

A magazine about Shimane Prefecture, Japan

# 시마네 이모저모

Vol. 64

## 三瓶山

三瓶が埋めた古代の宝  
子供の時の私が行きたかった博物館  
ヘルスツーリズム  
三瓶山の楽しみ方いろいろ



## 산베산

산베가 묻은 고대의 보물  
어릴 적 내가 가고 싶었던 박물관  
헬스투어리즘  
산베산을 즐기는 여러 가지 방법

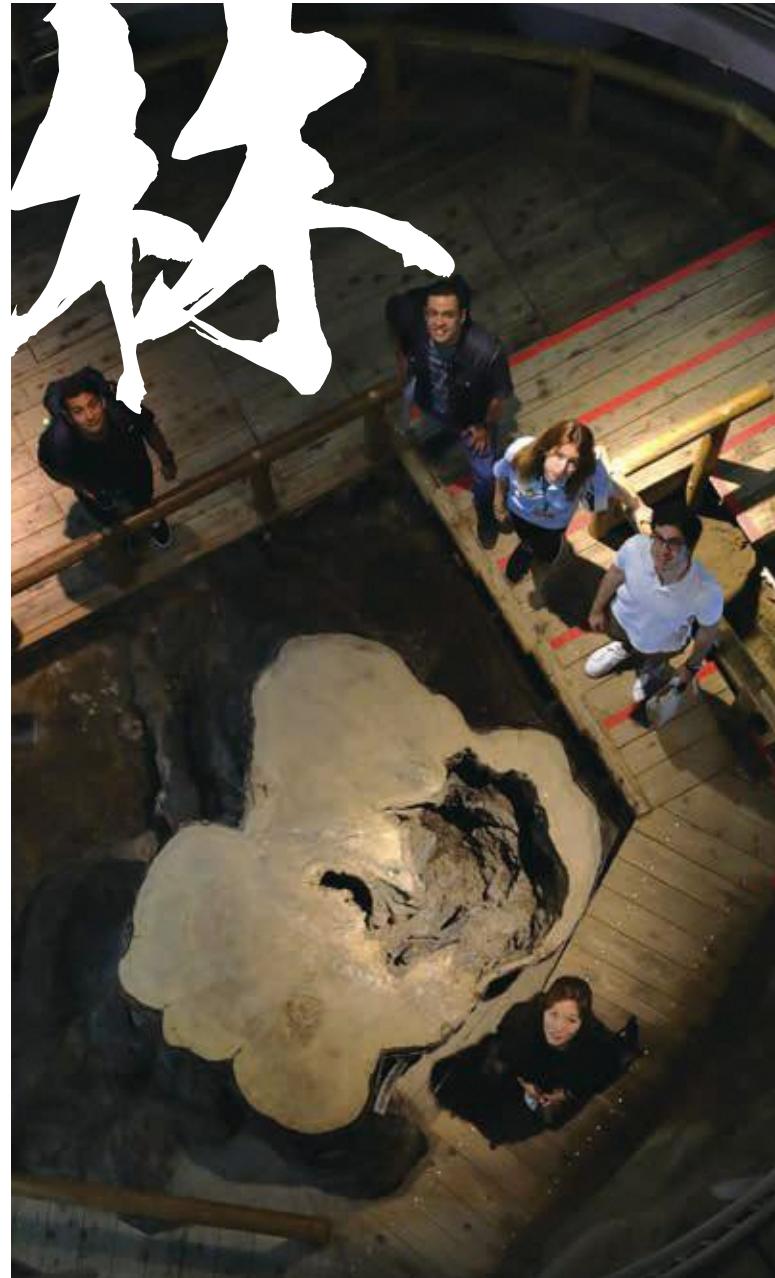
# 산베가 묻은 고대의 보물

페리페 나시멘토



4천 년 전부터 있는 고대의 숲을 보존하고 있는 산베 아즈키하라 매몰림 공원이 올해 6월, 일본 유산으로 인정되어 7월에 '산베 조문의 숲 박물관'이라는 애칭이 결정되었다고 합니다. 시설로 취재를 하려갔을 때, 매몰림 자체가 전시된 굴이 있는 회색 건물의 문을 열고 들어가니, 마치 과거로 시간여행을 한 것 같았다고 지금 이 기사를 쓰면서 들이켜 생각합니다. 계단을 내려가면서 보이는 지층 표본이 수미터 간격으로 벽을 따라 전시되어 있고, 이것들은 실제 지층의 위치에 맞추어 전시된 것이기에, 마치 땅속의 벽에 그대로 구멍을 뚫어 실제 지층을 보고 있는 것 같은 느낌이 듭니다. 때문에 조문 시대(BC 14000년경~BC 4세기경)부터 숲을 묻어온 지층을 상상하는 것이 아니라, 실제 지층처럼 확실하게 볼 수 있습니다. 그리고 계단을 계속 내려가 매몰림 전체가 보이기 시작하면 매우 박력이 있습니다. 시설 스태프의 해설에 따르면, 세계에 매몰림은 몇 개 있지만, 그 대부분은 나무의 밀동 부분만 남아 있고, 산베 아즈키하라 매몰림과 같이 12m나 우뚝 솟아 있는 삼나무 줄기가 남아 있는 것은 아마도 세계에서 유일하다고 합니다. 참고로 이곳 삼나무의 높이는 원래 40m 이상이었고, 옛날에 거대신전이 있었다고 전해지는 이즈모타이샤 신사는 비슷한 목재가 사용되어 세워진 것이 아닌가 하는 재미있는 정보도 들었습니다.

매몰림이라는 것은 화산의 분화로 매몰된 나무들이지만, 원래 뜨거운 화산가스나 화산재 등으로 탄화되었어야 했던 산베 아즈키하라 매몰림은 분화로 생긴 아즈키하라의 자연적으로 생긴 계곡의 천연 댐 쪽으로 물에



