



ANALYSIS 친숙한 구조는 우리가 기억하는 것을 돕는다.



Familiar Structures Help Us Remember

[1] 체스 판을 게임 중간에 20~30개의 말들이 아직 놓여 있는 상태로 5초 동안 본 체스의 달인들은 그 말들의 위치를 기억으로부터 즉시 재현할 수 있다.

[2] 물론 초보자들은 겨우 몇 개(의 위치)만 기억해 낼 수 있다.

[3] 이제 같은 말들을 가져다가 체스 판에 무작위로 놓으면 그 차이는 크게 줄어든다.

[4] 전문가의 유리함은 익숙한 패턴, 즉 이전에 기억에 저장된 패턴에 대해서만 있다.

[5] 익숙하지 않은 패턴에 직면하면, 같은 익숙한 분야와 관련 있는 경우라도 전문가의 유리함은 사라진다.

[6] 익숙한 구조가 기억에 미치는 유익한 효과는 음악을 포함하여 많은 유형의 전문 지식에서 관찰되어 왔다.



ANALYSIS 친숙한 구조는 우리가 기억하는 것을 돕는다.



Familiar Structures Help Us Remember

[7] 음표가 전형적인 순서를 따를 때는 음악 훈련을 받은 사람이 음악 훈련을 받지 않은 사람보다 짧은 연속된 악보를 더 정확하게 재현할 수 있지만, 음표가 무작위로 배열되면 그 유리함이 훨씬 줄어든다.

[8] 전문 지식은 또한 연속 동작에 대한 기억을 향상시킨다.

[9] 숙련된 발레 무용수가 경험이 적은 무용수보다 더 긴 연속 스텝을 반복할 수 있고, 무작위로 배열된 스텝보다 정해진 춤 동작을 이루는 연속 스텝을 더 잘 반복할 수 있다.

[10] 각각의 경우, 기억의 범위는 익숙한 순서와 패턴을 인식하는 능력에 의해 늘어난다.



01-2편 거리는 식품 부문에서 발생하는 온실가스 배출량을 결정하지 않습니다. 이동 모드와 적재량이 핵심입니다.

Distance does not determine greenhouse gas emissions from the food sector: travel mode and load size are key.

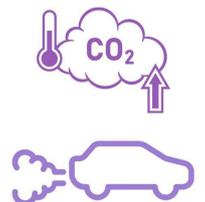
[1] 로컬푸드 생산이 운송 연료의 연소를 줄임으로써 온실가스 배출을 줄였다는 주장들은 대개 근거가 충분하지 않다.

[2] 운송은 식품 부문 내에서 온실가스 배출의 11%만을 차지하는 원천이기 때문에, 식품이 농장을 떠난 후 이동하는 거리를 줄이는 것은 농장에서 낭비되는 에너지 사용을 줄이는 것보다 훨씬 덜 중요하다.

[3] 먼 곳에서 오는 식품은 그것이 어떻게 재배되었느냐에 따라 실제로 기후에 더 좋을 수 있다.

[4] 예를 들어, 겨울에 멕시코로부터 수송된 밭에서 재배된 토마토는 온실에서 재배된 현지의 겨울 토마토보다 탄소 발자국이 더 적을 것이다.

[5] 영국에서는, 영국의 농부들이 클로버 목초지에서가 아닌 (화석 연료를 사용하여 생산되어야 하는) 사료로 자신의 동물들을 기르기 때문에 뉴질랜드에서 11,000마일을 이동하는 양고기는 영국의 양고기에 비해 파운드당 탄소 배출량의 4분의 일만 발생시킨다.





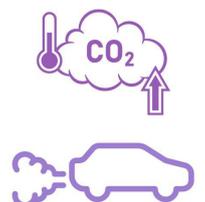
01-2편 거리는 식품 부문에서 발생하는 온실가스 배출량을 결정하지 않습니다. 이동 모드와 적재량이 핵심입니다.

Distance does not determine greenhouse gas emissions from the food sector: travel mode and load size are key.

