



같은 화제 다른 글

학습 목표

- 동일한 화제를 다룬 여러 글을 읽으며 관점과 형식의 차이를 파악할 수 있다.



다음 그림이 무엇으로 보이는지 말해 보자.



▲ 멕시코의 화가 '옥타비아 오캄포'의 그림

들어가기

하나의 그림도 보는 사람의 관점에 따라 서로 다르게 보이듯이, 동일한 화제에 대해 글을 쓰더라도 글을 쓴 사람의 관점에 따라 전혀 다른 내용의 글이 될 수 있다. 이 단원에서는 동일한 화제를 다룬 두 글을 읽으면서 관점과 형식의 차이를 파악해 보자.

가 소금 없인 못 살아 장인용



우리가 알고 있는 고대 문명들은 대부분 물, 식량과 더불어 소금을 쉽게 구할 수 있는 곳에서 시작되었다. 소금을 생산하는 도시는 큰 부
 05 를 ¹축적할 수 있었고, 소금이 이동하는 중심지에는 ²교역로가 발달하였다. 그뿐만 아니라 소금 때문에 전쟁이 일어나기도 하였다고 하니, 사람들이 소금을 얼마나 귀하게 여겼는지 알 만하다. 사람들은 조그만 알갱이에 불과한 소금을 왜 이렇게 중요한 존재로 인식하였을까?

생명의 근원이 되는 소금

10 소금은 나트륨 원자 하나가 염소 원자 하나와 결합한 분자들의 결정체에 지나지 않고, 사람에게 필요한 소금의 양도 하루에 3그램 정도밖에 되지 않는다. 하지만 우리 몸에 들어온 소금은 나트륨 이온과 염화
 이온으로 나뉘어 ³신진대사에 많은 영향을 미친다. 예를 들어 혈액이나 위액과 같은 체액의 주요 성분이 되어 영양소를 우리 몸 구석구석으로 보내기도 하고, 우리 몸에 쌓인 각종 노폐물을 땀이나 오줌으로 배
 15 출하기도 한다. 이처럼 소금은 사람을 비롯하여 모든 동물이 생명을 유지하는 데 없어서는 안 되는 존재인 것이다.

>> 글쓰이는 소금을 어떤 존재로 여기고 있는가?

¹ 축적하다 지식, 경험, 자금 따위를 모아서 쌓다.

² 교역로 주로 나라와 나라 사이에서 물건을 사고팔고 하여 서로 바꾸기 위해 이동하는 길.

³ 신진대사 물질대사. 생물체가 몸 밖으로부터 섭취한 영양물질을 몸 안에서 분해하고, 합성하여 생체 성분이나 생명 활동에 쓰는 물질이나 에너지를 생성하고 필요하지 않은 물질을 몸 밖으로 내보내는 작용.

장인용
(1957~)



출판인. 음식에 관한 글을 주로 썼다. 주요 저서로는 『설탕과 권력』, 『소금과 문명』 등이 있다.

소금은 주로 땀이나 오줌으로 배출되기 때문에, 동물 대부분은 소금을 아끼기 위해 아예 땀을 흘리지 않거나 오줌도 아주 적게 누도록 진화해 왔다. 하지만 사람은 다른 동물들과 달리, 땀과 오줌으로 아낌없이 소금을 배출한다. 따라서 사람은 소금을 충분히 섭취하여 보충해 주어야만 한다.

05

채집과 사냥으로 먹을거리를 구하던 옛날에는 주로 고기에서 염분을 섭취할 수 있었다. 그러다가 농사를 짓기 시작한 다음부터는 소금을 섭취하기가 어려워졌다. 곡식에는 염분이 지극히 적었기 때문이다. 옛날에도 바닷가에서는 소금을 쉽게 구할 수 있었다. 하지만 바다에서 멀리 떨어진 곳에 살던 사람들에게는 소금이 매우 귀중한 필수품일 수밖에 없었다. 한 사람에게 필요한 소금의 양은 얼마 되지 않지만, 그 단위가 가족, 마을, 도시로 커질수록 필요한 소금의 양은 훨씬 많아진다. 그래서 소금을 확보하는 일은 사람들에게 중요한 과제였고, 그 과정에서 문명도 함께 발전했던 것이다.

