

유네스코 음식문화 창조도시

# 쓰루오카

북일본으로 모험을 떠나요







**야** 마가타현 쓰루오카시는 일본에서도 우수한 대곡창 지대인 쇼나이 (야마가타현 북서부의 지역명) 평야의 남부에 위치한 곳에 있습니다. 쓰루오카시는 동쪽으로는 「데와산잔」이라고 불리는 하구로산·갓산·유도노산과 남쪽으로는 「아사히 렌포 (연봉, 죽 이어져 있는 산봉우리)」와 많은 산들로 둘러싸여 있으며, 그것들은 「반다이 아사히 국립 공원」에 속해 있습니다. 또한 야마가타현의 일본해에 접하고 있어 자연이 풍요로운 지역입니다.

바다, 산, 강, 마을의 자연과 그곳에서 자란 풍부한 식재료, 전통적인 요리와 문화는 2014년에 일본에서 처음으로 「유네스코 음식문화 창조도시」로 인정되었습니다. 신선한 해산물과 산나물, 쇼나이 평야에서 채취한 쌀 등 쓰루오카시는 미식의 보고입니다. 쓰루오카에는 세계 최대의 해파리 수조가 있는 수족관과 조카마치 (성을 중심으로 형성된 도시)의 문화, 4개의 온천 등 많은 매력이 넘칩니다.

JR을 이용하여 이동할 때는, 도쿄에서 니가타 경유로 약 4시간, 센다이에서는 야마가타 경유로 약 4시간 30분이 소요되며 JR 패스로 북일본 (도호쿠)을 여행하고 싶은 사람에게도 편리합니다. 그 밖에 비행기나 버스로도 쓰루오카에 올 수 있습니다.









**쓰** 루오카 여행에서 꼭 방문하고 싶은 장소, 「데와 산  
간」. 데와산간은 하구로산, 갓산, 유도노산 등 3개  
의 신성한 산들로 이루어져 있으며 일본의 3대 슈  
겐도 (수험도) 중 하나이기도 합니다.

수도자인 야마부시 (깨달음을 얻고 신들과 교감하기 위해 오  
랜 기간 산에서 수행하는 사람)는 성불과 신과의 교감을 목  
적으로 산중에서 긴 수행을 합니다. 그 수는 해마다 적어지고  
있지만 수행은 끊기지 않고 있습니다. 1400년 이상의 역사를  
가진 성스러운 곳으로 야마부시를 만나러 가 보는 것은 어떨  
까요?



# 자연, 순례, 야외활동



# 거룩한 산 「데와산잔」



## 1. 하구로산

소요 시간 : 2 시간 ~ 한나절

해발 414m 의 하구로산은 데와산잔 중에서도 가장 작고, 눈이 쌓인 시기에도 연중 참배를 할 수 있는 유일한 산입니다. 삼나무 안에 있는 2446 단의 돌계단을 1시간에서 1시간 30분에 걸쳐 올라갑니다. (미술랭 그랑가이드에서 별 3개). 하구로산은 행복을 기원하는 「현재」의 산입니다.



## 2. 갓산

소요 시간 :  
편도 2.5 시간

갓산은 데와산잔의 최고봉으로 해발 1984m. 일본 백 개의 명산 중 하나입니다. 7월 1일부터 10월 초까지 등산이 가능합니다. 또한 「과거」의 산으로도 불리며 조상들의 명복을 빕니다.



## 3. 유도노산

소요 시간 :  
편도 1 시간 ~ 5 시간

갓산에서 유도노산까지 (도보 3.5 시간 이상). 「미래」의 산이라 불리며 사랑하는 고인의 환생을 기원합니다. 또한 유도노산에는 많은 소쿠신부즈 (즉신불) 이 안치되어 있습니다.



**일** 본의 문화나 역사에 관심이 있습니까? 일본 문화의 새로운 발견을 하기 위해 쓰루오카를 방문하는 것은 어떻습니까? 역사가 깊은 사찰 불각과 「즉신불」이라 불리는 스님의 미라를 안내합니다.

기타마에부네 (배)는 북일본과 교토의 일본해를 연결하여 동북 전체에 많은 부와 문화를 가져왔습니다. 쓰루오카에서도 가모 지구가 기타마에부네의 기항지가 되었습니다. 쓰루오카는 지금도 여전히 영주가 계속 살고 있는 마을입니다. 성터 공원과 박물관 등 조카마치 (성을 중심으로 형성된 도시)의 역사적인 시설을 소개합니다.



