



우리는 어떻게 지구를 먹어치우는가

초가공식품과 식품산업이 만들어낸 게걸스러운 인류의 탄생

헨리 덤블비·제미마 루이스 지음, 김선영 옮김

2026년 1월 5일 출간 | 판형 147*215 | 348쪽 | 20,000원

분야: 인문 > 교양 인문, 정치/사회 > 사회 일반 | ISBN 979-11-6774-259-9 03300

책 소개

- ★ 〈파이낸셜 타임스〉 올해의 책
- ★ Amazon UK 논픽션 베스트셀러
- ★ 〈가디언〉 〈더 타임스〉가 주목한 문제작

"재앙이 되어버린 배부름에 대하여"

내 몸을 무겁게, 지구를 뜨겁게 만드는 나쁜 식사

우리는 무엇을 먹을지 스스로 선택한다고 믿지만, 그 선택은 이미 설계돼 있다. 채소보다 초콜릿 바가 더 많은 마트에서 건강한 식재료만을 구입하는 것은 쉽지 않다. 수제 에그마요샌드위치라고 판매되는 상품에는 빵과 달걀만 들어가지 않는다. 방부제 역할을 하는 프로피온산 칼슘을 포함해, 읽어도 무슨 말인지 잘 이해되지 않는 '재료'가 32가지나 들어간다. 가장 친숙한 재료인 카놀라유조차 우리가 알지 못하는 수많은 화학 공정을 거친다. 우리가 늘상 먹는 고기를 생산하기 위해 농경지의 80퍼센트 이상이 투입되지만, 그 과정에 대해 우리는 제대로 배운 적도, 동의한 적도 없다.

오늘날 우리의 식습관은 식품의 생산-유통-소비로 이어지는 거대한 글로벌 식량 시스템의 결과다. 이 시스템은 대량 생산에 적합한 작물을 키우고, 오래 보관 가능한 음식을 세계 곳곳으로 운반하며, 소비자에게는 가장 빠르고 싼 선택지를 끊임없이 권한다. 70년 전, 기아를 해결하려던 식량 시스템의 혁신이 왜 비만과 환경 파괴로 이어졌을까? 프랜차이즈 레스토랑 레옹(Leon)의 창립자이자, 학교 급식 개선 운동으로 영국 훈장을 받은 식품 정책 전문가 헨리 덤블비가 제미마 루이스와 함께 이 잘못된 식탁을 바꿀 개선안을 제시한다. 요식업계의 내부자이자 식품 개선 운동을 이끌어온 실천가이기도 한 헨리 덤블비는 이 책에 지속 가능하고 건강한 식사의 주도권을 되찾는 가장 현실적인 길을 담았다.

나는 왜 항상 '나쁜 음식'에 지는 느낌일까?

: 개인의 선택을 가장한 거대한 식량 시스템의 함정

때때로 배달음식을 시켜 먹거나, 과자나 아이스크림을 먹으면 뒤늦은 후회가 밀려온다. 자극적이고 달콤한 맛은 금세 물리고, 쌓인 일회용품과 더부룩한 위장만 남는다. 배는 부르지만 충만하지 않은 식사를 하고 나면 이런 질문이 떠오른다. '나는 왜 항상 음식에 지는 느낌일까?' 하지만 이렇게 음식을 잘못 먹는 것은 당신의 잘못이 아닌, 복잡하고 거대한 글로벌 식품 메커니즘의 결과다. 이 메커니즘은 우리를 살찌우고, 환경을 파괴하고, 사회적 불평등을 가속한다. 어디서나 쉽게 사 먹을 수 있는 햄버거가 그 대표적인 예다. 햄버거와 같은 간편식은 대사 증후군을 비롯한 식이성 질환을 촉발한다. 햄버거 패티에 사용되는 소고기를 생산하는 과정에서 메탄가스가 지구를 달군다. 마지막으로, 패스트푸드 가게가 밀집된 지역은 저소득층이 모여 사는 지역이다. 이들의 건강하지 않은 식사는 고스란히 추가적인 의료비 지출로 이어진다. 이 총체적인 시스템을 바꿔야 '나쁜 식사'의 악순환에서 빠져나올 수 있다.

