

SEOUL MOUNTAINS

ソウル登山観光 ガイドブック

ブカンサン(北漢山)
イヌアンサン(仁王山)
ブガクサン(北岳山)
クァナクサン(冠岳山)

ソウル登山観光ガイドブック

ブカンサン(北漢山)・イヌアンサン(仁王山)・ブガクサン(北岳山)・クァナクサン(冠岳山)

SEOUL MOUNTAINS
ソウル登山観光財団

ソウル登山観光 ガイドブック

ブカンサン(北漢山)・イヌアンサン(仁王山)・
ブガクサン(北岳山)・クァナクサン(冠岳山)



目次

002 ALL ABOUT SEOUL HIKING TOURISM ソウルで楽しむハイキングツアー

PART. 1

プカンサン(北漢山)

- 004 **INTRO**
都心にそびえ立つ国立公園
- 010 **HIKING COURSE MAP**
プカンサン(北漢山)8コースハイキングマップ
- 012 **COURSE 01**
白雲台-ウイクゴク(牛耳九曲)コース
- 014 **COURSE 02**
プカン(北漢)山城-大南門コース
- 016 **COURSE 03**
サモバウィ(紗帽岩)-ピボン(碑峰)コース
- 018 **COURSE 04**
サムチョン(三千)寺コース
- 020 **COURSE 05**
プカン(北漢)山城12城門完走コース
- 024 **COURSE 06**
トボンサン(道峰山)神仙台コース
- 026 **COURSE 07**
トボンサン(道峰山)主稜線コース
- 028 **COURSE 08**
プカンサン(北漢山)ドゥルレ道:ウイリョン(牛耳嶺)道
- 030 **EDITOR'S PICK**
自然と都心を行きかう旅
- 036 **COLUMN**
プカンサン(北漢山)を守る春の使者

PART. 2

イヌアンサン(仁王山)

- 038 **INTRO**
ソウルを一望しながら歩く山道
- 044 **HIKING COURSE MAP**
イヌアンサン(仁王山)8コースハイキングマップ
- 046 **COURSE 01**
ソンバウィ(禪岩)コース
- 048 **COURSE 02**
漢陽都城コース
- 050 **COURSE 03**
弘智門および蕩春台城コース
- 052 **COURSE 04**
プアム洞コース
- 054 **COURSE 05**
イヌアンサン(仁王山)掘道コース
- 056 **COURSE 06**
イヌアンサン(仁王山)森の道コース
- 058 **COURSE 07**
イヌアンサン(仁王山)ドゥルレ道:ソデムン(西大門)コース
- 060 **COURSE 08**
イヌアンサン(仁王山)ドゥルレ道:チョンノ(鍾路)コース
- 062 **EDITOR'S PICK**
アートな感性を刺激する旅
- 068 **COLUMN**
仁王巒色図、絵にこめられた物語

PART. 3

プガクサン(北岳山)

- 070 **INTRO**
体と心を癒やすマウンテンセラピー
- 076 **HIKING COURSE MAP**
プガクサン(北岳山)8コースハイキングマップ
- 078 **COURSE 01**
彰義門 - ベガク(白岳)マルコース
- 080 **COURSE 02**
チョンワデ(青瓦台) - サムチョン(三清)公園コース
- 082 **COURSE 03**
チョンワデ(青瓦台)展望台 - 春秋館コース
- 084 **COURSE 04**
彰義門 - 恵化門コース
- 086 **COURSE 05**
彰義門 - マルバウィ(馬岩)コース
- 088 **COURSE 06**
如来寺 - ホギョン岩コース
- 090 **COURSE 07**
プガク(北岳)ハヌルギル
- 092 **COURSE 08**
ベクサシルギェオク(白沙室溪谷) - 成均館コース
- 094 **EDITOR'S PICK**
心を満たすヒーリングロード
- 100 **COLUMN**
風水から見るプガクサン(北岳山)

PART. 4

クァナクサン(冠岳山)

- 102 **INTRO**
活力あふれる都心の中のリフレッシュスポット
- 108 **HIKING COURSE MAP**
クァナクサン(冠岳山)8コースハイキングマップ
- 110 **COURSE 01**
ヨンジュデ(恋主台)Aコース
- 112 **COURSE 02**
ヨンジュデ(恋主台)B溪谷コース
- 114 **COURSE 03**
チャウンアム(慈雲庵)稜線コース
- 116 **COURSE 04**
ハクバウィ(鶴岩)稜線コース
- 118 **COURSE 05**
トルサン(石山)コース
- 120 **COURSE 06**
サムソンサン(三聖山)コース
- 122 **COURSE 07**
トリムチョングゴク(道林川溪谷)(新林)コース
- 124 **COURSE 08**
ソウルのトウルレ道12コース
- 126 **EDITOR'S PICK**
都会の感性を充電する時間
- 132 **COLUMN**
朝鮮王室の象徴、ヘチ