## 문화, 역사, 전통



## 정신·종교



### 4. 젠포지

소요 시간 : 1 시간 ~3 시간 정도

젠포지는 바다의 수호신·용신의 절로서 전국적으로 알려져 있으며, 사계절을 불문하고 많은 참배자가 방문합니다. 경내에는 오층탑 등 귀중한 건축물이 많이 있고, 뒤편에는 두 용신의 거처라고 전해지는 가이바미 연못이 있어 짙은 녹음 속에 신비로운 분위기를 풍기고 있습니다. 참선 체험과 사찰음식도 제공하고 있습니다.



### 5. 쇼나이신사

소요 시간 : 1 시간

쇼나이 신사는 「쇼나이 번 (에도 시대의 제후의 영토)」의 역사가 있는 신사로 쓰루가오카 성 혼마루 (성(城)의 중심이 되는 건물) 터에 메이지 10년 (1877년)에 세워졌습니다. 경내에 있는 「호모쓰텐 (절에서 보물을 넣어 두는 건물)」에서는 쇼나이 번의 영주 연고의 무구 (투구와 갑옷), 미술 공예품 등을 전시하고 있습니다.





## 박물관과 전시



### 6. 지도박물관

소요 시간 : 1 시간 ~2 시간 정도

쓰루오카 공원의 서쪽 옆에 위치하고 있으며, 쓰루오카의 역사와 문화를 아는데 빠뜨릴 수 없는 시설. 원래는 쇼나이 번의 영주 사카이 가문의 저택이었던 것을 박물관으로 공개한 것입니다. 국가 지정 중요문화재인 구 니시다가와 군청과 다층민가, 구 쓰루오카 경찰서 청사 등 귀중한 역사적 건축물이 이축. 게다가 희귀한 서원 건축 양식의 정원이 있는 「사카이씨 정원」, 쇼나이 지방의 생활문화를 보여주는 「민속문화재 수장고」에서는 중요 유형 민속 문화재를 수장 전시하고 있습니다.



### 7. 지도관

소요 시간 : 1 시간

지도관은 쇼나이 번이 창설한 번교 (제후의 자제들을 교육하는 학교) 로, 조례학 (고문사학, 공자의 가르침을 직접 연구하려는 학문) 을 교학으로 삼았습니다. 현재는 오모테고몬 (번의 영주가 행차하셨을 때 쓰였던 문), 세이묘 (공자를 모시는 제사가 거행된 곳), 고도 (개학식 같은 때 학생들이 모이는 곳, 관공서로 사용되어 협의와 회의를 하던 곳), 오이리노마 (번 회의 등으로 번의 영주가 행차하셨을 때 들어오셨던 곳) 등이 남아 있으며, 국가 지정 사적으로 일반에 공개되어 많은 사람들이 찾고 있습니다. 이 번교 건축은 현존하는 것으로는 동북지방 유일한 것으로 역사적, 문화적으로도 가치가 높은 것으로 알려져 있습니다.



### 8. 마쓰가오카 개간장

메이지 유신 이후, 한때 무사였던 사람들이 칼을 팽이로 교체해 누에를 기르고, 뽕나무 재배부터 제품 제조까지 하게 되었습니다. 국가 지정 사적으로 지정을 받고 있습니다.



# 가스트로노미 (미식법) 와 요리 체험

**2**014년에 일본에서 최초로 유네스코 음식문화 창조도시로 인정받은 쓰루오카에는 방문객들을 매료시키는 훌륭한 식재료와 이를 활용한 요리, 전통음식을 제공하는 음식점이 많이 있습니다. 쓰루오카에는 현지의 완두콩 「다다차 마메 (콩)」 「아쓰미 카부 (순무)」 「쇼나이 카키 (감)」 등, 세대를 초월해 씨앗을 지키고 재배되고 있는 재래의 작물이 60종 있습니다. 이것들은 전통적인 식사에 사용되는 것 외에도 요리사에 의해 새로운 요리로도 제공되고 있습니다.



## 9. 데와산간의 사찰음식

전통적인 불교 사찰음식 (수행의 음식) 이었던 데와산간의 사찰음식은 19 세기에 신도로 개종되면서 신도가 제창하는 다양성을 모두 담고 있어, 불교 사찰음식에 비해 매우 양이 많습니다. 참깨 두부와 산나물 튀김, 나메코 (나도팽나무버섯) 된장국등 데와산간의 대표적인 사찰음식을 하구로산 정상에 있는 식사하는 곳 「사이칸」의 주방장에서부터 조리법을 배울 수 있습니다.



