

인류 건강의 열쇠 쥔 '우리 몸 소우주' 면역력 이야기

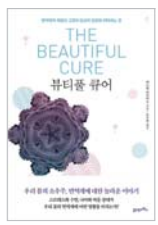


박성천 기자가 추천하는 책

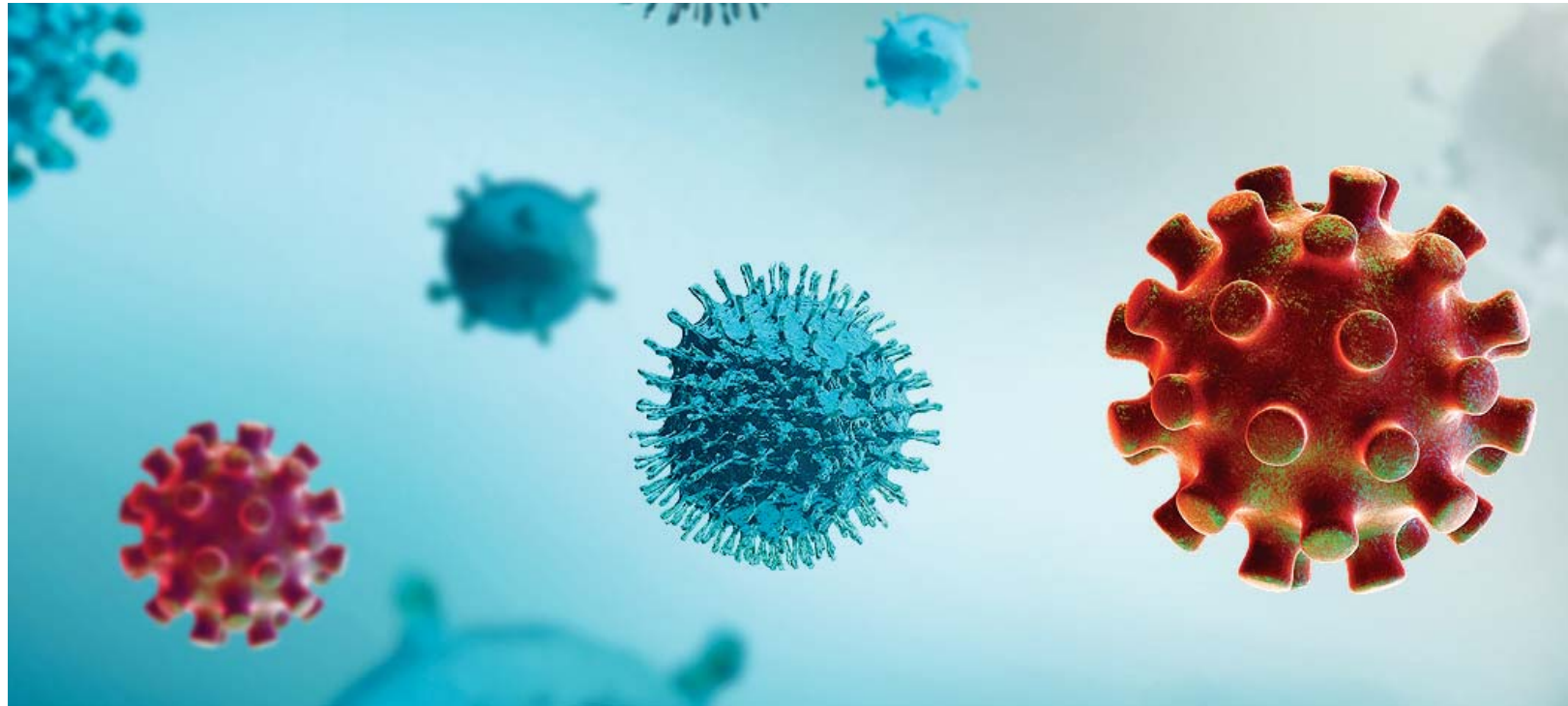
뷰티풀 큐어

대니얼 M. 데이비스 지음, 오수원 옮김

“우리가 갖고 있는 고유한 적합 유전자들이 다른 이들의 적합유전자보다 더 좋거나 나쁜 것이 아니라는 점이다. 가령 에이즈 바이러스 감염에 평균 이상의 면역반응을 보이도록 하는 변종 유전자가 자가면역질환 같은 다른 질환에는 더 취약할 수 있다. 이러한 유전자 시스템에 위계란 전혀 없다. 인간 종에 포진해 있는 유전적 다양성은 온갖 종류의 잠재적 감염과 싸우는 능력에 모두 꼭 필요하다.”(본문 중에서)



신종 코로나 바이러스 감염자 확산으로 전 세계가 공포에 휩싸였다. 중국 부품 공급이 중단되면서 현대차 생산공장이 공단을 중단하고, 개학 연기나 휴업을 검토하는 학교도 확대되고 있다. 전문가들은 단시간내 이번 사태가 해결되기는 힘들다는 전망을 할 만큼 상황이 악화되는 추세다. 신종 코로나 바이러스 사태로 면역에 대한 관심이



신종 코로나 바이러스 감염자 확산으로 지구촌이 공포에 휩싸였다. 광주전남을 비롯한 전국에서 23명을 감염시킨 신종 코로나 바이러스.

