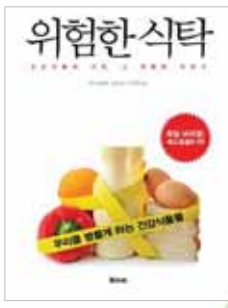


## 첨가제 범람... 당신의 몸은 안녕하십니까?



### '위험한 식탁' 한스 올리히 지음

건강은 인생에 있어 가장 중요한 화두 가운데 하나다. 사람들은 모두 건강한 삶을 살길 원한다.

그러나 건강한 삶은 거저 주어지지 않는다. 유전, 음식, 운동 등 여러 요인이 작용하기 때문에 적절한 노력이 필요하다.

그 가운데 음식은 가장 중요한 인자다. 아프지 않고 오래 살기 위해서는 우선 '잘 먹어야' 한다. 물론 '잘 먹는 다'는 게 비싸고 진귀한 음식을 섭취한다는 의미는 아니다. 안전한 먹거리를 섭취하는 게 무엇보다 중요하다.

지구상의 대부분 생물은 자기에게 필요한 것을 먹고 산다. 원숭이든, 독수리든, 벌레든 스스로 먹이를 섭취한다. 그러나 인간 만은 예외다. '건강'이라는 학문을 만들어 정보를 구하고 이에 집착한다.

작금의 건강 정보의 홍수는 이에서 비롯되었다. 그러나 문제는 여기에서 발생한다. 유행처럼 번지기 시작한 식이요법은 식사 계율을 강제한다. 보통 여기에는 영양소 수치, 저지방 식사, 표준 혈액 수치 등이 포함된다.

건강에 유익하다는 식품들, 일테면 쌀보·폴레스테롤 강화제·비타민 영양제 같은 모든 첨가제가 그 기준치를 토대로 한다. 그러나 다국적 식품 기업이 만들어내는 첨가제는 건강을 위협한다. 문제는 첨가물이 어디서 어떻게 만들어지는 지 알 수 없다는 데 있다.

독일 '슈피겔'의 전 편집장이자 세계적인 식품 비평가 한스 올리히가 펴낸 '위험한 식탁'은 그러한 첨가물의 실태를 고발한다.

"세계화된 식품 산업이 건강 제품 분야에 뛰어들어 이른바 건강에 유익하다는

제품들을 점점 더 많이 생산하게 된 이후로 정작 우리의 건강은 위태로워졌다."

투명성이 확보되지 않은 상태에서 첨가물 유통은 심각한 위협을 초래한다. 저자는 유통기한도 꼼꼼히 따져야 할 문제라고 지적한다. 세련된 용기에 담겨 대형마트에 진열된 가공식품을 완전히 믿을 수 없다는 것이다. 색소, 방부제 등 첨가물 성분들의 위험성을 조목조목 따져야 한다는 의미다.

자연 상태에서의 과일이나 음식은 몇 시간 또는 며칠이면 부패한다. 이것을 방지하기 위해 넣는 첨가물이 유해한 건 너무도 당연한 예기다.

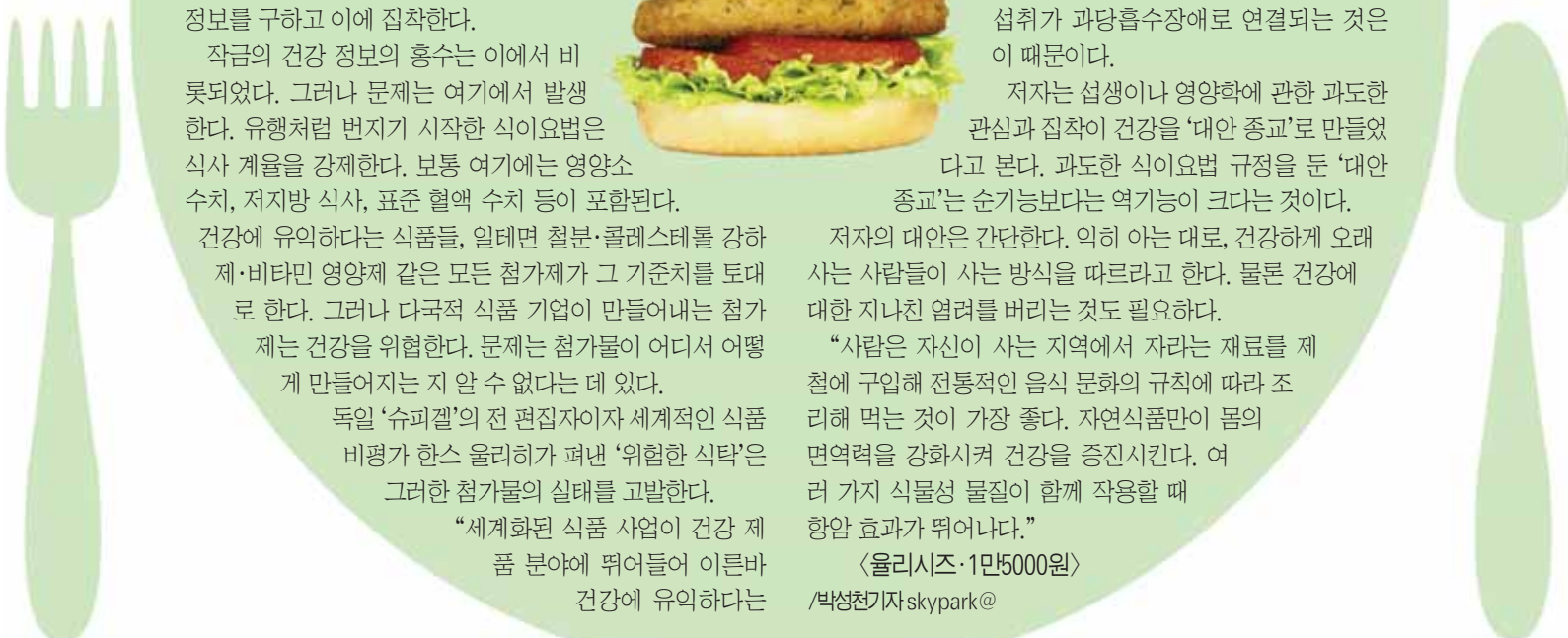
세상 모든 것에는 양면성이 있다. 음식이나 영양소도 마찬가지다. 과다한 과일 섭취가 과당흡수장애로 연결되는 것은 이 때문이다.

저자는 섭생이나 영양학에 관한 과도한 관심과 집착이 건강을 '대안 종교'로 만들었다고 본다. 과도한 식이요법 규정을 둔 '대안 종교'는 순기능보다는 역기능이 크다는 것이다.

저자의 대안은 간단하다. 익히 아는 대로, 건강하게 오래 사는 사람들이 사는 방식을 따르라고 한다. 물론 건강에 대한 지나친 염려를 버리는 것도 필요하다.

"사람은 자신이 사는 지역에서 자라는 재료를 제철에 구입해 전통적인 음식 문화의 규칙에 따라 조리해 먹는 것이 가장 좋다. 자연식품만이 몸의 면역력을 강화시켜 건강을 증진시킨다. 여러 가지 식품성 물질이 함께 작용할 때 향상 효과가 뛰어나다."

(울리시즈·1만5000원) /박성천기자 skypark@



## 아이에서 어른으로 성장한다는 것은...

### '울지 않는 아이' '우는 어른'

#### 에쿠니 가오리 지음

소설가의 에세이를 읽는 재미 중 하나는 작품 속에서 읽었던 '어떤 장면'이 작가의 모습에서 비롯됐다는 점을 발견할 때다.

요시모토 바나나와 함께 국내에서 가장 사랑받는 일본 여류 작가 중 한명인 에쿠니 가오리의 에세이집 '울지 않는 아이' '우는 어른' 두권이 나왔다.

책에는 자주 찾아가는 가게, 남자다움, 행복한 취미, 이 세상의 좋은 것과 아름다운 것, 책을 읽고 싶지 않을 때 등의 제목 아래 작가의 소소한 일상과 취향을 만날 수 있는 110여편이 실려 있다.

'울지 않는 아이'는 작품 활동 초기에 쓴 8년 동안의 에세이를 모은 것으로 '반짝반짝 빛나는' 등 그녀의 초



기작들을 좋아하는 독자들에게 반가운 책이다. '우는 어른'은 '울지 않는 아이' 출간 후

5년간 쓴 글이다.

에쿠니 가오리는 '울지 않는 아이'였던 자신을 다소 등지하게 여겼지만 '우는 어른'이 되어 기쁘다고 고백하며 "아이에서 어른으로 성장한다는 것은 진정으로 마음을 놓을 수 있는 장소를 찾는 것"이라고 말한다.

