이칭고.앱

중국 마사지 가이드

외국인 방문객을 위한 중국 마사지 전통 완벽 가이드

推拿 · 足疗 · 针灸 · 拔罐 · 刮痧 · 经络按摩 · 盲人按摩

중국은 4,000 년이 넘는 역사를 자랑하는 세계에서 가장 오래되고 정교한 마사지 전통을 가진 나라 중 하나입니다. 강력한 심부 조직 마사지인 투이나부터 명상적인 발 반사요법, 그리고 극적인 효과를 노리는 부항 요법까지, 중국 마사지는 대부분의 외국인 관광객들이 제대로 접해보지 못하는 세계입니다. 이 가이드는 여러분이 알아야 할 모든 것을 알려드립니다.

ichingo.app · 중국 웰니스 가이드 · 2026

ichingo.app

서론 — 중국의 4 천년 마사지 전통

중국 마사지는 현대의 웰빙 트렌드가 아니라, 4 천 년 이상의 역사를 지닌 의학적 치료 전통이며, 전통 중국 의학(TCM)의 필수적인 부분으로 발전해 왔습니다. 주로 근육 이완에 초점을 맞추는 서양 마사지와는 달리, 중국 마사지 전통은 기(氣, Qì - 생명 에너지)가 인체의 경맥(经络 - jīnglù - 경락)을 통해 흐른다는 개념에 기반을 두고 있습니다. 이 흐름이 막히면 질병과 통증이 발생하며, 마사지는 흐름을 회복시켜 줍니다.

외국인 관광객에게 중국의 마사지 문화는 모든 필요와 예산에 맞는 다양한 선택지를 제공합니다. 도시 곳곳에 자리 잡은 세계적인 수준의 발 마사지 숍부터 한의원에서 제공하는 고대 치료법까지 다채로운 서비스를 경험할 수 있습니다. 다양한 마사지 종류와 기대할 수 있는 점, 그리고 제대로 즐기는 방법을 알아두면 중국의 훌륭한 일상 속 사치를 최대한 만끽할 수 있을 것입니다.

ichingo.app 연결: 중국에서 마사지 서비스를 찾고, 예약하고, 이용하세요:

디안핑(大众点评)은 중국에서 가장 신뢰받는 마사지 및 웰니스 서비스 리뷰 플랫폼입니다. '주파잉'(마사지) 또는 '발 마사지'와 함께 위치를 검색하면 수천 건의 실제 사용자 리뷰, 사진, 가격 정보를 확인할 수 있습니다. 믿을 수 있는 서비스를 찾는 가장 확실한 방법입니다. 자세한 안내는 ichingo.app 에서 확인하세요.

메이투안(美团) — 온라인으로 마사지 예약을 하고 할인된 패키지 상품을 구매하세요. 많은 마사지 샵에서 메이투안 바우처를 통해 상당한 할인을 제공하며, 보통 매장 방문 가격에서 30~50%까지 할인받을 수 있습니다. 자세한 안내는 ichingo.app 에서 확인하세요.

바이두 지도(百度地图) — 중국어로 된 마사지 종류를 검색하고 가장 가까운 믿을 수 있는 마사지샵으로 안내받으세요. 도착하면 얀덱스 번역 앱을 이용해 중국어 간판, 메뉴, 시술 목록 등을 카메라로 번역할 수 있습니다. 자세한 사용법은 ichingo.app 에서 확인하세요.

Yandex Translate — 마사지샵의 서비스 메뉴, 시술 설명, 가격표 등을 카메라로 번역해 보세요. 특히 전문적인 시술을 예약할 때, 예약 내용을 정확히 이해하는 데 필수적입니다. 자세한 안내는 ichingo.app 에서 확인하세요.

파트 1 — 중국 마사지의 주요 유형

투이나推拿 투이나

강도: 중~강함 **소요 시간:** 60~90 분 **가격대:** 시간당 80~200 엔

중국의 기초 치료 마사지는 모든 중국 전통 치료법의 근간을 이룹니다.

추나(推拿, 문자 그대로 '밀고 잡기')는 중국 전통 의학에 가장 깊이 뿌리내린 치료 마사지의 가장 기본적인 형태입니다. 주로 근육에 작용하는 서양 마사지와 달리, 추나는 신체의 특정 지압점과 경락을 자극합니다. 시술자는 밀기, 누르기, 주무르기, 굴리기, 진동시키기 등 다양한 기법을 사용하여 해당 부위를 마사지합니다.

