코로나19가

# / 바꾼

백세시대의

미래

## 이왕 먹을 고기라면 제대로 알고 먹자

#### 세상의 모든 고기

이성기 지음

'인간의 먹거리 중에서 가장 완벽하고 사람의 뇌와 근육을 형성하는데 필수적인' 것은 무 엇일까? 바로 고기다. 범박하 게 말한다면 세상에는 두 부류



의 인간이 있다. 고기를 먹는 사람과 고기를 먹지 않는 사람이 그것이다.

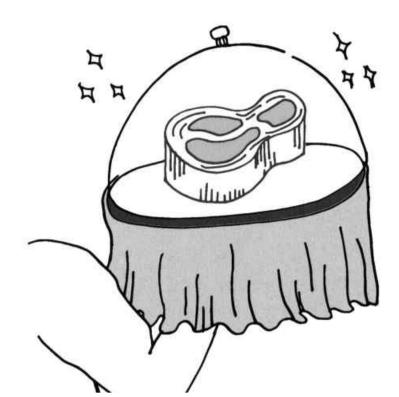
인간은 오래 전부터 고기를 먹어왔다. 태초부터 먹어 왔기에 인간은 고기에 대한 원초적 본능이 있다. 육식의 본능이 무시돼서는 안 되는 이유이기도 하다. 그러나 타 자(동물 등 생명체)의 살생을 매개로 먹거리를 취하기 때문에 인간은 '육식본능'과 '측은지심' 사이에서 갈등

문제는 고기가 여러 먹거리 중 단연 맛있고 영양가가 높다는 사실이다. 단백질은 인간의 뇌는 물론 근육 발달 에 필수적인 요소이므로 '고기의 가치'는 다른 무엇으로 대체 불가능하다.

고기가 인간에게 어떤 의미를 주는지 그리고 고기가 우리의 삶에 어떤 영향을 미치는지 조명한 책이 출간됐 다. 40년간 식육학을 연구하고 강의한 이성기 강원대 동 물응용과학과 교수가 저자다. 지금까지 식육학에 관한 논문 248편 발표, 저서 21권을 펴낸 전문가다.

저자는 먼저 고기와 근육에 대해 이야기한다. 사실 근 육과 고기는 유사한 말로 다가온다. 고기를 근육식품이 라고 말하는 것은 그 때문인데 근육과 고기는 공통점이 있는 반면 명확하게 다르다.

"근육이란 동물의 운동을 담당하는 기관으로 뼈에 붙어 있는 혈액, 힘줄, 껍데기를 포함하여 살을 통틀어 이르는



고기를 먹고 싶은 인간의 욕망은 그 어느 행위보다 강하다. 그러나 타 생명체의 살생 을 매개로 취하기 때문에 '육식본능'과 '측은지심' 사이에서 갈등한다. 〈학민사 제공〉

말이다. 일반적으로 어류를 포함한 가축과 사람의 살을 지칭하며 생사와 상관없이 쓰는 용어이다. 이에 비해 고 기란 생명이 끊어진 동물의 사체로부터 얻은 것 중에 인 간이 식용할 수 있는 근육이다. 곧 살코기를 말한다."

좀 더 부연하자면 저자는 근육의 정의를 "일생에 걸쳐 변하는 유기체"로 규정한다. 기존 근육은 없어지고 생성 되는 단백질의 합성과 분해가 이뤄진다. 살아있는 근육 은 수축과 이완 작용을 하는데, 생존의 증거다.

그럼에도 저자는 이왕 먹을 고기라면 제대로 알고 먹어

야 한다고 언급한다. 도축한 가 축의 고기는 "근원섬유가 100% 수축하였기"에 질기고 맛이 없 다. 이를 해결하기 위해선 근육 (고기)의 입체적 구조물이 스 스로 분해되는 과정을 거쳐야 하는데, 흔히 말하는 숙성이 그 것이다.

음식으로서의 고기는 식물 성식품과는비교할수없는질 좋은 단백질이 포함돼 있다. 인 간에게 8~10종의 필수아미노 산이 필요한데, 고기에는 그런 요소가 골고루 함유돼 있다.

책에는 세계의 종교와 고기 금기에 대한 부분도 있다. 중동 지역에서 기원한 기독교와 이 슬람교는 특정 가축 고기를 금 한다. 구약은 말고기를 금하는 데 사료를 많이 먹지만 고기량 은 적은 탓이다. 그에 반해 전 쟁 수행에는 효용 가치가 좋

다. 말이 다른 고기보다 효용가 치가 높으면 도축하지 않았고 너무 낮으면 가축으로 사 육하지 않았다.

이슬람은 돼지고기를 먹지 않는다. 돼지는 전쟁을 수 행하거나 수레를 끌지 못하며 분뇨가 쌓여 비가 오면 질 병을 유발한다. 힌두교에서는 소를 먹지 않는데 소가 절 대적으로 부족한 탓이다. 소를 생명을 지켜주는 대상으 로 "대지의 어머니로 자연스럽게 존중하는 사회가" 된 것으로 설명한다. 〈학민사·2만6000원〉

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

#### 새로 나온 책

▲동유럽 기행=노벨문학상을 수상한 콜롬비아 최고의 작가 가브리엘 가르시아 마르케스가 1950년대 말, 철의 장막이 드 리운 동유럽과 소비에트연방을 두루 다니 며 겪은 이야기들을 담은 여행 에세이다. 서독에 머물던 작가이자 기자 마르케스가 친구와 함께 충독적으로 동독 국경을 넘 어 철의 장막으로 들어가 동유럽과 소련 을 다니며 남긴 기사이자 기록을 엮었다.

〈민음사・1만6000원〉

▲코로나19가 바꾼 백세시대의 미래= 서울대 의과대학을 졸업하고 노화 관련 연 구에 매진해온 과학자 박상철 교수의 신 작. 저자는 코로나19의 높은 고령층 치사 율은 그동안 인류가 자신하던 백세시대의 미래를 어둡게 했지만 고령 특이적 중증화 원인을 분석하고 그 대안을 강구하면 미래 장수사회의 문제를 해결하는 계기가 될 수 있다고 본다. 〈시공사·1만7000원〉

▲나는 요리하는 남자입니다=프랑크푸 르트 세계요리올림픽 금메달 수상 이후 각종 방송 활동으로 널리 알려진 구본길 조리장. 푸드테이너 1세대로 불리며 40여 년간 서양요리 전문가로 활동해온 그가 오랫동안 간직해온 자신의 이야기를 한 권의 책으로 엮었다. 요리하는 남자 구본 길의 맛깔나는 요리와 인생 이야기를 만 날수있다. 〈리스컴·1만5000원〉

▲스포츠 내셔널리즘=1969년 온두라

스와 엘살바도르사이의 '축구전쟁' 은잘 못된 '내셔널리즘'이 보여준 비극으로 잘 알려져 있다. 사회과학자 조영정이 스포 츠 내셔널리즘을 체계적으로 연구 분석 한 책을 내놨다. 스포츠에 있어 국민들이 가진 강한 내셔널리즘 정서와 이를 활용 해 이득을 취하는 정치권력과 이러한 정 치구도에서 기생하는 국제스포츠기구의

실태를 보여준다.

〈사회사상연구원·2만원〉

### 어린이·청소년 책







▲우적우적 고기 먹는 동물=에버랜드 동물원에 살고 있는 다양한 동물들의 모 습과 일상을 담은 그림책. 이번 시리즈는 에버랜드 육식 동물 7종에 대해 이야기를

담고 있다. '초원의 왕 사자', '숲의 왕 호

랑이', '세상에서 제일 빠른 동물 치타',

'커다란 불곰', '별난 점박이 하이에나' '사막의 파수꾼 미어캣' 등을 실감나는 그림과 설명을 통해 만날 수 있다. 〈시공주니어·1만3500원〉

▲수상한 수학 감옥 아이들=재미있는 수학 이야기를 들려주던 아빠가 돌아가 신 후 '수포자'가 되기로 결심한 영심이. 그러나 전학 간 학교에서 '수학의 발견' 동아리 친구들과 폭탄머리 선생님을 만

나게 된다. 수학 교육 분야의 베스트셀러 저자 류승재 선생님의 첫 번째 동화. 이야 기를 통해 수학적 사고력과 문제해결력 을 기르는 과정을 자연스럽게 보여준다. 〈한국경제신문・1만5000원〉

▲10대를 위한 방과 후 주식 특강='주 식 열풍' 시대에서 이제 주식은 어른들만 의 전유물이 아니다. 대기업에서 18년 간 근무하며 익힌 다양한 투자 경험으로 자 산가가 된 박성현이 청소년들이 경제를 쉽게 이해할 수 있는 이른바 경제공부 입

문을 위해 내놓은 도서. 책을 통해 주식과

경제가 어떤 관계가 있는지 이해하며 자

본주의 경제를 이해할 수 있다. 〈다림·1만5000원〉

### 고독한 현실에 투신한 반나치 시민의 용기와 양심

#### 히틀러에 저항한 사람들

쓰시마 다쓰오 지음, 이문수 옮김

톰 크루즈가 주연을 맡은 영화 '발키리'는 '1944년 7월 20일 사건'으로 불리는 히틀 러 암살 미수 사건의 전모를 다룬 영화다. 소형 시한폭탄 으로 히틀러를 암살하고 쿠데 타를 기도한 이 사건의 결과 7000명이 체포되고, 200여명 이 처형됐다. 반나치 저항운 동의 마지막 불꽃이었던 이

히틀러에 지항한 사람들

사건을 주도한 슈타우펜베르크 대령은 나치 저항운동의 상징적 인물이 됐다. 히틀러에 대한 암살 계획과 실행 미수는 40건이 넘는다.