그녀가 쓴 트루먼 커퍼트의 유작 등을 읽고 싶은 호기심이 생겼다. 에쿠니 가오리 전문 김난주씨가 번역했다.

(소담·각권 1만2000원)

/김미은기자 mekim@kwangju.co.kr

## 우연은 필연으로, 인연은 운명으로 이어진다

### '마치 계시처럼'

#### 이명행 지음

나주 출신 이명행 작가가 첫 소설집 '마치 계시처럼'을 펴냈다. 1993년 장편소설 '황색 새의 발톱'(문학과 지성사)을 출간하면서 작품 활동을 시작한 저자는 그동안 운명이나 우연 같은 불확정적 질서에 내던져진 인물의 이야기를 써왔다.

모두 일곱 편의 소설이 수록된 이번 작품집 또한 엄밀히 고집한 인물의 우연과 관계에 초점을 맞췄다. 일상에서 맺어지는 우연이 결국은 필연으로 이어지고 인연이라는 운명으로 귀착되는 양상을 조형한다.

'완전한 그림'은 숨 막히는 현실을 벗어나 가슴을 감행하는 중년 남자의 이야기다. 제목 '완전한 그림'은 홀로그램을 우리말로 풀어쓴 것으로, 홀로그램과 필름



의 미세한 조각에도 이미지 전체의 정보가 담겨 있다는 사실을 전제로 한다. 남자는 '불발된 인연'과 '가벼운 만남이 결국 필연'이라는 퍼즐로 수렴한다는 사실을 인식하게 된다.

작가가 그려내는 인물들은 모두 운명과 우연도 결국 이 세계를 움직이는 질서의 한 축이자 삶이 경이롭게 하는 요인이라는 사실에 동의한다. 비록 우연과 운명이 예측할 수 없는 공포와 절망을 불러 일으킬지라도 그것으로 인해 세상이 새롭게 열리는 단초를 제공한다는 것이다. 평론가 김진수가 지적한 '모순의 통일'은 바로 그 지점에서 빛을 발한다.

(문학과지성사 1만2000원)

/박성천기자 skypark@kwangju.co.kr

## 감사는 행복한 삶의 지름길

### '오블라디 오블라디'

#### 주철환 지음

'언어의 연금술사' 주철환 대PD가 공감어록 '오블라디 오블라디'를 펴냈다.

'오블라디 오블라디'는 비틀즈 '화이트' 앨범에 수록된 곡으로 자메이카 말로 "다 관찮아"라는 뜻을 담고 있다. 걱정하지 말고 현재를 즐기라는 의미다.

그동안 다수의 저서를 통해 공감의 언어를 선보였던 저자는 이번에도 인생을 즐겁게 살 수 있는 긍정의 레시피를 소개한다. 그는 행복의 유아가 감사라며, 감사는 행복한 삶의 지름길이다



라고 강조한다. 좋은 문장 하나가 더러 책 한권보다 더 가치가 있듯이, 일상에서 건져올린 저자 특유의 유틸 넘치는

어록은 잔잔한 감동을 준다. "인생이 고단할수록 기적의 기회는 오히려 가깝다. 흘러져 있는 기적의 요소를 찬찬히 모아보자. 누군가를 진심으로 사랑하고 누군가를 위해 나의 재능과 정열을 아낌없이 바칠 때 우리는 그 누군가와 함께 기적의 주인공이 될 수 있다."

(도트·1만3000원) /박성천기자 skypark@kwangju.co.kr

## 자유와 투쟁... 만델라 사상의 정수

### '넬슨 만델라 어록'

#### 넬슨 만델라 지음

2013년 12월 5일, '금세기 정의로 운 거인(巨人)이자 전 세계인을 감화시킨 소박한 사람' 넬슨 만델라가 타계했다.

남아프리카 최초의 흑인 대통령, 노벨평화상 수상자, 한 평생 아프리카인을 위한 자유와 민주주의의 투쟁에 헌신한 넬슨 만델라의 주옥같은 어록은 인간 승리의 상징으로서 그 깊은 울림이 전 세계인을 감동시키고 있다.

