



01

[1] 가장 초기의 시대부터, 헬스케어 서비스는 두 가지의 동등한 영역, 즉 병원 치료와 공공 헬스케어를 포함하는 것으로 인식되어 왔다.

[2] 고대 그리스 신화에서 의료의 신 아스클레피오스에게는 하이지아와 파나시아라는 두 딸이 있었다.

[3] 전자는 예방적 건강과 건강 관리, 즉 위생의 여신이었고, 후자는 치료와 치유의 여신이었다.

[4] 현대 시대에, 의료 전문성에 대한 사회적 우세는 아픈 환자들의 치료가 위생 공학자, 생물학자, 정부 공공 건강 관료와 같은 덜 영웅적인 인물들에 의해서 제공되는 그러한 예방적 헬스케어 서비스를 가리도록 만들었다.

[5] 그럼에도 불구하고, 인류가 향유하는 건강의 질은 공공 위생, 하수 관리 그리고 대기 오염, 식수, 도시 소음, 인간이 소비하는 음식을 관리하는 서비스들의 이용 가능성에 비해 수술적 기민함, 혁신적 제약 제품, 그리고 생물 공학적 장비에 덜 기인한다.

[6] 건강에 대한 달성 가능한 최고 수준에 대한 인간의 권리는 의사와 병원의 기술과 장비만큼이나 공공 헬스케어 서비스에 달려 있다.



02

- [1] 도움이 효과적이지 않을 수 있는 몇몇 이유들이 있다.
- [2] 한 가지 가능한 이유는 도움을 받는 것이 자존감에 타격이 될 수 있다는 것이다.
- [3] Lehigh 대학의 Christopher Burke와 Jessica Goren에 의한 최근 한 연구는 이 가능성을 조사했다.
- [4] 자존감 위협 모델 이론에 따르면, 도움은 협력적이고 애정 있는 것으로 여겨질 수도 있고, 혹은 만약 그 도움이 무능함을 암시하는 것으로 해석된다면 위협적으로 보여질 수 있다.
- [5] Burke와 Goren에 따르면 도움이 자기 연관적이거나 자기 정의적인 영역 — 다시 말해, 당신 자신의 성공과 성취가 특히 중요한 영역 — 안에 있는 경우, 그것은 특히 위협으로 보여질 가능성이 있다.
- [6] 자기 연관적인 일로 도움을 받는 것은 당신이 당신 자신에 대해 나쁘게 느끼게 만들 수 있고, 이것은 도움의 잠재적인 긍정적 영향을 손상시킬 수 있다.
- [7] 예를 들어, 만약 당신의 자아 개념이 어느 정도는 당신의 훌륭한 요리 실력에 놓여 있다면, 친구가 당신이 손님들을 위해 식사를 준비하는 것을 도울 때 이는 당신의 자아에 타격이 될 수 있는데 이는 당신이 자신이 그렇다고 생각했던 유능한 요리사가 아니라는 점을 암시하기 때문이다.



03

- [1] 근거와 주장의 한 가지 이점은 겸손을 기를 수 있다는 점이다.
- [2] 만약에 두 사람이 논쟁 없이 의견만 다르다면, 그들이 하는 것은 서로에게 고함을 지르는 것뿐이다.
- [3] 어떠한 발전도 없다.
- [4] 양측은 여전히 자신이 옳다고 생각한다.
- [5] 대조적으로, 양측이 자신의 입장에 대한 이유를 분명하게 말하는 주장을 제시한다면, 새로운 가능성이 열린다.
- [6] 이러한 주장 중 한쪽이 반박된다. 즉, 틀렸다는 것이 보여진다.
- [7] 이런 경우에 반박된 주장에 의지했던 사람은 자신의 관점을 바꿀 필요가 있다는 것을 배운다.
- [8] 이것은 적어도 한쪽에서는 겸손을 얻는 한 방식이다.
- [9] 또 다른 가능성은 어떤 주장도 반박되지 않는 것이다.
- [10] 둘 다 자신의 입장에서 어느 정도 근거가 있다.
- [11] 대화자의 어느 누구도 상대의 주장에 설득되지 않더라도, 양측은 그럼에도 불구하고 반대 견해를 이해하게 된다.
- [12] 그들이 약간의 진실을 가지고 있다 하더라도 완전한 진실은 가지고 있지 않다는 점을 그들은 또한 인식하게 된다.
- [13] 그들은 자신의 견해에 반대되는 근거를 인식하고 이해할 때 겸손을 얻을 수 있다.