## 三瓶が埋めた古代の宝

4000年前からある古代の森を保存している三瓶小豆原埋没林公園が今年6月に日本遺産に認定され、7月に「さんべ縄文の森ミュージアム」という愛称が決定したそうです。施設へ取材を行った際、埋没林自体が展示された坑のある灰色の建物のドアを開けて入ったらまるで過去にタイムスリップしたようだったと言えると、今この記事を書きながら振り返って思います。階段を降りながら見られる地層の標本が数メートルおきに壁沿いに展示されていて、それらが実際の地層の位置に合わせられたものなので、まるで地中の壁にそのまま穴を開けて実際の地層を見ているような感じがします。そのため、縄文時代から森を埋めてきた地層を想像するのではなく、実際の地層のようにはっきりと見ることができます。そして、階段を降り続けて埋没林全体が見えてくると迫力が凄まじいです。スタッフの方の解説によると、世界に埋没林はいくつか存在しますが、その殆どは木々の根元部分しか残っておらず、12メートルものスギの幹がそびえる三瓶小豆原埋没林のような形で残っているのは、おそらく世界唯一だそうです。ちなみにそのスギの高さはもともと 40メートル以上あったそうで、昔巨大神殿であったと言われる出雲大社は、同じような木を材料にして建てられたのではな

フェリペ・ナシメント

いかという面白い情報も聞きました。

埋没林というのは火山の噴火で埋もれた木々のことですが、熱い火砕流によって炭化されるはずだった三瓶小豆原埋没林は、噴火によってできた小豆原の谷の天然ダムに向かって水で運ばれた火山灰が溜まり、木の温度を一気に下げたことで木々が奇跡的に炭化されずに済んだとみられています。施設周辺の土地にも他の古代の木々が埋まっている可能性があるらしいです。噴火で埋もれた古代の木々はもう生きておらず、ミイラとも言える状態になっているので腐らないように保存する必要があるそうです。根元しか残っていない日本の他の場所にある埋没林は、特殊なプールなどを作り酸素のない環境で保存されているそうですが、大きな幹が残っている三瓶小豆原埋没林ではその方法を活用するのが困難だそうです。したがって、三瓶小豆原埋没林では他に例のない保存方法が試行錯誤で慎重に探られています。最近はトレハロースという糖分で木々を酸素の影響から守っているそうです。