10

음식의 맛을 살리고, 식품을 신선하게 유지해 주는 소금

15

만약 살기 위한 목적으로만 소금을 먹는 것이라면, 한 사람당 1년에 1킬로그램 정도의 소금만 섭취하면 충분하다. 하지만 사람들은 실제로 그것의 몇 배가 넘는 소금을 소비한다. 이렇게 사람들이 소금을 많이 먹는 까닭은 소금이 지닌 짠맛의 매력 때문이다.

소금은 그냥 먹으면 너무 짜고 쓰기까지 하지만, 음식 본연의 맛과

20

잘 어우러지면 그 맛을 더욱 좋게 해 주는 놀라운 작용을

한다. 그 때문에 사람들은 차나 커피와 같은 몇몇 기

호 식품이나 과일을 빼고 거의 모든 음식에 소금을

넣는다. 우리 밥상에 흔히 올라오는 김치도 마찬가지

이다. 김치를 담글 때 먼저 채소를 소금에 절이는

25

데, 소금에 절인 푸성귀가 발효되면서 맛있는 신맛



을 낸다. 생선이나 고기를 구워 먹을 때 소금을 뿌리는 것도 이런 이유 때문이다. 생선과 고기가 지닌 본래의 맛에 소금이 어우러지면서 더욱 맛깔스럽게 변하는 것이다.

소금은 식품을 보존하는 데도 큰 역할을 한다. 요즘은 냉장고 덕분에 05
에 음식을 오래 두고 먹을 수 있지만, 냉장 시설이 제대로 갖추어져 있지 않던 옛날에는 그러기 어려웠다. 그래서 옛날 사람들은 식품을 오래 보존하기 위해 소금을 이용했다. 소금은 음식을 썩게 하는 미생물의 발생을 막아 주어, 식품이 신선한 상태로 유지되게 하기 때문이다.

10 생선을 소금에 절이면 보존 기간이 길어져, 오랫동안 두고 먹을 수 있다. 냉장 시설이 없던 시절에 내륙 사람들이 굴비나 간고등어를 맛볼 수 있었던 것도 소금 덕분이다. 소금에 절인 고기를 훈제하는 것도 고기를 오랫동안 보존하기 위해서이다. 소금은 생선이나 고기뿐만 아니라 채소의 보존 기간도 늘려 준다. 온대 지방 사람들은 겨울이 되어 채소를 먹을 수 없게 되면 극심한 비타민 부족 현상을 겪는다. 그래서 이를 극복하기 위해 채소를 15
4염장하였고, 이것을 겨울까지 먹으며 부족한 비타민을 섭취하였다.

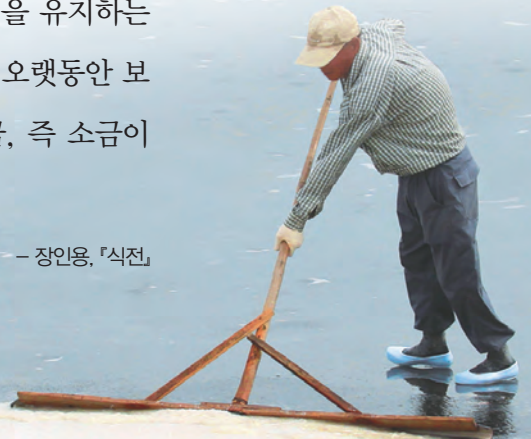


>> 온대 지방 사람들이 채소를 염장하는 까닭은 무엇일까?

지금까지 알아본 것처럼, 소금은 그 자체로 우리의 생명을 유지하는데 꼭 필요하다. 또한 소금은 음식의 맛을 더하고, 식품을 오랫동안 보존할 수 있게 한다. 이처럼 소중한 존재가 바로 하얀 황금, 즉 소금이다. 20

— 장인용, 『식전』

4 염장하다 소금에 절여 저장하다.





나 맛있게 먹은 소금이 병을 부른다

클라우스 오버바일 지음 / 배명자 옮김

언제부터인가 비만으로 인한 고혈압이나 당뇨병으로 고생하는 아이들이 많아졌다. 학교 성적에 대한 스트레스, 부모와의 갈등 같은 불안정한 생활 환경도 아이들의 건강에 영향을 주었겠지만, 무엇보다도 ¹즉석식품과 외식 위주의 잘못된 식습관이 아이들을 건강의 ²사각지대로 내몰고 있다. 즉석식품과 외식 자체가 문제가 아니라, 아이들이 그 음식들 안에 들어 있는 소금을 과하게 섭취하는 것이 문제인 것이다. 과다하게 섭취한 소금이 건강에 어떤 영향을 주는지 알아보자.

