게임 함께 즐기고 온 가족 건강한 추석나기 송편도 함께 빚고

명절이 되면 고향에 계신 부모님도 찾아뵙고 오랜만에 친척들 얼굴도 보고 맛있는 음식도 먹을 수 있어 행복한 연휴를 생각하게 마련이다.

하지만 주부들에겐 명절이 꼭 즐겁지만은 않다. 장보기부터 음식장만, 손님맞이 상 차리기, 설거지에 이르기까지 온갖 집안일로 쉴 틈이 없기 때문이다.

'청정원'이 추석을 앞두고 자사 브랜드 커뮤니티 자연주부단 1370명에게 물어본 결과 '명절 기간에 가장 얄미운 사람은 남편'이라는 응답이 35.7%(489명)에 달할 정도다. 남편이 미운 이유로는 '명절 내내 잠만 자거나'(34.7%) '음식장만, 장보기 등을 전혀 도와 주지 않기 때문'(26.4%)이었다.

온 가족이 즐거운 추석이 되는 방법은 없을까. 대한주부클럽 광주시지회와 전업 주부 등의 조언을 참고로 온 가족이 명절을 함께 준비하고, 함께 즐기는 방법을 알아 봤다.

추석 명절 음식 만드는 것, 주부들에겐 여간 스트레스가 아니다. 하지만 송편을 빚는 것을 비롯, 가족들이 음식 장만에 손을 보태면 달라진다. 스트레스가 아닌, 명절 분위기를 돋구는 촉매제가 될 수 있다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

음식은 식구수 맞춰 장만, 과음·과식 금물

차례는 간소하게 지내고 남은 음식 재활용

◇온 가족이 함께하는 명절준비=주부 박선애(광주시 서구 쌍촌동)씨는 추석에 필요한 제수용품을 남편과 함께 산다.

또 추석 장만은 남편, 딸, 아들, 시동생 등 온 가족이 참여한다. 박씨는 나물이나 요리를 주로 담당하고, 남편과 시동생은 설거지를 비롯해 집안청소 등을 맡는다. 딸과 아들은 전을 부치고 밤을 까거나 허드렛일을 돕는다.

이렇게 온 가족들이 함께 추석준비를 하기 때문에 추석 전날 오후쯤에는 추석준비가 끝난다. 오후가 되면 가족들끼리 모여 이야기를 나누거나 휴식을 취한다.

남편 오영록씨는 "명절 때 남자들이 도와준다고 해도 여전히 여자들이 더 많은 일을 하는 게 현실"이라며 "아내에게 '고맙다' '고생했다'는 말 한마디만 해도 아내가 스트레스를 덜 받는 것 같다"고 말했다.

◇남는 시간 영화도 보고 노래도 부르고=주부 최승례(광주시 북구 유동)씨는 명절 준비를 마친 후 형님들과 함께 잠을 자거나 영화를 보러간다.

어른, 아이 포함해 모두 10명이 영화관을 찾아 각자 보고 싶은 영화를 골라본다. 최씨는 이번 추석에 형님들과 함께 엄마와 딸의 이야기를 담은 영화 '애자'를 보기로 했다.

최씨네 식구들이 이렇게 추석을 보내기 시작한 것은 3년 전부터. 최씨의 딸이 명절 때 텔레비전을 보거나 술만 마시지 말고 추석준비 일찍 마치고 영화를 보자고 제안하면서 시작된 것이다.

최씨는 "게임을 하는 등 온 가족이 즐길 수 있는 놀이를 하면서 추석 연휴를 함께 보내는 것도 명절 스트레스를 줄일 수 있다"고 말했다.

◇음식은 간소하게, 과음·과식은 금물=여성부에 따르면 연간 버려지는 음식물이 무려 8조원어치에 이른다. 특히 과도한 명절 음식으로 버려지는 음식이 많다.

이를 막으려면 처음부터 인원 수에 맞게 음식을 장만하는 지혜를 발휘해야 한다.

무엇보다 조상이나 가족이 좋아하는 메뉴 위주로 준비하고 차례는 정성을 담아 간소하게 지내는 것이 좋다.

정성스럽게 준비한 명절 음식도 적당히 먹는 것이 건강을 지키는 방법이다.

명절 때는 기름진 음식을 많이 접하게 되고 과식을 하기 쉽다. 여기에다 과로 등으로 소화기능이 떨어지면 체하거나, 복통이나 설사로 고생하는 경우도 생긴다.