コースの難易度



コースマップ (初級/中級/上級)

区間難易度を考慮した各コース全体の移動ルートの平均的な難易度

コースマップ

- **超初級** 路面が平坦でベビーカーなども移動できる区間。ご年配の方はもちろん、子ども達と一緒に歩くのにちょうどいい道。
- **初級** 子ども達と一緒に運動靴を履いて散歩できる平坦な林道が中心の登山路区間。多少の岩石があることも。
- **中級** 登山靴や登山ウェアを着用して登る必要がある区間。路面のほとんどは土で覆われているが、木製の階段や岩石、岩稜を目にすることもできる。
- **上級** 登山用品を専門的に準備し登山に臨む必要がある。路面が石で覆われた区間が多く傾斜もきつめで、ロープやはしごなどが設置された岩石、岩稜がある。

- 134 **READY FOR HIKING**
一目でわかるコース別難易度
- 136 **安全なハイキングのための準備と季節ごとのTips**
- 138 **ECO ADVENTURER**
環境を守るクリーンハイキング

本ガイドブックの著作権はソウル観光財団に帰属します。発行元の書面による同意なしに本書の内容をいかなる形や手段で無断使用した場合は法的制裁を受ける場合があります。本ガイドブックは、2024年12月の情報に基づきすべての情報の正確性のため、現地取材を行い厳選した情報を掲載しております。ソウル観光財団は本ガイドブックと関連し発生しうるすべての損害と損失、傷害、不利益に対し、法的責任を一切負いません。

発行日: 2024年12月
発行元: ソウル観光財団 企画・制作: ソウル観光財団
諮問: キム・ウンソク、チョン・ジョンウォン、キム・ソムジュ、ハローレッキング
取材・撮影・デザイン: (株)AGコミュニケーションズ
写真: キム・ジョンホ、オ・チュンソク、キム・ナム、キム・ヒョンミン
編集: Myungjin C&P

ソウルで楽しむハイキングツアー

ソウルが美しい都市として広く知られている理由は、ソウル都心を囲む大小の山々があるからだ。ソウルの東西南北にあって四方を取り囲むようにそびえる4つの山にはブガンサン(北漢山)とトギャンサン(徳陽山)、クァナクサン(冠岳山)、ヨンマサン(龍馬山)が威厳を保っている。そしてその内側にはバガクサン(北岳山)・イヌアンサン(仁王山)・ナムサン(南山)・ナクサン(駱山)の4つの山があり、都会の風景と調和を成している。都心と自然が調和した美しい風景を満喫しながらのんびりとハイキングを楽しもう。

※ 季節によりソウル登山観光センターの利用可能時間が異なる場合がありますので、お越しになる前に必ず公式ホームページをご確認ください。



ソウル登山観光バガクサン(北岳山)センター

ソウル市チョンノ(鐘路)区サムチョンロ 88、1階
 ◎ 09:00-18:00 (毎週火曜日、ソルラルと秋夕の当日は休み)
 ☎ 82-1533-2158 @ seoulhiking.or.kr