[6] 식품이 이동할 때, 가장 중요한 것은 이동 거리가 아니라 이동 방식(지상 대 공중), 그리고 무엇보다 적재량의 규모이다.

[7] 대량의 적재된 식품은 단지 단거리를 이동하지만 훨씬 더 적은 적재량인 식품에 비해 배달된 파운드당 탄소 발자국이 더 적은 해상 화물 운송으로 세계의 절반을 이동할 수 있다.

[8] 예를 들어, 18륜 대형트럭은 픽업트럭보다 훨씬 더 많은 적재량을 운반하기 때문에 배달된 식품 파운드 당 3분의 일의 연료만 연소하면서 100배 멀리 식품을 이동시킬 수 있다.





03-4번 초기 사회는 농업으로부터 안정과 전문화된 역할을 얻었다.

Early Societies Gained Stability and Specialized Roles from Agriculture.

[1] 초기 수렵 채집 사회는 최소한의 구조만 가지고 있었다.

[2] 추장이나 장로 그룹이 주로 캠프나 마을을 이끌었다.

[3] 식량과 기타 필수 자원의 잉여분이 전임 추장이나 마을 의회를 지원할 만큼 거의 충분하지 않았기 때문에 대부분의 이러한 지도자들은 다른 구성원들과 함께 사냥과 채집을 해야 했다.

[4] 농업의 발전은 작업 패턴을 변화시켰다.

[5] 초기 농부들은 심은 씨앗 1kg마다 3-10kg의 곡물을 수확할 수 있었다.

[6] 이 식량/에너지 잉여분의 일부는 지역 사회에 환원되었고 족장, 마을 의회, 의술가, 사제, 전사와 같은 비농민에 대한 지원을 제공했다.

[7] 그 대가로, 비농민들은 농업 인구에게 리더십과 안보를 제공하여, 그들이 식량/에너지 생산량을 지속적으로 늘리고 항상 더 많은 잉여를 제공할 수 있게 하였다.



[8] 개선된 기술과 유리한 조건으로, 농업은 기본 생필품의 지속적인 흑자를 창출했고, 인구 집단은 규모가 커졌다.

[9] 이러한 집단은 마을과 도시에 집중되었고, 인간의 업무는 더욱 전문화되었다.

[10] 목수, 대장장이, 상인, 무역업자, 선원과 같은 전문가들은 기술을 발전시키고 자신의 시간과 에너지를 더 효율적으로 하게 되었다.

[11] 그들이 제공한 재화와 서비스로 인해 향상된 삶의 질, 더 높은 생활 수준, 그리고, 대



05-6편 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.



05-0편 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.



07-8편 곤충 섭취의 재평가



Re-evaluation of insect intake

[1] 곤충 섭취를 거부하는 사회에서는 이러한 거부를 극복한 몇몇 개인들이 있지만, 대부분은 이러한 태도를 지속할 것이다.

[2] 곤충이 섭취에 완전히 적합하다는 것을 전체 사회에 납득시키는 것은 매우 어려울지도 모른다.

[3] 하지만, 특정 음식에 대한 이러한 태도의 역전이 전체 사회에 발생해온 사례들이 있다.

[4] 지난 120년 간 유럽-아메리카 사회로부터의 몇몇 사례는 로브스터를 하인과 죄수용 음식 대신에 고급진 음식으로 여기는 것, 초밥을 안전하고 맛있는 음식으로 여기는 것, 그리고 피자를 단지 시칠리아 시골의 가난한 사람용 음식으로 여기지 않는 것이다.

[5] 곤충이 이미 섭취되는 라틴 아메리카 국가들에서는 인구의 일부는 그들의 섭취를 싫어하고 그것을 빈곤과 연관 짓는다.

[6] 그것을 섭취하는 습관이 있어 왔으나 수치심 때문에 그리고 그들은 가난하거나 미개하다고 분류되고 싶지 않았기 때문에 그 습관을 버린 사람들의 사례들 또한 있다.



