



## 인절미로 아침식사하기 30년



권오덕  
전 대전일보 주필

아침식사를 인절미로 시작한지 어언 30년이 다 돼간다. 80년대 중반까지만 해도 나 역시 다른 사람들과 마찬가지로 쌀밥과 된장국에 김치 위주의 아침식사를 했다. 그런 내가 인절미로 아침식사를 바꾸게 된 데는 사연이 있다. 80년대 중반 형님 댁에서 인절미로 아침식사를 한다는 정보(?)를 듣고 관심을 갖게 됐다(올해 90세인 형님은 몇 해 뒤 다시 일반식사로 바꾸었다). 인절미가 위에 좋다는 얘기를 듣고 귀가 솔깃해졌다.

나는 위가 선천적으로 튼튼한 편이 못 되었다. 소화력이 약해 조금 색다른 음식을 먹으면 배가 아프고 소화가 안돼 늘 걱정이었다. 어머니를 닮아 위를 튼튼하게 타고나지 못해 그런 것 같다. 어릴 적부터 차멀미가 유별나게 심한 것도 위장이 약해서인 듯싶다. 그래서 어릴 적부터 차타기를 무척 싫어했다. 특히 배멀미는 아주 심해 토할 정도였다. 기차는 덜한 편이고, 그나마 다행인 것은 운전하면서 멀미가 덜해졌다는 점이다.

그러나 다른 사람이 운전하는 차를 타면 요즘도 조금 멀미를 한다. 어쨌든 멀미는 최근 많이 완화됐다. 그동안 차를 많이 타 적응이 되었기 때문이라. 그러나 이보다 더 큰 원인은 직접 운전하는 경우가 많고, 위장이 많이 좋아졌기 때문일 것이다. 인절미를 장기간 먹은 것이 기대한대로 멀미에 효과를 본 것이라는



생각도 든다. 비행기 멀미가 없는 것은 그나마 다행이다. 기내에서 책을 읽을 정도이니 여행체질 같기도 하다.

인절미가 위장을 튼튼하게 해주는 건 사실이지만, 인절미를 매일 먹는 건 결코 쉬운 일이 아니다. 나는 3개월마다 방앗간에 재료를 주고 만들어 먹는데, 재료가 많아 매우 번거롭다. 방앗간에서 가로 20cm, 세로 15cm크기의 인절미 50개를 만들어 오면 일단 냉동실에 넣어 둔다. 한 개를 꺼내 8개로 자른 후 냉장고에 보관한 다음 아침마다 4개씩 구워 아내와 아침식사로 먹는다. 한 개가 세로 3.5cm, 가로 5.5cm, 폭 2.5cm 정도.

진한 쭉쭉 인절미는 구수한데다 맛이 일품이다. 소화도 잘 된다. 식재료가 워낙 뛰어나 맛있는 게 당연하다. 주재료는 현미찰쌀 한 말과 수수 반 되, 검은 찹쌀 반 되, 그리고 쭉이나 호박을 넣는다. 인절미는 그냥 먹는 게 아니라 소스 비슷하게 만든 덩어리를 검은 깨에 찍어 먹는다. 호두, 아몬드, 땅콩, 호박씨, 해바라기, 잣 등을 거칠게 으깨어 마와 꿀을 섞어 버무린 것이다. 이것을 발라 곱게 바순 검은 깨에 찍어 먹는다.

여기에 야채 과일샐러드를 곁들인다. 양상추, 양배추, 당근, 브로콜리 등 야채와 사과, 바나나, 토마토, 블루베리, 딸기 등 제철과일을 잘라 접시에 담고 집에서 만든 효소를 뿌려 섞는다. 또 음료로 집에서 만든 야쿠르트에 강황가루와 효소를 약간 넣고 블루베리 20~30개를 섞어 버무린 것을 마신다. 인절미를 한 입 베어 소스와 검은깨에 묻혀 먹은 후 샐러드와 음료를 먹는 맛은 그 어느 아침식사에 비할 수 없이 환상적이다.

이 같이 여러 곡식으로 정성스레 만든 인절미 외에 다른 식품도 자주 먹는 편이다. 최근에는 인절미 하나와 치즈·잼(딸기나 포도)을 바른 식빵 또는 고구마, 옥수수, 구운 달걀 등으로 식사하는 경우가 많아졌다. 여러 식품을 골고루 먹기 위해서다. 이 모든 걸 만드는데 꽤 많은 투자를 한다. 찹쌀 한 말과 수수 반 되, 검은 찹쌀 반 되를 합해 5만원, 방앗간비용 3만원에 견과류 등을 합해 총비용이 15만원 정도가 소요된다.

이 같은 메뉴는 대부분을 아내가 주도하기 때문에 고마운 한편 조금 미안하게 생각하고 있다. 요즘 노인들에게 견과류가 대세고, 과일과 야채를 많이 먹는 게 건강에 좋다고 하니 이를 따를 수밖에 없다. 아침식사 한 끼에 수천원 씩 들어가는 걸 감안할 때 쌀밥과 된장 김치 등을 먹을 때보다 훨씬 고비용이다. 한 30년 간 먹다 보니 명절 등 어찌다 밥으로 식사할 때면 이상하다. 식후 얼마 지나지 않았는데도 배가 꺼지는 느낌도 든다.

어찌됐든 인절미를 오래 먹으면서부터 위장이 튼튼해진 건 사실이다. 일반적으로 인절미는 충분히 불린 찹쌀을 밥처럼 찌고 떡메로 쳐서 모양을 만든 뒤 고물을 묻힌 떡이다. 그런데 내가 먹는 인절미는 이와 다르다. 재료가 현미찰쌀과 검은 찹쌀, 그리고 수수가 두루 들어가 있기 때문이다. 더욱이 고물이 묻혀 있지 않아 검은깨를 찍어 먹는다. 거기에 직접 만든 야쿠르트와 신선한 야채·과일이 곁들여 최고의 아침식사가 되고 있다. <