

(공재)후쿠오카시 국제교류재단 福岡市博多区店屋町4-1 福岡市国際会館1階  
우)812-0025 후쿠오카시 하카타구 덴야마치 4-1 후쿠오카시 국제회관 1층  
TEL:092-262-1799 FAX:092-262-2700 URL:www.fcif.or.jp



公益財団法人  
福岡よかトピア国際交流財団  
Fukuoka City International Foundation

## 가을 나기~즐거운 집콕 생활♪



일본에서는 가을에 대하여 「스포츠의 계절」, 「예술의 계절」, 「식욕의 계절」 등으로 불려집니다. 춘하추동의 사계절 중 [●●의]라고 표현하는 계절은 가을 뿐입니다. 올해는 코로나바이러스감염증-19의 영향으로 여러 행사 개최가 어려운 상황이므로 집에서 즐길 수 있는 다양한 가을을 소개하겠습니다.

**독서의 계절** 가을은 해가 떠서 질 때까지의 시간이 짧아서 '장장추야(長長秋夜)'라고 흔히들 말합니다. '밤의 긴 시간을 유용하게 사용해 독서를 즐기자'는 생각은 중국을 대표하는 문인, 한유가 아들에게 지어준 '등화초가친(燈火稍可親)'이라는 시에서 시작되었다고 전해집니다. 이 시의 의미는 '선선한 가을 바람이 불어오니 등불 가까이 책 읽기에 좋다'는 것으로, 이 시의 영향으로 지금도 가을은 독서의 계절로 불리는 것 같습니다. 최근에는 전자책 등도 다양하니 이 계절에 독서를 즐기시기 바랍니다.

**예술의 계절** 매년 9월에는 '뮤직먼스 후쿠오카'가 개최되어 후쿠오카 시내 곳곳에서 음악의 계절로서 가을을 즐길 수 있습니다. 하지만 올해는 아쉽게도 나카스 재즈 등의 이벤트도 중지되었습니다. 콘서트 등의 이벤트를 즐길 수 없다면 그 대신 집에서 콘서트 분위기를 맛보는 건 어떨까요?

『규슈교향악단』 후쿠오카시를 거점으로 활동하는 프로 오케스트라 규슈교향악단은 정기연주회를 촬영한 동영상을 YouTube '규슈교향악단 TV'로 발신하고 있습니다. 집에서 커피 등을 느긋하게 마시며 콘서트를 즐겨보시는 건 어떠세요? <http://www.kyukyo.or.jp/>

후쿠오카시는 라이브 하우스 등의 무관객 영상 발신 사업을 지원하고 있으며, 다음 사이트를 통해 동영상을 감상할 수 있습니다.

『후쿠오카시 박물관』(스테이홈 전시실 관람)-후쿠오카시 박물관의 자료 7점을 3D로 즐길 수 있습니다. 또한 Google Arts & Culture를 이용해 가상으로 후쿠오카시 박물관을 즐길 수 있습니다. 상설전 오디오가이드도 일본어, 영어, 한국어, 중국어의 4개국어로 들으실 수 있습니다. <http://museum.city.fukuoka.jp/>

『후쿠오카시 미술관』-YouTube로 매주 목요일에 동영상을 발신, Facebook을 통해 소장품을 소개합니다.

<https://www.fukuoka-art-museum.jp/>

**식욕의 계절** 재배기술이 발달하기 이전에는 계절에 따라 작물을 수확했으며, 가을은 수확물이 가장 풍부한 계절이었습니다. 또한 가을이 되면 일조시간이 줄어 세로토닌이 감소하는데, 우리의 몸은 세로토닌 분비량을 늘리기 위해 식욕과 수면을 늘리려 한다고 합니다. 여름철 무더위로 식욕이 저하된 사람도 기온이 안정되면 원래의 식욕이 돌아오기도 해서 가을에는 식욕이 느는 것처럼 느껴지는 일도 있습니다.

레스토랑에서 식사하기 어려운 경우에는 테이크아웃이

나 배달이 가능한 점포도 많이 늘었으니 여름철 더위로 지친 몸을 회복하기 위해서라도 맛있는 제철 음식을 많이 섭취해 면역력을 높이시기 바랍니다.