07-8편 곤충 섭취의 재평가



Re-evaluation of insect intake

[7] 인류학자인 Esther Katz에 따르면, 만약 음식 호사로서의 곤충 섭취가 장려된다면, 이러한 습관을 보이지 않은 몇몇 개인들이 그들이 교육받았던 생각을 극복할 가능성이 더 많을 것이다.

[8] 그리고 이것은 또한 이미 그것을 먹고 있는 그 사람들에게 의한 곤충의 섭취를 재평가하는 데에도 도움을 줄 수 있다.



09-10편 우리를 가로막는 모든 것 사랑하기



To love everything that stands in our way

- [1] 우리가 갈 가장 긴 여정은 우리의 머리에서 가슴까지의 18인치이다.
- [2] 우리가 이 여행을 한다면, 그것은 세상에서 우리의 비참함을 줄일 수 있다.
- [3] 조급함, 비난, 좌절, 그리고 분노가 우리 머릿속에 있다.
- [4] 우리가 그 장소에서 너무 오래 살면, 그것은 우리를 불행하게 만든다.
- [5] 그러나 우리가 머리부터 가슴까지의 여행을 하면, 내면에서 무엇인가 바뀐다.
- [6] 만일 우리를 가로막는 모든 것을 우리가 사랑할 수 있다면 어떻게 될까?
- [7] 만일 줄을 서 있는 우리 앞에 무심코 들어온 그 쇼핑객을, 차량 흐름에서 우리 앞에 끼어든 그 운전자를, 배 쪽으로 다이빙하면서 우리에게 물을 튀게 한 수영하는 그 사람을, 우리의 글에 대해 나쁜 온라인 후기를 쓴 그 독자를 우리가 사랑하려고 노력한다면 어떨까?
- [8] 우리를 비참하게 만드는 모든 사람은 우리와 같다. 그들은 아마도 분명히 최선을 다하고 있으며, 부모로부터 깊이 사랑 받는 인간, 자녀 혹은 친구일 것이다.



09-10편 우리를 가로막는 모든 것 사랑하기



To love everything that stands in our way

[09] 그리고 우리는 몇 번이나 무심코 줄을 서 있는 누군가의 앞에 들어갔을까?

[10] 차량 흐름에서 누군가에게 끼어든 적은?

[11] 수영장에서 누군가에게 물을 튀게 한 적은?

[12] 혹은 우리가 읽은 것에 대해 부정적인 진술을 한 적은 몇 번이었을까?

[13] 우리가 만나는 모든 사람 속에 우리의 일부가 있다는 것을 기억하는 것은 도움이 된다.



11-12편 유전자 결정론



Genetic determinism

[1] 20세기로 전환된 이래로 우리는 진단의 유전적인 원인, 즉 유전자 결정론이라 불리는 이론을 믿어 왔다.

[2] 이 모델하에서 우리의 유전자는 (그리고 차후의 건강은) 태어날 때 결정된다.

[3] 우리는 자신의 DNA의 불행을 바탕으로 특정 질병을 물려받을 '운명'이다.

[4] 유전자 결정론은 가정 환경, 정신적 충격, 습관 또는 환경 내의 다른 어떤 것의 역할을 고려하지 않는다.

[5] 이 역학 관계에서 우리는 우리 자신의 건강과 안녕에 있어 능동적인 참여자가 아니다.

[6] 우리는 왜 이러할까?

[7] 만약 무언가가 미리 결정되어 있다면 우리의 DNA를 넘어서 어떤 것을 보는 것이 필요하지 않다.

[8] 하지만 과학이 신체와 그것의 그 주변 환경(우리의 영양에서부터, 우리의 관계 그리고 우리의 인종적으로 억압적인 시스템에 이르기까지의 다양한 형태로)과의 상호 작용에 대해 더 많이 알게 될수록, 그 이야기는 더욱 복잡해진다.



