

18.

독자 여러분께,
항상 저희의 지지에 감사드립니다. 아시다시피, 저희 서비스는 이제 앱을 통해 이용 가능합니다. TourTide Magazine의 온라인 멤버십으로 전환하기에 지금보다 더 좋은 때는 없었습니다. 현재 인쇄 구독료에서 50% 할인된 가격으로 1년 내내 온라인 읽기를 이용하실 수 있습니다. TourTide.com에서 새로운 호와 일일 웹 기사를 받아보시고, 앱을 통해 TourTide Magazine을 읽거나 들으시며, 회원 전용 뉴스레터도 받아보세요. 또한 저희 편집자들이 선정한 최고의 기사들에 접근하실 수 있습니다. 오늘 가입하세요!
TourTide 팀 드림

Dear Reader,

We always [appreciate] your support. As you know, our service is now available through an app. There has never been a better time to [switch] [to] an [online] [membership] of TourTide Magazine. At a [50%] [discount] [off] your current print [subscription], you can [access] a full year of online reading. Get new issues and daily web pieces at TourTide.com, read or listen to TourTide Magazine via the app, and get our members-only [newsletter]. You'll also [gain] [access] [to] [our] [editors'] [selections] [of] [the] [best] [articles]. Join today!

Yours,

TourTide Team

19.

우편함에서 걸어오는데, 심장이 빠르게 뛰고 있었다. 내 손에는 내가 지원했던 대학에서 온 편지가 들려 있었다. 내 성적이 합격선을 넘기에 충분하고 지원서도 잘 작성되었다고 생각했지만, 그것으로 충분했을까? 며칠 밤을 한숨도 자지 못했다. 봉투의 종이를 조심스럽게 찢자, "저희에게 큰 기쁨입니다..."라는 첫 구절과 함께 편지가 천천히 모습을 드러냈다. 나는 기쁨에 차 소리쳤다, "나 합격이야!" 편지를 손에 쥔 채, 나는 멀리 떨어진 도시에서의 대학 생활에 대한 환상을 그리기 시작했다.

As I walked from the mailbox, my [heart] [was] [beating] [rapidly]. In my hands, I held the letter from the [university] I had [applied] [to]. I thought my grades were [good] [enough] to cross the line and my [application] [letter] was well-written, but was it enough? I hadn't [slept] a [wink] for days. As I carefully [tore] into the paper of the envelope, the letter slowly [emerged] with the [opening] [phrase], "It is our great pleasure..." I [shouted] [with] [joy], "I am in!" As I held the letter, I began to make a fantasy about my college life in a faraway city.

18.

Dear Reader,

We always [] your support. As you know, our service is now available through an app. There has never been a better time to [] [] an [] [] of TourTide Magazine. At a [] [] [] your current print [], you can [] a full year of online reading. Get new issues and daily web pieces at TourTide.com, read or listen to TourTide Magazine via the app, and get our members-only []. You'll also [] [] [] [] [] [] [] []. Join today!

Yours,

TourTide Team

19.

As I walked from the mailbox, my [] [] [] []. In my hands, I held the letter from the []. I had []. I thought my grades were [] [] to cross the line and my [] [] was well-written, but was it enough? I hadn't [] a [] for days. As I carefully [] into the paper of the envelope, the letter slowly [] with the [] [], "It is our great pleasure..." I [] [] [], "I am in!" As I held the letter, I began to make a fantasy about my college life in a faraway city.

20.

방이 지저분하면 부정적인 감정과 파괴적인 생각으로 이어질 수 있다. 심리학자들은 무질서한 방이 혼란스러운 정신 상태를 나타낼 수 있다고 말한다. 전문 정리 전문가 중 한 명은 방 청소를 시작하는 순간 삶도 바꾸기 시작하고 새로운 관점을 얻게 된다고 말한다. 주변 환경을 깨끗이 하면 긍정적이고 좋은 분위기가 뒤따른다. 더 많은 일을 효율적이고 깔끔하게 할 수 있다. 그러니 먼저 옷장을 청소하고, 서랍을 정리하고, 물건을 정돈하라, 그러면 마음의 평화도 뒤따를 것이다.

Having a messy room can [add] [up] [to] negative feelings and [destructive] thinking. Psychologists say that having a [disorderly] room can indicate a [disorganized] [mental] [state]. One of the professional tidying experts says that [the] [moment] you start cleaning your room, you also start changing your life and [gaining] [new] [perspective]. When you clean your [surroundings], [positive] [and] [good] [atmosphere] follows. You can do more things efficiently and neatly. So, clean up your closets, [organize] your drawers, and [arrange] your things first, then [peace] [of] [mind] will follow.

21.

농경지의 토양은 단일 경작 성장에 완벽한 환경이 되도록 강요받는다. 이는 비료 형태의 영양분과 관개 방식의 물을 추가함으로써 달성된다. 지난 50년 동안 기술자들과 작물 과학자들은 농부들이 이 두 가지 모두를 정확히 적절한 양으로 공급하는 데 훨씬 더 효율적이 되도록 도왔다. 세계 비료 사용량은 1969년 이후 세 배로 증가했고, 전 세계 관개 능력은 거의 두 배가 되었다; 우리는 그 어느 때보다 더 많이 우리 밭에 먹을 것과 물을 주고 있으며, 우리 작물들은 그것을 매우 좋아하고 있다. 불행히도, 이러한 호화로운 조건들은 특정 농업적 유해 생물들의 관심 또한 끌었다. 농경지는 주변의 자연 토지에 비해 영양분과 물이 풍부하기 때문에, 그 지역의 모든 무작위 잡초들에게 고급 부동산으로 여겨진다.

The soil of a farm field is [forced] to [be] the perfect environment for [monoculture] [growth]. This is achieved by adding [nutrients] in the form of fertilizer and water [by] [way] [of] [irrigation]. During the last fifty years, engineers and crop scientists have helped farmers become much more efficient at supplying exactly the right amount of both. [World] [usage] [of] [fertilizer] has [tripled] since 1969, and the [global] [capacity] [for] [irrigation] has almost [doubled]; we are feeding and watering our fields more than ever, and our crops are loving it. Unfortunately, these [luxurious] conditions have also [excited] the attention of certain [agricultural] [undesirables]. Because farm fields [are] [loaded] [with] nutrients and water [relative] [to] the natural land that surrounds them, they are desired as [luxury] [real] [estate] by every random [weed] in the area.

20.

