

20. 주장 : 나를 위한 시간의 중요성을 인식해야 한다.

1. We usually take time out only when we really need to switch off, and when this happens we are often overtired, sick, and in need of recuperation.

우리는 보통 정말로 스위치를 꺼야 할 때만 휴식을 취하고, 이러한 상황이 발생할 때 우리는 종종 지나치게 피곤하거나 아프거나 회복을 필요로 한다.

2. \_\_\_ \_\_\_ is \_\_\_\_\_ by negative \_\_\_\_\_ with \_\_\_\_\_ guilt, and regret as well as \_\_\_\_\_ stress, and \_\_\_\_\_

나를 위한 시간은 '압도하다, 스트레스, 피로감, 뿐만 아니라 '현실도피, 죄책감, 후회'와의 부정적인 연상에 의해 복잡해진다.

3. All these negative \_\_\_\_\_ mean we tend to \_\_\_\_\_ it.

이러한 모든 부정적인 함축은 우리가 그것을 피하려는 경향이 있음을 의미한다.

4. Well, I am \_\_\_\_\_ change your perception of the importance of me time, to persuade you that you should view it as \_\_\_\_\_ for your health and wellbeing.

나는 이제 나를 위한 시간의 중요성에 관한 당신의 인식을 바꾸고, 당신이 그것을 당신의 건강과 행복에 필수적인 것으로 간주해야 한다는 것을 설득하고자 한다.

5. Take this as permission to \_\_\_\_\_ some time for yourself!

이것을 당신 자신을 위하여 일부 시간을 할애하는 것에 대한 허락으로 삼아라!

6. Our need for time ~~~~~ what we choose is increasingly urgent in an overconnected, overwhelmed, and \_\_\_\_\_ world.

우리가 선택한 것을 하려는 시간에 대한 필요는 지나치게 연결되고 압도적이고 지나치게 자극적인 세상에서 점점 긴급해지고 있다.

\* recuperation: 회복

21. 주제 : 침묵 효과의 부정적 결과

1. Perhaps worse than \_\_\_\_\_ to get the bad news out of the way is \_\_\_\_\_ to soften it or simply not \_\_\_\_\_ it at all.

아마도 나쁜 소식부터 먼저 이야기하고 넘어가려고 하는 것보다 더 나쁜 것은 그것을 완화시키거나 전혀 다루지 않으려고 하는 것이다.

2. This "Mum Effect" — a term \_\_\_\_\_ by psychologists Sidney Rosen and Abraham Tesser in the early 1970s — happens \_\_\_\_\_ people want to avoid \_\_\_\_\_ the target of others' negative emotions.

1970년대 초반에 심리학자인 Sidney Rosen과 Abraham Tesser가 만든 용어인 이 "침묵 효과"는 사람들이 다른 사람들의 부정적인 감정의 표적이 되는 것을 피하고 싶기 때문에 발생한다.

3. We all have the opportunity to lead change, yet it often requires \_\_\_\_\_ us the courage \_\_\_\_\_ bad news to our \_\_\_\_\_

우리 모두는 변화를 이끌 기회를 가지고 있으나, 그것은 종종 우리의 상사에게 나쁜 소식을 전달하기 위한 우리의 용기를 필요로 한다.

4. We don't want to be the innocent messenger who falls before a \_\_\_\_\_

우리는 사선 앞에서 쓰러지는 무고한 전령이 되고 싶어 하지는 않는다.

5. When our survival \_\_\_\_\_ they can \_\_\_\_\_ our courage until the truth of a situation gets \_\_\_\_\_

우리의 생존 본능이 발동하면, 그것이 어떤 상황의 진상이 희석될 때까지 우리의 용기를 무효화시킬 수 있다.

6. "The Mum Effect and the \_\_\_\_\_", writes Robert Sutton, an \_\_\_\_\_ psychologist.

침묵 효과와 그로 인해 발생하는 여과는 가파른 위계 관계에서 파괴적인 결과를 가져올 수 있다 라고 조직심리학자 Robert Sutton이 말한다.

7. \_\_\_\_\_ — because after each boss hears the news from his or her \_\_\_\_\_ he or she makes it sound a bit

bad before \_\_\_\_\_ the chain.

나쁜 소식으로 시작한 것이 단계를 올라갈수록 점점 좋아진다. 그 이유는 각 단계의 상사가 자신의 부하 직원으로부터 그 소식을 듣고 나서 다음 단계로 넘어가기 전에 그것을 다소 덜 나쁘게 들리도록 만들기 때문이다.

22. 요지 : 부모의 내적 성장을 통한 평정심 유지가 양육에 중요하다.