흔히 식사는 영양에 대한 제대로 된 교육과 자신의 문제를 극복하려는 개인의 의지를 통해 개선

될 수 있다고 믿는다. 하지만 우리는 건강한 식단이 무엇인지 몰라서 행동하지 못하는 것이 아니다. 문제는 의지력이 아니라, 선택지를 설계한 식량 시스템 그 자체다. 다시 말해, 우리가 건강한 식사를 찾아 나서는 것이 문제가 아니라 우리에게 충분히 건강한 식품이 제공되지 않는 것이 문제다.

기아와의 전쟁은 어떻게 비만과의 전쟁이 되었나

: 초가공식품이 만든 새로운 질병의 시대

우리가 지금 누리는 풍족한 식품 생활은 기아와의 전쟁에서 승리한 결과다. 70년 전, 전 세계에는 늘어나는 인구에 비해 턱없이 부족한 식량으로 곧 기근이 찾아올 것이라는 두려움이 팽배했다. 획기적인 품종 개량과 폭발적인 생산량 증가로 우리는 이를 극복했다. 그러나 이렇게 만들어진 식량 시스템은 질보다 양을 앞세웠다. 그리고 이 식단은 현재 우리와 지구 모두를 병들게 하고 있다.

질병관리청 통계에 따르면 2025년 기준으로 한국 성인 3명 중 1명이 비만이다. 불과 10년 만에 비만율이 30%나 증가한 결과다. 제2형 당뇨 같은 식습관과 관련된 질환 수치도 비만율의 증가에 따라 상승한다. 이로 인한 국가 부담은 말할 필요도 없다. 식습관만 개선해도 총 의료비 부담이 약 10% 감소할 것이라는 연구가 있지만, 우리의 식단은 바뀌지 않는다. 무엇보다 초가공식품에 길들여진 우리의 입맛이 쉽게 바뀌지 않기 때문이다.

미국 국립 당뇨병 소화기 및 신장 질환 연구소 선임 연구원인 케빈 홀 박사의 연구에 따르면 참가자의 만족도에 큰 차이가 없을 정도로 기호성이 비슷하고 지방, 당분, 칼로리, 섬유질 함량이 동일한 식단을 제공할 때조차도, 사람들은 비가공식품으로 구성된 식단에 비해 초가공식품 식단을 평균 500칼로리 더 섭취했다. 그 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았지만, 홀 박사는 초가공식품의 '지나치게 자극적인 맛'을 지적한다. 초가공식품은 우리가 자연적인 방식으로는 섭취할 수 없는 맛을 낸다. 이 과도하게 자극적인 맛이 포만감을 왜곡해 더 많은 섭취를 유도한다.

우리는 지구의 미래를 먹어치우고 있다

: 식량 시스템이 기후 위기의 주범이 된 이유

플라스틱을 줄이는 일이 주요 국가들의 핵심 정책이 될 정도로 지구는 쓰레기장이 되었다. 수많은 쓰레기를 어디에 매립할 것인지를 두고 촉각을 곤두세울 정도다. 하지만 이 경각심은 음식물 쓰레기까지 미치지 못한다. 우리는 어마어마한 양의 음식을 먹어치우고, 그보다 더 많은 음식을 버린다. 심지어 먹지도 않은 채로 버려지는 경우도 허다하다. 이런 비사용 식량을 위해 전 세계 농지의 약 30퍼센트가 사용된다. 지금의 식량 시스템은 상상 이상으로 비효율적이다.