📌 **주요 사실:** 추나 요법은 중국에서 2,000 년 이상 시행되어 왔으며, 중국 대학에서 정식 의학 분야로 가르쳐지고 있습니다.
한의원에서 침술 및 한약과 함께 치료법으로 널리 사용되고 있습니다.
추나 요법은 허리 통증, 목 경직, 관절 문제, 두통, 소화 장애 등 특정 건강 문제를 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다.
일반적으로 시술은 옷을 입은 상태 또는 얇은 천으로 몸을 가린 상태에서 진행됩니다.
강도는 조절 가능합니다. 더 약한 압력을 원하시면 시술자에게 알려주세요.

💡 **방문객 팁:** 한의원이나 인증된 클리닉에서 받는 추나 요법은 훈련된 의료 전문가가 시행하며 단순한 휴식이 아닌 진정한 치료 효과를 제공합니다. 특정 신체 질환이 있다면 이러한 종류의 치료를 받는 것이 좋습니다.
서양식 마사지와는 느낌이 상당히 다를 수 있습니다. 부드럽게 흐르는 듯한 동작보다는 특정 부위에 집중적인 압력을 가하는 방식입니다. 일부 기법은 강하게 느껴질 수 있지만, 심한 통증을 유발하지는 않습니다.
더 가벼운 압력을 원하면 '轻一点'(qīng yīdiēn), 더 강한 압력을 원하면 '중일点'(zhòng yīdiēn)이라고 말하세요.

📱 **ichingo.app 연동:** Dianping 에서 '推拿'을 검색하여 가까운 한방 마사지 클리닉을 찾아보세요. 평점(4.5 점 이상 추천)으로 필터링하고, 사진에 자격증을 소지한 시술자가 나와 있는 곳을 찾으세요. 도착하면 Yandex Translate 를 사용하여 가격표를 카메라로 읽어보세요.

발 반사요법 足疗/足底按摩 Zúliáo

강도: 약함~중간 **소요 시간:** 60~90 분 **가격대:** 시간당 60~150 엔
중국에서 가장 쉽게 접할 수 있고 사랑받는 웰빙 의식 - 도시의 거의 모든 거리 모퉁이에서 찾아볼 수 있습니다.

발 마사지(足疗 zúliáo 또는 足底按摩 zúdǐ ànmó)는 중국에서 가장 인기 있고 널리 이용 가능한 마사지 서비스입니다. 그럴 만한 이유가 있는데, 발 마사지는 심신을 깊이 이완시켜주고, 처음 접하는 사람도 부담 없이 즐길 수 있으며, 일반적으로 가격도 저렴하고, 발이 신체의 다른 부위와 어떻게 연결되어 있는지에 대한 정교한 이해를 바탕으로 하기 때문입니다. 중국식 발 반사요법은 신체의 모든 장기와 기관이 발에 상응하는 반사점을 가지고 있으며, 이러한 반사점을 자극하면 신체 전반의 치유를 촉진한다는 원리에 기반합니다.

📌 **주요 정보:** 중국 발 마사지 샵은 중국 도시의 거의 모든 상업 거리에 있으며, 도보 5 분 이내 거리에 거의 항상 위치해 있습니다.
정식 마사지 세션은 일반적으로 따뜻한 약초 족욕(药浴 yàoyù)으로 시작하여 마사지로 이어집니다.
이러한 경험에는 치료의 일환으로 다리와 종아리에 대한 추가 운동이 포함되는 경우가 많습니다.
처음 방문하시는 분들께도 전혀 문제없습니다. 특별한 준비 없이 양말과 신발만 벗으시면 됩니다.
많은 상점에서 어깨와 머리 마사지를 추가 옵션으로 제공합니다.

방문객 팁: 발 마사지는 중국의 웰빙 문화를 처음 접하는 외국인 방문객에게 이상적인 시작점입니다. 편안하고, 문화적으로 흥미로우며, 가격 또한 매우 합리적입니다. 발을 담그는 것을 포함한 90 분 마사지 비용은 서양 도시에서 커피 한 잔 값보다도 저렴한 경우가 많습니다.

족욕 초반에 사용하는 약초에는 전통 중국 약재가 포함되어 있어 물이 약초 때문에 적갈색이나 어두운 색을 띠는 경우가 많습니다. 이는 지극히 정상적이며 오히려 건강에 도움이 됩니다.

만약 시술자가 특히 민감한 부위를 건드린다면, 반사요법 원리에 따라 해당 장기가 스트레스를 받고 있다는 것을 나타낼 수 있으며, 이는 진단에 유용한 정보로 간주됩니다.

일반적인 가격: 기본 발 마사지 (60 분): 60~80 엔

프리미엄 발 마사지 및 허브 족욕 (90 분): 100~150 엔

발 마사지 + 어깨/목 마사지 추가 (90 분): 120~180 엔

고급 스파 발 관리: 200~400 엔 이상

이칭고 앱 연동: 다이앤핑(Dianping)에서 '足疗' 또는 '足底按摩'를 검색하여 근처 발 마사지 샵을 찾아보세요. 사용자 리뷰와 사진도 확인할 수 있습니다. 메이투안(Meituan)에서는 발 마사지 30~50% 할인 쿠폰을 자주 제공하니 방문 전에 확인해 보세요.

