

추석

우리나라 4대 명절
추석에 대해 알아보시다.



추석의 유래



출처: 식품의약품안전처

추석은 음력 8월 15일을 말하며 한가위, 가배일(嘉俳日), 중추절 또는 중추가절이라고도 불립니다.

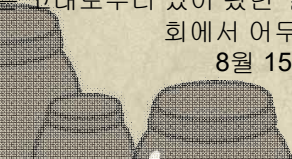
추석을 이르는 '한가위'의 '한'은 크다는 뜻이고, '가위'는 가운데라는 의미를 가졌습니다.

한가위란 8월의 한가운데 있는 큰날이라는 의미를 가져요.

설, 단오, 정월대보름과 함께 우리나라 4대 명절에 속합니다.

추석에는 일년동안 기른 곡식을 거둬들인 햇곡식과 햇과일로 조상들에게 차례를 지내고, 조상의 산소에 성묘를 갑니다.

은 고대로부터 있어 왔던 '달에 대한 신앙'에서 유래된 것이라는 설이 전해지며 고 회에서 어두운 밤은 두려움과 공포의 대상이었기에 8월 15일인 추석을 큰 명절로 여겼습니다.

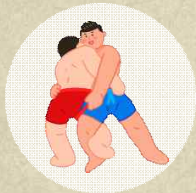


추석의 전통풍습



출처: <https://ychy0907.tistory.com/추석의기원과유리의재특민속놀이>

추석에는 다양한 전통으로 내려온 풍습과 놀이가 있습니다.
추석하면 떠오르는 강강수월래 뿐 아니라 씨름, 줄다리기 등 다양한
놀이가 있고 조상님께 제사를 올리는 풍습이 있습니다.



씨름



줄다리기

선조들은 마을에 힘깨나 쓰는 **취쌍(뽀아 째)**에서 짚단을 사용하여 줄을 크기 묶어서 편을
맡이나 백사장에서 씨름을 하였고 씨름을 가 는 놀이입니다.

장 잘하는 사람을 장사라 하였고 줄다리의 승부는 다음 해 농사의 풍흉을 점치는
지금에도 전해 내려오며 명예의 하나로 여겨, 암줄이 이기면 풍년이 드는 것으
전통 스포츠입니다. 됩니다.

추석의 전통풍습



출처: <https://ychy0907.tistory.com/추석의기원과유리의재특민속놀이>

추석에는 다양한 전통으로 내려온 풍습과 놀이가 있습니다. 추석하면 떠오르는 강강수월래 뿐 아니라 씨름, 줄다리기 등 다양한 놀이가 있고 조상님께 제사를 올리는 풍습이 있습니다.

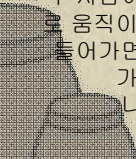


거북놀이



강강수월래

두 사람이 멍석을 쓰고 앉아 거북이 시늉을 하고 느린 걸음으로 빠질 수 없는 놀이입니다. 움직이며 거북이를 앞세워 부장집을 찾아가 음식 출성해 달아 솥을 무렵 넓은 마당에 들어가면 주인은 음식을 내어 일행을 대접하여 자들이 잔디밭에 모여 손을 잡고 원을 그려 가난해서 추석 음식을 마련하지 못한 사람에게 재를 부르고 춤을 춥니다. 나누어 주는 풍습으로 정을 느낄 수 있습니다.



추석에 먹는

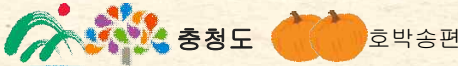
송편 (소나무 떡 松 餅)



출처: 식품의약품안전처

추석에 먹는 음식 송편은 햇곡식으로 빚은 명절떡입니다.
 추석 때 먹는 송편은 울버를 수확한 쌀로 빚어 **오려송편**이라고 부릅니다.
햇곡식으로 만든 음식으로 조상께 감사하는 뜻으로
 조상의 차례상과 묘소에 올리는 음식입니다.

