ひとりで行ける韓国の銭湯ガイド

地元の人みたいにお風呂へ

韓国の목욕탕モギョクタンは日本でいう町の銭湯のような存在ですこのガイドがあればひとりでも安心して入って旅でいちばんツルツルの肌で帰れます受付での支払い席の確保イタリアタオルでのアカスリそして韓国の人たちが愛してやまないサウナと入浴の習慣までまるごとご紹介します頭からつま先までのKビューティー体験だと思ってください

プロによるアカスリ · 要事前予約
事前予約が必要なのはアカスリ師が行う有料サービスのみです通常の入浴やセルフアカスリは予約不要です
プロのアカスリを予約する

韓国の人がアカスリをする理由

数十年前の韓国ではお湯の出ない家庭も多く近所の人たちは週に一度목욕탕に通っていました親は子どもの体をゴシゴシこすり子どもはお風呂のあとにバナナ牛乳をもらうそんな習慣がそのまま根づき自宅に立派なシャワーがある今でも毎週あるいは毎月アカスリの日を決めている人がたくさんいます

ごほうびは生まれ変わったような肌ざわり毎日シャワーを浴びている人でも初めての方はたいていこんなに出るのと驚きます

1. 湯船に入る前にまずシャワーで体を洗う
2. 湯船に入れるのは自分の体だけタオル・髪・石けんはNG
3. アカスリは自分の席で湯船の中では絶対にしない
4. スマホ・写真撮影は禁止
5. 帰る前に席と椅子をお湯で流す

日本の温泉との違い

	韓国の銭湯	日本の温泉	トルコのハマム
服装	全裸・男女別	全裸・男女別同じです	腰布を巻くのが一般的
アカスリ	主役イタリアタオルでセルフまたはプロに依頼	基本的になし	係の人がケセ手袋でこする
温まり方	温湯・熱湯・水風呂乾式サウナ	源泉の湯船	スチームルームと温めた石台
タトゥー	ここでは基本的にOK	制限されることが多い	基本的にOK
風呂上がり	バナナ牛乳	コーヒー牛乳	紅茶

韓国ドラマでおなじみの찜질방チムジルバンとは別物ですチムジルバンは24時間営業のスパでみんなおそろいの館内着を着てあの羊の頭みたいなタオル帽をかぶっています목욕탕はもっとシンプルな地元の人のための入浴専用の場所感覚としては日本の銭湯にかなり近いです

ひと目でわかる入浴の流れ

所要時間は90分2時間みておきましょう順番が大切です湯船の前に体を洗いアカスリの前に湯船で温まります

1. 受付支払い備品の購入ロッカーキーの受け取り5分
2. 脱衣所靴と服はロッカーへ5分
3. まずシャワー湯船の前に全身を洗う5分
4. 席を確保椅子と洗面器を持っていく2分
5. 湯船で温まる温湯か半身浴で肌をふやかす15–20分
6. アカスリイタリアタオルで部位ごとに15–25分
7. サウナ温まる・冷ます・休むお好みで20–40分
8. 仕上げ流して席を片づけて保湿10–15分

1 受付でチェックイン

1. 受付で支払い大人1回₩9,000です料金表は下にあります
2. 備品をそろえる韓国の町の銭湯の多くと同じくシャンプーなどのアメニティは料金に含まれていません持参するか受付で入浴セットや単品を購入しましょう右図参照
3. ロッカーキーを受け取る番号入りのリストバンドになっています湯船の中でもずっと手首か足首に着けておきましょう
4. 貴重品は受付へパスポート現金アクセサリー電子機器はロッカーより受付に預けるのが安心です

[イラスト] 受付で買えるもの入浴かごタオルイタリアタオル石けんとシャンプーロッカーキー

持っていくと便利なもの

- ヘアゴムくしやブラシ
- ボディローションといつものフェイスケア化粧水・美容液・クリーム
- 新しい下着の替え生まれたての肌に最高に気持ちいいです
- シャンプーコンディショナーボディソープ現地購入もOK
- 水筒または風呂上がりのドリンク用に数千ウォン

