



매직필

기적의 비만 치료제와 살찌지 않는 인간의 탄생

요한 하리 지음/ 이지연 옮김

2025년 2월 7일 출간 | 19,800원 | 분야 인문

| ISBN 979-11-6774-190-5 (03300) (주) 인문 > 교양인문학 // (부) 사회과학 > 사회학 일반

책 소개

전 세계를 충격에 빠뜨린 2025년 최고의 문제작!

《도둑맞은 집중력》 요한 하리

현대 의학의 기적 한가운대를 탐사하다

★아마존 올해의 책 ★40만 독자가 선택한 《도둑맞은 집중력》 작가 신작

“21세기 만병통치약은 어떻게 우리의 몸과 마음을 바꿔놓을까?”

기적의 비만 치료제와 살찌지 않는 인간의 탄생

“누구나 날씬해지는 세상이 열린다?” 미국 성인의 70퍼센트, 유럽 인구의 절반이 과체중 문제를 경험하고 다이어트 시도의 80퍼센트가 실패로 돌아가는 오늘, 6개월 만에 체중의 4분의 1을 감량할 수 있는 비만 치료제가 등장했다. 누구나 큰 노력 없이 날씬한 몸을 가질 수 있게 해주고 심장병, 당뇨, 암 등 심각한 질병을 유발하는 위험 요인인 비만을 종식시켜준다는 이 약은 인류의 오랜 숙원을 풀 구원자일까, 아니면 잠깐 반짝하는 신기루에 불과할까.

베스트셀러 《도둑맞은 집중력》의 저자 요한 하리가 현대 의학이 만든 기적 한가운대를 탐사하며, 건강하고 아름다운 몸 그리고 행복한 삶에 대한 새로운 이야기를 펼친다. 스스로 체중 감량 주사를 맞은 요한 하리는 ‘애초에 인류가 왜 이런 약이 필요하게 되었는지’ 의문을 품기 시작한다. 그리고 체중 증가의 진짜 원인은 무엇인지, 살을 빼는 것이 단지 의지의 문제인지, 우리는 자신의 몸을 어떻게 바라봐야 할지를 질문한다. 그는 이 의문을 풀기 위해 신약을 개발한 생명과학자, 식품 산업의 핵심 관계자, 몸에 관한 세계적 석학 100여 명을 인터뷰한다. 이 과정에서 비만과 몸, 의지력과 수치심에 대해 우리가 놓치고 있던 복잡한 진실을 발견한다.

1970년대 이후 세계적으로 비만 인구가 급격히 증가한 원인을 추적하던 저자는 우리 유전자 구성이 어느 날 갑자기 변했거나 음식에 대한 의지력에 심각한 저하가 발생했기 때문이 아니라는 점을 깨닫는다. 그는 아무리 먹어도 ‘포만감’을 느끼지 못하는 초가공식품을 만들어 비만을 유발하는 식품 산업의 등장과 “날씬함은 미덕이고 비만은 죄악이다”, “다이어트는 의지력의 문제다”라는 사회문화적 압력의 증가가 오늘의 현실을 만들었음을 발견한다. 아이러니한 점은 마법의 약이라 불리는 신종 비만 치료제가 초가공식품의 원리와 반대로 극도의 ‘포만감’을 선사하는 GLP-1 호르몬을 활용해서 만들어졌다는 것이다.

요한 하리는 이처럼 우리가 끊임없이 먹고 살찌고 다시 살을 빼려 애쓰는 과정이 생물학적, 심리적, 사회적 원인이 얽힌 복합적인 문제인 이상, 개인의 자제력과 수치심에 기대는 방법에는 한계가 있다고 단언한다. 이런 상황에서 간단하고 빠른 해결책을 제시하는 비만 치료제는 당장 많은 개인에게 도움을 줄 수는 있지만 비만을 유발하는 식품 시스템과 사회 구조라는 근본적인 문제를 해결하지는 못한다고 저자는 말한다. 또한 이 약이 우울증, 거식증, 그리고 밝혀지지 않은 부작용의 위험이 있는 이상, 우리가 손쉬운 선택 대신 복잡하고 지난한 해법을 찾아가야 한다고 호소한다.

우리는 다시 건강한 몸과 마음의 주도권을 되찾을 수 있을까. 《매직필》은 비만과 우리 몸에 관련된 오래된 논쟁의 프레임을 바꾸고 식습관과 다이어트, 신체 및 정신 건강에 대해 더 명확하게 생각할 수 있게 도와주는 책이다. 우리의 몸과 마음 그리고 세상을 변화시킬 이야기를 지금 시작해보자.

