푸꾸옥

태교여행 안내서



2026년 11월 29일부터
12월 2일까지

많이 보지 않고,
잘 쉬다 오는 여행

이번 여행의 목표는 편안함과 안정감이에요. 아침 6시에 섬에 내려 밥을 먹고, 마사지를 받고, 카페에 앉았다가 리조트로 돌아가요.

멀리 가지 않고, 하루 한두 번 가까운 동네로 나가요. 야시장도 걷고 해 지는 것도 보고요. 나머지 시간은 바다 앞에서 보내요. 숙소는 인터컨티넨탈 푸꾸옥 롱비치 3박이고, 책의 모든 시각은 현지시간이에요. 한국 시각에서 2시간을 빼면 돼요.

차례

29 아침 6시, 섬에 내려요 3

30 낮엔 쉬고, 밤엔 야시장 6

1 서쪽 바다로 지는 해 8

2 천천히 집으로 11

+ 부록: 급할 때, 식당, 마사지, 떠나기 전에 13



29

11월 일요일

아침 6시, 섬에 내려요

밤 비행기에서 내리면 아직 이른 아침이에요. 방은 오후 3시에 열리니, 그때까지는 쉴 곳을 옮겨 다니는 날이에요. 짐부터 맡기고, 따뜻한 국물로 속을 달래고, 마사지를 받으며 밀린 잠을 채워요.



06:00 공항 도착, 입국

예뿌니 힘들까봐 걱정이야 ㅠ_ㅠ

입국과 수하물까지 1시간 남짓으로 잡았어요.

07:30 리조트에 짐 맡기기

프런트는 24시간 운영이에요. 얼리 체크인 가능 시간을 다시 물어보세요. 돌아가는 길이면 캐리어를 들고 바로 즈엉동으로 가서 스파에 맡겨도 돼요.

인터컨티넨탈 리조트

길찾기 지도 후기

1



08:15 현지 아침

오징어 쌀국수처럼 냄새가 강한 메뉴는 피하세요.

포 호아

즈엉동 남쪽. 일요일 06:00 오픈, 평점 4.8

길찾기 지도 후기

다른 곳 1곳

오케이 비스트로 (소나시)

일요일 07:00 오픈, 쌀국수와 분짜. 리조트 근처로 움직일 때

길찾기 지도 후기

2

09:15 카페에서 쉬기

Tarapaca Cafe

일요일 08:00 오픈. 에어컨 있음, 조용한 분위기

길찾기 지도 후기

다른 곳 1곳

CHAO Cafe

일요일 08:30~17:00, 평점 4.8

길찾기 지도 후기

3



10:00 샤워 후 마사지 (예약 전)

루아스파

일요일 10:00 오픈. 샤워, 무료 짐 보관, 전 객실 개별룸

길찾기 지도 후기

다른 곳 3곳

피오나스파

일요일 10:00 오픈

길찾기 지도 후기

더베이스파

일요일 09:00 오픈. 리조트 근처로 움직일 때

길찾기 지도 후기

HARNN Heritage Spa (리조트 안)

일요일 09:00 오픈. 이동 없음. 체크인 전 이용 가능한지 문의

길찾기 지도 후기

4



12:00 점심 먹고 리조트로

반쎄오 꾸오이3

리조트로 돌아가는 길. 일요일 10:00 오픈, 평점 4.8. 고수는 미리 빼달라고 하기

길찾기 지도 후기

다른 곳 1곳

Sora & Umi (리조트 안)

리조트로 먼저 돌아가서 먹기

길찾기 지도 후기

13:30 얼리 체크인 또는 선베드

방이 아직이면 수영장이나 해변 선베드에서 쉬세요.



15:00 체크인, 낮잠 예약 완료

저녁 리조트 안에서 일찍 식사

Sora & Umi (리조트 안)

길찾기 지도 후기

다른 곳 2곳

INK 360 (리조트 19층)

일요일 17:00 오픈. 일몰은 17:40쯤

길찾기 지도 후기

마리나 야시장 (리조트 옆)

힘이 남으면 잠깐 산책. 리조트에서 직선 300m쯤, 일요일 16:00~22:00

길찾기 지도 후기

오전을 다르게 보내고 싶다면

리조트 근처로: 리조트에 짐을 맡기고, 오케이 비스트로에서 아침을 먹고, 더베이스파에 다녀와 리조트에서 쉬어요.

