

首爾登山旅遊

SEOUL MOUNTAINS

首爾登山旅遊說明書

首爾登山旅遊說明書

北漢山·仁王山·北岳山·冠岳山







目録

OO2 ALL ABOUT SEOUL HIKING TOURISM 在首爾享受的登山旅行

PART. 2 PART. 1 仁王山 北漢山 004 INTRO 038 INTRO 矗立在市中心的國立公園 一眼盡收首爾美景的山路 010 HIKING COURSE MAP 044 HIKING COURSE MAP 北漢山8大路線登山地圖 仁王山8大路線登山地圖 012 COURSE 01 白雲臺-牛耳九曲路線 046 COURSE 01 禪岩路線 COURSE 02 北漢山城-大南門路線 COURSE 02 漢陽都城路線 014 048 016 COURSE 03 紗帽岩-碑峰路線 COURSE 03 弘智門與蕩春臺城路線 COURSE 04 三千寺路線 COURSE 04 付岩洞路線 018 052 COURSE 05 北漢山城12城門全段路線 COURSE 05 仁王山山麓道路線 020 054 024 COURSE 06 道峰山神仙臺路線 COURSE 06 仁王山林間路線 COURSE 07 道峰山主山脊路線 COURSE 07 仁王山步道:西大門路線 026 058 COURSE 08 北漢山步道:牛耳嶺路路線 COURSE 08 仁王山步道:鐘路路線 028 060 EDITOR'S PICK EDITOR'S PICK 030 062 往扳於自然與市中心的旅行 藝術靈感之旅 036 COLUMN 068 COLUMN

路線地圖



守護北漢山的春之使者

路線難度(容易/一般/困難)

考量區間難度後的各路線全體移動路徑的平均難度

仁王霽色圖-其中所蘊含的故事

● 非常容易	此區間的路面十分平坦,嬰兒車等也可以
	輕鬆移動。除了長者,也非常適合和小孩
	一起來這裡散步。
●容易	此區間的登山路以平坦的泥路為主,
	適合和小孩一起穿上運動鞋散步,
	可能會有一些岩層。
● 一般	此區間必須穿著登山鞋或登山服才能
	走上去,路面大部分由泥土構成,
	但也能遇見木材階梯、岩層和岩陵。
● 困難	帶齊登山用品,必須在出發前做好準備。
	路面突起的區間比較多,由於坡度相當大,
	可以找到已設置繩索和梯子的岩層和岩陵。

PART. 3

北岳山

070	INTRO 治癒身心的山林療法	102	INTRO 市中心芬
076	HIKING COURSE MAP 北岳山8大路線登山地圖	108	HIKING 冠岳山8
078	COURSE 01 彰義門-白岳山脊路線	110	COURS
080	COURSE 02 青瓦臺-三清公園路線	112	COURS
082	COURSE 03 青瓦臺觀景臺-春秋館路線	114	COURS
084	COURSE 04 彰義門-惠化門路線	116	COURS
086	COURSE 05 彰義門-馬岩路線	118	COURS
088	COURSE 06 如來寺-湖景巖路線	120	COURS
090	COURSE 07 北岳天空路路線	122	COURS
092	COURSE 08 白沙室溪谷 - 成均館路線	124	COURS
094	EDITOR'S PICK 療癒心靈之路	126	EDITOF
100	COLUMN 從風水地理看北岳山	132	COLUM 朝鮮王室

DART 4

冠岳山

102	INTRO 市中心充滿活力的活力充電所
108	HIKING COURSE MAP 冠岳山8大路線登山地圖
110	COURSE 01 戀主臺A路線
112	COURSE 02 戀主臺B溪谷路線
114	COURSE 03 紫雲庵山脊路線
116	COURSE 04 鶴岩山脊路線
118	COURSE 05 石山路線
120	COURSE 06 三聖山路線
122	COURSE 07 道林川(新林)溪谷路線
124	COURSE 08 首爾步道第12路線
126	EDITOR'S PICK 補充都市感性的時間
132	COLUMN 朝鮮王室的象徵,獬豸

134 **READY FOR HIKING** 一眼掌握各路線難度

136 關於安全登山的所需裝備和不同季節小提示

138 ECO ADVENTURER 保護環境的零污染登山

本旅行指南的版權屬於首爾觀光財團。未經發行處書面同意,以 任何形式或手段擅自使用本書的內容時,可能會受到法律制裁。 本旅行指南以2024年12月為標準,進行現場採訪並只刊登經嚴 格挑選的資訊,以確保所有內容準確無誤。與本手冊相關並可能 發生的所有損失、傷害與不便,首爾觀光財團將不會承擔任何法 律責任。 發行日 2024年12月 發行處 首爾觀光財團 企劃製作 首爾觀光財團 諮詢 金字等、鄭鍾元·陳宇碩、金纖周、hellotrekking 採訪·攝影・設計(株)a.g. communications co., Ltd. 照月金正活・吳忠錫·金南字·金寶民 編輯 Myungjin C&P

ALL ABOUT SEOUL HIKING TOURISM

在首爾享受的登山旅行

首爾之所以被選為美麗城市,就在於那些環繞市區、高低不 一的山。位於首爾東西南北,彷彿從四方環抱首爾的北漢 山、德陽山、冠岳山、龍馬山,是氣宇非凡的外四山。往內則 有內四山的北岳山、仁王山、南山、駱山,與市區風景相互交 融。讓我們跟隨市區與自然相互交融的美麗風光,享受悠閒 的登山旅行吧。

※ 首爾登山旅遊中心不同時期的服務時間可能不同,造訪前請先上網查看。



首爾登山旅遊北岳山中心

♥ 首爾市鐘路區三清路88·1樓 ※ 09:00~18:00 (每週二、春節、中秋節當天公休) € 82-1533-2158 ⊕ seoulhiking.or.kr



水落山

佛岩山

烽火山 中浪區

峨嵯山

廣津區

九龍山

楚安山

梧牌山

拜峰山

東大門區

碧梧山

開運山

蘆原區

首爾登山旅遊北漢山中心

♥首爾市江北區三陽路173路52號,光林大廈5樓 ○ 09:00~18:00 (每週一、春節、中秋節當天公休) \$2-1533-2608 ⊕ seoulhiking.or.kr

江東區







龍王山

白蓮山

城山

永登浦區

冠嶽區

副平區

老姑山

仁王山。

鐘路區

龍山區

銅雀區

冠岳山中心

p. 38

城東區

道峰區

北漢山中心

梅峰山

瑞草區

冠嶽山



仁陵山

松坡區





出發前檢查清單

- · 為了避免因能量消耗而脫水,請準備1公升左右 的水或離子飲料。
- · 由於山上電池使用量大,可能很快沒電, 請攜帶輔助電池。
- · 如果往返登山超過4小時,相比棉質的衣服, 最好穿著功能性更強的登山服。
- · 為了防止在冰面滑倒,冬天至初春請帶上冰爪。
- · 請攜帶垃圾袋,把自己的垃圾帶走。



天王山

首爾登山旅遊 冠岳山中心

開雄山

梅峰山

♥首爾市冠岳區新林路23 (新林線冠岳山站1號出口車站內) (毎週休息1次,春節、中秋節當天公休) **\$** 82-1533-2162 ⊕ seoulhiking.or.kr

三聖山

2





雄偉的山戀 帶來的感動

北漢山是首爾距離天空最近的山,具有2000多年的歷史。《三國史記》裡記載沸流和溫祚為了百濟的都邑地所苦惱,於是登上北漢山尋找可以居住的地方。6世紀中期,新羅進佔漢江流域,為了紀念這時刻,便建造「北漢山新羅真興王巡狩碑」,高麗時代最繁盛的僧伽寺、津寬寺等寺廟都位於北漢山。此外,北漢山還成為太祖李成桂和鄭道傳的朝鮮建國的背景。

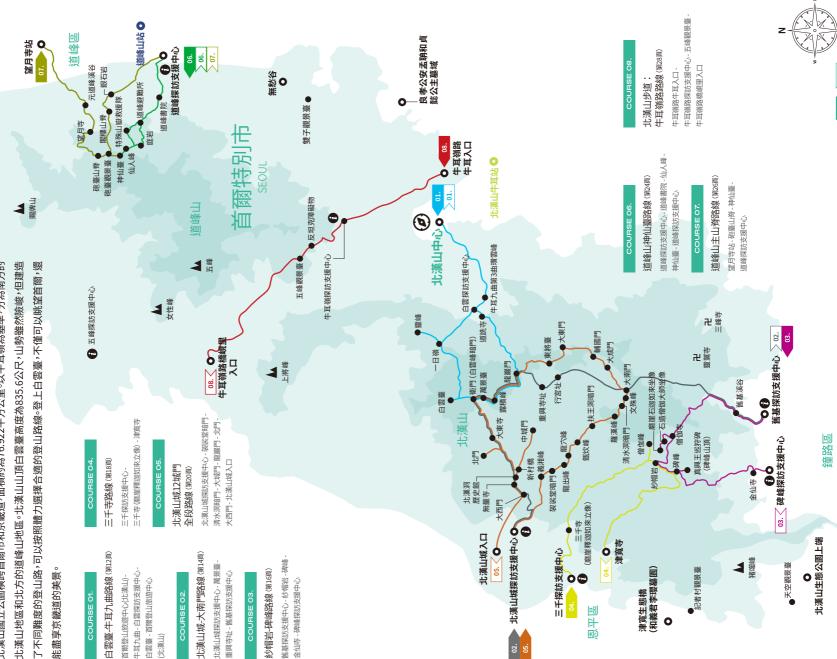
北漢山高835.6公尺,整個公園環繞著城市,為世界罕見的位於市中心的自然公園。1983年與道峰山一起被指定為第15個國立公園。特別是近代登山者開拓嚴壁路線後,北漢山仁壽峰和道峰山仙人峰成為攀嚴者必選之路線。為一般登山者建造了各種登山路線和山脊,可以在考慮體力和情況後,選擇合適的登山路線。

登山後到達山頂,即可盡情享受一覽無遺的驚人美景。以白雲臺為中心做360°環繞,不僅是首爾市內,還能飽覽京畿道一帶的美景。此外,絕對不可錯過由仁壽峰、白雲臺和萬景臺所形成的三角山風光。對於沒有信心攀登白雲臺的人而言,靈峰是值得推薦的。只要從靈峰欣賞三角山的美景,就足以被北漢山的魅力所吸引。

HIKING COURSE MAP

:路線登山地圖 北漢山8才

北漢山國立公園橫跨首爾市和京畿道·面積約為76.922平方公里。以牛耳嶺為基準·分為南方的 了不同難度的登山路,可以按照體力選擇合適的登山路線。登上白雲臺,不僅可以眺望首爾,還 **北漢山地區和北方的道峰山地區∘北漢山山頂白雲臺高度為835.6公尺,山勢雖然險峻,但建造**



白雲臺-牛耳九曲 路線

這是登上北漢山山頂白雲臺的最短路線。登上白雲臺之前,雖然 從一日嶺到靈峰的上坡路非常陡峭,但登上海拔604公尺的靈峰 山頂後,眼前就是風光如畫的仁壽峰。在海拔835.6公尺的白雲臺 山頂上,可以360°俯瞰首爾美景。

總移動距離 9.98公里 / 總共所需時間 4小時20分鐘 🎅 🌂度 困難



SPOT



牛耳九曲

英祖和正祖時代,文臣耳溪洪良浩在《牛耳洞九曲 記》中命名並說明了溪谷的9處美麗場所,名字由此 而來。花崗岩壁像屏風般圍著,凹凸不平的岩石和 石頭散落一地,散發神祕的氛圍。



龗峰

在白雲探訪支援中心經過一日嶺,與牛耳山脊相連 的山峰,海拔為604公尺。從最正面可以眺望攀巖名 勝仁壽峰,初學者也可以較輕易地爬上去。

- · 從一日嶺登上靈峰的路非常陡峭, 還有容易墜落的危險區間。準備好 登山杖、手套等安全裝備後,抓住 沿路設置的欄杆上去。
- 如要從白雲臺走到龍岩門,必須 經過白雲峰暗門,在下行100公尺 前,必須在分岔路口往左面大東門 方向前行。沿着下坡路直走,就會 看見往藥水庵的石路。

休息資訊

中間沒有休憩場所,最好在一日嶺 充分休息後再登上白雲臺。

到訪資訊

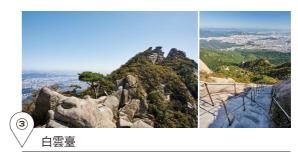
從牛耳新設線的終點北漢山牛耳 站2號出口,往首爾登山旅遊中心 (北漢山)方向前行大約5分鐘。也 可以乘坐計程車從北漢山牛耳站 前往白雲探訪支援中心。

MORE INFO

- 首爾登山旅遊中心(北漢山)以國內 外遊客為對象,提供關於登山旅遊 的資訊。此外,還提供登山鞋、登山 服、登山杖、手套等登山用品的租 賃服務(收費)。透過休息室、更衣 室、淋浴設施和行李保管服務,讓 遊客可以更輕鬆地在首爾享受登 山的樂趣。
 - ♥ 首爾登山旅遊中心(北漢山) 首爾市汀北區三陽路173路52 5樓 82-1533-2608 seoulhiking.or.kr







高度為835.6公尺的北漢山最高峰,北面可以俯瞰仁壽峰,南面可以俯 瞰萬景臺。由於視野開闊,還可以俯瞰北漢山的其他山峰。頭頂是一片 晴朗的天空,腳下可以一眼望盡首爾市中心的風光。

0

02

登山客最喜歡的路線

北漢山城-大南門路線

此路線不僅可以享受美麗的風景,還能夠探訪歷史遺蹟,是不少 登山客經常到訪的路線。因為途經北漢山城的主要城堡和行宮遺 址等遺蹟,所以也深受外國人的喜愛。此路線一年四季都可以享 受開滿野花的自然美景。

總移動距離 10.2公里 (💙)總共所需時間 4小時10分鐘 💮 難度 困難



SPOT



重興寺址

這是位於露積峰南側山麓、將軍峯和龜巖峯之間的中興寺舊址。寺廟於1915年因洪水而倒塌,如今已完成復原作業。1103年製作的金鼓(寺廟使用的鐵鼓)和1344年製作的香垸(佛殿前燒香的香爐)被保留爲遺存。



行宮遺址

朝鮮肅宗在經歷王辰倭亂和丙子胡亂後,為了加強首都防禦,於是建造了北漢山城,並在內部上元峰的下方建造皇帝臨時居住的行宮。原本的北漢山城行宮在1915年因土石流而倒塌,此後通過挖掘工作,發現了行宮的舊址。

移動路徑 出發 北漢山城探訪支援中心 →大西門→無量寺→ 北漢山城探訪支援中心 北漢洞歷史館→大東寺→ 白雲峰暗門→萬景臺側路 → 露積峰側路 → 重興寺址 → 行宮遺址 → 大南門 → 舊基溪谷→舊基探訪支援中心 露積峰側路 1 重興寺址 行宮遺址 區間難度 - 非常容易 ● 容易 8 10.2



大南門

作為北漢山城的城門,是連接北漢山內各處的重要 地點。北面通往白雲臺、一日嶺、靈峰,西面通往碑 峰,南面通往舊基溪谷,東面通往刀岩山脊。還有很 多登山客是從舊基溪谷出發,一路攀山越嶺地爬到 大南門。

登山資訊

從北漢洞歷史館經過中城門和龍 岩門,向萬景臺方向迂迴前進,雖 然距離會拉長,但坡度相對平緩, 能更輕鬆順利地登上白雲峰暗門 和白雲臺。

休息資訊

由於需要走10公里以上的坡度較大的上坡路和下坡路,建議每隔1 小時休息10分鐘後,繼續行程。經 過大東寺,在藥水庵休憩場所儲備 體力後再走上山頂較好。

到訪資訊

· 在3號線舊把撥站2號出口乘坐市 內公車704號,於北漢山城入口公 車站下車。從車站步行700公尺 後,就能到達北漢山城探訪支援 中心。

MORE INFO

· 舊基溪谷的水質清澈潔淨,甚至 只能在1級水裡棲息的尖頭鱥也 在這裡生活。北漢山國立公園舊 基分所為了防止溪谷污染和保護 生態,在2026年以前都禁止人們 出入溪谷。



跟隨歷史痕跡前進的山行

紗帽岩-碑峰路線

這是享受北漢山清澈溪谷和晴朗天空的最佳區間。此外,這裡還 有新羅真興王巡狩碑,以及南派武裝共匪金新朝群黨所留下的歷 史痕跡,具有深遠的歷史竟義。在山頂可以盡享遼闊視野的美景。

總移動距離 6公里 ② 總共所需時間 3小時 ② 難度 一般



SPOT



僧伽寺

位於距離碑峰以東1公里左右的半山腰寺廟。為了 紀念印度高僧僧伽大師,於是命名為僧伽寺。僧伽 大師出生於640年,來到唐朝後,為傳播佛教奉獻了 53年。



碑峰

意為「矗立碑石的山峰」,海拔為560公尺,雖然低於白雲臺,但從山頂俯瞰的景色僅次于其後。在碑峰山頂上可以看見建於新羅時代的真興王巡守碑,真興王巡守碑目前收藏於國立中央博物館。

移動路徑 舊基探訪支援中心→僧伽寺→石造僧伽大師坐像→ 磨崖石迦如來坐像→紗帽岩→碑峰→真興王巡狩碑(碑峰山頂)→ 金仙寺→碑峰探訪支援中心 石造僧伽大師坐像 興干巡狩碑 (1) 僧伽寺 俾峰探訪支援中心 區間難度 - 非常容易 ● 容易 ● 一般 舊基探訪支援中 高度指南 高度(公尺)/距離(公里) 800 600 400 2 3 4 5

3

金仙寺

協助朝鮮建國的無學大師在發現三角山充滿精氣的場所後,建造的寺廟即為金仙寺。經過樹齡超過200年的松樹,登上108級階梯後,就能看到供奉毘盧遮那佛的法堂大寂光殿。這裡也是深受歡迎的寺廟住宿體驗的場所。

登山資訊

· 從僧伽寺沿石路向上走,會看見三 角交叉路,往左走是飛鳳,往右走 是紗帽岩。如果要從碑峰走到紗帽 岩,便要花時間再走一遍原先走過 的路,建議先去紗帽岩,然後再去 理峰。

休息資訊

 通往僧伽寺的溪谷路上,從北漢山 山頂流下來的清澈透明的積水,形 成了小水潭。爬山時如體力不足, 不妨在水邊休息一下再走。

到訪資訊

· 於3號線舊把撥站2號出口搭乘幹線 公車704號,在僧伽寺入口站下車。 從國際澤維爾高中前方越過去,沿 著碑峰街走大約800米的上坡路,就 能到達舊基樑訪支援中心。

MORE INFO

· 新羅時代真興王佔領漢江流域後, 親自到訪北漢山,在碑峰山頂上矗立了巡狩碑。朝鮮時代最優秀的書 法家秋史金正喜於1816年解讀了 碑文,發現它是真興王巡狩碑。真 興王巡守碑是一塊高154公分、寬 69公分的花崗岩石碑,上面記錄 了真興王的業績和立碑的緣由等, 目前收藏於國立中央博物館。



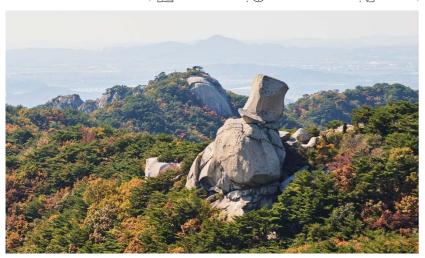
2

平靜心靈的寺廟紀行

三千寺路線

此區間的出發地和目的地都是歷史長達千年的寺廟。三千寺創建 於新羅時代的661年,津寬寺創建於高麗時代的1011年。路線最高 山峰的僧伽峰,其名字也是來源於山峰下面的僧伽寺。在山行中 徐遇見的寺廟裡,可以享受短暫的休息,並感受平靜的心情。

總移動距離 7.33公里: 💙 總共所需時間 2小時40分鐘 : 💩 難度 困難



SPOT



三千寺

是新羅時代的僧侶元曉於661年創建的寺廟。據說 寺廟曾經非常繁盛,有3000多人修道,因此被命名為 「三千寺」。大雄殿後面的屏風岩石上,刻有推測為 新羅末期至高麗初期製作的磨崖釋迦如來立像。



僧伽峰

位於碑峰山脊的紗帽岩和文殊峰之間,高度達567 公尺的山峰。東面坐落著白雲臺、仁壽峰、文殊峰、 普賢峰,西邊可以俯瞰紗帽岩和飛鳳。因為可以在 僧伽峰欣賞美景,所以很多人在這裡拍照。

移動路徑 三千探訪支援中心→三千寺(磨崖釋迦如來立像)→僧伽峰→ 紗帽岩→津寛寺纱帽岩→碑峰入口→津宽寺 出發 三千探訪支援中 寺(磨崖釋迦如來立像) 到達 區間難度 非常容易 ● 容易 ● 困難 高度指南 高度(公尺)/距離(公里 800 600 400 3 5 6

