

당신이 늘 피곤한 진짜 이유는 ‘자연 결핍’



식물예찬

예쁜 비움달 지음, 정훈작·서효령 옮김

인간은 자연서 진화한 존재
현대인 빌딩에 갇혀 지내며
크고 작은 질병에 시달려

식물이 인간에 미치는 영향 조명
실내로 자연 들어오는 법 제시
미·중 등 11개국 번역 출간

“우리가 식물이 무성한 환경을 상상하는 이유는 단순하다. 우리 내면의 존재는 우리가 거울 앞을 지날 때마다 보는, 말끔하게 잘 차려입은 생명체가 아니다. 생물학적 측면에서 우리는 아프리카 밀림에 살던 때와 그렇게 많이 바뀌지 않았다. 실내에서 우리는 수십만 년 전에 식량을 찾아 떠돌던 수렵채집인과 다를 바 없다. 그리고 우리가 여전히 찾다니는 것은 수렵채집인이 찾아다녔던 것과 비슷하다. 바로 식량과 물이다. 식량과 물은 우리의 상상 속



숲속에서처럼 녹음이 짙고 울창한 곳에서 발견할 수 있다. 우리는 본능적으로 그런 곳에 끌린다.”(본문 중에서)
초여름에 접어들면서 녹음이 짙게 물들고 있다. 푸르름은 보는 이에게 상쾌한 느낌을 준다.

사실 현대사회를 살아가는 사람들은 대부분 피로에 시달린다. 근본 원인은 ‘자연의 결핍’이다. 실내에서 지내는 시간이 많다 보니 자연환경과 동떨어진 삶을 살고 있다. 본래 인간은 오랫동안 자연 속에서 살아오며 진화해온 존재다. 햇빛, 초목, 들판 등과 같은 자연환경과 멀어지면서 질병이 생겨났다.

식물이 인간의 건강과 행복에 미치는 영향을 조명한 책이 발간됐다. 식물 기반 공기 정화 시스템 스코틀랜드의 개발자인 예쁜 비움달의 ‘식물 예찬’이 바로 그것이다. “북유럽의 깨끗하고 신선한 공기를 집과 사무실로!”라는 부제가 말해주듯 책은 우리는 왜 식물을 좋아하는지 다면적으로 들여다본다. 책은 미국, 중국, 프랑스 등 전 세계 11개국에서 번역 출간된 만큼 인기를 끌었다.

숲길을 걸으면 머리가 맑아지고 스트레스가 풀린다. 그러나 하루하루 바쁜 일상을 보내는 이들에게 숲길 걷기나 산책은 생각만큼 쉽지 않다. 이런 상황에서 저자는 실내로 자연을 들어오는 방안을 제시한다. 실내에 식물과 적절한 조명을 설치해



쾌적한 환경을 조성하자는 얘기다.

노르웨이는 자연 속에서 걷는 행위를 여가 생활 일부로 규정하고, 일본 보건 당국에서도 삼림욕을 권장한다. 자연과의 상호작용이 쾌적한 환경을 선사하는 것은 그동안의 연구가 보여준다.

미국항공우주국 연구 논문 가운데는 밀폐 공간에서의 식물과 공기의 질을 조사한 논문이 있다. 연구자들은 포름알데히드, 트리클로로에틸렌, 일산화탄소 등 유해물질을 배제한 뒤 피로도가 32%, 두통 45% 감소했다. 또한 목이 가려운 증상 22%, 기침은 38%가 줄었다.

이는 식물이 공기 중의 유해물질을 일부 제거한다는 사실을 보여주는 증거다.

저자는 이러한 효과가 실험실만이 아닌 일상공간에서도 나타난다고 설명한다. 노르웨이생명대학 연구자들과 병원에 근무하는 방사선과 전문의들을 대상으로 실험을 진행했다. 예상대로 진료실에 식물화분을 배치한 뒤 피로도가 32%, 두통 45% 감소했다. 또한 목이 가려운 증상 22%, 기침은 38%가 줄었다.

저자는 이런 결과의 원인으로 3가지를 꼽는다. 심리적 효과, 공기 정화 효과 그리고

빛이라는 것이다. 특히 실내에 식물과 적절한 빛이 있을 때 공기 중 유해물질이 대폭 감소한다. 물론 어떤 요소가 가장 중요하기보다 세 요소가 적절히 조화를 이뤄야 한다는 의미다.

주거지의 환경은 건강, 체력, 인간관계 등에 영향을 미친다. 집 안에서 자연을 가까이하며 적절한 자극을 받아야 하는 것은 그때문이다. 마찬가지로 식물은 사람처럼 적절한 보살핌과 관심이 필요하다. 상호관계성은 식물이나 사람에게도 안정을 준다는 의미다.

“모든 생명에는 논리가 존재한다. 나는 그것을 생물학적 논리라고 부른다. 모든 생명체에서 발견되는 이 논리는 수백만 년에 걸쳐 발전해왔다. 산업과 교통을 비롯해 새롭게 필요로 하게 된 것들이 지난 200년 동안 우리 삶을 완전히 뒤바꿔놓으면서 우리는 이 논리를 망각했다. 그리고 이것을 생물학적 능력을 억제한 단순하고 기계적인 모델로 대체했다.”

〈더난출판·1만6000원〉

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

〈문학박사·소설가〉

눈과 사람과 눈사람

임술아 지음

2013년 중앙신인문학상에 시가 당선돼 작품활동을 시작하고 2015년 첫 장편 ‘최선의 삶’으로 문학동네 대학소설상을 수상했던 임술아 작가가 첫 소설집 ‘눈과 사람과 눈사람’을 펴냈다.

임 작가는 2017년 ‘괴뢰한 날씨와 착한 사람들’로 2017년 신동엽문학상 수상을 계기로 시와 소설 모두에서 괄목할 만한 성취를 보여주고 있다. 시적인 문장에 담긴 진중한 사유는 한국문학 깊이를 더한다는 평을 받고 있다.

이번에 펴낸 단편집에는 모두 8편의 작품이 수록돼 있다. 열여덟 살부터 스물다섯 살까지 인물 순으로 배치된 각각의 작품은 시적인 언어와 무게를 지니고 있어 저마다 울림을 선사한다. 특히 다음 작품으로 이행할수록 나이를 먹어가는 인물들 보여주는 변화는 인상 깊다.

첫 작품 ‘줄 게 있어’의 주인공 ‘영호’는 친구의 죽음을 이해하기 전에도 강요받

는 애도와 주변의 배려로 부담스러워 한다. 영호는 자신과 다른 세상에 편입되지 못하며, 그런 영호를 세상은 ‘병들었다’고 본다.

‘병원’의 주인공 ‘유림’은 기초생활수급자로 사는 삶을 포기하고 자살을 시도한다. 그러다 거액의 병원비를 떠안게 된다. 건강보험 혜택이 절실해진 나머지 정신병력 진단서를 받기 위해 정신과 의사와 끈질긴 사투를 벌인다.

작가는 ‘작가의 말’에서 “이 인물들은 여태 내가 겪어온 것들을 함께 겪는 동지들”이라며 “나는 이 인물들의 경험으로부터 출발된 인간이다. 삶을 이어갈 나와 내 소설 속 인물이 앞으로는 닮은 모습일 수 있을까. 막연히 그랬으면 좋겠다고 생각해 본다”고 말했다. 〈문학동네·1만2500원〉

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr



시인은 외톨이처럼

박노식 지음

2015년 ‘유심’ 신인상을 수상하며 작품 활동을 시작한 광주 출신 박노식 시인이 두 번째 시집 ‘시인은 외톨이처럼’을 펴냈다.

‘그 암자’, ‘눈사람’, ‘순(筍)’, ‘가을’, ‘옛집’, ‘눈물이 가까이 있는 줄 그때 알았다’, ‘어제 울던 그 사람의 눈동자’ 등 모두 60여 편의 시가 수록된 시집은 서정적인 언어로 고독과 속고의 이면을 응시한다.

