一個人也能去的韓國澡堂攻略

像在地人一樣泡澡去

第一次自己走進韓國목욕탕社區澡堂也不用慌看完這篇就能帶著整趟旅程最滑嫩的皮膚走出來從櫃檯付錢找位子用義大利搓澡巾搓澡到韓國人最愛的汗蒸與泡湯流程一次教給你就當作是從頭到腳的 K-beauty 保養吧

專業韓式搓澡服務 · 須提前預約
只有由專業搓澡師提供的付費搓澡服務需要提前預約一般入浴及自行搓澡無須預約
預約專業韓式搓澡

韓國人為什麼愛搓澡

幾十年前很多韓國家庭沒有熱水整個社區的人每週都會去一次목욕탕爸媽把小孩搓到全身紅通通洗完再獎勵一瓶香蕉牛奶這個習慣就這樣一路傳了下來就算現在家裡有很棒的淋浴設備還是有不少韓國人固定每週或每個月去搓一次澡

回報就是一身煥然一新的皮膚大部分第一次搓澡的人都會被搓下來的量嚇到就算每天都有洗澡也一樣

1. 下任何浴池之前先沖澡洗乾淨
2. 池子裡只能有你自己毛巾頭髮肥皂都不能進去
3. 搓澡在自己的座位上搓絕對不要在池子裡搓
4. 不帶手機不拍照
5. 離開前把座位和小板凳沖乾淨

如果你泡過日本溫泉或土耳其浴

	韓國澡堂	日本溫泉	土耳其浴
穿著	全裸男女分開	全裸男女分開	通常會圍一條浴巾
搓澡	重頭戲可以用義大利搓澡巾自己搓或預約專業搓澡	沒有這個項目	由服務人員用 Kese 搓澡手套搓
熱度	溫湯熱湯冷湯加上乾式烤箱	溫泉池	蒸氣室和加熱石台
刺青	這裡基本上 OK	常常有限制	基本上 OK
泡完之後	香蕉牛奶	咖啡牛奶	茶

別跟汗蒸幕찜질방搞混了那是你在韓劇裡看過的 24
小時休閒會館大家穿著同款衣服頭上戴著有名的羊角毛巾帽목욕탕則是更單純更在地只有洗澡泡湯的版本

一次看懂整個流程

建議預留 90 分鐘到 2 小時順序很重要先洗再泡先泡再搓

1. 櫃檯付錢買用品拿置物櫃鑰匙5 分鐘
2. 更衣室鞋子和衣服都放進置物櫃5 分鐘
3. 先沖澡下池前從頭到腳洗乾淨5 分鐘
4. 找位子拿一張小板凳和一個水盆2 分鐘
5. 泡湯泡溫湯或半身浴讓皮膚泡軟15–20 分鐘
6. 搓澡用義大利搓澡巾一區一區搓15–25 分鐘
7. 烤箱循環加熱降溫休息自由選擇20–40 分鐘
8. 收尾沖洗整理座位擦保濕10–15 分鐘

1 先到櫃檯報到

1. 在櫃檯付錢成人單次入場 ₩9,000完整價目表在下方
2. 準備盥洗用品跟大部分韓國社區澡堂一樣這裡不附盥洗用品可以自己帶或在櫃檯買沐浴組或單品見右圖
3. 拿置物櫃鑰匙鑰匙掛在有號碼的手環上全程戴在手腕或腳踝上泡湯時也不要拿下來
4. 貴重物品寄放櫃檯護照現金首飾和 3C 產品交給櫃檯保管最安心不要放在置物櫃裡

[圖解] 可以在櫃檯買到的東西沐浴提籃毛巾義大利搓澡巾沐浴乳和洗髮精置物櫃鑰匙

建議攜帶

- 髮圈梳子
- 身體乳和臉部保養品化妝水精華液乳霜
- 一套乾淨的換洗內衣褲搓完澡穿上新內衣超舒服
- 洗髮精潤髮乳和沐浴乳或直接在這裡買
- 一瓶水或準備幾千韓元洗完買飲料喝

營業時間與付款方式

- 營業時間 5:00–19:00櫃檯 19:00 停止售票
- 每週二公休
- 香氛活動湯每週四週六女湯
- 滿 5 歲的孩童不能進入異性浴池
- 可用信用卡Apple PayZero Pay 或東百錢釜山地方貨幣QR 付款

