

## 이부스키 모래찜질: 평범하지 않은 해변에서의 하루

이부스키는 세계 유일의 천연 모래찜질 온천인 스나무시 온천이 있는 곳입니다. 매년 약 30만 명이 따뜻하고 촉촉한 모래 속에 몸을 파묻은 채 찜질을 하러 이부스키를 찾습니다. 치유 효과가 있는 모래찜질은 최소 160년 동안 이어져 왔으며, 혈액순환 개선, 통증 완화 등 다양한 효과가 있다고 알려져 있습니다.

사우나처럼 땀을 배출시키는 모래는 이 지역의 독특한 지질학적 특성으로 생긴 희귀한 자연 현상입니다. 내륙으로 더 들어가면, 지열 압력이 산 아래의 지하수를 90℃ 이상으로 가열한 후 지표면 쪽으로 밀어 올립니다. 그중 일부는 솟아올라 천연 온천이 되지만, 나머지는 모래가 많은 흠을 따라 아래로 스며듭니다. 뜨거운 물이 해안가에 도달하면 차갑고 밀도 높은 해수를 만나 위로 밀려 올라가 해변의 모래 속으로 스며듭니다. 이는 모래찜질에 활용할 수 있습니다.

모래찜질 과정은 간단합니다. 먼저 모래찜질장 직원이 몸이 들어갈 만한 크기(약 10cm 깊이)의 구덩이를 가로로 팝니다. 그 후에 모래찜질 참여자가 가운을 입고 구덩이에 들어가 얼굴을 위로 한 채 누우면 직원이 와서 뜨겁하고 촉촉한 모래를 목까지 신속하게 덮어줍니다. 모래의 열기와 지압 효과는 혈압 상승 및 혈액순환 개선에 도움이 되는 것으로 나타났으며, 바다의 파도 소리와 시원한 바람 덕에 깊은 이완 효과를 경험할 수 있습니다. 대부분의 참여자는 10분 정도 모래찜질을 즐기지만, 30분 넘게 그대로 누워서 여유를 즐기는 이들도 있습니다.