

장마시기를 쾌적하게

일본에선 츠유라고 불리는 비가 계속 내리는 장마 시기가 있습니다. 미야자키에서는 5 월 후반에서 7 월 중순까지 이어집니다. 최근에는, 폭우 등 때때로 큰 피해를 가져오는 경우도 있습니다만, ‘단비’라는 것을 잊어서는 안됩니다. 일본인의 주식인 쌀과 농작물의 재배에 있어서 비는 빠질 수 없는 존재입니다.



또, 비내리는 푸른 논과 비가 내린 후 논에서 피어나는 무지개의 풍경은 굉장히 운치가 있습니다.이번에는 장마의 계절을 쾌적하게 보내기 위한 팁입니다.

【세탁물】

비가 계속 오면 세탁물은 좀처럼 마르지 않습니다. 빨래를 널 때는 포개지지 않게 간격을 띄우고, 에어컨의 제습 기능, 제습기, 선풍기를 함께 사용하면 잘 마르게 됩니다. 냄새가 걱정될 때는, 세균, 소취 효과가 있는 세제를 사용하는 것도 효과적입니다. 빨랫감이 많을 땐, 건조까지 할 수 있는 동전 세탁소를 이용하는 것도 편리합니다.

【곰팡이】

곰팡이는 온도가 20 도 이상, 습도 70%를 넘으면 증가하기 시작합니다. 통풍을 자주 하고, 부지런히 자주 청소하는 것이 곰팡이의 번식을 예방할 수 있습니다. 욕조와 부엌 등 습기가 많은 곳은 환기구를 돌려, 묵은 때를 씻어내고, 물기를 자주 닦아 냅시다.

【식품】

기온과 습도가 높아지면, 세균이 증가하여 식중독이 발생하기 쉽습니다. 고기와 생선, 달걀 등은 제대로 가열 조리합니다. 또, 조리기구와 도시락통은 사용한 뒤 바로 닦고, 식재료는 가능한 한 빠른 시일 내에 사용하도록 합니다. 냉장고 안을 청결하게 유지하고, 안의 물건을 정리를 합니다.

【건강관리】

장마 시기는 기온과 습도의 변화가 크기 때문에, 건강을 해치기 쉽습니다. 삼시 세끼 균형 있는 식사를 하고, 충분히 숙면을 취하도록 합니다. 집 안에서 또는 맑은 날에는 밖으로 나가 몸을 움직이도록 합니다.

【독서】

‘청경우독’이라는 말이 있듯이, 비 오는 날에는 독서를 하는 사람도 많은 것 같습니다. 좋아하는 음료수와 함께 좋아하는 작가의 책을 읽으며 등장인물의 삶에 공감하는 것도 좋지요.

【외출】

장마 시기에는 외출하는 것이 번거롭지만, 계속 집안에 있는 것도 스트레스가 쌓입니다. 수국과 같이 장마 시기에 피기 시작하는 꽃도 많이 있습니다. 비 오는 날에 피어나는 꽃과 반딧불이의 빛을 보는 것도 장마 기간만의 즐거움이지 않을까요? 거기에 걸맞은 미야자키 현내의 명소를 소개 드리겠습니다.

<반딧불 명소>

미야자키시 아마자키 반딧불이 부두 TEL 0985-21-1761 (미야자키시 환경보전과 수질보전담당)
노베오카시 키타가와정 전 지역 TEL 0982-46-5010 (키타가와 종합지점 지역진흥과)



<수국 명소>

코바야시 이데노야마공원 TEL 0984-22-8684 (코바야시 관광협회)

미야코노조시 야마노구치 수국공원 TEL 0986-57-3113 (야마노구치 종합 지점소 산업건설과)

쿠시마시 토이미사키 TEL 0987-76-1546 (토이미사키 방문 센터)

TEL 0987-72-0479 (쿠시마시 관광 물산 협회)



이 코너로의 질문, 의견, 요청은 : (공재) 미야자키현국제교류협회

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