

ENGLISH – KOREAN

## Lesson 8 - It's Up to You!

### 8과 - 당신에게 달려있어요!

#### How Teens Make Decisions

#### 10대들이 결정을 내리는 방법

Host: Hello, everyone! Welcome to The Dr. Brain Show.

호스트: 안녕하세요, 여러분! 드. 브레인 쇼에 오신 것을 환영합니다.

I'm your host, Joseph Emerson.

저는 여러분의 호스트, 조셉 에머슨입니다.

Can you think back to a time when a friend upset you?

친구가 당신을 화나게 했던 때를 떠올릴 수 있나요?

Let's imagine that you decided to write an angry message to that friend.

그 친구에게 화난 메시지를 쓰기로 결정했다고 상상해봅시다.

You say some harsh things that you normally wouldn't say.

당신은 평소에는 하지 않을 거친 말을 합니다.

You're so angry that you don't care.

당신은 너무 화가 나서 신경 쓰지 않습니다.

When you're about to push "send," you think about whether it's a good idea.

"전송" 버튼을 누르려 할 때, 그것이 좋은 생각인지 고민합니다.

Before you know it, you've sent the message anyway.

그러다 보니, 어쨌든 메시지를 전송해버립니다.

Teens are more likely to make these types of decisions than adults.

10대들은 성인들보다 이러한 결정을 내릴 가능성이 더 높습니다.

With the help of our guest, we'll learn why teens tend to act before thinking everything through.

우리의 게스트의 도움으로, 10대들이 모든 것을 깊이 생각하기 전에 행동하는 경향이 있는 이유를 배우겠습니다.

Now, here's our guest for tonight, Dr. Jenny Clarkson!

이제 오늘 밤의 게스트인 제니 클락슨 박사를 소개합니다!

Thank you for joining us, doctor!

참여해 주셔서 감사합니다, 박사님!

Dr. C: Thank you for having me, Joseph!

박사 C: 초대해 주셔서 감사합니다, 조셉!

Host: Dr. Clarkson, could you first tell us about how we make decisions?

호스트: 클락슨 박사님, 우리가 결정을 내리는 방법에 대해 먼저 말씀해 주실 수 있나요?

Dr. C: Sure. It seems like we make decisions almost immediately, but our brain actually has to go through several steps before deciding anything.

박사 C: 물론입니다. 우리는 거의 즉시 결정을 내리는 것처럼 보이지만, 우리의 뇌는 실제로 어떤 결정을 내리기 전에 여러 단계를 거쳐야 합니다.

Neurons, which are special brain cells, make up different structures in our brains.

특수한 뇌세포인 뉴런은 우리 뇌의 다양한 구조를 구성합니다.

These structures send signals to each other.

이 구조들은 서로 신호를 보냅니다.

After the structures finish evaluating all the signals, they will send out a response that will tell our body what to do.

구조가 모든 신호를 평가한 후에는 우리 몸에 무엇을 해야 할지를 알려주는 반응을 보냅니다.

Host: I see. Does this process happen exactly the same way in everyone's brain?

호스트: 알겠습니다. 이 과정이 모든 사람의 뇌에서 똑같이 일어나나요?

Dr. C: People basically go through the same decision-making process, but there is a slight difference between teens and adults.

박사 C: 사람들은 기본적으로 동일한 의사 결정 과정을 거치지만, 10대와 성인 간에는 약간의 차이가 있습니다.

Scientists used to think that the brain was done growing by the time you turned 12 since the brain reaches its maximum size around that age.

과학자들은 뇌가 12세가 되었을 때 성장 과정을 마쳤다고 생각했는데, 그 시기에 뇌가 최대 크기에 도달하기 때문입니다.

However, studies show that some parts of the brain continue to develop until the early twenties.

하지만 연구에 따르면 뇌의 일부는 20대 초반까지 계속 발전합니다.

That means teens' brains are still maturing and not completely developed.

이는 10대의 뇌가 여전히 성숙하고 완전히 발달하지 않았음을 의미합니다.

This may be why teens seem to make risky decisions.

이것이 10대들이 위험한 결정을 내리는 것처럼 보이는 이유일 수 있습니다.

Host: Very interesting! Please tell us more about the relationship between their brains and their decision-making.

호스트: 매우 흥미롭습니다! 그들의 뇌와 의사 결정 간의 관계에 대해 더 말씀해 주세요.

Dr. C: Well, the region that controls emotions matures faster than the part of the brain that helps you think ahead and measure risk.

박사 C: 음, 감정을 조절하는 영역이 미래를 생각하고 위험을 측정하는 뇌의 부분보다 더 빨리 성숙합니다.

