

소담 소담 II

권 윤의 저

<목차>

모유	2
무서운 환경 호르몬	5
상갓집	7
연탄가스	9
이대앞 뒤김집, OOOO.	11
파마	12
매운맛	13

모유

여성이 아기를 출산하고 나면 수유를 해야 한다.

물론 엄마가 질병에 감염되거나 해서 수유를 못하는 경우도 있지만 대부분의 여성은 자신의 아이에게 모유를 수유하고 싶어 한다.

수유는 단순히 몸의 영양분만 공급하는 것이 아니다.

아이와 눈을 맞추며 교감하는 것이다. 서로 사랑을 확인하며 정서적 영양분을 공급하는 중요한 과정이다.

태어난 지 한 달되는 아기가 엄마의 눈을 보며 웃는 경우가 종종 있다. 우리 아들도 그랬다.

이러면 엄마는 난리가 난다. 아기가 엄마를 알아봤다고....

우리 아기 천재라고.....

이것은 아기가 생존 확률을 높이려고, 엄마에게 예쁘게 보이려고 눈동자같이 생긴 원 두 개만 보면 웃는 반사인 것이다.

배내 짓이라고 하는 것이다.

모유를 수유하려면 호르몬의 작용이 필요해서 당장 이루어지지 않는다. 호르몬의 작용은 즉각 반응하지 않고 시간이 좀 걸리는 느린 반응이다.

출산 시 아기가 나오고 태반이 떨어져 나오는 후산을 겪으면 태반이 분비하던 에스트로겐의 양이 감소하게 되고, 그 감소 신호가 뇌를 자극해서 모유를 생성하게 하는 호르몬을 분비한다.

그래야 모유가 만들어지고 분비 할 수 있게 된다. 출산 당일, 아니 이를 정도는 아기에게 수유를 할 수 없는 것이다.

그럼 이때 아기는 어찌해야하는가?

난 아기가 물이나 차를 마시며 엄마의 젖꼭지를 빨아주며 기다리는 것이 좋다고 생각한다.

하지만 우리나라 산부인과에서는 분유를 먹인다. 아기도 엄마 옆에 있지 않다.

그러니 그렇게 할 수가 없다.

또한 분유를 먹은 아기들은 대부분 엄마의 젖을 먹이기가 어려워진다. 젖병의 구멍은 빨기도 쉽지만 엄마의 젖꼭지는 힘들고 원하는 양의 젖을 먹기 위해서는 아기가 애를 써야 한다.

아기도 이미 안다. 힘든 게 무엇인지를

젖 먹던 힘이 무엇인지를

하지만 우리는 힘들어도 가능하면 모유를 먹이려한다.

이유는 간단하다.

모유가 분유보다 좋기 때문이다.

특히 초유는 항체가 많이 들어 있어 세상에 거의 무방비로 태어난 신생아에게 엄마가 면역 무기를 줄여 주는 것이다. 그래서 초유는 꼭 먹이는 것이 좋다.

또한 모유는 인간의 특징인 뇌를 발달시키는 성분이 들어있지만, 분유는 소가 만든 것이라 주로 근육을 발달시키는 성분으로 되어있다. 물론 요즘은 분유에 뇌를 발달시키는 성분을 첨가

했다고 한다.

내가 출산했을 시절 어떤 논문에서 모유 수유 아이와 분유를 먹인 아기의 IQ가 10~15 정도 차이가 난다는 것을 보았던 적도 있다. 힘들게 모유를 먹은 아이가 머리도 좋다는 것이다. 지금은 아니겠지만

모유를 수유하고 6개월 정도면 이유식을 해야지 모유로는 영양이 부족하다. 특히 모유에는 철분이 없다. 비타민 D도 없어 두 달 정도 되면 아기에게 햅볕을 받도록 해주어야 아기가 비타민 D를 합성한다. 이것은 뼈 성장에 중요하다.

그래서 빠르면 3개월부터 이유식을 살살 시작하는 분들도 있지만 6개월은 무조건이다. 아기는 이때를 대비해 이도 나기 시작을 한다. 아기가 모유를 원해도 엄마는 점진적으로 거절을 해야 하는 시기인 것이다. 거절을 못하고 아이가 엄마의 젖꼭지를 계속 빨면 그 신호가 뇌를 자극해 뇌에서 모유를 만드는 호르몬을 계속 분비하기 때문에 젖은 계속 생성된다. 계획적으로 횟수를 줄이는 실행을 해야 한다.