## 10. 쓰루오카 히나오카시(과자)

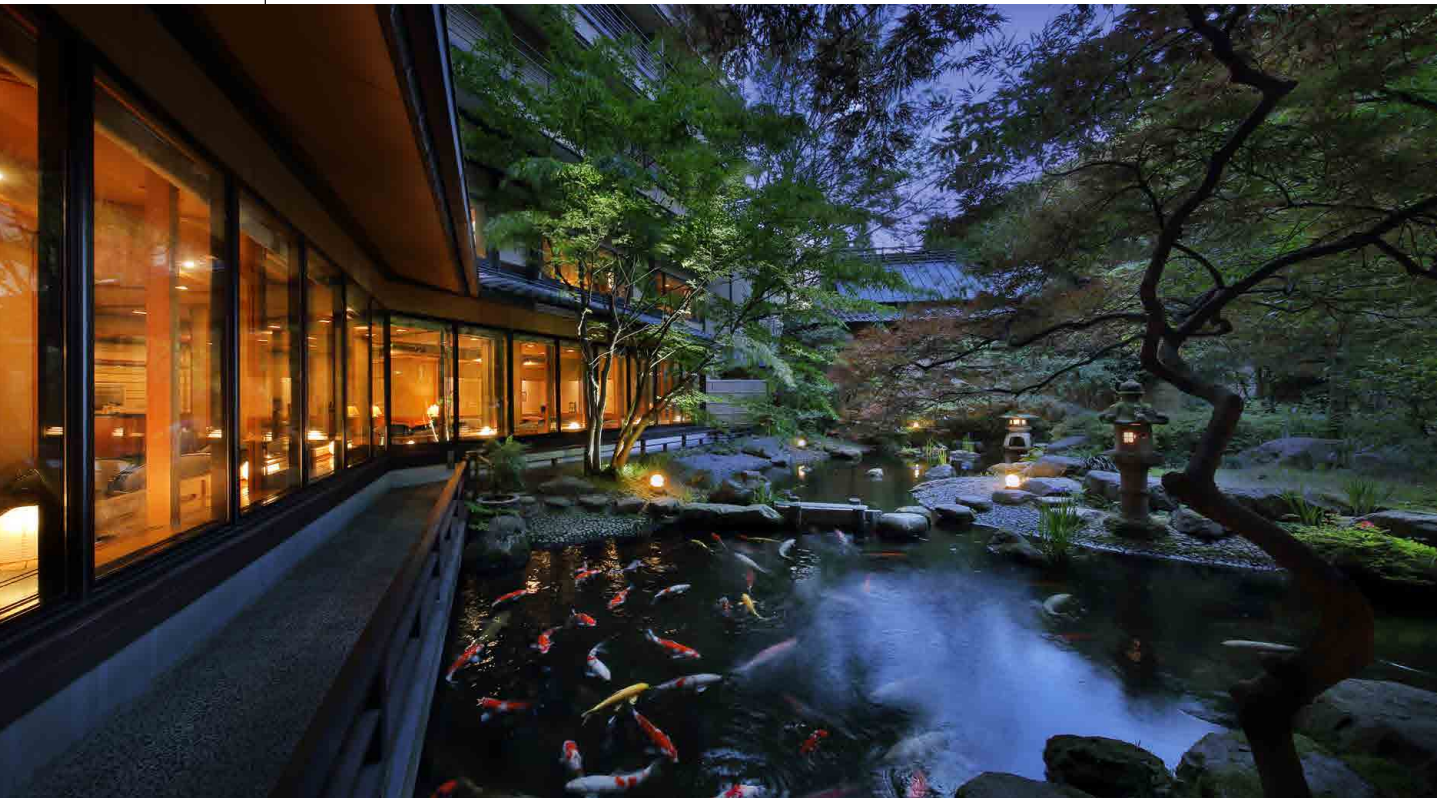
히나오카시는 18 세기부터 19 세기에 키타마에 항로 (에도 시대부터 북일본과 교토의 일본해를 연결하는 항로) 의 상인이 교토에서 들여온 것으로, 당시에는 설탕을 굳게 하여 만든 장식 과자였습니다. 쓰루오카의 과자 장인이 오랜 세월 에 걸쳐 개량을 거듭해 쓰루오카의 현지 재료를 본뜬 부드러운 팔고물 과자가 되었습니다. 도미의 모양, 죽순, 체리, 굴, 연어 ... 다양한 모양과 색깔이 사랑스러운 히나오카시. 쓰루오카에서 가장 오래된 일본 과자점에서 히나오카시를 만들어 보지 않겠습니까?





