하루 두 컵의 우유

서울은평구 응암동 73－25
주부 양 기 숙

현모양처가 꿈이었던 나는 전공도 가정학과를 택했다. 교수님들도 여성분이 압도적이었는데 그 중에서도 〈육아〉를 강의하셨던 어떤 교수님은 모성애라는 본능아래 무심히 행해지는 모순을 신랄하게 지적해 주셨던 분이다.

〈너희들은 남편과 자식 몸만 걱정하지말고 너희들 건강도 스스로 돌봐야 한다. 여자들은 어머니가 된 후에도 하루에 우유 두 컵씩은 필수적으로 마셔야 된다.〉

그 분의 주장에 나는 매우 진한 공감을 느꼈고 건강과 미용을 위해서 하루 두 컵의 우유를 꼭 마시리라 결심을 했다.

〈영양학〉시간에 우유는 완전식품이라고 못이 박히도록 들었던지라 하루 두컵씩 거르지않고 마시는 것이 어떤 고가의 보약이나 미용제보다도 더 효과적일 것이라고 믿었던 것이다.

그런 신념(?)때문에 나는 청량음료는 입에 대지도 않는다. 기왕이면 다홍치마라고 특별한 영양가도 없이 카로리만 높은 청량음료보다 영양과 고소한 맛을 가진 우유에 더 마음이 끌리는 것이다.

이런 나의 고집때문에 딸은 어릴때부터 청량음료는 얻어마시지도 못했고 자연 맛이 익숙치 못해서인지 요즈음 애답지않게 청량음료는 좋아하지 않는다.

육 학년이 되면서 사춘기 징후가 두드러지고 있는 딸애는 근래에 와서 부쩍 우유 욕심이 늘었다. 아름다워지려는 욕망이 강해진 탓이 아닌가 싶다.

요즈음, 학교의 우유 급식은 시중보다 저렴한 가격으로 공급되고 있어서 성장기의 아동들에겐 대단한 혜택이라 여겨진다.

어느 날, 딸애는 이런 말을 했다. 일부 악동들 중에는 우유를 먹기싫으면 교실 바닥에 놓고 발로 터트리는 장난을 하기도 한다는 것이다.

분노의 감정마저 치밀어오르는 것은 아마도 내가 1950년 대의 빈곤속에서 어린시절을 보낸 때문이리라.

가끔 학교에서 우유 가루를 배급해 주었는데 재학중인 아동들은 저 마다 집에서 양푼을 갖고 나와서 줄을 섰다.

그때마다 어머닌 커다란 양푼을 내게 주시면서 "우리 집엔 학교에 안다니는 동생도 셋이나 되니 조금 더 주세요". 해 보라고 단단히 당부를 하셨지만 비위가 약한 나는 감히 그런 말을 꺼내지 못했었다.

오빠와 나, 남동생이 타온 우유가루는 우리형제들의 훌륭한 간식의 원료로서 소중히 저장되곤 했다.

어머니는 우유가루를 뜸 들이는 밥위에 살포시 부어놓아 약간 딱딱한 우유떡을 만드시곤 했는데 우린 밥알이 붙은 그것을 손에 들고 오래도록 냠냠거리며 먹었었다. 이젠 기억조차 희미한 씁쓸한 추억이 되었을 뿐이다.

나는 우유를 이용한 식생활의 지혜도 최대한으로 활용하고 있다. 딸기즙에 우유를 부으면 아이들이 좋아하는 딸기 우유가 된다. 여름엔 보리차처럼 찬 우유에 밥을 말아먹어도 좋다.

죽을 뎁힐 때 물을 섞으면 맛이떨어지지만 우유를 첨가하면 맛이 더 좋아지기도 한다.

오무라이스를 만들때 계란에 우유를 섞고 지단을 부치면 지단이 한결 부드러워져서 밥을 싸기가 쉬워진다.

내가 남들보다 더 께끗한 피부를 지닐수 있는 것도, 딸의 뽀유스름한 얼굴도, 하루 두 컵의 우유덕분임에 틀림이 없을 것이다.

예전에 일본에서 생활할 적에 느꼈던 일이지만 같은 동양권인데도 일본의 노인들은 어찌나 깔끔하고 곱게 늙었는지 감탄스러웠다.

우리나라 보다 식생활 개선이 빨랐던 그네들은 서구인들처럼 주로 양질의 유제품을 많이 섭취하기 때문일 것이다.

지금처럼 하루 두 컵의 우유를 계속 섭취한다면 노후의 나의 모습도 그네들처럼 정결하고 윤택하리라 생각되어진다.