

10. Feel What Others Feel

Turn on Your 1)_____

Firefighter Casey Lessard was busy 2)_____ people at a crash 3)_____ when he saw an 4)_____ child. The 4-year-old boy was waiting for the next ambulance. Other members of his family, in worse 5)_____, had already been taken to the hospital. The boy was not so badly injured but was crying more 6)_____ fear and 7)_____ than from any pain he was 8)_____.

Lessard imagined how 9)_____ it would be to be the child, left alone without knowing what was happening. He took a 10)_____ to think about what he could do to 11)_____ the 12)_____ child. Then he took out his smartphone and played for the boy a cheerful animation called "Happy Feet." The dancing penguins on the small screen 13)_____ the boy down.

The moment was 14)_____ in a photograph and 15)_____ fast on the Internet, warming many hearts all over the world. Later, when the news media carried the story that the child's family was 16)_____ to pay their medical bills, 17)_____ came in from everywhere. The firefighter's kindness worked a small miracle.

What Lessard 18)_____ is called empathy—the 19)_____ to understand other people's thoughts and feelings and to act on the 20)_____ of that understanding. Like Lessard, 21)_____ empathic people imagine themselves into the 22)_____ of other people to find out how to best help them.

당신의 공감 능력을 켜라

소방관인 Casey Lessard가 부상당한 어린이를 보았을 때 그는 충동 사고 현장에서 바쁘게 사람들을 구조하고 있었다. 네 살짜리 남자아이가 다음에 올 앰بول런스를 기다리고 있었다. 상태가 더 좋지 않았던 아이의 다른 가족들은 이미 병원으로 옮겨진 후였다. 남자아이는 심한 부상을 입지는 않았지만 그가 겪는 통증보다는 두려움과 혼란스러움으로 인해 울고 있었다.

Lessard는 자신이 무슨 일이 일어났는지도 모른 채 혼자 남겨진 아이라면 얼마나 무서울지를 상상했다. 그는 불안으로 괴로워하는 아이를 달래 주기 위해 자기가 뭘 할 수 있을지 잠시 생각했다. 그리고 나서 스마트폰을 꺼내 아이에게 '해피 피트'라는 발랄한 애니메이션을 틀어 주었다. 작은 화면에서 춤추는 펭귄들이 아이의 마음을 진정시켰다.

그 순간이 사진에 포착되어 빠르게 인터넷에서 퍼져나갔고, 전 세계 수많은 사람들의 마음을 따뜻하게 해주었다. 이후, 언론에 그 아이의 가족이 치료비를 내기 위해 고군분투하고 있다는 기사를 다뤘을 때, 사방에서 기부금이 들어왔다. 소방관의 친절이 작은 기적을 이룬 것이다.

Lessard가 보여 준 것은 공감 능력이라고 불리는데 이는 다른 사람들의 생각과 감정을 이해하고 그 이해에 근거해 행동하는 능력을 말한다. Lessard처럼 공감 능력이 뛰어난 사람들은 다른 사람의 경험 속에 있는 자신을 상상해서 어떻게 하면 그들을 가장 잘 도울 수 있을지 알아낸다.

Empathy is not a ²³⁾_____ that only special people have. ²⁴⁾_____ has a healthy mind is ²⁵⁾_____ of reading other people's minds. It's only a ²⁶⁾_____ of degree. Modern ²⁷⁾_____ tells us that we are all born with empathy and ²⁸⁾_____ it all the time.

In 1990, a team of ²⁹⁾_____ led by Dr. Giacomo Rizzolatti made a ³⁰⁾_____ discovery while ³¹⁾_____ a monkey's brain. What they ³²⁾_____ was "mirror neurons" in our brain that run a ³³⁾_____ of other people's experiences. When we ³⁴⁾_____ other people, mirror neurons ³⁵⁾_____ their facial ³⁶⁾_____ and physical ³⁷⁾_____ in our minds to create a ³⁸⁾_____ experience. This lets us go through their experiences ³⁹⁾_____ the experiences were ours.

