

새 책

▶살아갈 용기에 대하여(오소희 글, 김효은 그림)=현실과 허구적 상상력이 결합된 아릿하고 마음 따뜻한 다섯 가지 이야기가 담긴 '어른을 위한 동화책'이다. 라오스의 아농, 르완다 소녀 바바라, 이라크 소녀 달달, 아마존의 푸미, 필리핀의 타이손 등 작가가 여행하면서 만난 제3세계 아이들이 주인공으로 등장한다. '나는 달달이야! 너는?'의 개정판으로 글의 구성과 디자인이 전체적으로 달라졌다. 북하루스, 1만5000원.



▶전지적 지구시점(정원 지음)=북극곰의 문제라고만 생각했던 기후 위기가 자연재해, 미세먼지, 변종 바이러스 등과 같은 형태로 우리의 일상을 침범한다. 저자의 생존을 위한 제로 웨이트 실천 방법은 환경문제에 막 관심을 가진 입문자라면 구체적인 실천방안을, 이미 실천중인 사람들은 연대감과 공감을 얻어갈 것이다. 마음의숲, 1만2000원.



▶테라섬의 분화, 문명의 줄기를 바꾸다(최용주 지음)=지질학자인 저자는 테라섬의 화산 분화라는 역사적 사실을 아틀란티스와 모세의 엑소더스에 접목시켰다. 저자는 과학적인 방법을 이용해 테라섬의 분화 시기를 유추하고, 그리스 고대 문명과 이집트 역사 기록을 살펴 아틀란티스가 지구상에서 사라졌을 법한 시기, 모세가 이스라엘 민족을 이끌고 탈출했을 시기를 가능해본다. 푸른길, 2만원.



▶세계사를 뒤바꾼 가짜뉴스(미야자키 마사카츠 지음, 장하나 옮김)=거짓으로 대중을 현혹시킨 36가지 이야기가 담겼다. 이 책은 역사적으로 가짜뉴스를 어떻게 활용해 대중을 선동했는지 가감없이 보여준다. 더 나아가 그 결과로 얼마나 큰 이득을 취할 수 있는지까지 짚어준다. 매일경제신문사, 1만6000원.



▶노인이 되지 않는 법(소노 아야코 지음, 김옥 옮김)=고령화 시대를 살아야 하는 우리에게 행복한 노후를 위한 지혜가 필요하다. 책은 '나는 이렇게 나이들고 싶다-계로록'의 저자가 전하는 내면의 노후 대책이 담겼다. 저자는 나를 지켜주는 간절한 기준 7가지(자립, 일, 관계, 돈, 고독, 늙음·질병·죽음, 신)에 대해 이야기한다. 리수, 1만3500원.



▶소년과 개(하세 세이슈 지음, 손예리 옮김)=동일본대지진으로 주인을 잃은 개 다몬이 친구인 소년 히카루를 다시 만나기 위해 5년 동안 일본 전역을 떠돌면서 만난 사람들에 관한 이야기다. 저자는 사랑하는 이에게 상처받고 상처주며 힘겹게 살아가는 사람들의 슬픔과 외로움이 다몬으로 인해 치유되는 과정을 과장 없이 감동 깊게 그려낸다. 2020년 나오키상 수상작이다. 창심소, 1만5800원. 오온지까지 ejoh@ihalla.com



감염 위험과 이익 사이에서 균형을 찾자

켈리 프레이딘 '코로나 시대에 아이 키우기'

상식적 활동 나를 챙기고 소외층 돌보는 여유 갖길

이 낯선 시대를 건너기 위한 말은 넘쳐나지만 이 순간 무엇이 필요한지 알려주는 곳은 드물다. 코로나 확산세가 여전한 상황에서 집 밖으로 나가지 않는 게 가장 안전하겠지만 그래서를 삶을 이어가기 어렵다. 직장이나 학교에 나가야 하고, 장을 보고 필요한 물건을 사와야 한다. 정기적인 진찰이나 꼭 필요한 치료를 미루면 건강을 더 크게 해칠 우려도 있다. 막연한 불안과 공포에 사로잡힐 게 아니라 위험이 얼마나 되는지, 어떻게 줄여 나가야 할지 알아야 한다.

소아청소년과 전문의이자 두 아이를 키우는 엄마인 켈리 프레이딘의 '코로나 시대에 아이 키우기'는 그에 맞는 정보를 담고 있다. 신생아에서 10대까지 키우고 있는 부모들을 위해 팬데믹 시대 스트레스에 대처하는 법과 현명하게

결정내리는 법에 초점을 맞춰 이야기를 풀어냈다.

