

# 식지 않는, 식을 수 없는 다이어트 수요

아동비만 예방이 상책...  
프랑스 · 일본 여자의 다이어트에도 관심

글\_ 허선

요즘 미국출판계에선 그 어느 때보다 건강도서에 대한 관심이 높다. 미국 전역으로 퍼지고 있는 비만에 대한 경고와 그에 따른 치료 및 방지 그리고 다양한 다이어트 책에 대한 수요층이 점차 늘어나고 있기 때문이다. 먼저, 건강도서 중 가장 눈에 띄는 분야는 아동비만이다. 이는 폭발적으로 늘어나는 비만 인구에 대한 사회적 고민, 특히 한 나라의 미래라고 할 수 있는 어린이의 비만에 대한 고민이 이슈화되고 있기 때문이다. 다음으로는 새로운 다이어트 트렌드의 등장이다. 한때 미국을 뒤흔들었던 유행 다이어트들이 하나둘 한물가고 겨우 저칼로리 다이어트 South Beach Diet가 명맥을 이어가는 가운데 쉽고 특별한 노력 없이 시도할 수 있는 뉴 다이어트 트렌드가 서점가를 달구고 있다. 또한 건강도서 시장에도 국제적 취향이 반영되고 있다. 즉 아시아나 유럽에서 실행되고 있는 다이어트 방식이 선보이면서 그야말로 다이어트 방식도 국제화되고 있다. 이러한 분위기를 타고 당분간 미국 출판계의 건강도서에 대한 열기는 계속될 것으로 보인다.

## ✦ '아동비만을 막아라!', 관련 책들 홍수

미국의 아동과 청소년의 비만이 기하급수적으로 늘어나면서 부모들의 걱정은 늘어나고 있지만 덕분에 출판계는 가능성 있는 틈새시장을 발견하고 있다. 비만 극복을 위한 요리책, 비만으로 일어나는 각종 합병증 방지 및 치료, 비만방지를 위한 생활 습관 등 아동비만 관련서적이 분주하게 출간되고 있다.

먼저 비만 아동과 청소년의 70퍼센트 정도는 어른이 되어서도 비만이 될 확률이 높다는 통계가 나오면서 영양학적으로 비만을 예방하고 치료할 수 있는 책들이 주목을 받고 있다. 아이들의 건강은 부모가 무얼 먹느냐에 따라 결정된다고 강조하며 무려 14종의 베스트셀러를 쓴 영국작가 아나벨 카멜의 《좋아하는 가족식사 Favorite Family Meals》는 이미 출간되었고, 《100가지 아기 이유식, 아기와 어린이를 위한 최고의 음식 100 Top Baby Purees, Superfoods for Babies and Children》 《아나벨 카멜의 완벽한 파티플래

너 Annabel Karmel's Complete Party》는 출간 예정이다. 또한 건강한 학교 급식에 대한 관심이 높아지면서 그동안 학교급식에 대해 많은 강의를 해온 앤 쿠퍼의 《점심 교훈들 Lunch Lessons: Changing the Way We Feed Our Children》이 출간될 예정이다. 미국내 히스패닉의 비만 정도가 다른 인종에 비해 폭발적으로 증가하면서 히스패닉 아동들을 대상으로 한 책들도 나오고 있다. 히스패닉 TV 유니비전닷컴에서 칼럼을 쓰고 있는 크라우디아 곤잘레스가 쓴 《똥똥한 건 건강한 걸 의미하지 않아요 Gordito Doesn't Mean Healthy: What Every Latina Mother Needs to Know to Raise Fit, Happy, Healty Kids》가 대표적이다.