여행사 모닝투어로: 공항 픽업, 아침, 마사지가 묶여 있고 짐은 차량에 둘 수 있어요 (약 05:30~14:00). 임산부 가능 여부를 먼저 물어보세요.

컨디션이 나쁘면: 외출 없이 리조트 조식 후 선베드에서 쉬다가 체크인해요.



30

11월 월요일

낮엔 쉬고, 밤엔 야시장

낮에는 늦잠을 자고, 조식에서 과일을 챙기고, 물가에서 쉬어요. 해가 기울면 즈엉동으로 나가 메오키친에서 저녁을 먹고, 딘까우 사원에서 해를 보내고, 야시장을 걷다가 킹콩마트에 들러요.



오전 늦잠, 조식, 과일 챙기기

조식은 Sora & Umi 또는 해변 쪽 Sea Shack에서 먹어요. 시간은 6:30~10:30 또는 7:00~10:00으로 출처가 달라요. 껍질째 있는 과일이 가장 안전해요.

낮 수영장, 점심, 낮잠



낮잠은 일정표의 필수 항목이에요.

15:45 즈엉동으로 출발

리조트에서 약 12km, 차로 30분쯤 잡았어요.



16:15 이른 저녁, 메오키친 월요일 영업 확인

사람이 몰리기 전에 든든히 먹어요. 그러면 야시장에서는 구경만 해도 돼요.

메오키친

126 Tran Hung Dao, 평점 4.7. 일요일 08:00~21:30로 등록

길찾기 지도 후기

다른 곳 1곳

포 호아

가볍게 먹고 싶을 때. 메오키친과 같은 거리

길찾기 지도 후기



17:20 딘까우 사원에서 일몰

해는 17:40쯤 져요. 바위 위 사원이라 오르기 힘들면 아래 방파제에서 봐도 돼요.

딘까우 사원

매일 07:00~20:30

길찾기 지도 후기



18:00 야시장 걷기 월요일 영업 확인

해산물 구이 쪽은 냄새가 강하니 과일과 디저트 쪽으로 다니고, 힘들면 바로 나와요. 얼음과 미리 잘라 둔 과일은 피하세요.

푸꾸옥 야시장 (즈엉동)

54 Nguyen Trai, 일요일 17:00~24:00로 등록

길찾기 지도 후기

다른 곳 1곳

마리나 야시장 (리조트 옆)

즈엉동까지 가기 힘든 날에. 리조트 옆, 평점 4.5

길찾기 지도 후기



19:00 킹콩마트 들르고 리조트로

짐이 늘어나니 마지막에 들러요. 리조트 도착은 20시쯤이에요.

