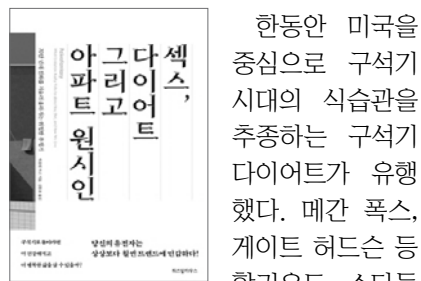


구석기 생활방식이 좋다? ...환상 버려라

섹스, 다이어트

그리고 아파트 원시인

마를린 주크 지음, 김홍표 옮김



한동안 미국을 중심으로 구석기 시대의 식습관을 추종하는 구석기 다이어트가 유행했다. 메간 폭스, 게이트 허드슨 등 할리우드 스타들이 건강비결로 구석기 다이어트를 내세웠다. 이를 매개로 구석기 시대로 돌아가자는 트렌드가 급격히 확산되었다.

이들은 농사 이전의 사냥시절의 식습관을 차용해야 한다고 주장하기까지 했다. 무엇보다 유제품과 가공식품은 식탁에서 추방해야 하는 음식으로 치부했다. 곡물에 있는 녹말은 다른 무엇보다 비만을 비롯한 성인병의 주 원인이라고 주장했다.

그런데 과연 구석기 식단은 건강에 좋을까? 구석기로 돌아가면 더 나은 삶을 살 수 있을까? 또한 인간의 진화는 구석기 시대에 최적화되어 있는가?

이러한 질문에 대한 답을 찾기 위해 '70만 년의 진화를 거슬러 올라가는' 위협한 추적을 시도한 이가 있다. 미국의 진화생물학자이자 생태학자인 마를린 주크가 펴낸 '섹스, 다이어트 그리고 아파트 원시인'은 구석기 시대에 대한 막연한 추측과 동경에 이의를 제기한다.



마를린 주크는 "구석기 시대에 대한 추종은 진화에 대한 착각이 만들어낸, 과거를 미화하는 실수에 지나지 않는다"고 주장한다.

한국에서도 구석기 시대의 생활방식이 나뉠만큼 다이어트가 큰 화제를 모으며 인기를 끌었다. 또한 현대인들이 앓고 있는 비만, 당뇨 외에도 사망 원인 1위인 암 등 많은 질병의 근원을 '자연과 인간 본성에 반하는 삶을 산 탓'으로 규정한다.

TV에는 프로 가운데 '정글의 법칙'이 수년째 방영되고 있는 이유도 구석기로 대변되는 자연방식과 연관돼 있다. 극한

상황에서도 살아남을 수 있는, 다시 말해 수렵채집인의 DNA가 있어 생존할 수 있다는 믿음이다.

자연 방식을 고수하는 삶은 '인간의 최종 진화형이 구석기 시대에 맞춰져 있다'는 생각에서 비롯됐다. 비록 농협혁명 이후 인간의 삶이 180도 달라졌지만, 진화 과정은 여전히 구석기 상황에 머물러 있기 때문에 이를 벗어나면 특히 건강상에

문제가 발생한다는 논리다.

과연 그럴까. 결론적으로 말해 저자는 구석기 시대의 생활방식을 현재에 적용하는 것은 위험하다고 설명한다. 그는 단호하게 그리고 명쾌하게 답한다. "구석기 시대에 대한 추종은 진화에 대한 착각이 만들어낸, 과거를 미화하는 실수에 지나지 않는다."

저자의 지적 권리와 주장은 호평으로 이어졌다. 네이처지는 "구석기 환상에 회의적이면서도 따뜻한 시선을 결코 잃지 않으며 바람직한 해법까지 제시한다"고 평했고 가디언지는 "진화, 그 불확실성 논쟁에 대한 현명하고 사려 깊은 책"이라고 언급했다.

저자는 구석기 시대 환상을 진화의 본성을 명쾌하게 그리고 논리적으로 뒤집는다. 진화가 수십만 년이라는 오랜 시간을 두고 이뤄지기도 하지만 한편으로는 일정 기간을 통해 진화하고 있는 부분도 있다.

그 예로 젖당 소화 능력을 꼽는다. 연구에 따르면 북유럽, 아프리카와 중동 일부에 거주하는 사람들은 35%가 젖당을 분해할 수 있다는 것이다. 초기 인류는 이 같은 능력이 없었지만 소 유목을 시작하고 우유를 먹기 시작하면서 발달했다고 한다. 이밖에 저자는 구석기인들이 성격으로 문란했다는 식의 검증되지 않은 가설 등에도 의문을 던진다.

한마디로 구석기인들이 가진 유전자가 환경에 더 잘 적응했다고 가정하는 것은 무리라는 것이다.

