

12월 절기 이야기

● 대설(12월 7일)

대설은 '일 년 중 눈이 가장 많이 내린다'는 뜻에서 붙여진 이름으로, 한겨울을 알리는 절기에요

농부들에게 있어서는 일 년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 농한기라고도 합니다. 이때, 눈이 잘 와야 보리 농사가 풍년이라고 해요! 눈이 보리를 덮으면서 보온 역할을 해주어 추위로부터 피해를 덜 받기 때문이에요. 또한 대설은 소설(小雪)과 동지(冬至) 사이에 위치하고 있어요.

● 동지(12월 22일)

동지는 일 년 중에서 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날로, 여러 가지 말로 불리기도 해요. 1) 날씨가 춥고 밤이 길어 호랑이가 활발히 활동하여 '호랑이 장가 가는 날'이라고 불리기도 하며, 2) 태양의 부활이라는 큰 의미를 가지고 있어 설 다음가는 '작은 설'이라고 불리기도 해요.

동지가 해당하는 날에 음력 날짜가 초순에 들면 애동지, 중순에 들면 중 동지, 그믐 무렵에 들면 노 동지라고 합니다.

12월 제철 식재료



유자

유자는 11월~12월이 제철로, 비타민C와 유기산이 풍부해 피로 해소와 감기 예방에 효과가 있어요! 유자청을 만들어 유자차로 마시거나 샐러드 소스로 먹으면 상큼하니 맛있어요! 유자는 향이 좋아 껍질을 말려 방향제로도 이용할 수 있어요.



굴

12월은 굴이 가장 맛있는 시기로, '바다의 우유'라 불릴 만큼 철분, 아연, 칼슘 등의 영양소가 풍부해요! 영양소가 풍부하다 보니 면역력 강화, 빈혈 예방에도 효과가 있어요. 하지만 굴을 생으로 먹게 되면 노로바이러스에 감염될 수도 있어, 익혀서 섭취하는 것이 중요해요!



배추

한국인의 대표적인 먹거리 김치를 만들 수 있는 배추! 11월~12월 배추는 단단하고 맛이 깊어 김장에 많이 쓰인다고 해요! 수분함량이 높고, 식이섬유소가 풍부하게 들어있어 변비와 대장암 예방에 효과가 있어요!

동지팔죽 이야기



동지에는 찹쌀로 새알을 만들고 팔으로 팔죽을 만들어 먹어요.

팔의 붉은색이 나쁜 기운을 물리친다고 믿었기 때문이에요.

우리 조상들은 팔이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가지고 온다고 생각하여 동지뿐만 아니라 전염병이 유행하거나, 경사스러운 일이 있거나 할 때 팔죽, 팔밥, 팔떡을 먹는 풍습이 있다고 해요.

애동지에는 아기가 있는 집에서 아이에게 좋지 않다고 하여 팔죽을 먹지 않고 팔시루떡을 먹었다고 합니다.