1. Most parents think that if our child would just "behave," we could stay \_\_\_\_\_ as parents.  
대부분의 부모들은 그들의 자녀가 그저 "잘 행동하면" 부모로서 **침착함**을 유지할 수 있다고 생각한다.
2. The truth is that \_\_\_\_\_ **is** \_\_\_\_\_ allows us \_\_\_\_\_ as parents.  
진실은 **우리의 감정과 행동을 관리하는 것이** 우리가 부모로서 **평안함**을 느끼도록 **해준다**는 것이다.
3. \_\_\_\_\_ we can't control our children or the \_\_\_\_\_ they will face — but we can always control our own actions.  
**궁극적으로** 우리는 우리의 자녀와 그들이 마주할 **장애물**을 통제할 수 없다. 하지만 우리는 항상 우리 자신의 행동을 통제할 수 있다.
4. \_\_\_\_\_  
**양육은** 우리 자녀가 무엇을 하는지에 대한 것이 아니라 우리가 어떻게 반응하는지에 대한 것이다.
5. In fact, most of \_\_\_\_\_ we call parenting doesn't \_\_\_\_\_ between a parent and child but within the parent.  
사실, 우리가 양육이라고 부르는 **것의** 대부분은 부모와 자녀 사이가 아니라 부모 안에서 **발생한다**.
6. When a storm brews, a parent's response will either calm it or \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_  
폭풍이 일어나려고 할 때, 부모의 반응은 그것을 잠재우거나 **최대치의 해일**을 **유발할** 것이다.
7. \_\_\_\_\_ to respond \_\_\_\_\_ to all that childish behavior — and the stormy emotions behind it — \_\_\_\_\_ we grow, too.  
그 모든 아이 같은 행동 — 그리고 그 이면의 폭풍 같은 감정 — 에 **건설적으로** 반응할 수 있을 만큼 **침착함**을 **유지하는 것은** 우리 역시 성장해야 **하는 것을 필요로 한다**.
8. If we can use those times when our buttons get \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ not just react, we can notice when we lose \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_ back on track.  
만약 우리가 단지 반응하는 것이 아니라, **성찰하도록** 버튼이 **눌러지는** 때를 사용할 수 있다면, 우리는 우리가 언제 **평정심**을 잃는지 알아차릴 수 있고 다시 **스스로를** 제자리로 돌아가도록 **조정할** 수 있다.
9. This inner growth is the hardest work there is, but it's \_\_\_\_\_ enables you \_\_\_\_\_ a more peaceful parent, one day at a time.  
이러한 내면의 성장이 세상에서 가장 힘든 일이지만, 그것은 당신이 하루하루 더욱 **평안한 부모가 될 수 있도록 해주는** 것이다.

23. 소재 : 학습에서 수면의 역할

요약 : 잠자는 동안 두뇌는 하루의 기록을 효율적으로 통합 정리함으로 버락치기 공부보다는 꾸준한 학습이 효과적이다.

1. We have already seen that learning is much more efficient when \_\_\_\_\_ at regular intervals : rather than \_\_\_\_\_ an entire lesson into one day, we are \_\_\_\_\_ spreading out the learning.

우리는 규칙적인 간격으로 **행하여질** 때 학습이 훨씬 더 효율적이라는 것을 이미 보았다. 모든 과업을 하루에 밀어 넣기보다 그 과업을 분산하는 것이 더 좋다.

2. The reason is simple: every night, our brain consolidates \_\_\_\_\_ it has learned \_\_\_\_\_ the day.

그 이유는 간단하다. 매일 밤, 우리의 뇌는 그날 **학습한 것을** 통합 정리한다.

3. This is one of the most important \_\_\_\_\_ of the last thirty years : sleep is not just a period of inactivity or a \_\_\_\_\_ collection of the waste products \_\_\_\_\_ the brain \_\_\_\_\_ while we were awake.

이것은 지난 30년 중에서 가장 중요한 **신경과학** 발견들 중의 하나이다. 잠은 단순한 비활동이나 우리가 깨어 있는 동안 뇌가 **축적하는 쓸모없는** 생산물들의 쓰레기 수집 기간이 아니다.

4. Quite the contrary : while we sleep, our brain remains active; it runs a specific algorithm \_\_\_\_\_ replays the important events it recorded \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_ day and gradually \_\_\_\_\_ them into a more efficient \_\_\_\_\_ of our memory.

정반대이다. 우리가 자는 동안 우리의 뇌는 활동적인 상태를 유지한다. 그것은 전날 하루 동안 **기록한** 중요한 사건들을 **재상영하고** 점진적으로 그것들을 우리 기억의 더 효율적인 **구획**으로 **이동시키는** 특별한 알고리즘을 가동한다.

\* consolidate: 통합 정리하다

24. 주제 : 최고의 건강 수준에 도달하기 위해서는 의사나 병원 기술 장비 뿐 아니라 공공 헬스케어 서비스도 중요하다.

1. From the earliest times, healthcare services have been recognized two two equal aspects, namely clinical care and public healthcare.

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

2. In classical Greek Asklepios the god of medicine, Asklepios, had two daughters, Hygieia and Panacea.

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

3. The former was the goddess of preventive health and hygiene or sanitation and the latter the goddess of treatment and curing.

전자는 예방적 건강과 건강관리, 즉 위생의 여신이었고, 후자는 치료와 치유의 여신이었다.

4. In modern times, the ascendancy ascendancy of medical professionals professionals has caused treatment of sick patients to neglect those preventive healthcare services provided by the less heroic figures of engineers engineers, biologists, and governmental public health officers.

