



## 21세기, 질병은 왜 더 증가할까

제목부터 눈길을 끈다. ‘질병의 탄생’이라니? 그럴 수도 있겠다. 질병도 새로 생겨난다고 보면 ‘탄생’한다는 말도 틀리지 않을 듯하다.

비만, 당뇨병, 고혈압, 심혈관질환, 알레르기 질환, 암, 우울증···.

수많은 현대인들이 앓고 있는 질병들이다. 이 같은 질병은 인류 역사상 가장 중요롭다는 21세기에 들어서 급격히 증가하고 있다.

사실 건강하게 오래 사는 것은 모든 사람의 바람 가운데 하나다. 그러나 건강한 삶은 거지 주어지지 않는다. 유전, 음식, 운동 등 여러 요인이 복합적으로 작용하기 때문에 적절한 노력이 필요하다.

그렇다면 질병을 유발하는 요인은 무엇인가? 그리고 우리는 언제부터 질병에 시달려 았는가?

서울 대의과대 흥윤철(예방의학교실) 주임교수는 ‘질병의 탄생’은 현대인이 앓고 있는 수많은 질병의 원인을 분석한다. 또 어떤 원인으로 과거 선조들도 활약한 질병에 잘 걸리는지도 면밀히 들여다본다. 한마디로 이 책은 수렵시대부터 현재에 이르는 역사를 통해 질병의 원인을 해부한 ‘질병의 문명사’라고 할 수 있다.

저자는 질병을 탄생시킨 원인으로 먹거리, 술, 담배, 산업혁명, 화석 연료 등을 지적한다.

저자는 농업혁명 이후 곡물 위주의 식사가 가장 큰 원인 가운데 하나라고 분석한다. 수렵체집시대에 인류는 풀이나 채소, 과일 같은 식물성 위주로 섭취를 했다. 물론 약간의 육류 같은 단백질 섭취도 이루어졌다.

그러나 본격적인 농경시대에 접어들면서 알코올 섭취가 늘기 시작했다. 여기에 급격한 소금 생산과 설탕



### ‘질병의 탄생’ 흥윤철 지음

보급이 확대되었고, 이는 곧 인류의 건강에 지대한 영향을 미치는 원인이 되었다.

이후 산업혁명 시대는 연마에 의한 도정이 가능해졌다. 그로 인해 곡류에 들어 있는 섬유질 양이 대폭 줄어들면서 성인병이 늘었다. 그 시기에 소고기 등 상업화된 육류 소비량도 동일하게 증대되었다.

더욱이 산업용으로 사용된 물들은 애초 물에 비해 지방이 훨씬 많다는 데에 심각성이 있다. 포화지방산 섭취가 늘면서 콜레스테롤이 높아진 것이다.

이처럼 산업혁명이라는 생산 구조의 변화는 긍정적인 변화뿐 아니라 적잖은 폐해를 가져왔다. 대기와 수질이 오염되고 독성 화학물질이 급속도로 늘어났다. 이전에는 없던 질병이 늘어날 수밖에 없었다는 얘기다.

세계보건기구에서 정의하는 건강은 단순히 질병이 없는 상태가 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 안녕한 상태라고 말한다. 즉 ‘우리 몸을 구성하는 모든 단위(분자, 세포, 기관)가 인간이 생활하는 모든 환경에서 최대한 기능을 발휘하게끔 유기적으로 구성된 상태’라는 것이다.

그렇다면 어떻게 하면 질병을 예방할 수 있을까. 저자는 무엇보다 식습관을 수습재집 시기나 산업혁명 이전의 시기로 되돌리는 노력이 필요하다고 강조한다.

그리고 인류의 생존과 안녕에 직접적인 영향을 미치는 지구 환경의 보전에 심혈을 기울여야 한다는 입장이다. 마지막으로 환경 변화에 잘 적응할 수 있도록 유전자의 체질을 강화하도록 노력해야 한다고 역설한다.

〈사이·1만8000원〉  
/박성천기자 skypark@kwangju.co.kr

## 양자역학의 역사와 이해

### ‘퀀텀스토리’

#### 짐 배기 지음

인류의 역사를 바꾼 양자역학은 어떻게 만들어졌을까? 상대성이론과 양자역학을 통합할 방법은 없는가?

과학사와 과학철학 저널리스트로 유명한 영국의 짐 배기(짐 배기) 쓴 ‘퀀텀스토리’가 나왔다. 책은 현대 물질문명의 기조라 할 수 있는 양자역학이 만들어지기까지의 지난한 과정을 한눈에 알아보기 쉽게 보여준다.

저자는 오늘날 당연히 받아들이는 과학의 혜택은 결코 한순간에 거쳐 이루어지지 않았고 역설한다. 양자역



학이 받아들여지기까지 숱한 시대의 천재들이 머리를 맞대고 고민했으며 수많은 시행착오가 있었기 때문에 가능했다는 것이다. 즉 상대성이론이 아닌 슈타인이라는 결출한 천재가 혼자 완성했다면, 양자역학은 수많은 시대의 천재들이 머리를 맞대고 고군부투한 결과물이라는 의미다.

