**15. Food for the Brain**

Can an ingredient in Indian curry help (to가 있어도 됨) prevent Alzheimer’s?

인도 카레의 성분이 알츠하이머 병을 예방할 수 있는가?

Fans of Indian cuisine know a spicy curry can go straight to the head (=brain) – and now medical science backs them up.

인도 요리를 좋아하는 사람들은 향신료를 넣은 카레가 머리에 직접 전달될 수 있다는 것을 알고 있고 – 이제 의학은 그 사람들을 뒷받침한다

A recent study by researchers at the University of California Los Angeles and the Greater Los Angeles Veterans Affairs Healthcare System concludes that curcumin, the substance that gives the curry spice turmeric its yellow pigment, may help (to를 써도 되고 생략해도 됨) combat Alzheimer’s disease.

University of California Los Angeles와 Greater Los Angeles Veterans Affairs Healthcare System의 연구자들의 최근 연구는 카레 향료 심황에 노란 색소를 갖게 하는 물질인 커큐민이 알츠하이머 병과 싸우는 것을 도울 수 있다고 결론내린다

In India’s ancient Ayurvedic health system, the spice is known (=be famous for, 알려져 있다) as an anti-inflammatory and a cleanser (맑게해주다) of blood.

인도의 고대 아유르베다의 의료체계에서, 향료는 항염증제와 피를 맑게 해주는 것으로 알려져 있다.

Alzheimer’s researchers became interested in it due to evidence that the prevalence of the neurological disease (=알츠하이머 병) among the elderly in India may be considerably lower than that (=prevalence, 복수 명사를 대신했다면 those) in the U.S.

인도에서 노인들 가운데 신경과 관련된 질병이 널리 퍼진 것이 미국에서의 그것보다 상당히 더 낮다는 증거에 따라 알츠하이머 병 연구자들은 향료에 관심을 갖게 되었다.

In the study (앞 문단의 prevalence 연구), scientists found that elderly lab rats fed (feed, 공급해주다) curcumin experienced a reduction in the beta-amyloid proteins found in the brains of Alzheimer’s victims (=patient, 희생자, 환자).

그 연구에서, 과학자들은 커큐민을 주입한 실험실의 나이든 쥐가 알츠하이머 병 희생자들의 뇌에서 발견되는 베타-아밀로이드 단백질의 감소를 경험했다는 것을 발견했다.

When researchers tested (=fed, 실험하다, 공급했을 때) curcumin on human beta-amyloid proteins in a test tube, the chemical blocked (=kept, 막다) the proteins from forming destructive plagues – meaning that (that 이하를 의미하면서) curcumin could be useful for treating (=to treat) (=combat, 치료하다) Alzheimer’s, and more importantly, for preventing (=to prevent) it (=알츠하이머).

연구자들은 시험관에서 인간의 베타-아밀로이드 단백질에 커큐민을 실험했을 때, 그 화학물질이 단백질에 파괴적인 치태가 형성하는 것을 막는데, 그것은 커큐민이 알츠하이머 병을 치료하는 데 유용할 뿐 아니라, 더 중요한 것은, 그것을 예방하는 데에도 유용하다는 것을 의미한다.

Dr. Greg Cole, the lead researcher, hopes that (that 이하를 희망하다) curcumin could be for Alzheimer’s what aspirin has become for heart disease (커큐민의 알츠하이머에 대한 관계는 아스피린이 심장병을 예방하는 데 도움이 되는 것과 같다): a simple, safe and affordable preventative.

선임 연구자인 Greg Cole은 아스피린과 심장병의 관계와 마찬가지로, 간단하고 안전하며 가격이 저렴한 예방제인 커큐민이 알츠하이머 병을 치료하기를 희망한다.

New Delhi-based restaurant consultant J. Inder Singh Kalra, who has touted the holistic value of Indian food on his TV cooking show for years, hopes (진짜 동사) (that) such news (아스파린이 심장병이 예방하는 것처럼 알츠하이머를 예방할 수 있다는 뉴스) will instruct younger Indians, who have been turning to unhealthy Western food.