**쓰**루오카에는 4 개의 큰 온천 마을이 있습니다. 모래사장과 바다에 지는 석양이 예쁜 「유노하마 온천」, 강가 산책이 즐거운 「아쓰미 온천」, 도호쿠의 에노시마라고도 불리는 「유라 온천」, 쓰루오카의 오쿠자시키 (안방) 로 불리는 「유타가와 온천」입니다.

4 개의 온천 마을은 저마다 매력이 있습니다. 당일치기든 숙박이든 꼭 이 용해 주세요 .



## 온천 호텔



## 유노하마 온천



### 11. 유노하마 해수욕장

유노하마 온천은 야마가타현 내에서 가장 큰 온천 지역입니다. 11세기 어부가 모래사장에서 상처가 난 거북이가 뜨거운 물로 상처를 치유하고 있는 것을 발견한 것이 시초라고 합니다. 현내 유수의 휴양지에서 해양 스포츠도 즐길 수 있습니다.

## 아쓰미 온천



### 12. 아쓰미 강

아쓰미 온천은 4월 하순에 아쓰미 강을 중심으로 백그루의 벚꽃이 만발합니다. 아쓰미 온천의 시작은 1300년 전 구카이(또는 전설의 엔노교자「일본의 신」)가 숙박했을 때, 지팡이를 땅에 내려쳐 약효가 있는 물을 솟아나게 한 것이 시초라는 설이 있습니다. 아쓰미 온천 장미공원의 개화 기간은 6월~10월(보기에 알맞은 시기 6월~7월)



## 유라 온천



### 13. 유라 해수욕장

유라 온천은 일본의 나기사 (물가) 100 선, 일본의 석양 100 선에 선정되었습니다. 유라 해안의 상징인 하쿠산지마 (섬)에는 신사와 낚시터가 있습니다. (낚시터: 4월 하순 ~ 10월 초순)

## 유타가와 온천



### 14. 유타가와 온천

유타가와 온천은 1300년 전에 탄생했습니다. 중세에는 수행에 치진 순례자들이 이 온천 마을의 탕을 이용했다고 합니다. 유타가와 온천은 아담하고 가족적인 여관이 많기 때문에 단체 여행보다 적은 인원이나 가족 단위로 적합합니다.



## 호텔



### 15. 스이덴테라스

스이덴테라스는 프리츠커상 수상 명문 건축가 사카시게씨가 만든 새로운 호텔입니다. 눈 위에 지어진 이 건물은 나무를 이용한 인테리어가 특징적이어서 시대를 초월한 차분한 분위기를 자아내고 있습니다. 스이덴테라스에는 헬스장, 온천, 도서관이 있습니다.



### 16. 도쿄 다이이치 호텔 쓰루오카

역 근처의 숙박 시설은 「도쿄 다이이치 호텔 쓰루오카」를 추천합니다. 상업시설과 버스터미널에 인접해 있으며, 역에서 도보로 5분 거리에 있습니다. 온천, 2개의 레스토랑, 여러 개의 회의실과 세리머니 홀을 갖추고 있습니다. 다이이치 호텔에서는 요청에 따라 생일이나 결혼식을 준비할 수 있습니다.

## 데와산잔 슈쿠보 (참배자가 묵는 절의 숙사)에 대해



### 17. 데와산잔 슈쿠보

슈쿠보는 전통적으로 불교 순례자들을 위한 주거지이며, 방문자들이 수행을 달성하기 위해 정신적으로 준비하는 장소입니다.

데와산잔에서 슈쿠보는 신도에서 유래하여 모두 데와산잔의 야마부시가 소유하고 있습니다. 그러한 까닭으로 제공되는 식품은 자동적으로 채식주의자가 되지 않습니다.(생선이 있습니다) 아침기도에 참여하는 것을 강력히 추천합니다.욕실은 공용이며 방문객의 잠겨 있지 않습니다. 하구로에는 약 20곳이 있습니다.



**쓰** 루오카의 볼거리를 몇 페이지로 정리하는 것은 어렵습니다. 하이킹, 순례, 문화적 명소 방문은 이 지역에서 꼭 봐야 할 활동입니다. 그 밖에도 북일본에는 잊을 수 없는 시간을 보내기 위한 숨은 명소가 아직 많이 있습니다.

가모 수족관은 「세계 제일의 해파리 수족관」이라고도 불리며, 연중 60여 종의 해파리 사육·전시에 성공하고 있습니다. 해양문제, 지구온난화, 해양 오염에 대한 일반인의 의식을 높이는 일에도 힘쓰고 있습니다.