3 津寛寺

高麗第8任君主顯宗於1011年建造的千年古剎。東

面的佛岩寺、南面的三幕寺、北面的僧伽寺、西面的 津寬寺被選為首爾近郊四大名刹。由溪湖住持大師 研究並誕生的津寬寺寺廟飲食,不僅在韓國,在海 外也備受矚目。

登山資訊

- 由紗帽岩通往津寬寺方向的下山路坡度較大,必須抓住欄杆或鐵索向下走。建議戴上登山手套後再下山。
- · 沿着津寬寺溪谷往下走,路上到處 是峭壁,要特別小心。

休息資訊

 可以在三千寺摩崖釋迦如來立像 前的板座上休息,或是在津寬寺的 寺廟茶館裡一邊品嚐傳統茶,一邊 休息。

到訪資訊

· 從3號線舊把撥站3號出口乘坐市 內公車7723號,經過7個車站後, 在韓亞(HANA)高中·三千寺·津 寬寺入口車站下車。往三千寺方向 步行大約9分鐘,就能到達三千探 訪支援中心

MORE INFO

· 津寬寺延續韓國山寺飲食傳統的 特點,也廣為人知。基於製作食物 和進食的過程都是修行的想法,進 行鉢孟供養寺廟住宿體驗。由於津 寬寺的寺廟飲食可以治癒身心,因 此吸引不少外國遊客到此品嚐。

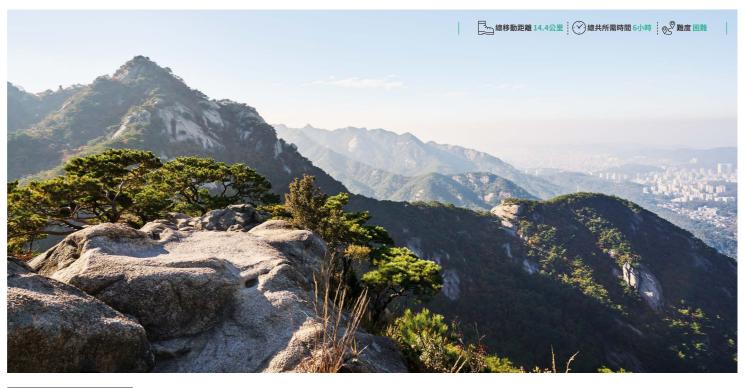


欣賞北漢山最美風景的地方

北漢山城12城門 全段路線



北漢山城是朝鮮肅宗37年(1711年)以防禦首都 漢陽為目的,利用北漢山險峻的自然地形所建 造,全長約11.6公里。北漢山城12個城門路線是 縱貫5個大門(大東門、大城門、大南門、大西門、 北門)和7個暗門(西、白雲峰、龍岩、輔國、清水 洞、扶干洞、袈裟堂)的路線。這一區間要登上被 稱為北漢山恐龍山脊的義湘山脊(義湘峰、龍出 峰、龍穴峰、甑炊峰、羅漢峰、文殊峰)。雖然是難 度最高的登山路,但到達山頂後,可以欣賞在山 **脊**左右兩方展延的北漢山最動人的美景。



SPOT



扶王洞暗門

為了管控從三千寺到重興寺的小路,肅宗37年在 建造北漢山城時設置了這道暗門。暗門是在非常 時期用以運入兵器或糧食的通道,也是救援兵的 出入诵道。



位於義湘山脊盡頭的山峰,高麗時代有文殊寺建在 山峰下,因此被稱作文殊峰。在清水洞暗門可以遇 見義湘山脊、山城主山脊和碑峰山脊。傳說只要坐 在山頂的蟾蜍模樣的岩石上祈禱,就能生下兒子。



大城門

位於北漢山城東南側的城門,建於建造山城的1711 年。當時成為連接昌德宮與北漢山城的距離最近的 通道。在維修結束城門上端門樓的柱子、瓦屋頂等 被腐蝕的部分後,於2018年重新開放。

移動路徑→北漢山城探訪支援中心→義湘峰→袈裟堂暗門(第1門)→龍出峰→龍穴峰→龍炊峰→ 扶王洞暗門(第2門)→羅漢峰→清水洞暗門(第3門)→文殊峰→大南門(第4門)→大城門(第5門)→ 輔國門(第6門)→大東門(第7門)→東將臺→龍岩門(第8門)→露積峰側路→衛門(白雲峰暗門第9門)→大東寺 →北門(第10門)→新村橋→中城門(第11門)→大西門(第12門)→北漢山城入口





東將臺

登上曾是朝鮮時代的將軍指揮所東將臺後,即可飽 覽北漢山城的山脊風光。來到東將臺前後的輔國門 到龍岩門區間時,在城牆稍微下方建成的泥路和林 路散步,也很不錯。不妨在東將臺停留一會,讓疲憊 的雙腿稍作休息。



大西門

作為北漢山城的正門,是16座城門中位置最低的一座。1712年肅宗前往北漢山城時,便是通過此門進入城內。以往居住在城內的村民,也是世世代代使用這道城門。

登山資訊

- 北漢山主山脊的文殊峰向西延伸的義湘山脊,坡度很 大,有很多容易發生意外的地方,對登山新手來說多少 有點困難。
- 從白雲峰暗門越過白雲臺,經過元曉峰前往北門的區間山勢險峻,必須使用裝備攀巖,是十分危險的路線。 一般登山客需要往大東寺方向走下去,在大東寺入口 再次登上北門,然後回到大東寺入口。

休息資訊

北漢山城12城門全段路線的體力消耗較大。6個山峰都 有寬廣的岩石,可以在上面休息補充體力。

到訪資訊

從3號線舊把撥站2號出口乘坐市內公車34號或幹線 公車704號,在北漢山城入口車站下車。向大西門方向 走大約900公尺,右方會出現通往義湘峰方向的小路。 沿此路前行,可到達義湘山眷。

MORE INFO

雖然在陡峭的岩石上上下非常辛苦,但這是享受北漢山最美風景的著名登山路線。因為可以體驗岩陵登山帶來的緊張感和樂趣,所以不少已經完成全段路線的登山客,又會再次進行挑戰。站在岩石上俯瞰北漢山的瞬間,幸福的感覺湧上心頭,彷如自己變成了神仙。

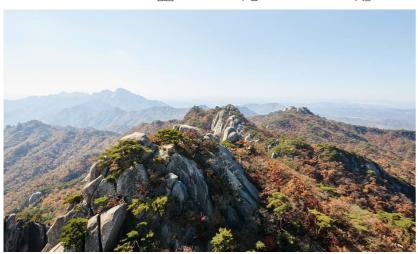


唤醒清晨的日出名地

道峰山 神仙臺路線

道峰山的最高峰為紫雲峰(740.2公尺),由於它的巖壁非常陡 峭,所以禁止登山。位處對面的神仙臺於是成為了道峰山的山 頂。此為登上神仙臺的距離最短的路線,以日出名地廣為人知, 可以觀賞黎明時分的橙色天空。

總移動距離 6.3公里 (💙) 總共所需時間 2小時30分鐘 🔘 難度 困難



SPOT



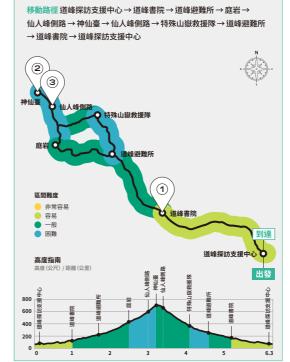
道峰書院

位於首爾的唯一一座書院,為了紀念朝鮮性理學 家趙光祖的學問與德行,於1573年創建。書院供 奉著尤庵宋時烈和靜庵趙光祖的牌位,後因興宣 大院君於1871年下達書院撤廢令而被拆毀,並在 1971年復原。



神仙臺

紫雲峰對面的山峰。登上山頂後,可以飽覽道峰山 的風光和岩石之間的首爾市中心的美景。如要前往 神仙臺,必須抓住欄杆上去。很多登山客來這裡觀 賞日出。





仙人峰

海拔708公尺的花崗岩山峰,巖壁高度為200公尺, 寬度大約為500公尺。與紫雲峰、萬丈峰一起被稱為 三兄弟山峰。因為是神仙修道的岩石,所以取名爲 仙人峰。如想登上仙人峰,必須帶齊攀巖裝備。

登山資訊

- · 從仙人休憩場所到神仙臺是上坡 路,坡度非常大。膝蓋或腳踝較弱 的人們和老弱者等,必須注意安
- 在週末和公休日,經常會看見登山 客在距離神仙臺山頂50公尺的地 方排隊。如果想登上神仙臺,建議 撰擇平日前往。

休息資訊

· 建議先在仙人休憩場所充分休息 後,再登上神仙臺山頂。到山頂必 須攀爬陡峭的巖壁,體力消耗很 大。

到訪資訊

· 從1號線道峰山站1號出口,向道 峰山站交叉路方向走大約20分 鐘,就能到達道峰探訪支援中心。

MORE INFO

- 包括道峰山的最高峰紫雲峰在內, 萬丈峰、仙人峰、柱峰、五峰、牛耳 巖等是攀巖者經常光顧的名地。
- · 道峰避難所原本被稱為道峰山莊, 是1970年代在全國建造的35個山 莊之一。在同一時期建造的山莊 中,它是唯一有平民居住、迎來登 山客的山莊。現時被用作登山學校 的教育場地。

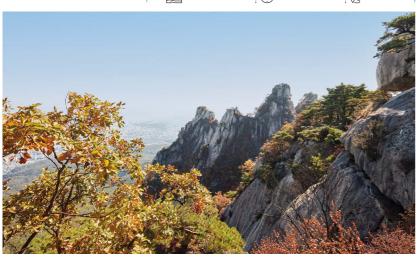


走進山脊下方美麗的祕境中

道峰山

道峰山主山脊經過牛耳南山脊和牛耳巖,經由柱峰延伸至神仙 臺。砲臺山脊和賜牌山脊的總長度約為11公里。雖然難度較高, 但可以不費吹灰之力爬上去,從望月寺開始坡度會越來越大。但 主山脊路線 在登上山脊頂部後,即可在開闊的視野下享受高山和溪谷的美麗秘書。

總移動距離 9.32公里 (❤)總共所需時間 6小時 ◎ ◎ 難度 困難



SPOT



元道峰溪谷

名字意為「元祖道峰山」,也被稱作望月寺溪谷。指 的是從元道峰探訪支援中心經過雙龍寺、德濟泉、 望月寺,連接紫雲峰的溪谷。雙龍寺和德濟泉之間 有岩石突出的巖壁,因為酷似蟾蜍的頭部,所以被 叫做「蟾蜍岩石」。



望月寺

新羅639年海浩大師受善德女王之命,為王室的繁 榮而創建望月寺。大雄殿東面有兔子模樣的岩石, 南面有月亮模樣的月峰。因為酷似兔子望着月亮 的樣子,所以取名為望月寺。





砲臺山脊

從道峰山的主峰紫雲峰向北延伸的山脊。6.25戰爭 後,在山脊中間駐紮了對空砲陣地的砲臺,因此取 名為砲臺山脊。北面通往元道峰溪谷,南面通往道 峰溪谷和五峰山脊。

登山資訊

從砲臺觀景臺可能很難找到通往 閣樓山脊的路。必須在砲臺觀景臺 前方的左面分岔路往下走,在甲板 路入口處向左拐,抓住欄杆繞過岩 石才能到達。

休息資訊

由於是體力消耗較大的路線,建議 適當安排時間休息後,繼續行程。

到訪資訊

· 從1號線望月寺站3號出口往右走 大約20分鐘,就能到達元道峰探 訪支援中心,可在此前往元道峰 溪谷。

MORE INFO

- · 新羅最後一位國王敬順王向高麗 投降時,兒子麻衣太子表示反對, 說不能放棄1000年的社稷。感到 人身安全受到威脅後,麻衣太子躲 進了道峰山望月寺,敬順王最終將 國家獻給高麗王建。麻衣太子大聲 痛哭,走進入皆骨山。他在岩石上 蓋房子,靠吃草食維生,在山上結 束了生命。
- · 嚴弘吉是世界上首名成功登頂16 座山峯的登山家,據說啟發他夢想 成為登山家的正是道峰山。他自小 就爬上離家5分鐘距離的元道峰 溪谷的蟾蜍岩石,並向專業登山家 學習攀巖。

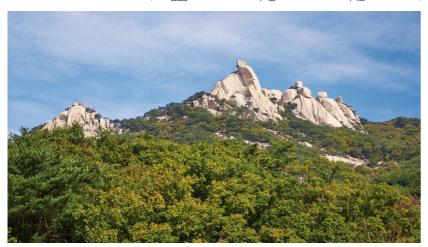
8

親近大自然的散步路線

北漢山步道:牛耳嶺路 路線

此為北漢山步道的第21區間,可以在南面北漢山和北面道峰山之間的泥地享受散步的樂趣。1968年因武裝共匪突襲青瓦臺事件,全面禁止民間人士出入。自2009年7月開始,透過預約制進行開放。由於40多年沒有登山客到訪,得以完好保存自然生態,也沒有陡峭的區間,可以在這裡散步。

總移動距離 6.42公里 (*)總共所需時間 2小時 👂 難度 容易



SPOT



牛耳嶺探訪支援中心

這裏是牛耳嶺路登山的起點,全面禁止民間人士 出入,後於2009年7月起開放預約制探訪。

事前申請預約,並於當天出示身分證件,確認身分後即可入內。

(國立公園管理公園預約系統 reservation.knps.or.kr 【預約資訊 82-1670-9201)



反坦克障礙物

反坦克障礙物是一種軍事設施,發生緊急情況時 把放在支架上的混凝土塊推落,能夠阻止敵人的 戰車進入。牛耳嶺路在6.25戰爭後,由美軍工兵隊 開通為作戰道路。它還被用作楊州和坡州地區居 民的避難路,以及首爾的小路。





牛耳嶺路的山頂,也是牛耳嶺路區間內風景最秀 麗的地方。可以看見位於海拔660公尺山頂上的5 座奇妙的巖峰,又被稱為五兄弟山峰或五指峰。

登山資訊

· 從必須在到訪前一天完成預約, 才能進入牛耳嶺路。上午9點到下 午4點可以入山,下午6點之前必 須離開。冬季下午3點以後禁止入 山。由於探訪支援中心會查核身 份,所以一定要攜帶身份證。

休息資訊

· 牛耳嶺路中途有多處休憩場所,除 了休息,還可以進食。

到訪資訊

· 從牛耳新設線北漢山牛耳站1號 出口往牛耳嶺森林文化村方向上 行大約2公里,即可到達牛耳嶺探 訪支援中心,牛耳嶺路路段在此 關始。

MORE INFO

- · 牛耳嶺路是連接首都圈和京畿道 北部的捷徑,自古以來就是運送農 產品和生活必需品的小路。6.25戰 爭時期被用作避難之路,停戰後成 為了軍事作戰道路。這裡是著名的 秋季賞楓景點。
- · 五峰的傳說。郡守令膝下有一名 漂亮的獨生女,某村子的五名小 夥子為了娶她,互相炫耀自己的 力量。據說他們登上五峰對面的 後山脊,進行投擲岩石的比賽。投 出的岩石掉落在山頂上,形成了 現在的樣子。

,



放下日常的包袱,放空心靈的寺廟住宿體驗



津寛寺

津寬寺是1011年高麗第8代君主顯宗時期所建立 的千年古剎,以佛祖的教導為基礎,並舉辦各種活動,成為人們平靜心靈的休憩地。津寬寺特別以寺廟飲食而聞名,可以在此體驗鉢盂供養。「食物塑造 我們的身體與人格」,津寬寺按此理念製作健康的 寺廟飲食,品嚐後不妨與僧人進行茶談,結束一天 的行程。如果不方便到訪津寬寺,可以參加每週六 上午進行的線上冥想活動。可在網站上進行預約。

- ♥首爾恩平區津寬路73
- **\$2-2-388-7999**



華溪寺

經過水逾洞安靜的住宅區就能看見華溪寺,它於 1522年由信月禪師創建。只不過從市內走進一點, 就能看到鬱鬱蔥蔥的樹林,讓人不禁懷疑這裡是 不是首爾,甚至給人一種夢幻般的感覺。華溪寺舉 辦寺廟住宿體驗,參加者可以在美麗的大自然中留 宿,發掘真正的自我面貌。寺廟住宿體驗由禮佛、敲 鐘體驗、與僧人茶談等活動組成,分為週末進行的 體驗型,以及平日(週二)進行的休息型。

♥首爾江北區華溪寺路117

\$82-10-4024-4326

金仙寺

沿著北漢山碑峰路線往上走,在青瓦臺所在並能看見北嶽山和仁王山的位置,有一座寺廟。那就是朝鮮太祖李成桂的王師(君主的老師)無學大師自超所建的金仙寺。如果計劃進行特別的登山活動,不妨參加寺廟住宿體驗吧。盡情享受與清澈的溪谷完美融合的寺廟美景,感受佛祖的教誨。把呼吸集中在腳下的每一步,並放下積累的壓力和煩惱,心裡就會充滿平安。寺廟住宿體驗於週末(週五、六)進行體驗型、平日(週二、三、四)進行休憩型活動。

♥首爾鐘路區碑峰路137

\$82-2-395-9955



北漢山

PICK

在北漢山山腳遇見的特色體驗空間



419咖啡街

讪

走完北漢山步道後,不妨來419咖啡街享受休憩時光 吧。這裡不只聚集了著名的連鎖咖啡廳,還有充滿個 性的咖啡館。由於建在從國立4.19民主幕園入口到近 現代史紀念館的道路上,因此被稱為419咖啡街。為了 悼念1960年4月19日因反抗獨裁政權而犧牲的人們, 建議在攀登北漢山後,親自來到近代史的現場參觀。 走著走著,可以發現殉國先烈留下的痕跡。參觀後品 嚐一杯芳香的咖啡,享受悠閒時光吧。

♥ 首爾汀北區水渝洞535-221



北漢山國際攀巖中心

首爾登山旅遊中心(北漢山)往北漢山方向走,就能看 見建於室外的岩壁體驗場。該空間是為了想要安全地 體驗攀巖的登山客所準備,除了一次性的體驗,還可 以成為會員,每月使用。由於設有室內岩壁,無論什麼 天氣,都可以進行攀巖。室外牆高15公尺,室內牆高 12公尺,非常適合專業攀巖者用來練習。中心地下設 有淋浴室,體驗攀巖後可以徹底洗淨汗水。

- ♥首爾江北區三陽路173路80
- **\$2-70-4167-7468**

○星期二~星期五09:30~21:20星期六~星期日 09:30~17:20,每星期一、1月1日、春節與中秋節連假、勞 動節、國定假日、補假日休館





仙雲閣

如果想一睹北漢山的昔日面貌,可以去位於牛耳 洞的韓屋咖啡廳仙雲閣看看。1967年建成並用作 高級料理館的仙雲閣不僅是一間咖啡廳,也是很 受歡迎的婚禮與拍攝租賃場所。作為首爾最大的 民間韓屋,石牆和庭院等保存妥當,非常適合參 觀。租館與婚禮活動時可能不營業,建議在電話或 Instagram(@cafe_sunwoongak)確認是否營業後 再前往訪問。

♥首爾江北區三陽路173路223 **4.** 82-507-1399-1105 ⊙11:00-19:00,每星期三休息





恩平歷史韓屋博物館

恩平歷史韓屋博物館位於北漢山山腳,可在此了解恩 平的歷史,以及地區文化遺產韓屋的建築過程。在屋 頂的觀景臺上,還可以欣賞與北漢山相映成趣的恩平 韓屋村的寧靜風景。博物館內部設有體驗學習室、小 圖書館、希望玩具圖書館等附屬設施,十分適合與小 孩一起到訪。

- ♥首爾恩平區延曙路50街8
- **\$2-2-351-8556**

⊙09:00-18:00,每星期一、1月1日、春節與中秋節休館



牛耳洞登山文化中心H·U·B

牛耳洞登山文化中心H·U·B是結合多元化的登山體驗、登 山文化與社區的登山文化複合空間。這裡設有可以回顧世 界首次成功攀登喜馬拉雅16座山峰的嚴弘吉隊長足跡的 展示館,並提供與登山相關的教育與資訊。在登山體驗館, 可以學習登山所需的服裝穿戴法、各路線的鞋子使用法等 登山相關基礎知識。體驗活動包括仁壽峰挑戰遊戲和VR體 驗等。

- ♥首爾江北區三陽路689-1地下2樓
- **\$2-2-994-8848**
- 每星期一、1月1日、春節與中秋節休館



青瓷窯址體驗場

北漢山山腳下,有能完整體驗傳統陶瓷魅力的青瓷窯址體 驗場。這是一處雖小但珍貴的遺址,掌握高麗與朝鮮變革時 期陶瓷生產系統的關鍵。這裡有各種陶藝體驗活動,包括拉 坯體驗、手工製作以及彩繪等,無論兒童或成人都能參與。 登山後造訪體驗場,就能在登山的餘韻中,享受捏陶土的悠 閒時光。

- ♥首爾江北區三陽路181街26-148
- **\$2-2-997-9997**
- ※星期三至星期日開放,節日連假、1月1日、5月1日公休

找回暫時遺忘的悠閒時光

蘊含大自然的健康與美味的 北漢山地道料理店



嫩豆腐料理店

讪

登山後,就要填飽肚子。熱平平的豆腐料理是登山後補充體 力的代表性保養食品。除了富含蛋白質,環能溫和地填滿因 登山而餓壞的肚子。"韓國豆嫩豆腐"位於首爾登山旅遊中 心(北漢山)旁邊的建築物,提供採用坡州長湍豆製作的各 種豆腐料理。口感清爽、微甜的嫩豆腐套餐和豆渣、泡菜豆 渣是他們的代表料理。豆腐煎餅和米酒十分搭配,建議一 吃品嚐。

♥首爾江北區三陽路173街46 **\$**82-2-995-5918 **○**09:30-19:00



SPOON & FORK KITCHEN

在牛耳川步道上散步,便會來到一處社區裡的名勝,其中 SPOON & FORK KITCHEN,宛如童話中的小麵包坊,能夠用 甜蜜的滋味融化登山後的疲勞。老闆每天早上會親自和麵 團、烤出吐司麵包、貝果、司康與各式甜點餅乾。登山完後用 這些來撫慰疲憊的身體與心靈,可說是再滴合不過了。麵包 的種類雖然不多,但都是相當基本的選擇。尤其吐司麵包的 選擇很多元,開門時還能看見許多附近的居民上門採買呢。 風味濃郁的起司佛卡夏與可頌咖啡麵包是最受歡迎的選擇。

♥首爾道峰區牛耳川路4831樓 \$2-10-4321-1818 ○星期一至星期五12:00~18:30,星期六、星期日公休



紫蘇麵疙瘩刀切麵店

♥首爾江北區三角山路67

如果平日喜歡吃麵食,那就去這家麵店吧。每天早上都可以 品嚐到放了炒紫蘇的清淡刀切麵。菜單只有紫蘇刀切麵、水 煮肉片和餃子三種,雖然簡單,味道卻與眾不同。平日營業 時間也會出現人龍,不僅區內,連到訪北漢山的遊客也經常 來光顧。只要點一份刀切麵,還會提供大麥飯和品嘗用水 煮肉片。老闆熱情大方,讓人可以愉快地享受美食。

\$2-2-996-2583 ※ 星期一~星期六 11:30~20:30 休息時間 15:30~17:00 星期日公休



牛丑洞家庭露營場

在這裡,可以一邊欣賞北漢山華麗的山勢,一邊享受露營的 樂趣。牛耳洞家庭露營場不僅設有可以搭帳篷的甲板,還提 供床、冰箱、火爐臺和各種烹飪工具的露營設施,深受以家 庭為單位的露營族的喜愛。露營場內還有小賣部、清洗室、 淋浴室等便利設施,每月10號下午2點可以在Interpark門 票網站上預約。價格比一般露營場便宜,也更乾淨。如果想 在指定的日期前往,就要趕快預約。

♥首爾江北區三陽路181街28 \$2-2-944-2941 ○ 入住 14:00 退房 11:00,星期二休場

應鄭軒

位於恩平韓屋村的應鄭軒是使用自然建築材料建造的韓 屋住宿設施。每天只接受一組預約,可以在此享受私人的休 息空間。放在客房、院子、大廳各處的舊傢俱,還有室內裝飾 品,都增添了韓屋的韻味。登記入住時提供的野餐盒和精 心製作的早餐、透過插畫形式繪畫到訪認證照片的活動、一 年後寄信的活動等,為客人提供完整的休息和特別的體驗。 應鄭軒附近有津寬寺和溪谷,十分適合散步。

♥首爾恩平區延曙路50街19 €82-507-1417-3270 ○ 入住15:00 退房11:00





PARASPARA SFOUL

登山後可以緩解疲勞的療癒身心的住宿設施Paraspara Seoul位於北漢山國立公園山腳下的度假村,建在茂密 的松樹林之間,讓人可以暫時脫離繁忙的都市生活,享 受真正的休息。客房採用與自然融為一體的現代木質 風格,營告乾淨舒適的氛圍。度假村內環設有游泳池、 三溫暖、健身等設施,如果有時間,建議前往全景庭院 散步。包括仁壽峰在內,北漢山的秀麗風景盡收眼底。

♥首爾江北區三陽路689

⊙入住15:00退房11:00

\$2-2-3408-5000

北漢山彷如首爾市的肺部,上面棲息了3000多種生物,其中植物達635種。每當溫暖的春天到來, 守護這裡的春天的使者就會開出美麗的花朵,高興地迎接人們。

撰文:金鎮玉(西大門自然史博物館學藝士)插圖:李素英(植物精細畫家)



北漢山是世界罕見的位處市中心的國立公園,橫跨首爾市和京畿道約76.922平方公里的面積。由巨大的花崗岩組成的山峰,以及在山峰之間形成的溪谷完美交融。在北漢山,您可以找到635種植物。北漢山的植物從初春開始開花,早早地宣告了新季節的開始。

生薑樹

在北漢山最先看到的花之中,其中一種就是黃色的生薑樹花。每到3月,葉子還未長出來,生薑樹就在北漢山各處開滿小花,宣告春天到來的消息。因為揉搓樹枝和葉子會散發生薑的味道,所以取名為「生薑樹」。剪下樹枝浸泡在水裡,就可以享受一杯清香的茶。把黃色的花曬乾後,一起放進去,茶會散發淡淡的香氣。到了9月,熟透變黑的生薑樹果實也會發出刺鼻的香味。自古以來,這些果實所榨出來的油和來自南方的山茶油,都是女生非常愛用的髮油。

首爾紫羅蘭

當生薑樹花兒盛開時,在北漢山 向陽的土地上,紫色的首爾紫羅 蘭也開始綻放。首爾紫羅蘭沒有 莖、從根部開出數片葉子和花。 它的特點是從初春開始生長,葉 子和花柄上散落著短毛。作爲全 世界只棲息於韓國京畿地區的 植物,在首爾被初次發現後,於 1918年發表為新品種。據說因為 燕子在寒冷的冬天飛向南方,然 後在春天回來。牠們回來時紫羅 蘭就會盛開,因此而得名。北漢 山除了首爾紫羅蘭,還有黃色紫 羅蘭、南山紫羅蘭、淡紫色紫羅 蘭等多個不同種類的紫羅蘭。





錦帶花(紅瓶花樹)

生態 生長在樹林或溪谷四周

向陽處的落葉灌木

開花 5~6月

每到春天尾巴的5月,北漢山溪谷周邊等山脊的岩石上就會盛開錦帶花。據說此樹開的花,比擁有酷似葫蘆瓶的花蕾的瓶花樹更紅,因此取名為紅瓶花樹。瓶花樹首先開出黃色的花朵,然後再變成紅色,而紅瓶花樹是從一開始就開出紅色的花朵。當紅瓶花樹的花蕾綻放時,分成五塊花瓣的紅花與綠色的葉子相映成趣,讓5月到訪北漢山的人們紛紛止步觀賞。

北漢山

EDITOR'S





自然與大廈叢林 的美妙並存

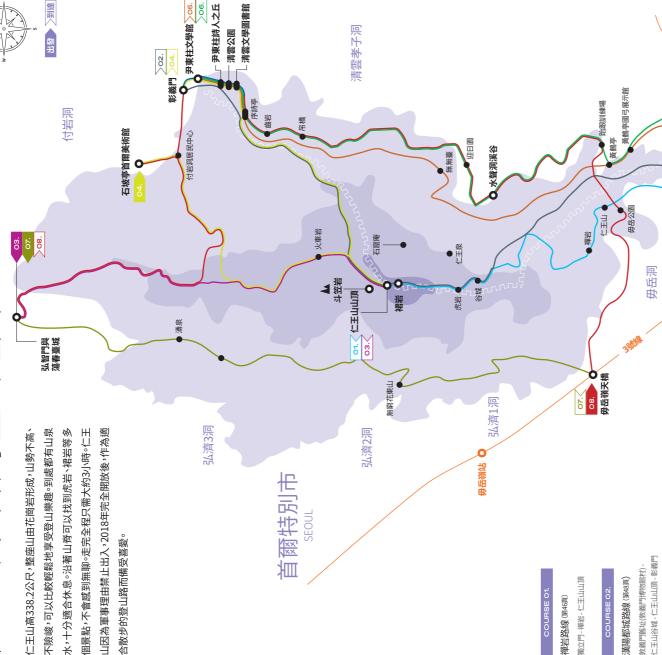
仁王山的「仁王」二字取自守護佛法的金剛神之 名,意為守護朝鮮王朝。仁王山還以老虎多而聞 名,朝鮮時代甚至有這樣一句諺語「沒有不知道 仁王山的老虎」。朝鮮初期建造宮殿時,把仁王 山當作右白虎,在這裡築造城牆。登山時可以欣 賞與自然和諧相處的城牆美態。仁王山高338.2 公尺,整座山由花崗岩形成。韓國的山具有重山 的風采,而仁王山的特徵則是單獨聳立。一般在 3小時內可以走完,難度不大。這裡是朝鮮文人 聚集並享受文化的交流場所,也是佛教和巫俗 的聖地。真景山水畫大師謙齋鄭敾的《仁王霽色 圖》,是描繪雨霧散去的仁王山的代表作品。登山 時經過水聲洞,會覺得自己彷彿走進了謙齋的 畫裡。在晴朗的日子,與藍天為伴登上仁王山山 頂,從首爾的地標樂天世界塔到對面的北漢山, 大廈叢林和自然融為一體的美景盡收眼底,可 以感受首爾真正的面貌。當太陽開始西沉,仁王 山就會展現更加神祕的魅力。漢陽都城從社稷 公園一直延伸到仁王山山頂,一到晚上就會亮 起燈光,成為記錄「首爾之夜」的最佳拍攝地點。 在這裡慢慢地、悠間地散步,感受仁王山別具魅 力的一面吧。



路線旁山地圖 K81 HIKING COURSE MAP

44

個景點,不會感到無聊。走完全程只需大約3小時。仁王 山因為軍事理由禁止出入,2018年完全開放後,作為適 不險峻,可以比較輕鬆地享受登山樂趣。到處都有山泉 水,十分適合休息。沿著山脊可以找到虎岩、裙岩等多 合散步的登山路而備受喜愛。



獨立門- 禪岩- 仁王山山頂 禪岩路線 (第46頁)

敦義門舊址(敦義門博物館村) -仁王山谷城 - 仁王山山頂 - 彰義門 漢陽都城路線(第48頁)

COURSE 03.

(二王山林間路線 (第56頁) COURSE 06.

社稷壇

檀君聖殿

(日田山巡城 遊客中心

獨立門站

3號線

弘智門與蕩春臺城路線(第50頁) 弘智門與蕩春臺城-火車岩-仁王山山頂

COURSE 04.

石坡亭首爾美術館 - 火車岩 -尹東柱詩人之丘 - 彰義門 付岩洞路線(第52頁)

COURSE 05.

社稷壇- 檀君聖殿 - 黃鶴亭國弓展示館-無無臺 - 尹東柱文學館 仁王山山麓道路線(第54頁)

仁王山步道:西大門路線(第58頁) 弘智門與蕩春臺城路線-無窮花東山-毋岳嶺天橋 社稷壇-水聲洞溪谷-清雲公園-

COURSE 08.

仁王山步道:鐘路路線(第60頁) 毋岳嶺天橋-毋岳公園-彰義門-弘智門與蕩春臺城

敦義門舊址

紅把洞洪蘭坡家屋 ▶ 月岩近鄰公園

橋南河

● □ □

與奇岩怪石的祕境為友的

禪岩路線

這是可以看到所有由花崗岩形成的仁王山著名岩石的傳統路線。 可以直接登上禪岩、虎岩、骷髏岩、斗笠岩等。單程大約需要1個小時,360度般展開的市中心風景非常壯觀。

總移動距離 1.84公里 ②總共所需時間 1小時10分鐘 ②難度 一般



SPOT



獨立門

為了體現韓國自主獨立的意志,獨立協會於1896年 至1897年所建立的紀念門。獨立運動家徐載弼看到 法國凱旋門的照片後,仿照其形狀繪製獨立門的設 計圖,並使用國民的捐款完成建造。



位於仁王山西側山腳下的岩石,因為有很多想生小孩的夫人經常來這裡祈禱,所以取名為「祈子岩」。 岩石的樣子看起來就像穿著長衫(袖子長的外衣) 的僧人,取參禪一詞的「禪」字,也被稱為禪岩。

③ 虎岩

因為看上去像大老虎蹲伏的樣子,所以被稱為虎岩。 相傳背後有一個故事,失去伴侶的雄虎因為悲傷而 哭喊,結果一頭撞在岩石上死掉。據說登上虎岩後,

風聲聽起來就像陷入悲傷的老虎的嚎叫一樣。

登山資訊

- 由於虎岩是日出和日落勝地,有時不會登上山頂,而是停留在虎岩欣賞美景。不過從虎岩爬到山頂的登山路很窄,一定要注意安全。
- · 直到仁王寺一柱門都是上坡路,可 能會喘不過氣,但之後是登山路, 可以邊走邊享受大自然美景。經過 禪岩後,正式沿著登山路走,就可 以欣賞骷髏岩和帽子岩等岩石的 美態。

休息資訊

 到達山頂之前,只有在仁王寺旁邊 可以找到洗手間。包括虎岩在內, 建議在城牆四周稍作休息,再繼續 行程。

到訪資訊

· 從地鐵3號線獨立門站2號出口向 毋岳洞居民中心方向前進。

MORE INFO

· 爬上禪岩的階梯兩旁畫了壁畫,可 以與使用鮮豔的顏色描繪的仁王 山老虎等畫作留下帥氣的紀念照。



沿著歷史的腳印, 遇見往昔首爾的

漢陽都城 路線

此路線從剩下的「看不見的門」一都城的西大門出發,經過臨時政 府的歷史場所京橋莊,沿着城牆路走到彰義門。1968年發生南北 交戰事件後,禁止民間百姓出入,1993年開放予一般民眾,讓人想 起過去朝鮮的漢陽。

總移動距離 4.1公里 ②總共所需時間 2小時10分鐘 ②難度一般



SPOT



月岩近鄰公園

與漢陽都城路相連的月岩近鄰公園,是能在市中心 同時體驗自然與歷史的空間,很受家族游客喜愛。 2011年首爾市修復了此地140公尺長的城牆,是被 評價為可一次掌握朝鮮時代城墻建造變遷史的歷 史文物。



京橋莊

大韓民國臨時政府主席白凡金九的住所,也是他回 國後臨時政府的最後一座辦公樓。京橋莊成為舉辦 國務會議與反託運動,以及光復後收拾混亂政局的 歷史舞臺。白凡逝世後被用作外國大使官邸、美軍 設施和醫院,2013年作為展覽館開館。

移動路徑 敦義門舊址(敦義門博物館村)→京橋莊→月岩近鄰公園→ 紅把洞洪蘭坡家屋→仁王山巡城遊客中心→谷城→虎岩→仁王山山頂 →尹東柱詩人之丘→彰義門 東柱詩人之丘 仁王山山顶 仁王山巡城遊客中心 原開辦度 紅把洞洪蘭坡家屋 月岩近鄰公園 (2) 非常容易 ● 容易 文 敦義門舊址 (敦義門博物館村) ● 一般 京橋莊 ● 困難 高度指南 高度(公尺)/距離(公里

登山資訊

- 從仁王山巡城遊客中心往上走,就 會看到分岔路口。往左走是毋岳嶺 天橋,往右走是仁王山城市自然公 園方向。如要到達山頂,必須直行 並爬上山崗。通往山頂的最後一個 路口要從岩石之間爬上去,請注意 安全。
- · 仁王山有很多岩石區間,建議穿輕 便的登山鞋以保護腳踝。

休息資訊

· 在仁王山巡城遊客中心的前方可 以找到便利店。從山頂通往彰義門 的各處設有可以休息的長椅。

到訪資訊

· 從5號線西大門站4號出口步行5 分鐘,就能看見敦義門舊址。往江 北三星醫院方向走即可。



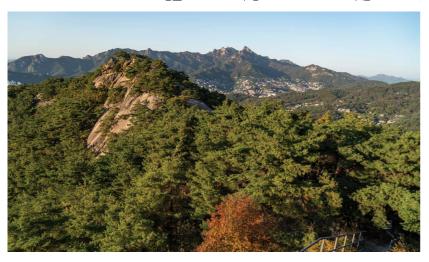
紅把洞洪蘭坡家屋

1930年德國傳教士建造的西式近代房屋,創作童謠 《故鄉之春》的洪蘭坡在這裡生活了6年,並度過晚 年。屋前有洪蘭坡的半身像和紀念他的碑文。平日 運營時間為上午11點到下午4點。

弘智門與 蕩春臺城 路線

如畫般展開的仁王山第一美景 從弘智門沿著蕩春臺城走的路段,是仁王山路線中登山客比較少去的 地方,可以更加安靜地欣賞包括北嶽山和北漢山的首爾全景。尤其是 在火車岩上展開的美景,讓人不由自主地停下腳步。





SPOT



弘智門

位於漢城北面的門,肅宗親筆賜匾「弘智門」後,成 為其正式名稱。取代於1413年關閉的肅靖門,發揮 通往都城的真正的北大門用途。1921年被洪水沖垮 後被擱置,並於1977年復原。



蕩春臺城

蕩春臺城連接漢陽都城和北漢山城,於肅宗44年 (1718年) 開始施工,次年建成。從彰義門西側連 接到北漢山的碑峰,是長度約有4公里的山城。它 完善了都城和外圍城的防禦功能,並具有儲存軍 糧的功能。

移動路徑 弘智門與蕩春臺城→火車岩→仁王山山頂 **人**智門與蕩春臺城 原開辦度 非常容易 ● 容易 ● 困難 高度指南 高度(公尺) / 距離(公里) 300 200 1.5



以仁王山第一美景而自豪的地方。從遠處觀看長長 延伸的岩石,由於外形像火車,便取命為「火車岩」。 火車岩山脊平坦,兩方設有安全繩,因為繩索外面 陡峭的岩石,登山時會感到驚險刺激。

登山資訊

- 經過蕩春臺城的路上有陡峭的上 坡路,冬天最好準備冰爪。經過石 階梯和林間小路,抓住繩子爬上 岩石的區間也很多,所以要準備 手套。
- · 下山時可以走彰義門、水聲洞溪 谷、毋岳嶺天橋等多條分支路。

休息資訊

· 在登上火車岩之前,很多人會一邊 欣賞市中心的風景,一邊休息。

到訪資訊

· 從3號線景福宮站3號出口步行 320公尺後,乘坐7018號市内公 車,在弘智門公車站下車,沿着仁 王山步道蕩春臺城路標往上走。

MORE INFO

- 蕩春臺城名字的由來,據說與朝鮮 第10代國王燕山君的宴會場所蕩 春臺,位於現在的洗劍亭東面100 公尺左右的山峰有關。因為位於漢 城的西面,所以又被叫做西城。
- · 經歷壬辰倭亂和丙子胡亂的朝鮮 後期,肅宗為了防禦首都,大規模 改建漢陽都城,並築造北漢山城, 將都城和北漢山城連接起來的正 是蕩春臺城。朝鮮堅固的首都防禦 體系也正式建成。

COURSE 04

能感受到藝術氣息的

付岩洞 路線

以石坡亭首爾美術館為起點,付岩洞一帶除了美術館,還有很多適合遊玩的地方。參觀小巧玲瓏的精品店、美食店、咖啡廳等樂趣並不亞於登山的樂趣。這種藝術興致一直延續到尹東柱文學館和尹東柱詩人之丘。

總移動距離 3.36公里 ②總共所需時間 2小時10分鐘 ② 難度 一般



SPOT



石坡亭首爾美術館

該館旨在透過對韓國和世界文化藝術的廣泛支援, 營造傳統和現代共存的文化藝術環境。為個性十足 的文化空間,為首爾這個多元文化樞紐增添了更鮮 明的色彩,強化了首爾的定位。附屬設施為石坡亭。



尹東柱詩人之丘

公園位於仁王山山腳的西面,為了紀念尹東柱詩人 的文學精神而建。據說尹東柱詩人就讀延禧專門學 校時,在這一帶邊散步邊培養寫詩的靈感。山丘上 有一塊大石碑,上面刻了他的代表作《序詩》。

移動路徑 石坡亭首爾美術館 → 付岩洞居民中心 → 火車岩 → 仁王山山頂→尹東柱詩人之丘→尹東柱文學館→彰義門 區間難度 非常容易 ● 容易 到達 石坡亭首爾美術館 ● 一般 ■ 困難 付岩洞居民 尹東柱文學館 2 尹東柱詩人之丘 火車岩 高度指南 高度(公尺)/距離(公里)

3

尹東柱文學館

為了有意義地展示尹東柱詩人在寄宿生活中經常 孕育寫詩靈感的場所,將被擱置的清雲水道加壓場 改建成文學館。包括文學節在內,定期舉辦展覽和 體驗等不同活動。

登山資訊

 從付岩洞居民中心出發,共有兩條 岔路,一直走到洗衣店和便利店 之間的小巷盡頭。之後如果出現路標,就往左邊走,登上仁王山山頂。 因為不是整修好的登山路,坡度陡峭,小心不要滑倒。

休息資訊

· 在石坡亭首爾美術館登上仁王山 山頂,再往彰義門下山的路線沒有 設置洗手間。從尹東柱詩人之丘入 口往清雲文學圖書館的方向走,可 以找到洗手間。

到訪資訊

· 從3號線景福宮站3號出口乘坐市 內公車1020、1711、7016、7018、 7022、7212號,或在5號線光化門 站2、3號出口乘坐市內公車1020、 1711、7016、7018號,在紫霞門隧 道入口下車。

MORE INFO

3 3.36

· 從山頂往彰義門的方向下山,就會 經過漢陽都城城牆路。沿著城牆漫 步,觀看不同時代石頭的形狀和築 城方法。太祖時期堆砌的粗糙天然 石頭、世宗時期堆砌的玉米粒形狀 石頭、肅宗以後的正方形石頭等, 城牆石塊的形狀和顏色具有微小 的差異。