04

[1] Adam Smith는 전문화, 즉 우리 각각이 하나의 특정한 기술에 집중하는 것이 모든 사람의 복지의 전반적인 향상을 이끈다고 지적했다.

[2] 그 개념은 간단하고 강력하다.

[3] 단지 하나의 활동에서만 전문화함으로써 — 예를 들어 식량 재배, 의류 생산, 혹은 주택 건설과 같은 — 각각의 노동자는 특정한 활동에 숙달하게 된다.

[4] 하지만 전문화는 전문가가 자신의 생산물을 다른 활동 라인 전문가들의 생산물과 후속적으로 거래할 수 있을 때만 성립한다.

[5] 만약 그 넘치는 식량을 의류, 주거지 등으로 교환할 시장 판매처가 없다면 한 가구가 필요로 하는 것보다 더 많은 식량을 생산하는 것은 말이 되지 않을 것이다.

[6] 동시에, 시장에서 식량을 구매할 능력이 없다면, 자기 자신의 생존을 위해 농사를 짓는 것이 필요하기 때문에 전문 주택 건축가나 전문 의류 제작자가 되는 것은 불가능할 것이다.

[7] 따라서 Smith는 시장의 규모는 전문화의 정도에 따라 결정되는 반면에, 노동의 분업은 시장의 규모에 의해 제한된다는 것을 알았다.



05-06

[1] FOMO(소외되는 것에 대한 두려움)의 동기는 적재적소에 있어야 한다는 사회적 압박인데, 그것이 의무감으로부터 오는 것이든지 또는 앞서 나가려는 것에서 오는 것이든지 간에, 우리는 직장, 가족, 친구를 위해서 어떤 행사에 참석해야만 한다는 의무감을 느낀다.

[2] FOMO와 결합된 사회로부터의 이러한 압박은 우리를 지치게 할 수 있다.

[3] 최근 연구에 따르면 직원들 중 70%는 휴가를 가더라도 여전히 직장에서 단절되지 않는다고 인정했다.

[4] 끊임없이 이메일, 소셜 미디어 타임라인을 확인하는 것을 포함한 디지털 습관은 아주 굳어져서, 그 순간을 나누고 있는 사람들과 그저 즐기는 것은 거의 불가능하다.

[5] JOMO(소외되는 것에 대한 즐거움)는 FOMO에 대한 정서적으로 현명한 해독제이고, 본질적으로 현재에 있으면서 당신이 현재의 삶 속에서 만족하는 것에 관한 것이다.

[6] 당신은 다른 사람들과 자신의 삶을 비교할 필요가 없다. 대신에, "해야 하는 것"과 "원하는 것"의 배경 소음을 없애는 연습을 하고, 당신 행동의 옳고 그름에 대한 걱정을 버리는 법을 배워라.



[7] JOMO는 느리게 가는 삶을 살도록 해주고, 인간 관계의 연결을 이해하며, 당신의 시간에 대해서 의도를 갖고, "아니오"라고 말하는 연습을 하고, 자신에게 "기기에서 벗어나는 시간"을 주며, 당신이 현재 있는 곳을 인식하고 감정을 느낄 수 있도록 스스로에게 허락해준다.

[8] 나머지 사회를 따라잡으려고 끊임없이 애쓰는 대신에, JOMO는 현재 이 순간에 우리 자신이 될 수 있도록 해 준다.

[9] 당신이 뇌 속 경쟁적이고 걱정스러운 공간을 벗어날 때, 당신은 더욱 더 많은 시간, 에너지와 감정을 갖고 당신의 진정한 우선 순위를 얻을 수 있다.