11-12편 유전자 결정론



Genetic determinism

[9] 우리는 단지 (유전)암호화의 표현이 아니라 우리의 통제 내부와 외부 모두에 있는 놀랍도록 다양한 상호 작용의 산물이다.

[10] 일단 우리가 유전자가 운명이라는 이야기를 넘어서 보게 된다면 우리는 자신의 건강에 대한 소유권을 가질 수 있다.

[11] 이것은 우리에게 자신이 한때 얼마나 '선택권이 없는' 상태였는지 알 수 있게 해 주며 우리에게 실제적이고 지속적인 변화를 만들어 낼 수 있는 능력을 부여한다.



13-14편 기업들이 고객의 불평을 받아들여야 하는 이유



Why Companies Should Accept Customer Complaints

- [1] 회사에게 실패에 대해 말해주는 시장의 방식은 가혹하면서 간단하다.
- [2] 불평은 다루기에 비용이 덜 들뿐 아니라 판매자가 향상되도록 만들 수도 있다.
- [3] 판매자는 또한 어떤 교훈을 얻을지도 모른다.
- [4] 나는 끈적거리는 선크림 로션에 대한 불평을 받은 한 화장품 회사를 기억한다.
- [5] 그 당시에, 그러한 로션은 모두 다소 끈적거렸고, 그래서 고객들이 경쟁사의 제품을 사게 하는 위험은 크지 않았다.
- [6] 하지만 이것은 또한 기회였다.
- [7] 그 회사는 끈적거리지 않는 제품을 개발해냈고 첫 해에 시장의 20퍼센트를 점유했다.
- [8] 또 다른 회사는 반대의 문제를 가졌다.
- [9] 그 회사의 상품은 충분히 끈적거리지 않았다.
- [10] 그 회사는 유럽에 있는 Royal Post Office였고 상품은 우표였다.



13-14편 기업들이 고객의 불평을 받아들여야 하는 이유



Why Companies Should Accept Customer Complaints

[11] 문제는 우표가 편지 봉투에 붙지 않았다는 것이다.

[12] 경영진은 우표 제작자에게 연락했는데, 그는 만약 사람들이 우표를 적절히 적시지만 한다면, 우표가 어떤 종이에도 달라붙을 것이라는 점을 명확히 밝혔다.

[13] 어떻게 할까?

[14] (우표에) 더 많은 풀을 첨가하는 것보다 고객에게 우표를 적시도록 교육시키려고 하는 것에 비용이 더 들 것이라는 결론에 경영진이 도달하는 데에는 오래 걸리지 않았다.

[15] 우표 제작자는 더 많은 풀을 첨가하라고 지시받았고 그 문제는 더 이상 일어나지 않았다.

[16] 구매자가 다른 곳으로 가게 하는 것보다는 불평하게 하는 것이 회사에게는 더 나은 일이기 때문에, 불만족한 고객들이 불평하는 것을 더 쉽게 만드는 것이 중요하다.



15-16편 사교적 두려움



Social fear

- [1] 발코니에 서 있는 것을 두려워한다면, 당신은 더 낮은 층에서 시작해서 천천히 더 높은 층으로 올라갈 것이다.
- [2] 완전히 통제된 방식으로 높은 발코니에 서 있는 두려움을 직면하기는 쉬울 것이다.
- [3] 사람을 사귀다는 것은 더 까다롭다.
- [4] 사람은 주변에 있어서 익숙해지는 건물과 같은 무생물이 아니다.
- [5] 당신은 그들과 상호 작용을 해야 하며 그들의 반응을 예측하기가 힘들 수 있다.
- [6] 그들에 대한 당신의 느낌도 역시 더 복잡하다.
- [7] 대부분의 사람들의 자존감은 그들이 발코니를 좋아하지 않는다고 해도 그렇게 많이 영향을 받지 않을 것이지만, 당신이 효과적으로 사람들을 사귀 수 없다면 당신의 자존감은 상처받을 수 있다.
- [8] 사교적 두려움을 점차적으로 마주하게 할 깔끔한 방법을 설계하는 것 또한 더 어렵다.



