

리빙 명절 음식·과일 보관법



맛있는 명절 먹거리 오래 즐기려면...

전·나물 밀폐 용기 담아 냉장 보관
과일은 종류별 온도 설정 달리해야
에틸렌 민감도로 분리해 선도 유지
키친타월·비닐로 포장하면 효과적

매년 명절마다 소름이 돋을 정도로 반복되는 장면이 있다. 분병 어머니는 음식을 조금만 하였고 과일도 몇 개만 사셨다고 했는데, 이렇게나 또 한가득이다. “이번엔 정말 조금만 했어. 그냥 맛만 조금씩 보라고...” 아니 조금의 기준이 이렇게 다를 수 있구나. 그레 한국인의 정 ‘K-인심’은 명절에 더 커지는 법이니까. 당분간 먹거리 걱정은 없을 것 같다. 하지만 어떻게 보관하느냐가 중요하다.

▶“음식은 밀폐 용기에 보관하세요”=명절 음식은 한 번에 많은 양을 조리해 보관하는 경우가 많은데, 빠르게 열기를 식히고 덮개를 덮어 냉장 보관해야 한다. 조리된 음식은 상온에 방치하지 말고 가급적 2시간 이내에 섭취하며, 2시간 이상 지난 경우에는 반드시 재가열 후 섭취하는 것이 안전하다.

명절 음식에서 빼놓을 수 없는 것이 튀김과 전이다. 방금 만든 따뜻한 전은 너무나 아름다운 맛이지만, 시간이 지날수록 그 아름다움은 사라진다. 튀김과 전은 밀폐 용기나 밀폐 봉투에 넣어 냉동 보관하는 것이 좋다. 최대한 공기를 뺀 상태에서 냉동 보관하면 이후 데웠을 때 열을 정도까지 그 맛을 유지

한다. 금세 먹을 생각에 냉장 보관을 하면 수분이 빠르게 날아가 다소 딱딱해지기 때문에 ‘밀폐’가 해답이다.

나물도 마찬가지다. 밀폐 용기에 종류별로 나눠 보관하면 사흘 정도 선도가 유지된다. 보관 전에 가볍게 한 번 더 볶은 후 밀폐 용기에 담아두면 더 오래 보관할 수 있다. 떡과 육류는 냉동 보관을 추천한다. 떡과 육류는 냉동 보관하면 최대 4개월 정도까지도 먹을 수 있다. 다만 포장이 뜯겨거나 제대로 밀봉되지 않은 경우에는 서리가 생기고 금방 변질될 수 있으니 주의해야 한다.

▶과일 보관 꿀팁은 ‘온도’와 ‘분리’=농촌진흥청은 최근 추석 선물로 받은 과일이나 제수용 과일을 더 신선하게 보관하는 방법을 소개했다. 효과적인 과일 보관의 핵심은 ‘온도’ 확인이다. 과일 종류에 따라 적정 보관 온도가 다르기 때문에, 이에 맞춰 보관하는 것이 과일을 신선하게 오랫동안 즐길 수 있는 방법이다.

사과, 배, 포도, 단감, 키위 등 대부분의 과일은 0℃, 습도 90~95%에서 보관하는 것이 좋다. 다만 저온에 민감한 복숭아의 경우 황도계는 5~8℃, 백도계는 8~10℃에서 보관해야 과즙이 풍부한 복숭아를 맛볼 수 있다.

가정에서는 저온에 강한 사과, 배, 포도, 단감, 키위는 김치냉장고에 0~15℃의 온도로 보관하고, 복숭아는 일반 냉장고 냉장실을 4~5℃로 설정해 보관하는 것이 좋다.

과일 보관의 두 번째 핵심은 에틸렌 민감도에 따

른 분리 보관이다. 에틸렌은 과일에서 나오는 ‘식물 노화 호르몬’으로 작물의 노화와 부패를 촉진한다. 따라서 에틸렌을 많이 배출하는 과일과 그렇지 않은 과일을 분리해 보관해야 과일이 빨리 상하는 것을 막을 수 있다.

