서 우리가 그것을 떨쳐 버리려는 노력을 그만두는 습관을 형성하기 때문에 우리가 우리의 운명을 받아들인다는 것을 의미한다.

〔5〕 그리고 그것은 밑바닥에서 한두 단계 위에서 시작하는 것이 득이 되는 또 다른 이유다.

〔6〕 그렇게 함으로써, 주위를 둘러보고, 다른 사람들이 어떻게 성공하는지 관찰하고, '기회'를 알아보고, 그리고 주저 없이 그것을 붙잡는 '습관'을 형성하게 된다.



06편 - 내전이 더 쓰라린 이유



Why the civil war is so bitter

〈 1 〉 Hobbes는 전쟁이 우리에게 할 수 있는 최악의 것이 무엇인지 우리가 미리 안다면 그 지식이 효과적인 예방책이 될 것이라고 여겼다.

〈 2 〉 그는 국제 전쟁이 아니라 확실하게 한정하여 내전에 관해 썼는데, 그 이유는 친밀함이 상처를 입힐 더 큰 잠재력을 준다고 느꼈기 때문이다.

〈 3 〉 제2차 세계 대전이라는 끔찍한 사건 직후에 시작되어 미국이 발전시킨 독일 및 일본과의 건설적인 관계를 생각해 보라.

〈 4 〉 그런 다음 여러분이 미국 남부의 거의 어디에서든지 남북 전쟁에 관한 말을 꺼냄으로써 여전히 틀림없이 받을 것이 분명한 격양된 감정적인 반응과 그것을 비교해 보라.

〈 5 〉 주들 사이의 전쟁은 거의 한 세기 반이 지난 뒤에도 여전히 국내에서 여러 규모로 일어나고 있는 반면 50년 전 우리의 외국 적들은 이제 우리의 친구들이다.

〈 6 〉 이와 비슷하게 가족 내부의 싸움은 이웃 간의 분쟁보다 더욱 격렬하고 오래간다.