**CONTENTS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Unit 1  | Reading 1:**Dating and Mate Selection** | 4 |
|  | Reading 2:**Differences That Don’t Divide** | 10 |
| Unit 2  | Reading 1:**Hug, Hit, or Ignore? Cultural Differences in Dealing with Strangers** | 18 |
|   | Reading 2:**Brief Encounters: Why I Love House-Swapping** | 24 |
| Unit 3  | Reading 1:**Should You Give Money to Homeless People?** | 32 |
|  | Reading 2:**Down, Out, and Dying for a Warm Bed** | 38 |
| Unit 4  | Reading 1:**Why Some People Love Horror Movies While Others Hate Them** | 46 |
|  | Reading 2:**Horror Movies Haunt Us Long After They’re Over** | 52 |
| Unit 5  | Reading 1:**How Do We Choose Our Friends?** | 60 |
|  | Reading 2:**Friends, Enemies, and Frenemies** | 66 |
| Unit 6  | Reading 1:**The Power of Beauty in Advertising** | 74 |
|  | Reading 2:**For Women’s Sake, Let’s Close the Gap Between Ads and Reality** | 80 |
| Unit 7  | Reading 1: **Online Learning: Tutors at Your Fingertips** | 88 |
|  | Reading 2:**Don’t Believe the Hype About Online Ed** | 94 |
| Unit 8  | Reading 1:**We All Need Role Models to Motivate and Inspire Us** | 102 |
|  | Reading 2:**The Problems with Athletes as Role Models** | 108 |
| Unit 9  | Reading 1:**The Ingredients of a Happy Childhood** | 116 |
|  | Reading 2:**Failure: The Real Key to Success** | 122 |
| Unit 10  | Reading 1:**Social Media: Bringing People Together for Good** | 130 |
|  | Reading 2:**Narcissism: The Dark Side of Social Media** | 136 |
| Unit 11  | Reading 1:**US Racking Up Huge “Sleep Debt”** | 144 |
|  | Reading 2:**A Real Cure for Insomnia** | 150 |
| Unit 12  | Reading 1:**How I Learned to Stop Apologizing for Being Vegetarian** | 158 |
|  | Reading 2:**Feelings Aside, Vegetarianism Doesn’t Make Sense** | 164 |

## UNIT 1 Opposites Attract?

Psychology *Similarity or difference as a basis for relationships*

|  |
| --- |
| **Reading 1 *Dating and Mate selection******데이트 상대와 배우자 선택*** |

Student Book, page 4

60년 전에는, 결혼할 나이라면, 부모님의 의견에 근거하여 배우자를 고르거나 잠재적인 배우자의 성격, 건강 또는 재산에 근거하여 선택했을 것이다. 오늘날에는, 우리는 솔메이트(영혼의 짝)를 찾는다.

사람들과 교류할 때, 우리는 그들이 가능성 있는 배우자 풀에 속하는지 아닌지를 걸러낸다. 우리가 말을 걸고 있는 그 사람이, 가능성 있는 데이트 상대나 배우자로 우리가 고려할 수도 있는 사람들의 풀에 속하는지 벗어나 있는지 스스로에게 물어 본다. 필터링은 이러한 질문에 대답하는 과정이다.

생각나는 흔한 여과 장치는 신체적인 외모이다. 몇몇 호감이 가는 특성들이 어떤 개인을 다른 모든 이들보다 더 매력적으로 만든다. 이것들은 이목구비의 대칭은 물론이고 평균 이상의 키를 포함하는데, 그러나 일반적으로 신체적인 미에 대한 우리의 인식은 매우 주관적이다. 우리 대부분은 자신을 평균적인 외모를 가진 사람들이나 우리가 알고 있는 다른 사람들과 비교하는 경향이 있다. 그것이 우리가 매력의 개인별 수준을 규정하게 되는 방식이다. 사실, 우리가 스스로를 더 매력적이거나 덜 매력적이라고 판단하는 데에는 이유가 있다. 우리는 보통 스스로를 위치시키는 수준과 같은 미의 수준에 있다고 생각하는 사람들로 데이트 풀을 한정한다.

하지만 방금 언급한 보편적으로 호감이 가는 그러한 특성이 당신에게 없다면 어떻게 될까? 당신이 데이트나 배우자 선택 시장에서 제외되는 것은 아니다. 데이트나 배우자 선택은 사실 대개 동질혼에 근거하기 때문이다. 동질혼이란 사람들이 비슷한 매력, 배경, 흥미, 요구를 가진 배우자를 선택하는 경향을 말한다. 그렇다면 반대되는 사람들이 서로 끌린다는 상식은 어떨까? 정반대되는 사람들은 정말로 끌리는 걸까? 단기적으로 보면, 그렇다. 그러나 그들은 보통 헌신적이고 장기적인 관계를 함께 형성하지 못한다.

나의 학생 중 한 명이 이에 이의를 제기하며 말했다. “제 남편과 저는 너무 달라요. 그는 멕시코 음식을 좋아하고 저는 이탈리아 음식을 좋아해요. 그는 랩을 좋아하지만 저는 고전음악을 좋아합니다. 그는 수상스키를 좋아하지만 저는 캠핑과 하이킹을 좋아하고요.” 나는 그녀의 말을 중단시키고 말했다. “그러니까 당신 두 분 다 이국적인 음식, 음악, 그리고 야외 활동을 좋아하시는군요. 두 분께서는 비슷한 쟁점에 투표하십니까? 유사한 가정 환경을 가지셨나요? 두 분 다 비슷한 경제적 계층 출신이신지요?” 그녀는 세 질문 모두에 그렇다고 대답했다.

여기에는 타당한 이유가 있는 것 같다. 연구에서는, 동질혼이 장기적인 관계를 지속시킬 수 있다는 것을 보여주는 패턴을 발견하는 경향이 있다. 동질적인 부부는 그들의 유사성이 일상에서의 의견 충돌과 방해를 덜 만들어 내기 때문에 더 오래 지속된다. 나는 우리가, 우리의 부모님과 같은 누군가와 결혼하려는 경향이 있는 정도까지 동질적으로 거른다고 생각한다. 이는 비슷한 정치적 문제와 생활 방식을 가진, 비슷한 경제적 계층, 민족 집단 및 종교 출신의 사람들은 자신과 비슷한 사람들과 어울리는 경향이 있기 때문이다.

1950년대와 60년대의 가장 영향력 있는 심리학자 중 한 명은 Abraham Maslow인데, 욕구의 위계 피라미드로 유명하다. Maslow에 따르면, 우리는 욕구에 기반하여 배우자를 선택한다. 어린 시절 보살핌을 받지 못한 가정 출신의 사람들은 여전히 양육에 대한 충족되지 못한 욕구가 있을 가능성이 높으며 그러한 욕구를 충족시켜주는 사람들에게 끌릴 가능성이 높다. 반면에, 보살펴주고 지원하는 가정 출신의 사람들은 그와 같은 욕구를 가지지 않는다. 대신에, 그들은 삶의 다른 영역에서 성장과 지원을 약속하는 사람들에게 끌린다.

그렇다면, 일반적인 원칙은 두 사람이 스스로 더 비슷하다고 인지할수록, 그들의 관계가 지속되고 성공할 가능성이 높다는 것이다. ‘인지하다’는 단어에 주목하라. 사실, 실제적인 유사성은 공통되는 성격이 존재한다는 믿음만큼 중요하지 않다. 게다가, 어떤 사람들은 어느 한 가지 배경 특성을 다른 것들보다 더 중요하다고 가치를 매긴다. 그들은 그만큼 중요하지 않은 특성들에서의 차이점에 대해서는 보다 더 기꺼이 눈감아 줄 수도 있다. 그렇다고 해도, 공통되는 특징이 거의 없거나 전혀 없다면 관계가 발전되기는 더욱 어렵다. 반면에, 특히 각 개인들이 아주 중요하다고 여기는 분야에서 공통되는 특징이 더 많다면 관계가 발전될 가능성이 더 크다.

당신은 이 과의 글을 읽으면서, 우리가 (아마 당신도) 어떻게 가능한 배우자 풀에 다른 사람들을 포함하기도 하고 배제하기도 하는지 배웠다. 신체적인 매력 수준에서부터 정치적 의견에 이르기 까지, 우리는 자신과 매우 유사한 사람들을 포함시킨다. 그러니, 결국에는, 반대되는 사람들끼리는 사실 그다지 끌리지 않는 것일지도 모른다. 동질혼이 관계를 강화하는 경향이 있다는 점을 고려하면, 그들이 그러지 않는 편이 최선이다.

|  |
| --- |
| **Reading 2 *Differences That Don’t Divide******차이가 서로를 갈라놓지 않는다*** |

Student Book, page 10

Tristan과 Hannah는 여느 두 사람이 서로 다를 수 있는 만큼 서로가 다르다. Tristan은 축구를 좋아하지만 Hannah는 스포츠를 싫어한다. Hannah는 기술을 좋아하는 반면에 Tristan은 컴퓨터에 대해서 아무것도 모른다. 그는 네 명의 형제자매가 있는 대가족 출신이다. 그녀는 외동딸이다. 그들은 심지어 같은 인종을 공유하는 것도 아니다. Tristan은 백인이며 Hannah는 흑인이다. 그들 사이의 차이점은 계속 이어지지만, 어째서인지 그들의 관계는 잘 유지된다. 그들은 15년 동안 행복한 결혼 생활을 했다. 그렇게 공통점이 없으면서 도대체 어떻게 그들은 결국 함께할 수 있었을까?

그들의 관계와 같은 있음 직하지 않은 관계는 다소 유별나다. 대부분의 사람들은 성공적인 커플이라면 차이점보다 닮은 점이 더 많다고 추정한다. 그것이 통념이다. 배우자나 동반자와 공통점이 많은 것이 인생을 더 쉽게 만들어 준다는 것이다. 어쨌든, 갈등이나 불행의 원인이 더 적을 것이니 말이다.

그러나 연구에서는 사실 실상이 그렇지 않을 수 있다는 것을 보여준다. Columbia University의 한 연구에서는 일부 커플들이 본인들의 이익을 위해서는 서로가 지나치게 닮았다는 것을 밝혔다. 3년에 걸쳐 연구자들은 남녀 732명을 대상으로 연구했다. 그들은 가장 유사한 성격을 가진 커플이 가장 약한 관계를 맺는다는 것을 발견했다. 친밀감, 헌신, 전반적인 행복에 관한 조사에서 그 커플들은 낮은 점수를 받았다. 분명히, 공통점이 많은 것이 성공적인 결혼을 보장하는 것은 아니다.

서로가 매우 다른 사람들 사이의 관계는 오히려 이점이 있을 수도 있다. University of California의 Robert Levenson은 커플들을 대상으로 한 2007년의 연구에서 이질적인 성격이 서로를 보완할 수 있다는 점을 보여주었다. 차이점은 커플이 서로 균형을 잡도록 도와서 인생에서 부닥치는 곤경에 더 잘 대처하도록 도와준다. 예를 들어 외향적인 천성을 지닌 사람은 배우자의 수줍음을 보완할 수 있다. 한편 이번에는, 그 외향적인 배우자가 혼자서 보내는 시간을 더 많이 즐기는 법을 배울 수도 있는 것이다.

서로가 상당히 다른 사람들끼리 끌리는 이유는 훨씬 더 심오할지도 모른다. Rutgers University에서의 최신 연구는 일부 반대되는 사람들끼리 서로 끌리게 되는 생리학적인 원인을 밝혀냈다. 이 연구에서 Helen Fisher박사는 끌리는 연구대상자들에 관한 연구를 재검토했다. 그녀는 어떤 호르몬이 풍부한 것이 특정한 성격 특성과 연관되어 있음을 알게 되었다. 높은 수준의 테스토스테론을 지닌 사람들은 경쟁심이 강하고 분석적인 경향이 있다. 그들은 그들과 반대되는 사람들에게 더 자주 끌렸다. 이러한 (반대되는) 내향적이고 보살피는 성격의 사람들은 에스트로겐 호르몬의 수준이 높다. 한편, 보다 호기심이 많고 융통성 있는 성격 유형의 사람들은 자신들과 비슷한 사람들에게 끌리는 경향이 있다. 이와 유사하게, 덜 불안해하고 더 사교적인 이들은 같은 성격 유형의 타인들에 끌린다. 이 두 집단은 테스토스테론과 에스트로겐 수준이 보통이다. 그러므로 어떤 성격 유형에서는 서로 반대되는 사람들끼리 실제로 끌리지만, 모두가 그런 것은 아니다.

유전학 또한 왜 반대되는 사람들끼리 종종 끌리는지 설명해줄 수 있다. University of New Mexico의 한 연구는 우리의 유전자가 우리가 배우자를 선택하는 데 있어 강한 영향력을 행사함을 시사한다. 연구의 저자들은 관계에 있어서 여성의 불행은 배우자의 유전자가 그녀 자신의 유전자와 너무 비슷하게 일치하는가와 연관되어 있다는 점을 밝혀냈다. 이러한 전략은 근친교배에 수반되는 위험을 피하기 위해 진화해 왔을 것이다. 그러한 위험들은 해로운 돌연변이나 쇠약한 전반적인 건강 상태를 포함한다.

인생의 모든 것들과 마찬가지로, 사랑을 찾아내는 데에는 한 가지 접근법만 있는 것이 아니다. Tristan과 Hannah처럼, 서로가 매우 다른 양육 배경, 성격, 관심을 가진 사람들도 여전히 오래도록 지속되는 관계를 맺을 수 있다. 그들의 상호 보완적인 성격은, 호르몬이나 다양한 유전자 구성은 말할 것도 없이, 장기적으로 그들에게 훨씬 유용하다. 하지만 결국, 이 모든 연구는 사람들이 완벽하게 어울리는 짝을 찾는 데 있어서는 사실 많은 조언을 제공해 주지 않는다. 그렇지만, 자신과 아주 다른 사람을 배제하지는 말라. 최선의 접근법은 그저 당신의 선택지를 열어두고 당신이 발견하게 되는 것에 스스로 놀라도록 두는 것이다.

## UNIT 2 To Trust or Not to Trust

Sociology *Degrees of social trust vary across cultures*

|  |
| --- |
| **Reading 1 *Hug, Hit or Ignore? Cultural Differences in Dealing with Strangers******안아 주는가, 때리는가, 무시하는가? 낯선 사람을 대하는 문화 간 차이*** |

Student Book, page 18

런던의 지하철. 내가 탄 차량이 어딘지 모를 곳에서 갑자기 멈추었다. 안내 방송 없이 몇 분이 흘렀다. 시간은 더디게 흘렀고, 마침내 나는 내 옆에 앉은 소녀의 눈길을 끌고 몇 마디 나누었다. 그때 나는 젊고 잘 차려입은 남성 두 명이 차량 다른 쪽 끝에서 우리를 향해 히죽거리고 있는 것을 알아차렸다. 내가 뭔가 잘못했나?

나는 내가 소중한 사회적 규칙을 어겼다는 것을 깨달았다. 바로 특이한 일이 발생하더라도 절대 낯선 사람과 이야기 하지 말라는 규칙 말이다. 나는 그것이 제법 기대에서 어긋나 있다는 인상을 받았다. 도시인들은 어디에서건 어떻게 해서든 자신의 개인적인 공간을 지키려고 한다. 하지만 비상 사태일 수도 있는 상황에서 까지 그렇게 한다니, 이건 좀 너무 지나친 게 아닌가?

작년에 시드니에 있을 때 나는 반대의 경험을 했다. 6개월간의 부재 뒤 막 돌아와서, 나는 사람들이 낯선 이들에게 얼마나 친근한지를 알게 되어 놀랐다. 내가 갔던 모든 곳에서, 나는 사람들이 분명 서로 알지 못하는 사람들과 대화하기 시작하는 것을 보았다. 이는 그저 모호하고 인간미 없는 대화인 것도 아니었다. 이름, 날짜, 장소, 희망, 꿈이 약 5분 만에 모두 드러났다. (나는 호주 남자들이 심지어 화장실에서 소변을 보면서도 낯선 사람들에게 말을 걸 거라고 들었는데, 설령 내가 그런 것을 들었다고 해도 그것은 친밀함의 표시이다.)

런던 지하철에서 겪은 내 경험과의 대조는 인상적이었다. 사실, 내가 관찰한 것들이 암시하는 것처럼 시드니가 항상 친근한 곳이 아니라는 것을 알기 때문에 나는 다소 혼란스러웠다. 다른 여느 도시와 마찬가지로, 가능한 대부분 사람들은 서로를 무시한다. 더욱이 사람들은 추첨 결과를 비교하거나 낯선 사람들에게 음료를 사 주는 것만큼이나 마찬가지로 서로를 모욕하거나 주먹을 휘두를 준비가 된 것처럼 보인다. 시드니 시내에서 하룻밤을 보내고 나면 새로운 인생 최고의 친구를 사귈 수도 있고 일주일 동안 눈에 멍이 든 채로 보내게 될 수도 있다.

유능한 사회과학자인 양, 나는 이러한 행위를 설명하는 이론을 개발했다. 나는 그것을 사회적 약속의 “안아주거나 때리거나”의 법칙이라고 부른다. 이 법칙은 시드니 사람들(그리고 어쩌면 전 호주인들)은 자신들이 내킨다면 낯선 사람들과 교류할 권리를 가지고 있으며 사람들이 우리에게 교류해 온다면 호응해야 할 의무가 있다고 느낀다고 설명한다. 우리는 살면서 예전에 한 번도 만난 적이 없다 하더라도 서로를 친한 친구처럼 대할 수 있어야 한다고 생각한다. 하지만 또한 다른 사람들이 우리의 사회적 규칙에 따라 행동하지 않을 때 그들을 질책할 권리가 있다고 생각한다. 다시 말해, 친밀함에 대한 우리의 요구는 우리를 사교적인 동시에 비사교적으로 만든다.

영국인들은 정확히 반대되는 규칙을 가지고 있다. 실제로, 당신은 낯선 사람들에게 말을 걸어서는 안될 뿐만 아니라 다른 사람이 없는 경우도 타인에게 가장 기본적인 정보를 누설하는 것이 허락되지 않는다. 파티에서 모르는 사람 옆에 서 있다면? 어색한 분위기를 누그러뜨리기 위해 날씨에 관해 이야기할 수는 있겠지만, 당신은 함부로 이름을 알려준다거나 무슨 일을 하는지 물어보아서는 안된다. ‘Watching the English(영국인 관찰)’라는 재미있는 책에서 Kate Fox는 당신이 누군가에 대해 알고 싶다면 간접적인 질문을 통해 교묘하게 정보를 말하도록 해야 한다고 설명했다. ‘(꼬치꼬치 캐묻는) 참견쟁이’는 당신이 들을 수 있는 가장 심한 모욕이다.

그러면, 왜 이렇게 다른 걸까? 그것은 우리가 생각하기에 이상적인 사회가 무엇으로 구성되는가와 깊은 관련이 있을 것이다. 호주에서는, 평등주의와 ‘우정’이 사회의 핵심이라고 생각한다. 다른 사람들과의 대화를 거부하는 것은 그들을 미천한 이들로 취급하는 것이다. Fox에 따르면, 영국에서는 사생활에 관한 많은 규칙들이 계급 제도를 유지하기 위해 마련되었다고 한다. ‘남들과 어울리지 말라’는 것은 다른 계급의 구성원들을 알게 되기 어렵다는 것을 의미한다.

이 차이점에 대한 이론이 가진 문제점은 사람들이 실제로 행하는 것이 아니라, 그들이 무엇이 행해져야 한다고 믿는가에 대해서만 알려준다는 것이다. 현실에서는, 호주 역시 계급화된 사회이며 영국도 평등주의를 지키는 많은 방법이 있다. 게다가, 두 사회 모두 변화하는 중이다. 호주는 더 부유해짐에 따라 빈부 격차가 증가한다. 우리의 새로운 취미는 고가의 교외 지역을 사들이고 집 둘레에 높다란 담을 쌓고 차로 출근하는 것 같다. 반대로, 영국인들은 더 많이 여행하고 점점 더 다문화가 되면서, 사람들은 계급 제도에 의문을 제기하고 사생활에 대한 규칙들은 그 매력을 잃고 있다.

