

韓国ウェルネス特集 元気な旅の始まり

韓国ウェルネス観光で心と体をリフレッシュ

韓国はヒーリングスポットの宝庫



いまほど旅に“癒し”や“リフレッシュ”が求められている時代はないのではないかと。コロナ禍での長い外出自粛を経て、自由に旅行できることの素晴らしさはもちろん、旅行によるリフレッシュ効果や癒し効果に注目が集まっている。韓国では以前より、旅に健康や癒し、美容などを取り入れた「ウェルネス観光」が広く行われてきており、ヨガやスパ、フィットネスなど、韓国ならではの豊富なプログラムが用意されている。韓国文化体育観光部と韓国観光公社では、おすすめの「ウェルネス観光スポット」として40カ所を厳選した。この特集号では、そのなかでも日本市場向けにおすすめのウェルネススポットを紹介する。

ヒーリングスポットでリフレッシュ

ヒーリングスポット

韓国はヒーリングスポットの宝庫。美しい自然のなかで心と体を解き放てば、最高のリフレッシュタイムが得られるに違いない。また、自然の中だけでなく、ソウルの人気エリアにもほっと安らぐスポットがある。おすすめのヒーリングスポットを紹介しよう。

春川ムルレキル

美しい湖水でカヌー体験



春川ムルレキルは、江原道春川市でカヌー、ヨットなどの水上レジャースポーツを体験できるおすすめのヒーリングスポット。美しい湖面や緑の山並みなど、ロマンチックで美しい自然景観を堪能できる。安全ガイドによる説明もあり、誰でも安心してカヌーを体験できる。近くにある昭陽江スカイウォーク展望台もおすすめ。

Information

住 所 江原道春川市 ウェブサイト <http://www.mullegil.org/eng/index.php>
料 金 例 キンカヌー(2人乗り) 3万ウォン、1名追加1万ウォン

城山日出峰(ソンサンイルチュルボン)

チェジュ島のパワースポット



韓国最南端の島、チェジュ島。火山の噴火口が独特の地形を生み出した城山日出峰は、自然のパワー溢れるヒーリングスポット。頂上までトレッキングコースが整備されており、往復約1時間で登ることができる。頂上からの絶景は必見。近くのクアンチギ海岸からは、城山日出峰の独特の景観美を眺めることができる。

Information

住 所 済州特別自治道西帰浦市 ウェブサイト <https://www.visitjeju.net/u/51B>
入 場 料 大人5000ウォン、学生・子供2500ウォン

順天湾国家庭園&順天湾湿地

世界5大湿地で自然の息吹を感じる



順天湾湿地は世界5大湿地のひとつ。順天湾国家庭園には散策コースがあり、韓方体験センターでは人気の足湯プログラムを楽しめる。専門の韓方薬剤師が体質に合ったストレス緩和法や生活習慣の改善などもアドバイスしてくれる。順天湾国家庭園でチケットを買えば、順天湾湿地にもそのままアクセスできる。

Information

住 所 全羅南道順天市 ウェブサイト <https://scbay.suncheon.go.kr/garden/>
料 金 例 韓方体験センタープログラム2500ウォン、順天湾国家庭園&順天湾湿地観覧8000ウォン

薬茶房ポムドン

ソウルの韓方カフェで癒される



ソウルの人気エリア、弘大（ホンデ）にある韓方カフェ「薬茶房ポムドン」。基本の薬茶6種類と、オーダーメイドの薬茶48種類のなかから、体調や体質に合わせた韓方茶が選べる。お洒落な足湯ゾーンも人気で、外の景色を眺めながら20分間の足湯が楽しめる。足湯に使う韓方薬剤も選ぶことができる。

