

No.18

- [1] 지난 4년간 이 회사에서 근무한 것은 영광이었습니다.
- [2] 안전 관리자로서 제가 얻었던 경험과 통찰력은 귀중했었습니다.
- [3] 하지만, 신중한 고려 후에, 저는 다른 회사에서 직책을 수락하였고, Lewis Ltd.를 떠날 것입니다.
- [4] 이것이 내리기 쉬운 결정은 아니었지만, 저는 저의 새로운 역할이 제 미래의 목표에 도움이 될 거라 확신합니다.
- [5] 제 마지막 근무일은 4월 30일이 될 것입니다.
- [6] 매끄러운 인수인계를 돕기 위해 제가 할 수 있는 모든 것을 다 할 것입니다.
- [7] 저는 당신과 Lewis Ltd. 모두에게 행운이 가득하기를 바랍니다.

No.19

- [1] Anna가 매달려 있던 (물에 빠진 사람들이 물에 떠 있게 하는) 구명구로서의 역할을 했던 잔해 조각에는 창문이 있었다.
- [2] 이제 빛이 있어서 그녀는 그것을 통해 물속을 내려다보았다.
- [3] 그녀는 그러지 말았어야 했다고 생각했다.
- [4] 그녀는 자신의 아래에서 움직이는 어두운 형상을 보았다.
- [5] 그것들은 무엇일까? 물고기? 상어?
- [6] Anna는 공포심에 (몸을) 떨었고, 그녀의 피는 차갑게 식어 갔다.
- [7] 마지막 남은 힘마저 팔과 상체에서 빠져나 가고 있었다.
- [8] 그녀는 얼마나 더 오래 버틸 수 있을지 알 수 없었지만, 그때 Anna가 흘끗 위를 쳐다보았고 그녀가 본 것을 믿을 수 없었다.
- [9] 어선 한 척이 큰 파도를 넘어 다가오고 있었다.
- [10] 3시간 동안 물속에 있다가, 그녀는 마침내 구조되었다.
- [11] 그녀가 배에 올라탔을 때, 그녀는 안도감이 그녀의 몸에 퍼져나가는 것을 느꼈다.

No.20

[1] 당연히, 성인 학습자는 자기 자신의 삶을 책임진다는 자아 개념을 가지고 있으며, 자기 자신의 학습에 책임을 질 수 있다고 여겨지고 대우받고자 하는 욕구를 가지고 있다.

[2] 이처럼 학습자에게 자기 자신의 선택을 책임져야 할 자유와 자율성이 주어져야 하고, (학습자는) 자신의 교육 경험에 기여하는 결정을 내릴 때 주도적일 필요가 있다.

[3] 성인 학습자를 가르칠 때 '강단 위의 현자' 역할을 수행하기보다는 교사의 역할은 '옆에서의 안내자' — 학습의 촉진자이자 성취와 학업적 성공을 촉진하기 위해 그들의 학습자와 함께 하는 코치 또는 멘토 — 이어야 한다.

[4] 촉진자의 역할은 강의 전달을 넘어 확장되고 그들(학습자)의 시간을 효과적으로 관리하도록 그들을 돕고, 참여를 촉진하고, 유의미하고 관련성이 있는 학습활동을 부여하는 등과 같이 그들의 성장에 대해 학습자를 지원할 더 폭넓은 교육적 과제를 포함한다.

No.21

[1] 인식이 구성이라는 것은 단지 시각 및 청각 정보와 같은 감각적 투입에 대한 한 사람의 인식에만 해당되는 것이 아니다.

[2] 이것은 여러분의 사회적 인식, 즉 여러분이 만나는 사람, 여러분이 먹는 음식, 그리고 심지어 여러분이 사는 제품에 대한 여러분의 인식에도 해당된다.

[3] 예를 들어, 와인에 대한 한 연구에서 와인이 조건을 숨긴 상태로 시음되었을 때 와인의 맛에 대한 평가와 그것의 가격 간의 상관관계가 거의 없거나 아예 없었지만, 와인이 가격에 따라 라벨이 붙었을 때는 유의미한 상관 관계가 '있었다'.

[4] 이는 피험자들이 가격이 더 비싼 와인이 더 좋은 와인일 것이라고 의식적으로 믿어서, 이에 따라 그들이 가졌던 어떠한 의견이든지 수정했기 때문은 아니었다.

