밥 대신 송편 올리고 놓을때는 왼쪽부터

추석 차례상은 햇곡식과 먹을거리로 조상의 음덕을 기린다는 의미를 갖고 있다. 가정의 대소사에서 큰 비중을 차지하는 차례는 주부들에게 또 다른 부담이 될 수 있다. 그러나 누구나 옛 조상들의 격식을 조금만 눈여겨 본다면 손쉽게 깔끔한 차례상을 차릴 수 있다.

기본 5열에 7원칙 지키면 무난

붉은팥·갈치 등 '치'자 생선 금물

형식보다 정성…과일 진설은 紅東白西로

■차례상 준비

음식을 놓을 때는 열에 맞춰 놓고, 어동육서(魚東肉西·생선은 동쪽, 고기는 서쪽에 놓는 것)·홍동백서(紅東白西·붉은 과일은 동쪽에, 흰 과일은 서쪽)·좌포우혜(左脯右醯·왼쪽에 포, 오른쪽에 식혜) 방식을 따른다.

그러나 각 지방과 집안에 따라 다를 수 있기 때문에 형식이나 음식 가짓 수에 신경쓰기보다는 형편에 맞게 준비하는 것이 좋다.

차례상은 방위에 관계없이 지내기 편한 곳에 차리면 되는데, 지방(신위)을 모신 곳이 북쪽이며 제주가 상을 바라보았을 때 오른 쪽이 동쪽이다. 차례절차는 기제사에 따르지만 술을 한 번만 붓고 축문은 안쓰는 경우가 많다. 절을 할 때는 제사와는 반대로 남자는 왼손, 여자는 오른손이 위로 가게 한다.

■상 차리는 방법

추석 차례상에는 메(밥) 대신 원래 송편만 올리지만 밥과 송편을 함께 놓기도 한다. 또 집안에 따라 탕(국)도 빼고, 편 (떡)을 제외하기도 한다. 상차림의 경우 지방이 있는 쪽부터 첫줄에는 시접(숟가락 담는 대접), 잔반(술잔 받침대)을 놓고 메를 올린다.

둘째 줄에는 적과 전을 놓는데 '어동육서' 방식에 따라 육류는 왼쪽, 생선은 오른쪽에 놓는다. 육적(구운고기), 소적(두부 부친 것), 전(기름에 부친 것), 어적(생선구운 것)을 놓는 데 이때 생선의 머리는 오른쪽을 향하게 한다.

셋째 줄에는 고기탕, 생선탕, 두부탕 등 탕류를 올린다.

넷째 줄에는 좌포우혜라 하여 왼쪽에 포, 오른쪽에 식혜를 놓는 다. 왼쪽부터 포, 나박김치, 삼색나물, 간장, 식혜를 올린다.

다섯째 줄에는 조율이시(棗栗梨柿)원칙에 따라 왼쪽부터 대추, 밤, 배, 곶감 등 과일과 약과, 강정을 진설한다. 홍동백서에 따라 붉은 과일인 사과는 오른쪽에 놓는데 이 원칙에 따라 대추를 오른쪽에 놓기도 한다.

■차례 지내는 법

추석차례는 먼저 영신(迎神)으로 대문을 열고 병풍을 치고 신주, 지방 또는 조상의 사진을 모신다. 이어 강신(降神)으로 조상의 영혼을 맞는 의식을 치르는데 제주가 향을 피우면 집사자는 술잔을 주고 제주는 그것을 모사(그릇에다 모래를 담는 것) 위에 세 번 나누어 붓는다.

집사자는 술잔을 받아 제자리에 두고 제주는 두번 절한다. 이어 참신(參神)과정으로 모든 참사자가 일제히 두번 절한다.

■차례상 금기 음식

전통 차례상 차리기는 각 지방의 풍습에 따라 융통성이 있지만 공통된 금기사항은 있다.

옛부터 훈채(訓菜·독특한 냄새가 나는 채소)식품으로 알려진 파, 마늘, 부추, 염교(락교), 생강 등 다섯가지는 제사에 올리지 않았다. 강한 향취가 나는 것을 올릴 경우 조상신을 모시는 예의가 아니라는 생각에서다.

생선 이름에 '치' 자가 들있는 것은 피해야 한다. 조상들은 갈치 등 '치'자가 들어있는 생선은 너무 흔하기 때문에 차례상에 걸맞지 않다고 생각했다.

붉은 팥도 금기대상. 붉은 색은 주술적으로 이용돼 왔고, 팥 역시 귀신을 쫓는 의미가 있다. 조상을 부르는 차례상에 귀신 쫓는 음식을 놓을 수 없는 일. 그래서 팥을 꼭 쓸 일이 있을 경우 껍질을 벗겨 흰 고물을 내서 썼다고 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

■성묘길 주의사항·응급조치 이렇게

덥다고 옷 벗지 말고 벌 쏘였을 땐 빨리 씻어줘야

가족·친지 등을 만난다는 설레임이 큰 만큼이나, 추석에는 주의해야 할 사항들도 많다. 성묘길에서 주의해야할 질병과 상황 대처법을 알아본다.

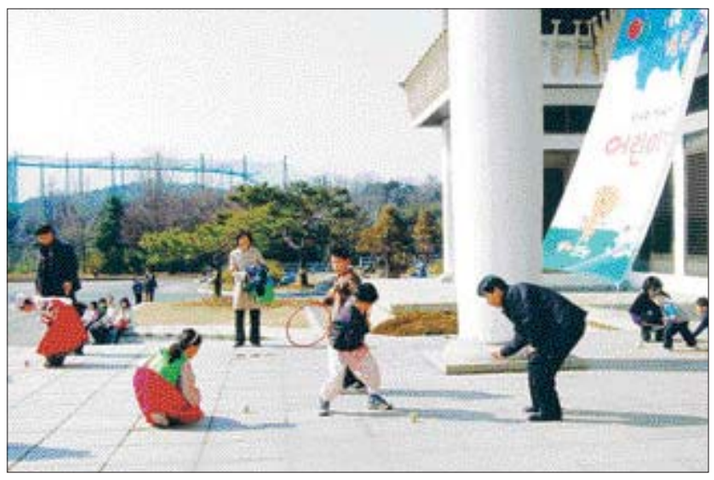
▲뱀, 벌레 물렸을 때=독사 등 뱀에 물린 경우에는 환자를 안전한 곳에 옮긴 뒤 물린 부위를 심장보다 낮은 곳에 놓는다. 상처는 비누와 물로 씻는다. 비누가 독소를 불활성화 시킬 수 있기 때문이다. 병원에 도착하기 전까지 입이나 진공흡입기로 독을 빨아낼 수도 있으나 입이나 잇몸에 상처가 있는 사람은 해선 안된다.

벌에 쏘여 벌침이 남아 있다면 신용카드 2매 등을 이용해서 면도하듯이 상처를 쓸어내린다. 빼낸다. 상처를 비누와 물로 씻고 통증이 심할 경우 얼음주머니를 댄다.

▲각종 질환=쯔쯔가무시병· 렙토스피라증 등 가을철 3대 열성질환을 예방하려면, 성묘 과정에서 야외에서 드러눕거나 맨발로 다니지 않아야 한다.

덥다고 옷을 벗어 풀밭등에서 건조하는 것도 금물. 또 부득이 추석에 벌초할 경우 항상 긴 옷을 입고 장화·장갑 등을 착용한다. 원인모를 열이나 오한, 두통 또는 전신 근육통, 피부발진 등이 나타났을 때는 즉시 의사를 찾아야 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr



추석 연휴는 전시장과 박물관을 찾아 미술과 민속놀이를 즐기는 등 몸과 마음을 충전할 수 있는 기회다. 〈국립광주박물관 제공〉

미술관으로…박물관으로…

우린 '문화추석' 쇤다

황금 같은 추석 연휴 동안 지친 심신을 달래기에는 휴식이 제격이지만 방안에서만 지낸다면 자칫 무료해지기 쉽다. 하루 종일 컴퓨터에만 매달리는 어린이들을 이끌고 전시장과 박물관 나들이에 나선다면 몸도 마음도 훨씬 풍성해질 듯 싶다. 추석 연휴 동안 지역 미술관과 박물관은 '문화추석'을 선물하기 위해 문을 활짝 열어놓고 있다.

▲영암 아천미술관=국제결혼을 통해 광주 지역에 정착한 이주여성들이 국내 유명작가들과 함께 작품을 선보인다.

'낯선 땅과 멋진 삶'이라는 주제로 열리는 전시회에는 중국, 태국, 베트남 출신의 결혼 이주여성들이 10주간 아천미술관이 마련한 교육 프로그램에 참여, 제작한 작품을 전시한다. 38명의 국내작가와 이주여성 19명이 참가했다.

국내 참여작가는 김일해, 최영훈, 유수종, 진원장, 하영술, 한젬마, 박은수씨 등이다. 30일까지. 문의 016-472-9220.

▲고흥 남포미술관=미술관 초대전으로 목우회 광주지회 회원들의 작품이 선보인다. 초대전으로 열리는 이번 전시에는 광주에서 활발하게 활동하고 있는 작가들의 개성 넘치는 작품들이 선보인다.

참여작가는 정승주, 김신석, 김재형, 김충곤, 김길성, 조규일, 노의웅, 서봉한, 김종옥, 이강하, 박문수, 이우진, 김재균, 유태환, 김왕현, 이신자, 김영순, 김영화, 최강희, 정홍기씨 등이다. 30일까지 문의 061-832-0003.

▲함평 잠월미술관='우리마을 산내리'전을 주제로 고향의 정취를 담은 작품 40여점을 전시한다. 전시와 함께 주민참여프로 그램으로 '우리마을 경관 그리기' '자생 꽃, 식물 그리기' '어르신들 표정 카메라에 담기' 행사 등을 진행한다.

또 전시장 밖에서는 우리마을 토산품 전시회도 열리고 추석 연휴기간에는 가야금, 판소리 공연도 열린다.

참여작가는 김광옥, 김송근, 서재경, 임정숙, 임혜숙, 안유리, 이선희, 김민지, 김진환, 박종찬, 김호, 홍비치라, 오상혁, 조은, 심정원씨. 10월20일까지. 문의 061-701-4387.

▲민속행사=광주시립민속박물관은 22~26일 각종 민속놀이를 체험할 수 있는 '한가위 작은 민속놀이 한마당'을 박물관 앞 광장에서 연다.

이번 행사에서는 윷놀이와 널뛰기, 투호, 그네뛰기, 줄넘기, 제기차기, 팽이치기 등 전통 민속놀이 체험마당이 열린다. 문의 062-521-9041

국립광주박물관도 24~26일 중에 방문객이 직접 송편을 만들어 맛볼 수 있는 송편빚기 행사와 민속놀이 체험마당을 열고 '로보트 태권V'와 '말아톤'을 비롯해 가족이 함께 볼 수 있는 영화를 상영한다. 062-570-7000.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr