



사진제공: 후쿠오카시

규슈 스모대회·가을의 일본정원·MARK IS 후쿠오카 모모치·외국인학생 환영교류회·후쿠오카시 국제교류재단·세계 에이즈 데이·일본의 겨울을 따뜻하게 보내자·니시아마 선생님 건강칼럼·후쿠오카 크리스마스 이벤트·명탐정 코난 과학수사전

매년 11월에는 오즈모 규슈바쇼(大相撲 九州場所: 규슈 스모대회)가 개최됩니다. 규슈 스모대회가 시작되기 전부터 스모선수가 후쿠오카에 들어옵니다. 큰 몸집에 상투 머리, 그리고 동백기를 향이 특징인 스모선수들을 거리에서 볼 기회가 많을 텐데요. 이번 레인보우에서는 스모와 스모 선수에 대해 소개하겠습니다.

## 스모 (相撲)

스모의 기원은 고사기(712년)와 일본서기(720년)의 '힘겨루기 신화' 등에서 나왔다고 합니다. 가마쿠라 시대에는 무사가 훈련으로 스모를 했다고 합니다. 에도 시대에 들어서자 스모를 직업으로 하는 사람들이 생겼고 오늘날의 스모대회 기초가 확립되었습니다. 이때부터 스모는 가부키와 나란히 일반 서민의 오락이 되었습니다.

## 스모선수의 머리모양 상투

상투에는 두 종류가 있습니다. 하나는 '오이쵸'라는 상투로, 주료(十兩) 계급 이상의 스모선수가 스모대회나 공식 행사 때만 하는 특별한 형태입니다. 상투 모양이 은행잎(이

쵸)과 비슷해 '오이쵸'라 불린다고 합니다. 또 다른 한 종류는 '촌마게'입니다. 사극 등에서 무사의 촌마게를 많이 보셨을 것입니다. 주료 계급 이상의 스모선수도 평소와 연습 때는 촌마게 모양의 상투를 씩니다.

그럼 이 상투는 대체 누가 트는 것일까요? 정답은 각 스모 도장에 소속되어 스모선수의 상투를 트는 '도코야마'라는 전문직 종사자입니다.

## 스모선수의 하루

빠르면 오전 5시, 늦어도 오전 6시에는 일어나 아침을 먹기 전에 연습이 시작됩니다. 연습의 순서는 시합 때와 마찬가지로 하위 계급 선수부터 시작됩니다. 일반적으로 세키토리(関取:주료 이상 계급의 총칭)의 연습은 오전 8시~9시 쯤에 시작될 때가 많습니다. 그리고 연습이 끝나면 목욕을 한 후 식사를 합니다. 식사는 상위 계급 선수부터 순서대로 먹기 시작합니다. 식사가 끝나면 낮잠을 잡니다. 큰 몸집을 만들고 연습의 피로를 풀기 위해서도 스모선수들은 낮잠을 자게 됩니다.

4 페이지에 계속 ...▶

**단풍이 드는 가을에 일본 정원으로 가보시겠습니까?**

**유센테이공원** ☺후쿠오카시 조난구 유센테이 1-46  
후쿠오카의 도심임을 잊게 만드는 고요하고 기품있는 분위기의 유센테이공원. 웨딩촬영 장소로도 매우 인기가 있습니다. 다실도 있어 단풍을 보면서 말차를 즐길 수도 있습니다.

개원시간 9:00 ~ 17:00 휴관일 매주 월요일

입장료 어른 200엔 어린이 (중학생 이하) 100엔

**라쿠스이엔** ☺후쿠오카시 하카타구 스미요시 2-10-7  
하카타역 근처 회사 밀집 지역에 고요히 자리한 일본 정원 '라쿠스이엔'. 불로 구운 돌과 기와 등을 사용해 만든 '하카타 돌담'으로 둘러싸여 있는 것으로 유명합니다. 다실 정원에서는 단풍을 즐길 수 있습니다. 개원시간 9:00 ~ 17:00 휴관일 매주 화요일  
입장료 어른 100엔 어린이 (중학생 이하) 50엔

**오호리공원 일본정원**

오호리공원 안에 위치하지만, 이곳은 전혀 다른 공간입니다. 계절의 초목이 큰 연못에 비춰 운치 있는 경치를 즐길 수 있습니다.

매년 11월에는 단풍과 말차, 과자를 즐기는 '단풍회'도 열립니다.

개원시간 9:00 ~ 17:00

(입장은 16시 45분까지)

휴관일 매주 월요일, 12/29~1/3

입장료 일반 240엔 아동 120엔



**MARK IS 후쿠오카 모모치, 11월 21일 오픈!!**

☺후쿠오카시 주오구 지교하마 2-2-1

후쿠오카 야후오쿠 돔 옆, 호크스 타운 자리에 'MARK IS 후쿠오카 모모치' 쇼핑몰이 개점됩니다. 돔처럼 생긴 외관은 파도를 모티브로 한 곡선을 사용하였고, '도시와 이어지는' 동선도 섬세하게 디자인되었습니다. 쇼핑몰 2층에서 야후오쿠 돔까지도 직접 오갈 수 있게 되어 있습니다.

총 163개의 매장이 모여 있는 대규모 상업 시설에는 후쿠오카에 처음 출점한 점포도 많습니다.

1층에는 슈퍼마켓, 가구, 캐주얼의류 등 49개 매장이 들어섭니다. 2층은 인테리어숍과 카페, 그리고 'Zepp Fukuoka' 라이브홀 등 52개 매장, 3층은 어린이 전문 매장을 중심으로 작은 동물과도 만날 수 있는 카페와 푸드코트 등이 들어섭니다. 그리고 4층에는 멀티플렉스 영화관과 가전제품 판매점 등이 출점합니다.

영화관과 키즈공간 등도 갖춘 시설이므로 다가오는 추운 계절과 비가 내리는 날에 외출 장소로도 인기 있는 공간이 될 것입니다.

**제14회 외국인학생 환영교류회 참가자 모집**

후쿠오카 외국인학생 지원회는 후쿠오카 도시권에 사는 외국인 학생을 환영하기 위해 시민 여러분과 함께 즐겁게 교류하는 환영교류회를 다음과 같이 실시합니다. 외국인 학생분들의 많은 응모 바랍니다.

일시 : 2018년 11월 17일 (토) 10:00~14:00

장소 : 레이센 공원 ☺후쿠오카시 하카타구 가미카와바타마치7

\*지하철 나카스카와바타역에서 도보 3분

내용 : 레이센 공원 및 그 주변 지역에서 레크리에이션 교류 참가비 : 무료 (점심시간 경식 제공, 음료수는 지참해 주세요)

마감 : 2018년 11월 9일 (금) 17:00까지

정원 : 외국인 학생 150명 (선착순)

신청 : 전화 및 팩스 또는 이메일 (이름, 생년월일, 전화번호, 이메일, 학교명 필수)

신청처 : 후쿠오카 외국인학생 지원회 (담당 : 구보쿠라, 스테드, 야마시타)

☺공익재단법인 후쿠오카시 국제교류재단 내 (후쿠오카시 국제회관 1층 사무실)

Tel : 092-262-1799 Fax : 092-262-2700

Email : kangei-af@rainbowfia.or.jp

URL : [http://www.rainbowfia.or.jp/event/welcome\\_event/](http://www.rainbowfia.or.jp/event/welcome_event/)



**후쿠오카시 국제교류재단 [www.rainbowfia.or.jp](http://www.rainbowfia.or.jp)**

후쿠오카시 국제회관 (Fukuoka City International Center)

☺하카타구 덴야마치 4-1 레이센 하프빌딩

TEL : 092-262-1799 FAX : 092-262-2700



1층	사무실	재단 사무소, 미팅/카운슬링실, 정보 카운터, 도서 열람 및 대출	평일 8:45~18:00
4층	국제교류 플로어	렌탈 회의실, 휴게공간, 각종 팸플릿 코너	매일 8:45~21:00

**일본어 이야기 살롱**

매월 첫째, 셋째 목요일

11월 1일, 15일 / 12월 6일, 20일 14:00~17:00

☺후쿠오카시 국제회관 4층 대회의실 참가 무료!

일본어를 학습 중인 외국인 학생과 일본인 불란티어가 일본어로 재미있게 대화를 나눌 좋은 기회입니다. 상기 시간 내는 언제든지 출입이 가능합니다. 여러분의 많은 참가 기다리겠습니다!!

**11~12월 후쿠오카시 국제교류재단의 외국인을 위한 무료상담 일정**

상담명	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
상담일	11월 3일, 21일 / 12월 1일, 19일	11월 11일 / 12월 9일	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)	
예약	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.

12월 1일은 세계 에이즈 데이입니다

세계 에이즈 데이 행사의 일환으로 주요 보건소에서 특별히 당일 HIV 검사(무료, 익명)를 실시합니다. 정확한 결과를 알기 위해서는 감염 가능성이 있는 날부터 3개월이 경과해야 합니다.

일시: 2018년 12월 1일 (토) 14시 ~ 15시

장소: 주요 보건소 (주요구 마이즈루 2-5-1 아이레프 5층)

정원: 선착 50명 (예약 불필요)

\*결과는 검사(채혈)하고 약 1시간 후에 직접 본인에게 전달합니다.

문의: 후쿠오카시 보건복지국 건강의료부  
보건예방과 (TEL: 092-711-4270)

레드 리본은 에이즈 환자 및 HIV 감염인에게 편견이나 차별을 가지지 않겠다는 세계공통 메시지입니다.



일본의 겨울을 따뜻하게 보내자!



슬슬 겨울 준비를 시작할 시기가 되었습니다. 일본의 집은 여름철의 습기 대책을 위해 통기성이 좋은 구조로 지어져 겨울에는 집 안이 춥다고들 하지만 집 안에서도 따뜻하게 보낼 수 있도록 지금부터 준비해 갑시다.

1. 두꺼운 커튼으로 교체한다(단열효과)

커튼은 창문과의 사이에 공기의 층을 만들어 열을 가두는 효과가 있습니다. 두꺼운 천을 고르고 커튼 자락을 길게 만들어 바닥과의 사이에 틈이 생기지 않도록 합니다.

2. 문과 창문의 틈을 막는다

문과 창문의 미세한 틈에서 냉기가 들어옵니다. 100엔숍에서 파는 아이টে으로 대처합니다. 틈은 '틈 차단 테이프'로 막고, 창문 전체에 '에어캡'이나 '단열판'을 붙이면 밖에서 들어오는 냉기를 차단하고 실내의 온기가 밖으로 빠져나가지 않게 합니다.

3. 냉난방 에어컨과 선풍기를 잘 사용한다(따뜻한 공기를 순환시킨다)

난방기구 중에서도 냉난방 에어컨은 전기료도 그다지 비싸지 않고 효율 좋은 난방기구입니다. 단, 냉난방 에어컨의 따뜻한 공기는 천장에 머무르기 때문에 선풍기와 서큘레이터를 위쪽으로 틀어 따뜻한 공기가 순환되도록 합니다.

4. 방의 습도를 높인다

가습기를 사용하거나 실내에 세탁물과 젖은 수건을 널어 방의 습도를 높이면 체감온도가 높아집니다.



5. 인테리어를 따뜻한 색으로 바꾼다

빨간색, 주황색, 노란색 같은 따뜻한 색은 태양과 빛을 떠오르게 하여 따뜻한 인상을 줍니다. 조명을 붉은빛이 감도는 색으로 하는 것도 좋습니다.

6. 따뜻한 옷을 입는다

방이 춥게 느껴질 때는 입을 옷을 고민해 보는 것도 하나의 방법입니다. 양모나 기모 소재 같은 복슬복슬한 실내복은 피부에 닿는 감촉도 따뜻하고 보기에다 따뜻함이 느껴집니다.

7. 족욕을 한다

일본인은 매일 욕조에 몸을 담그고 몸을 녹이는데, 욕조에 몸을 담그지 않고 족욕만 해도 효과가 있습니다. 잠이 잘 들고 숙면을 취할수 있습니다.



가정에서의 응급처치

긴급상황이 발생하면 우리들은 구급차를 부르게 됩니다. 하지만 구급차가 도착하기 전까지는 다소 시간이 걸리게 됩니다. 그 사이에 현장에 있는 사람들도 어떠한 조치를 해야 합니다. 본격적인 치료를 기다리다 귀중한 시간을 낭비하는 것보다 비전문가의 신속한 대처가 오히려 좋은 결과를 낳기도 합니다.

한때는 비전문가가 행한 '불완전한' 치료에 대한 소송이 빈발했습니다. 선의는 더 이상 선행으로 여겨지지 않고 오히려 처벌의 대상이 되었습니다. 그렇다고 하더라도 우리들은 불행한 사고의 희생자와 위급한 환자 치료를 선택해야 합니다. 기도 확보 후 바로 이어지는 심폐소생을 하기 전에 목 부분의 안정을 늘 염두에 둘 필요가 있습니다.

출혈

가능하면 무엇이든 쓸 수 있는 것으로 출혈을 막습니다. 출혈 부위를 수건 등, 천으로 압박합니다. 하지만 대부분의 경우, 집이나 도로에서는 수단이 제한적이게 됩니다.

심장발작

누군가가 갑자기 쓰러져 호흡도 심박도 없다고 판단되면 심폐소생을 바로 시작합니다. 먼저 주위에 도움을 요청합니다. AED(자동체외제세동기)도 가져옵니다. 환자는 심장이나 뇌의 발작을 일으키고 있습니다. 심장 마사지와 인공호흡, AED의 조작을 주저해서는 안 됩니다. AED는 음성안내에 따라 조작하면 전혀 어렵지 않기 때문에 걱정할 필요가 없습니다. 만약 기기가 심전도를 자동으로 분석해 전기충격이 필요 없는 경우에는 필요 없다는 지시가 나옵니다.



심장발작은 뇌로 가는 혈류를 막고, 그에 따른 뇌의 허혈은 몇 분 만에 의식과 운동장애를 동반하는 영구적인 뇌 장애를 남기게 됩니다. 적잖은 사람이 비전문가의 응급처치와 AED의 사용으로 회복되었습니다. 그들은 지나가던 사람들의 선의로 인하여 운동과 지적 활동을 계속할 수 있게 되었습니다.

화상

화상 부분을 일단 흐르는 물로 식힙니다. 시간이 지연되면 심한 상처가 계속 남게 됩니다. 모든 병원에서의 치료는 그다음입니다. 너무 차갑게 하는 것도 다른 조직 손상과 신경 장애를 일으키므로 권장하지 않습니다.

익수

물에 빠진 사람을 구하려면 자신의 목숨을 지켜야 합니다. 의식이 없는 경우에는 심폐소생술이 필요합니다. 물을 토하게 하려고 심폐소생을 중단해서는 안 됩니다. 어린이의 심폐소생은 계속해야 합니다. 어린이는 특히 차가운 물에 빠졌을 경우에는 회복의 가능성이 큼니다. 심폐소생 초기에 포기해서는 안 됩니다.

작은 외상

흐르는 물에 상처를 잘 씻어 흙 같은 이물질 제거합니다. 그렇게 하지 않으면 상처가 빨리 낫지 않고, 감염과 고름으로 이어집니다. 요즘 욕시돌과 요오드, 빨간약은 너무 강하거나 염증이 있어도 눈에 잘 띄지 않게 되므로 쓰이지 않습니다. 더러운 상처, 특히 찢린 상처에는 파상풍 예방 특소이드 주사가 필요합니다.

그 후 한동안은 청소, 연습, 자유시간, 그리고 식사 준비를 합니다. 오후 5시 반쯤부터 저녁식사를 합니다. 여기서 잠깐, 눈치채신 분들도 많겠지만, 스모선수의 식사는 하루 2번입니다. 일반적인 하루 세끼보다 더 여러 차례 먹을 거라고 생각했던 분도 많으시겠죠?

저녁 식사 후에는 자유시간을 보내다 다음 날을 위해 일찍 잠자리에 듭니다.

**창코 (ちゃんこ)**

스모선수가 먹는 요리를 통틀어 ‘창코’라고 부릅니다. ‘창코’로 가장 유명한 음식이 ‘창코나베’입니다. 각 스모도장마다 특징이 다른 ‘창코나베’는 채소, 고기, 어패류를 한꺼번에 먹고 영양소를 섭취할 수 있는 요리로서 스모선수의 식생활을 뒷받침하고 있습니다. 은퇴한 스모선수가 ‘창코나베’ 레스토랑을 열기도 하니 관심이 있는 분은 ‘창코나베’ 레스토랑에서 스모선수의 요리를 먹어 보는 것은

어떨까요?

**스모 연습 견학**

스모 연습을 견학할 수 있는 스모 도장도 있습니다. 실제로 스모선수끼리 몸을 맞대는 연습장은 신성한 장소이므로 매너를 지키면서 박력 넘치는 연습을 보도록 합니다.

