



식사에 대한 생각

세계는 점점 더 부유해지는데
우리의 식탁은 왜 갈수록 가난해지는가

비 율슨 지음 / 김하현 옮김

2020년 2월 27일 출간 | 판형 135*215 | 516쪽 | 17,800원 | 분야 인문 > 교양인문학 | ISBN 979-11-90030-37-3 03300

책 소개

“이 책이 당신의 인생을 바꿀 것이다”

늘 배부르지만 점점 허약해지는 사피엔스들에게 전하는

WSJ 칼럼니스트 비 윌슨의 식사에 대한 질문

- 우리는 어쩌다 식사보다 더 많은 간식을 찾게 됐을까?
- 우리가 탄산음료를 ‘물처럼’ (죄책감 없이) 마시게 된 건 무엇 때문일까?
- 수십억 세계 사람들은 언제부터 똑같은 메뉴로 저녁을 때우게 됐을까?
- 세계인의 식사 시간은 언제부터 이렇게 짧아졌을까?
- 식품기업은 어떻게 당분, 지방, 나트륨이 많은 음식을 구입하도록 했을까?
- 이 모든 것은 개인 의지의 문제일까, 시스템과 문화 때문일까?

<뉴욕타임스>, <워싱턴포스트>, <파이낸셜타임스> 추천도서! 《식사에 대한 생각》

BBC 선정 올해의 음식 칼럼니스트 비 윌슨이 현대인의 식탁 뒤에 숨겨진 비밀을 풀어낸다.

고기 아니면 채소, 탄수화물 아니면 지방, 슈퍼푸드 아니면 정크푸드. 우리는 왜, 그리고 어떻게 지금처럼 먹게 되었을까? 전작 《포크를 생각하다》, 《식습관의 인문학》을 통해 세계인의 식탁과 식문화에 대한 논쟁적이고 대담한 이야기를 전해준 비 윌슨이 이번에는 ‘우리 식사의 명암’을 집중 조명한다. 세상은 부유해졌지만 매일의 식탁은 가난해진 오늘날, 우리가 정말로 무엇을 먹고 있는지 근본적인 질문을 던지고 세계적 관점에서 대답하는 책이 출간됐다.

저자는 오늘날 전 세계인이 마주한 식사의 현장을 생생하게 보여주고 비판적 관점에서 분석한다. 혁명에 가깝게 급속도로 그리고 광범위하게 변화한 식문화, 식산업 속 음식이 우리 몸과 생활 그리고 세상을 어떻게 변화시켰는지 다양한 사례와 통계를 통해 보여준다. 인류의 식사에 일어난 이 커다란 변화에 대응하기 위해서 개개인의 ‘현명한 선택’을 촉구하는 동시에 사회경제적 ‘시스템’ 변화의 필요성 또한 논리적으로 제안한다. 우리의 선입견 그리고 직관을 배반하는 통찰력 가득한 이 책이 당신의 식사 그리고 당신의 인생을 바꿀 것이다.

열량은 높게, 영양은 낮게.

“풍족한 시대, 왜 우리 식탁의 질은 더 낮아졌을까?”

과거와는 달리 식량 부족을 호소하는 나라는 점점 줄어드는 대신, 많은 나라에서 과식과 영양 부족이라는 정반대의 상황이 나타나고 있다. 칼로리는 과도하게 섭취하면서도 건강에 필요한 영양소와 단백질은 제대로 섭취하지 못하는 것이다. 모두가 달라진 음식 때문이다.

전 세계인들은 이제 어디서든 유럽 축구를 보듯이 감자칩을 먹고, 아침에는 오렌지 주스를 마시고 디저트로 플레인 요구르트를 먹는다. 비 윌슨은 우리가 먹는 음식의 양과 종류에 걸친 일련의 변화를 ‘음식 혁명’이라고 부른다. 저자는 우리가 두 세대 만에 전통적인 식단에서 세계화된 식단으로 엄청난 변화를 겪었다면서 이 음식 혁명의 명암을 조명한다. (1장)

음식 혁명 덕분에 우리는 언제나 신선한 식재료를 구할 수 있게 되었지만, 짹짹하고 기름진 스낵, 설탕을 입힌 시리얼, 한 번도 발효된 적이 없는 ‘빵’, 다양한 빛깔의 가당 음료, 일반 요구르트보다도 설탕이 많이 들어간 ‘건강’ 요구르트에 무차별적으로 노출되게 되었다. 이 과정에서 전 세계 사람들은 비만, 당뇨병, 심장병 같은 성인병으로 지구 곳곳에서 죽어가고 있다. 이것은 풍요 속의 빈곤, 말하자면 ‘아보카도 치즈 토스트’ 같은 식생활의 결과다. 비 월슨은 잡식동물인 우리의 식사가 이렇게 망가진 원인을 조목조목 파헤친다.