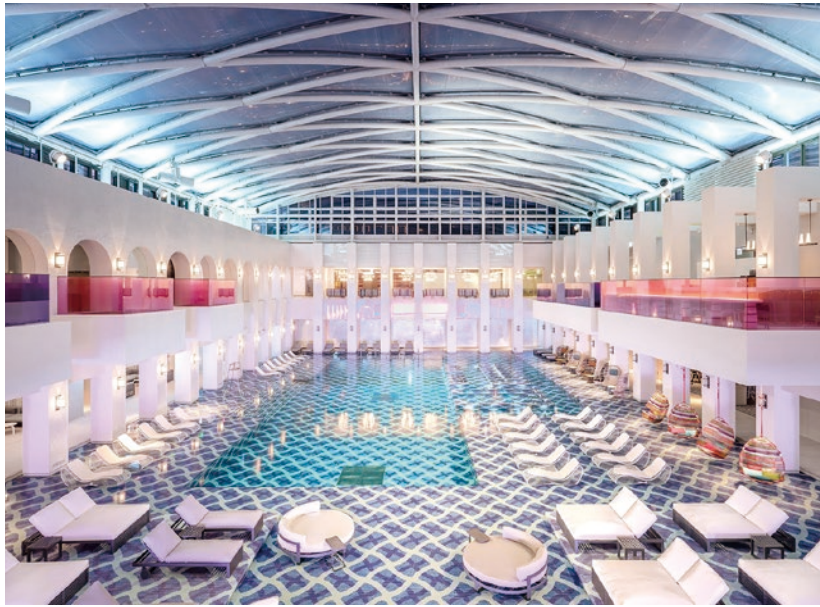
Information

住 所 ソウル特別市麻浦区

ウェルネスリゾートで癒される

ウェルネスリゾート

心身共にリフレッシュしたいなら、ウェルネスリゾートへの滞在がおすすめ。ゆったりした時間のなかで心と体が開放されていく。また、ヒーリングスポットを訪れたり、韓国伝統茶で体の中から癒されるなど、ウェルネス体験もおすすめ。



パラダイスシティ「スパ・シメル」 IRリゾート内でユニークなスパ体験

パラダイスシティ内にある「スパ・シメル」。仁川国際空港から至近の統合型リゾート内にある利便性はもちろん、ユニークで多彩なプログラムが魅力。「アクアゾーン」と「チムシルスパゾーン」を備える。「アクアゾーン」には、イタリアのサン・マルコ広場をモチーフとしたプールがあり、水面上でヨガやフィットネスを行う「アクアフロートヨガ」が人気。西海の日没を眺めながら行う「サンセットヨガ」も記憶に残るプログラムだ。「チムシルスパゾーン」でもエンターテインメントの要素を取り入れた各種プログラムを用意している。

Information

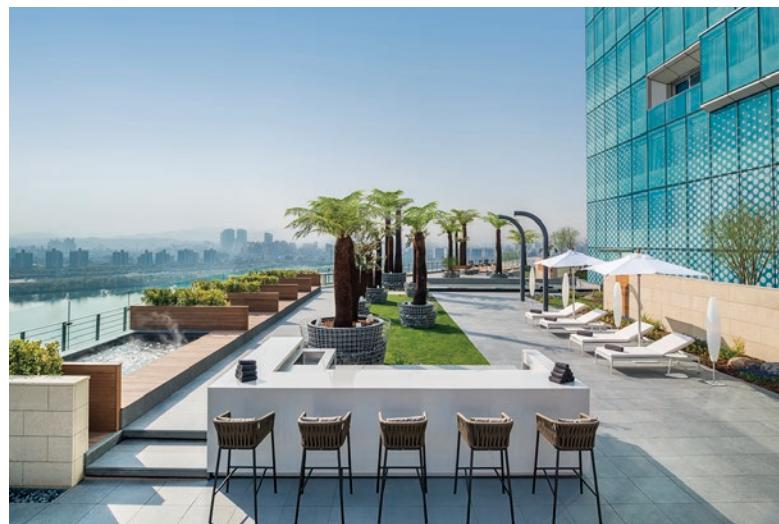
住 所 仁川広域市中央区
ウェブサイト www.p-city.com
料金例 (オフシーズンの平日基準)
アクアスパ券: 大人4万ウォン、学生3万ウォン
チムシルスパ券: 大人2万5000ウォン、学生2万ウォン
注意点 「スパ・シメル」は満13歳以上または身長130cm以上の方に限り入場可能

ハンファリゾート巨済ベルベディア 海や島々を眺めながら楽しむヨガ

ハンファリゾート巨済ベルベディアは、韓国で2番目に大きな島の巨済島にある。リゾートからは海や島々の景色を一望でき、「大きな窓から海を眺めながら楽しむヨガ」、「海の向こうのマンボン山に出るエコトレッキング」をはじめ、インドア、アウトドアともに豊富なプログラムを用意。インフィニティプールで楽しむ水中運動や、ヒーリングソファで体験する「カラー&サウンドセラピー」もおすすめ。「Refresh your Body, Relax your Mind, Reset your Lifestyle」をコンセプトに、体のゆがみを改善できる運動法や、姿勢の改善法などもアドバイスしてくれる。

Information

住 所 慶尚南道巨済市 ウェブサイト www.hanwharesort.co.kr
料金例 1Day 45万ウォン
1泊2日 52万ウォン
姿勢矯正運動・ゴルフ・ヨガ・ピラテスなどのプライベートプログラム 8万ウォン
グループウェルネスプログラム 4万ウォン



ビスタウォーカーヒルウェルネスクラブ 専用機器で本格的なフィットネス

ビスタウォーカーヒルウェルネスクラブは、ヘルスケア専門会社と共同運営されており、専門的な機器を使い、本格的なフィットネスを体験できる。密閉器具のなかで体に気圧差を与えることで血行を促進し体脂肪を燃焼させる「ハイボキシ」、ストレートネックや腰の痛みを和らげる効果のある「スリング」、50分間じっと横たわっているだけで高周波電流により筋肉をほぐす「ウィンバック」などを完備。34度の温水で疲れを回復させるアクアセラピーなども人気。

Information

住 所 ソウル特別市広津区 ウェブサイト www.walkerhill.com/offers/Wellness
料金例 ウェルネスdayプログラム38万ウォン
ウェルネス・ヒーリングパッケージ(1泊2日) 69万ウォン～
ウェルネスプログラムパッケージ(2泊3日) 150万ウォン～

Forest Resom Have9 ヒーリングスパ 深い森の息吹に癒される



深い森のなかにある「Forest Resom Have9 ヒーリングスパ」では、30種類以上のスパプログラムを用意。韓方医学を取り入れた「四象体質スパ」では、専門家による体質分析をもとに、それぞれの体質に合わせたプログラムが提供される。森林浴を兼ねた露天スパや、巨大な石を削って浴槽にした「プライベートスパ」では絶景のスパ体験が楽しめる。トレッキングガイドと森を散策するエコ・ヒーリングプログラムもおすすめ。

Information

住 所 忠清北道堤川市 ウェブサイト www.resom.co.kr
料金例 Have9ヒーリングスパ1日利用券: 大人5万3000ウォン



鎮安紅参スパ 韓方テラピーや露天風呂も



鎮安郡の特産物である高麗人参を用いた韓方テラピーが人気。館内は「太極ゾーン」「テラピーゾーン」「アクアゾーン」に分かれており、なかでも人気なのは太極ゾーンの「紅参バブルセンステラピー」。50人が使えるという円形の温熱台では、鎮安紅参の香りの高密度の泡によるマッサージで新陳代謝が促される。陰陽五行に基づくテラピーも人気。屋外のアクアゾーンでは馬耳山を眺めながら、露天風呂で癒しの時間を楽しめる。

Information

住 所 全羅北道鎮安郡 ウェブサイト www.redginsengspa.co.kr
料金例 平日 大人3万9000ウォン、週末 大人4万3000ウォン



パークロシェリゾート&ウェルネス

パークロシェリゾート&ウェルネスは、江原道旌善郡の自然豊かなエリアにあり、深い眠りと心身のリフレッシュに焦点を当てたプログラムが提供されている。ウェルネスプログラムは1日3回、曜日ごとに日替わりで運営される。



WEホテルウェルネスセンター

WEホテルウェルネスセンターは、チェジュ島の漢拏山の麓にあり、フォレストテラピーを体験できる。アクアメディテーションプールでは水中運動プログラムを体験でき、心身ともにバランスのとれた状態に導いてくれる。

カンウォンド

江原道ウェルネス観光

江原道は、雪岳山(ソラクサン)に代表される山岳地帯から、白砂のビーチが続く海岸線まで、多様な自然景観が楽しめるヒーリングスポットの宝庫。しかも江原道はソウルからKTXや高速道路などで1～3時間と近く、癒しを求めて江原道を訪れる旅行者は増えている。江原道ウェルネス観光で心身ともにリフレッシュしよう。



ミュージアムSAN 瞑想館

芸術に包まれながら瞑想する

ウェルネス体験



日本を代表する建築家の安藤忠雄氏が設計を手がけたミュージアムSANに、2019年に「瞑想館」がオープンした。瞑想館では30分単位の常設プログラムが用意されており、「自然の音に耳を傾ける瞑想」や「ボイスヒーリング瞑想」など、様々なプログラムに参加できる。毎週土曜日の17～19時にはスペシャル瞑想プログラムも開催される。芸術と瞑想で心を解き放とう。