그것은 우리가 결국에는 사회적 상호 작용에 대한 동일한 규칙을 발전시키게 된다는 것일 수도 있을까? 만일 그렇다면, 나는 지하철에 있던 그 두 젊은 남자를 찾아내어 나와 이야기를 나누도록 할 것이다. 그들이 이야기를 한다면, 나는 그들을 안아줄 것이다. 그들이 거부한다면, 나는 그들이 사회적인 위반을 저지른 것 때문에 그들을 때려 줄 권리가 내게 있다는 사실에 위안을 구할 것이다.

|  |
| --- |
| **Reading 2 Brief Encounters: Why I Love House-Swapping*****짧은 만남: 내가 하우스 스와프를 좋아하는 이유*** |

Student Book, page 24

우리는 낯선 사람에게 집과 생활을 기꺼이 공개하려 함에도 불구하고, 최근의 단기 주택 교환은 좋은 출발로 시작하지 않았다. 우리가 프랑스에 도착한지 불과 몇 시간 만에 내 휴대 전화가 울렸다. 그 순간에 우리는 다소 우쭐해 있었고, 조금은 프랑스적이기까지 했다. 현지 시장에서 산 껍질이 딱딱한 호밀빵과 멸치 타프나드로 잔뜩 배가 불러 있었다. 전화를 건 사람은 우리가 프랑스에서 교환한 가족의 아버지였다. 준비해 두었던 환영의 세부 사항들이 마음속을 훑으며 재빠르게 지나갔다. 현재 런던의 하이라이트에 대한 전단은 확인했고, 집에서 만든 레몬 케이크도 좋아, 이탈리아 와인은…

그리고 그때 나는 어쩐 일인지 깜빡 잊었던 사소한 항목 하나를 떠올렸다. 바로 열쇠. 나는 눈을 감고 (우리와 집을 교환한) 프랑스 가족들의 모습과 그들이 느낄 공포를 상상해 보았다. 그들은 자신들의 모든 귀중한 소유물들을 영국 이방인들에게 넘겨주었는데, 그 영국인들은 그들이 살던 시골의 목가적인 곳을 깨끗이 정리한 뒤 파괴하고는 유기해버리는 것이다. 나는 정신 없이 서둘러 전화기로 돌아가 필사적으로 여분의 열쇠를 가진 이웃과 통화하려 했다. 다행히도 우리 이웃이, 그들도 프랑스인이었는데, 라이언에어(아일랜드 저가항공사)가 딱 허용하는 만큼의 짐과 함께 고립된 이 휴양 난민들에게 기꺼이 임시 집을 제공해 주기로 했다.

이번이 휴가 교환 웹사이트를 통해 생판 모르는 사람과 집을 교환한 첫 번째 경험은 아니었다. 처음 머뭇거리며 시도했던 것이 2009년 초, 건축가인 Cedrick과 그의 가족의 집에서였다. 그의 세련된 파리풍 아파트에는 밝지 않은 회색 벽에 걸린 아프리카 가면들과 짙은 분홍색 욕실이 있었다. 그 다음 여름에는 Geraldine과 그녀의 딸과 교환했다. 우리는 빛이 가득한 계단식 콘월의 집에 묵었다. 타마강이 그 집 측면으로 찰랑거리는 것을 들으면서, 발코니의 창문을 활짝 열어둔 채 Geraldine의 침대에 누워 있는 것은 차분하게 만들어 주었고 기억할 만했다. 이들이 낯선 사람들이라는 사실이 내가 그들의 삶을 침범하는 데서 느끼는 불편함을 경감시켜 주었다.

그러나 최근의 이 여행으로 이제 나는 주택 교환 ‘졸업생’이 되어서, 단순히 묵을 곳 이상의 것들을 교환할 방법을 찾고 있었다. (내가 들어가 살게 될 집의 주인인) Nicola에게 보낸 이메일에서, 나는 우리 아이들이 만나서 바라건대 함께 즐겁게 놀 수 있는 아이들의 이름을 요구했다. 나는 아이들을 편리한 구실로, 다시 말해 현지인들과 어울리기 위한 사회적으로 용인되는 핑계 거리로 이용하고자 했다.

효과가 있었다. 프랑스에 도착한지 이틀 뒤, 우리는 Nicola의 친구들과 함께 랑그도크 마을 광장이 바라보이는 나무 널빤지에 걸터앉아서 전통 무용과 황소 축복 의식을 보고 있었다. 또 다른 만남에서는 이웃인 Eric과 Pascale이 우리를 집에서 만든 랑그도크 생선 파이와 꿀에 적신 현지의 염소 치즈로 차려진 저녁 식사에 초대했다. Pascale은 나중에 주간 유기농 채소 상자를 전해주러 들러서 프로마쥬 프레이와 리크 키시 요리하는 법을 가르쳐 주었다.

내가 열쇠를 잊었던 일은 다른 것을 시사하는 것일지도 모르지만, 하우스 스와프에 대한 나의 태도와 이방인에 대한 신뢰는 진전되었다. 인터넷 선지자인 Clay Shirky는 인터넷이 우리의 아주 가까운 교제 범위 외부에 있는 사람들과 공유할 기회를 준다고 주장한다. 신뢰는 보통 시간이 흐르면서 반복되는 만남을 통해 발전된다. 그러나 당신이 하우스 스와프 게임에 들어오면, 그것은 즉각적이고 꽤 강렬하다. 비록 짧고 보통 되풀이되지 않지만 말이다. 흥미로운 것은 우리가 이 디지털 방식으로 중재되는 만남을 쉽게 신뢰할 수 있을 것 같다는 용이함이다. 우리는 우리가 소유한 모든 것을 공유할 뿐만 아니라 친구와 이웃들과의 관계 역시도 공유한다. 본질적으로, 우리는 우리의 삶을 일시적으로 교환하는 것이다.

우리가 집으로 돌아왔을 때, 나는 약간 박탈감을 느꼈다. 런던에 있는 우리 프랑스인 이웃은 우리 집 탁자에서 함께하는 저녁 식사에 초대됨으로써 지난주의 그들의 환대에 대해 이미 감사를 받았다.

그 후 나는 이러한 이메일을 받았다. “안녕하세요, Emily. 덕분에 저희는 집뿐만 아니라 사람들도 교환했어요. 제가 1990년 동베를린을 여행했을 때, 저는 제가 세상에 열려있다고 느꼈습니다. … 이러한 관련성을 *공유하는* 느낌은 여행이나 다른 이들과의 만남을 통해 가능합니다. 저희의 교환은 가족 모두에게 *새로운* 경험이었습니다. 집의 장벽을 벗어나 다른 집에서 우리가 가졌던 이 개방성을 다시 가져오려고 합니다. 아이들은 영국의 언어, 문화, 사람들과의 공유를 통해 탈바꿈되었습니다. 그들은 풍요롭습니다. *감사합니다*, Nicola로부터.”

더 깊이 있는 만남에 대한 욕구가 메아리 쳤다. 서로 분리된 우리 정체성의 경계를 약간 흐리게 만드는 일이 일어났다. 이상적인 휴가 중 한 가지는 일상으로 돌아온 뒤에도 오랫동안 계속 남아있는, 변화시키는 힘이 있는 경험을 하는 것이다. 우리의 분리된 개별성을 조금 덜 소중하게 만드는 것을 배우면서, 집과 삶을 교환하는 것은 점점 더 매력적이고 인기 있는 모험이 될지도 모른다.

## UNIT 3 Helping the Homeless

Urban Studies *How best to help those in need*

|  |
| --- |
| **Reading 1 *Should You Give Money to Homeless People?******노숙자에게 돈을 주어야 하는가?*** |

Student Book, page32

노숙자에게 돈을 주는 것은 마음의 경제 위기이다. 그것은 고통을 완화하고자 하는 본능과 기부가 실제로는 가난한 사람들의 괴로움을 부추길 수도 있다는 지식 사이의 줄다리기와 관련된다.

우리 모두는 거지에게 주머니를 털어 돈을 주지 말라는 어머니의 이유를 잘 알고 있다. “최선의 지원은 달러가 아니라 주거지이다”라고 그녀는 우리에게 말했다. “어쨌든 그들은 그걸 [뭔가 나쁜 것에] 써 버릴 테니까!”

연구는 어느 정도 어머니를 뒷받침하는 것 같다. 주택도시개발부의 한 보고서는 열 명 중 여섯 명의 노숙인 응답자가 술과 약물 문제를 인정함을 발견했다. 자기 보고 편향의 가능성을 고려한다면, 실제 수치는 훨씬 더 높을 것이다. 노숙자 수입에 관한 연구들에서는 자신의 시간을 압도적으로 구걸하는 데 바치는 전형적인 “직업 걸인”은 한 달에 600달러에서 1500달러를 번다는 것을 밝혀냈다. 그러나 걸인들은 보통 돈을 저축할 방법이 없기 때문에, 그들은 하루 벌이를 빠르게 써버릴 타당한 근거를 가지고 있다. 이는 장기적인 요구 보다는 단기적인 위안거리에 소비하는 경향을 만들어 내고, 이 때문에 술에서 위안을 찾는 이러한 의존성을 부추길 수 있다.

기부의 경우

노숙자들을 도우려는 본능에 대해 경제학자들을 뭐라고 할까? (이러한 목적으로, 나는 50센트를 주는 것으로 기분이 좋아진다면 그것이 본질적으로 정당한 기부라는 생각의 이타주의 요인을 무시하고 있다.) 몇몇 사람들은 현금이 궁한 사람들에게 현금을 주는 것은 그것을 소비하는 가장 효율적인 방법이라고 주장한다. 실제로 의회예산국은 가장 효과적인 정부 부양책은 가장 가난한 미국인을 대상으로 하는 것이라고 분명하게 명시했다. 그리고 노숙자보다 더 가난한 사람이 누가 있겠는가? 게다가 자선 단체에 기부하면 행정 비용과 시차가 있다. 하지만 거지의 손에 돈을 쥐어주면, 빠르고 쉬우며 즉각 소비될 것이 확실하다.

그러나 거지가 돈을 빨리 소비할 가능성이 높다는 사실 또한 문제이다. 푸드스탬프(식료품 구매권)는 매우 효과적인 정부 지출로 간주된다. 그러나 그것은 음식에 배당된다. 실업 수당은 오래 갈 수 있다. 그러나 수령인은 자신이 구직 중이라는 것을 증명해야만 한다. 당신이 노숙자에게 주는 돈에는 그러한 단서가 달려있지 않다.

그런데 우리가 돈과 단서를 둘 다 제공한다면 어떻게 될까? 잡지 *Good*에서 밝히기를, 15명의 장기 노숙자를 찾은 한 영국 비영리단체가 노숙자들에게 자신의 삶을 변화시키기 위해 무엇이 필요한지 물어본 다음 그들에게 그것을 가져다 주었다고 한다. 몇몇은 신발처럼 단순한 물품이나 대출을 상환할 현금을 요구했다. 한 명은 캠프용 밴을 요구했다. 모두가 3000파운드와 그들이 예산을 관리하는 것을 도울 “중개인”도 받았다. 참여에 동의한 13명 중, 11명이 1년 안에 거리를 떠났고, 몇몇은 중독 치료에 들어갔다.

여기서의 교훈은 노숙자들은 보통 돈 이상의 무언가가 필요하다는 것이다. 그들은 돈과 지침이 필요하다. 대부분의 노숙자들에게, 지침은 일자리와 지붕(지낼 곳)을 의미한다. 1999년 HUD의 연구에서 노숙자들에게 자신들이 가장 필요한 것이 무엇인지를 물었다. 42퍼센트가 직장을 구하는 데 있어서의 지원이라고 응답했고, 38퍼센트가 집을 구하는 것, 30퍼센트가 집세와 공과금을 납부하는 것, 13퍼센트가 훈련과 의료라고 말했다.

그러면 무엇을 해야 하는가?

기관들은 우리가 뒷주머니의 잔돈으로 할 수 있는 것 보다 빈곤한 사람들에게 더 많은 것을 해 줄 수 있다. 하지만 그것이 우리가 절대 돈을 주지 말아야 한다는 뜻일까?

항상 유쾌한 경제학자인 Tyler Cowen은 거지에게 돈을 주는 것이 장기적으로 부정적인 유인을 초래한다고 우려한다. 가령, 가난한 도시를 여행하다 보면 관광객에게 인기 있는 장소에서 수많은 거지들을 발견할 것이다. 관광객들이 더 관대해 진다고 해서 그 지역 거지들이 더 부자가 되는 것은 아니다. 그들은 더 늘어날 뿐이다. 관대한 사람들이 더 많은 거지를 끌어들인다. Cowen은 다음과 같이 기술했다.

“거지에게 더 많이 줄수록 거지들이 노력하기는 더 힘들어질 것이다. 이는 경제학자들이 “rent exhaustion(지대 추구, 이 경우 더 좋은 자리에서 구걸하기 위한 경쟁으로 자릿세가 높아지는 현상 따위)”이라고 하는 것으로 이어지며, 이는 다시 거지들의 순수익을 제한한다. … 당신이 돈을 줄 것이라면 그것을 가장 덜 기대하고 있는 사람을 골라라.”

특별히 빈곤한 거지에게 하는 기부가 정당화되는 일부 경우도 있다고 확신한다. 그러나 구걸의 궁극적인 위험은 우리가 모든 거지에게 줄 수 없다는 점이다. 우리 지갑에는 충분한 잔돈이 없다. 우리는 인지된 필요의 수준에 따라 돈을 기부하게끔 선택한다. 거지들도 이것을 알기 때문에, 도움을 구하기 보다는 자신의 처지에 대해 거짓말을 하거나 외관을 눈에 띄게 안 좋게 만듦으로써 그들의 요구를 과장하려는 유인이 있다.

자선 단체에 기부하지 않고 거지의 손에 잔돈을 떨어뜨린다면, 근본적인 빈곤의 위험 보다는 우리의 죄책감을 경감하기 위해 행동하고 있는 것이다. 이와 같은 것은 술을 위해 구걸에 의지하는 거지에게도 적용된다. 요컨대, 양쪽 다 노숙자 문제에의 지속적인 해결 보다는 잠깐 동안의 안도감이라는 유혹에 빠져 서로 실패하는 것이다.

|  |
| --- |
| **Reading 2 *Down, Out, and Dying for a Warm Bed******빈털터리, 따뜻한 잠자리를 원하다*** |

Student Book, page 38

부디, 신이시여, 어서 동이 트게 해 주십시오. 빛이 있게 하시되 거리 등의 잔인한 오랜지 불빛이 아니라 새로운 날의 장밋빛 손가락을 주셔서 이 지옥이 끝나게 해 주십시오. 그러면 모두 끝날 것입니다. 덜덜 떠는 것과 5월의 몬트리올에서의 뼈까지 시려오는 추위, 그리고 고속도로 아래의 플라스틱 시트로 된 이 침대도 말입니다.

꼭 새벽 4시처럼, 아무리 일러도 3시는 된 것처럼 느껴졌다. 내 발은 쓰레기 봉투로 싸여 있었고 나머지 부분은 헌 옷 세 겹과 찢어진 플라스틱 판초로 덮여 있었다. 나는 주머니에서 휴대 전화를 찾아 꺼내서, 전화기를 가져와서 이 훈련의 엄격한 규칙을 깨버렸지만, 시간이 오전 12시 54분이라는 것을 확인했다.

지난 며칠간 내가 배운 바로는, “거리 수행”은 참여자들에게 많은 것을 요구하는데, 휴대 전화와 같은 모든 물질적인 소유물을 버리는 것도 그 중 하나이다. 규칙은 간단하고 명확하다. 침구, 책, 음식, 돈, 보석, 시계, 갈아 입을 옷이나 기타 “편의품”을 가져와서는 안 된다는 것이다. 그리고 앞으로 일어날 일에 충분히 대비하기 위해서 거리로 나가기 전에 5일 동안 머리를 감거나 면도를 하지 말라고 들었다. 주최측에 따르면, 이 수행의 목적은 “인생의 미지와 온전함을 경험하기” 위한 것이었다.

첫째 날, 내가 45분 동안 폴리스티렌 커피잔을 흔들어 받은 돈은 0원이었다. 지저분한 수염에 담배 색 치아를 가진 25살 Jonathan은 돈을 끌어모으는 자석인 양, 사람들에게 다가가는 것만으로도 낯선 이들이 돈을 건네주도록 꾀어냈다. “당신은 사람들 안에 있는 선함을 믿어야 해요. 당신이 2달러짜리 동전을 받을 거라고 믿으라니까요. 그리고 당신이 15분 더 머물면 돈을 좀 벌 수 있을 거라고 장담해요.”라고 그는 말했다.

그날 밤은 별일 없이 지나갔다, 우리들 중 우리가 있는 콘크리트 침대에서 자신들의 따뜻하고 유혹적인 아파트를 볼 수 있는 이들의 웃음소리를 제외하고는 말이다. 동이 트자마자, 우리의 침실 바닥 구실을 했던 곳에 어지럽게 버려진 바늘들 사이를 더듬거리며 나아갔다. 하지만 우리 팀의 정신은 놀랍도록 숭고해서 사람들은 그 경험으로부터 긍정적인 무언가를 얻는 것 같았다.

“전 자유로움을 느껴요.”라고, 우리가 아침을 먹으러 Notre Dame-de-Bon-Secours 수녀원의 식당으로 발을 질질 끌며 가고 있을 때, 43살의 침술사인 Claude Emile Racette가 말했다. “저는 노숙자들이 우리와 같다는 것을 알게 되어 기쁩니다. 그들의 아픔, 죽음, 나이 드는 것을 당신이 알 수 있게 되는 것뿐이에요.”

사실, 노숙자들이 시간을 때우는 구경거리는, 그게 그들이 유일하게 풍부하게 가진 자산이기도 한데, 유쾌한 것은 결코 아니다. 수녀원 밖에서 만난 한 남자는 우리가 다음 밤을 무사히 보내는 데 도움이 될 약을 권했다.

“누군가 나에게 거리 수행에 참여해도 될지 묻는다면 전 ‘해보세요, 그리고 깨어나세요’라고 말할 겁니다.”라고 54세의 Pierre Racine은 다른 참가자에게 말했다. “이건 단순한 깨우침이 아니에요, 이건 사람들의 주의를 촉구하는 일입니다.” 문제는 우리 주위의 노숙자들은 그러한 촉구가 아니라 수면제를 더 원하는 것처럼 보인다는 점이다. 나는 이것이 가난한 사람들에게 공감하는 실험인지 아니면 개인적인 깨우침에 관한 것인지 궁금해지기 시작했다.

어떻게든 우리는 살아남았고, 거리에서 생활함으로써 자신들과 진짜 노숙자들 사이의 경계선을 일부 가로질렀다는 것을 깨달았다. 그러나 우리가 자선 단체에 한 대단치 않은 기부 이상으로, 우리가 어떤 식으로든 조금이라도 가난한 사람들을 도왔던 걸까? “깨우침”이라고 한 것을, 우리는 “이기심(방종)”이라고 읽어야 할까?

그럼에도 불구하고, 한 번에 한 명씩, 어쩌면 당신은 세상을 더 나은 곳으로 만들 수 있을 것이다. ‘*Down and Out in Paris and London(파리와 런던의 빈털터리)*’에서 George Orwell은 그 두 도시의 밑바닥 세계를 여행한 경험으로부터 배운 교훈을 열거한다. 그는 두 번 다시 노숙자들을 단순히 “술 취한 악당들”이라고 생각하지 않았으며, 그가 거지에게 1페니를 준다고 “거지가 감사해할 것이라고 기대하지도 않았다.”