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. Compared to the quality of health enjoyed human populations enjoy is less less to the dexterity, innovative products products, and the devices than the the effectiveness effectiveness of public management management, and services that control the pollution of the air, drinking water, urban noise, and food for human consumption.

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 장비 만큼이나 공공 헬스케어 서비스에 달려 있다.

\* ascendancy: 우세 \*\* dexterity: 기민함

29. 유아들의 외부와의 초기 상호 작용은 자신의 행동의 영향을 알아차릴 수 있는 맥락을 제공한다.

1. By noticing the relation between their own actions and \_\_\_\_\_ external changes, infants develop \_\_\_\_\_ a sense \_\_\_\_\_ they are agents of the perceived changes.

유아들은 자신의 행동과 그에 따른 외부 변화 사이에서의 관계를 알아차림으로써, 그들이 인지된 변화의 주체 자라는 인식, 즉 자아 효능감을 발전시킨다.

2. Although infants can notice the effect of their behavior on the physical environment, \_\_\_\_\_ in early social \_\_\_\_\_ infants most \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_ of their actions.

유아들은 자신의 행동이 물리적 환경에 미치는 영향을 알아차릴 수 있는데, 바로 초기 사회적 상호 작용을 통해서 유아들은 매우 쉽게 자신의 행동의 결과를 인식한다.

3. People have \_\_\_\_\_ that virtually \_\_\_\_\_ that infants will \_\_\_\_\_ toward them.

사람들은 유아들이 그들에게 향하는 것을 실제로 확실하게 하는 지각과 관련된 특성을 가지고 있다.

4. They have visually \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_ faces.

사람들은 시각적으로 구별되고 달라지는 얼굴 표정을 지닌다.

5. They produce sound, provide touch, and have \_\_\_\_\_ smells.

사람들은 소리를 만들고, 촉각을 제공하고, 흥미로운 냄새를 가지고 있다.

6. \_\_\_\_\_, people engage with infants by \_\_\_\_\_ their facial expressions and **inflecting** their voices in ways \_\_\_\_\_ infants find fascinating

또한, 사람들은 얼굴 표정을 과장하고 목소리를 조절하면서 유아들이 매력적이라고 느끼는 방식으로 유아들과 관계를 맺는다.

7. But most importantly, these antics are \_\_\_\_\_ to infants' \_\_\_\_\_ facial expressions, and gestures; people vary the pace and level of their behavior in response to infant actions.

그러나 다른 무엇보다 중요한 것은 이러한 익살스러운 행동은 유아들의 발성, 얼굴 표정, 몸짓에 대해 반응을 잘 한다는 것이다. 사람들은 유아들의 행동에 반응하여 자신들의 행동의 속도와 수준을 다양하게 한다.

8. \_\_\_\_\_

결과적으로 초기 사회적 상호 작용은 유아들이 자신의 행동의 영향을 쉽게 알아차릴 수 있는 맥락을 제공한다.

\* inflect: (음성을) 조절하다 \*\* antics: 익살스러운 행동

30. 주제 : 노동의 분화(전문화)는 시장의 규모에 의해 제한 받는다.

1. Adam Smith pointed out that \_\_\_\_\_ each of us \_\_\_\_\_ on one specific skill, leads to a general \_\_\_\_\_ of everybody's well-being

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

2. The idea is simple and powerful.

그 개념은 간단하고 강력하다.

3. By specializing in just one activity — such as food raising, clothing production, or home construction — each worker gains \_\_\_\_\_ over the particular activity.

단지 하나의 활동에서만 전문화함으로써 - 예를 들어 식량 재배, 의류 생산, 혹은 주택 건설과 같은 - 각각의 노동자는 특정한 활동에 **숙달**하게 된다.

4. \_\_\_\_\_

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

5. It would make no sense to produce more food than a household needs \_\_\_\_\_ there is a market outlet to exchange that \_\_\_\_\_ food for clothing, shelter, and so forth.

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. At the same time, \_\_\_\_\_ the ability to buy food on the market, it \_\_\_\_\_ not be possible \_\_\_\_\_ a specialist home builder or clothing maker, since it would be necessary \_\_\_\_\_ for one's own survival.

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. [ ] Smith realized that \_\_\_\_\_ **whereas** the extent of the market is \_\_\_\_\_ by the \_\_\_\_\_ of specialization.

따라서 Smith는 **시장의 규모는 전문화의 정도에 따라 결정되는 반면에**, 노동의 **분업**은 시장의 규모에 의해 제한된다는 것을 알았다.

31. 주제 : 기아를 방지하기 위해서 농지를 분산하여 경작해라

1. It is not the best goal to produce the highest possible time-averaged crop yield, because over many years.

여러 해에 걸쳐서 **평균내어지는** 최고로 가능한 시간 평균적인 농작물 **생산량**을 만드는 것은 **농부**의 목표가 아니다.

1. If your time-averaged yield is not high as a result of the average of nine great years and one year of crop failure, you will still starve in that one year of crop failure before you can look back to the on your great time-averaged yield.