전신 경락 마사지 经络按摩 Jīnluò

강도: 약함~중간 **소요 시간:** 60~90 분 **가격대:** 시간당 100~250 엔

전통 중국 의학의 에너지 경로를 따르는 명상적인 전신 치료법입니다.

경맥 마사지(经络按摩)는 전통 중국 의학에서 인체 전체에 흐른다고 보는 에너지 통로(经络 jīngluò)에 초점을 맞춥니다. 시술자는 이러한 통로를 따라 부드럽고 지속적인 압력을 가하여 막힌 부분을 풀어주고 기의 원활한 흐름을 촉진합니다. 일반적으로 추나(Tuina)보다 명상적이고 유연한 느낌이며, 특정 혈자리에 집중적인 강도로 자극을 주지 않습니다.

주요 정보: 경락 체계는 12 개의 주요 경맥과 8 개의 기경맥으로 구성되며, 각 경맥은 특정 장기 및 신체 기관과 관련되어 있습니다.

일반적으로 마사지 테이블에 가벼운 덮개를 씌우고 마사지 오일을 사용하여 시술합니다.

이 치료법은 심신을 편안하게 해주는 동시에 치료 효과를 얻도록 고안되었습니다.

스트레스, 피로, 수면 문제 및 전반적인 건강 유지에 특히 도움이 됩니다.

전통적인 중국 식물성 오일을 사용하는 아로마테라피 요소와 결합되는 경우가 많습니다.

방문객 팁: 경락 마사지는 강렬한 압력을 가하는 추나 마사지보다 더욱 편안하고 부드러운 경험을 원하는 방문객에게 탁월한 선택입니다. 특히 스트레스 해소와 시차 적응에 효과적입니다.

에너지 통로를 따라 흐르는 듯한 마사지와 아로마 오일의 조합은 서양의 웰빙 시설에서는 찾아볼 수 없는 진정으로 특별한 경험을 선사합니다.

블라인드 마사지盲人按摩 Mángrén

강도: 중~강함 **소요 시간:** 60~90 분 **가격대:** 시간당 60~120 엔

독특한 중국 기관으로, 뛰어난 감수성과 기술로 유명한 공인 시각장애인 마사지사들이 있습니다.

시각장애인 마사지(盲人按摩)는 중국 웰빙 문화의 가장 독특한 특징 중 하나입니다. 시각장애인 마사지사는 정부 지원을 받아 전문 마사지 자격증을 취득할 수 있는 산업입니다. 이 전통은 시각 장애가 촉각을 극적으로 예민하게 만든다는 믿음에 기반하며, 많은 마사지사들이 오직 촉각만으로 긴장, 막힘, 불균형을 감지하는 매우 정교한 능력을 개발해 왔습니다. 흰 지팡이 그림이나 '盲人按摩'이라는 글자가 적힌 간판으로 쉽게 알아볼 수 있는 이러한 마사지 샵들은 중국 도시 곳곳에서 찾아볼 수 있습니다.

📌 **주요 정보:** 중국에서는 시각 장애인 마사지가 치료 전문 직종이자 시각 장애인을 위한 취업 경로로서 정부의 공식적인 지원을 받고 있습니다.

실무자들은 공인된 교육 프로그램을 통해 정식 자격증을 취득합니다.

많은 단골 고객들은 시술자의 감각과 기술의 탁월함 때문에 시각 장애 마사지를 특별히 선호합니다.

가격대는 일반적으로 저가에서 중가 사이입니다. 품질은 훌륭하지만 운영비용이 낮기 때문입니다.

마사지는 등, 어깨, 목, 팔다리를 포함한 전신을 대상으로 하며, 종종 머리까지 포함하기도 합니다.

💡 **방문객 팁:** 중국에 오래 거주한 사람들은 시각 장애인 마사지 숍이 저렴한 가격에 최고의 치료 효과를 제공하는 곳 중 하나라고 입을 모아 추천합니다. 시술자의 예민한 촉각 감각이 일반 마사지와는 차원이 다른 치료 효과를 만들어냅니다.

