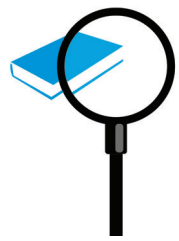


‘먹방’과 ‘쿡방’의 시대…맛있게 차린 ‘교양 한 그릇’



한국인들이 선호하는 음식들. 왼쪽부터 시계방향으로 치킨, 짜장면, 김밥, 삼겹살.
〈북트리거 제공〉



박성천 기자가
추천하는 책

교양 한 그릇

박찬일 지음

주말이면 주부는 음식 때문에 고민이다. ‘주말인데 뭘 먹지?’라는 생각을 하다 보면 은근히 스트레스를 받는다. 남편과 아이들도 은근히 주말 음식을 기대한다. 집에서 간단히 먹기도 하지만 밖에 나가 외식을 할 수도 있다.

외식을 하자고 결정을 해도 고민이 끝난 것은 아니다. 메뉴는 무엇을 선택할지를 두고 가족끼리의 견통일이 되지 않을 때가 있으니 말이다. 저마다 식성이 다르고 먹고 싶은 음식이 다르다 보니 메뉴를 결정하기까지도 진통이 따르기도 한다.

오늘날은 음식 가지 수가 헤아릴 수 없을 만큼 종류가 다양하다. 세계화의 영향으로 곳곳에 들어선 외국 식당들을 볼 수가 있다. 맛도 이름도 생소한 음식들은 호기심을 자극하기도 하지만 섣불리 손길 이 가지 않을 때도 있다.

익숙한 음식은 한정돼 있기 마련이다. 잡채, 떡볶이, 라면, 김밥, 치킨, 냉면, 돈까스, 삼겹살 등은 비교적 한국인들이 선호하는 음식이다. 물론 카레, 파

스타, 햄버거, 치킨, 피자 등도 좋아하는 음식이기도 하다.

박찬일 셰프의 ‘맛에 진심이라면, 교양 한 그릇’은 한국인의 입맛을 사로잡은 음식들에 대한 이야기이다. “어머니 옆에서 콩나물과 마늘을 다듬으며 요리를 시작했다”는 박 셰프가 쓴 ‘한국인의 소울 푸드’에 관한 책이다.

지난해 넷플릭스 예능 프로에서 인기를 끌었던 ‘흑백 요리사’라는 프로가 있다. 신진 스타 셰프들이 탄생한 계기가 됐으며 ‘먹방’이나 ‘쿡방’도 더 사람들의 관심을 끌었다.

치킨은 청소년들이 좋아하는 음식 가운데 하나다. 먹는 사람도 많지만 치킨집을 운영하는 사람도 많다. 양념에 따라 튀기는 방법에 따라 치킨 종류도 손에 꼽을 수 없을 만큼 많다. 우리나라를 일컬어 ‘치킨 공화국’이라고 하는 것은 치킨이 연령을 불문하고 최애하는 음식이기 때문이다.

프라이드치킨의 원조는 미국이다. 그 이전에는 노동력 착취라는 어두운 역사가 자리하고 있다. 18~19세기 무렵 미국 남부 농장주들은 로스트치킨을 즐겨 먹었다. 닭 속에 감자, 당근 등 채소를 넣고 통째로 구운 요리다. 배가 고픈 노예들은 농장주들이 버린 닭 뼈를 먹기 위해 기름에 튀겼다. 이것이 프라이드치킨의 효시가 됐다고 한다.

저자에 따르면 치킨의 매력은 닭 한 마리를 통째로 먹을 수 있다는 데 있다. 여러 부위의 맛을 느낄 수 있는데다 비교적 가격이 저렴하다. 별다른 기술이 없어도 손쉽게 조리할 수 있다. 설탕과 다양한 조미료도 색다른 풍미를 느끼게 한다. 여기에 언제 어디서나 치킨을 맛볼 수 있게 하는 배달문화는 ‘치

느남’에 대한 애정을 강화시키는 요인이다.

명절이나 잔칫날에 빠지지 않는 음식이 잡채다. 다양한 재료들이 들어가지만 이것이 빠지면 ‘앙꼬 없는 찐빵’이다. 바로 당면이다. 잡채는 채소와 고기를 볶아 삶은 당면을 넣어 만든 국수 요리다. 당면은 잡채에 빠져서는 안 되는 가장 중요한 재료다.

박 셰프는 ‘잡채=당면’으로 인식되는데, 당면 잡채 요리법이 정착된 것은 60년대로 추정된다고 설명한다. 6·25전쟁을 겪으며 세계 반국으로 추락할 만큼 어려웠던 우리나라에서 당면은 중요한 식재료였다. 여러 사람이 함께 먹을 수 있었고 배고픔을 면하게 해주었다.