Teens therefore rely on it heavily, which means they are influenced more by feelings and instincts than by reason when making decisions.

따라서 10대들은 그것에 크게 의존하게 되어, 결정을 내릴 때 이성보다 감정과 본능에 더 영향을 받게 됩니다.

In other words, teens are usually not inclined to consider all the consequences of their actions, so they make choices that they end up regretting.

즉, 10대들은 일반적으로 자신의 행동의 모든 결과를 고려할 마음이 없기 때문에, 결국 후회하는 선택을 하게 됩니다.

Host: So what you're saying is teens are likely to make choices based on their feelings since their brains are not fully developed.

호스트: 그러니까 당신이 말하는 것은 10대들이 자신의 뇌가 완전히 발달하지 않았기 때문에 감정에 따라 선택할 가능성이 높다는 것이군요.

Dr. C: That's right. However, this is not the whole story.

박사 C: 맞습니다. 하지만 이것이 전부는 아닙니다.

Teens' brains are also going through other important changes.  
10대의 뇌는 또한 다른 중요한 변화들을 겪고 있습니다.

Their brains are constantly identifying and removing any weak connections between neurons.  
그들의 뇌는 뉴런 간의 약한 연결을 식별하고 제거하는 과정을 지속적으로 진행하고 있습니다.

For example, if teens aren't reading, doing experiments, or solving problems, then the brain will get rid of the connections that are related to those activities.  
예를 들어, 만약 10대들이 독서를 하거나 실험을 하거나 문제를 해결하지 않는다면, 뇌는 그러한 활동과 관련된 연결을 제거할 것입니다.

Once those are gone, their brains will put more energy into making other connections stronger.  
그 연결이 제거되면, 그들의 뇌는 다른 연결을 더 강하게 만드는 데 더 많은 에너지를 쏟게 됩니다.

Host: So, do you mean that the activities teens are involved in can shape the way their brains develop?  
호스트: 그렇다면 10대들이 참여하는 활동이 그들의 뇌 발달 방식에 영향을 줄 수 있다는 말씀인가요?

Dr. C: Exactly. This is why the types of activities teens choose to participate in are especially important.  
박사 C: 정확합니다. 그래서 10대들이 선택하는 활동의 종류가 특히 중요합니다.

If a teen decides to play sports or learn an instrument, then the brain will strengthen those connections.  
만약 10대가 스포츠를 하거나 악기를 배우기로 결정하면, 뇌는 그러한 연결을 강화할 것입니다.

On the other hand, if he or she chooses to surf the Internet or play online games all day long, then those connections will survive instead.

반면, 만약 그들이 하루 종일 인터넷 서핑을 하거나 온라인 게임을 하기로 선택한다면, 그 연결은 오히려 유지될 것입니다.

The harder teens work at building good habits, the stronger those connections in their brains will be. 10대들이 좋은 습관을 기르는 데 노력할수록, 그들의 뇌 속 연결이 더 강해질 것입니다.

Host: I see. Do you have any final comments for our viewers?

호스트: 알겠습니다. 시청자들에게 마지막으로 하고 싶은 말씀이 있으신가요?

Dr. C: If we view the adolescent period as merely a process of becoming mature, then it's easy to dismiss it as a passing phase.

박사 C: 청소년기를 단순히 성숙해지는 과정으로 본다면, 그것을 지나가는 단계로 간단히 무시하기 쉽습니다.

However, we shouldn't look at the changes that occur in teens' brains only in terms of maturity. 하지만 우리는 10대의 뇌에서 일어나는 변화를 단순히 성숙의 관점에서만 바라보아서는 안 됩니다.

Adolescence is also a period when significant changes happen in the brain that help new abilities appear. 청소년기는 또한 새로운 능력이 나타나는 데 도움이 되는 중요한 변화가 뇌에서 일어나는 시기입니다.

Therefore, adolescence is not a stage to simply get through, but an important stage in people's lives where they can develop many qualities and abilities, and shape their future. 따라서 청소년기는 단순히 지나쳐야 할 단계가 아니라, 많은 자질과 능력을 개발하고 자신의 미래를 형성할 수 있는 사람들의 삶에서 중요한 단계입니다.

Host: Thank you for your insight, Dr. Clarkson!

호스트: 통찰력 있는 말씀 감사합니다, 클락슨 박사님!

We hope the information you've shared will help our viewers at home make more reasonable choices in the future.

우리는 당신이 공유한 정보가 집에서 시청하는 분들이 앞으로 더 합리적인 선택을 하는 데 도움이 되기를 바랍니다.

That's it for The Dr. Brain Show tonight. Good night, everyone!

오늘 밤 '드. 브레인 쇼'는 여기까지입니다. 모두 안녕히 주무세요!