時間停留在美麗夜景的

仁王山 山麓道路線

在保留著漫長歲月的仁王山山腳,可以盡情欣賞首爾華麗夜空的散步 路。從觀景臺遙望的市中心夜景別有一番韻味。沿着林蔭大道走的路 整修得很好,男女老少都可以輕鬆享受登山的樂趣。

總移動距離 2.73公里 ②總共所需時間 1小時10分鐘 ◎ 難度 容易



SPOT



檀君聖殿

廟宇裡供奉著韓國民族的始祖、民族的象徵一檀君 的遺像和牌位。1960年代後期復原社稷增後,這裡 被新建為韓屋,供奉檀君的遺像和三國初期國王的 神位。為了紀念開天節(10.3.),每年舉辦祭祀儀式。



黃鶴亭

高宗皇帝所設立的練弓場,為國家遺產。為了振興 民族傳統射藝(射箭),1899年在慶熙宮建立射箭 場,但於日本帝國主義強佔時期被遷至現在的位 置。高宗皇帝身穿黃色龍袍射箭的樣子,跟鶴十分 像,因此取名為黃鶴亭。

移動路徑 社稷壇→檀君聖殿→黃鶴亭國弓展示館→黃鶴亭→無無臺 →尹東柱詩人之丘→尹東柱文學館 到達 **夕** 尹東柱文學館 尹東柱詩人之丘 🔎 區間難度 非常容易 ● 容易 黃鶴亭 ● 一般 黃鶴亭國弓展示館 ■ 困難 高度指南 高度(公尺)/距離(公里) 1.5 2.5 2.73

登山資訊

坡度平緩,甲板路和泥路相連,行 走時十分方便。雖然可以不穿登山 鞋,但路線中間沒有店鋪,最好自

休息資訊

· 經過黃鶴亭,就會看到洗手間。觀 景臺十分寬敞,不妨在這裡休息, 也可以在經營書店和咖啡廳的 The Soop崗亭書店短暫休憩。

到訪資訊

· 從3號線景福宮站1號出口出發,向 社稷壇方向前進。經過社稷壇大門 後,跟著通往黃鶴亭的路標走上平 緩的上坡路,就能看見檀君聖殿。

MORE INFO

· The Soop崗亭書店位於無無臺和 序詩亭之間,將原來是警察崗亭的 地方改造為咖啡廳和書店。林裡風 景優美,是戀人們經常光顧的約會



仁王山山麓道的中間點,每年新年的第一天都有很 多人前來觀賞日出。在名字含意為「什麼都沒有啊, 只有美麗的東西是唯一的存在」的無無臺上,首爾 市內風光盡收眼底。尤其是燈光閃爍的夜景,非常 美麗。



54

充滿花香和綠意的

仁王山 林間路線

在茂密的森林、溪谷和充滿泥土氣息的林間小路之間,可以看到如畫般展開的首爾風景。在櫻花盛開的春天,還有傳來清涼水聲的夏天,這裡變得更加美麗。走在穿越市中心和森林的登山路線,讓我們用五官仔細感受大自然的變化吧。涼爽的微風和溫暖的陽光,大自然的聲音輕柔地響起,心情也感到份外舒暢。

總移動距離 2.9公里 ②總共所需時間 1小時30分鐘 ②難度一般



SPOT



社稷壇

祭祀土地之神和糧食之神的地方。建立朝鮮的太祖 在選定漢陽為首都後,於建造宮殿和宗廟時一起建 造了這座祠堂。這裡曾經舉行祈願國家發生大事或 旱季降雨的祈雨祭、祈願豐收的祈穀祭等。



迎日園

在仁王山可以看到最美日出的地方。以景福宮為中心,仁王山位於西面。西面的顏色為白色,象徵動物為老虎。很多人認為大清早來這裡,可以接受仁王山白虎的正氣。

移動路徑 社稷壇→跆跟訓練場→水聲洞溪谷→迎日園→雲橋(吊橋) → 齒岩 → 清雲公園 → 尹東柱文學館 到達 尹東柱文學館 雲橋(吊橋) (2) 抑日園 水聲洞溪谷 〇 原開辦度 非常容易 ● 容易 **跆跟訓練**場 ● 一般 ● 困難 高度指南 高度(公尺)/距離(公里) 1.5 2.5



雲橋(吊橋)

在林間小路的中間位置可以看見雲橋,是每走一次都會晃動的吊橋。"Gaon"是純韓語,意為「中間、中心」,含有「在搖晃的橋上嘗試抓住身心的中心」的意思。

登山資訊

- · 仁王山林道與鐘路健康步道相連 分出多條小徑。不要慌張,跟着路 標走就可以。
- 連接迎日園到吊橋的區間風景很 美,千萬不要錯過。越過吊橋前後 的樓梯路非常陡峭,下樓梯時要留 心,不要失足。

休息資訊

· 路線之間設有與場所相關的象徵 設施和導覽板,空間寬敞,還有木 椅,可以一邊吃零食,一邊休息。

到訪資訊

· 從3號線景福宮站1號出口直走 300公尺後,從社稷壇入口出發。

MORE INFO

- · 仁王山位於景福宮的西面,原本 叫做西山,後來改成守護佛法的 金剛神的名字「仁王」,寓意守護 朝鮮王朝。
- 仁王山雲橋和齒岩之間的路是朝 鮮後期最優秀的大等名家鄭若大 的練習場。據說每次練習的時候都 會在木屐上放一粒沙子,直到裝滿 才下山。

仁王山

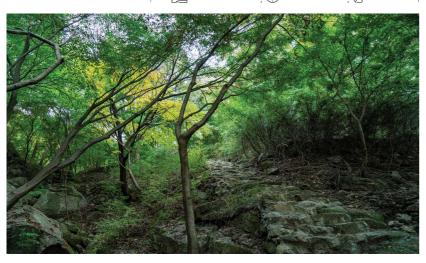
COURSE 07

走進隱密的林間小路

仁王山 步道: 西大門路線

環山木棧道讓人宛如漫步雲端是清新的林間步道。自岩石縫中流洩出 的水聲以及此起彼落的鳥鳴聲,彷彿能治癒疲憊的心靈。就連松樹和 開在路邊的樸素小花都很美。

總移動距離 3.43公里 ②總共所需時間 2小時 ② 難度 一般



SPOT



湧泉

為了前往可以聽到鳥聲的林間小路的湧泉,必須走過一條短短的石橋。泉水前方有個亭子,不妨坐在那裡欣賞美景。聆聽石橋下的流水聲,心情倍感愉快。



無窮花小山

為了宣揚韓國國花無窮花之美而建造的地方。這是 讓弘濟洞的居民可以隨時運動,進行社交活動而建 立的近鄰公園。裡面配有各種運動器材,還有供人 休息的亭子。





毋岳嶺天橋

這是連接因道路開設而中斷的仁王山和鞍山的生態連接橋。建造目的是促進生物物種多樣性,讓野生動物更容易進出。為了保護野生動物,夜間不可使用天橋。



登山資訊

- 開滿野花的林間小路和石階·走路 觸感良好的泥路和完善的甲板路 交替反覆,不會感到無聊。散步路 十分平坦,不用穿登山鞋也可輕鬆 行走。
- · 梅花盛開時,是拍照的好地方。經 過無窮花小山,通往毋岳嶺天橋的 路口是住宅地區,注意不要發出噪 音。

休息資訊

· 湧泉設有亭子,可以在這裡稍作 休息,在50公尺附近可以找到此 路段的第一個洗手間。經過無窮 花小山時,多功能球場前方也有 洗手間。

到訪資訊

· 於4號線淑大入口下車搭乘市內 公車7016或1711至祥明大入口洗 劍亭教會車站下車步行5分鐘即 可抵達弘智門和蕩春臺城。

OURS

漫步在林間小路上, 享受登山樂趣

仁王山步道: 學受受山的樂趣· 鐘路路線

走過連接因道路開通而中斷的仁王山和鞍山的毋岳嶺天橋後,還有安靜的林間小路,到達水聲洞溪谷後,可以在清澈的水聲中稍作休息。由於上坡路和下坡路反覆的區間較多,雖然是一條步道,但也能享受登山的樂趣。

總移動距離 5.71公里 ②總共所需時間 3小時10分鐘 ② 難度 一般



SPOT



毋岳公園

可以暫時脫離市中心,在林間小路漫步的地方。路 邊開滿漂亮的小花,十分適合散步。公園內的兒童 遊樂場設有迷宮、繩索攀巖、過木橋等多種體驗設施,父母可以陪同小孩一起遊玩。



跆跟訓練場

跆跟選手進行修煉、比武的朝鮮最後一所訓練場。 跆跟是自古流傳下來的傳統武術,於2011年11月, 成為全世界傳統武藝中首個被列入聯合國教科文 組織人類非物質文化遺產名錄的源自韓國的世界 非物質遺產。

3 彰義門

位於仁王山和北嶽山交匯處,是四小門中唯一保存的朝鮮時代所建造的門樓。此門樓在壬辰倭亂時被燒燬,於1741年重建。這一帶的風景因為與風景優美的紫霞洞相似,所以也被稱為紫霞門。

登山資訊

- 從付岩洞居民中心走到弘智門步 道的路需要經過住宅小巷,是一 條陡峭的上坡路。沿著便利店和 洗衣店之間的小巷,往聖德寺方 向上行。
- · 進入弘智門分岔路的入口開始,部 隊下方的沙坑側路可能因為沒有 修好而發生意外,必須格外小心。

休息資訊

· 不妨在水聲洞溪谷一邊泡腳一邊 休息,林間小路到處都有休息處, 可以願時休息。

到訪資訊

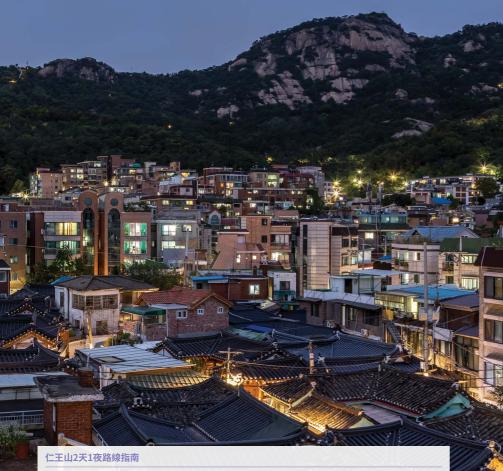
· 3號線獨立門站5號出口步行644 公尺,可以找到毋岳嶺天橋。

MORE INFO

- · 在林間小路漫步,可以發現每天早 晨在水聲洞溪谷洗澡、整天畫畫的 近現代美術大師李仲燮的蹤跡。在 步道的休息處,可以欣賞超現實主 義詩人李箱的詩,以及西洋畫家具 本雄的畫作。具本雄為李箱繪畫肖 像畫,李箱也為具本雄寫了詩。
- · 朝鮮後期天才畫家謙齋鄭敾的代表作《仁王霽色圖》,是一幅被指定為國寶的巨作,繪畫了從現今孝子洞方向可以看見的仁王山的東面。據說這是謙齋鄭敾於75歲時所畫。

藝術靈感之旅

仁王山路線是登山新手可以一邊欣賞風景,一邊輕鬆攻頂的路線。一大早登山, 下午就可以開始另一趟首爾旅行。如果想享受藝術的美感,使用比平時緩慢的速度度過一天, 就沿著這條路線旅行吧。



PM 12:00 The Soop崗亭書店登山後享用咖啡和麵包,稍作休息 - 3.2公里 (開車需9分鐘) → PM 1:30 Ofr. Seoul文化的美威充電之旅 - 2.2公里 (開車需10分鐘) → PM 1:30 Tea Therapy 足浴後享受適合體質的轉方茶配方 - 2.1公里 (開車需10分鐘) → PM 6:00 土俗村品嚐熱乎乎的參雞湯,補充元氣 - 394公尺 (步行需7分鐘) → PM 8:00 真書齋以亭靜的休憩時光結束一天





洪建翊家屋

以商人身份而聞名的洪建翊於1934年購入弼雲洞土地,歷時2年所建造的房子。由大門房、行廊房、廂房、裡屋、別宅和後院組成的房屋,以廂房中門為界,分作裡屋和外屋,通過一角門連接後院。房子特別之處在於後院的地帶較高,於是運用差異製造了冰庫。2013年被指定為首爾市民俗文化遺產第33號後,定期為居民舉辦各類活動和展覽。這裡也因此成為與居民交流的優良空間。

◆ 首爾鐘路區弼雲大路1街14-4◆ 82-2-735-1374◇ 10:00~18:00,春節、中秋節當天休息



曹溪寺

位於市中心的寺廟,寬敞的院子、傳統建築和佛教文化,讓這裡散發特有的魅力。春天有蓮燈、夏天有蓮花、秋天則有菊花,每個季節各有不同的氛圍,到訪的人們絡繹不絕。透過寺廟住宿體驗,可以深入理解佛教的教誨。2天1夜體驗行程「個短號」與一日行程「Always」現正開放中。成為一日修行者,試著整理自己的心情藉著在寺院裡緩慢散步的時間遇見自己內在原始的和平與智慧。

♥首爾鐘路區郵政局路55

\$82-2-768-8660

TEA THERAPY

Tea Therapy由尹潽善故居的部分改造而成,可以享受適合自己體質的韓方茶。需要排毒的人可以適合意米茶,壓力大、眼睛疲勞的人適合枸杞子茶。品嚐長時間熬製而成的熱茶,為心靈送上溫暖的撫慰吧。香通茶意為「透過香氣相通」,與Tea Therapy的本質相似。咖啡廳外設有足浴空間,可以在此體驗療癒的時光。

♥首爾鐘路區尹潽善路74 **★**82-2-730-7507

⊗星期一~星期六10:00~21:00



體驗西村特有藝術美感的空間



THE SOOP崗亭書店

仁王山

0 П

ທ

由位於仁王山半山腰的警察崗亭所改造,於2020年作為書 店重新開業。透明的玻璃窗為整個建築物添加開放感,不僅 可以欣賞仁王山的美景,還能到處發現崗亭留下的歷史痕 跡。1樓的書架放置以自然、冥想、人生為關鍵詞所篩選的書 籍。拿著點好的飲料和想看的書,走上2樓看看吧。一邊欣賞 美麗的岩石山和開闊的美景,一邊享受閱讀的思索時光。

♥首爾鐘路區仁王山路172 **\$**82-2-735-0206 ⊙ 08:00~22:00 (21:30最後點餐)



OFR. SEOUL

在巴黎馬雷地區以書店出發的Ofr.Paris,從工作室擴展成 為出版社,深受巴黎創作者的喜愛。繼首爾聖水洞後,這個 空間又轉移到了西村。透過自由藝術家的感性而改建的單 獨住宅,走進改造完成的空間內部,眼前是倒塌的牆壁和不 規則地陳列的商品,讓您可以更自由地參觀。除了藝術書 籍,還有感性設計的大型海報、印有ofr標誌的環保購物袋和 周邊商品,充滿了多元化的商品。來到這裡,彷彿去了一趟 遠方旅行。

♥首爾鐘路區紫霞門路12街11-141樓 **\$2-2-111-1110** ⊙11:00~20:00,星期一、每月最後一個星期四休息



MAKE FOLIO西村

Make Folio西村為介紹可持續生活方式的生活選物店。透 過真誠和時間醸造的名字陌生的傳統酒,擺放在裝飾櫃裡, 展現濃郁的味道。包裝高檔而漂亮的酒吸引了人們的視線, 作為登山後送給疲憊的自己的一份禮物,再合適不過。這裡 展示了各種環保商品,是此店更具魅力的理由。由泥土製作 的茶具、純素香皂、用石頭加工製成的線香支架等天然循環 產品,成為社區的代表性空間。

♥首爾鐘路區紫霞門路9街171樓

\$2-70-5158-9013

○星期三~星期四 12:00~18:00 星期五~星期日 11:00~19:00, 星期一和星期二休息



仁王山大蟲遊園地

具有無色無味的簡約氛圍,以最具個性的建築成為西村最 有代表性的無目的大廈。大廈自然地滲入小區,建築物內彷 如流水般佈置空間。通過迷宮般的樓梯走向4樓的大蟲遊 園,過程中可從建築物縫隙中看見西村,十分有趣。由於巨 大的咖啡機會破壞風景,所以果斷省略,每週選擇兩種咖啡 豆作為滴漏式咖啡進行展示,是具有明確取向的空間。還可 以坐在露天陽臺欣賞仁王山,也是一種妙趣。

♥首爾鐘路區弼雲大路464樓

\$82-70-7807-5640

※ 12:00~22:00 (21:30最後點餐),春節、中秋節當天休息



朴魯壽美術館

經過韓國畫家青田李相範故居和詩人尹東柱的寄宿房子,沿 着住宅小巷移動,就會看見朴魯壽美術館。房屋於1937年採 用折衝方法建造,畫家朴魯壽1973年起在此居住並工作,直 到2011年。其後懷著回報社會的意願,簽訂了捐贈協議,於 2013年以「鐘路區立朴魯壽美術館」之名開館。以作家的收 藏品為基礎舉辦各種展覽,為旅行者帶來豐富的藝術靈感。

♥首爾鐘路區玉仁1街34

\$2-2-2148-4171

⊙10:00~18:00,每星期一、1月1日、春節與中秋節休館



如想感受時間積累的完整而濃厚的人生味道

西村BLUES

仁王山

Ш

Ū

Ö

J

ທ

U

ō

如果想在稍早的下午享受音樂和美酒,度過浪漫的時光,那就去西村Blues吧。爬上陡峭的樓梯到達2樓,門外傳來音樂聲,進去就會看見放滿了LP和CD的空間。這裡就像往日的LP酒吧,只要點歌,就會播放音樂。在桌子上的小便條寫下自己喜歡的曲子,交給主人吧。西村Blues經常舉辦歡快的民謠和爵士樂演出,您可以享受聲音所帶來的原始快樂。

♥首爾鐘路區紫霞門路17-12樓

\$2-70-8878-1412

⊙15:00~01:00(23點以前入場),星期日休息



捅仁市場

如果發現居民在像是小區休息處的亭子,三五成羣聚在一起聊天,就可以透過通仁市場西面出入口進行參觀。市場只有200公尺長,左右兩邊分別開了80多家店鋪,隱隱傳來生活的香味。除了擁有衆多粉絲的特產油炒年糕,還可以品嚐放入各色蔬菜製作的煎餅、超長雞肉串等美食。便當咖啡廳「通」從2012年開始運營,可以在此拿取銅錢和空盒子,購買自己喜歡的食物,按照個人喜好製作便當,十分有趣。

◆ 首爾鐘路區紫霞門路15街18 € 82-507-1378-0940
 ※ 09:00~21:00 (各店鋪不同),每月第三個星期日休息、便當Cafe 每星期二休息





土俗村蔘雞湯

登山後為了補充元氣,不妨品嚐參雞湯吧。自1983 年在地鐵3號線景福宮站附近開業以來,土俗村40 年始終如一,為客人精心熬製味道濃郁的參雞湯。 每到夏天,為了養身而來的客人在門外排起長長的 隊伍,令人歎為觀止。這家店的參雞湯以濃稠的湯 汁搭配口威柔嫩的雞肉,非常美味。除了人蔘和糯 米,還加入南瓜籽、土栗子、藥棗、銀杏等各種材料, 一起熬成濃郁的風味。

● 首爾鐘路區紫霞門路5街5

\$82-2-737-7444 ⊙ 10:00~22:00,21:00最後點餐

在古老的韓屋體驗平靜的休憩時光

韓屋 ESSAY 西村_

韓屋Essay位於樓下洞內側的小巷,是充滿生活樸素之美的空間,等待旅行者的到訪。這裡具有將日常珍貴經驗最大化的力量。進入後,迎面而來的院子帶領人們踏著墊腳石,沿著花牆散步。在休息室裡,一邊感受暖爐傳來的暖氣,一邊聆聽音樂,享受療癒時間。在現代風格的浴缸裡放鬆身心,感受完全集中於自我的能量。每到庭院角落的白楊樹開滿粉紅花兒的季節,就會像花語般感受到幸福倍增的心情。

♥首爾鐘路區弼雲大路3街12

\$82-504-0904-2431

⊙入住16:00,退房11:00







ONE BOOK STAY.