알에이치코리아 편집팀이 지난 63년간의 개인 문서와 연설문, 편지, 인



터뷰, 음성기록 등 방대한 발언들을 집대성해 투쟁과 삶의 지혜, 철학 등 만델라 사상의 정수를 담은 2000여

어록을 완성했다. 어록은 알파벳 순서에 따라 '책임(Accountability)'에서 '시오니즘(Zionism)'에 이르기까지 317개의 주제로 나뉘어 있다. 또 각 주제 내 어록을 연대순으로 정리해 그의 생각이 어떻게 발전했는지, 끝까지 변하지 않았는지 볼 수 있게 했다.

(RHK·2만5000원) /이보림기자 boram@kwangju.co.kr

## 이혼·노름·재산 분배... 조선의 일상 고스란히

### '고문서 조선의 역사를 말한다'

#### 전경목 지음

아내의 재혼을 허락하는 남편의 수가 한 장, 노름빚 갚았다는 사실을 증명해달라는 탄원서 등..

고문서에 나타난 민초들의 삶의 모습이 담겼다. 발다른 내용이 없어 보이는 고문서이지만 그 안에는 조선의 일상이 고스란히 담겨 있다.

한국학중앙연구원 고문헌리학과 교수로 재직 중인 전경목 교수가 펴낸 '고문서 조선의 역사를 말한다'는 고문서를 바탕으로 들여다 본 조선 민초들의 생활사다. 여기에는 사대부가 아닌 평범한 사람들이 겪었던 이혼, 노름, 재산 분배와 같은 지극히 사적이면서도 내밀한 일상이 기록돼 있다. 고문서가 외전성 캐케묵은 문서에 불과하지만, 무궁무진한 사회의 풍속 이야기가



로 전이되는 건 이 때문이다. 일례로 이혼을 현실로 받아들여야 하는 남편의 이야기가 기록된 '최덕현의 수기'는 당시의 평민과 천민의 이혼이 자유로웠다는 사실을 보여준다. 이는 유교 이념으로 이혼과 재혼이 불가능했다는 역사적 상식과는 거리가 있는 이야기다.

조선시대관 '사랑과 전쟁'을 엿볼 수 있는 고문서도 있다. '박희원의 분재기'(분재기는 재산을 분배할 때 작성하는 문서)의 주인공 박희원은 다섯 명의 여자와 부부관계를 맺었는데, 전처 네 명이 모두 불륜 때문에 그를 떠났다. 분재기에 담긴 박희원의 목소리는 침착하지만, 전처들의 비행을 낱낱이 고발하는 태도는 다분히 냉정하다.

(휴머니스트·2만원) /박성천기자 skypark@kwangju.co.kr

## 신간

▲가요, 케이팝 그리고 그녀=한국 대중음악의 존재이유에 대한 진지한 탐문서. 한국 대중음악과 그것의 문화·사회적 문맥을 읽는 '가요, 케이팝 그리고 그녀' : 한국 대중음악을 읽는 문화적 프리즘이 출간됐다. 지금의 주류 대중음악인 케이팝 현상과 그 파급력의 요인을 분석하고, 이에 대한 비판적 독해가 제시한다. 한국의 대중음악을 지리, 경제, 역사, 정치, 일상이라는 주제를 통해 조망했다.



(돌베개·1만8000원)

▲노력 금지=뉴욕에서 20년간 게임 회사와 게임 학교를 세우며 파란을 일으킨 Peter Lee가 한국에 세운 회사 '놀공발전소' 이야기. 놀듯이 일하고 놀듯이 공부하고 일상을 재미있게 만드는 법으로 신나는 밥벌이를 하는 사람들이 모여 '놀력' 충만한 세상을 만드는 아주 이상한 회사가 바로 놀공발전소다. 이들은 다양한 프로그램을 개발하며 몸으로 체험하는 '빅게임'의 가치를 세상에 전파하고 있다.



