

## 더위 극복하기

여러분, 무더운 날씨로 건강에 이상은 없으신가요? 일본의 양지답게 미야자키현의 여름은 굉장히 덥습니다. 일본은 무더운 여름에 시원한 바람으로 더위를 이겨내기 위하여 예전부터 이어져 내려온 노하우와 아이템들이 있습니다. 그래서 이번 리빙 인 미야자키에서는 더위를 극복하는 방법과 아이템에 대해서 몇 가지 소개 드리고자 합니다.

### [물뿌리기]

주택지에서는 저녁이 되면 지면에 물을 뿌리고 있는 사람들을 자주 발견합니다. 이것은 '우치미즈'라고 해서 일본의 전통적인 더위 나기 방법 중의 하나입니다. 물이 증발하면 지면에서 열을 빼앗아, 주위의 온도가 내려갑니다. 또 젖은 지면은 온도가 올라 가기 어렵고 그 위를 부는 바람도 기온이 떨어져 시원해집니다.

또, 더운 낮이 아니라 아침이나 저녁에 물을 뿌리면 효과가 나타납니다. 전기를 사용하지 않고 자연스럽게 시원한 바람을 쐬는 방법입니다.



### [시원하게 보내기 위한 아이템을 준비한다.]

일본의 양지인 미야자키현에서 필수 아이템으로 손 뽑히는 것은, 부채입니다. 손으로 부채질하여 바람을 쐬기 위한 도구입니다. 대나무에 종지와 천을 바른 것이 전통이지만, 플라스틱 제품도 많이 볼 수 있습니다. 축제 등 이벤트에 가면 무료로 나눠주는 부채도 있습니다. 접부채도 부채와 같은 모양으로 일본의 여름을 쾌적하게 보내기 위해서는 빠질 수 없습니다. 접부채는 접었다 폈다 할 수 있어 편리합니다. 최근에는 소형의 휴대형 선풍기를 손에 들거나, 목에 걸고 걸어 다니는 사람도 보이곤 합니다.



### [종소리로 시원함을 느낀다]

경치라는 것은 범종의 작은 모양의 종입니다. 불교와 함께 들어와 본래는 악귀를 쫓기 위한 도구였습니다. 현재는 여름의 풍물 시로서 일본인들에게 사랑받고 있어 집의 처마 끝에다 장식합니다. 바람에 흔들릴 때 마다 소리가 나서 시원한 기분을 들게 합니다. 금속이나 도자기 등 다양한 종류가 있습니다만, 유리로 만든 것은 경쾌한 음색이 특징이며 보는 것 만으로도 시원함을 느낄 수 있습니다.

조금이나마 시원한 기분을 느낄 수 있으셨나요? 덥다고 해서 실내에서 에어컨만 켜고 있으면 건강을 해치게 됩니다. 여름의 대표음식인 '장어'를 먹고, 이번 여름을 건강하게 극복해 봅시다.



이 코너로의 질문, 의견, 요청은: (공재) 미야자키현국제교류협회

このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は：(公財) 宮崎県国際交流協会

TEL 0985-32-8457 FAX 0985-32-8512 E-mail miyainfo@mif.or.jp