알래스카에는 대게 철이 사라졌다. 수온이 높아져 어린 대게가 생존하기 어려워졌기 때문이다. 환경 파괴, 특히 기후변화는 식량 시스템을 가장 크게 위협하는 요인이다. 지구 온난화로 인해 수확량이 줄어들고, 줄어든 수확량은 물가를 높인다. 그런데 역설적으로 식량 시스템 자체가 환경을 파괴하는 가장 큰 원인이기도 하다. 식량 시스템은 토양 악화, 수질 오염, 가뭄, 산림 파괴, 생물 다양성 붕괴를 일으키며 화석연료 산업 다음으로 기후변화에 가장 큰 책임이 있다. 식량 시스템이 작동하는 과정에서 발생하는 온실가스는 전 세계 온실가스 배출량의 최대 3분의 1을 차

지할 것으로 추정된다.

이 악순환에서 벗어나기 위해서는 시스템의 본격적인 개선이 필요하다. 지구 곳곳에서 벌어지고 있는 문제들을 지켜보는 것부터가 그 변화의 시작이 될 것이다.

해답은 이미 있다. 다만 실행되지 않았을 뿐

: 정부·산업·시민이 함께 차려 나갈 새로운 식사

저자는 수많은 데이터를 통해 우리의 직관에 반하는 식사에 관한 진실을 보여준다. 오로지 인간이 먹기 위해 기르는 동물이 야생동물 전체보다 20배 많다. ‘자연산’ 카놀라유는 수많은 화학 공정을 통해서 만들어진다. 영양 균형이 완벽한 간편 식품은 허상이다. 같은 영양분도 초가공식품으로 섭취했을 때 훨씬 해롭기 때문이다. 우리는 앞뒤가 막힌 시스템 안에 갇혀 있다. 이 복잡한 시스템에서 탈출하기 위해 수많은 도구와 지식이 필요하다면, 소수의 사람만이 그 일을 해낼 수 있을 것이다.

책에는 핀란드의 한 의사 페카 푸스카가 등장한다. 노스카렐리아라는 외딴 지역에 파견된 푸스카는 수많은 공중보건 정책을 동시에 적용하여 이 지방 남성의 심장병 발생률을 80퍼센트나 낮췄다. 그의 원칙은 “건강한 삶은 쉬워야 한다”는 것이다. 과일 소비를 늘리기 위한 협동조합을 만들고, 채소 기반의 요리책을 주민들에게 배포하고, 지역 소시지 제조업체를 설득해 버섯을 추가한 소시지 제품을 출시하게 했다. 이후에 핀란드 사람들이 얻은 건강과 긴 기대수명은 이런 다양한 정책들이 상호작용한 결과였다. 이 책에는 푸스카의 사례를 비롯해 우리에게 구체적인 지침이 될 만한 자료가 제시되어 있다. 먹는 문제를 개선할 실효성 있는 정책과 뜨거운 관심이 동시에 필요한 지금, 밭에서부터 포크까지 식량 시스템의 톱니바퀴를 하나하나 살피는 이 책은 우리의 식탁을 새로운 렌즈로 바라보도록 도울 것이다.

저·역자 소개

헨리 딤블비 Henry Dimbleby

옥스퍼드대학교에서 물리학과 철학을 전공한 뒤, 미술쟁 스타를 받은 포시즌스 인 온 더 파크(Four Seasons Inn on the Park) 레스토랑에서 수련했다. 건강하고 지속 가능한 패스트푸드를 지향하는 외식업 프랜차이즈 레옹(LEON)의 공동 창립자다. 지속가능한요식업협회, 셰프 파견을 통해 학교 급식을 개선하는 학교의 셰프들(Chefs in Schools)을 설립하여 영국 사회의 식문화 운동을 이끌었다. 2014년 〈학교급식계획(School Food Plan)〉을 발표해 유아 무상 급식과 아동 요리 수업 도입에 영향을 끼쳤고, 학교 급식을 개선한 공로로 2015년 영국 훈장을 받았다. 2018년에는 환경식품농무부(DEFRA) 수석 비상임 이사로 임명되었으며, 2020년과 2021년에 발표한 〈국가식량전략(National Food Strategy)〉으로 저소득층 지원과 영국 식품 시스템 개혁을 주도했다.