뮌헨 대학의 학생이었던 숄 남매를 중심으로 한 '백장 미 그룹'은 전쟁 중이던 1942년 이후부터 유대인 및 점

령지 주민의 대학살이 분명해진 상황에서 히틀러 체제 타 도를 기도했지만 핵심 조직원들 모두가 처형되고 만다.

'히틀러의 탈주병-배신인가 저항인가, 독일 최후의 터부' 등을 쓴 일본 서양사학자 쓰시마 다쓰오의 '히틀 러에 저항한 사람들-반나치 시민의 용기와 양심'은 히 틀러를 지지하는 '압도적 다수' 속에서 나치즘에 맞섰던 '지극히 소수의 사람들'에 대한 이야기를 다룬다. 저자 는 "어떻게 살 것인가? 하는 보편적인 질문에 진지하게 응답하고 행동했던 사람들에 대한 이야기"라고 말한다.

'나치 독일'은 나치당과 히틀러 치하에 있던 1933년 부터 1945년까지의 독일을 일컫는다. 12년에 불과한 나 치 집권기 동안 히틀러는 인기있는 지도자였다. 독일 국 민은 국내에 수백 개의 강제 수용소가 건설되었다는 사 실을 알고 있었으며 유대계 주민들에 대한 박해를 용인 했다. 마침내는 집시 50만명과 함께 유럽의 유대계 주민 600만명을 말살한 홀로코스트로까지 발전했지만 히틀 러에 대한 지지는 계속됐다.

이런 상황 속에서 인종·장애 차별과 전쟁, 홀로코스트 에 반대하며 반나치 활동을 한다는 것은 "알려질 수 없을

뿐더러 아무에게도 알릴 수도 없는 고독한 현실에 투신하 는 것"이었다. 이들은 타인의 강요가 아닌, 시민의 한 사 람으로서 자발적인 의사에 따라 행동했다. 그들을 버티게 해 준 것은 스스로의 책임으로 결단을 내리고 위험한 일 을 기꺼이 떠맡은 의지 바로, '시민의 용기'다.

책은 히틀러에 저항했던 이들의 이야기를 생생하게 보 여준다. 강제 수용소에 끌려가야하는 이웃을 외면하지 않 은 평범한 시민들과 탈주병 지원, 히틀러 타도를 위한 행 동으로까지 나선 '에밀 아저씨' 그룹, 전쟁과 홀로코스트 를 막기 위해 히틀러를 제거하려했던 노동자 출신의 암살 자 게오르크 엘저와 용기 있는 군인들, 나치 독일 이후의 새로운 독일을 구상했던 '크라이자우 서클' 등이다.

책은 저항운동 이후를 살아가는 유족들의 이야기도 다룬다. 사랑하는 이의 죽음과 '반역자 가족'이라는 낙 인을 감내한 가족들은 역사의 산 증인이 되었다.

책은 원서에서 언급하지 않은 내용도 각주를 통해 충 실히 소개하고 있으며 연표를 비롯한 각종 자료들도 풍 부하게 담았다. 〈바오·1만6000원〉

/김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr

### "데크의 세때교체!"

### 불에 타지 않고 물에 썩지 않는

# 논슬립 디자인데크



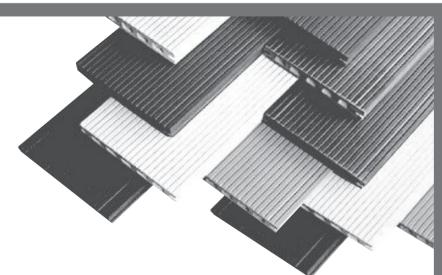




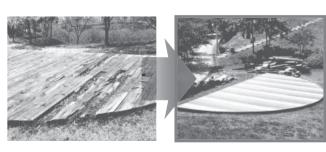












습기의 의한 부식, 번거로운 유지관리 기존데크 철거 후 디자인데크 시공 국산 원재료사용으로 경제적이며 재활용이 가능한 친환경 데크!