이것은 쉬운 일이 아니다. 그동안 자신의 식생활과 정서적 안정을 주었던 세계를 아기도 뺏기지 않으려 엄청 노력하기 때문이다. 엄마와 아기의 기싸움인 것이다. 설사 어렵게 수유는 끊었다 해도 평안을 주는 엄마의 가슴을 아기는 포기하기 힘든 것이다. 그래서 어떤 아기는 네다섯 살이 되도 엄마의 젖가슴을 만지는 경우가 종종 있다.

이에 관련된 재미있는 나의 일화 하나를 소개하고자 한다. 독일 유학 시절 학생들에 대한 나라의 혜택은 컸다. 공부하는 학생은 학비가 거의 없었고, 의료 보험료도 싸고 학생식당 식비도 싸다. 그러니 돈이 없는 유학생 가족은 학생식당에 와서 밥을 먹는 것이 특별한 외식이었다.

그 날도 밥을 먹고 있는데 유학생 부인이 3살 되는 아들과 함께 식당에 와서 같이 점심을 먹었다. 식사를 마친 그 아들은 엄마 등 뒤로 가더니 등에 업히며 엄마 가슴에 손을 넣었다. 엄마는 “아들, 이러면 않되~”라고 하자 아들이 한 말이 “아빠 꺼야?”였다. 나는 너무 웃기면서 동시에 그 유학생의 장난기 많은 얼굴이 스쳐 지나갔다. 아들을 못하게 하려 했던 말인 것 같은데, 아들이 기억을 한 것이다. 너무 웃겨서 웃음이 터지려고 한 순간 그 엄마의 얼굴이 보였다. 빨개진 얼굴에 당황한 빛이 역력해서 차마 웃지 못하고 못 들은 척 참았던 사건이다.

세 살 정도면 성인 지능의 70%는 발달해 있다. 뇌세포는 거의 다 만들어져있다. 그래서 이 아기도 아빠 말을 기억했던 것이다. 하지만 이시기는 행동억제가 어렵다. 그래서 억제는 되지 않았던 것이다.

행동 억제는 반복해서 가르쳐야하는 중요한 부분이다.

무엇이 되고 무엇은 안 되는지를 또렷하게 가르쳐야 아이가 따라 할 수 있다.

무엇이나 허용하는 것이 사랑이 아니다!

부모는 아기 앞에서 조심해서 행동하고 말해야 한다.

아기들은 부모의 행동을 보고 따라하고 말 역시 부모가 최고의 스승인 것이다.

아이는 부모의 거울인 것이다.

아이를 보면 부모의 인품을 알 수 있는 것이다.

요즘 엄마들은 자신의 아이를 똑똑하게 키우려 많은 노력을 한다.

무엇을 보여주고, 무슨 책을 읽어주고, 무엇을 먹여야 할까?

너무 많은 것을 해주려 애를 쓰며 산다.

형제가 많은 시절은 형제끼리 많은 것을 해결해서 부모가 그리 많은 신경을 쓰지 않아도 똑똑하게 크는 경우가 많았다.

하나 키우기가 더 힘든 것이다.

이런 노력들은 아이에게 다 좋은 것들이지만 그렇다고 똑똑하게 크는 것은 아니다.

뇌세포가 많다고 똑똑한 것이 아니다.

우리는 평생 뇌세포의 일부만을 사용하며 살아간다.

그럼 아기를 창의력 있게 키우는 제일 중요한 것 하나를 꼽으라고 한다면 나는 부모를 꼽는다.

제일 중요한 것은 변함없는 부모의 사랑이다. 이를 기반으로 아기의 정신적 안정감이 형성되어야 한다. 그런 후에 신경 쓸 것이 뇌 발달이다.

갓 태어나서부터 이기들의 뇌는 폭풍 성장을 한다.

시간이 흐르며 두세 살이 되면 많은 것을 보고 경험한 아기의 뇌에서 질문이 나오기 시작한다. 많은 관찰의 결과, 경험의 결과 아기의 뇌에 사고회로가 생성되는 것이다.

