

새로 나온 책

인간을 조절하는 ‘호르몬’에 대한 고찰

우리는 ‘뭔가를 마음대로 조절하며 살고 싶다’는 헛된 욕망에 사로잡혀 있다. 식사량을 조절해 체중을 감량하고 싶어하고, 잠을 줄여 학업적 성취를 이루고 싶어한다. 하지만 우리의 행동 밑바탕에는 식욕, 성욕, 수면욕 등을 충족하고자 하는 기본 충동이 도사리고 있다.

충동의 기저에는 호르몬이 깔려 있다. 인간의 행동과 충동을 조절하는 것이 호르몬이기 때문에 우리가 무엇인가를 마음대로 조절할 수 있다고 생각하는 것은 환상에 불과하다.

호르몬은 ‘흥분시키다’ 또는 ‘자극하다’는 뜻의 고대 그리스어 호르마오에서 유래했다. 1905년 생리학자 어니스트 스탈링이 처음으로 사용했다. 책은 호르몬의 발견을 통해 의학의 흐름을 짚어주는 역사서다. 겨우 100년 남짓 된 호르몬 연구의 발자취는 파란만장하다. 놀라운 발견과 별난 돌팔이 짓, 광기로 얼룩져 있다.

독일의 의사 아놀트 베르톨트는 수탉의 고환을 모두 떼어낸 후 이 중 하나를 닭의 배에 이식하는 엽기적인 실험



크레이지 호르몬
랜디 허터 엡스타인 지음/양병찬 옮김/동녘사이언스

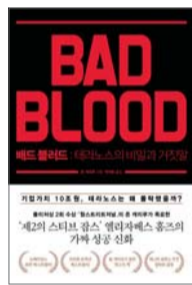
을 자행했다. 베르톨트는 실험을 통해 고환이 제자리에 있지 않아도 혈액을 통해 모종의 물질(호르몬)을 분비한다는 사실을 발견했다.

검증되지 않은 오염된 성장호르몬을 주사해 수백 명의 뇌에 구멍이 뚫리는 크레이츠펠트-야콥병에 걸린 사례도 있다. 저자는 광기와 희생이 뒤얽힌 ‘크레이지한’ 연구를 통해 호르몬의 미스터리가 밝혀지고 과학이 발전해나가는 이야기를 들려준다. 인간을 인간답게 만드는 호르몬의 비밀을 낱알이 파헤친다.

452쪽. 1만9800원
/김현정 기자 hjk1@

배드 블러드

존 캐리루 지음/박아린 옮김/와이즈베리



“피 한 방울로 200여개의 질병을 진단할 수 있다.” 스탠퍼드 대학교를 자퇴한 갓 스무 살의 엘리자베스 흄즈의 이 말이 세계가 열광했다. 그가 설립한 의료기술 스타트업 ‘테라노스’에 미국의 미디어 재벌 루퍼트 머독, 헨리 키신저 전 미국 국무장관 등 권위 있는 인사들이 돈을 쏟아부었다. 그러나 거짓말은 오래가지 못했다. ‘축복받은 기술’은 존재하지 않았다. 실리콘밸리를 뒤흔든 사기극, ‘테라노스 스캔들’의 실체. 468쪽. 1만6000원

블로소득 자본주의

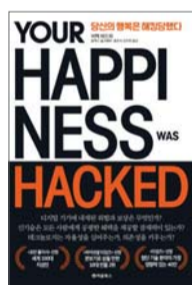
가이 스탠딩 지음/김병순 옮김/여문책



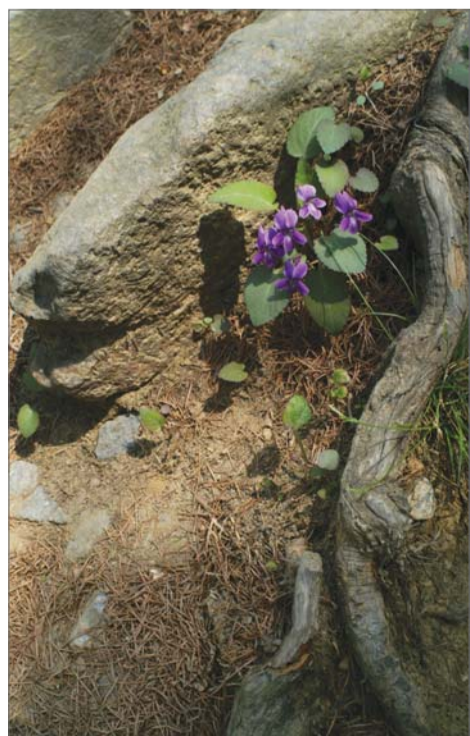
국제구호개발기구 옥스팜이 내놓은 통계에 따르면 2010년 전 세계에 손꼽히는 부자 388명이 소유한 부는 말바다 절반 인구가 가진 부와 맞먹었다. 2015년에는 그만한 자산을 단 62명이 독차지했다. 20세기 소득분배체계는 붕괴됐다. 책은 ‘공유경제’라는 말로 포장된 플랫폼 자본주의의 기만과 자본주의 부패의 근원을 파헤치고 불평등을 근절할 해법을 모색한다. 464쪽. 3만원