## 쓰루오카 액티비티





## 18. 쓰루오카 시립 가모 수족관

가모 수족관은 오랜 역사 속에서 1990년대 버블 붕괴 이후, 방문객이 적은 시기가 계속되고 있었습니다. 당시 사육사였던 오쿠이즈미 가즈야씨는 좋아하는 해파리를 전문으로 사육함으로써 수족관의 새로운 매력을 높여 경영 재건에 성공했습니다. 그 후 그는 관장이 되어 수명이 짧은 해파리 사육과 효율적으로 번식시키는 방법을 개발했습니다. 수족관에서는 연중 60 종류의 생물을 전시하고 있습니다.

## 투어 가이드



## 19. 하구로 야마부시 가이드

흰옷차림의 의식을 갖춰 입고 야마부시 체험을 할 수 있습니다. 데와산잔 신사 참배 후에는 사이칸에서 사찰음식을 먹는 것도 추천합니다. (예약 필요)

소요 시간: 약 3 시간

활동 기간: 연중 (겨울철에는 스노슈 (설피) 의 대여가 필요)



# 도호쿠 여행에 쓰루오카를

## 1 도쿄에서 신칸센으로



# 2

니가타 (시내) 방문:  
니가타 게이샤 (기생) 무용,  
사이토데크 주택 견학,  
구시내 거리 견학



야마가타 투어: 야마데라  
(절) 와 긴잔 온천

# 4



# 3

쓰루오카 투어: 데와산잔 영봉 (신성시하는 산),  
가모 수족관, 젠포지 (절), 유노하마 온천



# 5

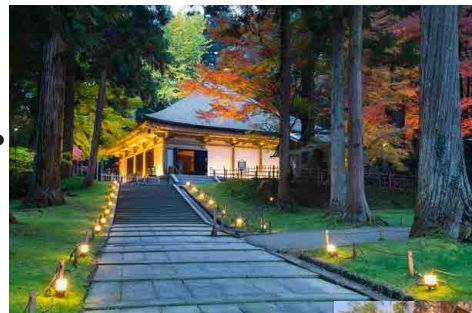
후쿠시마 투어: 아즈마코후지  
(반다이 아사히 국립공원),  
아다타라 산, 다케 온천



# 6



미야기 투어: 오나가와 항과 2011년 지진 재해  
잔존 건축물, 긴카 산 (사슴이 있습니다)



# 7

히라이즈미 투어 (유네스코 세계  
유산): 주손지·모쓰지 등의 절





# 포함시키자

## Why not include Tsuruoka in your Tohoku trip



### 8

도노시의 방문: 도오노모  
노가타리 관 (요괴),  
맥주 시음, 흙 밭 투어

### 9

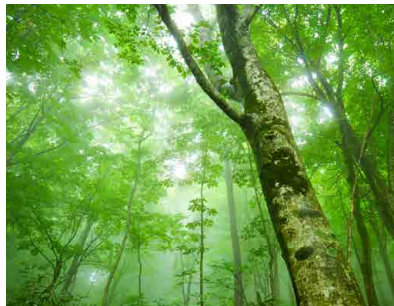


아오모리현 (시) 방문: 조몬 문화  
의 발견 산나야마루야마 유적  
(유네스코 세계유산)

### 10



히로사키 투어: 히로사키성,  
이자카야에서의 사미센  
(일본의 현악기) 콘서트



### 11

시라카미 산지 (유네스코 세계유산) 를 방문하여



### 12

오가 순례 아키타의 나마  
하계 (아키타현 오가시에  
서 열리는 전통 민속 행사)

투어 종료, 니가타 또는 후쿠시마  
경유로 도쿄로 돌아갑니다.



소요 시간 기준: 12일~16일  
최적 시즌: 7월~10월

JR 패스 완전 대응의 구간. 이 관광 경로를 제안합니다.



# Access



Shonai Airport (SYO)

TSURUOKA

TOKYO

Haneda Airport (HND)

## 도쿄에서 :

전철로 (JR 패스 이용)

- 도쿄역 (조에쓰 신칸센, 2 시간)
- 니가타역 (특급 이나호, 1 시간 40 분)
- 쓰루오카역

비행기로

- 하네다 공항 (HND) → 쇼나이 공항 (SYO) 1 시간
- 쓰루오카역까지 셔틀버스 (20 분)



궁금하신 점이 있으시면 [tsuruoka@degam.jp](mailto:tsuruoka@degam.jp)로 문의하시거나 웹사이트를 방문해 주십시오.

[www.tsuruokacity.com](http://www.tsuruokacity.com)

대응 언어: 영어, 프랑스어, 일본어