

안녕하세요? 사뿐사뿐 민쌤입니다.

어제는 아침부터 바람이 많이 불고 추웠어요. 하늘에는 먹구름이 가득하고 산책길에 사람들도 별로 없더라고요. 금방이라도 비가 떨어질 것처럼 날이 어두웠어요. 이런 날은 그냥 집에 있고 싶잖아요? 부침개나 고구마 같은 거 먹으면서 말이에요. 물론 매일 출근하시는 분들한테는 사치스런 이야기지만, 아무튼 어제는 아무것도 하기 싫고 그냥 뒹굴뒹굴하고 싶은 그런 날이었어요.

그런데 일이 있어서 오후에 외출을 할 수밖에 없었어요. 어찌나 바람이 세차게 불던지 차가 흔들리기까지 하더군요. 갑자기 기온이 떨어져서 혹시 감기라도 걸릴까봐 옷을 단단히 입고 나갔어요. 돌아오는 길에 차가 막혀서 도로에 꽤 오랜 시간을 있었답니다. 서너 시간 정도 외출한 건데, 집에 돌아오니 많이 피곤하더라고요. 오랜만의 외출이어서 그렇게 느껴졌나 봐요. 손을 씻고 따뜻한 차를 마시고 잠시 쉬었다가 일을 했지요.

저녁 때가 되니 목이 살살 아프기 시작하고 기운이 없어졌어요. 어지럽기도 하고요. 안 되겠다 싶어서 따뜻한 물로 샤워를 하고 소금물로 목을 헹구고 일찍 잤어요. 그런데 아침이 되어도 눈을 뜰 수가 없더라고요. 그래서 충분히 늦잠을 자고 일어나서 아점으로 흰죽을 끓여 먹었어요. 한국에서는 아플 때 소화를 돕기 위해 죽을 먹어요.

곡물을 오래 끓여서 알갱이를 흐물흐물하게 만든 스프 같은 거예요. 곡물 외에 무엇을 넣고 끓이느냐에 따라서 여러 종류의 죽이 탄생하지요. 요즘은 죽을 전문적으로 파는 가게가 있어서 환자들에게 인기가 많답니다.

아무튼 그렇게 죽을 끓여 먹고 나서 창밖을 내다봤어요. 언제 그랬냐 싶을 정도로 하늘이 맑았고 햇살이 눈부시게 비추더라고요. 바람도 기분 좋을 정도로 시원하게 불었고요. 산책로에는 평소처럼 사람들이 많이 오고갔어요. 아주 평화로운 일상의 모습이었지요.

계절이 바뀌는 시기, 그래서 기온이 들쭉날쭉한 시기를 ‘환절기’라고 하지요. 환절기에는 감기 걸리기가 쉬워요. 저는 아직도 목이 조금 아파요. 목감기에는 생강이 좋다고 하지요? 냉동실에 넣어 두었던 대추를 꺼내서 생강이랑 같이 끓여 마셔야 할 거 같아요.

청취자 여러분, 환절기에 모두 감기 조심하시고요! 저는 다음 시간에 건강한 모습으로 찾아 뵙겠습니다. 안녕히 계세요.