Having a messy room can [] [] [] negative feelings and [] thinking. Psychologists say that having a [] room can indicate a [] []. One of the professional tidying experts says that [] [] you start cleaning your room, you also start changing your life and [] [] []. When you clean your [], [] [] [] follows. You can do more things efficiently and neatly. So, clean up your closets, [] your drawers, and [] your things first, then [] [] [] will follow.

21.

The soil of a farm field is [] to [] the perfect environment for []. This is achieved by adding [] in the form of fertilizer and water [] [] []. During the last fifty years, engineers and crop scientists have helped farmers become much more efficient at supplying exactly the right amount of both. [] [] [] [] has [] since 1969, and the [] [] [] [] has almost []; we are feeding and watering our fields more than ever, and our crops are loving it. Unfortunately, these [] conditions have also [] the attention of certain []. Because farm fields [] [] [] nutrients and water [] [] the natural land that surrounds them, they are desired as [] [] [] by every random [] in the area.

22.

도움을 주는 것에 관해서라면, 많은 것을 할 필요가 없다. 당신이 해야 할 일은 다가와서 관심을 보여주는 것뿐이다. 외로운 사람을 발견하면, 가서 그들과 함께 앉아줄 수 있다. 혼자 점심을 먹는 동료가 있다면, 가서 그들과 함께 앉아주면, 잠시 후에 그들은 더 사교적이 되기 시작할 것이고, 그 모든 것을 당신 덕분에 여길 것이다. 사람의 행복은 관심에서 온다. 세상에는 모든 사람이 자신을 잊었거나 무시했다고 느끼는 사람들이 너무 많다. 지나가는 사람에게 인사를 건네기만 해도, 그들은 누군가가 자신에게 관심을 가져준다고 느끼며 스스로에 대해 더 좋게 느끼기 시작할 것이다.

[When] [it] [comes] [to] helping out, you don't have to do much. [All] [you] [have] [to] [do] [is] come around and show that you [care]. If you notice someone who is lonely, you could go and sit with them. If you work with someone who eats lunch all by themselves, and you go and sit down with them, they will begin to be more social [after] a [while], and they will [owe] [it] [all] [to] you. A person's happiness comes from [attention]. There are too many people out in the world who [feel] [like] everyone has forgotten them or ignored them. Even if you say hi to someone [passing] [by], they will begin to feel better about themselves, like someone cares.

23.

우리는 종종 도전을 줄이려 하고 쉬운 길을 택하려 한다. 빠른 출구를 택할 때, 우리는 경쟁할 힘을 얻는 데 실패한다. 우리는 종종 기술을 향상시키기 위해 쉬운 길을 택한다. 우리 중 많은 사람들은 삶의 주요 영역에서 통달하기 위해 진정으로 노력하지 않는다. 이러한 기술들은 우리의 경력, 건강, 그리고 번영에 유용할 수 있는 핵심 도구들이다. 매우 성공적인 운동선수들은 더 좋은 장비 때문에 이기는 것이 아니다; 그들은 힘과 기술을 얻기 위해 고난에 맞섬으로써 이긴다. 그들은 준비를 통해 이긴다. 그들을 두드러지게 하는 것은 정신적 준비, 승리하는 사고방식, 전략, 그리고 기술이다. 힘은 최소한의 저항만 있는 길을 택하는 것에서 오는 것이 아니라, 고투에서 온다. 고난은 우리 앞에 놓인 다음번을 위한 교훈일 뿐만 아니라, 삶에서 우리가 갖게 될 가장 위대한 스승이 될 것이다.

We often try to [make] [cuts] [in] our challenges and take the easy route. When taking the quick exit, we [fail] [to] [acquire] the [strength] to compete. We often take the easy route to [improve] [our] [skills]. Many of us never really work to [achieve] [mastery] in the key areas of life. These skills are key tools that can be useful to our career, health, and prosperity. [Highly] [successful] [athletes] don't win because of better equipment; they win by [facing] [hardship] to gain [strength] and skill. They win through preparation. It's the mental preparation, winning [mindset], strategy, and skill that [set] [them] [apart]. [Strength] [comes] [from] [struggle], not from taking the [path] [of] [least] [resistance]. Hardship is not just a lesson for the next time in front of us. Hardship will be the greatest [teacher] we will ever have in life.

22.

[] [] [] [] helping out, you don't have to do much. [] [] [] [] [] [] come around and show that you []. If you notice someone who is lonely, you could go and sit with them. If you work with someone who eats lunch all by themselves, and you go and sit down with them, they will begin to be more social [] a [], and they will [] [] [] [] you. A person's happiness comes from []. There are too many people out in the world who [] [] everyone has forgotten them or ignored them. Even if you say hi to someone [] [], they will begin to feel better about themselves, like someone cares.

23.

We often try to [] [] [] our challenges and take the easy route. When taking the quick exit, we [] [] [] the [] to compete. We often take the easy route to [] [] []. Many of us never really work to [] [] in the key areas of life. These skills are key tools that can be useful to our career, health, and prosperity. [] [] [] don't win because of better equipment; they win by [] [] to gain [] and skill. They win through preparation. It's the mental preparation, winning [], strategy, and skill that [] [] []. [] [] [] [], not from taking the [] [] []. Hardship is not just a lesson for the next time in front of us. Hardship will be the greatest [] we will ever have in life.

24.

당신의 행동은 대개 당신의 정체성을 반영한다. 당신이 하는 일은 당신이 의식적으로든 무의식적으로든 자신이라고 믿는 사람의 유형을 보여주는 지표이다. 연구에 따르면, 일단 어떤 사람이 자신의 정체성의 특정 측면을 믿게 되면, 그 믿음에 따라 행동할 가능성이 더 커진다. 예를 들어, "유권자임"으로 자신을 동일시한 사람들은 단순히 "투표하는 것"을 하고 싶은 행동이라고 주장한 사람들보다 투표할 가능성이 더 높았다. 마찬가지로, 운동을 자신의 정체성의 일부로 받아들이는 사람은 훈련하도록 스스로를 설득할 필요가 없다. 옳은 일을 하는 것은 쉽다. 결국, 당신의 행동과 정체성이 완벽하게 일치할 때, 당신은 더 이상 행동 변화를 추구하지 않는다. 당신은 단순히 이미 자신이라고 믿는 유형의 사람처럼 행동하고 있는 것이다.