New Delhi를 근거로 하는 레스토랑 상담가이며, 여러 해 동안 자신의 티비 요리 프로그램에서 인도 음식의 전체적인 가치의 장점을 널리 말한 바 있는 J. Inder Singh Kalra는 그러한 뉴스가 건강에 해로운 서구 음식으로 향하는 인도 젊은이들을 가르칠 수 있기를 희망한다.

“It’s the great tragedy of this country,” says Kalra, “that we won’t (will not) value our own culture unless it comes back to us from the West.”

Kalra는 “우리 자신의 문화가 서구로부터 다시 전해지지 않는 한, 우리가 그것의 가치를 높이 평가하지 않는 것이 우리나라의 큰 비극이다” 라고 말한다.

**20. Michelle Wie**

Golf’s Teenage Sensation

골프의 10대 센세이션

For Michelle Wie, it’s sweet to be 16.

Michelle Wie에게, 16세가 된다는 것은 기분 좋은 일이다

The Hawaiian high schooler, (who turned pro only in October), is already No. 2 in the women’s world golf rankings.

단지 10월에 프로로 전향한 하와이 고등학생은 벌써 세계 여자 골프 랭킹의 2인자가 되었다

She tops the pay scale, pocketing about $10 million a year in endorsements (광고) from Nike and Sony.

그녀는 Nike와 Sony 광고에서 일 년에 약 천만 달러를 벌어들이면서, 수입에서는 최고의 선수가 된다

Her sponsors are betting on a player (who has never won a pro tourney (=토너먼트)).

그녀의 후원사들은 프로 토너먼트에서 아직 우승하지 못한 선수에게 큰 돈을 걸고 있다.

“They believe in my dreams”, she says.

그녀는 “그들은 나의 꿈을 믿는다”라고 말한다.

Those dreams are big.

그 꿈은 매우 크다

Wie is driving her way straight through golf’s formidable gender (생물학적이면 sex, 사회적이면 gender) barriers.

Wie는 골프의 매우 어려운 젠더의 장벽을 뚫고 질주하고 있다

She refuses (She를 받은 첫 번째 동사) to limit herself to ladies’ events (경기) and intends (두 번째 동사) to be the first woman to play the Masters.

그녀는 자신을 여자 선수들의 대회에만 제한하는 것을 거부하고, Masters 대회에서 경기하는 첫 번째 여자 선수가 되려고 한다

She has the talent: her game has both power and finesse, and her tenacity is Tiger-like, With her pinup looks and giggly charm – deployable in English, Korean, Japanese and teenspeak (pop star Rain, a fellow Time 100 honoree, and Star Wars’ Hayden Christensen are “supercute”; her prom dress this year is “soooo pink”) – she’s already drawing new fans to golf around the globe (across the globe, all over the globe).

그녀는 재능을 갖고 있다. 그녀의 경기는 힘과 솜씨를 모두 갖고 있으며, 그녀의 끈기는 Tiger Wood와 같다. 그녀의 아름다운 모습과 킬킬 웃는 매력 – 영어, 한국어, 일본어, 10대 은어 (Time지가 100인으로 선정한 동료인 팝 스타 Rain과 Star Wars의 Hayden Christensen은 너무 귀엽고, 올 해 그녀의 무도회 드레스는 너무 분홍색이다)를 모두 활용하는 – 그녀는 벌써 전 세계에서 새로운 팬들을 골프로 끌어들이고 있다

To quite her skeptics, Wie will need to win titles, and she thinks (that) this (올해) may be the year.

회의론자들을 안심시키기 위해서, Michelle Wie는 대회에서 우승할 필요가 있다.

“I can feel it coming,” she says confidently. Fore!

그녀는 “나는 그것이 오고 있음을 느낄 수 있다”라고 자신만만하게 말한다. 자, 공 간다!

**22. Dr. Lee Jong-wook, 1945-2006**

Dr. Lee Jong-wook, who died of a brain hemorrhage last week at the age of 61, never really enjoyed the protocol demands of his job as director-general of the World Health Organization (WHO); he seemed happiest rolling up his sleeves and making things happen.