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

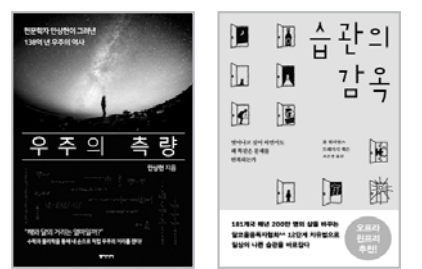
새로 나온 책

▲노무현의 도시= '노무현의 도시'는 노무현 대통령의 공약에 '신선한 충격'을 받고 신행정수도 건설에 관한 기사를 꾸준히 써온 한겨레신문 김규원 기자가 썼다. 행정도시 건설과 지역간 균형발전을 직접 확인하고자 세종시로 내려가 2년간 살며 낱말이 뜬어본 기자의 시선에는 행정도시 건설에 대한 기대와 아쉬움, 바람이 담겨 있다. 이 글은 행정도시가 정해지는 과정과 우려적절을 함께하며 취재하고 고민한 기록이다.

▲철학하는 날들=이 시대에 가장 두드러진 특징은 '모험'이 사라졌다는 것이다. 모험은 왜 중요한가. 모험만큼 인간의 삶에 의미를 부여해 주는 것이 없기 때문이다. 모험을 통해 '이야기'가 생겨나며, '이야기'는 본능과 거리를 두려는 현대인에게 가장 중요한 개념이다. 저자 이성민은 '철학하는 날들'을 통해 우리 삶에서 모험이 사라진 이유를 사유하고, 모험을 살려낼 방법을 모색한다.

▲행성B·1만2000원

▲우주의 측량= '우주의 측량'은 고대 그리스의 천문학부터 현대 천체물리학까지 '우주의 측량'에 관한 인류의 역사와 과학적 방법을 한 권에 집약했다. 저자인 천문학자 안성현은 천문학의 기본이라고 할 수 있는 우주의 측량에 집중했다. 책은 우주를 측량하기 위해 필요한 기초 수학과 물리학 지식을 차근차근 소개한다. 아울



리 그리스 자연철학자들의 연구에서부터 최신 현대 천체물리학에 이르기까지 우주 측량의 발달 과정도 함께 소개한다.

〈동아시아·2만2000원〉

▲습관의 감옥= '습관의 감옥'은 오랜 시간에 걸쳐 효과가 검증된 중독 치유의 지혜로부터 생산적이고 건강한 자아를 발견할 수 있도록 이끌어 주는 희망의 지침서다. 중독 치유 프로그램에 직접 참여한 저자 폴과 트레이시는 자신과 주변 사람들이 삶의 커다란 문제들을 극복했던 경험을 진솔하게 전하며 섬세하고 구체적인 조언을 아끼지 않는다.

〈판미동·1만6500원〉

방귀의 법칙·슈퍼문의 정체...세상물정과 통하는 과학

저도 과학은 어렵습니다만

이정모 지음

재미나고 유쾌한 과학책이다. '유머로 가득 차지만 통찰의 끈을 놓치지 않는다'는 김상욱 부산대 물리교육학과 교수 말이 딱 맞다. 과학은 어렵다는 선입견이 있다. 다양한 장르 중 과학책 역시 선택 손이 가지 않는다. 일상 생활 속 과학을 쉽고 재미있게 풀어낸 책 '저도 과학은 어렵습니다만'은 본격적인 과학서 읽기의 길라잡이로 그만인 책이다.

책을 펴낸 이는 서울시립과학관 이정모 관장이다. TV에도 자주 출연해 인기가 많은 그는 '탈보 과학관장'으로 불린다. 연세대를 거쳐 독일 본 대학에서 곤



탈보 과학관장이 들려주는 세상물정의 과학'이라는 부제가 달린 책은 일상에서 과학적 진실을 찾아가는 이야기를 62편의 생활밀착형 과학 에세이에 담았다. '삶의 균형', '이보다 더 열지 않을 수 없다', '과학자들이 뭘 안다고 그레', '같이 좀 삽시다', '조금 더 나은 미래' 등 다섯 개의 카테고리별 글의 지향점을 알

수 있다.

아이들이 좋아하는 단어인 풍, 방구, 엉덩이에서 시작된 한 편의 글은 사람이 하루에 14~25번 방귀를 뀌고 하루에 뀌는 방귀 양은 600~1500ml 달하며 산에 올라가면 방귀를 더 자주 뀌게 된다는 이야기로 옮겨간다. 여기에서 기압, 온도, 기체 부피의 상관 관계를 다룬 '보일-샤를의 법칙'까지 언급하며 과학적 진실도 알려준다. 이 글의 제목은 '영혼을 사로잡는 단어'다.

'분탕질'하면 떠오르는 동물은 미꾸라지다. 저자는 미꾸라지가 흙탕물을 일으키는 휘방꾼이 아니라 산소를 공급해주는 귀한 존재라는 과학적 사실을 통해 문제 많은 조지에 왜 바른말을 하는 직원이 꼭 필요한지를 말한다.