가 높아지고 있다. 사실 자연현상보다 더 경이로운 것 가운데 하나가 우리 몸이다. 신체에서 펼쳐지는 복잡하면서도 미묘한 면역력 세계는 엄청난 잠재력을 지녔다. 한마디로 면역력이란 질병과 싸우는 몸의 대항능력을 말한다. 또한 단순 회로가 아닌 서로 맞물린 하위 체계들의 다중적이고 역동적인 격자 체계가 바로 면역반응이다. 어떤 이는 면역체계를 일컬어 “몸 속에 펼쳐진 은하계”라고 말하기도 한다.

우리 몸의 소우주인 면역계를 다룬 책이 발간됐다. 맨체스터대학 면역학 교수이자 임상면역학 전문가인 대니얼 M. 데이비스가 펴낸 '뷰티풀 큐어'가 바로 그것. '면역학의 혁명과 그것이 당신의 건강에 의미하는 것'이라는 부제가 말해주듯 책은 면역계의 세계를 조명한다. 마틴 리스 케임브리지대 천체물리학과 교수는 “이 책은 실제 과학의 세계가 지닌 진정한 흥미를 가득 담고 있으면서도, 인류의 미래에 과학이 그토록

중요한 이유를 설득력 있게 보여준다”고 평한다. 사실 인간의 생명과 관련돼 가장 많이 연구된 부분은 상처나 감염에 대한 반응이다. 부어오르고, 진물이 나는 것과 같은 증상은 세포들이 세균과 싸우면서 생기는 현상이다. 피부 안에서 벌어지는 경이로운 작용으로 인간은 생존할 수 있다. 저자는 우리 몸은 질병과 맞서 싸우는 능력이 지속적으로 변화한다고 설명한다. 다시 말해 ‘면역계는 부침을 하며 스트레스와 나이, 시간대, 마음 상