営業時間とお支払い

- 営業時間 5:0019:00受付は19時で終了します
- 毎週火曜日定休
- アロマイベント湯毎週木曜・土曜女湯
- 5歳以上のお子さまは異性の浴場に入れません
- カードApple Payゼロペイ東百銭釜山の地域通貨QRでお支払いいただけます

入浴料金

チケット	料金
大人 1回	₩9,000
未就学児 1回	₩5,000
1か月券30日	₩110,000
半月券12日	₩80,000
回数券 10枚	₩80,000

アカスリサービス · 세신

男湯	料金
大人・全身	₩20,000
子ども小学生以下	₩15,000
小学生・全身	₩15,000
中学生・全身	₩20,000

女湯	料金
背中のみ	₩15,000
全身	₩25,000
ベーシック全身きゅうりパック	₩30,000
ハーフマッサージきゅうり・海藻パック	₩40,000
全身マッサージきゅうり・海藻・オイルマッサージ	₩50,000

日本語でアカスリ予約 Naver Booking

- 体の弱いご高齢の方認知症の方
- 妊娠中の方4歳未満のお子さま連れの方
- 風邪や高熱のある方
- 重い心臓病のある方収縮期血圧180mmHg以上の方
- 白内障の心配がある方顔のほてり酒さがある方
- 飲酒後2時間以内の方
- 感染症のある方

受付に掲示されている利用案内ですその他の症状がある方はご自身でご判断ください

2 脱衣所そしてまずシャワー

脱衣所で

- 靴は服と一緒にロッカーの中へ入れます
- 服はすべて脱ぎます日本の温泉と同じく男女別で全裸水着は使いませんみんな自分のことに夢中で誰もこちらを見ていないので安心してください
- 浴室にはかご・小タオル・キーバンドを持って入りますスマホはロッカーに置いていきましょう受付から先は撮影禁止です

何よりも先にシャワー

- 湯船に入る前に全身をしっかり洗い流します髪もお好みでどうぞ
- 長い髪はお湯につからないようにまとめましょう
- 小タオルは湯船に入れません席に置いておくか地元の人のようにたたんで頭にのせておきましょう

3 自分の席を確保しよう

[イラスト] 座って使う洗い場壁に鏡とシャワーの蛇口床に低いプラスチックの椅子と丸い洗面器

1. 浴室の入口あたりに積んである風呂椅子と洗面器を取ります
2. 空いている洗い場を見つけたら座る前に椅子と床をお湯で流します
3. かごはそこに置いておきましょうそこが今日のあなたの場所湯船に行っている間も置いたままで大丈夫です
4. 洗面器にお湯をくんで体にかけて流しますアカスリしたての肌には特にこれがおすすめです

シャワーヘッドは下向き・壁向きにしてお隣さんにかからないようにしましょう

4 湯船で肌をふやかす

アカスリは肌が十分にふやけていてこそ効果があります韓国ではこれを불리기プルリギと呼びますふやかすという意味です

[イラスト] ボンネタンの湯温を15℃から45℃の目盛りで表示水風呂 約1822℃温湯 40℃熱湯 43℃

湯船が苦手な方は軽めのサウナでも肌はふやけます温かいシャワーを10分浴びるだけでもOKです

5 イタリアタオルでアカスリ

緑色のミトン型タオルイタリアタオル이태리타올は1967年に釜山で生まれました最初にイタリア製のビスコース生地で作られたことからこの名前がついています古い角質を灰色のアカ때テとしてごっそり落とす韓国ボディケアの代名詞です

