

## 15강 흐름에 무관한 문장 찾기

## Gateway 자기돌봄에 우선순위를 두기

There are few of us who don't at least want to make time for self-care activities such as exercise, hobbies, or relaxation.

We start each day with the best of intentions but then get stuck by the flood of email messages or pulled into an unexpected meeting.

As we struggle to reprioritize so we can get everything done before our deadlines, often our self-care activities are the first thing to be given up.

No matter how much we plan, we all occasionally have days when that happens.

In the short term, the impact of missing that grant deadline may be greater than the impact of missing a woodworking class.

But it's important to recognize the cumulative impact of not prioritizing self-care and to make sure that in the long term, this is the exception rather than the norm.

우리 중에 최소한 운동, 취미, 혹은 휴식과 같은 자기돌봄 활동을 위한 시간을 만들고자 하지 않는 사람은 거의 없다.

우리는 가장 좋은 의도를 가지고 날마다 시작하지만, 그리고는 이메일 메시지의 홍수에 갇히거나 예상치 못한 회의로 끌려간다.

마감 전에 모든 일을 끝낼 수 있도록 우선순위를 다시 정하려고 애쓸 때, 흔히 우리의 자기돌봄 활동은 가장 먼저 포기되는 것이다.

우리가 아무리 계획을 세워도, 우리는 모두 그런 일이 일어나는 날을 때때로 겪는다.

단기적으로는, 그 보조금 신청 마감일을 놓치는 영향은 목공 수업을 놓치는 영향보다 더 클 수 있다.

그러나 자기돌봄에 우선순위를 두지 않는 것의 누적된 영향을 인식하고, 장기적으로는 이것이 일반적인 것이 아니라 예외가 되도록 하는 것이 중요하다.

## Exercise 1 참가자의 감정을 이용한 운동 강습

The use of emotion may be important in exercise, particularly among exercise instructors.

It has been established that exercise enjoyment is associated with increased exercise adherence.

An instructor might aim to foster enjoyment in his participants as a means of increasing their program adherence.

An instructor also might use emotion to elicit greater effort from her students.

Cuing participants to feelings of anger and frustration during a cardio kickboxing class might lead to more effortful punches and stronger kicks.

Conversely, a yoga instructor could use positive emotions or emotion-related states such as compassion to get her students in the proper mindset for their practice.

Evidently, there are a number of ways emotions could be used to enhance performance in sport and exercise.

운동에서 감정의 활용은 중요할 수 있는데, 특히 운동 강사들 사이에서 그렇다.

운동의 즐거움은 운동 지속성 증가와 관련이 있다는 것이 입증되었다.

강사는 프로그램 지속성을 높이기 위한 수단으로 참가자의 즐거움을 조성하는 것을 목표로 할 수 있다.

강사는 또한 학생들로부터 더 많은 노력을 이끌어 내기 위해 감정을 활용할 수도 있다.

유산소 킥복싱 수업 중에 참가자에게 분노와 좌절감 같은 감정을 유도하면, 더 노력을 기울인 펀치와 강한 발차기로 이어질 수 있다.

반대로, 요가 강사는 학생들이 수련에 적합한 마음가짐을 갖도록 긍정적인 감정이나 연민 같은 감정 관련 상태를 활용할 수 있다.

분명히, 스포츠와 운동에서 수행을 향상하기 위해 감정을 활용할 수 있는 많은 방법이 있다.

## Exercise 2 정밀한 측정을 위한 자릿수 기록

The most fundamental rule regarding the use of any measuring device is that the device should always be read to its optimum capability with regard to precision.

Precision is reflected in the number of digits in a measurement; the more digits this measurement has, the more precise it is.

For example, the measurement 345.2 inches is more precise than the measurement 345 inches.

If it is possible to obtain the first digit to the right of the decimal point from a device, then that digit should be recorded; if it is possible to obtain the second digit to the right of a decimal point, then that digit should be recorded, and so on.

Thus, a laboratory worker should endeavor to obtain the most digits possible from whatever device is being used whether it is digital or nondigital.

## Exercise 3 수학에서의 추상화

The standard school mathematics curriculum doesn't stress enough that mathematics is all about abstraction.

Mathematicians study specific objects but, usually, they aim to cluster them together and study them all at the same time.