제미마 루이스 Jemima Lewis

〈더 위크(The Week)〉의 30년 경력 편집자이자 〈데일리 텔레그래프(The Daily Telegraph)

h)》의 20년 경력 칼럼리스트다. 헨리 덤블비가 저술한 보고서 〈영국을 건강하게: 국가 건강 증진을 위한 정치 매뉴얼(Nourishing Britain: A Political Manual for Improving the Nation's Health)〉을 편집했다.

윤킨이 김선영

이화여자대학교 신문방송학과를 졸업하고 서울대학교 대학원에서 경제학을 공부했다. 현재 바른 번역에서 전문 번역가로 활동 중이다. 옮긴 책으로 《드디어 만나는 경제학 수업》, 《금융의 지배》, 《세임 머신》, 《정의는 어떻게 실현되는가》, 《개소리는 어떻게 세상을 정복했는가》 등이 있다.

차례

서문

1부 우리의 몸

1장 기적이자 재앙

과거 식량 시스템의 위기를 해결한 방법이

어떻게 지금의 위기를 낳았을까?

2장 채워지지 않는 허기

우리는 어쩌다 이렇게 살이 쪼들까?

3장 운동의 진짜 목적

비만은 운동으로 극복할 수 없다

4장 식욕의 비밀

다이어트의 실패는 고대의 인체가

현대 식품 환경에 적응하지 못한 결과다

5장 에그마요샌드위치 탐구

같은 영양분도 초가공식품으로 섭취했을 때 더 해롭다

6장 불평등한 식탁

경제적 수준은 건강한 식사와 어떻게 연결되는가

7장 모두를 위한 식사

국가가 우리의 식단을 책임져야 할까?

8장 시스템 바꾸기

정크푸드 악순환을 끊게 해줄 정책적 돌파구를 찾다

9장 몸을 교정하기

정치인이 행동하지 않으면,

제약회사만 웃는다

2부 우리의 땅

10장 세상을 먹어치우는 인류

식량 시스템은 환경 파괴의 가장 큰 원인이다

11장 자연의 가격

식품의 진짜 가격은 얼마일까?

12장 지구를 뜨겁게 하는 식사

식량 생산이 기후변화를 초래한다

13장 고기라는 이름의 온실가스

변치 않는 사실 하나,

가축 사육을 줄여야 한다

14장 동물의 고통

감각을 느끼는 존재에 대한 예의를 지키자

15장 낭비 없는 농업

우리 자신을 위해서라도

자연에 더 많은 공간을 내줘야 한다

16장 나무나 식량이나

자연보호와 식량안보는 공존할 수 없는 걸까?

17장 쓰레기통 뒤집기

시스템으로 인한 낭비를 줄인다면

환경과 식량 모두를 해결할 수 있다

3부 우리의 미래

18장 가짜 고기에 거는 희망

대체 단백질이 우리를 구할 수 있을까

19장 땅을 돌보는 사람들

정부는 농민에게 더 요구하되

농민을 더 잘 보호해야 한다

20장 새로운 식문화를 만들 시간

바람직한 식습관은 우연히 생기지 않는다

21장 유토피아인가 디스토피아인가?

우리는 다가올 미래를 맞이할 준비를 해야 한다

부록

주

도판 출처

책 속에서

그런데 과학자들이 이중표식수법을 이용해 측정해보니, 뜻밖에도 직관에 반하는 양상이 나타났다. 신체 활동이 매우 활발한 집단의 하루 총 에너지 소비량이 좌식 생활을 하는 산업화된 집단과 거의 비슷했다. 예를 들어 수렵채집을 하는 탄자니아의 하드자 부족은 하루 평균 칼로리 소비량이 도시에 사는 미국인과 같았다. 또 다른 연구에서 에콰도르 아마존 지역에 사는 슈아르 부족의 아이들은, 도시로 이주해 좌식 생활을 하건 부모처럼 채집 농업을 하며 살건, 칼로리 소비량이 동일했다. _57쪽, 3장. 운동의 진짜 목적

