



‘오늘은 뭘 먹지?’ 철학에 버무린 음식 이야기

음식에 대한 거의 모든 생각

마틴 코언 지음·안진이 옮김

“음식을 분석하는 철학자가 얼마 없는 진짜 이유는 그게 너무 어려운 일이기 때문인지도 모른다. 음식은 성가신 주제다. 정의도 분명치 않다.”



데이비드 M. 케플린은 ‘음식의 철학’에서 한 말이다. 그는 ‘채소, 화학자, 도매업자, 가족, 방장고, 요리사, 비료, 생선, 그리고 식품품 상인까지 모두 음식과 관련이 있다’고 밝혔다.

매일매일 음식과 관련한 정보가 미디어를 통해 쏟아진다. 먹방 프로의 범람은 하나의 트렌드를 넘어 보편적인 양상이 됐다. 지명도 있는 셰프는 유명 연예인보다 인기가 좋다. 음식은 가장 핫하면서 특별하며 친근한 주제다.

사실 주부들과 직장인들의 공통적인 고민 가운데 하나가 “오늘은 뭘 먹지?”이다. 일반적인 고민이기도 하지만 한편으로 ‘삶에 대한 가장 논쟁적이고 심오한 문제’다.

음식을 다양한 삶과 사유의 관점으로 풀어낸 책이 발견됐다. 영국의 철학자 마틴 코언의 책 ‘음식

에 대한 거의 모든 생각’은 무엇을 어떻게 먹을 것인가에 대한 다소 논쟁적인 주제를 다룬다.

‘이제부터 당신 메뉴에 ‘아무거나’는 없다’라는 부제가 말해주듯 책은 먹는 행위와 관련된 다양한 입을 거러가 담겨 있다. 음식의 역사에서부터 정치, 경제, 사회, 윤리, 환경에 이른다. 여기에 영양, 다이어트, 레시피 등 현대인들의 관심사항까지 포괄한다.

안광복 철학박사는 추천사에서 “디테일이 중요하고, 모든 것은 서로 연결되어 있으며, 무엇보다 크리스털 꽃병같이 섬세한 몸의 건강을 깨뜨리지 말라”는 일관된 원칙 아래, ‘음식에 대한 거의 모든 생각’들을 찬찬히 훑어 나간다”고 평한다.

책에는 임마누엘 칸투와 니체가 어떻게 음식을 먹었는지 사례가 등장한다. 식사를 즐기 위한 방법으로 칸투는 함께 먹을 사람이 필요하다는 입장인 반면, 수다를 좋아하지 않았던 니체는 혼자 먹는 걸 고집했다. 특히 니체는 옥수수가루를 곱죽하게 끓여 근게 한 후, 굵거나 튀겨 먹는 폴렌타를 먹었다. 그의 식단은 과일이나 채소가 없었다.

위의 사례는 음식은 그것을 먹는 사람을 만들고 어떤 사람인지를 규정하는지 보여준다. 아울러 바람직한 음식을 먹기 위해 ‘철학적 식사’를 해야 한다는 논리를 제공한다.

‘플라톤은 지금으로부터 2000년 전에 신선한 과일과 견과를 기본으로 하는 식단을 추천했다.

모든 사람들이 끼니마다 고기를 먹으려 한다면 세상에 음식이 남아돌지 않을 것이고 자원을 얻기 위한 경쟁이 벌어져 결국 자연이 파괴되고 전쟁일 일어날 것이라고 지적했다.”

저자는 현명한 식생활을 위한 세 가지 원칙을 소개한다. 먼저 디테일의 중요성인데 쉬운 해결책과 사고의 단순화에 저항하라는 의미다. 알테면 “과일에는 당이 함유되어 있지만 과일의 당이 몸에 미치는 영향은 골라 한 잔에 든 설탕이 몸에 미치는 영향과 같지 않다”는 내용이다.

또한 모든 것은 연결돼 있다는 사유를 견지하라고 언급한다. 쉬운 예로 한 가지 음식을 끊거나 줄이면 어딘가에서 부작용이 발생한다는 것이다.

마지막으로 다소 비유적이지만 ‘크리스털 꽃병을 깨뜨리지 말라’는 표현을 들 수 있다. 이 말은 ‘스위스제 시계를 집에서 수리하지 말라’는 표현과 맥을 같이한다. 다시 말해 “체중 조절을 위해 식사를 극단적으로 제한하거나, 반대로 피자나 감자칩처럼 취향에 맞는(또는 편리한) 음식 한두 가지만 먹어 대지 말라”는 의미다.