05

10

소금이 건강을 해치는 이유

세포 생물학자들은 현대 사회에서 겪는 건강 문제 대부분은 체내의 수분이 부족한 탓이라고 말한다. 그들은 사람들의 체내 수분이 부족한 이유가 물을 적게 마시기 때문이 아니라, 음식을 너무 짜게 먹기 때문이라고 주장한다. 소금이 우리 몸에서 수분을 빼앗아 가는 물 도둑이라는 것이다.

15

몸속에서 나트륨 이온과 염화 이온으로 나뉜 소금은, 쉽게 물과 결합한다. 즉, 세포로부터 물을 빼앗아 가는 것이다. 소금에 절인 육류나 생선을 오래 보관할 수 있는 이유도 그 때문이다. 부패균은 주로 조직 속 수분에서 가장 먼저 생성되는데, 소금이 조직 속 수분을 빼앗아 부패균이 자라는 것을 억제한다.

20

>> 세포 생물학자들은 체내의 수분이 부족한 이유가 무엇 때문이라고 생각하는가?

클라우스
오버바일
(1935~)



의학 전문 기자, 식품 영양 학자. 복잡하고 어려운 과학적 지식을 쉽고 재미있게 설명하는 글을 주로 썼다. 주요 저서로는 『유기농 제품의 힘』, 『우유의 죽음』 등이 있다.

- 1 즉석식품 인스턴트식품. 간단히 조리할 수 있고 저장이나 휴대에도 편리한 가공식품.
- 2 사각지대 관심이나 영향이 미치지 못하는 구역을 비유적으로 이르는 말.

우리 몸은 수많은 체세포로 구성되어 있다. 따라서 신체가 건강하려면 체세포가 건강해야 한다. 하지만 음식을 너무 짜게 먹으면 체세포에 수분이 충분히 공급되지 않아, 체세포가 제 기능을 발휘하지 못하게 된다. 소금이 세포의 수분을 빼앗아 우리의 신진대사 능력이 떨어지는 것이다. 또한 소금을 과다하게 섭취하면 혈관이 좁아져서 비타민,³미량 영양소, 효소, 단백질 등이 세포로 이동하기 어려워진다. 그러면 체세포는 영양소를 제대로 공급받지 못하고, 혈압이 높아져 순환 장애가 생기며, 심장 또한 약해져 다른 기관에도 문제가 발생한다.

>> 체세포에 수분이 충분히 공급되지 않으면 벌어지는 현상은 무엇인가?

하루에 우리 몸에 필요한 소금의 양은 3, 4그램 정도이다. 그러나 대부분의 사람이 필요량보다 몇 배나 많은 소금을 섭취하고 있다. 더욱 큰 문제는 아이들까지도 그러한 식습관을 따라 한다는 것이다.

아이들의 건강을 위협하는 소금

근래에는 아직 초등학교에도 입학하지 않은 어린아이들이 부모와 똑같은, 혹은 더 많은 양의 소금을 섭취하고 있다고 한다. 이는 대단히 심각한 문제이다. 아이들은 어른들보다 혈액량이 적어 똑같은 양의 소금을 섭취하더라도 혈액 속 ⁴염화 나트륨의 비율이 어른들보다 훨씬 높아지기 때문이다.

>> 똑같은 양의 소금을 섭취하더라도 아이들이 어른들보다 위험한 이유는 무엇인가?

이뿐만 아니라 어릴 때부터 소금을 많이 먹으면 혀가 둔감해져 점점 더 짜고 자극적인 맛을 찾게 된다. 짠맛은 뇌의 쾌감 ⁵중추를 자극한다. 만약 계속해서 소금을 과하게 섭취한다면 아이들은 이런 쾌감을 유지하기 위해 배가 고프지 않더라도 음식을 계속 먹는 ‘음식 중독’에 걸릴 수 있다. 결국 폭식증이나 비만에 시달리게 되는 것이다.

³ 미량 영양소 아주 적은 양으로 작용하는 동물의 영양소. 철(Fe), 아연(Zn), 구리(Cu) 등이 있다.