에틸렌을 많이 생성하는 과일에는 사과, 멜론, 복숭아 등이 있고 에틸렌에 민감한 과일은 배, 포도, 단감, 키위 등이 있다. 과일 보관 시 에틸렌 민감도를 확인해 각각 보관하는 것이 현명하다.

▶효과적인 과일 보관법은?=가장 흔하게 먹는 과일 중 하나인 사과는 대표적으로 에틸렌을 많이 생성하는 과일이다. 사과와 배를 선물용으로 한 상자에 혼합 포장해 판매하는 경우가 있는데, 사과에서 발생한 에틸렌이 배의 품질을 빠르게 변화시킬 수 있기 때문에 상차별 보관하기보다는 분리해 보관해야 한다. 반면 덜 익은 바나나, 키위, 아보카도 등 후숙이 필요한 과일을 빨리 먹고 싶을 때는 사과 가까이 보관하는 것이 후숙에 도움이 된다.

남은 과일을 냉장 보관할 때는 꼭 필요한 과정이 있다. 바로 과일 포장이다. 남은 과일을 그대로 냉장고에 넣기보다는 키친타월 한 장으로 과일을 감싸준 이후 비닐봉지나 랩을 이용해 한 번 더 감싸주는 것이 좋다.

키친타월은 흡습지 역할을 해 지나친 습도로 인해 발생할 수 있는 과일의 부패를 막아준다. 더불어 비닐봉지와 랩은 과일의 수분 손실을 억제해 신선도를 더 오랫동안 유지할 수 있도록 도와준다.

김도영기자 doyoung@ihalla.com

영화관

이번 역은 이수경입니다

9월 15일 추석을 앞두고 개봉한 이장훈 감독의 영화 ‘기적’은 명절에 잘 어울리는 따뜻한 가족 영화다. 기차가 서지 않는 마을에 간이역을 만들기 위한 소년의 간절한 노력과 그를 둘러싼 선한 사람들의 이야기가 1988년 시골 마을이라는 시대적 배경으로 펼쳐지는 이 작품은 꼭 백반 정식을 달았다. 차림은 단출하지만 정갈한 맛을 내는 노포의 한 끼 같이 개운한 포만감을 주는 이 영화 ‘기적’의 깊은 맛은 무엇보다 배우들로부터 우러난다.

영화 ‘파수꾼’을 시작으로 ‘동주’, ‘그것만이 내 세상’, ‘사바하’, ‘다만 악에서 구하소서’에 이르기까지 다채로운 필모그래피를 선보이는 배우 박정민의 변신술은 ‘기적’의 준경 역할에서도 인상적인 유효타를 기록한다. ‘기적’은 수학과 과학에 특화된 천재 소년 준경의 이야기를 중심으로 배우 임윤아가 연기한 준경의 여자 친구 라희가 극의 초반을, 배우 이수경이 연기한 준경의 누나 보경이 극의 중반을 그리고 배우 임성민이 연기하는 준경의 아버지 태운의 극의 후반을 담당하는 구조로 이뤄져 있다. 영화는 풋풋한 설렘을 주는 첫사랑 이야기로 시작해 예기치 못한 반전으로 시선을 사로잡고 찬찬히 누적된 요소들이 마침내 진한 눈물을 쏟게 만드는 영화인 ‘기적’은 코미디와 신화를 결합한 전형적인 가족 영화와는 조금 다른 결을 보여준다.

처음 배우 이수경이 박정민의 누나 역할로 등장한다고 했을 때 가우뚱했다. 두 배우의 나의 차이가 10살 가까이 나는데 누나 역할 이라니? 나는 이 남매 캐스팅 개연성에 의문을 안고 영화를 보다가 어느 순간 그만 화들짝 물어버렸다. 그건 이해나 설득의 영역이 아니라 마치 책 속에서 푹 떨어진 오래된 가족사진을 발견 했을 때, 잊고 있던 유년 시절 절친의 전화가 걸려 왔을 때의 설명할 수 없이 반갑고 아득한, 맑은 슬픔 같은 타격감이었다. 박정민이 능청맞은 필치로 속속 준경을 그려낼 때 이수경은 그 스케치 위에 색을 입힌다. ‘기적’에서 이수경이 연기한 보



영화 ‘기적’에서 이수경이 연기한 보경.

