

주제	‘10퍼센트 인간’ 독서 감상문
가이드	1. 도서 선정 이유
	<p>천연항생제로 사용되는 박테리오파지에 대한 탐구와 연관된 도서로 ‘10퍼센트 인간’을 선정하였습니다. 이 도서에서는 우리 몸이 살과 피 뇌와 피부, 뼈와 근육 등 10퍼센트의 인체 세포와 박테리아, 바이러스, 곰팡이 등 90퍼센트의 미생물로 이루어져 있음을 강조하며, 몸속 미생물 불균형이 우리의 신진대사와 면역체계 등에 영향을 끼침을 알려줍니다.</p> <p>우리가 주목할 부분은 바로 몸속 미생물 불균형이 우리의 면역 체계에 미치는 영향입니다. 특히, 5장에서는 항생제의 쓸모와 남용의 참혹성에 대하여 다루는데, 이 주제는 앞선 탐구에서도 다룬 바 있습니다. (우리는 그 대안으로 박테리오파지를 활용한 항생 효과를 제안합니다.)</p>
	2.. 알게된 점
가이드	<p>앞선 탐구에서 우리는 미생물로 분류되기도 하는 ‘박테리오파지’를 항생제의 대체재로 활용하는 방법에 대해 다루었습니다. 해당 도서에서는 같은 맥락에서 항생제의 필요성과 항생제 남용의 참혹성에 대하여 다루고 있지만, 보다 더 근본적인 방면에서 그 해결책을 제안하고 있습니다.</p> <p>앞서 설명했듯이 우리 인간의 몸은 10퍼센트의 인체와 세포, 박테리아, 바이러스, 곰팡이 등 90퍼센트의 미생물로 이루어져 있습니다. 이 90퍼센트의 미생물들을 마이크로바이옴이라고 총칭하기도 합니다.</p> <p>저자는 장내미생물의 균형이 우리의 전반적인 건강에 긍정적인 영향을 미치는데, 과도한 항생제의 사용이 장내미생물의 불균형을 일으켜 신진대사, 두뇌 발달, 면역 활동에 부정적 영향을 준다는 것을 다양한 연구결과를 통해 보여주고 있습니다.</p> <p>즉, 항생제가 구한 수많은 생명과 사라진 고통을 잊어서는 안되지만 동시에 항생제가 주는 손실도 존재함을 인지하는 것이 필요하다고 강조하며 결국 장내 미생물 균형을 이루는 것이 바로 다양한 질병에 대한 해결책이라고 주장합니다.</p>
	3. 느낀점
	<p>앞선 탐구와 함께 ‘10퍼센트 인간’이라는 도서를 읽으며 우리 삶을 다양한 미</p>

생물이 구성하고 있다는 점을 확인할 수 있습니다. 탐구 활동에서는 식품과 관련한 미생물학을, 독서 활동에서는 장내미생물과 관련된 내용을 다뤄보았는데, 이 두 개의 활동을 종합하여 '식품으로 섭취하는 미생물들이 장내미생물에는 어떠한 영향을 미칠까?'에 대한 의문을 가지는 계기가 될 것 같습니다.

실제로 '장내미생물의 먹이로 프리바이오틱스 섬유소를 섭취해줘야 한다', '가공식품에 흔히 쓰이는 합성 유화제가 장내 미생물을 악화시켜 비만, 염증을 증가시킨다.', '장내 미생물 환경에 따라 개인별 혈당 변화가 달라진다.'와 같은 장내미생물과 식품 섭취와의 상관관계에 대해 다루는 여러 연구 결과들이 있습니다.

이번 탐구 및 독서 활동을 시작으로 식품 미생물 혹은 장내 미생물과 관련된 연계 탐구를 진행해보는 것도 좋을 것 같습니다.