One Book Stay就像它的名字「一本書與停留」,您可以在中庭的白樺樹下一邊閱讀,一邊享受安靜思考時間的私人韓屋住宿。如果想度過更悠閒的時間,不妨選擇適合場所的音樂,並點燃準備好的香薰蠟燭,在中庭的浴池裡泡腳。在中庭,您還可以仰望天空,感受口字形態的建築結構的妙趣。

♥首爾鐘路區弼雲大路3街11-1

\$2-504-0904-2340

⊙入住18:00,退房14:00



真書齋

真書齋在不破壞現有樹木的紋理下,使用舊韓屋完成改建。在這裡留宿一天,將會是特別的體驗。具有「陽光普照的空間」之意的真書齋,從瓦縫和躺在床上仰望的天花板的屋頂縫隙中,可以完整地觀賞天空。以中間的用餐區為中心,佈置在兩側的臥室和氣圍各有不同的浴室相連。或許是位於距離通仁市場很近的小巷,讓人威覺好像一天內就變成小區的居民。

♥首爾鐘路區弼雲大路6街17-17

、82-1544-5931 ⊙入住15:00,退房11:00

当日 COLUMN

仁王霽色圖-其中所蘊含的故事

朝鮮繪畫的獨創體裁真景山水畫的鼻祖兼大師謙齋鄭敾,曾在景福宮西面、 仁王山山腳下的西村生活。為了臥病在床的60多年知己,他抱著祝願其早日康復的心情, 創作了仁王霽色圖。

撰文: 朴賢澤(鉛筆博物館館長)

守護首爾的山

朝鮮為了王朝的安寧,將正宮景福宮的主山定為 北岳,駱山定為左青龍,仁王山定為右白虎。仁王 山在朝鮮初期被叫作西山。山的名字加上仁王, 以傳達守護王朝的意思,從世宗時期開始被稱為 仁王山。仁王山大部分被花崗岩覆蓋,因風化作 用,出現了很多形狀奇怪的岩石。經常能看見穿 孔的風化穴或節理,每塊岩石都配上不同的名 字,像是禪岩、骷髏岩、帽子岩、虎岩等。

朝鮮繪畫的獨創體裁,真景山水畫

謙齋的代表作《仁王霽色圖》繪製從景福宮方向 仰望仁王山裙岩的風景。這幅畫描繪了雨停後的 仁王山,「霽色」是指雨停或雪停放晴後的山色或 天色,屬於朝鮮文人在詩文中經常使用的表達方 式,也是嚮往心靈清明的士大夫的感情用語。可 是把《仁王霽色圖》和仁王山做比較,看起來並不 像。為什麼呢?自古以來,藝術家把美的原型放在 大自然中,用各種方式表現它的面貌。表現真實 山川面貌的山水畫,被稱為實景山水畫。相反地, 我們所熟知的真景山水畫以實際風景為基礎,加 上重新詮釋的主觀性,畫作與實際面貌存在差 異。真景山水畫是朝鮮繪畫的獨創性體裁,謙齋 鄭敾是該體裁的鼻祖和大師。據說此書是謙齋在 76歲時,為了躺在病床上的60多年知己槎川李秉 淵,懷著祈願他早日康復的懇切心情而創作。樣 川和謙齋同樣出生於西村,一生都在那裡生活。 謙齋出身於當時將朝鮮視為文化中心,引領朝鮮 中華思想的老論家族。真景山水畫來源於謙齋和 槎川的時代意識,屬於韓國固有的全新藝術。《仁 王霽色圖》繪製雨停後的山,明明要突出晴朗氛 圍,但畫作以強烈的墨和明亮的空白作對比,散 發緊張感。山峰採用仰角 (low angle) 處理,山麓 的村莊採用俯瞰 (high angle) 處理,畫面具有深 度。黑色山峰被剪斷,予人一種奇妙的壓迫感,蠕 動的山勢、環繞山峰的雲霧,呈現豐富的動感。謙 齋的畫作以政治和思想憂患為背景,雖然有人認 為其中可能包含政治含義,但我們很難完全理解 謙齋的作品所傳達的意思。可以肯定的是,謙齋 與以往不同,創作《仁王霽色圖》時,在現實上添 加了主觀思想。仁王山因此變得更加神奇。





享受漫步山林的 樂趣

北岳山坡度陡峭, 隨處可見花崗岩, 是一座巨 大的岩石山。登山路由石山和斜坡形成,被稱為 「辣味山」。但因為有北岳山步道,就算沒有登上 山頂,任何人也可以感受北岳山的魅力。在北岳 山,人們可以享受登山帶來的快樂,展開一場悠 閒的旅行,而不是急於到達山頂。具有多條路線 可以選擇,建議難度不高、適合遊客獨自行走的 三清公園路線,或沿著以北岳山為中心的城牆 行走的首爾漢陽都城路。北岳山不久前還限制 市民出入,在這裡可以欣賞無人踏足的「真正的 森林」。北岳山在朝鮮時代還被稱為白岳山和面 岳山,很早就被朝鮮畫家和詩人發現,並傳頌了 它的美麗。在金允謙的畫作《白岳山圖》和道允的 詩歌中,也充分展現了北岳山出色的美景。感受 他們的心情,親自欣賞北岳山之美,展開一趟治 癒心靈之旅,將成為帶來共鳴的特別經驗。



HIKING COURSE MAP 北岳山8大路線登山地圖 COURSE 01. 彰義門-白岳山脊路線(第78頁) 如來寺 🔵 06. 彰義門-青雲臺休息處-白岳亭-春秋館 北岳山自1968年北韓武裝共匪入侵事件後,近40年來一直限制出入, COURSE 02. 從2007年城郭路開始,於2020年向民衆開放北側探訪路,2022年開 天空橋 青瓦臺-三清公園路線(第80頁) 放南側探訪路。位於北岳山的諮詢處定立了入山時間,建議大家早 春秋館-青雲臺-馬岩觀景臺-三清公園 天空觀景臺 點出發登山。11~2月9~17點(15點最後入山),3~4月與9~10月 COURSE 03. 8~18點(16點最後入山),5~8月7~19點(17點最後入山)。 青瓦臺觀景臺-春秋館路線(第82頁) 湖景巖 七宮-青瓦臺觀景臺-春秋館 俱盡峰 北岳八角亭 彰義門-惠仆門路線(第84頁) 南脊 彰義門-白岳山脊-曲牆-臥龍公園-惠化門 西脊 城北觀景臺 溪谷山脊 北岳山4號 COURSE 05. 貞陵 出入門 彰義門-馬岩路線(第86頁) 彰義門-青雲臺-燭臺岩-三清公園入□ 玄通寺卍 06. 燭臺岩 〇 三清閣 北岳山3號 城北洞 城北川發源地 白沙室溪谷別 出入門 青雲臺 肅靖門 洗劍亭 休息處 諮詢處 天空遊樂園 北岳山1號 08. 出入門 馬岩諮 法興寺舊址 山嵎咖啡館 1.21青瓦臺 付岩洞 詢處 事件松樹 白岳休 海豚休 息處 白岳山脊 白岳 1橋● 三清休息處 馬岩觀景臺 萬世東方 ● 白岳2橋 彰義門 青瓦臺觀景臺 臥龍公園 如來寺-湖景巖路線 (第88頁) ● 三清諮詢處 清雲洞 **O** >04. 如來寺-湖景巖-肅靖門諮詢處-三清閣 白岳亭 惠化門 成均館大學後門 COURSE 07. 北岳天空路路線(第90頁) 首爾特別市 七宮 三清公園 >02. 天空遊樂園-多慕亭-北岳八角亭-O 入口 >05. 03. 青瓦臺 山嵎咖啡館-彰義門 **SEOUL** COURSE 08. 春秋館 北岳山中心 〇 明倫堂 白沙室溪谷-成均館路線(第92頁) > 08. 洗劍亭-白沙室溪谷別墅舊址-景福宮 城北川發源地-臥龍公園-明倫堂 ↓200公尺 景福宮建春門 ○ 景福宮站↓300公尺 安國站↓300公尺 出發 到達 0 0

Q

登上青瓦臺觀景臺的

彰義門-白岳山脊 路線

有很多可以俯瞰首爾市中心的觀景名勝,是最受北岳山登山客 所喜愛的路線。從彰義門至白岳山走過長長的上坡路之後,可從 2022年5月開放的青瓦臺新登山步道下山。在首爾漢陽都城路上 可以看見與綠樹相映成趣的市中心風景,是此路線的亮點。

總移動距離 3.32公里 : ②總共所需時間 1小時30分鐘 : ② 難度 一般



SPOT



彰義門

建於北岳山和仁王山交匯處的門,又被稱為北門或 紫霞門。據悉它是1396年建造漢陽城郭時所矗立的 4小門之一,1623年叛亂軍通過彰義門攻入宮內,趕 走了光海君,擁立仁祖為新君主。



白岳山脊

海拔342.5公尺的北岳山山頂上有一塊刻有「白岳山」的石碑。據說朝鮮時代設有供奉白岳山神的祠堂,於春秋進行祭祀,北岳山又被稱為白岳山。山頂角落矗立了花崗岩岩石,站在這裡,首爾市中心的風景盡收眼底。





青雲臺

海拔293公尺,風景秀麗。以連接鞍山和仁王山的山脈為背景,可以看到密密麻麻的建築和房屋。天氣好的時候,不僅景福宮和光化門,還可以看見南山塔對面的漢江和江南的大廈森林。

登山資訊

- · 從萬世東方到春秋館的下山區間 坡度比較陡峭,如果膝蓋不好,建 議準備登山村。
- 從彰義門到白岳山脊的上坡區間 有陡峭的階梯,建議沿著道路,抓 住設置的欄杆安全地上去。

休息資訊

- · 在彰義門到白岳山脊的上山城郭 區間,設有海豚休息處和白岳休 息處。
- · 由於此路線沒有提供飲用水,必須 攜帶飲用水登山。

到訪資訊

 從3號線景福宮站3號出口,乘坐 市內公車1020號,在紫霞門坡、尹 東柱文學館車站下車後,上樓梯就 能到達彰義門諮訊處。

MORE INFO

· 從青瓦臺觀景臺行經白岳亭抵達 春秋館的路於2022年開放是北岳 山探訪步道當中最新的一條。青瓦 臺觀景臺是可以把首爾全景盡收 眼底的拍照區。



0

漫步在明朗的森林裡

青瓦臺-三清公園 路線

此路線從青瓦臺春秋館出發,再下行到三清公園,具有流水、森林,連心靈都清澈明亮之意。沿著因安保原因而封閉的青瓦臺新登山路往上走,不僅可以俯瞰首爾全景,就連通往三清公園的森林的寂靜景色,也讓心情回復平靜。





SPOT



春秋館

春秋館的名字源於高麗和朝鮮時代,負責歷史記錄的官衙春秋館和藝文春秋館。在總統府遷移到龍山之前,這裡是出入青瓦臺的記者用作辦公室的青瓦臺附屬建築,也是總統舉行記者招待會的場所。



肅靖門

首爾城郭四大門之一,原名肅清門。肅清門相當於 陰陽五行中意思為水的「陰」,旱季在這裡舉行祈雨 祭,下大雨時會關門。一到週末登山的人很多,平日 來會比較輕鬆。



三清公園

位於景福宮東北面北岳山山腳下的城市自然公園。 清溪川上游的三清川溪谷和老松樹森林非常美,三 清公園內有設有兒童遊樂場、生態公園、森林圖書 館。登山後如果還有時間,不妨去森林圖書館一邊 閱讀,一邊休息。

登山資訊

- 由於路線中間有陡峭的斜坡,建議 準備登山杖。從春秋館後路入口到 白岳亭的區間雖然是柏油路,但非 常陡峭。白岳亭到萬世東方區間是 此路線難度最大的地方,上坡路和 樓梯十分陡峭。
- · 如果已經去過青雲臺,可以從萬世 東方直接前往肅靖門。

休息資訊

可以一邊欣賞從青雲臺俯瞰的首爾市中心風景,一邊休息。在這裡還可以遙望遠處的樂天世界塔和南山塔。

到訪資訊

· 從地鐵3號線景福宮站3號出口出來搭乘市內公車1711至孝子洞車站下車。從孝子洞車站穿過青瓦臺前路,直走大約910公尺,就能看見青瓦臺春秋館。

MORE INFO

如果往三清公園方向下山,必須參 觀三清洞。沿着狭窄的小巷漫步, 古老的韓屋變身為個性十足的小店、咖啡廳和畫廊,散發奇妙的魅力。這裡有很多美食店,吸引很多 美食家到訪。 展現北岳山最美風景的

青瓦臺 觀景臺-春秋館路線

登山時間相對較少,移動距離較短,可以像散步般輕鬆上山。從大 通門沿着右面的單行道走,就能到達此路線的最高點-青瓦臺觀 景臺。站在木棧板搭建的觀景臺上,青瓦臺、景福宮、光化門、市廳 首爾市中心的景色如一幅畫一般開展。





SPOT



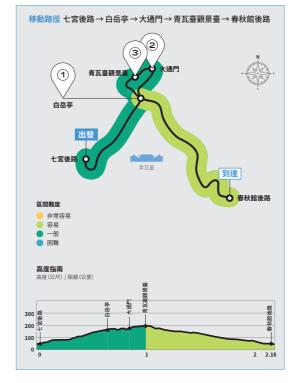
白岳亭

登上青瓦臺觀景臺之前,可以暫時休息的地方。坐 在白岳亭,穿過青瓦臺的牆壁可以看見南山首爾 塔,還有遠處清溪山的美景。前任總統所種的櫸樹 和西魚樹亭子木,在左右兩方守護著白岳亭。



大通門

大通門位於青瓦臺觀景臺通往山頂的小路,過了開放時間後就會關閉。這時必須向左拐,經過白岳1橋和白岳2橋,向三清公園方向走下去。





青瓦臺觀景臺

在青瓦臺觀景臺上眺望的首爾市中心美景,令很多登山者讃歎不已。青瓦臺觀景臺的左面是南山,右面是冠嶽山。天氣好的時候,甚至可以看見蠶室樂天世界塔。這裡是攝影360度全景的名地。

登山資訊

· 從七宮後路到白岳亭有陡峭的石 階,準備登山杖就可以輕鬆地爬 上去。

休息資訊

坐在白岳亭,就能看到位於青瓦臺 上方的南山、再遠一點的清溪山, 還有右面的冠嶽山。

到訪資訊

· 從3號線景福宮站3號出口,乘坐 市內公車1711號,在孝子洞車站 下車後,經過新橋洞交叉路,向時 和門方向步行300公尺。沿著時和 門和無窮花東山之間的彰義門路 直走,便會看見七宮。七宮後路與 北岳山登山路相連。

MORE INFO

- 1395年景福宮建成後,現在的青 瓦臺腹地曾被用作宮殿的後院。青 瓦臺於1937年開始施工,至1939 年建成,在當時被稱為景武臺。從 大韓民國政府成立的1948年開始,被用作總統府。青瓦臺從第4 屆尹潽善前總統時期開始,改成現 在的名字,並於2022年5月開放予 市民參觀。
- · 從青瓦臺正門向北岳山眺望,就會 看到青瓦臺屋頂上像栗子一樣突 出的兩塊岩石。由於模樣像是揹著 小孩,被叫作負兒岩或獬豸岩。獬 豸是幻想而成的吃火的動物。因為 擔心火勢上升引發火災,所以在光 化門各處建造獬豸像。

沿著首爾漢陽都城路行走的

彰義門-惠化門路線

此路線沿著首爾漢陽城郭而建。城郭是朝鮮時代為了防禦從北方 入侵的外敵而建,高度為5~10公尺。首爾漢陽都城路總長18.6公 里,從駱山一直通往南山、仁王山,直到北岳山。其中從彰義門到 惠化門的路線展現了北岳山豐富多彩的風景。





SPOT



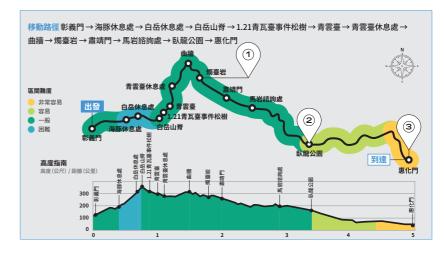
燭臺岩

在肅靖門西北面400公尺的地方,可以找到13公尺 高的燭臺岩石。下面設有木建的休息處,可以一邊 感受松樹的香氣,一邊享受療癒時光。



臥龍公園

由於其形狀與龍臥的樣子相似,自古被稱為臥龍。 明倫洞居民自發在此種植1000萬棵生命之樹,形成 鬱鬱蔥蔥的樹林,各季節都能看見不同的美景。



INFORMATION

登山資訊

· 從彰義門到白岳山脊是陡峭的石 路,建議準備登山杖等安全裝備, 抓住沿著道路設置的欄杆上去。

休息資訊

臥龍公園至惠化門區間長達1.6公 里,大約需時30分鐘,最好提前在 馬岩觀景臺休息。

到訪資訊

從3號線景福宮站3號出口,乘坐 市內公車1711號、7212號,在紫霞 門坡、尹東柱文學館車站下車後, 上樓梯就能到達彰義門諮訊處。

MORE INFO

- · 到達地惠化門的屋頂上畫有鳳凰。 據說因為住在東小門外面森林的 鳥類,導致農事損失嚴重,所以在 上面畫了鳥類的國王-鳳凰。
- · 漢陽都城路標示了朝鮮首都漢 城府的境界,可以沿著防止外敵 入侵而修建的城郭行走。太祖5年 (1396年),沿著圍繞漢陽都城 內側的內四山北岳山、駱山、南山 和仁王山的山脊建築城郭,並多 次進行改建。



惠化門

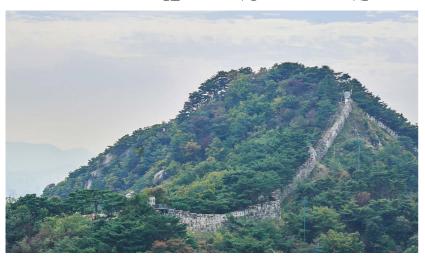
朝鮮在建築漢陽都城時,造了4個大門和4個小門。 惠化門是建在東門和北門之間的小門,被稱為東小 門。惠化門對面與漢陽都城巡城路-駱山區間相連。

北岳山最古老的山脊

彰義門-馬岩路線

從白岳山脊出發,經過曲牆走到馬岩,沿着山脊走,可以俯瞰朝鮮 貴族撰為首爾最美社區的三清洞。此區間是北岳山最古老的登山 路線之一。七宮後路或春秋館後路的下山路還沒開放之前,很多 登山客都使用了沿著山脊大幅旋轉的馬岩路線。





SPOT



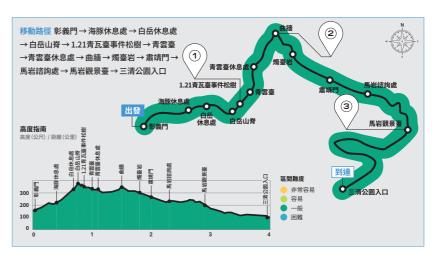
1.21青瓦臺事件松樹

1968年1月21日,31名武裝共匪為了襲擊青瓦臺而 潛入。武裝共匪在軍警追捕交火中挑跑,在這裡展開 了槍戰。當時的槍戰中,松樹上面鑲嵌了15發子彈, 至今仍留有痕跡,之後被稱為1.21青瓦臺事件松樹。



曲牆

曲牆是指在容易監視和阻止敵軍的地方,突出部分 城郭而築成的防禦塔。由於沒有阻擋視野的障礙 物,景色很美。景福宮和世宗大路、東面的白岳山脊 和仁王山、以及北面的北漢山和道峰山,盡收眼底。



INFORMATION

登山資訊

· 從彰義門到白岳山脊是陡峭的上 坡路,最好抓住沿著樓梯設置的欄 杆上去,或準備登山杖。

休息資訊

馬岩觀景臺到三清公園入口有很 多階梯,建議在馬岩諮詢處或觀景 臺稍作休息,再繼續行程。

到訪資訊

從3號線景福宮站3號出口,乘坐 市內公車1711號、7212號,在紫霞 門坡、尹東柱文學館車站下車後, 上階梯就能到達彰義門諮訊處。

MORE INFO

· 位於北岳山東面山麓的三清洞,自 古便林木茂盛、水質清澈。因為山 清水秀,所以取名為三清洞。據說 在往日,每年元宵節來到之前,婦 女都會經過三清洞的深谷,反覆三 次上、下肅靖門,藉以避邪。



據說馬岩是朝鮮時代的文武百官騎馬前來享受休 息、吟詩的地方。以風景優美著稱,除了附近的鐘 路,天氣好的時候連南山都一覽無遺。



刻有歷史的現場

如來寺-湖景巖路線

途經北岳天空橋(天空山脊)一直到達湖景巖、南脊、城北川發源 地的北岳天空路第2路線,俗稱為金新潮路線。這是1968年1月21 日31名朝鮮武裝共匪為襲擊青瓦臺而穿越的入侵路線。湖景巖至 今還留有數十發子彈的痕跡,可見當時激烈的交戰情況。

總移動距離 2.48公里 (💙) 總共所需時間 1小時30分鐘 🔘 難度 一般



SPOT



如來寺

供奉進行抗日獨立鬥爭的殉國先烈牌位的寺廟。大 部分是沒有子孫或找不到遺骸的先烈,包括1907年 被派遣到荷蘭海牙並殉國的密使李俊烈士在內,一 共供奉了373名先烈。



湖景巖

被派往韓國的武裝共匪在與警察交火的過程中,從 俱盡峰和城北洞後山之間挑跑。警察在湖景巖周圍 搜索時,發現了挑跑的共匪,展開戰鬥並開槍射死3 人。現在岩石上還留有當時子彈的痕跡。

移動路徑 如來寺→天空橋→天空觀景臺→湖景巖→南脊→溪谷山脊 → 西脊 → 城北川發源地 → 肅靖門諮詢處 → 三清閣 **大空觀景臺** 湖景巖 區間難度 (3) ● 容易 城北川發源地 ● 一般 ● 困難 三清閣 到達 高度指南 高度(公尺)/距離(公里 100

三清閣

三清閣是位於三清隧道入口左方的韓定食專門店, 採用現代手法重新詮釋韓國傳統的貴族料理和宮 廷飲食。這裡也是文化藝術空間,可以進行各種聚 會和活動。可在眾多傳統韓屋環繞之下,於古色古 香的氣氛之中享用餐點。

登山資訊

- 從湖景巖走到城北川發源地,一直 是陡峭的下坡路。建議準備可以分 散身體負荷的登山杖。
- 北岳天空路2號路線有很多可以 眺望城市的風景點。從天空觀景臺 可以清晰地看見普賢峰、紗帽岩、 碑峰、香爐峯等北漢山的各座山 峰。