책은 양자역학의 기본적인 개념과 원리를 설명하고 이를 통지식으로 조명한다. 〈본나·2만7000원〉  
/박성천기자 skypark@kwangju.co.kr

## 약자에 숨겨진 위대함을 보라

### ‘다윗과 골리앗’

#### 맬콤 글래드웰 지음

“다윗과 골리앗을 향해 돌을 던질 때 그는 골리앗의 최대 약점인 미간을 맞출 수 있다는 정확한 전략을 가지고 있었습니다.”

‘블링크’, ‘티핑 포인트’ 등 세계적 베스트셀러의 저자 맬콤 글래드웰의 신작 ‘다윗과 골리앗’이 출간됐다.

책은 양자역학의 기본적인 개념과 원리를 설명하고 이를 통지식으로 조명한다. 〈본나·2만7000원〉  
/이보람기자 boram@kwangju.co.kr



등 꾀할 수 없는 역경 속에 숨겨진 강함과 장점을 찾아내어 승리한 다윗들의 모습을 살펴볼 수 있게 한다.

저자는 언제나 강하게 보이는 권력과 힘이 갖는 한계에 대해 설명한다. 권력을 과도하게 사용하면 정당성의 문제를 낳고, 정당성이 없는 힘은 반항을 낳는다는 이야기다. 때문에 ‘다윗과 골리앗’은 약자인 다윗뿐 아니라 강자인 골리앗도 꼭 읽어야 할 책이다. 〈21세기북스·1만7000원〉  
/이보람기자 boram@kwangju.co.kr

## ‘생각하는 힘’ 독서는 인간을 단련시킨다

### ‘독서독인’

#### 박홍규 지음

“독서는 세상을 혁명하기 위한 가장 강력한 무기다” 영남대 교양학부 교수로 재직 중인 박홍규씨가 괴낸 ‘독서독인’(讀書讀人)은 독서가 인간을 어떻게 단련시키는지를 보여주는 생생한 사례 모음집이다.

독서가 생각하는 힘을 길러주고 이 생각이 행동으로 구체화되기 때문이다. 교육에서 강제하는 독서가 아닌 스스로 추구하는 독서야말로 진정한 자유를 가능케 한다.

저자는 독서에 의해 만들어진 인물을 차례차례 펼쳐보인다. 독서를 통해 권력을 얻은 쪽과 반대로 권력에 저항했던 이들로 나눌 수 있다.

나폴레옹, 링컨, 레닌, 스탈린, 히틀러, 무솔리니, 마



오쩌둥, 호치민 등은 독서로 권력을 거머쥐었다면 톨스토이, 간디, 루쉰, 체 계바라, 킹, 니어링, 만델라 등은 독서로 권력에 맞섰다.

이처럼 독서는 인간을 긍정적 이든 부정적이든 단련시킨다. 그것이 어떻게 인간의 영혼과 만나느냐에 따라 권력자가 될 수도 있고, 반권력자가 될 수도 있다.

“독서가 무조건 좋은 것은 아니고 좀 더 자유롭고 비판적인 독서가 필요하다고 생각한다. 제대로 독서를 하면 과연 권력을 지향할지 의문이지만 권력을 잡아도 조금은 더할 수 있으리라고 기대한다. 물론 나는 참된 독서인을 반권력자라고 본다.” 〈인물과 시선사·1만5000원〉  
/박성천기자 skypark@kwangju.co.kr

## 신간

▲슈트케이스 속의 소년=강렬한 존재감의 주인공, 적십자 속의 간호사 니나 보르를 내세운 휴머니즘 스플리 ‘니나 보르 시리즈’의 첫 번째 작품이다. 독자들의 열렬한 환호를 등에 업은 건 물론, ‘뉴욕타임스’에서 ‘주목할 만한 범죄소설’로 선정되기도 했다. ‘슈트케이스 속에서 발견된 벌거벗은 아이’, 강렬했던 도입부는 시작에 불과했다. 이야기가 진행될 수록 소설은 인간 내면의 더 깊고 어두운 곳까지 파고든다. 〈문학수첩·1만3500원〉

▲어린이 인문학 여행! =어린이의 눈높이로 여행하듯 재미있게 풀어놓은 어린이 인문학 입문서. 어린이들은 신화와 미술, 천문학과 철학의 세계로 안내한다. 어린이들이 세상을 보는 자혜와 바른 품성을 기르는 것은 물론 지구를 품고 풍부한 생각과 창의적인 사고를 하도록 돋는다. 미켈란젤로의 천장화부터 성 소피아 성당의 웅장한 지대까지 생생한 컬러 도판이 풍부하게 실려 있다. 〈생각하는 책상·1만1000원〉