三瓶山によって埋められ、施設のスタッフが熱心に守ってくれているこの古代のお宝との出会いは一生忘れられません。

# 瓶が埋めた古代の 日本

의해 운반된 화산재가 축적되어, 나무 온도를 단번에 낮 춤으로 써 나무들이 기적적으로 탄화되지 않은 것으로 보입니다. 시설 주변의 땅에도 다른 고대의 나무들이 묻혀 있을 가능성이 있는 것 같습니다. 분화로 매몰된 고대의 나무들은 더는 살아있지 않고, 미라라고도 할 수 있는 상태로 되어있기에 썩지 않도록 보존할 필요가 있다고 합니다. 뿐만 아니라 일본의 다른 장소에 있는 매몰림은 특수한 수조 등을 만들어 산소가 없는 환경에서 보존되고 있다고 하지만, 큰 줄기가 남아있는 산베 아즈키하라 매몰림에서는 그 방법을 활용하는 것이 어렵다고 합니다. 따라서, 산 베 아즈키 하라 매몰림에서는 다른 사례가 없는 보존 방법을 시행착오를 해가며

신중하게 검토하고 있습니다. 최근에는 트레할로스라는 당분으로 나무를 산소의 영향을 받지 않도록 보호하고 있다고 합니다.

산베산에 의해 매몰되어, 시설의 스태프가 열심히 지켜주고 있는 이 고대의 보물과의 만남은 평생 잊지 못할 것입니다.





## 어릴 적 내가 가고 싶었던 박물관

도노반 고토

땅에 말뚝을 박고, 바다 건너편 나라의 땅을 끌어당기면서, 신은 큰 소리로 “구니코 구니코(国来、國來)”라고 외쳤다. 이즈모국을 넓히기 위해, 바다 건너를 둘러보고 발견한 땅을 이즈모국으로 끌어 오기로 했다. 일본 신화에 따르면 끌어당긴 나라를 못 움직이도록 고정하기 위해 박은 말뚝이 사히메산이 되었다고 한다.

한여름, 화창한 날을 이용하여 시마네의 자연에 대해 배우고, 아웃도어를 즐기는 것을 테마로 했다. 시마네현에서 탐클래스의 높이를 자랑하는 산베산에 가는 것으로 정한 것은 당연한 일이다.

신화에 나오는 사히메산과 실제로 다녀온 산베산은 어떤 관계가 있는지 들어 본 적이 있는가? 사히메산이란, 산베산의 옛 이름이다. 726년에 조정의 명령으로, 산베산으로 개명되었다고 한다. 산베산은 고대 이즈모나 당시 권위 있던 모노노베씨족과 깊은 관계가 있는 산이라고 하여 만들어진 옛 이름인 ‘사히메산(사히메야마)’이라고 불리는 신사가 지금도 남아 있다.

1991년, 산의 북쪽에 산베산의 자연에 대해 배울 수 있는 산베자연관이 세워졌다. 이 자연관의 애칭이 산베산의 옛 이름 사히메산에서 따온 ‘사히멜’이 된 것은 자연스러운 일이다.

산베자연관 사히멜은 본관과 신관으로 구성되어, 상설 전시와 특별 전시를 비롯해 주변의 자연, 서식하는 동물과 벌레(멸종된 종을 포함)를 전시해 놓았다. 사히멜에는 커다란 유리창이 있어, 방문자가 주위의 자연을 감상하거나, 새나 곤충을 발견할 수 있어 좋다.

박물관에 가는 것을 생각하면, 어릴 적 박물관 견학이 항상 떠오른다. 전시물과 유리 벽으로 칸막이가 되어있고, 작은 간판에 설명이 적혀 있으며, 유리 벽이 없는 전시물이라도 만지지 못하도록 항상, 손이 아닌 눈으로 보라는 선생님의 경고를 받았었다. 그러나, 이곳에서는 그렇지 않다. 방문객들이 실제 동물의 털을 만지고,



## 子供の時の私が行ったかった博物館

地面に杭을 치込み、海の向こうから国を引き寄せたとき、神は大声で“国来、国来(クニコ、クニコ)”と叫んだ。出雲の国を大きくするために、海の向こうを見渡して、見つけた土地を出雲の国に引き寄せる決めた。神話によると、引き寄せた国を固定するために打ち込んだ杭が佐比壳山となつたとされている。

夏の真っ盛り、天気の良い日を利用して、島根の自然について学びアウトドアを楽しむことをテーマにした。島根県でトップクラスの高さを誇る三瓶山に行ったのは当然だ。

神話に出てくる佐比壳山と、実際に行ってきた三瓶山はどのような関係があるのか聞いたことがあるだろうか？佐比壳山とは、三瓶山の古名。726年に朝廷の命令で、三瓶山に改名させられたとされる。しかし、三瓶山は古代出雲や当時の権威ある物部氏に関係が深い山とされ、古名である「さひめやま」と称する神社が今でも残っている。