休息資訊

· 城北川發源地設有小蓮花池和溪 谷地板長椅,適合一邊聆聽清涼的 溪水聲,一邊休息。

到訪資訊

從牛耳新設線 直陵站1號出口, 在崇德小學車站乘坐市內公車 1213、7211、171、163號,在國民大 學前的車站下車後,向北岳隊道方 向走大約5分鐘,就能到達北岳公 **園守衛所。經過這裡往隧道方向走** 100公尺左右,就能看見誦往如來 寺的路。

MORE INFO

三清閣周圍有很多著名的美食店。 隨處可見韓國傳統飲食、充滿氛圍 的餐廳、以及可以品嚐麵包和甜點 的咖啡廳。不妨在這裡散步,慢慢 參觀。

遇見隱密的生態林道的地方

北岳天空路 路線

此路連接環繞青瓦臺的北岳山山脊和山腳,並與沿著兜風名勝北岳SKYWAY通往北岳山內側建成的散步道相連。由於長期禁止市民出入,清淨的自然生態得以完好地保存下來。在深林中可以感受神祕的氣息,享受一趟平和而寧靜的山行。





SPOT



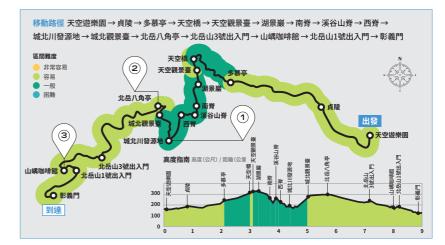
城北川發源地

城北川是從北岳山流下來並匯入清溪川的漢江支流河川,在北岳山路第2路線的尾端可以找到城北川發源地。城北川發源地位於「小龍蝦游泳的橋」下方,作為各種水邊植物、鳥類及昆蟲的棲息地,這裡還被用作生態體驗學習場。



北岳八角亭

位於海拔342公尺的韓屋型亭子,北面可以欣賞北 漢山普賢峰、文殊峰、碑峰的俊態,南面可以盡享南 山和市中心的美景。必須在日落前到訪北岳山探訪 路和觀景臺,但北岳八角亭沒有限制出入的時間。



INFORMATION

登山資訊

· 移動距離超過9公里,坡度較大。 從湖景巖到城北川發源地的路段, 以及從城北川發源地到北岳八角 亭的路段也很陡峭,注意安全。

休息資訊

溪谷休息處被選為「三無」、「三青」 地區。「三無」為無電、無噪音、無憂 無慮。「三青」意為山、水和心靈明 朗清澈。

到訪資訊

· 4號線漢城大入口站6號出口於三 仙橋·城北文化院站搭乘社區公 車城北01號至區民會館201棟前 車站下車後步行約268公尺即可 抵達天空廣場。

MORE INFO

· 下山到達彰義門後,可以從付岩 洞再走一遍仁王山步道。與其相 連的是仁王山第2路線漢陽都城 路線,以及仁王山第4四路線付岩 洞路線。



山嵎咖啡館

以MBC電視劇《咖啡王子1號店》的拍攝地而聞名的 位於北岳山山內的咖啡廳。從北岳八角亭往彰義門 方向下山,距離北岳山1號出入口不遠。晚上到訪, 可以欣賞別具氛圍的北岳山城郭路。



市中心的祕密花園

白沙室溪谷 -成均館 路線

白沙室溪谷裡住了只生活在1級水中的蠑螈、尖頭鱥、小龍蝦等多 種生物,是水流清徹的地方。由於到處是限制開發的地區,所以完 好地保留了清淨的大自然,被稱為「市中心的祕密庭院」。讓我們 欣賞在狹窄的小路之間因季節而變化的自然風光吧。





SPOT



洗劍亭

洗劍亭以溪谷之間流淌著摻雜了沙粒的清水,風景 秀麗而聞名。據說1505年燕山君在洗劍亭建立了蕩 春臺,在那裡與宮女相聚。英祖與此地美麗的風光 為友,主持射箭比賽,並選拔武官。



白沙室溪谷

作為史蹟與自然融為一體的朝鮮時代的別墅舊址, 當時被叫做白石洞天。白石是指白岳(北岳山),洞 天是指神仙居住的風景優美的地方。這裡也以1級 水指標的蠑螈的棲息地而聞名。現在可以觀賞秋史 金正喜別墅舊址等多元化的文化史蹟。

移動路徑 洗劍亭→玄通寺→白沙室溪谷別墅舊址→北岳山4號出入門→北岳八角亭→城北川發源地→ 肅靖門諮詢處→臥龍公園→成均館大學後門→明倫堂 區間難度 北岳山 4號出入門 ● 容易 ● 一般 洗劍亭 〇 ● 困難 別墅舊址 高度指南 高度(公尺)/距離(公里) 成均館大學後門 明倫堂

INFORMATION

登山資訊

· 從白沙室溪谷到林間小路、北岳八 · 坐在白沙室溪谷別墅舊址的石階 角亭,可以透過柏油馬路旁邊的散 步道往上走。由於坡度平緩,可以 享受散步的樂趣。

休息資訊

上,在茂密的森林林蔭下聆聽溪水 的聲音,為登山補充能量。

到訪資訊

在3號線景福宮站3號出口乘坐市 內公車1020、1711、7016、7018、 7022、7212號,在祥明大學入口洗 劍亭教會車站下車。

MORE INFO

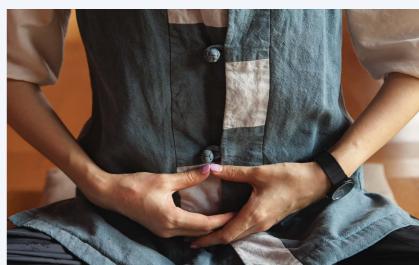
明倫堂四周有很多值得參觀的景 點。特別是每年秋天,可以找到一 棵深受人們喜愛的銀杏樹。官方名 稱是「首爾文廟銀杏樹」,體積非常 大,可以把周圍染成一片黃色。在 明倫堂前觀看的景色雖然很美,但 大成殿後面才是拍照區。



明倫堂是朝鮮時代的最高教育機構成均館裡的講 堂建築物,是進行教育的中心空間。國王還到此鼓 勵和教導儒生,並考驗他們的實力。現在位於成均 館大學正門的右方。



如需要讓疲憊的身心得以恢復的時間





吉祥寺寺廟住宿體驗

稍微離開繁雜的城市就能到達吉祥寺,是一間附有「清明而 芳香」修飾語的寺廟。為了向所有人開放參禪、思考、修行的 空間。此外,每月第二週的星期六都會舉辦與穆加師傅一 起進行的「芝麻冥想」活動。藉著短短兩小時的冥想,便能感 受到心靈平靜與淨化。活動設計成讓初學者也能輕鬆參與,在靜謐的禪寺裡,享受發現真實自我的寶貴機會。

♥首爾城北區先蠶路5街68

\$82-2-3672-5945

興天寺茶談

在位於貞陵入口的興天寺,能夠欣賞多件國家遺產,最具代表性的是極樂寶殿。佛堂於1853年由九峰啓壯大師建造,充分體現了朝鮮末期的建築風格。大門上方的花紋碎片和柱子上的龍頭裝飾十分華麗,展現了出色的建築技術。感嘆祖先的精湛手藝後,和僧人面對面坐著,享受喝茶聊天的時間吧。除了解開對佛教文化的好奇心,還可以隨心吐露生活所遇到的矛盾。

♥首爾城北區興天寺路29

482-2-929-6611



遊覽充滿文人氣息的恬靜空間之旅



北村韓屋村

U

Ö

H'S

北村韓屋村位於北岳山山腳下,是朝鮮時代王族、高官大爵、士大夫聚居的故居舊址,這裡的韓屋大部分都是高雅的瓦房。走在狭窄的巷弄中,可欣賞有著古色古香的屋瓦與精巧木造結構的韓屋之美。原本只有30多戶韓屋,現在有大約1400棟。首先從北村文化中心與北村韓屋歷史館開始旅程,來探尋北村的600年歲月吧。接著可以到訪金箔工坊、小盤工坊、繫結工坊、織物遊戲工坊、丹青工坊等,學習蕴含傳統美學的工藝技術。

♥首爾鐘路區桂洞街37

\$82-2-2148-4161

⊙2025年3月起引進限制參觀時段制度

- 北村路11街一帶10:00~17:00 (17點以後將易科約 10萬韓元的罰金)



韓國石雕藝術館

韓國石造博物館佔地1萬8128平方公尺(5500坪),位於北岳山與漢陽都城之間的城北洞山丘,共展出1250餘件石造文物。在回收文物館可以找到走私到海外或低價出售的文人石。文人石與將軍石、石獸相同,是為了守護陵墓而建的雕塑,僅從它的形狀就能感受威嚴。2023年嶄新複合文化空間,室內展示館Museum Wave全新開放。在這裡,可以欣賞到多元的現代繪畫作品。

♥首爾城北區大使館路13街66

\$82-2-986-1001

※星期二~星期五 10:00~17:00,星期六、星期日、國定假日 10:00~18:00(17點最後入場),每星期一公休



城北洞李鍾奭別莊

據說該別莊是韓國近代文人李泰俊、鄭芝溶、李孝石、李殷 相等人聚集並進行文學活動的地方。沿著城北洞西面的山 谷行走,圍牆呈十字形,便到達涼風送爽的李鍾奭別莊。聽 聞李鍾奭是一名商人,於朝鮮前期在水上交通中心麻浦渡 口賣蝦醬而積累財富。不愧是大富翁的別莊,華麗的八角瓦 屋頂和和細膩的風景令人留下深刻的印象。

♥首爾城北區城北路131

○星期日二~星期日10:00~17:00,星期一休息



壽硯山房

小說家李泰俊執筆的《文章講話》在大約80多年後的今天,仍然被選為文人為了掌握寫作方法而閱讀的古典作品。1933年至1946年居住在尙虛李泰俊家屋,撰寫了《月夜》、《石橋》、《黃真伊》等作品。這裡曾是文學團體九人會的舊址,1998年變身成為名叫「壽硯山房」的茶館。茶館的名字源於家屋的堂號,意為「多人聚在一起,在深山的家中讀書學習」。不妨坐在充滿文學氣息的地板上,喝一口溫暖的生薑茶吧。

♥首爾城北區城北路26街8

\$82-2-764-1736



北岳八角亭

沿著北岳山山脊向東北延伸的19公里長的道路上悠閒地 行走,不知不覺就會到達海拔342公尺的北岳八角亭。這裡 隨著季節和時間呈現變化多端的風景,尤其到了晚上,可以 飽覽燈光熣燦的首爾。如果天氣太熱或太冷,就到觀景臺中 央的天空餐廳吃點東西充飢吧。

♥首爾鐘路區北岳山路267

₹ 天空餐廳 82-2-725-6602

○天空餐廳-每天11:30~23:30



萬海韓龍雲尋牛莊

尋牛莊於1933年建成,為了不要看見朝鮮總督府而朝向北 面。與其他屋子不同,尋牛莊只有5間房子,結構樸素,反映 了韓龍雲正直的性情。被用作書房的暖炕房裡掛著寫有「尋 牛莊」的匾額,由致力於獨立運動的書法家吳世昌所寫,從 佛教傳說中借用醒悟的過程比喻尋牛。

♥首爾城北區城北路29街24

\$2-2-2241-2652 ○ 每天09:00~18:00

跟隨歲月和信念所營造的味道與香氣

紫霞手工餃子

DITOR'S

PIC

紫霞手工餃子是在付岩洞土生土長的朴慧京代表 把住過的房子擴建而成的地方,從1993年起一直位 於此地。招牌料理年糕餃子湯,以芹菜、紅蘿蔔、甜菜等製成色彩美麗的餃子皮,2023年與2024年連 續2年入選〈米其林指南首爾〉。這裡每年陰曆1月都 會在忠清道洗淨豆醬餅,晾乾後放入品質優良的鹽 水,種製成醬。如此投入精力和時間製作的醬,味道 更加濃郁。

♥首爾鐘路區白石洞街12

\$82-2-379-2648



妥件表切.之十

可以體驗炸雞原來風味而廣為人知的餐廳。只要 點炸雞,就會把江原道種植的秀美馬鈴薯整塊拿 去炸,一起上菜。連蘸著炸雞吃的鹽,也不會隨便使 用。將陳年6年以上的新安鹽翻炒,揮發掉有害物 質。這樣炒出來的鹽,原封不動地保留粗顆粒。雖然 有點鹹,但味道香甜,使炸雞的風味倍增。另一個著 名的料理是海螺麵條,在涼拌海螺中加入滿滿的蘋 果、梨和海藻,散發清爽的香氣。它的特點是麵條不 加槽拌,而是單獨吃,看似無聊、味道卻無比香甜。

♥首爾鐘路區白石洞街7 **★82-2-391-3566**

觀望北岳山,在山勢分開之地留宿一夜



樂古齋

樂古齋是擁有130年歷史的韓屋,由非物質文化遺產鄭永 珍老先生改造而成的地方。以院子為中心,配以古色古香的 亭子、蓮花池、大廳地板等,彷彿穿越時空,回到了古代。客 房分為裡屋、外房、亭子房、別宅、大門房,不妨在亭子房享 受茶道和思考的時間吧。

♥首爾鐘路區嘉會洞218 **、**82-2-742-3410 ② 入住 15:00,退房 11:00



BOAN STAY

從1942年開始,長達60年一直堅守崗位,成為文人聚集地的保安旅館。這裡是韓國文學的搖籃,文人徐廷柱、金東里曾在這裡留宿,《詩人部落》文學同人誌也在此誕生。現在繼承了保安旅館的傳統,在Boan1942建築物的3~4樓建有Boan Stay,為文化遊牧民族呈現最理想的臨時居住形態。客房內可以眺望與城市天際線形成對比的北岳山全景,到處佈置了現代設計師的作品和傢俱,營造別具一格的藝術氛圍。

♥首爾鐘路區孝子路33

€82-2-720-8409 ② 入住 15:00,退房 11:00





靖緣齋

靖緣齋位於三清洞老住宅區之間的小巷內,建於1938年,在2019年5月完成裝修。靖緣齋這個名字使用了舒心的靖、姻緣的緣、房子的齋,包含了主人「祈願您在這裡遇見的所有緣分都無比舒心」的心意。靖緣齋以單間房運營,適合度過私人時間,客房內的茶具套裝為對話增添韻味。靖緣齋的標誌性露天浴池為了避免因為凍破發生意外,在冬季的12月至2月不能使用。

♥首爾鐘路區三清路7街19-14

ᢏ82-10-6837-2044⊙入住16:00,退房12:00

從風水地理看北岳山

朝鮮建國後,太祖李成桂將由白頭山延伸到智異山的白頭大幹的氣韻, 從北岳山延續到景福宮。北岳山後方景福宮的宮殿佈置象徵從天而降的王權, 是支撑朝鲜王朝600年根基的思想。

撰文: 金字善(白頭大幹人文學研究所所長)



古岡僧園柳松宮

1.仁王山

2.北岳山(白岳山)

3.駱山

4.景福宮

5.南山(木覓山)

流淌在白頭大幹的精氣

自古風水重視氣的流向,認為「流淌氣韻的路」就 是山脈。白頭山以氣韻的起點,從白頭山向下流, 經過金剛山、雪嶽山、五臺山和俗離山, 連至智異 山,被稱為白頭大幹,並認為韓國的精氣透過此丈 量山脈流淌。在1大幹1正幹13正脈組成的白頭大 幹中,韓北正脈從金剛山北面的分水嶺分裂出來, 匯聚成漢江北面的山巒。經過道峰山和北漢山,北 岳山山嶺上涌出白頭山的脈搏氣息,作為首都首 爾的鎮山,展現其威容。為了切斷這種氣勢,日本 帝國主義侵略時期,日本利用風水地理在韓國山 上各處打上鐵椿。位於北岳山的燭臺岩,拔掉在日 本帝國主義時期鑲嵌的鐵椿、矗立祈願國家發展 的燭臺後,被取名為燭臺岩。像這樣將氣流和土地 形勢與人類的吉凶禍福相連並進行說明的風水地 理,是構成韓國文化基礎的重要思想之一。在風水 地理建立守護東西南北、四方的四神砂。四神砂被 稱為北玄武、南朱雀、左青龍、右白虎,北岳山是四 神砂之一。朝鮮時代的都城首爾的內外分別被4座 山一內四山(北岳山、仁王山、南山、駱山)和外四 山(北漢山、德陽山、冠嶽山、龍馬山)環繞。北岳山 在朝鮮時代主要被稱為白岳山,因酷似人臉,也被 叫做面岳。北岳山被指定為史蹟第10號及名勝第 67號。

雄偉的首爾鎮山-北岳山

因為北岳山的存在,景福宮更顯雄偉出眾,當中其實蘊含深遠的意思。李成桂的老師、代表佛教界的無學大師和追隨性理學的鄭道傳之間的權力鬥爭中,隨著鄭道傳取得勝利,漢陽都城的建造和景福宮殿閣的佈局完全按照性理學原則為基礎而進行。從正面看景福宮,可以看見北岳山、勤政殿和光化門,越靠近高聳的宮殿,山就會消失不見,只看見光化門和勤政殿,佈局極妙。這是徹底運用了政治哲學的構圖,把從天而降的所有權力透過北岳山連接到君主的宮闕。走近連接白頭大幹漢北正脈的雄偉高山,雄偉的宮殿就會映入眼簾,以此象徵國王的絕對權威,並透過建築的視角進行詮釋。比較在遠距離和近距離拍攝的照片,便會更清楚地發現這種佈置。

為了壓制火氣而登場的獬豸和南池

獬豸是運用了風水地理助益的例子。朝鮮時代,景福宮經常發生大大小小的火災。人們從風水地理的角度分析,認為是外四山之一的冠嶽山的火氣所引起。為了壓制火氣,朝廷在位於光化門前的六曹街的司憲府前建造獬豸,並在崇禮門附近建了名為南池的蓮花池。叫做Haechi的獬豸象徵一種幻想的動物一治火的水神。隨著歷史的發展,獬豸從司憲府前方移至光化門的兩旁。



解豸是判斷是非和善惡的幻想 的動物。被視為可以抵禦火災或 災難的神獸·裝飾在宮殿等建築 物上。









靜謐中感覺到 生動活力

雄偉環繞首爾西南部風景的冠岳山,自古以來 便吸引許多登山愛好者,更是首爾與首都圈民 眾相當喜愛的登山名勝。冠岳山一名,來自於山 的形狀有如斗笠一般的冠帽。山如其名,冠岳山 的山峰威嚴聳立,散發男性堅忍不拔的氣質。冠 岳山位於市區,卻以深邃有活力的山勢為傲,能 帶給登山客遺忘日常生活繁雜,投入自然懷抱 的特別體驗。

登上山頂的戀主臺,便能欣賞四面八方開闊的風景。尤其到了日出與日落的時間,便能欣賞天地渲染成一片火紅的壯觀景色。在寂靜的山林之中仍能感受到活力的冠岳山上,能夠欣賞首爾南部的多座山峰,增添了一絲感動。

1968年,整座冠岳山被指定都市自然公園,登山路線的選擇相當多變,從新手到老手都能盡情享受。尤其從首爾大學後方開始的路線有許多森林步道,經過半山腰的溪谷與瀑布,即可享受清新的自然,一年四季都吸引許多遊客造訪。此外,也有一些需要攀爬岩壁的路線,相當受到喜愛具挑戰性路線的登山客歡迎。從輕鬆的散步道具挑戰性的岩壁攀爬,走在充滿豐富樂趣的森林當中,感受冠岳山帶來首爾截然不同的風貌。

HIKING COURSE MAP

冠岳山8大路線登山地圖

629公尺高的冠岳山,有超群的岩壁與峽谷,以秀麗的山勢為傲。 鄰近市中心,交通方便且兼備險峻的攀登路線,對渴望富有挑戰 精神的登山客來說,是相當迷人的一座山。

不以登頂為目標,能夠悠閒享受散步樂趣的首爾步道區間,也相當受到民眾歡迎。走在座落於首爾與京畿道交界處的山脊上,欣 當開闊的城市風景,是冠岳山的獨特風情之一。

COURSE 01

戀主臺A路線(p.110)

首爾大學建設環境綜合研究所→ 道林川溪谷→戀主臺山頂

COURSE 02.

戀主臺B溪谷路線(p.112)

冠岳山站→第4露營場→工學館(上)→ 戀主泉→第3陡坡觀景臺→ 第3陡坡嶺→戀主臺山頂

COURSE 03.

紫雲庵山脊路線(p.114)

冠岳山站→第4露營場→工學館(上)→ 紫雲庵山脊→紫雲庵國旗峰→ 戀主臺山頂

COURSE 04.

鶴岩山脊路線(p.116)

冠岳山站→第4露營場→ 水越嶺→鶴岩山脊→ 戀主庵→戀主臺

COURSE 05

石山路線(p.118)

冠岳山站→水車→石山山頂

.

三聖山路線(p.120)

冠岳山站→第1廣場→第2廣場→ 國旗峰→三聖山山頂

COURSE 07.

道林川(新林) 溪谷路線(p.122)

冠岳山站→黄土路→冠岳山冒險林/ 戲水場→冠岳山湖水公園→ 無障礙林道→玉流泉→第4露營場→ 水中庭院→三岔路泉水

COURSE 08.