Your behaviors are usually a [reflection] [of] your [identity]. [What] you do is [an] [indication] [of] the type of person you believe that [you] [are] — either consciously or nonconsciously. Research has shown that [once] a person believes in a [particular] [aspect] [of] [their] [identity], they [are] [more] [likely] [to] act according to that belief. For example, people who identified as “being a voter” were more likely to vote than those who simply claimed “voting” was an action they wanted to perform. Similarly, the person who accepts exercise as the [part] [of] [their] [identity] doesn’t have to [convince] [themselves] [to] [train]. Doing the right thing is easy. After all, when your behavior and your identity perfectly [match], you are no longer pursuing behavior change. You are simply acting like the type of person [you] already [believe] yourself [to] [be].

26.

'초신성'이라는 용어를 만든 기억에 남는 천체물리학자인 프리츠 츠비키는 스위스인 아버지와 체코인 어머니 사이에서 불가리아 바르나에서 태어났다. 여섯 살 때, 그는 스위스에 있는 조부모님에게 보내져 어린 시절 대부분을 그곳에서 보살핌을 받았다. 그곳에서 그는 수학과 물리학 분야에서 수준 높은 교육을 받았다. 1925년, 그는 미국으로 이주하여 캘리포니아 공과대학교(Caltech)에서 물리학 연구를 계속했다. 그는 21세기 초 우리 우주에 대한 이해에 지대한 영향을 미친 수많은 이론을 발전시켰다. 1942년 칼텍의 천문학 교수로 임명된 후, 그는 최초의 제트 엔진 중 일부를 개발했으며, 다수가 제트 추진 분야인 50개 이상의 특허를 보유하고 있다.

Fritz Zwicky, a memorable [astrophysicist], who coined the term ‘[supernova]’, was born in Varna, Bulgaria to a Swiss father and a Czech mother. At the age of six, he was sent to his grandparents who [looked] [after] him for most of his childhood in Switzerland. There, he received an [advanced] [education] in [mathematics] and [physics]. In 1925, he [emigrated] to the United States and continued his [physics] [research] at [California] [Institute] [of] [Technology] (Caltech). He [developed] numerous [theories] that have had a [profound] [influence] on the [understanding] of our [universe] in the early 21st century. After being [appointed] as a [professor] of [astronomy] at Caltech in 1942, he [developed] some of the earliest [jet] [engines] and holds more than 50 [patents], many in [jet] [propulsion].

24.

Your behaviors are usually a [] [] your []. [] you do is [] [] the type of person you believe that [] [] — either consciously or nonconsciously. Research has shown that [] a person believes in a [] [] [] [], they [] [] [] [] act according to that belief. For example, people who identified as “being a voter” were more likely to vote than those who simply claimed “voting” was an action they wanted to perform. Similarly, the person who accepts exercise as the [] [] [] [] doesn’t have to [] [] [] []. Doing the right thing is easy. After all, when your behavior and your identity perfectly [], you are no longer pursuing behavior change. You are simply acting like the type of person [] already [] yourself [] [].

26.

Fritz Zwicky, a memorable [], who coined the term ‘[]’, was born in Varna, Bulgaria to a Swiss father and a Czech mother. At the age of six, he was sent to his grandparents who [] [] him for most of his childhood in Switzerland. There, he received an [] [] in [] and []. In 1925, he [] to the United States and continued his [] [] at [] [] [] [] (Caltech). He [] numerous [] that have had a [] [] on the [] of our [] in the early 21st century. After being [] as a [] of [] at Caltech in 1942, he [] some of the earliest [] [] and holds more than 50 [], many in [] [].

29.

인간에게 "자연스러운" 것으로 기술될 수 있는 수렵-채집 생활 방식은 추천할 만한 많은 장점을 가지고 있었던 것으로 보인다. 초기 수렵-채집 사회의 인간 유해를 조사한 결과, 우리 조상들은 과도한 노력 없이 얻을 수 있는 풍부한 식량을 즐겼고 질병도 거의 겪지 않았음을 알 수 있다. 이것이 사실이라면, 왜 그렇게 많은 인간이 영구적인 마을에 정착하여 농작물을 재배하고 동물을 사육하는 농업을 발전시켰는지는 분명하지 않다. 경작지를 일구는 것은 힘든 일이었고, 전염병이 처음 뿌리내린 곳도 바로 농촌 마을이었다. 인간의 삶에 미친 즉각적인 영향이 무엇이든 간에, 정착과 농업의 발전은 의심할 여지 없이 인구 밀도의 높은 증가로 이어졌다. 신석기 시대로 알려진 이 시기는 인류 발전의 주요 전환점이었으며, 최초의 마을과 도시의 성장으로 가는 길을 열었고, 결국 정착된 "문명"으로 이어졌다.

The hunter-gatherer lifestyle, which can be described as "natural" to human beings, appears to [have] [much] [to] [recommend] [it]. Examination of human remains from early hunter-gatherer societies has suggested that our ancestors enjoyed [abundant] food, obtainable without excessive effort, and suffered very few diseases. If this is true, it is not clear why so many humans [settled] in [permanent] villages and developed [agriculture], growing crops and [domesticating] animals: cultivating fields was hard work, and it was in farming villages that epidemic diseases first took root. Whatever [its] [immediate] [effect] [on] the [lives] [of] [humans], the development of settlements and agriculture undoubtedly led to a high increase in population density. This period, known as the New Stone Age, was a major [turning] [point] in human development, opening the way to the [growth] of the first towns and [cities], and [eventually] leading to [settled] "civilizations."

29.

The hunter-gatherer lifestyle, which can be described as "natural" to human beings, appears to [] [] [] []. Examination of human remains from early hunter-gatherer societies has suggested that our ancestors enjoyed [] food, obtainable without excessive effort, and suffered very few diseases. If this is true, it is not clear why so many humans [] in [] villages and developed [], growing crops and [] animals: cultivating fields was hard work, and it was in farming villages that epidemic diseases first took root. Whatever [] [] [] [] the [] [] [], the development of settlements and agriculture undoubtedly led to a high increase in population density. This period, known as the New Stone Age, was a major [] [] in human development, opening the way to the [] of the first towns and [], and [] leading to [] "civilizations."

30.

