**On Point 1**

**Unit 1**

**Lesson 1 Differences That Don’t Divide**

**Paragraph 1**Tristan and Hannah are as different as two people could be. Tristan loves football, but Hannah hates sports. Hannah loves technology. On the other hand, Tristan doesn’t know the first thing about computers. He’s from a large family with four brothers and sisters. She’s an only child. Prior to meeting Tristan, Hannah was soft-spoken in groups. However, she’s now far more outspoken than Tristan. The list of differences between them goes on and on. Yet, somehow, they’ve been married for fifteen years. With so little in common, how did they manage to make a connection and retain it for so long?

**Paragraph 2**

Unlikely relationships like theirs are kind of curious. Most people assume that successful couples have more similarities than differences. That is the conventional wisdom: having a lot in common with a partner should make life easier. After all, interactions will produce less conflict and unhappiness if the partners share a similar point of view.

**유닛 1**

**레슨 1 차이를 넘어 하나로**

**단락 1**트리스탄과 한나는 서로 완전히 다른 성격을 가진 사람들이다. 트리스탄은 축구를 좋아하지만, 한나는 스포츠를 싫어한다. 한나는 첨단 기술을 좋아한다. 반면, 트리스탄은 컴퓨터에 대해 전혀 모른다. 트리스탄은 네 명의 형제자매가 있는 대가족에서 성장했다. 한나는 외동딸이다. 트리스탄을 만나기 전, 한나는 그룹에서 조용한 편이었다. 하지만 지금은 트리스탄보다 훨씬 더 활발하게 자신의 의견을 표현한다. 이렇듯 두 사람은 여러 면에서 다르다. 그럼에도 불구하고, 두 사람은 15년 동안 결혼 생활을 이어오고 있다. 이렇게 공통점이 거의 없는 두 사람이 어떻게 연결고리를 만들고, 오랜 시간 동안 관계를 유지할 수 있었을까?

**단락 2**

그들처럼 예상 밖의 관계는 꽤 흥미롭다. 대부분의 사람은 성공적인 커플이 차이점보다 공통점이 더 많을 것이라고 생각한다. 이것이 일반적인 통념이다. 즉, 파트너와 많은 공통점을 가지는 것이 더 편안한 삶을 만들어줄 것이라는 것이다. 결국, 비슷한 관점을 공유하면 상호작용에서 갈등과 불만이 적어질 가능성이 크기 때문이다.

**Paragraph 3**

However, research shows that this might not be the case. A Columbia University study found that some couples are just too much alike for their own good. Over three years, researchers studied 732 men and women and found that couples with the most similar personalities had some of the weakest relationships. In surveys about levels of closeness, commitment, and overall happiness, those couples scored low. Clearly, having a lot in common is no guarantee of a successful marriage. Relationships between very different people have other advantages as well. In his study of couples, Robert Levenson of the University of California showed that different personalities could balance against each other and give couples different ways to see issues and cope with life’s difficulties. For instance, someone with an outgoing nature can make up for a partner’s shyness. In turn, the outgoing partner can learn to enjoy more time alone.

**단락 3**

그러나 연구에 따르면 반드시 그런 것은 아니다. 컬럼비아 대학교의 연구에 따르면, 어떤 커플들은 서로 너무 비슷해서 오히려 관계에 해가 될 수 있다고 한다. 732명의 남녀를 대상으로 3년간 진행된 조사에서 성격이 가장 비슷한 커플들이 가장 약한 관계를 가진다는 사실이 발견되었다. 친밀감, 헌신, 전반적인 행복도에 대한 설문조사에서 이 커플들은 낮은 점수를 기록했다. 즉, 공통점이 많다고 해서 성공적인 결혼 생활이 보장되는 것은 아니다. 매우 다른 성격을 가진 사람들 간의 관계는 또 다른 장점을 가지고 있다. 캘리포니아 대학교의 로버트 레벤슨 박사의 커플 연구에 따르면, 서로 다른 성격이 균형을 이루어 문제를 다르게 바라보고 삶의 어려움을 극복하는 데 도움을 줄 수 있다고 한다. 예를 들어, 외향적인 성격을 가진 사람은 내성적인 파트너의 부족한 부분을 보완할 수 있으며, 외향적인 파트너는 혼자만의 시간을 즐기는 법을 배울 수 있다.

**Paragraph 4**

The causes of attraction between very different people may go even deeper. A study at Rutgers University revealed a physiological reason for attraction between some opposites. In the study, Dr. Helen Fisher reviewed research on the subject of attraction and learned that levels of certain hormones are linked with specific personality characteristics. Individuals with high levels of testosterone tend to be competitive and analytical. They often are attracted to—and attract—their opposites, who are introspective and nurturing individuals with high levels of the hormone estrogen. On the other hand, people with more curious or flexible personality types tend to be attracted to people like themselves. In addition, people who are less anxious and more social are attracted to others of the same personality type. These two groups tend to have average levels of testosterone and estrogen. Ultimately, it seems that opposites do attract among certain personality types, but not all.

**단락 4**

서로 너무 다른 사람들 간의 끌림의 원인은 더 깊은 곳에 있을 수 있다. 러트거스 대학교에서 실시한 연구는 일부 상반된 성격이 끌리는 생리학적 이유를 밝혀냈다. 이 연구에서 헬렌 피셔 박사는 끌림에 대한 연구를 검토했으며, 특정 호르몬의 수치가 특정 성격 특성과 연관이 있다는 것을 알게 되었다. 테스토스테론 수치가 높은 사람들은 경쟁적이고 분석적인 성향을 가지고 있다. 이들은 종종 상반된 성격의 사람들에게 끌리며, 내성적이고 배려심 있는 성격을 가진 사람들이 이들에게 끌린다. 반면, 호기심이 많거나 유연한 성격을 가진 사람들은 자신과 비슷한 성격의 사람들에게 끌리는 경향이 있다. 또한, 덜 불안하고 더 사회적인 성격의 사람들은 비슷한 성격을 가진 사람들에게 끌린다. 이 두 그룹은 평균적인 테스토스테론과 에스트로겐 수치를 가지고 있다. 결국, 서로 다른 성격이 끌리는 성향이 존재하지만, 모든 경우에 해당하는 것은 아니다.

**Paragraph 5**

Genetics may also explain why opposites sometimes attract. A University of New Mexico study suggests that our genes strongly influence our choice of partners. The study found that a woman’s unhappiness in a relationship is linked to her partner’s genes being too closely matched to her own. This preference may have developed to avoid the dangers that come with inbreeding, which can cause harmful mutations and decreased overall health. In addition, researchers at the Universite Paris Diderot compiled evidence that people use smell to sense whether a partner is a match. The study suggests that people can sense differences in MHC (a part of our DNA that plays an essential role in protecting the body from disease) and are more attracted to those whose MHC composition differs from their own. Differing MHC compositions give partners a genetic advantage when having children since their offspring will benefit from a diversified gene pool that can protect them from various diseases.

**단락5**

유전자도 상반된 사람들이 끌리는 이유를 설명할 수 있다. 뉴멕시코 대학교의 연구는 우리의 유전자가 파트너 선택에 강하게 영향을 미친다는 것을 시사한다. 연구에서는 여성의 관계에서의 불행이 파트너의 유전자가 자신과 너무 유사할 때 발생한다고 밝혔다. 이러한 성향은 근친교배로 인한 위험을 피하기 위해 발달했을 수 있다. 근친교배는 해로운 돌연변이와 전반적인 건강 악화를 초래할 수 있기 때문이다. 또한, 파리 대학교의 연구진은 사람들이 파트너가 유전자적으로 잘 맞는지 알아보기 위해 냄새를 사용한다는 증거를 제시했다. 연구에 따르면 사람들은 MHC (질병으로부터 신체를 보호하는 데 중요한 역할을 하는 DNA의 일부)에서 차이를 감지하고, 자신과 MHC 구성이 다른 사람들에게 끌리는 경향이 있다. MHC 구성이 다른 사람들은 자녀에게 유전적 장점을 제공할 수 있으며, 이는 자녀가 다양한 질병으로부터 보호받을 수 있는 유전자 풀을 보유하게 만든다.

**Paragraph 6**

As with everything in life, there’s no one approach to finding love. Like Tristan and Hannah, people with very different upbringings, personalities, and interests can have long-lasting relationships. Their characters, not to mention their hormones and diversified gene pool, may even benefit them in the long run. But in the end, all of this research doesn’t really offer much advice for people looking for a perfect match. So don’t search exclusively for partners whom you perceive as similar to or different from yourself. Leave your options open and allow yourself to be surprised by what you find.

**단락 6**

삶의 모든 일이 그렇듯 사랑을 찾는 데도 정해진 방법은 없다. 트리스탄과 해나처럼 서로 다른 성장 배경, 성격, 그리고 관심사를 가진 사람들도 오랜 관계를 유지할 수 있다. 그들의 성격, 호르몬, 그리고 다양한 유전자 조합은 장기적으로 그들에게 이익이 될 수도 있다. 그러나 결국, 이 모든 연구는 완벽한 짝을 찾으려는 사람들에게 큰 조언을 제공하지 않는다. 자기와 비슷하거나 다른 사람만을 파트너로 찾으려고 하지 말고, 선택의 폭을 넓혀 두고 자신이 발견할 수 있는 것들에 놀라워할 기회를 두어라.

**Unit 1**

**Lesson 2 Should You Swipe?**

**Paragraph 1**

Meeting your significant other can be a long journey. But for some, this journey seems to have a shortcut. Dating sites and apps give singles a platform to easily connect with other singles. In the past decade, these platforms have become an important part of modern romance. In fact, a 2020 Pew Research Center study found that forty-eight percent of young American adults aged eighteen to twenty-nine have used online dating sites and apps. In addition, seventeen percent of those have entered committed relationships. With nearly a fifth of all young couples first meeting online, these services’ popularity is obvious. But not all popular things are good. For many users, these dating services have made modern romance more difficult and complex.

**Paragraph 2**

Psychologists have found many advantages and disadvantages to online dating. Among the many criticisms aimed at online dating, the most severe concern is its effects on people’s self-esteem and mental health.

**유닛 1**

**레슨 2 스와이프를 하시겠나요?**

**단락 1**

연인을 만나는 과정은 길고도 복잡한 여정일 수 있다. 그러나 일부 사람들에게는 이 여정에 지름길이 있는 것처럼 보일 때도 있다. 데이팅 사이트와 앱은 싱글들이 서로 쉽게 연결될 수 있는 플랫폼을 제공한다. 지난 10년간 이러한 플랫폼은 현대 로맨스의 중요한 일부로 자리 잡았다. 실제로 2020년 퓨리서치센터 조사에 따르면, 18세에서 29세 사이의 젊은 미국 성인 중 48%가 온라인 데이팅 사이트와 앱을 이용한 적이 있다고 한다. 또한 이들 중 17%는 진지한 관계에 들어갔다. 젊은 커플 중 거의 5분의 1이 온라인에서 처음 만났다는 점에서, 이러한 서비스의 인기는 분명해 보인다. 그러나 인기 있는 것이 모두 좋은 것은 아니다. 많은 사용자들에게 이러한 데이팅 서비스는 현대 로맨스를 더 어렵고 복잡하게 만들었다.

**단락 2**

심리학자들은 온라인 데이팅의 많은 장단점을 발견했다. 온라인 데이팅에 대한 여러 비판 중 가장 심각한 우려는 이것이 사람들의 자존감과 정신 건강에 미치는 영향이다.

**Paragraph 3**

Swipe left or swipe right: this is essentially the system for most popular dating apps. You’re given a picture and a profile, and you swipe to match or not. For most dating app users, it only takes a few seconds to decide. In fact, a study of over 100,000 dating app users done by researchers at Northwestern University and the MIT Media Lab found that women spend on average only 3.19 to 8.7 seconds looking at a profile. As for men, they spend 5.7 to 6.26 seconds. While efficient at making connections, this system is criticized for being superficial. A 2017 study in the journal *Body Image* found that users of the dating app Tinder reported less satisfaction with their bodies and looks than non-users. According to research co-author Jessica Strübel, the reason lies in how the apps work. Strübel found that after a while, users begin to feel less like unique, special individuals and more like they’re disposable. This feeling leads to users becoming increasingly sensitive about their looks and bodies. Dating apps also added to the idea that there’s always something better around the corner, which further pressures users into trying to appear more attractive.

**단락 3**

왼쪽으로 스와이프할지, 오른쪽으로 스와이프할지—이것이 대부분 인기 있는 데이팅 앱의 기본 시스템이다. 한 장의 사진과 프로필이 주어지면 스와이프 동작으로 선택 여부를 결정한다. 대부분 사용자는 단 몇 초 만에 결정을 내린다. 실제로 노스웨스턴대학교와 MIT 미디어 랩 연구진이 10만 명이 넘는 데이팅 앱 사용자를 대상으로 조사한 결과, 여성은 한 프로필을 평균 3.19초에서 8.7초, 남성은 평균 5.7초에서 6.26초 동안 살펴보는 것으로 나타났다. 이렇게 신속하게 연결할 수 있다는 점은 효율적이지만, 이 시스템은 피상적이라는 비판을 받고 있다. 2017년 바디 이미지 저널에 발표된 연구에 따르면, 데이팅 앱 틴더를 사용하는 사람들은 사용하지 않는 사람들보다 외모와 몸에 대해 만족하지 않는다는 결과가 나왔다. 연구 공동저자인 제시카 슈트루벨은 그 이유를 이런 앱의 작동 방식에서 찾았다. 슈트루벨은 사용자가 점차 자신을 특별한 개인이 아니라 일회용처럼 느끼게 된다고 밝혔다. 이런 감정은 외모와 몸에 대해 점점 더 민감해지는 결과로 이어질 수 있다. 또한 데이팅 앱은 ‘더 나은 사람이 바로 다음에 있을 것’이라는 생각을 더 부각시켰고, 이로 인해 사용자들이 더 매력적으로 보이기 위해 압박을 느끼게 한다.

**Paragraph 4**

In addition to dating apps negatively affecting self-esteem, they also change how people perceive dating and relationships. By speeding up the dating process, these apps accidentally encourage poor social behavior. For instance, it’s not unusual for people to ignore “likes” and messages or to lose interest and cut off communication. This behavior would have been considered extremely rude in the past. But with online dating, it is a common reality. When this happens, the feeling of rejection can be worse than a face-to-face rejection. And over time, these rejections can damage a person’s mental health. The 2020 Pew study found that forty-five percent of online daters felt more frustrated about their romantic life after using online dating apps. Furthermore, thirty-five percent of users actually reported feeling pessimistic about dating. Only twenty-eight percent of surveyed users reported feeling hopeful after using a dating site or app.

**단락 4**

데이팅 앱이 자존감에 부정적인 영향을 미치는 것 외에도, 이러한 앱은 사람들이 데이팅과 관계를 인식하는 방식을 변화시키고 있다. 데이팅 과정을 가속화하면서, 이러한 앱은 실수로 사회적 매너가 부족한 행동을 조장한다. 예를 들어, "좋아요"나 메시지를 무시하거나 관심을 잃고 소통을 단절하는 일이 드물지 않다. 과거에는 이러한 행동이 매우 무례한 것으로 간주됐겠지만, 온라인 데이팅에서는 흔한 현실로 자리 잡았다. 이러한 일이 발생하면 거절당한 기분은 대면 거절보다 더 나쁘게 느껴질 수 있다. 시간이 지남에 따라 이러한 거절 경험은 개인의 정신 건강에 손상을 줄 수 있다. 2020년 퓨리서치센터 조사에 따르면, 온라인 데이팅을 이용한 사람들 중 45%가 자신의 연애 생활에 대해 더 좌절감을 느꼈다고 답했다. 또한 35%의 사용자는 데이팅에 대해 부정적인 생각을 가지게 되었다고 보고했으며, 단 28%만이 데이팅 사이트나 앱을 사용한 후 희망적인 기분을 느꼈다고 응답했다.

**Paragraph 5**

So why do people even bother to use these apps in the first place? Perhaps one reason has to do with their addictive qualities. In a volunteer study by the online dating site Match.com, it was found that one in six singles reported feeling addicted to the online process of looking for a date. Researchers have compared online dating apps to gambling. Every time a person makes a match, they’re promised a chance at romance. Every match gives the user a little ego boost. This feeling is made by design. Dating app systems often work like a simple and fun game. They are designed to deliver excitement quickly and cheaply. But when people use online dating just for these reasons, others get hurt along the way.

**Paragraph 6**

Dating and relationships are incredibly complex, and how we feel about them is influenced by many factors. Different cultures have different views about how to build relationships, and there is no definitive data that shows that one approach is better than others. Even though online dating apps have been effective for many people, they’re not for everyone. So swipe at your own risk, and know that there are no shortcuts to happiness.

**단락 5**

그렇다면, 사람들은 왜 이런 앱을 사용하는 것일까? 한 가지 이유는 이러한 앱의 중독적인 특성 때문일 수 있다. 온라인 데이팅 사이트 매치닷컴의 한 자발적 연구에 따르면, 싱글 중 여섯 명 중 한 명이 데이트 상대를 찾기 위한 온라인 과정에 중독을 느꼈다고 보고했다. 연구자들은 데이팅 앱을 도박과 비교하기도 한다. 사용자가 매칭될 때마다, 이들에게는 로맨스의 기회가 주어진다. 매칭 하나하나가 사용자에게 작은 자존감 부스터 역할을 한다. 이러한 느낌은 앱이 의도적으로 설계한 것이다. 데이팅 앱 시스템은 보통 간단하고 재미있는 게임처럼 작동하며, 빠르고 저렴하게 흥분감을 제공하도록 설계되었다. 그러나 사람들이 단지 이러한 이유만으로 온라인 데이팅을 이용할 때, 다른 사람들이 상처를 입기도 한다.

**단락 6**

데이팅과 연애는 매우 복잡하며, 이에 대한 우리의 감정은 다양한 요인의 영향을 받는다. 문화마다 관계를 형성하는 방법에 대한 관점이 다르며, 한 가지 접근 방식이 다른 방식보다 우월하다는 명확한 데이터는 없다. 온라인 데이팅 앱이 많은 사람들에게 효과적이었지만, 모든 사람에게 적합한 것은 아니다. 따라서 스와이프를 하기 전 충분히 고민하고, 행복으로 가는 지름길은 없다는 사실을 잊지 말라.

**Unit 2**

**Lesson 1 The Business of Sharing**

**Paragraph 1**

The “sharing economy” is a relatively new term. It describes a business model in which an IT-based, peer-to-peer platform—usually a mobile app—facilitates the commercial sharing of goods and services. “Peer-to-peer” means that two individuals deal with each other without any direct participation by a business. Moreover, the sharing happens without any transfer of ownership. This approach contrasts with traditional business models, in which companies hire employees to produce products and services. They then sell those products or services to customers. When you buy a car, for instance, you legally become the owner of that car. This change is clear and final. Traditional businesses are usually distinguished by these rigid arrangements and agreements between participants. In the sharing economy, the arrangements between participants tend to be much more fluid. Also, the transactions are less focused on a transfer of ownership.

**유닛 2**

**레슨1 공유 비즈니스**

**단락 1**

"공유 경제"는 비교적 새로운 용어이다. 이 용어는 IT 기반의 피어 투 피어 플랫폼—보통 모바일 앱—을 통해 상품과 서비스를 상업적으로 공유하는 비즈니스 모델을 설명한다. "피어 투 피어"란 두 사람이 어떤 사업체의 직접적인 참여 없이 서로 거래하는 것을 의미한다. 더 나아가, 이 공유는 소유권의 이전 없이 이루어진다. 이 접근 방식은 기업들이 직원들을 고용하여 상품과 서비스를 생산한 후 이를 고객에게 판매하는 전통적인 비즈니스 모델과 대조된다. 예를 들어, 자동차를 구매할 때, 그 자동차의 법적 소유권이 그 사람에게 이전되며, 이 변화는 명확하고 최종적이다. 전통적인 비즈니스는 대개 이러한 엄격한 약속과 협정으로 구별된다. 공유 경제에서는 참여자들 간의 협의가 훨씬 더 유동적인 경향이 있다. 또한, 거래는 소유권 이전에 중점을 두지 않는다.

**Paragraph 2**

As it is still in its early stages of existence as a mainstream business model, the term “sharing economy” is still evolving to find a strong identity. Thus, it is often used as an ambiguous umbrella term to describe businesses that share similar characteristics. It may also be called the access economy, the gig economy, the platform economy, or the subscription economy. Some companies that have been identified with these labels are Airbnb, Fiverr, and Lyft. These and many others like them have all used a similar model to become profitable in ways that set them apart from traditional businesses.

**Paragraph 3**

One defining characteristic of the sharing economy is the use of an IT platform. The platform provides all participants with information that enables them to access, distribute, share, and use extra resources, goods, and services. These resources would otherwise be wasted. Take the ride-sharing service Lyft, for example. In the past, time was wasted waiting for a coincidence in which a taxi driver and a passenger happened to be in the same place so they could meet, arrange transport, and complete a transaction physically. But with the Lyft application, drivers and passengers can instantly connect, arrange transportation, pay, and more, all in just a few seconds. There is no wasted time, fuel, or any other resources.

**단락 2**

"공유 경제"는 주류 비즈니스 모델로서 아직 초기 단계에 있다. 따라서 이 용어는 강력한 정체성을 확립하는 과정에 있다. 그래서 종종 비슷한 특성을 가진 비즈니스들을 설명하는 모호한 통칭으로 사용된다. 이 외에도 "접근 경제", "긱 경제", "플랫폼 경제", "구독 경제"라고 불리기도 한다. 이러한 레이블이 붙은 기업들로는 에어비앤비, 파이버, 리프트가 있다. 이러한 기업들과 그 외 많은 기업들은 전통적인 비즈니스들과 구별되는 방식으로 수익을 창출하기 위해 비슷한 모델을 사용했다.

**단락 3**

공유 경제의 특징 중 하나는 IT 플랫폼의 사용이다. 이 플랫폼은 모든 참가자에게 여분의 자원, 상품, 서비스를 공유하고 활용할 수 있는 정보를 제공한다. 이러한 자원은 원래 낭비될 뻔한 것들이다. 예를 들어, 리프트라는 차량 공유 서비스를 살펴보자. 과거에는 택시기사와 승객이 우연히 같은 곳에 있어야만 만나서 이동수단을 주선하고, 교환을 완료하는 데 시간이 낭비되었다. 하지만 리프트 앱을 사용하면, 운전자는 승객과 즉시 연결하고, 이동수단을 주선하고, 결제를 하고, 그 외 여러 일을 단 몇 초 만에 할 수 있다. 시간이나 연료, 그 외 자원들이 낭비되지 않는다. 이 플랫폼은 정보를 활용하여 모든 참가자들을 효율적으로 연결한다.

**Paragraph 4**

Trust is another central feature of the sharing economy. Because of the fluid nature of the arrangements, participants are frequently required to interact with strangers. Thus, most platforms provide features that allow participants to give transparent feedback about their experiences. Passengers using an app like Lyft can rate their drivers—and drivers can rate passengers as well. These ratings are visible to other users, encouraging good behavior and smooth interactions between participants. People feel safe and confident using the platform.

**Paragraph 5**

Another unique feature of the sharing economy is the flexibility with which its workers operate. Traditional places of employment have set working hours and limited benefits, and workers are often paid a fixed wage or salary. Compensation is usually based on the amount of time they spend at their workplace rather than on the quality of their work. Workers in the sharing economy do not typically enjoy a paid vacation, health insurance, and other benefits usually provided with full-time employment. But in exchange for giving up this stability, they have much more freedom than full-time employees. If they need more money during a particular period of time, they can choose to work more hours. They can drop their kids off at school and pick them up as needed. They can go shopping when it’s ideal for them.

**단락 4**

신뢰는 공유 경제의 또 다른 중요한 특징이다. 유동적인 협의 관계 때문에, 참가자들은 종종 낯선 사람들과 상호작용을 해야 한다. 따라서 대부분의 플랫폼은 참가자들이 자신의 경험에 대해 투명한 피드백을 할 수 있는 기능을 제공한다. 리프트 같은 앱을 사용하는 승객들은 운전자를 평가할 수 있으며, 운전자는 승객도 평가할 수 있다. 이러한 평가들은 다른 사용자들에게 공개되어 좋은 행동을 유도하고, 참여자들 간의 원활한 상호작용을 촉진한다. 사람들이 플랫폼을 안전하고 자신감 있게 사용할 수 있도록 한다.

**단락 5**

공유 경제의 또 다른 특징은 근로자들이 일하는 방식에서 나타나는 유연성이다. 전통적인 근무지들은 일정한 근무 시간과 제한된 혜택을 제공하며, 근로자는 종종 정해진 임금이나 급여를 받는다. 보상은 대개 근로자가 일터에서 보내는 시간의 양에 따라 결정되며, 업무의 질보다는 근무 시간이 우선시된다. 공유 경제의 근로자는 일반적으로 유급 휴가, 건강 보험, 그리고 정규직 근무에서 제공되는 기타 혜택을 받지 않는다. 하지만 이러한 안정성을 포기하는 대가로 그들은 정규직 근로자보다 훨씬 더 자유로운 시간을 가질 수 있다. 특정 기간 동안 더 많은 돈이 필요하면 더 많은 시간 일을 할 수 있다. 아이들을 학교에 데려다 주고, 다시 데려오는 것도 필요할 때 할 수 있다. 쇼핑도 자기가 원하는 시간에 갈 수 있다.

**Paragraph 6**

Ride-sharing services alone were a $73 billion industry in the US in 2020. The sharing economy has grown so large so fast that societies are still adjusting to it. In 2019, the state of California passed a law forcing companies to treat sharing-economy workers as full-time employees. The argument was that gig workers were being exploited. That law, as written, would have effectively ended the sharing economy in that state. It angered many Californians, who successfully demanded exceptions for ride-sharing and food-delivery drivers, among others. Similar debates continue across the world, but one thing is clear: technology has changed the way we do business, and there is no going back.