1991年、山の北側に三瓶山の自然について学ぶことができる自然館が建てられた。その自然館の愛称が三瓶山の古名、佐比壳山からとったサヒメルになるのは自然なことだ。

ゴトウ・ドノヴァン

三瓶自然館サヒメルは、本館と新館で構成され、常設展示と特別展示を含め、周囲の自然、そこに生息する動物や虫(絶滅種を含む)について、展示している。サヒメルには大きなガラス窓があり、訪問者が周囲の自然を眺めたり鳥や昆虫を見つけたりできることが素晴らしい。

博物館に行くことを考えるとき、子供の頃の見学旅行のことがいつも思い浮かぶ。展示されているものとガラス壁で仕切られ、小さい看板に説明が書いてあり、ガラス壁がない展示でもそれが何であっても触れないように先生から常に警告されたという記憶を思い出す。常に「手ではなく目で見る」と言われた。しかし、ここではそうじゃない。訪問者が本物の動物の毛皮に触れ、拡大鏡を使って虫を探す、鳥の温かさを感じる、磁石で遊ぶ、大画面でビデオを見る、プラネタリウムで星空を見る、そしてライブクイズに参加する。これら全部によって学習体験がさらに楽しくなる。

最近、サヒメルは学習体験をさらに楽しくエキサイティングにするために改装された。五感で自然を楽しむというリフォームをテーマにして、注目すべき3つのポイントがある。新しいアプリ、時空シアターとインタラクティブクイズ

확대경을 이용해 벌레를 보고, 새의 체온을 느끼고, 자석 놀이, 큰 화면으로 비디오 보기, 플라네타륨으로 밤하늘 보기, 그리고 라이브 퀴즈에 참가하기. 이러한 활동으로 체험학습이 더욱더 즐거워진다.

최근, 사히멜은 체험학습을 더욱더 즐겁고 흥미롭게 만들기 위해 새롭게 단장했다. 오감으로 자연을 즐긴다는 테마로 재개장하여 주목할 만한 세 가지 포인트가 있다. 새로운 스마트폰 애플리케이션, 시공시어터와 인터랙티브 퀴즈 코너. 자연관 전체가 새로운 AR(증강현실) 애플리케이션과 결합하여, AR 마크가 전시물에 붙어있다. 스마트폰으로 새로운 애플리케이션을 실행시키고, AR 마크를 스캔하여 전시물에 관한 다국어 정보와 학예사의 설명, 카메라 기능을 사용하여 동물이나 영상을 재현하는 시각효과를 얻을 수 있다. 사히멜의 산베 아즈키하라 매몰관 전시실에서 애플리케이션을 테스트해보았다. 실제 나무는 줄기밖에 없지만, 화면상으로는 마치 숲속에서 있는 것처럼 당시의 나무의 모습을 보여주었다.

사히멜은 활화산인 산베산을 중심으로 소개하고 있다. 따라서, 중요한 전시 중 하나는 10만년에서 4000년 전에 일어난 화산 폭발 모습. 영상보다도 훌륭한 설명 방법은 없다. 우리는 최근 재단장한 시공시어터에 착석했다. 불빛이 어두워지고, 프로젝터를 클릭하자 영상이 시작됐다. 300인치의 완곡한 커브드 스크린뿐만 아니라 지면에도 영사되어, 360도로 체험 할 수 있었다. 시간의 흐름이 되돌아간 것 같은 느낌이 들고, 문화 순간에 내가 그 현장에 있는 것 같은 느낌이 드는 박력 있는



영상이었다.

시어터에서 나오니, 어두운 구석에 거대한 녹색 스크린, 프로젝터, 하얀 스크린이 있었다. 바닥에 있는 3개의 도형에 가까이 가니, 화면에 카운트다운 타이머가 작동하고, 조명이 켜지며 퀴즈게임쇼가 시작되었다. 초록색 화면과 우리 쪽을 향하고 있는 카메라를 사용하여 우리는 눈앞의 화면에 비쳤고, 배경이 바뀌며 화면 상단에 문제가 떴다. 질문은 일본어와 영어로 표시되고, 삼지선다로 해당하는 답의 위치에 서면 정답을 알 수 있다. 답을 맞히는 동안, 우리는 매우 신나 뛰어다니며 누구의 답이 정답인지를 경쟁했다. 너무 재미있어서 우리는 두 번이나 퀴즈에 도전했다.

사히멜에는 이 밖에도 많은 전시로 산베산의 자연을 소개하고 있다. 다이센오카 국립공원 및 공원 내의 다른 장소에 대해서도 배울 수 있다. 이곳에서는 자연에 대해 배우고, 전시실에서 놀 수 있어 반나절은 눈 깜짝할 사이에 지나갈 것 같다. 또한, 새로운 인터랙티브 툴을 사용하여 방문객은 학습에 더욱 적극적으로 임할 수 있다. 산베자연관 사히멜은 어른인 나에게도 너무 즐거웠기 때문에, 어릴 적 방문했더라면 반드시 아주 좋아하는 박물관이었을 것이다.



コーナー。ミュージアム全体で、新しいAR(拡張現実)アプリと組み合わせて使用できるARマーカーが展示物にある。この新しいアプリを開き、ARマーカーをスキャンして、展示物に関する多言語情報や学芸員による説明、カメラアプリを使用してシーンや動物を再現する視覚効果を取得できる。サヒメルの三瓶小豆原埋没林展示室でアプリをテストした。木は幹しかないけど、まるで森の中に立っているかのように、画面上ではその木の当時の様子を見てくれた。

サヒメルは活火山の三瓶山を中心に紹介している。したがって、重要な展示の1つは、10万年から4,000年前に起こった火山の噴火の様子。映像よりも優れた説明方法はない。私たちは最近リニューアルした時空シアターに着席した。ライトが暗くなって、プロジェクターをクリックすると、映像が始まつた。300インチの湾曲したスクリーンだけでなく、映像も地面に映し出されて、360度で体験できた。時の流れが戻ったような感じがして、噴火の瞬間に自分がそこにいる感覚になり、大迫力の映像だった。

シアターから出ると、暗い隅に巨大な緑色のスクリーン、プロジェクター、白

# ヘルスツーリズム

## 이정현

국립공원 산베산에서는 트레킹, 사이클링, 요가 등 다양한 액티비티를 즐길 수 있다. 오다시(大田市)의 지역 자원을 건강이나 관광에 활용하는 헬스 투어리즘을 권장하는 <일반사단법인 시마네오다건강뷰로>라는 단체에서 다양한 투어 프로그램을 제공하고 있다. 산베산뿐만 아니라 근처의 세계유산 ‘이와미 은광’에서 트레킹, 일본 천연기념물로 지정된 소리 나는 모래가 있는 ‘고토가하마 해변’에서 폴워킹, 수중워킹, SUP(패들링), 카누 체험 그리고 온천 등 오다시의 자연을 활용한 새로운 운동요법을 초심자라도 부담 없이 즐길 수 있도록 가이드가 동행하는 건강 서포트 프로그램을 운영하고 있다.

개인적으로 이 단체를 통해서 산베산 트레킹도 참여해보았는데, 이번에는 모두와 같이 4월~11월에 진행되고 있는 사이클링 프로그램을 체험해보았다. 산악자전거가 없어도, 자전거 헬멧 등 <시마네오다건강뷰로>에서 전부 준비해주기에 장비 걱정 없이 참가할 수 있다.

사전교육을 받으러 ‘국립 산베 청소년 교류의 집’으로 향했다. 전날의 수면시간 등, 컨디션 체크를 하고 헬스 투어리즘의 효과에 대한



## ヘルスツーリズム

国立公園三瓶山ではトレッキング、サイクリング、ヨガなど、様々なアクティビティを楽しむことが出来る。大田市の地域資源を健康や観光に活用するヘルスツーリズムを推奨する「一般社団法人島根おおだ健康ビューロー」という団体が色々なツアープログラムを提供している。三瓶山だけではなく、近くの世界遺産である「石見銀山」でのトレッキング、国の天然記念物に指定された鳴り砂の「琴ヶ浜」でのポールウォーキング・水中ウォーキング及びSUP・カヌー体験、そして温泉など、大田市の自然を活かした新しい運動療法を初心者でも気軽に楽しめるようにガイド付きの健康サポートプログラムを運営している。

この団体を通じてプライベートで三瓶山トレッキングも参加したことがあるが、今回はみんなと一緒に4月から11月まで行われているサイクリングプログラムを体験してみた。マウンテンバイクがなくても自転車、ヘルメットなど、「島根おおだ健康ビューロー」が全部用意してくれるので、装備の心配なく参加できる。

事前教育を受けに「国立三瓶青少年交流の家」に向かった。前日の睡眠時間など、体のコンディションをチェックし、ヘルスツーリズムの効果について説

## イ・ジョンヒョン

明を受けた。

ヘルスツーリズムの効果は第一に転地効果。日常生活の環境と違う場所を訪れることで、身体の適応力を開発・向上させることができる。第二に筋刺激。自転車ライディングで大腿部筋肉を鍛えることができる。最後に脳活性化。これは認知症の予防効果につながる。このような効果と共に特にサイクリングなどの有酸素運動は身体を細菌やウイルスから守り、若々しく健康に保つ免疫機能を高めてくれる。そこで、今日は新型コロナウイルスへの抵抗力を養い、大自然を爽快に思う存分楽しむことが目的だ!!

それぞれに合わせて装備を確認し、変速ギアの調節方法、簡単な手信号などを練習してから出発!!北の原~東の原、往復9km程度のヘルシートレイリングコースの山道をライディングした。ガイドのお二人が先頭と後尾にいて途中でスピードを調節してくれたり、水分補給する時間を作ってくれたりするので、普通の自転車に乗れるぐらいなら、年齢問わず、初心者でも心配無しで参加できる。東の原の折り返し点では、休みがてら、ロープを利用したストレッチ・簡単なレクリエーションを楽しみながらチームワークを鍛えることも



설명을 들었다.

헬스 투어리즘의 효과는 첫째, 전지(轉地) 효과. 일상생활의 환경과 다른 곳으로 벗어나 신체의 적응력을 개발, 향상시킬 수 있다. 두 번째, 근육 자극. 자전거 라이딩으로 대퇴부 근육을 단련할 수 있다. 마지막으로 뇌 활성화, 이는 치매 예방 효과로 이어진다. 이러한 효과와 함께 특히 사이클링 같은 유산소 운동은 신체를 세균이나 바이러스로부터 보호해 주어, 깊고 건강하게 해주는 면역 기능을 증강시켜준다. 이에 오늘은 코로나의 저항력을 기르며, 대자연을 상쾌하게 마음껏 즐기는 것이 목적이이다!!

개인에 맞게 장비를 확인하고, 변속기어 조절 방법, 간단한 수신호 등 연습을 하고 출발!! 기타노하라(北の原)~히가시노하라(東の原),



왕복 9km 정도의 헬시트레이닝코스 산길 라이딩을 하였다. 가이드 두 분이 선두와 후미에서 스피드를 조절하거나, 수분 보충 시간을 만들어주기에 보통 자전거를 탈 수 있을 정도라면, 나이를 불문하고 초심자라도 큰 걱정하지 않고 참여 할 수 있다. 반환점 히가시노하라에서는 휴식 겸 맛줄을 이용한 스트레칭 및 간단한 레크리에이션을 즐기며 팀워크를 다질 수 있게끔 해주었다.

더운 한여름이었지만, 국립공원 산베산의 우거진 녹음 속에서 맑은 공기와 자전거로 바람을 가르는 순간은 여름이라는 것을 잊을 정도의 상쾌함을 맛보았다. 또한, 개인적으로 업힐을 매우 싫어하지만, 초보인 사람들도 도전해 볼 만한 적당한 오르막이 있는 코스로 산악자전거 입문에도 좋은 코스라는 생각이 들었다.

팀원들과 출발지로 다시 복귀하니, 해먹이 준비되어 있었다. 원래 국립공원에는 해먹을 설치할 수 없지만, <시마네오다건강뷰로>에서 특별히 허가를 받아, 체험 후, 해먹에서 쿨다운 시간을 가질 수 있었다. 지난, 산베산 트레킹 때도 너무 좋았던 기억이 있어, 해먹이 보이자마자 빨리 자리를 차지하고 누웠다. 눈을 감고 자연의 바람과 녹음의 냄새를 느낄 수 있다. 또한, 눈을 뜨면 눈 앞에 펼쳐지는 자연과 푸른 하늘. 절경이 아닐 수 없다. 쿨다운 시간을 가지며 이런 자연을 즐길 수 있음에 감사함을 느꼈다. 쿨다운 시간이 끝나면 차와 초콜릿으로 몸의 수분과 당분을 보충하고, 체험이 끝난다. 집으로 돌아오는 길에 산베 온천에 들렸다. 상쾌한 운동 뒤에 피로, 그동안 쌓였던 스트레스까지 상쾌하게 풀 수 있는 완벽한 코스였다. ‘건강한 몸에 건강한 정신이깃든다!’는 문구가 떠오르는 순간이었다. 코로나 상황이 나아진다면, 특히 산을 좋아하시는 아버지, 가족들을 초청해서 함께 산베를 즐기고 싶다고 생각했다. 다음엔 어떤 액티비티를 즐겨볼까?