15-16편 사교적 두려움



Social fear

[9] 당신을 드러낼 필요가 있는 사교적 상황이 당신이 원할 때 형성되지 않을 수 있고, 또는 그것들은 상황이 통제 가능하다고 감지할 만큼 잘 진행되지 않을지도 모른다.

[10] 한 단계에서 다음 단계로의 진행은 분명하지 않을 수 있으며, 한 단계에서 다음 단계로 진행할 때 피할 수 없는 큰 어려움이 늘어나게 된다.

[11] 우리 주변의 사람들은 당신 자신의 목적을 위해서 끊임없이 실험해 볼 수 있는 로봇이 아니다.

[12] 이것은 사람을 사귄다 할 때 당신의 두려움을 직면하는 것은 의미가 없다고 말하는 것은 아니다.

[13] 점진적인 노출의 원칙은 여전히 매우 유용하다.

[14] 그것들을 적용하는 과정은 더 복잡하지만, 시작하기 전에 그것을 아는 것은 도움이 된다.



17-18편 반복을 통한 성공



Success through repetition

[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.



17-18편 반복을 통한 성공



Success through repetition

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

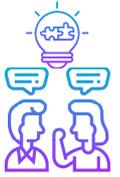
[9] 그러나 과학자들은 "함께 활성화되는 뉴런들은 함께 연결된다."라고 말한다.

[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.



19-20편 언어 발달의 핵심인 대화



Dialogue at the heart of language development

[1] 모든 인간처럼, 맨 처음부터 언어를 구성하는 길고 힘든 과정을 시작한 최초의 '호모' 종은 거의 틀림없이 자신의 마음에 있는 것을 온전히 말하지 않았다.

[2] 동시에, 이 원시 호미닌(인간의 조상으로 분류되는 종족)들은 단순히 무작위적인 소리를 내거나 몸짓을 하지는 않았을 것이다.

[3] 대신, 그들은 남들이 이해할 것이라고 믿는 의사소통 수단을 사용했을 것이다.

[4] 그리고 그들은 또한 자신의 청자들이 '빈틈을 메울' 수 있고, 발화된 것을 해석하기 위해 그들의 문화와 세계에 대한 지식을 연결할 수 있다고 생각했다.

[5] 이러한 것들이 대화가 이해해야 할 것들의 목록 중 맨 위에 놓이지 않는 한, 인간 언어의 기원이 효과적으로 논의될 수 없는 몇 가지 이유이다.

[6] 인간의 뇌와 신체의 구성 요소들이 그래왔듯이, 인간 언어의 모든 측면은 대화와 사회 생활에 관여하도록 진화해 왔다.

[7] 언어는 최초의 호미니드(사람과의 동물)가 최초의 단어나 문장을 발화했을 때 온전히 시작된 것은 아니었다.



19-20편 언어 발달의 핵심인 대화



Dialogue at the heart of language development

[8] 그것은 최초의 대화와 함께 본격적으로 시작되었는데, 이는 언어의 근원이자 목적이다.

[9] 실제로, 언어는 삶을 변화시킨다.

[10] 그것은 사회를 세우고, 우리의 가장 높은 열망, 가장 기본적인 생각, 감정 그리고 삶의 철학을 표현한다.

[11] 하지만 모든 언어는 궁극적으로 인간의 상호 작용을 위한 것이다.

[12] 언어의 다른 요소들, 즉 문법과 이야기와 같은 것은 대화에 부차적인 것들이다.



21-22번 적정 침실 온도



Appropriate bedroom temperature

[1] 표준적인 침구와 복장을 가정할 때, 대략 화씨 65도(섭씨 18.3도)의 침실 온도가 대부분의 사람들의 수면에 이상적이다.

[2] 이것은 안락함을 위해서는 다소 너무 추운 것처럼 들리기 때문에 많은 사람을 놀라게 한다.