1일째

오후 4시, 명상 후 첫 번째 그룹 ‘의회’ 모임에 참여했다. 2시간 뒤, 구세군 밴에서 나눠주는 무료 수프와 음식을 받으러 줄을 섰다. 그날 저녁 늦게, 8시에 Chinatown의 가건물 아래에서 비를 피하고, 10시 30분에 젊은 노숙자를 위한 밴에서 무료 핫도그와 핫초콜릿을 먹었다. 30분 후, 밤을 보낼 곳을 찾아 나섰는데, 공원의 야외 음악당은 너무 노출되어 있고 젖어 있어서 거부했다.

2일째

마침내, 새벽 1시에 지하도에서 잠자리에 들었지만, 4시간 뒤 동이 틀 무렵 깨어나 버렸다. 8시에 수녀원의 열린 문으로 향했는데, 그들은 기도 후 피자와 칩으로 된 따뜻한 아침 식사를 제공하기 때문이다. 12시 15분에 다시 거리 구걸을 했지만 전혀 돈을 받지 못했다. 1시에 또 다른 의회 모임에 참여했고, 천천히 구걸의 수치심에서 회복되었다. 오후 5시에 스케이트보드를 타는 사람들과 마리화나를 피우는 10대들과 함께 무료 저녁 식사를 위한 줄에 합류했다. 9시 30분 쯤에 고속도로 아래에서 밤을 보낼 곳을 찾았는데, 지쳤음에도 불구하고 추위 때문에 잘 수 없었다.

3일째

새벽 5시에 일어나 지하철로 가서 몸을 데웠다. 거리를 걷기 시작했다. 8시에 명상을 좀 하고 또 다른 의회 모임을 가졌다. 마침내 아침 9시에 수행이 끝났다. 이제 면도할 시간이다.

## UNIT 4 Terror on the Screen

Psychology *How scary movies both fascinate and disturb us*

|  |
| --- |
| **Reading 1 *Why Some People Love Horror Movies While Others Hate Them******왜 어떤 사람들은 공포 영화를 좋아하고 어떤 사람들은 싫어할까*** |

Student Book, page 46

어떤 사람들은 무서운 영화를 대단히 즐긴다. 그들은 수십 편의 무서운 영화를 되풀이해서 보았다. 그들은 공포 영화 개봉일에 줄지어 선다. 그들은 집에 공포 영화 DVD 소장품이 있다. 개인적으로, 나는 무서운 영화를 보고 싶지 않다. 그것들은 나를 완전히 겁먹게 만들어서 나는 며칠 동안 불안정하게 된다. 그 영상이 내 마음속에 되풀이해서 나타나는 것이다. 공포 영화의 전성기인 핼러윈 때면, 왜 일부 사람들이 무서운 영화를 즐기며 감상하는지 궁금했다. 그리고 나와 같은, 다른 이들은 왜 그것들을 싫어하는지도 말이다.

흥분 전이 과정

Purdue University 교수인 Glenn Sparks 박사에 따르면, 이러한 호소의 한 가지 이유는 영화를 본 뒤 당신이 어떻게 느끼는가에 관한 것이다. 이것은 흥분 전이 과정이라고 불린다. Sparks의 연구에서 사람들이 무서운 영화를 볼 때, 그들의 심장 박동 수, 혈압, 호흡 수가 증가한다고 한다.

영화가 끝난 뒤에도 이러한 신체적 각성은 지속된다고 Sparks는 말한다. (우리는 그것을 인식하지 못할 뿐이다.) 그것은, 친구들과 즐겁게 보내는 것과 같은, 당신이 경험하는 어떠한 긍정적인 감정이라도 강화됨을 의미한다고 그는 말한다. 당신이 영화를 보는 동안 느꼈던 두려움에 집중하는 대신에, 당신은 즐거운 시간을 보냈다고 회상하는 것이다. 그렇게 당신은 더 많이 원하며 돌아오게 된다고 그는 말한다.

그러나 당신의 경험이 부정적이었다면 그렇게 되지 않을 것이다. 예를 들어, 당신이 잘 안 풀리는 데이트 중이라거나 집으로 가는 길에 자동차 사고를 당했다고 해 보자. 다시, 오래 지속되는 각성이 당신이 경험하는 감정을 고조시키게 되고, 부정적인 감정이 장래에 당신이 무서운 영화를 보지 않도록 만들 것이다.

상이한 (신경)배선

어떤 사람들은 단순히 높은 수준의 신체적 각성을 즐기게끔 장치가 되어 있다고 Sparks는 말한다. 문헌에 따르면, 인구 중 약 10퍼센트가 아드레날린 분출을 즐긴다고 한다. (당연히, 이러한 사람들은 롤러코스터도 좋아한다. 당연히, 나는 좋아하지 않는다.)

유사하게, (신경)배선은 왜 다른 사람들이 무서운 영화를 싫어하는지에 대한 이유도 설명할 수 있다. 분명히, 몇몇 사람들은 환경의 원치 않는 자극들을 무시하는 것이 더 어렵다고 Sparks는 말한다. 예를 들어, 그들은 방의 온도나 셔츠에 붙은 태그에 매우 예민할지도 모른다. 이러한 사람들은 공포 영화에 더 강렬한 반응을 보이는 경향이 있다.

새로움

일부 사람들은 무서운 영화들이 새롭기 때문에 여기에 몰두한다. 우리 모두는 환경에서 새롭고 다른 것에 주위를 기울이게끔 되어 있다고 Sparks는 말한다. 위험이 일상을 방해하기 때문에, 변화에 대한 호기심은 생존에 중요하다. Sparks는 무서운 영화의 매력을 끔찍한 사고 장면에서 멈춰서는 것에 비교한다. “당신은 그걸 매일 보지는 않죠.”라고 그는 말한다.

여전히, 부정적인 감정이 새로움을 능가할 수 있다고 Sparks는 말한다. 만약 높은 수준의 두려움을 경험한다면, 무서운 영화를 보는 것은 그저 그만한 가치가 없는 것이다. “부정적인 감정은 편도체에 저장되는데, 긍정적인 감정과는 반대로 그것들은 소멸되는 데에 특히 저항이 강합니다.”라고 Sparks는 말한다. 따라서 사람들이 “환경의 무언가로 인해 장면을 떠올린다면 그들은 지속되는 감정적으로 좋지 못한 결과로 고통 받을 수도 있습니다”라고 그는 말한다. University of Wisconsin-Madison 커뮤니케이션 연구 센터의 명예 교수이자 봉사 부장인Joanne Cantor박사에 따르면, *Jaws*를 본 뒤, 일부 사람들은 바다에서 수영하는 것을 그만두었으며 호수나 수영장 주위에서 불편함을 느꼈다고 한다.

성 사회화

연구는 남성이 여성보다 무서운 영화를 더 즐긴다는 점을 시사하며, 이는 아마도 남성이 용감하고 위협적인 일들을 즐기도록 배웠기 때문이라고 Sparks는 말한다. 남성은 무서운 영화가 그들을 성가시게 하도록 두지 않는 데서 자부심을 끌어 내는 것 같다고 Sparks는 말한다. 위협적인 무언가를 굴복시키겠다는 생각이라고 그는 말한다.

“남자들은 자주 무서운 영화를 데이트용 영화로 좋아하는데, 여성은 무서울 때 신체적인 친밀감을 구하는 경향이 있기 때문이기도 하고 남성이 힘과 용기를 과시할 수 있기 때문이기도 하죠.”라고 Cantor는 말한다. (이는 적절하게도 ‘껴안기 효과’라고 불린다.)

한 연구에서, 남성은 무서워하는 여성과 함께 공포 영화를 볼 때 그것을 더 좋아했고, 여성은 무서워하지 않는 남성과 그것을 볼 때 그 영화를 더 좋아했다.

아동과 공포 영화

양측 전문가 모두에 따르면, 부모는 아이가 보는 것에 특히 주의를 기울여야 한다. Cantor의 연구에서 14살 이전에 무서운 영화나 쇼를 본 대학생들은 수면에 문제가 있다는 것을 발견했다. 그들은 또한 일반적으로 안전한 활동에 대해서도 불안하게 느끼며 그러한 활동에 관여하는 것을 완전히 그만두기까지 했다.

“5~7세까지는 보는 대로 믿습니다.”라고, 시각 매체를 통해 무서운 것을 본 아이들을 특별히 진정시키는 책인 *Teddy’s TV Troubles*를 쓴 Cantor는 말한다.

그녀에 따르면, 그것이 가상이라도 할지라도 어린 아이들에게는 여전히 무섭다. 좀 더 나이든 아이들에게는 유괴나 아동 성추행과 같은 현실적인 위협이 무섭게 느껴지는 한편, 10대들은 어른들과 마찬가지로 질병이나 초자연적인 것과 같은 추상적인 위협을 더 두려워한다.

“부모는 특정한 쇼가 아이들에게 적절한지 여부를 결정하기 전에 아이들이 영화에 어떻게 반응하는지에 주의를 기울여야 합니다. 강렬한 공포 반응은 원상태로 회복하는 것 보다 방지하는 것이 훨씬 더 쉽습니다.”라고 Cantor는 말한다.

|  |
| --- |
| **Reading 2 *Horror Movies Haunt Us Long After They’re Over******공포 영화는 끝난 뒤에도 오랫동안 뇌리에 계속 떠오른다*** |

Student Book, page 52

7살 때, 나는 밤샘 파티에 가서 공포 영화를 몇 편 보았다. 그 중 하나는 바다에서 살해당한 남자가 좀비가 되어 살인자에게 복수한다는 내용이었다. 나는 그 영화가 진짜가 아니라는 것을 알 정도로 충분히 나이를 먹었다. 그 주로 코미디 역할로 알려진 호감 가는 남자였던 그 인기 배우도 잘 알고 있었다. 하지만 그는 나를 혼비백산할 정도로 겁먹게 만들었다. 그 후 몇 주 동안 내가 잠들려고 할 때면, 내 7살 먹은 뇌의 작은 일부는 그가 물과 해초가 뚝뚝 떨어지는 산송장으로 내 방에 나타날 것이라고 믿었다. 말할 것도 없이, 며칠간 잠들지 못했다. 그리고 그 무서운 이미지는 수십 년이 지난 지금까지도 나에게 선명하게 남아있다.

그 장르의 팬들은 공포 영화가 그저 완전히 재미있는, 무해한 오락이라고 말하고 싶어한다. 그들은 심지어 이러한 영화 때문에 겁먹은 아이들을 ‘겁쟁이’나 ‘쪼다’라고 놀리기도 한다. 그러나 나의 경험이 시사하듯이, 특히 아이들에게는 공포 영화를 보는 것에 원치 않는 심리적인 영향이 관련되어 있다. 그리고 이러한 영향은 불을 켜 두고 자는 몇 주보다 훨씬 더 오래 지속될 수 있다.

공포 영화의 내용을 이해하기에는 너무 어린 아이들조차도 그 때문에 상당히 불쾌해질 수 있다. 약 5세 미만의 아이들은 환상과 현실을 구분하지 못한다. 이 때문에 화면의 폭력적인 이미지가 그들을 혼란스럽게 하고 충격을 준다. 2006년의 한 연구에서 걸음마를 배우는 아기들에게는 무서운 음악과 방에서 시청하는 사람들의 긴장감조차도 공포 영화를 본 직후 기간 동안 불안, 악몽, 공격적인 행동을 유발하기에 충분하다는 것을 발견했다. 사실, TV와 영화를 너무 많이 시청하는 것은 일반적으로 아기들의 건강에 해롭다. 그것은 뇌 발달을 방해하고 ADHD(주의력 결핍 및 과잉 행동 장애)의 원인이 될 수 있다. Columbia University의 Daniel Schechter박사와 같은 소아 심리학 전문가들은 6세 미만 아이들에게는 하루에 30분 이상 (TV를 보지) 않기를 권한다.

공포 영화는 더 나이든 아이들에게도 부정적인 영향을 주는데, 그 영향이 성인기까지 지속될 수도 있다. 1999년에 몇몇 연구자들이 대학생 150명의 공포 영화에 관한 경험에 대해 조사했다. 90퍼센트가 그들이 아이였거나 10대였을 때 공포 영화 때문에 무서웠다고 보고했다. 증상으로는 (당연히) 악몽을 비롯하여, 울음, 전율, 메스꺼움, 죽음에 대한 공포를 포함했다. 대부분이 공포 영화를 본 결과로 잠들기 어려웠던 것이나 다른 행동상의 혼란을 보고했다. 하지만 아마도 가장 우려되는 점은 상당수의 학생들에게 그 효과가 얼마나 오래 지속되는가 하는 것이었다. 일부는 일주일 뒤 괜찮아 졌다고 한 데 비해, 26퍼센트는 무서운 이미지로부터 아직도 ‘잔류하는 불안’을 느낀다고 말했다. 또한 학생들 중 절반이 계속되는 공포를 보고했고, 현실에서든 화면에서든 피가 있는 장면과 같은, 그 영화와 연관된 무언가를 피한다고 보고했다. 연구자들에 따르면 이러한 방식으로 유발된 공포는 평생 지속될 수 있다고 한다. (공포 영화 때문에 얼마나 많은 잠재적으로 훌륭한 의사들을 잃었는지 생각해봐야 한다.)

무서운 장면은 왜 그토록 강렬하게 우리에게 영향을 미치는 것일까? 문제는 무서운 이미지가 실제가 아니라는 것을 아는 때에도 우리의 뇌와 신체는 그런 것처럼 반응한다는 것이다. 그러한 신체적인 반응은 일부 사람들이 폭력적인 영화를 보는 것이 재미있다고 생각하는 것과 같은 이유이기도 하다. 심장 박동과 호흡수가 증가하고, 손바닥에 땀이 나며 근육은 긴장하고, 숨이 턱 막히며 눈을 감는다. 뇌 스캔은 이것이 어떻게 작동하는지를 보여준다. 한 연구팀은 8~12세의 아이 15명이 3편의 다른 영화(아동용 쇼의 장면, 자연을 보여주는 장면, 폭력적인 장면)를 보는 동안 뇌를 관찰하기 위해 fMRI(기능적 자기공명영상)를 사용했다. 따라서 연구자들은 각기 다른 비디오를 보는 동안 활성화되는 아이 뇌의 서로 다른 부분을 고립시킬 수 있었다. 비폭력적인 장면과 비교해보면, 폭력적인 장면은 감정 처리를 담당하는 중추와 공포 반사가 위치한 편도체에서 더 많은 활동을 유발했다. 상당한 정도로, 기억 저장을 담당하는 중추 역시도 더 활성화 되었는데, 이는 폭력적인 장면을 더 잘 기억할 수 있다는 것을 보여 준다. 이러한 결과는 무서운 영화가 그처럼 오래 지속되는 감정적인 결과를 낳는 이유를 설명하는 데 도움이 된다.

그러니 당신이 얼마나 나이를 먹었든지, 친구가 공포 영화를 연이어 보자고 제안할 때 싫다고 대답하는 것을 부끄러워하지 말라. 당신이 그날 밤 모든 이들의 단 꿈을 보장하고 있는 것일 수도 있다. 당신은 어린 시절의 무서운 기억이 되살아나는 것으로부터 그들의 정신은 물론이고 당신의 정신도 보호할 수 있다. 그리고 부디, 7살짜리들을 위한 밤샘 파티를 하게 된다면, ‘*니모를 찾아서*’만 보도록 해라.

## UNIT 5 What Is a Friend?

Relationships *Who our friends are and why it matters*

|  |
| --- |
| **Reading 1 *How Do We Choose Our Friends?******친구를 어떻게 선택하는가?*** |

Student Book, page 60

일반적인 성인은 2.03명의 가까운 친구가 있다. 적어도, 이것이 Cornell University에서 행해진 2011년의 연구에서 밝혀진 것이다. 한편 같은 성인들은 아마도 약 150명의 사회적 접촉, 즉 그/그녀가 알고 있거나 거의 정기적으로 교류하는 사람들이 있을 것이다. 수많은 연구자들도, 특히 인류학자 Robin Bunbar가 두드러지는데, 사회적 접촉에 있어서 (현재 ‘Dunbar’s의 수’라고 알려진) 이와 같은 수치에 도달했다. 그런데 우리는 어떻게 150명을 2.03명으로 좁히는 걸까? 지인에서 친구가 되는 사람들을 어떻게 선택하는 걸까? 상식적인 대답은 그들이 가진 훌륭한 개인적인 자질들 때문에 특정한 사람들과 친분을 맺고자 한다는 것인데, 심리학 연구에서 비롯된 대답은 더 복잡하다. 보아하니, 친구를 선택하는 것은 크게 근접성, 유사성, 사리사욕의 결과이다.

우선 명백한 것부터 시작해보면, 우리는 마침 우리 주변에 있는 사람들과 친해지는 경향이 있다. 우리는 이웃이나 학교, 직장에서 자주 보는 사람들과 우정을 맺는 경향이 있다. 2층짜리 아파트에 서는 거주자들을 관찰한 1950년 미국의 한 유명한 연구에서 같은 층에 사는 사람들은 다른 층에 사는 사람들보다 더 가까운 친교를 발전시키는 것을 발견했다. 2008년 독일의 연구에서는 학생들이 어느 한 모임에서 자리를 무작위로 배정받았다. 1년 후 서로 가까이 앉았던 학생들이 그렇지 않았던 사람들보다 친구가 될 가능성이 더 높았다.

물론, 우리가 주변에 있는 모든 이들과 관계를 발전시키는 것은 아니기 때문에 근접성은 충분하지 않다. 유사성도 또한 매우 중요하다. 나이나 성, 인종, 계급, 신체적 특징이나 흥미와 같이 공통점이 있는 사람들을 선호하는 것을 묘사하는 데 심리학자들은 *homophily*라는 용어를 사용한다. 연구에서는 이러한 특징을 더 많이 공유할수록 친구가 될 가능성이 높다는 것을 발견했다. 뇌 스캔은 우리가 자신과 비슷하다고 여기는 사람들에 공감하기 더 쉽다고 생각한다는 것을 보여 준다. 한 이론은 homophily가 우리가 자신의 DNA를 공유하는 사람들, 즉 친척들을 선호하는 선천적인 본능의 부작용으로 진화한 것이라고 한다.

친구를 사귈 때의 또 다른 요인은 갈등 상황에서 우리를 조력자로서 그/그녀가 우리에게 부여하는 가치이다. 진화심리학자들은 우리의 가장 가까운 친척인 다른 영장류의 행동이 우리의 행동과 닮아 있다고 추론한다. 따라서 그들은 인간의 우정을 설명하는 단서로 인간 이외의 영장류를 살펴본다. 이러한 종들도 또한 관계가 없는 개체들과 따뜻하고 오래 지속되는 관계를 형성한다. 영장류의 우정은 아마도 아시아 원산인 히말라야원숭이에서 가장 철저하게 연구되었다. 히말라야원숭이는 보통 약 30마리의 군집을 이루고 산다. 그들은 두 가지 활동을 많이 하는데, 서로를 다듬어주면서 우정을 쌓는 것과 음식과 짝을 두고 싸우는 것이 그것이다. 그리고 그들은 더 높은 사회적 지위에 있는 다른 원숭이를 다듬어주는 경향이 있는데, 이 높은 지위의 원숭이들은 전투에서 도움이 될 가능성이 더 높다. ‘인간의 우정에서의 동맹 가설’이라는 제목의 2009년의 연구에서 두 명의 심리학자는 우리가 이 영장류 사촌들과 어느 정도 유사한 행동을 공유한다는 증거를 제시했다. 저자들은 사람들이 자신의 친구를 사회적 관계망 사이트에서 어떻게 위치시키는지를 관찰했다. 사회적 지위가 중요하지 않았지만, 사람들은 자신들을 높게 평가해준 사람들을 결국 높게 평가하는 경향이 있다는 것을 발견했다. 그들은 자신들을 더 낮게 평가한 사람들의 가치는 더 낮게 보았다. 연구자들은 이것이 원숭이와 마찬가지로, 우리가 친구를 가장 중요하게는 동맹으로 보기 때문이라는 이론을 제시했다. 그리고 친구가 더 관심을 가질수록, 그/그녀가 갈등에서 우리를 변호할 가능성이 더 높다.