킹콩마트 박당점

108 Bach Dang, 야시장에서 가까운 지점. 일요일 22:30까지

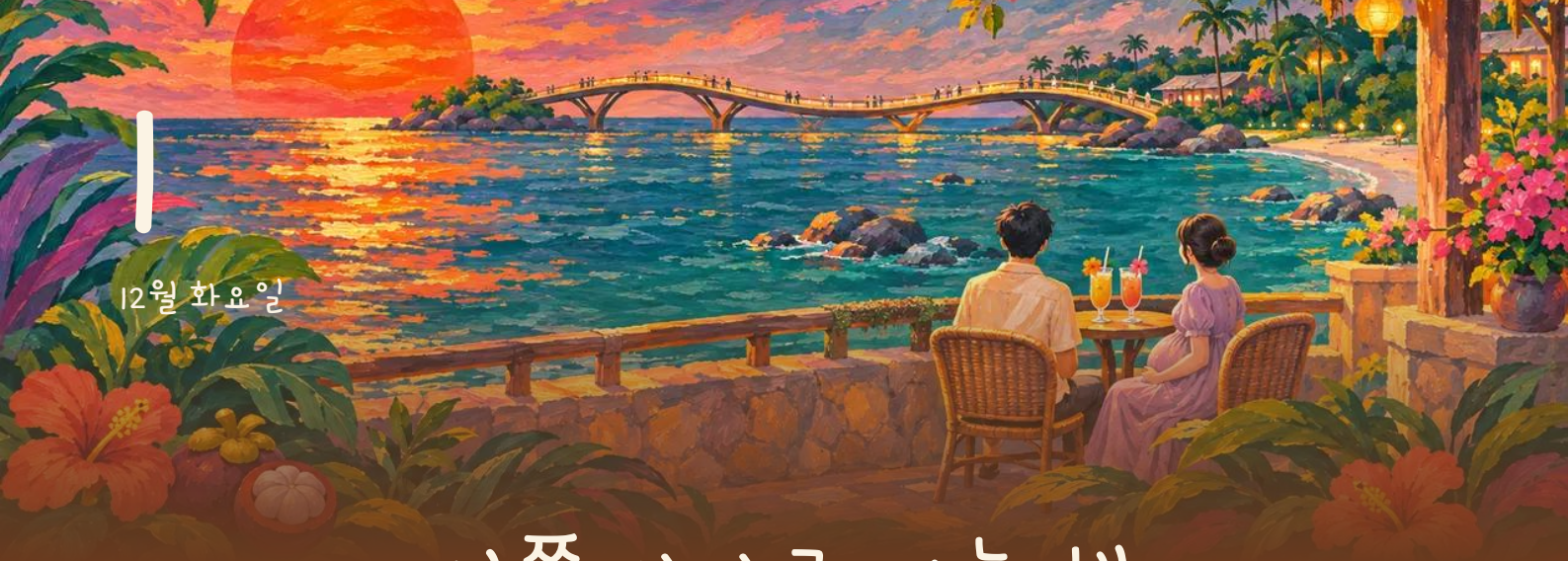
길찾기 지도 후기

다른 곳 1곳

킹콩마트 쩐흥다오점

141A Tran Hung Dao, 메오키친 근처. 일요일 08:00~23:30

길찾기 지도 후기



12월 화요일

서쪽 바다로 지는 해

해가 지는 걸 보러 가는 날이에요. 점심은 리조트 가까운 소나시에서 먹고 돌아와 쉬었다가, 해가 기울 때쯤 선셋타운으로 내려가요. 불꽃놀이 인파가 몰리기 전에 돌아와요.



오전 리조트에서 쉬기



12:00 소나시에서 점심

리조트에서 약 2km 떨어진 동네예요.

비엣키친 (소나시)

베트남 가정식, 평점 4.7. 일요일 10:00~23:00로 등록

길찾기 지도 후기

다른 곳 1곳

SONA KITCHEN (소나시)

평점 4.9. 일요일 09:00~23:00로 등록

길찾기 지도 후기

13:30 마사지 또는 낮잠

원하면 두 번째 마사지를 받아요.

더베이스파

점심 먹은 소나시 안. 임산부 시술 가능 여부 확인 후

길찾기 지도 후기

다른 곳 1곳

HARNN Heritage Spa (리조트 안)

리조트 안. 임산부 시술 가능 여부 확인 후

길찾기 지도 후기

2

16:00 일몰 카페

해는 17:40쯤 져요. 불꽃놀이 시간대에는 사람이 몰릴 수 있으니 일몰만 보고 나오세요.

RuNam Cafe (선셋타운)

바다 전망, 선셋타운

길찾기 지도 후기

다른 곳 3곳

Maison Kayser (선셋타운)

커피와 빵, 선셋타운

길찾기 지도 후기

Zyzu Kafe

즈엉동 69 Tran Hung Dao. 선셋타운과 반대 방향이에요

길찾기 지도 후기

INK 360 (리조트 19층)

이동 없음. 화요일 영업 여부 확인

길찾기 지도 후기



다른 곳에서 찍은
베트남 커피 핀이에요.
카페인이 걱정되면
주스도 좋아요.

3

19:00 돌아오는 길에 저녁

오케이 비스트로 (소나시)

쌀국수, 분짜, 망고 스무디 (얼음 빼고)