경 캐릭터는 작품이 익숙한 첫사랑 멜로나 부자 관계의 휴먼 드라마로만 보여질 수 있는 기사잡에 마법 가루를 뿌리는 역할이다. 보경과 배우 이수경 덕분에 ‘기적’은 로맨스, 휴먼 드라마, 판타지, 성장 영화 등 다양한 장르를 넘나드는 추동력을 얻는다. 선로를 벗어나진 않지만 선로를 연장시키는 그 힘을 얻게 되는 것이다.

배우 이수경을 처음 본 것은 영화 ‘차이나타운’에서였다. 강렬한 핑크 머리의 송을 연기한 이수경은 말 그대로 시선을 사로잡는 연기를 보여준다. 흔들림 없는 또렷한 눈동자와 시선을 돌리기 어려운 정도의 집중력으로 캐릭터를 만들어내는 공력은 신인 배우가 연기한 준경의 누나 보경 정도였다. 배우 이수경의 전매특허라 할 수 있을 도발적인 폭발력은 영화 ‘침묵’과 드라마 ‘응답하라 1988’에서도 이어진다. 공처럼 튀어 오르는, 불처럼 뜨거운 그의 등장은 극의 분량과 상관없이 흔적을 남겼다. 단독 주연을 맡은 영화 ‘용순’에서는 특유의 뜨거움에 청량함을 더하며 스펙트럼을 넓혔고 올해 방영된 드라마 ‘로스쿨’에서는 차가운데 뜨거운 것도 가능한 전천후임을 입증한 바 있다. 마침내 ‘기적’에서 이수경은 지금까지의 필모그래피와는 전혀 다른 또 다른 인장을 새긴다. 현실의 뒤편 나날 것만 같던 소녀는 어느새 현실에 머무는 법을 터득하는 어린 어른이 됐다. 영화 ‘동주’가 배우 박정민의 터닝 포인트였다면 ‘기적’은 배우 이수경의 새로운 시작이 될 것이다.



진명현 독립영화 스튜디오 무브먼트 대표

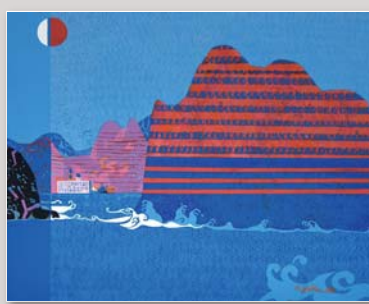
이룸갤러리

최예태 화백 특별 초대전

최예태의 회화 세계



아백두산 2018



하롱베이 2019



면과 색 그리고 리듬 2020



일출A 2020



아무르B 2020

기간. 2021. 09. 16(목) ~ 09. 30(목) 장소. 이룸갤러리

운영시간. 매일 10:00 ~ 22:00 (일요일 14:00 ~ 22:00) 홈페이지. www.irimgallery.com 문의. 070-7795-5000



최예태 (崔禮泰) 호: 울림 (蔚林)
대한민국 미술대전 추천작가
대한민국 미술대전 초대작가 지정
대한민국 미술대전 심사위원장
대한민국 미술대전 운영위원장
한국예술상 수상
대한민국 미술인 특별상(장리석상)
2015. 성신여자대학교 최예태 미술관 설립
2016. 올해의 최우수 예술가상 수상
2017. 안대평당전 심사위원장
2019. 프랑스 마니에 국제 아트페어 심사위원
현재
사한국미술협회 상임고문위원장
KAMA한국 현대미술가협회고문

많은 영혼의 울림 최예태 예술론 |

서승석 (불문학박사 · 미술평론가)

많은 영혼의 울림 같은 최예태의 그림들이 들려주는 아름다운 선과 색으로 구성된 고풍곡은 깊은 여운을 남긴다.

찾아오시는 길 |