[3] 물론, 그 특정 온도는 해당되는 사람과 그들의 성별 그리고 나이에 따라 다를 것이다.

[4] 하지만, 권장 칼로리처럼, 그것은 평균적인 사람에게 좋은 목표이다.

[5] 우리 대부분은 좋은 수면을 위해 침실 온도를 이상적인 것보다 높게 설정하는데, 이는 그렇게 하지 않는다면 당신이 얻을 수 있는 수면의 양과 질을 낮추는 데 기여할 것이다.

[6] 따뜻한 침구와 잠옷이 사용되지 않는다면 화씨 55도보다 더 낮은 온도는 잠을 자는 데 도움이 되기보다 오히려 해로울 수 있다.

[7] 하지만, 우리 대부분은 70도 또는 72도의 너무 높은 침실 온도를 설정하는 정반대의 범주에 속한다.



21-22번 적정 침실 온도



Appropriate bedroom temperature

[8] 밤에 잠을 못자는 환자를 치료하는 수면 임상학자는 종종 침실 온도를 묻고, 환자들에게 온도 조절 장치의 현재 설정값을 그들이 지금 사용하는 설정값보다 3도에서 5도가량 낮추라고 조언할 것이다.

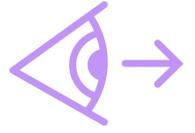
[9] 온도가 수면에 미치는 영향에 대해 불신하는 사람은 누구든지 이 주제에 관한 몇몇 관련 실험들을 살펴볼 수 있다.

[10] 예를 들어, 과학자들은 혈액을 피부의 표면으로 올라가게 하고 열을 방출시키기 위해 쥐의 발이나 몸을 서서히 따뜻하게 했고, 그럼으로써 심부체온을 낮추었다.

[11] 그 쥐들은 그렇지 않았던 평상시보다 훨씬 더 빨리 잠들었다.



23-24번 눈높이에 따른 물건 배치

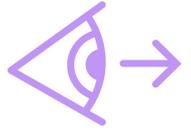


The arrangement of objects according to eye level

- [1] 마케팅 담당자들은 당신이 먼저 보는 것을 산다는 것을 수십 년 동안 알고 있었다.
- [2] 예를 들어, 아래쪽 선반에 있는 상품보다 식료품점의 눈높이에 있는 상품을 구매할 가능성이 훨씬 더 높다.
- [3] 매장에서의 "제품 배치"가 구매 행동에 영향을 미치는 방식에 대한 매우 많은 연구가 있다.
- [4] 이것은 당신에게 유리하게 제품 배치를 사용할 기회를 준다.
- [5] 농산물과 같은 건강한 식품은 종종 집에서 가장 눈에 띄지 않는 음식이다.
- [6] 당신은 보이지 않는 것을 먹으려고 생각하지 않을 것이다.
- [7] 이것이 85%의 미국인들이 과일과 채소를 충분히 먹지 않는 이유 중 일부일 지도 모른다.
- [8] 만약 농산물이 냉장고 밑의 서랍에 숨겨져 있으면, 이 좋은 음식들은 시야와 마음에서 벗어나 있다.
- [9] 식료품 저장실에도 마찬가지다.



23-24편 눈높이에 따른 물건 배치



The arrangement of objects according to eye level

[10] 나는 눈높이에 짠 크래커와 칩이 즐지어 놓여 있는 선반을 가지고 있었다.

[11] 이것들이 먼저 내게 눈에 띄는 것이었을 때, 그것들이 나의 주된 간식이었다.

[12] 그 동일한 선반은 이제 건강에 좋은 간식으로 가득 차 있어, 좋은 결정을 내리기 쉽게 해준다.

[13] 식탁에 나와 있는 음식들은 훨씬 더 중요하다.

[14] 당신이 지나갈 때마다 음식을 보면, 당신은 그것을 집어 먹기 쉽다.

[15] 따라서 당신의 선택을 개선하기 위해, 크래커와 사탕 대신 사과와 피스타치오 같은 좋은 음식이 나와 있도록 해라.