대한주부클럽 광주시지회 관계자는 "추석음식 중 열량이 많이 나가는 전, 튀김류, 기름에 볶은 나물류 등은 가급적 적게 먹고 갈비찜과 같은 고열량 음식 역시 과식하지 않도록 신경을 써야한다"고 조언했다.

지나친 음주도 위염, 간기능 장애 등을 유발하는 등 몸에 탈이 나게 한다.

과음을 한 경우 물이나 주스를 충분히 마시고, 술이 해독될 때까지 기다려야 한다.

이밖에 고열량식으로 체중이 불었다면 하루 1시간 정도 유산소 운동을 통해 열량을 소비해주는 것도 좋다.

◇명절 남은 음식 활용법=추석 명절을 치르고나면 남은 음식 때문에 고민하는 주부들이 많다.

기름기가 많고 칼로리가 높은 전은 다시마나 멸치를 우려낸 육수에 넣어 전골을 만들어 먹으면 좋다.

또 굳어버린 송편은 찜통에 넣어 찐 뒤 고추장과 물엿을 섞어 졸인 양념에 버무리면 아이들 간식으로 그만이다.

젓가락이 잘 가지 않는 나물은 잘게 잘라 밥과 함께 부침가루를 넣고 부치면 담백한 나물비빔밥전이 된다.

또 도라지, 고사리, 시금치 등 제사상에 올리고 남은 나물은 계란 지단, 볶은 쇠고기, 장아찌 등과 함께 나물 김밥을 만들면 훌륭한 한끼 식사가 된다.

김에 참기름과 소금으로 간을 맞춘 밥을 깔고 위의 재료들을 넣어 둘둘 말아주면 된다. /이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

온 가족이 모여 함께할 수 있는 게임을 즐기는 것도 명절 스트레스를 줄일 수 있는 좋은 방법이다. 김근영(35)씨 가족이 모여 보드게임을 즐기고 있다.

신종플루·식중독 조심 손 꼭 씻고 기침예절 개인위생 철저

성묘 등 야외활동 향수·화장품 사용 자제

이번 추석 연휴기간은 상대적으로 짧아 바삐 움직이다 보면 건강에 이상이 생길 수도 있다. 신종인플루엔자 감염 확산 우려가 상존하고 있는 데다 상했거나 덜 익힌 음식섭취로 인한 질병도 명절 때 빼놓지 않고 발생하기 때문이다.

추석 연휴기간 중 주의할 전염병은 명절 음식 집단 섭취로 인한 수인성식품 매개 질환, 유행성 눈병, 해외여행 중 감염되는 콜레라, 모기매개 전염병 등이다.

질병관리본부는 추석 때 차례 음식을 공동으로 섭취하는 등으로 인해 설사 환자가 집단으로 발생할 수 있으며, 특히 콜레라의 경우 지난 2002년 이후 국내 발생은 없으나 해외에서 꾸준히 유입되고 있으므로 해수온도가 섭씨 18도 이하로 내려가기 전에는 각종 어패류 등을 생식하지 말 것을 당부하고 있다.

신종플루가 아직도 유행하고 있어 손씻기, 기침예절 등 개인위생을 철저히 지키는 것이 요구된다.

식중독은 조리온도가 낮거나 보관을 잘못해 발생한다. 식중독 예방법은 의외로 간단하다. 식품을 조리할 때 식품 표면에서 중심부로 열이 전달되는데, 이때 중심부 온도가 74도 이상으로 올라간 후 1분 이상 충분히 가열하면 식중독균을 제거할 수 있다.

식품별로 적정온도가 제각각인데 예를 들어 계란 흰자가 굳어질 때는 71도, 닭고기의 붉은 고기색이 흰색으로 익을 때는 74도로 다르다. 돼지고기·쇠고기를 포크로 찔러 피가 흐르지 않을 때 온도는 63도에서 77도 정도다. 또 식품은 냉장고 온도 5도 이하에서 5일 이내로 보관해야 한다. 식중독균을 포함한 미생물은 5도 이하에서는 증식되지 않거나 아주 서서히 증식되기 때문이다.

이와 함께 성묘시에는 벌쏘임, 뱀물림, 벌초사고 등의 안전사고에도 주의해야 한다.

성묘 등 야외활동 시에는 향이 강한 향수나 화장품 사용을 자제하고 긴팔 옷과 장화, 장갑 등 보호장구를 착용하는 것이 좋고, 혹시 뱀에 물렸을 때는 물린 부위 위쪽을 묶어 심장보다 낮게 고정해야 한다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr