

우리는 진짜 먹고 싶어서 먹는 것일까?



박성천 기자
추천하는 책

음식 중독

마이클 모스 지음, 연이람 옮김

일반적으로 사람들은 술이나 담배, 약물은 중독성이 강하다고 본다. 그러나 음식이 이들 기호식품보다 중독성이 강할 수 있다는 생각을 해 본적이 있는가?

2010년 폴리처상 해설보도 부문을 수상한 탐사보도 기자이며 베스트셀러 '배신의 식탁'의 작가인 마이클 모스는 음식이 더 중독성이 강할 수 있다고 주장한다. 사실 달고, 짜고, 기름진 음식은 식욕을 자극하는 강력한 요소다. 모스는 설탕과 지방의 조합에서 비롯된 풍미와 냄새와 맛은 뇌를 자극한다고 본다. 음식에 대한 강력한 기억을 소환해 육구를 불러일으키기 때문이다.

모스가 이번에 펴낸 '음식 중독'은 중독이라는 프리즘으로 식습관을 들여다본다. 중독의 관점에서 가공식품을 비롯한 오늘의 식단을 조명하고 무엇이 진짜 위험 요소 인지를 파고든다. 저자의 질문은 간단하다. 진짜 먹고 싶어서 먹는 것일까? 그렇지 않다면 중독의 요인이 있는 것은 아닐까?

저자는 단순한 주장이나 설을 가지고 접근하는 것이



아니라 과학적인 접근을 시도한다. 일테면 이런 것이다. 만약 음식을 먹는 데 의지나 취향을 넘어선 요소가 작동한다면 다시 말해 중독성이 있다면 그런 요인을 제거하려는 노력이 필요하다는 논리다.

언급한 대로 음식은 기억과 밀접한 관련이 있다. 특히나 중독 문제는 뇌 안에 있다고 언급한다.

"음식은 기억과도 깊은 관련이 있다. 우리가 음식에 관해 생성해내는 기억은 일반적으로 다른 어떤 물질보다 강력하고 오래 지속된다. 음식에 관한 어릴 적 기억은 평생 동안의 식습관에 신기한 정도로 강력한 지배력을 행사하며, 그 반대도 마찬가지다."

초콜릿을 입힌 도넛을 먹거나 설탕과 지방이 배합돼 만들어진 패스트푸드에 주는 특유의 풍미는 뇌를 자극한다. 저자에 따르면 '담배 연기가 뇌의 보상 회로를 활성화하는 데는 10초가 걸리지만 혀에 들어온 설탕은 0.6초면 충분하다'고 설명한다. 담배보다 단맛과 같은 특정한 풍미가 훨씬 더 자극적이라는 얘기일 수 있다.

다시 말해 '단짠' 음식에 대한 기억은 우리의 몸이 그것을 갈망하도록 강제한다는 것이다. 그 갈망에 따라 특정 음식을 먹게 되고 쾌감을 느낀다. 다시 그 쾌감에 대한 기억은 갈망을 만드는, 일종의 '중독의 순환'이 이루어지는 것이다.

저자는 "인간은 본능적으로 단 것을 좋아한다"며 "식품 기업들은 과거에는 달지 않았던 음식에 60가지가 넘는 설탕을 첨가했고, 이 때문에 우리는 모든 음식이 아주 달

아야 한다는 생각을 갖게 되었다"고 덧붙인다.

뿐만 아니라 인간이 더 많은 음식을 원하도록 만들어진 것도 중독과 밀접한 연관이 있다. '위가 열량을 감지해 뇌에 유익한 음식이라고 전하면 뇌가 쾌감을 일으켜 음식을 더 먹게 유도하는 것이다.' 또한 과도한 설탕 섭취가 좋지 않다는 것을 알면서도 사람들은 1년에 약 33kg을 먹는다.

그렇다면 음식 중독에서 벗어나려면 어떻게 해야 할까? 무언가를 포기해야 하며 다시 고통의 악순환으로 끌어들여야 하는 유혹을 견뎌야 한다. 중독을 이겨내는 조인은 의외로 간단하다. 1980년대 초 낸시 레이건이 시작한 '단호히 거절하라'는 캠페인을 환기할 필요가 있다. "끓고, 다시는 손대지 말라"는 경고만큼 유효한 것은 없다.

오늘날 가공식품은 현대인의 식단을 점차 지배하고 있다. 이런 상황에서 식습관을 바꾸기는 쉽지 않다. '가공되지 않은 자연식품을 과식하는 사람은 없다'는 점을 고려하면 고자극음식 환경을 제거할 필요는 분명해진다.

저자는 "음식과 식습관에 대한 통제력을 되찾는 데 가장 효과적일 것으로 보이는 전략들을 흡연, 약물 남용, 스마트폰 중독과 같은 다른 중독 문제를 다룰 때 사용되는 방법에서 찾을 수 있다"며 "음식 중독은 단순히 함께 짊어져야 할 책임을 넘어 더 건강한 미래로 나아가는 길이 될 수 있다"고 강조한다.

<민음사·1만8000원>

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

▶음식은 기억과 밀접한 관련이 있는데 특히 '단짠' 음식에 중독되는 것은 우리의 몸이 그것을 갈망하도록 길을 여겨 있기 때문이다.



조선 청소년 이야기

김종광 지음

"흔히 옛이야기를 당대 청소년에게 전할 때 어른들은 어떤 교훈을 주어야 한다는 압박관념을 가집니다. 청소년을 독자가 아니라 계몽 대상으로 여기니까요. 저는 그런 억지스러운 교훈으로부터 자유롭고 싶었습니다."

김종광 소설가가 '조선 청소년 이야기'를 펴내면서 한 말이다. 각색소설 형식의 작품은 조선 후기 한문책들에서 지금의 청소년에 해당하는 소년들의 이야기를 모티브로 한다.

작가의 말대로 교훈이 아닌 이야기에 방점을 두고 재미있게 전달하는 데 신경을 썼다. 작가는 12편을 찾아내 최대한 각색을 했고 텍스트 출처인 한문책에 대개의 이야기를 간략히 기술했다.

그는 "그 이야기들을 되풀이해 읽고, 당시 상황에 맞춰 청소년 인물의 감정과 생각과 행동을 사실적으로 담아보려고 했습니다"라고 말했다.

원 텍스트 이야기는 조선시대 '흠수저' 청소년들의 이야기이다. 이들은 당대에서 '좋은 세상을 만들기 위해 남을 속이고 빼앗아야 한다면?', '괴이하다 못해 불쾌한 외모를 가지고 태어났다면?', '가정이 어려워 사랑은 꿈도 못 꾸는 친구가 있다면?' 등과 같은 질문을 갖고 있다. 이들 질문은 작품 속 인물 문수, 석계, 조 도령의 고민이다.

당시 청소년들의 고민은 오늘을 사는 많은 이들이 갖고 있는 공통된 고민이기도 하다. 조선시대에라도 소위 말하는 '흠수저'와 '흠수저'가 있었을 것이다. 조선시대 청소년들이 느꼈을 신분의 벽, 성차별의 벽은 오늘날의 그것과 별반 다르지 않다.

작가는 시대를 달리한 고민이지만 현재에만 머물러 있지 않고 문제를 멀리서 바라보는 안내 역할을 한다. 주어진 스토리를 통해 책 읽기의 방향과 깊이를 확장해 볼 수 있다.

<교육서가·1만5000원>

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr



인간적인 죽음을 위하여

유성이 지음

죽음은 모든 생명체가 궁극적으로 맞닥뜨려야 하는 운명이다. 그러나 죽음이 자신과 관련된 일이거나 부모 형제와 관련돼 있다면 말처럼 쉽게 받아들이기 힘들다.