태에 영향을 받는다’는 것이다. 면역을 이해하려는 노력은 노화와 같은 다른 영역에도 통찰을 제공했다. 알려진 바에 따르면 독감 바이러스로 사망하는 이들의 80-90%는 65세 이상이다. 이는 무엇을 말하는가. “과학자들은 이러한 문제의 원인 중 하나가 연령이 높을수록 혈액 속에 돌아다니는 특정 유형의 면역세포가 더 적어지는 점을 알아냈다. 또 하나의 원인은 나이가 들수록 질병을 감지하는 면역세포 능력이 퇴화한다는 것이다. 노화 자체의 어려움을 가중시키는 문제는 노인들이 대개 수면 부족과 스트레스와 씨름한다는 사실이며 이는 면역계에도 영향을 끼친다.” 일테면 이런 것이다. 사랑을 환기하는 것은 비단 음악과 같은 예술뿐 아니라 ‘면역세포의 화학 반응 또한 애정을 불러일으킬 수 있다’라는 점이다. 좀더 광의의 관점에서 “면역계, 신경계는 대화를 나누고 각자의 몸의 사이토카인과 호르몬의 흐름을 통해 서로에게 영향을 미친다”는 의미다. 즉 당연한 얘기지만 몸속은 서로 많은 것들과 밀접하게 연결돼 있다. 저자는 “면역계는 심장문제, 신경질환, 심지어 비만 등, 면역계가 세균과 싸울 때 하는 역할과 무관해 보이는 엄청난 범위의 질환들과도 밀접한 연관이 있다”고 언급한다. 책의 미덕은 과학적 아이디어가 성장해가는 과정도 소개한다는 점이다. 면역 탐색이 인류의 과학적 성취라는 점에서 오늘의 지식은 과학자들 연구와 회색에 빛을 쬐다. 다시 말해 ‘병산의 일각’을 이해하기 위해 인생을 바친 이들이 있었기에 가능했다는 것이다. <21세기북스·1만8000원> /박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

바람의 기록자

헤닝 만켈 지음, 이수연 옮김

두 아이가 있다. 하나는 이야기를 하고 다른 하나는 이야기를 듣는다. 이야기를 하는 아이 넬리우는 도시의 어느 광장 버려진 동상 안에 산다. 그에 반해 열대의 밤하늘을 보며 이야기를 듣는 조제 안토니우 마리아 바스는 지붕 위에 서서 외롭게 밤하늘을 바라본다. 소설은 넬리우가 총상을 입고 지붕 위에 누워 있던 9일간의 이야기다. 그렇다면 이제 겨우 열 살인 아이에게 누가 총을 쏘았을까. 지난 2015년 67세로 타계한 스웨덴의 작가이자 연극연출가 헤닝 만켈. 1986년 모잠비크에 극단을 세워 아프리카 현실과 고통을 세상에 알리는 일에 몰두했으며 그의 작품은 40여 개의 언어로 번역됐다. 이번에 국내에서 발간된 그의 소설 '바람의 기록자'는 내전으로 피해해진 아프리카 아이들의 투쟁 같은 삶을 그렸다.



알려진 대로 작가는 스웨덴 태생이지만 삶의 많은 시간을 아프리카에서 보냈다. 그는 “모잠비크의 훌륭한 사람들은 위업과 삶에 대한 긍정적인 전망을 잃지 않고 엄청난 불행에 견뎌냈다. 진보와 발전에 대한 의지 또한 굳건했다. 모잠비크는 굴복하지 않은 사람들이 사는 나라다”라고 말한 바 있다. 이번 작품은 비가 세차게 내리던 어느 날 새벽, 한 발의 총성이 정적을 깨뜨리는 장면을 매개로 펼쳐진다. 밤 근무 중이었던 조제는 총소리에 놀라 어두운 극장으로 뛰어간다. 텅 빈 공간 누군가가 쓰러져 있는 모습을 발견한다. 소설 속 인물들은 제각각 다른 층위의 존재인 것 같지만 9일 간의 이야기 속에 자연스레 섞여든다. 이번에는 세상은 다양한 사람들이 사는 곳이며 다르다는 이유로 차별 받아서는 안 된다는 작가의 생각이 드러내져 있다. <뮤진트리·1만5000원> /박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

남극으로 걸어난 산책자

엘링 카게 지음, 김지혜 옮김

27세의 노르웨이 청년이 지난 1990년 걸어서 남극에 도착했다. 그의 도전은 거기에서 멈추지 않았다. 3년 뒤 그는 북극점까지 걸었고 1년 후에는 에베레스트 정상에 올랐다. 도대체 어떻게 그런 일이 가능했을까. 엘링 카게. 노르웨이 탐험가이자 세계 최초 3극점 정복에 성공한 주인공이다. 영국 케임브리지대학교에서 철학을 공부했으며 변호사이자 미술품 수집가이며 탐사, 철학, 예술에 관한 책을 저술했던 작가이기도 하다. 이번엔 나온 '남극으로 걸어난 산책자'는 단순히 그가 이루어낸 성취를 말하는 것이 아닌, '본능'으로써의 '걷기'에 초점이 맞춰져 있다. 유년 시절 기억과 출근길 계단 오르기, 정원 산책 등 일상 속 걷기의 의미와 가치를 들여다본다. 그는 속도의 시대일수록 느리게 걸어야 한다고 강조한다. “편안함은 불편한 경험을 피한다는 것뿐 아니라 많은 좋은 경험을 잃는다는 것이기도 하다.” “우리의 조상인 오스트랄로피테쿠스는 호모 사피엔스가 나타나기 전 이미 200만 년 넘게 걸어오고 있었다.” “걷는 능력, 한 발을 다른 한 발앞에 놓을 수 있는 능력이 '우리'를 만들어냈다. 우리는 탐험가로 태어났다.”



책에는 또한 걷기를 좋아했던 여러 명사들의 이야기도 소개돼 있다. 찰스 다윈은 하루에 두 번 자기만의 '생각의 길'을 걸었으며 아인슈타인은 좌절할 때마다 숲속을 거닐었다. 애플의 창업자 스티브 잡스는 아이디어를 얻기 위해 곧장 산책을 하곤 했다. 저자가 말하고자 하는 주제 또한 명사들의 걷기에 대한 사유와 맥락이 닿아 있다. 다시 말해 “걸을 때 내 생각도 자유로워진다”는 것이다. <다른·1만3500원> /박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

프린터 걸들을 위한 과학자 편지

유운한 지음

방사능 물질을 밝혀낸 물리학자이자 화학자 '마리 퀴리', 세계 최초의 컴퓨터 프로그래머 '에이다 러브레이스', 아프리카의 종교와 문화를 연구한 탐험가 '매리 킹슬리', 아폴로 13호를 무사히 지구로 돌아오게 한 수학자 '게서린 존슨', 배우이자 와이파이 발명가인 '헤디 라마' 등 이들의 공통점은 모두 여성 과학자라는 점이다. 다양한 과학 분야에서 활약한 여성 과학자 25명의 삶을 담은 책이 출간됐다. '프린터 걸들을 위한 과학자 편지'가 바로 그것. 과학계는 여전히 남학생들이 더 관심을 가지고 지망하는 분야로 여겨진다. 컴퓨터를 다루거나 코딩 프로그램을 운영하는 등의 학교 교육에서도 여학생들은 상대적으로 관심이 적을 거라는 편견에 갇혀 있다. 이화여대 과학교육과를 졸업하고 '수학의 구조 대사전', '생활에서 발견하는 재미 있는 과학 55' 등을 펴낸 저자 유운한은 여학생들을 위한 과학교육이 좀더 다양해지기를 바라며 이 책을 펴냈다.



책은 1부 변화를 두려워하지 않는 용기를 가지다, 2부 다른 사람의 좁은 상상력 안에 자신을 가두지 않다, 3부 남성보다 무한히 많은 장애물에 당당히 맞서다, 4부 지금 하고 있는 일을 진정으로 사랑하다, 5부 무슨 일이든 스스로 생각하고 행동하다 등 총 5부로 구성됐다. 저자는 “이 책에 나오는 25명의 여성 과학자가 모두 용기있게 삶을 헤쳐나갈 수 있었던 비결은 자신이 평생에 걸쳐 싶은 일을 찾았기 때문”이라며 “그들은 자신을 둘러싼 한계를 열정으로 극복하고 자신만의 업적을 쌓는 기쁨을 놓치지 않았기 때문에 어려움 앞에서도 결코 무릎 꿇지 않을 수 있었던 것”이라고 전한다. <구리·1만6000원> /전은재 기자 ej6621@kwangju.co.kr

그린궁 宮 프라임에버 120

GREEN GOONG PRIME EVER 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 건강에도 도움을 주어 활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한 여성 건강기능식품입니다.

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.