⁴ 염화 나트륨 소금의 화학적 이름. 흰색의 결정으로 물에 녹으며, 생물체 내에서 중요한 생리 작용을 한다.

⁵ 중추 신경 기관 가운데, 신경 세포가 모여 있는 부분. 신경 섬유를 통하여 들어오는 자극을 받고 통제하며 다시 근육, 분배선 따위에 자극을 전달한다.



>> 짠 음식을 먹은 아이들이
단맛이 강한 탄산 음료를 찾
는 이유는 무엇인가?

문제는 여기서 그치지 않는다. 영국의 한 대학 연구팀에서 4세에서 18세까지의 아동 및 청소년 1,688명을 일주일간 관찰한 결과, 짜게 먹는 아이일수록 음료를 많이 마신다는 사실을 발견했다. 소금이 체세포의 수분을 빼앗아 그만큼 갈증이 나기 때문이다. 그런데 대부분의 아이들은 갈증을 달래기 위해 건강에 좋은 음료가 아니라, 단맛이 강한 탄산 음료를 찾는다. 탄산 음료 속에 녹아 있는 탄수화물은 비만을 더욱 부추길 수 있다. 또한 짠 음식을 먹을 때 주스나 콜라와 같이 당분이 높은 음료를 함께 마시면 혈압이 훨씬 더 빨리 상승한다. 그래서 어떤 부모들은 아이들의 건강을 위해 요리할 때 소금을 일부러 적게 넣기도 하고 저염식 음식을 찾기도 한다. 하지만 건강을 위협하는 소금은 쉽게 먹을 수 있는 즉석식품이나 통조림, 소시지와 같은 곳에 더 많기 때문에 먹거리를 선택할 때 항상 주의해야 한다.