당신의 시간 평균적인 생산량이 훌륭한 9년과 농사에 실패한 1년의 **조합**의 결과로 **엄청나게** 높더라도, 당신은 훌륭한 시간 평균적인 생산량에 있어서 당신 자신을 **축하하기** 위해 돌아보기 전에 농사에 실패한 그 1년에 굶어 죽을 것이다.

2. Therefore, the peasant's aim is to make sure to produce a yield above the average level in every single year, even though the time-averaged yield may not be highest.

대신에, 농부의 목표는 시간 평균적인 생산량이 가장 높지 않을지라도, 매년 굶어 죽는 수준 이상의 생산량을 만들어내는 것을 확실히 하는 것이다.

3. That is  
**그것이 바로 농지 흠어놓기가 합리적인 이유이다.**

4. If you have just one big field, no matter how big it is on the average, you will starve when the bad year arrives because your one field has a low yield.

만일 당신이 그냥 하나의 큰 농지를 가지고 있다면, 그것이 평균적으로 아무리 **좋다고** 할지라도, 당신의 유일한 농지가 낮은 생산량을 내는 **이따금** 찾아오는 **피할 수 없는** 해가 오면, 당신은 굶주리게 될 것이다.

5. But if you have many different fields, each of each other, then in any given year some of your fields will produce well even when your other fields are producing poorly.

그러나 만일 당신이, 서로에게서 **독립적으로** **다양한**, 많은 다른 농지들을 가지고 있다면, 어느 해에 당신의 **다른** 농지들이 **빈약하게** 생산하고 있을 때조차도 당신의 농지들 중 일부는 잘 생산할 것이다.



32. 주제 : 도움이 무능함을 암시하는 것으로 해석되면 위협적 요소로써 부정적 영향을 미칠 수 있다

1. There are several reasons why support may not be effective.

도움이 효과적이지 않을 수 있는 몇몇 이유들이 있다.

2. One possible reason is that receiving help could be a \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_

한 가지 가능한 이유는 도움을 받는 것이 **자존감에 타격**이 될 수 있다는 것이다.

3. A recent study by Christopher Burke and Jessica Goren at Lehigh University \_\_\_\_\_ this possibility.

Lehigh 대학의 Christopher Burke와 Jessica Goren에 의한 최근 한 연구는 이 가능성을 **조사했다**.

4. According to the \_\_\_\_\_ to self-esteem model, \_\_\_\_\_

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. According to Burke and Goren, support is especially likely to be seen as threatening if it is in an area \_\_\_\_\_ is \_\_\_\_\_ or \_\_\_\_\_ — that is, in an area \_\_\_\_\_ your own success and achievement are especially important.

Burke와 Goren에 따르면 도움이 **자기 연관적이거나 자기정의적인** 영역 - 다시 말해, 당신 자신의 성공과 성취가 특히 중요한 영역 - **안에 있는** 경우, 그것은 특히 위협으로 보여질 가능성이 있다.

6. \_\_\_\_\_ help with a self-relevant task can make you \_\_\_\_\_ bad about yourself, and this can \_\_\_\_\_ the potential positive effects of the help.

자기 연관적인 일로 도움을 받는 것은 당신이 당신 자신에 대해 나쁘게 느끼게 만들 수 있고, 이것은 도움의 잠재적인 긍정적 영향을 **손상시킬** 수 있다.

7. [ : : : ], if your self-concept \_\_\_\_\_ in part, \_\_\_\_\_ your great cooking ability, it may be a blow to your ego when a friend helps you prepare a meal for guests because it \_\_\_\_\_ that you're not the master chef ^you thought you were.

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.

33. 주제 : 도덕적 교훈과 성찰의 근원으로서의 역사의 기능

1. As well as \_\_\_\_\_ of events through \_\_\_\_\_

이야기를 통해서 사건을 이해하는 것 뿐만 아니라, 고대 사회의 역사가들은 도덕적 교훈과 성찰의 근원으로서 역사의 전통을 확립했다.

2. The history writing of Livy or Tacitus, [□.□.□.□], was in part designed \_\_\_\_\_ the behavior of heroes and \_\_\_\_\_ on the strengths and weaknesses in the characters of \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.

예를 들면, Livy나 Tacitus의 역사적인 기술은 부분적으로 황제와 장군들의 성격의 장점과 단점을 속고하여 영웅과 악당의 행동을 살펴보도록 만들어졌다. 그렇게 하여 도덕적인 사람들이 모방하거나 피해야 할 표본을 제공한다.

3. This continues to be one of the \_\_\_\_\_ of history.

이것이 계속되어 역사의 기능들 중 하나가 된다.

4. French \_\_\_\_\_ Jean Froissart said he \_\_\_\_\_ his \_\_\_\_\_ of chivalrous knights \_\_\_\_\_ in the Hundred Years' War "so that \_\_\_\_\_

프랑스의 연대기 학자인 Jean Froissart는 백년전쟁에서 싸운 기사도적인 기사들의 이야기로 "용맹스러운 자들이 영감을 받아 이러한 본보기를 따르도록" 썼다고 말했다.

