

## 5강 주장 파악

### Gateway 현대 음악 작사가가 언어 및 문학 발전에 미친 영향

The study of literature has repeatedly failed to recognize the influence of modern musical lyricists and their contributions to the evolution of language.

Unlike Shakespeare, who has been studied and celebrated for his development of the English language, particularly in vocabulary and grammatical structure, modern songwriters have experienced restraints on the acknowledgement of their contributions and largely been ignored.

Over the past century, we have witnessed an explosion of incredible literary works by these artists, who, through their music, have used linguistic manipulation and storytelling to enrich our language and literature.

Producing lyrics of distinct and complex imagery, songwriters have had an incredible literary impact on our language.

Their remarkable works, including influences on modern language development, must be recognized in the field of modern literature.

#### 1 큰 위기에 대처하는 방법

Many crises today, such as the Great Recession, are simply too big and too overwhelming for you to completely comprehend, much less control.

Crises of this ilk are precisely the kind that can easily engulf you with destructive reactions that interfere with your ability to overcome them.

Focusing on these oversized crises will exacerbate the natural psychological, emotional, and physical reactions you are going to experience.

With these sorts of crises, your best chance is to identify those aspects that are within your control. Then, you can break down the bigger crisis into smaller, more manageable problems toward which you can direct your energy and find solutions.

For example, think back to the Great Recession. Although you probably didn't have the ability to influence economic policy, you were able to revisit the distribution of your investments and choose to create a more diverse portfolio.

문학 연구는 현대 음악 작사가들의 영향과 그들이 언어의 발전에 기여한 바를 인식하는 데 계속해서 실패해 왔다.

특히 어휘와 문법 구조에서 영어의 발전을 이끌었다고 연구되고 기려져 온 셰익스피어와 달리, 현대 작사가들은 그들의 기여가 인정되는 데 제약을 겪어 왔고 대체로 무시당해 왔다.

지난 한 세기 동안 우리는 이 예술가들에 의한 엄청난 문학 작품의 폭발적 증가를 목격해 왔는데, 그들은 음악을 통해 언어적 조각과 스토리텔링을 사용하여 우리의 언어와 문학을 풍요롭게 했다.

독특하고 복잡한 심상을 담은 가사를 만들어 내며, 작사가들은 우리의 언어에 엄청난 문학적 영향을 미쳐 왔다.

현대 언어 발전에 미친 영향을 포함하여 그들의 훌륭한 작품은 현대 문학 분야에서 인정받아야 한다.

가령 대침체 같은 오늘날의 많은 위기는 통제해 고사하고 완전히 이해하기에도 정녕 너무 크고 너무 압도적이다.

이러한 종류의 위기는 그것을 극복하는 여러분의 능력을 방해하는 파괴적인 반응으로 여러분을 쉽게 집어삼킬 수 있는, 정확히 그런 류이다.

이렇게 너무 큰 위기에 집중하는 것은 여러분이 겪을 자연스러운 심리적, 정서적, 신체적 반응을 악화할 것이다.

이런 종류의 위기 상황에서, 여러분의 최선의 방법은 여러분의 통제력 내에 있는 그 측면들을 파악하는 것이다.

그런 다음, 여러분은 더 큰 위기를 여러분이 에너지를 그쪽으로 향하게 해 해결책을 찾을 수 있는 더 작고 더 감당할 수 있는 문제들로 나눌 수 있다.

예를 들어 대침체를 돌이켜 보라.

어쩌면 경제 정책에 영향을 미칠 능력은 없었지만, 여러분은 투자 분포를 재검토하고 더 다양한 포트폴리오를 구성하기로 선택할 수는 있었다.

## 2 건강 및 영양 정보의 올바른 출처

Consumer surveys indicate that the majority of Americans (91%) believe they have some control over their health, and 72% believe that food and nutrition play the greatest role.

However, 75% of consumers rely on media outlets including the Internet as their major sources of health and nutrition information, and only half use medical sources.

A Google search for "nutrition listservs" yielded over 100,000 sites, but it is likely that many of these writings are not reviewed by nutrition experts.

Internet sites marketing herbs, drugs, and health devices are not monitored by government regulatory agencies and often contain misleading information.

Reputable food companies provide helpful facts about the nutrient content of their products, but commercial sites devoted to sales often post misleading health claims.

Internet sites maintained by government agencies, universities, state extension services, and medical facilities provide evidence-based information and should be the first source for public information on foods, nutrition, and health.

소비자 조사는 미국인 대부분(91%)이 자신의 건강을 어느 정도 통제한다고 믿으며, 72%는 식품과 영양이 가장 중요한 역할을 한다고 믿는다는 것을 보여준다.

그러나 소비자의 75%는 건강과 영양 정보의 주요 출처로 인터넷을 포함한 매스컴에 의존하고 있으며, 오직 절반만이 의학적 출처를 이용한다.