식품 선택의 경제학

“더 나은 음식을 고를 수 없는 사람들의 이야기”

오늘날 무엇을 먹느냐는 오로지 개인의 욕망이나 요구의 문제만은 아니다. 우리의 욕망과 요구는 우리를 둘러싼 세계, 즉 우리가 주입받은 음식의 이야기에 따라 형성되기 때문이다. 각자의 사회경제적 조건들에 따라 식사의 선택지가 갈린다.

노동환경, 삶의 질, 복지 수준 등이 전반적으로 저하되고 경제적 격차가 벌어지는 가운데 식품산업은 그 틈새를 이익추구의 기회로 삼고 있다. 인간의 본능을 이용하여 더 많은 자극적인 음식, 즉 당분, 지방, 나트륨이 많은 음식을 구입하도록 갖은 방법을 동원한다. 그 결과 우리 입에는 과거에는 상상할 수 없었을 정도로 ‘쓰레기에 가까운’ 음식이 들어오고 있다.

비 월슨은 서구인의 주식이자 삶의 질을 평가하던 빵이 이제 형편없는 값싼 공장제로 전략한 이야기, 소비자의 건강을 고려한 음식이 아니라 공정이 간단하고 값싼 초가공식품(시리얼, 인스턴트 라면, 시리얼 바, 탄산음료)이 범람하고 있는 현실(3장)을 보여준다. 음식을 아끼던 옛날 사람들과 달리 시간을 아껴야 하는 요즘 사람들의 이야기까지 가면 이젠 음식의 천국이 아니라 지옥이라 부를 만하다. (4장)

비 월슨은 우리가 구매하는 다른 물품과 마찬가지로 음식을 시장 원리에만 맡겨서는 안 된다고 주장한다. 좋은 음식은 삶의 질에 매우 중요한 역할을 하며, 모두를 위한 식품 품질 규제에 돈을 쓰는 것은 절대 낭비가 아니라는 사실을 정부와 사회가 이해하고 바뀌나가야 한다는 것이다.

그 많던 식사 시간은 어디 갔을까?

“차라리 캡슐을 먹고 싶다고?”

음식의 양은 늘어났지만 질은 저하된 것처럼, 음식의 선택지는 늘었지만 우리의 식사 시간은 역사적으로 어느 시기와 비교해도 짧아졌다. 저자는 시간을 낭비하면 안 된다는 집단적인 강박의 결과로 간식 소비가 늘어나고 아침 식사가 간편식으로 대체되고 점심시간이 사라졌다고 지적한다.

과거에는 빈부에 상관없이 누구나 일터에서 긴 식사 시간을 누릴 수 있었다. 일 때문에 점심시간을 건너뛰는 필요는 없었던 것이다. 하지만 오늘날 노동자의 일터에는 “45분은 새로운 한 시간”이라는 포스터가 걸리고, 점심시간은 쇼핑이나 운동, 아니면 잔업에 쓰이는 경우가 많다. (4장)

비 월슨은 식사를 귀찮아하고 일을 우선시하며 차라리 캡슐로 식사를 대신하고 싶어 하는 현실을 문제적으로 바라본다. 그러고는 음식에 마땅히 써야 할 시간을 쓰지 않으면서 ‘어떻게

텔레비전 볼 시간은 내느냐'고 일침을 날린다.

늘 슈퍼푸드를 찾는 사람들

“우리가 언제부터 코코넛워터를 마셔왔다고”

문제는 여기서 그치지 않는다. 짧은 시간 더 많은 영양소를 섭취해야 한다는 강박이 수많은 ‘슈퍼푸드’를 탄생시켰다. 퀴노아, 아보카도, 코코넛워터, 천연 요구르트, 엑스트라버진 올리브오일, 페스토, 석류 주스, 프로틴 바, 글루텐 프리…. 전문가들은 지금이라도 당장 열풍을 일으킬 거라며 불가사의한 식품 목록을 매년 끈질기게 내놓는다. 비 월슨은 이런 ‘슈퍼푸드’들이 너무 비쌀 뿐만 아니라 식품 사기에 가깝다며 주의를 당부한다. 대신 사람들의 관심에서 벗어난 음식을 고르면 돈을 아낄 수 있고 식품 다양성에 한 표를 던질 수 있다고 말한다. (5장, 7장)

음식이 즐거움인 동시에 연료라는 생각

“좋은 식품에 대한 접근 가능성을 높여야 한다”

그렇다면 우리가 매일 입에 넣고 있는 것은 도대체 무엇일까? 정말 문제가 없는 것일까? 비 월슨은 개인의 취향과 습관에 따른 ‘선택’의 문제가 아닌, ‘시스템’의 문제로 이 모든 논의가 이루어져야 한다고 주장한다. 무엇을 먹을 것인가는 개인의 문제지만, 국민의 식습관을 긍정적인 방향으로 이끄는 것은 정부의 역할이라는 것이다.

그렇다고 해서 개인이 더 나은 식생활을 위해 노력할 필요가 없다는 뜻은 아니다. 개선된 새로운 식문화가 등장하도록 노력하고 기다리면서도 현대 음식에 잡아먹히는 대신 최고의 장점만을 누리기 위해 개인이 할 수 있는 일들이 있다는 것이다. 가끔은 이런 변화가 우리에게 주어진 유일한 변화일 때도 있기 때문이다. 책 말미에서 비 월슨이 제안한 현명하고 건강한 식사를 위한 13가지 전략과 함께 식사에 대한 생각을 시작해보면 좋을 것이다.

1. 새로운 음식을 오래된 접시에 담아 먹자
2. 물이 아닌 것을 ‘물처럼’ 마시지 말자
3. 간식보다는 식사에 집중하자
4. 입맛을 바꾸자
5. 균형을 바꾸자
6. 절대량이 아닌 비율에 따라 먹자
7. 단백질과 채소를 먼저 먹고 탄수화물을 나중에 먹자
8. 다양하게 먹자
9. 음식을 위한 시간을 마련하자
10. 내가 먹고 싶은 음식을 요리하는 법을 배우자
11. 유행에 뒤쳐진 입맛을 갖자
12. 내가 무엇을 먹고 있는지 알자
13. 자신의 감각을 이용하자

저자 소개

지은이 비 윌슨 BEE WILSON

음식 작가이자 역사가. 영국 케임브리지 세인트존스 칼리지에서 수년간 역사학 분야 연구원으로 재직했고, 케임브리지 트리니티 칼리지에서 박사학위를 받았다. 전작 《포크를 생각하다》, 《식습관의 인문학》을 통해 대중의 찬사와 전문가의 호평을 받은 그는 현재 <가디언>, <월스트리트저널>을 포함한 다양한 매체에 음식에 관한 글을 쓰고 있다. 신작 《식사에 대한 생각》에서 비 윌슨은 너무 풍성한 음식의 시대, 우리가 음식과 더 행복한 관계를 만들 수 있는 전략을 구체적으로 제시한다. 2018년 BBC 선정 올해의 푸드 라이터.

옮긴이 김하현

서강대학교 신문방송학과를 졸업하고 출판사에서 편집자로 일했다. 지금은 번역 및 출판 편집 프리랜서로 일하고 있다. 옮긴 책으로 《여성 셰프 분투기》, 《팩트의 감각》, 《미루기의 천재들》, 《분노와 애정》, 《화장실의 심리학》, 《우리가 사랑할 때 이야기하지 않는 것들》, 《뜨는 동네의 딜레마, 젠트리피케이션》 등이 있다.

