



01

[1] 우리의 최근 늘어난 수명의 숨겨진 비결은 유전학이나 자연 선택 때문이 아니라 오히려 우리의 전반적인 생활 수준의 끊임없는 향상 때문임이 드러나고 있다.

[2] 의학과 공중위생의 관점에서 이러한 발전들이 그야말로 결정적이었다.

[3] 예를 들어, 천연두, 소아마비 그리고 홍역과 같은 주요 질병들은 집단 접촉에 의해서 근절되어 왔다.

[4] 동시에 교육, 주거, 영양 그리고 위생 시스템의 향상을 통해 달성된 더 나은 생활 수준이 영양실조와 감염들을 상당히 감소시켰고 아이들의 많은 불필요한 죽음을 막았다.

[5] 게다가, 그 자체로 질병의 많은 흔한 원인을 제거한, 부패를 막기 위한 냉장이든 체계화된 쓰레기 수거를 통해서든, 건강을 개선하기 위해 고안된 기술들이 대중들에게 이용 가능해졌다.

[6] 이러한 인상적인 변화들은 문명 사회가 음식을 먹는 방식들에 급격하게 영향을 주었을 뿐만 아니라, 문명 사회가 살고 죽는 방식을 정해왔다



02

[1] 방대한 학술 문헌은 친환경적인 것이 이득이 된다는 논지에 대한 경험적인 증거를 제공한다.

[2] 많은 양의 데이터 집합이 광범위한 산업들을 대상으로 여러 해 동안 기업 환경 행위와 재무 성과를 측정하면서 구축되어 왔다.

[3] 그 결과들이 명료하지는 않지만, 환경 행위와 재무성과 사이의 양의 상관관계를 시사하는 증거가 있다.

[4] 우리 자신의 연구에서, 우리는 미국 환경 보호국의 유해 물질 배출 목록(미국 제조 시설들에서 나오는 유해 물질 배출에 대한 데이터베이스)에서 보고한 바와 같이, 평균적으로 한 회사의 유해 물질 배출에서의 10퍼센트 감소가 자산 수익률을 측정했을 때 기업의 재무 성과에서 평균 3퍼센트의 증가를 가져온다는 것을 알아냈다.

[5] 또 다른 연구는 배출물의 10퍼센트 감소가 시장 가치에서 3천4백 만 달러의 증가를 가져올 수도 있다는 것을 시사한다.



03

[1] 과학은 자연물을 개별적인 독립체라기보다는 특정한 부류에 속하는 요소로 나타내기 때문에 과학적 지식은 자연에 대한 정확한 심미적 감상을 설명할 수 없다.

[2] 과학에 기초한 접근법은 심미적으로 관련된 특성들은 한 자연종의 모든 요소들이 서로 공유하는 특성들일 뿐이라고 주장한다.

[3] 하지만 이것은 사실이 아니다.

[4] 우리가 자연을 경험할 때 우리는 그것을 종으로서 경험하는 것이 아니라 개별적인 대상으로서 경험한다.

[5] 그리고 개별적인 대상으로 분리될 때, 자연은 그것의 과학적인 설명에 의해 수반되지 않는 심미적 특성들을 가질 수 있다.

[6] 예를 들어, 자연 과학은 폭포의 형성을 설명할 수 있지만, 일몰에 본 장엄한 빅토리아 폭포에 대한 우리의 경험, 즉 무수히 많고 매혹적인 그것의 붉은색과 주황색에 대해서는 할 말이 없다, 즉 지질학은 탄자니아에 있는 Ngorongoro 분화구의 형성을 설명할 수 있지만, 일출의 가슴 아프고 숨 막히는 아름다움, 그 분화구 위로 천천히 떠오르는 안개 그리고 호수 안에 있는 어둡고 육중한 한 마리의 하마를 설명할 수는 없다.



04

[1] 1800년대 후반동안 인쇄가 더 저렴해지고 더 빨라지면서 신문과 잡지 수에서의 급증과 이러한 출판 물들에서의 이미지 사용 증가로 이어졌다.

[2] 목판화와 판화뿐만 아니라 사진도 신문과 잡지에 등장했다.

[3] 늘어난 수의 신문과 잡지는 더 큰 경쟁을 만들어 냈는데, 몇몇 신문들이 독자를 끌어들이기 위해 더 외설적인 기사들을 찍어내도록 만들었다.

[4] 이러한 '황색 저널리즘'은 때때로 자신을 사적인 인물로 여기는 사교계 인물들뿐만 아니라 공인들, 그리고 심지어 고위층에 속하지는 않지만, 기자들이 생각했을 때 신문을 잘 팔리게 할 수 있는 스캔들, 범죄 또는 비극적인 일에 연루된 것으로 밝혀진 사람들에 대한 가십의 형태를 취했다.

[5] 가십이 물론 새로운 것은 아니었지만, 널리 배포된 신문과 잡지 형태의 대중 매체의 증가는 가십이 제한된 유포(흔히 구두로만)에서 광범위한 인쇄된 형태의 보급으로 이동했다는 것을 의미했다.



05

- [1] 아미노산 결핍의 문제가 결코 현대 세계에 유일한 것은 아니다.
- [2] 산업화 이전의 인류는 아마 단백질과 아미노산의 부족에 정기적으로 대처했을 것이다.
- [3] 물론, 매머드와 같은 거대한 사냥한 동물들이 단백질과 아미노산을 많이 제공했다.
- [4] 하지만, 냉장 보관 이전 시대에 거대한 사냥감에 의존해서 사는 것은 사람들이 성찬과 기근이 교대로 일어나는 시기를 견뎌야 했다는 것을 의미했다.
- [5] 가뭄, 산불, 슈퍼 스톰 그리고 빙하기가 어려운 장기적 상황으로 이어졌고, 굶주림은 지속적인 위협이었다.
- [6] 아미노산과 같은 기본적인 것들을 인간이 합성할 수 없다는 것이 확실히 그러한 위기들을 악화시켰고 구할 수 있는 무엇이든 먹으며 생존하는 것을 그만큼 훨씬 더 힘들게 했다.
- [7] 기근 동안 죽음의 궁극적인 원인은 열량 부족이 아니라, 바로 단백질과 그것이 제공하는 필수 아미노산의 부족이다.



06

[1] 불교 방식의 마음 챙김을 서양 심리학에 적용하는 것은 원래 Massachusetts 대학교 의료 센터의 Jon Kabat-Zinn의 연구에서 비롯됐다.

[2] 그가 처음에는 만성 통증 환자들을 치료하는 힘든 일을 맡고 있었는데, 그들 중 다수는 전통적인 통증 관리 요법에는 잘 반응하지 않았었다.

[3] 여러 가지 면에서, 그러한 치료는 완전히 역설적인 것으로 보이는데, 즉 사람들이 통증에 대해 더 많이 의식하도록 도와줌으로써 통증을 다루는 법을 그들에게 가르쳐 주는 것이다!

[4] 그러나, 그 핵심은 통증과의 싸움, 즉 통증에 대한 그들의 인식을 사실상 연장시키는 싸움에 동반되는 끊임 없는 긴장감을 사람들이 놓을 수 있도록 도와주는 것이다.

[5] 마음 챙김 명상은 이 사람 중 많은 이들이 행복감을 높이고 더 나은 삶의 질을 경험하도록 했다.

[6] 어떻게 그럴 수 있었을까?

[7] 왜냐하면 그러한 명상은 우리가 불쾌한 생각이나 기분을 무시하거나 억누르려고 하면 그때는 우리가 결국 그것들의 강도를 더 증가시킬 뿐이라는 원리에 바탕을 두고 있기 때문이다.