길찾기 지도 후기

다른 곳 4곳

반쎄오 꾸오이3

반쎄오, 평점 4.8. 리조트를 지나 조금 더 올라가요. 고수는 미리 빼달라고 하기

길찾기 지도 후기

The Pepper Tree

조용한 저녁, 프랑스와 아시아 요리. 일요일 18:00~22:00로 등록

길찾기 지도 후기

Cyan Bar & Sunset Dining

살린다 리조트 안, 평점 4.7

길찾기 지도 후기

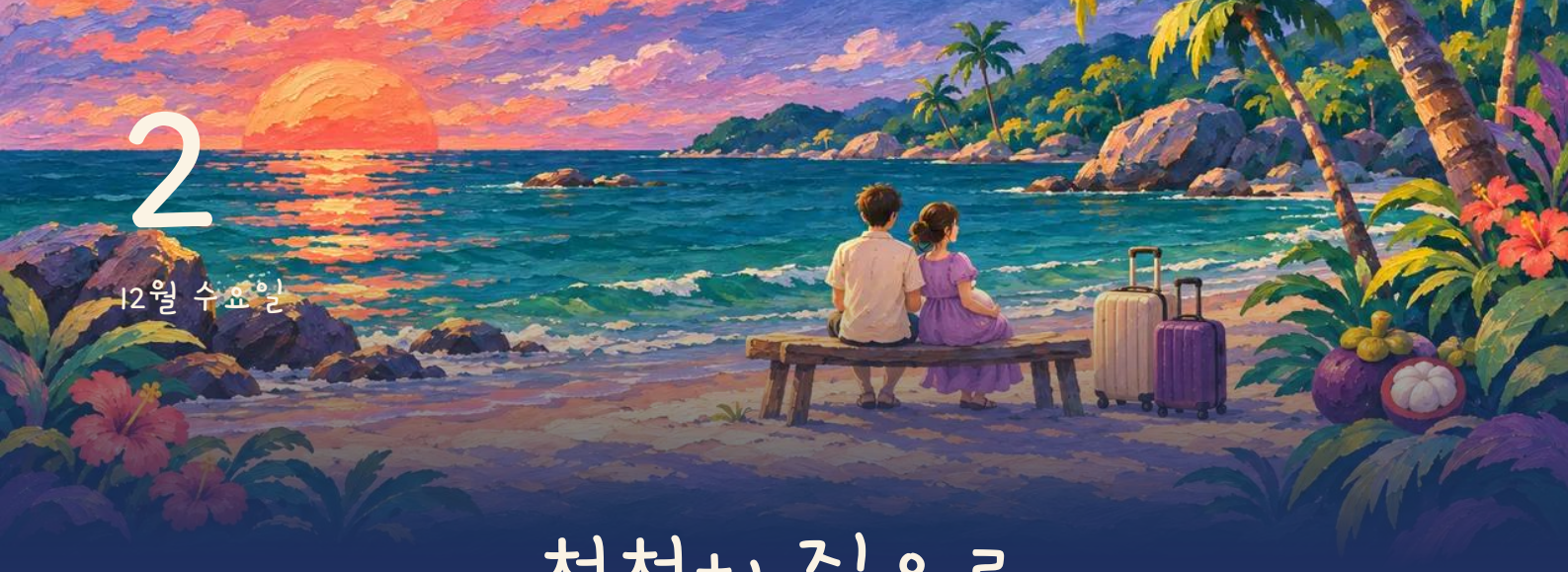
Sora & Umi (리조트 안)

피곤하면 리조트 안에서

길찾기 지도 후기



반쎄오. 다른 곳에서 찍은 사진이에요.



2

12월 수요일

천천히 집으로

비행기는 저녁에 떠나요. 아침을 천천히 먹고, 짐을 싸고, 점심까지 먹고 공항으로 가요. 서두를 일이 없는 마지막 날이에요.



오전 조식, 짐 싸기

12:00 체크아웃 늦은 체크아웃 요청

1

12:30 점심

반쎄오꾸오이3

고수는 미리 빼달라고 하기

길찾기 지도 후기

다른 곳 2곳

비엣키친 (소나시)

길찾기 지도 후기

Sora & Umi (리조트 안)

리조트 안에서

길찾기 지도 후기

13:30 과일 사기 또는 쉬기

슈퍼에서 껍질째 있는 과일을 사거나, 짐을 맡기고 선베드에서 쉬세요.

인터컨티넨탈 리조트

지도 후기

다른 곳 2곳

킹콩마트 소나시점

11/30에 못 산 것 사기. 리조트에서 가까운 지점, 영업시간 정보 없음

길찾기 지도 후기

더베이스파

마사지로 마무리하고 싶을 때 (예약 필요)

길찾기 지도 후기



15:00 공항으로 출발

항공편은 18:00쯤 출발이에요.