**단락 6**

차량 공유 서비스만으로도 2020년 미국에서 730억 달러의 산업이 형성되었다. 공유 경제는 급속히 성장하여 사회는 아직까지 이에 적응하고 있다. 2019년, 캘리포니아 주는 공유 경제 근로자들을 정규직 근로자로 간주하도록 하는 법을 통과시켰다. 그 주장의 핵심은 각 근로자들이 착취당하고 있다는 것이었다. 해당 법안은 그 주에서 공유 경제를 사실상 끝내는 결과를 초래할 수도 있었다. 캘리포니아 주민들은 이에 반발하여 차량 공유와 음식 배달 근로자들에 대한 예외를 요구했고, 이 요구는 받아들여졌다. 비슷한 논란은 전 세계적으로 계속되고 있지만 한 가지 분명한 것은 기술이 우리의 비즈니스 방식을 변화시켰으며, 되돌릴 수 없다는 것이다.

**Unit 2**

**Lesson 2 The Freedom to Work**

**Paragraph 1**

Companies that develop and own mobile apps in the sharing economy provide the platforms that connect people looking for a service with those who can provide that service. This has made work, leisure, transportation, eating, and many other aspects of daily life much more convenient. A well-known feature of the sharing economy is the freedom that its workers appreciate. Workers can choose their hours, set their schedules, and earn as much as they want. In practice, workers can even use several platforms at once to make more money. For example, a person could use separate platforms to deliver food, give a person a ride, and rent out a spare room in their house. In this scenario, the worker would simultaneously earn income from three sources. All of this sounds wonderful, but it also comes with downsides. People have become critical of sharing-economy companies because they often deny their workers opportunities for career growth, legal protections, or proper safety and security measures.

**유닛 2**

**레슨 2 일할 자유**

**단락 1**

공유 경제에서 모바일 앱을 개발하고 운영하는 기업들은 서비스가 필요한 사람들과 그 서비스를 제공할 수 있는 사람들을 연결하는 플랫폼을 제공한다. 덕분에 일, 여가, 교통, 식사 등 일상의 많은 부분이 더 편리해졌다. 공유 경제의 잘 알려진 특징은 근로자들이 누리는 자유이다. 근로자들은 자신의 시간을 선택하고, 일정을 조정하며, 원하는 만큼 돈을 벌 수 있다. 실제로, 근로자들은 여러 플랫폼을 동시에 사용해 더 많은 돈을 벌 수 있다. 예를 들어, 음식을 배달하거나, 사람을 태우거나, 여분의 방을 임대하면서 동시에 수익을 낼 수 있다. 이 경우 근로자는 세 가지 소스에서 동시에 수입을 얻게 된다. 모든 것이 멋져 보이지만, 이에는 단점도 있다. 공유 경제 기업들은 종종 근로자들에게 경력 발전, 법적 보호, 안전한 환경 등을 제공하지 않기 때문에 비판을 받는다.

**Paragraph 2**

The sharing economy actually has several names which are indicative of the unique downsides connected to it. Some of these names include the rental economy, “disownership” economy, and gig economy. These names indicate that, rather than workers having an ownership share in the services they provide, a lack of ownership is actually built into the business model. There is no stability in their work once a transaction is completed. And unlike actual employees, gig workers have no chance to advance up a corporate structure. A full-time employee and a company have a mutually beneficial relationship. The company invests in human capital, and employees likewise invest in the company by pouring their efforts into its growth and success. This is why full-time employees receive benefits such as paid vacation, healthcare, and training to improve and develop their professional skills. Gig-economy workers, by contrast, either work through the platform or receive nothing. Perhaps this is why it is common for a full-time employee to work using these platforms as a so-called “side hustle”—to add to their income without relying on it to make a living.

**단락 2**

공유 경제는 사실 그와 관련된 고유한 단점들을 나타내는 여러 이름을 가지고 있다. 그 중 일부는 임대 경제, '소유 부재' 경제, 그리고 긱 경제가 있다. 이 이름들은 근로자가 제공하는 서비스에 대한 소유권을 가지지 않음을 나타내며, 오히려 소유권 부재가 비즈니스 모델에 내재되어 있다는 것을 의미한다. 거래가 끝난 후에는 일의 지속성이 보장되지 않는다. 실제 직원들과 달리, 긱 근로자는 기업 내에서 승진할 기회가 없다. 정규직 직원과 기업은 상호 이익 관계를 형성한다. 기업은 인적 자본에 투자하고, 직원들은 또한 자신의 노력과 성과를 통해 기업의 성장과 성공에 기여한다. 이것이 정규직 직원들이 유급 휴가, 건강 보험, 그리고 직무 능력을 향상시키기 위한 교육과 같은 혜택을 받는 이유이다. 반면 긱 경제 근로자들은 플랫폼을 통해 일을 하거나 아무것도 받지 않는다. 아마도 이것이 정규직 직원이 소위 '부업(side hustle)'으로 이러한 플랫폼을 활용하여, 그것에 생계를 의존하지 않고도 추가 수입을 얻으려는 이유일 것이다.

**Paragraph 3**

This brings us to the next point of conflict: workers are not employees. The distinction between the two terms is subtle but significant. In addition to the benefits that employers provide full-time employees, employees also have legal rights and representation under labor laws. They usually have the ability to form unions that represent their social and economic interests. In addition, governments have an interest in protecting employees since reducing unemployment is one of their main economic functions. However, currently, workers in the rental economy do not have the ability to form unions. They also have no workers’ rights and are not entitled to the same legal protections as full-time employees. Their labor is only temporarily recognized while they are providing the service.

**단락 3**

이것은 근로자들이 직원이 아니라는 또 다른 갈등의 지점으로 이어진다. 두 용어의 구분은 미묘하지만 중요하다. 정규직 직원에게 고용주가 제공하는 혜택 외에도, 직원들은 노동법에 의해 법적 권리와 대리권을 가진다. 그들은 일반적으로 자신의 사회적, 경제적 이익을 대표하는 노동조합을 결성할 수 있는 능력을 가진다. 또한, 실업률 감소가 주요 경제적 과제 중 하나이기 때문에 정부는 고용 보호에 관심을 가지고 있다. 그러나 현재 임대 경제에서 일하는 근로자는 노동조합을 결성할 수 없다. 그들은 노동자의 권리가 없고, 정규직 직원들과 같은 법적 보호를 받을 자격이 없다. 그들의 노동은 서비스 제공 중에만 일시적으로 인정된다.

**Paragraph 4**

Finally, providing a service in the gig economy can be hazardous to a person’s health and well-being. Often, the gig economy has very little in the way of professional training, background checks, and safety standards. Drivers, for example, may push themselves too hard and fall asleep at the wheel—a common cause of accidents. Customers who rent a property or use a service such as an Uber driver to go across town have been known to do so for illegal reasons. And sometimes the customers even abuse and physically attack the workers and vice versa. Many sharing-economy services bring the service to the customer rather than having the customer go somewhere to use the service. This results in complete strangers having very close interactions with one another. In such situations, safety is always a concern.

**Paragraph 5**

As the sharing economy continues to grow, so too will the attention to its downsides. As the challenges and problems that have emerged with the sharing economy are unique, perhaps the eventual solutions will be, too.

**단락 4**

마지막으로, 긱 경제에서 서비스를 제공하는 것은 개인의 건강과 웰빙에 해로울 수 있다. 종종 긱 경제는 전문적인 교육, 신원 조회, 안전 기준이 거의 없다. 예를 들어, 운전자는 지나치게 무리하여 운전 중에 졸음 운전을 하게 되며, 이는 사고의 주요 원인 중 하나이다. 고객들이 집을 렌트하거나 Uber 운전사를 이용하여 도시를 가로지르는 등의 행위가 불법적인 이유로 이루어지기도 한다. 때로는 고객이 근로자를 학대하고 신체적으로 공격하기도 하고, 그 반대의 경우도 발생한다. 많은 공유 경제 서비스는 고객이 서비스를 사용하기 위해 어딘가로 가는 대신, 서비스를 고객에게 직접 제공하는 방식이다. 이로 인해 낯선 사람들이 서로 밀접하게 상호작용하게 된다. 이러한 상황에서 안전은 항상 우려되는 문제이다.

**단락 5**

공유 경제가 계속 성장함에 따라, 그 단점에 대한 관심도 커질 것이다. 공유 경제에서 나타난 도전과 문제는 독특하므로, 그 해결책도 독특할 수 있다.

**Unit 3**

**Lesson 1 People Over Profits**

**Paragraph 1**

To create the conditions necessary for a productive society, the government should ensure some basic human safety and survival needs. For example, the government provides security through the military, police, and legal system. It also ensures safe housing, workplaces, and infrastructure through regulations, inspections, and other methods. However, when it comes to wealth, individuals are expected to take responsibility for themselves and their families. Unfortunately, even though many people work extremely hard to provide for their families, unexpected events can cause great financial trouble. Economic depressions, for example, leave millions struggling to support their families. Natural disasters have also destroyed many people’s ability to make a living. Additionally, innovations such as automated labor cause great shifts in the labor force and can suddenly leave many without a job.

**유닛 3**

**레슨 1 이익보다 사람**

**단락 1**

생산적인 사회를 만들기 위한 조건을 마련하려면, 정부가 기본적인 인간의 안전과 생존을 보장해야 한다. 예를 들어, 정부는 군대, 경찰, 법률 제도를 통해 안전을 제공한다. 또한 규제, 검사 등의 방법을 통해 주거지, 직장, 인프라의 안전을 보장한다. 그러나 부에 관한 문제는 개인이 자기 자신과 가족을 책임져야 한다. 불행히도 많은 사람들이 가족을 부양하기 위해 열심히 일하지만, 예상치 못한 사건들이 큰 재정적 어려움을 초래할 수 있다. 예를 들어 경제 불황은 수백만 명이 가족을 부양하기 위해 고군분투하게 만든다. 자연재해도 많은 사람들의 생계 수단을 파괴한다. 또한 자동화된 노동과 같은 혁신은 노동력을 크게 변화시켜 많은 이들이 갑작스럽게 직장을 잃게 할 수 있다.

**Paragraph 2**

What, then, should the government do to support people who are trying to be productive but have fallen on unfortunate times? How can governments address socioeconomic problems such as homelessness, hunger, and unemployment? If these conditions are left unchecked, they can lead to destitution for many individuals. If too many people are left destitute, the result may lead to other socioeconomic problems. These problems range from rising crime to deflation and increasing class tension.

**Paragraph 3**

Nowadays, a combination of social safety net programs such as welfare and unemployment insurance, along with charities and non-profit organizations, work to ease these problems. These efforts are better than nothing. However, a growing number of people feel that welfare programs and charities don’t do enough to resolve social problems. Recent census information from the US shows that one in ten Americans lives at or below the poverty line, even with existing social programs. In addition, government agencies in the US have estimated that homelessness affects anywhere between 600,000 and 1.5 million people. Clearly, something else is needed to help these people who have slipped through the cracks.

**단락 2**

그렇다면 정부는 불운한 시기를 겪고 있는 사람들이 생산적인 삶을 살아갈 수 있도록 무엇을 해야 할까? 정부는 노숙, 굶주림, 실업과 같은 사회경제적 문제를 어떻게 해결할 수 있을까? 이러한 문제들이 방치되면 많은 사람들이 궁핍해질 수 있다. 지나치게 많은 사람들이 궁핍한 상황에 처하게 되면, 다른 사회경제적 문제들이 발생할 수 있다. 이러한 문제는 범죄 증가부터 디플레이션, 계층 간 갈등까지 다양하다.

**단락 3**

오늘날 복지나 실업 보험과 같은 사회 안전망 프로그램과 함께 자선 단체와 비영리 조직들이 이러한 문제들을 해결하는 데 도움을 주고 있다. 이 노력들은 전혀 없는 것보다는 나은 편이다. 그러나 점점 더 많은 사람들이 복지 프로그램과 자선 단체들이 사회 문제를 해결하기에 충분하지 않다고 느낀다. 최근 미국의 인구 조사 정보에 따르면, 미국인 10명 중 1명이 기존의 사회 프로그램에도 불구하고 빈곤선 이하에서 살고 있다고 한다. 또한, 미국의 정부 기관들은 노숙자가 약 60만 명에서 150만 명에 이르는 것으로 추정하고 있다. 분명히, 이들처럼 지원의 사각지대에 놓인 사람들을 돕기 위해 추가적인 조치가 필요하다.

**Paragraph 4**

A relatively new economic policy idea called universal basic income (UBI) could address these issues. The basic idea of a UBI is that the government collects taxes and distributes enough money for each person, including children, to afford shelter and food every month. Citizens would receive this money regardless of whether or not they work.

**Paragraph 5**

UBI supporters say that the policy could be a massive improvement to economic efficiency. Implementing UBI could save societies money by replacing other, more complicated welfare programs. The taxes currently used to fund those programs and their administration could be lowered. Furthermore, under a UBI, people enduring dull, miserable jobs would be free to find work or start businesses they actually like. This would make them more productive. Other social problems related to poverty, such as crime, would also be reduced. A lower crime rate would lead to a safer society that doesn’t have to spend as much tax money on policing and prisons.

**단락 4**

최근 도입된 경제 정책 중 하나인 보편적 기본소득(UBI)이 이러한 문제들을 해결할 수 있을 것이다. 기본소득의 핵심 아이디어는 정부가 세금을 징수하고 어린이를 포함한 각 개인에게 매달 주거와 식량을 감당할 수 있을 만큼 충분한 돈을 분배하는 것이다. 시민들은 일하든 안 하든 이 돈을 받을 수 있다.

**단락 5**

UBI 지지자들은 이 정책이 경제 효율성을 크게 개선할 수 있다고 말한다. 기본소득을 시행하면 기존의 더 복잡한 복지 프로그램들을 대체함으로써 사회에 많은 돈을 절약할 수 있다. 현재 이러한 프로그램과 그 운영을 지원하기 위해 사용되는 세금을 줄일 수도 있다. 또한 UBI를 통해 지루하고 불행한 직장일에 시달리던 사람들이 자기가 진정으로 좋아하는 일을 찾거나 사업을 시작할 수 있게 되면, 이들은 더 생산적이 될 것이다. 또한 범죄와 같은 빈곤과 관련된 다른 사회적 문제도 줄어들 것이다. 범죄율이 낮아지면 경찰과 교도소에 세금을 많이 쓸 필요가 없는 안전한 사회가 될 것이다.

**Paragraph 6**

In addition, if regulations are placed on how and where a UBI is spent, it could protect local economies. UBI experiments in South Korea’s Gyeonggi province have found that food sellers at local markets experienced increased sales, helping them maintain their businesses during challenging times. These sales increases were mainly due to a rule that made UBI funds usable only at registered local businesses. Citizens were not allowed to spend their UB I at stores owned by large corporations. This rule was added because bigger companies can weather economic challenges more easily.

**Paragraph 7**

As a nation grows increasingly prosperous, it seems clear that it should also change its policies to better protect life, liberty, and the pursuit of happiness. By ensuring basic human needs with a UBI, a government can not only help millions but also create the necessary conditions for continued growth and productivity.

**단락 6**

또한 UBI를 어떻게, 어디에 사용하는지에 대한 규제를 적용하면 지역 경제를 보호할 수 있다. 한국 경기도에서 실시한 UBI 실험에서 지역 시장의 식품 판매업체는 매출이 증가하여 어려운 시기에도 사업을 유지하는 데 도움이 되었다는 사실이 밝혀졌다. 이러한 매출 증가의 주된 이유는 UBI 자금을 등록된 지역 사업체에서만 사용할 수 있게 한 규칙 때문이었다. 시민들이 대기업이 소유한 매장에서 UBI을 사용할 수 없도록 했던 것이다. 이 규칙이 추가된 이유는 대기업이 경제적 어려움을 상대적으로 더 잘 견딜 수 있기 때문이다.

**단락 7**

국가가 점점 더 번영하게 됨에 따라, 그 정책도 삶과 자유, 그리고 행복 추구를 더욱 잘 보호할 수 있도록 변화해야 할 것이다. 기본적인 인간의 욕구를 보장하는 UBI를 통해, 정부는 수백만 명을 돕고, 지속 가능한 성장과 생산성을 위한 조건을 마련할 수 있을 것이다.

**Unit 3**

**Lesson 2 Hold Out on Handouts**

**Paragraph 1**

Homelessness, unemployment, and food insecurity impact the lives of millions of people. It is tempting to turn to quick and simple solutions to deal with these issues, but a solution can seem simple when it’s not. The idea of a universal basic income, or UBI, is a radical idea that is growing in popularity. It is based on the theory that governments can and should provide everyone with a certain amount of money regularly, no matter the circumstance. Yet, however lovely the idea of giving people money may seem, it’s a poorly thought-out one. Many economists believe that a UBI would cause more problems than it would solve.

**유닛 3**

**레슨 2 무조건적 지원, 신중하게 따져볼 때**

**단락 1**

노숙, 실업, 식량 불안정은 수백만 명의 삶에 영향을 미치는 문제들이다. 이러한 문제를 해결하기 위해 간단하고 즉각적인 해결책에 의지하고 싶어지는 것은 당연하다. 하지만 겉보기에는 간단해 보이는 해결책이 실제로는 복잡할 수 있다. 보편적 기본소득은 이런 문제를 해결하기 위한 혁신적인 접근으로 점점 더 주목받고 있는 아이디어다. 이는 정부가 어떤 상황이든 관계없이 모든 사람에게 일정 금액을 정기적으로 지급해야 한다는 이론에 기반한다. 그러나 사람들에게 돈을 나눠준다는 발상은 매력적으로 보일 수 있으나, 이는 충분히 고민되지 않은 아이디어다. 많은 경제학자들은 UBI가 해결책이 되기보다는 오히려 더 많은 문제를 야기할 것이라고 주장한다.

**Paragraph 2**

The first obstacle a UBI presents is easy to identify: where would the money come from? If the United States gave each citizen $10,000 a year, for example, it would cost about $3.3 trillion annually. For comparison, the country’s entire 2020 budget was $4.8 trillion. And $10,000 does not even equal the average individual poverty line in most states, which is closer to $12,000 and can go as high as $16,000. According to the International Labour Office, the amount needed to fund a UBI could be “equivalent to twenty to thirty percent of the GDP in most countries.” In many cases, a UBI costs too much to fund without raising taxes or defunding other assistance programs. This is a risky trade-off since losing forms of government help like healthcare could end up ruining just as many lives as a UBI would save.

**단락 2**

UBI의 첫 번째 문제점은 자명하다. 돈을 어디서 마련할 것인가? 예를 들어, 미국이 모든 시민에게 매년 10,000달러를 지급한다고 가정하면, 연간 약 3.3조 달러가 필요하다. 이는 2020년 미국 전체 예산인 4.8조 달러와 맞먹는 금액이다. 그런데 10,000달러는 대부분의 주에서 평균 빈곤선인 12,000달러에서 최고 16,000달러에도 못 미치는 액수다. 국제노동기구에 따르면, 대부분의 국가에서 UBI를 실행하기 위해 필요한 금액은 국내총생산의 20~30%에 이를 수 있다. 많은 경우, UBI는 다른 지원 프로그램을 줄이거나 세금을 대폭 인상하지 않으면 재정적으로 불가능하다. 이는 위험한 선택이다. 의료 서비스와 같은 정부 지원 형태를 잃게 되면, UBI가 구할 수 있는 만큼의 생명을 파괴할 수도 있기 때문이다.

**Paragraph 3**

Another issue is UBI’s effects on economic behavior. Would it discourage people from working and encourage laziness? Although this is an understandable concern, studies find that it’s mostly unsubstantiated. Would people waste their UBI on unnecessary purchases? Maybe, but governments could place legal restrictions on how the money is to be spent. The bigger problem with UBI systems is not that individuals may misuse it, but rather that the funds would move from the government’s hands into the hands of companies who may be more interested in making profits than solving poverty. This is because employers can get away with paying their workers less so long as they are receiving government money every month. A UBI could make the rich richer, widen the wealth gap, and possibly cause inflation. When combined with the cost to fund a UBI, these factors make it unlikely that this system would remain economically sustainable.

**단락 3**

또 다른 문제는 UBI가 경제 행동에 미칠 영향이다. UBI가 사람들의 노동 의욕을 줄이고 게으름을 조장할까? 이는 이해 가능한 우려지만, 연구에 따르면 대부분 근거 없는 걱정이다. 사람들이 UBI를 불필요한 소비에 낭비할까? 그럴 수도 있지만, 정부는 돈 사용에 대한 법적 제한을 둘 수 있다. 더 큰 문제는 개인의 오남용이 아니라, 정부 자금이 결국 이윤만을 추구하는 기업으로 흘러갈 가능성이다. 이는 고용주들이 정부가 매달 지급하는 돈을 고려해 급여를 줄일 수 있기 때문이다. 결과적으로 UBI는 부유한 사람을 더 부유하게 만들고, 빈부 격차를 확대하며, 인플레이션을 초래할 가능성이 있다. 이러한 문제들과 더불어 UBI 실행 비용까지 고려하면, 이 제도가 경제적으로 지속 가능할 가능성은 낮아진다.

**Paragraph 4**

Robert Greenstein is the founder of the Center on Budget and Policy Priorities, a nonpartisan research and policy institute. He finds that universal programs do not work well politically in the US. In contrast, means-tested programs (programs that require a person to meet specific requirements for eligibility) have expanded in the last decade. It isn’t difficult to see why. After all, why should people with comfortable incomes get the same benefits as those who are actually struggling? Examples of means-tested programs in the US include the earned-income tax credit, which reduces taxes on poor and middle-class families, and Medicare, which provides medical assistance to people over sixty-five and certain younger people with disabilities. Expanding these programs costs less than a UBI, is popular with voters, and provides relief to those in most desperate need. These conditions alone make the possibility for change far more likely since politicians tend to support less risky changes.

**단락 4**

미국 비당파 연구 기관인 예산 및 정책 우선순위 센터의 창립자 로버트 그린스타인은 보편적 프로그램이 미국에서 정치적으로 잘 작동하지 않는다고 본다. 반면, 특정 자격 요건을 충족해야 받을 수 있는 선별 지원 프로그램은 지난 10년간 확대되어 왔다. 그 이유는 쉽게 이해할 수 있다. 결국, 편안한 수입을 가진 사람들이 실제로 어려움을 겪고 있는 사람들과 동일한 혜택을 받아야 할 이유가 있을까? 미국에서 선별적 프로그램의 예로는 저소득층과 중산층 가정의 세금을 줄여주는 근로소득세 공제(Earned Income Tax Credit)와, 65세 이상과 특정 장애를 가진 젊은 사람들에게 의료 지원을 제공하는 메디케어(Medicare)가 있다. 이러한 프로그램은 UBI보다 비용이 적게 들고, 유권자들에게 인기가 있으며, 도움이 절실한 사람들에게 혜택을 제공한다. 이러한 조건만으로도 변화의 가능성이 훨씬 더 높아진다. 정치인들은 일반적으로 위험이 적은 변화를 지지하는 경향이 있기 때문이다.

**Paragraph 5**

Expanding existing programs isn’t all that can be done. For example, governments can subsidize employment directly by funding large-scale projects to repair the country’s aging roads, dams, public transport systems, and more. Such civil works projects would create jobs while also improving all citizens’ quality of life. Another idea, which was proposed by Edmund Phelps from Columbia University, is to subsidize workers’ wages by matching a percentage of what they earn. To illustrate, if a person made $10, the government could contribute an additional dollar. That way, citizens have an incentive to earn as much as possible.

**Paragraph 6**

The twenty-first century has been praised for its many innovations. At a glance, the idea of implementing a universal basic income seems like gold. But before committing to the idea that there’s a universal fix for problems such as homelessness, unemployment, and food insecurity, take a moment to think. You might find that not all that glitters is gold.

**단락 5**

기존 프로그램을 확대하는 것 외에도 다른 방법이 있다. 예를 들어, 정부는 대규모 공공 프로젝트를 통해 직접적으로 고용을 지원할 수 있다. 노후된 도로, 댐, 대중교통 시스템 등 국가 인프라를 개선하는 데 필요한 프로젝트는 일자리를 창출하는 동시에 모든 시민의 삶의 질을 높인다. 또 다른 방안으로, 컬럼비아 대학교의 에드먼드 펠프스가 제안한 임금 보조금 정책이 있다. 근로자가 번 금액의 일정 비율을 정부가 추가 지원하는 방식이다. 예를 들어, 한 사람이 10달러를 벌면 정부가 1달러를 더 보태주는 것이다. 이를 통해 시민들이 더 많은 소득을 얻기 위해 노력하도록 유도할 수 있다.

**단락 6**

21세기는 다양한 혁신으로 찬사를 받고 있다. 얼핏 보면, 보편적 기본소득을 도입하자는 아이디어는 매력적으로 보인다. 하지만 노숙, 실업, 식량 불안정 같은 문제를 해결할 만능 해결책이 있다고 믿기 전에, 잠시 생각해 보아야 한다. 반짝인다고 해서 모두 금은 아닐 수 있다.

**Unit 4**

**Lesson 1 How Do You Like Me Now?**

**Paragraph 1**

Social media cannot be avoided in this day and age, and most people use it without a problem. However, some become addicted to it. Studies have estimated that between five and ten percent of Americans meet the criteria of social-media addiction. Like other behavioral addictions, social-media addiction causes physical and psychological harm, such as withdrawal and mental disorders. These illnesses are particularly dangerous and common among children and young adults. Reports on the mental health of Generation Z, or Gen Z (people born between the late 1990s and early 2010s), have shown that teenagers are more stressed and depressed than preceding generations. Thus, researchers are working to understand social-media addiction, its causes, and its effects to find ways to address it.

**Paragraph 2**

To identify social-media addiction, scientists have found some common symptoms that addicts share. For example, addicts often exhibit poor decision-making and self-control. They frequently ignore real-life relationships, fail to maintain work or school responsibilities, and lose interest in maintaining their health. Additionally, addicts are likely to have mood swings and difficulty concentrating.

