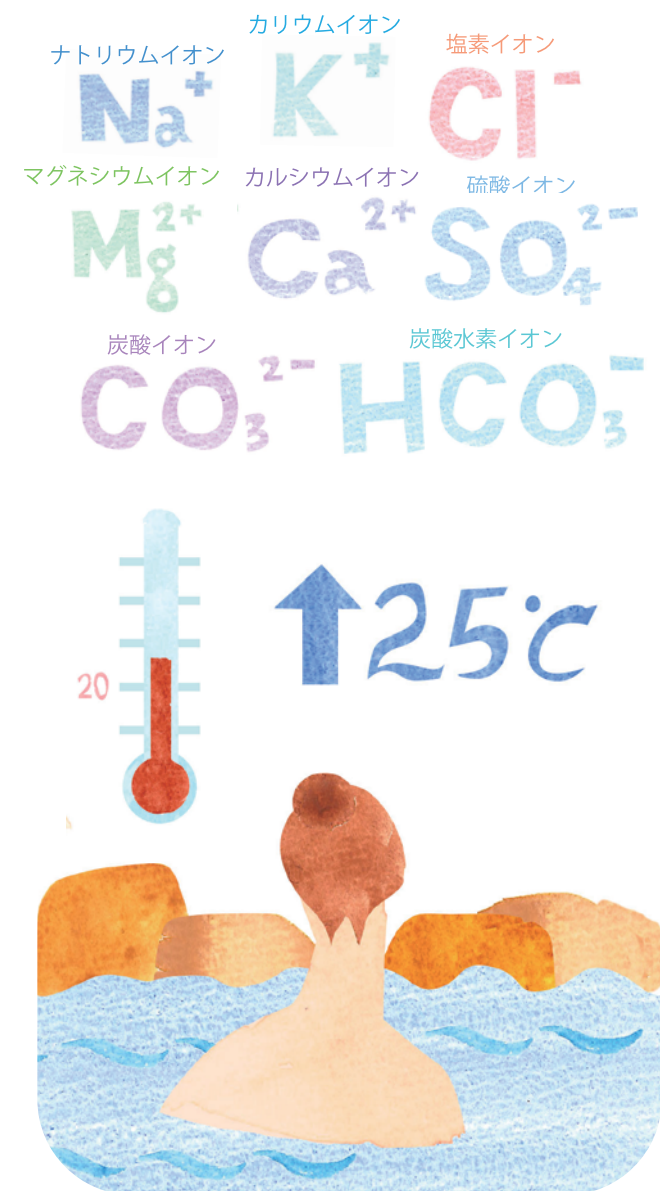


## 温泉とは What is an onsen 온천이란 무엇인가?



温泉法によると、温泉とは「地中から湧出する 温水、鉱水及び水蒸気、その他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く）で、温度摂氏 25℃以上、または別に定められた 19 種類の物質のうち一つが含まれている物」をいいます。

According to the Onsen Law, an Onsen is defined as hot water and water vapor that springs from the Earth either naturally or from artificially-bored holes. The Onsen water needs to be higher than 25°C or needs to contain at least one of 19 selected minerals.

온천법에 따르면 온천이란 '지중에서 용출된 온수, 광수, 및 수증기, 그 밖의 가스 상태의 것 (탄산수소를 주성분으로 한 천연가스 제외)이며, 온도가 섭씨 25 도이상, 또는 따로 정해진 19가지 물질 중 하나가 포함되어 있는 것'을 말합니다.



## 温泉の歴史 History of onsens 온천의 역사

日本は古来より火山活動が活発で、温泉は古くより伝説や神話にも登場しています。最も古い記述は、7 世紀後半より編纂された「古事記」「日本書紀」「万葉集」などに残っています。

Japan is a volcanically active country, and as such, Onsens have been used since ancient times and are mentioned in Japanese legends and mythologies. The oldest descriptions are found in *Kojiki*, *Nihonshoki* and *Manyoshu* which are Japanese historical sources compiled at the of the 7th century.

