



다도해해상국립공원사무소

오랜시간 우리 문화와 생활방식에서 큰 영향을 미치고 있는 **24절기**로 초등, 중학생대상으로 만든 체험교육 프로그램입니다.

날씨변화와 **동식물 변화**, **재미있는 풍습**과 **속담** 등 **절기음식**에 대해 배우보는 시간입니다.

태양계의 모든 행성은 태양을 중심으로 돌고 지구가 태양의 주위를 한바퀴 도는데 걸리는 시간은 바로 **1년**입니다.

1년은 봄, 여름, 가을, 겨울 사계절로, 사계절은 다시 **24절기**로 나뉘고 절기마다 날이 **덥고 춥고 낮과 밤이 길고 짧고** 등 농경사 회였던 우리나라에서는 농사지을 때 유용하게 쓰였던 농사달력과도 같습니다.

먼저 구슬비 노래에 맞추어 **24절기 노래**를 배우봅니다.

이번에는 절기노래와 함께 참가자 모두 절기원형천을 잡고 원형주위로 둥글게 섭니다.
도안위에 계절별주사위를 올려 지구가 태양을 도는 것과 같은 방식으로 돌려봅니다.
이때 주사위가 땅에 떨어지지 않도록 유의합니다.

절기카드에 적힌 절기속담에 대해 알아보고 주변에서 볼 수 있는 자연 변화 등 서로 이야기 합니다.

절기다트판을 이용하여 수업에 대한 흥미와 집중력을 높일수 있습니다.

마지막으로 최근 기후변화와 환경문제 등 여러 가지 원인으로 절기가 많이 퇴색되고 있습니다.

절기를 통해 환경보호를 위한 적극적인 노력과 중요성을 알릴 수 있으며 하늘과 땅의 변화 등 조상들의 지혜로운 생활방식을 배우는 시간으로 마무리하겠습니다.





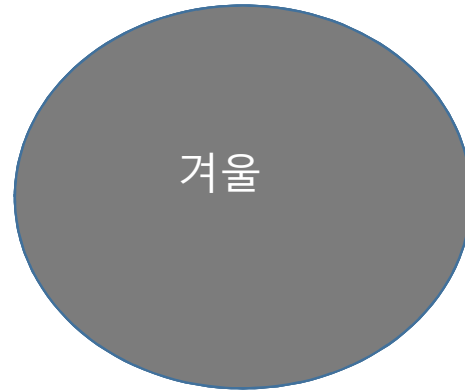
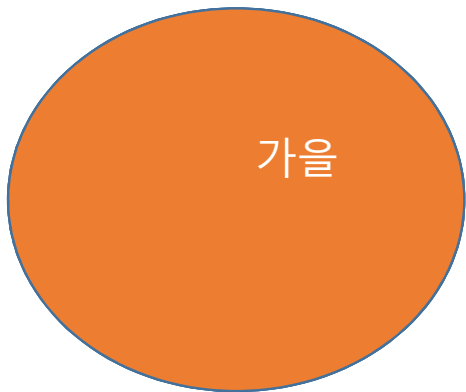
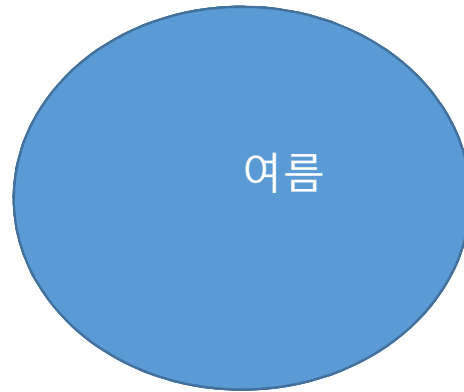
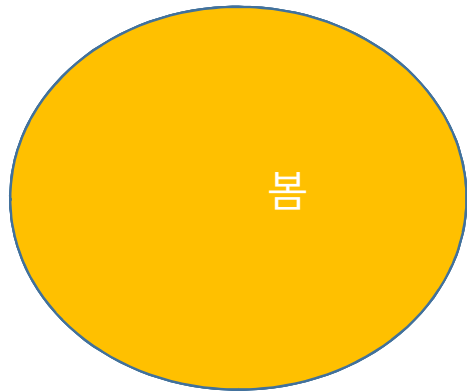