**ONLY ENGLISH**

## Lesson 8 - It's Up to You!

### How Teens Make Decisions

Host: Hello, everyone! Welcome to The Dr. Brain Show.

I'm your host, Joseph Emerson.

Can you think back to a time when a friend upset you?

Let's imagine that you decided to write an angry message to that friend.

You say some harsh things that you normally wouldn't say.

You're so angry that you don't care.

When you're about to push "send," you think about whether it's a good idea.

Before you know it, you've sent the message anyway.

Teens are more likely to make these types of decisions than adults.

With the help of our guest, we'll learn why teens tend to act before thinking everything through.

Now, here's our guest for tonight, Dr. Jenny Clarkson!

Thank you for joining us, doctor!

Dr. C: Thank you for having me, Joseph!

Host: Dr. Clarkson, could you first tell us about how we make decisions?

Dr. C: Sure. It seems like we make decisions almost immediately, but our brain actually has to go through several steps before deciding anything.

Neurons, which are special brain cells, make up different structures in our brains.

These structures send signals to each other.

After the structures finish evaluating all the signals, they will send out a response that will tell our body what to do.

Host: I see. Does this process happen exactly the same way in everyone's brain?

Dr. C: People basically go through the same decision-making process, but there is a slight difference between teens and adults.

Scientists used to think that the brain was done growing by the time you turned 12 since the brain reaches its maximum size around that age.

However, studies show that some parts of the brain continue to develop until the early twenties.

That means teens' brains are still maturing and not completely developed.

This may be why teens seem to make risky decisions.

Host: Very interesting! Please tell us more about the relationship between their brains and their decision-making.

Dr. C: Well, the region that controls emotions matures faster than the part of the brain that helps you think ahead and measure risk.



Teens therefore rely on it heavily, which means they are influenced more by feelings and instincts than by reason when making decisions.

In other words, teens are usually not inclined to consider all the consequences of their actions, so they make choices that they end up regretting.

Host: So what you're saying is teens are likely to make choices based on their feelings since their brains are not fully developed.

Dr. C: That's right. However, this is not the whole story.

Teens' brains are also going through other important changes.

Their brains are constantly identifying and removing any weak connections between neurons.

For example, if teens aren't reading, doing experiments, or solving problems, then the brain will get rid of the connections that are related to those activities.

Once those are gone, their brains will put more energy into making other connections stronger.

Host: So, do you mean that the activities teens are involved in can shape the way their brains develop?

Dr. C: Exactly. This is why the types of activities teens choose to participate in are especially important.

If a teen decides to play sports or learn an instrument, then the brain will strengthen those connections.

On the other hand, if he or she chooses to surf the Internet or play online games all day long, then those connections will survive instead.

The harder teens work at building good habits, the stronger those connections in their brains will be.

Host: I see. Do you have any final comments for our viewers?

Dr. C: If we view the adolescent period as merely a process of becoming mature, then it's easy to dismiss it as a passing phase.

However, we shouldn't look at the changes that occur in teens' brains only in terms of maturity.

Adolescence is also a period when significant changes happen in the brain that help new abilities appear.

Therefore, adolescence is not a stage to simply get through, but an important stage in people's lives where they can develop many qualities and abilities, and shape their future.

Host: Thank you for your insight, Dr. Clarkson!

We hope the information you've shared will help our viewers at home make more reasonable choices in the future.

That's it for The Dr. Brain Show tonight. Good night, everyone!

ONLY KOREAN

## 8과 - 당신에게 달려있어요!

### 10대들이 결정을 내리는 방법

호스트: 안녕하세요, 여러분! 드. 브레인 쇼에 오신 것을 환영합니다.

저는 여러분의 호스트, 조셉 에머슨입니다.

친구가 당신을 화나게 했던 때를 떠올릴 수 있나요?

그 친구에게 화난 메시지를 쓰기로 결정했다고 상상해봅시다.

당신은 평소에는 하지 않을 거친 말을 합니다.

당신은 너무 화가 나서 신경 쓰지 않습니다.

"전송" 버튼을 누르려 할 때, 그것이 좋은 생각인지 고민합니다.

그러다 보니, 어쨌든 메시지를 전송해버립니다.

10대들은 성인들보다 이러한 결정을 내릴 가능성이 더 높습니다.

우리의 게스트의 도움으로, 10대들이 모든 것을 깊이 생각하기 전에 행동하는 경향이 있는 이유를 배우겠습니다.

이제 오늘 밤의 게스트인 제니 클락슨 박사를 소개합니다!

참여해 주셔서 감사합니다, 박사님!

박사 C: 초대해 주셔서 감사합니다, 조셉!