[5] 더 정확히 말하면, 이것은 '단지' 의식적인 수준에서만 그런 것이 아니었다.

[6] 우리는 알 수 있는데, 왜냐하면 피험자들이 와인을 시음할 때 연구원들이 그들의 뇌 활동을 영상화했고, 그 영상은 그들이 고가의 와인 한 잔이라고 믿는 것을 마시는 것이 더 저렴하다고 라벨이 붙었던 같은 와인 한 잔을 마시는 것보다 그들의 만족감을 담당하는 미각 중추를 실제로 더 활성화했다는 것을 보여줬기 때문이다.

[7] 이는 플라세보 효과와 관련이 있다.

[8] 통증과 같이 미각은 단순히 감각 신호의 산물일 뿐만 아니라, 그것은 심리적 요인에도 좌우된다. 여러분은 와인을 단순히 맛보는 것이 아니다. 여러분은 그것의 가격을 맛보는 것이다.

No.22

[1] 극단적으로 보일 수도 있지만, 다중 언어 사용자는 한 언어를 사용할 때에 비해 다른 언어를 사용할 때 사람, 사건 또는 사물에 대해 말 그대로 꽤 다르게 느낄 수 있다.

[2] 악담이나 금기어에 당황할 가능성은 모국어와 제2 외국어에 따라 달라진다.

[3] 다중 언어 사용자는 언어에 따라 다르게 느낀다고 말할 뿐만 아니라, 그들의 신체는 서로 다른 생리적 반응을 보이고, 그들의 생각은 감정에 이끌린 서로 다른 판단을 내린다.

[4] 긍정적, 그리고 부정적 감정과 언어 사이의 정확한 관계는 사람에 따라 다르다.

[5] 어떤 사람들에게는 제2 외국어가 자유, 기회, 재정적 풍요와 박해로부터의 탈출과 관련이 있기 때문에 더 긍정적인 함축(된 의미)을 지니고 있지만, 모국어는 빈곤과 고난과 관련이 있다.

[6] 다른 사람들에게는 그 반대가 참이다 — 제2 외국어는 이민 후의 어려움, 차별, 그리고 친밀한 관계의 부재와 관련이 있지만, 모국어는 가족, 친구, 그리고 부모의 사랑과 관련이 있다.

[7] 그리고 많은 사람은 그 사이 어딘가에 있는데, 각 언어와 관련된 혼재되어 있는 긍정적이고 부정적인 경험들을 가지고 있다.

No.23

- [1] 사회학자 Brooke Harrington은 사회 과학의 $E=mc^2$ 가 있다면, 그것은 $SD > PD$, 즉 "사회적 죽음이 신체적 죽음보다 더 무섭다."일 것이라고 말했다.
- [2] 이것은 새로운 개념이 우리 정체성의 일부가 된 것들에 도전할 때 우리가 매우 위협적으로 느끼는 이유이다.
- [3] 우리가 한 집단의 구성원으로 우리를 동일시하는 몇몇 견해에 대하여, 우리는 개인으로서 판단하지 않고, 우리는 한 부족의 구성원으로서 판단한다.
- [4] 우리는 믿음직스럽게 보이고 싶고, 믿음직한 개인으로서의 평판 관리는 흔히 다른 모든 걱정, 심지어 우리 자신의 죽음보다 더 중요하다.
- [5] 이것은 완전히 비이성적인 것이 아니다.
- [6] 이 세상에 홀로 있는 인간은 많은 어려움을 직면하지만, 근대 이전의 세상에서 혼자 있는 것은 거의 확실하게 사형 선고였다.
- [7] 그래서 우리는 집단을 형성하고, 집단에 합류하고, 그 집단에 남아 있고, 다른 집단에 반대하려는 타고난 욕구를 가지고 있다.
- [8] 하지만 일단 여러분이 '그들'을 인식할 수 있게 되면, 여러분은 '우리'를 편들기 시작하는데, 매우 그러하므로, 양쪽 집단 모두를 크게 유리하게 하는 결과 또는 양쪽 모두에게 훨씬 덜 유리하게 하지만 여전히 여러분의 집단을 그들보다 더 유리하게 하는 것(결과) 사이에 선택이 주어졌을 때, 그것이 바로 여러분이 고르게 될 것이다.

No.24

- [1] 시간 속에 거리는 공간 속에 거리와 같다.
- [2] 사람들이 수천 마일 떨어져서 살더라도 그들은 중요하다.
- [3] 마찬가지로, 그들이 지금부터 수천 년 후에 살더라도 그들은 중요하다.
- [4] 두 경우 모두, 거리를 비현실성으로 착각하고 우리가 볼 수 있는 것의 한계를 세상의 한계로 취급하기 쉽다.
- [5] 하지만 세상이 우리의 문 앞이나 우리 국가의 경계에서 멈추지 않는 것처럼, 그것은 우리의 세대나 다음 세대에서 멈추지 않는다.
- [6] 이러한 생각들은 상식이다.
- [7] 한 유명한 속담은 "사회는 노인들이 그 그늘에 결코 앉지 못할 나무를 심을 때 크게 성장한다."라고 한다.
- [8] 우리가 방사성 폐기물을 버릴 때, 우리는 "이것이 지금으로부터 수백 년 후의 사람들을 해치든 누가 상관하겠는가?"라고 말하지 않는다.
- [9] 비슷하게, 기후 변화나 오염에 신경 쓰는 우리들 중 단지 오늘날 살아 있는 사람들을 위해서 그렇게 하는 사람은 거의 없다.
- [10] 우리는 대대로 지속되기를 바라는 박물관과 공원과 다리를 만들고, 우리는 학교와 장기적인 과학 프로젝트에 투자하고, 우리는 그림, 전통, 언어를 보존하고, 우리는 아름다운 장소를 보호한다.
- [11] 많은 경우, 우리는 현재와 미래에 대한 우리의 걱정 사이에 명확한 선을 긋지 않는다 — 둘 다 영향을 끼친다.

No.26

- [1] Ilya Prigogine은 모스크바의 한 유대인 가정에 태어났다.
- [2] 1921년에 그와 그의 가족은 러시아를 떠났으며, 마침내 벨기에에 정착했다.
- [3] 그의 부모님은 그가 변호사가 되기를 권했고, 그는 처음에 Free University of Brussels에서 법학을 공부했다.
- [4] 그가 심리학과 행동 연구에 관심을 가지게 된 것은 바로 그 때였다.
- [5] 다음에는, 이러한 주제에 관해 읽는 것은 화학에 대한 그의 관심을 유발했는데, 이는 화학적 작용이 정신과 신체에 영향을 미치기 때문이었다.
- [6] 그는 결국 법대를 중퇴했다.
- [7] Prigogine은 그 후에 Free University of Brussels에서 화학과 물리학을 동시에 공부했다.
- [8] 1939년에 그는 두 분야에서 석사 학위에 상응하는 것을 취득했고, 1941년에 그는 Free University of Brussels에서 화학 박사 학위를 취득했으며, 그곳에서 그는 1947년에 교수직을 수락했다.
- [9] 복잡계 과학의 창시자 중 한 명으로 여겨지는 Ilya Prigogine은 1977년에 노벨 화학상을 수상했다.

No.29

- [1] 문화를 넘어가는 과정은 문화적 존재로서 우리가 누구인지에 대한 바로 그 기반에 도전한다.
- [2] 그것은 새로운 배움과 성장을 위한 기회를 제공한다.
- [3] 우리의 고향에서 '뿌리째 뽑히는' 것은 우리의 새로운 환경에 있는 사람들과 그들의 문화(에 대한 이해)뿐만 아니라 우리 자신과 우리의 고향 문화에 대한 이해도 가져다준다.
- [4] 비록 문화를 넘어가는 것에서 발생할 수 있는 어려움이 흔히 충격적이더라도, 성공담은 어디에나 있다.
- [5] 우리가 문화를 넘어가면서 겪는 고통, 그리고 상반되는 감정에도 불구하고, 혹은 오히려 이것 때문에, 우리는 고향을 떠나지 않고는 기를 수 없었던 명확성과 통찰력으로 우리 자신과 다른 사람들을 새롭게 정의할 수 있는 특권을 특별히 누리고 있다는 것을 점차 알게 된다.
- [6] 새롭고 낯선 문화에 적응하는 것은, 그러니까, 생존 그 이상이다.
- [7] 그것은 삶을 바꾸는 여정이다.
- [8] 그것은 개인적인 재창조, 변화, 성장, 우리 자신의 존재의 경계 너머로 뻗어가는 '되어가는 것'의 과정이다.
- [9] 그 과정은 우리가 우리 이전의 개성과 우리가 태어난 문화를 버릴 것을 요구하지 않는다.
- [10] 오히려, 그것은 우리로 하여금 우리 자신을, 특히 우리 내면의 그 '문화의 불변하는 것들' — 우리가 소중히 여기고 타협하기를 거부하는 측면들 — 을 마치 처음인 것처럼 발견할 것을 강요한다.

No.30

[1] 어린아이들은 작은 에워싸인 장소에 숨겨진 물체의 위치를 파악하는 데 오로지 기하학적 정보에만 의존하는 것으로 밝혀졌지만, 더 큰 공간에서는 기하학의 단독 사용이 일어나지 않는다.

[2] 비록 작은 방에서 아이들은 비기하학적 특징(예를 들어, 파란색 벽)에 대한 정보를 포함하는 데 실패했지만, 그들은 더 큰 방에서 두 가지 유형의 정보를 모두 사용했다.

[3] 이러한 연구 결과는 기하학적 그리고 비기하학적 정보가 가중된 방식으로 결합될 수 있음을 시사한다.

[4] 기하학은 비기하학적 정보가 그러한 것보다 시간이 지나도 안정적이기 때문에 특혜가 주어질 수도 있다.

[5] 비기하학적 랜드마크 정보가 기하학과 결합하는지 또는 아닌지의 여부는 비기하학적 특징의 생태학적 타당성에 달려있을 수 있다. 예를 들어, 더 큰 특징은 더 안정적일 수 있고 그래서 더 일관된다.

[6] 게다가, 다양한 이동하는 동물은 추정 시 더 멀리 있는 랜드마크보다 더 가까이 있는 것에 더 많은 가중치를 부여하는데, (이는) 적은 거리가 큰 거리보다 더 정확하게 부호화 된다는 Weber의 법칙과도 모순되지 않는다.

No.31

- [1] 약 8세부터 16세까지, 우리의 손재주는 눈과 손의 협응을 지속적으로 향상시키면서 강화되어 왔다.
- [2] 필기 능력에 상당한 향상이 있다.
- [3] 우리는 언어의 기술에 대한 숙달을 얻는다.
- [4] 우리는 또한 전체 시각에 대한 강렬한 집착이 정확성에 대한 집착으로 바뀌면서 — 우리의 초기 지각 단계의 특징인 — 우리 이야기의 논리적 공백을 점차적으로 제거한다.
- [5] 그 결과, 우리의 글쓰기와 구술은 점점 더 상투적이며 사실에 충실하게 되고, 우리의 초기 노력의 특징이었던 즉흥성과 독창성의 손실을 수반하게 된다.
- [6] 이 단계에서 우리의 어휘는 확고하게 기반을 갖는다.
- [7] 우리는 모든 사람이 사용하는 단어를 사용한다.
- [8] 우리는 의사소통하기 위해 은유를 지어낼 필요가 거의 없다.
- [9] 이제 우리는 "봐 저 별은 줄기가 없는 꽃과 같아!"라고 말했던 순진한 단계와 대조하여, 별이 "우주를 떠다니는 뜨거운 기체 덩어리"라는 것을 알고 있다.

No.32

[1] 이타적인 행위의 도덕적 상태에 대한 상식적인 이해는 우리 대부분이 다른 사람들을 향한 우리의 책임에 대해 어떻게 생각하는지에 따른다.

[2] 우리는 다른 누군가 또는 사회가 우리를 대신하여 우리가 가진 것의 얼마만큼을 나누어줘야 하는지를 결정하면 그것을 불쾌하게 여기는 경향이 있다. 우리는 성인이고 스스로 그러한 결정을 내릴 권리가 있어야 한다.

[3] 하지만, 인터뷰를 하면, 가장 큰 희생을 하고, 그들의 수혜자에게 가장 큰 이익을 가져다주는 것으로 알려진 이타주의자들은 정반대의 주장을 한다.

[4] 그들은 자신들이 그랬던 것처럼 그들이 전적으로 (그렇게) 행동할 수밖에 없었다고 주장한다.

[5] 치명적인 위협에 처한 다른 사람들을 구하기 위해 자기 자신의 목숨을 거는 장기 기증자들과 평범한 시민들은 자신의 입장에 처한 사람이라면 누구나 정확하게 똑같은 것을 했을 것이라는 그들의 확신에서뿐만 아니라 자신이 찬사를 받을 만한 어떤 일을 했다는 것에 대한 그들의 명백한 부인에서도 놀랍게 일관된다.

[6] 확실히, 누군가가 '더' 이타적일수록, 그들은 우리가 인류에 대한 우리의 기본적인 도덕적 의무를 회피하지 않도록, 우리 모두가 할 것으로 기대되는 만큼만 했을 뿐이라고 주장할 가능성이 더 높아 보인다.

No.33

[1] Epictetus는 "사람의 주인은 그 사람이 추구하거나 피하는 것 무엇이든지를 확인하거나 제거할 수 있는 사람이다."라고 썼다.

[2] 만일 여러분이 자신의 욕망을 만족시키기 위해 여러분 자신 외에 누구에게도 의존하지 않는다면, 여러분은 여러분 자신 외에 주인이 없을 것이고 여러분은 자유로울 것이다.

[3] 스토아 철학은 여러분의 삶을 책임지고, 성취하거나 변화하기 위해 여러분의 힘 안에 있는 것들에 노력하는 것과 여러분이 할 수 없는 것들에 에너지를 낭비하지 않는 것을 배우는 것에 관한 것이었다.

[4] 특히, 스토아학파는 여러분의 통제 밖에 있는 것에 대해 감정적으로 반응하는 것에 대해 경고했다.

[5] 흔히, Epictetus는 우리를 낙담시키는 것은 우리의 상황이 아니라 오히려 그것들에 대해 우리가 내리는 판단이라고 주장했다.

[6] 분노를 생각해 보라.

[7] 우리는 비가 우리의 소풍을 망친다 해도, 그것에 화가 나지 않는다.

[8] 그것은 어리석은 짓인데, 우리가 비에 대해 아무것도 할 수 없기 때문이다.

[9] 하지만 우리는 누군가가 우리를 나쁘게 대한다면 흔히 정말 화가 난다.

[10] 우리가 비를 멈출 수 없는 것처럼 우리는 대개 그 사람을 통제하거나 바꿀 수도 없으므로, 그것은 마찬가지로 어리석다.

[11] 더 일반적으로, 우리의 안녕에 관한 감정을 다른 개인의 행동을 바꾸는 것에 연결하는 것은, 그것들을 날씨에 연결하는 것 만큼이나 무의미하다.

[12] Epictetus는 "만약 그것이 우리의 통제 안에 있지 않은 것과 관련이 있다면, 그것은 당신에게 아무것도 아니라고 말할 준비를 하라."고 썼다.

No.34

- [1] 예전에 일본어에는 'ao'라는 색상 단어가 있었는데, 이는 초록색과 파란색 모두에 걸쳐 있었다.
- [2] 하지만 현대어에서는 'ao'가 주로 파란색 색조로 한정되었고, 초록색은 보통 'midori'라는 단어로 표현된다.
- [3] 1930년대에 최초의 신호등이 미국으로부터 수입되고 일본에 설치되었을 때, 그것들은 다른 곳에서도 마찬가지로 초록색이었다.
- [4] 그럼에도 불구하고, 일반적인 용어로 주행 신호가 'ao shingoo'라고 불렸는데, 아마도 일본 화가들의 팔레트의 3원색이 전통적으로 'aka'(빨간색), 'kiiro'(노란색), 그리고 'ao'이기 때문일 것이다.
- [5] 단어 'ao'와 초록색 간에 남아 있는 연관성 때문에, 초록색 신호등에 'ao'라는 라벨이 처음에는 그리 이상하게 보이지 않았다.
- [6] 하지만 시간이 지나면서, 초록색과 'ao' 단어의 주된 의미 사이의 차이가 어색하게 느껴지기 시작했다.
- [7] 덜 단호한 나라들은 간단하게 주행 신호의 공식 명칭을 'midori'로 바꾸는 해결책을 선택했을지도 모른다.
- [8] 일본은 그렇게 하지 않았다.
- [9] 이름을 현실에 맞추어 변경하는 대신, 1973년에 일본 정부는 이름에 맞추어 현실을 변경하기로 발표했다.
- [10] 그 이후로, 주행 신호등은 'ao'의 주된 의미에 더 잘 부합하는 색상이 되었다.

