



## 〈노래하고 춤추고 사랑하라〉

지은이 송화숙  
펴낸곳 창비

## 음악으로 읽는 20세기 세계사

전 세계에 BTS의 음악이 울려 퍼지고, 스트리밍 플랫폼을 통해 누구나 원하는 음악을 언제든지 들을 수 있는 시대다. 지금의 대중음악 문화는 20세기 미디어 기술의 발전과 사회 변화 속에서 형성됐다.

이 책은 스윙 재즈부터 록, 디스코, 레게, 힙합까지 대중음악의 역사를 따라가며 20세기 세계사를 함께 읽어내는 청소년 교양서다. 오늘날 음악은 스마트폰 하나로 쉽게 접할 수 있지만, 19세기 후반만 해도 공연장을 찾아가야 들을 수 있었다. 에디슨의 축음기 발명과 라디오의 등장, 워크맨과 MTV의 등장은 음악을 소비하는 방식과 사람들의 일상을 크게 바꾸었고, 이 책은 그 과정을 역사적 맥락 속에서 풀어낸다. 지은이는 대중음악의 장르를 소개하는 데 그치지 않고, 음악을 듣고 만들며 시대를 살아가는 청소년들의 시선으로 20세기를 바라본다. 나치 독일에서 스윙 재즈를 들으며 저항했던 청년들, 로큰롤과 비틀스를 통해 자신들의 목소리를 내기 시작한 10대들, 레게와 힙합으로 사회 현실을 노래한 젊은이들의 이야기를 통해 음악이 단순한 오락을 넘어 시대와 사회를 비추는 문화였음을 보여준다. 음악과 세계사를 함께 공부하고 싶은 청소년들에게 추천한다.



## 〈영양제의 과학〉

지은이 크리스티네 기터  
펴낸곳 초사출달

## 영양제도 약일까?

국내 건강기능식품 시장이 6조 원 규모로 성장하면서 남녀노소 영양제를 챙겨 먹는 사람이 늘고 있다. 하지만 무엇을 왜 먹어야 하는지, 자신에게 필요한 영양소가 무엇인지를 정확히 알고 선택하는 경우는 많지 않다.

이 책은 영양제에 관한 다양한 오해를 과학적 근거로 검증하고, 건강기능식품을 올바르게 활용하는 방법을 알려주는 건강 교양서다. 지은이 크리스티네 기터는 독일에서 30년 가까이 약국을 운영한 약사다. 오랜 상담 경험을 바탕으로 영양제와 의약품의 차이, 임신부·채식주의자·암 환자 등 영양 관리가 필요한 사람들에게 영양제가 어떤 역할을 할 수 있는지 설명한다. 건강기능식품으로 질병을 치료하려는 잘못된 인식과 영양제·의약품의 상호작용도 함께 짚으며, 무분별한 복용의 위험성도 설명한다. 또 비타민과 무기질 등 주요 미량영양소의 기능을 소개하고, 건강기능식품 광고에서 자주 등장하는 연구 결과와 통계를 올바르게 해석하는 방법도 설명한다. 지은이는 유행이나 광고보다 과학적 근거를 기준으로 자신에게 필요한 영양제를 선택해야 한다고 강조한다. 영양제와 건강 정보를 객관적으로 판단하고 싶은 독자는 물론, 올바른 건강 정보를 익히고 싶은 청소년들에게도 권할 만한 책이다.