



## 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 사회적 행복과 관련되어 있다는 것을 연구 결과가 보여 준다.



06편 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

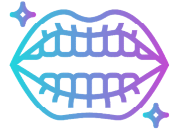


A thing that has been bought and not used

- [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

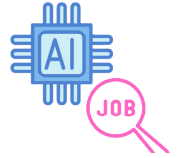


### Chewing to Help Mammals Survive

- [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.