**유닛 4**

**레슨 1 지금의 나를 어떻게 생각해?**

**단락 1**

현대 사회에서 소셜 미디어는 피하기 어려운 존재이며, 대부분의 사람들은 문제없이 이를 사용한다. 하지만 일부는 소셜 미디어에 중독된다. 연구에 따르면 미국인의 5~10%가 소셜 미디어 중독 기준을 충족한다고 추정된다. 다른 행동 중독과 마찬가지로 소셜 미디어 중독은 금단 현상과 정신 질환과 같은 신체적·심리적 피해를 초래한다. 특히, 이러한 질환은 어린이와 청소년 사이에서 일반적이고 더 위험하다. Z세대(1990년대 후반에서 2010년대 초반 출생자)의 정신 건강에 대한 보고에 따르면, 청소년들이 이전 세대보다 더 많은 스트레스와 우울증을 겪고 있는 것으로 나타났다. 이에 따라 연구자들은 소셜 미디어 중독, 그 원인과 영향을 이해하고 이를 해결할 방법을 모색하고 있다.

**단락 2**

소셜 미디어 중독을 진단하기 위해 과학자들은 중독자들이 공통적으로 보이는 증상을 찾아냈다. 예를 들어, 중독자들은 의사 결정 능력과 자기 통제가 부족한 경향이 있다. 그들은 종종 현실 세계의 관계를 무시하고, 일이나 학업에 대한 책임을 다하지 않으며, 건강을 유지하는 데 흥미를 잃는다. 또한, 중독자들은 기분 변화가 심하고 집중력이 저하되는 경우가 많다.

**Paragraph 3**

The causes of social-media addiction are complex and differ from person to person. However, most researchers compare it to gambling because of the way it affects the reward areas of users’ brains. They found that when people receive a like, retweet, share, etc., on social media, they get a rush that is similar to the feeling that gamblers get when they win. This rush is created by a neurotransmitter called dopamine, which helps create feelings of pleasure and motivation. For most users, this rush is enjoyable but not addictive. However, addicts will pursue this rush even at the cost of their health. Social-media addicts can also become reliant on the activity not only for recreational purposes but also as a way to cope with stress, loneliness, and depression. This can lead to further problems. For example, people who look for validation or praise online might develop disorders linked to their self-image, such as body dysmorphia—a mental health condition in which the subject spends a lot of time worrying about their appearance.

**단락 3**

소셜 미디어 중독의 원인은 복잡하며 개인마다 다르다. 하지만 대부분의 연구자들은 이를 도박에 비유한다. 이는 소셜 미디어가 사용자들의 뇌의 보상 영역에 미치는 영향 때문이다. 연구에 따르면, 사람들이 좋아요, 리트윗, 공유 등을 받을 때, 도박에서 승리할 때와 유사한 쾌감이 생긴다. 이 쾌감은 도파민이라는 신경전달물질에 의해 생성되며, 이는 즐거움과 동기 부여를 느끼게 한다. 대부분의 사용자에게 이런 쾌감은 즐겁지만 중독적이지 않다. 하지만 중독자들은 자신의 건강을 희생하면서까지 이 쾌감을 추구한다. 또한, 소셜 미디어 중독자들은 여가 활동뿐 아니라 스트레스, 외로움, 우울증을 해소하는 수단으로도 이를 의존하게 된다. 이로 인해 추가적인 문제가 발생할 수 있다. 예를 들어, 온라인에서 인정이나 칭찬을 추구하는 사람들은 자신의 외모에 대한 정신 건강 문제인 신체 이형 장애(body dysmorphia)와 같은 자기 이미지와 관련된 장애를 겪을 수 있다. 이 장애는 외모에 대해 과도하게 걱정하며 많은 시간을 소비하는 것이 특징이다.

**Paragraph 4**

The consequences of years of social-media addiction are growing increasingly apparent. A study by the JAMA Network of medical journals found that America’s youth suicide rates reached a high in 2017. Most theories that try to explain this phenomenon find that social-media use can be linked to mental health issues. As noted earlier, reports on the mental health of Gen Z show that they’re growing increasingly stressed and depressed. Many experts believe that stressors found on social media significantly contribute to youth depression. Some of these stressors include economic problems, fear of not fitting in, fear of school shootings, and worries over the high cost of college. Another common stressor is bullying, particularly cyberbullying. According to the American Psychological Association, thirty-five percent of Gen Zers list it as a stressor.

**Paragraph 5**

In terms of addressing social-media addiction, the most common advice is to limit screen time. However, this is easier said than done. Technology doesn’t compare with other bad habits like gambling since technology is an essential part of everyday life. We use devices at school and work for entertainment, communication, and more. Since teenagers and their parents have trouble breaking the addiction cycle and restricting screen time, perhaps social-media companies should work to reduce their psychological impact. In fact, some companies are taking this idea seriously. For example, Instagram, the popular photo and video-sharing app, made its viewable “like” count optional. **단락 4**

수년간의 소셜 미디어 중독으로 인한 결과는 점점 더 분명해지고 있다. 의학 저널 JAMA 네트워크 연구에 따르면, 2017년 미국 청소년 자살률이 최고조에 달했다. 이를 설명하려는 대부분의 이론은 소셜 미디어 사용이 정신 건강 문제와 연관될 수 있다고 본다. 앞서 언급했듯이 Z세대의 정신 건강에 대한 보고에 따르면, 이들이 점점 더 많은 스트레스와 우울증을 겪고 있다고 한다. 많은 전문가들은 소셜 미디어에서 비롯된 스트레스 요인이 청소년 우울증에 크게 기여한다고 믿는다. 이러한 스트레스 요인으로는 경제적 문제, 어울리지 못할 것에 대한 두려움, 학교 총격 사건에 대한 두려움, 대학 등록금에 대한 걱정 등이 있다. 또 다른 흔한 스트레스 요인은 괴롭힘, 특히 사이버 괴롭힘이다. 미국 심리학 협회에 따르면, Z세대의 35%가 이를 주요 스트레스 요인으로 꼽고 있다.

**단락 5**

소셜 미디어 중독에 대처하는 가장 흔한 조언은 화면 앞에서 보내는 시간을 제한하는 것이다. 하지만 이는 말처럼 쉽지 않다. 기술은 도박 같은 다른 나쁜 습관들과는 다르기 때문이다. 기술은 일상생활의 필수 요소로, 학교와 직장에서, 그리고 오락, 통신 등 다양한 영역에서 사용된다. 십대와 그들의 부모가 이 중독의 악순환을 끊고 스크린 타임을 제한하는 데 어려움을 겪고 있기 때문에, 소셜 미디어 기업들이 그 심리적 영향을 줄이기 위해 노력해야 한다는 의견도 있다. 실제로 일부 기업은 이를 진지하게 고려하고 있다. 예를 들어, 인기 사진 및 동영상 공유 앱인 인스타그램은 ‘좋아요’ 수를 보이게 할지 말지를 선택할 수 있는 옵션을 제공했다.

**Paragraph 6**

Social media is a powerful tool that’s been allowed to exist relatively untouched by outside regulation. However, growing concern over its effects on youth has led parents and health experts to the breaking point. For Generation Z, the damage might have already been done. But this problem must be solved if we hope to protect the mental health of future generations.

**단락 6**

소셜 미디어는 외부 규제 없이 비교적 자유롭게 존재할 수 있었던 강력한 도구다. 그러나 청소년에 미치는 영향에 대한 우려가 커지면서 부모와 건강 전문가들이 한계에 다다랐다. Z세대의 경우 이미 큰 피해를 겪었을지도 모른다. 하지만 미래 세대의 정신 건강을 보호하려면 이 문제를 반드시 해결해야 한다.

**Unit 4**

**Lesson 2 Healthy Screen Time**

**Paragraph 1**

Good sense tells us that children shouldn’t spend their entire day in front of a screen because devices are an escape from or replacement for more enriching real-world activities. Yet devices and screen time are unavoidable and sometimes even necessary for families. And although most adults are aware of this situation, they also hold on to the belief that leaving a kid in front of a screen somehow makes them a bad parent. However, this way of thinking was turned on its head in 2020. COVID-19 has redefined parents’ understanding of and relationship with screen time as millions of kids around the world were forced indoors and “left to their own devices.”

**유닛 4**

**레슨 2 건강한 스크린 타임**

**단락 1**

상식적으로 어린이들이 하루 종일 화면 앞에 앉아 있는 것은 좋지 않다고 알려져 있다. 기기는 더 풍부한 현실 세계 활동을 대체하거나 그로부터 도피하는 수단이기 때문이다. 하지만 가정에서 기기와 스크린 타임은 피할 수 없고 때로는 필요하기도 하다. 대부분의 어른들이 이 상황을 인식하고 있지만, 여전히 아이를 화면 앞에 두는 것이 부모로서 나쁜 행동이라고 여기는 경향이 있다. 그러나 이 사고방식은 2020년에 완전히 뒤집혔다. COVID-19는 전 세계 수백만 명의 아이들이 실내에 갇히고 "기기에 맡겨지면서", 부모들의 스크린 타임에 대한 이해와 관계를 재정의했다.

**Paragraph 2**

According to the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (AACAP), children ages eight to twelve in the United States spend four to six hours in front of a screen on average. This number is higher for teens, who log up to nine hours per day. Excess screen time can lead to several negative outcomes. These include but are not limited to: sleep problems, lower grades, weight gain, and mood disorders. Thus, the AACAP recommends that families create a screen-time plan for children. Recommended screen times vary depending on the person, agency, or institution being asked. According to the American Academy of Pediatrics, no more than two hours of screen time are recommended for children and teenagers per day. In addition, they recommend absolutely no screen time for children under age two. However, these recommendations became impossible to follow in 2020. COVID-19 forced schools to shut down and moved classes online. This meant that all students were required to stay in front of their screens for a large part of their day.

**단락 2**

미국 아동 청소년 정신의학회(AACAP)에 따르면, 8세에서 12세 사이의 미국 어린이들은 평균적으로 하루에 4~6시간을 화면 앞에서 보낸다고 한다. 청소년은 하루 9시간까지도 화면 앞에 있는 경우가 많다. 지나친 스크린 타임은 여러 가지 부정적인 결과를 초래할 수 있다. 여기에는 수면 문제, 성적 저하, 체중 증가, 기분 장애 등이 포함된다. 따라서 AACAP는 가족들이 자녀를 위한 스크린 타임 계획을 세울 것을 권장한다. 스크린 타임에 대한 권장 사항은 물어보는 사람이나 기관에 따라 다르다. 미국 소아과 학회에 따르면, 하루 스크린 타임은 어린이와 청소년에 대해 2시간을 넘지 않도록 권장하고 있다. 또한, 두 살 이하의 어린이는 스크린 타임을 전혀 하지 않아야 한다고 권장하고 있다. 그러나 이러한 권장 사항은 2020년에는 지키기 어려워졌다. COVID-19로 인해 학교가 문을 닫고 수업이 온라인으로 전환되었기 때문이다. 이로 인해 모든 학생들은 하루의 많은 시간을 화면 앞에서 보내야 했다.

**Paragraph 3**

As a result of this disaster, experts fear that children will have grown used to online education, communication, and play. Thus, they might find it hard to find satisfaction in an offline world. However, not all experts are so pessimistic. Some have tried to find a silver lining. Although most would still hesitate to say that increased screen time is a good thing, many are starting to believe that thinking of it as all bad is just as harmful. There are benefits to increased screen time, such as making children more digitally literate, creating ways for friends and family to play and connect, and giving children a way to express their creativity. Nowadays, experts and health officials are changing their recommendations regarding screen time. Rather than just giving a time limit, scientists now recommend applying the “Three Cs” (child, content, and context) when deciding on a child’s digital dose.

**단락 3**

이러한 재난의 결과로 전문가들은 아이들이 온라인 교육, 소통, 놀이에 익숙해져, 오프라인 세계에서 만족을 찾기 어려워질 것을 우려하고 있다. 그러나 모든 전문가들이 그렇게 비관적인 것은 아니다. 일부 전문가들은 희망적인 면을 찾으려 노력하고 있다. 대부분은 여전히 증가한 스크린 타임을 좋다고 말하기는 주저하지만, 많은 이들이 이를 모두 나쁘다고 생각하는 것도 마찬가지로 해롭다고 믿기 시작했다. 증가한 스크린 타임이 가져오는 장점도 있다. 예를 들어, 아이들의 디지털 문해력 향상, 친구와 가족이 놀고 소통할 수 있는 방법 창출, 아이들의 창의성 표현 수단 제공 등의 이점이 있다. 요즘 전문가들과 보건 당국은 스크린 타임에 대한 권장 사항을 변경하고 있다. 이제 단순히 시간 제한을 두기보다는, 자녀의 디지털 시간을 정할 때 “세 가지 C”(아이, 콘텐츠, 맥락)를 적용할 것을 추천한다.

**Paragraph 4**

The Three Cs are key terms used to help parents ensure that their children get the most out of their screen time. “Child” is used to remind parents that they know their children best and know what amount and what kind of media they will enjoy most. For example, children easily made anxious or scared should avoid frightening media. “Content” is used to remind parents to focus on quality over quantity. Parents should make sure that the content their children consume is from well known or educational sources. Lastly, “context” is used to remind parents to link digital learning to the real world. Parents should be active in their child’s screen time. Bonding over media can help a child build their self-esteem. Also, children should take online learning and apply it to the real world. For example, learning about cooking isn’t enough. Children should be encouraged and taught to try it for themselves.

**단락 4**

세 가지 C는 부모들이 자녀가 스크린 타임에서 최대한 혜택을 얻을 수 있도록 도와주는 핵심 용어들이다. "아이(Child)"는 부모가 자녀를 가장 잘 알고 있으며, 어떤 양과 종류의 미디어를 가장 즐길지 안다는 것을 상기시킨다. 예를 들어, 쉽게 불안해하거나 겁을 내는 아이들은 무서운 미디어를 피해야 한다. "콘텐츠(Content)"는 부모에게 양보다 질에 집중하라고 상기시킨다. 부모는 자녀가 소비하는 콘텐츠가 잘 알려진 출처나 교육적 출처에서 나온 것인지 확인해야 한다. 마지막으로 "맥락(Context)"은 부모에게 디지털 학습을 실제 세계와 연결하라고 상기시킨다. 부모는 자녀의 스크린 타임에 적극적으로 참여해야 한다. 미디어를 통한 유대감 형성은 아이의 자존감 향상에 도움이 될 수 있다. 또한 아이들은 온라인 학습을 실제 세계에 적용해야 한다. 예를 들어, 요리에 대해 배우는 것만으로는 충분하지 않다. 아이들이 직접 시도해 보도록 격려하고 가르쳐야 한다.

**Paragraph 5**

With more of our lives being intertwined with technology and digital communication, we must come to terms with the change. Screen time isn’t always good, but it isn’t always bad either. Rather than see things as binary, we need to understand how different people feel about their relationship with technology. It’s a tool that can be used for enormous good, and it can also be abused. When it comes to children, one thing hasn’t changed: adults, particularly parents, are their role models. So parents, give your children something to look forward to rather than something to fear.

**단락 5**

우리의 삶이 기술과 디지털 소통과 더욱 밀접해짐에 따라, 우리는 이러한 변화를 받아들여야 한다. 스크린 타임이 항상 좋은 것은 아니지만, 항상 나쁜 것도 아니다. 이분법적으로 보는 대신, 다른 사람들이 기술과의 관계를 어떻게 느끼는지 이해할 필요가 있다. 기술은 엄청난 선을 위해 사용될 수 있는 도구이지만, 남용될 수도 있다. 아이들에 관해서는 한 가지가 변하지 않았다: 어른들, 특히 부모가 그들의 롤모델이라는 점이다. 그러므로 부모들은 아이들에게 두려워할 대상이 아닌 기대할 만한 것을 제공해야 한다.

**Unit 5**

**Lesson 1 How Do We Choose Our Friends?**

**Paragraph 1**

A study at Cornell University found that the average adult has 2.03 close friends. Yet researchers have also found that the same adult is likely to have about 150 social contacts, people they know and interact with regularly. This figure (now known as Dunbar’s number) was named after the scientist Robin Dunbar and has been confirmed in other studies. But how is it that people have so many social contacts but only 2.03 close friends? How do we select the people who go from an acquaintance to a friend? The common-sense answer is that we seek friendship in certain people because of their excellent personal qualities, but the answer coming from psychological research is more complex. Researchers have found that our choice of friends is largely affected by a combination of proximity, similarity, and self-interest.

**유닛 5**

**레슨 1 우리는 어떻게 친구를 선택하는가?**

**단락 1**

코넬대학교의 연구에 따르면, 평균 성인은 2.03명의 친한 친구를 가지고 있다고 한다. 하지만 연구자들은 같은 성인이 약 150명의 사회적 접촉(정기적으로 알고 지내고 교류하는 사람들)을 가지고 있다는 사실도 밝혀냈다. 이 숫자는 "던바의 숫자"로 알려져 있으며, 과학자 로빈 던바의 이름을 따서 명명되었고 다른 연구에서도 확인되었다. 그런데 어떻게 이렇게 많은 사회적 접촉이 있으면서도 친한 친구는 2.03명밖에 없을까? 우리는 어떻게 지인을 친구로 선택하게 되는 걸까? 상식적으로는 그들의 뛰어난 개인적 특질 때문에 친구를 선택한다고 생각하기 쉽지만, 심리학 연구에서는 더 복잡한 답을 제시한다. 연구자들은 친구 선택이 주로 근접성, 유사성, 그리고 자기이익의 조합에 의해 크게 영향을 받는다는 사실을 발견했다.

**Paragraph 2**

To begin with the obvious, we’re inclined to become friends with people who are nearby. We tend to form friendships with people we see in our neighborhood, school, or work. One famous US study from 1950 looked at residents of a two-story apartment building and found that people who lived on the same floor developed closer friendships than those who lived on different floors. In a 2008 experiment at a German university, students were randomly given seats for a single gathering. One year later, students who had sat near each other were more likely to be friends than those who had not.

**Paragraph 3**

Of course, we do not develop relationships with everyone around us, so proximity isn’t enough. Similarity is important as well. Psychologists use the term *homophily* to describe our preference for those with whom we have things in common, such as age, sex, race, class, physical characteristics, and interests. Research has found that the more of these characteristics people share, the more likely they are to become friends. Brain images show that we find it easier to empathize with those we view as similar to ourselves. One theory is that homophily developed as a side effect of our natural preference for those who share our DNA—our relatives.

**단락 2**

명백한 것부터 시작하자면, 우리는 가까이 있는 사람들과 친구가 되는 경향이 있다. 우리는 우리 동네, 학교, 또는 직장에서 보는 사람들과 친구 관계를 형성하는 경향이 있다.  1950년에 진행된 미국의 유명한 연구는 2층짜리 아파트 건물 거주자를 대상으로 조사했는데, 같은 층에 사는 사람들이 다른 층에 사는 사람들보다 더 가까운 친구 관계를 발전시켰다는 것을 발견했다. 2008년 독일의 한 대학에서 실시한 실험에서는 학생들에게 한 번의 모임을 위해 무작위로 좌석을 배정했다. 1년 후, 서로 가까이 앉았던 학생들이 그렇지 않았던 학생들보다 친구가 될 가능성이 더 높았다.

**단락 3**

물론 주변 모든 사람과 관계를 맺는 것은 아니므로 근접성만으로는 충분하지 않다. 유사성 역시 중요하다. 심리학자들은 우리가 나이, 성별, 인종, 계급, 신체적 특징, 관심사 등 공통점이 있는 사람들을 선호하는 경향을 동종 선호(homophily)이라는 용어로 설명한다. 연구에 따르면, 공유하는 특징이 많을수록 친구가 될 가능성이 높아진다고 한다. 뇌 영상 연구는 우리가 자신과 비슷하다고 여기는 사람들에게 더 쉽게 공감할 수 있음을 보여준다. 한 이론에 따르면, 동종 선호는 유전자를 공유하는 친족(혈연 관계)을 자연스럽게 선호하는 본능의 부수적 효과로 발전했다고 한다.

**Paragraph 4**

Self-interest is also a key factor in how we form friendships. Evolutionary psychologists reason that the behavior of our closest relatives—other primates—is much like our own. Thus, they look to non-human primates for clues to explain human friendship. Other primates also form warm, long-lasting relationships with individuals to whom they are not related. Primate friendship has perhaps been most thoroughly studied in the rhesus macaque. Rhesus macaques usually live in groups of about thirty. They do two things a lot: cultivate friendships by grooming each other and fight over food and mates. They especially tend to groom other monkeys of a higher social status, who are more likely to be helpful in a fight. In a study titled “The Alliance Hypothesis for Human Friendship,” two psychologists present evidence that suggests human relationships are formed in a similar way to those among rhesus monkeys. The authors looked at how people ranked their friends on a social networking site. While social status didn’t matter, people tended to highly rank the friends who, in turn, ranked them highly. Researchers believe that this is because, like the macaque, we sometimes need allies. And the more a friend cares, the more likely they are to help us in a conflict.

**단락 4**

자기이익 역시 친구를 형성하는 주요 요인이다. 진화 심리학자들은 우리의 가장 가까운 친척인 다른 영장류의 행동이 인간과 매우 비슷하다고 본다. 따라서 인간의 우정을 설명하기 위해 비인간 영장류를 연구한다. 다른 영장류도 혈연이 아닌 개체들과 따뜻하고 오래 지속되는 관계를 형성한다. 이러한 영장류 우정은 특히 레서스 마카크 원숭이에서 철저히 연구되었다. 레서스 마카크는 대체로 약 30마리로 이루어진 집단에서 생활한다. 이들은 친구 관계를 유지하기 위해 서로 몸단장을 해 주고, 먹이와 짝을 두고 싸우는 행동을 자주 한다. 그들은 특히 싸움에서 더 도움이 될 가능성이 높은 더 높은 사회적 지위의 다른 원숭이들의 털을 고르는 경향이 있다.    
"인간 우정에 대한 동맹 가설"이라는 제목의 연구에서, 두 심리학자는 인간 관계가 레서스 원숭이들 사이의 관계와 비슷한 방식으로 형성된다는 것을 시사하는 증거를 제시한다. 저자들은 사람들이 소셜 네트워킹 사이트에서 자신의 친구들의 순위를 매기는 방식을 살펴보았다. 사회적 지위는 중요하지 않았지만, 사람들은 자신을 높게 평가한 친구들을 높게 평가하는 경향이 있었다. 연구자들은 이것이 마카크처럼 우리도 때때로 동맹이 필요하기 때문이라고 믿는다. 그리고 친구가 자신을 아낄수록 갈등 상황에서 도움을 줄 가능성도 높아진다.

**Paragraph 5**

Of course, this is a pretty cold and incomplete view of friendship. Research helps explain how and why we make friends, but not how we sustain those friendships. Meeting by accident, having a few things in common, and having someone who will back you up in a fight isn’t enough to make a friendship last for a lifetime. Also, even if the reasons appear less than noble, our feelings toward our friends can still be quite genuine. The ways they make our lives better remain real. Consider one last finding from friendship research: having even one close friend can make you much happier than having none. And if you have 2.03, that’s even better.

**단락 5**

물론 이는 우정에 대한 꽤 차갑고 불완전한 견해다. 연구는 우리가 어떻게 친구를 만들고 왜 만드는지에 대한 설명은 가능하지만, 어떻게 그 우정을 지속시키는지는 설명하지 못한다. 우연히 만나고 몇 가지 공통점을 가지고 있으며, 다툼에서 자신을 도와줄 수 있는 누군가가 있는 것만으로는 평생 지속되는 우정을 만들기에 충분하지 않다. 또한 이유가 그리 고상하지 않더라도, 친구에 대한 우리의 감정은 여전히 진심일 수 있다. 친구가 우리의 삶을 더 좋게 만들어주는 방식은 실제로 존재한다. 마지막으로 친구에 대한 연구에서 나온 흥미로운 발견 하나를 고려해 보자. 친한 친구가 단 한 명이라도 있다면 없는 것보다 훨씬 행복할 수 있다. 그리고 2.03명이 있다면, 더욱더 좋다.

**Unit 5**

**Lesson 2 Cutting Your Losses**

**Paragraph 1**

Friendships constantly change. Sometimes a person thought to be a good individual turns out to be not so wonderful after all. Additionally, people change with time. Individuals can also grow beyond their friends or make changes in their lives that their friends cannot accept. Most of the time, friends gradually grow apart. However, there are still times when a person has to question whether a friendship is worthy of keeping. Choosing friends wisely is necessary for building solid friendships. But what if you already have a relationship with someone, and you think it’s becoming unhealthy?

**유닛 5**

**레슨 2 건강하지 않은 관계 정리하기**

**단락 1**

우정은 끊임없이 변화한다. 어떤 때는 좋은 사람이라고 생각했던 사람이 결국 그렇게 훌륭하지 않다는 것이 드러나기도 한다. 또한, 사람은 시간이 흐르며 변하기도 한다. 사람은 친구를 뛰어넘는 성장도 할 수 있고, 친구가 받아들일 수 없는 변화를 겪을 수도 있다. 대부분의 경우 친구 사이가 점차 멀어진다. 그러나 가끔은 어떤 우정이 계속 유지할 가치가 있는지 고민해야 할 때가 있다. 신중하게 친구를 선택하는 것은 굳건한 우정을 쌓는 데 필요하다. 그렇다면 이미 누군가와 관계를 맺고 있는 상태에서 그 관계가 건강하지 않다고 생각된다면 어떻게 해야 할까?

**Paragraph 2**

We are free to choose the friends we spend our free time with. But we cannot choose our classmates or coworkers, who often become our friends by default. Thus, the first step to deciding how to handle a difficult relationship is to determine why you have the relationship in the first place. The reasons for friendships vary, so it’s important to consider the nature of a friendship when deciding whether or not to maintain it. With social friends, if the relationship takes a turn for the worse, it may be best to end it. But with work or school friends, the decision becomes rather challenging. Although you may find it difficult to get along with certain people, you still have to see them frequently. In these cases, maintaining the relationship may make your life easier.