入場費

票種	價格
成人單次	₩9,000
學齡前兒童單次	₩5,000
月票30 天	₩110,000
半月票12 天	₩80,000
10 次券	₩80,000

搓澡服務 · 세신

男湯	價格
成人☒全身	₩20,000
兒童國小以下	₩15,000
國小生☒全身	₩15,000
國中生☒全身	₩20,000

女湯	價格
只搓背	₩15,000
全身	₩25,000
基本全身小黃瓜面膜	₩30,000
半套按摩小黃瓜☒海藻面膜	₩40,000
全套按摩小黃瓜☒海藻面膜☒精油按摩	₩50,000

用英文預約搓澡 Naver Booking

- 身體虛弱的長者失智症患者
- 孕婦或帶未滿 4 歲幼兒者
- 感冒或發高燒
- 有嚴重心臟病或收縮壓 180 mmHg 以上
- 有白內障疑慮或有臉部潮紅酒糟
- 喝酒後 2 小時內
- 患有傳染病

以上為櫃檯張貼的使用須知如有其他症狀請自行判斷

2 先進更衣室再去沖澡

在更衣室

- 鞋子跟衣服一起放進置物櫃
- 全部脫光韓國澡堂男女分開全裸入浴不能穿泳衣前五分鐘可能會有點彆扭之後你就會發現大家都忙著自己的事根本沒人在看你
- 帶著提籃小毛巾和鑰匙手環進浴場手機留在置物櫃過了櫃檯就禁止拍照

第一件事沖澡

- 碰任何浴池之前先把全身沖洗乾淨想洗頭也可以一起洗
- 長頭髮要綁起來不要碰到水
- 小毛巾絕對不能放進池子裡可以放在座位上或像在地人一樣摺好頂在頭上

3 找個位子坐下

[圖解] 坐式淋浴區牆上有鏡子和水龍頭地上有一張矮塑膠板凳和一個圓形塑膠水盆

1. 從疊好的那堆拿一張小板凳和一個水盆通常就放在浴場入口附近
2. 找一個空的淋浴座位坐下前先用熱水把板凳和地板沖一下
3. 把提籃放在那裡這就是你今天的專屬位子去泡湯時東西留著也沒關係
4. 用水盆沖洗從水龍頭接水往身上淋剛搓完的皮膚特別適合這樣沖

蓮蓬頭要朝下朝牆壁才不會噴到隔壁的人

4 先泡軟皮膚

皮膚要先泡軟搓澡才有效韓國人把這個步驟叫做 불리기bulligi大概就是泡到軟的意思

[圖解] 蓬萊湯水溫依比例繪製範圍 15 到 45℃冷湯約 18 到 22℃溫湯 40℃熱湯 43℃

不愛泡澡溫和地蒸一輪烤箱也能讓皮膚變軟或乾脆站在溫熱的蓮蓬頭下沖 10 分鐘也可以

5 義大利搓澡巾搓澡術

這個綠色手套叫做義大利搓澡巾이태리타올1967 年在釜山發明因為最早是用義大利進口的嫘縈布料做的而得名
它能把老廢角質搓成一條條灰色的때ttae是韓式身體保養的招牌絕技

選擇適合你的摩擦強度

40506080代表的是摩擦強度不是紗線支數或布料厚度數字越大搓洗的摩擦力越強

不確定選哪個先從低強度開始溫和的搓澡巾可以調整力道但高摩擦強度本身無法降低

步驟教學

1. 把搓澡巾沾濕擰乾緊緊套在手上
2. 用另一隻手把皮膚撐開不要讓皮膚跟著搓澡巾一起動
3. 短距離單一方向地搓不要來回搓同一個地方搓兩三下就夠了
4. 每搓完一區就用水盆的水沖一下把屑屑沖掉看看還剩多少

5. 依照這個順序手臂 肩膀 胸部和肚子輕輕搓 腿 腳 背

6. 搓完後好好沖洗再用溫和的沐浴乳洗一遍

[圖解] 手臂搓澡方向沿著手臂短距離單向搓另一隻手把皮膚撐緊

身體地圖每個部位該搓多用力

[圖解] 正面與背面人體輪廓依搓澡力道分色標示

背搓不到可以在櫃檯買長條搓背巾등밀이或預約專業搓澡見第 9 章

敏感肌或不愛用力搓的人

一樣可以享受搓澡皮膚科醫師的經驗法則方法越強烈頻率就要越低乾性或敏感肌最適合用溫和的工具

- 選最溫和的搓澡巾摩擦強度40或柔軟的沐浴手套並且泡滿 20 分鐘讓角質更容易搓下來
- 先做局部測試在前臂內側搓一塊手掌大的範圍如果會刺痛或變紅就放輕力道或乾脆停下來
- 力道輕搓一兩下就好不用把每一條屑屑都搓掉皮膚微微粉紅沒關係如果刺痛出現紅色條痕或皮膚發亮就要停
- 完全不用搓澡巾也行用手掌沾一點沐浴乳在泡軟的皮膚上小幅度畫圈按摩或改用溫和的去角質凝膠필링젤
- 曬傷有傷口起疹子或濕疹乾癬酒糟正在發作
- 剛刺青或最近幾天內有做除毛刮毛或雷射療程
- 該部位有在使用 A 酸A 醇或過氧化苯甲醯
- 膚色較深容易留下痕跡太用力搓可能會留下暗沉斑點請非常輕柔

頻率一般膚質大約一週一次敏感肌兩到四週一次韓國的專業搓澡師也建議最多一週一次就好

6 澡堂美容保養法

對很多韓國女生來說澡堂是每週固定的身體保養儀式下面這套流程你可以直接照抄我們標註了哪些有皮膚科醫師背書 有實證哪些是深受在地人喜愛的習慣 在地習慣在地習慣都很溫和又好玩只是沒有經過臨床證實

泡澡時

- 在地習慣 邊泡邊做髮膜把潤髮乳梳開抹勻用小毛巾把頭髮包起來再去泡泡完再沖掉
- 在地習慣 熱毛巾敷臉坐在池邊時把擰乾的熱毛巾蓋在臉上敷一分鐘千萬不要用義大利搓澡巾搓臉
- 在地習慣 牛奶面膜很多在地人搓完澡後會把原味牛奶或優格抹在身上或臉上等幾分鐘再沖掉牛奶含有溫和的乳酸如果乳製品會讓你的皮膚不舒服就跳過
- 在地習慣 休息時在臉上敷小黃瓜片清涼又舒爽

最重要的收尾

- 有實證 最後用溫水沖不要用熱水太燙的水會帶走皮膚的油脂
- 有實證 用毛巾輕拍擦乾不要用力擦剛搓完的皮膚尤其要注意
- 有實證 趁皮膚還微濕時馬上保濕擦乾後幾分鐘內從脖子到腳趾擦上身體乳或乳霜去完角質的皮膚很快就會變乾
- 有實證 多喝水高溫和流汗都會讓身體缺水
- 有實證 接下來一兩天記得擦防曬剛去完角質的皮膚比較容易曬傷曬黑

7 新手烤箱流程

一輪就是加熱 降溫
休息第一次去的話兩三輪就很足夠了聽身體的聲音不要只看時間一感到頭暈想吐或心跳加速就立刻離開

[圖解] 健康新手的一輪烤箱時間軸烤箱 6 到 8 分鐘降溫 1 分鐘休息 5 到 10 分鐘護心版溫湯 5 到 8 分鐘手腳沖涼水休息 10 分鐘

標準版 · 健康成人

1. 先把身體擦乾再進去坐在毛巾上第一次的話坐下層就好因為熱氣會往上跑
2. 待 6–8 分鐘第一次去就算覺得還行也不要超過 10–12 分鐘
3. 降溫先用溫水再用涼水把汗沖掉想泡冷湯18–22℃的話慢慢把身體放進去泡到肩膀泡 30 秒到 1 分鐘就好千萬不要直接跳進去
4. 休息 5–10 分鐘坐在休息區或長椅上等呼吸和心跳平穩下來很多常客都說這段放鬆全身微微發麻的休息時間才是精華
5. 喝一杯水最多重複 2–3 次

護心版 · 有心臟或血管方面疑慮的人

僅適用於輕微穩定的狀況而且要先經過醫師同意請跳過乾式烤箱熱湯和冷湯突然的熱和冷都會造成心臟負擔

1. 泡溫湯40℃5–8 分鐘水位在胸口或更低
2. 扶著扶手慢慢站起來泡在溫水裡血壓會下降動作太快可能會昏倒
3. 溫和降溫用溫涼水先沖手和腳再沖手臂和腿不要泡冷湯
4. 坐著休息 10 分鐘小口喝水再重複一到兩次

- 有不穩定型心絞痛最近心肌梗塞心臟衰竭嚴重主動脈瓣狹窄或血壓控制不佳
- 懷孕發燒或身體不舒服
- 有喝酒或剛吃完大餐
- 容易低血壓或昏倒

如果有心臟血壓或其他慢性疾病泡湯蒸烤前請先問過醫師不要逞強這是讓你放鬆的不是來挑戰極限的

8 半身浴給不愛烤箱的你

[圖解] 半身浴坐在 38 到 40℃ 的水裡水位到胸口下方雙手露出水面泡 15 到 20 分鐘

覺得烤箱太刺激的人一定要試試這個韓國人最愛的泡法溫水從腰部以下慢慢加熱身體讓你微微出汗心臟和頭部卻能保持舒服

1. 先喝一杯水
2. 選溫湯40℃坐在池內的台階上讓水位剛好在胸口下方大約到肋骨最下緣
3. 手臂和肩膀露出水面肩膀覺得冷的話可以披上乾毛巾
4. 泡 15–20 分鐘或泡到額頭微微出汗如果覺得頭暈就提早休息
5. 慢慢站起來用溫水沖一下再喝一次水