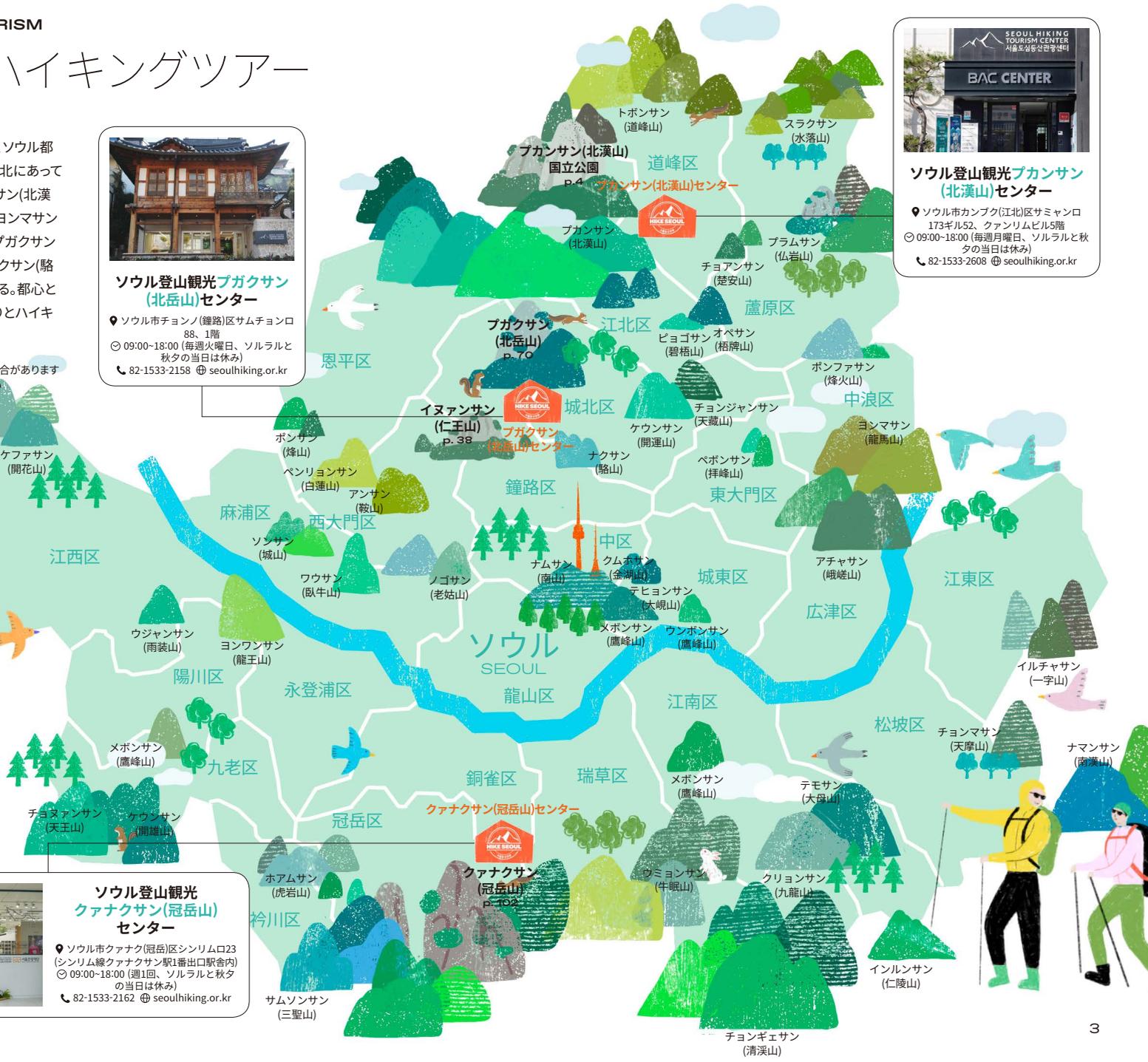
出発前のチェックリスト

- エネルギー消費による脱水症状を防ぐため、1L程度の水またはイオン飲料を準備します。
- 山では電池の消耗が激しいので、モバイルバッテリーを準備します。
- 往復4時間以上の登山をする場合は、綿素材の服装より機能性の高い登山ウェアがおすすめです。
- 冬から春先にかけては、雪や氷の斜面での滑り止めのためアイゼンを準備します。
- 自分で出したゴミを持ち帰るためのゴミ袋を持参すること。



ソウル登山観光クァナクサン(冠岳山)センター

ソウル市クァナク(冠岳)区シンリムロ23 (シンリム線クァナクサン駅1番出口駅舎内)
 ◎ 09:00-18:00 (週1回、ソルラルと秋夕の当日は休み)
 ☎ 82-1533-2162 @ seoulhiking.or.kr



ソウル登山観光ブガンサン(北漢山)センター

ソウル市カンブク(江北)区サマヨロ 173ギル52、クァンリムビル5階
 ◎ 09:00-18:00 (毎週月曜日、ソルラルと秋夕の当日は休み)
 ☎ 82-1533-2608 @ seoulhiking.or.kr

PART. 1

プカンサン(北漢山) 国立公園

都心にそびえ立つ国立公園

韓国の首都ソウルを抱くプカンサン(北漢山)国立公園は世界でも稀な都心にある自然公園。生い茂る木々と頂上から眺める絶景を楽しみたいならプカンサン(北漢山)とトボンサン(道峰山)に行こう。