가게 앞면에 흰 지팡이 그림이나 '盲人按摩'(mángrén ànmó)라는 글자가 있는 독특한 간판을 찾아보세요.

ichingo.app

제 2 부 — 전통 중국 의학 건강 관리법

중국은 일반적인 마사지를 넘어, 대부분의 서양 국가에서는 찾아볼 수 없는 다양한 전통 중국 의학(TCM) 기반의 웰빙 치료법을 제공합니다. 이러한 치료법들은 다소 극적이거나 생소하게 느껴질 수 있지만, 수천 년에 걸쳐 발전해 왔으며 그 효능을 뒷받침하는 방대한 전통 지식을 보유하고 있습니다.

부항 요법 拔罐 Báguàn

강도: 약함 (독특한 감각) **소요 시간:** 30~60 분 **가격대:** 회당 80~200 엔

뚜렷한 원형 자국을 남기는 이 시술은 중국에서 2,000 년 이상 사용되어 왔습니다.

부항 요법(拔罐 báguàn)은 시각적으로 가장 독특한 한의학 치료법 중 하나입니다. 뜨겁게 달군 유리, 대나무 또는 실리콘 컵을 피부에 올려놓으면 진공 효과가 발생하여 피부가 컵 안으로 빨려 들어갑니다. 이러한 흡착 작용은 혈액 순환을 촉진하고 근육 긴장을 완화하며 독소를 제거하고 기의 흐름을 원활하게 한다고 여겨집니다. 치료 후에는 피부에 연한 분홍색에서 진한 빨간색 또는 보라색에 이르는 독특한 원형 자국이 남는데, 이는 시술자가 확인한 기혈 순환 정체의 정도에 따라 달라지며, 일반적으로 며칠 내에 사라집니다.

주요 사실: 부항 요법은 중국, 중동, 고대 이집트에서 2,000 년 이상 사용되어 왔습니다.

부항 시술 후 남는 원형 자국은 정상적인 시술 결과이며, 일반적인 의미의 멍이 아닙니다. 한의학에서는 이러한 자국이 기혈 순환이 정체된 부위를 나타낸다고 해석합니다.

대부분의 자국은 3~7 일 이내에 사라집니다.

현대의 부항 시술에서는 전통적인 화기로 가열하는 유리컵 대신 실리콘컵을 사용하는 경우가 많습니다.

특히 허리 통증, 근육통, 호흡기 질환 및 심신 이완에 인기가 많습니다.

올림픽 선수들의 얼굴에 부항 자국이 찍히면서 국제적으로 유명해졌습니다.

방문객 팁: 부항 시술을 받으시면 자국이 며칠 동안 남을 수 있다는 점을 유의하세요. 맨살이 드러나는 행사가 있다면 미리 계획을 세우시는 것이 좋습니다.

부항 시술 중에는 특이한 느낌이 들지만 통증은 없습니다. 마치 피부를 강하게 당기거나 흡착하는 듯한 느낌입니다. 대부분의 사람들은 이러한 감각에 익숙해지면 깊은 편안함을 느낍니다.

피부 질환, 손상된 피부 또는 피해야 할 부위가 있는 경우 시술자에게 알려주십시오.

중요 사항: 부항 시술은 특정 피부 질환, 혈액 질환이 있거나 임산부에게는 적합하지 않습니다. 시술 전 반드시 시술자에게 건강 상태를 알려주십시오.

매장에서 깨끗하고 살균된 컵을 사용하는지 확인하십시오. 평판이 좋은 한의원과 오랜 역사를 자랑하는 한의원은 적절한 위생 기준을 준수합니다.

구아샤 刮痧 구아샤

강도: 중간 **소요 시간:** 30~60 분 **가격대:** 회당 60~150 엔

겉보기엔 강렬해 보이지만 근육 긴장을 놀랍도록 완화시켜주는 고대의 마사지 기법입니다.

괄사(刮痧, 문자 그대로 '열/사'를 긁어내는 것)는 매끄러운 가장자리를 가진 도구(전통적으로는 옥, 뿔, 도자기로 만들어졌지만, 현재는 매끄러운 돌로 만든 도구가 흔히 사용됨)를 기름칠한 피부에 단단히 누르고 경락을 따라 또는 긴장된 근육을 가로질러 길게 긁어내는 시술입니다. 부항과 마찬가지로 피부에 붉은 반점이 생기는데, 이는 보기에 놀라울 수 있지만 한의학에서는 정체된 혈액과 독소가 조직에서 배출되는 것을 나타내는 것으로 여겨집니다. 붉은 반점은 일반적으로 며칠 내에 사라집니다.

📌 **주요 정보:** 괄사는 중국에서 수세기 동안 시행되어 왔으며, 가정에서 흔히 사용하는 민간요법이자 전문적인 치료법으로 자리 잡았습니다.

오일을 바른 도구를 피부에 단단히 누르고 한 방향으로 긁어내면 강한 마사지를 받는 것과 비슷한 느낌이 듭니다.