**스포츠의 계절** 가을철은 기후가 좋아서 운동하기 좋은 계절로 여겨져서 운동회 등 이 시기에 많은 행사가 개최됩니다. 그리고 가을을 ‘스포츠의 계절’이라고 부르게 된 큰 계기는 1964년에 실시된 ‘도쿄 올림픽’입니다.

1964년 10월 10일에 개최식이 열렸고, 이후 1966년에 10월 10일이 ‘체육의 날’로 지정되었습니다. 10월 10일은 맑게 갠 확률이 높은 날이기도 해서 개최식 개최일이 되었다고 합니다. 2000년부터는 체육의 날이 10월 둘째 주 월요일로 변경되었습니다.

일상생활 속에서 워킹이나 스트레칭 등 간단한 운동을 하면서 스포츠의 계절을 즐기시기 바랍니다.

**난폭운전 엄벌화**

6월 30일부터 ‘난폭운전’이 엄벌화되었습니다. 난폭운전을 ‘방해운전죄’로 규정하고, 방해 목적으로 일정한 위반행위를 한 경우에는 최대 5년의 징역 또는 100만엔의 벌금이 부과됩니다. 또한 방해운전을 한 사람은 운전면허가 취소됩니다. 안전운전에 유의합시다.

**단속 대상이 되는 전형적인 방해운전 사례**

- ①극단적인 차간거리 좁히기 ②급속한 진로 변경
- ③급 브레이크 ④위험한 추월 행위
- ⑤반대 차선 진입 ⑥집요하게 경적 울리기
- ⑦하이빔으로 집요하게 위협하기
- ⑧차량 접근 및 갈지자 운전
- ⑨고속도로에서의 저속 주행
- ⑩고속도로에서의 주정차



**난폭운전피해를 입었을 경우 대처 방안**

- 고속도로 휴게소나 주차 휴게소 등 안전한 장소로 대피하세요. 사고의 위험이 있으니 도로 위에 정차하지 말고, 사람들이 있는 장소로 이동합시다.



- 동승자가 있는 경우에는 동승자를 통해 경찰에 신고한다.
- 경찰이 출동할 때까지 차에서 내리지 말 것
- 블랙박스 등의 카메라를 활용해서 동영상으로 기록을 남겨 둔다.

**지전거**

7월 2일부터 위험운전을 반복하는 자전기도 벌칙 대상이 됩니다. 지금까지는 자전거 위험행위 항목으로 14개가 지정되어 있었는데, 이번에 ‘방해운전(난폭운전)’이 포함되었습니다.



**지전거 ‘난폭운전’으로 간주하는 행위**

- ①역주행으로 진로 방해 ②차량 접근
- ③불필요한 급 브레이크 ④집요한 자전거 벨소리
- ⑤차간거리 유지하지 않기 ⑥추월 위반

**지전거 운전지 강습제도**

만 14세 이상인 운전자가 3년 이내에 2번 이상 위험행위를 하면 강습명령을 받습니다. 강습을 받지 않은 경우에는 5만엔 이하의 벌금이 부과됩니다.

**9월24일~30일은 결핵 예방 주간**

일본에서는 2018년 한 해 동안 약1.6만명의 새로운 결핵환자가 발생했습니다. 젊은 세대도 발병하는 『현대 질병』입니다. 조기에 발견하면 일상생활을 하며 통원 치료만으로 고칠 수 있지만 방치하게 되면 주위 사람들에게 감염시키거나 사망에 이르는 경우도 있습니다. 세계적으로 연간 1천만 명의 새로운 결핵환자가 발생하



고 있고, 고(高)만연국은 아시아와 아프리카를 중심으로 개발도상국이 대부분입니다. 일본은 외국에서 출생한 젊은 결핵 환자와 고령자가 늘어나고 있습니다.

결핵 증상은 기침, 가래, 발열, 권태감 등 감기 증상과 비슷합니다. 기침 등이 오랫동안(2주이상) 지속될 경우에는 마스크를 착용하고 우려되는 증상이 있을 경우, 서둘러 의료기관에서 진료를 받으십시오.