5. Today, historical studies of Lincoln, Churchill, Gandhi, or Martin Luther King, Jr. \_\_\_\_\_ the same function. \*chivalrous: 기사도적인

오늘날 Lincoln, Churchill, Gandhi 또는 Martin Luther King, Jr.에 대한 역사적 연구는 같은 기능을 수행한다.

34. 주제 : 우리가 중점을 행동에서 품성으로 옮기는 것이 더욱 강력한 영향력을 가진다

1. Psychologist Christopher Bryan finds that when \_\_\_\_\_

심리학자인 Christopher Bryan은 우리가 중점을 행동에서 품성으로 옮길 때, 사람들은 선택을 다르게 평가한다는 것을 알았다.

2. His team was able to cut \_\_\_\_\_ in half: instead of "Please don't cheat," they changed the appeal to "\_\_\_\_\_."

그의 팀은 속이는 행위를 반으로 줄일 수 있었다. "속이지 마세요"라는 문구 대신에, 그들은 "속이는 사람이 되지 마세요"라는 문구로 호소를 전환했다.

3. When you're \_\_\_\_\_ you can \_\_\_\_\_ it and still see an \_\_\_\_\_ person in the mirror.

당신이 속이지 말라고 강요받을 때, 당신은 속이고 나서도 여전히 거울 속에서 도덕적인 사람을 마주하게 된다.

4. But when you're \_\_\_\_\_ a cheater, the act casts a shadow; \_\_\_\_\_ is tied to your \_\_\_\_\_

하지만 당신이 속이는 사람이 되지 말라고 들 때는 그 행동이 그림자를 드리운다. 비도덕성이 당신의 정체성과 결부되어 그 행동을 훨씬 덜 매력적으로 만든다.

5. Cheating is an \_\_\_\_\_ action \_\_\_\_\_ gets \_\_\_\_\_ with the logic of \_\_\_\_\_ Can I get away with it?

속이는 것은 결과의 논리에 따라 평가되는 독립적인 행위이다. 내가 들키지 않을 수 있을까?

6. Being a cheater \_\_\_\_\_ a sense of self, \_\_\_\_\_ the logic of \_\_\_\_\_ What kind of person am I, and who do I want to be?

속이는 사람이 되는 것은 자의식을 환기시키며 적절함에 대한 논리를 촉발한다. 나는 어떤 종류의 사람인가, 그리고 나는 누가 되고 싶은가?

7. In light of this evidence, Bryan suggests that \_\_\_\_\_.

이러한 증거에 비추어 볼 때, Bryan은 우리가 명사를 더욱 사려 깊게 받아들여야 한다고 제안한다.

8. "Don't Drink and Drive" could be rephrased as: "Don't Be a Drunk Driver."

"음주운전 하지 마세요"는 "음주 운전자가 되지 마세요"로 바꿔 말할 수 있다.

9. The same thinking can be applied to

같은 논리가 독창성에도 적용될 수 있다.

10. When a child draws a picture, instead of calling the artwork \_\_\_\_\_ we can say " .

아이가 그림을 그릴 때, 작품이 창의적이라고 말하는 대신에 우리는 "너는 창의적이야"라고 말할 수 있다.

35. 주제 : 마케팅에서 공급자의 관점과 견해를 보여주는 것은 중요하다.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

입장을 취하는 것은 당신이 당신의 사람들, 당신의 부족들, 당신의 청중인 그 개개인들에게 **햇불**이 되기 때문에 중요하다.

2. When , people know \_\_\_\_\_ you; it becomes a **rallying point**.

당신이 당신의 견해를 깃발처럼 들 때, 사람들은 어디서 당신을 찾아야 할지를 안다. 그것은 집합 지점이 된다.

3.  lets \_\_\_\_\_ (and current) customers \_\_\_\_\_ that you don't just sell your products or services.

당신의 관점을 보여주는 것은 **장래의** (그리고 현재의) 고객들이 당신이 단지 물건과 서비스만 파는 것이 아니라는 것을 알게 한다.

4. The best marketing is never just about selling a product or service, but \_\_\_\_\_ a stand — showing an audience why they should believe in \_\_\_\_\_ you're marketing enough \_\_\_\_\_ it \_\_\_\_\_ simply because they agree with \_\_\_\_\_ you're doing.

최고의 마케팅은 결코 제품이나 서비스를 판매하는 것에 대한 것이 아니고, 입장을 취하는 것 - 즉, 단순히 청중들이 당신이 하는 것에 동의하기 때문에, 왜 그들이 당신이 마케팅하는 것을 어떠한 비용을 지불하더라도 그것을 원할 만큼 충분히 믿어야 하는지를 청중들에게 보여주는 것에 대한 것이다.

5. Products can be changed or adjusted if they aren't \_\_\_\_\_ but rallying points  with the values and meaning behind \_\_\_\_\_ you do.

상품은 **기능하지** 않으면 바꾸거나 고칠 수 있지만, 집합 지점은 당신이 하는 것의 이면에 있는 가치와 의미와 같은 **선상**에 있다.