많은 인간과 비인간 동물은 미래의 소비를 위해 상품이나 돈을 저장한다. 이러한 행동은 즉각적인 보상보다 지연된 보상을 선호하는 것처럼 보인다. 즉, 행위자는 미래의 즐거움을 위해 현재의 즉각적인 즐거움을 포기하는 것이다. 따라서 미래 보상의 할인된 가치는 현재 보상의 할인되지 않은 가치보다 커야 한다. 그러나 어떤 경우에는 행위자가 상상했던 경우를 기다리지 않고 너무 일찍 저축한 돈을 사용하기도 한다. 예를 들어, 연초에 직원이 크리스마스 선물을 사기 위해 돈을 모아두었다가 여름휴가에 대신 써버릴 수도 있다. 이러한 경우는 의지박약의 예가 될 수 있다. 즉, 행위자는 최대의 이익을 위해 특정 방식으로 저축한 돈을 쓰기로 판단하거나 결심할 수 있지만, 즉각적인 즐거움에 대한 유혹이 나타나면 다르게 행동하는 것이다.

Many human and non-human animals save [commodities] or money [for] [future] [consumption]. This behavior seems to [reveal] a [preference] [of] a [delayed] [reward] [over] an [immediate] [one] : the [agent] gives up some [immediate] [pleasure] [in] [exchange] [for] a future one. Thus the [discounted] value of the future [reward] should be [greater] than the un-discounted value of the [present] one. However, in some cases the [agent] does not wait for the [envisioned] [occasion] but uses their [savings] [prematurely]. For example, early in the year an employee might [set] [aside] money to buy Christmas presents but then spend it on a summer vacation instead. Such cases could be examples of [weakness] [of] [will]. That is, the [agents] may judge or [resolve] to spend their [savings] in a certain way for the greatest benefit but then act differently when [temptation] for [immediate] [pleasure] appears.

30.

Many human and non-human animals save [] or money [] []. This behavior seems to [] a [] [] a [] [] an [] [] : the [] gives up some [] [] [] a future one. Thus the [] value of the future [] should be [] than the un-discounted value of the [] one. However, in some cases the [] does not wait for the [] [] but uses their [] []. For example, early in the year an employee might [] [] money to buy Christmas presents but then spend it on a summer vacation instead. Such cases could be examples of [] []. That is, the [] may judge or [] to spend their [] in a certain way for the greatest benefit but then act differently when [] for [] [] appears.

31.

방해로 인한 비용은 잘 기록되어 있다. 마틴 루터 킹 주니어는 "누군가 문을 두드리는 바람에 쓰이지 못한 그 아름다운 시"를 묘사하며 이를 한탄했다. 아마도 가장 유명한 문학적 예는 1797년 새뮤얼 테일러 콜리지가 꿈에서 본 내용을 바탕으로 '쿠블라 칸'이라는 시를 쓰기 시작했지만 예기치 않은 손님의 방문을 받았을 때 일어났을 것이다. 콜리지에게는 우연히도 때아닌 방문객이 특히 좋지 않은 때에 찾아왔다. 그는 영감을 잃어버렸고 작품을 미완성으로 남겼다. 의사, 간호사, 관제실 운영자, 주식 거래인, 조종사와 같은 중요한 역할을 하는 전문가들에게 심각한 결과를 초래한 갑작스러운 방해에 대한 기록된 사례가 많지만, 이는 또한 우리 대부분의 일상생활에도 영향을 미쳐 업무 생산성을 낮추고 전반적으로 스트레스 수준을 높인다.

The [costs] [of] [interruptions] are well-documented. Martin Luther King Jr. [lamented] them when he described "that lovely poem that didn't get written because someone knocked on the door." Perhaps the most famous [literary] example happened in 1797 when Samuel Taylor Coleridge started writing his poem Kubla Khan from a dream he had but then [was] visited by an [unexpected] guest. For Coleridge, [by] [coincidence], the [untimely] visitor came at a particularly bad time. He forgot his inspiration and left the work [unfinished]. While there are many documented cases of [sudden] [disruptions] that [have] [had] [significant] [consequences] [for] professionals in [critical] [roles] such as doctors, nurses, control room operators, stock traders, and pilots, they also impact most of us in our [everyday] lives, [slowing] [down] work [productivity] and generally increasing stress levels.

32.

집중된 주의력이 뇌의 재구성을 이끈다는 것을 보여주는 과학적 증거가 많이 있다. 예를 들어 소리를 감지하는 것(사냥하거나 사냥당하는 것을 피하기 위해)에 대해 보상을 받은 동물들에게서는 뇌에서 훨씬 더 큰 청각 중추를 발견한다. 예리한 시력으로 보상을 받은 동물들에게서는 시각 영역이 더 크다. 바이올리니스트의 뇌 스캔은 더 많은 증거를 제공하는데, 종종 매우 빠른 속도로 정확하게 현을 운지해야 하는 왼손을 나타내는 대뇌 피질 영역에서 극적인 성장과 확장을 보여준다. 다른 연구에서는 공간 기억에 필수적인 해마가 택시 운전사에게서 확대되어 있음을 보여주었다. 핵심은 우리가 주의를 어디로 향하게 하고 무엇을 연습하느냐에 따라 뇌의 물리적 구조가 변한다는 것이다.

There's a lot of scientific evidence [demonstrating] that [focused] [attention] leads to the [reshaping] [of] the [brain]. In animals [rewarded] [for] noticing sound (to hunt or to avoid being hunted for example), we find much larger [auditory] centers in the brain. In animals [rewarded] [for] [sharp] [eyesight], the visual areas are larger. Brain scans of violinists provide more evidence, showing [dramatic] [growth] and [expansion] in regions of the [cortex] that represent the left hand, which has to [finger] the [strings] [precisely], often at very high speed. Other studies have shown that the [hippocampus], which is [vital] for [spatial] [memory], is [enlarged] in taxi drivers. The [point] [is] [that] the [physical] architecture of the brain [changes] according to where we [direct] our attention and [what] we practice doing.

31.

The [] [] [] are well-documented. Martin Luther King Jr. [] them when he described "that lovely poem that didn't get written because someone knocked on the door." Perhaps the most famous [] example happened in 1797 when Samuel Taylor Coleridge started writing his poem Kubla Khan from a dream he had but then [] visited by an [] guest. For Coleridge, [] [], the [] visitor came at a particularly bad time. He forgot his inspiration and left the work []. While there are many documented cases of [] [] that [] [] [] [] professionals in [] [] such as doctors, nurses, control room operators, stock traders, and pilots, they also impact most of us in our [] lives, [] [] work [] and generally increasing stress levels.

32.

There's a lot of scientific evidence [] that [] [] leads to the [] [] the []. In animals [] [] noticing sound (to hunt or to avoid being hunted for example), we find much larger [] centers in the brain. In animals [] [] [], the visual areas are larger. Brain scans of violinists provide more evidence, showing [] [] and [] in regions of the [] that represent the left hand, which has to [] the [] [], often at very high speed. Other studies have shown that the [], which is [] for [] [], is [] in taxi drivers. The [] [] [] the [] architecture of the brain [] according to where we [] our attention and [] we practice doing.