**9~10월 후쿠오카시 외국인종합상담지원센터의 외국인을 위한 무료상담 일정**

상 담 명	법률상담 (첫째 토요일, 셋째 수요일)	행정서사상담 (매월 둘째 일요일)	심리 카운슬링
상담내용	일반민사, 노동, 교통사고 등 법률상의 문제	국적, 입국, 재류자격 등	생활상의 고민 등 심리상담
상 담 일	9월 5일, 16일 / 10월 3일, 21일	9월 13일 / 10월 11일	월요일 8:45~17:45 화요일 8:45~11:45 목요일 8:45~12:45
상담시간	첫째 주 토요일 10:30~13:30 셋째 주 수요일 13:00~16:00	13:00~16:00 (접수마감 15:30)	
예 약	필요	불필요	필요(※주)
사용언어	통역 제외 가능 단, 사전 신청 필요	일본어, 중국어, 영어 ※기타 언어의 경우 사전 문의 요망	일본어, 영어

(※주) 사정에 따라 휴무일 경우도 있으니 사전에 092-262-1799로 확인해 주십시오.

니시야마 선생님의 건강 칼럼 ~플라세보 효과



예를 들어 환자가 수면제 등에 의존하는 경우, 약이 없으면 잠을 잘 수 없습니다. 하지만 유효성분이 들어있지 않은데 겉모양이 똑같은 약을 먹어도 잠드는 경우가 있습니다. 이를 ‘플라세보 효과’, ‘위약 효과’, ‘속임약 효과’라고 합니다.

신체의 질병으로는 설명하기 곤란한 두통이나 불면증, 기타 다양한 증상을 가진 환자는 많습니다. 이러한 상황에서는 추가적인 약 처방을 주저하게 됩니다. 그렇다고 해서 계속해서 증상을 호소하는 환자를 무시할 수도 없습니다. 그럴 때는 좋은 해결방법이 있습니다. 무해하고 저렴한 화학물질을 만병통치약으로서 이용해 보는 것입니다. 예를 들면 포도당 캡슐을 처방하거나 비타민C 피하주사 등입니다. 이러한 방법은 마음이 착하고 남을 잘 믿는 사람에게는 단시간에 극적으로 증상이 호전되는 경우가 있습니다. 한편으로 까다롭고 의심이 많은 사람에게는 효과가 없습니다. 이 방법은 적절한

약이 반드시 필요하거나 심장 등에 문제가 있을 경우 사용해서는 안 됩니다. 이 방법은 결국 거짓말을 하는 것이지만, 선의의 거짓말이라고 생각합니다. 거짓말을 해야 해서 의료 관계자 내에서도 긍정적이지 않은 사람도 있습니다. 젊은 간호사의 대부분은 성실하고 정직해서 거짓말을 하거나 사람을 속이는 행동을 잘 못합니다. 무심코 진실을 말해 버려서 선의의 계획이 무산되기도 합니다. 앞서 기술한 바와 같이 성공만 하면 그 효과는 극적! 몇 분만에 고통도 사라집니다. 저렴하고 무해한 만능약, 필요하다고 생각되지 않나요? 그 계획이 실패하더라도 환자에게 해가 되지 않습니다. 그럼에도 불과하고 공격받아야 할 일 인가요? 우리들 의사가 할 수 있는 일은 극히 일부지만, 배우나 무당 같은 연기로 인해 고통스러워 하는 환자를 돕기도 합니다. 그야말로 본래 의사로서 갖춰야 할 가장 근본적인 역할을 연기하는 것입니다.



비닐 봉투 유료화



해양 플라스틱 쓰레기 문제와 지구온난화 등의 과제로 비닐봉투가 7월 1일부터 유료화되었습니다. 유료화는 대부분의 소매업을 대상으로 하며 슈퍼마켓이나 편의점, 백화점, 드럭스토어 등에서 지금까지 무상으로 제공했던 비닐봉투를 유료화했습니다.