**견학 시 주의사항**

- 견학 가능 여부, 견학 가능 시간을 사전에 확인하십시오.
- 스모선수들의 연습에 방해되지 않도록 휴대전화의 전원을 꺼두십시오.
- 플래시를 사용한 촬영은 엄격히 금지됩니다. 또한 촬영 자체가 불가능한 경우도 있습니다.
- 스모 도장 안에서는 모자나 선글라스를 벗어 주십시오.
- 연습 중에 스모선수들에게 말을 걸거나 소곤대며 히죽거리는 행위, 사인 및 기념촬영 부탁을 해서는 안 됩니다.
- 연습장에서 음식물 섭취는 금지입니다.

**규슈 스모대회**

1958년부터 정식으로 시작된 규슈 스모대회. 규슈 스모대회는 11월 둘째 주 일요일에 첫 대회가 개최됩니다.

**2018년 11월 11일(일)~11월 25일(일) 후쿠오카 고쿠사이 센터** ☺후쿠오카시 하카타구 짓코혼마치 2-2

**우미노카 크리스마스 캔들 나이트**

장소: 우미노 나카미치 해변공원  
 ☺후쿠오카시 히가시구 사이토자키 18-25  
 12월 23일 ~ 12월 25일 17:30 ~ 21:30  
 (입장은 21시까지)

요금: 성인(15세 이상) 290엔, 경로(65세 이상) 210엔, 중학생 이하 무료

공모로 선정된 디자인을 1만 개의 양초로 그리게 되는 빛의 지상화 ‘캔들 아트’. 행사 기간 중에는 이 계절에 보기 힘든 불꽃도 쏘아 올리므로 양초와 불꽃놀이의 아름다움을 동시에 즐길 수 있습니다.



**하카타.덴진 크리스마스 마켓**

장소: 후쿠오카시청 서쪽 후레아이 광장, 하카타역앞 광장

후쿠오카의 크리스마스 풍물이 된 하카타.덴진 크리스마스 마켓. 크리스마스의 느낌이 물씬 나는 행사장에 들어가면 ‘휘테’라는 오두막이 즐지어 있고, 따뜻한 와인의 시나몬과 향신료 향기, 여러 종류의 산타까치, 이곳의 분위기가 후쿠오카에 있다는 사실을 잊게 합니다. 독일의 전통 크리스마스 과자 ‘슈톨렌’과 소시지 등 음식도 충실히 준비되어 있습니다. 매년 디자인이 변경되는 머그컵은 매진될 정도로 큰 인기입니다. 또한 본격적인 크리스마스 일루미네이션은 촬영장소로도 큰 인기입니다. 행사 기간에는 무대에서는 음악공연 등으로 크리스마스를 더욱 뜨겁게 달구

게 됩니다. <http://christmas-market.jp/>



**명탐정 코난 과학수사전**

장소: 후쿠오카시 박물관

2018년 11월 17일(토) ~ 2019년 1월 14일(월, 국경일) 9:30 ~ 17:30 (입장은 17시까지)

‘명탐정 코난’의 세계관을 바탕으로 과학수사의 과정을 즐기면서 체험할 수 있는 특별전입니다. 전시장에서는 방문객이 체험 가이드 역할을 하는 탐정수첩을 따라 증거를 채취하는 ‘현장검증 구역’, 새로운 정보를 수집하는 ‘탐문 수사 구역’, 증거를 과학적으로 감정하는 ‘실험실 구역’을 돌며 사건의 진상을 밝혀 갑니다. 또한 원작에서 그려지지 않은, 주 전시회만의 독창적 스토리를 즐길 수 있습니다.

관찰, 정보수집 및 분석, 검증 등 증거를 모으는 과정을 통해 과학기술에 따른 사건 해결의 중요성을 느낄 수 있는 귀중한 기회를 제공합니다.

<http://museum.city.fukuoka.jp/sp/exhibition/konan.html>

	당일권	예매권	예매권(선물 포함)
일반	1,300엔	1,100엔	1,600엔
고, 대학생	1,000엔	800엔	1,300엔
초, 중학생	600엔	400엔	900엔

☺후쿠오카시 사와라구 모모치하마 3-1-1