這也是搓澡前最理想的泡法喔

9 在地小撇步與禮儀

像老手一樣泡澡

- 先泡再搓泡暖 15–20 分鐘屑屑搓起來只要花一半的力氣
- 只在自己的座位上搓絕對不要在池子裡或池邊搓
- 每次下池前都要先沖洗洗完烤箱也一樣不要把汗帶進大家共用的池水裡
- 頭和毛巾都不要放進池子裡
- 每次泡熱湯不要超過 10 分鐘起身時動作要慢
- 隨時小口喝水休息區附近通常都有飲水機

行前須知

- 專業搓澡세신 / 때밀이由受過訓練的搓澡師讓你躺在檯子上幫你全身搓澡包含沖洗女湯還可以加選小黃瓜⊠海藻面膜和按摩價格 ₩15,000 起詳見第 1 章價目表在 Naver 用英文預約或直接在櫃檯詢問想要輕一點可以說살살 해 주세요
- 互相搓背年長的常客有時會主動幫陌生人搓背並期待你也幫她搓回去這是很溫馨的老派人情味想試就答應不想的話微笑說一聲괜찮아요不用了謝謝就能禮貌婉拒
- 刺青蓬萊湯歡迎有刺青的客人只要圖案不會冒犯或嚇到其他客人就好
- 生理期請不要下池也不要進烤箱沖澡沒問題或改天再來
- 不需要給小費搓澡也一樣

? 第一次去的常見問題

大家會一直盯著我看嗎

老實說外國人可能會被好奇地多看幾眼但沒有人在意你的身材在地人什麼體型什麼年紀都有大家都專心在搓自己的澡

搓下來那麼多灰灰的東西正常嗎

正常那真的是你自己泡軟後脫落的老廢角質這不代表你很髒每個人都會這樣就連一天洗兩次澡的人也一樣

我不會說韓文沒關係嗎

完全沒問題每個人的流程都一樣剩下的就交給本指南最後的實用韓語比手畫腳加上微笑就能走遍天下

要自己搓還是預約專業搓澡

建議先自己搓一次體驗最道地的在地感如果想要效果最驚人或者背實在搓不到專業搓澡絕對值回票價

10 像在地人一樣完美收尾

1. 最後清洗用沐浴乳洗一遍再用溫水沖乾淨還沒洗頭的話也順便洗一洗
2. 整理座位把小板凳水盆和座位周圍的地板沖乾淨再放回原位疊好
3. 離開浴場前先擦乾身體才不會把水滴得更衣室滿地都是
4. 趁皮膚還微濕從頭到腳擦上保濕接著到化妝台吹頭髮吹風機免費使用

5. 到櫃檯歸還鑰匙領回貴重物品
6. 犒賞一下自己洗完澡的經典獎勵就是一瓶香蕉牛奶바나나우유這是好幾代韓國小孩的共同回憶或是來杯冰涼香甜的米釀飲料식혜甜米露身體降溫的這幾個小時內先不要喝酒

가 用手指就能說的實用韓語

※ 參考資料

本指南僅提供一般資訊不能取代醫療建議文中溫度與時間皆為一般常見範圍請一律遵守現場標示與工作人員指示

1. American Academy of DermatologyHow to safely exfoliate at home依膚質選擇去角質方法動作要輕柔去角質後立即保濕方法越強烈頻率越低
2. American Academy of DermatologyDermatologists' tips to relieve dry skin用溫水而非熱水輕拍擦乾趁皮膚微濕時保濕
3. WikipediaItaly towel起源1967 年釜山以及專業搓澡師建議一週一次
4. Duly Health and CareAre saunas and cold plunges safe?烤箱以 15–20 分鐘為上限禁忌症以及心臟疾病患者泡冷水的注意事項
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以及 PMC4409598 的評論文章
6. 日本消費者廳指引引自 Nippon.com水溫 41℃ 以下單次泡 10 分鐘以內起身要慢喝酒或飯後不要泡澡
7. Kormedi반신욕 건강법半身浴水溫約 39℃泡約 20 分鐘水位到心窩雙手露出水面

SaunaWorks • Bongrae Tang • Busan, Korea

saunaworks.cc/bath/