1. \*beacon: **햇불** \*\*rallying point: **집합 지점**

36. 주제 : 인간의 두뇌는 2만개의 유전자가 상황에 맞게 매우 복잡하게 발현된다.

1. If DNA \_\_\_\_\_ the only thing \_\_\_\_\_ there \_\_\_\_\_ no particular reason to build meaningful social programs to pour good experiences into children and \_\_\_\_\_ them from bad experiences.

만약 DNA가 유일하게 **중요한** 것이라면, 아이들에게 좋은 경험을 부어주고 그들을 해로운 경험들로부터 보호하는 의미 있는 사회 프로그램을 만들 특별한 이유가 없을 것이다.

2. But \_\_\_\_\_

하지만 **뇌가** **바르게 발달하려면 그것은 적절한 종류의 환경을 필요로 한다.**

3. When the first \_\_\_\_\_ of the Human Genome Project came to completion at the turn of the \_\_\_\_\_ one of the great \_\_\_\_\_ humans have only about twenty thousand genes.

Human Genome Project의 첫번째 **초안**이 새 **천년**에 들어 완성되었을 때, 가장 큰 **놀라움들** 중 하나는 인간이 대략 2만 개의 유전자만 갖고 **있다는** 것이었다.

4. This number came as a surprise to biologists: \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_ of the brain and the body, it \_\_\_\_\_ that hundreds of thousands of genes \_\_\_\_\_

이 숫자는 생물학자들에게 놀라움으로 다가왔다. 이는 뇌와 신체의 **복잡성**을 **고려했을 때**, 수십만 개의 유전자가 **필요할 것이라고 추정되어 왔기** 때문이었다.

5. So how does the \_\_\_\_\_ brain, with its eighty-six billion neurons, get \_\_\_\_\_ from such a small recipe book?

그러면 860억 개의 뉴런을 갖고 있는 **극도로 복잡**한 뇌가 어떻게 그렇게 작은 요리책으로부터 만들어질 수 있었을까?

6. The answer relies on a clever strategy \_\_\_\_\_ by the genome: \_\_\_\_\_

그 해답은 계놈에 의해 **실행된** 한 영리한 전략에 있다. **불완전하게 만들고 세상 경험이 정교하게 다듬게 하라.**

37. 주제 : 주장과 근거를 통해 겸손을 배울 수 있다.

1. \_\_\_\_\_

근거와 주장의 한 가지 이점은 겸손을 기를 수 있다는 점이다.

2. If two people disagree without arguing, all they do is \_\_\_ at each other.

만약에 두 사람이 논쟁 없이 의견만 다르다면, 그들이 하는 것은 서로에게 **고함**을 지르는 것뿐이다.

3. No progress is made. Both still think that they are right.

어떠한 발전도 없다. 양측은 여전히 자신이 옳다고 생각한다.

4. [□:□:□:] if both sides give arguments \_\_\_\_\_ **articulate** reasons for their positions, then new possibilities open up.

대조적으로, 양측이 자신의 입장에 대한 이유를 분명하게 말하는 주장을 제시한다면, 새로운 가능성이 열린다.

5. One of the \_\_\_\_\_ — that is, it is shown to fail.

이러한 **주장들** 중 한쪽이 **반박된다**. 즉, 틀렸다는 것이 보여진다.

6. In that case, the person who depended on the \_\_\_\_\_ argument \_\_\_\_\_ that he needs to change his view.

이런 경우에 **반박된** 주장에 의지했던 사람은 자신의 관점을 바꿀 필요가 있다는 것을 배운다.

7. That is one way to achieve humility — on one side at least.

이것은 적어도 한쪽에서는 겸손을 얻는 한 방식이다.

8. \_\_\_\_\_

**또 다른 가능성은 어떤 주장도 반박되지 않는 것이다.**

9. Both have a degree of reason on their side.

둘 다 자신의 입장에서 어느 정도 근거가 있다.

10. Even if neither person \_\_\_\_\_ is \_\_\_\_\_ by the other's argument, both can still come to \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_ view.

대화자의 어느 누구도 상대의 주장에 **설득되지** 않더라도, 양측은 그럼에도 불구하고 **반대** 견해를 **이해하게** 된다.

11. They also realize that, even if they have some truth, they do not have the whole truth.

그들이 약간의 진실을 가지고 있다 하더라도 완전한 진실은 가지고 있지 않다는 점을 그들은 또한 인식하게 된다.

12. They can gain humility when \_\_\_\_\_

그들은 **자신의 견해에 반대되는 근거를 인식하고 이해할** 때 겸손을 얻을 수 있다.

\*humility: 겸손 \*\*articulate: 분명히 말하다

38.

소재 : 적응과 순응

주제 : 순응은 일시적인 환경에 대한 적응이고, 적응은 세대를 걸쳐 특성이 전해지는 것이다.

1. \_\_\_\_\_

적응은 한 세대로부터 다음 세대로 전해지는 특성을 가지고 개체군의 변화를 수반한다.

2. This is different from \_\_\_\_\_ — an individual organism’s changes in response to an \_\_\_\_\_ environment.

이것은 순응 - 변화된 환경에 반응한 개별 유기체의 변화 - 과는 다르다.

