





성묘를 하고 산소의 풀을 베거나  
잔디를 새로 입히기도 하는 날





## 한식에 대하여 알아봅시다.



한식은 언제일까요?

동지로부터 105일째 되는 날로, 양력으로는 4월 5일 무렵이며 청명절 다음 날 또는 같은 날입니다.



## 한식은 어떤 날인지 알아봅시다.

한식은 설날, 단오, 추석과 함께 4대 명절의 하나입니다. 계절적으로는 한 해 농사가 시작되는 철로 밭에 씨앗을 뿌리고, 산소에 가서 무덤을 보수하고 성묘를 하는 때이기도 합니다.

한식은 일정 기간 불의 사용을 금하며 찬 음식을 먹는 풍습에서 시작되었습니다. 그래서 금연일, 숙식, 냉절이라고도 합니다.



## 한식의 유래를 알아봅시다.

- 한식은 어떻게 생겨났을까요?

- 개자추 모자상



한식은 중국 춘추시대의 인물인 개자추 설화에서 유래하였다고 합니다. 아래의 개자추 설화를 살펴봅시다.

- 개자추 설화 보기





## 한식날의 풍습에 대해 알아봅시다.

- 한식날 우리 조상들은 어떤 일을 했을까요?



### ■ 산소 돌보기

한식에 하는 산소 손질의 일종으로 무덤이 헐었거나 폐(잔디)가 부족할 때 폐를 다시 입히는 일을 말합니다.



### ■ 성묘

한식날 조정에서는 종묘와 각 능원에 제향을 지냈으며, 민간에서는 성묘하였습니다.



### ■ 산신제

마을의 수호신으로 믿는 산신에게 마을 사람들의 안녕과 풍요를 기원하기 위해 지내는 제사로서 동제, 산제, 산치성, 산제사라고도 합니다.



### ■ 파종하기

농가에서는 한식을 기하여 밭에 파종하고 본격적인 농사일을 시작하였습니다.

- 한식에 먹는 음식을 접시에 담아 볼까요?



- 천년의 밥상 동영상을 감상해 볼까요?



## 한식의 음식과 민속놀이를 알아봅시다.

- 쑥구리단자는 어떻게 만들까요?



### 쑥구리단자 만들기

- 한식에는 어떤 놀이를 즐겼을까요?

한식에는 민속놀이를 즐기기보다는 성묘를 하며 차분하게 지냈다고 합니다. 다만 ‘투란’이라는 놀이가 한식날에 서울에서 주로 행해졌다는 사실을 짐작하게 하는 옛시조가 남아 있습니다. 투란놀이를 어떻게 하는지 그 구체적인 방법을 알 수 있는 자료는 남아 있지 않지만, 달걀을 깨뜨리거나 서로 던지면서 놀이를 했을 것으로 추측하고 있습니다.





## 한식의 내용을 정리해 봅시다.

[ ]초등학교 [ ]학년 [ ]반 [ ]번 이름[ ]

### 1. 한식날의 설명입니다. 읽고 답하세요.

- 한식은 언제인가요?

[ ]

- 금연일이라 부르는 이유는 무엇일까요?

[ ]

- 한식날에 행해지는 민속놀이는?

[ ]

### 2. 한식날의 유래에 대한 설명입니다. 읽고 물음에 답하세요.

춘추시대의 인물인 개자추 설화입니다. 개자추는 망명해 있던 진나라의 공자 중이를 위해 헌신했고, 중이는 마침내 진 문공으로 왕위에 올랐지만, 개자추에게는 아무런 벼슬을 내리지 않았습니다. 분개한 개자추는 면산으로 은둔했고, 뒤늦게 이를 깨달은 진 문공이 개자추를 등용하려 했지만, 그는 세상에 나오기를 거부했습니다. 진 문공은 개자추를 나오게 하기 위해 산에 불을 질렀으나, 개자추는 끝내 뜻을 굽히지 않고 어머니와 함께 타죽고 말았습니다. 그래서 개자추를 기리기 위해 불을 사용하지 않고, 찬 음식만을 먹는 한식이 시작되었다고 합니다.

- 개자추가 한 행동에 대해서 어떤 생각이 드나요? 나라면 어떻게 했을지 적어보세요.