

우리 삶과 정신을 풍요롭게 하는 맛·향 가득한 ‘송편’

온 가족 함께 집에서 만드는 추석 음식

음력 8월15일은 추석(秋夕) 또는 가배일(嘉俳日), 중추절(仲秋節)로 불린다.

‘크다’는 뜻의 ‘한’과 ‘가운데’란 뜻의 ‘가위’라는 말인 ‘한가위’라고도 말한다. 팔월 한가운데 있는 날이라고 해서 ‘큰 보름’이라고도 한다.

추석에는 햇곡식을 추수해 떡을 빚고 밤, 대추, 감, 사과, 배 등 햇과일을 따서 조상께 차례를 지내고 성묘를 하며 가무와 씨름을 즐기기도 한다.

예부터 내려오는 추석음식(秋夕飮食)으로는 여러 가지가 있다. 추수한 햅쌀로 가루를 내 햇녹두, 청태콩, 깨 등의 속을 넣고 ‘송편’을 만들기도 하고, 소고기를 이용해 ‘소갈비찜’을 하고, 이때쯤이면 토란이 많이 날 때이므로 토란을 준비해 다시마, 소고기를 섞어 국을 끓인 ‘토란국’을 만들기도 했다.

추석에는 곡식이 잘 여물게 해준 것에 감사하는 마음으로 그 해에 나온 햇곡식을 조상님께 올려드렸는데 송편은 달의 열매, 과일은 땅 위의 열매, 토란은 땅 밑의 열매로 상징된다.

이 식재료로 음식을 만들어 드린다는 것은 하늘과 땅의 열매를 모두 조상님께 드린다는 풍요의 의미를 갖고 있다.

추석 전통음식 송편

‘설에는 옷을 얻어 입고, 한가위에는 먹을 것을 얻어먹는다’라는 우리나라 옛 속담에서도 알 수 있듯 한가위는 곡식과 과일이 풍성한 때다. 여러 가지 시절음식 중 송편은 우리나라 명절 추석을 대표하는 전통음식으로 햇곡식으로 빚는 명절 떡이다.

또한, 추석 전통음식이라 하면 가장 먼저 생각나는 것이 반달모양으로 만든 송편이다. 송편을 만들 때는 온가족이 모여앉아 도란도란 이야기꽃을 피우며, 꿈지락 꿈지락 빚어서 이웃과 나눠 먹는 것이 일반적이었다. 이때 ‘송편을 예쁘게 빚으면 예쁜 자식이 태어난다’는 속설이 생기기기도 했다.

송편은 햅쌀가루를 익반죽해 알맞은 크기로 떼어 거기에 팥콩, 팥, 깨, 녹두, 밤 등으로 만든 소를 넣어 만든다.

반달, 모시조개 모양 등으로 예쁘게 빚어 시루에 솔잎을 켜켜이 놓고 찌낸다. 은은한 솔잎 향기와 떡에 솔잎 무늬가 남아 있는 것을 물을 이용해 행귀 물기를 제거한 이후 참기름을 발라서 완성한다.

‘동국세시기’(東國歲時記)에서는 송편, 시



루떡, 인절미, 밤단자를 시절음식(時節飮食)으로 꼽았다.

송편에는 팥송편, 밤송편, 깨송편, 콩송편, 대추송편이 있다.

또한, 경상도나 충청도 어느 산에서는 모시잎을 삶아 넣어 빚깁을 낸 모시잎 송편, 강원도 지방에는 감자송편이 있다. 송송편, 치자송편, 호박송편, 사과송편, 녹차송편 등도 별미에 속했다고 기록돼 있다.

추석 음식 송편의 문헌

조선 순조 때 학자 홍석모가 저술한 세시풍속서 ‘동국세시기’에서 ‘송편은 정월 보름날 농가에서 만들었다는 기록이 있으며, 농가에서는 풍년을 기원하는 의미로 집집마다 장대에 곡식 이삭을 매달아 대문간에 세워뒀다가 중화절(中和節: 2월1일)에 이것으로 송편을

만들어 노비에게 나이수대로 나눠준 풍속이 있었다. 그래서 이 때 송편은 나이떡이라고 불렸다’고 기록돼 있다.

조선 후기 김매순이 한양의 세시 풍속을 기록한 ‘열양세시기’에서 ‘송편은 2월 초하룻날 떡을 하는데 콩으로 소를 넣고, 솔잎을 겹겹이 쌓아 시루에 찌서 농사일을 준비하는 노비에게 먹이니 바로 노비 송편이라고 했다’고 기록돼 있다.

