

# 스트레스는 '생활필수품'이다

박성천 기자가 추천하는 책  
'스트레스는 어떻게...'  
우르스 빌만지음·장혜경 옮김

"스트레스는 생존에 반드시 필요한 체내경보기다."  
이 말은 익히 알고 있는 스트레스에 대한 정의를 다시 생각하게 한다. 일반적인 스트레스의 정의는 "적응하기 어려운 환경이나 조건에 처할 때 느끼는 심리적, 신체적 긴장 상태"를 일컫는다.



사실 현대인 중에 스트레스가 없는 이는 드물다. 일상 자체가 스트레스의 연속이라고 말하는 이들도 많다. 지난 2016년 초 독일 여론조사기관 포르사가 올해의 소망을 조사한 결과 독일인의 62%가 "스트레스가 없는 생활"이라고 답했다. 조사 결과는 역설적으로 일상에서 스트레스를 줄이는 것이 얼마나 어려운 일인가를 보여준다.  
오랫동안 스트레스는 추방해야 할 대상으로 인식돼 왔다. 한때 "I hate stress"라고 적힌 티셔츠가 유행한 적이 있다. 서점에 스트레스 극복, 스트레스 탈출과 같은 관련 책들이 봇물처럼 쏟아지기도 했다.  
그러나 이 같은 반응은 스트레스에 대한, 정확히 말하면 스트레스라는 신체 반응이 어디에 유익한지 모르는 데서 연유한 측면이 없지 않다. '스트레스

질병·고통·우울의 원인  
스트레스 다각도로 조명  
인간 진화·발전 영향도

이론' 창시자이자 케냐나 내분비학자인 한스 셀리에의 "죽은 사람만이 스트레스를 느끼지 않는다"고 주장한다. 살아 있는 한 필연적으로 스트레스를 받기 마련이며, 이는 스트레스가 살아가는 에너지가 될 수도 있다는 의미다.  
독일 과학 전문기자 우르스 빌만이 스트레스에 대한 새로운 탐구를 시도했다. 그가 펴낸 '스트레스는 어떻게 삶을 이롭게 하는가'는 질병, 고통, 우울의 원인으로 지목받는 스트레스를 다각도로 조명한다.  
그렇다면 스트레스는 암과 어떤 연관이 있을까. 더 직접적으로 스트레스는 암을 부추길까, 혹은 예방할까. 여기 한 예가 있다. 2009년 캘리포니아 스탠퍼드대 정신병리학 실험실, 신경면역학자인 피르다우스 다바르 교수는 60마리 쥐에게 아홉 번에 걸쳐 10분간 자외선을 쬐는 실험을 했다. 실험에 앞서 30마리 쥐는 좁은 플렉시 유리관에 가둬 스트레스를 받게 했다.  
결과는 어땠을까? 놀랍게도 '스트레스는 만병의 근원'으로 여겨던 기존의 생각과는 다른 현상이 나타났다. 자외선을 쬐 거의 모든 쥐 피부에 악성종양이 생긴 건 동일했다. 그러나 유리관에 갇혀 운신의 제약이 있던 쥐들에게서 암이 훨씬 뒤늦게 발생했고, 종양의 숫자도 더 적었다.