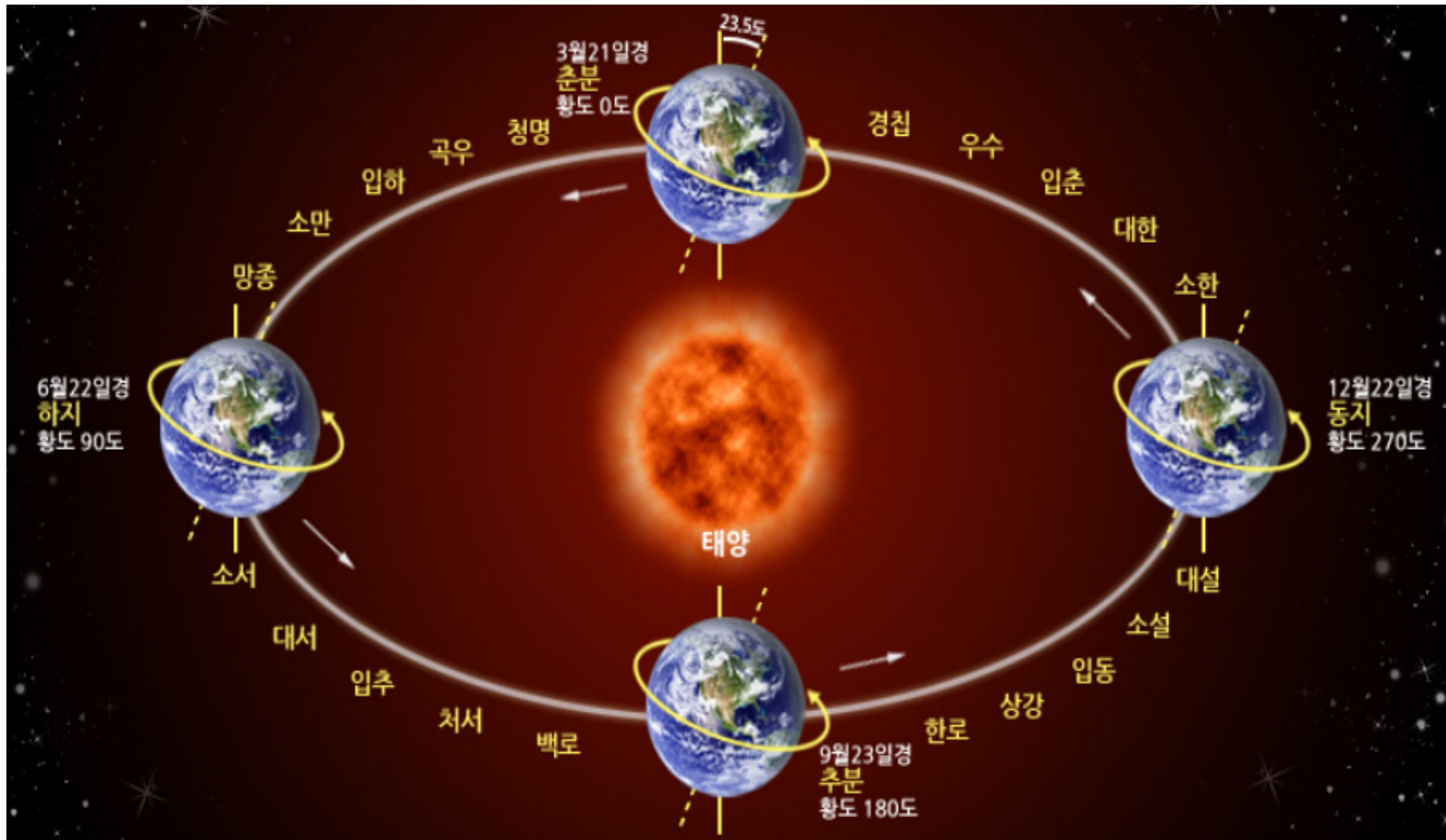




1년은 사계절입니다.



1년은 왜 24절기 일까요?



태양이 움직이는 길을 따라 1년을 24등분하여 계절을 구분한 것을 24절기라고 합니다.





구슬비

권오순 작사
안병원 작곡

보통 빠르게

1. 송 알 송 알 싸 리 일 에 은 구 슬
2. 고 이 고 이 오 색 실 에 네 어 서
입 춘 우 수 경 침 춘 분 청 명 곡우

조달 풍빛 조새 풍는 거창 미문 줄가 에 옥두 구라 슬고
입 하 소 만 망 중 하 지 소 서 대서

대포 풍슬 대포 풍슬 풀구 일슬 마비 나는 종종 총일
입 추 처 서 백 로 추 분 한 로

방에 상 굶뻐 강 옷구 입 는슬 동 꽃맺 소 일히 설 마면 대 다서 설 송슬 동 송슬 지 송슬 소대한





봄



입춘
봄의 시작



우수
봄비가 내린다



경칩
개구리가 깬다



춘분
낮이 길어진다



청명
봄농사 준비



곡우
농사비가 내린다



여름



입하
여름의 시작



소만
농사 시작



망종
씨뿌리기 시작



하지
낮이 가장 길다



소서
장마철 시기



대서
더위가 가장 심하다



가을



입추
가을의 시작



처서
일교차가 심하다



백로
이슬이 내린다



추분
밤이 길어진다



한로
찬이슬이 내린다



상강
서리가 내린다



겨울



입동
겨울의 시작



소설
얼음이 얼다



대설
큰 눈이 내린다



동지
밤이 가장 길다



소한
강추위가 온다



대한
겨울의 추위

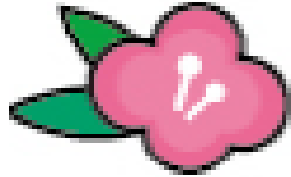


절기마다 날이 덥고 춥고 길고 짧고 등 변화

- 낮 밤의 변화를 알려주는 춘분, 하지, 추분, 동지
- 계절을 알리는 입춘, 입하, 입추, 입동
- 온도의 변화를 알리는 5개 절기 소서, 대서, 소한, 대한
- 날씨의 변화를 알리는 7개 절기

봄spring

1) 입춘(2.4~2.5)



- 입춘은 봄의 시작이다.
- 생명이 움트는 시기.
- 입춘대길이라는 글씨를 대문앞에 붙여 놓기도 한다.
- 봄을 축하하고 복을 기원하는 입춘.
- 입춘첩 쓰기

속담: '입춘 추위 김장독 깬다.'



2) 우수(2.19~20)



눈이 녹아서 비가 된다는 뜻

- 우수에는 푸릇푸릇 싹이 자라고 따뜻한 봄비가 내려요.
 - 겨울잠 자는 동물들이 잠에서 깨어나요.
 - 겨우내 얼었던 땅이 녹아 물이 많아진다.
 - 봄방학.
 - 김장기치로 요리하기
 - 일 년 중에 가장 밥을 적게 먹는 달?
- 속담 : '우수경칩에 대동강 물 풀린다.'

2월



3) 경칩(3,5~6)



- 개구리가 알을 낳아요.
- 경칩에는 겨울잠 자던 동,식물들이 깨어나는 시기입니다.
- 남녀간 사랑의 정표로 은행알을 선물로 주고받으며 나누어 먹었습니다.
- 은행나무는 암나무와 수나무가 따로 있는데 서로 바라만 보고 있어도 열매를 맺는다 하여 순결한 사랑을 의미합니다.
- 개구리에 대해 알아보기.

속담: "경칩 지난게로군, 경칩이 되면 삼라만상이 겨울잠을 깬다."

➡ 봄의 전령 경칩에 먹는 특별 보양식은?

4) 춘분(3.22~23)



- 오색딱따구리가 나무에 구멍(둥지)을 파요.
- 바람이 샘이 나서 꽃이 피지 못하게 한다는 꽃샘추위와 꽃샘바람 시작.
- 밤낮의 길이가 같아지는 춘분. (낮의 길이가 길어지기시작)
- 더위와 추위가 반반이다.
- 입학시기.
- 봄나물 캐기
- 꾀꼬리가 울며, 제비가 날아온다.

속담: '추위는 춘분까지, 꽃샘에 설늬은이 얼어 죽는다.'