조선시대 빙허각 이씨가 저술한 ‘규합총서’에서 ‘송편은 쌀가루를 곱게 하고 흰떡을 골무떡보다 늦게 해 찌서 많이 찌 다음, 가루가 묻지 않게 굵은 수단처럼 비벼 그릇에 담는다. 이를 떼어 소가 얇게 비칠 만큼 파서 거피 팔에 꿀을 달게 섞고, 계피·후추·건강가루를 넣어 빚는다. 너무 잘고 동그랑지 않게 크기를 맞춰 버들잎같이 빚어 솔잎을 켜켜로 엮고 찌면 맛이 유난히 좋다’고 기록돼 있다.

옛날부터 우리나라 사람들은 추석이 되면 온가족이 같이 둘러앉아 추석 음식을 만들어 먹으면서 가을이 주는 오곡백과와 풍요로움 앞에 감사하는 시간을 가졌었다.

온가족이 둘러앉아 경쟁하듯 송편을 빚어 본 경험이 누구에게나 있을 것이다. 올해만큼은 각 가정에서 햅쌀로 정성스럽게 예쁜 송편을 빚어 가족들에게 선물로 보내고, 나눠 먹으며 가족들 간 건강과 마음가짐을 다져보는 것도 나쁘지 않을 것 같다.

추석 요리 3가지

#송편

▲식재료

쌀가루 1kg, 쪽 200g, 달걀 50ml, 참기름 3큰술, 설탕 1큰술, 소금 약간 (달걀을 갈아 체에 걸러 즙을 만들, 대신 쪽은 불린 쌀에 넣어 뺀다)

※ 송편소: 볶은 통깨 1컵, 콩가루 1컵, 황설탕 1큰술, 꿀 5큰술, 물 3큰술

▲만드는 법

1. 쌀가루를 나눠 각각의 색을 들인다.
2. 볼에 송편소의 식재료인 볶은 통깨는 갈아서 넣고 콩가루, 황설탕, 꿀, 물 등을 넣어 잘 섞어서 만든다.
3. ①의 쌀가루 반죽을 직경 2cm 크기의 새알로 만들어 그 안에 ②의 송편소를 넣은 후 우묵으로 눌러 콩가루를 짤 준비해둔다.
4. ③의 송편으로 반달모양의 송편을 잡아 얇게 송편반죽을 밀고 모양틀을 이용해 찍은 다음 송편위에 장식용을 하여 빚어준다.
5. 김이 오르는 찜통에 솔잎을 깔고 찌낸다.
6. ⑤의 송편이 찌지던 설탕, 소금, 참기름을 넣어 잘 혼합한 다음 송편에 발라서 완성한다.



#소갈비찜

▲식재료

소고기갈비 1kg, 무 200g, 당근 1개, 표고버섯 5개, 밤 10개, 건대추 5알, 홍고추 1개, 은행 10알

※ 갈비 양념장: 진간장 6큰술, 마늘 3개, 대파 ¼줄기, 물엿 2큰술, 매실즙 2큰술, 배 ¼개, 설탕 2큰술, 양파 ¼개, 정종 2큰술, 참기름 1큰술, 물 2컵, 후추 약간

▲만드는 법

1. 소갈비는 찬물에 1시간 30분 정도 담가뒀 핏물을 제거한 다음, 한번 더 미지근한 물에서 두어번 정도 헹군 다음, 팔팔 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹구고 핏물과 불순물을 제거해 준비해둔다.
2. ①의 삶아준 소갈비는 고기절반대 방향으로 칼집을 넣어서 준비해둔다. 3. 무와 당근은 깨끗하게 씻은 다음 한입 크기로 자른 후 모서리를 둥글게 다듬어 준비해둔다. 4. 표고버섯은 4등분으로 자르고, 밤은 껍질을 제거하고, 건대추는 미지근한 물에 씻어주고, 홍고추는 어슷하게 자르고, 은행은 껍질을 제거한 후 준비해둔다. 5. 막상볼에 갈래에 갈아준 배와 분량의 갈비양념장 식재료를 모두 넣어 잘 혼합해 양념을 만들어서 ②의 손질된 소갈비를 30분 이상 재워두어 준비해둔다. 6. 냄비에 ⑤의 재워둔 소갈비를 담고 물 2컵을 부어 센 불에서 끓이다가 채소, 당근, 표고버섯, 밤, 대추를 넣고 중간 불에서 15~20분 정도 끓인 다음 홍고추와 은행을 넣어 저은 후 1분 정도 후에 불에서 내려서 참기름을 뿌려 마무리를 해준다. 7. 볼에 ⑥의 소갈비찜을 예쁘게 담고, 황백지단을 곱명으로 올려서 완성한다.