強さを選ぼう

40・50・60・80の数字は糸の番手や生地の厚さではなく摩擦の強さを表します数字が大きいほどこすり心地が強くなります

迷ったら低い強度からやさしいタオルは力加減を調整できますが摩擦強度の高いタオル自体を弱くすることはできません

アカスリの手順

1. タオルを濡らしてしっかり絞り手にぴったりはめます
2. 空いている手で皮膚を引っぱりタオルと一緒に動かないように押さえます

3. 往復ではなく一方向に短くこするのがコツ同じ場所は23回で十分です
4. 部位ごとに洗面器のお湯で流しアカを洗い落として残りを確認します
5. 順番は腕 肩 胸とお腹軽く 脚 足 背中
6. 終わったらよく流してマイルドなボディソープで洗いましょう

[イラスト] 腕のこする方向もう一方の手で皮膚を張りながら腕に沿って一方向に短くこする

ボディマップこする強さの目安

[イラスト] 体の前面と背面の図こする強さごとに色分け

背中に手が届かない 受付で長い背中用アカスリタオル등밀이を買うかプロのアカスリを予約しましょう9章参照

敏感肌の方ゴシゴシが苦手な方へ

それでもアカスリは楽しめます皮膚科医の目安は刺激の強い方法ほど頻度は少なく乾燥肌・敏感肌にはやさしい道具がいちばんです

- いちばんやさしいタオル摩擦強度40か柔らかいバスミトンを使い20分しっかり温まって角質を落ちやすくしましょう
- まずはパッチテスト前腕の内側を手のひらサイズだけこすってみますヒリヒリしたり赤くなったりしたら力を弱めるか中止しましょう
- 軽い力で12回だけアカを全部取りきる必要はありませんほんのりピンクならOKヒリヒリ赤いすじテカリが出たらストップです
- タオルを使わない選択もふやけた肌を手のひらと少量のボディソープで小さく円を描くようにマッサージするかマイルドなピーリングジェル필링젤を使いましょう

- 日焼け切り傷発疹または湿疹・乾癬・酒さが出ているとき
- タトゥーを入れたばかりまたはここ数日以内に脱毛ワックス・シェービング・レーザーをしたとき
- その部位にレチノイドレチノール過酸化ベンゾイルを使っているとき
- 色素沈着しやすい肌の方強くこすると黒ずみが残ることがあるのでごくやさしく

頻度の目安普通肌なら週1回程度敏感肌なら24週に1回韓国のアカスリのプロも週1回までをすすめています

6 銭湯ビューティールーティン

多くの韓国女性にとって銭湯は毎週のボディケアの儀式ですそのままねできるルーティンをご紹介します皮膚科医が裏づけているものには根拠あり地元で愛されている習慣にはローカル習慣のマークをつけましたローカル習慣はやさしくて楽しいものばかりですが医学的に証明されているわけではありません

入浴中に

- ローカル習慣
  湯船でヘアマスクコンディショナーを髪になじませて小タオルで包みそのまま湯船へあとで洗い流します
- ローカル習慣 蒸しタオルを顔に湯船のそばに座りながら熱めのお湯で絞ったタオルを1分ほど顔にのせます顔をイタリアタオルでこするのは厳禁です
- ローカル習慣 牛乳パックアカスリのあと地元の人の多くは無調整の牛乳やヨーグルトを体や顔にのばし数分おいてから流します牛乳には穏やかな乳酸が含まれています乳製品で肌が荒れる方はやめておきましょう
- ローカル習慣 休憩中にきゅうりパックを顔にひんやりさっぱりします

いちばん大事な仕上げ

- 根拠あり 最後は熱いお湯ではなくぬるま湯で流す熱すぎるお湯は肌の皮脂を奪ってしまいます
- 根拠あり タオルで押さえるように拭くこすらずにアカスリ直後の肌は特に注意しましょう
- 根拠あり 肌が湿っているうちにすぐ保湿体を拭いて数分以内に首からつま先までボディローションやクリーム
  を角質を落とした肌はすぐ乾燥します
- 根拠あり 水分補給を熱と汗で体は脱水ぎみになっています
- 根拠あり 翌日2日ほどは日焼け止めを角質を落としたばかりの肌は日焼けやシミができやすくなっています