5) 청명(4.4~4.5)



- 태양의 황경이 15도.
- 날씨가 맑고 밝은 날, 씨앗 뿌리기.
- 나무 심기 등 봄 농사 준비를 시작합니다.
- 식목일.
- 도롱뇽이 알을 낳아요.
- 흰 나비가 짹짹기 해요.

속담: '부지깽이를 꽃아도 싹이 난다.'
'청명하면 대마도를 건너다보겠네!'



6) 곡우(4.20~4.21)



- 곡식에 필요한 단비가 내려요.(농사비,단비)
- 이때는 봄 가뭄을 해결해 주는 비가 내린다.
- 나무에 물이 가장 많이 오르는 시기.
- 법씨 담그기.

속담: '곡우에는 못자리를 해야한다!'

'곡우에 비가 오면 풍년 든다!'

➡ 곡우때 심는 대표적인 작물?



여름summer

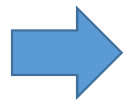
7) 입하(5.5~5.6)



- 태양의 황경이 45도
- 어린이날 즈음~, 여름의 시작.
- 지렁이들이 나오며, 이팝나무에서 쌀밥같이 생긴 하얀 꽃이 핀다.
- 개구리가 울고 배꾸기도 울어요.
- 모심기 할 때 사용된 도구 알아보기.

속담: '입하가 지나면 여름!'

'입하 바람에 씨 나락 몰린다!'



입하에 먹는 음식?



8) 소만(5.21~22)



- 햇볕이 풍부하고 세상의 모든 것이 가득 찬다는 뜻.
- 감자 꽃이 피고 보리가 익어갑니다.
- 부엉 부엉~부엉이.
- 식물들이 성장.
- 썸바귀 나물 만들기.

속담: '보릿고개'

' 소만 추위에 소 대가리 터진다.'

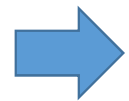


9) 망종(6.5~6.6)



- 망종은 벼, 보리 등 수염이 있는 곡식들을 뜻하는 말.
- 빼꾸기가 울어요.
- 망종보기.
- 보리로 음식 만들기.

속담: '너무 바빠서 망종이 되면 발등에 오줌 심다.'
'불 때던 부지깽이도 거든다.'



' 별보고 나가 별보고 들어온다.'
모내기철에 논에는 긴꼬리 투구새우가 살아요.



10) 하지(6.21~22)



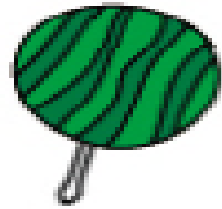
- 태양은 황도상에서 가장 북쪽에 위치.
- 낮이 가장 긴 날.
- 감자, 보리, 마늘 수확 시기.
- 매미가 울어요, 개망초꽃이 만발.
- 감자 찜먹기.

속담: '하지가 지나면 밭을 물꼬에 담그고 산다!'

관련음식: 하지 감자와 옥수수.



11) 소서(7.7~8)

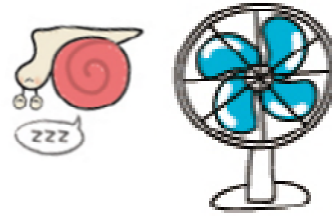


- 여름 더위의 시작. 장마철.
- 작은 더위.
- 소서부터는 날씨가 덥고 습도가 높아져 장마나 가뭄 대비해 특별히 물 관리를 할때예요.
- 곤충들이 많아져요(사슴벌레, 장수풍뎅이)
- 과일과 채소가 많이나며, 밀과 보리도 이때부터 먹게 된다.
- 더위 피하는 계획 세우기.

속담: ' 소서가 넘으면 새 각시도 모심는다!'



12) 대서(77.22~23)



- 태양의 황경이 120도 지점.
- 큰 더위, 찜통더위.
- 매우 무덥고 큰 장마가 오는 시기.
- 대서 무렵에 초복. 중복. 말복이 들어있다.
- 더위에 달팽이가 잠을 자는 시기.
- 여름 과일 먹기.

속담: '오뉴월 장마에 돌도 크다!
' 불볕 더위에 염소 뿔도 녹는다!'