#토란국

▲식재료

토란 500g, 소고기(양지) 120g, 무 100g, 대파 1줄기, 달걀 1개, 다시마 1장, 다진 마늘 1큰술, 국간장 2큰술, 쌀뜨물 6컵, 천일염 약간

▲만드는 법

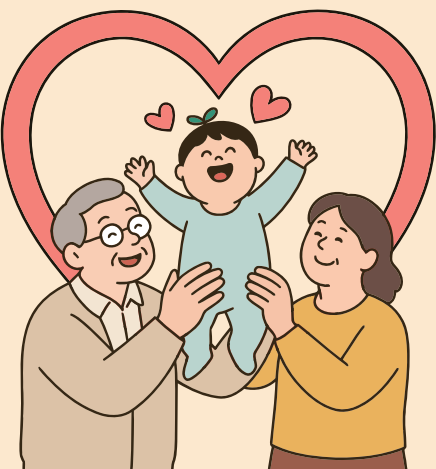
1. 토란은 껍질을 제거한 다음 여러 번 씻은 후 물에 담가둔다.
 2. 냄비에 쌀뜨물을 넣은 후 ①의 토란을 넣어 끓이면서 거품을 걷어낸 다음 익으면 체에 받쳐 부셔서 잘게 찢어서 준비해둔다.
 3. 소고기는 얇게 편으로 자른 다음 물에서 2~3분 정도 헹구고 핏물을 제거한 후 준비해둔다.
 4. 냄비에 무와 다시마, 물을 넣어 끓인 후 토란국용 육수를 만들어 준비해둔다(사골육수를 사용하는 것도 좋다).
 5. 달걀은 얇게 채단을 부친 후 식혀 채를 썰어 두고, 무는 나박하게 썰고, 대파는 흰색 부분만 곱게 채를 썰어 찬물에 2~3분 헹구고 물기를 제거해둔다.
 6. ③의 소고기는 불에서 살짝 볶은 후 물로 한번 헹구고 준비해둔다.
 7. ④의 토란국 육수에 ⑤의 무를 넣고 끓이다가 ②의 익힌 토란과 ⑥의 소고기를 넣고 볼보글 끓이다가 국간장, 다진 마늘을 넣어 천일염으로 최종 간을 해준다.
 8. 그릇에 ⑦을 8부 정도까지 담은 후 지단채, 대파채를 곱명으로 올려 완성해준다.
- 〈박계영·길식문화연구원 대표〉



2025

손자녀 가족돌보미 사업

 **광주광역시**
 **광주여성단체협의회**



모집인원

수시 모집 (예산 범위 내)

모집기간

2025. 7. 21. ~ 11. 30.

돌봄수당

월20만원 (1일 4시간 이상 돌봄 원칙)

신청자격

1. 손자녀 6세 이하를 돌보는 70세 이하 (외)조부모 및 4촌 이내 친인척
2. 맞벌이 및 한부모 가정으로 두자녀 이상인 세대
3. 손자녀의 부모와 조부모가 실제 광주 거주 아동 부모 중 1명은 아동과 주민등록에 등재되어 있어야 함
4. 소득기준은 가구 소득 평균 150%이하인 세대
※ 휴직자(육아휴직 등)는 미취업자로 구분, 단, 출산후가 기간은 가능
5. 서비스 이용기간: 최대 3년 ※ 개월 수가 아닌 연단위로 산정함

신청서류

1. 지원신청서, 서약서(광주여성단체협의회 홈페이지 www.gcow.or.kr)
2. 건강보험카드 사본 또는 건강보험자격확인서(부모 각각 제출)
3. 주민등록등본 및 가족관계증명서(최근 1개월 이내)
4. 소득증빙자료(부모 각각 제출)
- 건강보험료 납부 확인서(최근 3개월), 월급명세서(최근 3개월), 근로소득원천징수부/중 택1
- 사업자등록증 사본(자영업자의 경우)

신청방법

직접 방문, 팩스, 이메일로 접수

- 방문 | 광주광역시 서구 경열로24, 여성단체회관 3층
- 전화 | 062-363-9401~2
- 팩스 | 062-363-9403
- 이메일 | cw9401@hanmail.net

문의처

(사) 광주광역시여성단체협의회

- 전화 | 062-363-9401~2
- 홈페이지 | <http://www.gcow.or.kr>
- 카카오톡 채널 | <http://pf.kakao.com/BKHCj?from=qr>