**森で
楽しむ
ヒーリングの旅**

雲の庭園道を歩きながら
癒やしのパワーを感じる時間



**自然が
届ける
楽しいひと時**

高低の岩の間を流れる
クギギエゴク(旧基溪谷)の清らかな水



**頂上で
出会う
歴史の痕跡**

天を仰ぐピボン(碑峰)の頂上で対面する
ソウルプカンサン(北漢山)の
新羅眞興王巡狩碑

荘厳な山から 感じる感動

「ブカンサン(北漢山)は険しい山ではありますが、特有の荘厳な雰囲気に魅了された多くの人々が訪れる名山です。なかでも仁寿峰は多くのロッククライマーの必須コースでもあります。ブカンサン(北漢山)とトボンサン(道峰山)は蜘蛛の巣状に多くの登山道と多様な難易度の稜線が存在するので、体力と状況を考慮し自分に合った登山コースを選ぶことをお勧めします。」

-キム・ウソン(白頭大幹人文学研究所所長)

ブカンサン(北漢山)はソウルで最も高い山であり、2000年余りの歴史を持つ。「三国史記」によれば、百済の都を検討中に琉璃と温祚がブカンサン(北漢山)に登り、手頃な住処を探したという記録が残っている。6世紀中頃には、新羅が漢江流域まで進出したことを記念するため「北漢山新羅眞興王巡狩碑」を建て、高麗時代に最も栄えたスング(僧伽)寺や津寛寺などの寺院がブカンサン(北漢山)に位置している。また太祖李成桂と鄭道伝を繋ぐ朝鮮建国の背景にもなった。

標高835.6mで、公園全体が都市を取り囲む世界でも稀な都心の自然公園としての役割を果たすブカンサン(北漢山)は、トボンサン(道峰山)と共に1983年、15番目の国立公園に指定された。次世代の登山家達が岩登りのルートを開拓して以来、ブカンサン(北漢山)の仁寿峰とトボンサン(道峰山)の仙人峰はロッククライマー達の必須コースとなった。一般登山客のための様々な登山道や稜線が存在し、体力と状況を考慮して自分に合った登山コースを選ぶことができる。

頂上に着けば天恵の眺望と感動を満喫できる。白雲台を中心に360°見渡すとソウル市内はもちろん、京畿道一帯が一望できる絶景が広がる。また仁寿峰と白雲台、万景台が織りなすサムガクサン(三角山)の風景も見逃せない。白雲台登山に自信がない人には霊峰をお勧めする。霊峰から見下ろすサムガクサン(三角山)の景色もブカンサン(北漢山)の魅力を十分堪能することができる。

プカンサン(北漢山)8コースハイキングマップ

プカンサン(北漢山)国立公園はソウル市と京畿道にまたがり、約76.922km²の面積を占める。ウイリョン(牛耳嶺)を基準に南側のプカンサン(北漢山)地域と北側のトボンサン(道峰山)地域に分かれる。プカンサン(北漢山)の頂上である白雲台は標高835.6mと険しい山であるが、登山道が多様に造成されており個人の体力に合わせて登山コースを選ぶことができる。白雲台の頂上からはソウルはもちろん京畿道地域まで眺望できる。

COURSE 01.

白雲台-ウイクゴク(牛耳九曲)コース(p.12)
ソウル登山観光センター(北漢山)-ウイクゴク(牛耳九曲)-白雲探訪支援センター-白雲台-ソウル登山観光センター(北漢山)

COURSE 02.

プカン(北漢)山城-大南門コース(p.14)
プカン(北漢)山城探訪支援センター-万景台-重興寺址-クギ(旧基)探訪支援センター

COURSE 03.

サモバウイ(紗帽岩)-ピボン(碑峰)コース(p.16)
クギ(旧基)探訪支援センター-サモバウイ(紗帽岩)-ピボン(碑峰)-クムソン(金山)寺-ピボン(碑峰)探訪支援センター

COURSE 04.

サムチヨン(三千)寺コース(p.18)
サムチヨン(三千)探訪支援センター-サムチヨン(三千)寺(磨崖石迦如来立像)-津寛寺

COURSE 06.

プカン(北漢)山城-12城門完走コース(p.20)
プカン(北漢)山城探訪支援センター-袈裟堂階門-清水洞階門-大城門-龍岩門-北門-大西門-プカン(北漢)山城入口

COURSE 05.

プカン(北漢)山城入口-探訪支援センター

COURSE 07.

ウイリョン(牛耳嶺)道-楸岬里入口

COURSE 08.

オポソ(五峰)探訪支援センター-オポソ(五峰)展覧台-ウイリョン(牛耳嶺)探訪支援センター

COURSE 09.

オポソ(五峰)展覧台-ウイリョン(牛耳嶺)探訪支援センター

COURSE 10.

ウイリョン(牛耳嶺)道-ウイ(牛耳)入口

COURSE 11.