This saves huge amounts of time and effort because they must prove properties only once, for the whole class of objects, instead of studying each object individually.

Even more importantly, this guarantees that every object within a class has a particular property, even the objects that haven't been defined yet.

Often, when mathematicians want to prove that an important object behaves in a particular way, they prove instead that it belongs to a class already known to have this property.

We reason similarly in everyday life: since all fruits have seeds, and an apple is a fruit, then an apple must have seeds.

모든 측정 기기의 사용에 관하여 가장 기본적인 규칙은, 그 기기가 정밀도에 관해서는 항상 최고 능력까지 읽어야 한다는 것이다.

정밀도는 측정값의 자릿수 개수에 나타나며, 이 측정값이 더 많은 자릿수를 가질수록, 그것은 더 정밀한 것이다.

예를 들어, 345.2인치라는 측정값은 345인치라는 측정값보다 더 정밀하다.

만약 어떤 기기에서 소수점 오른쪽의 첫 번째 자릿수를 얻을 수 있다면, 그 자릿수는 기록되어야 하며, 만약 소수점 오른쪽의 두 번째 자릿수를 얻을 수 있다면, 그 자릿수가 기록되어야 하는 등 계속 그런 식이어야 한다.

따라서, 실험실 연구원은 사용되고 있는 기기가 무엇이든, 그것이 디지털이든 디지털이 아니든, 그 기기로부터 가능한 한 가장 많은 자릿수를 얻기 위해 노력해야 한다.

표준 학교 수학 교육 과정은 수학이 온통 추상화에 관한 것이라는 점을 충분히 강조하지 않는다.

수학자는 특정 객체를 연구하지만, 보통은 그것을 한데 모아서 그것 모두를 동시에 연구하는 것을 목표로 한다.

이렇게 하면 각 객체를 개별적으로 연구하는 대신 객체 전체 집합에 대해 한 번만 특성을 증명하면 되므로, 막대한 양의 시간과 노력을 절약하게 된다.

훨씬 더 중요한 것은 이것이 아직 정의되지 않은 객체까지 포함하여 집합 내의 모든 객체가 특정 속성을 가지고 있다는 것을 보장한다는 것이다.

흔히 중요한 객체가 특정 방식으로 기능한다는 것을 증명하고자 할 때, 수학자는 대신에 그 객체가 이미 이 속성을 가진 것으로 알려진 집합에 속한다는 것을 증명한다.

우리는 일상생활에서도 비슷하게 추론하는데, 즉 모든 과일에는 씨앗이 있는데 사과와 과일이니, 그렇다면 사과에는 씨앗이 있어야 한다 식이다.

## Exercise 4 위약(偽藥) 효과의 새로운 적용

Because belief is so crucial in the placebo effect, it would seem that deception is necessary in order to trigger a patient's trust in the actual drug he might be taking.

But Ted Kaptchuk, a leading placebo researcher at Harvard, is investigating the possibility of doing away with the element of deception.

He tells patients up front that they will be taking a placebo, but he also informs them about how powerful and effective placebos can be.

In one trial with irritable bowel syndrome, it was found that roughly 59 percent of those on an open placebo treatment reported improvements, as compared with 35 percent of the control group that received no treatment.

The results may seem modest, but they make the point that giving a placebo isn't the same as doing nothing.

위약 효과에서 믿음은 매우 중요하기 때문에, 환자가 복용하게 될 수 있는 실제 약에 대한 신뢰를 유발하기 위해서는 속임수가 필요한 듯 보일 것이다.

하지만 하버드 대학의 선도적인 위약 연구자인 Ted Kaptchuk는 속임수라는 요소를 없앨 가능성을 연구하고 있다.

그는 환자에게 위약을 복용하게 될 것이라고 솔직하게 말하지만, 위약이 얼마나 강력하고 효과적일 수 있는지도 알려준다.

과민성대장증후군을 대상으로 한 한 실험에서 아무런 치료를 받지 않은 대조군의 35% 대비, 공개적인 위약 치료를 받은 환자의 대략 59%가 개선 효과를 보고한 것으로 나타났다.

이 결과는 대단해 보이지 않을 수도 있지만, 위약을 투여하는 것이 아무것도 하지 않는 것과 같지 않다는 점을 분명히 보여준다.