그는 코로나 관련 어린이 입원율이 6~20%로 어른과 비슷한 수치지만 그 실상을 봐야 한다는 점을 지적했다. 이는 바이러스에 감염되어 증상을 나타낸 20%에 속하는 것으로 80%의 어린이는 증상이 없다는 말이다. 대부분의 어린이에게 위험은 그보다 훨씬 낮다.

학교는 다시 열어야 할까. 이 문제에 대해선 감염 위험과 학교의 이익 사이에서 균형을 찾아야 한다고 했다. 홈스쿨링이나 원격 수업은 생계를 위해 부모가 매일 일해야 하는 대부분의 가정에 실질적인 혜택이 될 수 없다. 몇몇 가정의 모여 아이들을 돌보는 방법은 안전이 보장되지 않는다. 풍성한 학습 환경을 갖춘 교실을 온라인으로 완벽하게 옮길 방법은 없다.

가족 전체를 위해 지금은 그 무엇보다 부모들이 스스로를 보살피는 일이 우선이라는 점도 강조했다.



다. 자신을 챙긴다는 것은 상식적으로 건강과 행복을 증진시키는 기본적인 활동을 의미한다. 매일 햇빛을 쬐며 걷고, 규칙적으로 식사를 하고, 충분한 시간 편안한 수면을 취하는 일이다. 가족이 건강을 지킬 수 있다면 소외층과 약자를 돌보는 여유도 되찾을 수 있다. 저자는 한 사회의 진정한 가치는 소외되는 사람이 얼마나 적은가에 있다고 했다. 현재 캐나다 밴쿠버에서 번역가이자 출판인으로 살고 있는 강병철 소아과 전문의가 우리말로 옮겼다. 풀꽃자유 서울의학서적, 1만6000원. 진선희까지

거식증 고통 안다면 과연 동경할 수 있을까

김안젤라의 '살이 찌면 세상이 끝나는 줄...'

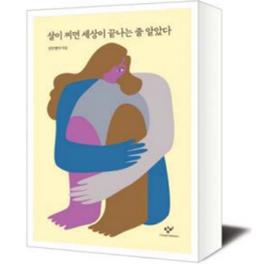
하이힐 대신 스니커즈를 신고, 운동으로 건강한 일상을 만들자는 분위기가 퍼지고 있지만 뼈가 휘어나올 정도로 마른 상태('뼈마름')를 원하는 이들은 여전하다. 국민건강보험공단의 자료에 따르면 최근 5년간 거식증으로 치료를 받은 사람은 총 8417명이었다. 2015년에 비해 2019년에는 그 수가 16%나 증가했다. 여성이 남성보다 3배 많고 특히 10대 청소년들에게 그 경향이 뚜렷한 것으로 나타났다.

10여년 전 그도 강마른 몸매가 되고 싶었다. 살을 빼면 뽀족뽀족 더 빠고 싶은 마음이 강해졌다. 음식을 계속 줄여나갔고 결국 '초절식' 수준까지 다다랐다. 초절식 식단은 하루 한끼만 먹거나 하루에 섭취하는 칼로리량을 500kcal 이하로 줄이는 극단적인 식이법이다. 억지

로 마른 몸을 만들려니 부작용이 뒤따랐다. 잘못된 길로 접어들었다는 걸 깨닫고 정상 궤도로 돌아오기까지 오랜 시간이 걸렸다.

17년 동안 폭식증을 앓았던 김안젤라의 '살이 찌면 세상이 끝나는 줄...알았다'는 그 과정을 솔직하고 백한 에세이다. 같은 아픔을 겪고 있는 이들을 위해 건강하게 제대로 살아야 한다고, 살이 찌다고 세상이 끝나는 것은 아니라고 말을 건넨다.

저자는 섭식장애를 포괄하는 미디어 등 올바른 정보가 부족하고 타인의 시선이나 스스로 만들어내는 미의 기준에 갇히는 현실을 짚었다. 거식증과 폭식증으로 괴로워하는 이들이 살찌는 일을 극도로 두려워하는 데는 개인적인 성향이나 심리적인 이유만이 아니라 사회문화적 요인이 복합적으로 작용하



고 있다고 했다. 상담을 통해 가까운 사람들과의 관계를 점검하는 등 자신과 마주하는 연습을 통해 어둡고 긴 터널을 빠져나올 수 있었다는 그는 "경험자로서 감히 말하건대, 그 고통을 알게 되면 함부로 거식증을 동경할 수 없다"고 했다. 그 역시 또다시 넘어질지도 모르지만 힘주어 말한다. 지금 그 모습 그대로 충분히 아름답다고. 창비, 1만4000원. 진선희까지 sunny@ihalla.com

이 책 강홍림의 '태풍서귀' '인생태풍' 겪는 이들을 위한 서귀포



'태풍서귀'에 실린 풍경. 작가는 회복과 돌아보기의 여행지인 '서귀'로 이끈다.