ウイリョン(牛耳嶺)道-ウイ(牛耳)入口

COURSE 12.

ウイリョン(牛耳嶺)道-ウイ(牛耳)入口

COURSE 13.

ウイリョン(牛耳嶺)道-ウイ(牛耳)入口

COURSE 14.

ウイリョン(牛耳嶺)道-ウイ(牛耳)入口

COURSE 15.

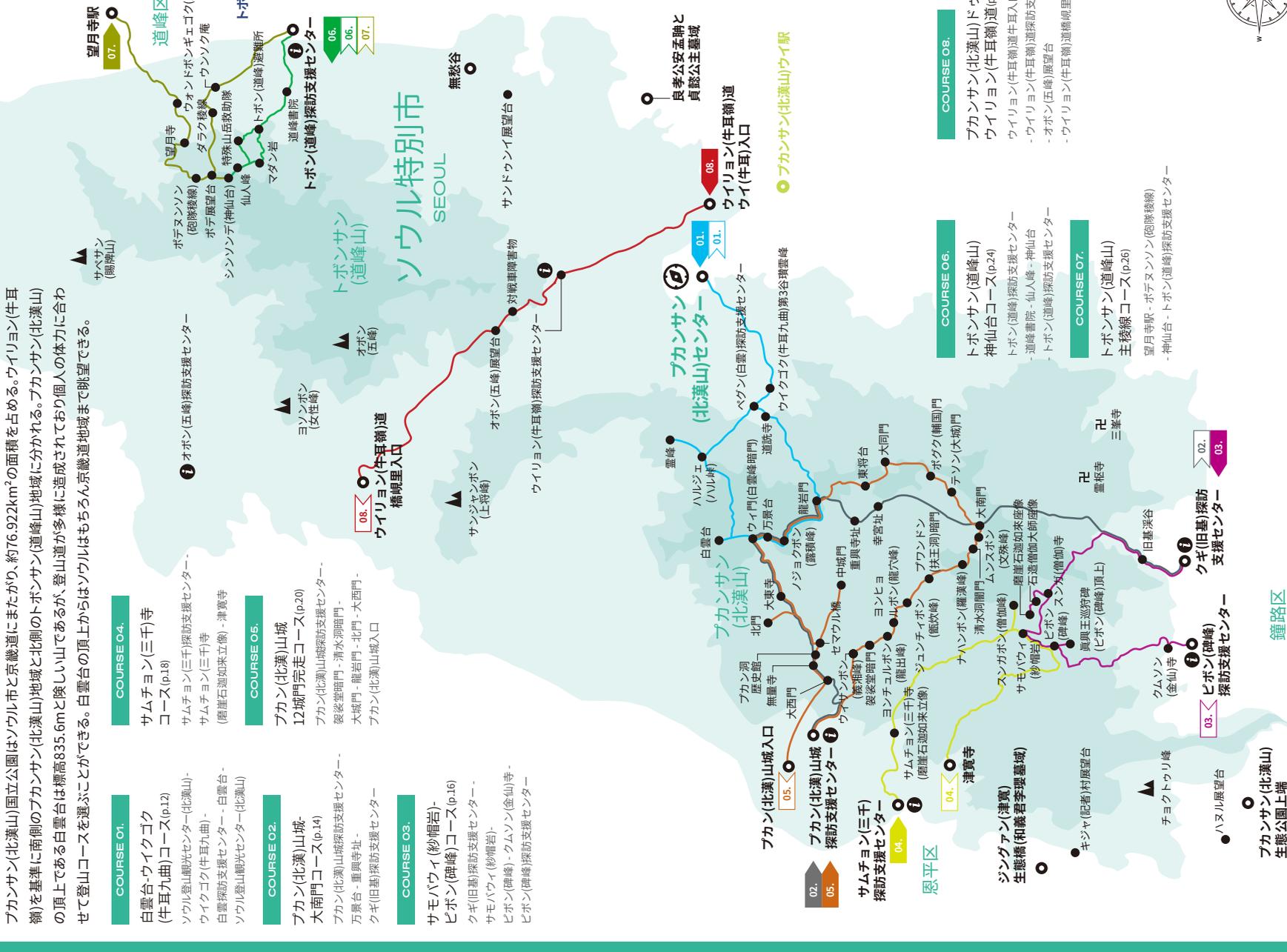
ウイリョン(牛耳嶺)道-ウイ(牛耳)入口

COURSE 16.

ウイリョン(牛耳嶺)道-ウイ(牛耳)入口

COURSE 17.