유료화 대상에서 제외되는 경우

- 플라스틱 필름의 두께가 50마이크로미터 이상(반복 사용이 가능하며, 과도한 비닐봉투 사용억제에 기여하기 때문)
- 해양 생분해성 플라스틱 배합률 100%인 것(미생물

에 의해 해양에서 분해되며, 해양 플라스틱 쓰레기 문제에 기여하기 때문)

- 바이오매스 소재 배합률 25%이상인 것(식물유래가 CO<sub>2</sub> 총량을 바꾸지 않는 소재이며, 지구온난화 대책에 기여하기 때문)

비닐봉투 유료화에 따라 에코백, 마이백 등의 친환경 가방을 이용하는 사람이 늘고 있습니다. 마이백을 지참하면 에코 포인트 등 특전을 부여하는 점포도 많이 있습니다. 식품 등을 담는 경우도 많으니 마이백은 빨아서 청결하게 사용합시다.



인구 조사 실시에 따른 알림



일본 정부가 2020년 10월 1일부터 인구조사를 실시합니다. 인구조사는 법률에 기초해 실시하는 통계조사로, 국적을 불문하고 평소 일본 국내에 거주하는 모든 사람이 대상이며 회답의 의무

화되어 있습니다.

인구조사 결과는 외국인도 살기 좋은 지역 만들기 등의 시책을 하는데 있어 기본자료로 이용되기도 합니다. 기입하는 조사표는 출입국관리·경찰 등의 목적에는 사용하지 않습니다. 9월 중순부터 인구조사원이 조사표 배포를 위해 여러분 자택을 방문합니다. 회답은 인

터넷 또는 우편으로 제출해 주십시오.

- 온라인 회답용 및 조사표(종이) 등 배부 : 9월14일(월)~20일(일)
- 온라인 회답 기간 : 9월14일(월)~10월7일(수)
- 조사표(종이) 회답 기간 : 10월1일(목)~7일(수)
- 조사표 제출 상황 확인 : 10월8일(목)~13일(화)
- 조사표 미제출세대 독촉·회수 : 10월16일(금)~20일(화)

자세한 사항은 아래의 링크를 참조해 주세요.

<https://www.kokusei2020.go.jp/>





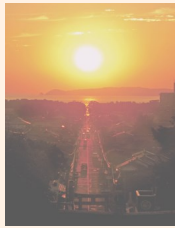
### 후쿠오카 파워 스폿

후쿠오카에는 신들이 사는 풍요로운 자연의 파워 스폿이나 신사가 많습니다. 효험이 있을 것 같은 인기 신사도 많아서 다양한 경로로 소개되고 있지만, 본인이 어떻게 느끼는지 그게 가장 중요하지 않을까요? 직접 가보는 것만으로 운수가 좋아지도 하고, 일 년에 한 번 신사에 가서 참배하거나 부적을 사기만 해도 좋겠지요. 그럼 파워 스폿에 얽힌 맛보기 역사를 배워봅시다.

**다자이후텐만구 신사** 학문의 신을 모신 대표적인 신사로 '다자이후텐만구 신사'가 있습니다. 후쿠오카에서는 가장 유명한 신사로 인기가 있습니다. '텐진신'으로 널리 알려진 스가와라 미치자네 공을 모신 '텐만구' 중 하나로, 시험 합격을 비는 분들께 반드시 추천합니다. '다자이후텐만구 신사'의 경내에 있는 황소 동상은 전부 앉아 있다는 점이 특징입니다. 황소 동상을 만지면 만진 부분과 같은 신체 부위에 좋은 일이 있다고 합니다. 특히 머리를 쓰다듬으면 지혜로워진다고 하니 방문했을 때 도전해 보세요. <https://www.dazaifutenmangu.or.jp/>



**미야지다케 신사** 미야지다케 신사는 후쿠오카시와 기타큐슈시의 중간 지점에 위치한 후쿠쓰시에 있습니다. 1700년 전에 창건된 유서깊은 신사로 주제는 '진구 황후'입니다.



고사기와 일본서기에 따르면 진구 황후가 한반도에 갈 때 미야지다케산 정상에서 행운을 기원했다고 하며, 이후 '무슨 일이든 이겨내는 행운의 신'으로 오랜 세월 숭배되어 왔습니다. 신사에서 바라보면 참배길 멀리 위치한 아이노시마 섬으로 노을이 지면서 눈부시게 빛나는 길이 생기는데, 이 '빛의 길'을 볼 수 있는 기간은 일 년에 2번, 2월과 10월뿐입니다. 기적의 순간을 접할 수 있어서 이를 바라보는 자신의 미래도 빛날 것 같습니다. <http://www.miyajidake.or.jp/>