The discovery of mirror neurons ⁴⁰⁾_____ that empathy is a ⁴¹⁾_____ human sense, like sight or hearing. Just as we are ⁴²⁾_____ looking around without focusing on any specific ⁴³⁾_____, we ⁴⁴⁾_____ without being ⁴⁵⁾_____ of doing so. When we learn that our friends are ⁴⁶⁾_____ before an audition, we may imagine their ⁴⁷⁾_____ and try to cheer them up. When we see someone begging on the street, instead of simply walking by, we may ⁴⁸⁾_____ what it is like to sleep out on a cold winter night and leave some money for them. We may want to do ⁴⁹⁾_____ we can to help the person. These little conscious acts of empathy help make our lives happier and our world a better place for everyone.

공감 능력은 오직 특별한 사람들만 가진 재능이 아니다. 건강한 마음을 가진 누구나 다른 사람들의 마음을 읽을 수 있다. 정도의 차이일 뿐이다. 현대 신경 과학은 우리 모두가 공감 능력을 갖고 태어났으며 항상 그것을 발휘한다고 말한다.

1990년에 Giacomo Rizzolatti 박사가 이끄는 신경 과학자 팀이 원숭이의 뇌를 관찰하다가 역사적인 발견을 했다. 그들이 발견한 것은 우리의 뇌 속에서 다른 사람의 경험을 재현해내는 '거울 뉴런(거울 신경 세포)'이었다. 우리가 다른 사람들을 관찰할 때, 거울 뉴런은 그들의 표정과 신체적 반응을 우리 마음속에서 모방해서 가상 경험을 만든다. 이는 우리가 그들의 경험이 마치 우리의 경험인 것처럼 겪도록 해 준다.

거울 뉴런의 발견은 공감 능력이 시각이나 청각처럼 타고난 인간의 감각이라는 사실을 증명했다. 우리가 특정한 대상에 초점을 맞추지 않고도 계속해서 주위를 둘러보고 있는 것처럼, 우리는 공감하는 것을 의식하지 않고 공감한다. 친구들이 오디션을 앞두고 불안해하는걸 알게 되면 우리는 그들의 불안감을 상상하고 그들을 응원하기 위해 노력할지도 모른다. 거리에서 구걸하는 사람을 보면, 우리는 그냥 지나치는 대신 추운 겨울밤 밖에서 잠을 자는 건 어떨지 생각해 보고 약간의 돈을 남기고 갈 수도 있다. 우리는 그 사람을 돕기 위해 할 수 있는 것이라면 무엇이든지 하고 싶을 수도 있다. 이런 작은 의식적인 공감 행위들은 우리의 삶을 더 행복하게 하고 우리 세상을 모두에게 더 나은 곳으로 만들 수 있도록 돕는다.

Just as we can close our eyes to what we do not want to see, however, we can also turn off our empathy. When we are too ⁵⁰⁾_____ out or too ⁵¹⁾_____ in ourselves to look out for others, our empathy goes to sleep. When we believe that life is a ⁵²⁾_____ of ⁵³⁾_____ that one must win in order to ⁵⁴⁾_____, we put empathy on ⁵⁵⁾_____ and behave ⁵⁶⁾_____. We may do harm to others and ⁵⁷⁾_____ their pain.

People with broken empathy make no ⁵⁸⁾_____ with others, but 99 percent of ⁵⁹⁾_____ people are ⁶⁰⁾_____ by the feelings of people close to them. When we see our friends laughing, our mirror neurons ⁶¹⁾_____ and ⁶²⁾_____ their ⁶³⁾_____ in our minds, making us happy. Also, we can never be truly happy when people around us are sad. Selfish ⁶⁴⁾_____ that hurts others cannot bring us happiness.

We need to be ⁶⁵⁾_____ of the power of empathy and make ⁶⁶⁾_____ to put it to good use. ⁶⁷⁾_____ the mirror neurons in your brain and try to turn them on. Use them to pay more ⁶⁸⁾_____ to what people around you are thinking and feeling. The power of empathy will help you change your ⁶⁹⁾_____ of the world for the ⁷⁰⁾_____.