ウイリョン(牛耳嶺)道-ウイ(牛耳)入口



出発 → 到着

ソウルを一望できる

白雲台-ウイクゴク(牛耳九曲)コース

ブカンサン(北漢山)の頂上である白雲台までの距離が一番短いコース。白雲台に到着する前のハル峠から霊峰につづく道は非常に険しいが標高604mの霊峰の頂上からは美しい姿を見せつける仁寿峰を正面から眺めることができる。標高835.6mのペグンデ(白雲台)の頂上からは、360°パノラマのソウルの風景を鑑賞できる。

👣 総移動距離 9.98km | 🕒 総所要時間 4時間20分 | 🏔️ 難易度 上級



SPOT



①

ウイクゴク(牛耳九曲)

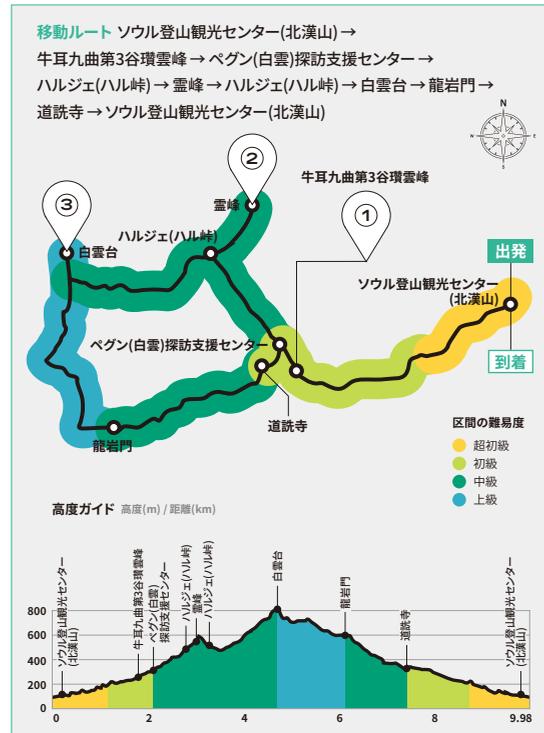
英・正祖時代の文臣耳溪洪良浩が「牛耳九曲記」で、渓谷が美しい場所を9箇所命名し説明したことに由来する。花崗岩の岩壁が屏風のようにそそり立ち、高低の岩と石が一面に広がる神秘的な場所だ。



②

霊峰

ペグン(白雲)探訪支援センターからハル峠を通り、牛耳稜線と繋がる峰で標高は604m。ロッククライミングの名所で有名な仁寿峰を真正面から眺めることができる。初心者でも比較的楽に登ることができる。



ハイキング情報

- ハル峠から霊峰に登る道は傾斜がきつく墜落の危険がある区間もある。登山ストック、グローブなどの安全装備を準備し、道に沿って設置された手すりにつかまって登ろう。
- 白雲台から龍岩門に行くためには白雲峰暗門を通過するのだが、100mを下る前の分かれ道では必ず左側の大同門の方向へ行くこと。下り坂を直進すると薬水庵に向かう石道が出てくる。

休憩情報

- 途中で休憩所がないためハル峠で十分に休憩をとった後、白雲台に行くことをお勧めする。

アクセス

- 牛耳新設線の終着駅である北漢山牛耳駅2番出口を出てソウル登山観光センター(北漢山)の方向へ徒歩で5分程度。北漢山牛耳駅からペグン(白雲)探訪支援センターまではタクシーで行く方法もある。

MORE INFO

- ソウル登山観光センター(北漢山)は国内外からの観光客を対象に登山観光情報を提供している。また登山靴、登山服、ストック、グローブなどの登山用品のレンタル(有料)をはじめ、休憩ラウンジおよび更衣室とシャワールーム、荷物預かりなど、より快適にソウルの山を楽しむよう各種サービスを提供している。
- ソウル登山観光センター(北漢山)
ソウル市カンブク区サマョンロ173キル5階
82-1533-2608 seoulhiking.or.kr



登山客が一番人気があるルート 美しい景観を楽しみながら遺跡スポットも探訪でき、多くの登山客が訪れるコース。プカン(北漢)山城の主要な城と行宮跡を通ることができ、外国人にも人気がある。四季を通じて美しい野花が咲く。

プカン(北漢) 山城- 大南門コース

📏 総移動距離 10.2km | ⌚ 総所要時間 4時間10分 | 🏔️ 難易度 上級



SPOT



①

重興寺址

ノゾクボン(露積峰)の南にある麓に位置し、チャンゴンボン(將軍峰)とクアムボン(龜巖峰)の間に位置する重興寺の跡地。1915年、洪水で崩壊した寺院を復元した。1103年に作られた金鼓と1344年に作られた香炉が遺物として残っている。



