



최 충 집 이사  
(주)마니커 사육본부

## 몸짱과 닭 가슴살

아내는 수영을 12년 째 다니고 있다. 특별한 일이 없으면 빠지는 법도 없고 거의 매일 열심히 다니고 있다. 그래서 몸매가 ‘차칭 - 타칭 짱’ 이란다.

아내가 얼마 전 보건소 운동 처방센터에서 실시하는 체력진단 및 운동 처방검사를 다녀와선 얼굴이 환해졌다. 그리고 나에게 신이 나서 이렇게 소리쳤다.

“나 슈퍼맨이래!”

“그게 무슨 말이야? 웬 슈퍼맨?”

뜬금없는 슈퍼맨 소리에 난 무슨 소리를 하나 싶었다.

자랑스럽게 한 손에 들고 있던 종이를 펴 보이며

“이것 봐! 슈퍼맨이라고 써 있지!”

아내가 펼쳐든 체력진단표에는 이렇게 기록되어 있었다.

### [건강 나이 평가]

- 귀하의 건강나이는 30세입니다.

- 귀하는 실제 나이보다 건강나이가 17세 적은 편이며

- 건강 활력은 슈퍼맨 형으로 분류되어 집니다.

“이 진단 잘못 된 거 아냐?”

건강 나이가 17세나 젊다는 진단 기록에 난 통명스럽게 말을 했다.

“몸짱 부인을 모시고 살아서 감사하단 말은 못하고, 웬 시비래?”

아내는 약 올리듯 말을 하곤 빙그레 웃었다.

진단을 담당했던 사람도 이런 결과는 처음 본다며 놀랐다는데, 난 아내의 체력진단 결과에 조금은 시샘이 났다. 평상시 수영을 꾸준히 해서 건강하다는 것은 알았지만 이렇게 젊게 진단표가 나올 줄이야!

젊은 시절 운동을 좋아했고 몸매가 야윈 편(키 175cm에 체중 60kg)이

었던 내가 이제 아랫배가 나오는 것을 염려하게 되었으니(현재 체중 75kg - 난 평생 체중 걱정을 하지 않을 줄 알았음). 더 더욱 얼굴도 동안이라 전에는 누나랑 살고 있다고 내가 놀리곤 했는데...(아내와 나는 동갑임)

“자기도 이제 매일 운동 좀 하지? 운동화 끈은 맬 수 있겠어?”

“S 라인 몸매의 몸짱 마누라랑 살려면 긴장해야겠는 걸?”

“그래도 자기는, 몸짱은 아니지만 마음짱이잖아!”

한참을 자기 몸과 내 몸을 비교하며 약을 올리던 내는 나의 심술을 녹이는 위로의 말로 운동을 권유했다.

“헬스클럽 회원권을 끊어줄까? 24시간 하는 곳도 있다는데. 몸매 만드는 덴 헬스가 최고래~”

전에 수영과 함께 헬스를 한 적이 있었던 내는 이렇게 권유를 했다.

“글쎄, 시간을 내기가 좀처럼 어려워서 가능할까 몰라!”

아침 일찍 출근하고 퇴근시간이 불규칙한 나로선 일정한 시간을 만드는 것에 대해 마음의 부담이 더욱 많았다.

“틈나면 하지 뭐!”

“운동은 그렇게 하면 못한다니까! 시간 정해 놓고 매일 해야지! 한번 빼먹기 시작하면 점점 하기 싫어지는 게 운동이야!”

내는 12년 수영 경력으로 쌓은 운동의 노하우를 이렇게 털어놓았다.


“오늘은 배용준, 옥주현 처럼 몸짱 다이어트나 해야지!”

내는 닭 가슴살을 할인매장에서 사와서는 닭 가슴살 요리를 하겠다고 한다. 몸매를 유지하려면 운동도 중요하지만 먹는 것도 매우 중요하다면서...

그날 나는 아내가 만들어 준 맛있는 닭 가슴살 샐러드를 먹으면서 생각했다.

‘나도 부지런히 운동해서 몸짱이 되어야지!’

‘몸짱은 아니지만 마음짱이라잖아!’

다음은 인터넷에서 퍼온 배용준, 옥주현식 닭 가슴살 쿠킹 다이어트 자료입니다. 요리하실 때 참고하세요~! 

### 임소문님 배용준·옥주현식 닭가슴살 쿠킹 다이어트

#### • 닭 가슴살 오이냉채

##### <재료>

닭 가슴살 3쪽, 굵은 파 1/4대, 마늘 4쪽, 오이 1개, 붉은 피망 1/3개, 레몬 1/4개, 래디시 1줄기

\*소스 : 설탕·식초 2큰술씩, 소금 1/3작은술, 굵은소금 약간

##### <만들기>

- ① 냄비에 닭 가슴살과 굵은 파, 마늘을 넣고 물을 부어 닭고기가 충분히 익도록 푹 삶는다.
- ② 오이는 껍질을 소금으로 문질러 씻어 3~4cm 길이로 토막 낸 뒤 길이대로 돌려 깎아 곱게 채 썬다.
- ③ 피망은 손질해 곱게 채 썰고 레몬은 알뜰하게 저며 썬 후 4등분하고 래디시는 동그란 모양을 살려 저며 썬다.
- ④ 닭고기와 오이채, 피망채를 그릇에 담고 준비한 재료를 섞어 만든 소스를 부어 간을 맞춘 뒤 레몬과 래디시를 넣어 색과 향을 더한다.

#### • 닭 가슴살 곤약조림

##### <재료>

닭 가슴살 1쪽, 곤약 40g, 실파 2뿌리

\*조림장 : 올리브유 1큰술, 진간장 1/2큰술, 물엿 1작은술, 청주 1/2작은술, 물 1/4컵, 다진 마늘 1/3작은술

##### <만들기>

- ① 닭 가슴살은 흐르는 물에 씻어 물기를 뺀 후 한입 크기로 네모지게 썬다.
- ② 곤약은 끓는 물에 살짝 데쳐 특유의 아린 냄새를 없애고 닭고기와 비슷한 크기로 썬다.
- ③ 실파는 뿌리를 자르고 씻어 송송 썬다.
- ④ 조림장 재료를 냄비에 담고 팔팔 끓이다가 닭 가슴살과 곤약을 넣어 간이 배도록 조리다. 국물이 자작해지면 불을 약하게 줄여 은근히 조리다.

#### • 닭 가슴살 두부무침

##### <재료>

닭 가슴살·마늘 2쪽씩, 굵은 대파, 물 1컵, 두부 1/4모, 비트 5g, 들깨 2큰술, 들기름 2작은술, 소금 1/2작은술

##### <만들기>

- ① 냄비에 손질한 닭 가슴살과 굵은 파, 마늘을 넣고 물을 부어 닭고기가 충분히 익도록 푹 삶는다.
- ② 익은 닭고기는 한 김 식혀 결대로 찢는다.
- ③ 두부는 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 빼면서 부드럽게 으갠다. 비트는 곱게 채썰어 물에 담가 색을 뺀다.
- ④ 넓은 그릇에 닭고기와 두부, 비트채, 들깨, 들기름, 소금을 넣고 가볍게 버무린다.