首爾步道第12路線(p.124)

冠岳山站→水車→冠岳山溪谷露營森林 →尹(日+吉)墓→虎壓寺→ 虎岩山松樹山林浴場→虎岩山瀑布→ 虎岩山林道公園→石水站



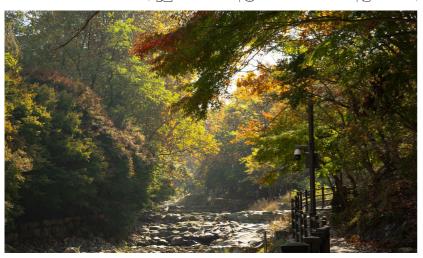
Q

走進清涼的溪谷之中

戀主臺A 路線

此路線為登上冠岳山山頂戀主臺的最短路線,即便是登山新手也 很值得挑戰。沿著道林川溪谷,在潺潺的溪水聲伴隨之下持續往 上爬,就能抵達戀主臺,欣賞首爾市的開闊風景。

總移動距離 2公里 (💙) 總共所需時間 1小時30分鐘 🔞 難度 一般



SPOT



道林川溪谷

從冠岳山東邊的山腳開始,一路延伸至道林川溪 谷,一年四季都有清澈乾淨的溪水流過。此處森林 茂密,有涼爽的樹蔭與靜謐的氛圍,適合悠閒地散 步、輕鬆地休息。



戀主庵

位於冠岳山最高峰戀主臺的南邊。 在岩壁交錯、如詩如畫的風景當中,戀主庵能感受 到冠岳山的靈氣。據傳是朝鮮太宗11年(1411年), 由讓寧大君與孝寧大君遷移至現址。

移動路徑 首爾大學建設環境綜合研究所 → 道林川溪谷→戀主臺山頂 綜合研究 2 區間難度 - 非常容易 容易 ■ 困難 高度指南 高度(公尺) / 距離(公里) 800 献品 600 歴 400

登山資訊

途中設置有許多休息區與長椅,可 輕鬆在此稍事休息。路線由較安全 的泥土路與樓梯組成,但接近山頂 的鐵樓梯區間較狹窄陡峭,請多注 意安全。

休息資訊

道林川溪谷中段有許多平坦的岩 石,可聽著涼爽的水聲稍作休息。

到訪資訊

· 2號線首爾大學站3號出口出來 後,步行約200公尺,即會抵達公 車站。搭乘5513號公車於建設環 境綜合研究所站下車,即可看見一 旁的登山步道指示牌。

MORE INFO

· 戀主臺之名,為思戀身為主君的國 王之意。相傳高麗遺臣康德龍、徐 甄、南乙珍等,曾登上此地思念過 去的王朝與忠臣,因而得其名。



位於海拔629公尺處的戀主臺,位在戀主庵北邊的 峭壁上,是冠岳山的最高峰。相傳新羅文武王17年 (667年),義湘大師曾於此地坐禪。並於朝鮮太祖 元年(1392年)重建。

林道、溪谷、峽谷交織綜合大禮包

戀主臺B 溪谷路線

隨季節變化的自然景觀十分美麗,也可登上戀主臺享受如全景照 片一般的開闊美麗景緻,是許多登山客選擇的路線。

路線組成包括平坦的道路與陡峭的斜坡,可欣賞多種不同的地形,岩石與小瀑布也在視覺上增添樂趣。

總移動距離 4.7公里 (▽) 總共所需時間 2小時30分鐘 ◎ 業度 一般



SPOT



冠岳山自然公園

冠岳山自然公園一柱門是從冠岳山站出發所有登山路線的起點,1968年被指定為都市自然公園,是受到許多首爾市民喜愛的首爾名勝。除了登山之外,也有療癒散步、冥想、健行等山林療癒活動可參加。



冠岳山戶外植物園

是位於冠岳山公園入口處的自然學習空間,占地約 1000平方公尺,栽種有19種農作物與1630種植物。 園內有玫瑰園、灌木園、山躑躅園等不同主題的區域,一年四季都能觀察不同植物的變化。



冠岳山湖水公園

過了第一廣場之後便能來到冠岳山湖水公園,是步道與湖景兼備的親自然公園。

公園內設有涼亭、噴泉、湖邊舞臺等可供登山遊客 做休息空間使用,鄰近還有森林生態體驗館與戶外 植物園。

登山資訊

路線前半段為平坦的柏油路,相當 適合散步。但進入石頭路區間則有 較多階梯,對膝蓋可能帶來較大負 擔。第3陡坡嶺之後到戀主臺山頂 之前的區段,有岩陵路線與迂迴路 線兩種選擇,若是體力較差者或登 山新手,推薦選擇迂迴路線。

休息資訊

· 登山路線途中均規劃有休息區,可 視個人體力稍事休息。路線中段的 第4露營場附近與戀主庵設有洗 手間。

到訪資訊

· 於新林線冠岳山站1號出口出來 後,即可看見登山步道入口。寫有 「冠岳山公園」的一柱門將迎接各 位。

MORE INFO

· 冠岳山公園內規劃有無障礙林道, 可讓身障人士與弱勢族群都輕鬆 享受登山的樂趣。園內規劃有能讓 遊客像散步一樣享受森林的循環 型林道,以及以之字形和緩上升的 攀登型林道,共兩種不同的攀登路 線。



跟隨遍布山脊的秘境

紫雲庵山脊 路線

紫雲庵山脊路線由陡峭的岩稜區間組成,相當驚險刺激,可充分 體會登山的樂趣,是極具挑戰性的路線。攀登過程中可欣賞三聖 山、國旗峰、將軍峰等鄰近山峰的壯麗景色,每翻過一道岩稜,更能 欣賞首爾市區的開闊風景。

總移動距離 4.3公里 (▽) 總共所需時間 2小時30分鐘 ◎ 業度 困難



SPOT



紫雲庵

位於首爾大學新工學館後方山谷中段的紫雲庵,是由無學大師在朝鮮太祖5年(1396年)創建的寺廟。南許師父所留下的紫雲庵紀錄中,記載了該寺曾經在英祖13年(1734年)重新修建,相傳至今仍保存著成宗為母親所製作的位牌。



沉默臉孔

沿著紫雲庵山脊的岩稜走著,便能看見沉默臉孔岩,這是一塊以形狀特殊聞名的奇岩怪石。岩石的 形狀乍看之下宛如一張靜靜不說話的臉孔,那模樣 在登山客的心中留下強烈的印象。



3

紫雲庵國旗峰

位於紫雲庵山脊上的特別景點,登上此處便能欣賞 雄偉的自然景觀。國旗峰位在巨大的岩石上,後方 則是一片懸崖峭壁,帶給登山客驚險刺激的感受。 若想攀登此處,必須有足夠的膽量與體力。

登山資訊

· 沿途路線坡度較陡,需扶著鐵欄杆。沿途有3處需要仰賴繩索攀登的陡峭岩壁區間,對登山新手來說可能較為困難,但均有完善的安全規劃與較平緩的迂迴步道,仍可享受較為安全的登山之旅。

休息資訊

雖沒有設置了長椅的休息區,但攀登岩稜的過程中,有不少可坐著休息的平坦岩石,休息時可多加利用。在開始進入岩稜區間的第4露營場也可進行野餐。

到訪資訊

· 從新林線冠岳山站1號出口出來 後,即可立刻進入登山步道。

MORE INFO

紫雲庵山脊路線以豐富的拍照景 點聞名。您能以相機記錄三聖山、 將軍峰等鄰近的山峰,尤其在通往 紫雲庵山頂的階梯上,更能拍出許 多生動的照片。 接近天空的雄偉自然

鶴岩山脊 路線

路線前半段為清澈的溪谷,在夏天是相當受歡迎的涼爽休憩好去處。自水越嶺至鶴岩山脊的險峻岩石地形,則為登山增添樂趣。登上鶴岩山脊與國旗峰,即可遠眺南山、汝矣鳥等首爾主要地標。

總移動距離 6公里 (▽) 總共所需時間 3小時30分鐘 : ◎ ② 難度 困難



SPOT



第4露營場

第4露營場位在從冠岳山湖水公園至戀主臺的登山 路中段,是能享受蒼鬱森林與清淨空氣的自然休養 空間。露營場內處處都設置有長椅,是能讓登山客 稍事休息的空間。



水越嶺

是連接冠岳山與三聖山的頂點,也是冠岳山與安養的交界處。水越嶺兩側有著秀麗的溪谷,是絕佳的夏季登山路線。冠岳樹木園位於安養側,是廣受家庭游客喜愛的生態登山路線。

3

冠岳山氣象觀測所

在鶴岩頂上可眺望到此氣象觀測設施,地勢高,可俯瞰首爾、果川、義王、安養等鄰近地區。是能欣賞 美麗景色,同時也進行氣象觀測活動的特殊地點。

登山資訊

路線前半段為平緩的森林步道與 露營區,攀登時較為簡單,但從接 近鶴岩山脊的區段開始,則多為岩 石區間與狹窄的步道,因此務必穿 上登山鞋。在狹窄的石頭路上,更 需要多注意安全。

休息資訊

 第4露營場是前半段適合休息的 地點,在水越嶺也可暫時補充體 力。登上戀主臺之前,建議於戀主 庵享受靜謐的寺廟氛圍並稍事休 息。

到訪資訊

· 從新林線冠岳山站1號出口出來 後,即可立刻進入登山步道。

MORE INFO

· 鶴岩山脊路線有著四季多變的美麗自然景觀。尤其春天能欣賞到錦帶花等珍稀野花,為登山增添額外的樂趣。而到了秋天,從鶴岩山脊往下延伸的八峰山脊與龜岩山脊,都有令人讃嘆的楓葉景觀。

山

COURSE

Q

石山路線

此路線長度較短且坡度較緩,無論是登山新手還是家庭登山客都 能輕鬆完成。石山附近的岩稜也較不危險。從石山山頂上,能清楚 眺望冠岳山的岩稜與開闊的市區風景,為游客帶來獨特的景緻。

總移動距離 1.5公里 ◇總共所需時間 45分鐘 ◇ 難度 一般



SPOT



水車

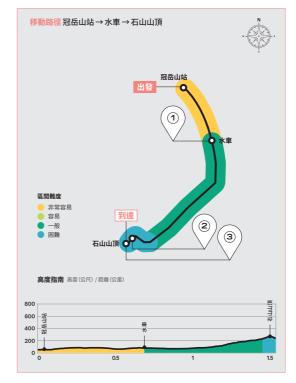
沿著冠岳山公園入口處的平坦柏油路前進,直到看 見象徵起點的水車,就能知道即將進入登山步道的 區間。若是在冬季前往,還能看見水車結凍的模樣。 若想前往石山,則要從水車處往右邊的岔路走。



石山

是冠岳山主要山峰之一,山區有許多岩石分布,是 廣受登山客喜愛的路線。登上山頂即能享有卓越開 闊的視野,能欣賞首爾大學與冠岳山的完整風景, 尤其矗立在山頂的松樹,更是令人印象深刻。

COURSE MAP





石山國旗峰

這是從冠岳山站出發,在最短時間內可抵達的國旗 峰。海拔239公尺雖不高,但頂峰可眺望首爾市區風 景。到了春天,可於山頂處拍下太極旗與山躑躅盛 開的美麗風景。

登山資訊

經過水車後通往石山山頂的路, 由相當好走的泥土路與傾斜度適 中的石台階組成。石山山頂一帶有 少許的岩石區間,需要多加留意腳 下,避免滑倒。

休息資訊

· 水車四周可作為休息處,設有長椅 和飲水台。或可坐在石山山頂的岩 石上頭,休息並眺望市區風景。

到訪資訊

· 從冠岳山站1號出口出來後,即可 立刻進入登山步道。步行約10分 鐘即可抵達水車岔路,選擇右側的 步道即可。

MORE INFO

冠岳山、三聖山、虎岩山一帶,共設 置有11個國旗峰。不知從何時起, 國旗峰縱走便成了登山客之間流 行的路線。這是一條從冠岳山站出 發一直到舍堂站,總長超過20公 里的路線,推薦給具備中級以上實 力的登山客。

冠岳山裡的另一處絕景

三聖山路線

此路線可同時欣賞冠岳山與三聖山的主要山峰。

自國旗峰至三聖山山頂距離較短,可輕鬆享受登山的樂趣。自國 旗峰與三聖山山頂,也可一眼眺望首爾市區與鄰近山岳的美麗 景緻。

總移動距離 4.7公里 : (▽) 總共所需時間 2小時30分鐘 : ◎ ② 難度 一般



SPOT



三聖山

横跨首爾市冠岳區、衿川區、京畿道安養市一帶,海 拔481公尺的三聖山,富有眾多歷史故事、對文化藝 術有深遠影響的一座山。山中有包括三幕寺在內的 寺廟、三幕寺摩崖三尊佛、男女根石等文化遺產。



三幕寺

是首爾近郊四大名寺之一,位於三聖山半山腰。三 幕寺是元曉、義湘、潤筆三位僧人,於新羅文武王17 年(677年)建造草庵並在此地修行而得名。保有千 佛殿、六觀音殿、冥府殿、望海樓等眾多文化遺產。

移動路径 冠岳山站 → 第1 廣場 → 第2 廣場 → 第2 廣場 → 第1 廣場 第2 廣場 ● 第1 廣場 第2 廣場 ● 第1 廣場 ● 第2 原場 ● 第2 原 ● 第2 原

COURSE MAP



三幕寺摩崖三尊佛

位於三聖山半山腰的三幕寺摩崖三尊佛,是雕刻在 三幕寺大雄殿後方自然岩壁上的三尊佛,為京畿道 文化遺產。是英祖39年(1763年)所雕的熾盛光如來 摩崖佛珍貴範例,為研究朝鮮後其藝術史的珍貴資 料。

登山資訊

· 三聖山是海拔僅481公尺的矮山, 登山步道多為舒適好走的泥土路。 自通往國旗峰的步道開始坡度逐 漸增加,可真正體會登山的樂趣。 沿途處處都有岩稜,若為登山新手 則需要注意部分區間。

休息資訊

第1廣場設置有洗手間與長椅,可 在此補充水分、吃些簡單的點心稍 事休息。建議在抵達國旗峰後欣賞 風景,休息一下以補充體力。

到訪資訊

· 從第2廣場往左邊走為無障礙林 道,右邊則為三聖山攀登步道。

MORE INFO

到三幕寺的路段,除了寺廟相關人士或事前獲得許可的車輛之外,均禁止出入。必須經由京仁教大校園方向登山步道入口處的三幕寺公共停車場進入。選擇車輛通行的柏油路約需步行1小時,選擇登山步道則需步行約30分鐘。

市區心曠神怡的療癒路線

道林川 (新林)溪谷 路線

此路線可沉浸於市區的自然景觀,提供舒適涼爽的環境,尤其在 炎熱的夏天,是相當理想的散步路線。走在樹蔭下,潺潺的溪水聲 不僅增添清涼感,走過戲水場、湖水公園與豐富的自然休息空間, 能為您舒緩平日累積的疲勞。

總移動距離 3.4公里:(▽) 總共所需時間 1小時15分鐘 ◎ 難度 容易



SPOT



黃土路

自2024年9月起,冠岳區為促進區民的健康,於11處 公園與綠地開闢黃土路,並全面開放給民眾使用。 其中規模最大的新林溪谷地區黃土路,鄰近溪谷與 戲水場,成為涼爽舒適的休憩空間。



新林溪谷

位於冠岳山公園入口自然學習場溪谷內,是長70 公尺的溪谷戲水場,適合攜家帶眷來此享受休憩時 光。戲水場內在涼爽的樹蔭下設置了許多戶外木棧 板與帳篷,也有簡易更衣室、除塵區、洗手間、安全 管理所等設施。

移動路徑 冠岳山站 → 黃土路 → 冠岳山冒險林/戲水場 → 冠岳山湖水公園→無障礙林道→玉流泉→第4露營場-水中庭院→三岔路泉水 ○ 冠岳山冒險林/戲水場 **冠岳山湖水公園** 無障礙林道 區間難度 玉流泉 非常容易 容易 9 第4露營場 ■ 困難 水中庭院 高度指南 高度(公尺) / 距離(公里) 到達 2.5 3,4

COURSE MAP

登山資訊

大多為平坦的步道與和緩的上坡 路,無論男女老少都能輕鬆完成。 可於無障礙林道觀景臺欣賞首爾 市區風景。

休息資訊

冠岳山溪谷露營森林與第4露營 場通往三岔路泉水的路,右邊有較 寬大的涼床與野餐空間,適合在親 近自然的地方稍事休息。

到訪資訊

從冠岳山站1號出口出來後,即可 立刻進入登山步道。

MORE INFO

冒險林的冒險路線1場次80分鐘, 一天共進行3場次,身高139公分 以下、孕婦、老弱人士使用上將受 到限制。參與方法分為兩種,可透 過首爾市公共服務預約 (yeyak. seoul.go.kr) 進行網路報名或現場



是能在自然中享受山林休閒活動的運動體驗空間, 為首爾市在冠岳山內規劃的特別森林冒險區。從練 習路線開始到挑戰路線,選擇相當多元,可與自然 交流、享受驚險刺激的體驗。

首爾的過去與現在 緊密相連之路

首爾步道 第12路線

從冠岳山站開始,途經尹[日+吉]墓、虎壓寺、虎岩山瀑布與林道公 園的首爾步道第12路線,是以傳說故事、風俗與歷史為主題,可探 訪多種文化遺產的迷人路線。由於難度較低,故適合以家庭為單 位的登山客。

總移動距離 7.3公里 ②總共所需時間 3小時30分鐘 ◎ 難度 一般



SPOT



三聖山聖地

在1839年己亥迫害中殉道的朝鮮第二任教區主教 聖伊姆貝爾 · 洛朗約瑟夫 · 范主教 · 聖莫邦 · 伯多 禄·羅神父、聖沙唐·雅各·鄭神父的遺骸安置之 處。步道規劃的十分完善,與登山路相連,能感受到 靜謐的氛圍。



虎壓寺

虎壓寺見證朝鮮建國與朝鮮歷史,是歷史悠久的寺 廟。相傳虎壓寺是朝鮮開國時,在漢陽建造宮殿(景 福宮)時,為壓制三聖山的老虎氣息而建立。虎壓寺 不僅是一座佛教修行道場,同時也具有風水上的象 徵意義。



COURSE MAP



虎岩山松樹山林浴場

是位於虎壓寺後方的自然休養空間。含有豐富的芬 多精與負離子,即使是在夏天,也沒有蜉蝣、蚊子等 害蟲,能自在地享受森林浴。虎岩山瀑布與虎岩長 松路也都與此地相連,相當適合散步。

登山資訊

從冠岳山站出發,經過道林川溪谷 後,可在路線的前半段體會自然之 中的祥和。之後從尹[日+吉]墓到 虎壓寺的路線,為較和緩的上坡路 與經過整頓的森林步道組成,可享 受較為悠閒的登山氛圍。

休息資訊

沿途有以美麗自然景觀著稱的虎 岩山瀑布,可於健行時於此地稍事 休息。也可在松樹聚落形成的山林 浴場感受芬多精帶來的疲勞舒緩 效果。

到訪資訊

· 從水車岔路口出來後選擇右側的

MORE INFO

虎壓寺是首爾西南區傳道的中心, 每年秋天都會為首爾市民舉辦「虎 岩山山寺文化慶典與森林健走」慶 典。可參與祝賀演出、森林健走、虎 壓寺攝影展、拍照區體驗、傳統文 化體驗攤位等多項不同的活動內 容。

補充都市感性的時間

EDITOR'S PICK

冠岳山憑藉著風景秀麗的溪谷、岩稜與難度多變的登山路線,吸引眾多登山客到訪。 欣賞完山頂視野開闊的風景後,還能來到大學附近的街道,在古老城市與年輕感性交錯的巷弄中, 補充獨特的文化感性,享受登山後的餘韻。

若想在靜謐森林裡專注自我

戀主庵

位在冠岳山最高峰戀主峰南側懸崖上的戀主庵, 是冠岳山所有登山路線的匯集之處。據傳是新羅 文武王17年(677年)由義湘大師創建的千年古 剎。這個能夠欣賞秀麗風景、平靜心情的地方,正 提供能讓您短暫放下俗世煩惱的寺廟住宿活動。 活動分為可參與禮佛、冥想等行程的體驗型活動, 以及靜靜待在寺廟裡休息的休息型活動。每週三 也有午餐供養、與師傅進行茶談的當日型活動。

♥京畿道果川市紫霞洞街63 £82-2-504-3234



冠岳山治癒中心

位於冠岳山城市自然公園內的冠岳山治癒中心,是能幫助 您擺脫城市繁雜,進而治癒身心的特殊空間。治癒中心目 前推出能讓遊客在此地感受森林生態、與自然交流、獲得 健康休息的治癒林道活動。治癒中心內有為受學業壓力所 苦的青少年所規劃的「活力少年療育森林」、為了渴望健康 生活的成年人規劃的「冠岳山治癒森林套裝行程」,以及為 了行動不便的身障人士所規劃,刺激五趕的療癒活動「無 障礙治癒森林」等。無論男女老少,都能在這裡享有一段特 別的療癒時光。

♥首爾冠岳區冠岳山出入街128 **4** 82-70-8869-9500 ⊙09:00~18:00,星期一公休



落星垈公園位於首爾市中心,是能夠倒轉時光,咸受歷史 氣息的地點。此地是以高麗時代名將姜邯贊將軍故居遺址 為中心所規劃的公園,為過去與現在和諧共存之處,是首 爾市區隱藏的景點。公園內壢有姜邯贊將軍的銅像,以紀 念將軍的豐功偉業。另規劃有步道,沿路設有蓮池、涼亭 等,可感受靜謐的自然。走在長3公里,被白樺樹、松樹、櫟 樹、楊樹所環繞的步道上,來自大自然的寧靜,便能夠讓心 靈感到平和。