다바르 교수는 그 이유가 "급성 스트레스가 유기체의 보호 매커니즘을 흔들어 깨운 것이다"라고 설명한다. 그의 실험은 쥐의 유전자 구조와 99% 일치하는 인간에게 시사하는 바가 크다.  
마찬가지로 이 책의 저자 우르스 빌만도 스트레스는 오히려 '생활필수품'이자 인생의 선물로 규정한다. 스트레스에 대한 부정적 오해가 삶을 망가뜨리는 주 요인이라는 것이다.  
저자는 '스트레스는 만병의 근원이다', '무조건 폭 쉬고 일에서 벗어나야 스트레스를 해소할 수 있다', '스트레스는 백해무익하다' 등과 같은 오해를 파헤친다.  
그는 책을 쓰기 위해 저명한 심리학자와 정신의 학자를 인터뷰하고 생물학자와 뇌과학자부터 문화학자, 지질학자 등에 이르기까지 다양한 분야의 전문가 연구를 들여다본다. 전문가들의 결과는 스트레스에 대한 일련의 견해에 다른 관점을 제시한다.  
스트레스는 기억을 더 오래 유지시키고, 우리를 보다 사회적인 존재로 만들어준다. 또한 일이 많고 책임지는 위치에 있는 사람은 일이 없거나 할 수 없는 사람보다 질병의 위험이 낮다.  
저자는 "어머니 자연이 우리에게 스트레스를 선사하는 것은 우리를 죽이기 위해서가 아니라 돕기 위해서"라고 단언한다.  
"나는 스트레스를 둘러싼 각종 오해를 파헤치려고 이 책을 썼다. 나를 만난 연구자들은 왜 스트레스가 신체를 단련하고 면역계를 강화하며 사고력을 높이는지 설명해주었다. 스트레스는, 건강에 해로운 만성 스트레스까지 막아주는 최고의 무기였다."  
<심심·1만6000원>  
/ skypark@kwangju.co.kr



## 정기문 '역사학자 정기문의 식사'

음식도 유행을 탄다. 한때 하얀 라면 열풍이 풀었다가 이내 빨간 라면으로 회귀했다. 라면이 지닌 본래의 맛, 즉 다소 맵고 짜고 그 러면서 달짝지근한 맛을 선호하기 때문이다.  
과연 음식이 지닌 본질은 무엇일까? 그것은 물리적인 생존을 위한 방편이자 '맛'이다. 사람들은 살기 위해 먹으며, 또 하나는 맛보기 위해 먹는다.  
그렇다면 인간은 처음부터 생존보다 맛을 위해 먹었을까? 그리고 그 '맛'을 누구나 향유할 수 있게 된 것은 언제부터일까?  
정기문 군산대 사학과 교수가 펴낸 '식사'는 음식의 본질을 토대로 한 인문학 책이다. '역사를 알면 세상이 달라 보인다', '한국인을 서양사' 등 지금까지 역사를 소재로 많은 책을 펴냈던 저자는 이번에는 음식을 매개로 역사와 문화를 들여다본다.  
책은 7가지 음식 테마인 메인 장과 2개의 '더 들여다보기'로 구성돼 있다. 독자는 관심 있는 음식 이야기부터 읽어도 무방할 만큼 각각의 장은 독립적이며 한편으로는 상호보완적이다. 7가지 음식이 소개되는 순서는 다음과 같다. 고기(육식), 빵, 포도주, 치즈, 홍차, 커피, 초콜릿이다. 앞쪽은 메인 디쉬에 올라오는 것들이고 뒤쪽이 디저트나 간식에 해당한다.  
저자는 수천 년 동안 각각의 음식이 변화해온 방향이 '살기 위한 식사'에서 '맛보기 위한 식사'였다면, 새로운 음식이 전파된 것도 같은 흐름을 타왔다고 본다.  
<책과함께·1만4800원>  
/ 박성천기자 skypark@kwangju.co.kr



