톡 쏘는 홈 수다

수능 특집 ②

긴장은 풀고, 배는 든든하게! 수능 도시락

수능 1·2교시 국어와 수학 시험을 치르고 나면 전반전이 종료됩니다. 후반전을 앞두고 지친 몸과 마음을 달래줄 든든한 지원군은 바로 수능 도시락이죠. 우주의 기운까지 끌어모아 한 끼에 엄마의 정성을 몽땅 담고 싶은 마음은 다 같을 거예요. 하지만 이날만큼은 특별한 보양식보다 평소 아이가 좋아하고 소화도 잘되는 익숙한 메뉴가 정답입니다. 엄마의 고민과 응원이 담긴 수능 도시락을 소개합니다.

글·사진 이도연 리포터ldy@naeil.com

긴장이 사르르~ 뜨끈한 어묵국

긴장으로 잔뜩 움츠러든 몸과 마음을 달래는 데는 따뜻한 국물만 한 게 없죠. 시원한 국물 맛을 내면서 소화도 돕는 무와 대파, 다양한 모양의 어묵을 넣고 푹 끓여보세요. 여기서 포인트는 소고기를 듬뿍 넣는 것! 만드는 방법은 간단하지만 영양까지 신경 쓴 엄마표 어묵국이 완성된답니다. 특히 제육볶음이나 낙지볶음처럼 매콤한 반찬과 곁들이면 더욱 잘 어울려요.



한 그릇에 든든함을 꽉 채운 카레

아이가 지금까지 가장 많이 먹은 엄마 음식 중 하나가 바로 카레예요. 익숙한 맛에 영양까지 듬뿍 담았죠. 감자, 당근, 양파에 햄과 소고기까지 넉넉하게 넣어 푹 끓이면 든든한 한 끼가 완성돼요. 밥 위에 얹어 슥슥 비비면 간편하면서도 맛있게 즐길 수 있죠. 여기에 김치 대신 아삭하고 칼칼한 할라피뇨 장아찌를 곁들이면 카레의 진한 맛과 찰떡궁합! 느끼함을 잡아줘 마지막 한 숟가락까지 맛있게 먹을 수 있어요.



한입에 쏙! 김밥과 주먹밥

방에서 공부할 때 간단하게 집어 먹으라고 만들어주던 김밥과 주먹밥은 수능 도시락으로도 제격이에요. 달걀, 햄, 당근 등을 넣어 돌돌 만 김밥이나 김 가루에 날치알, 단무지, 깨 등을 섞어 동글동글 뭉친 주먹밥은 한입씩 먹기 편해요. 뜨겁게 먹는 음식이 아니니 보온 도시락 대신 일반 도시락에 담아도 되고요. 시험 때마다 긴장해서 입맛이 뚝 떨어지고 소화도 잘 안 되는 아이라면 부드럽게 술술 넘어가는 전복죽이나 닭죽을 추천해요. 무엇보다 아이가 부담 없이 먹을 수 있는 메뉴가 최고니까요!



수능 도시락은 기본에 충실하게

달걀말이, 불고기, 김치볶음에 따끈한 쌀밥까지! 이 정도면 수능 도시락의 정석이라 할 만하죠. 혹시 모를 식곤증에 대비해 이날만큼은 조미료도 넣지 않는 것을 추천해요. 불고기가 부담스럽다면 기름기 없는 홍두깨살에 풋고추와 양송이 버섯을 넣어 만든 엄마표 장조림도 훌륭한 반찬입니다. 메추리알까지 곁들이면 단백질도 든든하게 챙길 수 있답니다.



Reporter's NOTE

큰아이 수능 도시락에는 '사랑한다'는 짧은 메모를 넣어줬어요. 덕분에 힘을 내서 시험을 잘 치를 수 있었다고 하더군요. 그런데 올해 수능을 앞둔 둘째는 메모만큼은 극구 사양합니다. 괜히 눈물샘이 터지는 불상사가 생길 수 있다나요? 무심한 듯 세심하게, 마음은 듬뿍 담되 티는 내지 않는 수능 도시락. 참 어려워요. (웃음) 고민한 만큼 아이가 맛있게 먹고 속 편안하게 시험을 치고 오기를 바라봅니다.