첫 시집 ‘고개 숙인 모든 것’에서 움직이는 존재들의 가치를 보여주었던 시인은 이번 시집에서도 보이지 않는 것들의 존재를 더듬으며 웅숭깊은 세계를 들여다본다. 무엇보다 이번 작품집에서는 ‘미아’에서 ‘외톨이’로의 자기 전화를 거듭하며 더 많은 ‘혼자’의 것들을 시적으로 형상화한다.

시인은 ‘이 시대의 외톨이’라고 시인의 존재를 규정한다. 독자들은 그의 웅숭깊은 언어를 대면하며 잠깐이나마 ‘모두가

외톨이’가 되는 고요와 침잠의 시간을 상상한다. 이는 시인이 품어왔던 ‘서정’의 무대가 더 넓어지고 깊어지는 방향으로 진화한다는 방증이다.

해설을 쓴 신중호 시인은 “회귀불능의 ‘외톨이’로서 자연과 마주한 그의 심정을 담고 있는 서정적 시편들은 눈부시고, 황홀하고, 두려운 ‘순결’의 세계를 지향함으로써 실존과 서정의 강직한 결합을 만들어낸다”고 평한다.

한편 박노식 시인은 조선대 국문과를 졸업하고 전남대 대학원 국문과를 수료했다. 2018년 아르코문학창작기금을 수혜했으며 현재 화순군 한천면 오지에서 시 창작에 몰두하고 있다.

〈시인동네·9000원〉

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr



지리학자의 인문여행

이영민 지음

바야흐로 여행이 ‘트렌드’가 된 시대다. 책, SNS, 블로그, 유튜브 등지에서 저마다의 여행 이야기가 넘치고 있다. 하지만 이들 정보를 따라 쉽게 떠나는 획일적인 여행이 ‘자신을 깨달을 수 있는 기회’가 되기는 힘들다는 지적이 있다. ‘어떻게 여행할 것인가’에만 몰두하며 정작 여행지에 대한 탐구를 경시해 자신에 대한 성찰의 밑바탕이 되는 ‘세상과 자신과의 관계’를 놓친다는 것이다.

지리학자 이영민 교수가 ‘성찰’이 있는 색다른 여행을 원하는 이들을 위한 책 ‘지리학자의 인문 여행’을 펴냈다. 2013년부터 이화여대에서 강의해 온 교양 과목 ‘여행과 지리: 글로벌화의 지역 탐색’ 강의 내용을 엮어 낸 책이다.

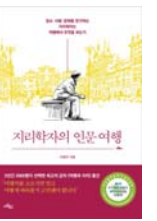
저자는 ‘지리’를 ‘장소와 인간 관계를 탐구하고, 독특한 자연환경 속에서 사람들의 삶을 읽는 것’이라 정의하고, 지리를 알고 떠나는 여행자는 단순한 구경꾼이

아닌 참여자로서 여행지를 들여다보게 돼 세상을 바라보는 시각을 넓힐 수 있다고 설명한다. 책은 총 3부에 걸쳐 진행되며 ‘지리학적 여행’을 위해 어떤 정보를 가지고 여행을 준비해야 하는지, 여행지를 어떻게 바라보고 관계를 맺어야 하는지 등을 저자의 경험에 비춰 풀어낸다.

저자는 서울대 지리교육과에서 학사·석사 학위를, 루이지애나 주립대 지리인류학과에서 박사 학위를 취득했으며, 저서로 ‘세계의 도시와 건축’, ‘이주로 본 인천의 변화’가 있다. 지금은 이화여대 사회과교육과, 다문화·상호문화 협동과정 교수로 활동 중이며 지난 2018년 이화여대 강의우수교수로 선정됐다.

〈아날로그·1만4000원〉

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr



그린궁 GREEN GOONG PRIME EVER 120 프라임에버 120

다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!

소비자상담실 080-234-6588



그린궁프라임에버120은 소중한 여성의 피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며 장 건강 그리고 뼈 건강에 도움을 주어 활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한 여성 건강기능식품입니다.



그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.