No.35

[1] 영어로 말하는 다른 사용자와 공동으로 일하는 학생들이 언어적 차이와 마주칠 수도 있다는 것은 의심의 여지가 없고, 그것은 의도성에 방해가 될 수도 있다.

[2] 이러한 차이를 다루기 위해 Horner, Lu, Royster, Trimbur(2011)는 언어의 다양성이 의미 창출의 장벽이 아니라 수단으로 인식되는 '초언어적 접근법'을 요구한다.

[3] 마찬가지로, 글로벌 영어들에 대한 Galloway와 Rose(2015)의 연구가 다른 영어들에 대한 노출이 언어 차이를 표준화하는 데 도움이 된다는 사실을 발견했다.

[4] 교육자들은 그것들의 인식되는 오류나 열등한 지위가 아니라 그것들의 수사적, 의사소통적 가능성을 위한 구문, 표현 그리고 영어 사용의 다른 범주를 검토하기 위해 학생들과 함께해야 한다.

[5] 결국, 학생들은 계속해서 글을 읽고 화자의 말을 듣는데, 그(것)들의 영어는 그들 자신의 공동체에서 표준으로 여겨지는 것과 반드시 일치하지는 않는다.

No.36

- [1] 서로 다른 창의적인 일들은 다양한 정도의 무의식적이고 유연한 사고를 분석적인 사고를 통해서 그것을 조정하고 그것을 형성하는 다양한 정도의 의식적인 능력과 함께 결합하여 요구한다.
- [2] 예를 들어, 음악에서 창의적인 스펙트럼의 한끝에는 재즈 음악가와 같은 즉흥연주가들이 있다.
- [3] 그들은 그들의 억제를 낮추고 무의식적으로 생성된 생각들을 받아들이는 것에 특히 재능이 있다.
- [4] 그리고 비록 재즈의 원리를 배우는 과정이 높은 정도의 분석적 사고를 요구할지라도, 그러한 사고방식은 공연 중에 그렇게 큰 요인이 아니다.
- [5] 스펙트럼의 다른 끝에는 심포니와 콘체르토와 같은, 상상력 뿐만이 아니라 신중한 계획과 고된 편집을 요구하는 복잡한 형식을 작곡하는 자들이 있다.
- [6] 예를 들어, 우리는 그의 편지와 다른 이들의 기록을 통해, 심지어 모차르트의 창작물 또한, 그에 관한 전설이 그려내듯 즉흥적으로 발생한 것이 아니라 그의 의식에서 완전히 만들어 졌다는 것을 안다.
- [7] 대신, 그는 과학자가 통찰력의 기원으로부터 이론을 만들어 낼 때 그러하듯, 그의 무의식에 떠오른 생각들을 분석하고 재작업하는데 길고 힘든 시간을 보냈다.
- [8] 모차르트의 말 대로, "나는 음악에 몰두한다... 나는 그것에 대해 하루 종일 생각하고, 나는 시도하고 — 공부하고 — 성찰하는 것...을 좋아한다."

No.37

[1] 오늘날, 자연과 도시/교외 공간의 통합에 대한 역사적인 생각들은 지속 가능한 도시 계획에 대한 다양한 해석의 모습으로 나타난다.

[2] 그러나 이러한 접근 방식에서 사회 정의의 역할은 논란의 소지가 많이 남아 있다.

[3] 예를 들어, 경관 도시론은 매우 적은 자원 사용을 필요로 하고 다양한 종과 경관을 포함하면서 자연 서식지 설계를 옹호하는 비교적 최근에 등장한 계획 접근 방식이다.

[4] 그러나 비판가들은 경관 도시론자들이 인간의 필요보다 미적, 그리고 생태적 관심사를 우선시한다고 주장한다.