하지만 우리가 보고 싶지 않은 것에 눈을 감을 수 있는 것처럼, 우리는 공감 능력 역시 끌 수 있다. 우리가 스트레스를 너무 많이 받고 있거나 우리 자신에게 지나치게 몰입해서 다른 사람들을 살필 수 없을 때, 우리의 공감 능력은 잠들어 버린다. 우리가 삶을 살아남기 위해 이겨야만 하는 일련의 경쟁이라고 믿을 때, 우리는 공감 능력을 치워두고 이기적으로 행동한다. 우리는 다른 사람들에게 해를 입히고 그들의 고통을 못 본 척 할 수도 있다.

고장 난 공감 능력을 가진 사람들은 다른 사람들과 유대를 전혀 맺지 못하지만, 99퍼센트의 일반적인 사람들은 가까운 사람들의 감정에 의해 영향을 받는다. 친구들이 웃고 있는 모습을 보면 우리의 거울 뉴런에 불이 들어오며 우리 마음속에서 친구들의 웃음소리를 흉내 내고, 우리를 행복하게 한다. 또한 우리는 우리 주변의 사람들이 슬퍼한다면 절대 진정으로 행복할 수 없다. 타인을 상처 입히는 이기적인 행동은 우리에게 행복을 가져다줄 수 없다.

우리는 공감 능력의 힘을 의식하고 이를 잘 활용하기 위해 노력할 필요가 있다. 여러분의 뇌에 있는 거울 뉴런들을 상상해 보고 그것들을 켜려고 노력해 보라. 주변의 사람들이 생각하고 느끼는 것에 좀 더 주의를 기울이기 위해 거울 뉴런들을 활용해 보라. 공감 능력의 힘이 당신이 사는 세상의 한 구석을 더 낮게 변화시킬 수 있도록 도와줄 것이다.



◇「콘텐츠산업 진흥법 시행령」제33조에 의한 표시

1) 제작연월일 : 2018년 08월 22일

2) 제작자 : 교육지대(주)

3) 이 콘텐츠는 「콘텐츠산업 진흥법」에 따라 최초 제작일부터 5년간 보호됩니다.

◇「콘텐츠산업 진흥법」외에도「저작권법」에 의하여 보호되는 콘텐츠의 경우, 그 콘텐츠의 전부 또는 일부를 무단으로 복제하거나 전송하는 것은 콘텐츠산업 진흥법 외에도 저작권법에 의한 법적 책임을 질 수 있습니다.

정답

1) [정답] Empathy

2) [정답] rescuing

3) [정답] scene

4) [정답] injured

5) [정답] condition

6) [정답] out of

7) [정답] confusion

8) [정답] suffering

9) [정답] scary

10) [정답] moment

11) [정답] comfort

12) [정답] distressed

13) [정답] calmed

14) [정답] captured

15) [정답] spread

16) [정답] struggling

17) [정답] donations

18) [정답] demonstrated

19) [정답] ability

20) [정답] basis

21) [정답] highly

22) [정답] experiences

23) [정답] talent

24) [정답] Whoever

25) [정답] capable

26) [정답] matter

27) [정답] neuroscience

28) [정답] exercise

29) [정답] neuroscientists

30) [정답] historic

31) [정답] monitoring

32) [정답] discovered

33) [정답] simulation

34) [정답] observe

35) [정답] imitate

36) [정답] expressions

37) [정답] responses

38) [정답] virtual

39) [정답] as if

40) [정답] proved

41) [정답] natural

42) [정답] constantly

43) [정답] object

44) [정답] empathize

45) [정답] conscious

46) [정답] nervous

47) [정답] anxiety

48) [정답] consider

49) [정답] whatever

50) [정답] stressed

51) [정답] absorbed

52) [정답] series

53) [정답] competitions

54) [정답] survive

55) [정답] hold

- 56) [정답] selfishly
- 57) [정답] ignore
- 58) [정답] connection
- 59) [정답] ordinary
- 60) [정답] affected
- 61) [정답] fire up
- 62) [정답] mimic
- 63) [정답] laughter
- 64) [정답] behavior
- 65) [정답] aware
- 66) [정답] efforts
- 67) [정답] Picture
- 68) [정답] attention
- 69) [정답] corner
- 70) [정답] better