저자 소개

지은이 요한 하리 Johann Hari

<뉴욕타임스>, <로스앤젤레스 타임스>, <가디언>에 글을 기고해온 영국의 저널리스트이자 <뉴욕타임스> 베스트셀러 작가. 케임브리지대학교에서 사회과학과 정치학을 전공했다. 정신 건강, 약물 중독, 주의력 결핍 등 현대 사회와 인간 본성에 관한 민감한 주제를 탐구하며 독자들에게 새로운 관점을 제시하는 데 탁월한 능력을 보여줬다. 2023년 출간한 《도둑맞은 집중력》에서 현대인의 집중력 위기의 근본 원인을 분석해 집중력 문제의 이해와 해결에 새로운 지평을 열었다는 평가를 받았다. 한국에서만 30만 부 이상 판매된 이 책은 독자와 서점, 언론이 선정한 올해의책 1위에 올랐다. 그 외의 저서로 중독, 우울, 불안의 원인이 개인의 나약함이라는 기존의 통념을 뒤엎고 새로운 시각을 제시한《Chasing the Scream(비명의 추격)》(근간)과 《벌거벗은 정신력》이 있다.

옮긴이 이지연

서울대학교 철학과를 졸업 후 삼성전자 기획팀, 마케팅팀에서 일했다. 현재 전문 번역가로 활동 중이다. 옮긴 책으로는 《위험한 과학책》, 《제로 투 원》, 《문샷》, 《인간 본성의 법칙》, 《돈의 심리학》, 《아이디어 불패의 법칙》, 《기술의 시대》, 《단맛의 저주》, 《만들어진 진실》, 《좀 이상하지만 재미있는 녀석들》, 《결심이 필요한 순간들》, 《다크 사이드》 외 다수가 있다.

차례

프롤로그 | 우리가 평생 기다려왔던 순간

1장 배고픔이 사라지는 약: 역사상 가장 성공적인 비만 치료제의 등장

2장 우리가 그동안 먹어온 것들: 사람들은 언제부터 이렇게 똥똥해졌을까

3장 포만감의 죽음과 부활: 초가공식품과 비만 치료제의 수상한 관계

4장 위험한 몸: 비만이 바꿔놓은 몸, 단숨에 되돌릴 수 있다면

5장 독이 든 성배: 기적의 다이어트 약, 그 신화와 현실

6장 그냥 적게 먹고 운동하지 그래: 이견 의지력의 문제가 아니다

7장 중독 탈출, 우울증 시작: 우리 뇌에 무슨 일이 벌어진 걸까

8장 과식의 이유: 먹는 습관이 사라진 후에야 깨달은 사실들

9장 이런 몸도 사랑할 수 있을까: 몸이 들려주는 이야기에 귀를 기울이면

10장 식욕을 없앨 수만 있다면: 거식증 환자의 손에 비만 치료제가 들어간 날

11장 팻 프라이드: 내 몸에 낙인을 찍지 마라

12장 비만 치료제가 필요 없는 나라: 왜 일본인은 살이 찌지 않을까

에필로그 | 우리가 선택할 수 있는 미래

추천의 말

《매직필》은 비만에 대한 우리의 접근 방식을 재정의할 체중 감량 의약품에 대한 매혹적인 탐험이다. 하리는 오젠평과 함께한 자신의 여정부터 아이슬란드에서 도쿄에 이르는 글로벌 조사에 이르기까지, 이 약을 둘러싼 변화의 잠재력과 우려를 파헤친다.

- 찰스 두히그, 베스트셀러 《습관의 힘》과 《대화의 힘》 저자

새로운 기적의 체중 감량 약에 대한 관심이 뜨거운 만큼, 우리는 그 가능성과 위험에 대해 균형 잡힌 시각이 필요하다. 재미있고 가독성이 뛰어난 요한 하리의 《매직필》은 사람들이 미래를 바꿀 수 있는 의학적 결정을 내리는데 필요한 정보를 제공한다.

- 아서 c. 브룩스, 하버드대 교수, 뉴욕타임스 베스트셀러 1위 작가

《매직필》에서 요한 하리는 곧 몸과 마음, 사회를 대규모로 변화시킬 새로운 체중 감량 약에 대한 집중 강좌를 제공한다. 이 책은 오젠평을 직접 접해보지 않았더라도 식습관, 다이어트, 건강에 대해 더 명확하게 생각할 수 있도록 도와준다.

- 조나단 하이트, 《바른 마음》과 《불안 세대》 저자