



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 추석과 우리나라 식생활 문화)

작성자

실습생 강현진

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 (<https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls>)

◆ 한가위, 추석



음력 8월 보름으로 가장 큰 명절 중 하나로 수확의 기쁨을 조상님께 감사하는 제사를 지내는 날이다. 송편, 토란국, 햇과일, 울란, 조란 등을 대표적으로 먹는다.

◆ 우리나라의 식생활 문화

- 주식과 부식이 구별되어 밥과 다양한 반찬을 구성하여 먹는다.
- 음식의 종류와 조리법이 다양하다.
- 국물이 많은 음식을 즐겨 먹는다.
- 복합적인 맛을 중시하여 간장, 파, 마늘 등 여러 양념을 사용한다.
- 먹기 좋은 형태로 다지거나 썰어서 조리하는 방법을 많이 사용한다.
- 좋은 음식은 몸에 약이 된다는 약식동원의 사상이 있다.
- 음양오행 원리에 따라 오색 재료나 오색 고명을 사용한다.
- 유교의 영향으로 식사예절을 중요하게 여긴다.

◆ 우리나라의 의례식 상차림

: 백일상차림, 돌상차림, 관례상차림, 혼례상차림, 제사상차림 (※ 관례상차림: 아이가 자라 사회적 책임이 인정되는 15~20세가 되면 행해지는 의례)

◆ 제사상차림

- 제례: 돌아가신 조상을 기리며 지내는 의식
 - 제상: 매년 돌아가신 분의 기일에 차리는 상
 - 차례상: 설날, 추석과 같은 명절과 조상의 생신날에 차리는 상
- 제상에 마련하는 음식과 차례상에 마련하는 음식은 큰 차이가 없지만, 차례상은 제상의 주식인 밥 대신 설날 차례상은 떡국을, 추석 차례상은 송편과 함께 토란국을 올린다.
- 화려한 색과 심한 비린내가 나는 음식은 금기시 된다.

- 비늘 없는 생선, 털 난 과일, 자극적인 고춧가루, 파, 마늘 등의 양념은 쓰지 않는다.
- 고기는 소고기, 돼지고기만을 쓴다.
- 제사상에서 밥(메)과 국(갱)의 위치는 제사상을 바라봤을 때 밥이 왼쪽, 국이 오른쪽이다.

◆ '진설법'에 따른 상차림 방법

- 대추, 밤, 감, 배의 순서로 배열한다.
- 붉은 과일은 동쪽(오른쪽), 흰 것(배, 밤)은 서쪽(왼쪽)에 놓는다.
- 김치는 동쪽, 나물은 서쪽에 놓는다.
- 포는 왼쪽, 식혜는 오른쪽에 놓는다.
- 생선과 구이는 동쪽, 육류고기는 서쪽에 놓는다.
- 생선은 머리 쪽이 동쪽으로 오게 담는다.
- 마른 것은 왼쪽, 젖은 것은 오른쪽에 놓는다.
- 남자는 좌측, 여자는 우측에 놓는다.



◆ 우리나라의 식사예절

- 바쁜 일이 있더라도 밥상이 나오면 바로 든다.
- 지체하여 음식이 식거나 먼지가 앉게 해서는 안 된다.
- 성낼 일이 있더라도 숟가락과 젓가락을 세게 놓지 않고, 한숨을 쉬지 않는다.
- 숟가락이 그릇에 부딪혀 소리가 나지 않도록 한다.
- 밥을 다 먹은 밥그릇은 최대한 깨끗이 비운다.