이것은 우정에 대한 제법 매정한 관점이라는 것은 사실이다. 또한 그것은 불완전하기도 하다. 그러한 연구는 우리가 어떻게 그리고 왜 친구를 사귀는지에 대해 어느 정도 조명해주지만, 그러한 우정을 어떻게 유지하는지에 대해서는 설명하지 못한다. 우연히 만나서, 공통점이 좀 있고, 싸울 때 지지해 줄 누군가가 필요하다는 것은 평생 동안 지속되는 친교를 맺기에는 충분하지 않다. 그러나 많은 사람들이 그렇게 한다[평생 친교를 맺는다]. 게다가 우리가 친구를 선택하는 이유가 존중할만한 것이 못되더라도, 우리가 그러한 친구들에게 갖는 감정은 진실하게 남아 있다. 그들이 우리 삶을 더 나은 것으로 만드는 방식은 현실적인 것으로 남아 있다. 우정에 관한 연구에서 최근의 한 결론에 대해 생각해 보자. 친한 친구 한 명을 갖는 것은 친한 친구가 전혀 없는 것 보다 당신을 훨씬 더 행복하게 만들어줄 수 있다. 당신이 2.03명의 친한 친구가 있다면, 훨씬 더 좋을 것이다.

|  |
| --- |
| **Reading 2 *Friends, Enemies, and Frenemies******친구, 적, 그리고 친구이자 적*** |

Student Book, page 66

당신의 인생에서 진정한 친구라고 부를 수 있는 사람은 어떤 사람들인가? 진정한 적이라고 부를만한 사람은? 몇몇 사람들은 분류하기 쉬울 것이다. 8살때부터 어울렸던, 당신을 위해 무엇이든 할 것이고 그 반대의 경우도 마찬가지인 사람은 (분류하기) 쉬운 경우, 바로 친구이다. 당신에 관한 비열한 소문을 퍼뜨리고 결코 사과하지 않는 저 얼간이는 적으로 간주될 수 있다. 그러나 다른 사람들은 좀 더 어렵다. 몇 년 전, 내가 직장에서 신입이었을 때 나를 도와주었던 동료가 있었는데, 나 역시 사교적으로 생각했다. 하지만 그녀는 가끔 나에 대한 농담을 했고 개인적인 것에 관해서는 말하기 꺼리는 것 같았다. 그것은 상처를 주었고 혼란스러웠다. 그녀는 어떤 범주에 해당할까? 친구는 우리의 신체적 정신적 건강에 매우 중요하고, 적은 자주 그것에 파괴적일 수 있다. 따라서 인생에서 사람들이 어느 범주에 속하는지 명확하게 하여 그에 따라 행동하는 것이 좋은 생각이다. 심리학자들은 진짜 친구와 적, 그리고 프레너미(그 중간에 어딘가에 있는 사람들)을 알아보는 제법 신빙성 있는 방법을 발견했다.

진정한 우정은 어떤 긍정적인 감정과 행동을 수반하는 것 같다. 상호간의 애호, 돌봄, 공감은 필수적이지만, 진실된 우정은 감정적인 유대 외의 어떤 것을 필요로 한다. 한 가지는 평등이다. 우정에 관한 한 점수를 매기고 싶어 하지는 않지만, 진정한 우정은 분명히 결코 일방적이지 않다. 언제나 취하기만 하고 거의 주지 않는 사람들이나 당신보다 우월하다고 느끼는 것처럼 보이는 사람들은 사실 당신의 친구가 아니다. 평등은 아마도 우정의 또 다른 중대한 측면인 신뢰에서도 필수적이다. 친구는 자신의 문제나 부끄러운 비밀을 서로 이야기할 수 있으며 그렇게 한 것에 대해 후회하지 않을 것이라고 확신할 수 있다. 더욱이 친구란, 정신과 의사인 Paul Dobransky박사가 우리들의 ‘*비판적인 지지자*’라고 부르는 사람이다. 다시 말해, 그들은 항상 우리 편이지만 또한 건설적인 비판도 기꺼이 제공한다. 친구들은 (당신을) 염려하기에, 컴퓨터 게임을 그만 하고 내일 마감인 과제물을 쓰는 게 좋겠다고 당신에게 말할 것이다. 게다가 그들은 당신이 어리석다고 느끼지 않는 방식으로 그렇게 할 것이다. 이러한 기준을 모두 만족하는 사람이 인생에 있다면, 감사하도록 하라. 그리고 그들을 곁에 두어라.

친구가 서로 보살피고 서로 잘 되기를 바라는 사람들이라면, 적은 서로 싫어하고 상대가 실패하는 것을 보는 것을 개의치 않는 사람들이다. 그것은 심리학의 통찰을 그다지 요구하지 않는다. 그러나 별로 해로울 것이 없는 적과 파괴적인 적 사이에는 중대한 차이가 있다. 덜 심각한 종류의 적 관계는 종종 ‘성격 갈등’이라고 묘사된다. 당신은 그 사람과 잘 어울리지 못하고 그러고 싶지도 않다. 그/그녀는 또한 사랑에서나 직업상으로, 또는 다른 경우에서든 꽤 자주 라이벌이다. 그러나 이러한 상호간의 냉담함과 경쟁이 실제로 해를 끼치는 선을 넘지 않는 한, 이러한 종류의 적 관계는 멀리서 유지하기에 충분하다.

그러나 적이 또한 괴롭히는 사람이기도 한 경우에는 다른 반응이 요구된다. 이 범주의 적들은 그들의 적대감을 조절하는 성숙함이 결여되어 있다. 그 결과는 모욕, 당신의 행복이나 명성을 약화시키려는 시도, 심지어 물리적인 폭력으로 나타난다. 이는 단호하게 다뤄져야 하는 심각한 문제이다. 지속적인 괴롭힘 끝에 자살을 감행한 13살짜리 미국 이민자인 Pheobe Prince의 사례와 같은 슬픈 경우들이 그러한 파괴적인 행동에 대한 대중의 의식을 고취시켰다. (그들은 물론이고) 당신의 안녕을 위해서 그러한 적들은 무시되어서는 안 된다. 가급적이면 상담자나 다른 전문가들의 도움을 받아서 그들에게 정면으로 맞서 멈춰야 한다.

마지막으로 그 중간의 관계인 프레너미, 즉 심리학자들이 ‘해로운’ 친구라고 부르는 사람들이 있다. 프레너미는 신뢰와 같은 진정한 친구를 가려내는 시험에서 한 가지 이상 통과하지 못한 일종의 친구일 수 있다. 혹은 그들은 일부 우정의 측면이 일부 적대감과 결합되어 있을지도 모른다. 앞에서 내가 언급했던, 나에게 비밀을 털어놓지 않으려 하고 종종 나를 깎아내리던 동료는 두 가지 모두에 해당된다. 어느 쪽이든, 프레너미가 당신에게서 유발하는 감정은 우정이 주는 긍정적인 종류의 것이 아니다. 그러면 어떻게 해야 할까? 우선, 관계에 정말로 희망이 없는지 결정하라. 그 사람의 나쁜 행동이 일시적인가, 어쩌면 개인적인 문제의 결과인가? 그렇다면 그/그녀에게 당신이 어떻게 느끼는지 말하고 우정을 지키려고 노력해 보아라. 문제가 더 깊은 데에 있다면, 프레너미로부터, 적어도 감정적으로, 거리를 두는 것이 아마 최선일 것이다.

친구는 우리를 돌보고 지지하기 때문에 우리의 인생을 보다 충만하고 행복하게 만들어 준다. 적은 우리를 때때로 위태로울 만큼 약하게 만들고, 프레너미는 어느 정도 둘 모두에 해당할 것이다. 나는 결국 내 프레너미 동료와의 진정한 우정은 불가능할 것으로 결정했고, 그 결과 좀 더 마음의 평화를 얻었다. 당신은 인생에서 이러한 종류의 관계를 알아볼 수 있겠는가? 당신의 행복이 거기에 달려 있을 것이다.

## UNIT 6 Beauty Sells

Marketing *The use and misuse of beauty in advertising*

|  |
| --- |
| **Reading 1 *The Power of Beauty in Advertising******광고에서의 미의 힘*** |

Student Book, page 74

잘생긴 젊은 남자 두 명이 무더운 날 수영장 옆에 앉아있는데 좀 지루해 보인다. 그때 그들 중 한 명이 캔 음료를 따서 한 모금 마신다. 갑자기 파티 음악이 연주되기 시작한다. 한 무리의 아름답고 미소를 띤 비키니를 입은 젊은 여자들이 나타나 자신들도 그 맛있는 음료를 먹고 싶어 한다. 이 마법의 음료는 맥주의 일종이며, 그 장면은 그것을 파는 TV광고이다. 기업들은 중요한 이유 때문에 제품을 팔기 위해 아주 매력적인 사람들을 이용한다. 즉 그것이 효과가 있기 때문이다. 그리고 그것은 제품이 맥주이든 샴푸이든 자동차이든 간에 효과가 있다. 광고에서의 미의 힘은 부정할 수 없는데, 이는 인간 심리에 깊은 뿌리가 있다.

우선, 우리 인간은 매력적인 사람에 끌리기 때문에, 그들은 제품으로 주의를 끄는 훌륭한 방법이다. 전 문화에 걸쳐, 여성은 자신보다 키가 큰 남성을 선호하고, 남성은 자신보다 키가 작은 여성을 선호한다. 남성과 여성 모두 상대 성의 얼굴의 대칭성과 부드러운 피부를 좋아한다. 남성은 큰 눈과 도톰한 입술을 가진 여성의 얼굴을 선호하는 한편, 여성은 강한 턱과 넓은 이마가 있는 남성의 얼굴을 선호한다. 우리 뇌의 보상 중추는 이러한 매력적인 특성을 가진 사람을 보았을 때 불이 들어오는데, 이러한 특성은 건강과 젊음, 유전적 적합성의 표지이다. 실로, 이러한 선호는 선천적으로 내장되어 있는 것처럼 보인다. 예를 들어, 태어난 지 하루 밖에 되지 않은 아기는 성인들이 매력적이라고 평가한 얼굴을 더 오래 쳐다본다. 일반적인 사람들은 매일 수백 편의 광고에 접하기 때문에, 소비자의 시선을 사로잡으려는 경쟁이 치열하다. 광고에서 모든 사람들이 보고 싶어 하는 무언가, 즉 아름다운 사람을 특별히 포함하고 싶어 하는 것은 일리가 있다.

확실히, 심리학자들이 ‘후광 효과’라고 부르는 것에 의해 미의 힘은 확대된다. 아름다운 사람은 단지 예쁘기만 한 것이 아니라 지적이고 재미있으며 다정하기도 하다고, 혹은 우리는 그렇다고 생각한다. 단지 그들이 매력적이라는 이유로, 우리는 매력적인 사람들이 온갖 종류의 좋은 자질들을 가진다고 여기는 경향이 있다. 현재, 광고가 단순히 상품을 파는 것만이 아니라 생활방식을 판다는 점을 생각해 보라. 부분적으로는 후광 효과 덕분에, 광고에 나오는 잘 생긴 사람이 우리보다 더 좋고 충만한 삶을 살 것 같다고 자주 생각한다. 우리는 그들처럼 되고 싶어하고, 우리가 그 맥주나 샴푸, 차를 사면 아마 우리도 그렇게 될 수 있다고 느낀다. 핵심어는 ‘*생각한다*’가 아니라 ‘*느낀다*’이다. 광고에 아름다운 사람들이 나오는 목적은 긍정적인 감정을 촉발하기 위한 것이며, 시청자가 의식적으로 인지하지 못한다고 하더라도 이제 그 감정은 상품으로 전이된다.

수많은 연구가 외모가 소비자 태도와 결정에 막대한 영향을 미친다는 생각을 뒷받침한다. 광고가 아름다운 모델을 특별히 포함할 때, 우리는 그 광고가 더 믿을만하다고 생각하며 그 제품을 더 좋아하고 그것을 살 가능성이 더 높아진다. 최근의 실험 역시 그 효과가 이성적인 것이 아니라 감정적인 것임을 확인해 주었다. University of California의 심리학자들은 TV광고를 보는 성인 24명의 뇌를 관찰했다. 광고 중 일부는 상품에 관한 사실이나 수치와 같은 증거를 사용했다. 다른 광고들은 매력적인 사람과 같은 비이성적인 영향(NI)을 사용했다. 그들은 실험 대상자의 뇌에서 의사결정 중추에서의 활동이 NI광고 동안은 더 낮음을 발견했다. 아름다운 사람이 나오는 장면은 사람들이 처음에 그것(돈을 쓰는 것)에 대해 아주 신중하게 생각하지 않은 채 돈을 쓰기 더 쉽게 만들 수 있는 것 같다. “당신의 뇌를 보고 당신의 지갑을 보라”고 수석 연구원인 Ian Cook박사는 말한다.

이것들 중 어느 것도 우리가 광고에 무력하다는 것을 의미하는 것은 아니다. 그것은 단순히 광고주들이 어떻게 우리의 심리를 이용하는지 우리가 알고 있어야 한다는 것을 의미한다. 미는 삶의 모든 영역에서 강력한 힘이며, 광고도 예외는 아니다. 아름다움에 설득 당해 돈을 소비하는 것은 매우 인간적인 동시에 충분히 막을 수 있는 것이다. 그러니 다음 번에 당신이 잘 생긴 모델이 나오는 광고에 끌릴 때, ‘뇌를 보고 지갑을 보라’는 것을 기억하라.

|  |
| --- |
| **Reading 2 *For Women’s Sake, Let’s Close the Gap Between Ads and Reality******여성을 위하여, 광고와 현실 사이의 격차를 좁히자*** |

Student Book, page 80

2011년에 Jo Swinson이라는 이름의 영국의 입법자가 화장품 브랜드에 관한 두 개의 런던의 빌보드 광고에서 무언가를 알아차렸다. 그 중 하나는 여배우 Julia Roberts를, 다른 것은 모델 Christy Turlington을 내세우고 있었다. Swinson이 알아차린 것은 그 이미지들이 그 여성들을 거의 완벽하게 그리고 실제보다 더 어리게 보이게끔 명백히 조작되었다는 것이었다. Swinson은 회사가 그 상품이 무엇을 할 수 있는가에 대해 거짓말을 했다고 주장하여, 간신히 광고를 철거하도록 만들었다. 그녀는 또한 Seth Matlin이라는 미국인이 Truth in Advertising Act를 발의하도록 고무했는데, 이 법은 현재 미의회에서 논의 중이다. Matlin은 소녀들의 자기존중감 향상을 꾀하는 웹사이트의 창시자이다. 만약 그것이 통과되면, 그가 제안한 법은 광고주가 이미지를 조작할 수 있는 정도를 규제하게 될 것이다. Matlin은 수많은 광고들에서 홍보되는 여성의 미에 대한 비현실적인 기준으로부터 그의 딸과 같은 소녀들을 보호하고 싶다고 말한다. 그와 Swinson의 노력이 보여주듯, 광고주들은 점점 더 소녀들과 여성들에게 정직하지 못하고 해로운 관행을 종식시키고자 하는 압력을 받게 되었다.

가장 많은 비난을 받는 관행은 광고에서 비현실적인 여성의 이미지를 사용하는 것이다. 여성이 어떻게 광고에서 보여지는가와 실제 삶에서 그들이 보여지는 방식의 차이는 엄청난데, 여기에는 두 가지 이유가 있다. 한 가지는 미용 및 패션 업계에서 아주 마른 여성을 매우 선호한다는 것이다. 미국의 모델 대부분은 0~4사이즈를 입는다. 6사이즈는 ‘플러스 사이즈’로 간주된다. 3D스캐너를 이용하여 만 명 이상의 미국 여성을 조사한 2004년의 연구에서 그들의 평균 사이즈는 14라는 것을 발견했다.

다른 이유는 사진 수정이다. 광고주는 이미 마른 모델들의 사진을 훨씬 더 말라 보이게 하려고 편집하고 주름이나 흠 역시 제거함으로써 효과를 추가한다. 이것이 잘못 행해지면 결과물은 꽤 우스꽝스럽게 될 수 있다. ‘포토샵 실패’라고 온라인에서 검색해 보면, 사지가 없거나 가능할 것 같지 않은 각도로 머리가 붙어 있는 수많은 모델의 예를 볼 수 있을 것이다. 그러나 대개 결과물은 어떠한 살아있는 여성도 성취할 수 없는 완벽함이다. 가끔 그것은 모델 본인에게조차 너무 과하다. Victoria’s Secret의 모델인 Erin Heatherton은 *New York Post*에서 자신의 사진에서 얼굴이 바뀌는 방식을 싫어한다고 논평했다. “그건 다른 사람처럼 보이는 것 같아요. 그건 공정하지 못하다고 생각합니다… 당신은 더 나아 보이지만, 그건 거짓말이잖아요.”

소녀들과 여성들은 매일 그러한 거짓과 자신을 비교해야 하며, 그 결과 많은 이들이 다양한 방식으로 고통 받고 있다. 2009년, 미용 회사 Dove는 천 명이 넘는 여성들에게 광고와 그 효과에 대한 여론조사를 했다. 96퍼센트가 여성을 보여주는 광고가 현실적이지 않다고 했으며, 40퍼센트는 광고 때문에 자신의 외모에 대해 남의 시선을 의식하게끔 느끼게 되었다고 대답했다. 마찬가지로 Dove에서 행한, 미국과 영국에서 10세에서 14세 사이의 여자 아이들을 대상으로 한 조사에서는, 모델과 여배우의 사진을 본 후 그들 중 4분의 3이상이 자신을 ‘살찌고 못생겼으며 우울하다’고 느꼈다는 것을 발견했다. American Academy of Pediatrics(미국 소아과학 학회)는 그들이 조사한 여자 아이들의 47퍼센트가 잡지의 영향을 받아 자신들이 과체중이라고 믿고 있다고 보고했다. 그러나 그들 중 29퍼센트만이 실제로 그랬다. 그리고 2001년의 연구에서는 살을 빼고자 하는 여자 아이들은, 담배가 식욕을 조절하는 데 도움이 되기 때문에 담배를 피울 가능성이 40% 더 높았다.

거짓 광고는 이유가 있기에 대부분의 국가에서 불법이다. 상품이 해줄 수 있는 것에 대해 거짓을 말하는 것은 적어도 재정적으로 소비자에게 해를 끼친다. 거짓된 아름다운 이미지는 훨씬 더 안 좋다. 어떠한 제품도 보통의 여성을, 혹은 어떠한 여성도, 일반적인 광고에 나오는 모델처럼 보이게 만들어 주지 못한다. 조작되고 달성할 수 없는 미의 기준에 의해 입게 되는 손해를 고려해보면, 광고주들은 그들의 방식을 바꾸어야 할 도덕적인 의무를 가진다. 문제는 그들이 자진해서 하는가 아니면 법적인 처벌의 위협을 받고서야 그렇게 하는가이다. 패션 업계 내부의 몇몇 긍정적인 조짐이 있다. 예를 들어 스페인과 독일, 영국의 주요 런웨이 쇼 주최측은 표준 체중 이하인 모델들을 금지하도록 했다. 그러나 Truth in Advertising Act와 같은 발의된 법안들은 여전히 매우 논란이 많은 채로 남아있다.

Truth in Advertising Act는 미국의 두 주요 정당 모두에 지지자가 있다. 수천 명의 사람들이 그 법을 지지하는 탄원서에 서명했다. 그러나 Matlin이 그것에 대해 논의하려고 입법자를 만나 광고 업계의 지도자들에게 참석해달라고 초대했을 때, 그들은 모두 거절했다. 광고업은 미국에서만 연간 4천억 달러의 산업이며, 기업들은 그러한 수익성이 좋은 전략을 포기하고 싶지 않은 것이다. 더욱 더 많은 사람들이 비현실적인 광고의 우려되는 영향을 깨닫게 될수록, 광고주들은 선택의 여지가 없다는 것을 알게 될지도 모른다.

