

여름 절기와 대표 세시풍속

# 여름 절기와 절기음식 알아보기

하짓날은 감자캐고  
먹는날



안양군포의왕과천공동급식지원센터

# 명절과 24절기

## 명절

해마다 일정하게 지키어 즐기거나 기념하는 때를 말합니다.

## 24절기

계절은 태양의 위치에 따라 바뀌는데 4계절을 자세하게 나눈 것이 24절기라 합니다. 약 15일 간격으로 다음 절기가 오는데, 해마다 날짜가 조금씩 달라집니다. 24절기 중에, 봄(입춘), 여름(입하), 가을(입추), 겨울(입동)의 시작을 알리는 절기도 있습니다.

## 24절기 외 절일

4대명절 : 설, 한식, 단오, 추석

삼복 : 초복, 중복, 말복





# 여름 절기

## 절기의 의미

농업이 산업화되면서 절기의 의미가 약해졌지만 여전히 많은 사람들이 절기를 기념하고 관련된 전통을 이어가고 있습니다. 절기에 맞춰 제철 음식을 즐기거나, 절기별로 다르게 꾸며진 축제와 행사에 참여하는 등 절기가 현대인의 삶 속에서도 여전히 중요한 역할을 하고 있습니다.

## 여름 절기

\*2025년 달력기준

5월 5일

입하

5월 21일

소만

6월 5일

망종

6월 21일

하지

7월 7일

소서

7월 22일

대서





# 입하

(양력 5월 5일)

어떤 날?

24절기 중 일곱 번째 절기, '여름의 시작' 뜻함

세시풍속

쑥버무리 먹기

입춘에 먹는 음식

쑥버무리

입하 즈음 농작물이 자라기 시작하고 해충이 많아지면서 농부들이 몹시 바빠졌는 데요.

쌀가루와 쑥을 한데 버무리려 시루에 찌 먹는 쑥버무리나 색다른 음식을 마련해 고된 농사일에 바쁜 농부들의 입맛을 돋웠다고 해요.



출처 - 24절기와 절기음식(식생활교실)



# 소만

(양력 5월 21일)

**어떤 날?**

24절기 중 여덟 번째 절기, 본격적인 농사 시작

**세시풍속**

봉숭아 물들이기

**우수에 먹는 음식**

**죽순 영양밥**

소만 무렵부터 사람들은 썸바귀 잎을 뜯어 나물을 해먹고, 죽순을 따다 먹었어요.

죽순은 단백질이 풍부한 식재료로 예로부터 고급 음식재료로 각광받아왔는데요, 죽순의 안쪽 껍질은 국물요리에, 가운데 부드러운 부분은 죽순밥에, 밑의 단단한 부분은 조림 등에 사용하는 것이 좋습니다.



출처 - 24절기와 절기음식(식생활교실)





# 망종

(양력 6월 5일)

**어떤 날?** 24절기 중 아홉 번째 절기, 곡식의 씨를 뿌리기 시작

**세시풍속** 보리그스름 먹기

**경칩에 먹는 음식** **보리밥**

망종은 ‘벼나 보리처럼 까끄라기가 있는 곡식’이라는 뜻이기도 합니다.

그래서 보리와 관계된 이야기가 많은데요. 망종날 풋보리 이삭을 뜯어 손으로 비벼 껍질을 벗긴 후 볶아서 맷돌에 간 다음 체로 쳐서 죽을 끓여 먹으면, 여름에 보리밥을 먹고 배탈이 나지 않는다고 믿었다고 해요.



출처 - 24절기와 절기음식(식생활교실)



# 하지

(양력 6월 21일)

**어떤 날?**

24절기 중 열 번째 절기, 낮이 가장 긴 날

**세시풍속**

기우제

**춘분에 먹는 음식**

**감자전**

‘하지감자’라는 말이 있을 정도로 하  
짓날에는 감자를 썰어요.

하짓날엔 감자를 캐어다가 밥에다  
넣어먹고, 전을 부쳐 먹었습니다.



출처 - 24절기와 절기음식(식생활교실)





# 소서

(양력 7월 7일)

어떤 날?

24절기 중 열한 번째 절기, 더위의 시작

세시풍속

김매기

청명에 먹는 음식

국수

소서 무렵에는 갓 추수한 밀로 국수를 해먹었어요.

국수는 주식은 아니고, 생일, 혼례, 손님 접대용 등 별미로 먹었지요.

길이가 긴 국수는 장수를 의미하는 음식이지요. 따뜻한 국수를 국수장국이라고 하는데, 언제부터인가 잔치국수라고 불렀대요.



출처 - 24절기와 절기음식(식생활교실)



# 대서

(양력 7월 22일)

어떤 날?

24절기 중 열두 번째 절기, 더위가 가장 심함

세시풍속

피서

곡우에 먹는 음식

오이냉국

대서는 가장 무더운 시기로 더위로 입맛이 없고, 땀을 많이 흘려 체력이 많이 소모되는 때입니다.

옛날 사람들은 오이, 오이소박이, 오이냉국, 수박화채 등을 만들어 먹어 비타민과 수분을 보충했습니다.



출처 - 24절기와 절기음식(식생활교실)