▲그림으로 들어간 사람들=세계적으로 유명한 그림들은 인물을 주제로 하고 있는 것이 많다. 때문에 인물화는 그 시대의 역사를 그대로 보여주는 자료인 동시에 그림에 얹힌 재미있는 이야기를 알려주는 좋은 친구다. 한 시대를 풍미했던 왕이나 왕비, 위대한 장군이나 미인 등 책에 나오는 그림 속 사람들의 흥미진진한 역사 이야기와 그림에 얹힌 이야기를 배우는 교육 자료로 활용해도 좋을 것이다. 〈예문당·1만5000원〉



▲뱀파이어=‘러브 레터’, ‘4월 이야기’ 이와 이 순지 감독의 영화 ‘뱀파이어’ 소설 원작이다. 흡혈 충동에 시달리는 한 남자가 담담히 고백한다. 자신의 취미는 피를 빨아먹는 일이라고. 뱀파이어라는 소재를 사용해 한 마이너리티의 복잡한 내면 심리와 성장을 다룬다. 뱀파이어가 만난 사람들, 주로 젊은 여자들과의 관계에 대해 작가는, 작가 특유의 세계관과 미의식으로 풀어나간다. 〈한스미디어·1만2000원〉

▲국가 간의 정치 1, 2=정치학의 거장 한스 모겐소가 급변하는 국제정세와 숨기고 전개되는 다양한 안보현안의 실제를 퀘어는 탁월한 통찰과 선구적 혜안으로 현실주의적 국제정치의 기틀을 확립한다. 독일에서 태어나 나치를 피해 미국으로 망명하기까지 20세기 초반의 두 차례에 걸친 세계대전을 옮온으로 겪은 모건소 교수는 책을 통해 국제사회의 권력정치적 현상을 현실주의의 이론으로 정립해 냈다. 〈김영사·각권 3만원〉

▲청춘의 인문학=청춘들의 현 상황을 누구보다 정확하게 짚어낸 책이다. 민주화 운동 시기 선배들은 뚜렷한 적이 있었기에 당당할 수 있었다. 하지만 현재의 청춘은 ‘싸워야 하는 적이 눈에 보이지 않는 상황’, 그 적과 어떻게 싸워야 하는지를 알 수 없어 불안할 뿐 아니라 대의명분조차 끊어지지 않다. 이를 출발점으로 인문학의 갈래를 살펴보면서 삶의 방향이 어디로 향하게 할 것인지를 제시한다. 〈북포스·1만5000원〉

▲어린이를 위한 하룻밤에 읽는 한국사 1=선사 시대부터 현대까지 한 국사의 흐름을 명쾌하고 간결하게 정리한 어린이 역사책. 원작 ‘하룻밤에 읽는 한국사’를 더 정확하고 쉬운 표현으로 다듬고, 풍부한 일러스트와 사진 자료를 곁들여 역사 공부의 재미를 느낄 수 있게 했다. 1권은 우리 역사의 시작부터 남북국 시대까지 다룬다.

〈페파로드·1만2000원〉

▲엄마 손은 싫어, 싫어 외=이승은·허현선 작가의 ‘엄마 어렸을 적엔-이야기’ 시리즈 3권이 나왔다. 1권 ‘엄마 손은 싫어, 싫어’, 2권 ‘서랍 속의 만화책’, 3권 ‘뚱 뚜는 날’에는 총 37편의 인형과 이야기가 글이 각각 가족, 친구, 이웃이라는 주제로 묶여 구성됐다.

〈피파로드·1만2000원〉

▲애 손은 싫어, 싫어 외=이승은·허현선 작가의 ‘엄마 어렸을 적엔-이야기’ 시리즈 3권이 나왔다. 1권 ‘엄마 손은 싫어, 싫어’, 2권 ‘서랍 속의 만화책’, 3권 ‘뚱 뚜는 날’에는 총 37편의 인형과 이야기가 글이 각각 가족, 친구, 이웃이라는 주제로 묶여 구성됐다.



동물들이 밤을 새워 나누는 이야기를 담은 동화다. 1권 ‘애야, 아무개야, 거시기야!’와 2권 ‘삼백이’는 모르는 삼백이 이야기로 구성돼 있다.

〈문학동네·각권 9500원〉

▲애 속제를 못 했나면 요…=잠깐이라도 속제를 잊고 싶은 아이들을 위한 그림책. 선생님이 왜 속제를 못 했냐고 물자 또 랑또랑 선생님을 쳐다보고 있는 주인공의 입에서

는 상상도 못 할 이야기들이 줄줄 흘러나온다. 꼬마는 온갖 꿈계를 지어내면서 엉뚱하고도 즐거운 상상의 바다로 뛰어든다.

〈토토북·1만2000원〉

▲독서 천재 이야기=역사를 바꾼 독서 천재들의 이야기. 12살 어린 나이에 당나라 유학생이 된 최치원은 머리꼴을 천장 대들보에 끌어 잡을 쪽으로 그림을 그렸고, 대학자 이황은 1만 여권의 책을 읽었다. 이를 위인들은 독서야말로 학자들의 길을 가게 하고 백성들을 가르치며, 집승과 구별되는 인간다움을 만들고 생각했다.

〈현문미디어·1만2000원〉

## 어린이 책 꽂이