당신의 행복은 해킹당했다

비벡 와드와, 알렉스 솔크버 지음/홍유숙, 김주현 옮김/처음북스



우리는 소셜 미디어나 이메일 계정을 강박적으로 확인하고 운전하면서 문자 메시지를 주고받는다. 구글이나 유튜브에서 질문에 대한 답을 찾다가 인터넷 여기저기를 무작정 헤매기도 한다. 테크놀로지가 초래한 변화들은 업무의 진행을 늦추고 생산성을 낮췄다. 우리의 행복에 악영향을 끼쳤다. 책은 테크놀로지 중독과 그 문제점, 나아가 첨단 과학기술로부터 삶의 주도권을 되찾아오는 방법까지 담았다. 280쪽. 1만5000원



시와 사진이 있는 아침

제비꽃

내 삶, 포기는 없습니다

/고홍곤 작

트래킹부터 피크닉까지 호텔과 함께 즐기는 ‘봄’

야외 활동하기 좋은 계절, 봄이 왔다. 따뜻한 날씨 만큼이나 발걸음도 가볍기 마련. 호텔업계는 나들이 명소를 중심으로 한 야외 활동 패키지를 통해 고객의 마음을 사로잡고 있다.

7일 업계에 따르면 호텔업계는 봄을 맞아 트래킹, 피크닉 등 계절감을 담은 패키지를 잇따라 선보이고 있다.

◆남산부터 한강까지…도심 속 나들이

그랜드 엠베서더 서울 어소시에이티드 위드 풀만(이하 그랜드 엠베서더 서울 풀만)은 봄맞이 만발한 남산을 구석구석 즐겁게 돌아볼 수 있는 ‘남산 트래킹 패키지’를 준비했다.

그랜드 엠베서더 서울 풀만은 N 서울타워까지 이동할 수 있는 남산순환버스(02번)가 호텔 정문 앞에 정차해, 남산 및 명동, 한옥 마을 일대를 포함한 주요 관광명소를 쉽고 빠르게 방문할 수 있는 지리적 이점이 있다.

호텔 측은 이 같은 이점을 활용해 남산의 재미있는 코스를 골라 구성한 ‘남산 트래킹 프로그램’을 패키지에 포함했다. 남산의 다양한 볼거리와 즐길 거리를 담은 트래킹 지도를 비롯해 쿠팡, 타월, 생수 등이 담긴 슈펜 백팩, 필름 10장이 포함된 플라로이드 카메라 대여 혜택 등을 제공한다.

영등포 타임스퀘어에 위치한 코트야드 메리어트 서울 타임스퀘어 호텔은 ‘영등포 여의도 봄꽃축제’ 등 봄꽃 축제 시즌을 맞아 피크닉 세트를 포함한 ‘피크닉 가나뎀’ 패키지를 오는 30일까지 선보인다.

이 패키지는 ‘호캉스’와 ‘나들이’를 결합한 것으로, 객실 숙박부터 나들이 도시락까지 한 번에 해결할 수 있다. 콘래드 서울은 봄꽃 축제를 위한 ‘피크닉이케이션 패키지’를 준비했다. 이 패키지에는 꽃이 만개한 한강과 도시의 전망을 감상할 수 있는 객실에서의 1박, 뷔페 레스토랑 제스트에서의 조식, 콘래드 서울 카페 텐쥬(10G)의 청포도 에이드 2잔, ‘더 누들 바(The Noodle Bar)’의 2만 원 크레딧과 함께 콘래드 서울 피크닉 매트가 포함됐다.

켄싱턴호텔 여의도에서는 ‘한강 피크닉 패키지’를 선보인다. 패키지는 ▲디럭스 또는 프리미어 객실 1박 ▲피크닉 세트 2인용으로 구성됐다. 피크닉 세트는 치킨 가라아게와 달콤한 허니 머스터드 소스, 그릴에 구운 치킨 소시지, 보코치니 샐러드,

바질 페스토 소스와 토마토, 미니 과일 등의 메뉴와 휴대용 와인잔과 피크닉 매트가 함께 제공된다.