♥首爾冠岳區落星垈路77 **\$2-2-879-6524**

冠岳山兩天一夜路線資訊

PM 1:00下山後到新林洞血陽街享用簡單的午餐 - 1.6公里(開車需6分鐘) → PM 2:20 參觀湖林博物館新林本館 - 4.1公里(開車 需15分鐘) → PM 4:30 夏路樹街散步後前往讀書咖啡廳書德房享受安靜的午後時光 - 1.4公里(開車需6分鐘,步行需14分鐘) → PM 6:30 至鳳家煎餅品嘗綜合煎餅配一杯馬格利酒 - 3.4公里 (開車需10分鐘) → PM 7:30 在The Leap Seoul Sadang結束一天

從冠岳山上眺望市區風景

冠岳山

ITOR'S

充滿年輕活力的 巷弄文化之旅



ш

首爾市立南首爾美術館

首爾市立南首爾美術館是一座充滿歷史情調的石造建築 來到此地,便能夠感受現代藝術多元的魅力。

此地於1905年建造,最初做比利時領事館使用,同時具有 歷史意義與建築之美。以長長的步道為中心,左右兩側自 由排列的展示館當中,有許多為不同類型訪客所規劃,獨 特且具實驗性的展覽。在古色古香的建築當中欣賞藝術作 品,也能將文化體驗提升得更加豐饒。

♥首爾冠岳區南部循環路2076

\$2-2-2124-8800

※平日10:00~20:00,星期六、日、國定假日10:00~18:00, 每星期一、1月1日公休

位於夏路樹路的書德房,是專為熱愛閱讀、思考的人提供 小小樂園的讀書咖啡廳。朦朧的燈光、小巧可愛的擺設與 翠綠的植物結合,讓整個空間更加溫馨,適合在此讀書、放 心地暫時沉浸在思緒之中。搭配咖啡等飲品,品嘗簡單的 吐司,也是此處的魅力之一。201號可直接進入,202號則 需要預約。公休與開放時間隨時更動,若欲前往建議先上 Instagram (@bookduckbang) 查看。

♥首爾冠岳區奉天路544-12樓201號

\$2-507-1346-7236

⊙ 12:00~21:00,星期二公休



首爾大學奎章閣韓國學研究院

1776年正祖設立的奎章閣,是朝鮮王室的圖書館,也是學 問研究所,是促進學問與文化繁榮發展之地。奎章閣目前 位於首爾大學的冠岳校區內,扮演研究、保存傳統知識遺 產的角色。在奎章閣韓國學研究院內蒐藏了朝鮮時代珍貴 的古文獻、書籍、多種紀錄。尤其記錄正祖改革決心的日省 錄、承政院日記等,被聯合國教科文組織指定為世界記憶 名錄的資料,都能在此看見。透過定期舉辦的特別展,也能 夠體驗更深度的學問之旅。

♥首爾冠岳區冠岳路1首爾大學103棟地下1樓

\$2-2-880-6030

○ 10:00~17:00,週末與國定假日、10月15日(首爾大學校慶)公休

湖林博物館新林本館

湖林博物館新林本館位於遠離城市噪音的寧靜住 宅區內,是能夠感受韓國傳統文化之美的空間。湖 林博物館設立於1982年,以湖林尹章燮先生遺留 的蒐藏為基礎,共有1萬9千餘件瓷器、金屬工藝、 書畫等文物館藏。館內不僅展出文物,更會透過豐 富多變的企劃展,帶訪客了解韓國美術的深度。透 過配合季節舉辦的特展與演講,可更深入、更豐富 地感受韓國傳統文化的藝術價值。

● 首爾冠岳區南部循環路152街53

\$ 82-2-858-2500

⊗ 星期二~五10:00~18:00(星期六、日、一、國定假日、 勞動節公休,17:00最後入館)





夏路樹街從地鐵首爾大學站延伸出去,是每條巷子都充滿 獨特魅力的新興熱門景點。

夏路樹街之名結合了「首爾大學」與「林蔭道」之意,是兼具 大學活力與時尚潮流的地方。擠滿了販售世界各國美食的 餐廳、充滿感性的咖啡廳,以及販售各種小巧雜物的小店。 由於此地原本是傳統市場,因此處處都還留下老店的痕 跡,更為街道增添復古的感性。適合紀念特別的日子,或為 日常生活增添一絲悠閒。

♥ 首爾冠岳區冠岳路14街一帶



首爾特別市教育廳整合科學教育院

首爾特別是教育廳整合科學教育院,是能刺激人們對科學 的好奇心、培養創意的趣味體驗空間。

院內有包括科學遊戲體驗場、生態體驗學習場、作物園、花 卉園等在內的自然觀察園及21種體驗展示品,無論大人 小孩都能透過玩樂自然學習科學原理。在主要代表空間科 學遊戲體驗場中,與水相關的體驗學習最受歡迎。研究實 驗大樓則可以了解傅科擺等科學展示品的原理,中央庭園 也可欣賞菖蒲、蓮花等美麗的水生植物。

♥首爾冠岳區落星垈路101

\$2-2-881-3000

※ 10:00~17:00 (星期一、國定假日、雨天、冬季 (12~3月) 公休)

喚醒回憶的 感性氛圍餐廳



新林洞血陽街

ш

DITOR

S D

新林洞一帶有許多可品嘗血腸與牛腸的美味餐廳,對血腸 愛好者來說近乎天堂。

此地的血腸以新鮮食材搭配獨門醬料製成,可享受其他地方絕對無法比擬的美味。

血腸街提供白血腸、牛腸炒血腸、血腸湯、炒血腸等豐富菜 色。而血腸街的另一個魅力,就是店家都營業到很晚。想吃 齊夜的時候也能來這裡,用一碗血腸祭祭自己的五臟廟。

♥首爾冠岳區新林路59街14



鳳家煎餅

130

登山後,若想吃口油香四溢的酥脆綠豆煎餅搭配爽口的馬格利,那就絕對不能錯過鳳家煎餅。鳳家煎餅有著悠久的歷史,是以美味為傲的傳統美食餐廳。除了綠豆煎餅之外,也可品嘗到許多傳統下酒菜。辣椒煎餅、紫蘇葉煎餅、凍明太魚煎餅、南瓜煎餅等,豐富的綜合煎餅是店內最後歡迎的品項。若搭配微辣的凉拌螺肉或橡實涼粉,可謂是錦上添花。在這裡也能喝到頂級的海滄馬格利,非去不可的理由又多了一個。

◆首爾冠岳區奉天路473-51樓○平日14:00~01:00,星期六、日13:00~01:00



Jean Boulangerie落星垈本店

獲選為首爾五大麵包店的Jean Boulangerie落星垈本店,自1996年至今,近30年的時間都是廣受附近居民與登山客喜愛的百年老店。一進到店內,便能聞到甜蜜的麵包香撲鼻而來。最受歡迎的品項是充滿回憶的猛瑪麵包與紅豆麵包,但奶油起司咖啡麵包與灑郁巧克力麵包等,也都是美味實惠的人氣品項。猛瑪麵包有固定的出爐時間,且限制一人僅能購買一個,建議配合麵包出爐的時間前往。

◆ 首爾冠岳區落星垈站路8※ 07:00~22:00 (節慶當天與隔天公休)

市中心的療癒空間,一掃登山的疲憊



The Leap Seoul Sadang

這是可在攀登冠岳山前後,撫慰疲憊身心的市區Spa飯店。飯店採用大片的落地窗裝潢,讓遊客能夠奢華地一邊泡澡一邊欣賞華麗的市區夜景。處性的裝潢,相當符合追求「輕奢華」、「飯店度假」的MZ世代喜好,是Instagram上大受好評的住宿地點。從飯店能夠輕鬆抵達冠岳山登山步道的入口,且地點鄰近舍堂站,絕佳的地理位置也是其優點之一。飯店附近有許多餐廳與咖啡廳,登山後可以在此悠閒地用餐。

- ♥首爾冠岳區南峴1路66
- **\$**82-507-1308-5801
- 入住15:00, 退房11:00



冠岳山溪谷露營場

若想聽著冠岳山清淨溪谷的潺潺溪水聲,在大自然中度過一晚,那冠岳山溪谷露營場將會是個好選擇。露營場內規劃有戲水場、冒險森林等兒童育樂設施與公共廁所,平時是登山客的休息區,6~9月淡季時則推出2天1夜的森林體驗活動。有包括觀察絕種生物、夜間森林散步等豐富活動可參與。但露營區內部開放炊煮,因此必須另外準備食物。若有意前往,只需透過首爾市公共服務預約網站(yeyak.seoul.go.kr)依序登記。

- ♥首爾冠岳區新林洞205-1
- **\$**82-2-879-6514
- ⊗入場15:00,退場11:00(6~9月淡季開放)



「奉天連家」以感性設計和高效率的空間利用為特色,是主打感性的狹小獨棟住宿的,因電視節目和雜誌的介紹而聲名大噪。從客廳、臥房、陽台到屋頂,提供完美的獨立空間,適合邀請三五好友來此享受私人派對,或與家人一起享受安靜的休息時光。屋內備有投影機、懶人沙發、露營帳篷等豐富的設備,可在屋頂上享受市中心的悠閒療癒時光。另提供電磁爐、完備的廚房用品與膠囊咖啡機等,可進行簡單的料理或舉辦派對。

♥首爾冠岳區殷川路33街26-1

○入住15:00,退房11:00



朝鮮王室的象徵,獬豸

從風水地理的觀點來看,朝鮮王室將冠岳山視為火山,並為預防宮殿失火,而在宮殿內配置了許多象徵物。其中,矗立在景福宮正門光化門的獬豸,便是為了壓制火氣而設,也可說是追求儒教國家的朝鮮最大的象徵。

撰文:金龍德(韓國傳統藝術研究所責任研究員)



『三才圖會』獬豸(中國明代1609年)

獬豸是怎樣的動物?

據說,獬豸自遙遠古老的中國堯舜時代便存在,被視為一種神獸。在異物志與論衡等古代紀錄中,有著「獬豸為獨角羊,天性忠誠耿直。能判斷是非對錯,會衝撞撒謊之人。」等內容。

如古文獻所述,具備判斷是非善惡能力的獬豸, 扮演幫助帝王與臣子做出正確判斷的角色。在 中國的楚國,法官們會戴上刻有獬豸的頭冠。而 相當於今日檢察廳的朝鮮司憲府,官員們的官 服胸背處也繡有獬豸,象徵官員以正直的心態 處理政事。就像這樣,獬豸成為一種象徵正確政 治理念與道德的儒教動物。

- 「從首都看過去,
- 冠岳山被認為像火的形狀,
- 在風水地理上則認為,火會帶來災難。
 - 為了阻止火的威脅,
 - 首都內主要設施的入口前,
- 皆設有獬豸(神話中的守護動物)。」



重獲新生的朝鮮風格獬豸

王辰倭亂時被燒毀,荒廢了270年的景福宮,在 1867年由高宗的父親興宣大院君主導重建。光 化門的獬豸像也是在這個時期建造,在當時首 屈一指的雕刻家李世玉的監造下設計。光化門 獬豸像不再是原本獨角羊的形象,反而神似獅子,而這在東亞各地都是前所未見的模樣。作為 佛教動物的獅子傳進中國與韓國,經常扮演鎮 守神聖空間入口的角色。是故,追求重建理想儒 教國家的興宣大院君,便遵從獅子守護入口的 傳統,並為其取名為象徵儒教的獬豸,使獬豸重 獲新生。神似獅子的獬豸鎮守在宮殿入口,同時 也能象徵儒教國家朝鮮,這個獨創性的提案,發 揮了一石二鳥的功效。

阻擋火氣的朝鮮獬豸

如今,我們認為獬豸是象徵水的動物,能夠鎮壓 蘊藏火氣的冠岳山,不要釀成災禍。但在古代的 紀錄中,卻找不到這樣的內容。獬豸阻擋火氣的 能力,是在景福宮重建之後才獲得的。

因火災而燒毀的景福宮,在重建過程中也經常發生大大小小的火災。當時的人相信,這是冠岳山所招致的火災。對此,人們在宮殿內配置了許多水屬性的象徵物,但若不從宮殿入口擋住火氣,這些努力便毫無作用。在這樣的前提之下,鎮守光化門的獬豸便被賦予了擋火的角色,徹底從源頭封鎖火災的可能。就像這樣,景福宮的獬豸成了儒教國家朝鮮的象徵,更是鎮壓火氣的可靠神獸。如今包括光化門在內,宮殿內處處都可見到獬豸,可說是只有在朝鮮王室才可見到的朝鮮風獬豸。

一眼掌握各路線難度

READY FOR HIKING

Щ 路線 總共所需時間 總移動距離 難度 白雲臺-牛耳九曲路線 9.98 km 1. 4小時20分鐘 困難 2. 北漢山城-大南門路線 4小時10分鐘 10.2 km 3. 紗帽岩-碑峰路線 3小時 6 km 一般 4. 三千寺路線 2小時40分鐘 7.33 km 北漢山 5. 北漢山城12城門全段路線 6小時 14.4 km 困難 6. 道峰山神仙臺路線 2小時30分鐘 6.3 km 困難 7. 9.32 km 道峰山主山脊路線 6小時 困難 8. 北漢山步道:牛耳嶺路路線 2小時 6.42 km 1. 禪岩路線 1小時10分鐘 1.84 km 一般 2. 漢陽都城路線 2小時10分鐘 4.1 km 一般 3. 弘智門與蕩春臺城路線 1小時20分鐘 2 km 一般 付岩洞路線 2小時10分鐘 3.36 km 一般 仁王山 5. 仁王山山麓道路線 1小時10分鐘 2.73 km 6. 仁王山林間路線 1小時30分鐘 2.9 km 一般 7. 仁王山步道:西大門路線 2小時 3.43 km 一般 8. 仁王山步道:鐘路路線 3小時10分鐘 5.71 km 一般

為了安全的登山之旅,從登山地點的選擇,到各項準備物品、自身的體力程度等,需要考慮的事情非常多。 請完善了解登山地點的特性,選擇適合自身程度的地點與路線。

非常容易	容易	一般	困難

Щ		路線	總共所需時間	總移動距離	難度
北岳山	1.	彰義門-白岳山脊路線	1小時30分鐘	3.32 km	一般
	2.	青瓦臺-三清公園路線	1小時50分鐘	5 km	一般
	3.	青瓦臺觀景臺-春秋館路線	50分鐘	2.18 km	一般
	4.	彰義門-惠化門路線	2小時10分鐘	5 km	一般
	5.	彰義門-馬岩路線	1小時50分鐘	4 km	一般
	6.	如來寺-湖景巖路線	1小時30分鐘	2.48 km	一般
	7.	北岳天空路路線	2小時50分鐘	9 km	一般
	8.	白沙室溪谷 - 成均館路線	2小時	6.14 km	一般
冠岳山	1.	戀主臺A路線	1小時30分鐘	2 km	一般
	2.	戀主臺B溪谷路線	2小時30分鐘	4.7 km	一般
	3.	紫雲庵山脊路線	2小時30分鐘	4.3 km	困難
	4.	鶴岩山脊路線	3小時30分鐘	6 km	困難
	5.	石山路線	45分鐘	1.5 km	一般
	6.	三聖山路線	2小時30分鐘	4.7 km	一般
	7.	道林川(新林)溪谷路線	1小時15分鐘	3.4 km	容易
	8.	首爾步道第12路線	3小時30分鐘	7.3 km	一般





服裝

穿登山服的第一個目的是調節體溫,保存能量。登山服最好選擇具有吸溼速乾、防水等功能性材料,以便在山上經歷的各種氣候變化中可以保持體溫。另外通過層疊穿法,適當地穿上內衣、保溫衣服和外衣,也是非常重要。穿登山服的基本守則是熱之前脫掉,冷之前穿上。夏天登山時,意外地發生很多由低溫症引起的事故,必須注意安全。



登山鞋

登山鞋按照用途和長相,分為輕登山鞋、中等登山鞋等,但 在岩石較多的首爾近郊山區,鞋底的材料更為重要。韓國 的山有很多花崗岩地帶,比起為其他用途製造的進口品牌, 韓國生產的登山鞋具有更優秀的摩擦力。穿上厚襪子後腳 趾可以移動,對登山新手來說是合適的尺寸。



背包

登山雖然主要是用腳,但在陡峭的區間有時也需要用手,基本上所有的行李都必須放在背包裡。當天使用的背包只需要20~30公升,比起很多裝飾或口袋,單純的設計更好。背包要放進水、手電筒、衣服、糧食、藥品等生存所需的物品。



糧食

登山相比其他戶外活動,消耗很多能量,充分攝取營養非常 重要。與日常生活相比,需要大約2倍的熱量,必須以此為標 準準備糧食。

合適的登山糧食

- ▶ 輕便且體積小
- ▶ 必須能夠快速簡便地完成烹飪
- ▶ 保管性優秀,扔掉的東西很少
- ▶ 營養價值高,消化吸收快
- ▶ 為了食物的移動保管,必須注意包裝
- ▶ 最重要的是要符合自己的口味

按季節來看,冬季因為體力消耗更大,應該準備以高熱量碳水化合物為主的食物。夏季由於容易變質,應該以容易保存為重點,準備水分少的食物。



各季的所需品

隨著季節的不同,需要配備的裝備也會因此增加。市中心即便是春天,山的北方斜面也是冬天,所以早春和晚秋要準備可以維持體溫的服裝,還有冰爪和登山杖等。夏天會出很多汗,由於可能下暴雨,建議把多餘的衣服放進防水 袋裡攜帶。

各季節登 山小貼士

春天 大約在2

大約在冰開始融化的3月,因為是解凍期,比任何時候更難登山,事前需要仔細準備。在陽光充足的陽地和陰地,登山路的情況可能完全不同。在地面堅硬的冬天,登山鞋、冰爪、防風夾克和保溫服裝是必需的。按照變化無常的天氣,日落前可能無法下山,所以也要準備頭燈。由於解凍期經常發生落石意外,所以要選擇安全的路線。

夏天

由於夏天和假期與暑假重疊,很多人懷著輕鬆的心情登山,但登山事故發生率也 很高。特別是暴雨和雷擊等自然災害,可能會引起事故,必須注意安全。下暴雨 的時候,絕對不可以越過溪谷。夏季要提前將所有裝備使用防水袋單獨包裝,妥 善制定防水對策。為了維持體溫,也要妥善地管理服裝。如果淋雨後颳風,很容易 患上低溫症。在陽光炎熱的白天,為了預防中暑,必須準備長帽簷的帽子,以及充 足的水。

秋天

秋天天氣變化很大,可能會刮颱風,日落時間也越來越早。就算是暑氣尚未消退 的9月,也必須準備保溫服裝。深秋時,最好帶上保溫手套和防寒帽。此外,一定要 比春天和夏天更早開始登山和下山。

冬天

冬季登山最重要是保持體溫。尤其是低溫症在身體濕透時容易發生,所以登山途中短暫休息時,一定要防止汗液蒸發、體溫下降。這是冬季登山的要領。勤勞一點,在威到熱之前脫掉衣服,感到冷之前穿上衣服。因為冷,隨便在薄薄的衣服上披上厚厚的羽絨服就去爬山,這樣無法維持體溫,所以多穿幾層衣服吧。



首爾登山旅遊Instagram @seoulhikingtourism_official



首爾登山旅遊官方網站 www.seoulhiking.or.kr

不留下痕跡(Leave No Trace)是任何人都能產生共鳴的登山基本原則。在山林中享受登山的樂趣,反過來說,只有當山林完整地保存下來,我們才能登山。因此,登山客當然要帶頭保護環境。

這種對自然環境的態度始於1876年美國最早的登山會阿帕拉契登山會所提倡的「大自然的市民權(Outdoor Citizenship)」概念。20世紀60年代美國優勝美地攀巖者展開了不留痕跡的「無污染攀巖(Clean Climbing)」活動,國際山嶽聯盟(UIAA)透過1980年《加德滿都宣言》和2002年《蒂羅爾宣言》,表示山上的環境保護除了要不留下痕跡,還有

對圍繞山的所有自然、人類、文化的尊重,並形成世界性的 共識。

韓國自1978年韓國登山會成員參與制定《自然保護憲章》 後,一直持續地進行自然保護運動。最近以年輕登山客為 中心,登山時撿垃圾的"Plogging"成為了新的流行趨勢。 不過最近的趨勢在這裡更進一步,為了對通過山出現的 氣候變化進行監測和減少碳足跡,正向登山客和成員傳達 所需的各種行動方針。國際山嶽聯盟正在進行「尊重山林 (Respect Mountains)」運動,並提出了如下的7種行動方針。

RESPECT MOUNTAINS

BOOK SMART

考慮旺季人流對山造成的影響,選擇在淡季登山或尋找人們 較少到訪的地方。

TRAVEL WISE

從走出家門的瞬間,碳排放就開始。乘坐公共交通工具, 或騎自行車吧。

SUPPORT

支持和使用以可持續登山旅遊產業為目標的環保品牌吧。



BE RESPECTFUL

對待山和登山客的態度體現了自我的價值與文化, 要尊重所有人。

LEAVE NO TRACE

記住扔在山上的垃圾不僅影響植物和野生動物,最終還是會 透過溪谷回到我們身邊。

RRR&U

考慮如何持續使用登山時所使用的物資。 (減少影響,重複使用物品,循環使用不能重複使用的垃圾。 發揮創意,把垃圾升級改造成可用之物)

SPREAD THE WORD

向登山的人們告知事實,一起守護山林吧。