[5] 대조적으로 신도시론은 1980년대에 대중화된 접근법이고 걸을 수 있는 거리, 고밀도 디자인, 그리고 복합 용도 개발을 장려한다.

[6] 그러나 경관 도시론자들은 이러한 설계가 자연 환경을 우선시하지 않으며, 하천의 우회와 자연 습지 파괴를 흔히 수반한다는 것을 알게 되었다.

[7] 그럼에도 불구하고 다른 사람들은, 예를 들어 '정당한 지속 가능성'이나 '완전 도로(보행, 자전거 및 자동차 모두 안전하게 접근하고 이동할 수 있도록 설계된 도로)'를 주장하는 이들은 두 접근 방식 모두 지나치게 이상주의적이며, 사회적 역학 관계와 구조적 불평등의 현실에 충분한 주의를 기울이지 않는다는 것을 알게 되었다.

No.38

- [1] 보험 회사들은 너무 만전을 기할 것으로 예상된다.
- [2] 그들은 위험성을 매우 철저하게 계산하고, 그들이 보험을 받을 고객을 신중하게 고르고 선택한다.
- [3] 그들은 따분한데, 경제에서 그들의 역할이 모든 사람과 모든 것을 막심한 손실로부터 보호하는 것이기 때문이다.
- [4] 제조업과는 달리, 보험 산업에서는 진정으로 획기적인 일이 절대 일어나지 않는다.
- [5] 수 세기 동안 보험사들은 흡연자, 30세 미만의 남성 운전자, 그리고 익스트림 스포츠에 열성적인 사람과 같은 '고위험군'에 속한 사람들에게 더 높은 보험료를 부과해 왔다.
- [6] 이런 종류의 분류는 불이익을 받는 집단에 대한 편견과 노골적인 차별을 자주 초래한다.
- [7] 그러나 미래에는 실시간 데이터 수집이 보험사로 하여금 특정 '위험군' 집단의 일반화된 고정 관념과는 대조적으로 도로에서 사람들의 실제 행동에 따라 '운전하는 대로 내는' 요금을 부과할 수 있게 할 것이다.
- [8] 악질의 혹은 고위험 개인 운전자들은 그들이 남자든 여자든, 어리든지 나이가 많든지에 관계없이 결국 보험료를 더 내게 될 것이다.
- [9] Big Brother(빅브라더)의 함축된 의미는 위협적이지만, 그것이 더 낮은 요금을 의미한다면 많은 사람이 그들의 운전 행동을 실시간 감시하는 것에 동의할 수도 있다.

No.39

- [1] 지금 우리에게 익숙한 거의 모든 구상화는 원근법으로 그린 것이다.
- [2] 그것들은 그림의 초점에서 멀어짐에 따라 작아지는 축소된 인물들과 사물들을 나타낸다.
- [3] 원근법으로 그린 그림은 공간의 특정 위치에서 그 장면을 보는 사람에게 세상이 어떻게 '보이는지'를 나타낸다.
- [4] 이것은 그것들이 어떻게 '보였는지'만큼이나 화가들이 그리고 있던 사물과 공간에 대해 그들이 '알고 있던' 것을 나타내는 데 초점이 맞추어져 있었던 초기 구상화와는 대조적이다.
- [5] 이러한 그림들은 그 자체로 아름답지만, 그것들은 만약 우리가 그것들을 보고 있다면 우리가 보고 있을 것 같은 장면들을 나타내지는 않는다.
- [6] 그것들은 또한 그것들이 나타내는 공간의 배치에 대해서도 정보를 덜 준다.
- [7] 시점과 공간 배치에 대한 정보가 함께 어우러진다는 사실은 '보는 것'에 대한 중요한 무언가를 드러낸다.
- [8] 우리는 자기중심적인 틀을 통해 세상을 볼 뿐만 아니라, 우리로 하여금 우리에게 상대적인, 그리고 서로 상대적인 물체와의 거리와 (물체의) 크기에 대한 정보를 추출하도록 하는 방식으로 그것을 본다.