다음으로 비만한 사람들이 동반할 가능성이 많은 질병인 당뇨에 대한 책들도 출간되고 있다. 당뇨는 그 자체는 큰 문제를 유발하지 않지만 그에 따른 합병증으로 현대인들에게 가장 큰 위협으로 다가오는 질병 중 하나이다. 미국에선 당뇨 증상이 있는 아동들도 점차 늘어나고 있는 추세인데 대부분 문제의 심각성을 인지하지 못하고 있다. 이에 미국당뇨협회는 《당뇨병이 있는 아이를 건강하게 키우는 101가지 팁 101 Tips for Raising Healthy Kids with Diabetes》를 출간할 예정이고, 《침대를 위한 당뇨책 Diabetes: The Ultimate Teen Guide》이 로우먼 앤드 리틀필드 출판그룹에서 곧 출간될 예정이다.

## ✦ 새로운 다이어트 트렌드...읽기 쉬운 새로운 개념의 다이어트책

과거 일명 황제 다이어트로 불린 아킨스 다이어트 Atkins Diet의 인기는 사라진 지 오래고, 겨우 저칼로리 다이어트 사우스

### ● 이 글을 쓴 허선은

서강대학교 언론대학원에서 출판을 전공했고 2003년 미국에서 PMA Publishing university 과정을 수료했다. 논문으로 <도서 및 저작권의 수출입에 관한 연구> 등이 있다. 평화출판사와 진선출판사에서 근무했으며 현재 미국출판마케팅협회 회원으로 서울 삼청동 길 입구에서 갤러리 진선 www.galleryjinsun.com을 운영하고 있다.

비치 다이어트가 그 명맥을 이어가고 있는 가운데 그동안 지루하고 따라하기 힘든 다이어트책과 달리 읽기 쉽고 별다른 규제가 없는 새로운 개념의 다이어트책인 《프랑스 여인들은 살이 찌지 않는다》(French Women Don't Get Fat)가 폭발적인 인기를 얻고 있다.

국내에도 이미 출간된 미레일르 질리아노의 《프랑스 여인들은 살이 찌지 않는다》의 성공 요인은 그리 놀라운 것은 아니다. 여느 다이어트책과 달리 많은 규칙이나 규정들이 포함되어 있지 않고 체중감량에 있어서는 과학적인 접근보다는 일반적인 건전한 습관을 권장하는 등 읽기 편하고 이해하기 쉬운 내용을 소개하고 있다. 저자는 교환학생으로 미국에 온 이후로 불은 약 20파운드의 몸무게를 빼기 위해 본인이 프랑스에서 가졌던 식습관과 행동양식을 미국에서 그대로 적용한 결과 자연스럽게 살이 빠진 것을 얘기하고 있다. 그녀는 칼로리나 지방이 얼마나 있는지에 대한 관심보다는 옛날부터 적용해오던 계단을 오르기, 물 많이 마시기, 음식 맛내기, 초컬릿 한 입이나 샴페인 한 잔 참아보기 등과 같이 오래된 방식이지만 누구나 쉽게 할 수 있는 방법들을 언급하고 있다.

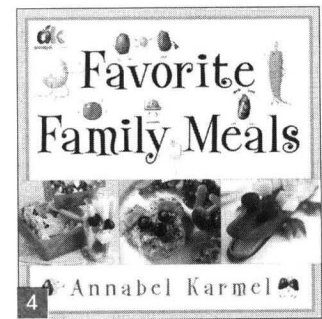
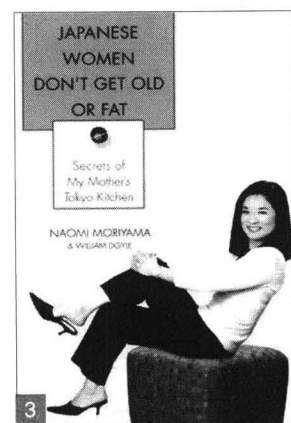
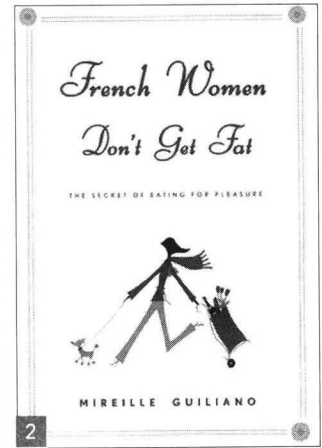
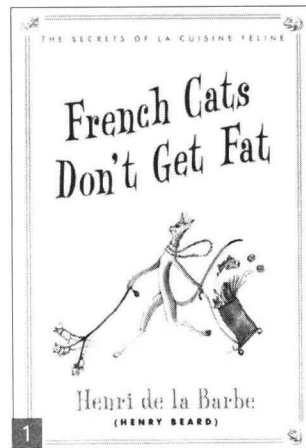
반면 한때 미국을 뒤흔들어 놓았던 아킨스 다이어트는 체중 감량 후 다시 나타나는 요요현상과 너무 강압적인 다이어트 방식으로 대중성을 잃게 되었고, 그나마 사우스비치 다이어트는 미국 팝가수 브리트니 스피어스가 산후 다이어트로 사우스비치 다이어트를 선택했다는 것이 알려지고 《사우스비치 다이어트 쉽고 빨리하는 요리책 South Beach Diet Quick & Easy》이 발간되면서 그 명성을 이어가고 있는 정도이다.