できた。

暑い真夏日だったが、国立公園三瓶山の緑豊かな縁陰の中で、澄んだ空気と自転車で風を切る瞬間は夏だというのを忘れるぐらいの爽快さを味わった。また、個人的にアップヒルがとても嫌いだが、初心者でもチャレンジしてみることができる適当なアップヒルがあるコースで、マウンテンバイクの入門にも良いコースではないかと思った。

皆と出発地に帰ったら、ハンモックが用意されていた。元々国立公園にはハンモックを設置することはできないが、「島根おおだ健康ビューロー」が特別許可を得ており、体験後にハンモックでクールダウンの時間を過ごすことができた。先日の三瓶山トレッキングの時もとても良かった記憶があり、ハンモックが見えるや否やすぐハンモックに駆けつけて横になった。目をつぶって自然の風と緑の匂いを感じることができる。また、目を覚ますと目の前に広がる自然と青い空、絶景と言わざるを得ない！クールダウンの時間を過ごしながらこのような自然を楽しむことができることに感謝した。クールダウンが終わったらお茶とチョコレートで体の水分と糖分を補い、体験が終わる。家に帰る途



中、三瓶温泉に寄った。運動の後の疲労・日常からのストレスまで爽快に解消できる完璧なコースだった。「健康な体に健康な精神が宿る！！」という言葉が思い浮かぶ瞬間だった。新型コロナウイルスの状況が収束したら、特に山が好きな父親・家族を招待して一緒に三瓶を楽しみたいと思った。今度はどんなアクティビティを楽しんでみようかな。

# 산베산을 즐기는 여러 가지 방법

리리야 하키모바

올해 여름은 여러 번 산베산을 방문했습니다. 지금까지 어떤 곳인지 별로 생각해 본 적이 없었는데, 조사해보니 매우 다양한 체험을 할 수 있다는 것을 알고 깜짝 놀랐습니다.

처음 산베산은 캠프로 시작했습니다. 기타노하라 캠프장에 도착하니, 점심시간이 되어, 산베산에 오기 전부터 알고 있었던 맛있기로 유명한 ‘산베버거’의 본점이 바로 근처에 있어서 산베버거를 먹기로 했습니다. 본점 한정 메뉴인 와사비 버거를 주문해보았습니다. 생각한 만큼 맵지 않고, 부드러운 고추냉이의 풍미를 느낄 수 있었습니다. 가게 내부가 넓고 매점도 있습니다. 잡화부터 음식, 애완동물 간식까지 상품이 구비되어 있습니다. 직접 구워 만들 수 있는 캠핑용 버거 세트와 햄버그도 있기에 궁금해서 사보았습니다. 다음날 조식으로 간단한 캠핑 요리를 할 수 있어서 더욱 캠핑하는 느낌을 즐길 수 있었습니다.

체크인 수속을 하고 텐트를 치고, 주위에 유명한 온천이 있다는 것이 생각나, 얼마나 좋은지 확인하려 갔습니다. 제일 가고 싶은 첫 번째 후보가 ‘산베소’라는 여관에 있는 온천이었기에 바로 산베소로 향했습니다. 노천탕이 특히 매력적입니다.

욕탕의 모양이 여러 가지 있고, 온탕과 냉탕에 입욕을 반복하면, 전신 혈류개선과 체온상승 효과가 있다고 합니다. 남탕과 여탕은 테마가 달라 매일 교체되는 것을 알고, 다음 날 아침에도 갔습니다. 이와미 온광의 마부(강도)와 일본의 칠복신(七福神:복을 주는 일곱 명의 신)의 테마가 있어서, 모두 재미있었습니다. 노천탕이 남탕, 여탕 합하여, 16종류나 있어서 여러 종류의 욕조와 탕의 온도를 즐길 수 있습니다.