Information

住 所 江原道原州市地正面オークバレー2キル260 TEL +82-33-730-9000
料金例 ミュージアム券：大人1万8000ウォン・子供1万ウォン
瞑想券（常設）：大人2万8000ウォン・子供1万8000ウォン

ヒリオンス・ソン村

自然の中でより良い生活習慣を体得

ヒーリングスポット



深い森の中にあるヒリオンス・ソン村では、トレッキング、運動、瞑想、栄養講義などを通じて、正しい「食習慣」「運動習慣」「心の習慣」「生活リズム習慣」を体得できる。講師とともに自然の中でトレッキングや瞑想をしたり、ストレスを和らげるセラピーやデトックスなど様々なプログラムを用意している。チムジルバンや炭酸風呂なども備え、心身をリフレッシュできる。

Information

住 所 江原道洪川郡西面種子山ギル122 TEL +82-1588-9983
料金例 Shimステイ（1泊2日、2名の場合）一般シーズン：26万5000ウォン・週末28万5000ウォン、ゴールドシーズン：29万5000ウォン・週末31万5000ウォン

パークロシェリゾート&ウェルネス

絶景のルーフトップでヨガ体験

ウェルネスリゾート



パークロシェリゾート&ウェルネスでは、深い眠りと心身のリフレッシュに焦点を当て、「Body Full」「Mind Full」「Spirit Full」の3つのテーマでウェルネスプログラムを運営している。五台川の絶景が一望できるルーフトップでは、サンセット&サンライズヨガなどが楽しめる。屋内には瞑想室、ヨガルーム、フィットネスセンター、宿ラバなどを完備している。

Information

住 所 江原道旌善郡北坪面チュンボンギル9-12 TEL +82-33-560-1111
料金例 シーズンによる異なるウェルネスプログラム、宿泊客に限り無料（一部プログラム除く）

東海武陵健康の森

豊かな森で宿泊や体験プログラム



東海市が直営する施設で、宿泊棟、テーマ体験室、自然食堂、芝生広場、キャンプ場などを備える。日帰り体験プログラムでは、天然染料を用いたエコバッグ作りやヒノキチップを使った枕作りなどに参加できる。テーマ体験室では、チムジルバンで体を温めた後、韓国産の天日塩で作られた塩洞窟で体を休めるのがおすすめ。周辺の武陵溪谷や頭陀山も散策したい。

Information

住 所 江原道東海市三和路455 TEL +82-33-530-2391
料金例 テーマ体験室 大人7000ウォン、宿泊客5000ウォン、未就学児3000ウォン

龍平リゾート・発旺山

平昌五輪会場で森林浴などを満喫



龍平リゾートは平昌冬季オリンピックの主要開催地のひとつ。標高1458mの発旺山の頂上までケーブルカーで登ることができる。自然に親しむ体験プログラムを用意しており、真の休息を自らに与える「アヒュ（我休）」、「森林浴体操」などは3～6時間のプログラム。1泊2日の「発旺山バックパッキング」もある。冬には瞑想ヨガなどの室内プログラムを体験できる。

Information

住 所 江原道平昌郡大関嶺面オリンピック路715 TEL +82-33-335-5757
料金例 ケーブルカー往復 大人2万ウォン、子供1万6000ウォン
アヒュ（我休） 6万ウォン
発旺山バックパッキング 15万～18万ウォン

五色グリーンヤードホテル

韓国最大の炭酸温泉を楽しむ



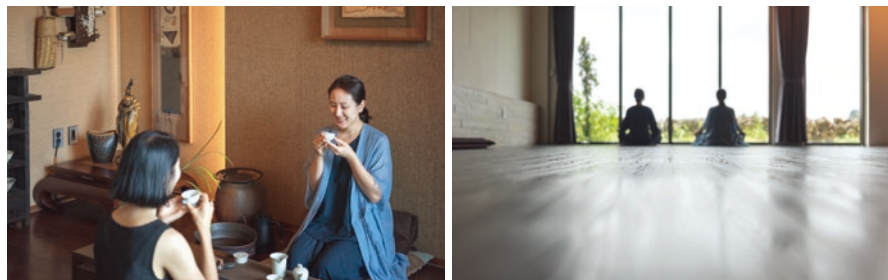
雪岳山のふもとにあり、韓国最大の雪岳山炭酸温泉を楽しめる「五色グリーンヤードホテル」。大浴場には炭酸温泉とアルカリ温泉の2種類の温泉があり、とくに冷泉の炭酸温泉は様々な成人病に効能があるといわれる。雪岳山周辺の自然散策を楽しみ、グルメに舌鼓を打ち、五色温泉の湯に癒されたい。

Information

住 所 江原道襄陽郡西面大青峰ギル34 TEL +82-33-670-1000
料金例 入場料 大人：複合温泉1万2000ウォン
複合温泉+岩盤波動浴場2万ウォン

チェジュ島ウェルネス観光

韓国最南端の火山島、チェジュ島。島のシンボルといえる城山日出峰(ソンサンイルチュルボン)をはじめ、漢拏山(ハルラサン)とその麓に広がる深い森、美しいビーチなど、自然豊かなチェジュ島ならではのヒーリングスポットがいっぱい。チェジュ島のウェルネスリゾート、ヒーリングスポット、ウェルネス体験の3つのジャンルでおすすめのスポットを紹介しよう。



③ 西帰浦治癒の森

森の中で本格的な森林セラピー

ヒーリングスポット



西帰浦治癒の森は、ヒノキや桤などに囲まれた約11kmの散策路があり、心身ともに癒される森林セラピーを受けられるスポットとして人気。森林治癒指導士による本格的な「森林セラピープログラム」や、ガイド付きで森を体験する「森の道ヒーリングプログラム」を用意。いずれも事前予約制。森のある好近洞(ホグンドン)村の住民が心を込めて作った郷土料理弁当「チャロン治癒パブサン」もランチに是非。

Information

住 所 2271, Sallongnam-ro, Seogwipo-si TEL +82-64-760-3067~8
料金例 入場料 大人1000ウォン、青少年600ウォン、森林セラピープログラム2万ウォン

④ チェジュハーブ園

ハーブの香りに癒される



約2万6000坪の広さを誇る庭園には、150種類以上のハーブが栽培されており、年間を通して花々が咲き誇る。庭園内には散策路が整備されていて、ハーブの香りに包まれながらのんびりお散歩するのもおすすめ。ハーブオイルを使ったアロマ足湯も人気。園内のハーブを使用したオリジナル商品が並ぶギフトショップやカフェも備える。



ハーブ園で宿泊も

チェジュハーブ園には宿泊施設も併設されており、ハーブの香りを楽しみながらゆったりと滞在できる。夜には庭園のイルミネーションが楽しめる。

Information

住 所 170, Donoreum-ro, Pyoseon-myeon, Seogwipo-si TEL +82-64-787-7362
料金例 テーマ公園入場料 1万2000ウォン、足湯1万2000ウォン

① 酔茶禅リゾート

茶道と瞑想で癒しの宿泊体験

ウェルネスリゾート

茶道と瞑想とヨガを体験できる特別なリゾート。朝と夜に瞑想プログラムを用意しており、静かに瞑想や座禅を行ったり、体を動かしながら瞑想するプログラムなどを用意している。地下のティールームは無料で利用でき、講師がお茶の淹れ方を教えてくれる。全客室にティーテーブルと茶器セットを完備、部屋でくつろぎながら美しい景色とともにお茶を楽しむことができる。

Information

住 所 2688, Haemajihae-ro, Seongsan-eup, Seogwipo-si TEL +82-64-735-1600
料金例 1泊につき2人部屋15万8000ウォン~(1人で泊まる場合は11万8000ウォン)、宿泊時は朝食、2種類の瞑想プログラム、ティールームの利用無料

② WEホテルウェルネスセンター

メディテーションプールで水中プログラム



韓国初の「ヘルスリゾート」をコンセプトにしたホテル。アクアメディテーションプールでは、天然火山岩盤水を使った水中プログラムとして、「サーフィングヨガ」や「アクアエクササイズ」などの豊富なプログラムを用意している。WEホテルウェルネスセンターは漢拏山のふもと森の中にあり、ガイドとともに森の道を歩く「フォレストセラピー」もヒーリングにおすすめ。

Information

住 所 453-95, 1100-ro, Seogwipo-si TEL +82-64-730-1462
料金例 各プログラムの利用料金は要問い合わせ

⑤ パルッ・スパ

人気のオーガニックスパ

ウェルネス体験



チェジュ市にある人気のオーガニックスパ。「パルッ」はチェジュの方言で海のこと。フランスの高級コスメブランド「タルゴ(THALGO)」とオーガニック酵素オイルを使用したスパはヒーリング効果が高いと評判。3つのケアルームと外の風景を眺めながら足湯ができる部屋があり、アロマオイルの香りに癒される。

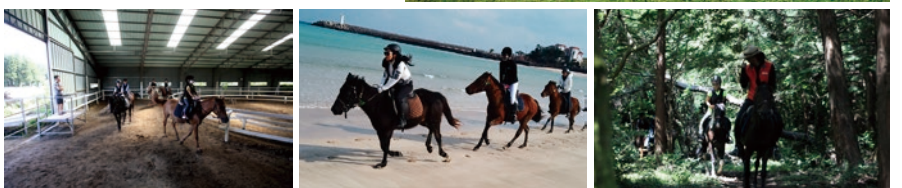
Information

住 所 33, Buryongsu-gil, Aewol-eup, Jeju-si TEL +82-64-799-9516
料金例 60分10万ウォン、90分13万ウォン、120分16万ウォン

⑥ オッキ馬テーマタウン

森や草原、海辺で乗馬体験

チェジュ島の南東部で乗馬が楽しめる人気スポット。森や草原、海辺などで乗馬体験ができる。林道を散策するコースや、表善海水浴場まで行く海辺コース(10~4月限定)など、各種コースも充実。初心者向けのプログラムでは、乗馬に関する1時間の講義と、厩舎から馬を連れ出すところから乗馬体験までを学びながら楽しめる。



Information

住 所 955-117, Seoseong-ro, Namwon-eup, Seogwipo-si TEL +82-70-4233-9777
料金例 10分2万ウォン、20分3万ウォン、30分4万ウォン

スパやチムジルバンで心身ともに美しく

ウェルネス体験

健康は、美しさにつながる第一歩。美容大国の韓国では、伝統的な美容法から最新技術まで、豊富なスパ体験を用意している。韓国ならではのチムジルバンで日頃の疲れをデトックスするのもおすすめ。

SPA1899 ドンインビ 紅参によるエネルギースパ体験



「SPA1899ドンインビ」は、名品紅参ブランドの「正官庄」が運営する専門スパ。紅参（コウジン）は、高麗人参を皮ごと蒸して乾燥させた薬用人参で、サポインをはじめ薬用成分が豊富。古来の美容法を受け継いだ紅参によるエネルギースパが受けられる。プライベートなスパ空間は、各ルームにシャワーやロッカーを完備。紅参の濃縮液を全身に塗り、カプセルのなかの蒸気で体内の毒素や老廃物を排出、紅参の薬用成分を取り入れる「カプセルゾーン」や、ウォーターマッサージを受けられる「紅参スパルーム」などを備える。

Information
大崎店 住所 ソウル特別市江南区 明洞店 住所 ソウル特別市中区 海雲台店 住所 釜山広域市海雲台区
ウェブサイト www.spag.co.kr
料金例 フェイシャル・フォーカス（60分）12万1000ウォン、スローエイジング（120分）21万5000ウォン