어머니의 죽음 이후 16년 이상 '죽음학'을 연구하며 죽음과 삶을 성찰하는 이가 있다. 유성이 씨가 주인공이다. 유 씨는 2011년 아동 대상으로 '죽음과 삶을 생각'하는 생명교육 프로젝트를 시작했고 지금도 죽음의 연구를 진행하고 있다.

이번에 유 씨가 펴낸 '인간적인 죽음을 위하여'는 2021년 1월부터 호스피스병원에서 직접 체험한 것을 기록으로 남긴 결과물이다. 간병사로서 호스피스병원에서 체험한, 생애 말기 죽음을 앞둔 노인들에게 어떤 '돌봄'이 필요한가 화두를 던지고 있다.

저자는 호스피스병원에서 만난 88세인 어르신인 죽어가는 시간 속에서 생명을 지닌 한 인간으로 존재했던 22일간 이야기다. 저자는 어르신인 '편안하게 죽고 싶다'며 죽음을 맞이한 준비된 마음으로 임원했고 어르신을 간병하면서 생각과 행동, 감정, 행동 등 일거수일투족을 세세하게 기록했다.

책은 이처럼 한 개인의 죽음에 초점을 맞추고 있다. 인간적인 죽음을 맞이하기 위해 개인 스스로가 준비를 해야 할 필요도 있지만 결국에는 타인의 절대적인 도움이 필요하다는 것을 상기시킨다.

유 씨는 "아무리 현대 의료가 발전하고 AI 인공지능 시대라 해도 한 인간의 존엄성을 불변하다. 인간은 착상되는 순간부터 임종에 이를 때까지 생명권을 지닌 유일무이한 존재"라고 강조한다.

<멘토프레스·1만3800원>

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr



케이팝의 시간

태양비 지음

'트와이스 노래를 들으면 앨범이 발매된 해에 있었던 추억들이 하나 둘 생각나' 온라인 커뮤니티에서 많은 사람들의 공감을 받았던 한 네티즌의 말이다. 아마 걸그룹 트와이스가 데뷔 이후 꾸준히 매년 컴백하고, 시즌별로 정규와 미니, 싱글 앨범을 내며 대중들과 소통했기 때문일 거라 짐작된다.

즐거운 순간마다, 위로가 필요한 순간마다 들었던 노래들은 시간이 지나 '그땐 그랬지' 회상할 수 있게 한다. 이것이 노래가 가진 힘이자 존재의 이유다.

'n세대 아이돌'이라는 이름으로 걸그룹과 보이그룹은 떠오르고 교체돼 왔다. 그때 우리의 '오빠'였고 '누나'였던 이들은 뒤돌아보면 누군가의 남편이자 엄마, 나아가 연예인의 신분을 벗고 일반인의 삶을 살고 있기도 하다.

케이팝 연대기를 설명하는 책이 나왔다. 책은 케이팝이 왜 우리나라 뿐 아니라 해외에서도 열광인지, 요즘 기획사의 트렌드, 케이팝의 중심에서 함께한 이들, 30여년의 케이팝 역사까지 재밌고 흥미롭게 전달한다.

저자 태양비는 케이팝 웹소설 작가이자 케이팝 저널리스트로 관련한 글을 시사 주간지, 음원 사이트 등에 연재하고 있다.

1세대(1990년대) H.O.T, 2세대(2000년대) 박명, 3세대(2010년대) 방탄소년단까지, 책은 '시스템 주위', '아티스트 주위', '커뮤니티 주위', '아이콘 주위'라는 4개 사조로 케이팝 음악과 시장을 살펴본다. 버클리 음대 출신의 작곡가 지망생이었지만 유수 기획사에게 모두 거절당하고 신해철과 작업하며 자신의 주무기를 발견해낸 싸이의 일화, 이성수와 민희진 등 SM의 시스템, 에스파의 가상 현실 프로젝트에 대한 케이팝의 새로운 시도 등 다양하다.



<지노·1만6000원>

/김대인 기자 kdi@kwangju.co.kr

그린궁 GREEN GOONG PRIME EVER 120 프라임에버 120

다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!



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.

소비자상담실 080-234-6588