온천에서 하루의 피로를 풀고, 근처의 정기스칸 요리를 파는 가게에서 저녁을 먹고, 그날 밤은 폭 잠들었습니다. 텐트



안에서 자는 것만으로 모험하는 기분을 맛볼 수 있습니다. 주변의 자연과 나사이에 얇은 텐트 한 장 밖에 없어 부드러운 여름 바람에 흔들리는 나뭇잎이 스치는 소리, 새와 벌레 등의 울음소리가 텐트 안으로 들어옵니다. 그 소리에 몸을 맡기고, 기분 좋게 잠에 빠졌습니다.

관광 리프트가 있는 전망대는 등산을 잘 하지 못하지만, 아름다운 경치를 즐기고 싶은 저에게는 고맙게 느껴집니다. 다이헤이잔(大平山) 산 정상 근처까지 천천히 데려다주는 리프트를 타면서 대자연을 바라보면 매우 힐링 됩니다. 날씨가 좋은 날에는 전망대에서 볼 수 있는 경치가 정말 멋집니다.

여름 시즌이 곧 끝나지만, 다음에는 가을의 단풍을 즐길 수 있을 무렵에 또 산베산에 가고 싶습니다.



男湯と女湯はテーマが違って日替りで入浴することを知り、翌朝も行きました。石見銀山の間歩と七福神のテーマがあって、どちらも面白かったです。露天風呂が男女合わせて16種類もあって、色んな形のお風呂やお湯の温度を楽しめます。

温泉で一日の疲れを流し、近くのジンギスカン料理の店で夕飯を食べ、その日の夜はぐっすり眠りました。テントの中で寝ることだけで冒險している気分を味わえると思います。自分と周り의 자연の間に薄いテント의 벽一枚しかなく、優しい夏風で揺れる木の葉の擦れ合う音、鳥や虫などの鳴き声がテントの中に入ってきます。その音に身を委ね、気持ちよく寝落ちしました。

山登りが苦手だけれど、綺麗な景色を楽しみたい自分にとっては、観光リフトのある展望台はありがたいです。大平山の山頂近くまでゆっくり送ってくれるリフトに乗りながら、大自然を眺めると、とても癒されます。天気のいい日には、展望台から見られる景色は素晴らしいです。

夏シーズンがそろそろ终りますが、今度は秋の紅葉を楽しめる頃にまた三瓶山に行けたらなと思います。

## 三瓶山の楽しみ方いろいろ

ハキモヴァ・リリヤ

今年の夏は何回も三瓶山を訪れました。今までどんなところのかあまり考えたことがなく、調べてみたらこんなにも様々な体験が出来ると知ってびっくりしました。

初めての三瓶山はキャンプで始まりました。北の原キャンプ場に着いたら、ランチの時間になり、三瓶山に来る前から知っていた、その美味しさで有名な三瓶バーガーの本店がすぐ近くにあったので、三瓶バーガーを食べようと思いました。本店限定のわさびバーガーにしてみました。思ったほど辛くなくて、優しいわさびの風味でした。店内が広くて、売店もあります。雑貨から食べ物やペットのおやつまで商品が揃っています。自分で焼いて作れるキャンプ用バーガーセットとハンバーグもあったので、気になって買ってみました。翌日の朝食に簡単なキャンプ料理を作ったことで、キャンプ気分が増しました。

チェックインの手続きを済ませ、テントを張ってから、周りに有名な温泉があることを思い出して、その良さを確かめに行きました。「さんべ荘」という宿にある温泉は私の行きたい第一候補だったので、さっそくそこに向かいました。露天風呂が特に魅力的です。風呂の形が様々で温冷交代浴も出来ます。熱い湯と冷たい水の入浴を繰り返すと、全身の血流改善と体温上昇が期待出来るそうです。



A magazine about

Shimane Prefecture, Japan <https://www.pref.shimane.lg.jp/bunkakokusai/>

## 시마네 이모저모

편집자: 이정현

발행처: 시마네현 환경생활부 문화국제과

정보지에 대한 의견, 질문이 있으신 분은 이쪽으로 연락바랍니다.

bunka-kokusai@pref.shimane.lg.jp

발행: 島根県環境生活部文化国際課

Felipe Nascimento

Donovan Goto

Lee Jung Hyun

Khakimova Liliya

Oliver Marshall