이때를 엄마가 혹은 아빠가 잘 대답을 해주어야 한다. 그래야 과학적인 사고회로가 형성되며 나름 논리적인 생각을 할 수 있게 되다.

최단 사고 경로를 형성할 수 있게 하여야 아이가 생각하는데 많은 에너지를 쓰지 않는다.

많은 에너지가 쓰이는 회로는 잘못 형성된 것이다.

효율적 회로를 만들어야 배운 것을 토대로 창의력을 발휘할 수 있게 되는 것이다.

아기가 “엄마, 왜 저런 거예요?”라고 물으면 “귀찮아 저리가!” 혹은 “그냥 그런 거야!”라고 하면 안 된다는 것이다.

나름 이해하도록 논리적인 대답을 해주어야 한다.

그 다음 날은 그 논리위에 오늘의 지식이 올라가도록 대답을 해야 한다.

즉 통일성이 있는 대답을 해야 하는 것이다. 아기 머리에 생각의 줄기가 생기게 해주어야 한다.

그렇게만 해주면 아이는 다음 날의 경험도 스스로 생각의 줄기위에 올릴 것이고 그 다음 날도 그리하며 알아서 잘 자랄 것이다.

무서운 환경 호르몬

살면서 우리는 호르몬이라는 단어를 많이 들어 보았다.

여성호르몬 에스트로겐, 남성 호르몬 테스토스테론, 성장 호르몬, 갑상선 호르몬 등등...

호르몬은 우리 몸의 내분비선에서 만들어져 혈액으로 분비하는 화학 물질들이다.

이들의 작용에 의해 우리 몸은 여성답게 변하거나, 아님 남성답게 변화하고, 환경이 변하면 그에 따라 몸이 적응할 수 있도록 즉, 정상 생활을 할 수 있도록 돋는다.

이들의 분비가 제대로 되지 않으면 제대로 된 여성도 남성도 되지 않고, 부족으로 인한 질병을 겪게 되는 것이다.

그럼 환경 호르몬은 무엇인가?

인간이 만든 화학 물질인데 마치 우리 몸의 호르몬처럼 작용하거나, 우리 몸이 분비한 호르몬의 작용을 막거나하는 물질들이다.

우리의 일상에 벌써 많이 퍼져있어 우리의 건강을 위협한다.

가장 대표적인 환경 호르몬이 캔의 안쪽 벽에 칠해져있는 비스페놀이다.

캔이 녹나는 것을 막기 위해 칠한 것인데 이것은 마치 여성 호르몬 에스트로겐처럼 작용한다.

그럼 캔 음료를 많이 마시거나 캔 음식을 자주 먹게 되면 여성호르몬이 과다해진다는 말이다. 캔을 데우면 더 잘 녹아 나온다.

많은 여성 호르몬이 들어오니 여성은 좋을까?

아니다!

많은 여성 호르몬은 여성의 유방암을 일으킨다.

여성의 유방은 에스트로겐에 노출된 기간이 길수록 유방암에 걸릴 확률이 올라간다.

젊은 여성의 유방이 에스트로겐의 지배에서 벗어 날 수 있을 때는 아기 출산 후 뇌가 분비하는 젖 생성 호르몬이 나올 때뿐이다.

예전에 아기를 많이 낳던 엄마들에서는 유방암이 그리 흔하지 않았다. 요즘 특히 20대 유방암 환자가 증가한 것은 이와 무관하지는 않을 것이다.

20대 유방암은 조기 발견이 어려워 예후가 좋지 않다.

그럼 남자는 괜찮은가?

대학에서 교양강의 시간에 남성의 정자를 관찰 한 적이 있다.

20대 대학생의 정자와 40대 아저씨의 정자를 현미경으로 관찰하였는데, 40대 아저씨의 정자는 와글와글 돌아다니는데, 20대 대학생의 정자는 저기 귀퉁이에 한 마리만 겨우 움직이고 있었다.

깜짝 놀랐다. 나이로 보면 이럴 수는 없는 것이다.

이 같은 환경 호르몬으로 인해 남자의 정자 수가 감소한 것이다.

정자 수의 감소는 생식력과 직결 된다.