한의학에서는 이러한 발적(痧, '샤')이 기혈 순환이 원활해졌다는 증거로 여겨집니다.

특히 목 통증, 허리 통증, 근육 피로, 감기 또는 호흡기 질환에 효과적입니다.

붉은기는 보통 2~5 일 내에 사라집니다.

💡 **방문객 팁:** 괄사는 최근 서양식 얼굴 관리(훨씬 부드러운 방식)에 사용되면서 국제적으로 큰 주목을 받았습니다. 전통적인 바디 괄사는 훨씬 더 강렬하며 다른 효과를 냅니다.

겉보기엔 극적이지만, 실제로 해보면 굉장히 편안한 경험을 할 수 있습니다. 많은 사람들이 이 방법을 시도해 본 후 만성 근육 긴장 관리를 위해 꾸준히 이용하게 됩니다.

침술 针灸 Zhēnjiò

강도: 매우 약함 (침 사용) **소요 시간:** 45~75 분 **가격대:** 회당 100~300 엔

중국에서 가장 세계적으로 인정받는 전통 중국 의학 치료법으로, 신체의 특정 부위에 가는 침을 놓아 에너지 균형을 맞추는 것입니다.

침술(针灸 zhēnjiǔ)은 인체의 경락을 따라 특정 지점에 매우 가늘고 멸균된 침을 꽂는 치료법입니다. 겉보기와는 달리 침은 매우 가늘어서 많은 사람들이 시술 시 거의 감각을 느끼지 못합니다. 이 치료법은 특정 지점에 침을 꽂으면 기의 흐름이 촉진되어 신체 시스템의 균형이 회복된다는 원리에 기반합니다. 침술은 가장 널리 알려지고 국제적으로 연구된 한의학 치료법 중 하나이며, 중국 전역의 한의원과 개인 의원에서 받을 수 있습니다.

📌 **주요 사실:** 침술은 세계보건기구(WHO)에서 다양한 질환에 효과적인 치료법으로 인정받고 있습니다.

현대 침술에 사용되는 침은 멸균 처리되어 일회용으로 사용되며, 주사 바늘보다 훨씬 가늘습니다.

삽입 부위에 느껴지는 감각은 날카로운 통증이 아니라 둔한 통증, 저림 또는 온감으로 묘사되는 경우가 많습니다.

전체 치료 과정은 환자가 휴식을 취하는 동안 20~40 분 동안 침을 꽂아두는 것으로 구성됩니다.

중국에서는 한의원에서 받는 침술 치료가 국민건강보험의 적용을 받습니다.

방문객 팁: 만성 통증, 두통, 불면증, 소화 불량, 불안 등 특정 건강 문제가 있다면, 중국 한의원에서 받는 침 치료는 서양 국가에서 받는 동일한 치료 비용보다 훨씬 저렴한 가격으로 이용할 수 있는 매우 효과적인 건강 관리 방법입니다.

처음 방문하시는 분은 시술자에게 처음 왔다고 말씀하세요(第一次 dì yī cì). 숙련된 시술자는 시술 과정을 설명하고 그에 맞춰 치료를 조정해 줄 것입니다.

중요 사항: 자격을 갖춘 한의사에게 시술받고, 멸균 처리된 개별 포장 침을 사용하는지 반드시 확인하십시오. 한의원 및 인증된 클리닉은 최고 수준의 위생 기준을 준수합니다.

출혈 장애, 심박 조율기 착용자 또는 임산부에게는 적합하지 않습니다 (임신 중에는 특정 시술이 금기입니다). 반드시 병력을 알려주십시오.

뜸 艾灸 Àijiō

강도: 온열 요법 **소요 시간:** 30~60 분 **가격대:** 회당 60~150 엔

말린 쑥을 태워 침술점을 따뜻하게 하고 자극하는 고대의 치료법은 독특한 감각적 경험을 선사합니다.

뜸(艾灸 àijiǔ)은 말린 쑥(艾草 àicǎo)을 특정 혈자리나 경락 위에 태워 해당 부위를 따뜻하게 하고 기의 흐름을 자극하는 치료법입니다. 타는 쑥은 특유의 은은한 흙냄새 같은 연기를 내뿜으며 깊고 따뜻한 온기를 선사하는데, 많은 사람들이 이 온기를 매우 편안하게 느낀다고 합니다. 뜸은 종종 침술과 병행되며, 특히 관절통, 소화불량, 피로, 특정 부인과 질환 등 한의학에서 '한기'와 관련된 질환에 많이 사용됩니다.

주요 사실: 뜸 치료는 3,000 년 이상 중국 전통 의학의 한 부분으로 자리 잡았습니다.

현대 뜸 치료에서는 연기 발생을 줄이기 위해 무연 뜸봉이나 전기 뜸 기기를 사용하는 경우가 많습니다.

쑥을 태울 때 나는 특유의 냄새는 흙냄새와 풀냄새가 섞인 듯한 향인데, 처음 맡아보는 사람들은 때때로 대마초 연기와 비슷하다고 생각하기도 합니다(물론 둘 사이에는 아무런 관련이 없습니다).

한의학에서는 특히 추운 계절이나 한랭 체질인 사람에게 몸을 따뜻하게 하고 활력을 주는 효과가 있다고 여겨집니다.

방문객 팁: 뜸 연기 냄새는 특유의 냄새가 나며 옷에 오래 남을 수 있습니다. 이는 지극히 정상적인 현상이며, 정통 전통 치료의 증거로 여겨집니다. 연기에 민감하신 분은 무연 뜸(无烟艾灸 wúyān àijiǔ) 옵션에 대해 문의해 주세요.

침과 뜸을 한 번에 시술하는 것은 가장 완벽한 전통 한의학 건강 관리 방법 중 하나이며, 중국에서는 서구 국가에서 받는 동일한 치료 비용의 극히 일부만으로 받을 수 있습니다.

파트 3 — 전문 및 지역별 마사지 체험

핫 스톤 마사지 热 stone 按摩 Rèshí

강도: 약함~중간 **소요 시간:** 60~90 분 **가격대:** 회당 150~350 엔

매끄럽게 데워진 현무암 돌과 마사지 기법을 결합한 치료법으로, 특히 고급 중국식 스파에서 인기가 높습니다.

핫스톤 마사지는 전통적인 중국 마사지 기법과 특정 온도로 가열된 매끄러운 화산 현무암 돌을 결합한 마사지입니다. 돌은 신체의 주요 경혈에 놓여 마사지 도구로 사용되며, 근육에 깊고 깊숙이 스며드는 온기를 전달합니다. 중국 전통 의학에서는 경락 마사지 기법 및 에센셜 오일과 함께 사용되는 경우가 많습니다. 이 마사지는 심신의 이완을 유도하며, 특히 근육 긴장, 냉증으로 인한 불편함, 스트레스 해소에 효과적입니다.

여행 팁: 핫스톤 마사지는 중국 스파 호텔이나 고급 웰니스 센터에서 특히 인기가 높습니다. 메이투안이나 클룩을 통해 예약하면 훨씬 저렴한 가격으로 이용할 수 있는 경우가 많습니다.

중국 북부에서는 겨울철에 뜨거운 돌 마사지가 특히 인기가 많으며, 신체의 경락을 따뜻하게 하는 데 특히 효과적이라고 여겨집니다.

머리, 목, 어깨 마사지 头肩颈按摩 Tóu jiān jūng

강도: 중간 **소요 시간:** 30~60 분 **가격대:** 회당 50~100 엔

가장 효과적이고 널리 이용 가능한 신속 증상 완화 치료법으로, 사무직 종사자와 여행객에게 적합합니다.

두피, 목, 어깨 마사지(头肩颈按摩)는 현대 생활에서 가장 많은 영향을 받는 부위, 즉 장시간 화면 사용, 잦은 여행, 스트레스, 그리고 잘못된 자세를 개선하는 데 효과적입니다. 중국에서 가장 흔하게 제공되고 쉽게 접할 수 있는 마사지 중 하나로, 단독 서비스로 제공되거나 발 마사지에 추가 서비스로 제공되는 경우가 많습니다. 일반적으로 앉은 자세에서 두피, 관자놀이, 목, 어깨, 그리고 등 윗부분을 마사지하며, 가벼운 옷차림으로 시술하는 경우가 흔합니다.

방문객 팁: 장시간 비행, 기차 여행 또는 회의에 참석하느라 지친 여행객에게 이상적인 서비스입니다. 많은 발 마사지 샵과 이발소에서 30 분짜리 발 마사지 서비스를 40~60 엔 정도의 저렴한 가격으로 제공하고 있습니다.

두피 마사지는 특히 주목할 만한 부분인데, 중국식 두피 마사지는 특정 지압점과 기술을 사용하며, 많은 서양 방문객들이 이를 통해 놀라울 정도로 편안함을 느낍니다.

병원 TCM 마사지 医院推拿 Yīyuan

강도: 치료 **적 일반적인 소요 시간:** 45~90 분 **가격대:** 회당 80~200 엔

가장 의학적으로 엄격한 선택은 등록된 병원 및 의원에서 근무하는 자격을 갖춘 한의사입니다.