**무나카타 다시** 모든 길을 관장하는 '미치누시노무치(道主貴)'로 숭배합니다. '우라이세'라고도 부르는데, 고대 제사의 국보를 다수 소유하고 있으며, 신보관(보물관)에서 볼 수 있습니다. 무나카타의 역사를 알 수 있는 우미노미치 무나카타관도 인접해 있으니 한 번 방문해 보세요. <http://munakata-taisha.or.jp/>



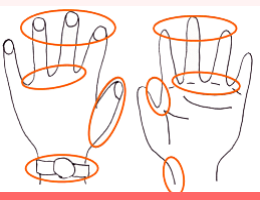
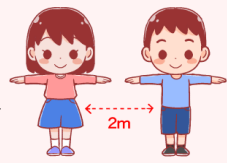
**시카우미 신사** 고대부터 '바다신의 총본사' '용의 도움'로 칭송받으며, 후쿠오카 시카노시마 섬에 진좌하고 있습니다. 예로부터 숭상받아 온 역사 깊은 신사로, 후쿠오카 굴지의 파워 스폿입니다. 역사 깊은 신사라서 볼거리도 많습니다. 해상보호, 교통안전, 재생회귀의 신, 액막이, 쾌유, 건강장수, 가내안전, 자녀보호 등 소원을 빌고자 할 때는 시카우미 신사를 꼭 찾으세요. <http://shikaumi-jinja.jp/>을 가을, 파워 스폿을 방문해서 코로나로 지친 심신을 힐링해 보시는 건 어떠세요?

### 새로운 생활방식

여러분 [새로운 생활 양식]을 실천하고 계시나요? 다시한 번 새로운 생활 양식에 대해 살펴 봅시다.

#### 감염방지의 기본

- ① 밀집 · 밀접 · 밀폐의 3밀(密) 피하기
- ② 신체적 거리 확보: 가능한 2미터, 적어도 1미터 이상 확보 · 이야기 할 때는 가능한 마주보기를 피한다.
- ③ 마스크 착용 : 외출할 때나 실내에서 이야기 할 때, 상대방과 충분히 간격을 두지 못할 경우에는 증상이 없더라도 마스크를 착용합니다. 더운 날에는 열증증에 충분히 유의하시기 바랍니다.
- ④ 손 씻기 : 귀가하면 우선 손을 씻습니다. 손 씻기는 30초 정도, 물과 비누를 사용해 꼼꼼하게 씻고, 사람이 많은 장소 등을 방문한 후에는 가능한 샤워를 하고 옷을 갈아입도록 합니다.
- ⑤ 쇼핑은 가능한 혼잡하지 않은 시간에 혼자 하고, 전자 결제를 이용하는 등 늘 염두하고 생활합니다.



주의해서 씻어야 할 부분

#### 감염되지 않고 감염시키지 않기 위해 힘 입

- 매일 아침 체온 체크, 몸 상태를 확인하는 습관을 갖기
- 발열이나 기침 등 감기 증상이 있을 경우, 주치의나 상담전화로 진료를 받기 전에 연락해서 지시에 따른다.

#### 신종 코로나바이러스 감염증 상담전화

092-687-5357

- 지역의 감염 상황에 주의해서 이동하도록 합니다.

#### 코로나바이러스감염증COVID-19접촉 확인 어플리케이션(COCCA) COVID-19 Contact Confirming Application

접촉 확인 어플리케이션은 신종 코로나바이러스 감염증 확진자와의 접촉 가능성에 대해 통지를 받을 수 있는 스마트폰용 어플리케이션입니다.

- 스마트폰의 근접통신기기(블루투스)를 이용해서 다른 스마트폰과 근접한 상태(1미터 이내에서 15분 이상)를 접촉한 것으로 간주하고 검지합니다.
- 성명, 전화번호, 이메일주소 등 개인정보를 입력할 필요가 없습니다. 또한 다른 스마트폰과 근접한 상태의 정보는 암호화되어 본인의 스마트폰에만 기록됩니다.

자세한 것은 후생노동성 홈페이지를 참조하십시오.

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)