



01편 바꿀 수 없는 것에 속상해해도 소용이 없다는 개념

The concept that it's useless to be upset about something you can't change



- [1] 어떤 것을 현재 바꿀 수 없다면 그것에 대해 속상해하는 것은 별 소용이 없다는 개념을 가르치는 것이 매우 도움이 된다.
- [2] 대부분의 아이들은 동물과 관련하여 이 개념을 아주 쉽게 배운다.
- [3] 예를 들어 아무리 여러분이 토끼가 그렇게 하기를 원할지라도, 토끼는 우리 문을 열고 여러분이 들고 있는 당근을 먹으러 올 수 없다는 것을 지적하는 것처럼 정말로 명백한 것부터 시작하라.
- [4] 토끼는 결코 우리 문의 자물쇠를 열 수가 없다.
- [5] 절대로
- [6] 따라서 여러분이 당근을 손에 들고 방 건너편에 앉아 있다 하더라도 그것이 멍청한 토끼라고 생각해 보았자 소용이 없다.
- [7] 토끼는 멍청한 짓을 하고 있는 것이 아니다.
- [8] 그것은 자신이 할 수 있는 최선을 다하고 있고, 우리는 그것의 추리 능력에서 그것이 있는 곳 그대로 그것을 받아들일 필요가 있다.
- [9] 대부분의 아이들이 이것을 쉽게 알 수 있다.
- [10] 어떤 사람이 토끼를 잡아서 잘못 안았을 때 토끼가 어떻게 할려고 도망치려고 발버둥치는지와 같은 더 복잡한 영역으로 이동해 보자.
- [11] 그것은 우리의 생각을 모르고 인간처럼 생각하지 못하고, 그래서 왜 그런 식으로 안겨 있는지 이해할 수 없고 겁에 질리게 된다.



02편 제약이 있는 상황에서도 최선을 다할 필요성

The need to do one's best in constrained situations



[1] 결코 완벽하지 않은 세상에서 성공을 위해 우리의 기술을 맞추는 것은 우리 주변과 우리 안의 불분명하고 주관적인 영역을 관리하는 것을 의미할 뿐만 아니라, 그것은 또한 우리가 가진 것으로 우리가 할 수 있는 최선을 다한다는 것을 의미한다.

[2] 정보, 시간, 자료, 인력, 자금 등의 심각한 부족 상황에서 리더는 문을 닫거나 떠나버릴 수가 없다.

[3] 위기 상황에서 우리는 취득 보고서를 작성하거나 상사에게 불평할 수 없다.

[4] 우리는 누군가를 우리의 어깨 너머로 던지고(누군가의 몫까지 상황을 감당하면서), 모든 정보라는 호사 없이, 그리고 스트레스를 받는 시간 부족 상황에서 해야 할 일을 한다.

[5] 아무도 충분한 돈을 가지고 있지 않다.

[6] 아무도 충분한 시간이나 인력을 가지고 있지 않다.

[7] 하지만 그것이 나쁜 것일 필요는 없다.

[8] 필요가 발명의 어머니인 것처럼, 제약도 우리의 최선을 이끌어 낼 수 있다.

[9] 조여진 상황은 우리가 평상시처럼 사업을 하는 대신 재고하고, 재구성하고, 일을 다르게 할 수밖에 없도록 만든다.



08편 자발적인 음식 선택을 가능하게 하는 신체 지혜

Physical wisdom to enable voluntary food choices



[1] 어떤 이들은 사람들이 자연스럽게 건강에 좋은 음식을 선택하도록 자신들을 안내하는 타고난 '신체 지혜'를 갖고 있다고 주장해 왔고, 그래서 영양 교육이 필요하지 않다는 것을 암시했다.

[2] 이러한 사고방식의 많은 부분은 유아들의 자발적인 음식 선택을 연구한 Clara Davis의 연구에서 비롯되었다.

[3] 6개월에서 11개월 된 유아에게 매 끼니마다 한 번에 몇 개씩 번갈아 가면서 소금이나 설탕을 넣지 않은 총 34가지 음식 중에서 그들 전체 식단을 스스로 선택할 수 있게 함으로써, 그 유아들은 젓을 뺐다.

[4] Davis는 이러한 '자발적인 음식 선택'을 몇 달 한 후, 아이들의 영양 상태와 건강이 훌륭했다고 보고했다.

[5] 하지만 그 34가지 음식은 모두 찐 채소, 과일 주스, 우유, 고기, 그리고 오트밀과 같은 간단하게 준비되고, 최소한으로 가공 처리 되고, 영양분이 풍부한 자연식품이었다는 것을 주목해야 한다.

[6] 해로움도 없었고, 아이들 자신의 식욕 이외에는 어떤 것도 아이들의 음식 선택에 영향을 주도록 허용되지 않았다.

[7] 다시 말해서, 아이들이 먹는 동안 어떤 격려나 만류도 하지 말도록 훈련된 돌보미들에 의해 음식물들이 제공되었다.

[8] 유아들의 건강이 최상이었던 것은 놀라운 일이 아니다.



04편 집단의 진화적 이점



The evolutionary advantages of a group

[1] 스포츠 팀은 단지 같은 색상의 유니폼을 입기 때문이 아니라 공동의 상대에 맞서 공동의 이익을 위해 자주 협력해야하기 때문에 응집력 있는 집단인 경우가 많다.

[2] 한 번도 상대와 시합을 해 보지 않고 연습만 한 팀이라면 아마도 그렇게 단합된 느낌을 갖지 못할 것이다.

[3] 사회 집단을 형성하려는 뿌리 깊은 인간의 욕구는 부분적으로 집단 간의 경쟁에 의해 자극되었을 가능성이 크다.

[4] 혼자인 사람이, 예를 들어, 특정 나무의 열매와 같은 무언가를 원하고, 집단도 그것을 원하면 집단이 거의 항상 승리할 것이다.

[5] 그러므로 진화의 역사를 통틀어 혼자인 사람들은 패자가 될 것이지만 미래 세대에게 자신들의 유전자를 물려주는 사람들은 집단을 형성한 사람들이 될 것이다.

[6] 집단은 안전을 증진하고, 음식을 찾아 나누고, 그 누구도 혼자서는 할 수 없는 일을 할 수 있다.



05번 관찰한 것에 객관성을 부여하는 수량화

Quantification that gives objectivity to what is observed



- [1] 우리가 관찰한 것을 객관적이게끔 확실히 하는 한 가지 방법은 세거나, 추정하거나, 측정 도구를 사용하여 그것을 수량화하는 것이다.
- [2] 작은 사람마다 의미가 다를 수 있는데, 무당벌레는 개에 비해 작지만, 개는 코끼리에 비해 작다.
- [3] 숫자를 더하는 것은 해석과 의심을 없애는 데 도움이 될 것이다.
- [4] 작은 것은 주관적이지만 '직경 1인치'는 그렇지 않다.
- [5] 측정할 수 있을 때마다 측정하고, 측정할 수 없을 때는 추정하되, 항상 수치를 사용하라.
- [6] Edward Hopper의 *Automat*에 나오는 여성 위 천장에 '많은' 등이 있다고 말하는 대신, "7개씩 2열로 된 등이 있다"라고 언급하라.
- [7] 그 장면에는 "의자가 몇 개 있다"라고 말하기보다는 "세 개의 검고 나무로 된 팔걸이가 없는 의자가 보인다"라고 구체적으로 말하라.
- [8] 셀 수도 없거나 측정할 수 없는 현상조차도 수량화할 수 있다.
- [9] 그 개는 '악취가 나'라고 말하는 대신, "5가 최악인 1에서 5까지 척도에서, 그 개에게서 나는 냄새는 4였다"라고 수량화하라.



06편 동물의 적응 전략

Animal adaptation strategies



[1] 자연에 존재하는 각 동물은 보통 하나의 서식지 또는 생물군계에 가장 잘 적응하며, 그곳에서 그들의 몸은 자원을 얻고 위험을 피하기 위한 자연이 제공하는 도구를 갖고 있다.

[2] 벵골 호랑이는 고비 사막 낙타와 자리를 바꾸지 않을 것인데, 왜냐하면 둘 다 교환된 서식지에 대처할 수 있는 도구를 갖고 있지 않기 때문이다.

[3] 계절이 바뀔 때 매년 북극 제비갈매기들의 북극에서 남극으로 갔다가 돌아오는 비행처럼 어떤 동물들은 해마다 선호되는 서식지로 아주 먼 거리를 이동한다.

[4] 고슴도치와 여우의 우화는 서로 다른 전략을 가진 두 동물을 묘사한다.

[5] 외골수 고슴도치는 어떤 문제든 공 모양으로 말아서 대처하는 하나의 큰 아이디어가 있지만, 다재다능한 여우는 각각의 상황을 살펴서 잘 맞춰진 해결책에 도달하는 많은 작은 아이디어를 갖고 있다.

[6] 인간은 어디에서나 살 수 있는 영리한 여우처럼 적응에 있어 가장 다재다능하다.



07편 커피를 입으로 불어 식힐 때의 분자 운동

The molecular motion of blowing coffee into the mouth to cool it



[1] 냉장고는 뜨거운 커피 한 잔을 불어 식힐 때 사용하는 것과 같은 물리적 현상인 증발 냉각 방식을 사용하여 그것의 내부 온도를 낮춘다.

[2] 아침에 마시는 커피가 너무 뜨거워서 마시기 힘들다고 가정해 보자.

[3] 온도는 커피 속 분자의 평균 운동 에너지의 측정치이다.

[4] 즉, 일부 분자는 평균보다 낮은 운동 에너지를 가질 것이고 일부는 훨씬 더 활발할 것이다.

[5] 더 활발하고 더 열심히 일하는 분자는 커피 컵 위에 증기 구름을 형성하고 위상 전이를 시작하기에 충분한 운동 에너지를 갖고 있어서 액체 상태에서 증기 상태로 바뀐다.

[6] 커피를 불면 이러한 높은 운동 에너지 분자를 컵에서 밀어내어 액체로 되돌아가 에너지를 액체 속으로 다시 넣는 것을 막는다.

[7] 그 높은 에너지 분자가 더 이상 커피의 액체-증기 시스템의 일부가 아니기 때문에 모든 분자의 새로운 평균 운동 에너지는 이전보다 더 낮아져 커피의 더 낮은 온도에 반영된다.



08편 감정을 불러일으키는 생생하고 자세한 이야기

A vivid and detailed story that evokes emotion



- [1] 우리는 사하라 이남 아프리카의 3백만 명의 아이들을 굶주리게 하고 있는 기근에 관한 신문 기사를 읽는다.
- [2] 우리는 고개를 저으며 페이지를 넘긴다.
- [3] 그런 다음 우리는 그러한 상황의 한 아이와 그의 가족의 삶을 파고드는 TV 다큐멘터리를 본다.
- [4] 우리의 투표는 우편으로 발송된다.
- [5] 도대체 왜 많은 사람의 고통에 대한 사실적인 이야기는 거의 자극을 주지 못하고, 반면에 한 사람의 고통에 대한 생생한 이야기는 즉시 우리가 뭔가를 하도록 만드는 것일까?
- [6] 심리학자 Paul Slovic은 우리가 이와 같은 상황에서 고통에 대한 우리의 감정적인 반응에 의해 그런 행동을 한다고 말한다.
- [7] 얼굴, 이름, 인생사를 가진 명확하게 신분이 밝혀진 단 한 사람이, 숫자가 아무리 크더라도 숫자보다 훨씬 더 많은 공감과 연민을 이끌어 낸다.
- [8] 그리고 우리가 행동할 수밖에 없도록 하는 것은 우리의 공감과 연민 즉 우리의 감정이다.
- [9] 많은 연구에서, Slovic과 그의 공동 연구자들은 사람들이 예를 들어, 집을 잃은 수백 수천 명의 사람들에게 대한 덜 생생한 이야기를 읽을 때 보다 단 한 명의 홍수 피해자에 대한 자세한 이야기를 읽을 때 더 기꺼이 시간 자원봉사를 하거나 돈을 기부할 의사가 있다는 것을 보여 주었다.



9-11편 베푸는 정신을 구현하는 아름다운 본보기인 Molly

Molly, a beautiful example that embodies the spirit of giving



[1] 저기, 점심 먹고 나랑 라디오 프로그램에 나가 볼래?

[2] Alyssa는 얼어붙었고, Molly를 응시하던 그녀의 눈이 동그라졌다.

[3] Molly는 지나칠 정도로 관대하고 그렇게 완전히 무계획적이다.

[4] 그녀는 마을에 있는 작은 비영리 단체의 상임 이사이며 지역 토크 라디오 방송국에서 보조 공학이 노인들을 집에 더 오래 머물게 할 수 있는 방법에 대해 이야기를 나눌 기회가 주어졌다.

[5] Molly의 제안은 진심이었고, 그날 나중에 Alyssa는 자신이 라디오 진행자에게 소개되고 있었고, 인터뷰에서의 자신의 역할이 작을 것이며, 조연의 역할일 것이라고 생각하고 자신이 방송 중인 스튜디오의 한구석에 자리를 잡고 있는 것을 알게 되었다.

[6] 알고 보니 광고주를 위해 실 때마다 그리고 다시 방송으로 돌아올 때 진행자는 Alyssa와 그녀의 법률 사무소를 소개하였고, 그것은 무료 라디오 광고로 분명히 수백 달러는 되는 것이었다.

[7] Alyssa는 준비할 시간이 없었고 라디오 생방송에 나가는 것에 그녀는 긴장했기 때문에 처음에는 망설였지만 모든 것이 잘 풀렸고, 그녀와 Molly는 자신들의 차에 미끄러지듯이 들어가서 각자의 사무실로 돌아가기 전에 주차장에서 마지막으로 낄낄 웃었다.



9-11편 베푸는 정신을 구현하는 아름다운 본보기인 Molly

Molly, a beautiful example that embodies the spirit of giving



[8] Alyssa가 그날 저녁 남편에게 뜻밖의 모험을 자세히 얘기할 때, 그녀의 생각은 Molly와 그녀가 제안했던 라디오 시간의 가치로 다시 돌아갔다.

[9] 그들이 함께 일할 기회가 자주 없지만, Molly는 Alyssa의 삶에서 변함없는 치어리더이다.

[10] 그녀는 강한 리더이고, 항상 모든 사람이 승리할 수 있는 방법을 찾고 있다.

[11] 이 친구와의 경쟁은 전혀 없는데, 그녀는 자신이 하는 모든 일에 성심성의껏 협력하기 때문이다.

[12] Molly는 베푸는 정신을 구현하는 여성의 아름다운 본보기이다.

[13] 그녀의 시간, 재능, 그리고 자원에 대한 그녀의 관대함은 수천 명의 삶에 영향을 끼쳤고, Alyssa는 그녀를 더 돕기 위해 노력한다.