

“요리는 사람과 사람을 이어주는 가장 따뜻한 언어입니다”

■ 우리 농산물로 만드는 건강한 저염 요리 '허미선의 보성밥상' 허미선 대표

환경오염으로 말미암아 지구 생태계의 파괴가 심각한 가운데, 우리의 식탁에도 경고음이 울린다. 수입 농산물과 맵고 짜고 자극적인 가공식품의 홍수 속에서, 우리 농산물로 만드는 저염 요리로 현대인의 건강을 지켜주는 '허미선의 보성밥상' 주인공 허미선 권사(중앙교회)를 보성으로 찾아가 만났다.

봄엔 철쭉, 여름엔 풍부한 수량, 가을에는 역새, 겨울엔 눈꽃으로 사계절 내내 천혜의 자연경관을 자랑하는 제암산자연휴양림 숲속 휴양관에 자리한 식당은 공기 좋고 물 좋고 바람 좋은 명소이다.
/인터뷰·영상취재=장동현 lmsTV 총괄본부장
영상편집=장복근 미디어 팀장



‘허미선의 보성밥상’ 허미선 대표가 천혜의 제암산 자연휴양림을 배경으로 건강식에 대해 설명하고 있다.

▲‘허미선의 보성 밥상’이라는 이름으로 저염 요리교실을 진행하고 계십니다. 특별히 ‘우리 농산물’과 ‘건강한 저염식’을 주제로 요리교실을 시작하시게 된 사명이나 특별한 계기가 있으신가요?

저는 음식이 단순히 배를 채우는 것이 아니라 건강과 삶을 바꾸는 힘이 있다고 믿습니다. 우리 농산물을 활용한 건강 저염식을 누구나 쉽게 배워서 가족의 식탁에 올릴 수 있도록 하고 싶었습니다. 건강한 밥상이 곧 가족의 행복이라는 마음으로 시작하게 되었습니다.

▲지난 7월 18일에 진행된 클래스에서는 여름철 별미인 ‘열무김치와 약고추장’을 다루셨는데요. 이 두

가지 메뉴를 선정하신 이유와, 이 음식들이 여름철 건강에 어떤 도움을 주는지 궁금합니다.

열무김치는 시원하게 입맛을 살려주는 것은 물론, 비타민과 식이섬유가 풍부해 뱃속을 많이 흘리는 여름철에 부족하기 쉬운 영양소를 보충해 줍니다. 약고추장은 찜맛을 즐기면서도 깊은 감칠맛을 더해 다양한 요리에 사용할 수 있습니다. 또한 누구나 집에서 쉽게 만들어 건강하게 먹을 수 있는 메뉴라 선택하게 되었습니다.

▲요리교실 포스터의 “김치 초보도 OK”라는 문구에서 누구나 환영하는 따뜻한 마음이 느껴집니다. 선착순 15명의 소수정예로 진행하시며

서 참가자들과 깊은 교제나 나눔의 시간이 있었을 것 같은데, 요리를 매개로 한 소통의 강점은 무엇이라고 생각하시나요?

요리는 사람과 사람을 이어주는 가장 따뜻한 언어라고 생각합니다. 함께 만들고 나누는 과정에서 자연스럽게 대화가 이어지고 마음이 오고가게 됩니다. 요리교실은 음식을 배우는 공간을 넘어 삶과 마음을 나누는 공동체가 됩니다.

나눔에서 주신 몸을 감사함으로 관리하는 삶이라고 생각합니다. 건강한 몸이 있어야 하나님께 받은 사명을 더 잘 감당할 수 있지 않을까요?

▲‘우리 농산물’을 고집하시는 것은 지역 농가를 살리고 하나님께서 주신 창조세계를 돌보는 일과도 연결된다고 생각합니다. 식재료를 선택하실 때 가장 중요하게 여기는 원칙은 무엇인가요?

건강한 밥상이 곧 가족의 행복 ... 음식은 삶을 바꾸는 힘이 있어 제철 우리 농산물 활용한 건강식 누구나 쉽게 배워 가족 식탁에

열무김치 · 약고추장, 비타민 · 식이섬유 풍부 여름철 건강지킴이

▲보성에 소재한 중앙교회를 권사로 섬기고 계시다고 들었습니다. 기독교에서는 ‘우리 몸을 하나님의 성전’이라고 고백합니다. 감사님이 생각하시는 ‘건강한 밥상’이 크리스천이 영육 강건함에 어떤 긍정적인 영향을 미친다고 보시나요?

건강한 음식을 먹는 것은 몸을 소중히 돌보는 작은 실천이며 하

가장 먼저 신선함을 보고, 안전성을 살펴봅니다. 그래서 가능한 한 지역에서 생산되는 제철 농산물을 사용합니다. 지역농산물은 유통과정이 짧아 신선하고, 그 생산과정을 눈으로 살펴볼 수 있어서 믿을 수 있다는 게 가장 큰 장점입니다. 우선은 음식이 건강에 도움이 되어야 하고, 음식재료가 지역농가를 살릴 수 있

실천할 수 있는 저염식 노하우 하나만 알려주신다면요?

국이나 찌개의 간을 조금만 줄이고 천연육수와 채소의 맛을 살리면 충분히 맛있는 저염식을 만들 수 있습니다. 입맛은 조금씩 바뀔기 때문에 처음 작은 실천이 가장 중요합니다.

▲앞으로 ‘허미선의 보성밥상’을 통해 지역사회에 어떤 선한 영향력을 흘려보내고 싶으신지, 비전이나 개인적인 기도제목이 있다면 나누어 주세요.

허미선의 보성밥상을 통해 우리 이웃들이 건강한 식습관을 배우고, 지역 농산물의 가치를 알게 되기를 소망합니다. 앞으로도 제 나름의 사명감을 가지고 건강한 밥상을 알리는데 최선을 다할 생각입니다.

▲마지막으로 미션21 기독교신문 독자들의 가정에도 ‘건강하고 튼튼한 밥상’이 차려지기를 바라며 당부하고 싶은 말씀이 있다면?

건강은 특별한 것이 아니라, 매일 먹는 한 끼에서 시작됩니다. 앞서 설명드린대로 저염식을 위한 노력과 함께 신선한 지역농산물을 활용하는 ‘습관’이 중요하리라 생각합니다. 작은 실천이 건강을 지키고 삶을 변화 시킵니다.

하나님 은혜 안에서 모든 가정에 건강하고 행복한 튼튼밥상이 차려지기를 소망하고 축복합니다. 감사합니다.



보성밥상 허미선 대표가 건강오리백숙과 열무김치 등 밑반찬을 소개하고 있다.



제암산자연휴양림의 빼어난 숲에 둘러싸인 숙소와 식당 모습. 숙소 앞에는 잔디운동장과 호수가 보이고, 호수 옆으로 쉼터와 코스모스 체험장이 있다.



휴양림 숲속에 조성된 맨발 황토길이 드문드문 드러나 보인다.

특집Ⅷ 창간27주년



“빛으로 복음을 전하는 기업”

모든 시스템

차별화된 기술력과 전문인력을 보유하고
방송 영상 시스템의 새로운 기준을 제시합니다.

본사 전라남도 나주시 우정로 10, 이노파크식스틴 마동 301호
지사 광주광역시 남구 효덕로 277, BI센터 503호

H.P 010-4138-7532 TEL 062-573-9997

- ▶ 조달청등록인증기업(최우수등급)
- ▶ 공장등록 / 직접생산증명 보유
- ▶ 음향 / 영상 공사 전문
- ▶ 정보통신공사업 면허 보유 기업
- ▶ 직접 수입을 통한 설계 / 시공 / AS 까지 직접 진행
- ▶ 타업체 LED 스크린 AS 가능

실적으로, 증명합니다!

지면 하나에 다 실지 못할 정도의 수많은 실적으로 쌓아온 경험과 전문성으로,
교회 환경에 최적화된 LED 스크린 시공을 제공해 드립니다.
예배의 감동을 더하는 선명한 화질과 안정적인 운영을 약속드립니다.