보통 남성이 한번 사정할 때 2억 마리 정도는 나오는데, 요즘은 많이 줄어 8천 마리만 나와도 생식이 가능한 정상이고, 이 보다 적어 4천 마리정도면 약정자증으로 체외 수정을 해야 하거

나 자궁에 직접 넣어야한다.

남성의 정자가 사라지면 결국 인류는 사라진다는 것이다.

그래서 그런지 요즘은 많은 분들이 인공수정으로 아기를 갖는다.

우리가 결혼 할 때는 열 쌍 중 한 쌍이 불임이었는데 요즘은 너무나 비율이 높아졌다.

남녀 모두 문제가 많아진 상황이다.

불임 문제뿐만 아니라 환경호르몬이 체내에 들어가면 지방층에 축적이 된다.

몸 밖으로 나오지 않는데, 유일하게 배출되는 경우가 모유를 통해서 만이다.

모유가 좋다고 했는데.....

환경호르몬에 많이 노출된 엄마는 모유를 아기에게 먹이지 않는 것이 현명한 것이다. 아들이 모유를 먹고 여성 호르몬이 많아진다면 정상 성장을 할 수 있겠는가....

이런 일 뿐만 아니라 산업계에 종사하는 분들이 이상한 화학물질을 다루다가 난소위축으로 폐경이 오는 경우도 많다.

이런 경우 산업체가 보상을 해준다지만 그 여성은 이미 폐경기 여성의 몸처럼 되고 임신도 할 수가 없는 것이다. 돈이 보상을 다 할 수는 없는 것이다.

우리의 삶은 환경과 떨어져 살 수는 없다.

계속 개발되는 새로운 화학 물질들이 환경을 바꾸는 삶 속에 우리가 들어와 있는 것이다.

이에 대해 조금이라도 알고 피해를 줄이는 것이 우리가 할 수 있는 일인 것이다.

환경 호르몬들은 대부분 발암 물질이 많다.

이런 피해를 받지 않으려면 우리는 주변에 널려있는 합성물질들을 눈여겨보며 몸을 사릴 필요가 있다.

전자레인지나 오븐에 음식을 데울 때 아무 용기나 쓰지 않는 것이 좋다.

상갓집

20대에 유럽의 작은 도시들을 여행하다보면 시내 가까운 곳에 묘지들이 나타나 좀 당황하고 싫었던 기억이 있다. 그 당시 나는 어렸고, 죽음을 생각하고 싶지 않았기 때문일 것이다.

반면 우리나라는 사람들이 많이 사는 곳보다는 멀리 떨어진 곳에 묘를 쓰는 경우가 많았다. 지금 생각해 보면 이 둘은 차이가 있다는 생각이 든다.

유럽 사람들의 경우 죽음은 삶의 한복판에 있는 것이고, 우리는 죽음은 삶의 끝에 있다고 생각한 것 같다.

부모님이 돌아가시고 나니 죽음이 많이 가깝게 느껴진다.

그리울 때 자주 가서 꽃도 꽂을 수 있게 가까운데 있는 유럽방식이 더 좋다는 생각이 든다.

그렇다 우리는 언젠가는 죽는다.

누구나 아는 말이다.

그런데 나는 우리 엄마가 진짜로 돌아가실 줄은 몰랐다.

머리로는 아는데 마음으로 받아들이기가 엄청 어려웠다.

왜 죽음을 이야기 하냐면, 생명체의 특징인 생명의 연속성을 설명하려 꺼낸 이야기이다.

개체는 죽지만 생명체는 유전자를 통해 영원히 산다는 의미이다.

나이가 드니 종종 상갓집에 가게 된다.

어려서는 무서워서 잘 안 가던 곳인데 이제는 스스럼없이 가게 된다.

우리는 상갓집에서 생명의 연속성을 잘 볼 수 있다.

고인의 영정 사진이 있고 옆에 상주들이 서있는 것을 보았을 것이다.

고인의 얼굴과 상주가 닮았다는 생각을 할 때가 많다.

무슨 말인가 하면 고인은 죽었지만 그의 유전자는 상주의 몸속에서 계속 살고 있는 것이다.

유전자의 연속성, 생명의 연속성인 것이다. 개인은 죽어도 그가 남긴 유전자는 대를 거쳐 영원히 산다는 의미이다. 이 때문에 우리는 자식을 낳는 것이다.