7 初心者のためのサウナの入り方

1セットは温まる 冷ます 休む初めてなら23セットで十分です時計より自分の体の声を聞きましょうめまい
吐き気動悸を感じたらすぐに出てください

[イラスト] サウナ1セットのタイムライン健康な初心者サウナ68分クールダウン1分休憩510分心臓にやさしいコース温湯58分腕と
脚に冷シャワー休憩10分

標準コース · 健康な大人

1. まず体を拭いてから入りますタオルを敷いて座り初めてなら下の段へ熱は上にたまります
2. 6–8分を目安に平気だと感じても初回は10–12分を超えないようにしましょう
3. クールダウンぬるま湯から冷水のシャワーで汗を流します水風呂18–22℃に入るならゆっくりと肩までつ
   かり30秒1分ほど飛び込みは厳禁です
4. 5–10分休憩休憩スペースやベンチに座り呼吸と心拍が落ち着くまで休みますこのじんわりと穏やかな休憩こ
   そが最高という常連さんも多いです
5. コップ1杯の水を飲み最大23回くり返します

心臓にやさしいコース · 心臓や血管に不安がある方

症状が軽く安定していて医師の許可がある場合に限ります乾式サウナ熱湯水風呂は避けてください急な熱さや冷たさはどちらも心臓に負
担をかけます

1. 温湯40℃に5–8分胸より下の深さでつかります
2. 手すりにつかまってゆっくり立ち上がる温かいお湯の中では血圧が下がっていて急に動くと立ちくらみを起こ
   すことがあります
3. やさしく冷ますぬるめ冷たいシャワーを手足の先から次に腕と脚へ水風呂はNGです
4. 座って10分休憩し水を少しずつ飲んでから12回くり返します

- 不安定狭心症最近の心筋梗塞心不全重度の大動脈弁狭窄症コントロールできていない高血圧がある
- 妊娠中発熱がある体調がすぐれない
- お酒を飲んだあとまたは満腹の直後
- 低血圧ぎみまたは失神しやすい

心臓や血圧その他の持病がある方は温浴の前に医師に相談してください無理は禁物ですリラックスするための
もので我慢比べではありません

8 サウナが苦手な方には半身浴

[イラスト] 半身浴3840℃のお湯に胸の少し下までつかり腕はお湯から出して1520分

サウナは刺激が強すぎるという方に韓国で人気なのが半身浴です温かいお湯が腰から下をじっくり温めるので心臓や頭はラクなままじんわり汗をかけます

1. まずコップ1杯の水を飲みます
2. 温湯40℃の内側の段に腰かけお湯が胸の少し下肋骨の下あたりにくるようにします
3. 腕と肩はお湯から出しておきます肩が冷えるときは乾いたタオルをかけましょう
4. 15–20分またはおでこにうっすら汗をかくまで頭がふらっとしたら早めに休憩してください
5. ゆっくり立ち上がりぬるま湯で流してもう一度水を飲みます

アカスリ前に肌をふやかすのにもぴったりです

9 地元流のコツとマナー

上級者のお風呂術

- アカスリの前に湯船へ15–20分温まれば半分の力でアカが落ちます
- アカスリは自分の席だけで湯船の中や縁では絶対にしないこと
- 湯船に入る前には毎回かけ湯をサウナのあとも同じです共用のお湯に汗を持ち込まないように
- 頭とタオルは湯船に入れない
- 熱いお湯に1回10分以上つからない立ち上がるときはゆっくりと
- こまめに水分補給を休憩スペースの近くにたいてい給水機があります

