



ANALYSIS 부유한 경제에서의 스트레스: 시간 압력 역설



Stress in richer economies: The time pressure paradox

[1] 가난이 스트레스를 유발하는 경향이 있다는 것을 듣고 놀랄 사람은 거의 없을 것이다: 예를 들어, 미국의 저널 Psychosomatic Medicine에 발표된 2006년 연구는 더 낮은 사회 경제적 지위가 체내의 더 높은 수치의 스트레스 호르몬과 관련이 있다고 언급했다.

[2] 하지만, 더 부유한 국가는 그들만의 뚜렷한 스트레스를 가지고 있다.

[3] 핵심 쟁점은 시간 압박이다.

[4] 미국 심리학자 Robert Levine과 캐나다 심리학자 Ara Norenzayan이 31개국을 대상으로 한 1999년 연구는 더 부유하고, 더 산업화 된 국가들이 더 빠른 삶의 속도를 가지고 있다는 것 — 그리고 이것이 더 높은 생활 수준으로 이어졌지만, 동시에 사람들에게 지속적인 촉박함을 느끼게 했고 그뿐만 아니라 심장병에 걸리기 더 쉽게 한다는 것을 알아 냈다.

[5] 사실, 빠른 속도의 생산력은 부를 창출하지만, 그것은 또한 사람들이 긴장을 풀고 즐겁게 지낼 시간이 없을 때 시간이 부족하다고 느끼게 한다.



01편 건물과 사회의 형성: 고베클리 테페 예시

Shaping of Buildings and Society: Gobekli Tepe Example



- [1] 우리는 우리가 건물을 형성하고 있다고 생각한다.
- [2] 그러나 실제로 우리의 건물과 개발도 또한 우리를 형성하고 있다.
- [3] 이것의 가장 좋은 예 중 하나는 가장 오래된 것으로 알려진 건축물인 터키의 Gobekli Tepe에 있는 화려하게 조각된 입석의 고리이다.
- [4] 이 조상들이 약 12,000년 전에 입석을 세우는 아이디어를 얻기 전에 그들은 수렵 채집인이었다.
- [5] 거석으로 된 여러 개의 고리를 세우는 데 오랜 시간이 걸렸고 많은 잇따른 세대를 거쳤어야 해서 이 혁신자들은 건설 작업을 완료하기 위해 정착해야만 했던 것으로 보인다.
- [6] 그 과정에서, 그들은 지구상 최초의 농업 사회가 되었다.
- [7] 이것은 결국 사회 자체를 근본적으로 재구성하는 무언가를 건설하는 사회의 초기 예이다.
- [8] 우리 시대에도 상황이 그렇게 다르지 않다.



02편 성공적인 커리어의 함정



A Trap of a Successful Career

- [1] 성공은 여러분을 의도한 길에서 벗어나 틀에 박힌 편안한 생활로 이끌 수 있다.
- [2] 여러분이 어떤 일을 잘하고 그것을 하는 것에 대한 보상을 잘 받는다면, 그것을 즐기지 않게 되더라도 계속 그것을 하고 싶을 수도 있다.
- [3] 위험한 점은 어느 날 여러분이 주변을 둘러보고, 자신이 틀에 박힌 이 편안한 생활에 너무나 깊이 빠져 있어서 더는 태양을 보거나 신선한 공기를 호흡할 수 없으며, 그 틀에 박힌 생활의 양쪽 면이 너무나 미끄럽게 되어 기어올라 나오려면 초인적인 노력이 필요할 것이고, 사실상 자신이 꼼짝할 수 없다는 것을 깨닫게 된다는 것이다.
- [4] 그리고 그것은 많은 근로자가 현재 자신이 처해 있다고 걱정하는 상황이다.
- [5] 열악한 고용 시장이 그들을 안정적이거나 심지어 보수가 좋을 수도 있지만, 궁극적으로는 만족스럽지 못한 일자리에 갇혀 있다고 느끼게 해 놓았다.