(이아기나무·1만8000원)

▲고전에서 명상을 만나다=우리나라의 흥 악인간 사상이서부터 유·불·도 및 퇴계 사상을 통해 진리학과 명상을 소개한다. 저자는 명상을 함에 있어서 두 가지를 꼭 염두에 두어야 한다고 전한다. 먼저 진리학을 병행하는 것이다. 여행에서 지도에 해당하는 것이 인생 여정에서 진리학이다. 둘께는 명상의 결과를 생활에 도움이 되도록 하자는 것이다. (새로운 제안·1만4000원)



(새로운 제안·1만4000원)



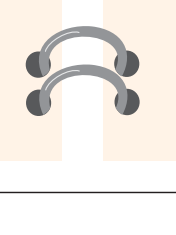
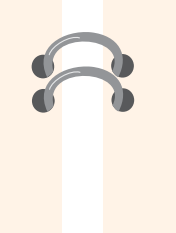
▲미처 다 하지 못한:김광석 에세이=김광석 이 말하는 김광석. 김광석이 세상을 떠나기 전까지 여러 시간에 흠뻑 젖어 남긴 일기, 수첩 메모, 편지, 노랫말 등을 모았다. 저자권자인 유가족의 동의하에 그의 숨결이 최대한 손상되지 않는 범위 내에서 글의 성격에 따라 재구성했다. 저자는 우리가 살고 있는 이 지독한 삶의 무게는 누가 만들었는지, 이 지독한 삶을 살아 내기 위해 우리는 무엇을 사유하고 행동해야 하는지 일깨운다. (동녘·1만9500원)

▲치매노인은 무엇을 보고 있는가=말기 환자를 돌보는 의사의 임상 보고와 그 너머의 이야기. 저자는 오랜 임상 경험으로 관찰한 치매의 다양한 사례를 들고, 그 증상의 원인을 밝히고 있다. 주변증상 없이 평온한 죽음을 맞이하는 순수치매, '주의 장애'라고 불리는 가상현실의 세계, '회춘 현상'을 보이는 다중인격자... 치매 노인의 세계를 탐색하는 과정에서 저자가 강조하는 것은 '연결'이라는 키워드다. (윤출판·1만3000원)

▲초등학생을 위한 인물 한국사 1~3=초등학교 고학년 한국사 공부를 수월하게 할 수 있도록 3~4학년 어린이들을 위해 '인물'이라는 매개를 사용했다. 1권 고대, 2권 고려, 3권 조선(상)이 우선 출간됐으며, 총 5권으로 구성됐다. 단권에서 김구까지 58명의 인물을 통해 역사의 모든 내용을 다루고 있다. (갈바스톡·각권 1만1000원)

▲세계를 바꾸는 착한 동 이야기=세계를 바꾸는 착한 이야기. 이번 주인공은 '똥'이다. 전 세계 각국의 서로 다른 환경과 문화도 살펴보고 그런 다양성을 토대로 하여 귀중한 자원으로 쓰이고 있는 '착한 똥'을 찾아 떠나는 세계 여행. 세계 각국의 똥의 쓰임을 들여다보면 똥이 얼마나 가치있는 것인지 깨닫게 된다. (북문도·1만2000원)

▲금돼지 드라마, 못난이 엄마, 우리 아빠=불교신론 신촌 문예 동화 부문에서 당선된 동화 작품 세 편을 모았다. '금돼지 드라마'는 불국사 극락전 앞마당에서 사람들의 소원을 들



## 어린이 책꽂이

어주는 금돼지와, 그런 금돼지에게 기도를 하러 온 귀여운 보리의 이야기다.

(참글어린이·9500원)

▲어린이를 위한 호빗, 그림을 보는 호빗=안락한 굴속에서 살던 빌보가 간달프와 우정을 맺고, 골룸에게서 반지를 얻고, 옹과 대결하고 돌아오는 이야기를 글과 그림으로 새롭게 다듬은 '어린이를 위한 호빗'. 원작자 톨킨이 그린 호빗의 그림 106점을 모두 모아 소개한 '그림으로 보는 호빗'이 동시에 출간됐다. 톨킨은 자신의 문학작품에서 뿐만 아니라 어린 시절부터 꾸준히 그려온 그림에서도 예리한 예술감각을 드러냈다.

(씨앗을 뿌리는 사람·각 1만9000원, 2만2000원)

▲아킴 달리다=어른들의 전쟁으로 영문도 모르는 채 목숨을 구하고자 달려야 했던 아이 아킴의 이야기를 담은 그림 동화. 겁에 질리다 못해 멍해진 얼굴로 부서진 자기 집을 바라보고, 거리에서 피를 쏟고 죽어가는 사람을 내려다보는 아이의 표정에 전쟁의 비극이 고스란히 드러난다. (침어미디어·1만1000원)

▲이혼·노름·재산 분배... 조선의 일상 고스란히