오늘날 순대가 대중화된 데에도 당면의 역할이 컸다. 일반적으로 순대는 고기, 채소 등을 돼지 창자에 넣어 만들어 먹는 요리였다. 그러나 당면을 넣어 재료비를 낮춤으로써 순대의 대중화에 크게 기여했다는 분석이다.

우리나라는 굽는 불판 종류가 세계에서 가장 많은 나라다. 숯불, 석쇠, 철판, 돌판 등 다양한 불판 재료가 있는데, 삼겹살은 이 같은 불판 다양화에 기여했다. 화식 메뉴로 삼겹살이 선호되는 것은 호불호가 크게 갈리지 않기 때문이다.

한편 사시사철 각양각색의 맛을 지닌 냉면을 비롯해 ‘나눠 먹어서 즐거운’ 피자, 동서양을 넘어 고급스러운 요리의 대명사 스테이크 등 친근하면서도 맛있는 음식 이야기도 만날 수 있다.

저자 박찬일은 광주일보 칼럼 ‘박찬일의 밥 먹고 합시다’ 필자로 활약하고 있다.

〈북트리거·1만6800원〉

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr



우리가 사랑한 단어들

신호원 지음

숨이 턱턱 막히는 ‘팡바람’ 불탄 지난한 여름이 지나갈 즈음에는 선선한 가을바람이 살랑 불어온다. 이른 가을에 부는 시원한 바람을 ‘색바람’이라고 한다. 요즘처럼 색바람이 불어와 선선해진 날을 순우리말로 ‘상크류하다’고 표현한다.

태도나 성격이 부드럽고 친절한 사람을 표현할 때 ‘곰살맞다’고 한다. 곰살맞은 사람을 만나면 우리 마음은 나긋나긋 말랑해진다. 여기에 찹찹함까지 더하면 ‘곰살곰살하다’고 표현하고 부드럽고 사근사근한 사람은 ‘오사바사하다’고도 한다.

이토록 다정하고 보드라운 우리말이 건네는 다정한 안부 같은 책 ‘우리가 사랑한 단어들’이 출간됐다. 21년차 한국어 교육 전문가이자 28만 부 베스트셀러 작가인 신호원이 펴낸 이 책은 삶 속에서 피어난 감각과 감정을 28개 주제로 구분하고 여기에 우리가 사랑해 왔고 사랑하게 될 750여 개 순우리말 단어들을 소개한다.

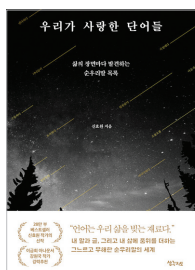
책은 단순한 단어 모음집이 아니라 말과 삶을 잇는 다리 역할을 한다. 저자는 대표되는 주제를 중심으로 그 단어가 떠오르는 에세이를 다정하게 풀어내고 주제와 관련된 순우리말을 최대한 많이 담으려 했다. 순우리말 뜻풀이는 기본에 예시 문장도 추가했다.

책을 읽다보면 잊고 있던 우리말 속에서 따뜻한 울림과 새로운 발견을 경험하게 된다. 무엇보다 줄임말, 신조어, 외래어 등 잠깐 유행하다가 빠르게 사라지는 말이 아닌 오래도록 빛나는 순우리말의 아름다움을 세심 깨닫게 해주어 더 뜻깊다.

방송인 이금희는 “AI는 쓸 수 없는 사색과 상상을 엿볼 수 있는 책”이라며 “일상에 숨어 있어 미처 몰라봤지만 보석처럼 빛나는 낱말들, 비늘이 반짝이는 싱싱한 단어들을 길어 올릴 수 있는 책”이라고 추천했다.

〈생각지도·1만8800원〉

/이보람 기자 boram@kwangju.co.kr



감정의 과학

이선 크로스 지음, 왕수민 옮김

불꽃 찾아오는 분노와 눈물, 이유 없는 불안과 무기력. 주체하기 어려운 감정의 파도 앞에서 ‘차라리 아무것도 못 느끼는 로봇이 될 수 있다면’이라고 생각해적 있다. 하지만 감정은 제거하거나 억누를 대상이 아니다. 심리학자 이선 크로스는 ‘감정의 과학’에서 “감정은 인간이 가진 가장 본능적인 정보 수단이며, 다루는 법을 익히는 순간부터 삶의 주도권을 되찾을 수 있다”고 말한다.

책은 감정이 어떻게 형성되고 어떻게 증폭되거나 가라앉는지를 뇌과학과 심리학의 최신 연구를 토대로 설명한다. 그리고 감정을 온전히 경험하면서도 휘둘리지 않도록 돕는 여섯 가지 ‘전환 전략’을 제시한다.