3. [ ], if you spend the summer outside, you may acclimate to the sunlight: your skin will increase its \_\_\_\_\_ of dark pigments that protect you from the sun.

예를 들어, 당신이 여름을 야외에서 보낸다면, 당신은 햇빛에 순응하게 될 것이다. 당신의 피부는 당신을 태양으로부터 보호하는 어두운 색소의 농도를 증가시킬 것이다.

4. This is a temporary change, and you won’t pass the temporary change on to future generations.

이것은 일시적인 변화이고, 당신은 그 일시적인 변화를 미래 세대에 물려주지 않을 것이다.

5. [ ], the \_\_\_\_\_ to produce skin pigments is [ ]

하지만, 피부 색소를 생산하는 능력은 유전된다.

6. For populations \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ sunny environments, individuals with a good ability to produce skin pigments are more likely to \_\_\_\_\_ or to survive, than people with a poor ability to produce pigments, and that \_\_\_\_\_ becomes increasingly common in \_\_\_\_\_ generations.

햇빛이 강렬한 환경에 사는 사람들의 경우, 피부 색소를 생산하는 능력이 좋은 사람들이 색소 생산 능력이 좋지 않은 사람들보다 더 번영하거나 생존하기 쉽고, 그 특징은 다음 세대에서 더욱 흔해진다.

7. If you look around, you can find countless examples of adaptation.

주변을 둘러보면, 당신은 적응의 수많은 사례를 찾을 수 있다.

8. The \_\_\_\_\_ long neck of a giraffe, [ ], developed as individuals \_\_\_\_\_

예를 들어, 기린의 특징인 긴 목은 우연히 더 긴 목을 갖게 된 개체들이 높은 나무의 잎을 먹는 데 유리해짐에 따라 발달했다.

\*pigment: 색소

39. 주제 : 지구열의 불균형으로 인한 대기의 순환

1. On any day of the year, the \_\_\_\_\_ and the \_\_\_\_\_ that \_\_\_\_\_ its warm season \_\_\_\_\_ much more \_\_\_\_\_ than \_\_\_\_\_ the polar regions and the colder hemisphere.  
 열중 어떤 날에도 열대 지방과 따뜻한 계절을 겪고 있는 반구는 극지방과 더 추운 반구가 받는 것보다 훨씬 더 많은 태양 복사열을 받는다.
2. \_\_\_\_\_ over the course of the year, the tropics and latitudes \_\_\_\_\_ about 40° receive   than they lose by radiation.  
 일 년 중 평균적으로, 열대 지역과 위도 약 40도까지의 지역은 복사에 의해 잃는 열보다 더 많은 전체 열을 받는다.
3. Latitudes above 40° receive  than they lose by radiation.  
 위도 40도 이상의 지역은 복사열에 의해 그들이 잃는 것보다 더 적은 전체 열을 받는다.
4. This \_\_\_\_\_ produces the \_\_\_\_\_ for the operation of a huge, global-scale engine \_\_\_\_\_ takes on heat in the tropics and gives \_\_\_\_\_ in the polar regions.  
 이러한 불균형은 열대 지방에서 열을 받아서 극지방에서 그 열을 방출하는 거대한 지구적 규모의 엔진 작동을 위한 필요조건을 만들어 낸다.
5. Its working fluid is the \_\_\_\_\_ especially the \_\_\_\_\_ it contains.  
 그것의 작동유는 대기인데, 특별히 그것이 품고 있는 수분이다.
6. Air is heated over the warm earth of the tropics, expands, rises, and flows away both northward and southward at high \_\_\_\_\_ as it goes.  
 공기는 열대 지방의 따뜻한 땅에서 데워지고, 확장되고, 상승해서 높은 고도에서 북쪽과 남쪽으로 흐르게 되고, 그것은 지나가면서 식는다.
7. It \_\_\_\_\_ and flows toward the \_\_\_\_\_ again from more northerly and southerly latitudes.  
 그것은 하강해서 더 북쪽과 남쪽의 위도에서 다시 적도를 향해 흐른다.

\*latitude: 위도



40. 그린워싱은 일시적으로 회사에 이익을 가져다줄 수 있지만, 환경적으로 의식 있는 소비자들을 기만함으로써 회사는 소비자들이 그들이 잘못된 정보를 받았다고 파악했을 때 심각한 문제에 직면할 것이다.

1. Greenwashing involves \_\_\_\_\_ a consumer into thinking ^a good or service is more environmentally friendly than it really \_\_\_\_\_

그린 워싱은 소비자가 재화나 서비스를 그것이 실제보다 더 친환경적이라고 생각하도록 **현혹시키는 것**을 포함한다.

2. Greenwashing \_\_\_\_\_ from making environmental claims \_\_\_\_\_ by law, and therefore \_\_\_\_\_ (CFC-free for example), to puffery \_\_\_\_\_ environmental claims) to fraud.