03편 옳다는 것은 새로운 가능성을 차단할 수 있다



Being Right Can Block New Possibilities

- [1] 누군가에게 아이디어나 제안을 내놓고, 그들이 즉시 "아니, 그건 안 될 거야."라고 말한 것을 들은 적이 있는가?
- [2] 여러분은 아마도 "그 사람은 기회조차 주지 않았어. 어떻게 그들은 그것이 안 될 것이라는 것을 알지?"라고 생각했을 것이다.
- [3] 여러분이 어떤 일에 대해 옳다면, 여러분은 다른 관점이나 기회의 가능성을 달아 버린다.
- [4] 어떤 일에 대해 옳다는 것은 "그것은 원래 그런 거야, 끝."이라고 하는 것을 의미 한다.
- [5] 여러분이 맞을 수도 있다.
- [6] 여러분이 그것을 보는 특정한 방법이 사실에 부합할 수도 있다.
- [7] 하지만 다른 선택지나 다른 사람의 관점을 고려하는 것은 이로울 수 있다.
- [8] 만약 여러분이 그들의 관점을 안다면, 여러분이 새로운 것을 보거나 그것보다는 나쁘더라도 다른 사람이 삶을 바라보는 방식에 대한 무언가를 배울 것이다.
- [9] 왜 모두가 여러분이 하는 방식대로 삶을 보거나 경험할 것이라고 생각하는가?
- [10] 그것이 얼마나 지루할지는 제외하고라도, 그것은 모든 새로운 기회, 아이디어, 발명, 그리고 창의성을 없앨 것이다.



04편 더 많은 기회를 가져다주는 용기

Courage to bring more opportunities



- [1] 많은 사람들이 안전 구역에서만 움직이는 실수를 저지르고, 그 과정에서 더 위대한 일들을 달성할 기회를 놓친다.

- [2] 그들은 미지의 세계에 대한 두려움과 알려지지 않은 삶의 경로를 밟는 것에 대한 두려움 때문에 그렇게 한다.

- [3] 사람들이 잘 다니지 않는 이런 길을 택할 만큼 충분히 용감한 사람들은 엄청난 보상을 받을 수 있고 그들의 용감한 행동으로부터 큰 만족감을 끌어낼 수 있다.

- [4] 지나치게 조심하는 것은 여러분의 잠재력의 최고 수준을 달성하는 것을 놓친다는 것을 의미할 것이다.

- [5] 여러분은 주변에 있는 많은 사람들이 선택하지 않을 기회를 택하는 것을 배워야 하는데, 왜냐하면 여러분의 성공은 삶의 과정에서 여러분이 내릴 용감한 결정으로부터 나올 것이기 때문이다.



05편 감정을 인식하고 이름을 붙이는 능력



The ability to recognize and name emotions

[1] 감정을 정확하게 인식하고 그것에 이름을 붙일 수 있는 우리의 능력은 흔히 '감정 입자도'라고 불린다.

[2] Harvard 대학의 심리학자인 Susan David의 말에 의하면, "감정에 더 미묘한 차이가 있는 어휘로 이름을 붙이는 법을 배우는 것은 절대적으로 (사람을) 변화시킬 수 있다."

[3] David는 우리가 풍부한 감정적인 어휘를 갖고 있지 않으면, 우리의 욕구를 전달하고 우리가 필요로 하는 지지를 다른 사람들로부터 얻는 것이 어렵다고 설명한다.

[4] 그러나 광범위한 다양한 감정을 구별할 수 있는 사람들은 "모든 것을 흑백 논리로 보는 사람들보다 평범한 존재로 사는 중에 겪는 좋은 일들과 꺾은 일들을 관리하는 일을 훨씬, 훨씬 더 잘한다."

[5] 사실, 감정적인 경험에 이름을 붙이는 과정은 더 큰 감정 통제 및 심리 사회적인 행복과 관련되어 있다는 것을 연구 결과가 보여 준다.



06강 현대 사회에서의 정체성 발견



The discovery of identity in modern society

[1] 현대에는 사회가 더욱 역동적이게 되었다.

[2] 사회적 유동성이 증가하였고 사람들은 예를 들어 자신의 직업, 결혼 혹은 종교와 관련하여 더 높은 정도의 선택권을 행사하기 시작했다.

[3] 이것은 사회의 전통적인 역할에 이의를 제기했다.