**+** 국제적 다이어트 방식 유입, '한국식 다이어트' 저작권 수출 생각할만

《프랑스 여인은 살이 찌지 않는다》의 인기로 힘입어 프랑스식 다이어트책도 함께 관심을 끌고 있다. 윌 클로위의 《지방에 관한 그릇된 생각: 영구적인 체중감량을 위한 프랑스인의 비밀들 The Fat Fallacy: The French Diet Secrets to Permanent Weight Loss》과 80페이지의 유머스러운 일러스트가 첨가된 《프랑스 고양이들은 살이 찌지 않는다》(French Cats Don't Get Fat: The Secrets of La Cuisine Feline)가 있다. 또한 《프랑스인들은 다이어트 계획을 하지 않는다》(The French Don't Diet Plan: 10 Simple Steps to stay Thin for Life)가 출간을 앞두고 있다. 이밖에 나오미 모리야마와 윌리엄 도일이 함께 쓴 《일본 여자는 늙지도 살찌지도 않는다》(Japanese Women Don't Get Old or Fat: Secrets of My Mother's Tokyo Kitchen)와 멜리사 켈리와 이브 아담슨이 쓴 《지중해 여인들도 날씬함을 유지한다》(Mediterranean Women Stay Slim. Too: Eating to Be Sexy, Fit, and Fabulous!)가 출간될 예정이다.

한국도 그 어느 때보다 건강에 대한 관심이 높다. 하지만 요즘 아이들을 보면 서양 식습관에 길들여진 탓인지 서양인의 비만 체구와 비슷한 체형을 이루고 있고, 더구나 컴퓨터다 계

임이다 앉아 있는 시간이 많아지다보니 자연스럽게 비만한 아동과 청소년들을 주변에서 찾아보기 쉽다. '성장기니까' 하고 안일하게 그들의 식습관과 생활습관을 놔두기보다는 미국에서 벌어지고 있는 아동비만의 심각성을 미리 알리고 예방 정보를 알려주는 것도 우리 출판계가 해야 할 일이다. 또한 미국 시장에서 유럽과 동양인들의 다이어트 방식에 관심을 두는 것에 맞추어 '한국식단을 이용하여 날씬한 몸매를 유지하는 방법' '쌀 다이어트'와 같은 책들의 저작권 수출을 추진해보는 것도 생각해볼만 하지 않을까. **한민**



- 1, 2, 3. 미국에서 폭발적인 인기를 끌고 있는 《프랑스 여인들은 살이 찌지 않는다》와 《프랑스 고양이는 살이 찌지 않는다》 그리고 출간 예정인 《일본 여자는 늙지도 살찌지도 않는다》.
4. 《좋아하는 가족식사》. 아동과 청소년의 비만이 기하급수적으로 늘면서 관련서적이 분주하게 출간되고 있다.