

TEDTalks, Arianna Huffington

How to succeed? Get more sleep

00:11	제가 가진 아이디어는 지금 우리 안에 잠자고 있는 수많은 훌륭한 아이디어들을 일깨워줄 수 있는 매우 사소한 아이디어입니다. 그리고 그렇게 훌륭한 아이디어를 일깨울 저의 사소한 아이디어가 '수면'입니다.
00:27	(웃음)
00:29	(박수)
00:33	이 방은 A 타입 여성들의 방입니다. 이것은 수면이 부족한 여성들의 방입니다 그리고 저는 수면의 가치를 비싼 값을 치르고 배웠습니다. 2년 반 전, 저는 과로로 실신을 했습니다 그때 제 머리가 책상에 부딪혔고 광대뼈가 부러졌습니다 제 오른쪽 눈은 다섯 바늘이나 꿰매야 했습니다 그리고 저는 수면의 가치를 재발견하는 여정을 시작했습니다 그리고 그 과정에서 의사들과, 과학자들을 만나면서 공부를 했습니다. 그리고 보다 생산적이고 깊은 영감을 느끼며, 즐거운 삶을 살 수 있는 방법은 충분한 수면을 취하는 것이라고 말씀드리기 위해 여기 왔습니다.
01:17	(박수)
01:22	우리 여성은 이제 이 새로운 여권주의자 사안이라는 새로운 혁명에서 길을 인도할 것입니다. 우리는 문자 그대로 마음껏 우리식대로 잠을 잘 거니까요, 문자 그대로요.
01:32	(웃음)
01:34	(박수)
01:39	왜냐하면 불행하게도 남성들에게 수면 부족은 왕성한 정력의 상징이 되었습니다 저는 최근에 한 남자와 저녁 식사를 했는데요 그 사람은 전날밤 겨우 네시간을 잤다며 자랑을 하는 것이었습니다 제가 그에게 말하고 싶어졌죠 – 물론 말하지는 않았지만요 – 제가 하고 싶은 말은 ”그거 알아요? 만약 당신이 다섯 시간을 잤다면 지금의 이 저녁 식사가 훨씬 흥미로웠을 겁니다.”
02:03	(웃음)
02:06	우리에게는 남들보다 한발 앞서기 위해 수면 부족을 감내하는 경향이 있습니다 특히 여기 워싱턴에서요. 여러분이 만약 아침에 약속을 잡으려고 ”8시에 보는게 어때?”라고 말한다면 그들은 여러분에게 이렇게 말할 것입니다. ”8시는 너무 늦는데, 하지만 좋아. 그 시간이면 테니스를 칠 수 있고 상담 전화 몇 개 정도는 한 다음 당신을 볼 수 있겠군” 그리고 그들은 이것이 대단히 바쁘고 생산적임을 의미한다고 생각합니다 그렇지만 진실은 그들은 그렇지 않다는 것이죠 왜냐하면 지금 비즈니스에서, 금융에서, 정치 분야에서, 영터리 결정들을 내리는 훌륭한 리더들이 있기 때문입니다. 높은 IQ를 가진 것이 당신이 좋은 리더를 의미하는 것은 아닌거죠 왜냐하면 리더십의 본질은 타이타닉이 빙산에 부딪히기 전에 그것을 보는 능력이기 때문입니다 우리는 타이타닉이 부딪혔던 그 빙산들을 너무나도 많이 만나고 있습니다
02:57	사실, 제 느낌에 만약 리만 브라더스가 리만 브라더스 앤 시스터즈였다면 여전히 어딘가에 살아남아 있지 않았을까 싶습니다 (박수) 남자 형제들이 일주일 24시간을 풀 타임, 초-연결 상태로 지내느라 바쁜 동안 어찌면 한 여자는 빙산을 알아챘을지도 모릅니다 왜냐하면 그녀는 7시간 반이나 8시간 정도의 수면을 취하고 일어나서, 큰 그림을 볼 수 있었을 테니까요.
03:24	그래서 우리가 세계 곳곳에서부터 다수의 위기들에 직면할 때, 우리의 삶에 더 큰 즐거움, 감사, 실효성을 가져오고, 우리의 경력에 최선이 되는 것 같이 개인적 입장에서 우리에게 좋은 것이 세상에도 최선이 된다는 것입니다. 그래서 여러분께 눈을 감고 우리 안에 잠자고 있는 위대한 아이디어들을 발견할 것을 촉구합니다. 여러분의 엔진을 끄고 수면의 힘을 발견하시기를 바랍니다
03:57	감사합니다
03:59	(박수)