②

行宮跡

朝鮮の肅宗は文祿の役と丙子の乱の後、首都の防御を強化するためにプカン(北漢)山城を築き、内部の上元峰の麓に王が臨時で住むための行宮を建設した。本来のプカン(北漢)山城の行宮は1915年の山崩れにより崩壊し、その後発掘作業を通して行宮の跡地が明らかになった。



ハイキング情報

- プカン洞歴史館から中城門と龍岩門を通りマンギョンデ(万景台)の方に迂回すると、距離は遠のくが傾斜が比較的緩やかになり、(ペグンボン・アンムン)白雲峰暗門から白雲台までの道のりがぐっと楽になる。

休憩情報

- 傾斜が険しい登り坂と下り坂を10km以上歩かなければならないため、1時間ごとに10分程度の休憩をとりながら歩くことをお勧めする。大同寺を通り薬水庵にある休憩所で体力を温存した後、登山に臨む方がいい。

アクセス

- 3号線のクババル駅2番出口から出て市内バス704番に乗り、プカン(北漢)山城入口で下車する。バス停から700mほど歩くとプカン(北漢)山城探訪支援センターに到着する。

MORE INFO

- クギギェゴク(旧基溪谷)は水質のいい場所にしか生息しないアブラハヤがいるほど水が綺麗だ。プカンサン(北漢山)国立公園クギ(旧基)分所は、溪谷の汚染を防ぎ生態系を保護するため2026年まで溪谷の出入りを禁止している。



③

大南門

プカン(北漢)山城の城門で、プカン(北漢)山内の四通八達の要衝の地。北側には白雲台・ハル峠・霊峰、西側にはピボン(碑峰)、南側にはクギギェゴク(旧基溪谷)、東側にはカルバウイアンソン(刃岩稜線)が広がる。クギギェゴク(旧基溪谷)から大南門まで登り、下山する登山客も多い。

歴史の痕跡を訪ねる登山

サモバウイ (紗帽岩)-ピボン (碑峰)コース

プカンサン(北漢山)の美しい渓谷と澄んだ空を楽しむのもってこの区間。また新羅眞興王巡狩碑や南派武装共産ゲリラの金新朝一党の侵入路の痕跡を見ることができ、歴史的な価値を有する。山の頂上からは四方に広がる絶景を鑑賞できる。

総移動距離 6km | 総所要時間 3時間 | 難易度 上級



SPOT



① スンガ(僧伽)寺

ピボン(碑峰)から東側に1km程度離れた山の中腹にある寺院。インドの高僧である僧伽大師をたたえるためスンガ(僧伽)寺という名が付けられた。僧伽大師は640年に生まれ唐に渡り、53年間仏教伝道に生涯を捧げた。

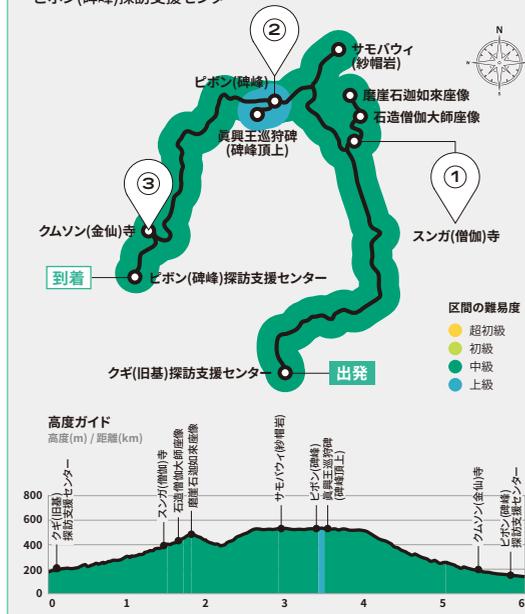


② ピボン(碑峰)

「碑石が建てられた峰」という意味のピボン(碑峰)は標高560mと白雲台より低い。頂上から見下ろす展望は白雲台に劣らない。ピボン(碑峰)の頂上からは新羅時代に建てられた眞興王巡狩碑を見ることができ、実際の眞興王巡狩碑は国立中央博物館に保存されている。

COURSE MAP

移動ルート クギ(旧基)探訪支援センター→スンガ(僧伽)寺→石造僧伽大師座像→磨崖石迦如來座像→サモバウイ(紗帽岩)→ピボン(碑峰)→眞興王巡狩碑(碑峰頂上)→クムソン(金仙)寺→ピボン(碑峰)探訪支援センター