저자는 독자들에게 어떤 음식을 먹으라고 말하지 않는다. 그보다 음식에 대해 잘 알고 좋은 결정을 내리는 방법을 소개한다. 식품에 대한 아이디어와 정보를 공유하며 독자의 자율성을 높이는 것도 집필의 의도다.

〈부키·1만5000원〉
/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

새로 나온 책

▲언어의 쓸모=영국의 옥스퍼드, 독일의 하이델베르크 등에서 10년을 넘게 교육학을 공부한 교육학자 김선은 교육학자로서 그리고 부모로서 다음 세대들에게 꼭 키워 주고 싶은 단 하나의 역량으로 ‘소통 능력’을 꼽았다. 그는 책에서 공감 능력, 인문학적 소양, 상상력, 열린 자세, 범세계적 경험, 문제 능력 등 언어를 넘어서는 소통 능력을 키우기 위한 6가지 교육 키워드를 제시한다.
〈재승출판·1만5000원〉



▲그러거나 말거나 키스를=시인이자 싱어송라이터로 활동하고 있는 강백수의 첫 번째 시집이다. 그동안 음악 앨범과 ‘사족일기’ 등의 에세이를 통해 이대를 살아가는 청년 ‘을’들의 이야기를 풀어왔던 그가 이번에는 많은 것을 포기하게 만드는 디스토피아 속 청년들의 좌절감과 박탈감을 시에 담았다.
〈문학수첩·8000원〉



기를 그림책으로 읽으며 변화하는 아이들의 모습을 볼 수 있다.
〈학교도서관저널·1만8000원〉

▲인권 감수성을 기르는 그림책 수업=그림책 학교 시리즈 3권. 매일 아침 아이들에게 인권 그림책을 읽어 준 초등 교사 이태숙의 에세이다. ‘인권’에 관한 그림책을 아이들과 함께 읽고 마음을 나누며 편견을 깨 나가는 과정을 담고 있다. 성차별, 인종 차별, 성폭력과 가정 폭력, 학교폭력 등 불편하고 외면하고 싶은 이야기

▲윤곽=영국 가디언 ‘21세기 최고의 책 100권’에 선정된 레이첼 커스크의 장편 소설이다. 사랑할 수 없는 사람들의 상실 혹은 단절에 대한 이야기를 그린다. 사회가 요구하는 여성상에 고립된 현대 여성들의 초상을 담고 있는 이 작품은 침묵과 고요함, 수동성, 타인에 대한 관찰만으로도 삶에 큰 변화를 가져다줄 수 있다고 말한다.
〈한길사·1만5500원〉

어린이·청소년 책

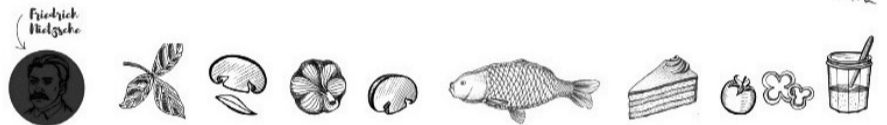


▲마음을 담은 연주=베스트셀러 그림책 작가 피터 레이놀즈의 음악 이야기다. 그는 책을 통해 ‘처음 느꼈던 즐거움’에 대해서 이야기하며 소년 라지가 피아노를 만난 순간부터 오랜 시간 잊고 있던 세계로 다시 빠져들기까지를 섬세하게 그렸다. 또 라지가 즐거움에 빠져 음악을 연주할 때는 무지개빛, 틀에 박힌 규칙에 따라 연주할 땐 검은색으로 표현하는 등 색을 통해 주인공의 심리를 보여준다.
〈길벗어린이·1만3000원〉

어, 요리, 다도, 꽃꽂이, 기모노, 스포츠 등 일본의 생활, 문화, 교육 등 전반을 짚는다. 또 우리가 본받을 만한 점과 교훈으로 삼아야 할 점도 살핀다.
〈사계절·1만3800원〉

▲일본은 알맹이만 돈카츠는 맛있어=한국과 일본, 두 나라 사이에 역사적으로 무슨 일이 있어왔는지 살펴본다. 그리고 일본과 중국, 미국 등 다른 나라와 일본 사이의 국제 관계를 알아보고 일본의 언

▲파도가 차르르=유화 특유의 생동감으로 단숨에 우리를 탁 트인 여름 바닷가로 데려간다. 미국에서 다양한 작품 활동을 해온 작가 맷 마이아스의 첫 창작 그림책이다. 너른 해변에서 바다의 이야기에 귀 기울이며 마음껏 자신의 환상을 실현해 가는 제이미의 하루가 담겼다. 나만의 기쁨을 찾아 자신의 내면을 유행하는 시간이 우리 각자에게 얼마나 소중한지, 또 얼마나 아름다운지에 대해 이야기한다.
〈창비·1만3000원〉



일상 곳곳에 숨어있는 생명의 경이로움을 만나다

작고 거대한 것들의 과학

김홍표 지음



코로나19로 우리는 지금까지 경험하지 못한 새로운 일상을 살아가고 있다. 폭염·장마·태풍 등 기후 위기 역시 우리 가까이 머물며 삶을 위협하고 있다. 우리는 자연과 세상을 어떻게, 얼마나 알고 있을까?

신간 ‘작고 거대한 것들의 과학-생명의 역사를 읽는 넓고 깊은 시선’은 일상 곳곳에 숨어 있는 생명의 경이로움에 대해 쓴 과학 에세이다. 저자인 김홍표 아주대 약학대 교수는 기초 생물학, 진화생물학을 연구한다. 특히 생물학의 영역에 ‘시간’이라는 매개변수를 넣어 세상과 거 거결들어

살아가는 크고 작은 생명체를 공부하고 있는 그는 대중적인 언어로 과학 이야기를 풀어내고 있다. 저자는 “지구에서 사는 한 종의 생명체로서 인간이 지켜야 할 겸손함”을 이야기하고 싶었다고 말한다. 일간지에 연재했던 ‘김홍표의 과학 한 귀퉁이’에 실린 글들이 기반이 된 책은 어렵게 느껴지는 과학에 좀 더 쉽게 다가갈 수 있도록 도와준다.

책은 1부 ‘아름답고 귀한: 원소의 삶’, 2부 ‘세상을 아우르며 보기: 동물살이의 근

고함’, 3부 ‘달린 지구, 열린 지구: 식물, 하늘을 향해 대기 속으로’, 4부 ‘인간과 함께 할 미시의 세상: 작은 것들을 위한 생물학’ 등으로 나눠 46편의 글을 실었다. 또 잡고 문헌 및 덧붙이는 글에서는 동시대에 활동하는 전 세계 과학자들의 흥미로운 연구를 정리해 담았다.

책은 춘곤증, 나이테, 지문, 땀, 낙엽, 춘곤증, 미세플라스틱, 바이러스 등 작고 사소한 것에서 시작해 생명의 원리와 지구상에 존재하는 것들의 ‘연결’에 대해 이야기한다. 저자는 지극히 평범하고 사소한 사람들이 쉬이 주목하지 않는 소재부터 현미경으로나 볼 수 있는 아주 작은 크기의 세포나 미생물까지, 그리고 너무나 거대해서 그 존재감을 잘 헤아리지 못하는 원소,

물, 공기 같은 물질에서 장구한 지구·생명의 역사까지, 과학을 읽는 넓고 깊은 시선을 제공한다.

저자는 생명체 안에는 역사가 숨었다고 말한다. 그러므로 인간이 스스로 고귀하기를 원하거나 세균도 마땅히 그리 대해야 한다고 덧붙인다.

과학의 눈으로 세상을 본다는 것은 경계 없이 세상을 만나겠다는 의지다. 책 속에는 물질과 생명, 자연 현상을 오가는 과학자의 질문이 끝없이 이어진다. 밤과 낮의 차이는 무엇일까? 식물과 동물, 미생물은 무엇이 다르고 또 무엇이 비슷한가? 세포 밖과 안에서는 무슨 일이 일어나는가? 등이다.

〈공리·1만6800원〉
/김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr

산업현장 작업환경 개선 및 근로자의 건강을 지켜주는 호남기업 집진기

창사 32년 (주)YHB ECO

www.yhbeco.co.kr

미스트크리너

절삭유 미스트/오일미스트 제거
원심력 및 필터기술 적용
99.8% 집진 효율



더스트크리너

먼지, 분진, 각종 더스트 제거
카트리지 / 백필터 적용



전기집진기

산업/요식업소
연기·기름·미세먼지 98% 제거
생활민원해결!



호남지역 대리점 모집
무점포/무자본 판매하실 분