## UNIT 7 Studying Online: Future or Fad?

Education *The pros and cons of Internet classrooms*

|  |
| --- |
| **Reading 1*Online Learning: Tutors at Your Fingertips******온라인 학습: 손끝의 선생님*** |

Student Book, page 88

부자들은 오랫동안 자녀의 개인 교사를 모나코에서 요트에 태우거나 대서양 위를 나는 제트기에 태워 촬영장으로 데려갈 수 있었다. 그러나 이제 우리 중 덜 부유한 사람들도 개인 교사를 이용할 수 있다. 가상 수업의 도래 덕분에, 우리가 전 세계 어디에 있든 이는 사실이다. 이제 학생들은 자기가 선택한 교사와의 일대 일 수업을 누리기 위해 온라인에 접속하기만 하면 된다.

최근의 연구에 따르면 영국의 젊은이 거의 네 명 중 한 명이 어느 시점에 개인 수업이나 가정에서 교습을 받은 적이 있다고 한다. 하지만 지금까지는 전통적인 대면 수업에 초점이 맞추어져 왔다.

그것이 변화하려고 하고 있다. 이제는 Tutor’s Association(교사 협회)도 신흥 온라인 부문에 관심을 돌리고 있다. 많은 부모들 역시 그러하다.

온라인 수업 서비스인 Tutorhub는 부모들의 관심을 받는 곳들 중 하나이다. “저희는 지난 12개월에 걸쳐 수요가 500% 성장하는 걸 봤습니다. 생각할 수 있는 모든 과목과 모든 수준에서, 특히 시골 지역의 학생들에게서 말입니다.”라고 설립자인 Jon Ellis는 말한다.

“온라인 교습 허브[중심지]가 있으면, 지역에서는 찾을 수 없는 많은 전문 지식을 제공할 수 있습니다.” 그리고 이러한 지식의 가격은 평균 시간당 20파운드이다.

그것은 MyTutorWeb에게도 유사한 이야기이다. 지난해 출범한 이래로, 이 온라인 서비스는 3500개의 개인 교습 세션을 가능하게 했으며, 시간당 17파운드에 전달된다. 거의 매일, 새로운 수업을 찾아 여섯 부모가 신규 등록한다.

“지난 몇 년간 기술과 광대역 통신의 향상으로 저희는 어린이들을 위한 고품질의 일대일 교습을 알맞은 가격에 제공할 수 있게 되었습니다.”라고 MyTutorWeb의 설립자 Robert Grabiner는 말한다.

가상 교실은 점점 더 실제 교실을 복제한다. 수업이 끝나면 학생들은 그것을 전부 재생해서 배운 것을 보강할 수 있다. 그리고 만약 그것이 단지 시간이 별로 걸리지 않는 어려운 수학 문제라면 전체 시간에 대해 돈을 지불할 필요가 없다. 온라인 수업은 보통 당신이 원하는 만큼 짧은 길이로 세션을 허용한다.

“개인 교습을 시작하는 건 정말 쉬워요.”라고 주 4회 MyTutorWeb에 접속하는 15세 Adrian Markovac은 말한다. “저의 온라인 선생님은 학교에 있는 보통 선생님이 그렇게 하시는 것처럼 수업 내내 저를 이끌어주세요. 우리가 동시에 볼 수 있도록 우리 둘 다 화이트보드에 자료를 올려요.”

그러나 가상 수업이 선생님 한 명에 한정될 필요는 없다. 그리고 이것이 (더 비싼) 멀티 수업 교습 기관이 역량을 발휘하는 영역인데, 그들은 가상 서비스를 신장시키기 위해 현장에 대면 교사를 둠으로써 그렇게 한다.

멀티 수업 기관들은 교사들을 모두 개인적으로 알고 있으며 온라인을 통한 학생들에게도, 상당한 비용으로, 같은 혜택을 제공한다. “교사와 온라인 학생은 처음 몇 세션을 대면할 수 있습니다.” 런던과 에든버러에 기반을 둔 King Tutors의 Emily Jack의 말이다. “그러고 나서 학기 동안 온라인 세션을 가질 수 있는 것이죠.”

개인적으로 교사를 모르는 경우, 온라인에서 아이들의 안전이 위험에 처하게 될까? Jon Ellis는 Tutorhub의 교사들이 범죄 이력이 있는지 철저하게 조사한다고 보장한다.

MyTutorWeb은 같은 점검 사항을 교사들의 지원서의 최우선 순위로 두고, 두 사이트 모두 엄격한 신원 조사 절차를 시행하고 있으며, 교사들에게서 학생들의 연락처를 숨기고, 부모가 재생하도록 수업을 녹화할 수 있다. 그들의 사이트에서는 학생들과 부모 모두의 피드백을 보여준다.

Tutor’s Association은 조만간 모든 온라인 수업 기관이 이와 유사하게 경계하게끔 보증할 예정이라고 부회장인 Kate Shand가 말한다. “연수를 통해 기준을 계속 높이려는 의도입니다.”

학교들도 점점 더 가상 (수업) 제공자들과 함께 작업하고 있다는 사실 또한 부모를 안심시킨다. TLC Live는 2012년부터 학교에서, 특히 6세에서 16세 사이의 학생들에게 온라인 수업을 제공해 왔다.

그러나 온라인 수업이 다른 경우 보다 어떤 연령대와 주제에 더 적합하다는 데에는 거의 의심의 여지가 없다. “대학교의 법과 고전 학생들이 어린 학생들 보다 제가 설명하는 것을 이해하는 데 더 성숙하다…는 것을 알게 되었습니다.”라고 국제 개인 교사 Adam Muckle은 말한다. 또한 기술적인 어려움이나 온라인 매체에서 친밀한 관계를 형성하는 데 있어서의 어려움 역시 있을 수 있다.

그러나 근방에서 좋은 교사를 찾는 것 보다는 온라인에서 좋은 교사를 찾는 것이 훨씬 더 쉽다. Nathaniel McCullagh가 말했듯이, “온라인 상의 훌륭한 교사는 많은 가치가 있으며, 일반적인 대면 교사보다 훨씬 더 가치가 있다.”

|  |
| --- |
| **Reading 2 *Don’t Believe the Hype About online Ed******온라인 교육 과대광고를 믿지 마시오*** |

Student Book, page 94

지난 금요일 호 *Daily Times*에서 Mr. Jeremy Forbes는 온라인 교육에 대해 칭찬 일색이었다. 온라인 수업을 받아 본 적이 없다는 것을 인정했음에도 불구하고, 그는 집에서 수업을 받는 것이 융통성이 있고 가격이 적당하다고 계속해서 이야기 했고, 그것이 교육의 미래이며 모두가 서둘러 해야 한다는 결론으로 끝을 맺었다.

나는 직접 온라인 수업에 등록했었는데, 나는 그것이 사람들이 흔히 말하듯 그렇게 좋은 것은 아니라고 말할 수 있다.

온라인 수업의 융통성과 가격 적절성을 칭찬한 점에 대해서는 Mr. Forbes는 틀리지 않았다. 나는 편할 때 언제든지 집에서 수업에 참석했다. 아플 때조차, 나는 여전히 수업에 ‘갈’ 수 있었다. 하지만 이러한 대단한 편리함에도 불구하고 내 경험은 전반적으로 부정적인 것으로 드러났다. 간단히 말해서 나는 몇 주 만에 수업을 철회했다. 온라인 교육이 교사와 동료 학습자들과의 개인적인 교류에서 오는 혜택에 비할 바 아니라는 것을 고생하면서 알게 되었다.

그러면 가격이 적당하고 융통성이 있는데 왜 집에서 편안하게 공부하면 안 되는가? 내가 왜 그런지 이유를 알려주겠다. 학습은 극도의 집중을 요한다. 집중을 방해하는 것이 적을수록 더 쉽게 배울 수 있다. 당신은 집에서 정말로 공부에 집중할 수 있는가? 온라인 학습을 통한 내 자신의 경험을 바탕으로 보면, 대답은 분명 “아니다”이다.

우선, 집은 방해물로 가득하다. 수업을 받는 동안, 온라인과 오프라인 모두에서, 끊임없이 그러한 방해물들이 내게 퍼부어졌다. 교사가 강의하는 중에 나는 저녁 달리기 때 날씨가 어떨지 궁금해졌다. 그래서 날씨를 확인해 보았다. 그러고 나자 친구로부터 최신 드라마에 관한 소식을 전해주는 문자를 받았다. 그래서 나는 소셜 미디어를 했다. 그 후에는 개가 내 발치에서 칭얼거리며 같이 놀아달라고 애원했다.

그렇다면 결과적으로 공부하기 좋은 장소는 더 적은 방해물이 있는 곳, 즉 전통적인 오프라인 교실이라는 이야기가 된다. 정말로, 그곳이 학생들이 공부에 집중하도록 하는 최후의 장소일지도 모른다.

일부 독자들은 온라인으로 공부하면서 개를 쓰다듬는 것처럼, 동시에 두 가지 별개의 활동을 하는 것이 전혀 불가능한 것은 아니라고 할지도 모르겠다. 어쨌든 멀티태스킹을 하는 것일 뿐이다. 당신은 한 번에 한 가지 이상의 것을 할 수 있다. 그렇다, 아마도 당신은 할 수 있을 것이다, 하지만 잘 할 수는 없을 것이다.

University of California의 Russell Poldrack은 한 통제된 연구에서, 멀티태스킹은 인지적 기능과 학습 능력에 심각하게 영향을 준다는 것을 밝혔다. 그의 연구에 따르면, 멀티태스킹 중에 알게 된 정보는 즉시 회상하기가 더 어렵다고 한다. 그것은 또한 기억에 덜 영구적으로 고정된다. 무언가를 정말로 배우려면 우리는 한 가지 일에, 단 한 가지에만 집중해야 한다.

물론, 교실에 있는 학생들이 외부 세계에서 완전히 고립된 것은 아니다. 그러나 대부분의 교사들은 디지털 기기 사용을 강하게 제지한다. 그리고 그들은 다른 종류의 개입을 최소화할 수 있다. 이러한 것에는 가족, 룸메이트, 친구, 그리고 그렇지, 개도 포함된다. 그러므로 교실에서 학생들은 더 집중할 수 있고 거기에 있는 다른 사람들과 관계를 맺을 수 있다.

집중을 못하는 것이 온라인 교육의 유일한 결점은 아니다. 온라인에서 학생들은 소중한, 직접적인 소통을 할 수 없다. 시선의 마주침과 몸짓 언어를 통해서 교육을 몸소 하는 실생활의 경험으로 만드는 것은 학생들이 사회적 능력과 프레젠테이션 기술을 개발하도록 돕는다. 온라인에서의 경험은 교실에서의 직접적인 교류에 대적할 수 없다. 나 혼자 그렇게 생각하는 것이 아니다. Lumina Foundation(루미아 재단)과 Gallup(갤럽)에서 행해진 연구에서, 설문 조사를 받은 1000명의 성인들 중 단지 32퍼센트만이 온라인 기관이 양질의 교육을 제공한다는 데에 동의했다. 동의하지 않았던 사람들 가운데 그러한 기관들에 낙제점을 준 주요 이유로 ‘인간적인 요소’의 결여를 가장 많이 들었다.

어쩌면 집중하기 힘든 점이나 인간적인 교류의 결여가 나와 같은 아주 많은 사람들이 온라인 코스를 끝마치지 못하는 이유일지도 모른다. 내 학교인 Columbia University에서 51000명의 지역 학생들에게 연구를 행했는데 온라인 수업을 들은 학생들은 전통적인 환경에서 같은 수업을 들은 학생들보다 낙제하거나 그만둘 가능성이 더 높다는 것을, 즉 이제는 내가 입증할 수 있는 그 사실을 발견했다. 더욱이 연구자들은 온라인 수업으로 학점을 더 많이 따는 학생들은 전통적인 수업에서 더 많은 학점을 딴 학생들보다 졸업할 가능성이 더 낮다는 것을 발견했다.

Mr. Forbes의 관점에서는 집에서 수업이 듣는 것이 완벽하게 들릴지도 모른다. 그러나 그렇게 하는 것이 편리하고 시간과 돈을 절약해줄 수 있는 반면, 그것은 또한 학생들을 실패에 처하게 만들 수도 있다. 거실에서 온라인으로 공부하면서 학생들은 너무나 쉽게 산만해진다. 그러나 다른 무엇보다도, 학생들은 효과적으로 학습하기 위해 인간적인 요소가 필요하다. 나로서는 온라인 교육 ‘수업은 끝났다’. 나는 언제든 전통적인 교실에 머물 것이다.

## UNIT 8 I Want to Be Like You

Relationships *Our choice of role models and how they influence us*

|  |
| --- |
| **Reading 1*We All Need Role Models to Motivate and Inspire Us******우리 모두는 우리에게 동기를 부여하고 고무해줄 롤모델이 필요하다*** |

Student Book, page 102

당신이 가장 존경하는 사람은 누구인가? 예전 선생님? 세계의 지도자? 또는 당신의 상사? 성인으로서 우리는 롤모델이라는 개념을 거의 생각해 보지 않는다. 우리는 롤모델이라는 것을 어린이들이 그들의 인생에서 어른들 가운데 추구하는 모습으로 여긴다. 하지만 당신이 그것에 대해 생각해 본다면, 당신은 어른으로서 당신이 존경하는 사람이 가장 중요한 인생 교훈을 제공한다는 점에 틀림없이 동의할 것이다.

높은 윤리적 또는 도덕적 가치를 지지하는 롤모델은 일반적으로 뉴스거리를 만드는 사람이 아니다. 우리 모두는 ‘반 롤모델’로서의 자격을 갖춘 유명 인사들에 노출되어있다. 그들이 하는 터무니없는 행동에는 파파라치를 향한 공격이나 불법 약물의 남용이 포함된다. 불행히도 이러한 반 롤모델 인사들이 받는 관심은 다른 이들이 자신들의 윤리 기준을 잃어 버리게 이끌 수도 있다. 가끔 나쁜 행동을 함으로써 그들도 인생에서 더 많은 것을 얻어낼 수 있다고 믿기 시작하는 것이다.

인생에서 당신은 수많은 반 롤모델들을 만난다. 직장 환경을 생각해 보라. 어쩌면 상사 중 한 명이 규칙을 어기는 것으로 유명할 수도 있다. 회의에서 그는 어떻게 고객에게 불량품을 팔았는지에 대해 떠벌린다. 혹은 어쩌면 이 사람은 고객이 불공정한 거래에 동의하도록 잘못 인도했다. 당신은 결국 출세하는 방법이 그와 같은 것을 하는 것이라고 생각하게 될지도 모른다.

하지만 반대의 상황이라면 어떨까? 직원 회의에서 동료 중 한 명이 그러한 미심쩍은 거래 중 하나를 시인한다. 당신의 상사는 축하를 해 주는 것이 아니라 우려와 실망을 표한다. 그 결과, 당신은 자신이 이러한 행위에 관여한다면 안 좋은 일이 일어날 것이라는 기대를 갖게 될지도 모른다. 그러면 당신의 상사는 롤모델로서 행동한 것이다. 그/그녀는 어떠한 행위들은 받아들여지고 다른 것들은 아니라는 점을 입증했다.

매니저는 도덕적이어야 하는지 아닌지를 어딘가에서 배우게 된다. 그런데 어디에서? 2013년 6월에 출간된 연구에서 Pennsylvania State University-Erie 연구원들인 Michael Brown과 Linda Trevino는 이것에 대해 조사했다. 그들은 매니저가 윤리적인 리더로 보이게 만드는 요인들을 알게 되었다. 직원은 리더가 윤리적일 때 그들을 더 좋아했다. 마찬가지로 중요하게, 그들은 조직 내에서 더 긍정적인 방식으로 행동할 것이다. 분명히 긍정적인 롤모델인 상사가 있는 것이 모두에게 이득이다.

Brown과 Trevino는 윤리적인 리더는 아마도 태어날 때부터 그런 식은 아니었을 것이라고 추론했다. 그들이 그것을 스스로 생각해낸 것도 아닐 것이다. 우리는 어느 정도까지, 다른 이들로부터 도덕성에 관한 가르침을 받는다. 그러나 우리는 간접적인 과정을 통해 도덕성을 획득할 가능성이 더 높다. 사람들이 윤리적인 리더가 되는 한 방법은 젊을 때 윤리적인 롤모델을 가지는 것을 통해서이다.

멘토는 배움의 두 번째 원천이다. 이러한 사람들은 직장에서 우리를 돌보고 안내한다. 그들은 타인들과의 거래에서 우리 스스로가 정직하고 공정해야 할 필요가 있다는 것을 보여준다.

Brown과 Trevino이 주장하기로, 윤리적인 리더가 되는 세 번째 방법은 ‘최고의’ 매니저를 관찰하는 것을 통해서이다. 임원 등급에 오른 이들은 그들의 지위 때문에 적법성을 가진다. 게다가 사다리의 꼭대기에 있는 이들이 윤리적이면 그들은 아랫사람들에게도 이러한 기대를 전달한다. 이런 사람들은, 차례로, 당신이 정직하고 솔직하며 공정한 것에 보상을 받을 것이라는 가르침을 전달한다.

그러나 이 중 어떤 조합이 가장 큰 영향을 미치는 걸까? Brown과 Trevino는 알아내고 싶었다. 그래서 그들은 전국적인 대규모 보험 회사의 217명의 매니저와 이 매니저들에게 직접 보고하는 659명의 직원들을 조사했다. 그들은 매니저들에게 어린 시절 받았던 윤리적인 롤모델의 질을 평가해달라고 요청했다. 또한 그들이 윤리적으로 어느 정도로 멘토링 받았다고 느끼는가와 자신의 상급자가 얼마나 윤리적으로 보이는가도 요청했다. 부하 직원들은, 차례로, 일상 거래에서 상사에게서 보이는 윤리적인 리더십을 평가했다.

거의 모든 매니저들이 어린 시절 롤모델이 있었다고 보고했다. 그러나 어린 시절의 긍정적인 롤모델은 부하 직원들이 그 매니저들을 얼마나 윤리적으로 인식하는가 하는 데 있어서는 전혀 영향을 주지 못했다. 대신, 매니저에 대한 직원들의 평가는 그 매니저들이 성인으로서 윤리적으로 멘토링 받았다고 보고했는가에 크게 달려있었다.

그렇다면, 성인 롤모델이 있는 것은 당신의 자기 인식에 직접적으로 영향을 준다. 마찬가지로 중요하게, 그것은 다른 사람들이 당신을 어떻게 인식하는가도 알려준다. 당신 주변 사람들이 미심쩍은 도덕을 이용해 성공하는 것 같다면 당신은 어린 시절 습득했던 가장 도덕적으로 올바른 가치조차 결국은 잊게 될 것이다.

이 연구로부터의 고무적인 메시지는 사람들이 실제로 윤리적인 지도자를 선호한다는 것이다. 당신이 공정하게 하고, 솔직하게 대화하며, 높은 기준을 입증해 보일 때, 다른 사람들은 당신을 존경한다. 호감을 사고 존경을 받을 이유만이라면, 높은 도덕적인 입장을 취하는 것은 궁극적으로 당신과 당신에게서 영감을 기대하는 사람들 모두에게 유익할 것이다.

|  |
| --- |
| **Reading 2*The Problems with Athletes as Role Models******운동 선수들이 롤모델인 데서 생기는 문제점*** |

Student Book, page 108

1993년 Nike(나이키)는 당시 프로 농구 선수인 Charles Barkley가 “나는 롤모델이 아닙니다”라고 선언하는 광고를 냈다. 그 광고는 오늘날 아주 적절해서 이 문구는 아마도 더욱 더 모호한 “Just Do It(그냥 해 봐)”라는 Nike의 슬로건을 대체할 수도 있다.