여의도 벚꽃축제 지역과 인접한 글래드 여의도, 마포에서는 맥주를 포함한 패키지로 색다른 도심 속 낭만을 즐길 수 있도록 했다. 피크닉 박스는 햄앤아보카도 샌드위치와 후렌치후라이 1세트, 아사히 미니 맥주(135ml) 2캔, 계절 과일 1종으로 구성됐다.

◆산따라 물따라…봄꽃 찾아 삼만리

부산권에 위치한 켄트호텔 광안리 바이 켄싱턴에서는 ‘바다 피크닉 패키지’를 선보인다. 호텔 바로 앞에 위치한 광안리 해변에서 로맨틱한 시간을 보낼 수 있도록 ▲스탠다드 또는 디럭스 객실 1박 ▲피크닉 세트 2인 ▲객실 내 무료 미니바 ▲필로우 오더 서비스 4종 혜택 등으로 구성됐다.

경주 불국사, 부산 해운대 등 전국 주요 관광 명소에 위치한 코오롱 호텔·리조트도 피크닉 세트로 나들이객들의 발길을 당긴다.

불국사와 도보 5분 거리에 위치한 코오롱호텔에서는 패키지 이용 고객에게 에코백과 주스, 딸기 마카롱을 제공한다. 또, 경주 동대산 해발 500m에 위치한 마우나오션리조트는 피크닉 세트가 포함된 ‘스프링 피크닉 패키지’, 리조트 골프장에서 가족과 골프 카트 체험을 할 수 있는 ‘카트 타요 패키지’를 선보인다.

코오롱 씨클라우드 호텔에서는 해운대를 다채롭게 즐길 수 있는 ‘피크닉 인 해운대 패키지’를 통해 휴대용 보틀 음료, 인근 아쿠아리움 40% 할인 혜택 등을 제공한다.

제주에서도 자연을 벗삼은 호텔 패키지를 만나볼 수 있다. 해비치 호텔앤드리조트가 선보이는 ‘오름 피크닉 패키지’를 이용하면 봄에 가기 좋은 오름 10곳의 정보를 담은 오름 지도와 피크닉 매트, 도시락 등이 제공된다.

/김민서 기자 min0812@metroseoul.co.kr



해비치 호텔앤드리조트 제휴의 ‘오름 피크닉 패키지’. /해비치 호텔앤드리조트 제휴

서울서 남산·여의도 봄꽃 등 부산·경주·제주 관광지까지 도심 나들이·꽃 찾아 삼만리 취향따라 호텔 찾아서 ‘힐링’



가성비·가심비 다잡은 ‘다기능 육아용품’ 주목

가격대비 성능 꼼꼼히 따져 구매
기능성·안전성·소재까지 신경써

가격 대비 성능은 물론, 소중한 내 아이를 위한 부모 마음까지 고려한 육아용품이 인기를 끌고 있다.

7일 한국보건사회연구원에서 발표한 ‘2018년 전국 출산력 및 가족보건·복지 실태조사’에 따르면 배우자가 있는 여성 약 2명 중 1명은 양육비나 교육비 등 경제적 부담으로 더는 아이를 낳지 않기로 정했다는 결과가 나왔다.

또한 이상적으로 생각하는 자녀 수는 평균 2.16명이지만, 실제 출산한 자녀 수는 평균 1.75명으로 2명이 채 안되는 것으로 나타났다.

이와 같이 한 자녀 가구가 증가하면서 물려줄 아이도 없고 성장 속도가 빠른 영유아기라는 특성까지 맞물림에 따라 비싸지만 한 제품보다 가격 대비 성능 등을 꼼꼼하게 따져 육아용품을 구매하는 육아맘과 육아대디가 증가하고 있다. 한 번의 구매로 아이의 성장에 맞춰 사용 가능해 가성비는 물론 기

능성, 안전성, 소재에도 신경 쓰는 스마트한 육아맘과 육아대디의 가심비가 지 충족시켜줄 수 있는 육아용품이 소비자들 사이에서 주목을 받고 있다.

소중한 내 아이의 올바른 성장을 돕는 제품도 인기다. 다이치의 루이3in1 울인원 아기띠는 신생아부터 36개월까지 사용이 가능하다. 아이의 성장단계 및 사용 용도에 따라 힙시트, 아기띠, 힙시트 캐리어 등 세 가지 포지션으로 쓸 수 있어 유용할 뿐만 아니라 특히로 기능성까지 인정 받은 제품이다. /박인용 기자 parku7854@