우리 지역만의 이색 송편



추석에 먹는

송편 (소나무 떡 松 餅)



출처: 식품의약품안전처

충청도 등 산간지역에서는 칩송편, 감자송편, 도토리송편, 송기송편 등을 만들고 평안도, 경기도의 해안지방에서는 조개송편을, 전라도와 경상도의 남쪽지방에 칩송편을 만들어 먹었다.

서울지방은 꽃송편, 오색송편을 작고 예쁘게 만들어 먹었다.

우리 지역만의 이색 송편



전라도



모싯잎송편



경상도



칩송편



제주도



완두송편

명절음식 어떻게 먹어야 할까

명절만 쇠고 나면 살찌는 사람 주목!

출처:식품의약품안전처

1. ~~먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹어요.~~

쌀아놓고 먹다보면 나도 모르게 밥 한 공기 똑딱!



이렇게 먹으면 밥 한 공기!
(300Kcal)

송편(5개)



곶감(4개)



약과(2개)



명절음식 어떻게 먹어야 할까

명절만 쇠고 나면 살찌는 사람 주목!

출처:식품의약품안전처

2. ~~기름기 많은 음식은 적당히 먹어요.~~
명절에 내 살을 찌우는 주범!



기름 1작은술은 50Kcal!

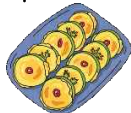
지방부위보다는 살
코기 위주로!



갈비찜 1회분량
약 300kcal



빈대떡(큰것1개)
약 200Kcal



전류 5~6개
약 160Kcal



잡채 1접시
200Kcal

명절음식 어떻게 먹어야 할까

명절만 쇠고 나면 살찌는 사람 주목!

출처: 식품의약품안전처

3. ~~채소와 과일을 골고루 먹어요.~~

명절에도 비타민, 무기질, 식이섬유 챙기자!



이렇게만 먹어도
하루 식이섬유 충족!



단감 1개
(100Kcal)

+



사과 1개
(100Kcal)

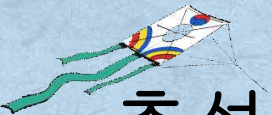
+



삼색나물 1접시
(각 50Kcal)

= 전체 식이섬유 : 17g

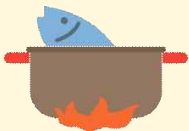
(1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000Kcal)



네번째

추석

식중독 예방



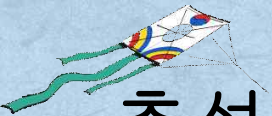
음식은 충분히 익혀서

생선, 고기나 냉동식품을 조리할 경우 속까지 충분히 익혀 먹기



손은 비누로 깨끗히

손은 수시로 흐르는 물에 비누를 사용하여 20초 이상 깨끗하게 씻기



네번째

추석

식중독 예방



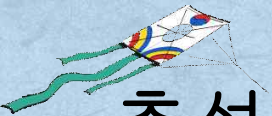
야생 버섯 채취*섭취 금지

자연 속의 덜 익은 과일이나 야생버섯 등을 함부로 채취하여 섭취 금지



조리된 음식은 재가열

명절음식은 조리 후 식혀서 냉장보관하며, 섭취 전 반드시 재가열하여 식중독 위험 낮추기



네번째

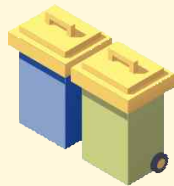
추석

식중독 예방




차 안 음식물 보관 지양

귀향(경)길 자동차 내부에 음식을 보관할 때는 반드시 아이스박스를 사용하고, 2시간 이상 방치 금지



의심 가는 음식물은 폐기

실온에 오래 방치했거나 고유의 맛, 냄새가 의심되는 음식물 등은 과감히 폐기



추석

에 대해 살펴보았습니다.

건강하게 맛있는 추석음식을 먹고
뜻깊고 행복한 추석연휴 보내세요.