일본에서는 옛날부터 화산 활동이 활발하고 온천은 옛부터 전설이나 신화에도 등장하고 있습니다. 가장 오래된 기록은 7세기 후반부터 편찬된 '고사기' '일본 서기' '만엽집' 등에 남아 있습니다.



## 温泉の効果 Benefits of onsens 온천의 효과

温泉には疲労回復や健康を保持し病気を予防するなど、さまざまな効果が期待できます。温泉水に含まれるミネラル成分が肌に浸透し、体のいろいろな症状に効果があることが医学的にも証明されています。

Onsens have various effects such as easing fatigue and maintaining health and preventing disease. The minerals contained in Onsen water are absorbed through your skin into your body and provide various medical benefits.

온천에는 피로 회복이나 건강을 유지하고 질병을 예방하는 등 다양한 효과가 기대됩니다. 온천수에 포함된 미네랄 성분이 피부에 침투하여, 몸의 여러가지 증상에 효과가 있다는 것이 의학적으로도 증명되어 있습니다.

# 1

### 湯ぶねに入る前に体を洗う

Wash your body before entering the onsen.  
욕조에 들어가기 전에 몸을 씻는다



湯ぶねに入る前には必ず、洗い場にて全身を洗って汚れを落とす

You must wash yourself and rinse thoroughly before entering the bath. Please sit down on a stool and shower well in the washing area otherwise you may upset other people.

욕조에 들어가기 전에 반드시 샤워 공간에서 몸을 깨끗하게 씻어 더러움을 없앤다



# How to Enjoy ONSEN

## 온천이 맞은 들어가기쪽 温泉の楽しみ方

# 2

### 掛け湯をする

Rinse your body with hot water (known as *Takeyu* in Japanese)  
'카케유'를 한다



体の末端から頭に向かって「掛け湯」をして、お湯の温度に体を慣らす

*Takeyu* is a time when you get ready to enter an onsen by adjusting to the temperature of the water. Pour hot water from the top of your body (feet & hands → legs & arms → body → head). Getting your head wet before entering the hot bath is important especially during the cold winter.

발 끝에서부터 머리로 향해 '카케유' (탕에 들어가기 전에 몸을 깨끗하게 씻기 위한 물)를 해서 물의 온도에 몸을 익숙하게 된다

# 3

### 半身浴からはじめる

Immerse half of your body in the onsen (*Hanshin-yoku*)  
반신욕부터 시작한다



静かに湯ぶねに入り、最初は「半身浴」から。徐々に肩まで浸かってゆったり「全身浴」を。体を浮かせたり、手足を動かして血行を促進させる

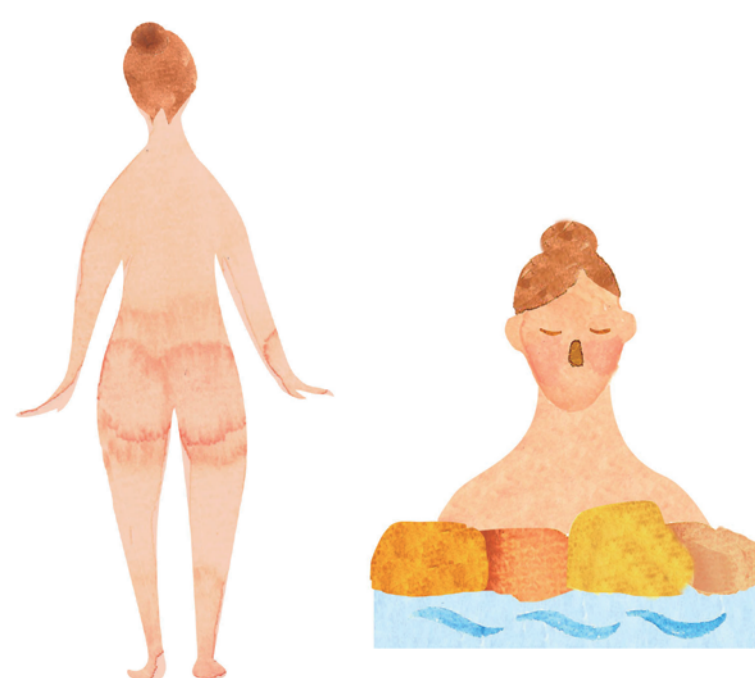
At the beginning, slowly soak half of your body, (known as *Hanshin-yoku*), in the onsen. Gradually, soak your body up to your shoulders. Move your limbs in the bath tub for better blood circulation.