또 추석날이면 친구들이 '슈퍼문'이라며 카톡으로 보내오는 슬한 보름달 사진을 보면서 '있어서도 안되고 있을 수도 없는' 슈퍼문의 정체에 대해 이야기한다.

그밖에 12층 아파트에 수백이 흐르다며 침실을 대각선으로 배치한 어머니에게 '과학적으로' 이런 저런 설명을 해줬다가 "니네 과학자들이 뭘 안다고 그레"라는 말을 들은 사연을 통해 사람들이 이상한 것을 믿는 건 의심하지 않기 때문이라며 의심은 진실로 가는 첫걸음이라고 말한다.

'과학은 삶의 태도'라고 말하는 저자는 과학과 친해지면 삶이 조금은 편해지고 여유로워질 수 있다는 사실을 알려준다.

〈바들비·1만5000원〉 /김미은기자 mekim@kwangju.co.kr

어린이·청소년 책

▲도깨비방 택견 한판=전통 무예 택견과 우리 옛 그림을 담은 힘차고 유쾌한 그림책. 화창한 단옷날 궁궐 안이 답답했던 공주는 아무도 몰래 밖으로 나온다. 공주는 냇물에서 목욕하는 여인들을 만나고, 여인들 틈에 끼여 그네도 뛰고, 옥자지 켜는 씨름판에 가서 씨름도 구경한다. 호기심 많은 공주의 발걸음을 따라 가다 보면, 익숙한 듯 새로운 그림들이 펼쳐진다. 무릎 작가는 택견이 널리 사랑받았던 시대의 느낌을 전하고 싶어서 조선 후기의 우리 옛 그림을 배경에 담았다.

▲공과자는 맛있어! = 주인공 해리는 배가 고파 끄덕대는 갸지 통자의 사료를 챙겨 준다. 그러다 콩처럼 생긴 사료를 슬쩍 맛보는 해리. 잠시 후, 해리는 통자 같은 개로 변한다. 이처럼 '공과자는 맛있어!' 속 무겁지 않은 판타지는 익숙한 일상의 공간과 만나 해리의 새로운 놀이터로 변모한다. 해리의 이러한 모습은 어른들의 간섭과 억압으로 마음 놓고 놀지 못했던 어린이 독자들에게 커다란 해방감을 맛보게 해 줄 것이다. 〈시공주니어·7500원〉

▲내가 처음=날마다 '처음'을 살아가



는 아이에게 따뜻한 격려와 응원을 보내는 그림책이다. 아이가 태어나 처음 겪은 특별한 일들을 한 장 한 장 펼쳐보며 당시에는 미처 전하지 못한 엄마의 마음을 담았다. 언제나 애정 어린 눈길로 지켜보는 든든한 존재의 말들은 삶의 나침반과 같다. 성장앨범과 육아일기를 겹쳐놓은 듯한 이 책은 부모와 아이가 서로 친밀히 교감하면서 어제와 오늘과 내일을 이야기할 수 있게 한다. 〈우주나무·1만3000원〉

방수 부분설비(누수)

부위별 방수시스템! 분야별 방수 시스템!! 최적의 방수 시스템!!

“최선을 다하여 성실 시공합니다”

광주 062)676-7719
전남 061)375-7719

무료견적 시공상담

방수전문그룹 CHILMAN CMTECH
광주,전남 시공회사 (주)씨엠테크복합방수

걱정하지 마세요!!
“칠만표방수는 거짓말을 하지 않습니다”

유사품, 모방품에 주의하세요!!
시공 및 제품 판매 / 셀프시공가능

(주)씨엠테크복합방수 “소비자가 인정했습니다”

프리미엄 외벽 디자인방수

이파엘지 아트패션시트 외벽방수 리모델링 시스템

건축물에 예술을 입히다!

5년 이상 보증 기한에도 불이 시든 후 타고 번지지 않아 화재 위험도 낮춰줍니다.

4천여 가지 이상의 다양한 디자인 옵션까지 택할 수 있습니다.

방수가 2-3년만 가만 된다고요? 20년을 가는데!!!

1/ 방수성능은 기본, 단열 및 보온효과까지 있어 냉 난방비 절감, 에너지 절약
2/ 건축 내외장재 패턴디자인이나 잔 멘디니와의 클라보 디자인!
3/ 외벽에 옷 입히듯 시공함으로써 건물을 헛지 않고도 새 건물처럼!
4/ 물에 강하고 불에는 더 강한 안전한 난연형 외벽 시트!

특히방수공법 이파엘지 옥상방수

대한건축사협회 우수건축자재추천제품
트라이슈머 단열복합시트 방수시스템

IPALG (주)이파엘지종합특수방수

광주전남 대리점 (062) 511-0444
010-6603-0405

목포대리점 (061) 284-0485
여수대리점 (061) 683-0485
순천대리점 (061) 726-0482
광양대리점 (061) 795-0485