Nike는 사이클리스트 Lance Armstrong의 약물 사용이 확실해진 후 즉각 그를 해고했다. 그것은 현명한 조치임이 증명되었다. 그의 거짓된, 불법 명예훼손 소송과 그의 행위를 정당화려다 미수에 그친 것은 그의 부정 행위[약물 사용]를 무색하게 만들었다. 챔피언십과 후원, 품위와 더불어, Armstrong은 수백만 명의 지지자를 잃었다.

2012년에 고무적인 이야기가 뉴스를 강타했다. 단거리 주자 Oscar Pistorius가 올림픽에 참가한 최초의 두 발이 없는 사람이 되면서 역사를 만든 것이다. 고작 6개월 뒤에 그는 여자 친구인 Reeva Steenkamp 살해로 기소되었다.

그러고 나서 Tiger Woods의 위신 실추가 있었다. 그 골프 선수의 여러 사건에 관한 소식은 곧 그의 세계를 엉망으로 만들었다. 가족 생활을 파괴함으로써, Woods는 지금껏 최고로 시장성 있는 운동 선수 중 한 명에서 버림받은 존재로 즉시 전락했다. 그 스캔들의 가장 충격적인 부분은 Woods가 1990년대 등장한 이래로 깨끗한 명성을 누려왔다는 것이었다. 그는 흑인 사회와 전 세계 젊은 사람들의 전체 세대 양쪽 모두에서 골프를 대중화한 장본인이었다. Woods는 이제 그저 한 인간에 지나지 않는다. 그리고 그의 전설은 계속해서 사그라지고 있다.

물론 경기장에서 활약 때문에 스타 운동 선수들을 존경하는 것은 지극히 괜찮은 것이다. 그러나 일단 경기 종료를 알리는 호루라기가 불리고 난 다음에는 운동 선수들이 어떻게 행동해야 하는가에 대한 기대치를 바꾸어야 한다.

프로 운동 선수를 롤모델로 여김으로써 우리는 실망하게 된다. 너무 좋아서 거의 믿기 힘든 것으로 드러나는, 영감을 주는 스포츠 스토리가 증가하는 추세인 것 같다.

왜 그런 걸까? 10년 기간의 계약과 (많은 이들이 파악할 수 조차 없는 액수의 가치를 지닌) 막대한 광고 출연 거래로, 프로 운동 선수들은 일반 시민과 조금이나마 공감할 수 있었던 적이 없었다.

많은 운동 선수들이 학문에 중점을 거의 두지 않거나 전혀 두지 않게 된다. 많은 프로 야구 및 농구 선수들이 고등 교육을 포기했다. 현재 NBA(미국 프로 농구 협회)가 선수들에게 대학교에서 최소 1년을 보내도록 요구하고 있지만, 학문은 그저 일부 선수들의 간판일 뿐이다. 최근 대학 농구 챔피언십 동안, 해설자인 Dick Vitale는 그 규칙을 ‘학문 시스템에 대한 조롱’이라고 묘사했다.

호화로움과 스트레스 모두에 뿌리를 둔 인생을 살고 있기에, 프로 운동 선수들이 완벽하게 깨끗한 이미지를 유지하는 것은 어렵다. 끊이지 않고 계속되는 매스컴의 보도 때문에 그들이 실수에서 빠져 나오는 것은 훨씬 더 어렵다.

그렇다면, 아이들은 누구를 롤모델로 삼아야 하는가?

어쩌면 가장 진실하고 자선을 베푸는 운동 선수가 흔히 ‘가짜’라고 묘사되는 업계에서 나온다는 점을 생각하면 그토록 많은 스포츠 스타들이 거짓된 우상으로 드러나는 것은 아이러니하다.

프로 레슬링은 사실상 실황으로 슈퍼히어로와 슈퍼 악당을 출연시키는 드라마이다. 등장인물, 줄거리, 그리고 시합이 상당한 어리석음, 드라마, 과장으로 연출된다. 그러나 드문 경우에 프로 레슬링 작가들은 약간의 진실과 현실성을 그 작품에 넣는다. 이것이 WWE(미국 프로 레슬링)의 John Cena의 경우이다. Cena는 링에서 슈퍼히어로이며 링 밖에서도 그러하다.

그는 Make-A-Wish Foundation의 소원을 성취해주는 최고의 지도자이다. 그는 300가지가 넘는 소원을 들어주었으며, 1000 가지를 들어주고 싶어 한다. 재단에서 가장 많이 요청된 소원을 들어주는 사람으로서, Cena는 미국 아이들의 롤모델로 자리잡았다. 신선한 점은 그가 실제로 긍정적인 영향인 그 일에 적합하다는 것이다.

레슬링 세계는 스테로이드와 잘못되는 스턴트로 악명이 높다. 그러나 Cena는 긍정의 상징으로 서 있다. ‘노력, 충성, 존경’의 챔피언인 그는 WWE가 가족 친화적인 오락으로 변모하는 동안 WWE의 얼굴 역할을 했다. 2002년에 그가 레슬링에 진입한 이래로 Cena는 악당 역할을 한 번도 맡지 않았다. 다시 말해, 그는 보통 역경과 악을 물리치는 것으로 (각본에) 쓰이는데, 이 모든 것이 착한 사람에게는 좋은 일이 생긴다는 것을 보여주기 위해서 말이다.

바로 이것이 Cena가 더 경험이 많은 레슬링 팬들로부터 비판을 받는 이유이기도 하다. 존경할만한 롤모델 대신에, 그들은 Stone Cold Steve Austin이나 Rock과 같은 불안한 캐릭터를 찾는 경향이 있다. 하지만 한편으로, 롤모델을 결정하는 데 피에 굶주린 레슬링 팬들에 의지하지 말아야 하는 데에는 이유가 있다.

그렇다, 아이들은 아마도 스포츠 롤모델이 필요하다. 그러나 그들은 코치이거나 옳고 그름의 차이를 가르쳐줄 수 있는 가까운 누군가여야 한다.

어쩌면 1993년 당시 Charles Barkley가 그것을 가장 잘 말했었다.

“부모가 롤모델이 되어야 합니다.”

## UNIT 9 The Road to Happiness

Child Psychology *What kids really need to be happy and successful*

|  |
| --- |
| **Reading 1 *The Ingredients of a Happy Childhood******행복한 어린 시절의 요소*** |

Student Book, page 116

부모로서 우리는 자녀들에게 행복한 어린 시절을 제공해주고 싶어 한다. 그러나 어떻게 그것을 해낼 수 있을까? 이것은 흥미로운 질문이지만 우리가 생각하는 행복한 어린 시절은 그렇게 간단하게 주어지거나 흔쾌히 받아들여질 수 있는 것이 아닐지도 모른다. 그렇다고 해도, 그 ‘선물’이 완벽하다고 보장해 줄 단순한 비결도 없다.

Institute for Family Therapy(가족 치료 협회)의 회장인 Hugh Jenkins는 부모가 자녀들의 감정과 취향, 생각을 존중하며 그들을 있는 그대로 인정해야 한다고 믿는다. Jenkins는 특정한 조건들이 어린 시절의 행복에 기초를 제공할 수 있다는 점을 지적한다.

아이들은 사랑 받는다고 느껴야 한다. 실로, 그러지 못하는 아이들에게서 보이는 자기존중감의 결여는 많은 연구의 주제가 되어왔다. 그런데 아이들의 경험의 면에서 사랑이란 무엇을 의미하는 걸까? 아동 발달 전문가인 Penelope Leach는 적어도 한 명의 중요한 타인이 아이가 그저 멋지다고 생각하고 있음을 아이들이 느껴야 한다고 말한다. 이는 자기 스스로를 소중하게 여기고 사랑하게 만든다. 그것은 다른 사람들을 소중하게 여기고 사랑하게 만들 수 있다. 또한 이것은 확실히 행복의 필수적인 원천이다.

무조건적인 사랑은 아이들 자신이 충분히 중요하기 때문에, 얼마나 많이 못된 짓을 저지르더라도 부모가 자기를 쫓아내지 않을 것이라는 것을 아이들이 아는 것을 의미한다. 그것은 자신의 감정이 중요하고 자신의 문제가 무시당하지 않을 것이라고 아이들이 믿을 수 있다는 것을 의미한다고 아동 치료사 Miranda Passey는 말한다.

만약 안전하다고 느끼지 못한다면 아이들이 행복해지기는 힘들다. 신체적인 안도감, 집에서 안전하며 보호받는다는 느낌은 분명히 중요하다 .그러나 아이들은 어떻게 해서 세상이 안전한 곳이라고 느끼게 되는 것일까? “자신의 소망이 고려되고 자신의 아이디어나 생각이 진지하게 받아들여질 때 아이들이 안전하다고 느끼는데 도움이 됩니다. 또한 그들은 자신에게 무엇이 기대되는지, 자신이 있는 곳에서 부모가 보살피는지, 그리고 자신이 무엇을 하고 있는지 알 필요가 있지요. 어리석고 위험하다는 것을 아는 데에도 그들이 내키는 대로 하도록 허락된다면 아이들에게는 매우 두려운 것일 수 있습니다.”라고 Leach는 말한다.

공평함은 아이들의 행복감에서 지극히 중요하다. 그들의 판단력이나 변명이 ‘언제나 옳은’ 부모 앞에서 발언권을 갖지 못하는 아이들은 억압된 분노를 가지고 살게 되는데, 이는 살면서 나중에 표면화되거나 우울증으로 변한다.

부모가 실수를 저지르며 그것을 인정할 수 있을 만큼 강인하다는 것을 보여주는 것이 중요하다고 Passey는 설명한다. “부모가 가장 잘 알고 있거나 옳다는 의지가 꼿꼿하고 그것이 합리적이라는 것을 이해할 때 아이는 부모를 존경할 수 있게 됩니다. 차례로, 부모가 적절할 때 사과할 만큼 아이들의 감정을 중요하게 여긴다면 아이들은 자신이 존중 받는다고 느낍니다.”라고 그녀는 말한다.

대부분의 부모는 놀이가 좋은 것이라는 데에 동의한다. “하지만 많은 ‘특권을 가진’ 아이들에게 있어, 삶은 재미있도록 의도된, 어쩌면 아이를 향상시키기 위한 행위들로 가득 차 있는 것입니다.”라고 Leach는 말한다. “그것은 놀이와는 아주 다른 것이에요. 놀이를 하는 동안 아이들은 자신의 생각과 규칙을 만들어 냅니다. 그들은 자유롭게 환상을 탐험하고 상상력이 발동하도록 합니다. 이러한 종류의 놀이에서 아이들은 문제를 해결하고 자신들을 괴롭히고 당황하게 하는 것들을 해결하려고 하면서 진정한 즐거움을 경험합니다.”

의사소통의 방식으로서 놀이를 이용하는 아이들을 관찰하고서 Passey는 동의한다. “놀이를 할 수 있는 아이들에게는 무언가가 일어날 수 있는 정신적인 공간이 있음에 틀림없습니다.”라고 그녀는 말한다. 그녀는 “이제 우리 무엇을 할까요?”라고 말하며 방에서 따라다니던 2살 된 아이를 관찰한 것을 회상했는데, 그는 스스로 무엇을 하고 싶은지 결코 탐색할 수 없었다. “어머니가 무척 불안해해서 이 아이는 노는 것이 어렵다는 걸 알았어요.”라고 Passey는 설명한다. “그녀가 그 애를 가까이서 통제했기 때문에 그 애는 결코 자기 나름대로 세상을 자유롭게 탐색할 수 없던 거죠.”

행복한 어린 시절에 대한 기억은 흔히 행복한 부모가 함께했던 때를 포함한다. 아이들이 벽돌집을 쌓는 데 함께하거나 엄마나 아빠가 괴물 옷을 입고 판타지 게임에 함께할 때 행복은 작은 아이들의 얼굴에서 드러난다. 아마도 이것이, 부모가 아이들을 위한 시간을 더 많이 가지는 가족 휴가가 행복한 시절의 예로서 그렇게 자주 기억에서 끌어내어지는 이유일 것이다.

결국, 핵심은 우리가 자녀들이 누구인지를 가만히 생각해 보는 것뿐만 아니라 우리가 그들과 즐기는 것이다. Hugh Jenkins가 말하는 것처럼 “아이들은 부모의 행복에 의해 행복하게 된다.” 혹은 시인 Ogden Nash가 말했듯이 “아이들은 무시할 것이 없으면 행복하지 않다. 그리고 그것이 부모가 창조된 이유이다.”

|  |
| --- |
| **Reading 2*Failure: The Real Key to Success******실패: 성공의 진정한 열쇠*** |

Student Book, page 122

부모는 자녀에 관한 것이면 좀 민감해 질 수 있다. 고등학교 과학 교사로서 나는 이것을 아마도 대부분의 사람들보다 더 잘 알고 있다. 바로 지난 주에 나는 아들의 낙제 점수에 속이 상한 한 부모와 2시간 동안 만남을 가졌는데, 그 부모는 내가 문제라고 결론을 내렸다. “당신이 합격 점수를 주면 그 애의 자존감이 향상될 거고, 그러면 그 애는 실제로 더 잘하게 될지도 모르잖아요.”

그에게 받을 자격이 없는 좋은 점수를 주면 진정한 성공이 따라올 것이다. 그녀는 정말로 이렇게 믿고 있었다. “저는 연구들을 읽어 봤어요. 제가 무슨 말을 하는지 알고 있다고요.”라고 그녀는 말했다.

나는 그녀를 분명히 비난할 수 없다. 그녀는 조사를 좀 했고 육아 서적도 읽었다. 애석하게도 그 ‘조사’라는 것은 아마도 나 역시 1900년대 학부생일 때 읽은 것과 같은 적나라한 허튼소리로, 그 대부분이 지금은 맞지 않다고 철저하게 검증되었다. 그러면 난 어떻게 해야 할까? 적어도 나로서는, 그녀의 요구에 굴복하지 않을 것이다. 그녀의 아들이 그의 습관을 고치지 않는 한 내 과목에서 떨어질 것이다. 잔인하게 들릴지도 모르지만, 그 때문에 그는 더 나은 학생이 될 수 있다.

오늘날의 아이들에게는 불행하게도, 많은 부모들은 동의하지 않을 것이다. 과보호하는 부모는 자녀가 실패하면 낮은 자존감으로 고통 받게 될 것이라고 염려하고, 그들의 자녀가 과장된 자신감을 가지고 학습 과정을 시작한다면 운동이나 학업에서 더 잘 할 것이라고 주장한다. 그들은 교사와 코치 주변을 맴돌면서 자녀들이 도중에 가능한 적은 장애물을 만나도록 확실히 한다. 그러나 내 의견으로는 아이들을 과보호 하는 것은 이롭기보다는 해롭다. 아이들이 실패하거나 실수를 저지르는 것이 허용되지 않을 때 그들은 성공하는 데 필요한 기량을 개발하지 못한다.

옛날에는 상은 (자격이 되어서) 받는 것이었다. 그러나 당신이 오늘날 아이들의 시상식에 한 번이라도 참석해 보면 누가 실제로 무언가를 해낸 것인지 알아내기가 몹시 힘들 것이다. 가장 수행을 못한 학생들도 우승한 팀이나 가장 열심히 한 모범생과 똑같은 상을 받는다. 트로피는 더 이상 최고를 위해서 남겨지지 않고 마치 핼러윈 사탕처럼 참석한 누구에게나 나누어진다. 그러나 이것이 정말로 누군가에게 도움이 될까? 특별한 노력을 통하지 않고 얻어진 트로피가 실제로 승자나 패자의 수행을 똑같이 낮추는 걸까?

아마도 그럴 것이다. 보상은 가치가 있을 때에 동기를 부여한다. 또한 경제학의 기본 법칙에서는 어떤 것의 가치는 공급에 반비례한다고 한다. 보상도 다르지 않다. 따라서 그것을 모든 사람들에게 나누어 줌으로써 보상의 공급은 그것이 가치가 없어지게 되는 정도까지 증가한다. 어려운 성취와 보상 사이의 연관성은 더 이상 존재하지 않게 된다. 실로, 그러한 보상은 그것이 제공하도록 계획된 바로 그 효과를 잃어버리고 더 이상 누구에게도 동기를 부여하지 않게 된다. 결과는? 승리한 팀과 최고의 학생들은 물론이고 그저 그런 선수들은 그냥 열심히 노력하는 것을 그만두게 된다. 무엇 때문에 고생하겠는가? 결국 그들은 여하튼 각자 자신의 상을 받게 될 터이니.

안타깝게도 그것은 더 악화된다. 자격이 있다고 생각하는 감각이 만연하면 실제 사회에서, 특히 직장에서 실패를 받아들이기 더 어렵게 된다. 여기서는 상사들이 그렇게 자유롭게 상을 나누어주지 않으며 대신 성과에 따라 보상하는 것을 택한다. 이제 젊은이가 된 애지중지 키워진 아이들은, 과거에 의미 있는 실패에서 주는 혜택을 경험하지 못한 경우, 적응하는 데 매우 힘든 시기를 보낸다. 교사로서 나는 그것이 진실한 자아존중감을 형성하는, 역경을 이겨낸 승리감이라고 말할 수 있다. San Diego University의 Jean M. Twenge는 그 문제를 잘 요약한다. 그녀의 책 *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement(자아도취의 유행: 자격 부여의 시대에 살기, ‘나는 왜 나를 사랑하는가’라는 제목으로 번역됨)*에서 그녀는 다음과 같이 주장한다. “‘모두가 트로피를 받는다’는 사고방식은 기본적으로 당신이 있다는 것만으로 보상받을 것이라는 것을 말합니다. 그것은 진정한 자아존중감을 형성하지 못합니다. 오히려 그것은 ‘내가 무언가를 해내서가 아니라 단지 여기에 있기 때문에 나는 기막히게 멋진 거야’라고 하는 이 공허한 감각을 형성합니다.” 제한된 자아존중감의 효과는 매일 근무 중에 발휘되어, 연약한 젊은 근로자는 첫 번째 어려움의 전조에서 정묘한 도자기처럼 산산조각 나고 만다.

Twenge는 1982년에서 1999년 사이에 태어난 아이들인 ‘밀레니엄 세대’가 특히 그것에 힘든 시기를 보낸다는 것을 발견했다. 졸업 후, 그들은 (그 경력을) 성취하는 데 요구되는 실질적인 노력은 고려하지 않은 채 급료가 높은 일류 직장을 목표로 한다. 이러한 목표가 쉽게 이루어지지 않을 때 그들은 마침내 처음으로 진짜 실패를 맛보게 되고, 그리고 그만둔다. 이러한 일이 일어나는 것을 막기 위해, 부모는 자녀들이 실제 사회에 그러한 기량을 갖추고 나올 수 있도록 어릴 때부터 자녀들에게 보상을 얻는 방법을 가르쳐야 한다.

실패는 뼈아프지만, 극복하려면 먼저 겪어봐야 한다. 부모가 자녀의 자존감을 과보호할 때, 그들은 사실상 성공에 대한 아이들의 잠재력을 방해하고 있는 것이다. 성취가 자존감을 자라게 하며, 그 반대로는 되지 않는다. 아이들은 실수를 하도록 허용될 때에만 성공을 이룰 수 있으며, 그 과정에서 배울 수 있다.

나는 학생들을 낙제시키는 것을 즐기지 않는다. 그러나 옛날부터 전해오는 철학의 경우처럼, 그것은 정말로 그들 자신을 위한 것이다. 내가 낙제시킨 학생들은 힘들게 교훈을 배우게 되는데, 하지만 그것은 전혀 아무것도 배우지 않는 것 보다 낫다.