“나는 아니야! 누가 자식을 그런 의미로 난단 말인가!”

물론 그런 의미로 자식을 낳아 기르는 사람은 없다. 하지만 어떤 의미로 낳았던지 그 아이는 부모의 유전자를 받았고 부모가 돌아가신 후에도 그 유전자를 간직한다는 사실에는 변함이 없다.

우리는 이런 일을 80년대 “이산가족 찾기”라는 프로에서 많이 보았다. 헤어졌던 부모나 자식 혹은 형제, 자매들이 서로를 확인하기 위해 “집 앞에는 개울이 흘렀지?, 그리고 어머니 성함은 뭐지?” 하며 여러 가지를 묻는데, TV를 보는 우리는 벌써 안다. 그들은 똑 닮은 것이다.

예전에는 노후 대책으로 자식을 나았다. 또 가문을 잇는다는 개념으로 자식을 나았다.

여러 자식을 낳다보면 그 중에 가문을 이끌 만큼 똑똑한 아이가 있었다.

하지만 요즘 젊은이들은 자식의 필요성을 많이들 모른다. “그냥 우리끼리 재미있게 살면 되지.”라고 생각하는 사람도 많다. “좀 심심하면 개나 고양이를 키우지, 뭐.” 주변에서 흔히 보는 일이다.

하지만 나이가 들어 오십이 넘어가면 인간의 생식본능이 고개를 듦다.

여성보다 남성이 특히 심하다.

내 인생의 뒤가 쓸쓸해지는 것이다. 내가 무엇을 하며 살았는지...

그때쯤 되면 나의 자랑스럽던 경력이 그다지 중요하지 않았다는 것을 깨닫는다.

내가 그리 중요하게 여기던 것들이 예전 같은 중요도로 인식되지 않는다.

내가 저것을 하려고 청춘을 다 보냈나?

인생의 쓸쓸함이 밀려오는 날이 온다.

남들이 어린 자식의 손을 잡고 웃으며 가는 모습을 뒤 돌아 보게 되는 날이 온다.

하지만 이때는 여자가 출산하기는 너무 늦고, 많은 남성도 정자가 그리 건강하지 않다는 것을 미리 생각해 두어야 할 것이다.

왜 남들이 아이를 낳고 지지고 볶으며 살았는지를 깨닫게 된다.

왜냐면 인생에서 제일 귀한 것이 남으니까 그리 하는 것이다.

연탄가스

내가 어렸을 때는 아침에 일어나 동네에 나가면 할머니 할아버지들이 당신들의 집 앞 골목을 쓸고 계시는 모습을 자주 봤다.

그럼 나는 어르신들께 “밤새 안녕히 주무셨어요?”라고 인사를 하곤 했다. 엄마가 아침엔 그렇게 하는 것이라고 일러줬기 때문이었다.

요새는 그렇게 인사를 하는 사람이 없다.

거의 누구를 봐도 “안녕하세요?”가 끝이다.

그럼 그 시절에는 왜 밤새 안녕이란 말을 했을까?

밤을 지내는 것이 그리 수월하지 않았기 때문인 것이다.

70년대까지는 거의 대부분의 집이 난방을 연탄으로 하고 있었다. 연탄은 값이 싼 연료였다. 월동준비의 시작은 마늘을 사서 광에 넣고 김장을 하고 연탄을 수백 장 사서 쌓아 놓는 것이다. 그럼 엄마들은 “이제 맘이 든든하다.”고 하셨다.

연탄을 아궁이에 넣어두면 방이 따뜻하게 데워졌는데 방전체가 더워지는 것이 아니고 연탄이 있는 부분만 따뜻했다. 어떤 때는 따뜻하다 못해 데일 정도 일 때도 있었다.

밖에 나갔다 들어오면 모든 식구들이 아랫목에 모여 언 몸을 녹이 곤 했다. 아랫목은 온 식구들의 만남의 장소였고, 그날의 일들을 이야기하는 곳이며, 여기서 형제들은 서로 장난치고 게임도하는 곳이었다. 삽구간의 사랑이 자라는 장소였다.

그래서인지 예전에는 형제 우애도 좋았다.

문제는 방바닥이나 벽에 금이 가면 연탄가스가 새어나오는 부작용이 있었던 것이다. 그래서 자다가 연탄가스를 마시는 사고가 종종 발생했다.

버스를 타고 학교에 등교하는 동안 라디오에서는 서울의 구로 공단에 일하러왔던 어떤 자매가 연탄가스로 죽었다는 소식이 나오곤 했다. 참으로 안타까운 현실이었다.

연탄가스는 우리 혈액의 헤모글로빈에 산소보다 훨씬 잘 결합한다.

헤모글로빈은 산소를 운반하기 위해 적혈구에 들어있는 철분 함유 단백질이다. 연탄가스가 있으면 헤모글로빈은 산소 운반을 하지 않고 연탄가스를 운반한다. 당연히 신체는 산소부족을 겪게 된다.

우리 신체 중에 산소가 없으면 제일 먼저 손상이 나타나는 곳이 뇌이다.

뇌는 산소 공급이 안 되면 산소 부족으로 어지럽고, 구토를 하거나 심하면 의식을 잃고 실신을 하게 된다. 다행히 방밖으로 빠져 나오면 생명에는 지장이 없었지만 그 시간이 너무 오래 걸리면 살아도 뇌의 일부가 죽어 바보가 되는 경우들도 있었다.

정말 불행한 일이었다.

나도 대학원 시절 연탄가스를 마셔 고통을 겪은 적이 있었다. 나는 심장이 좀 약한 편이라 자다가 연탄가스를 마시니까 심장이 얼마나 빨리 뛰는지 저절로 깨었다. 그래서 살아났다.

요즘은 다행히 가스보일러 혹은 기름보일러로 가정의 연료가 바뀌었다.
밤새 안녕이란 말은 가스보일러나 기름보일러의 등장과 더불어 사라졌다.
연탄은 우리에게 연탄가스로 힘들게도 했지만 그래도 맛있는 생선구이도 선사해주었다.
아직도 연탄에 구운 꽁치 맛이 그립다.
연탄에 구운 돼지불고기도 일품이었다.

아직도 간혹 어려운 분들은 값싼 연탄을 쓰고 계신다.
우리는 이제 그분들이 그런 불행을 겪지 않게 배려의 마음을 가져야한다.

이대 앞 튀김집, OOOO.

내 시절 신촌에서 대학을 다닌 대부분의 사람들은 아마 이대 앞에 가보았을 것이다.

우리 혁교 남학생들은 이대에서 미팅이 들어오면 눈도 번쩍, 귀도 번쩍하며 좋아 했다.

“바보들, 우리가 더 나은데...”

등잔 밑이 어둡다더니 딱 맞았다.

이대 앞은 여느 대학과는 달리 서점이 하나도 없고, 옷가게, 미장원, 비싼 양장점, 또 유명한 것이 튀김집이었다. 어느 골목으로 내려가면 튀김집이 여럿 있었는데 그 중 제일 유명한 집이 OOOO이었다. 그 집은 밤낮 사람이 많아 자리가 잘 없었다. 그 시절 튀김은 지금 같은 닭튀김이 아니었다. 닭은 아직 귀했다. 그곳에서 먹을 수 있는 튀김은 오징어 튀김, 고구마튀김, 야채 튀김이었다. 친구들과 가서 두 개정도 먹고 나오면 뿌듯하고 행복했던 추억이 있는 곳이다.

한번은 그곳에 남자 친구와 같이 갔었다. 남자 친구는 오징어를 좋아했고 나는 고구마를 좋아했다.

남자 친구는 튀김을 잡고 먹는 집게를 들고 가더니 기름에 넣어 소독을 했다.

집게를 들고 오는데 집게에서 기름 한 방울이 어느 여학생 팔에 떨어졌다. 그 여학생은 뜨거워서 놀라고, 보는 나도 깜짝 놀라고, 일을 친 남자 친구는 미안해서 쪄쩔매던 추억이 있는 곳이다.

오십쯤 되어 그 곳에 갈일이 있어 추억의 그 장소를 찾았는데, 다른 집들은 없어지고 유명했던 그 집은 있었다. 중년의 부부로 보이는 사람들이 여럿 들어오는 것을 보니 나의 시절 이곳에서 연애를 했던 사람인 것 같았다.

그런데 어느 순간 떠오른 것이 그 집의 튀김기름 색이었다.

그때는 몰랐는데 지금 생각해 보면 그 기름 색은 주황을 넘어 주홍으로 가고 있었다.

그 시절 주로 콩기름을 썼을 텐데, 콩기름은 연한 노란 빛을 띤다. 닭을 튀기거나하면 닭기름 때문에 기름 색이 쉽게 변하지만 야채는 색이 잘 변하지 않는다.

식물성 기름은 불포화지방상을 포함하고 있어 몸에 좋다고 전에 썼던 기억이 있다.

이것은 신선한 기름일 때이다.

식물성 기름을 여러 번 튀김에 사용하면 불포화 지방산은 식으면서 산소와 결합하는 산화를 겪는다. 산화된 기름은 대장암의 주된 요인이다. 요즘 젊은이들이 기름지게 먹어 대장암, 췌장암 발병률이 높다고 들었다.

산화된 기름은 절대 먹지 말아야 한다.

그 말은 튀김기름은 여러 번 써서는 안 된다는 것이다.

파마

독일에서 지내던 시절 남편의 머리카락은 내가 잘랐다.

처음에는 쥐 뜯어 먹은 것처럼 깎아서 좀 미안했다.

그래서 공부 하다 집중이 안 되면 연습장에 얼굴을 그리고 머리카락을 어느 각도로 올려 자르면 자연스럽게 머리카락이 내려 올지를 생각했다. 그리고 나니 내 머리 깎는 실력은 향상되었다.

내 머리는 어찌해야 하나를 생각하며 슈퍼에 갔는데, 가보니 파마약과 도구들을 파는 것이 보였다. 나는 그것을 사가지고 와서 내 머리를 내가 자르고 파마를 했다.

옛말에 “중도 제 머리는 못 깎는다.” 했는데 나는 내 머리를 내가 자르고 파마도 했다.

사람들이 푸들 같다고 했다.

그 당시 독일은 미장원 비용도 비쌌고, 일찍 문을 닫아서 실험실에서 일하던 나는 시간을 맞추어갈 수가 없었던 것이다.

그러고 다니다 보니 사람들이 묻기 시작을 했다.“어디서 파마했어?”

내가 했다고 하니, 하나둘씩 자기머리를 부탁하여 의도치 않게 남의 머리 컷도 하고 파마도 해주었다. 그야말로 야매 미용사였던 것이다. 그것도 고맙다며 대접도 받았던 기억이 있다.

우리 머리카락은 단백질로 구성되어 있다. 단백질은 거대분자라 모양을 만들려고 여러 가지 결합을 하고 있다. 그 결합 중에 황과 황사이의 결합이 있다.

파마 약이 그 본래 있던 황과 황사이의 결합을 깨주면, 주변의 가까이 있는 다른 황 사이에 결합이 생기도록 우리는 기다려야 한다. 그럼 미용사는 중간 점검을 한다. 고불고불 커이 나오면 다른 결합이 생겨 머리카락의 모양이 바뀌었다고 생각하고 중화제를 뿐린다. 이 중화제는 더 이상 새로운 결합은 생기지 않게 막는 역할이다.

꼬불꼬불한 머리카락이 유지되게 하는 역할 인 것이다.

당연히 이런 파마 약은 두피에 흡수되어 임신 초기에는 파마를 하지 말아야 한다.

매운 맛

80년대 초에는 무교동이 낙지볶음으로 유명했다.

거기가면 여기저기 낙지집이 줄지어 있었고, 밤이면 불야성을 이루던 곳이기도 했다.

내가 사는 곳하고는 딴 세상이라는 생각이 들 정도였다.

한번은 친구가 낙지가 먹고 싶다고 해서 갔는데, 낙지볶음에 친구는 맛있게 비벼 먹는데 나는 좀 매워서 낙지 건더기만 겨우 건져 먹었다.

나는 매우 것을 잘 못 먹는 편이었다.

아기를 키우며 시간은 어느 덧 많이 흘렀고 우리 사회는 따라서 많이 변했다.