**단락 2**

우리는 여가 시간을 함께 보낼 친구를 자유롭게 선택할 수 있다. 그러나 학급 친구나 직장 동료처럼 필연적으로 친구가 되는 사람들은 선택할 수 없다. 따라서 어려운 관계를 다룰 방법을 결정하는 첫 번째 단계는 처음부터 왜 그 관계를 맺게 되었는지 파악하는 것이다. 우정의 이유는 다양하므로 그 우정을 유지할지 말지를 결정할 때 우정의 본질을 고려하는 것이 중요하다. 단순한 사회적 친구의 경우 관계가 악화되면 끝내는 것이 최선일 수 있다. 그러나 학업이나 직장에서 맺어진 친구 관계는 좀 더 복잡하다. 특정 사람들과 잘 지내기 어렵다고 느끼더라도 자주 마주쳐야 하기 때문에 이런 경우 관계를 유지하는 것이 삶을 더 쉽게 만들 수 있다.

**Paragraph 3**

Another important step to take is to establish fundamental principles about what a healthy relationship is. Drawing boundaries for your physical, mental, and emotional space will help you identify when they are crossed and is essential to maintaining healthy and constructive relationships. This may be more of an art than a science, but some well-known formulas can help you judge your relationships. One is the 60/40 rule. Celia Schweyer is a dating and relationship expert at a matchmaking firm. She explains, “The 60/40 rule says that you should put sixty percent of the effort into a relationship and expect to receive forty percent in return from your friend, partner, or whoever is on the other end of the relationship.” The 60/40 rule essentially gives a value to the age-old idea that relationships are all about “give and take.” However, this rule doesn’t have to be strictly kept. If someone you care about is trying to overcome a difficult situation, most people should be willing to give more and accept less.

**단락 3**

다음으로 중요한 단계는 건강한 관계가 무엇인지에 대한 기본 원칙을 설정하는 것이다. 자신의 신체적, 정신적, 감정적 경계선을 정하는 것은 이러한 경계가 침해되는 순간을 인식하고, 건강하고 건설적인 관계를 유지하는 데 필수적이다. 이는 과학보다는 예술에 가까울 수 있지만, 관계를 판단하는 데 도움이 되는 몇 가지 잘 알려진 공식들이 있다. 그중 하나가 60/40 규칙이다.  셀리아 슈바이어는 매칭 회사의 데이팅 및 관계 전문가다. 그녀는 이렇게 설명한다. “60/40 규칙은 관계에 60%의 노력을 기울이고 친구, 파트너, 또는 관계의 상대방으로부터 40%를 돌려받기를 기대해야 한다는 것이다.” 60/40 규칙은 관계가 “주고받는 것”이라는 오래된 생각에 가치를 부여한 셈이다. 하지만 이 규칙을 반드시 엄격히 지킬 필요는 없다. 당신이 신경 쓰는 누군가가 어려운 상황을 극복하려고 노력하고 있다면, 대부분의 사람들은 더 많이 주고 덜 받을 의지가 있을 것이다.

**Paragraph 4**

While it’s good to have guidelines, general rules, or principles, sometimes you need clear and inflexible rules about relationships. This can remove some of the difficulties attached to ending toxic relationships—relationships that are emotionally and sometimes physically damaging. One hard and fast rule is the “three-strikes” rule. As the name implies, three strikes will result in permanent consequences. This rule is even applied in some legal systems around the world. For some, allowing just two strikes is an even better way to protect themselves from a bad relationship. Sir Anthony Weldon wrote in a book called *The Court and Character of King James*, published in 1651, “The Italians have a proverb: ‘He that deceives me once, it’s his fault; but if twice, it’s my fault.’” Preventing yourself from being taken advantage of is done most effectively by ending a relationship with a person who has shown a pattern of bad behavior. Common sense and reason establish certain boundaries that you don’t need to state explicitly; for example, good friends don’t cruelly criticize or ridicule each other. However, individuals may have additional boundaries they don’t want to be crossed. To avoid accidentally upsetting one another, people need to determine and communicate what is acceptable for them and what is not.

**단락 4**

가이드라인이나 일반적인 규칙, 또는 원칙을 가지는 것은 좋지만, 때로는 관계에 대해 명확하고 확고한 규칙이 필요하다. 이는 독성 관계, 즉 감정적으로거나 때로는 신체적으로 해로운 관계를 끝내는 것과 관련된 어려움을 일부 제거할 수 있다. 확고한 규칙 중 하나가 ‘삼진아웃’ 규칙이다. 이름에서 알 수 있듯이 세 번의 실수가 영구적인 결과로 이어진다는 뜻이다. 이 규칙은 세계의 일부 법률 체계에서도 적용된다. 어떤 이들에게는 두 번의 기회만 주는 것이 나쁜 관계로부터 자신을 보호하는 더 좋은 방법이다. 앤서니 웰던 경은 1651년에 출판된 『제임스 왕의 궁정과 성격』이라는 책에서 이렇게 썼다. “이탈리아 속담에는 이런 말이 있다. ‘나를 한 번 속이면 그의 잘못이지만, 두 번 속으면 그것은 내 잘못이다.’” 나쁜 행동 패턴을 보인 사람과의 관계를 끝냄으로써 자신이 이용당하는 것을 가장 효과적으로 막을 수 있다. 상식과 이성은 반드시 명시적으로 말할 필요가 없는 경계선을 설정한다. 예를 들어, 좋은 친구는 서로를 잔인하게 비판하거나 조롱하지 않는다. 그러나 사람마다 넘어서는 안 되는 추가적인 경계선이 있을 수 있다. 서로를 의도치 않게 기분 상하게 하지 않으려면 무엇이 수용 가능한지, 무엇이 수용 불가능한지 서로 확인하고 소통해야 한다.

**Paragraph 5**

Only you can determine if someone should be removed from your social circle. We all try and make the best friends we can. However, when people you know change or when the realities of a relationship don’t match your expectations, you may need to consider cutting them off. Applying some guidelines and rules can be an effective way to deal with such issues with the least harm to yourself.

**단락 5**

누군가를 자신의 사회적 관계에서 제외해야 하는지는 오직 당신만이 결정할 수 있다. 우리는 모두 최선의 친구를 만들려고 노력한다. 하지만 알고 지내는 사람들이 변화하거나, 관계의 현실이 자신의 기대에 부합하지 않을 때는 그 관계를 단절하는 것도 고려해야 할 수 있다. 몇 가지 가이드라인과 규칙을 적용하는 것은 자신에게 최소한의 해를 끼치면서 이러한 문제를 다루는 효과적인 방법이 될 수 있다.

**Unit 6**

**Lesson 1 Profits or the Planet**

**Paragraph 1**

Corporate Social Responsibility (CSR) is a management concept that means companies include social and environmental concerns in their operations and hold themselves responsible for their actions. For example, the Starbucks Coffee Company has set and met many CSR milestones. They’ve reached ninety-nine percent ethically-sourced coffee and contributed millions of hours of community service. CSR has become an increasingly important part of corporate strategies since much of the public demands social and environmental protection. Yet, some people still argue that CSR is a misleading, wasteful, and unproductive practice.

**유닛 6**

**레슨 1 이윤이냐 지구이냐**

**단락 1**

기업의 사회적 책임(CSR)은 기업이 운영 과정에서 사회적, 환경적 문제를 고려하고, 그들의 행동에 대해 책임을 지는 경영 개념이다. 예를 들어, 스타벅스 커피 회사는 많은 CSR 목표를 달성해왔으며, 윤리적으로 원료를 조달한 커피 비율이 99%에 달하고, 수백만 시간의 사회 봉사 활동을 수행했다. CSR은 대중이 사회적 및 환경적 보호를 요구함에 따라 기업 전략에서 점점 더 중요한 부분이 되었다. 그러나 일부는 CSR이 오해의 소지가 있고, 낭비적이며 비생산적인 관행이라고 주장한다.

**Paragraph 2**

The benefit for companies that take part in CSR initiatives is that it boosts brand value. Companies with CSR initiatives get more sympathetic treatment in the media. This is because people believe that CSR-committed companies care more for their customers. But there is good reason to believe that some companies don’t take CSR seriously and only do the minimum needed to benefit without taking on extra expenses. Take, for example, the Volkswagen emissions scandal in 2015. The United States Environmental Protection Agency found that Volkswagen had knowingly broken the rules in the Clean Air Act by programming its cars to turn on emissions controls only during laboratory testing. This happened after the company had gained lots of positive publicity for its “clean” engines. By the time Volkswagen was caught, this software had been installed in over 11 million cars worldwide.

**단락 2**

CSR 활동에 참여하는 기업에게 이점은 브랜드 가치를 높여준다는 것이다. CSR을 실천하는 기업은 미디어에서 더 호의적인 대우를 받는다. 이는 사람들이 CSR을 실천하는 기업이 고객을 더 배려한다고 믿기 때문이다. 그러나 일부 기업은 CSR을 진지하게 다루지 않고, 추가 비용을 발생시키지 않고 최소한의 노력만을 기울여 혜택을 누리려 한다는 합리적인 근거도 있다. 예를 들어, 2015년 폭스바겐 배출가스 스캔들에서는 미국 환경보호청이 폭스바겐이 실험실 테스트 중에만 배출가스 제어 장치를 켜도록 차량을 프로그래밍함으로써 의도적으로 청정대기법 규정을 위반했다는 것을 발견했다. 이는 회사가 "친환경" 엔진으로 많은 긍정적인 홍보를 얻은 후에 일어났다. 폭스바겐이 적발될 당시 이 소프트웨어는 전 세계 1,100만 대의 자동차에 설치되어 있었다.

**Paragraph 3**

Another criticism of CSR initiatives is they’re expensive. Maintaining safety, eco-friendliness, and responsibility costs money. Almost all companies judge their production process by doing a cost-benefit analysis (CBA). A CBA is an organized way of estimating the strengths and weaknesses of a product, service, or strategy. Unfortunately, many companies find that the increase in production cost isn’t recovered by sales when adopting CSR policies. A poll in New Zealand found that four out of five people believed climate change to be an important issue. Yet an international study of 20,000 customers by consumer-goods supplier Unilever found that only one in three people actually chose to buy eco-friendly brands. Thus, people’s words aren’t very reliable for predicting their buying habits.

**단락 3**

CSR 활동에 대한 또 다른 비판은 비용이 많이 든다는 것이다. 안전, 환경 친화성 및 책임을 유지하는 데는 비용이 발생한다. 거의 모든 기업은 생산 과정을 비용-편익 분석(CBA)을 통해 평가한다. CBA는 제품, 서비스 또는 전략의 강점과 약점을 추정하는 조직적인 방법이다. 하지만 많은 기업들은 CSR 정책을 채택하면서 증가한 생산비용을 판매로 회수하지 못한다고 판단한다. 뉴질랜드에서 실시한 여론 조사에 따르면, 응답자의 80%가 기후 변화가 중요한 문제라고 생각한다고 답했으나, 소비재 공급업체인 유니레버가 실시한 2만 명을 대상으로 한 국제 조사는 실제로 친환경 브랜드를 구매한 사람은 3분의 1에 불과했다. 따라서 사람들의 말은 그들의 구매 습관을 예측하는 데 신뢰할 수 없는 경우가 많다.

**Paragraph 4**

CSR initiatives can also be demotivating. Certainly, there are companies whose practices give employees a sense of pride by being environmentally and socially responsible. However, this is not true for all. Typically, employees that reduce profits are punished for it. For example, a factory manager is more likely to be punished for slowing down production to follow safety rules than to be rewarded. Much of this is because avoiding disaster isn’t as easily noticed as solving problems. To illustrate, imagine an employee working in the oil industry. This person is less likely to be rewarded for having no oil spills than an employee who fixes an oil spill incident quickly.

**단락 4**

CSR 활동은 또한 직원들에게 동기 부여가 되지 않을 수도 있다. 분명히 일부 기업은 환경적 및 사회적 책임을 다함으로써 직원들에게 자긍심을 주기도 한다. 그러나 모든 기업이 그런 것은 아니다. 일반적으로, 이익을 줄이는 직원은 처벌을 받는다. 예를 들어, 공장 관리자는 안전 규칙을 따르느라 생산 속도를 늦춘 데 대해 보상보다는 처벌받을 가능성이 더 크다. 문제를 해결하는 것보다 재난을 막는 일이 더 눈에 띄지 않기 때문이다. 이를 잘 설명하는 예로는 석유 산업에서 일하는 직원을 들 수 있다. 이 직원은 석유 유출 사고를 빨리 해결하는 것보다 유출 사고가 전혀 발생하지 않도록 하는 것에 대해 보상을 받을 가능성이 적다.

**Paragraph 5**

Perhaps the biggest conflict at the heart of CSR is whether or not companies should even be held responsible for regulating themselves. Nobel prize-winning economist Milton Friedman argued in a 1970 essay titled “A Friedman Doctrine: The Social Responsibility of Business is to Increase Its Profits” that a company has no social responsibility to the public or society. His theory states that a corporation’s only responsibility is to meet the desires of its employers (shareholders). And since many investors want to maximize profits, people who run corporations have to avoid policies that reduce profits. Friedman believed that the only appropriate agents of social causes are individuals. To illustrate, consider fast-food chains. Are those chains responsible for obesity? Are they accountable for customers littering? For those who support Friedman’s theory, the answer would be no.

**Paragraph 6**

Although there are many criticisms of CSR policies, public demand is starting to change many corporations’ attitudes about the part they have to play. In fact, many companies have adopted a quantifiable set of standards known as environmental, social, and corporate governance criteria, or ESG, to communicate to investors their companies’ commitment to social responsibility. This set of standards forces companies to regulate their commitments in measurable ways while giving them a financial incentive to do so. But is this meaningful change or just more corporate jargon? Time will tell.

**단락 5**

아마도 CSR의 핵심에 있는 가장 큰 갈등은 기업이 자체 규제에 대해 책임을 져야 하는지 여부일 것이다. 노벨 경제학상을 수상한 경제학자 밀턴 프리드먼은 1970년 "프리드먼 독트린: 기업의 사회적 책임은 이윤을 증대시키는 것이다"라는 제목의 에세이에서 기업은 대중이나 사회에 대한 사회적 책임이 없다고 주장했다. 그의 이론에 따르면 기업의 유일한 책임은 고용주(주주)의 욕구를 충족시키는 것이다. 그리고 많은 투자자들이 이익을 극대화하려 하기 때문에, 기업을 운영하는 사람들은 이익을 줄이는 정책을 피해야 한다. 프리드먼은 사회적 대의의 유일한 적절한 주체는 개인이라고 믿었다. 예를 들어, 패스트푸드 체인들은 비만에 책임이 있는가? 고객들이 쓰레기를 버리는 것에 대한 책임이 있는가? 프리드먼 이론을 지지하는 사람들에게 그 대답은 "아니다"일 것이다.

**단락 6**

CSR 정책에 대한 많은 비판이 있지만, 대중의 요구는 많은 기업들의 태도를 바꾸고 있다. 실제로, 많은 기업들이 투자자들에게 자사의 사회적 책임 의지를 전달하기 위해 환경, 사회, 그리고 기업 지배구조 기준(ESG)으로 알려진 측정 가능한 기준을 채택했다. 이 기준 세트는 기업들이 측정 가능한 방식으로 약속을 규제하도록 강제하는 동시에 그렇게 할 재정적 인센티브를 제공한다. 하지만 이것이 의미 있는 변화인지 아니면 단순한 기업 용어에 불과한지는 시간이 지나면 알 수 있을 것이다.

**Unit 6**

**Lesson 2 Invest in Ethics**

**Paragraph 1**

In 1987, director Oliver Stone released the film *Wall Street*, in which the character Gordon Gekko became famous by delivering a passionate speech to investors that claimed: “Greed is good.” This speech influenced countless investors and businesses at the time, who went on to use its message to justify a variety of corporate practices that put profits over employees’ welfare and well-being, the environment, and consumers. But does this belief still hold?

**Paragraph 2**

The mentality of Gordon Gekko can trace its roots to a theory created by Nobel Prize-winning economist Milton Friedman. Friedman argued that a corporate executive’s only responsibility was to meet the desires of their employers. For a long time, executives interpreted their employer’s desires as profits: which, of course, isn’t far from the truth. Investors do want to profit from their investments. However, this interpretation is also an oversimplification. Recently, a growing number of investors want both profits and a positive societal impact. This expectation has led to a trend in the investment world known as sustainable or impact investing: a view of investment that considers environmental, social, and corporate governance criteria (ESG) to create long-term financial returns and a positive societal impact.

**유닛 6**

**레슨 2 윤리에 투자하기**

**단락 1**

1987년, 감독 올리버 스톤은 영화 '월 스트리트'를 발표했는데, 여기서 고든 게코 캐릭터는 "탐욕은 좋은 것이다"라고 주장하는 열정적인 연설로 유명해졌다. 이 연설은 당시 수많은 투자자와 기업에 영향을 미쳤고, 그들은 이 메시지를 이용해 직원의 복지와 웰빙, 환경, 소비자보다 이윤을 우선시하는 다양한 기업 관행을 정당화했다. 하지만 이 믿음이 여전히 유효할까?

**단락 2**

고든 게코의 사고방식은 노벨 경제학상을 수상한 경제학자 밀턴 프리드먼이 만든 이론에 뿌리를 두고 있다. 프리드먼은 기업 경영자의 유일한 책임이 고용주의 욕구를 충족시키는 것이라고 주장했다. 오랫동안 경영자들은 고용주의 욕구를 '이익'이라고 해석했는데, 이는 당연히 틀리지 않다. 투자자들이 원하는 것은 투자에서 얻는 이익이기 때문이다. 하지만 이 해석은 너무 단순화된 것이다. 최근에는 많은 투자자들이 이익뿐만 아니라 긍정적인 사회적 영향을 원하게 되었다. 이러한 기대는 '지속 가능한 투자' 또는 '임팩트 투자'라는 투자 세계의 트렌드를 이끌었다. 이는 환경, 사회 및 기업의 거버넌스(ESG) 기준을 고려하여 장기적인 재정적 수익과 긍정적인 사회적 영향을 창출하는 투자 관점이다.

**Paragraph 3**

For a time, Corporate Social Responsibility or CSR initiatives were considered the best way to meet investor expectations. They not only improved corporate practices but also helped build a company’s reputation. However, not everyone was convinced by corporations promising to improve. That’s because some companies did sincerely work to improve their practices, while others didn’t or faked it. The lack of transparency in CSR systems opened the doors to ESG. Now, it’s important to note that ESG wouldn’t exist without CSR. However, there are differences between the two. CSR aims to make businesses accountable for their actions; ESG criteria try to make those actions measurable. By calculating a company’s ESG ratings, financial institutions can give companies a score that investors can use to judge their potential investments. There are many reasons for an investor to be interested in a company’s ESG score. Besides wanting to support companies that create a positive societal impact, many impact investors think companies with a high ESG rating are safe investments. A popular belief among investors is that these companies tend to be more resilient, forward-thinking, and innovative. This belief is supported by academic studies. For instance, Oxford University reviewed over 200 sources on ESG performance and found that the majority (eighty-eight percent) of companies that focused on sustainability had better organization and performance that translated to higher cash flows.

**단락 3**

한때 기업의 사회적 책임(CSR) 활동은 투자자들의 기대를 충족하는 최선의 방법으로 여겨졌다. CSR은 기업 관행을 개선하고 회사의 평판을 높이는 데 도움을 주었다. 그러나 모든 사람들이 기업들이 진정으로 개선될 것이라고 확신한 것은 아니다. 일부 기업은 진심으로 관행을 개선하려 했으나, 다른 기업들은 그렇지 않거나 위장하기까지 했다. CSR 시스템의 투명성 부족은 ESG로의 전환을 일으켰다. ESG는 CSR 없이는 존재할 수 없었다는 점을 주목해야 한다. 하지만 둘 사이에는 차이가 있다. CSR은 기업이 자신의 행동에 대해 책임을 지도록 만드는 것을 목표로 하며, ESG 기준은 이러한 행동을 측정 가능하게 만드는 데 초점을 맞춘다. 기업의 ESG 등급을 계산함으로써 금융기관은 기업의 점수를 제공하고, 투자자들은 이를 바탕으로 잠재적 투자를 판단할 수 있다. 투자자가 기업의 ESG 점수에 관심을 가지는 이유는 다양하다. 긍정적인 사회적 영향을 미치는 기업을 지원하려는 이유도 있지만, 많은 임팩트 투자자들은 ESG 등급이 높은 기업이 안전한 투자처라고 생각한다. 투자자들 사이에서 널리 퍼진 믿음은 이러한 기업들이 더 탄력적이고, 미래지향적이며, 혁신적이라는 것이다. 이 믿음은 학술 연구로도 뒷받침된다. 예를 들어, 옥스퍼드 대학은 ESG 성과에 관한 200개 이상의 자료를 검토한 결과, 지속 가능성에 초점을 맞춘 기업의 대다수(88%)가 더 나은 조직력과 성과를 보여주었으며, 이는 더 높은 현금 흐름으로 이어졌다는 사실을 발견했다.

**Paragraph 4**

ESG ratings start at zero and go to one hundred. They are meant to present an objective and transparent evaluation of a corporation’s practices. Ratings are provided by third-party financial agencies such as Bloomberg, Thomson Reuters, and Sustainalytics. Since there is no singular gold standard for ESG ratings, most agencies rely on various data sets to calculate their ratings. Bloomberg, for example, considers 120 environmental, social, and governance indicators to make their score. These indicators include things such as carbon emissions, waste disposal, executive compensation, etc. Individual calculations are added to make three separate scores, one for each of the three focuses in ESG. They are then weighed and added together to create a final score. How each calculation is made can vary between industries. For example, IT companies, entertainment companies, and energy companies might be scored differently in comparison to one another since the nature of their work is different. It’s also important to note that ratings differ between reviewing agencies.

**단락 4**

ESG 등급은 0에서 100까지 주어진다. 이는 기업 관행에 대한 객관적이고 투명한 평가를 제공하기 위해 설계되었다. 등급은 블룸버그, 톰슨 로이터스, 서스테널리틱스와 같은 제3자 금융 기관에서 제공한다. ESG 등급의 통일된 기준은 없지만, 대부분의 기관은 여러 데이터 세트를 사용해 평가 점수를 계산한다. 예를 들어, 블룸버그는 환경, 사회 및 거버넌스 지표 120개를 고려하여 점수를 매긴다. 이 지표에는 탄소 배출, 폐기물 처리, 경영진 보상 등이 포함된다. 각 지표의 개별 계산값이 합산되어 ESG의 세 가지 초점 영역 각각에 대해 별도의 점수를 산출한다. 그 후, 이 점수들은 가중치를 부여받아 합산되어 최종 점수가 산출된다. 각 계산이 어떻게 이루어지는지는 산업마다 다를 수 있다. 예를 들어, IT 기업, 엔터테인먼트 기업, 에너지 기업은 업무의 성격이 다르기 때문에 서로 다르게 점수가 매겨질 수 있다. 또한, 각 등급을 평가하는 기관에 따라 점수 차이가 있을 수 있다.

**Paragraph 5**

In the past, companies could keep investors happy by producing profits by any means necessary. However, people’s changing attitudes about how companies should function within society have started to impact many companies’ bottom lines. Customers aren’t just looking for the best deals anymore. They want to know their money is being given to companies that have their best interests at heart. Investors also don’t want profits by any means necessary. They want to create social good and want the companies they invest in to plan for the future. Because of these demands, companies must adapt their business models to include sustainability as part of their profit strategy.

**단락 5**

과거에는 기업이 이익을 창출하기 위해 어떤 방법을 써도 투자자들은 만족할 수 있었다. 그러나 기업들이 사회에서 어떻게 기능해야 하는지에 대한 사람들의 태도가 변화함에 따라 많은 기업들의 수익에도 영향을 미치기 시작했다. 소비자들은 더 이상 단순히 최저가를 찾고 있지 않다. 그들은 자신들의 돈이 고객의 이익을 우선시하는 회사에 쓰이고 있다는 것을 원한다. 투자자들도 이익만을 추구하는 방식에는 만족하지 않는다. 그들은 사회적 선을 창출하고 싶어 하며 그들이 투자하는 기업이 미래를 계획하기를 원한다. 이러한 요구로 인해, 기업들은 지속 가능성을 수익 전략의 일환으로 포함시키기 위해 비즈니스 모델을 조정해야 한다.

**Unit 7**

**Lesson 1 E-Learning: A Window of Opportunity**

**Paragraph 1**

In 2020, a global pandemic caused by the COVID-19 virus forced many governments to implement restrictions that prevented students from attending physical classes. Under these conditions, school systems around the world decided to proceed with classes, albeit online. The sudden change to e-learning was not without its difficulties. However, many educators and students felt that it was a positive experience overall. In fact, despite the challenges caused by the hurried, emergency rollout, e-learning has shown that it has several benefits that ensure its place in modern education. In particular, e-learning is more efficient, student-centered, flexible, and accessible than traditional classroom education.

**Paragraph 2**

Online learning is more efficient than traditional classes because of the many tools it offers. For example, it allows educators to easily integrate videos, PDFs, podcasts, and other outside materials into a lesson. Educators can also use learning management systems (LMS) to obtain detailed and accurate information about student performance. Moreover, teachers can study LMS metrics and adjust their teaching styles to better suit individual students’ needs. With these tools and resources, teachers can create engaging lessons and keep track of student progress.