## UNIT 10 Living Online

Info Technology *Is social media making our lives better or worse?*

|  |
| --- |
| **Reading 1 *Social Media: Bringing People Together for Good******소셜 미디어: 선한 목적으로 사람들을 모으다*** |

Student Book, page 130

인터넷에 연결된 상태가 아니라면 이상하게 외롭고 세상으로부터 단절된 것처럼 느끼는가? 우리 중 점점 더 많은 사람들이 그러하다. 소셜 네트워킹은 단독으로 가장 흔한 온라인 활동이다. 세계 인구의 약 4분의 1이 이미 소셜 미디어를 이용하고 있으며 매일 더 많은 사람들이 시작하고 있다. 평균 이용자들은 네트워킹 사이트에서 일주일에 5시간을 보낸다. 동시에, 그러한 사이트들은 요즘 나쁜 평판을 얻고 있다. 직장에서 생산성을 잃는 것에서부터 자기중심적인 집착의 증가와 대중 담론에서 공손함이 사라지는 것에 이르기까지 사람들은 모든 것에 대해 그것들을 탓한다. 그러나 이러한 비판은 부적절한 것이다. 소셜 미디어는 그저 도구일 뿐이다. 여느 도구들처럼 그것은 본질적으로 선하지도 악하지도 않다. 그것에는 좋은 이용과 나쁜 이용이 있는 것이다. 그리고 좋은 이용은 실제로 좋다. 가장 좋은 경우, 소셜 미디어는 경력 쌓기, 인맥, 행동주의를 통해 사람들이 삶을 더 좋게 만들 수 있도록 해 준다.

소셜 미디어 참여를 유지하는 것은 직업 개발을 위해 필수적인 것이 되고 있다. *Careerbuilder.com*에서 행한 2012년의 연구에서 45퍼센트의 기업들이 소셜 미디어 사이트에서 취업 지원자들을 조사한 적이 있으며 더 많은 기업들이 그렇게 하기 시작할 예정이라고 했다. 이것을 염탐이라고 볼 수도 있겠지만, 왜 이것을 잠재적인 고용주에게 깊은 인상을 남길 온라인 활동을 만들 기회로 보지 않는가? 주요 소셜 네트워킹 사이트뿐만 아니라, *Monster.com*이나 *Goingglobal.com*과 같은 취업 사이트들도 이용자들이 이력서, 관심사, 목표를 올리도록 하고 있다. 구직자들도, 그곳이 세계 어디이든, 자신에게 완벽하게 맞는 곳을 찾기 위해 채용 공고를 세밀하게 조정하여 검색을 할 수 있다. 또한 이용자가 꿈의 직장을 구하게 되면, 소셜 미디어는 그 업계의 다른 이들과의 유용한 교제를 가능하게 하기 때문에 그들은 아이디어를 교환하거나 트렌드를 따라잡을 수 있게 된다. 물론, 이렇게 소셜과 직업을 혼합하는 것은 온라인에 무엇을 올리는지에 주의해야 함을 뜻한다. 하지만 그것은 그처럼 매우 유용한 경력 개발 도구에 지불하는 작은 대가처럼 보인다.

온라인 네트워킹은 또한 건강한 사회적 지지 시스템을 유지하는 것을 어느 때보다 더 쉽게 만들어 주었다. 세계화는 종종 가족이나 친구들이 수천 마일 떨어져 있다는 것을 의미한다. 인터넷으로 인해 계속 연락하며 지내는 데 있어 물리적인 거리가 문제되지 않게 되었다. 많은 서비스가 비디오 채팅을 제공하기 때문에 당신이 다른 대륙에 있을지라도 결혼식과 같은 중요한 행사에 ‘참석할’ 수 있다. 이러한 의사소통의 편리함은 그렇지 않다면 장애나 건상상의 문제 때문에 고립될 수도 있는 사람들에게 특히 중요하다. 게다가 질병이나 중독, 또는 다른 삶의 어려움에 직면한 사람들은 자신이 겪고 있는 것들을 이해해 줄 다른 사람들을 찾는 데 온라인 서비스를 점점 더 이용하고 있다. Facebook에서만 수천 개의 지지 그룹이 있다. *SailingAutisticSeas.com* 블로그의 작가는 자폐증에 걸린 자녀를 가진 부모에게 있어 소셜 네트워킹의 가치를 다음과 같이 설명한다. “부모는 Facebook에 자녀가 중대한 지점에 이르렀다거나 그들이 보내고 있는 안 좋은 날에 관한 상태를 올릴 수 있습니다. … 저 너머 어딘가에서 또 다른 부모가 그것을 볼 것이고, 축하해주며, 공감하기도 한다는 것을 알기 때문에 우리는 이러한 것들을 합니다.”

소셜 사이트는 중대한 대의명분에 관심을 기울이게 함으로써 더 큰 스케일로 삶을 향상시킬 수 있다. 우선 한 가지 예로, 자선단체는 키보드를 몇 번 두드리는 것으로 수백만 명의 잠재적인 기부자에게 닿을 수 있다. 예를 들어, 2010년에 아이티에서 일어난 지진 후, 적십자는 Twitter와 다른 사이트의 계정을 이용하여 기부를 요청했다. 이틀 만에 32백만 달러의 기금이 모였다. 그리고 큰 기관만이 소셜 미디어의 힘을 이용할 수 있는 것은 아니다. 2011년 1월에 이집트의 컴퓨터 공학자인 Wael Ghonim은 Khaled Saeed라는 이름의 젊은이에 관한 Facebook 페이지를 만들었다. Saeed는 경찰에 붙잡힌 동안 사망했는데, 보아하니 분명 심하게 구타를 당한 뒤 사망했다. “우리는 모두 Khaaled Saeed입니다”라는 제목이 붙은 Ghonim의 페이지는 수십만 명의 팔로워를 얻었다. 그곳은 Hosni Mubarak 대통령 정권을 비판하는 사람들이 모이는 장소가 되었다. Ghonim이 대규모 시위를 요청했을 때, 다른 사람들이 소셜 미디어에서 그 요청을 울려 퍼지게 했고, 수만 명이 카이로의 타흐리르 광장으로 갔다. 2011년 2월 11일, Mubarak은 사임했다. 인정하건대, 소셜 미디어가 시위 운동이나 정부의 교체를 유발한 것은 아니다. 그러나 그것들을 가능하도록 도운 것은 분명하다. 인터넷은 지구상의 모든 사람들에게, 아무리 가난하거나 무력한가에 상관없이 발언권을 준다. 이는 긍정적인 변화를 위한 아이디어를 전파하는 데 있어 필적할 것이 없는 방식이다.

소셜 미디어는 동료, 멀리 있는 사랑하는 사람, 공통의 문제를 가진 이방인, 같은 명분에 관심이 있는 사람들 등, 온갖 종류의 사람들을 한데 모이게 한다. 그리고 그들의 삶은 덕분에 더 나아질 수 있다. 소셜 미디어는 우리 각자에게 다른 이들에게 이를 수 있는 힘을 주며, 그 힘이 선을 위한 힘인지 악을 위한 힘인지는 우리에게 달려 있다. 당신은 그것을 무엇을 위해 사용하겠는가?

|  |
| --- |
| **Reading 2 *Narcissism: The Dark Side of Social Media******나르시시즘: 소셜 미디어의 어두운 면*** |

Student Book, page 136

해마다 Oxford Dictionaries는 지난 12개월 동안 가장 많은 관심을 끌었던 단어나 문구인 올해의 단어를 선정한다. 2013년에 그 단어는 ‘셀카’였는데, 이는 자신의 모습을 찍은, 보통 온라인에서 공유하는 사진을 말한다. Oxford에 따르면 이 단어의 사용은 2013년에 17000퍼센트 증가했다. 이는 Facebook이나Twitter 또는 다른 유사한 서비스를 이용하는 사람에게는 놀랍지 않은 것인데, 이 모든 사이트들은 그런 사진들로 가득하다. 셀카는 온라인 사교 활동에서 스스로에 대한 그리고 다른 사람이 우리를 보는 방식에 대한 강박을 부추기는 한 방식일 뿐이다. 소셜 미디어의 증가는 분명히 보람을 느끼게 하기도 하고 나르시시즘(자아도취나 자기애)를 증가시키기도 하는데, 그것은 모든 이들에게 좋지 않다.

*나르시시즘*의 정의를 분명히 하는 것은 중요하다. 심리학에서 그 용어는 주요 성격 장애를 의미할 수 있다. 그러나 보다 일반적으로 그것은 우리 모두가 많든 적든 어느 정도 가지고 있는 성격 특징이기도 하다. 그 분야의 전문가들은 이 특성을 측정하는 데 NPI(자기애적 성격 검사)라는 테스트를 이용한다. 그것은 평균 15점 정도인 총 40점 등급으로 되어있다. NPI에서 20점 이상을 얻은 사람은 *나르시시스트*라고 일컫는다. 특히 그들은 자랑하고 관심을 좋아하며 자신이 ‘특별하다’고 생각하며 다른 사람과 공감하는 것이 어려운 경향이 있다. 요컨대 나르시시스트란 과장된 자아를 가진 자기중심적인 것이다.

소셜 미디어 사이트는 본질적으로 나르시시스트의 꿈이다. 우선 한 가지로, 나르시시스트는 피상적인 관계를 선호하는데 깊은 관계는 자신의 감정만이 아니라 타인의 감정에 대해 생각하는 것이 요구되기 때문이다. 그리고Facebook의 ‘우정’보다 더 피상적인 것이 무엇이 있겠는가? 많은 수의 온라인 친구, 아니 더 좋게는 ‘팔로워’를 얻는 것은 나르시시스트 자신의 중요성에 대한 감각[자만심]을 충족시켜 준다. 그리고 사진을 올리고 계속해서 상태를 업데이트 하는 것은 자랑하고자 하는 욕구를 충족시켜 준다. 말할 것도 없이 나르시시스트가 소셜 미디어 접촉이 더 많고 더 자주 포스팅한다는 것을 보여주는 방대한 분량의 연구가 있다. 2013년의 한 연구에서는 참여자들이 NPI를 받은 뒤 자신의 Twitter이용에 관한 정보를 제공했다. 연구 저자들은 빈번한 트윗과 높은 NPI 점수 사이에 상당한 상관관계가 있다는 것을 발견했다.

인터넷을 통한 사교가 나르시시스트를 끌어들일 뿐만 아니라 나르시시스트를 만들어내기도 하는 것 같다. 온라인에서는 자신이 어떻게 보여질지를 완전히 통제할 수 있기 때문에 사람들은 자신의 가장 좋은 모습만을 보여주려는 경향이 있다. 자신의 가장 명석한 생각이나 발언을 게시하고, 가장 흥미로운 장소에서 찍은, 제일 잘 나온 셀카를 공유한다. 또한 자기가 생각하기에 가장 좋은 인상을 줄 것 같은 영화와 음악, TV를 ‘좋아한다’. 게다가 지인들의 페이지를 둘러보면서 끊임없이 자신을 다른 이용자들의 최상의 모습과 비교하도록 강요 받는다. 따라서 그것은 경쟁이 된다. 주로 연락을 취하거나 자선 활동을 하거나 다른 자기애적이지 않은 이유 때문에 소셜 사이트를 이용한다고 하더라도 압박을 느낀다. 2009년에 두 명의 심리학자가 쓴 *The Narcissism Epidemic(자기도취의 유행, ‘나는 왜 나를 사랑하는가’라는 제목으로 번역됨)*라는 책에서 예전 어느 때보다도 오늘날에 나르시시스트가 많다는 증거를 제시했다. 그리고 그들은 그 주된 이유가 소셜 미디어가 자기 홍보를 강조하기 때문이라고 설득력 있게 주장한다.

소셜 미디어와 나르시시즘의 연관은 우리가 로그인하기 전에 한 번 더 생각하게끔 만들어야 한다. 그 이유는 자신에 대한 집착과 자기 중심 성향은 그저 성가신 것에 그치는 것이 아니라 해롭기 때문이다. 극단적인 자신감은 매력적일 수 있지만 잠깐 동안만 그러하다. 나르시시스트를 잘 알게 되고 나서도 오랫동안 그들 주변에 머무르는 나르시시스트의 추종자는 거의 없으며 외롭게 되고 만다. 그러나 가장 고통 받는 것은 나르시시스트가 아니라 그들 주변에 있는 사람들이다. NPI에서 측정하는 나르시시즘의 한 측면은 ‘자격 부여/착취’라고 부르는 것이다. 이는 많은 것을 기대하면서 거의 베풀지는 않는 나르시시스트의 성향에 관계된다. 미국 Facebook 이용자들에 관한 최근의 연구는 나르시시스트가 사회적인 지지는 덜 제공하면서 그것을 더 구하려고 한다는 것을 발견했다. 그리고 물론 나르시시스트의 이기적인 행동은 사이버 공간에만 한정되지 않는다. 연구에서는 그들이 자신의 잘못에 대해서도 다른 사람들을 비난하며 어떠한 비판에도 공격적으로 반응하고 자기 담당이 아닌 경우 협력하기 꺼려하는 경향이 있다는 것을 발견했다.

요약하자면 소셜 미디어 이용과 나르시시즘이 긴밀히 관련되어 있으며 나르시시즘은 아름답지 않다는 증거가 증가하고 있다. 그러나 당신이 NPI에서 높은 점수를 받지는 않았지만 온라인 공유를 지지하는 드문 경우라고 해 보자. 당신의 연락처에 그런 것들을 많이 가진 이들과 비교하여 당신은 팔로워와 좋아요의 개수가 상대적으로 적은 것이나 매력적인 셀카가 부족한 것에 실망하게 되기 쉽다. 당신은 자신이 뭔가 잘못되었다고 생각하기 시작할지도 모른다. 그렇지 않다. 당신은 그저 나르시시스트가 아닌 것뿐이다. 당신이 흔들리지 않고 그 길을 계속 나아갈 수 있도록 소셜 미디어에서 거리를 두도록 하라.

## UNIT 11 Get Some Rest

Health *Sleep problems: causes, effects, and solutions*

|  |
| --- |
| **Reading 1 *US Racking up Huge “Sleep Debt”******미국인들은 막대한 ‘수면 빚’을 늘리고 있다*** |

Student Book, page 144

남부 캘리포니아의 신문 *Orange County Register*의 기자로서, Gwendolyn Driscoll은 템포가 빠른 그녀의 직업에서 하루 종일 매우 바쁘게 움직인다고 말한다.

저녁 늦게 집에 도착하면 그녀는 집안일을 하거나 읽을거리를 따라잡을 시간이 거의 없다. 대부분 밤에 그녀는 6시간 반 정도 잠을 잔다.

“확실히 시간이 더 있으면 좋겠어요.”라고 35세의 Driscoll은 말한다. “하지만 잠자는 것이 우선 사항이 아닐 뿐입니다.”

어쩌면 그래야만 할 것이다.

수면 전문가들은 성인에게는 하룻밤 7시간에서 8시간의 수면이 필요하다고 한다. 이보다 더 적다면 건강에 해롭다. 수면 부족은 정신적인 기민함에 영향을 미칠 수 있다. 그것은 면역 체계에 해를 끼치고 심지어 당뇨와 같은 질병의 위험성을 증가시키기도 한다.

“수면은 운동이나 건강한 식단만큼이나 우리의 전반적인 건강에 중요합니다.”라고 메릴랜드의 Bethesda에 있는 National Center on Sleep Disorders Research(국립 수면 장애 연구 센터)의 센터장인 Carl Hunt는 말한다. 그 센터는 National Institute of Health(국립보건원)의 일부이다.

음식과 물은 생물학적인 욕구이다. 수면도 마찬가지이다. 수면이 완전히 박탈당하면 인간은 결국 죽게 된다. 하지만 수백만 명의 미국인들이 충분한 수면을 취하지 못하고 있는 실정이다. 오늘날 평균적인 미국인들은 20년에서 30년 전의 미국인들보다 밤에 잠을 1시간 덜 잔다.

“카페인에 대한 의존과 이 모든 Starbucks 문화는 분명히 우리 사회가 이전 어느 때보다도 더 졸리다는 한 가지 증거입니다.”라고 캘리포니아의 Palo Alto에 있는 Stanford University의 수면 연구원 William Dement는 말한다.

연구자들에 따르면 이러한 추세는 24시간 제공되는 서비스, 정보, 오락거리에 대한 증가하기만 하는 기대에 더불어 일주일 내내 24시간 영업하는 이 나라의 문화에 부분적으로 기인한다.

Hunt는 생활방식의 변화가 매일 미국인들이 잠을 자는 시간에 직접적으로 영향을 준다고 말한다. 그것은 또한 24시간 중 어느 때에 수면이 이루어지는가에도 영향을 미친다.

연구는 성인 다섯 명 중 한 명이 주간 졸림 증상으로 고통 받고 있음을 보여 준다. 18세에서 34세의 사람들 가운데 50퍼센트가 주간 졸림 증상으로 매일의 과업에 지장을 받는다고 말한다.

그 손해는 상당해서, 한 추정에 따르면 보건 비용이 미화 150억 달러이며 미국에서만 생산성 손실이 500억 달러나 된다.

또한 수면 장애는 충분한 수면을 취하지 못하는 결과에 이를 수 있다. 불면증은 가장 흔한 수면 장애이다. 역시나 수면을 방해하는 신경증 질환인 하지불안증후군도 거의 마찬가지로 흔하다. 기면증(갑자기 깊은 잠이 엄습하는 것)과 몽유병으로 고통 받는 사람들이 여기에 더해진다.

미국에서는 약 3천만 명이 수면무호흡증이라고 알려진 수면 장애로 고통 받고 있다. 이 증상이 발생한 사람들은 목 뒤쪽에 있는 기도가 허탈할 수 있다. 이는 얕은 호흡이 빈번하게 발현되는 결과를 초래한다. 때때로 공기가 허파로 전혀 들어가지 않기도 한다. 혈액 속의 낮은 산소 수준은, 코로 킁킁거리며 깊은 숨을 충분히 쉬도록, 부분적으로 ‘깨도록’ 만들 것이다.

수면 부족은 인지 능력과 창의력, 기민함에 대단히 부정적인 영향을 미친다. 그것은 언어 능력과 의사 결정 및 기억에 악영향을 주는 것으로 밝혀졌다.

“충분한 양의 수면을 취하지 않으면 졸리게 느끼게 되고 집중할 수 없게 됩니다.”라고 Hunt는 말했다. 그는 일부 사람들에게 기분 변화가 생길 수 있으며 심지어 환각이 시작될 수도 있다고 지적했다. 이 모든 것은 삶의 질 저하로 이어진다.

연구자들은 수면 부족이 면역 체계를 심각하게 약화시킬 수 있다고 경고한다. 그것은 또한 체온을 낮추고 성장 호르몬의 방출을 저하시킬 수 있다. 그것은 심장 박동과 혈압의 증가도 야기할 수도 있다.

연구자들은 수면 손실과 비만 및 당뇨 사이에는 분명히 연관성이 있다고 말한다. 충분한 수면이 부족할 경우 신체 활동은 줄어드는 것은 물론이고 식욕이 왕성해지고 야식도 증가하게 된다.

Hunt에 따르면, 하룻밤에 7~8시간이라는 평균 총 수면 시간과 비교해 볼 때, 비만에 걸릴 위험은 하룻밤에 6시간만 자면 23퍼센트 증가하고, 하룻밤에 5시간만 자면 50퍼센트, 그리고 하룻밤에 4시간 자면 73퍼센트 증가한다고 한다.

당연히, 수면 부족과 교통 사고 사이에도 역시 강한 관련성이 있다. National Highway Traffic Safety Administration(미국 도로 교통 안전국)에 따르면 졸음 운전은 매년 10만에서 15만 건의 미국 차량 충돌 사고의 4퍼센트를 야기한다.

연구자들이 말하길, 사람들이 가장 깨닫지 못하고 있는 것은 수면 부족이 시간이 흐르면서 축적되기도 한다는 것이다. 충분한 수면을 취하지 못하는 사람들은 ‘수면 부채’가 쌓이게 되는데 이는 주말에 단순히 기력을 회복하기 위해 낮잠을 자는 것으로는 없어지지 않는다.