知っておくと安心

- プロのアカスリ세신 / 때밀이専門のアカスリ師が台の上で全身をこすってくれます流しまで含まれ女湯ではきゅうり・海藻パックやマッサージ付きのメニューも選べます料金は₩15,000から1章の料金表をご覧くださいNaverで日本語予約するか受付で聞いてみましょう弱めにしてほしいときは살살 해 주세요サルサル ヘジュセヨと伝えればOKです
- 背中の流し合い年配の常連さんが知らない人の背中をこすってあげようと声をかけてくることがありますお返しに相手の背中もこするのがお約束昔ながらの温かい交流です気が向いたらぜひ遠慮したいときは笑顔で괜찮아요ケンチャナヨ大丈夫ですと言えば失礼になりません
- タトゥーボンネタンではほかのお客さんに不快感や威圧感を与えるものでなければ歓迎です
- 生理中は湯船とサウナは控えましょうシャワーだけならOKまたは別の日に
- チップはアカスリも含めて不要です

? 初めての方によくある質問

じろじろ見られませんか

正直なところ外国人だと少し好奇の目で見られることはあるかもしれませんでもあなたの体を気にする人はいません地元の人も体型や年齢はさまざまでみんな自分のアカスリに集中しています

こんなに灰色のアカが出て大丈夫

大丈夫それは本当にあなた自身です湯船でふやけてはがれた古い角質で不潔だという意味ではありません1日2回シャワーを浴びる人でも誰でもこうなります

韓国語が話せなくても平気

まったく問題ありませんやることはみんな同じですし困ったときはこのガイドの最後にあるフレーズ集を使ってください指さしと笑顔でたいていのことは伝わります

セルフとプロどっちがいい

まずは自分でやってみて地元流を体験するのがおすすめいちばん劇的な仕上がりを求めるならあるいは単に背中に手が届かないならプロのアカスリは払う価値が十分にあります

10 地元流の締めくくり

1. 最後にもう一度洗うボディソープで洗いぬるま湯で流しますまだなら髪も洗いましょう
2. 席を片づける椅子と洗面器洗い場の床をお湯で流し元の場所に戻します
3. 浴室を出る前に体を拭く脱衣所の床を濡らさないように
4. 肌が少し湿っているうちに全身を保湿それから化粧台で髪を乾かしますドライヤーは無料です
5. 受付でキーを返却し貴重品を受け取ります
6. 自分へのごほうびお風呂上がりの定番は何世代もの韓国の子どもたちのお楽しみだった바나나우유バナナ牛乳日本の風呂上がりのコーヒー牛乳と同じ感覚です甘く冷たい米の飲み物식혜シッケもおすすめ体が落ち着くまでの数時間はお酒を控えましょう

가 指さしで使えるフレーズ

※ 参考資料

本ガイドは一般的な情報であり医学的なアドバイスではありません温度や時間は一般的な目安です必ず館内の掲示とスタッフの指示に従ってください

1. American Academy of Dermatology, How to safely exfoliate at home肌タイプに合った方法を選ぶやさしく行う直後に保湿する刺激の強い方法ほど頻度を減らす
2. American Academy of Dermatology, Dermatologists' tips to relieve dry skin熱いお湯ではなくぬるま湯押さえ拭き湿った肌に保湿
3. Wikipedia, Italy towel起源1967年釜山アカスリのプロによる週1回の目安
4. Duly Health and Care, Are saunas and cold plunges safe?サウナは15–20分まで禁忌心疾患がある場合の水風呂の注意点
5. Laukkanen T. et al., “Association between sauna bathing and fatal cardiovascular and all-cause mortality events,” JAMA Internal Medicine 2015;175(4):542–548および解説 PMC4409598
6. 消費者庁の注意喚起Nippon.com経由湯温は41℃以下つかるのは10分以内ゆっくり立ち上がる飲酒後・食後すぐの入浴は避ける

7. Kormedi, 반신욕 건강법半身浴は39℃前後で約20分お湯はみぞおちまで手はお湯から出す

SaunaWorks · Bongrae Tang · Busan, Korea

saunaworks.cc/bath/