**유닛 7**

**레슨 1 온라인 학습의 장점과 미래 전망**

**단락 1**

2020년, COVID-19 바이러스로 인한 전 세계적인 팬데믹이 발생하자, 많은 정부가 학생들이 대면 수업에 참석하지 못하도록 제한 조치를 시행했다. 이러한 상황에서 전 세계의 학교 시스템은 비록 온라인으로 진행되지만 수업을 계속하기로 결정했다. 갑작스러운 온라인 학습으로의 전환은 어려움이 없었던 것은 아니었다. 하지만 많은 교육자와 학생은 이를 전반적으로 긍정적인 경험으로 받아들였다. 사실, 긴급하고 급하게 시행된 것에도 불구하고 온라인 학습은 현대 교육에서 그 자리를 확보할 수 있을만한 몇 가지 장점을 보여줬다. 특히, 온라인 학습은 전통적인 교실 교육보다 더 효율적이고, 학생 중심적이며, 유연하고 접근성이 높다.

**단락 2**

온라인 학습은 제공하는 다양한 도구 덕분에 전통적인 수업보다 더 효율적이다. 예를 들어, 교육자는 영상, PDF, 팟캐스트 및 기타 외부 자료를 수업에 쉽게 통합할 수 있다. 또한 학습 관리 시스템(LMS)을 통해 학생 성과에 대한 세밀하고 정확한 정보를 얻을 수 있다. 더 나아가, 교사는 LMS 데이터를 분석하여 학생 개인의 필요에 맞게 교육 방식을 조정할 수 있다. 이러한 도구와 자원을 활용하여 교사는 흥미로운 수업을 만들고 학생의 학습 진행 상황을 추적할 수 있다.

**Paragraph 3**

Traditional classroom education might feel more personalized since it’s done face to face, but e-learning has the potential to be far more student-centered. Every student has his or her own way of learning. No two students are the same. One student might respond better to reading the information, while another might respond better to a lecture. Personalities can also affect a student’s learning experience. For example, introverted students might feel uncomfortable raising their hands to ask a question or request that a teacher repeat information. With e-learning, students can either watch a lecture again or message their teacher instead of disrupting a lesson. Extroverted learners can also benefit from the e-learning format by having access to online debates and discussion boards.

**단락 3**

전통적인 교실 교육은 대면 방식이기 때문에 더 개인화된 것으로 느껴질 수 있지만, 온라인 학습은 훨씬 더 학생 중심적으로 작동할 잠재력을 가지고 있다. 모든 학생은 각자 고유한 학습 방식을 가지고 있다. 똑같은 학생은 없다. 어떤 학생은 글을 읽는 방식이 더 효과적일 수 있고, 다른 학생은 강의를 듣는 방식에 더 잘 반응할 수 있다. 성격 또한 학습 경험에 영향을 미칠 수 있다. 예를 들어, 내향적인 학생은 손을 들어 질문하거나 교사에게 정보를 반복해 달라고 요청하는 것을 불편하게 느낄 수 있다. 하지만 온라인 학습에서는 학생이 강의를 다시 보거나 교사에게 메시지를 보낼 수 있어 수업을 방해하지 않는다. 외향적인 학습자 역시 온라인 토론이나 토론 게시판에 참여할 수 있어 온라인 학습 형식의 혜택을 누릴 수 있다.

**Paragraph 4**

Many students appreciate the flexibility of e-learning. Unlike traditional classroom courses, e-learning can occur anywhere there’s a computer connected to the internet. In addition, it can be done at the student’s own pace. E-learning allows students to view and review information as often as needed, whereas teachers in a traditional classroom setting have limited time to cover the material. According to the Research Institute of America, having more control over the learning process and the ability to review lectures has resulted in a twenty-five to sixty percent increase in information retention rates. This flexibility is even more beneficial to young adult learners who may hold jobs while studying. E-learning provides these people with a quality education while removing the stress of balancing a work schedule with school.

**단락 4**

많은 학생이 e온라인 학습의 유연성을 높이 평가한다. 전통적인 교실 수업과 달리, 온라인 학습은 인터넷에 연결된 컴퓨터만 있다면 어디서든 가능하다. 또한, 학생 스스로의 속도에 맞추어 학습할 수 있다. 온라인 학습은 학생이 필요한 만큼 정보를 보고 검토할 수 있도록 하며, 전통적인 교실에서는 시간 제약으로 인해 이러한 기회가 제한될 수 있다. 미국 연구소에 따르면, 학습 과정에 대한 더 많은 통제력과 강의를 복습할 수 있는 기회를 제공했을 때 정보 보유율이 25%에서 60% 증가했다고 한다. 이러한 유연성은 특히 학업과 일을 병행해야 하는 젊은 성인 학습자들에게 더 큰 혜택을 제공한다. 온라인 학습은 이들에게 높은 품질의 교육을 제공하면서도 일과 학업을 병행해야 하는 스트레스를 줄여준다.

**Paragraph 5**

Another advantage of e-learning is accessibility. Accessibility means more than just having access to lectures at any time or place. It also means having access to courses from around the world. For example, during the pandemic, many universities allowed international students to sign up for classes despite being unable to travel. This change allowed students to continue their studies without interruption and prevented a generation of graduates from falling behind. In addition, e-learning is an inexpensive alternative to college for those who only want to learn about specific topics. For example, Coursera, a massive open online course provider, offers certificates from well-known educational institutions and corporations. One such corporation is Google. Google offers several courses on Coursera which teach project management and other valuable skills. While these certificates do not guarantee a career, eighty-two percent of course takers have reported a positive career result—a new job, promotion, or raise—within six months of completing one of these courses.

**단락 5**

온라인 학습의 또 다른 장점은 접근성이다. 접근성은 단순히 언제 어디서나 강의를 들을 수 있다는 것을 넘어선다. 세계 곳곳의 강의에 접근할 수 있다는 의미도 포함한다. 예를 들어, 팬데믹 기간 동안 많은 대학들이 여행이 불가능한 상황에서도 국제 학생들이 수업을 신청할 수 있도록 허용했다. 이러한 변화로 학생들은 중단 없이 학업을 계속할 수 있었고, 한 세대의 졸업생들이 뒤처지는 것을 막을 수 있었다. 또한, 온라인 학습은 특정 주제에 대해서만 배우고자 하는 사람들에게 대학보다 저렴한 대안이 된다. 예를 들어, 코세라와 같은 대규모 온라인 강의 플랫폼에서는 유명 교육 기관과 기업의 수료증을 제공한다. 그 중 하나가 구글이다. 구글은 코세라에서 프로젝트 관리 및 기타 유용한 기술을 가르치는 여러 강좌를 제공한다. 이러한 인증서가 곧바로 직업을 보장하지는 않지만, 강좌를 이수한 사람들의 82%가 6개월 이내에 새 직업, 승진, 혹은 임금 인상과 같은 긍정적인 경력 변화를 경험했다고 보고했다.

**Paragraph 6**

E-learning has proven itself to be more efficient, equal, and flexible than traditional classrooms. It’s also shown that its unique advantages allow it to create a rich learning environment. Although there are still some problems with e-learning, there can be little doubt that it is here to stay. Rather than resist change, students, educators, and parents should take advantage of it. Only then can we figure out how to perfect e-learning for future generations.

**단락 6**

온라인 학습은 전통적인 교실 수업보다 더 효율적이고 평등하며 유연하다는 것을 증명해냈다. 또한, 그 고유한 장점들을 통해 풍부한 학습 환경을 조성할 수 있음을 보여줬다. 온라인 학습이 여전히 몇 가지 문제를 가지고 있긴 하지만, 이제는 이를 영구적인 학습 방식으로 받아들일 수밖에 없다는 점은 거의 확실하다. 변화에 저항하기보다는 학생, 교육자, 학부모가 이를 적극적으로 활용해야 한다. 그래야만 미래 세대를 위해 온라인 학습을 완벽하게 발전시킬 방법을 찾을 수 있다.

**Unit 7**

**Lesson 2 No Replacement for the Classroom**

**Paragraph 1**

E-learning has become the subject of much discussion since the COVID-19 virus swept the world in 2020. Many were quick to praise its usefulness, with some people even arguing to keep all education online. However, recent research has shown that online education isn’t all that it’s cracked up to be. The assessment groups Illuminate Education and Northwest Evaluation Association found that students in all grades and subjects had experienced learning loss during the pandemic, particularly in math and reading. Although some of this loss can be attributed to technical issues like faulty internet connections, many researchers believe that the real problem is its format. E-learning suffers from many disadvantages, such as lacking focus and structure for students, creating social isolation, and having limited efficacy.

**Paragraph 2**

Although many people praise e-learning for its flexibility, this flexibility is also a disadvantage. Learning requires focus, which is why schools create structure and supervise students. For e-learners to succeed, they need to be independent and responsible for their own learning. While this sounds good on paper, it doesn’t match with reality. Even the best students can fall behind when not properly guided.

**유닛 7**

**레슨 2 교실 수업을 대체할 수 없다**

**단락 1**

2020년 COVID-19 팬데믹 이후, 온라인 학습은 큰 주목을 받게 되었다. 많은 사람들이 그 유용성을 칭찬하며 모든 교육을 온라인으로 전환해야 한다고 주장하기도 했다. 그러나 최근 연구 결과는 온라인 학습이 예상만큼 완벽하지 않다는 것을 보여준다. 평가 기관인 일루미네이트 교육과 노스웨스트 평가협회에 따르면, 팬데믹 동안 모든 학년과 과목에서 학습 손실이 발생했으며, 특히 수학과 읽기에서 그 손실이 두드러졌다. 일부 학습 손실은 인터넷 연결 문제와 같은 기술적 이유로 설명될 수 있지만, 많은 연구자들은 그 원인이 교육의 형식에 있다고 본다. 온라인 학습은 학생들에게 집중력과 체계를 부족하게 하고, 사회적 고립을 만들며, 효과가 제한적이라는 등 많은 단점을 가지고 있다.

**단락 2**

많은 사람들이 온라인 학습의 유연성을 칭찬하지만, 이 유연성은 동시에 단점이기도 하다. 학습에는 집중력이 필요하며, 이것이 학교가 체계를 만들고 학생들을 감독하는 이유다. 온라인 학습자가 성공하려면 독립적이어야 하고 자신의 학습에 책임을 져야 한다. 하지만 이는 이론적으로는 좋아 보일 뿐, 현실에서는 다르다. 가장 우수한 학생들조차도 적절한 지도가 없으면 뒤처질 수 있다.

**Paragraph 3**

During the pandemic, parents were expected to help monitor their children’s education. However, it was difficult for parents to concentrate on both work and their children’s education. This situation left many students unsupervised and open to distractions. Many distractions are easily overlooked in the home, such as text messages, family conversations, or a hungry family pet. After all, dealing with two things at once is just multitasking. People are capable of that much, aren’t they? Perhaps—but according to studies, not well.

**Paragraph 4**

A recent Stanford University analysis that reviewed years of data found that “multitasking is associated with poor performance on cognitive memory tasks.” Moreover, psychologist David Meyer reports that productivity could drop as much as forty percent when a person is forced to analyze several different sources of information at the same time. He suggests that people need time to adjust and focus on single tasks in order to learn properly.

**단락 3**

팬데믹 기간 동안 부모들은 자녀들의 교육을 모니터링하는 데 도움을 줄 것으로 기대되었다.  그러나 부모들이 일과 자녀의 교육 모두에 집중하기는 어려웠다. 이런 상황에서 많은 학생들이 감독 없이 방치되었고, 여러 가지 산만한 요소에 노출되었다. 문자 메시지, 가족 대화, 배고픈 반려동물 같은 가정의 방해 요소는 쉽게 간과되기 마련이다. 결국, 두 가지 일을 동시에 처리하는 것은 단지 멀티태스킹일 뿐이다. 사람들은 그 정도는 할 수 있지 않을까? 아마도 그럴 수 있겠지만, 연구에 따르면 잘 하지는 못한다.

**단락 4**

수년간의 데이터를 분석한 스탠퍼드 대학 연구에 따르면, “멀티태스킹은 인지 기억 과제에서 낮은 성과와 관련이 있다”고 한다. 또한 심리학자 데이비드 마이어는 동시에 여러 정보원을 처리하도록 강요받을 경우 생산성이 최대 40%까지 감소할 수 있다고 보고했다. 그는 사람들이 학습을 제대로 하기 위해서는 단일 작업에 적응하고 집중할 시간이 필요하다고 주장한다.

**Paragraph 5**

A second problem with e-learning is that it can cause social isolation. Despite some students reporting that they feel more comfortable learning from home, most educators and children agree that long periods of isolation can be demotivating. This can lead to failing grades and a low-quality learning experience. In fact, according to a study conducted by exam preparation company OneClass, more than seventy-five percent of students reported that they didn’t think they received a quality learning experience online. And a poll of 14,000 college students by a college review website found that sixty-seven percent of students said they didn’t find online classes as useful as in-person classes. In both studies, students pointed to the lack of face-to-face interaction as a cause of their dissatisfaction. And while social isolation can be demotivating to young adults, it can be even more harmful to children. Despite the many ways in which students can communicate on e-learning platforms, these interactions are limited. Traditional classroom education, however, doesn’t have this problem. Students in the classroom are free to create personal, real-life experiences with physical contact and body language, which are essential to developing social skills in children.

**단락 5**

온라인 학습의 두 번째 문제점은 사회적 고립을 초래할 수 있다는 것이다. 일부 학생들은 집에서 학습하는 것이 더 편안하다고 느낀다고 보고했지만, 대부분의 교사와 아이들은 장기간의 고립이 의욕을 떨어뜨릴 수 있다는 데 동의한다. 이는 학업 성적 하락과 질 낮은 학습 경험으로 이어질 수 있다. 실제로 시험 준비 업체 원클래스가 진행한 연구에 따르면, 75% 이상의 학생들이 온라인 수업을 통해 양질의 학습 경험을 얻지 못했다고 답했다. 그리고 대학 평가 웹사이트가 14,000명의 대학생을 대상으로 실시한 설문조사에서는 67%의 학생들이 온라인 수업이 대면 수업만큼 유용하지 않다고 답했다. 두 연구 모두 학생들이 만족하지 못한 원인으로 대면 상호작용의 부재를 지적했다. 젊은 성인에게도 사회적 고립은 의욕을 꺾을 수 있지만, 어린아이들에게는 그 피해가 훨씬 더 클 수 있다. 온라인 학습 플랫폼에서 학생들끼리 소통하는 방법이 많기는 하지만, 이러한 상호작용은 제한적이다. 반면, 전통적인 교실 교육에서는 이런 문제가 없다. 교실 안에서 학생들은 신체 접촉과 몸짓 언어를 통해 개인적이고 실제적인 경험을 자유롭게 할 수 있으며, 이는 아이들이 사회적 기술을 발전시키는 데 필수적이다.

**Paragraph 6**

Another problem with e-learning is its limited efficacy. E-learning supporters often praise the various digital tools available online. However, many of these tools don’t compare with real-life experience. For example, no video or podcast will ever replace real-world experience for medical students. Sure, video lectures can help students gain knowledge. Still, medical students need experience to learn how a hospital operates and to gain the skills required to work in high-stress situations.

**Paragraph 7**

Despite all the supposed benefits of e-learning, researchers are still divided on its effectiveness. Columbia University ran a study of 51,000 community colleges and found that students taking online courses were more likely to fail or drop out than those who took the same classes in a traditional setting. This research suggests that despite how convenient e-learning is, it still has a long way to go before it beats learning in the classroom.

**단락 6**

온라인 학습의 또 다른 문제는 효과가 제한적이라는 것이다. 온라인 학습 지지자들은 온라인에서 사용할 수 있는 다양한 디지털 도구를 칭찬한다. 하지만 이러한 도구들 중 많은 것들이 실제 경험과 비교될 수 없다. 예를 들어, 의대생들에게는 어떤 비디오나 팟캐스트도 실제 경험을 대체할 수 없다. 물론 비디오 강의는 학생들이 지식을 습득하는 데 도움을 줄 수 있다. 하지만 의대생들은 병원의 운영 방식과 스트레스가 높은 상황에서 일하는 데 필요한 기술을 배우기 위해 실제 경험이 필요하다.

**단락 7**

온라인 학습이 가진 여러 장점에도 불구하고, 그 효과에 대한 연구자들의 의견은 여전히 분분하다. 컬럼비아 대학은 51,000명의 커뮤니티 칼리지 학생들을 대상으로 연구를 진행했는데, 같은 수업을 전통적인 환경에서 들은 학생들에 비해 온라인 수업을 수강한 학생들이 낙제하거나 중퇴할 가능성이 더 높다는 것을 발견했다. 이 연구는 온라인 학습이 편리함에도 불구하고, 여전히 교실에서의 학습을 능가하기에는 갈 길이 멀다는 것을 보여준다.

**Unit 8**

**Lesson 1 Crime and Punishment**

**Paragraph 1**

It isn’t very fashionable nowadays to express enthusiasm for the police and the way laws are enforced. In the US and elsewhere, anger over abuses by the criminal justice system has grown. There are movements to reduce police forces or even abolish them, along with prisons. Some of the complaints by activists are valid; no criminal justice system is perfect. But the more extreme demands to remove punishment from the legal system are wrong and almost certain to fail. Punishment helps to keep social order and provides justice for victims in a way that satisfies a deep human instinct for fairness.

**유닛 8**

**레슨 1 범죄와 처벌**

**단락 1**

오늘날 경찰과 법 집행 방식에 대해 열렬한 지지를 표하는 일은 흔하지 않다. 미국과 다른 지역에서는 형사 사법 시스템의 남용에 대한 분노가 커지고 있다. 경찰력을 축소하거나 심지어 경찰과 교도소를 폐지하자는 움직임도 있다. 활동가들의 일부 불만은 타당하다. 완벽한 형사 사법 제도는 없기 때문이다. 그러나 법 체계에서 처벌을 제거하자는 극단적인 요구는 잘못됐고 거의 확실히 실패할 것이다. 처벌은 사회 질서를 유지하고 공정성에 대한 인간의 깊은 본능을 만족시키는 방식으로 피해자들에게 정의를 제공하는 데 도움이 된다.

**Paragraph 2**

Another word for “punishment” is “retribution,” and the punishment model for dealing with crime is sometimes called “retributive justice.” One obvious argument for this model is that punishment deters crime. If societies don’t impose punishment on criminals, then respect for the law declines, and chaos results. The Harvard psychologist Steven Pinker describes this phenomenon in his book *The Blank Slate*. In 1969, teenage Steven didn’t believe in police or prisons, or even government. Then one morning, the police in his hometown of Montreal announced they were going on strike: “By the end of the day, six banks had been robbed, a hundred shops had been looted, twelve fires had been set, . . . and $3 million in property damage had been inflicted.” The city authorities had to bring in the army to restore order. Pinker was thus forced to rethink some of his assumptions. It was clear, he realized, why people committed those crimes. With no police to put them in jail, they expected no consequences.

**단락 2**

"처벌"의 다른 말은 "응보"이며, 범죄를 다루는 처벌 모델은 때때로 "응보적 정의"라고 불린다. 이 모델의 한 가지 명백한 주장은 처벌이 범죄를 억제한다는 것이다. 사회가 범죄자에게 처벌을 부과하지 않으면 법에 대한 존중은 감소하고 그 결과 혼란이 발생한다. 하버드 심리학자 스티븐 핑커는 그의 저서 *빈 서판*에서 이 현상을 설명한다. 1969년, 10대였던 스티븐은 경찰이나 교도소, 심지어 정부도 믿지 않았다. 그러던 어느 날 아침, 그의 고향인 몬트리올의 경찰이 파업을 시작한다고 발표했다: "하루가 끝날 무렵, 6개의 은행이 강도를 당했고, 100개의 상점이 약탈당했으며, 12건의 방화가 있었고, ... 300만 달러의 재산 피해가 발생했다." 시 당국은 질서를 회복하기 위해 군대를 투입해야 했다. 핑커는 이로 인해 자신의 일부 가정을 재고해야 했다. 사람들이 왜 그런 범죄를 저질렀는지 분명해졌다. 그들을 감옥에 가둘 경찰이 없어서 아무런 부정적 결과도 예상하지 않았기 때문이다.

**Paragraph 3**

One other reason for punishment concerns fairness. Retributive justice is based on the idea that if you have made an innocent person suffer by breaking the law, you *deserve* to suffer a similar amount. This is true regardless of any practical effects like deterring crime. In this way, it is a moral principle. For example, the US system has a custom called the “victim impact statement.” Before a person is sentenced for a serious crime, the victim (or in cases of murder, the victim’s loved ones) speaks in court. They describe the often terrible effects that the crime has had on their lives. Judges and juries consider these statements when deciding a criminal’s sentence. The goal is for the punishment to be appropriate for the amount of harm done.

**Paragraph 4**

Crimes are committed against the community as well as against individuals. The eighteenth-century German philosopher Immanuel Kant compared crime to debt. In this view, when everyone behaves themselves, everyone enjoys the benefits of peace and order. But if you break the law, you have enjoyed those benefits without restraining yourself as your neighbors have. This is clearly unfair, so you owe them a debt that must be paid. Punishment is payment. Today, we often describe serving a prison sentence as “paying one’s debt to society.”

**단락 3**

처벌에 대한 또 다른 이유는 공정함과 관련이 있다. 응보적 정의는 법을 어겨 무고한 사람에게 고통을 준 경우, 비슷한 정도의 고통을 받을 자격이 있다는 생각에 기반을 둔다. 이는 범죄를 억제하는 것과 같은 실질적인 효과와는 상관없이 진리로 여겨진다. 이런 점에서 이것은 도덕적 원칙이다. 예를 들어, 미국 시스템에서는 "피해자 영향 진술"이라는 관행이 있다. 중범죄를 저지른 사람에 대해 선고를 내리기 전에, 피해자(혹은 살인의 경우 피해자의 가족)가 법정에서 발언한다. 그들은 범죄가 피해자의 삶에 미친 종종 끔찍한 영향을 설명한다. 판사와 배심원들은 범죄자의 형량을 결정할 때 이러한 진술을 고려한다. 목표는 가해진 해악의 정도에 적절한 처벌을 내리는 것이다.

**단락 4**

범죄는 개인뿐만 아니라 공동체에 대해서도 저질러진다. 18세기 독일 철학자 임마누엘 칸트는 범죄를 부채에 비유했다. 이 관점에 따르면, 사람들이 모두 바르게 행동하면 모두가 평화와 질서의 이익을 누린다. 하지만 당신이 법을 어겼다면, 이웃들이 자제하며 얻었던 이익을 당신은 자제하지 않고 누린 것이 된다. 이는 분명히 불공정했으므로, 당신은 그들에게 갚아야 할 빚이 생긴 것이다. 처벌은 그 빚을 갚는 것이다. 오늘날 우리는 종종 교도소 형을 살아내는 것을 "사회에 대한 빚을 갚는 것"이라고 표현한다.

**Paragraph 5**

This idea of punishment as a mechanism for correcting wrongs isn’t just a philosophy but is built into our psychology. Across cultures, research consistently shows that people are eager to punish others for doing something wrong—even at a cost to themselves. A 2020 study published in the journal *Evolution and Human Behavior* paired up strangers in an online game using real money. In the game, players had opportunities to steal from one another and refuse to share freely earned resources. In both cases, victims were willing to pay their own money to impose fines on unfair and selfish players.

**Paragraph 6**

Why is the instinct to punish so strong? Humans are a highly social species. We’ve evolved a psychological need to punish harm and unfairness because of our need to live in groups peacefully. It would be quite hard to maintain a community if our neighbors could inflict suffering on others without negative consequences (as Pinker’s story shows).

**Paragraph 7**

Civilization is delicate, and humans aren’t perfect. The threat of punishment is an effective way to prevent people from acting on their worst instincts. Supporters of abolishing police, prisons, or punishment, in general, are not being realistic. Not only would such measures increase crime, but they would also violate our fundamental sense of justice for victims and the community as a whole.

**단락 5**

잘못을 바로잡는 메커니즘으로서의 처벌이라는 이 개념은 단순한 철학이 아니라 우리의 심리에 내재되어 있다. 문화를 초월하여 연구는 일관되게 사람들이 자신에게 비용이 들더라도 잘못을 저지른 다른 사람들을 처벌하고 싶어 한다는 것을 보여준다. 2020년 *진화와 인간 행동* 저널에 발표된 연구에서는 실제 돈을 사용하는 온라인 게임에서 낯선 사람들을 짝지어 놓았다. 게임에서 플레이어들은 서로 훔치거나 자유롭게 얻은 자원의 공유를 거부할 기회가 있었다. 두 경우 모두 피해자들은 불공정하고 이기적인 플레이어들에게 벌금을 부과하기 위해 자신의 돈을 기꺼이 지불하려 했다.

**단락 6**

왜 처벌하려는 본능이 그렇게 강한 것일까? 인간은 매우 사회적인 종이다. 우리는 집단 속에서 평화롭게 살아야 할 필요성 때문에 해악과 불공정을 처벌해야 한다는 심리적 필요성을 진화시켰다. 만약 이웃이 아무런 부정적인 결과 없이 다른 사람에게 해를 끼칠 수 있다면 공동체를 유지하는 것은 매우 어려운 일이 될 것이다(핑커의 이야기가 이를 잘 보여준다).

**단락 7**

문명은 섬세하고, 인간은 완벽하지 않다. 처벌의 위협은 사람들이 최악의 본능에 따라 행동하는 것을 막는 효과적인 방법이다. 경찰, 교도소 또는 처벌을 없애자는 주장을 지지하는 이들은 현실적이지 않다. 이러한 조치는 범죄를 증가시킬 뿐만 아니라 피해자와 공동체 전체의 근본적인 정의감을 해치게 될 것이다.

**Unit 8**

**Lesson 2 Second Chances**

**Paragraph 1**

The criminal justice system is composed of a series of agencies and institutions that work to prevent crimes, manage criminals, and support victims. When dealing with criminals, many countries exercise a form of retributive justice that focuses on punishing offenders. In fact, one of the earliest and most complete written legal codes, the Code of Hammurabi (written around 1750 BCE), declared that “if a man put out the eye of another man, his eye shall be put out.” This is perhaps the earliest form of written retributive justice. However, because something has existed for a long time or is in common practice, it doesn’t mean it’s the best way to do things. Although retributive justice succeeds at punishing criminals, does it actually prevent crime and support victims?