No.40

- [1] '뇌 가소성'은 우리가 신경 과학에서 사용하는 용어이다.
- [2] 의도적이든 아니든, '가소성'은 핵심 개념이 무언가를 한 번 성형하고 그것을 그대로 영원히 유지하는 것이라고 시사한다.
- [3] 즉, 플라스틱 장난감의 모양을 만들고 다시는 그것을 바꾸지 않는 것이다.
- [4] 하지만 그것은 뇌가 하는 것이 아니다.
- [5] 뇌는 여러분의 생애 내내 그 자신을 재성형하는 것을 계속한다.
- [6] 개발 중인 도시를 생각해 보라, 그리고 그것이 성장하고, 진보하고, 주변 세상에 반응하는 방식에 주목하라.
- [7] 그 도시가 어디에 그것의 트럭 정류장을 짓고, 어떻게 그것의 이민 정책을 공들여 만들고, 어떻게 그것의 교육과 법률 체계를 수정하는지 관찰하라.
- [8] 도시는 항상 변화하고 있다.
- [9] 도시는 도시 계획자들에 의해 설계되고 나서 플라스틱 물건처럼 고정되지 않는다.
- [10] 그것은 끊임없이 발전한다.

[101] 도시와 마찬가지로, 뇌는 결코 종점에 도달하지 않는다.

[102] 심지어 우리는 목표물이 움직이더라도, 무언가를 향해 번성하며 삶을 보낸다.

[103] 여러분이 수년 전에 쓴 일기를 우연히 발견했을 때의 감정을 생각해 보라.

[104] 그것은 지금의 여러분과는 약간 다른 누군가의 생각, 의견, 그리고 관점을 나타내며, 그 이전의 사람은 때때로 거의 몰라볼 정도의 사람이라고 말할 수 있다.

[105] 같은 이름과 같은 초기 역사를 가지고 있음에도 불구하고, 새겨진 글과 해석 사이의 세월 동안 화자가 달라졌다.

[106] '플라스틱'이라는 단어는 이러한 진행중인 변화의 개념에 맞도록 확장될 수 있다.

[107] 어떤 사람들은 성형되자마자 '뇌 가소성'이 영속성을 의미한다고 이해하는 반면, 뇌는 실제로 변화할 수 있다.

No.41~42

[1] 여러분은 자기 자신의 삶의 내레이터이다.

[2] 각 경험을 묘사하는 어조와 관점이 그 내레이션과 관련된 감정을 만들어 낸다.

[3] 예를 들어, "이건 어려워.", "내가 살아남을 수 있을지 모르겠어.", 또는 "일이 안 좋게 되어갈 것 같아."

라고 계속해서 가정하는 자신의 모습을 알게 된다면, 여러분은 불안한 감정을 만들어 낼 것이다.

[4] 이제는 여러분의 사고 방식을 재구성할 때다.

[5] 이러한 내레이션의 기저에는 여러분의 경험에 틀을 씌우고 그것에 의미를 부여하는 신념이 존재한다.

[6] 여러분의 신념에 여러 층이 있다고 생각해 보자.

[7] 그 표면에 바로 '자동적 사고'가 존재한다.

[8] 이것은 순간적으로 여러분의 머릿속을 스쳐 가는 짧은 테이프와 같다.

[9] 이 자동적 사고를 여러분이 하루를 향해해 나가며 사용하는 "자기 대화"의 한 종류로 부르자.

[10] 여러분은 매우 다양한 자동적 사고를 일부는 의식적으로, 일부는 무의식적으로 만들어 낸다.

[11] 예를 들어, 불안감에 기름을 붓는 자동적 사고는 이런 식으로 흘러간다:

[12] 여러분이 방에 들어가서 처음 보는 사람 몇 명을 보고, 자신에게 말한다.

[13] "이런, 나는 이거 싫어. 이걸 좋지 않아."

[14] 또는 "이 사람들은 곧 내가 불안감이 가득하다는 것을 알아채고 날 거부할 거야."

[15] 자동적 사고는 새롭고 긍정적인 경험을 우울하게 만드는 나쁜 습관이다.

[16] 그것들은 잠재적으로 좋은 경험을 불안감으로 가득찬 것으로 바꿀 수 있다.

[17] 만약 여러분이 새로운 무언가를 하기 전에 항상 스트레스를 받고 불안감으로 가득하다고 스스로에게 말한다면, 그 새로운 경험은 그 불안에 의해 오염될 것이다.