33.

인간의 마음은 어떻게 진화했을까? 한 가지 가능성은 다른 인간 부족과의 경쟁과 갈등이 우리 뇌가 현재와 같은 방식으로 진화하도록 야기했다는 것이다. 적보다 약간이라도 더 잘 생각할 수 있는 인간 부족은 매우 중요한 이점을 가졌다. 당신의 부족이 적대적인 적 부족이 언제 어디서 공격할지 상상하고 예측하며 그에 맞춰 계획을 세울 수 있는 능력은 당신의 부족에게 상당한 군사적 우위를 제공한다. 인간의 마음은 생존을 위한 투쟁에서 무기가 되었으며, 이전의 어떤 무기보다 훨씬 더 결정적인 무기였다. 그리고 이러한 정신적 이점은 다음 세대마다 반복적으로 적용되었다. 상대를 이길 수 있었던 부족은 전투에서 성공할 가능성이 더 높았고, 그러면 이러한 정신적 이점에 책임이 있는 유전자를 자손에게 물려주었을 것이다. 당신과 나는 승리자들의 후손이다.

How did the human mind evolve? [One] [possibility] [is] [that] [competition] and [conflict] with other human tribes caused our brains to evolve the way they did. A human tribe that could [out-think] its enemies, even slightly, possessed a [vital] advantage. The ability of your tribe to imagine and predict where and when a [hostile] enemy tribe might strike, and plan [accordingly], gives your tribe a [significant] [military] [advantage]. The human mind became a [weapon] in the struggle for survival, a weapon far more [decisive] than any before it. And this [mental] advantage was applied, over and over, within each succeeding generation. The tribe that could [out-think] its [opponents] was more likely to succeed in battle and would then [pass] [on] the genes [responsible] [for] this mental advantage to its [offspring]. You and I are the [descendants] of the winners.

33.

How did the human mind evolve? [] [] [] [] [] and [] with other human tribes caused our brains to evolve the way they did. A human tribe that could []- [] its enemies, even slightly, possessed a [] advantage. The ability of your tribe to imagine and predict where and when a [] enemy tribe might strike, and plan [], gives your tribe a [] [] []. The human mind became a [] in the struggle for survival, a weapon far more [] than any before it. And this [] advantage was applied, over and over, within each succeeding generation. The tribe that could []- [] its [] was more likely to succeed in battle and would then [] [] the genes [] [] this mental advantage to its []. You and I are the [] of the winners.

34.

팀의 숨겨진 잠재력을 찾기 위해, 브레인스토밍 대신 브레인라이팅이라는 과정으로 전환하는 것이 더 좋다. 초기 단계는 개인적으로 진행된다. 모든 사람에게 각자 아이디어를 내도록 요청하는 것으로 시작한다. 다음으로, 아이디어를 모아 그룹 내에서 익명으로 공유한다. 독립적인 판단을 보존하기 위해 각 구성원은 스스로 아이디어를 평가한다. 그런 다음에야 팀이 함께 모여 가장 유망한 선택지를 선택하고 개선한다. 아이디어를 선택하고 정교화하기 전에 개별적으로 개발하고 평가함으로써, 팀은 그렇지 않으면 주목받지 못할 수도 있는 가능성을 표면화하고 발전시킬 수 있다. 이 브레인라이팅 과정은 모든 아이디어가 논의의 장으로 나오고 모든 목소리가 대화에 참여하도록 보장한다. 이는 집단 지성을 달성하는 데 어려움을 겪는 그룹에서 특히 효과적이다.

To find the hidden potential in teams, instead of brainstorming, we're [better] [off] [doing] shifting to a process [called] brainwriting. The initial steps are [solo]. You start by asking everyone to [generate] ideas [separately]. Next, you pool them and share them [anonymously] among the group. To [preserve] [independent] judgment, each member [evaluates] them on their [own]. Only then [does] the team [come] together to select and [refine] the most [promising] options. By developing and [assessing] ideas [individually] before choosing and [elaborating] them, teams can [surface] and advance possibilities that might not get attention [otherwise]. This brainwriting process [makes] [sure] [that] [S] [V] all ideas are [brought] [to] the [table] and [all] voices are brought into the conversation. It is especially effective in groups that struggle to achieve [collective] [intelligence].

35.

단순히 직원들에게 주체성, 즉 자신이 통제하고 있으며 진정한 의사 결정 권한을 가지고 있다는 느낌을 주는 것만으로도 그들이 업무에 쏟는 에너지와 집중력을 근본적으로 증가시킬 수 있다. 예를 들어, 2010년 오하이오의 한 제조 공장에서 실시된 한 연구는 자신의 일정과 작업 환경에 대해 작은 결정을 내릴 수 있는 권한을 부여받은 조립 라인 작업자들을 면밀히 조사했다. 그들은 자신들의 유니폼을 직접 디자인했고 근무조에 대한 권한을 가졌으며, 모든 제조 공정과 임금 체계는 동일하게 유지되었다. 두 달 안에 공장의 생산성은 20% 증가했고, 작업자들은 더 짧은 휴식을 취하고 실수를 덜 저질렀다. 직원들에게 통제감을 주는 것은 그들이 업무에 가져오는 자기 통제력의 정도를 향상시켰다.

Simply giving employees a [sense] [of] [agency] — a feeling that they are [in] [control], that they have [genuine] [decision-making] [authority] — can [radically] [increase] how much energy and focus they bring to their jobs. One 2010 study at a [manufacturing] [plant] in Ohio, for instance, carefully examined assembly-line workers who were [empowered] [to] [do] make small decisions about their schedules and work environment. They designed their own uniforms and had [authority] over [shifts] while all the manufacturing processes and pay scales stayed the [same]. Within two months, [productivity] at the plant increased by 20 percent, with workers taking shorter breaks and making fewer mistakes. Giving employees a [sense] [of] [control] improved how much [self-discipline] they brought to their jobs.

34.

To find the hidden potential in teams, instead of brainstorming, we're [] [] [] shifting to a process [] brainwriting. The initial steps are []. You start by asking everyone to [] ideas []. Next, you pool them and share them [] among the group. To [] [] judgment, each member [] them on their []. Only then [] the team [] together to select and [] the most [] options. By developing and [] ideas [] before choosing and [] them, teams can [] and advance possibilities that might not get attention []. This brainwriting process [] [] [] [] all ideas are [] [] the [] and [] voices are brought into the conversation. It is especially effective in groups that struggle to achieve [] [].