여기, 남자와 여자가 있다. 남자는 처가 도움으로 성공하려는 야망이 있으나 그것이 옳은 일인지 자문한다. 여자는 아들을 먼저 떠나보낸 슬픔으로 물 한 모금 입에 대지 못하는 날들이 많았다. 그들의 발길이 닿은 곳은 서귀포다. 각기 다른 이유로 여행자가 된 두 사람에게 서귀포는 어떤 해답을 내놓을까.

서귀포 출신 강홍림 작가가 이룬 남자와 여자가 등장하는 '태풍서귀'를 냈다. '아버지의 바다', '태풍서귀' 등 짧은 소설 두 편이 묶인 책이다. 소설 형식으로 코로나 시대 새로운 여행 콘텐츠를 모색한 작가는 직접 촬영한 사진을 더해 1박 2일 동안 돌아볼 수 있는 서귀포로 독자를 이끈다. '서귀'의 한

남녀 등장 짧은 소설 두 편 새로운 여행 콘텐츠 모색 회복하고 돌아보는 건기



자어는 '서쪽에서 서쪽으로 돌아가다'의 의미다. 작가는 '서쪽'에서 서방 정토를 떠올리고, '돌아가다'에서 끝내 다다를 희망을 읽는다.

'아버지의 바다'의 주인공은 정방폭포를 출발해 서쪽전시관, 소남머리, 자구리, 이중섬거주지, 솔동산, 천지연폭포, 새연교, 새섬으로 차례차례 이동한다. 걸어서 약 2시간이 걸리는 총 6.8km 코스다. 이 과정에서 소설의 주요 모티브가 되는 공간이 이중섬거주지다. 남자는 가족 사랑이 지극했던 이중섬의 삶에서 아버지를 본다. 자신이 돌아가야 할 '서쪽'은 아버지와 아버지의 관계를 회복하는 일임을 깨닫는다.

'태풍서귀' 속 여자는 천지연폭포 주차장에서 남성마을, 황우지, 외돌개, 뽕배낭골, 속골, 서간도, 강정천, 길거리 성당, 강정평화센터까지 걷는다. 모두 합쳐 11.5km 길이로 도보로 약 4시간이 소요된다. 태풍이 올 때마다 증계 카메라가 모여드는 법환포구 등이 있는 이 구간을 통과하며 여자는 서서히 주변 사람에 대한 증오를 지워 간다.

강 작가는 "사는 동안 인생태풍을 겪지 않는 사람이 있을까"라며 "소설을 통해 성실하게 살아가는 이 땅의 아버지들에게 힘이 되고 싶었다. 우리 시대 태풍을 겪고 있는 분들에게 위로가 되고 싶었다"고 했다. 사람과사람들, 2만5000원. 진선희까지

www.jewwelling.com

해녀영양식
제주해녀들이 직접 만든

해삼몸국

해삼몸국은 이런 분들이 드시면 특히 좋아요!

- 정서적으로 안정되고 집중력이 요구되는 수험생
- 어머니가 차려준 집밥을 그리워하는 혼밥족
- 요즘 들어 부쩍 입맛이 없어하는 연로하신 부모님
- 면역력 높이는 특별 영양식을 선호하는 미식가

해삼몸국의 특징

- 8시간 동안 우려낸 깊고 진한 국물
- 잘 건조된 모자반을 찬 물에 불려 염분을 뺐음
- 바다의 인삼으로 불리는 몸에 좋은 해삼
- 3無 첨가로 안전하고 건강하게 드실 수 있습니다.

조리 방법

전자레인지 조리시

해동 후 전자레인지용 용기에 넣어 전용 덮개 또는 랩을 씌워 약 4분(700W 기준) 데워 드시기 바랍니다. *1KW 기준 3분

냄비 조리 시 (직접 가열 시)

해동 후 개봉하여 냄비 뚜껑에 부은 후 약 3~4분간 더 끓여서 드시기 바랍니다. 간이 되어 있으니 기호에 맞게 양념을 더 넣어 드세요 오래 끓이면 짭 수 있으니 조리시간을 준수하여 주세요

중탕 조리시

해동 후 끓는 물에 제품을 봉지째 그대로 넣고 약 3~4분간 더 끓여서 드시기 바랍니다. * 끓는 물 중탕 조리 시 제품이 터질지 모르니 냄비의 뚜껑을 닫지 마십시오

※ 개인 취향에 따라 '청양고추'와 '대파', '후추'를 넣어 드시면 더 맛있게 드실 수 있습니다.

소비자 상담실 **064-725-1100**

제조 판매원 **신한에코** 제주특별자치도 제주시 죽성서길 7-10