'영양 리스트서브'를 구글에서 검색한 결과 10만 개가 넘는 사이트가 나왔지만, 이 글 중 많은 수는 영양 전문가들에 의해 검토되지 않았을 가능성이 있다.

약초, 약물, 건강 기기를 판매하는 인터넷 사이트는 정부 규제 기관의 감시를 받지 않으며, 흔히 오해의 소지가 있는 정보를 담고 있다.

평판이 좋은 식품 회사는 자사 제품의 영양 성분에 대해 도움이 되는 사실을 제공하지만, 판매에 전념하는 상업적 사이트는 흔히 오해의 소지가 있는 건강 관련 주장을 게시한다.

정부 기관, 대학, 주 확장 서비스, 의료 시설이 운영하는 인터넷 사이트는 증거 기반의 정보를 제공하며, 식품, 영양, 건강에 관한 공적 정보의 첫 번째 출처가 되어야 한다.

### 3 섬기는 리더십

My business partner Charles and I embraced the servant leader's way of doing things. In other words, nothing was beneath us. We led by example and did the work. When any new salesman came into the store, he would look around, notice Charles polishing some corner of the floor and me covered in flour, and assume the decision-maker was not present. He'd then hand off whatever he was selling to me and say, "Can you give this to the owner?" Now, if Charles and I had remained in the bakery for too long, we wouldn't have been able to grow and scale, so I'm not saying you should be sweeping the floors forever. It's more about modeling what's important. If cleanliness and details are important, be sure you aren't above doing the work and pitching in. Come into your workspace and ask how you can help. If it's clear your team is in the weeds, jump in without asking.

내 사업 동업자인 Charles와 나는 섬기는 리더의 업무 수행 방식을 받아들였다. 다시 말해, 그 어떤 것도 우리보다 아래에 있는 것은 없었다. 우리는 솔선수범하여 일을 했다. 누구든 새로운 영업사원이 매장에 들어오면 그는 주위를 둘러보다가 Charles가 바닥 어느 구석을 닦고 있고 내가 밀가루를 뒤집어쓰고 있는 것을 알아차리고는 의사 결정권자가 없다고 생각하곤 했다. 그러면 그는 자신이 팔려는 어떤 물건이든 나에게 건네며 "이것을 사장님께 전해 주시겠습니까?"라고 말하곤 했다. 자, 그런데, 만약 Charles와 내가 제빵실에 너무 오래 머물렀다면 성장하고 확장할 수 없었을 것이므로, 영원히 바닥을 쓸고 있어야 한다고 말하고 있는 것은 아니다. 그것은 오히려 중요한 것을 몸소 보여주는 것에 관한 것이다. 청결과 세세한 부분이 중요하다면, 여러분이 그 일을 하고 협력하는 것을 마다하지 말라. 업무 공간에 들어가서 어떻게 도울 수 있는지 물어보라. 팀이 어려움에 처해 있는 것이 분명하다면 묻지 말고 뛰어들어라.

#### 4 운동 외 시간에 느린 호흡 연습의 필요성

Training and competition naturally speed the breath, which activates the sympathetic nervous system.

In performance, this is acceptable because an athlete wants to produce adrenaline and compete and train in an aroused state.

However, it is equally important for an athlete to learn how to mentally and physically downshift from the acute sympathetic activity experienced in sport, and outside of performance focus their attention on slow breathing to reduce the sympathetic activity and resolve the fight-or-flight state.

In the Feinstein Institutes study, participants were able to use the pace of their breathing to activate specific regions of the brain.

In a performance realm, this means athletes can use breathing pace to manage their state of arousal.

During training and competition, the breathing rate increases with the introduction of adrenaline, and athletes must be able to control this to be able to adapt and recover.

One way is to practice slower breathing protocols outside of training and competition.

훈련과 경기는 자연스럽게 호흡이 빨라지게 하는데, 이는 교감 신경계를 활성화한다.

운동 중일 때, 이는 운동선수가 아드레날린을 분비하고 고조된 상태에서 경기하고 훈련하기를 원하기 때문에 수용 가능하다.

그러나 운동선수가 스포츠에서 겪는 급격한 교감 활동으로부터 정신적으로, 신체적으로 속도를 줄이는 방법을 배워 경기 외의 상황에서 교감 활동을 줄이고 투쟁/도피 상태를 해결하기 위해 자신의 주의력을 느린 호흡에 집중하는 것이 그에 못지않게 중요하다.

Feinstein Institutes 연구에서, 참가자들은 자신의 호흡 속도를 사용하여 뇌의 특정 부위를 활성화할 수 있었다. 운동 영역에서 이것은 운동선수가 호흡 속도를 사용하여 고조 상태를 관리할 수 있다는 것을 의미한다.

훈련과 경기 중에는, 아드레날린의 유입과 더불어 호흡 속도가 증가하는데, 운동선수는 적응하고 회복할 수 있도록 이를 조절할 수 있어야 한다.

한 가지 방법은 훈련과 경기 외에서 더 느린 호흡 지침을 연습하는 것이다.