05

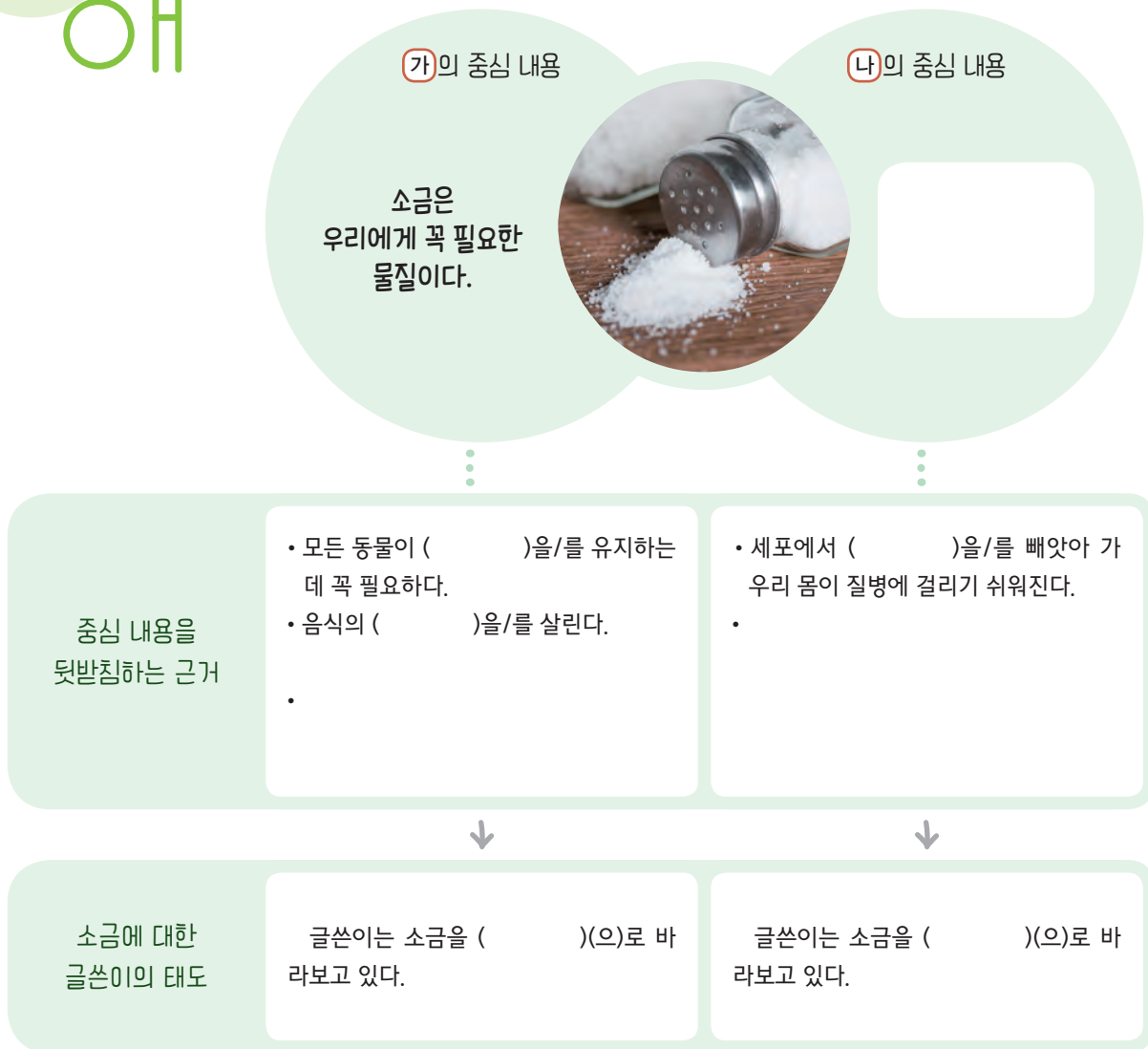
10

소금은 분명 맛있는 유혹이지만, 너무 많이 섭취하면 우리의 세포를 죽이고 건강을 위협한다. 특히 무심코 먹은 맛있는 음식이 큰 병이 되어 아이들에게 돌아올 수도 있다. 아이들에게 맛있는 음식을 많이 챙겨 주는 것만이 능사가 아니다. 건강을 생각한다면 지금이라도 당장 아이들의 소금 섭취를 줄여야 한다.

15

- 클라우스 오버바일, 『소금의 덫』

1 **가**와 **나**의 내용을 정리하며, 두 글에 나타난 관점의 차이를 파악해 보자.



가와 **나**는 모두 '소금'이라는 동일한 화제를 다루고 있지만, 이를 바라보는 글쓴이의 관점은 서로 다르구나.



2 다음은 ‘소금’과 관련된 공익 광고이다. 앞에서 읽은 글과 비교하며 읽어 보자.

㉔는 ㉔, ㉔와 유사한 화제를 다루고 있지만 글의 형식이 달라. 글의 구성, 담고 있는 내용, 문장의 형식 등을 비교해 봐.

(1) 글 ㉔, ㉔와 공익 광고 ㉔의 형식을 비교하고, 각 글의 특성을 이해해 보자.



	㉔	㉔	㉔
글의 형식	설명하는 글	주장하는 글	광고
표현상 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 대상의 특성을 체계적으로 정리하여 설명함. • 	<ul style="list-style-type: none"> • 대상의 영향에 대한 과학적 사실을 근거로 제시함. • 	<ul style="list-style-type: none"> • 그림을 활용하여 정보를 제공함. •
표현의 효과	대상에 대해 체계적으로 파악할 수 있음.	주장에 대한 신뢰감을 높일 수 있음.	짧은 시간 안에 중요한 내용을 쉽게 이해할 수 있음.

(2) 세 글 중에서 자신의 관점과 유사한 것을 고르고 그 이유를 말해 보자.

3 1과 2를 바탕으로 관점이나 형식이 서로 다른 여러 글을 읽으면 어떤 점이 좋은지 이야기해 보자.



여러 글을
비교하면서 읽으니
말하고자 하는
중심 내용을 금방
찾을 수 있었어.



글의 형식에
따라 표현 효과가
달라진다는 것을
알 수 있었어.

- 대상의 다양한 측면을 이해할 수 있다.

-
-



개·념·정·리

관점과 형식의 차이를 파악하며 글 읽기

동일한 화제를 다룬 글이라도, 글쓴이의 관점에 따라 글의 주제가 다르거나 대상에 대한 글쓴이의 태도가 다를 수 있다. 또한 글쓴이의 관점이나 글의 내용이 비슷하더라도 그것을 전달하는 형식이 다를 수 있다. 따라서 관점이나 형식의 차이를 파악하며 여러 편의 글을 비교하며 읽으면, 대상을 객관적으로 파악하고 깊이 있게 이해할 수 있으며 어느 한쪽에 치우치지 않은 균형 잡힌 시각을 지닐 수 있다.