

바디 우리 몸 안내서[The Body A Guide for Occupants] / 빌브라이슨

연말이 되면 그동안 참고 있었던 모임들이 하나둘 잡혀 왠지 살짝 흥분되기까지 합니다. ‘이번엔 뭘 먹을 텐가?, 근사한 장소로 잡았을 테지?’ 바쁜 일정을 쪼개어 나가야 하지만, 딱히 저녁에 할 일도 없던 터에 맛있는 음식과 함께 반가운 얼굴들을 볼 생각에 괜히 입가가 올라갈지도 모르겠습니다. 일년내내 낸 회비를 모아 근사한 모임들을 각각 치르고 나면 어느덧 제야의 종소리가 울려 퍼지며 새해가 찾아옵니다.

새해의 시작부터 슬슬 다짐을 만들기 시작합니다. 건전한 시민이라면 다들 비슷한 고민으로 비슷한 다짐을 합니다. 건강관리, 행복해지기, 자기관리, 책 많이 읽기, 몸짱 되기 등등.

다가오는 새해 소망과 다짐은 조금씩 다르겠지만, 건강만큼은 빠지지 않을 것 같습니다. 불과 며칠 전까지는 맛있게 먹으면 “0칼로리”를 외쳤지만, 이제부터 달라지기로 결심하게 됩니다. 그러면 우리 몸은 어떨까요? 주인공의 이런 의도에 맞게 척척 움직여 줄까요? 궁금해집니다.

우리는 모두 ‘내 몸’에 의해 ‘내 몸’으로 살고 있습니다. 몸이 없는 채로 살고 있는 사람은 없을 테니까요. 그렇다면 우리는 내 몸을 얼마나 알고 있을까요? 물론 내 몸에 대해서 몰라도 아프거나 문제만 없다면 사는 데 아무 지장이 없을지도 모릅니다. 우리가 매일 사용하는, 휴대전화에 대해 잘 몰라도 우리는 잘만 사용하듯이요. 휴대전화는 그렇게 매일 사용하다가 일정 기간이 지나 성능이 떨어지면 업그레이드하거나 버리고 새로 사면 되지요. 그러나 휴대전화와 우리 몸은 분명히 차이가 있네요. 우리 몸은 업그레이드가 쉽지 않고 새로 구매는 글썄요 아직은 가능하지 않으니 말입니다. 태어나서 오랜 기간 내 몸에 의해 살고 있고, 앞으로 잘 살기 위해 너무 늦게 궁금해한 것 같아 미안하지만, 지금이라도 관심을 가져 보면 어떨까요? 이제 곧 새해니까요!

사람은 어떻게 만들어졌을까? 피부와 털은 왜 있는 것인지, 우리 몸에 살고 있는 미생물은 무슨 역할을 하는 건지, 뇌의 기능은 여전히 신비 속에 있어야 하는지 머리끝부터 발끝까지 상세하게 그렇지만 지루하지 않게 누군가 재미있게 설명해 주면 딱 좋겠는데 말입니다. 그에 딱 맞는 저자가 있습니다. 바로 빌 브라이슨입니다. 도대체 이 사람은 모르는 분야가 무엇인지 궁금하기만 한 박식함과 유머를 갖춘 이야기꾼 저자입니다. 이번에는 빌 브

라이슨이 우리 몸에 궁금증을 품었는데요, 그 도전의 결과를 만날 수 있는 책이 바로 “우리 몸 안내서”입니다.

빌 브라이슨은 미국에서 태어났지만, 영국에서 「타임스」, 「인디펜던트」의 기자로 일했습니다. 다시 미국으로 돌아가 1,400 킬로미터의 애팔래치아 트레일 종주를 하고 베스트셀러인 「나를 부르는 숲」을 펴냈습니다. 그는 특유의 유머러스함과 이야기꾼 기질로 두꺼운 책도 술술 읽히게 하는 재밌는 저자인 동시에 과학 정보를 쉽고 재밌게 풀어낸 과학 교양서 「거의 모든 것의 역사」의 저자로도 유명합니다. 저서의 제목처럼 거의 모든 것에 관심을 가지고 책을 내는 저자입니다.

우리 몸 안내서는 사람을 만드는 방법, 우리 몸의 피부, 미생물, 뇌, 머리, 입과 목, 심장과 피, 몸의 화학, 뼈대, 직립보행과 운동, 균형잡기, 면역계, 심호흡, 소화기관, 잠, 생식기, 신경과 통증, 질병, 암 등을 순서대로 다루고 있습니다. 저자는 각 주제별로 누구나 쉽게 이해할 수 있고 재밌게 읽을 수 있도록, 안내자와 같은 친절함을 발휘합니다. 지금부터 깨알 내용 방출!