욕조에 조용히 들어가고 처음에는 '반신욕'부터 시작한다. 서서히 어깨까지 담그고 느긋하게 '전신욕'을 한다. 몸을 띄우거나 손발을 움직여 혈액순환을 촉진시킨다

# 4

### 汗ばんできたら湯船から出る

Leave the bath without rinsing your body.  
땀이 나면 욕소에서 나온다



額が汗ばむ程度で湯ぶねから出る。温浴効果を保つため、体は洗い流さない

The best time to get out is when you have beads of sweat on your forehead. Leaving the minerals of the Onsen water on your body is healthy and not rinsing means that you won't feel chilly after the onsen.

If you have sensitive skin, you can of course rinse off.

이마에 땀이 나면 욕소에서 나온다. 온욕 효과를 유지하기 위하여 몸을 씻지 않는다

温泉が熱くても、勝手に 水で薄めてはいけません。

Do not add cold water even if the Onsen is too hot for you.

온천수가 뜨거워도 허가없이 찬물을 섞으면 안 됩니다.



湯ぶねの中にタオルを入れてはいけません。

Do not put towels in the onsen.

욕조 안에 타올을 넣지 마십시오.



タトゥーが入っている人は原則、入浴できません。

No tattoos are allowed (as a general rule).

원칙적으로 타투를 한 사람은 입욕할 수 없습니다.



水着の着用はできません。

No swimsuits are allowed.

수영복을 착용할 수 없습니다.



食後すぐや、飲酒後の入浴は避けましょう。

Avoid bathing right after dining and drinking alcohol.

식사 후나 음주 후 바로 입욕하지 마십시오.



長い髪は束ねて、湯ぶねの中に落とさないようにしましょう。

Long hair should be tied up so that it does not go in the water.

긴 머리는 묶어 욕조 안에 잠기지 않도록 하십시오.



オムツのとれていない乳幼児の入浴はできません。

Infants in a diaper cannot enter an onsen.

기저귀를 착용하는 유아는 입욕할 수 없습니다.



湯あたり防止のため、入浴回数は 1 日 3 回に留めましょう。

Do not bathe more than 3 times a day to prevent dizziness.

'유아타리(장시간 입욕으로 인한 두통, 현기증 등)'를 방지하기 위하여 입욕 횟수는 하루에 3 번만 하십시오.



足元の滑りやすい中で走り回ったり、湯ぶねの中で泳ぐことはやめましょう。

Refrain from running on the slippery floor and swimming in the onsen.

미끄러운 바닥에서 뛰거나 욕조안에서 헤엄치지 마십시오.



のぼせ防止で、入浴中は冷たいタオルを頭の上にのせましょう。

Put a cold towel on top of your head to help prevent dizziness while you are in the onsen.

현기증이 나지 않도록 입욕중에는 차가운 타올을 머리 위에 올려 보십시오.



湯あがりは体を拭いてから脱衣所へ。

Wipe your body before going back to the changing area.

입욕 후 몸을 잘 닦고 탈의장으로 가십시오.



入浴後は水分と休息をしっかりととりましょう。

Take plenty of rest and drink water after bathing.

입욕 후 물을 마시고 휴식을 잘 취하십시오.