**Paragraph 2**

If we look at the US prison population, we’ll find that it has increased by 500 percent in the last forty years. This has led to crowded prisons, financial troubles, and growing criminal recidivism. In 2005, a study of thirty states found that nearly forty-four percent of released prisoners were arrested again within a year of their release. In addition, statistics show that one in nine US men born in 2001 will be going to prison at some point in their life. For women, the rate is one in fifty-six. These rates are even higher among minorities. For example, one in every three black men will one day be in the criminal justice system. These statistics show that the American retributive justice system isn’t effective at deterring crime.

**유닛 8**

**레슨 2 새 출발의 기회**

**단락 1**

형사 사법 시스템은 범죄를 예방하고, 범죄자를 관리하며, 피해자를 지원하는 여러 기관과 조직으로 구성되어 있다. 범죄자들을 다룰 때, 많은 나라들은 범죄자들을 처벌하는 것에 초점을 맞추는 응보적 정의를 시행한다. 사실, 가장 초기이자 완전한 형태의 법적 문서 중 하나인 함무라비 법전(기원전 1750년경에 작성됨)은 “한 사람이 다른 사람의 눈을 뽑으면, 그의 눈도 뽑히리라”라고 선언했다. 이는 아마도 가장 초기의 성문화된 응보적 정의의 형태일 것이다. 그러나 무언가가 오랫동안 존재했거나 일반적인 관행이라고 해서 그것이 최선의 방법이라는 의미는 아니다. 응보적 정의가 범죄자를 처벌하는 데는 성공하지만, 실제로 범죄를 예방하고 피해자를 지원하는가?

**단락 2**

미국의 교도소 인구를 살펴보면, 지난 40년 동안 교도소 인구가 500% 증가했다는 사실을 알 수 있다. 이로 인해 교도소는 과밀 상태가 되었고, 재정적 어려움과 범죄자의 재범률이 증가했다. 2005년, 30개 주를 대상으로 한 연구에서는, 석방된 죄수 중 거의 44%가 석방 후 1년 이내에 다시 체포되었다는 결과가 나왔다. 또한 통계에 따르면, 2001년에 태어난 미국 남성9명 중 1명이 인생 중 언젠가는 교도소에 가게 된다. 여성의 경우 그 비율은 56명 중 1명이다. 이 비율은 소수민족일수록 더 높다. 예를 들어, 흑인 남성 3명 중 1명은 언젠가 형사 사법 제도에 들어가게 될 것이다. 이러한 통계들은 미국의 응보적 정의 시스템이 범죄를 억제하는 데 효과적이지 않음을 보여준다.

**Paragraph 3**

There is an alternative perspective on justice that is growing in popularity: restorative justice. This is a view of justice that focuses on rehabilitation, healing harm, and repairing damages. It requires all stakeholders (victims and offenders) to meet in a safe environment to work toward healing and repair. This form of criminal justice has already been implemented in many systems around the world as either a test or primary way of rehabilitating offenders, and its results have shown promise. In many instances, restorative justice has reduced recidivism rates in both juvenile and adult criminals. In the US, fifteen out of twenty studies found that Victim-Offender Mediation (VOM) and Family Group Conferencing (FGC) have helped reduce recidivism by twenty-six percent.

**Paragraph 4**

There are many forms of restorative justice. For instance, VOM involves victims meeting with offenders under the care of a trained mediator. Both parties are allowed to express their feelings and views on the crime committed. This program aims to have offenders agree on steps they must take to repair the harm they’ve caused. FGC is similar to VOM in many ways and is most effective with juvenile offenders. FGC differs from VOM by including public officials such as police officers and school officials in the process. This is done to repair the broken relationship criminals have with the community and expand their understanding of how their actions affect others.

**단락 3**

정의에 대한 대안적 관점으로 인기가 높아지고 있는 것이 회복적 정의다. 이는 재활, 피해 복구, 손해 복구에 집중하는 정의의 개념이다. 이 관점은 모든 관련자(피해자와 범죄자)가 안전한 환경에서 만나 치유와 복구를 위해 협력하도록 요구한다. 이러한 형태의 형사 사법은 이미 세계 여러 나라에서 범죄자 재활의 시험적인 방법이나 주요 방법으로 시행되고 있으며, 그 결과들은 희망적인 징후를 보인다. 여러 사례에서 회복적 정의는 청소년과 성인 범죄자들 모두에게서 재범률을 낮추는 데 도움이 되었다. 미국에서는 20개의 연구 중 15개가 피해자-범죄자 중재(Victim-Offender Mediation, VOM)와 가족 집단 회의(Family Group Conferencing, FGC)가 재범률을 26% 낮추는 데 도움을 주었다고 밝혔다.

**단락 4**

회복적 정의에는 여러 형태가 있다. 예를 들어, VOM은 피해자가 범죄자와 만나 훈련된 중재자의 도움을 받으며 대면하는 과정이다. 양측은 범죄에 대한 자신의 감정과 의견을 표현할 수 있다. 이 프로그램의 목표는 범죄자가 자신이 초래한 피해를 복구하기 위한 조치를 취하는 데 동의하도록 하는 것이다. FGC는 많은 면에서 VOM과 유사하며 청소년 범죄자에게 가장 효과적이다. FGC는 경찰관과 학교 관계자와 같은 공무원을 과정에 포함시킨다는 점에서 VOM과 다르다. 이는 범죄자가 공동체와의 단절된 관계를 복구하고 그들의 행동이 타인에게 미치는 영향을 더 잘 이해할 수 있도록 돕기 위한 것이다.

**Paragraph 5**

One country that is extremely successful at rehabilitating criminals is Norway. Their incarceration rate is just 75 out of 100,000 people; the US rate is 707 out of 100,000. Norway also has one of the lowest recidivism rates in the world: twenty percent. Many people attribute this success to Norway’s unique justice system. In Norway, criminals maintain a fairly “normal” life while in prison. They live in small communities to limit the spread of criminal subcultures. They’re given rooms with televisions, computers, and private shower facilities. At Norway’s Halden prison, prisoners live in a 303,000-square-meter facility where there are no bars. There, prisoners are allowed to play sports and music and to interact with prison staff. They’re also educated or given job training so that they can continue life outside of prison without turning back to crime.

**Paragraph 6**

For many people, retributive justice feels right. It punishes those who’ve committed wrongdoing and locks them away. People who’ve gone to prison also carry a stigma with them throughout their lives. But this solution has only led to having more people being put in prison. Perhaps the better option is to stop punishing people and put our efforts into healing what’s been broken.

**단락 5**

범죄자 재활에 매우 성공적인 한 국가는 노르웨이다. 노르웨의 수감률은 10만 명당 75명에 불과하며, 미국은 10만 명당 707명이다. 또한 노르웨이는 세계에서 가장 낮은 재범률 중 하나를 기록하고 있는데, 그 비율은 20%에 불과하다. 많은 사람들은 노르웨의 독특한 사법 시스템 덕분에 이러한 성과가 이루어졌다고 말한다. 노르웨에서는 범죄자들이 감옥에서 비교적 “일상적인” 생활을 한다. 그들은 범죄 문화의 확산을 막기 위해 작은 공동체에서 생활한다. 그들은 TV, 컴퓨터, 개인 샤워실이 있는 방에서 생활한다. 노르웨의 할덴 교도소에서는 303,000제곱미터 크기의 시설에서 수감자들이 생활하며, 그곳에는 철창이 없다. 수감자들은 운동과 음악을 즐기고 교도소 직원들과 교류한다. 그들은 또한 교육을 받거나 직업 훈련을 받아 교도소 밖에서 범죄를 되풀이하지 않고 생활을 이어갈 수 있도록 준비된다.

**단락 6**

많은 사람들에게 응보적 정의는 올바르게 느껴진다. 그것은 잘못을 저지른 자들에게 처벌을 부과하고 그들을 감옥에 가두는 방식이다. 감옥에 간 사람들은 또한 평생 동안 낙인을 찍힌다. 하지만 이 방법은 결국 더 많은 사람들을 감옥에 보내는 결과만 낳았다. 아마도 더 나은 방법은 사람들을 처벌하는 것을 그만두고, 깨진 부분을 치유하는 데 우리의 노력을 집중하는 것일 것이다.

**Unit 9**

**Lesson 1 Automation: Here to Help**

**Paragraph 1**

In many fields, humans are increasingly able to take a back seat to machines. This is a trend from which we all stand to benefit. Rapid developments in artificial intelligence (AI), machine learning, and automation improve customer service, increase productivity, and even save lives.

**Paragraph 2**

Often taking the form of highly sophisticated software, AI is now ideally placed to help businesses look after customers. For example, call centers have long been making use of automation. While this practice once left customers frustrated, interactive voice response (IVR) systems can now answer inquiries faster—and at a lower cost to businesses—than humans. IVR systems can take calls twenty-four hours a day, 365 days a year, and never get ill or tired. In fact, according to Forbes magazine, in 2022, twenty percent of all customer inquiries will be dealt with exclusively by AI. With IVR systems more efficient than ever, customer waiting times are significantly reduced, and human agents are freed up to deal with the most complex inquiries.

**유닛 9**

**레슨 1 자동화: 인간을 돕는 존재**

**단락 1**

많은 분야에서 인간은 점점 더 기계에게 자리를 내어주고 있다. 이는 우리 모두에게 이익이 되는 추세이다. 인공지능(AI), 머신 러닝, 자동화의 빠른 발전은 고객 서비스 향상, 생산성 증가, 심지어 생명 구출에까지 기여하고 있다.

**단락 2**

대개 고도의 소프트웨어 형태로 나타나는 AI는 이제 비즈니스가 고객을 돌보는 데 매우 유용하게 활용되고 있다. 예를 들어, 콜센터는 오랫동안 자동화를 활용해왔다. 이 방식은 한때 고객들을 불만스럽게 만들었지만, 현재는 음성 인식 응답 시스템(IVR)이 고객 문의를 인간보다 더 빠르고 더 낮은 비용으로 처리할 수 있게 되었다. IVR 시스템은 하루 24시간, 365일 전화를 받고, 아프거나 피곤해지지 않는다. 실제로 포브스 잡지에 따르면, 2022년에는 모든 고객 문의의 20%가 전적으로 AI에 의해 처리될 것이다. IVR 시스템은 효율성이 더 높아짐에 따라 고객 대기 시간이 크게 단축되었고, 인간 상담원은 더 복잡한 문의를 처리할 수 있게 되었다.

**Paragraph 3**

This is thanks to improvements that give machines the ability to know what we’re talking about. Natural language processing (NLP) is the branch of AI that involves teaching computers to understand written and spoken human language. Using NLP principles to record and analyze large amounts of customer data, IBM developed its Watson Natural Language Understanding (NLU) service. This software understands seven languages and ninety to ninety-five percent of the sentences it hears. It can even differentiate between satisfied and dissatisfied customers. Altogether, by 2024, Forbes estimates that the market for AI technology in call centers alone will be worth $2.8 billion.

**Paragraph 4**

AI can also work with staff by providing guidance and support. Ross Daniels, chief marketing officer at Calabrio—a company that offers solutions to improve customer experience—is an advocate of this “employee-facing” AI. Daniels says it can help staff “simplify their day, provide information during interactions, or assist with training and development while improving work-life balance.” Far from being a threat to employees’ jobs, AI could be a trusted colleague.

**단락 3**

이는 기계가 우리가 말하는 내용을 이해할 수 있는 능력을 갖추게 된 개선 덕분이다. 자연어 처리(NLP)는 컴퓨터가 인간의 말과 글을 이해하도록 가르치는 AI의 한 분야이다. IBM은 방대한 양의 고객 데이터를 기록하고 분석하기 위해 자연어 처리(NLP) 원칙을 활용하여 Watson Natural Language Understanding(NLU) 서비스를 개발했다. 이 소프트웨어는 7개의 언어와 90~95%의 문장을 이해할 수 있다. 심지어 만족한 고객과 불만족한 고객을 구별할 수도 있다. 전체적으로 2024년까지 포브스는 콜센터만의 AI 기술 시장이28억 달러에 이를 것이라고 예상하고 있다.

**단락 4**

AI는 직원들과 함께 일하며, 그들에게 지침과 지원을 제공할 수도 있다. 고객 경험을 개선하기 위한 솔루션을 제공하는 기업인 칼라브리오의 최고 마케팅 책임자인 로스 다니엘스는 이러한 "직원 대면" AI의 옹호자다. 대니얼스는 이것이 직원들에게 "일상을 단순화하고, 상호작용 중에 정보를 제공하거나, 일과 삶의 균형을 개선하면서 훈련과 개발을 지원"하는데 도움이 된다고 말한다. AI는 직원들의 일자리에 대한 위협이 아니라 믿을 수 있는 동료가 될 수 있다.

**Paragraph 5**

Unlike invisible software, some AI takes physical form; these objects and machines are known as embodied AI. For example, when we get home from work, many of our appliances—washing machines, dishwashers, and heating systems—are now, to some extent, intelligent. They are part of the Internet of Things (IoT). By ensuring efficient energy use, the IoT saves us money and can help the environment.

**Paragraph 6**

Embodied AI and automation are also proving priceless to industry. Today, fifty percent of the world’s robots work in car manufacturing, filling roles that once put human workers at risk. Before long, self-driving trucks will probably deliver self-driving cars directly to our homes. In fact, automated machines are becoming capable of quickly and cheaply building those very homes, too. Meanwhile, should a natural disaster strike, robots can help locate victims in areas too dangerous for humans while drones deliver food and medicine. Looking into the future, we can predict that machines will likely continue to grow smarter and do most tasks independently.

**단락 5**

보이지 않는 소프트웨어와 달리 일부 AI는 물리적 형태를 취한다. 이러한 물체와 기계를 체화된 AI라고 한다. 예를 들어, 우리가 일을 마치고 집에 돌아오면 많은 가전제품—세탁기, 식기세척기, 난방 시스템—들이 어느 정도 지능을 갖추고 있다. 이들은 사물인터넷의 일환이다. 효율적인 에너지 사용을 보장함으로써 사물인터넷은 우리에게 돈을 절약시켜주고, 환경에도 도움을 준다.

**단락 6**

체화된 AI와 자동화 기술은 산업에 있어서도 매우 가치 있는 존재가 되고 있다. 오늘날 전 세계 로봇의 50%가 자동차 제조업에 종사하며, 이는 한때 인간 노동자를 위험에 빠뜨렸던 역할을 대신하고 있다. 머지않아 자율주행 트럭이 자율주행 자동차를 우리 집까지 배달할 가능성이 높다. 사실, 자동화된 기계는 그 집들을 빠르고 저렴하게 건설할 수 있는 능력도 갖추게 되고 있다. 한편, 자연 재해가 발생하면 로봇들이 인간이 접근할 수 없는 위험 지역에서 피해자를 찾고, 드론이 음식과 의약품을 전달하는 일을 맡을 것이다. 미래를 예측해 보면, 기계들은 점점 더 지능을 키워가며 대부분의 작업을 독립적으로 수행할 가능성이 크다.

**Paragraph 7**

Modern intensive agriculture has already been transformed by automation. Programs monitor weather, rainfall, and insect attacks; they then communicate with robots that deliver precise amounts of water and chemicals to ensure crop health and increase harvest quantities. Robots are also able to pick crops around the clock, bringing down production costs. In developed nations, agriculture faces a severe shortage of workers. While many often arrive from abroad, this may be unsustainable. For example, in times of crisis, such as the COVID-19 pandemic, the mass movement of people is impossible. Thus, in the future, it may be robots that will keep food on our plates.

**Paragraph 8**

AI and automation are here to make human lives easier, safer, and more comfortable. Nevertheless, for some people, “the rise of the machines” is a worrying development; people fear losing jobs to them and even consider them a threat to human life. But AI expert Kate Darling wishes to put minds at rest. She believes we need to stop seeing AI as a competitor. Instead, she suggests that we think of AI and robots as similar to animals, which we have worked with for thousands of years. “Robots,” Darling argues, “can be our partners.”

**단락 7**

현대의 집약적 농업은 이미 자동화에 의해 혁신을 거쳤다. 프로그램은 날씨, 강우량, 해충 공격을 모니터링하고, 작물의 건강을 보장하고 수확량을 증가시키기 위해 정확한 양의 물과 화학물질을 공급하는 로봇과 통신한다. 로봇은 또한 24시간 내내 작물을 수확할 수 있어 생산 비용을 낮출 수 있다. 선진국에서 농업은 심각한 노동력 부족에 직면해 있다. 많은 노동자들이 해외에서 오지만, 이는 지속 가능하지 않을 수 있다. 예를 들어, COVID-19 팬데믹과 같은 위기 시에는 대규모 인구 이동이 불가능하다. 따라서 미래에는 로봇들이 식탁 위에 음식을 올려줄 것이다.

**단락 8**

AI와 자동화 기술은 인간의 삶을 더 쉽고 안전하며 편리하게 만들기 위해 존재한다. 그럼에도 불구하고 일부 사람들에게 "기계의 부상"은 걱정스러운 발전이다. 사람들은 기계들이 일자리를 빼앗을 것을 우려하며, 심지어 그것들을 인간 생명에 대한 위협으로 간주하기도 한다. 하지만 AI 전문가인 케이트 달링은 사람들의 걱정을 덜어주고 싶어한다. 그녀는 우리가 AI를 경쟁자로 보기보다는, 오히려 AI와 로봇을 수천 년 동안 우리와 함께 일해온 동물들처럼 여겨야 한다고 주장한다. "로봇은 우리의 파트너가 될 수 있다"고 그녀는 말한다.

**Unit 9**

**Lesson 2 The Real Cost of AI**

**Paragraph 1**

There are clear advantages to shifting away from human labor and using technological solutions. The automation of jobs through artificial intelligence (AI) and robots has improved many industries’ profitability, safety, and efficiency. However, there are also some clear problems. These technologies have social and economic impacts, and they also raise serious ethical questions. To maximize the benefits of these technologies, we must be able to recognize and minimize their drawbacks.

**유닛 9**

**레슨 2 AI의 실제 비용**

**단락 1**

인간 노동에서 벗어나 기술적 해결책을 사용하는 것은 분명한 장점이 있다. 인공지능(AI)과 로봇을 통한 일자리 자동화는 많은 산업의 수익성, 안전성, 효율성을 향상시켰다. 하지만 이러한 기술에는 분명한 문제점도 존재한다. 이들 기술은 사회적, 경제적 영향을 미치며, 심각한 윤리적 질문을 제기하기도 한다. 이 기술들의 이점을 극대화하려면 그 단점을 인식하고 최소화할 수 있어야 한다.

**Paragraph 2**

One well-known disadvantage associated with AI and automation is worker displacement. Often, a single robot or AI is capable of destroying dozens of human jobs. This can result in a sudden and dramatic increase in unemployment. Also, this does not just affect low-skilled jobs. AI is also being used in fields that require advanced problem-solving skills and the ability to analyze complex situations. Robots equipped with state-of-the-art software and large data capabilities can perform delicate surgery, identify ideal chemical compounds to maximize crop harvests, and even help set public policy. These jobs used to require highly educated and trained professionals. This threat to skilled jobs is why the late physicist Stephen Hawking warned that “artificial intelligence and increasing automation is going to decimate middle-class jobs, worsen inequality, and risk significant political upheaval.” Also, job loss affects more than just people’s financial stability. According to World Health Organization studies, in almost all cases, workers displaced by AI and automation experience a period of emotional stress and other mental health problems. To make matters worse, many of these workers are forced to relocate as well.

**단락 2**

AI와 자동화와 관련된 잘 알려진 단점 중 하나는 노동자들의 일자리가 사라지는 것이다. 종종 하나의 로봇이나 AI가 수십 개의 인간 일자리를 대체할 수 있다. 이로 인해 실업률이 급격히 증가할 수 있다. 또한, 이는 단지 저숙련 직종에만 해당하는 것이 아니다. AI는 고도의 문제 해결 능력과 복잡한 상황 분석 능력이 필요한 분야에서도 사용되고 있다. 최첨단 소프트웨어와 대규모 데이터 처리 능력을 갖춘 로봇은 정교한 수술을 수행하거나, 농작물 수확을 극대화할 화학 물질을 찾아내거나, 심지어 공공 정책 수립에 도움을 줄 수 있다. 이런 직업들은 과거에 고학력과 전문 교육을 받은 사람들만 수행할 수 있었던 일이다. 숙련된 일자리에 대한 이러한 위협 때문에 물리학자 고 스티븐 호킹은 “인공지능과 자동화의 증가는 중산층 일자리를 급격히 감소시키고, 불평등을 악화시키며, 심각한 정치적 혼란을 초래할 위험이 있다”고 경고했다. 또한 일자리 상실은 단순히 사람들의 재정적 안정성에만 영향을 미치는 것이 아니다. 세계보건기구의 연구에 따르면, 거의 모든 경우에 AI와 자동화로 인해 대체된 노동자들은 정서적 스트레스와 기타 정신 건강 문제를 겪는 시기를 경험한다. 상황을 더 악화시키는 것은, 이러한 노동자들 중 많은 이들이 이주를 강요받게 된다는 점이다.

**Paragraph 3**

Another downside to automation is that it is extremely complicated and expensive. It requires a large initial capital investment. There are high operating costs related to maintenance, repair, management, training, and more. These costs can make machines more expensive than human workers. Depending on the industry, the organization’s size, growth forecasts, job-market conditions, and other factors, choosing automation is not necessarily beneficial to companies.

**Paragraph 4**

Currently, AI-assisted and automated work involve machines capable of performing limited tasks that are either repetitive or highly specified. Machines, however, are limited to what they have been programmed to do. They have much less flexibility than humans. Even the most advanced and precise robots cannot adapt to as wide a range of functions as quickly as a human can. For example, a human mechanic can drive a car, change the oil, and replace old parts. However, a self-driving AI program can only drive a vehicle. Similarly, a human doctor could probably perform surgery, deliver a baby, and set a broken bone, whereas a surgical robot can only perform surgery. Unexpected challenges and situations happen all the time. Thus, we cannot rely solely on machines to do all our work for us.

**단락 3**

자동화의 또 다른 단점은 그것이 극도로 복잡하고 비용이 많이 든다는 점이다. 초기 투자 비용이 크게 들며, 운영, 유지, 수리, 관리, 교육 등과 관련된 높은 운영비용이 발생한다. 이러한 비용으로 인해 기계는 인간 노동자보다 더 비쌀 수 있다. 산업의 유형, 조직의 규모, 성장 전망, 노동 시장 상황 등 여러 요인에 따라 자동화를 선택하는 것이 반드시 기업에 유리한 것은 아니다.

**단락 4**

현재 AI 지원 및 자동화된 작업은 반복적이거나 매우 구체적인 작업을 수행하는 기계들로 이루어져 있다. 하지만 기계는 자신이 프로그래밍된 작업만 할 수 있다. 기계는 인간보다 훨씬 더 적은 유연성을 가지고 있다. 가장 발전되고 정밀한 로봇조차도 인간만큼 빠르게 다양한 기능에 적응할 수는 없다. 예를 들어, 인간 정비사는 자동차를 운전하고, 오일을 교체하며, 부품을 교체할 수 있다. 그러나 자율 주행 AI 프로그램은 오직 차량을 운전하는 기능만 수행할 수 있다. 마찬가지로, 인간 의사는 수술을 하거나 아기를 출산시키고, 골절을 치료할 수 있지만, 수술 로봇은 오직 수술만 할 수 있다. 예기치 못한 도전과 상황은 언제나 발생할 수 있다. 따라서 우리는 기계만을 의존하여 모든 작업을 맡길 수 없다.

**Paragraph 5**

Finally, there are the less immediate but perhaps most important ethical and moral questions about automation. For example, should AI and automation be used by the military? An increasing number of studies demonstrate that humans tend to become too dependent on technology and automation. One such study, “Understanding Human Over-Reliance on Technology,” was published by the National Institutes of Health in 2019. The author found that people think less critically and behave less carefully when machines take over decision-making processes. This mental state could lead to serious

consequences when combined with powerful machines capable of starting and fighting wars with minimal self-risk. There is also the possibility that AI technology could eventually control, rather than serve, humans. Some people may laugh at this idea now, but human error in the management of technology or decisions about how it should be used is a real concern. Elon Musk is a business leader in the field of AI. He has warned that it could become “an immortal dictator from which humans would never escape.”

**Paragraph 6**

Our use of AI-assisted automation and robots is already yielding substantial rewards in certain areas, with the promise of many more to come. But these technologies come with real dangers as well. To ensure a future in which AI is a friend to humans rather than an enemy, we must think carefully about how best to use it.

**단락 5**

마지막으로, 자동화와 관련된 덜 직접적이지만 아마도 가장 중요한 윤리적, 도덕적 질문들이 있다. 예를 들어, 군대에서 AI와 자동화를 사용해야 하는가? 점점 더 많은 연구들은 인간이 기술과 자동화에 지나치게 의존하는 경향이 있다는 것을 보여준다. 2019년에 국립보건원은 "기술에 대한 인간의 과도한 의존 이해"라는 연구 하나를 발표했다. 연구자는 기계가 의사 결정 과정을 대신할 때 사람들이 비판적으로 생각하지 않고 덜 신중하게 행동한다고 밝혔다. 이러한 정신 상태는 최소한의 위험으로 전쟁을 시작하고 수행할 수 있는 능력을 가진 강력한 기계와 결부될 경우 심각한 결과를 초래할 수 있다. 또한 AI 기술이 결국 인간을 섬기는 대신 통제할 가능성도 있다. 지금은 이 아이디어를 비웃는 사람들도 있겠지만, 기술 관리나 사용 방법에 대한 결정에서의 인간의 실수는 실제로 우려되는 부분이다. AI 분야의 비즈니스 리더인 일론 머스크는 AI가 "인간이 결코 벗어날 수 없는 불멸의 독재자"가 될 수 있다고 경고했다.