그린워싱은 법에 의해 요구되는 환경적 주장을 하는 것, 그래서 **무의미한 것**(예를 들어 CFC-free)에서부터 과대 광고(환경적 주장을 **과장하는 것**), 사기에 **이르기까지**를 포함한다.

3. Researchers have shown that claims on products are often too \_\_\_\_\_ or misleading.

연구자들은 제품에 관한 주장이 종종 지나치게 **모호하거나** 현혹적이라는 점을 보여 주었다.

4. Some products are labeled "chemical-free," when the fact is ^everything contains chemicals, including plants and animals.

몇몇 제품들에는 실제로 식물과 동물을 포함해서 모든 것에 화학물질이 **들어있음에도** "화학물질 없음"이라고 표기되어 있다.

5. Products with the highest number of misleading or \_\_\_\_\_ claims were laundry \_\_\_\_\_ household cleaners, and paints.

현혹적이고 **확인할 수 없는** 주장이 가장 많이 포함된 제품들은 세탁 **세제**, 가정용 세제, 그리고 페인트였다.

6. Environmental \_\_\_\_\_ agree there is still a long way to go to ensure ^shoppers \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ about the environmental impact of the products they buy.

환경 **옹호자**들은 소비자들이 그들이 구매하는 제품의 환경적 영향력에 대하여 **적절하게** 정보를 **제공받는 것**을 확실하게 하기 위해서는 여전히 갈 길이 멀다는 점에 동의한다.

7. The most common reason for greenwashing is

그린워싱의 가장 흔한 이유는 **환경적으로 의식있는 소비자들을 유인하는 것**이다.

8. Many consumers do not find out about the false claims until after the purchase.

많은 소비자들은 구매를 완료하기 전까지는 거짓 주장을 발견하지 못한다.

9. \_\_\_\_\_

**그러므로** 그린워싱은 단기적으로는 판매량을 증가시킬 수도 있다.

10.  this strategy can seriously \_\_\_\_\_ when consumers find out they are being \_\_\_\_\_

하지만, 이 전략은 소비자들이 그들이 **기만당하고** 있다는 것을 알게 될 때 심각하게 **역화를 일으킬** 수 있다.

\*CFC: 염화불화탄소 \*\*fraud: 사기

[41~42] 주제 : 사회적 관계에서 소외되는 것의 이점

요약 : 사회에서 소외되는 것은 자신을 현재의 있는 그대로 인식하게 하여 삶의 진정한 우선 순위를 얻게 한다.

1. The \_\_\_\_\_ of FOMO (the fear of \_\_\_\_\_ is the social pressure to be at the right place with the right people, \_\_\_\_\_ it's from a sense of duty or just \_\_\_\_\_ ahead, we feel \_\_\_\_\_ certain events for work, for family and for friends.

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. This pressure from society \_\_\_\_\_ with FOMO can \_\_\_\_\_ FOMO와 결합된 사회로부터의 이러한 압박은 우리를 지치게 할 수 있다.

3. According to a recent survey, 70 percent of employees admit that \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 최근 연구에 따르면 직원들 중 70%는 휴가를 가서도 여전히 직장에서 단절되지 않는다고 인정했다.

4. Our digital habits, \_\_\_\_\_ include constantly checking emails, and social media timelines, \_\_\_\_\_ become so firmly \_\_\_\_\_ is nearly impossible \_\_\_\_\_ simply \_\_\_\_\_ the moment, along with the people \_\_\_\_\_ we are sharing these moments.

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

5. JOMO (the joy of missing out) is the emotionally intelligent antidote to FOMO and is essentially about being \_\_\_\_\_ and being \_\_\_\_\_ with \_\_\_\_\_ you are at in life.

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

6. You do not need to compare your life to \_\_\_\_\_ but instead, practice \_\_\_\_\_ the background noise of the "shoulds" and "wants" and learn to let go of worrying \_\_\_\_\_ you are doing something wrong.

당신은 다른 사람들과 자신의 삶을 비교할 필요가 없다. 대신에, "해야 하는 것"과 "원하는 것"의 배경 소음을 없애는 연습을 하고, 당신 행동이 옳은지 그른지에 대한 걱정을 버리는 법을 배워라.

7. JOMO allows us \_\_\_\_\_ life in the slow lane, \_\_\_\_\_ human connections, \_\_\_\_\_ intentional with our time, \_\_\_\_\_ saying "no," \_\_\_\_\_ "tech-free breaks," and \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ we are and \_\_\_\_\_ emotions.

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. Instead of constantly trying \_\_\_\_\_ up with the rest of society, \_\_\_\_\_

나머지 사회를 따라잡으려고 끊임없이 애쓰는 대신에, JOMO는 현재 이 순간에 우리 자신이 될 수 있도록 해준다.

9. When you free up that competitive and \_\_\_\_\_ space in your brain, you have so much more time, energy, and emotion to \_\_\_\_\_ your true \_\_\_\_\_ \*antidote: 해독제

당신이 뇌 속 경쟁적이고 걱정스러운 공간을 벗어날 때, 당신은 더욱 더 많은 시간, 에너지와 감정을 갖고 당신의 진정한 우선순위를 얻을 수 있다.