

# ‘먹방 시대’ 먹고 마시고 사는 법에 대해 생각하기

## 철학이 있는 식탁

줄리언 바지니 지음

치즈와 칸트 철학의 관계는? 칸트는 ‘순수이성 비판’ ‘도덕 형이상학 정초’의 저자이지 노르망디 지방의 치즈 부르생이나 모차렐라와 직접적인 관계는 없다. 하지만 칸트와 치즈는 묘한 인연이 있다. 칸트의 친구이며 전기 작가인 바지니 안스키에 따르면 말년에 좋지 않았던 칸트의 건강은 영국산 체더치즈 샌드위치를 너무 많이 먹는 식생활 탓에 더 나빠졌다. 칸트는 1803년 10월 7일 평소보다 치즈샌드위치를 더 많이 먹었고 다음날 아침 산책 하러 나갔다가 의식을 잃고 쓰러졌다.

영국의 철학자이자 칼럼니스트인 줄리언 바지니의 ‘철학이 있는 식탁’은 음식 철학을 들려준다.



철학이 있는 식탁 줄리언 바지니 지음

저자는 ‘음식 포르노’ (Food Porno)라는 단어부터 꺼낸다. 미국 여성학자 로잘린 카워드가 자신의 책에서 처음 사용한 이 단어는 음식이나 이를 먹는 영상을 보면서 자신의 욕구를 채우는 것을 말한다. 최근 TV나 인터넷을 보면 음식 포르노가 넘쳐난다.

음식을 다룬 TV프로그램만 24시간 볼 수 있고, 음식은 오늘날 개인의 고유 취향은 물론 최신 소비문화 트렌드를 잘 보여주는 가장 강력한 기호 가운데 하나가 됐다.

하지만 저자는 반문한다. 눈요깃거리로서의 음식을 넘어서 우리가 실제로 먹고

마시는 음식에는 어떤 고민이 담겨 있을까. 저자는 우리가 일반적으로 바르다고 여겨온 지역 생산 식재료, 식량 자급자족, 채식주의에 신랄한 비판을 가한다. 즐겁고 맛있게 먹되 더 나은 삶이 되도록 식탁에 철학을 담자는 게 저자의 주장이다.

정작, 우리 식탁과 이를 둘러싼 새로운 라이프스타일에 대한 진지한 논의는 빠져 있고 음식은 유행어만 소비된다는 것이다.

저자는 ‘우리 지역에서 나는 식재료로 만든 음식이 가장 효율적이고 맛있다는 주장에 대해서도 “지역 생산은 그 자체로 맛이 더 낫거나 지속 가능성이 더 높음을 의미하지 않는다”고 말한다.

또 “직접 재료를 가꾸고 지역 농가를 지원할 이유는 많지만, 그것을 독립 선언이라고 보는 판단 착오를 저지러서는 안 된다. 다른 사람이나 장소, 문화 없이 우리는

존재할 수 없다는 것을 깨달아야 한다”고 이야기한다.

그는 ‘타급자족’이라는 개념을 소개한다. 타급자족의 미덕은 쌀을 버티나 올리브유에 볶은 뒤 각종 해산물, 채소와 섞어 만드는 이탈리아 요리인 ‘리소토’로 완성된다.

리소토는 봄에 자신의 지역(영국)에서 수확한 완두콩, 누에콩과 같은 작물을 이탈리아산 아르보리오 쌀, 프랑스 와인, 그리스산 올리브유 등 바다 건너 들여온 갖가지 재료와 섞어 만들었을 때 가장 맛있게 즐길 수 있다는 것이다.

국내의 ‘신도불이’ 개념과는 다소 생소한 주장이지만 로컬푸드도 꼭 환경친화적인 것이 아니라고 저자는 강조한다.

이를 뉴질랜드 버터를 예로 들어 설명한다. 뉴질랜드는 세계 어느 지역과도 수천 km 떨어져 있다. 영국에서 유교형본 11달



음식은 오늘날 개인의 고유 취향은 물론 최신 소비문화 트렌드를 잘 보여주는 기호 중 하나다. 사진은 모 방송국에서 방영돼 인기를 모은 ‘삼시세끼’의 한 장면.

2912kg의 이산화탄소를 발산하는데 반해 뉴질랜드에서는 1423kg밖에 발산하지 않는다. 때로 거리가 멀더라도 교역을 통해 훨씬 친환경적인 음식을 식탁에 올릴 수 있다는 것이다.

저자는 ‘새로운 식생활의 제안’ ‘이러 위 한 실천적, 윤리적, 실용적 레시피’ 등도 소개하며 음식의 조리법도 곁들였다. (이마·1만7000원) /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

## 마음이 ‘마음대로’ 안된다고?

감정이 요동칠 땐 억누르려 말고 새로운 관점서 생각

### 하버드 마음 강좌

해머니스·무어·헝크 지음

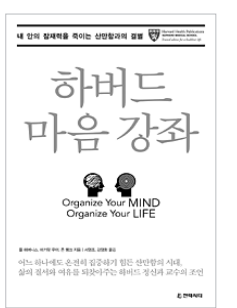
‘모든 것은 마음먹기에 달려 있다’라는 얘기가 있다. 그런데 세상에서 가장 어려운 일이 자기 마음을 ‘마음대로’ 움직이는 것이다.

마음을 굳게 먹었다가도 일순간 흐트러지기 쉽기 때문이다. 최근 그런 경험이 더욱 뚜렷하다. 인터넷과 스마트폰이 우리를 온전히 집중할 시간을 주지 않는다. 틈만 나면 울리는 문자 메시지와 SNS, 눈과 귀를 자극하는 인터넷 기사가 유혹한다. 우리는 왜 마음대로 하지 못할까.

하버드대 의과대학 폴 해머니스 교수와 하버드대 코칭연구소 마거릿 무어 소장, 기고가 존 헝크가 펴낸 ‘하버드 마음 강좌’는 우리 마음을 다스리는 방법을 가르쳐준다.

폴 해머니스 교수가 다양한 사례를 통해 문제를 진단하고 어떻게 해야 하는지를 설명하면 마거릿 무어 소장이 그 변화를 실행하는 과정을 안내하며 구체적이고 실행 가능한 조언을 해준다.

저자들은 책에서 ‘행동이 마음을



하버드 마음 강좌 폴 해머니스·무어·헝크 지음

바꾼다’고 말한다. 이를 위해서는 “산만함에서 벗어나 더 질서 있고 여유롭게 살고 싶다고 결심해야 한다”고 조언한다.

그리고 저자들은 정신의학과 신경과학, 심리학을 바탕으로 ‘적절한 감정을 다스려라’, ‘주의력을 유지하라’, ‘멈추어야 할 때 제동을 걸라’, ‘작업 기억 능력을 향상시켜라’, ‘유연하게 방향을 전환하라’, ‘통합적으로 실행하라’ 등 6단계의 ‘마음관리법’을 소개한다.

일례로 불안감, 슬픔 등 감정에 휩쓸려 흐트러진 이에게 폴 해머니스 교수는 이성적인 활동을 의도적으로 하기를 권유한다. 즉 감정이 요동칠 때 억누르려 하고 하기보다는 새로운 관점으로 생각해보기나 다른 이성적인 활동을 하는 것이 유용하다는 것이다. (전략시·1만6000원) /김경민기자 kki@kwangju.co.kr

## 새로 나온 책

▲어떻게 미래를 지킬 것인가=20여 년 동안 보안 현장을 직접 누비며 몸으로 체득한 전문가의 경험이 고스란히 담긴 이 책은 정보보안의 중심 개념에 충실한 매뉴얼이다. 저자는 디지털 문명과 IT의 의미를 되새기고, 보안을 경영에 녹여 넣어 조직과 사회 인프라를 설계하는 데 더없이 현실적이고 효율적인 솔루션을 펼쳐 보여준다. 또한 본인의 경험과 지혜를 살려 미래의 보안전문가를 꿈꾸는 청춘들을 위한 구체적 지침까지 함께 담았다. <북투데이·1만5000원>

▲디지털 시대, 위기의 아이들=자녀들의 행동은 물론 부모로서 양육 태도를 점검해야 한다는 경종을 울리는 책. 아이들의 디지털 중독에 부모의 양육 방식이 어떻게 작용하는지를 살펴보고, 부모들의 양육 태도 역시 점검해야 한다는 사실을 강조한다. 무엇보다 아이와 부모 관계를

회복하는 데 중점을 두고, 이를 토대로 디지털이 아이 개인의 발달 및 가족관계에 미치는 부정적인 영향은 줄이고, 그것의 이득을 취할 수 있는 방안을 확립했다. <오늘의책·1만5000원>

▲종교인의 연애=종교인의 내밀한 연애사를 중심으로 그들의 종교 철학과 행보를 들여다본다. 비교종교학 분야의 세계적 석학 오강남, 진보신학의 명문 뉴욕 유니언 신학대학 아시아계 여성 최초의 종신교수 현경, 중세 신비주의 연구에 새로운 지평을 연 성해영, 이종범, 80년대 민족문학을 이끌어온 대표 시인 김형수, 여성주의 희곡의 개척자 유진월 교수가 들려주는

종교인들의 연애 사건을 한 권에 담았다. <바이북스·1만3500원>

▲노동여지도=21세기 한국 사회의 실재를 보여주는 한 편의 르포르타주이자 역사서다. 20여 년을 현장에서 노동자와 함께 해온 저자가 2014년 3월 ‘삼성의 도시’ 수원에서 시작해 2015년 4월 ‘책의 도시’ 파주까지, 1년 2개월 동안 전국 28개 지역을 발로 뛰어 ‘노동여지도’를 그려냈다. “우리의 일은 당신의 돈보다 아름답다”는 것을 보여주는, 가장 보통의 노동 현장으로 떠나는 희망의 여정이다. <알마·1만6800원>

▲내가 사랑한 지구=지질학자들이 우

리가 살고 있는 땅덩어리가 어떻게 만들어졌는지 추적한다. 서울대학교 지구환경과학부 명예교수인 저자 최덕근은 옛날이야기를 들려주듯 지질학의 역사를 거슬러 올라가 채지 있는 입담으로 땅덩어리의 역사를 이야기한다. 교과서에서 수없이 반복해 들었던 판구조론이 무엇인지, 그게 왜 당연한 것인지 등 과거 지질학자들의 이야기를 통해 내가 살고 있고, 살아가야 할 지구의 비밀을 엿볼 수 있다. <휴먼사이언스·1만5000원>

▲추첨민주주의의 강=정치학자 이지문이 추첨민주주의에 대해 알기 쉬운 입문서를 출간했다. 일반적으로 선거를 통해서만 국민을 대의할 수 있는 입법기관과 자치단체장, 나아가 국가의 수반을 선출할 수 있다는 굳어진 상식을 살뜰히 깬 문체 삼고 있다. 저자는 ‘선거=민주주의’라는 허울 좋은 민주주의에 대한 발상부터 바꾸고자 제안하면서 추첨민주주의가 오늘날 왜 필요한지 등을 어렵지 않게 설명해 준다. <삼창·9000원>

## 어린이 책

▲올백점 초등학교=하루아침에 전교 일등에서 전교 꼴찌가 되어 버린 주인공이 공부방에 걸린 친구들을 구하기 위해 ‘올백점 초등학교’의 비밀을 푸는 과정을 그린 이야기. 작가는 작품을 통해 성적 지상주의에 매몰된 우리 학교의 현실을 다시한 번 되돌아보는 계기를 마련해 주고 있다. <바람의아이들·8500원>

▲곰아 여행사 패딩티=따뜻하고 재치 있는 이야기로 공감을 이끌어내는 마이클 본드의 패딩티 이야기. 원저 가든 32번지

에서 살게 된 꼬마 곰 패딩티의 하루를 사랑스럽게 그려냈다. 패루 깊은 숲 속에서부터 영국으로 떠나면 여행을 온 꼬마 곰의 일상 모험 이야기는 시간이 지나도 변함없는 인기를 얻으며 세계 아동문학의 고전으로 평가받는다. <피랑새·1만2000원>

▲최승호·유지의 램 동요집=‘말놀이 동시집’과 ‘말놀이 동요집’의 저자 최승호 시인과 싱어송라이터 겸 프로듀서 유지가 만나 ‘램 동요’라는 새로운 형식의 동요집을 선보인다. 기존의 서정적이고 착한 감

성의 동요와 다른 새로운 음악적 시도를 위해 힙합, 탱고, 삼바, 칸트리, 재즈, R&B 등 다양한 장르의 곡들로 엮여있다. <중앙북스·1만8000원>

▲초원의 왕 대 숲 속의 왕=‘폭풍우 치는 밤에’ 기무라 유이치의 흥미진진한 이야기와 ‘고 녀석 맛있겠다’ 미야시 타츠야의 유쾌한 그림이 어우러진 작품. 큰 강 한가운데 있는 작은 섬에서 만난 초원의 왕 사자와 숲 속의 왕 고릴라의 물리칠 수 없는 대결이 재미있게 펼쳐진다. <키즈엠·1만원>

### 상무하늘땅공인중개사

치평동 정현철

상가·건물

- 화정동 1층상가 225㎡ 11.5억(보1.3억 월600만)
- 성춘동 5층건물 매 16억(보 1.8억 월750만)
- 신창동 4층건물 매 27억(보 4.1억 월 1,260만)
- 수원동 4층건물 매 24억(보2.7억 월 1,140만)
- 신정동(축석사거리) 2층건물 매24억(보2억 월1,000만)
- 월계동(첨단) 3층건물 매25억(보2억 월 1,000만)
- 월계동(첨단) 상가건물 매70억(보14억 월3,000만)
- 두암동 상가건물 매 42억(보7억 월2,300만)
- 장덕동 8층구보상가 매매 826㎡ 8억(조정가,분할매매가)
- 성춘동 4층 상가주택 매 6.9억
- 풍암동 4층 상가주택 매 7.2억
- 장덕동 8층 상가 826㎡ 임대 보 1억/ 월 450만 (패밀리레스토랑적합)
- 치평동 상가 4층 임대 310㎡ 보5천만/월300만 (학원, 사무실 적합)
- 벽진동 마스터룸부근 최고 230㎡ 임대 보3천만/월170만(조정가)

대지·전용가능 녹지·전/답

- 충정로4가 중심상업지역 대지 2,270㎡ 매 41억
- 서구 벽진동 대지 230㎡ 매 5억
- 서구 마북동 대지 701㎡ 매10억
- 북구 용두동 생산녹지 답 2,600㎡ 7.9억
- 장성군 진원면 선적리 답 2000㎡ 매 3.6억(전원주택부지)
- 담양군 봉산면 기곡리 전 2,962㎡ 매 1.8억(주말농장적합)
- 무안군 청계면 전원주택부지 882㎡ 매 1.9억
- 화순 청풍면 폐교부지 9,500㎡ 매 4.3억 (요양병원, 전원주택부지, 체험학습장 적합)

광주,전남권 부동산 매도 매수 상담환영

☎ 010-5536-0382

### 해남바다

접한 펜션주택지

- ▶주소: 해남군 송지면 송호리 502-1
- ▶면적: 12,102평방미터 (500평분할가능)
- ▶매가: 평당 15만원
- ▶지역: 계획관리지역

바다와 갯벌 체험하고 백사장과 송림숲이 좋은 환상땅

010-5267-7225

### 제주도 환상의 땅

투자 최고의 돈버는 땅

- ▶주소: 제주시 구좌읍 한동리
- ▶면적: 4100평방미터 (계획관리)
- ▶매가: 1억3천만원
- ▶주소: 제주시 애월읍 광령리
- ▶면적: 4509평방미터
- ▶매가: 6억5천만원

010-4870-4800

제주땅 삽니다

## 수익형 고층 아파트 특별분양 (한정 세대)

호반 리젠시빌 아파트 (아파트 명가 호반건설)

### 특별분양가 총 5,350 만원

1. 풀옵션 올리모델링 42㎡, 전용비율 70% 이상
2. 수익율 15~16% (전국 최고 수익율, 관리비 저렴)
3. 나주혁신도시 근거리 위치 / 동시대 정문 앞
4. 미래가치 최고, 신세계 전남, 광주 프리미엄 아울렛 예정지 입구
5. 오피스텔의 반값 / 2배의 가치와 만족도
6. 선착순 동호수 지정, 19세대 한정

Tip

- ✓ 전세 3,900만 ~ 4,200만
- ✓ 월세 가능, 486세대(대단지), 주차 완비

스타공인중개사 (대표: 정재호) ☎ 010-3419-9100