35.

Simply giving employees a [] [] [] — a feeling that they are [] [], that they have [] [] — can [] [] how much energy and focus they bring to their jobs. One 2010 study at a [] [] in Ohio, for instance, carefully examined assembly-line workers who were [] [] [] make small decisions about their schedules and work environment. They designed their own uniforms and had [] over [] while all the manufacturing processes and pay scales stayed the []. Within two months, [] at the plant increased by 20 percent, with workers taking shorter breaks and making fewer mistakes. Giving employees a [] [] [] improved how much [] they brought to their jobs.

36.

기업이 판매, 마케팅 또는 기록 보관과 같은 일부 핵심 사업 활동을 디지털로 전환함에 따라 환경에 미치는 영향이 덜 부정적일 것으로 추정된다. 그러나 디지털 사업 활동은 여전히 환경을 위협할 수 있다. 어떤 경우에는 디지털 사업의 해악이 훨씬 더 위험할 수 있다. 몇십 년 전에는 모든 문서가 종이 기반이었기 때문에 사무실에 훨씬 더 많은 종이 쓰레기가 있었다. 직장에서 종이 문서, 송장, 이메일에서 디지털 문서로 전환했을 때, 이는 나무를 절약하는 유망한 조치였다. 그러나 인터넷과 전기가 환경에 미치는 비용은 간과되고 있다. 최근 와이어드 보고서에 따르면 대부분의 데이터 센터 에너지원은 화석 연료라고 한다. 우리가 클라우드에 더 많은 데이터를 저장할 때, 증가된 탄소 배출량은 우리의 녹색 구름을 회색으로 만든다. 이메일의 탄소 발자국은 우체국을 통해 보내는 우편물보다 작지만, 여전히 4그램의 이산화탄소를 발생시키며, 첨부 파일이 크면 50그램에 달할 수도 있다.

As businesses shift some core business activities to digital, such as sales, marketing, or archiving, it is [assumed] [that] - the impact on the environment will be less negative. However, digital business activities can still [threaten] the environment. In some cases, the harm of digital businesses can be even more [hazardous]. A few decades ago, offices [used] [to] [do] have much more paper waste since all documents were paper based. When workplaces shifted from paper to digital documents, [invoices], and emails, it was a [promising] step to save trees. However, the cost of the Internet and electricity for the environment is [neglected]. A recent Wired report declared that most data centers' energy source is fossil fuels. When we store bigger data on clouds, increased [carbon] [emissions] make our green clouds gray. The carbon footprint of an email is [smaller] than mail sent via a post office, but still, it causes four grams of CO₂, and it can be as [much] as 50 grams if the [attachment] is big.

36.

As businesses shift some core business activities to digital, such as sales, marketing, or archiving, it is [] [] - the impact on the environment will be [] []. However, digital business activities can still [] the environment. In some cases, the harm of digital businesses can be even more []. A few decades ago, offices [] [] [] have much more paper waste since all documents were paper based. When workplaces shifted from paper to digital documents, [], and emails, it was a [] step to save trees. However, the cost of the Internet and electricity for the environment is []. A recent Wired report declared that most data centers' energy source is fossil fuels. When we store bigger data on clouds, increased [] [] make our green clouds gray. The carbon footprint of an email is [] than mail sent via a post office, but still, it causes four grams of CO₂, and it can be as [] as 50 grams if the [] is big.

37.

외래종이 갑자기 생태계에 도입되면 종종 문제가 발생한다. 영국의 붉은 다람쥐와 회색 다람쥐는 명확한 예를 제공한다. 1870년대에 회색 다람쥐가 미국에서 들어왔을 때, 두 다람쥐 종은 같은 먹이와 서식지를 두고 경쟁했고, 이는 토종 붉은 다람쥐 개체군을 압박했다. 회색 다람쥐는 먹이를 조절할 수 있기 때문에 우위를 점했다. 예를 들어, 붉은 다람쥐는 익은 도토리만 소화할 수 있는 반면, 회색 다람쥐는 녹색 도토리를 먹을 수 있다. 같은 숲 지역 내에서 회색 다람쥐는 붉은 다람쥐가 한 입 먹기도 전에 먹이 공급원을 파괴할 수 있다. 회색 다람쥐는 또한 더 뾰족하게 그리고 다양한 서식지에서 살 수 있어서 삼림 지대가 파괴되었을 때 더 쉽게 살아남았다. 그 결과, 붉은 다람쥐는 영국에서 거의 멸종에 이르렀다.

Problems often arise if an [exotic] [species] is suddenly introduced to an [ecosystem]. Britain's red and grey squirrels provide a clear example. When the grey arrived from America in the 1870s, both squirrel species [competed] for the same food and [habitat], which put the [native] red squirrel [populations] [under] [pressure]. The grey had the [edge] because it can [adapt] its [diet]; it is able, for instance, to eat green [acorns], while the red can only [digest] [mature] [acorns]. Within the same area of forest, grey squirrels can [destroy] the [food] [supply] before red squirrels even have a bite. Greys can also live more [densely] and in [varied] [habitats], so have survived more easily when [woodland] has been destroyed. [As] a [result], the red squirrel has [come] [close] [to] [extinction] in England.

37.

Problems often arise if an [____] [____] is suddenly introduced to an [____]. Britain's red and grey squirrels provide a clear example. When the grey arrived from America in the 1870s, both squirrel species [____] for the same food and [____], which put the [____] red squirrel [____] [____] [____]. The grey had the [____] because it can [____] its [____]; it is able, for instance, to eat green [____], while the red can only [____] [____] [____]. Within the same area of forest, grey squirrels can [____] the [____] [____] before red squirrels even have a bite. Greys can also live more [____] and in [____] [____], so have survived more easily when [____] has been destroyed. [____] a [____], the red squirrel has [____] [____] [____] in England.

38.