이번엔 남편과 같이 낙지볶음 집에 들어갔는데, 음식이 매워서 혀가 아파 콩나물국만 자꾸 마셨다. 그런데 옆 테이블에서는 고추장소스를 더 달라고 하는 소리가 들렸다. 이것도 매운데 더 맵게 먹고 싶어 하다니 좀 놀라웠다.

그런 것을 보면서 우리 음식이 많이 매워졌다는 생각을 했다.

전에는 이렇게 맵게 먹지 않았는데.....

우리는 맛을 감지하는 곳이 혀라는 정도는 다 안다.

혀는 말을 할 수 있게 해주며 여러 가지 질감도 느끼게 해주고, 또 음식이 침과 잘 섞이게 하는 작용도 한다.

우리 혀에는 맛을 감지하는 세포 덩어리인 맛 봉오리가 있다.

이들이 감지하는 맛이라고 하면 짠맛, 신맛, 쓴맛, 단맛, 조미료 맛 이렇게 다섯 가지이다.

매운맛은 맛 봉오리가 감지하는 맛이 아닌 것이다.

매운 맛은 신경의 고통인 것이다.

맨손으로 김치를 담아본 적이 있거나 마늘을 까본 사람은 알 것이다.

손이 화끈거려 밤에 잠도 못 자던 기억을.....

매운 맛은 손도 감지하는 통증 수용체가 하는 것이다.

매운 맛을 잘 먹는 사람은 맵부심이 있고, 매운 것을 못 먹는 사람은 맵찔이라 하는 새로운 용어가 만들어질 정도로 우리나라 사람들은 요즘 매운 맛을 좋아한다. 아니 사회가 바뀌었다.

스트레스를 받으면 매운 맛이 당긴다고, 먹고 나면 스트레스가 확 풀린다고 표현 한다.

매운 맛 때문에 혀의 신경이 통증에 시달리고 나면 스트레스가 풀린다는 것이다. 통증은 뇌가 반응해서 호르몬을 분비한다는 것은 앞서 말했던 사실이다. 이런 인해 상쾌함을 느낄 수는 있다.

하지만 매운 맛은 단순히 매운 맛만 나게 요리하지 않는다. 짠맛이나 단맛을 동행한다.

이것이 문제이다.

매운 맛은 어지간한 기름기를 못 느끼게 해준다. 그래서 삼겹살을 김치와 먹으면 많이 먹을 수 있다.

또 우리는 피곤 할 때 당이 떨어졌다는 말을 한다. 당은 식후 30분에 최고조에 달한다.

그리고 시간이 지나면 정상으로 돌아온다. 배가 좀 고프다고 더 떨어지지는 않는다.
호르몬의 작용으로 혈당은 일정하게 유지된다.
인체의 항상성이다.

매운 맛은 또 짠맛도 가려준다.
어지간히 짠 것은 매운 맛에 가려져 못 느낀다.

짠맛은 문제가 크다.
소금에 절여 보관된 단백질은 위암을 일으키는 성분이 생긴다. 그래서 생선은 그때그때 소금
을 뿐만 먹는 것이 좋지 오랫동안 소금에 절여두면 좋지 않은 것이고, 그런 관점에서 보면 젓
갈은 어쩌다 먹어야지 늘 먹을 것은 아닌 것이다.
이렇듯 짠맛은 위암의 요인이 될 수도, 신장을 망가트리는 요인이 될 수도, 혈압을 올릴 수도
있는 것이다. 혈압이 있거나 신장이 나쁜 사람은 반드시 소금을 줄여야 한다.

스트레스를 받으면 많이 먹는 사람들이 있다.
이것은 반드시 하지 말아야하는 행동이다.
많이 먹었다고 상황이 바뀌는 것은 아무것도 없고 자신의 몸만 바뀐다.
전보다 나쁘게 몸이 바뀌는 것이다.

지구상에 사는 모든 생물체는 스트레스를 받는다.
동물의 왕이라는 사자나 호랑이는 안 받을까?
그들도 받는다.
심지어 식물도 스트레스를 받아 스트레스 호르몬을 분비한다.
허지만 모두 먹음으로 스트레스를 해결하지 않는다.
자연에 사는 동물 중에 비만한 것은 없다.
스트레스를 먹는 것으로 해결하는 방법은 반드시 해결해야 할 문제이다.