푸꾸옥 국제공항

길찾기 지도

부록

급할 때

공공 응급 번호

115

Vinmec 푸꾸옥 병원 (사립)

0297 3985 588

섬 북쪽 Bai Dai. 위급하면 여기부터. 24시간 응급실, 영어 가능

리조트에서 길찾기 지도

푸꾸옥 시 의료센터 (공립)

0297 3846 972

즈엉동 128 30 Thang 4. 24시간으로 등록

리조트에서 길찾기 지도

전화번호와 응급실 운영 정보는 11월 8일 구글맵 기준이고, 직접 통화로 확인하지는 못했어요. 떠나기 전에 한 번 전화해 보세요.

Vinmec 산부인과의 야간 진료 여부는 확인되지 않았어요. 중증은 호치민으로 이송되는 경우가 많아요.

일반 여행자보험은 임신, 출산, 유산 관련 치료를 보상하지 않는 게 기본이에요. 보험사 긴급지원 번호를 저장하고, 해외 결제 한도가 넉넉한 카드를 챙기세요.

식당에서 보여주세요

Không ngò rí, không ngò gai

고수와 톱니고수를 빼달라는 말이에요.

- 날것, 덜 익힌 해산물, 얼음은 피하기
- 냄새가 강한 즈엉동 낮 시장과 느억맘 공장은 일정에서 뺐어요
- 야시장에서는 해산물 구이 쪽을 피해서 다녀요

- 과일은 리조트 조식에서 챙기거나 껍질째 있는 것을 슈퍼에서 사기
- 길거리에서 미리 잘라 파는 과일은 피하기
- 그린파파야 샐러드처럼 덜 익은 파파야는 피하기

마사지 고르기

어느 곳도 임산부 가능 여부가 확인되지 않았어요. 예약 전에 꼭 물어보세요.

루아스파

위치	즈엉동 25 Tran Hung Dao
오픈	10:00
샤워, 짐	샤워 있음, 짐 무료 보관
픽업	확인 전

지도 후기

피오나스파

위치	20 Tran Hung Dao
오픈	10:00
샤워, 짐	확인 전
픽업	확인 전

지도 후기

더베이스파

위치	리조트 근처 소나시 단지 안
오픈	09:00
샤워, 짐	확인 전
픽업	2인 90분 예약 시 무료

지도 후기

HARNN Heritage Spa (리조트 안)

위치	리조트 안
오픈	09:00
샤워, 짐	호텔에 문의
픽업	필요 없음

지도 후기

임산부 메뉴가 있다고 나온 곳도 있어요.

- Mer Spa: 임산부 마사지 59만 동부터. 섬 북쪽으로 안내되어 있어요.
- Premier Village 스파: 90분 임산부 프로그램 250만 동. 섬 남쪽 끝이에요.
- 라센타 스파: 코스에 산전, 산후 관리가 있다고 나와요. 섬 북쪽 그랜드월드에 있어요.

떠나기 전에

- 호텔에 문의하기: 얼리 체크인, 11/29 조식, 늦은 체크아웃, 스파, 공항 픽업, INK 360 평일 영업. 공식 카카오톡 채널에서 한국어로 문의할 수 있다는 후기가 있어요
- 스파를 고르고 임산부 가능 여부를 확인한 뒤 예약
- 여행자보험 가입 전 임신 관련 보장을 서면으로 확인
- 담당의에게 영문 소견서 요청: 주수, 예정일, 합병증 여부, 비행 가능 여부, 혈액형
- 담당의에게 모기 기피제와 뎅기열, 지카 주의사항 문의
- 예약한 항공사의 임산부 규정 확인, 산모수첩 챙기기. 비엣젯은 22주에도 주수 확인 서류와 면책 동의서가 필요하다는 2차 자료가 있어요



다음엔 셋이서.

붙여 둔 사진은 위키미디어 공용의 자유 이용 사진이며, 크기를 줄이고 웹용으로 변환했어요. 음식 사진은 푸꾸옥의 해당 식당에서 찍은 사진이 아니에요. 그림은 모두 AI로 그렸어요.

30일: Phu quoc plage, ntt, CC BY-SA 3.0

1일: Vietnamese Hot Drip Coffee, Andy Li, CC0

1일: Banh Xeo, Eden Center, freshcrackedpepper, CC BY 2.0

장소와 영업시간은 2026년 11월 8일(일요일) 구글맵 기준이에요. 월~수요일 영업시간은 대부분 확인하지 못했으니 가기 전에 확인하세요.