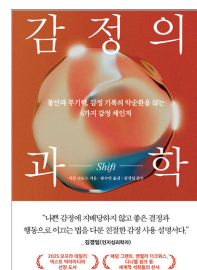
예를 들어 ‘감각 전환’은 간단하지만 가장 효과적인 방법이다. 걷기, 햇볕 쬐기, 좋아하는 향기를 맡는 행위처럼 몸의 감각을 바꾸는 것이 감정 상태를 변화시키는 데 큰 영향을 미친다. ‘주의 전환’은 반복되는 부정적 생각의 고리를 끊어주며, ‘관점 전환’은 자기 내면에 갇히기 쉬운 상태에서 벗어나 나를 조금 더 멀리서 바라보게 한다.

책은 또한 감정이 개인만의 일이 아님을 상기시킨다. 누구와 함께 있고, 어떤 장소에 머물며 어떤 문화적 분위기 속에 있는가에 따라 감정의 크기와 결도 달라진다. 감정을 솔직하게 표현하는 사회일수록 회복력이 높은 이유, 지지와 공감이란 어떤 방식으로 감정적 고통을 덜어주는지 다양한 사례를 통해 보여준다.

저자는 감정을 통제하는 기술을 가르치기보다 감정과 더불어 살아가는 법을 제안한다. 감정을 완벽히 통제할 수는 없지만 그 흐름을 알아차리고 스스로에게 덜 해로운 방향으로 이끄는 일만으로도 삶은 훨씬 단단해질 수 있다.

〈웅진지식하우스·1만9500원〉

/장혜원 기자 hey1@kwangju.co.kr



넷플릭스 인사이드

서보경 지음

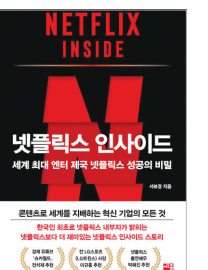
‘오징어 게임’, ‘킹덤’, ‘케이팝 데몬 헌터스’까지. 오늘날 콘텐츠 제작으로 자리 잡은 넷플릭스의 비결은 단순히 ‘좋은 콘텐츠’가 아니다. 눈에 보이지 않는 무대 뒤에는 규칙 대신 맥락을 공유하고 평균 대신 최고만을 남기는, 자율과 긴장을 동시에 품은 조직 운영 방식이 있었다.

넷플릭스 아시아 전략팀에서 3년간 근무한 서보경은 ‘넷플릭스 인사이드’에서 내부자의 시선으로 조직의 실체를 전한다. 그는 2019년 보스턴컨설팅그룹에 재직하던 중 지원하지도 않았는데 넷플릭스로부터 먼저 연락을 받았다. “현재 직급에서 받을 수 있는 최고 연봉을 알려달라”는 제안은 입사 순간부터 기존 기업과의 차이를 보여주었다. 무제한 휴가와 한도 없는 법인카드 같은 파격적 복지가 있었지만, 동시에 “평균 이상과는 차별한다”는 원칙도 엄격히 작동했다. 넷플릭스식 자율 뒤에는 언제든 퇴출될 수 있는 긴장감이 자리했다.

책은 넷플릭스를 움직이는 아홉 가지 원동력(판단력, 커뮤니케이션, 임팩트, 호기심, 혁신, 용기, 열정, 정직, 이타성)을 구체적 사례로 풀어낸다. ‘오징어 게임’ 글로벌 전략 회의에서 한 프로듀서의 확신이 조직의 의심을 넘어 해외 성공으로 이어진 일화, “마케팅도 콘텐츠만큼 재미있어야 한다”는 목표가 팀 분위기를 바꾼 경험은 넷플릭스가 ‘가치있는 스타트업’으로 불리는 이유를 잘 보여준다.

저자는 넷플릭스식 시스템을 그대로 옮겨 심기보다 현실에 맞는 ‘부분 적용’을 권한다. 작은 부서에서 인포메이션 캡틴 제도를 시험하거나, 연말 평가 대신 프로젝트 종료 때마다 피드백을 주고받는 방식이다. 중요한 것은 제도의 형태가 아니라 그 방식을 택한 이유를 이해하고 상황에 맞게 조정하는 것이라고 강조한다. 〈세종서적·1만9000원〉

/장혜원 기자 hey1@kwangju.co.kr



그린 알로에

그린 프리미엄
베라골드 400
알로에겔

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

현대인들의 면역력 증진 뿐 아니라
장 건강, 피부 건강에 도움을 줄 수 있는

알로에 본고장인 미국산

✓ 유기농 알로에베라겔 즙액 400%

✓ 면역다당체 하루 섭취량 300mg



※ 한국건강기능식품협회에서 광고심의를 받은 광고를 입니다.



소비자상담실 080-234-6588

■ 제조사 : 코스맥스엔비티(주)
■ 유통전문판매원 : (주)그린알로에