특정 질환을 앓고 있거나 최고 수준의 치료를 원하는 방문객을 위해 중국의 한의원(中医院 zhōngyī yuàn)에서는 의학 학위를 소지한 정식 한의사가 마사지와 수기 요법 서비스를 제공합니다. 중국의 모든 주요 도시에는 한의원이 있으며, 외래 진료과에서는 침, 추나, 부항, 괄사, 뜸 등의 치료를 개인 건강 센터와 비슷하거나 더 저렴한 가격으로 제공합니다. 한의원의 진료 환경은 한의사의 자격과 위생 기준에 대한 최고의 보장을 제공합니다.

방문객 팁: 만성 요통, 두통, 불면증, 관절 문제 등 진정한 건강 문제가 있는 분이라면 한의원 외래 진료를 받아보시는 것이 매우 유익합니다. 자격을 갖춘 한의사가 진단과 치료를 모두 제공합니다.

바이두 지도를 이용해 가까운 '중의원'(TCM 병원)을 검색하고 찾아가세요. 외래 환자 등록 절차는 간단합니다. 대도시의 주요 병원 직원들은 영어를 구사하는 경우가 많습니다.

ichingo.app 연결: 바이두 지도에서 '中医院'(zhōngyī yuàn)을 검색하여 근처 한의원을 찾으세요. 얀덱스 번역 카메라 기능을 사용하여 등록 및 결제 과정을 진행하세요. 대부분 위챗이나 알리페이를 통해 온라인으로 결제할 수 있습니다. 트립닷컴이나 클룩에서도 관광 도시의 주요 병원에서 영어 지원 한의원 진료 예약을 할 수 있습니다. 자세한 안내는 ichingo.app 에서 확인하세요.



제 4 부 - 외국인 방문객을 위한 실용 가이드

좋은 마사지샵 찾는 방법

방법	작동 방식
전평(大众点评)	중국어로 된 마사지 종류(足疗/推拿/按摩)와 위치를 함께 검색하세요. 평점으로 필터링하는 것도 좋은 방법입니다. 4.5 점 이상은 신뢰할 만한 기준입니다. 사진을 통해 청결도와 전문성을 확인하세요. 얀덱스 번역을 이용하면 최근 후기를 읽을 수 있습니다.
메이투안(美团)	예약하기 전에 할인 쿠폰을 확인하세요. 많은 마사지샵에서 메이투안을 통해 30~50% 할인 쿠폰을 제공합니다. 쿠폰을 구매하신 후 도착 시 휴대폰으로 보여주세요.
워크인(街头找店)	중국 도시에서는 발 마사지 가게와 기본적인 마사지 서비스가 매우 흔하기 때문에, 번화하고 조명이 밝으며 손님들이 눈에 띄는 가게를 고르는 것이 믿을 만한 방법입니다. 사람이 많다는 것은 곧 신뢰할 만하다는 뜻입니다.
호텔 컨시어지	주요 관광 도시에서는 호텔 컨시어지 직원이 근처의 수준 높은 마사지 서비스를 추천해 줄 수 있으며, 현지 업체와 제휴 관계를 맺고 있을 수도 있습니다.
클룩	고급 스파 체험이나 한방 병원 진료를 원하신다면, 클룩에서 영어로 이용 가능한 웰니스 서비스를 찾아보실 수 있습니다. 투명한 가격 정보와 즉시 예약 확정이 가능합니다.

필수 중국어 표현

상황	중국인	발음
발 마사지 받고 싶어요	**我要做足疗**	Wǒ yào zuò zúliáo
60 분만 부탁드립니다.	**60 분**	Liùshí fēnzhōng
더 약한 압력으로 사용해 주세요.	**轻一点**	청의전
더 세게 눌러주세요	**중일点**	Zhòng yīdiǎn
그건 아프잖아	**유点痛**	요우디안 통
비용이 얼마나 드나요?	**더 많은 것?**	Duōshǎo qián?
영문 메뉴가 있나요?	**有英文菜单吗?**	Yǒu yīngwén càidān ma?
저는 허리가 안 좋아요.	**나는 부분이 불허하다**	Wǒ bèibù bù hǎo
이번이 처음이에요	**这是我第一次**	Zhè shì wǒ dì yī cì
알리페이/위챗으로 결제할 수 있나요?	**可以用支付宝/微信付款吗?**	Kěy 려 yòng Zhīfùbòo/Wēixìn fùkuǍn ma?