농작물을 재배하면서 사람들은 한곳에 머물러야 했다. 수렵-채집인들은 일반적으로 자주 이동했고, 이동할 때마다 모든 소유물을 가지고 다닐 수 있어야 했다. 특히, 어머니들은 어린 자녀들을 안고 다녀야 했다. 그 결과, 수렵-채집인 어머니들은 한 번에 한 명 이상의 아이를 옮기지 않도록 출산 간격을 조절하여, 대략 4년에 한 명의 아기만 가질 수 있었다. 반면에 농부들은 해마다 같은 장소에서 살 수 있었고 어린 자녀들을 장거리로 옮기는 것에 대해 걱정할 필요가 없었다. 한곳에 정착한 사회는 출산 간격을 4년에서 약 2년으로 단축할 수 있었다. 이는 각 여성이 수렵-채집인 상대보다 더 많은 자녀를 가질 수 있음을 의미했고, 이는 결국 농업 공동체의 급격한 인구 증가로 이어졌다. 농업은 많은 양의 인간 노동력을 필요로 했기 때문에 증가한 인구는 실제로 농업 사회에 이점이었다.

Growing crops forced people to [stay] in [one] [place]. Hunter-gatherers typically moved around frequently, and they had to be able to [carry] all their [possessions] with them [every] [time] they moved. In particular, mothers had to carry their [young] [children]. [As] a [result], hunter-gatherer mothers could have only one baby [every] [four] [years] or so, [spacing] their births so that they never had to carry more than one child at a time. [Farmers], on the other hand, could live in the [same] place year after year and did not have to worry about [transporting] young children long distances. Societies that [settled] [down] in one place were able to [shorten] their birth intervals from four years to about two. This meant that each woman could have [more] children than her hunter-gatherer [counterpart], which in turn [resulted] [in] [rapid] population growth among [farming] communities. An [increased] [population] was actually an [advantage] to [agricultural] [societies], because [farming] required [large] amounts of [human] [labor].

38.

Growing crops forced people to [] in [] []. Hunter-gatherers typically moved around frequently, and they had to be able to [] all their [] with them [] [] they moved. In particular, mothers had to carry their [] []. [] a [], hunter-gatherer mothers could have only one baby [] [] [] or so, [] their births so that they never had to carry more than one child at a time. [], on the other hand, could live in the [] place year after year and did not have to worry about [] young children long distances. Societies that [] [] in one place were able to [] their birth intervals from four years to about two. This meant that each woman could have [] children than her hunter-gatherer [], which in turn [] [] [] population growth among [] communities. An [] [] was actually an [] to [] [], because [] required [] amounts of [] [].

39.

어린 시절을 보내는 것은 동물들이 자신들의 환경에 대해 배울 수 있게 한다. 어린 시절이 없다면, 동물들은 하드웨어에 더 전적으로 의존해야 하므로 덜 유연해진다. 철새 종들 중에서, 언제 어디로 어떻게 이동해야 하는지를 알고 태어나는 새들, 즉 전적으로 타고난 지침에 따라 이동하는 새들은 때때로 매우 비효율적인 이동 경로를 갖는다. 이동하는 방법을 알고 태어난 이 새들은 쉽게 적응하지 못한다. 그래서 호수가 마르거나, 숲이 농경지가 되거나, 기후 변화로 번식지가 더 북쪽으로 밀려날 때, 이동하는 방법을 알고 태어난 새들은 옛 규칙과 지도를 따라 계속 날아간다. 그에 비해, 가장 긴 어린 시절을 보내는 새들과 부모와 함께 이동하는 새들은 가장 효율적인 이동 경로를 갖는 경향이 있다. 어린 시절은 문화적 정보의 전달을 용이하게 하며, 문화는 유전자보다 더 빨리 진화할 수 있다. 어린 시절은 변화하는 세상에서 유연성을 제공한다.

Spending time as [children] allows animals to learn about their environment. Without [childhood], animals must rely more fully on [hardware], and therefore be [less] [flexible]. Among [migratory] [bird] species, those that are born knowing how, when, and where [to] [migrate], – those that are migrating [entirely] with [instructions] [they] [were] [born] [with] – sometimes have very [inefficient] [migration] routes. These birds, born knowing how to migrate, don't [adapt] easily. So when lakes dry up, forest becomes farmland, or climate change pushes [breeding] [grounds] farther north, those birds that are born knowing how to migrate keep flying by the [old] rules and maps. [By] [comparison], birds with the longest [childhoods], and those that migrate with their parents, tend to have the most [efficient] migration routes. [Childhood] [facilitates] the [passing] [on] [of] [cultural] [information], and [culture] can [evolve] faster than [genes]. [Childhood] gives [flexibility] in a changing world.

39.

Spending time as [_____] allows animals to learn about their environment. Without [_____] , animals must rely more fully on [_____] , and therefore be [_____] , [_____] . Among [_____] [_____] species, those that are born knowing how, when, and where [_____] [_____] , – those that are migrating [_____] with [_____] [_____] [_____] [_____] – sometimes have very [_____] [_____] routes. These birds, born knowing how to migrate, don't [_____] easily. So when lakes dry up, forest becomes farmland, or climate change pushes [_____] [_____] farther north, those birds that are born knowing how to migrate keep flying by the [_____] rules and maps. [_____] [_____] , birds with the longest [_____] , and those that migrate with their parents, tend to have the most [_____] migration routes. [_____] [_____] the [_____] [_____] [_____] [_____] , and [_____] can [_____] faster than [_____] . [_____] gives [_____] in a changing world.

40.

지난 수십 년 동안 학자들은 미래 세대를 위해 디지털 정보를 가장 잘 만들고, 조직하고, 제시하고, 보존하는 방법에 대한 표준을 개발해 왔다. 그러나 대부분 간과되어 온 것은 장애가 있는 사람들의 니즈이다. 그 결과, 그렇지 않으면 가장 가치 있는 많은 디지털 자료가 청각 장애인이거나 난청이 있는 사람들뿐만 아니라 시각 장애인이거나, 저시력이거나, 특정 색상을 구별하는 데 어려움이 있는 사람들에게는 쓸모가 없다. 교육 기술 및 상업용 웹 디자인 분야에서 일하는 전문가들이 그러한 사용자들의 니즈를 충족시키는 데 상당한 진전을 이루었지만, 디지털 프로젝트를 만드는 일부 학자들은 너무나 자주 이러한 니즈를 고려하지 못한다. 더 많은 프로젝트가 설계 결정을 내릴 때 가능한 한 가장 광범위한 청중을 항상 염두에 두어야 한다는 생각을 받아들여, 최종 제품이 장애가 없는 사람들뿐만 아니라 장애가 있는 사람들의 니즈에도 부응하도록 보장한다면 이러한 상황은 훨씬 개선될 것이다.

요약문 : 장애가 있는 사람들의 니즈는 종종 디지털 프로젝트에서 간과되어 왔는데, 이는 포용적인 디자인을 채택함으로써 바뀔 수 있다.