여러 연구에 따르면, 고기를 먹는 행위 자체가 동물의 감각 능력에 대한 우리의 관점을 바꾼다고 한다. 어떤 이에게 소고기 간식을 주면서 소도 고통을 느낀다고 생각하느냐고 물어보면, 견과류를 주고 물어봤을 때보다 ‘고통을 느낀다’라고 답할 확률이 낮다고 한다. 맨스는 이를 이렇게 표현했다. “우리는 동물의 고통이 가볍기 때문에 고기를 먹는 게 아니라, 고기가 먹고 싶기 때문에 동물의 고통을 가볍게 본다.” _198쪽, 14장. 동물의 고통

전 세계 농지의 28퍼센트가 먹지도 않는 식량을 재배하는 데 사용된다. 이렇게 낭비하는 식량이 전 세계 온실가스 배출량의 8~10퍼센트를 발생시킨다. 즉 먹지 않는 식량을 하나의 국가로 치면, 미국과 중국에 이어 세 번째로 큰 온실가스 배출국이 될 것이다. _236쪽, 17장. 쓰레기통 뒤 집기

케임브리지대학교 식물과학부의 데이비드 행크 박사는 최근 <가디언>에 보낸 독자 편지에서 이렇게 주장했다. “산업적으로 생산된 어떤 음식도 비타민, 미네랄, 식이섬유 등 건강에 필수적인 식이 성분을 적절히 조합해 제공할 수 없다.” _259쪽, 18장. 가짜 고기에 거는 희망

‘사이즈와 상관없이 건강하다!’는 비만 긍정 슬로건이다. 그러나 미국에 더 적절한 표현은 (미국의 의사이자 기업가인 케이시 민스의 말대로) ‘사이즈와 상관없이 건강하지 않다’일 것이다. 2021년, 미국은 인구 전체의 기대수명이 2년 연속 감소했다. 매년 5명 중 1명이 식습관과 밀접한 요인으로 사망하며, 이보다 많은 수가 식습관과 관련된 요인으로 사망한다. 더욱 우울한 사실은 미국인이 지구에서 보내는 시간이 점점 더 심각한 건강 문제로 얼룩지고 있다는 점이다. 예를 들어 매년 미국에서는 7만 3000명이 제2형 당뇨병 때문에 하지 절단수술을 받는다. 현재 미국은 1인당 의료비 지출이 영국보다 2.5배 많지만, 그 돈이 정크푸드 악순환에 내재된 상업적 유인으로부터 국민을 보호하지는 못한다. _299쪽, 21장. 유토피아인가 디스토피아인가?

추천사

음식을 바라보는 시각을 더 나은 방향으로 바꿔줄 중요한 책. _셰프, 제이미 올리버
때때로 음식을 잘못 먹는 것이 자신의 잘못이라고 생각한다면 다시 생각해보라. 이 책은 우리의 망가진 시스템을 고치기 위한 강력하고 매력적이며 긴급한 명령이다. _마스터셰프 UK 우승자, 토마시나 마이어스

충격적이다. 지구를 구하고 예전 청바지를 다시 입기 위해 반드시 이루어져야 할 일들에 대한 읽기 쉬운 기록. 헨리 딥블비는 위기를 어떻게 피할 수 있는지 보여줄 것을 약속하고, 그 약속을 지켜낸다. _<가디언>

단순히 더 건강한 식량 시스템을 위한 요구가 아닌, 더 지속 가능한 식품 시스템을 위한 요구. _<더 타임스>

저자의 식품 공급망 연구를 바탕으로 탄생한 이 책은 글로벌 식량 시스템의 구조와 환경, 건강, 영양 문제가 어떻게 조화롭게 공존할 수 있는지 탐구한다. _<파이낸셜 타임스>

식품 산업에 관한, 역사상 가장 철저하게 연구된 저작. _<더 그로서>