차례

프롤로그- 평범한 식사를 해본 지가 얼마나 됐을까

- 1장- 우리 식탁의 짝막하고 기막힌 역사
- 2장- 열량은 높게 영양은 낮게
- 3장- 식품의 경제학
- 4장- 그 많던 식사 시간은 어디로 갔을까
- 5장- 음식에 관해서라면 우리는 다중인격자
- 6장- 외식하세요! 쓰레기든 캐비어든
- 7장- 평범한 식사가 사라진 식탁
- 8장- 요리가 바꿀 수 있는 것들
- 9장- 음식 이야기의 조금 다른 엔딩

에필로그- 현명하고 건강한 식사를 위한 13가지 전략

책 속에서

전 세계 대부분의 사람들에게 삶은 점점 더 나아지고 있지만 식단은 점점 더 나빠지고 있다. 우리 시대의 식생활에 담긴 씩씩하고도 달콤한 딜레마다. 몸에 해로운 음식을 허겁지겁 먹는 것은 자유로운 현대사회에서 살기 위해 치러야 하는 대가처럼 보인다. (...) 하지만 이런 자유롭고 안락한 생활방식은 우리가 먹는 음식이 우리를 죽이고 있다는 사실에 힘을 잃는다. 음식은 부족해서가 아니라 흘러넘쳐서 우리를 괴롭힌다. 속이 텅 빈 풍요다. (11p 프롤로그)

이제 인간은 눈앞에 있는 음식을 잘 알아보지 못하게 되었다. 이는 우리 문화가 원하는 음식 대부분이 겹겹의 포장지 속에 감춰져 있기 때문이기도 하다. 사람들은 자신이 무엇을 먹고 있는지 모르게 되었을 뿐만 아니라 식사 방법에 관한 오래된 규칙 또한 잊어버렸다. 이러한 현실은 때로는 자유처럼, 때로는 카오스처럼 느껴진다. (19p, 프롤로그)

과거에는 서로 다른 곳에 사는 사람들이 서로 다른 음식을 먹는 것이 인간 존재(그리고 음식)에 관한 당연한 사실이었다. 다양한 식품 환경에 능숙하게 적응하는 것이 잡식동물인 우리 인간의 본성이다. 당신이 누군가에게 “무엇을 먹나요?”라고 묻는다면 라고스에 있느냐 파리에 있느냐에 따라 매우 다른 답변을 기대할 것이다. (58p, 1장 우리 식탁의 짙막하고 기막힌 역사)

수많은 연구에서 입증된 바에 따르면 대부분의 사람들은 음료에서 에너지를 섭취한 만큼 식사를 적게 하지 않는다. 물을 마시면 물은 빠르게 장으로 내려가 갈증을 해소해주지만 허기를 달래는 데에는 별 도움이 되지 않는다. 이걸 물에 설탕이 들어 있을 때도 마찬가지다. 우리 신체는 잔이나 컵, 또는 캔에서 나온 칼로리는 칼로리로 인식하지 않는 것 같다. (122p, 2장 열량은 높게 영양은 낮게)

우리가 무엇을 먹느냐는 오로지 개인의 욕망이나 요구의 문제만이 아니라는 사실을 기억해야 한다. 다르게 말하면 우리의 욕망조차 우리를 둘러싼 세계, 즉 우리가 공급받는 식품의 양과 가격, 광고를 통해 주입받는 음식 이야기에 따라 형성된다. 사람들은 시간의 흐름에 따라 점차 음식에 대한 이런저런 욕망을 학습한다. 그리고 무엇을 학습하느냐는 우리 신체가 필요로 하는 것이 아닌, 식품 공급 체계의 한계와 가능성에 따라 결정된다. (138p, 2장 열량은 높게 영양은 낮게)

우리가 식사를 얼마나 중요치 않게 여기는지는 점심시간이 더 이상 근무시간에 당연히 포함되지 않는다는 사실에서 잘 드러난다. 과거에는 부유하건 가난하건 상관없이 대부분의 사람이 일터에 식사 시간이 있으리라고 확신할 수 있었다(돈이 있어서 배고픔을 달랠 음식을 구매할 수 있다는 가정하에 말이다). 하지만 이제 전 세계의 일터에서 점심시간은 빨라진 삶의 속도에 밀려 점점 사라지고 있다. (...) 점심시간은 다른 활동, 즉 쇼핑이나 운동, 아니면 더 많은 일처럼 식사보다 더 중요하게 여겨지는 활동에 쓰이는 경우가 많다. (203p, 4장 그 많던 식사 시간은 어디로 갔을까)