가격 참고 가이드 — 예상되는 가격

치료 유형	예산(¥)	중가 (¥)	메모
발 마사지 (60 분)	60~80 세	100~150 개	가장 널리 구할 수 있으며, 가격대에 관계없이 품질이 일관적입니다.
시각장애자 마사지 (60 분)	60~90 세	100~130 개	탁월한 품질 대비 가격; 정부 인증 전문가

투이나/전신 마사지 (60 분)	80~120	150~220	치료적 접근; 최상의 결과를 얻으려면 자격을 갖춘 전문가를 찾으십시오.
부항 시술	80~120	150~200	종종 추나 요법과 함께 한 세션에서 진행됩니다.
침술 (한의병원)	100~150 개	200~300 개	최고 수준의 한의원 진료 서비스; 상담 및 치료 포함
뜸 치료 (시술)	60~100	120~180	종합적인 한의학 치료를 위해 침술과 병행하는 경우가 많습니다.
핫스톤 마사지 (60 분)	150~200	250~350 개	일반적으로 중급 스파 및 호텔 웰니스 센터에서 이용 가능합니다.
머리/목/어깨 (30 분)	40~60 세	80~120	발 마사지 서비스에 추가 옵션으로 또는 단독으로 널리 이용 가능합니다.

중요 위생 및 안전 수칙

⚠ **중요 사항:** 시술에 사용되는 모든 기구(부항, 침, 괄사 도구 등)는 일회용이거나 시술 전에 눈에 띄게 소독되었는지 반드시 확인하십시오. 잘 알려진 한의원과 평판 좋은 마사지샵은 높은 위생 기준을 유지하고 있습니다. 만약 위생 상태가 의심스러워 보인다면, 요청하거나 자리를 떠날 권리가 있습니다.

중국 마사지 업소는 법적으로 사업자 등록을 해야 합니다. 합법적인 업소는 점포를 쉽게 알아볼 수 있는데, 눈에 띄는 간판과 영업 중인 직원이 있기 때문입니다.

시술 시작 전에 가격을 협의해야 합니다. 가격표가 게시되어 있지 않으면 요청하세요. 평판이 좋은 업체는 투명한 가격 정책을 시행합니다.

마사지라는 명목으로 영업하는 일부 업소들은 치료 목적이 아닌 서비스를 제공합니다. 이러한 업소들은 일반적으로 가격이 지나치게 저렴하고 조명이 어두우며, 본 가이드에서 설명하는 진정한 웰빙 문화와는 거리가 멉니다. 다이앤핑(Dianping)에서 좋은 후기를 받은 정식 업소를 이용하시기 바랍니다.

중국 마사지 업계를 위한 완벽한 ichingo.app 툴킷

앱	마사지 및 웰빙을 위한 사용 방법
★ 디안핑(大众点评)	'足疗' / '按摩' / '推拿' / '中医院'을 검색하시면 종합적인 사용자 리뷰, 사진, 가격 정보를 확인하실 수 있습니다. 거리와 평점으로 필터링도 가능합니다. 믿을 수 있는 마사지 서비스를 찾는 가장 확실한 방법입니다. 자세한 가이드는 ichingo.app 에서 확인하세요.
메이투안(美团)	할인된 마사지 패키지와 예약권을 매장 방문 가격보다 30~50% 저렴하게 구매하세요. 입구에서 휴대폰을 제시하시면 됩니다. 자세한 안내는 ichingo.app 에서 확인하세요.
Baidu 지도(百島地图)	중국어로 마사지 종류를 검색하고 바로 이동하세요. 근처 한의원을 찾으려면 '中医院'을 검색하세요. 자세한 안내는 ichingo.app 에서 확인하세요.
얀덱스 번역	도착하시면 카메라 번역 기능을 통해 서비스 메뉴, 가격표, 시술 설명을 확인하실 수 있습니다. 예약 및 결제 내용을 정확히 이해하는 데 필수적입니다. VPN 은 필요하지 않습니다. 자세한 안내는 ichingo.app 에서 확인하세요.
알리페이(支付宝)	거의 모든 업소에서 현금 없이 마사지 서비스를 결제하세요. 해외 Visa/Mastercard 를 연동하면 간편하게 결제할 수 있습니다. 자세한 안내는 ichingo.app 에서 확인하세요.
클룩	주요 관광 도시에서 영어로 진료 가능한 한의원, 고급 스파, 가이드가 동행하는 웰니스 투어를 예약하세요. 즉시 예약 확정 및 투명한 가격 정보를 제공합니다. 자세한 안내는

	ichingo.app 에서 확인하세요.
💬 위챗(微信)	많은 마사지 업소들이 예약 및 멤버십 프로그램을 위한 공식 계정을 운영하고 있습니다. 위챗 페이는 모든 유형의 마사지 업소에서 가장 널리 사용되는 결제 수단입니다. 자세한 내용은 ichingo.app 에서 확인하세요.

이 문서에 언급된 모든 앱에 대한 자세한 단계별 가이드(디안핑 설정 방법, 메이투안 바우처 사용 방법, 외국인 방문객으로서 한의원 예약하는 방법 등)는 ichingo.app 에서 확인할 수 있습니다.