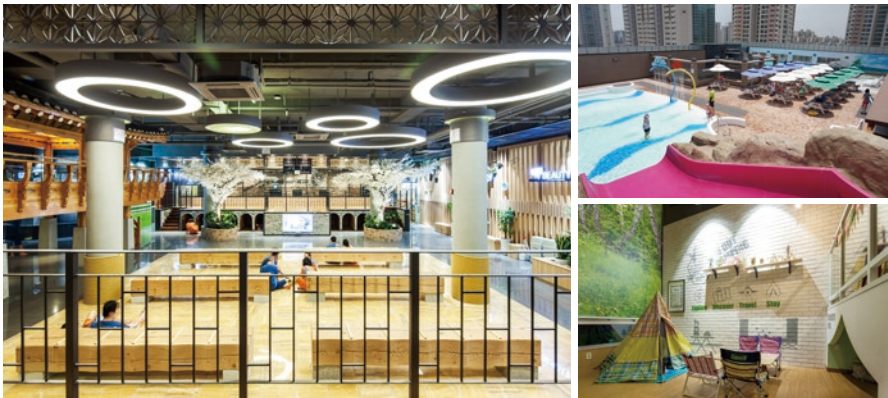
スパランド センタムシティ 釜山海雲台の大規模スパ施設



釜山の海雲台にある大規模スパ施設。地下1000mから湧き出す天然温泉を利用した18の温泉浴場と、13種類のテーマ別チムジルバンが楽しめる。スパランドは、1階に温泉と韓国式チムジルバン、1.5階にテーマサウナ、2階にエステティックサロンや休憩場、レストラン、カフェなどが揃っている。チムジルバンでは、韓国伝統のチムジルバンと、世界各地のサウナが楽しめる。温泉浴場では2種類の温泉水を楽しめ、女性サウナは露天風呂も完備。リラックスルームでは専門セラピストによるスパプログラムも受けられる。

Information
住 所 釜山広域市海雲台区
ウェブサイト department.shinsegae.com
スパランド利用券 平日大人1万5000ウォン、週末大人1万8000ウォン（1回につき最長4時間まで利用可能）

菁蘿スパラックス ファミリーでも1日楽しめる



菁蘿スパラックスは、チムジルバン、浴場、サウナ、室内キャンプゾーン、屋外プールを備えた大規模施設。子ども連れのファミリーをはじめ、老若男女が1日楽しめる。チムジルバンはテーマ別に異なる温度で管理されており、韓国伝統の汗蒸幕をはじめ、多彩なチムジルバンが揃っている。家族連れに人気のキャンプゾーンは、屋内でキャンプ体験を楽しめる。屋外プールは水着があれば利用でき、チムジルバンから自由に行き来できる。子ども用の浅いプールや大人向けのプール、スライダーなども備えている。

Information
住 所 仁川広域市西区
料金例 昼（5:00～20:00）大人8000ウォン、子供6000ウォン
夜（20:00～5:00）大人1万ウォン、子供8000ウォン

雪花秀フラッグシップストア 韓国のビューティブランドが運営



韓国を代表するビューティーブランドが運営するスパとして、韓国で最大規模を誇る。コンセプトの異なる2つのスパを備えており、地下1階の「雪花秀スパ」ではプライベート空間でラグジュアリーなアンチエイジングや韓方スパプログラムを、4階の「雪花秀バランススパ」では島山公園をのぞむ開放的な空間でカジュアルスパを体験できる。雪花秀スパの代表的なプログラムは、集中アンチエイジングプログラムの「インテンス・ジンセン・ジャーニー」。スパ終了後はメイクアップルームで雪花秀を使ってメイクしながらアフタヌーンティーも楽しめる。

Information
住 所 ソウル特別市江南区
ウェブサイト www.sulwhasoo.com
料金例 インテンス・ジンセン・ジャーニー（100分）30万ウォン

Olivine スパ 産後マッサージや体型管理も



慢性疲労をはじめ、現代人が抱える様々な悩みを解決してくれるプログラムを提供するOlivineスパ。なかでも特徴的なのは、病院や産後ケアセンターと連携し、産前・産後マッサージや体型管理サービスなどの手厚いプログラムを用意している点だ。産後マッサージはデトックス、スリミング、バランスプログラムの3種類。デトックスではリンパマッサージによりむくみや全身の疲労を回復、スリミングでは妊娠と出産で溜まった毒素を排出、バランスプログラムでは軽いストレッチングとマッサージで体のバランスを取り戻す。スパルームは全個室。

Information
住 所 ソウル特別市鐘路区 ウェブサイト www.olivine.co.kr
料金例 フェイシャル（60分）11万ウォン、フェイシャル&ボディケア（100分）24万5000ウォン
D2S産後体型管理（90分）35万ウォン

スカイレーク (SKYLAKE) 化粧品作りを体験できるコスメカフェ



スカイレークは、韓方の材料をもとに自然に近い化粧品作りが体験できるコスメティックカフェ。体験クラスでは、フェイスマスク、韓方石鹸、シャンプー、スプレー作りなどを用意。フェイスマスク作り体験では、フェイスマスク2枚とエッセンス20mlを持ち帰ることができる。フェイスマスク作りに使用するのは、スカイレークの全化粧品に使われている「韓方水」で、18種類の韓方材料を蒸留法で煎じて作られる。体験後のティータイムには韓方茶が楽しめる。店舗1階ではスカイレークの韓方化粧品も購入できる。

Information
住 所 大邱広域市中区
ウェブサイト <http://skylakejapan.jp/>
料金例 クラス：1万ウォン～