가을autumn

13) 입추(8.5~6)

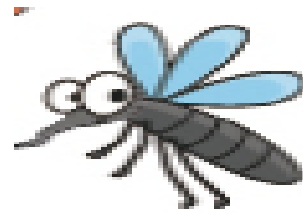


- 여름이 지나고 가을에 들어선다는 뜻.
- 매미가 합창해요.
- 밤에는 서늘한 바람이 불기 시작한다.
- 김장 무, 김장배추를 심는 시기.
- 가을이야기.

속담: '벼 자라는 소리에 개가 짖는다.'
'입추 들었네!'



14) 처서(8.23~24)



- 신선한 가을바람.
- 더위가 힘을 못 쓴다.
- 아침저녁으로 온도차가 서서히 커진다.
- 쓰르라미 울고 귀뚜라미가 나오기 시작
- 모기나 파리 등의 해충이 사라지는 시기.
- 처서에 먹는 음식.

속담: ' 모기도 처서가 지나면 입이 비뚤어진다. '
' 처서가 지나면 풀도 울며 지나간다. '



15) 백로(9.5~6)



- 이슬맺힌다는 백로.
- 밤에 기온이 내려가고 이슬이 내리기 시작하는 날.
- 농사 지은 햇곡식을 거두는 때.
- 고추가 더 불게 물든다.
- 고추잠자리 날아다닌다.
- 코스모스 그림 그리기.

속담:



16) 추분(9.22~23)



- 낮과 밤의 길이가 같아지는 시기.(이후로 밤의 길어지기 시작)
- 밤에 신선한 가을바람이 불기 시작.
- 콩 꼬투리 툭툭 터지는 소리.
- 환절기 건강관리.

속담: ' 추분이 지나면 우렛소리 멈추고 벌레가 숨는다. '
' 덥고 추운 것도 추분과 춘분까지이다. '



17) 한로(10.8~9)



- 날씨가 추워지고 찬 이슬이 맺히는 시기.
- 단풍놀이.
- 곤충들은 서둘러 겨울준비를 합니다.
- 미꾸라지에 대해 알아보기.

속담: '가을곡식은 찬 이슬에 영근다!'



18) 상강(10.22~23)



- 서리가 내림.
- 밤에는 기온이 매우 낮아져 서리가 내리는 시기.
- 울긋 불긋 단풍이 들어요.
- 꽃감 만들기.

겨울winter

19) 입동(11.5~6)



- 겨울의 시작, 겨울 준비.
- 숲속에 동물들은 겨울잠에 들어갈 준비.
- 메주 만들기.

속담: ' 입동이 지나면 김장도 해야 한다!'

20) 소설(11.22~23)



- 첫눈이 내림.
- 땅과 강이 조금씩 얼기 시작.
- 월동준비.
- 김장담그기.

속담: '소설 추위는 빗내서라도 한다 '



21) 대설(12.7~8)

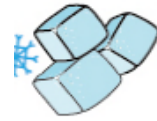


- 일 년 중 눈이 가장 많이 내리고 한 해를 마무리 하는 시기.
- 숲속 동물들이 겨울잠을 자요.
- 고구마 요리하기.

속담: '눈은 보리의 이불이다'



22) 동지(12.22~23)



- 동지한파.
- 일 년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧다.
- 보리밭기.
- 호랑이 장가가는 날.
- 동지죽 만들기.

속담: '배꼽은 작아도 동지팔죽은 잘 먹는다,'
'동지팔죽을 먹어야 진짜 나이를 한살 더 먹는다.'
'동지 지나 열흘이면 해가 노루꼬리만큼씩 작아진다.'



23) 소한(1.5~6)



- 작은 추위라는 뜻이지만 실제 겨울 중 가장 춥다.
- 겨울 중의 겨울.
- 추위를 이기는 방법 알아보기.

속담: '함박 눈 내리면 풍년 든다.'

'첫 눈 먹으면 감기에 안 걸린다.'



24) 대한(1.20~21)



- 24절기 중 마지막 절기
- 겨울 큰 추위.
- 추위가 조금씩 사라진다.
- 대한이 큰 추위라는 뜻이지만, 실제로는 대한보다 소한이 더 추워요.
- 신나는 겨울놀이 알아보기.

속담: ' 대한이 소한이네 놀러 갔다 얼어 죽는다.'
' 소한 얼음 대한에 녹는다!'





감사합니다