## 최일남 '국화 밑에서'

최일남(85)은 한국 현대소설사의 산증인이라고도 같은 작가다. 전후 세대 작가 손장섭, 장용학, 오상원 등과 소설가적 여정이 겹치는 데서 보듯 그의 문학 여정은 간단치 않다. 지난 1953년 단편 '속 이야기'가 '문예', 1956년 단편 '파양'이 '현대문학'에 추천되면서 문단에 나온 이래 올해로 등단 64주년을 맞았다.  
이번에 최일남 작가가 펴낸 '국화 밑에서'는 지난 2004년 소설집 '석류' 이후 13년만에 발간한 열네번째 장작집이다. 표제작 '국화 밑에서'를 비롯 2006년부터 2013년까지 쓰고 발표한 단편 7편을 묶었다.  
이번 소설집에는 인생의 황혼을 사는 이들의 시선에 담긴 세파의 장면들이 담겨 있다. 표제작 '국화 밑에서'는 하루에 두 군데 장례식장을 방문하는 주인공이 상주와 나눈 대화를 그리고 있다.  
인생 만년에 들어선 작가에게 장례 풍속의 변화는 곧 자신을 둘러싼 실존과 죽음의 의미를 성찰하는 것과 무관치 않다. 장례, 죽음, 시체, 염, 입관, 화장, 뱃기루 수습 등에 대한 사유와 지식은 작가의 폭넓은 독서와 체험의 깊이를 오롯이 전해준다.  
최일남 소설을 말할 때 빼놓을 수 없는 것 중 하나가 절묘한 언어 감각이다. 소설에 스며든 토착어는 우리말을 더욱 풍성하고 윤기있게 만든다. '칙살스럽다'(하는 것이나 말 따위가 잘고 더러운 데가 있다), '해설바실하다'(일이 시원스럽지 못하고 흐지부지하게 되다), '시망스럽다'(웃듯게 심한 데가 있다) 등은 그러한 예다.  
<문학고지성사·1만3000원>  
/ 박성천기자 skypark@kwangju.co.kr



## 임경빈 '뉴스가 위로가 되는 이상한 시대입니다'

2016년 가을과 겨울, 서울 광화문 광장만큼이나 뜨거웠던 JT-BC 방송국. 그곳에서 뉴스를 만들었던 사람들은 돌아온 10월을 어떻게 맞이하고 있을까?  
지금은 JTBC 주말 '뉴스룸'의 메인작가가 된 저자 임경빈은 얼마 전까지 '뉴스룸' 팩트체크 코너 메인작가로 일했다. 그 시간 그로 하여금 자신이 하는 일의 의미를 다시 생각하게 했다.  
JTBC 뉴스룸의 성공 요인과 보도국 안에서 겪은 크고 작은 일들, 좌충우돌 뉴스 만들기 에피소드와 카메라 뒤에서 일하는 보이지 않는 사람들의 하루, 최순실 국정농단 사태와 가슴에 새긴 세월호 참사 보도까지. 시사방송작가의 목목한 기록을 통해 1년 전 참으로 이상했던 그때, 뉴스가 위로가 되어 주었던 날들을 '뉴스가 위로가 되는 이상한 시대입니다'에 담았다.  
저자는 고단한 업무, 낮은 임금, 불안정한 지위에도 열정적으로 일할 수 있었던 건 뉴스를 만든다는 책임감 때문이었다고 말한다. 차갑고도 뜨거웠던 2016년 겨울, 저자는 취재 겸 나간 광화문 촛불 집회에서 시위용 방송 차량 화면에 나오는 '현직 대통령에 대한 검찰 수사가 가능한가?'를 따졌던 팩트체크 방송을 보았다.  
화면을 응시하며 진지하게 고개를 끄덕이던 시민들의 얼굴. 그들이 광장에 나선 이유가 무엇이고 그걸 통해서 무얼 얻고자 하는 것인지, 팩트체크의 내용이 해설해 주는 것처럼 보였다. 자신이 만든 방송을 시민들과 함께 보면 그 순간의 감동은 더 치열하게 뉴스를 만들어야 할 이유가 되어 주었다.  
<부키·1만3000원>  
/ 전은재기자 ej6621@kwangju.co.kr



# 대산 인테리어 (사업부)

신축건물 설계시공 상가인테리어 조립식건물  
징크시공 케뮤시공 판넬시공 렉산시공 데크시공  
싱크대 샷시 실내인테리어 아파트인테리어

## 한샘가맹점 (싱크, 불박이, 욕실, 마루, 창호, 도어) 062-522-0482

광주전남 기능장 호

국무총리상 표창  
보건복지부 장관상 표창  
광주광역시 시장상 표창 광주남구 청장상 표창

# 大山 프리모 남녀 가발

특수가발 별매 (원터치) 테잎 x 핀 x  
이용기능장 원장 직접 시술 1만여명 내공  
매주화요일 휴무 (일요일 정상 영업)  
본점: 광주광역시 남구 주월동 라인가든 아파트 상가2층  
**062 673 5858(모발모발)**

H.M사  
등급제품 130만원 **59만원**