지난 주 61세에 뇌출혈로 세상을 떠난 이종욱 박사는 세계 보건 기구의 사무총장으로서 그의 일을 의전상 요구 사항을 결코 지키지 못했다. 그는 소매를 걷고 일을 할 때 가장 행복한 것처럼 보였다.

When he took the WHO post in 2003, he startled many experts by calling for access to drugs for three million HIV/AIDS sufferers (=patients) by the end of 2005.

그가 2003년에 세계 보건 기구의 자리를 맡았을 때, 그는 2005년 말까지 3백만 명의 HIV/AIDS 환자들을 위해 마약에 접근할 수 있도록 공식적으로 요청함으로써 많은 전문가들을 놀라게 했다

It was a hugely ambitious goal and focused global attention as never before on the injustice of people in poor countries dying (people을 수식) because they could not afford lifesaving medicine.

그것은 대단히 야심작인 목표이며, 가난한 나라에서 생명을 구하는 약을 살 수 없기 때문에 죽어가는 사람들의 불평등에 결코 이전에는 없었던 전세계적인 관심을 기울이게 했다

I witnessed that same dogged approach to public health many years before, when he and I (2인칭 3인칭 1인칭 어순으로 쓴다) worked together in the early 1990s on eliminating polio in the Western Pacific (P를 대문자로 쓰면 태평양, 소문자로 쓰면 평화로운) – a daunting task made harder by a lack of funds and by long days without sleep.

나는 여러 해 전, 1990년대 초 서태평양에서 소아마비를 퇴치하기 위해 그와 함께 일했던 그때에도 대중들의 건강에 대해서도 똑같이 끈질기게 접촉하는 것 – 자금의 부족과 오랫동안 잠을 자지 못해서 더 어려워진 힘겨워진 일을 목격했다

Dr. Lee was not dismayed.

이 박사는 낙담하지 않았다

“You know, we’re really lucky,” he told me once.

“당신도 알다시피, 우리는 정말 행운이다”라고 그가 예전에 나에게 말했다

“This is exhausting work, but how many people get to be involved in a fight as important as the one (=a fight) we’re in (the one을 수식)?” That determination stayed with him until the end.

“이것은 지치게 만드는 일이지만, 우리가 참여하고 있는 일과 같은 중요한 싸움에 얼마나 많은 사람들이 관련되어 있는가?” 그러한 결심은 마지막까지 그와 함께 남아 있었다

**21. Jim Yong Kim**

Treating the “Untreatable”

치료할 수 없는 것을 치료하는 것

What does it (책임자가 된다는 것) mean to be the chief of both the Department of Social Medicine at Harvard Medical School and the Division of Social Medicine at Boston’s Brigham and Women’s Hospital?

Harvard 의과대학의 공중의학과와 보스톤의 Brigham and Women’s Hospital의 공중의학과 두 부서에서 모두 책임자가 된다는 것은 무엇을 의미하는가?

For Jim Yong Kim, 46, it means trying to solve some of the world’s most difficult problems.

46세인 Jim Yong Kim에게 그것은 세계에서 가장 어려운 문제를 해결하기 위해 노력하는 것을 의미한다

Ten years ago, Kim was working in the slums of Lima, Peru, with a team of doctors from the charity Partners in Health, based in Cambridge, Mass.

10년 전, 김용은 메사추세츠 캠브리지에 본부를 둔 자선 Partners in Health 소속의 의사들과 함께 페루의 리마 슬럼가에서 일하고 있었다

They (doctors) encountered an epidemic of drug-resistant TB.

그들은 약에 내성이 있는 TB라는 전염병과 마주쳤다

Experts had long agreed (오랫동안 동의했다) that it was impossible to treat this disease in such a setting.

전문가들은 그러한 환경에서 이 병을 치료하는 것이 불가능하다는 것에 오랫동안 동의해 왔다

Kim and his colleagues proved the experts wrong.

김용과 그의 동료들은 전문가들이 틀렸다는 것을 증명했다

Moreover, Kim led a campaign that forced down (강제로 낮추다) the prices of the necessary drugs about 90%.

