

이라면 아껴쓰고 안쓰면 될 일이지만. 어디 계란이야 그런가. 요모조모 쓸모있고 영양가 알짜배기인 계란의 가격표를 올려다 보고 또 보아야 했던 계란의 추억. 속모르는 우리 남편은 유가가 오르니 배송비도 오르고 물가가 오르니 사료값도 오르고 그러니 결국 계란값도 오르는 거란다. 맞는 말이긴 하다. 타당성을 동반한 계란값의 상승을 이해 못하는건 아니지만. 그래도 2005년, 올 을유년에는 경기가 회복돼서 물가도 안정되고 닭들도 순풍순풍 영양가 있는 알들을 많이 출산(?)해 양계업계는 이윤을 얻고. 가정경제는 안정감속에서 맛난

계란들을 넉넉하게 식탁에서 만날 수 있었을 하는 바람을 가져본다.

비타민C를 제외한 13종의 비타민, 아미노산, 미네랄, 무기질 등 완벽한 완전식품을 자랑하는 계란의 힘. 주머니 사정 넉넉지 못한 서민들의 영양 식단의 수호자로서 이보다 더 좋을 수 없는 계란과의 맛있는 동고동락, 율한해도 쭈욱~ 함께 계속될 것임을 믿는다.

추신)찜질방에서 먹는 삶(구운)은 달걀의 힘. 아시죠? 툭툭 바닥에 부딪혀 기절시켜 껍질 벗겨 소금에 찍어 먹는 그 맛. 그 속에 카~하... 영양, 에너지가 넘칩니다. 파워업!! **양계**

계란

계란, 아이에게 줄 수 있는 가장 좋은 음식

우 수 정
서울시 강동구 (주부, 계사모 회원)

다 가을 2005년은 을유년 닭의 해, 내가 사랑하는 신랑의 띠이기도 하다.

2005년은 개인적으로 결혼한지 6년차가 되는, 또한 한 아이의 엄마가 된지 3년차가 되는 해이다.

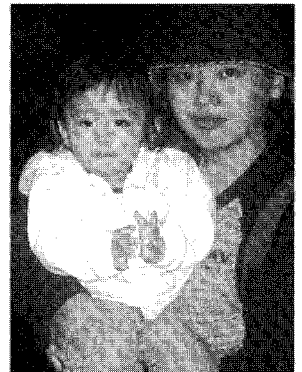
행복한 일도, 힘든 일도, 너무나 슬픈 일도 있었던 2004년이 지나가고 이제 새해가 밝아왔다.

21세기의 첫 시작을위해 보신각종 울리는 것을 들으려 그 많던 인파속에서 헤매던 것이

바로 엇그제 같은 데...

벌써 5년이나 지났다니...

다행이 그뒤로 결혼도 했고, 이쁜 아가도 보았으니... 내 나름대로는 의미있고 바쁘



게 보냈다고 생각된다.

예전의 나의 생활이 나만을 위해서였다면...

이젠 엄마라는, 아내라는, 또한 자식이라는 이름으로 내가 아닌 우리를 위해 생활을 해야 하는 그런 위치에 있다.

2005년 내가 원하는 소망은 대다수의 소시민들이 그렇듯이 우리가족이 또 내가 아는 모든사람들의 건강과 행복과 그리고 지금보다 조금 더 풍족한 생활환경을 바란다.

하지만 무엇보다도 현재로서 제일 중요한 건 우리 2살배기 아이의 건강하게 자람이 아닐까 싶다.

우리 아이의 동작 하나하나가 우리에게 얼마나 소중한지는 아이를 키우고 있는 사람은 누구나 알고있는 것이 아닐까 한다.

아이에게 모든 것을 다 해주고 싶고 맛있는 것만 좋은 것만 주고싶은 마음이 바로 엄마의 마음이 아니겠는가...

그런면에서 계란은 정말 아이에게 줄 수 있는 좋은 음식중 하나라고 생각한다.

닭과 계란은 일반 서민들이 저렴한 금액으로 많은 영양을 얻을 수 있는 쉽게 접할 수 있는 음식중에 하나이다.

게다가 반찬거리가 없을때 계란을 이용하면 쉽고, 빠르게 여러가지의 음식을 만들 수도 있는 장점도 가지고 있다. 하지만 사실 지금까지 계란가격에 대해서 심각하게 생각해 본적은 없다. 왜냐하면 계란은 너무나 일상적인, 당연히 적은 돈으로 구입할 수 있다고 생각하는 몇 개 안되는 먹거리중의 하나이기 때문이다.

물론 이렇게 싸게 계란을 먹을 수 있다는 것은 계란을 소비하는 입장에서는 너무나 다행

인 일이지만, 예전에 어느 프로그램에서 본 양계농가의 그 열악한 사육환경과 사료값의 상승에도 못미치는 계란가격과 노력한 만큼의 결과를 보지못하는 생산농민의 모습을 보았을 때는 정말 소비자로서 안일함이 미안할 정도였다. 하지만 우리가 소비자로서 할 수 있는 일은 생각보다 간단하다고 생각된다.

많이 소비하는 것..

계사모(<http://www.iloveegg.or.kr>)에는 계란으로 할 수 있는 여러가지 음식들의 요리법이 마련되어 있고... 요즘은 닭요리의 춘추 전국시대라고 해도 과언이 아닐 만큼 많은 닭요리집과 닭요리법이 있다.

저마다 입맛에 맞는 맛있는 닭요리로 가게에도 보탬이 되고 몸에도 보탬이 된다면 일석이조(一石二鳥)아닐까?

한해를 보내고 다시 한해를 맞이하면서 우리 과거를 돌아보며 더욱더 나은 삶을 살기위해 노력하겠다는 의미로 새해에 새로운 기분으로 나름대로의 결심과 각오를 바탕으로 목표를 세운다. 또한 그 목표에 다가서기위해 열심히 노력을 할 것이다. 물론 그 노력이 얼마나 오래 갈지는 모르겠지만...

항상 다짐하는 것이지만... 새해에도 또 다짐을 한다.

나는 앞에 펼쳐있는 새로운 날에 대한 두려움으로 시작하는 것을 주저하거나, 해보지도 않고 지난날과 같을거라는 지레짐작으로 시작 자체를 포기하는 그런 어리석음이 아닌 희망된 마음으로 내 주위의 사람들을 위하여 하루하루를 최선을 다해야겠다는 마음가짐으로 새해를 맞이한다. **양계**