호스트: 클락슨 박사님, 우리가 결정을 내리는 방법에 대해 먼저 말씀해 주실 수 있나요?

박사 C: 물론입니다. 우리는 거의 즉시 결정을 내리는 것처럼 보이지만, 우리의 뇌는 실제로 어떤 결정을 내리기 전에 여러 단계를 거쳐야 합니다.

특수한 뇌세포인 뉴런은 우리 뇌의 다양한 구조를 구성합니다.

이 구조들은 서로 신호를 보냅니다.

구조가 모든 신호를 평가한 후에는 우리 몸에 무엇을 해야 할지를 알려주는 반응을 보냅니다.

호스트: 알겠습니다. 이 과정이 모든 사람의 뇌에서 똑같이 일어나나요?

박사 C: 사람들은 기본적으로 동일한 의사 결정 과정을 거치지만, 10대와 성인 간에는 약간의 차이가 있습니다.

과학자들은 뇌가 12세가 되었을 때 성장 과정을 마쳤다고 생각했는데, 그 시기에 뇌가 최대 크기에 도달하기 때문입니다.

하지만 연구에 따르면 뇌의 일부는 20대 초반까지 계속 발전합니다.

이는 10대의 뇌가 여전히 성숙하고 완전히 발달하지 않았음을 의미합니다.

이것이 10대들이 위험한 결정을 내리는 것처럼 보이는 이유일 수 있습니다.

호스트: 매우 흥미롭습니다! 그들의 뇌와 의사 결정 간의 관계에 대해 더 말씀해 주세요.

박사 C: 음, 감정을 조절하는 영역이 미래를 생각하고 위험을 측정하는 뇌의 부분보다 더 빨리 성숙합니다.

따라서 10대들은 그것에 크게 의존하게 되어, 결정을 내릴 때 이성보다 감정과 본능에 더 영향을 받게 됩니다.

즉, 10대들은 일반적으로 자신의 행동의 모든 결과를 고려할 마음이 없기 때문에, 결국 후회하는 선택을 하게 됩니다.

호스트: 그러니까 당신이 말하는 것은 10대들이 자신의 뇌가 완전히 발달하지 않았기 때문에 감정에 따라 선택할 가능성이 높다는 것이군요.

박사 C: 맞습니다. 하지만 이것이 전부는 아닙니다.

10대의 뇌는 또한 다른 중요한 변화들을 겪고 있습니다.

그들의 뇌는 뉴런 간의 약한 연결을 식별하고 제거하는 과정을 지속적으로 진행하고 있습니다.

예를 들어, 만약 10대들이 독서를 하거나 실험을 하거나 문제를 해결하지 않는다면, 뇌는 그러한 활동과 관련된 연결을 제거할 것입니다.

그 연결이 제거되면, 그들의 뇌는 다른 연결을 더 강하게 만드는 데 더 많은 에너지를 쏟게 됩니다.

호스트: 그렇다면 10대들이 참여하는 활동이 그들의 뇌 발달 방식에 영향을 줄 수 있다는 말씀인가요?

박사 C: 정확합니다. 그래서 10대들이 선택하는 활동의 종류가 특히 중요합니다.

만약 10대가 스포츠를 하거나 악기를 배우기로 결정하면, 뇌는 그러한 연결을 강화할 것입니다.

반면, 만약 그들이 하루 종일 인터넷 서핑을 하거나 온라인 게임을 하기로 선택한다면, 그 연결은 오히려 유지될 것입니다.

10대들이 좋은 습관을 기르는 데 노력할수록, 그들의 뇌 속 연결이 더 강해질 것입니다.

호스트: 알겠습니다. 시청자들에게 마지막으로 하고 싶은 말씀이 있으신가요?

박사 C: 청소년기를 단순히 성숙해지는 과정으로 본다면, 그것을 지나가는 단계로 간단히 무시하기 쉽습니다.

하지만 우리는 10대의 뇌에서 일어나는 변화를 단순히 성숙의 관점에서만 바라보아서는 안 됩니다.

청소년기는 또한 새로운 능력이 나타나는 데 도움이 되는 중요한 변화가 뇌에서 일어나는 시기입니다.

따라서 청소년기는 단순히 지나쳐야 할 단계가 아니라, 많은 자질과 능력을 개발하고 자신의 미래를 형성할 수 있는 사람들의 삶에서 중요한 단계입니다.

호스트: 통찰력 있는 말씀 감사합니다, 클락슨 박사님!

우리는 당신이 공유한 정보가 집에서 시청하는 분들이 앞으로 더 합리적인 선택을 하는 데 도움이 되기를 바랍니다.

오늘 밤 '드. 브레인 쇼'는 여기까지입니다. 모두 안녕히 주무세요!