[4] 대안이 실현될 수 있을 때 개인이 자신이 타고난 역할에 전념할 필요가 있다는 것은 덜 분명해졌다.

[5] 개인의 삶의 선택에 대한 통제력을 늘리는 것이 가능해졌을 뿐만 아니라 바람직하게 되었다.

[6] 그러자 정체성이 문제가 되었다.

[7] 그것은 더 이상 태어날 때 대체로 주어진 것이 아닌 발견되어야 할 것이었다.

[8] 사회에 의해 규정되어진 전통적인 역할 정체성은 아래 어딘가에서 자신의 진정한 자아가 발견되어야 할 사람들에게 부여된 가면처럼 보이기 시작했다.



07편 창의성에 도움을 주는 어려움과 갈등



Difficulties and conflicts that help creativity

- [1] 다양성, 어려움, 그리고 갈등은 우리의 상상력을 유지하게 도와준다.
- [2] 대부분의 사람들은 갈등은 나쁜 것이고 "편안한 구역"에 머무는 것이 좋은 것이라고 단정한다.
- [3] 그것은 정확히는 사실이 아니다.
- [4] 물론, 우리는 직장 또는 의료보험이 없거나, 배우자, 가족, 직장 상사, 직장 동료들과의 다툼에 빠진 자신의 모습을 보고 싶어 하지 않는다.
- [5] 하나의 나쁜 경험이 우리에게 평생 지속되는 데 충분할 수 있다.
- [6] 하지만 가족과 친구들과의 작은 의견 충돌, 기술적 또는 재정적 문제, 직장과 가정에서의 어려움이 우리의 능력에 대해 진지하게 고민하게 도와준다.
- [7] 해결책이 필요한 문제들은 창의적인 해답들을 개발하기 위해 우리의 뇌를 사용하도록 강요한다.
- [8] 시련과 갈등을 주는, 변화무쌍한 지형을 운전하는 것은 우리 감각과 마음에 아무런 어려움을 주지 않는 지형을 다니는 것보다 훨씬 더 창의성에 도움을 준다.
- [9] 우리의 2백만년 역사는 어려움과 갈등으로 가득 차 있다.



08편 도시 발전에 있어서의 엘리베이터의 중요성



The Importance of Elevators in Urban Development

[1] 사람들은 도시 발전에 대해 생각할 때, 수직 운송 수단의 중요한 역할을 거의 고려하지 않는다.

[2] 실제로 매일 70억 회 이상의 엘리베이터 이동이 전 세계 높은 빌딩에서 이루어진다.

[3] 효율적인 수직 운송 수단은 점점 더 높은 고층 건물을 만들 수 있는 우리의 능력을 확장시킬 수 있다.

[4] Illinois 공과대학의 건축학과 교수인 Antony Wood는 지난 20년 간의 엘리베이터의 발전은 아마도 우리가 높은 건물에서 봐 왔던 가장 큰 발전이라고 설명한다.

[5] 예를 들어, 건설 중인 사우디 아라비아 Jeddah의 Jeddah Tower에 있는 엘리베이터는 660미터라는 기록적인 높이에 이를 것이다.



09편 사 놓고 사용하지 않은 물건



A thing that has been bought and not used

- [1] 여러분이 사 놓고 결국 한 번도 사용하지 않았던 물건에 대해 잠시 생각해 보라.
- [2] 결국 한 번도 입지 않은 옷 한 벌?
- [3] 한 번도 읽지 않은 책 한 권?
- [4] 심지어 상자에서 꺼내 보지도 않은 어떤 전자 기기?
- [5] 사용하지 않는 물건에 단독으로 호주인들이 매년 평균 108억 호주 달러(약 99억 9천 미국 달러)를 쓰는 것으로 추산되는데, 이는 대학과 도로에 사용하는 정부 지출 총액을 넘는 금액이다.
- [6] 그 금액은 각 가구당 평균 1,250 호주 달러(약 1,156 미국 달러)이다.
- [7] 우리가 사고 나서 제자리에서 먼지를 끌어모으기만 하는 모든 물건은 낭비인데, 돈 낭비, 시간 낭비, 그리고 순전히 쓸모없는 물건이라는 의미에서 낭비이다.
- [8] 작가인 Clive Hamilton이 말하는 것처럼 "우리가 사는 물건에서 우리가 사용하는 것을 뺀 것은 낭비이다".