**단락 6**

AI 지원 자동화와 로봇의 사용은 이미 특정 영역에서 상당한 보상을 얻고 있으며, 앞으로 더 많은 것을 약속하고 있다. 그러나 이러한 기술에는 실제 위험도 존재한다. AI가 인간에게 적이 아닌 친구가 될 수 있는 미래를 보장하기 위해 우리는 그것을 어떻게 잘 사용할지에 대해 신중하게 생각해야 한다.

**Unit 10**

**Lesson 1 The Real Cost of Lost Sleep**

**Paragraph 1**

Sleep is an essential biological process. It helps people maintain their health by facilitating the recovery of the body and mind. Health experts at the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommend that adults up to age sixty get at least seven hours of sleep per night. For teenagers, they recommend eight to ten. They also emphasize that failing to maintain a healthy sleep schedule will result in poor health. Yet, despite knowing the importance of sleep, most people don’t prioritize it.

**Paragraph 2**

In the majority of developed nations, sleeplessness is on the rise. A recent Gallup poll found that forty percent of Americans report getting less than seven hours of sleep per night, bringing the current average down to 6.8 hours. In other parts of the world, this number is even lower. For example, South Koreans only sleep six hours per night. In addition, the country has an incredibly stressful work culture with long hours—an average of 2,069 hours per year. A word has even been invented to describe people who have died due to overwork: *gwarosa*.

**유닛 10**

**레슨 1 수면 부족의 실제 대가**

**단락 1**

수면은 필수적인 생물학적 과정이다. 몸과 마음의 회복을 도와 건강을 유지하게 한다. 미국 질병통제예방센터의 건강 전문가들은 60세 이하 성인의 경우 매일 최소 7시간의 수면이 필요하다고 권장한다. 청소년에게는 8시간에서 10시간의 수면을 추천한다. 또한 건강한 수면 습관을 유지하지 못하면 건강 악화로 이어질 수 있음을 강조한다. 그럼에도 불구하고, 수면의 중요성을 알면서도 대부분의 사람은 이를 우선시하지 않는다.

**단락 2**

대부분의 선진국에서 수면 부족이 증가하고 있다. 최근 갤럽 여론조사에 따르면 미국인의 40%가 매일 밤 7시간 미만의 수면을 취한다고 응답했으며, 이는 현재 평균 수면 시간을 6.8시간으로 낮추는 결과를 가져왔다. 세계 다른 지역에서는 이 숫자가 더 낮다. 예를 들어, 한국인들은 하루 평균 6시간만 수면을 취한다. 한국은 평균적으로 연간 2,069시간의 긴 근로 시간을 가진 스트레스가 많은 근무 문화를 가지고 있다. 과로로 인한 사망자를 설명하기 위해 '과로사'라는 단어까지 생겨났다.

**Paragraph 3**

Although many people choose to sleep less to be more productive, lacking sleep is proven to impact performance negatively. Studies have found that insufficient sleep harms one’s cognitive abilities, creativity, and concentration. It also affects language skills, decision-making, and memory. In severe cases, it can lead to serious consequences. For example, each year, about 100,000 deaths occur in US hospitals due to medical errors. In many of these cases, tired doctors and nurses state that lack of sleep was a significant contributor to the error. US traffic accident statistics also demonstrate the deadly effects of this problem: “Drowsy driving” causes about 100,000 motor vehicle crashes and over 1,500 deaths each year.

**Paragraph 4**

Chronic sleep deprivation also leads to increased risks of developing serious diseases. Insufficient sleep can diminish one’s immune system, raise blood pressure, and lower the release of growth hormones. It’s also associated with obesity since lack of sleep often leads to increased hunger and late-night meals. According to Carl Hunt, the director of the National Center on Sleep Disorders Research in Bethesda, Maryland, the risk of developing obesity rises twenty-three percent if a person gets just six hours of sleep per night compared to an average total sleep time of seven to eight hours per night. These risks increase with fewer hours of sleep: fifty percent with only five hours per night and seventy-three percent with four hours per night.

**단락 3**

더 생산적이기 위해 잠을 줄이는 것을 선택하는 사람들이 많지만, 수면 부족은 성과에 부정적인 영향을 미치는 것으로 입증되었다. 연구에 따르면 수면 부족은 인지 능력, 창의성, 집중력에 해를 끼친다. 또한 언어 능력, 의사 결정, 기억력에도 영향을 미친다. 심각한 경우에는 더 큰 결과로 이어질 수 있다. 예를 들어, 매년 약 10만 명이 미국 병원에서 의료 실수로 인해 사망한다. 이러한 사례들 중 다수에서 피곤한 의사와 간호사들은 수면 부족이 실수의 주요 원인이었다고 말한다. 미국 교통사고 통계 또한 이 문제의 치명적인 영향을 보여준다. 졸음운전은 매년 약 100,000건의 자동차 사고와 1,500건 이상의 사망 사고를 유발한다.

**단락 4**

만성적인 수면 부족은 심각한 질병의 발병 위험을 높인다. 수면 부족은 면역 체계를 약화시키고, 혈압을 올리며, 성장 호르몬의 분비를 줄인다. 또한 수면 부족은 종종 식욕 증가와 야식을 초래하여 비만과도 연관된다. 메릴랜드주 베데스다에 위치한 국립수면장애 연구소의 칼 헌트에 따르면, 평균 7시간에서 8시간의 수면을 취하는 경우에 비해 6시간만 자는 사람들은 비만이 될 확률이 23% 증가한다. 수면 시간이 더 줄어들면 위험은 더욱 증가한다. 5시간만 자는 경우 50%, 4시간만 자는 경우 73%의 확률로 높아진다.

**Paragraph 5**

Sleep-deprived people are also more likely to develop sleep disorders that make getting back on a healthy sleep schedule more difficult. Insomnia, a condition that makes it difficult to fall asleep, is the most common sleep disorder. However, other disorders such as restless legs syndrome, which affects leg nerves, are also common. Perhaps one of the more dangerous sleep disorders, which affects some thirty million people in the US, is sleep apnea syndrome. This causes the passage in the back of the throat to collapse, creating shallow breathing. In severe cases, a person will partly wake up because no air enters the lungs at all.

**단락 5**

수면 부족에 시달리는 사람들은 건강한 수면 일정을 되찾기 어렵게 만드는 수면 장애에 걸릴 가능성도 높아진다. 잠들기 어려운 상태인 불면증이 가장 흔한 수면 장애이다. 그러나 다리 신경에 영향을 미치는 하지불안증후군과 같은 다른 장애도 흔하다. 아마도 더 위험한 수면 장애 중 하나는 수면 무호흡 증후군으로, 이는 약 3천만 명의 미국인에게 영향을 미친다. 이는 목 뒤쪽의 기도 통로가 막혀 호흡이 얕아지게 한다. 심한 경우 공기가 전혀 폐로 들어가지 않아 잠에서 부분적으로 깨어나는 상태를 만든다.

**Paragraph 6**

Over time, sleep deprivation can create many long-term consequences. It builds what experts call a “sleep debt.” Like other kinds of debt, people tell themselves that they’ll pay it back when it’s convenient. However, sleep doesn’t work like a bank account where you can freely deposit at your convenience. Sleep expert Elina Winnel has found that catching up on lost sleep has limits. She states, “statistics indicate that we can catch up on about twenty hours of missed sleep. We can also only catch up on this debt in one- or two-hour [periods] at a time—not in one block.” Unfortunately, this debt is already burdening many people. Estimates put the yearly price at $15 billion in healthcare expenses and $50 billion in lost productivity for the US alone. Changing habits can be tough, and the stresses of everyday living can make sleep seem like a luxury. But depriving yourself of sleep does nobody any favors.

**단락 6**

시간이 지나면서 수면 부족은 많은 장기적인 결과를 초래할 수 있다. 전문가들은 이를 ‘수면 부채’라고 부른다. 다른 부채와 마찬가지로, 사람들은 이를 편리할 때 갚으려고 한다. 하지만, 수면은 은행 계좌처럼 편의에 따라 자유롭게 채울 수 있는 것이 아니다. 수면 전문가 엘리나 위넬은 잃어버린 수면을 보충하는 데 한계가 있다고 설명한다. 그녀는 “통계에 따르면 최대 20시간의 잃어버린 수면만 보충할 수 있다. 그러나 이 부채는 한 번에 1-2시간씩만 보충할 수 있으며, 한 번에 몰아서 할 수는 없다”고 말한다. 안타깝게도 이러한 수면 빚은 이미 많은 사람들에게 부담을 주고 있다. 미국에서만 매년 약 150억 달러의 의료비와 500억 달러의 생산성 손실이 추산된다. 습관을 바꾸는 것은 어렵고, 일상생활의 스트레스가 수면을 사치로 보이게 만든다. 하지만 수면을 스스로 포기하는 것은 누구에게도 도움이 되지 않는다.

**Unit 10**

**Lesson 2 Burnout Syndrome**

**Paragraph 1**

We have all experienced stress, whether caused by long hours, tight deadlines, or just the demands of contemporary life. The worlds of education and work can, at times, be incredibly demanding. While the human mind and body are incredibly resilient, prolonged periods of stress can cause serious damage to our mental and physical well-being. We call this phenomenon “burnout.”

**Paragraph 2**

Quickly identifying the signs of burnout could help people avoid its worst effects. So what should we be looking out for? The most common symptoms of burnout can be divided into two main types: emotional and behavioral. Emotional symptoms include a lack of interest in work, a sense of failure or defeat, feeling cynical or negative, and being detached from the world. Behavioral signs to look out for include withdrawal from responsibility, skipping work or school, seeking isolation from others, substance abuse or overeating, becoming annoyed easily, and procrastination.

**유닛 10**

**레슨 2 번아웃 증후군**

**단락 1**

우리는 모두 스트레스를 경험한다. 긴 근무 시간, 촉박한 마감일, 혹은 현대 삶의 요구로 인해 스트레스가 발생한다. 학업과 직장 생활은 때때로 매우 힘들 수 있다. 인간의 정신과 신체는 매우 강인하지만, 스트레스가 장기화되면 정신적, 신체적 건강에 심각한 손상을 초래할 수 있다. 이 현상을 "번아웃"이라고 한다.

**단락 2**

번아웃의 초기 증상을 신속히 알아차리는 것은 최악의 결과를 피하는 데 도움이 될 수 있다. 그렇다면 무엇을 주의 깊게 살펴봐야 할까? 번아웃의 일반적인 증상은 감정적 증상과 행동적 증상, 두 가지 유형으로 나뉜다. 감정적 증상으로는 업무에 흥미를 잃는 것, 실패감이나 좌절감을 느끼는 것, 냉소적이거나 부정적인 태도, 세상과의 단절이 있다. 행동적 증상으로는 책임 회피, 직장이나 학교를 빠지는 것, 타인으로부터의 고립 추구, 약물 남용이나 과식, 쉽게 짜증 내기, 일 미루기 등이 포함된다.

**Paragraph 3**

Besides knowing which signs to look out for, it’s also good to know which situations are likely to lead to burnout. Education, while of huge benefit to us all, also accounts for much modern stress. As qualifications have become more important, competition has increased. Today, it can seem more important than ever to achieve the highest standards. However, it may be that this obsession with education, far from being of benefit, actually reduces the quality of students’ education. The periods around exams hold the highest risk of academic burnout. Medical researcher Jacob Shreffler suggests that students should limit study hours per day, take breaks and days off, exercise, and make time for fun. He also advises eating and sleeping well, studying with friends, finding relaxing study spaces, and keeping watch for feelings of burnout.

**Paragraph 4**

Graduates could be forgiven for thinking that the most stressful period of their lives is over. Unfortunately, this may not be the case; competition and workload in the professional world can also be overwhelming. In fact, researchers at Stanford University have found that workplace stress leads to 120,000 deaths in the US each year.

**단락 3**

어떤 징후를 주의해야 하는지 아는 것 외에도, 번아웃으로 이어질 가능성이 높은 상황을 아는 것도 중요하다. 교육은 우리 모두에게 큰 이익이 되지만, 현대의 많은 스트레스의 원인이 되기도 한다. 자격증의 중요성이 커지면서 경쟁도 심해졌다. 오늘날에는 최고 수준을 달성하는 것이 그 어느 때보다 중요해 보인다. 그러나 교육에 대한 이러한 집착이 이롭기는커녕 오히려 학생들의 교육의 질을 떨어뜨릴 수도 있다. 시험 기간은 학업 번아웃 위험이 가장 높은 시기다. 의학 연구자인 제이콥 슈레플러는 학생들에게 하루 학습 시간을 제한하고, 휴식과 휴일을 가지며, 운동을 하고, 재미를 느낄 시간을 마련하라고 조언한다. 또한 잘 먹고 잘 자며, 친구들과 함께 공부하고, 편안한 공부 공간을 찾고, 번아웃 감정을 주의 깊게 살펴볼 것을 조언한다

**단락 4**

졸업생들은 인생에서 가장 스트레스 받는 시기가 끝났다고 생각할 수 있다. 하지만 현실은 그렇지 않을 수 있다. 직장에서의 경쟁과 업무량은 종종 압도적이다. 스탠퍼드 대학교의 연구자들에 따르면, 미국에서는 직장 스트레스로 인해 매년 약 12만 명이 사망한다.

**Paragraph 5**

Dr. Yulia Okhotina is an expert on stress at work and supports many of Shreffler’s strategies. However, she also suggests that people who start to feel burned out should be prepared to say no or ask for help when workloads become unbearable. Employees can often worry about appearing unhelpful or even lazy and agree to work unhealthy hours or on several projects at once. However, this eagerness to please could be the perfect recipe for burnout. Wanting to appear “invincible” may harm your health and your career prospects. The employee who suffers in silence may be less productive and, therefore, less successful in the long run. As Dr. Okhotina puts it, “the areas you decide are important to you will benefit from your improved attention.”

**Paragraph 6**

As the effects of burnout become clearer, businesses realize that the phenomenon is not simply harmful to employees but bad for business. Research by *Harvard Business Review* notes that employees take a combined total of 550 million days off each year because of stress. For the US economy, the cost of these lost days is around $500 million a year. On top of this lost revenue, a study by the American Psychological Association found that burned-out employees are 2.6 times likelier to be looking for a different job.

**단락 5**

직장 내 스트레스 전문가인 율리아 오코티나 박사는 슈레플러의 전략 대부분에 동의한다. 하지만 그녀는 또한 번아웃을 느끼기 시작한 사람들이 업무량을 감당할 수 없을 때 거절하거나 도움을 요청할 준비가 되어 있어야 한다고 제안한다. 많은 직원은 비협조적이거나 심지어 게으르게 보일까 걱정하며, 건강에 해로울 정도의 근무 시간이나 여러 프로젝트를 동시에 맡게 된다. 하지만 이러한 열의는 번아웃의 완벽한 조건이 될 수 있다. "모든 것을 완벽히 해내는" 태도는 오히려 건강과 경력 모두에 해를 끼칠 수 있다. 침묵 속에서 고통받는 직원은 생산성이 낮아져 결국 성공 가능성도 떨어질 수 있다. 오코티나 박사의 말을 빌리면, "당신이 더 나은 집중력을 발휘해야 당신이 중요하다고 생각하는 분야에 긍정적인 결과를 얻을 수 있습니다."고 한다.

**단락 6**

번아웃의 영향이 더 명확해짐에 따라, 기업들은 이 현상이 단지 직원에게만 해를 끼치는 것이 아니라, 비즈니스에도 나쁜 영향을 미친다는 점을 깨닫고 있다. 하버드 비즈니스 리뷰의 연구에 따르면 직원들은 스트레스로 인해 매년 총 5억 5천만 일의 휴가를 사용한다. 미국 경제에서 이러한 손실 일수의 비용은 연간 약 5억 달러다. 이러한 수익 손실 외에도, 미국 심리학회의 연구에 따르면 번아웃된 직원들은 다른 직장을 찾을 가능성이 2.6배 더 높다.

**Paragraph 7**

Consequently, some employers are beginning to reduce working hours. Along with those in other Scandinavian countries, employers in Sweden have found that staff who work six hours a day are healthier and less stressed than those who work eight. They tend to get more exercise and can spend relaxing, rewarding time with their families. Also, companies such as Apple, Google, and Nike now organize meditation sessions for staff, something of which Dr. Okhotina would approve. She recommends meditation as a means of temporarily shutting off the “constant flow of information” we are exposed to during the average day.

**Paragraph 8**

Burnout is a threat to individuals, businesses, and even national economies. However, parents, schools, universities, and employers are now beginning to realize the benefits of providing environments that are calm and healthy and therefore more productive.

**단락 7**

결과적으로, 일부 고용주는 근무 시간을 줄이기 시작했다. 스웨덴을 포함한 다른 스칸디나비아 국가들에서는 하루 6시간 근무를 시행한 결과, 직원들이 8시간 근무를 하는 직원들보다 건강하고 스트레스를 덜 받는 것으로 나타났다. 그들은 더 많은 운동을 하고 가족과의 편안하고 만족스러운 시간을 보낼 수 있었다. 또한 애플, 구글, 나이키 같은 기업들은 직원들을 위한 명상 세션을 진행하기 시작했는데, 이는 오코티나 박사가 찬성할 만한 일이다. 그녀는 평균적인 하루 동안 우리가 노출되는 "끊임없는 정보의 흐름"을 일시적으로 차단하는 수단으로 명상을 추천한다.

**단락 8**

번아웃은 개인, 기업, 나아가 국가 경제에도 위협이 된다. 하지만 이제 부모, 학교, 대학, 고용주들은 차분하고 건강한, 따라서 더 생산적인 환경을 제공하는 것의 이점을 깨닫기 시작하고 있다.

**Unit 11**

**Lesson 1 Food for Thought**

**Paragraph 1**

There is no manual that teaches you how to be a good parent. That’s because parenting is an art, not a science. Despite there being thousands of books promoting different parenting styles, there is still no guaranteed method that will lead to happy and successful children. Every family is unique, so each requires different considerations. However, it doesn’t hurt parents to learn more about the kinds of activities and behaviors that could possibly benefit a child. By doing so, parents can make educated decisions about their children’s needs and give them proper guidance. After all, every parent should aim to provide their children with the best social skills, emotional intelligence, and health benefits they can. One simple and proven way to do this is to eat meals together regularly.

**유닛 11**

**레슨 1 가족 식사의 중요성**

**단락 1**

좋은 부모가 되는 방법을 가르치는 매뉴얼은 없다. 왜냐하면 양육은 과학이 아니라 예술이기 때문이다. 다양한 양육 스타일을 제시하는 수천 권의 책이 있더라도, 행복하고 성공적인 아이를 키우는 보장된 방법은 없다. 각 가정은 모두 다르기 때문에 서로 다른 고려가 필요하다. 하지만 부모가 아이에게 도움이 될 수 있는 활동과 행동에 대해 더 많이 배우는 것은 해롭지 않다. 이를 통해 부모는 자녀의 필요를 이해하고 적절한 방향을 제시할 수 있는 현명한 결정을 내릴 수 있다.  결국 모든 부모는 자녀에게 최상의 사회성, 정서 지능, 건강상의 이점을 제공하는 것을 목표로 해야 한다. 이를 위한 간단하고 입증된 방법 중 하나는 정기적으로 함께 식사를 하는 것이다.

**Paragraph 2**

A study conducted in Canada at the University of Montreal and published in the *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* shows the benefits of eating meals together. The researchers looked at several families, beginning when the children were five months old and continuing for over a decade. The study looked at the long-term effects that different shared-meal patterns have on child development. Families participated separately, and they ate meals with their kids at different frequencies. Researchers, parents, teachers, and the children provided information throughout the study. This included information about the children’s lifestyle, habits, and mental, physical, and social well-being. The researchers found that families that frequently shared quality mealtimes with their kids had children with better developed social skills and greater emotional intelligence by age six and higher psychological and physical fitness levels by age ten.

**단락 2**

캐나다 몬트리올대학교에서 진행되어 *발달 및 행동 소아과 저널*에 발표된 연구는 함께 식사를 하는 것이 주는 이점을 보여준다. 연구자들은 아이들이 생후 5개월일 때부터 시작해 10년 이상 여러 가정을 조사했다. 이 연구는 다양한 공동 식사 패턴이 아동 발달에 미치는 장기적인 영향을 살펴보았다. 가족들은 개별적으로 참여했으며, 아이들과 함께 식사한 빈도는 각기 달랐다. 연구자들, 부모들, 교사들, 그리고 아이들은 연구 기간 동안 정보를 제공했다. 여기에는 아이들의 생활 방식, 습관, 그리고 정신적, 신체적, 사회적 안녕에 관한 정보가 포함되었다. 연구 결과, 자주 함께 의미 있는 식사 시간을 가진 가족의 아이들은 6세에 더 잘 발달된 사회성과 더 높은 정서 지능을 보였고, 10세에 더 높은 심리적·신체적 건강 수준을 보였다.

**Paragraph 3**

One of the researchers said, “From a population-health perspective, our findings suggest that family meals have long-term influences on children’s physical and mental well-being.” Another researcher added: “Family mealtimes provide young children with social interaction and discussions of social issues and day-to-day concerns in a familiar and emotionally secure setting. This communication likely helps the child engage in better communication skills with people outside of the family.” The findings suggest that family meals, while not the only thing required of a good parent, are a natural and effective activity that improves a child’s well-being.

**Paragraph 4**

Emotions serve as signals that we can interpret and use to make decisions. A noisy stomach signals the need for food; similarly, a child’s facial expressions and body language can broadcast information about the child’s emotional state. Getting children to talk with their parents about their emotions can be difficult. Therefore, parents must create a two-way street of communication. Parents have more life experience than children and naturally want to give them advice. But to give proper advice, parents have to first look and listen to how their child is feeling. This was exemplified in the study by the finding that children who regularly had meals with their parents communicated their feelings better and exhibited less physical aggression by age ten. This is because they had learned to talk about their feelings and had constructive outlets for their emotions.

**단락 3**

한 연구자는 이렇게 말했다. “인구 건강 관점에서 볼 때, 우리 연구 결과는 가족 식사가 아이들의 신체적·정신적 웰빙에 장기적인 영향을 미친다는 것을 시사한다.” 또 다른 연구자는 “가족 식사 시간은 어린아이들에게 익숙하고 정서적으로 안정된 환경에서의 사회적 상호작용 및 사회적 문제나 일상적 관심사에 대한 논의를 제공한다. 이러한 소통은 아이가 가족 외부의 사람들과 더 나은 의사소통을 할 수 있도록 돕는 것으로 보인다”고 덧붙였다. 이 연구 결과는 가족 식사가 좋은 부모가 되기 위해 필요한 유일한 것은 아니지만, 아이의 웰빙을 향상시키는 자연스럽고 효과적인 활동이라는 것을 시사한다.

**단락 4**

감정은 우리가 해석하고 의사결정을 내리는 데 사용할 수 있는 신호 역할을 한다. 배에서 나는 소리는 음식이 필요하다는 신호이다. 이와 마찬가지로, 아이의 표정과 몸짓은 아이의 감정 상태에 대한 정보를 전달할 수 있다. 하지만 아이가 자신의 감정을 부모에게 말하도록 하는 것은 쉽지 않다. 그렇기 때문에 부모는 양방향 소통을 만들어야 한다. 부모는 아이보다 많은 인생 경험을 가지고 있고 자연스럽게 조언을 해주고 싶어 한다. 그러나 올바른 조언을 하기 위해서는 먼저 아이가 느끼는 것을 보고 들어야 한다. 이는 연구에서 부모와 정기적으로 식사를 한 아이들이 10세까지 감정을 더 잘 표현하고 신체적 공격성이 덜했다는 발견으로 입증됐다. 이는 그들이 감정에 대해 이야기하는 법을 배웠고 감정을 건설적으로 표출할 수 있는 방법을 가지고 있었기 때문이다.

**Paragraph 5**

Another benefit of having routine quality mealtimes is the improvement it makes to a child’s physical health. Experiences and diet during childhood and adolescence play a key role in determining a person’s physical well-being as an adult. Kids who grow up in families that have routinely shared mealtimes are more likely to have healthier eating habits later. For example, children who ate more regularly with their families exhibited lower levels of soft drink consumption during the study. Not surprisingly, the researchers also found that shared quality mealtimes at age six led to better fitness levels by age ten.

**Paragraph 6**

Sharing mealtimes might seem like an insignificant thing to some people when they consider the big picture of raising a child. But it is one of the easiest and most effective ways for parents to devote quality time to their children. It’s a small gesture that leads to better relationships and increases the odds of a child growing up well-adjusted and healthy.

**단락 5**

의미 있는 식사를 규칙적으로 함께하는 또 다른 이점은 아이의 신체 건강을 향상시키는 것이다. 어린 시절과 청소년기의 경험과 식습관은 성인이 되었을 때의 신체적 건강에 중요한 역할을 한다. 가족과 함께 규칙적으로 식사를 하며 성장한 아이들은 이후 더 건강한 식습관을 가질 가능성이 크다. 예를 들어, 가족과 더 자주 식사를 한 아이들은 연구 기간 동안 탄산음료 섭취량이 더 낮았다. 예상대로 연구자들은 6세에 가족과 양질의 식사를 나눈 경험이 10세에 더 나은 체력 수준으로 이어진다는 사실도 발견했다.

**단락 6**

아이를 키우는 큰 그림을 생각할 때, 함께 식사 시간을 갖는 것이 일부 사람들에게는 사소한 일처럼 보일 수 있다. 그러나 이것은 부모가 아이들에게 양질의 시간을 할애할 수 있는 가장 쉽고도 효과적인 방법 중 하나다. 작은 행동이지만 아이와의 관계를 개선하고 아이가 균형 잡히고 건강하게 성장할 가능성을 높인다.