Dement와 동료들은 수면 부채를 낮춘 결과를 입증하는 연구를 출판했다.

“수행, 기분, 인지 능력, 에너지에서의 향상은 정말로 극적이었고 거의 초인적이었다.”고 그는 말했다.

|  |
| --- |
| **Reading 2 *A Real Cure for Insomnia******진정한 불면증 치료법*** |

Student Book, page 150

우리 모두는 필요한 것 보다 덜 자는 것이 어떤 느낌인지 알고 있다. 밤을 새워 공부하거나 파티를 하는 것은 분명 우리의 일상을 엉망으로 만들어 버릴 수 있다. 그러나 정상으로 돌아오게 하기 위해 보통은 다시 숙면을 취하면 된다. 하지만 일부 사람들에게는 그것이 그렇게 쉽지 않다.

New York Hospital Queens에서 레지던트를 하던 때, 내 동료 한 명이 결코 충분한 수면을 취하지 못하는 것 같았다. 그녀는 자주 지친 채로 출근했고 밤새 뒤척이며 보냈다고 불평하곤 했다. 그것은 그녀의 일뿐만 아니라 기억과 다른 사람과의 관계에도 영향을 미쳤다. 어느 두려운 경우에서는, 그 때문에 그녀는 수술하는 동안 치명적인 실수를 저지를 뻔 했다. 수면제가 이롭기보다는 더 해롭다는 내 주장에도 불구하고 그녀는 불면에 대한 약물 치료를 하기로 결심했다. 하지만 나는 그녀를 비난할 수 없었다. 그녀는 어찌할 바를 모르고 있었다.

의사로서 나는 약의 가치를 이해하고 있다. 약이 유일한 해결책인 건강 상태가 많이 있다. 그러나 이 경우에는 수면 보조제가 실제로 얼마나 유익할지, 특히 대안과 비교해 보았을 때, 확실하지 않았다. 인지행동치료 즉 CBT가 불면 치료에 있어 더 효과적이고 덜 해로운 방법이다.

수면제를 먹기 시작하자 내 동료는 잠이 들어서 계속 자는 상태를 유지하는 능력에서의 개선을 알아차렸다. 그러나 누구도 며칠 혹은 기껏해야 몇 주 이상으로 수면제를 먹어서는 안 된다. 수면제는 매우 중독성이 강할 수 있다. 일단 약을 중단하면 환자가 전에 겪었던 것 보다 훨씬 더 안 좋은 불면증에 이를 수 있다. 엎친 데 덮친 격으로, 내 동료가 발견했듯이, 수면의 질이 자연적인 수면만큼 좋지 않으며 다음날 졸린 기분을 느끼게 된다.

반면 CBT에는 그러한 위험성이 보이지 않는다. CBT의 요소들은 건강한 행동과 환경을 형성하는 것, 즉 습관적이고 자연스러운 수면에 가장 도움이 되는 ‘수면 위생’을 형성하는 것을 수반한다. 서늘한 침대, 밤에 카페인과 운동을 피하기, 잠자리에 들기 전에 편안하게 만들어주는 습관을 개발하는 것 모두가 좋은 수면 위생의 예들이다. 그러한 행동을 수행함으로써 사람들은 단지 몇 주 동안이 아니라 무기한으로 수면 습관을 형성하게 된다.

수면제는 중독성이 있을 뿐만 아니라 전반적인 건강에도 부정적인 영향을 미친다. 샌디에이고에 있는 Scripps Clinic의 공동 연구소장인 Daniel Kripke 박사는 연구에서 수면제를 복용하는 10500명의 사람들이 장기적으로 그러한 약을 사용하면 암에 걸릴 확률이 35퍼센트 더 높아졌다는 것을 발견했다. Kripke 박사는 주기적으로 수면제를 복용하는 사람들은 흡연을 하는 사람들 보다 림프종, 폐 및 다른 암에 걸릴 위험이 훨씬 더 많다고 주장했다. 그의 연구는 또한 수면제를 복용하는 환자들은 그렇지 않은 환자들보다 2.5년의 추적 연구에서 사망할 확률이 4배 이상 더 높은 것으로 보인다는 것을 발견했다.

수면제가 그 문제에 대한 상대적으로 빠른 경감을 제공하는 것은 사실이지만 그러한 완화는 오래가지 못하며 입증된 장기간의 위험을 수반한다. 반면 CBT는 효과를 보는 데 시간과 노력이 필요하지만 장기적으로 보면 부정적인 효과가 없다. 낮잠을 없애고 밤 늦게까지 잠자는 시간을 연기하는, CBT의 한 요소인 제한 요법은 환자에게 긍정적인 효과를 가져다 주는 데 6주까지 걸리기도 한다. 환자는 또한 수면을 방해했을지도 모르는 습관을 확인하도록 장려된다. 로드아일랜드의 Lifespan Hospitals에 있는 Behavioral Sleep Medicine의 소장인 Donn Posner 박사는 이러한 습관들을 고치기를 추천한다. 그는 환자들에게 잘 시간이 아닌 한 침대 위에서 시간을 보내지 말도록 지시했다. 그는 또한 자기 전에 운동이나 일을 피하기를 추천하는데 이는 환자들이 느긋하게 쉴 수 없을 정도까지 자극할 수 있기 때문이다.

CBT가 약물 치료에 비해 가지는 또 다른 명백한 장점은 각각의 치료를 개인의 요구에 맞출 수 있는 의사의 능력에 있다. 약 조제는 환자 각자에게 개별적으로 맞출 수 없지만 CBT 치료는 가능하다. 습관과 버릇을 전부 상세히 적은 내 동료의 수면 일기는 그녀의 의사가 그녀의 상태에만 독점적인 치료를 처방할 수 있게 해 주었다.

물론 새로운 습관을 만드는 것은 시간이 많이 걸리고 어렵다. 그러나 긍정적인 면은 일단 좋은 습관이 형성되고 나면 그것들은 부정적인 부작용 없이 무기한으로 계속될 수 있다는 점이다. 나는 내 동료가 약물 치료 노선을 시도(했다가 실패)하고 더 건강한 CBT를 택했다고 말하게 되어 기쁘다. 이제 그녀의 상태는 영구적으로 경감되는 중이다. 약물 치료는 결코 그녀에게 줄 수 없었던 바로 그것 말이다.

## UNIT 12 The Ethics of Eating

Ethics *Debating the morality of using animals for food*

|  |
| --- |
| **Reading 1 *How I Learned to Stop Apologizing for Being Vegetarian******나는 어떻게 채식주의자라는 것에 사과하지 않는 것을 배우게 되었나*** |

Student Book, page 158

“아프리카에서 굶주리는 아이들을 생각해 보렴.” 이는 식성이 까다로운 자녀를 둔 전 세계 부모들이 쓰는 논거이다. 그러나 그러한 굶주리는 아이들을 근처에서 발견할 수 있는 케냐에서, 이러한 논쟁은 먹는 음식에 제한을 두기로 한 거의 누구에게나 적용된다. 사람들에게 내가 채식주의자라고 말하면 그들은 의학적인 이유가 있어서 그런 것임에 틀림 없다고 추정한다. 고기를 먹을 여유가 되는 아프리카 여성이 그토록 많은 동료 시민들로서는 거절하는 호사를 누리지도 못하는 것을[즉 고기를] 거부하는 이유가 달리 있겠는가?

그러나 나의 논리는 내가 부모님의 사유지에서 자랐던, 내가 어린 아이였던 시절까지 거슬러 이어지는데, 그곳은 가축과 야생동물로 둘러싸여 있었다. 나는 그 동물들을 잘 알게 되었기에, 그들이 도축장으로 끌려갈 때 얼마나 큰 고통을 받는지 상상하는 것이 어렵지 않았다. 그러한 생각 때문에 나는 내가 먹는 고기를 다른 식으로 보게 되었다. 하지만 내가 그것에 관해 어른들과 이야기 하려고 하면, 동물들은 다르다거나 신이 우리가 먹도록 그것들을 주셨다는 말을 들었다. 다른 식으로 말씀해 주신 유일한 분은 정원사였는데, 그분은 그럴 수 있기 때문이라는 이유 만으로 어떠한 동물이라도 (심지어 치명적인 Black Mamba 뱀이라도) 사냥하는 것에 반대하셨다.

그의 논리가 나를 설득하긴 했지만 내가 진정으로 채식주의자가 되는 데에는 10년이 더 걸렸다. 그리고 그때 조차, 나는 그것이 비폭력에 대한 내 약속 때문이라는 것을 감히 인정하기 힘들었다. 그러나 최근에 5살 난 딸 덕분에 나는 동물 권리에 관한 한 아무것도 하지 않았던 나의 나태함을 시험하기 시작했다.

2008년 1월에 케냐는 선거 후 폭력 사태로 뒤흔들렸다. 나이로비(케냐의 수도)의 내가 사는 곳에서 도로만 건너면 되는 이웃 지역인 키베라는 가장 심한 타격을 받았다. 나는 아프리카의 가장 큰 도시 빈곤 지역인 키베라에 들어가는 것이 언제나 두려웠다. 그럼에도 불구하고 내가 도울 것이 있는지 보려고 불타는 타이어들 사이로 위험을 무릅쓰고 가기로 결정했다.

지금 내가 생각하기에는 순진한 것 같지만, (당시) 나는 사람들이 가지는 불만의 큰 부분은 자신의 가족들을 먹이지 못하는 것에서 비롯된다고 생각했다. 그래서 고무적인 젊은이 집단의 도움을 받아 나는 키베라 중심에 유기농 채소 농장을 시작했다. 보통 농장의 후속 성공을 기리기 위해 염소를 상징적으로 도살하곤 했지만, 새로 사귄 내 친구들은 내가 동물을 죽이는 데 돈을 지불하지 않으려는 것을 이해해 주었다. 그래도, 그들은 그들의 시선에서는 정말 이상한 식단처럼 보였던 것에 대해 놀렸는데, 내가 왜 육식을 완전히 그만두게 되었는지 그들에게 충분히 설명하지 않았기 때문이었다.

다음 몇 년이 지나는 동안, 육식을 하는 문화에서 채식주의자 자녀를 키우는 것에 대해 내가 느끼는 거리낌 때문에 나는 내 선택에 대해 말하지 못했다. 내 딸은 우리가 채식주의자라는 것을 알고 있기는 했지만, 나는 그 애에게 왜 그런지 실제로 한 번도 말해주지 않았고 그 애도 묻지 않았다. 우리 가족의 친구가 바비큐 파티에서 그녀에게 갈비를 주었을 때 이 모든 것이 위기에 이르렀다. 서슴없이, 그 애는 거절하고는 동물은 그녀의 친구이기 때문에 동물을 먹지 않는다고 큰 소리로 말했다. 사람들은 그것을 귀엽다고 생각했다.

나는 곧 이 피할 수 없는 질문에 대한 그녀의 대답을 적어 두기 시작했고, 그것은 그녀가 나이를 먹어가면서 늘어났다. 엄마와는 다르게, 그녀는 채식주의자인 것에 대해 사과하지 않았다. 그녀는 왜 동물을 아프게 하는 것이 옳지 않다고 생각하는지에 대해 이야기했다. 마침내, 이 인용구들은 우리가 최근에 출판한, 채식주의자인 것에 대한 *Cows Are Too Big to Eat(소는 먹기에는 너무 크다)*라는 책의 기초를 형성했다.

그것은 거기서 그치지 않았다. 그녀가 다니는 작은 지역 운영 학교에서 이전에 채식주의 메뉴였던 것에 고기를 내놓겠다고 발표했을 때, 내 딸은 또 다시 당당하게 말했다. 나로서는 깜짝 놀랐지만, 그다지 문제를 일으키고 싶지는 않았다. 그런데 내가 딸과 그것에 대해 상의하는 중에 그녀는 말했다. “엄마, 그 일에 관해 우리는 어떻게 할 거죠?”

그녀의 대답에 ‘우리’라는 것이 포함된 것을 알아차린 나는 위원회에 보낼 편지의 초안을 내가 작성할 수 있도록 그녀의 의견을 구했다. 그녀는 그들이 단백질에 대해 염려하는 것이라면 아이들은 치즈를 먹거나 우유를 마실 수 있다고 쓰도록 요청했다. 그러니 소가 죽지 않아도 된다고 말이다. 위원회는 설문조사를 하는 것으로 답했고, 이에 학교에서, 적어도 유치원에서는 고기를 내놓겠다는 결정을 번복하게 되었다.

내 딸이 초등학교로 진학하는 내년에 다시 그 싸움을 계속할 것이라고 하기는 어렵다. 대부분의 아이들처럼 그녀도 확고하게 현재에 살고 있다. 그러나 그걸로 좋다. 미래에 대해 생각하는 사람은 바로 나다. 그리고 앞으로, 나는 왜 내가 채식주의자인지 말하는 것에 더 이상 창피해하지 않을 것이다. 거의 20년이나 걸렸지만, 내 딸 덕분에 나는 모든 동물들을 존중하면서 비폭력의 삶을 살고자 하는 데에 대해 사과하지 않는다.

|  |
| --- |
| **Reading 2 *Feelings Aside, Vegetarianism Doesn’t Make Sense******감상을 제외하고 보면, 채식주의는 이치에 맞지 않다*** |

Student Book, page 164

1995년의 영화 *Babe(꼬마 돼지 베이브)*에서 말을 하고, 친구가 있으며, 양떼몰이 대회에서 우승하고자 하는 꿈을 가진 아주 귀여운 돼지가 주연을 맡았다. 그 영화를 보고 나서 돼지고기나 베이컨을 먹는 것에 대해 재고해보지 않았다면 인정이 없는 것이다. *Babe*는 채식주의를 위한 92분짜리 논쟁이며 그것은 강력하다. 사람 역을 맡았던 James Cromwell은 영화를 찍는 동안 채식주의자가 되었다. 그는 온라인 잡지인 *TakePart*와 했던 인터뷰에서 자신의 결정에 대해 설명했다. “제가 연기한 인물은 동물을 지각이 있는 존재로 보는 능력을 가지고 있습니다. 자신이 그런 것만큼이나 운명과 충동, 열망을 가진 존재로 말이죠.”

그러나 여기에 문제가 있다. 그것은 그저 영화일 뿐이다. 돼지는 말을 하지 못한다. 그리고 아무도 증명할 수 없긴 하지만, 돼지가 대회에서 우승하는 것을 꿈꾸지 않을 것이라는 것 또한 확실하다. 고기를 먹는 것에 반대하는 도덕적인 논쟁은 *Babe*와 비슷하다. 그것은 감정적인 호소력을 가지지만, 객관적인 검토에는 맞서지 못한다. 사실, 식단에 고기를 포함하는 것은 도덕적으로도 용인되며 건강을 위해서도 필요하다.

채식주의자들이 가진 가장 강력한 무기는 육류 업계의 부인할 수 없는 잔인성이다. 불필요하게 생명체에 고통을 가하는 데에는 어떠한 변명의 여지도 없다. 그리고 돼지, 소, 닭 및 우리가 먹는 다른 동물들이 실제로 정말 고통 받고 있다는 데에는 의심의 여지가 없다. 공장형 농장에서는 수백만 마리의 동물들이, 가족이 키우는 애완동물이 겪을 경우 규탄 받아 마땅한 학대를 받고 있으며 (많은 곳에서는 불법으로 자행된다). 이러한 동물들은 단지 비용 효율적이라는 이유로 햇빛도 볼 수 없는 작은 우리에서 짧고 비참한 삶을 산다. 이것은 범죄이다.

동물 학대에 대한 우려는 공장형 농장에서 생산된 고기를 사지 않는 훌륭한 이유이다. 그러나 그것은 고기를 전적으로 포기하는 것에 대한 논리적인 이유는 아닌데, 육류는 인도적으로 생산될 수 있으며 그렇게 되고 있기 때문이다. 산업형 농업 방식에 반대하는 사람들은 농산물 직판장에 가거나 ‘유기농’, ‘놓아 기른’, 혹은 ‘동물 실험을 하지 않은(동물성이 포함되지 않은)’이라는 라벨을 찾으면 된다. 이러한 라벨이 언제나 정확한 것은 아니라는 것은 인정한다. 그것들을 확인하려면 구매자로서 조사를 좀 해야 한다. *EthicalFarms*.*org*나 *CrueltyFreeEating*.*com*과 같은 점점 더 많은 수의 웹사이트들이 그 건에 관해 소비자들을 돕는 것을 목표로 하고 있다.

먹기 위해서 생명을, 어떠한 생명이라도 앗아가는 것은 잘못이라는 생각은 어떨까? 죽음은 슬픈 것이지만 대자연에게 그렇게 말해 보라. 무기물을 먹는 소수의 박테리아 종 외에, 모든 동물의 식단은 다른 생명체의 죽음에 의존한다. 인간도 예외가 아니다. Harvard School of Public Health에 따르면 인간은 매일 46~56그램의 단백질이 필요하다. 단백질로 우리의 근육과 기관이 대부분 구성되는데, 질도 양만큼이나 중요하다. 동물성 식품에는 양질의 단백질이 있는데 이는 우리의 건강에 필수적인 모든 아미노산(단백질의 구성 요소)을 포함한다는 뜻이다. 어떠한 채소도 그렇지 못하다. 육류는 또한 유제품과 달걀과 함께 비타민 B12가 많은데, 이는 건강한 뇌 기능과 혈액 생산에 필수적이다. 그것은 어떠한 식물에서도 발견되지 않는다.

좋은 영양 섭취에 미치는 동물성 식품의 중요성에 관해 여전히 의심스럽다면 *Lierre Keith가 쓴 The Vegetarian Myth(채식주의의 신화, ‘채식의 배신’으로 번역됨)*을 읽어보아라. Keith는 20년 동안 엄격한 채식주의자였으며 동물 복지에 열정적이다. 2009년 출판된 책에서 그녀는 결국 자신의 식단 때문이라고 결론을 내린, 장기적인 건강상의 문제들에 대해 기술했다. 동물성 식품을 필요로 하는 진화적인 뿌리에 대해 연구한 뒤, 생명을 앗아가는 데 대해 심하게 꺼려함에도 불구하고, 그녀는 윤리적인 육식의 옹호자가 되었다. 그녀가 말하듯이 “삶은 죽음 없이는 불가능하다.”

그런데 그것은 채식주의 식단에서도 사실이다. 식물 역시도 살아있는 생명체가 아니던가? 이러한 논리선상에 대한 흔한 반대는, James Cromwell의 말처럼, 지각 능력이 차이를 만든다는 것이다. 그러나 자연에서는 지각 능력이 있는가와 없는가 사이에 분명한 경계가 없다. 과학자들은 식물이 동족을 이방인과 구별할 수 있다는 것을 발견했다. 또한 그들은 어떤 가스 방출에 의한 스트레스에 반응하여 ‘비명을 지르고’, 클래식 음악을 틀어주면 더 빨리 자란다. 보아하니, 인간이, 혹은 다른 동물들도, 감각을 느끼는 존재를 먹는 것을 피할 수는 없다.

생명체와 동물의 고통에 관심을 가지는 것은 존경스러운 것이다. 그러나 죄책감에서 육식을 포기하는 것은 건강을 잃어가면서까지 지나치게 감정적으로 되는 것이다. Babe의 주인공이 보통의 돼지라면 그도 사람과 마찬가지로 잡식성이다. 그는 풀, 곡물, 곤충, 벌레를 먹는다. 그는 우리가 그러한 것만큼이나 고통을 경험할 수 있으며, 그것은 우리가 그를 일반적인 공장형 농장에서 그러는 것 보다 더 친절한 방식으로 대하기에 충분한 이유이다. 그러나 우리가 그러 하듯이, 그도 살기 위해 살해를 한다. 우리는 책임감 있게 고기를 먹어야 하지만, 우리는 고기를 먹어야만 한다.