더욱이, 김용은 필요한 약의 가격을 90%쯤 강제로 내리는 캠페인을 이끌었다

Since then, 36 countries have adopted the protocols Kim and his colleagues devised.

그 때 이래로, 36개국이 김용과 그의 동료들이 고안한 의정서를 채택했다

“If we can do this with drug-resistant TB, why not with AIDS?” Kim said to me when I first met him.

내가 처음 김용을 만났을 때, 그는 “만약 우리가 약에 내성이 있는 TB에 대해 이것을 할 수 있다면, 왜, AIDS에는 안 되는가?”라고 내게 말했다

In wealthy countries, AIDS has become (되어왔다) a treatable disease.

부유한 나라에서 AIDS는 치료할 수 있는 질병이 되었다

But in what is euphemistically (완곡하게, called를 수식) called the developing world, millions still die from it every year, and only 300,000 were being treated as (현재) of 2003.

그러나 개발하는 나라라고 완곡하게 불리워지는 곳에서, 수백만 명의 사람들이 아직도 매년 AIDS로 죽고, 2003년 현재 단지 30만 명의 사람들이 치료받고 있다

Working for the World Health Organization, Kim created a campaign to increase the number treated to 3 million people by 2005.

세계 보건 기구에서 일하면서, 김용은 2005년까지 치료받는 사람들의 숫자를 3백만 명으로 증가시키려는 캠페인을 시작했다

He called the effort 3 by 5.

그는 이러한 노력을 3x5라고 불렀다

An impossible goal, many experts felt, and they were right.

많은 전문가들이 불가능한 목표라고 느꼈고, 그들이 맞았다

But by 2005, more than 1 million new patients were being treated, and the total in Africa had increased eightfold (8배).

그러나 2005년까지 백만 명 이상의 새로운 환자들이 치료받고, 아프리카에서 치료받는 전체 환자들이 8배 증가했다

In the high councils of international health, the 3 by 5 campaign was, as Kim put (과거 동사) it, “like a bowling ball thrown into a chess match.” Officials who two years ago were arguing against universal treatment for AIDS now say they were in favor of (찬성) it (보편적인 치료) all the time.

국제 보건 기구의 고위 대책 회의에서 3x5 캠페인은, 김용이 말한 것처럼, “체스 경기에 던진 볼링 공과 같았다.” 2년 전에 AIDS에 대한 보편적인 치료에 대해 반대했던 관리들은 지금 그들이 항상 그것에 찬성한다고 말한다

One of his students told me that Kim was his most inspirational instructor; he made you believe you could change the world.

그의 학생들 중 한 명은 김용이 가장 영감을 주는 선생님이라고 내게 말했다. 그는 당신이 세상을 변화시킬 수 있다고 믿게 만든다

I have no idea what he’ll do next.

나는 그가 다음에 무엇을 할지 모른다

But looking forward to it (단수 취급) gives me a sensation that feels a lot like hope.

그러나 그것을 기대하는 것은 희망처럼 느낄 수 있는 기분을 나에게 준다

vote against 반대하다

vote in favor of(for) 찬성하다 in favor for

**31. Laughter Enhances Health**

31. 웃음은 건강을 증진시킨다

Scientists are just beginning to understand the role of humor in our lives and health.

과학자들은 우리의 삶과 건강에서 유머의 역할을 막 이해하기 시작한다.

For example, laughter has been shown (과거부터 지금까지 ~되어져 왔다) to have the following effects:

예를 들어, 웃음은 다음과 같은 효과를 갖는다

- Stressed-out people (with a strong sense of humor) become less depressed and (less 생략) anxious than those whose (그사람들의 라고 번역함) sense of humor is less well developed.

스트레스가 쌓인 사람들이 강한 유머 감각을 갖고 있으면 유머 감각이 덜 개발된 사람들보다 덜 우울하고 덜 걱정을 한다.

- Students who (student를 가리킴 주어가 빠져서 주격 관계대명사) use humor as a coping mechanism report that it influences them (학생들) to experience a positive mood.