**Unit 11**

**Lesson 2 Participation Trophies**

**Paragraph 1**

Parents can be sensitive when it comes to their kids. As a high-school teacher, I probably know this better than most people do. Just last week, I had a two-hour meeting with a mother who, upset about her son’s failing grades, decided that I was the problem. (I’ll call this student Justin—not his real name.) “If you gave Justin passing grades,” she insisted, “his self-esteem would improve, and then he might actually start doing better.”

**Paragraph 2**

Give Justin good grades that he doesn’t deserve, and then true success will follow. His mother honestly believed this. “I’ve read studies,” she said. “I know what I’m talking about.” Clearly, this woman cares a lot about her son. After all, she has done some research and read parenting books. So, what will I do? For one, I won’t give in to her demands. Justin will fail my course if he doesn’t change his habits. As cruel as this might sound, he could become a better student for it.

**유닛 11**

**레슨 2 참가상의 양면성**

**단락 1**

부모는 자녀에 대해 민감하게 반응하기 마련이다. 고등학교 교사로 일하다 보니, 나는 아마 많은 사람들보다 이를 더 잘 알고 있다. 지난주만 해도, 나는 아들이 낙제점을 받은 것에 화가 났고 내가 문제라고 결정해 버린 한 어머니와 두 시간 동안 대화를 나눴다. (이 학생을 저스틴이라고 부르겠다 - 실제 이름은 아니다.) 그녀는 "저스틴에게 합격 점수를 주면 그의 자존감이 높아질 것이고, 그러면 실제로 더 잘하게 될 수도 있다"고 주장했다.

**단락 2**

저스틴에게 그가 받을 자격이 없는 높은 점수를 주면, 진정한 성공이 뒤따를 것이라는 이야기였다. 그의 어머니는 이를 진심으로 믿고 있었다. 그녀는 "내가 연구를 읽어봤다. 내가 무슨 말을 하는지 안다"고 말했다. 그녀가 아들을 얼마나 아끼는지는 분명하다. 결국, 관련 자료도 읽어보고 육아 책도 찾아봤으니 말이다. 그렇다면 나는 어떻게 해야 할까? 우선, 그녀의 요구를 따르지 않을 것이다. 저스틴이 자신의 습관을 바꾸지 않으면 이 과목에서 낙제할 것이다. 잔인하게 들릴 수 있지만, 오히려 저스틴이 더 나은 학생이 되는 데 도움이 될 것이다.

**Paragraph 3**

Unfortunately for today’s children, many parents won’t agree. Overprotective parents are afraid their children will suffer from low self-esteem if they fail, insisting that their children will perform better in sports and school if they start the learning process with inflated confidence. So they hover around teachers and coaches, making sure that their children encounter as few hurdles along the way as possible. But in my opinion, overprotecting children does more harm than good. When kids aren’t allowed to fail or make mistakes, they don’t learn what not to do. Thus, they cannot build the skills they need to make choices that will help them succeed.

**단락 3**

불행히도, 오늘날의 많은 부모는 이에 동의하지 않는다. 과잉 보호 성향이 강한 부모들은 자녀가 실패로 인해 자존감이 떨어질 것을 우려하며, 자녀가 부풀려진 자신감으로 학습 과정을 시작하면 스포츠와 학교에서 더 잘 수행할 것이라고 주장한다. 그래서 이들은 교사와 코치 주위를 맴돌며 자녀가 가능한 한 적은 장애물을 만나도록 한다. 하지만 내 생각에 과잉 보호는 오히려 자녀에게 해를 끼친다. 아이가 실패하거나 실수를 해보지 못하면 무엇을 하지 말아야 하는지 배우지 못한다. 따라서 그들은 성공을 돕는 선택을 하기 위해 필요한 능력을 키울 수 없다.

**Paragraph 4**

The original intention of awards was that they were to be earned by overcoming difficulty. The process of struggling through a hard time and achieving the goal is what an award is meant to recognize. If you attend any children’s awards ceremony today, you’ll have trouble figuring out who actually achieved anything. The worst-performing students receive the same praise as the winning teams and the most hard-working students. Trophies are no longer reserved for the best but are handed out like cake at a party—to anyone who shows up. I happen to think that trophies gained through no particular effort could actually lower the performance of winners and losers alike. Rewards only motivate when they have value, and the basic law of economics states that the value of anything is proportional to its supply. When rewards are passed out to everyone, their supply increases to such an extent that they are made worthless. Thus, such rewards lose the very effect that they were designed to produce—they no longer motivate anyone. This results in mediocre performance across the board. Winning teams and top students simply stop working hard because everyone gets a prize, no matter what.

**단락 4**

상을 주는 본래의 목적은 어려움을 극복한 과정을 인정하는 것이었다. 어려운 시기를 극복하고 목표를 달성하는 과정이야말로 상이 인정하려는 본래의 의미이다. 그러나 오늘날의 어린이 시상식에 참석해 보면 실제로 무언가를 성취한 사람이 누구인지 구분하기 어려울 정도다. 성적이 낮은 학생도 우승한 팀이나 성실한 학생과 똑같은 칭찬을 받는다. 트로피는 이제 최고의 성취자에게만 주어지는 것이 아니라, 마치 파티에서 나눠 주는 케이크처럼 그 자리에 참석한 모든 사람에게 나눠 준다. 나는 이렇게 노력 없이 받은 트로피가 승자와 패자 모두의 성과를 낮출 수 있다고 생각한다. 보상은 가치가 있을 때만 동기를 부여하며, 경제학의 기본 법칙은 모든 것의 가치가 그 공급에 비례한다고 말한다. 따라서 보상이 모두에게 주어질 때, 그 공급량이 과잉되어 무의미해진다. 따라서 이러한 보상은 원래 의도했던 효과를 잃게 된다 - 더 이상 아무에게도 동기를 부여하지 못한다. 이는 전반적으로 평범한 성과를 초래한다. 우승한 팀과 최고의 학생조차 노력하지 않게 되는 것이다. 어차피 모두가 상을 받기 때문이다.

**Paragraph 5**

Sadly, it gets worse because an extensive sense of entitlement makes failure more difficult to accept in the real world—specifically, in the workplace. Here, bosses don’t give away prizes freely, choosing instead to reward performance. Coddled kids—now young adults—have a very difficult time adjusting when they haven’t experienced the benefits of meaningful failure in the past. As a teacher, I can tell you that undertaking a challenge and seeing it through until you triumph is how you grow as a person. Psychology professor Jean M. Twenge of San Diego State University sums up the problem nicely in her book *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement.* She writes: “The ‘everybody-gets-atrophy’ mentality basically says that you’re going to get rewarded just for showing up, but that won’t build true self-esteem.” To prevent this, parents must teach children how to deal with their failures rather than protect them from anything unpleasant.

**Paragraph 6**

Failure hurts, but it must be experienced so that it can be overcome. When parents are overprotective of their children’s self-esteem, they actually damage their kids’ potential for success. Achieving something feeds self-esteem, not the other way around, and children can only achieve success if they’re allowed to make mistakes—and learn in the process. I don’t enjoy failing students. However, it really is for their own good. The students I fail will learn a hard lesson, but it’s better than learning nothing at all.

**단락 5**

안타깝게도 상황은 더 나빠진다. 과도한 권리 의식은 실패를 현실 세계, 특히 직장에서 받아들이는 것을 더 어렵게 만들기 때문이다. 직장에서 상사들은 상을 자유롭게 주지 않고 대신 성과에 대해 보상한다. 과거에 의미 있는 실패의 이점을 경험하지 못한 응석받이 아이들 - 이제는 젊은 성인들 - 은 적응하는 데 매우 어려움을 겪는다. 교사로서 말하자면, 도전을 시작하고 그것을 극복하여 성공에 이르는 과정이 바로 개인으로서 성장하는 방법이다. 샌디에이고 주립대학의 심리학 교수인 진 M. 트웬지는 그녀의 책 *나르시시즘 전염병: 권리 의식의 시대에서 사는 것*에서 이 문제를 정확히 요약한다. 그녀는 "‘모두가 트로피를 받는’ 사고방식은 그냥 참석하기만 해도 보상을 받는다는 것을 의미한다. 그러나 이는 진정한 자존감을 형성하지 않는다"고 썼다. 이를 막으려면 부모가 자녀를 모든 불편한 일에서 보호하려 하기보다는 실패에 대처하는 방법을 가르쳐야 한다.

**단락 6**

실패는 고통스럽지만, 반드시 경험해야만 극복할 수 있다. 부모가 자녀의 자존감을 지나치게 보호하려 하면, 오히려 자녀의 성공 잠재력을 훼손한다. 무언가를 성취하는 것이 자존감을 높여주지, 그 반대는 아니다. 그리고 아이들이 실수를 하고 그 과정에서 배울 수 있도록 허용될 때만 성공을 이룰 수 있다. 나는 학생들을 낙제시키는 것을 즐기지 않는다. 그러나 그것은 정말로 그들 스스로의 발전을 위한 일이다.  내가 낙제시키는 학생들은 힘든 교훈을 배울 것이지만, 그것은 아무것도 배우지 않는 것보다 낫다.

**Unit 12**

**Lesson 1 Plant-Powered Living**

**Paragraph 1**

The basic principle of vegetarianism is simple: eat plant-based food products and not food products derived from animals. Although this idea is pretty straightforward, the wonderful world of vegetarianism doesn’t end there. To some people, this lifestyle seems strange. There are those who see vegetarians as having radical views or being malnourished. But in reality, what it means to be a vegetarian is poorly understood. The actual reasons for becoming vegetarian are diverse, as are the kinds of plant-based diets. By learning a little more about vegetarianism, you can see why people choose this lifestyle and how it can help you live a longer, healthier, and more environmentally friendly life.

**유닛 12**

**레슨 1 채식주의자의 세계**

**단락 1**

채식주의의 기본 원칙은 간단하다. 동물에서 유래한 식품이 아닌 식물 기반의 식품을 섭취하는 것이다. 이 개념 자체는 단순해 보이지만, 채식주의의 흥미로운 세계는 여기서 끝나지 않는다. 어떤 사람들에게는 이런 삶의 방식이 낯설게 느껴질 수도 있다. 채식주의자를 극단적이거나 영양 결핍 상태로 보는 시각도 있다. 그러나 실제로 채식주의가 의미하는 바는 잘못 이해된 경우가 많다. 채식주의를 선택하는 이유는 다양하며, 식물 기반 식단의 종류도 마찬가지다. 채식주의에 대해 조금 더 배우면 사람들이 이 생활 방식을 선택하는 이유와 그것이 어떻게 더 오래 살고 건강하게 살며, 환경 친화적인 삶을 돕는지 알 수 있다.

**Paragraph 2**

According to the Mayo Clinic’s *In-Depth Nutrition and Healthy Eating* guide, there are six basic types of vegetarians. A lacto-vegetarian follows a diet that excludes food products containing meat, fish, poultry, and eggs but includes dairy products like milk, cheese, and yogurt. Next, ovo-vegetarians exclude meat, poultry, seafood, and dairy products but allow eggs. The third kind of vegetarian is a sort of mixture of the first two types. Lacto-ovo vegetarian diets exclude meat, fish, and poultry but allow both dairy products and eggs. Fourth are pescatarians, who exclude all animal-based foods except fish. Fifth is a vegan diet, which is the most limited. It excludes all foods that contain meat, poultry, fish, eggs, or dairy products. Sixth is the least limited—sometimes called a semi-vegetarian or a “flexitarian” diet. People who follow this diet mostly eat plants but include animal products in small amounts.

**단락 2**

메이요 클리닉의 심층 영양 및 건강 식단 가이드에 따르면, 채식주의자는 기본적으로 여섯 가지 유형으로 나뉜다. 첫 번째로, 락토 채식주의자는 고기, 생선, 가금류, 계란을 배제하지만 우유, 치즈, 요거트와 같은 유제품을 섭취한다. 다음으로, 오보 채식주의자는 고기, 가금류, 해산물, 유제품을 제외하지만 계란은 섭취한다. 세 번째 유형은 첫 번째와 두 번째 유형을 결합한 형태로, 락토-오보 채식주의자는 고기, 생선, 가금류를 제외하지만 유제품과 계란을 섭취한다. 네 번째는 페스코로, 육류 기반 식품은 제외하지만 생선은 포함한다. 다섯 번째는 비건 식단으로, 고기, 가금류, 생선, 계란, 유제품이 포함된 모든 음식을 배제하는 가장 엄격한 식단이다. 마지막으로, 가장 제한이 적은 형태로, 반채식주의 또는 플렉시테리언 식단이 있다. 이들은 주로 식물을 섭취하지만, 소량의 동물성 식품도 포함한다.

**Paragraph 3**

Now that we understand the various types of vegetarian diets, let’s look at why people choose to become vegetarians. According to a study conducted by Ipsos Retail Performance, a market research firm, there has been a 300-percent increase in the number of vegetarians from 2004 to 2019 in the US. Nearly ten million Americans now consider themselves vegetarians. There are various reasons for making this choice, including religion, environmental impact, morals, and health. Perhaps the least clear and easily understood among these reasons is the environmental impact. Farm animals that provide food products require a lot of land to raise. And massive amounts of energy are required to provide them with shelter, food, and transportation. Also, farm animals, particularly cows, create methane—a greenhouse gas. In the US, it’s estimated that agriculture is responsible for ten percent of all emissions.

**단락 3**

이제 다양한 유형의 채식 식단을 이해했으니, 사람들이 채식주의자가 되는 이유를 살펴보자. 시장 조사 회사인 입소스 리테일 퍼포먼스가 수행한 연구에 따르면, 2004년부터 2019년까지 미국에서 채식주의자 수가 300% 증가했다. 현재 거의 약 1,000만 명의 미국인이 자신을 채식주의자로 간주한다. 이러한 선택에는 종교, 환경적 영향, 도덕적 가치, 건강 등 다양한 이유가 있다. 이 중 가장 명확하게 이해되지 않는 이유는 환경적 영향일 것이다. 식품을 제공하는 농장 동물들은 사육을 위해 많은 토지가 필요하다. 그리고 그들에게 거주지, 사료, 운송을 제공하려면 엄청난 에너지가 필요하다. 또한 농장 동물, 특히 소는 메탄이라는 온실가스를 배출한다. 미국에서는 농업이 전체 배출량의 약 10%를 차지한다고 추정된다.

**Paragraph 4**

After becoming vegetarian, many people notice both immediate and long-lasting improvements to their health. Most plant-based diets contain foods that are less processed and have fewer chemicals. Eating more natural and less processed food means you are more likely to have lower blood sugar, which reduces your risk of diabetes. Furthermore, one Harvard Medical School study shows that plant-based diets can lower your cholesterol, reduce the risk of many serious illnesses, and extend your life. Many fruits, vegetables, and seeds are loaded with antioxidants that help the body fight diseases and repair damaged tissue.

**Paragraph 5**

While removing certain things from your diet has obvious benefits, people sometimes worry that a vegetarian diet can lead to poor nutrition. One common misunderstanding about vegetarianism is the idea that a plant-based diet cannot provide sufficient nutrition. It’s true that some things humans need are only or mostly found in animal products. No plant-based food by itself contains complete proteins, and only animal products can provide vitamin B12 and the kind of iron that our bodies absorb most easily. But research shows that with enough diversity, along with supplements, your body can have the full complement of nutrients that it requires.

**단락 4**

채식주의자가 되고 난 후, 많은 사람들이 건강 면에서 즉각적이거나 장기적인 개선을 경험한다고 한다. 대부분의 식물 기반 식단은 가공도가 낮고 화학물질이 적다. 자연스럽고 덜 가공된 음식을 섭취하는 것은 혈당을 낮춰 당뇨병 위험을 줄이는 데 도움을 준다. 더 나아가, 하버드 의과대학의 연구에 따르면, 식물 기반 식단은 콜레스테롤을 낮추고 심각한 질병의 위험을 줄이며 수명을 연장할 수 있다. 많은 과일, 채소, 씨앗에는 신체가 질병과 싸우고 손상된 조직을 복구하는 데 도움이 되는 항산화제가 풍부하다.

**단락 5**

식단에서 특정 음식을 제거하는 것이 명백한 이점을 제공하지만, 때로는 채식주의 식단이 영양 부족을 초래할 수 있다는 우려가 있다. 채식주의에 대한 흔한 오해 중 하나는 식물 기반 식단이 충분한 영양을 제공하지 못한다는 생각이다. 인간이 필요로 하는 몇 가지 영양소는 동물성 제품에서만 혹은 주로 발견되는 것이 사실이다. 식물성 식품 자체로는 완전한 단백질을 포함하지 않으며, 오직 동물성 제품만이 비타민 B12와 우리 몸이 가장 쉽게 흡수하는 종류의 철분을 제공할 수 있다. 그러나 연구에 따르면, 다양한 식단과 보충제를 통해 우리 몸이 필요로 하는 모든 영양소를 섭취할 수 있다.

**Paragraph 6**

Becoming a vegetarian comes with a lot of choices. You can choose your reasons for doing so and choose the vegetarian diet that is best for you. As a bonus, the benefits extend beyond just you. Not only might you live a longer, healthier life, you will also help protect the environment.

**단락 6**

채식주의자가 되는 것에는 많은 선택이 따른다. 그렇게 하는 이유를 선택할 수 있고, 자신에게 가장 적합한 채식 식단을 선택할 수 있다. 보너스로 그 이점은 당신에게만 국한되지 않는다. 더 오래 살고 더 건강한 삶을 사는 것뿐만 아니라 환경을 보호하는 데도 기여할 수 있다.

**Unit 12**

**Lesson 2 Nature’s Food Chain**

**Paragraph 1**

The critically acclaimed 2017 South Korean movie *Okja* is a story about humans and farm animals. The film explores the relationship between a simple farm girl and a genetically modified “super-pig” that is created by a large corporation. The corporation calls the livestock experiment a success and says it is environmentally safe and ethically sound. Throughout the movie, a different and darker reality is revealed about the company. The film explores the troubling realities of animal labs and factory farming of livestock. *Okja* is sometimes compared to the 1995 film *Babe*. *Babe* and *Okja* show animals as having feelings, passion, drive, and even goals, just like humans do. The main human character in *Okja* is best friends with the pig. Here’s the problem, though: these are movies, not real life. Pigs cannot talk, and the overwhelming majority of humans do not have meaningful friendships with farm animals. *Babe* has been called a 92-minute argument for vegetarianism. The arguments in both movies have an emotional appeal. However, they cannot stand up to arguments based on objective facts and logic. In fact, including meat in your diet is both morally acceptable and necessary for your health.

**유닛 12**

**레슨 2 자연의 먹이사슬**

**단락 1**

2017년 호평을 받은 한국 영화 *옥자*는 인간과 가축의 이야기를 다룬다. 이 영화는 순박한 시골 소녀와 대기업이 만든 유전자 변형 "슈퍼 돼지" 사이의 관계를 탐구한다. 기업은 이 가축 실험을 성공이라 부르며 환경적으로 안전하고 윤리적으로 문제가 없다고 주장한다. 영화가 진행되면서 회사의 다른, 더 어두운 실상이 드러난다. 영화는 동물 실험실과 공장식 축산의 불편한 현실을 탐구한다. *옥자*는 종종 1995년 영화 *베이브*와 비교된다. *베이브*와 *옥자*는 동물을 감정을 느끼고 열정과 목표를 가진 존재로 묘사하며 인간과 유사하게 다룬다. 영화 속에서 인간 주인공은 돼지와 가장 친한 친구처럼 지낸다. 문제는 이것이 영화일 뿐, 현실은 다르다는 것이다. 돼지는 말을 할 수 없고, 대다수의 사람은 농장 동물과 의미 있는 우정을 맺지 않는다. *베이브*는 채식주의를 옹호하는 92분짜리 주장이라는 평가를 받았다. 두 영화의 주장은 감정적으로 설득력을 가질 수 있지만, 객관적 사실과 논리에 기반한 주장에는 미치지 못한다. 실제로, 육식을 포함한 식단은 도덕적으로 허용 가능할 뿐 아니라 건강을 위해서도 필수적이다.

**Paragraph 2**

The most powerful weapon vegetarians have is the undeniable cruelty of the meat industry. There is no excuse for making a living organism suffer without a clear and just reason, and there is no doubt that pigs, cows, chickens, and other animals that we eat do suffer. In factory farms, millions of animals receive abuse. These animals live short, miserable lives in tiny cages without ever seeing daylight, just because it is cost-effective. This is absolutely terrible, and concern about animal cruelty is an excellent reason not to buy meat that comes from factory farms. Yet it is not a logical reason to abandon meat products altogether since meat can be, and is, produced ethically. Those who object to the methods of industrial agriculture can try a farmers’ market or look for labels that read “organic,” “free-range,” or “cruelty-free.” Of course, these labels are not always accurate; making sure they are requires some research on the shopper’s part, just like it does for “non-genetically modified” and “pesticide-free” fruit and vegetable products.

**단락 2**

채식주의자들이 가진 가장 강력한 무기는 육류 산업의 부인할 수 없는 잔인함이다. 명확하고 정당한 이유 없이 생명체를 고통받게 하는 것은 변명의 여지가 없으며, 우리가 먹는 돼지, 소, 닭 등의 동물들이 고통받는다는 것은 의심의 여지가 없다. 공장식 농장에서는 수백만 마리의 동물들이 학대를 받는다. 이 동물들은 비용 효율성 때문에 햇빛도 보지 못한 채 좁은 우리에서 짧고 비참한 삶을 산다. 이는 절대적으로 끔찍하며, 동물 학대에 대한 우려는 공장식 농장에서 나온 고기를 사지 않을 훌륭한 이유가 된다. 그러나 이는 고기 제품을 완전히 포기할 논리적인 이유가 되지는 않는다. 고기는 윤리적으로 생산될 수 있고, 실제로 그렇게 생산되고 있기 때문이다. 산업화된 농업 방식을 반대하는 사람들은 농산물 직거래 장터를 방문하거나 “유기농,” “방목,” “동물 복지” 등의 라벨이 붙은 제품을 선택할 수 있다. 물론, 이러한 라벨이 항상 정확하다고 보장할 수 없으므로 소비자가 “비유전자 변형,” “무농약” 농산물처럼 조사해야 할 부분이 존재한다.

**Paragraph 3**

What about the idea that it is wrong to take a life, any life, in order to eat? Plants are also living organisms that must be raised for humans and animals to eat. In nature, there is no clear line between living things that have emotions and ones that do not. Scientists have found that plants can distinguish relatives from strangers; they “cry out” in response to stress by releasing a particular gas, and they grow faster when music is played to them. Apparently, there is no way for humans—or other animals—to avoid eating living things with feelings of some sort. Plus, plants help keep our air and water clean, control the climate, and make life on Earth possible. So one could argue that they are just as important as, if not more important than, animals.

**Paragraph 4**

It is a scientific fact that many consumers in the food chain have evolved to eat both plants and animals. Humans belong to this category of consumers, called omnivores. Omnivores can be identified by the different types of teeth they have—some of which are for slicing meat, others for smashing plant matter. Besides a few species of tiny organisms that eat minerals, all animals’ diets depend on the deaths of other living things. There are even some carnivorous plants that eat insects and other small animals, like mice.

**단락 3**

생명을 빼앗는 것, 그것도 먹기 위해 어떤 생명이든 빼앗는 것이 잘못되었다는 생각은 어떨까? 식물 또한 인간과 동물이 섭취하기 위해 재배해야 하는 생명체다. 자연계에는 감정을 가진 생명체와 그렇지 않은 생명체를 명확히 나눌 수 있는 기준이 없다. 과학자들은 식물이 친족과 낯선 존재를 구별할 수 있고, 스트레스를 받을 때 특정 가스를 내뿜으며 “울부짖고”, 음악을 들을 때 더 빠르게 자란다는 사실을 발견했다. 인간이나 다른 동물들이 어떤 형태로든 감정을 가진 생명체를 먹지 않을 방법은 없어 보인다. 게다가 식물은 공기와 물을 정화하고 기후를 조절하며 지구에서의 생명을 가능하게 하는 역할을 한다. 따라서, 식물 역시 동물만큼이나 중요하며 어떤 면에서는 더 중요하다고 주장할 수도 있다.

**단락 4**

먹이사슬에서 많은 소비자들이 식물과 동물을 모두 먹도록 진화했다는 것은 과학적 사실이다. 인간은 잡식동물이라고 불리는 이 소비자 범주에 속한다. 잡식동물은 서로 다른 종류의 이빨로 구별할 수 있다. 일부는 고기를 자르기 위한 것이고, 다른 것들은 식물을 으깨기 위한 것이다. 미네랄을 먹는 몇몇 작은 생물 종을 제외하고, 모든 동물의 식단은 다른 생명체의 죽음에 의존한다. 심지어 곤충과 쥐 같은 작은 동물을 먹는 육식 식물도 있다.

**Paragraph 5**

It is moral to care about the lives and the suffering of animals. However, to abandon meat-eating out of guilt is to take emotion too far, at the expense of our health. If the title character of *Babe* was a normal pig, he was an omnivore, as we humans are. He ate leaves, insects, and worms. He could experience pain, much like we do, and that’s reason enough to treat him in a kinder way than the typical factory farm would. But he also killed to live, just like we do. We must eat meat ethically, but we must eat meat.

**단락 5**

동물의 생명과 고통을 걱정하는 것은 도덕적으로 옳다. 하지만 죄책감 때문에 육식을 포기하는 것은 감정에 치우쳐 건강을 희생하는 일이다. 영화 *베이브*의 주인공이 일반적인 돼지였다면, 인간처럼 잡식성이었을 것이다. 그는 잎, 곤충, 벌레를 먹으며 살았다. 그는 우리와 비슷하게 고통을 경험할 수 있었고, 이는 전형적인 공장식 농장보다 더 친절하게 대우해야 할 충분한 이유가 된다. 하지만 돼지도 살기 위해 다른 생명체를 죽여야 했다. 우리는 윤리적으로 고기를 먹어야 하지만, 고기를 먹는 행위 자체는 필요하다.