Over the last several decades, scholars have developed standards for how best to create, organize, present, and [preserve] digital information for future generations. What has remained [neglected] [for] the [most] [part], however, are the needs of [people] [with] [disabilities]. As a result, many of the [otherwise] most valuable digital resources are [useless] for people who are deaf or [hard] [of] [hearing], as well as for people who are blind, have low vision, or [have] [difficulty] distinguishing particular colors. While professionals working in educational technology and commercial web design have made significant progress in [meeting] the [needs] of such users, some scholars creating digital projects all too often [fail] [to] [take] these [needs] [into] [account]. This situation would be much [improved] if more projects [embraced] the idea that we should always [keep] the largest possible audience [in] [mind] as we make design decisions, [ensuring] that our final product serves the needs of [those] [with] [disabilities] as [well] as [those] [without].

요약문 : The needs of people with [disabilities] have often [been] [overlooked] in digital projects, which could be [changed] by [adopting] an [inclusive] design.

40.

Over the last several decades, scholars have developed standards for how best to create, organize, present, and [] digital information for future generations. What has remained [] [] the [] [], however, are the needs of [] [] []. As a result, many of the [] most valuable digital resources are [] for people who are deaf or [] [] [], as well as for people who are blind, have low vision, or [] [] distinguishing particular colors. While professionals working in educational technology and commercial web design have made significant progress in [] the [] of such users, some scholars creating digital projects all too often [] [] [] these [] [] []. This situation would be much [] if more projects [] the idea that we should always [] the largest possible audience [] [] as we make design decisions, [] that our final product serves the needs of [] [] [] as [] as [] [].

요약문 : The needs of people with [] have often [] [] in digital projects, which could be [] by [] an [] design.

41-42.

모든 인간은 어느 정도, 매운 음식, 강한 마사지, 또는 너무 차갑거나 너무 뜨거운 목욕물에 들어가는 것에서 발견되든, 즐거움을 경험하기 위해 어느 정도의 고통을 유발하는 활동을 추구한다. 핵심은 그것이 '안전한 위협'이라는 점이다. 뇌는 자극을 고통스럽다고 인식하지만 궁극적으로 위협적이지는 않다고 여긴다. 흥미롭게도, 이것은 유머가 작동하는 방식과 유사할 수 있다: 규범을 장난스럽게 위반함으로써 즐거움을 유발하는 '안전한 위협'이다. 우리는 불편함을 느끼지만 안전하다고 느낀다. 생존이 명확히 위험하지 않은 이러한 맥락에서, 고통에 대한 욕구는 실제로는 고통이나 처벌이 아닌 보상에 대한 욕구이다. 이러한 보상과 같은 효과는 고통에 대한 통달감에서 비롯된다. 고추를 먹는 습관을 자세히 들여다볼수록 더욱 놀랍게 보인다. 고추의 활성 성분인 캡사이신이 혀에 닿으면, 이러한 조직 중 어느 것이든 화상을 입었을 때 활성화되는 것과 정확히 동일한 수용체를 자극한다. 우리 몸이 위험 신호를 보내고 있지만 실제로는 완전히 안전하다는 것을 아는 것이 즐거움을 만들어낸다. 모든 아이들은 처음에는 고추를 싫어하지만, 많은 아이들이 반복적인 노출과 실제 해를 입지 않을 것이라는 것을 통해 그것으로부터 즐거움을 얻는 법을 배운다. 흥미롭게도, 고통 그 자체를 위해 고통을 추구하는 것은 오직 인간에게만 있는 것으로 보인다. 과학자들이 동물을 고추에 대한 선호를 갖도록 또는 자해하도록 훈련시킨 유일한 방법은 고통이 항상 즐거운 보상과 직접적으로 연관되도록 하는 것이었다.

All humans, to an extent, seek activities that cause a [degree] [of] [pain] in order to experience [pleasure], whether this is found in spicy food, strong massages, or stepping into a too-cold or too-hot bath. The key is that it is a '[safe] [threat]'. The brain perceives the [stimulus] to be painful but ultimately non-[threatening]. Interestingly, this could be similar to the way [humor] works: a 'safe threat' that causes [pleasure] by playfully [violating] [norms]. We feel uncomfortable, but safe. In this context, where survival is clearly not in danger, the desire for pain is actually the desire for a [reward], not suffering or [punishment]. This reward-like effect comes from the feeling [of] [mastery] [over] the [pain]. [The] closer you look at your chilli-eating habit, [the] more remarkable it seems. When the [active] [ingredient] of chillies – capsaicin – touches the tongue, it [stimulates] exactly the same [receptor] that is activated when any of these [tissues] are burned. Knowing that our body is firing off [danger] [signals], but [that] we are actually completely [safe], [produces] pleasure. All children start off hating chilli, but many learn to [derive] pleasure from it through [repeated] [exposure] and knowing that they will never experience any [real] [harm]. Interestingly, seeking pain for the pain itself appears to be [uniquely] [human]. The only way scientists have trained animals to have a [preference] [for] chilli or to [self-harm] is to have the pain always [directly] [associated] [with] a pleasurable [reward].

41-42.

All humans, to an extent, seek activities that cause a [_____] [_____] in order to experience [_____] , whether this is found in spicy food, strong massages, or stepping into a too-cold or too-hot bath. The key is that it is a '[_____] [_____]'. The brain perceives the [_____] to be painful but ultimately non-[_____]. Interestingly, this could be similar to the way [_____] works: a 'safe threat' that causes [_____] by playfully [_____] [_____]. We feel uncomfortable, but safe. In this context, where survival is clearly not in danger, the desire for pain is actually the desire for a [_____] , not suffering or [_____]. This reward-like effect comes from the feeling [_____] [_____] [_____] the [_____]. [_____] closer you look at your chilli-eating habit, [_____] more remarkable it seems. When the [_____] [_____] of chillies – capsaicin – touches the tongue, it [_____] exactly the same [_____] that is activated when any of these [_____] are burned. Knowing that our body is firing off [_____] [_____] , but [_____] we are actually completely [_____] , [_____] pleasure. All children start off hating chilli, but many learn to [_____] pleasure from it through [_____] [_____] and knowing that they will never experience any [_____] [_____]. Interestingly, seeking pain for the pain itself appears to be [_____] [_____]. The only way scientists have trained animals to have a [_____] [_____] chilli or to [_____-_____] is to have the pain always [_____] [_____] [_____] a pleasurable [_____].