유머를 대응기제로서 사용하는 학생들은 유머가 그들에게 영향을 주어서 긍정적인 기분을 경험하게 한다고 보고한다.

- In a study of depressed and suicidal senior citizens, patients (우울증, 자살 환자) (who recovered) were the ones (=patients) who demonstrated a sense of humor.

우울하고 자살을 하려는 노인들에 관한 연구에서, 빨리 회복되는 환자들은 유머 감각을 보인 환자들이다.

- Telling (말하는 것, 말하면서) a joke, particularly one (=joke) that involves a shared experience, increases (=enhances) our sense of belonging and social cohesion.

농담을 하는 것은, 특별히 함께한 경험을 갖는 사람은 소속감과 사회적인 결속감을 증가시킨다.

Laughter helps us in (in을 써야 함) many ways.

웃음은 많은 방식으로 우리를 도와준다.

People like to be around people (who are fun-loving and laugh easily).

사람들은 재미있고 잘 웃는 사람들 주변에 있는 것을 좋아한다.

Learning to laugh puts more joy into everyday experiences and increases the likelihood (that fun-loving people will keep company with us).

웃는 것을 배우는 것은 매일의 경험에 더 많은 기쁨을 가져다주고, 재미있는 사람들이 우리와 어울릴 수 있는 가능성을 증가시킨다.

A psychologist argues that positive emotions (=positive mood) such as joy, interest, and contentment serve valuable life functions.

심리학자는 기쁨, 관심, 만족과 같은 긍정적인 감정이 가치있는 삶의 기능을 만들어준다고 주장한다.

Joy is associated with playfulness and creativity.

기쁨은 즐거움과 창조성과 관련이 있다.

Interest encourages us to explore our world, improving (=enhance) knowledge and cognitive ability.

관심은 지식과 인식력을 향상시키면서 우리의 세계를 탐색하도록 장려한다.

Contentment allows us to savor and integrate experiences, an important step to achieving mindfulness and insight.

만족은 우리가 경험을 음미하고 통합하도록 해주는데 이것은 우리가 마음을 챙기고 통찰력을 얻는 중요한 단계이다.

By building our physical, social, and mental resources, these positive feelings enable us to cope more effectively with (대처하다) life’s challenges.

우리의 신체적, 사회적, 정신적인 자원을 세워나감으로써 이러한 긍정적인 감정들은 우리가 삶의 도전을 더 효과적으로 대처할 수 있게 해준다.

While the actual emotions may continue only for a short time, their effects can be permanent and provide lifelong enrichment.

실제 감정이 단지 짧은 시간 동안만 계속되는 반면, 이러한 효과는 영구적이고 평생 동안의 풍요로움을 제공한다.

Laughter also seems to have positive physiological effects.

웃음은 또한 긍정적인 생리학적 효과를 갖는 것처럼 보인다.

A number of researchers have noted that laughter sharpens (=enhance) our immune systems by activating killer T-cells and increasing (=enhance) production of immunity-boosting interferon.

많은 연구자들은 웃음이 킬러 T세포를 활성화시키고 면역을 증가시키는 인터페론의 생산을 증가시킴으로써 우리의 면역시스템을 높여준다는데 주목해왔다.

It also reduces levels of the stress hormone cortisol.

또한 그것은 스트레스 호르몬인 코티솔 수준을 낮춘다.

In another study, 50 women with advanced breast cancer (who (50 women이 선행사) were randomly assigned to a weekly support group) lived an average of 18 months longer than 36 cancer patients not in the support group.

또 다른 연구에서, 주간 지원그룹에 무작위로 선정된 유방암이 진행된 50명의 여성들은 지원그룹에 속하지 않은 36명의 암환자들보다 평균 18개월을 더 오래 살았다.

The implication of this finding is that the women in the support group cheered each other on and that this allowed them to sleep and eat better, which promoted their survival.

이러한 발견이 함축하고 있는 것은 지원그룹에 있는 여성들이 서로서로를 격려하고, 이것이 그들로 하여금 더 잠을 잘 자고 잘 먹도록 만들어 그들의 생명을 연장시켰다.

1번 심리학 2번 생리학