10편 포유류의 생존을 돕는 씹기



Chewing to Help Mammals Survive

- [1] 씹기는 삼킴을 위한 더 작은 조각들과 소화 효소가 작용하는 더 노출된 표면으로 이어진다.

- [2] 다시 말해서, 한입의 음식으로부터 더 많은 연료와 원료를 추출하는 것을 의미한다.

- [3] 이것은 그들이 체내에서 자신의 몸을 따뜻하게 하기 때문에 포유류에게 특히 중요하다.

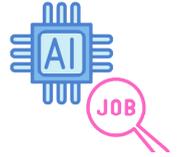
- [4] 씹기는 포유류에게 낮은 물론 서늘한 밤 동안에도 활동하고, 더 추운 기후나 기온이 변하는 장소에서 사는 데 필요한 에너지를 준다.

- [5] 그것은 그들에게 더 먼 거리를 가고, 천적을 피하고, 먹이를 포획하고 새끼를 낳고 돌볼 수 있게 하는 더 높은 수준의 활동과 이동 속도를 유지하게 한다.

- [6] 포유류는 어느 정도는 그들의 이빨로 인해 북극 툰드라부터 남극의 유빙까지, 심해부터 고도가 높은 산꼭대기까지 그리고 열대 우림부터 사막까지 매우 다양한 서식지에서 살 수 있다.



10편 새로운 직업을 창출하도록 돕는 AI



AI Helps Create New Jobs

[1] 예술부터 건강관리에 이르는 모든 것에서 많은 전통적인 직업의 소실은 인간의 새로운 직업의 생성에 의해서 부분적으로 상쇄될 것이다.

[2] 밝혀진 질병을 진단하고 일반적인 처방을 내리는 일을 주로 하는 일반 진료 의사들은 아마도 AI 의사에 의해 대체될 것이다.

[3] 그러나 정확히 그것 때문에, 획기적인 연구를 하고 새로운 약이나 수술 절차를 개발하도록 인간 의사와 실험실 조교에게 지급할 돈이 훨씬 더 많을 것이다.

[4] AI는 또 다른 방식으로 인간의 새로운 직업을 만드는 것을 도울지도 모른다.

[5] 인간이 AI와 경쟁하는 대신에, 그들은 AI를 정비하고 활용하는 것에 집중할 수 있다.

[6] 예를 들어, 드론에 의한 인간 조종사의 대체는 몇몇 직업을 없애 왔지만, 정비, 원격조종, 데이터 분석, 그리고 사이버 보안에 있어서 많은 새로운 기회를 만들어 왔다.



12번 미소의 긍정적인 영향



The positive effects of a smile

[1] 여러분을 미소 짓게 만드는 온갖 사건들은 여러분이 행복감을 느끼게 하고, 여러분의 뇌에서 기분을 좋게 만들어주는 화학물질을 생산해내도록 한다.

[2] 심지어 스트레스를 받거나 불행하다고 느낄 때조차 미소를 지어보자.

[3] 미소에 의해 만들어지는 안면 근육의 형태는 뇌의 모든 "행복 연결망"과 연결되어 있고, 따라서 자연스럽게 여러분을 안정시키고 기분을 좋게 만들어주는 동일한 화학물질들을 배출함으로써 뇌의 화학 작용을 변화시킬 것이다.

[4] 연구자들은 스트레스가 상당한 상황에서 진정한 미소와 억지 미소가 개개인들에게 미치는 영향을 연구하였다.

[5] 연구자들은 참가자들이 미소 짓지 않거나, 미소 짓거나, (억지 미소를 짓게 하기 위해) 입에 젓가락을 옆으로 물고서 스트레스를 수반한 과업을 수행하도록 했다.

[6] 연구의 결과는 미소가, 억지이든 진정한 것이든, 스트레스가 상당한 상황에서 인체의 스트레스 반응의 강도를 줄였고, 스트레스로부터 회복한 후의 심장 박동률의 수준도 낮추었다는 것을 보여주었다.