“인체를 이해하고 싶으면, 우리가 수렵채집인이 되도록 진화했다는 점을 이해해야 합니다. 그 말은 식량을 얻으려고 많은 에너지를 쓸 준비를 하고 있으면서도, 필요하지 않을 때에는 에너지를 낭비하지 말라는 뜻이지요.” 따라서 운동은 분명히 중요하지만, 휴식도 마찬가지로 대단히 중요하다. “무엇보다도 운동하는 동안에는 음식을 소화할 수 없어요. 근육에서 요구하는 만큼 산소를 더 제공하기 위해 소화계로 가는 혈액을 차단하거든요. 그러니까 대사 활동이 이루어질 수 있도록, 또 운동을 열심히 한 뒤에는 회복될 수 있도록 때때로 좀 쉬어야 합니다.”p.249

침에는 오피오르핀이라는 강력한 진통제도 들어 있다. 모르핀보다 6배나 더 강력한 물질이다.p.141

심장에서 뿜어지는 피 중에서 15퍼센트는 뇌로 가지만, 사실 가장 많은 20퍼센트는 콩팥으로 간다. 피가 온몸을 한 번 도는 데에는 약 50초가 걸린다.p.161

뼈에서 생산되는 오스테오칼신이 호르몬일 뿐만 아니라, 혈당 조절을 돕는 것에서 남성의 생식력 증진, 기분 조절, 기억 유지에 이르기까지 아주 많은 중요한 조절활동에 관여하는 듯하다는 것을 발견했다. 무엇보다도 이 물질은 규칙적인 운동이 어떻게 알츠하이머병 예방에 도움을 주는가라는 오래된 수수께끼를 설명하는 데에 도움을 줄 수도 있다. 운동은 뼈를

튼튼하게 하고, 튼튼한 뼈는 오스테오칼신을 더 많이 생산하기 때문이다.p.229

우리는 하체의 관절도 매우 취약하다. 미국에서는 해마다 80만 건이 넘는 관절 수술이 이루어진다. 주로 엉덩이과 무릎의 관절을 수술하는데, 그중 대부분은 관절 가장자리에 있는 닳거나 찢어진 연골을 인공물로 대체하는 수술이다. (중략) 평생에 닳아서 버리는 신발이 얼마나 많은지를 생각하면, 우리 연골이 얼마나 내구성이 강한지를 실감하게 된다.

연골을 혈액으로부터 영양분을 받지 않으므로, 우리가 연골을 유지하기 위해서 할 수 있는 최선의 방법은 관절을 쓰기 전에 준비운동을 많이 하고, 연골이 윤활액에 잘 잠겨 있도록 하는 것밖에 없다. 최악의 행동은 체중을 심하게 늘리는 것이다.p.237

규칙적으로 걸으면 심근경색과 뇌졸중 위험이 31퍼센트 줄어든다. 2012년에 65만 5,000명을 조사했더니, 40세를 넘은 사람들이 하루에 단 11분만 운동을 해도 기대여명이 1.8년 늘어난다고 나왔다. 하루에 1시간 남짓 운동을 하면 4.2년이 늘었다.p.247

적어도, 정말로 조금이라도 일어나서 돌아다녀야 한다. 한 연구에 따르면,(하루에 6시간 이상 앉아 있는 사람이라고 정의되는)텔레비전 앞 소파에서 뒹굴거리는 남성이라면 사망률이 거의 20퍼센트, 여성이라면 거의 2배 증가한다고 한다.p.252

아이는 극도의 열기 보다 극도의 추위를 더 잘 버틴다. 땀샘이 아직 덜 발달해서, 땀은 어른 만큼 잘 흘리지 못하기 때문이다....1998년부터 2018년 사이에 미국에서만 뜨거운 차에 간혀서 죽은 아이가 약 800명에 달했다. 그중 절반은 생후 24개월 미만 이었다. 놀랍게도-사실, 충격적이라고 말하려다- 미국에서 아이를 차에 두는 것보다 동물을 차에 홀로 두는 것을 금지하는 법을 제정한 주가 더 많다. 21개 주 대 29개 주이다.p.267

포화지방은 기름지고 건강에 해로운 듯 들리지만, 사실은 한 입 베어물었을 때 턱을 따라 얼마나 줄줄 흘러내리는지를 가리키는 것이 아니라, 탄소와 수소의 결합 양상을 일컫는 학술용어이다....식품을 그냥 눈으로 보고서는 포화지방이 많은지 불포화지방이 많은지 알 수 없다. 아보카도 한 개에 작은 감자칩 한 봉지보다 5배나 많은 포화지방이 들어 있다고 누가 짐작이나 하겠는가? 카페라테 한 잔에 그 어떤 페이스트리보다도 더 많은 지방이 들어 있다는 사실은? 코코넛 기름에 거의 포화지방 밖에 없다는 사실은?p.324

남성은 음식물이 입에서 항문까지 가는 데에 평균 55시간이 걸린다. 여성은 대개 72시간에 가깝다. 음식물이 여성의 몸속에서는 거의 하루나 더 오래 머문다.p.339

더 많은 깨알 내용은 책을 읽으며 발견하시길 바라며, 우리 몸 안내서를 추천합니다. 특히, 어린이를 키우는 부모님에게 추천해 드리며, 건강한 삶을 계획할 20~30대는 물론이며, 이제 건강에 적신호가 들어오고 있는 40대 이후 분들에게 적극 권합니다. 무엇보다 쉽고 재미있게 읽히는 것이 이 책의 큰 장점입니다. 두껍지만 하루에 한 주제씩 읽다 보면 금방 아쉬운 마지막 페이지에 도달하게 된답니다.

새해에는 자기 몸을 바로 알고, 더 사랑하고 아껴주며 건강한 한 해 보내시길 바랍니다.