INFORMATION

ハイキング情報

- スンガ(僧伽)寺から石道を登ると出てくる三角の交差点で、左側に進むとピボン(碑峰)が、右側に進むとサモバウイ(紗帽岩)がある。ピボン(碑峰)からサモバウイ(紗帽岩)に行くためには来た道をだいたい戻らなければならないため、サモバウイ(紗帽岩)に行った後にピボン(碑峰)に行くのを勧めます。

休憩情報

- スンガ(僧伽)寺に向かう渓谷沿いの道には、プカンサン(北漢山)の頂上から流れる清らかに澄んだ水が溜まり小さな池が形成されている。登山に疲れた時、水辺に座って小休憩してもいいだろう。

アクセス

- 3号線プルグァン駅前にある停留所で市内バス7512番に乗りスンガ(僧伽)寺入口で降車する。国際ザビエル高等学校前に入り、ピボンギルに沿って800m程上り坂を歩いていくとクギ(旧基)探訪支援センターに到着する。

MORE INFO

- 新羅時代の眞興王が漢江流域を占領した後、プカンサン(北漢山)を訪れピボン(碑峰)の頂上に巡狩碑を立てたとされ、朝鮮時代を代表する書家の秋史金正喜が1816年に碑文を判読し、眞興王巡狩碑であることを明らかにした。国立中央博物館に保存されている眞興王巡狩碑は、高さ154cm、幅69cmの花崗岩の碑石で、眞興王の業績と碑石を立てた由来などが記されている。



③ クムソン(金仙)寺

朝鮮の建国に力を貸した無学大師が、サムガクサン(三角山)の精気がみなぎる場所を発見して建てた寺院がクムソン(金仙)寺だ。樹齢200年を超える松の木を通り過ぎ108階段を登ると、毘盧遮那仏を祀る法堂の大寂光殿が目に入る。テンプルステイの場所としても人気が高い。

心まで穏やかになる寺院紀行

サムチョン(三千)寺コース

登山の出発地と到着地が千年の歴史を持つ寺院に繋がる区間。サムチョン(三千)寺は新羅時代の661年、津寛寺は高麗時代の1011年に創建された。コースの最高峰であるスंगाボン(僧伽峰)の名前も峰の麓にあるスंगा(僧伽)寺に由来する。登山の途中にある寺院では、小休憩をしながら心まで穏やかなひと時を過ごせる。

総移動距離 7.33km 総所要時間 2時間40分 難易度 中級



SPOT



①

サムチョン(三千)寺

新羅時代の僧侶である元暎が661年に創建した寺院。最盛期には3000人余りが修行するほど栄え、サムチョン(三千)寺という名前が付けられたと伝えられる。大雄殿の後ろにあるピョンバンバイには、新羅末期から高麗初期に制作されたと推定される磨崖釈迦如来立像が刻まれている。



②

スंगाボン(僧伽峰)

ピボン(碑峰)稜線のサモバウィ(紗帽岩)とムンスボン(文殊峰)の間にある高さ567mの峰だ。東側には白雲台・仁寿峰・ムンスボン(文殊峰)・ポヒョンボン(普賢峰)が軒を連ねており、西側にはサモバウィ(紗帽岩)とピボン(碑峰)を見下ろすことができる。スंगाボン(僧伽峰)から眺める風景が美しく、写真を撮る人で賑わう。



ハイキング情報

- サモバウィ(紗帽岩)から津寛寺方面への下山路は傾斜がきついため、手すりやチェーンにつかまって下山しなければならぬ。登山用グローブを着用して下山することをお勧めする。
- 津寛寺の渓谷に沿って下山する道は至る所に崖があり、特別な注意が必要だ。

休憩情報

- サムチョン(三千)寺の磨崖釈迦如来立像前の板石に座って休んだり、津寛寺内にある喫茶店で伝統茶を味わいながら休憩できる。

アクセス

- 3号線のクババル駅3番出口を出て市内バス7723番に乗り、7つの停留所を移動後、ハナ高・サムチョン(三千)寺・津寛寺入口で下車する。サムチョン(三千)寺方向に9分程度歩くとサムチョン(三千)探訪支援センターに到着する。

MORE INFO

- 津寛寺は韓国の精進料理の伝統を継承する場所としても有名だ。料理を作る過程と食べることも修行だという思想のもと、バルコンヤン(鉢盂供養)テンブルステイを実施している。津寛寺の精進料理を通して体と心を癒やすことができると、外国人観光客にも人気が高い。



③

津寛寺

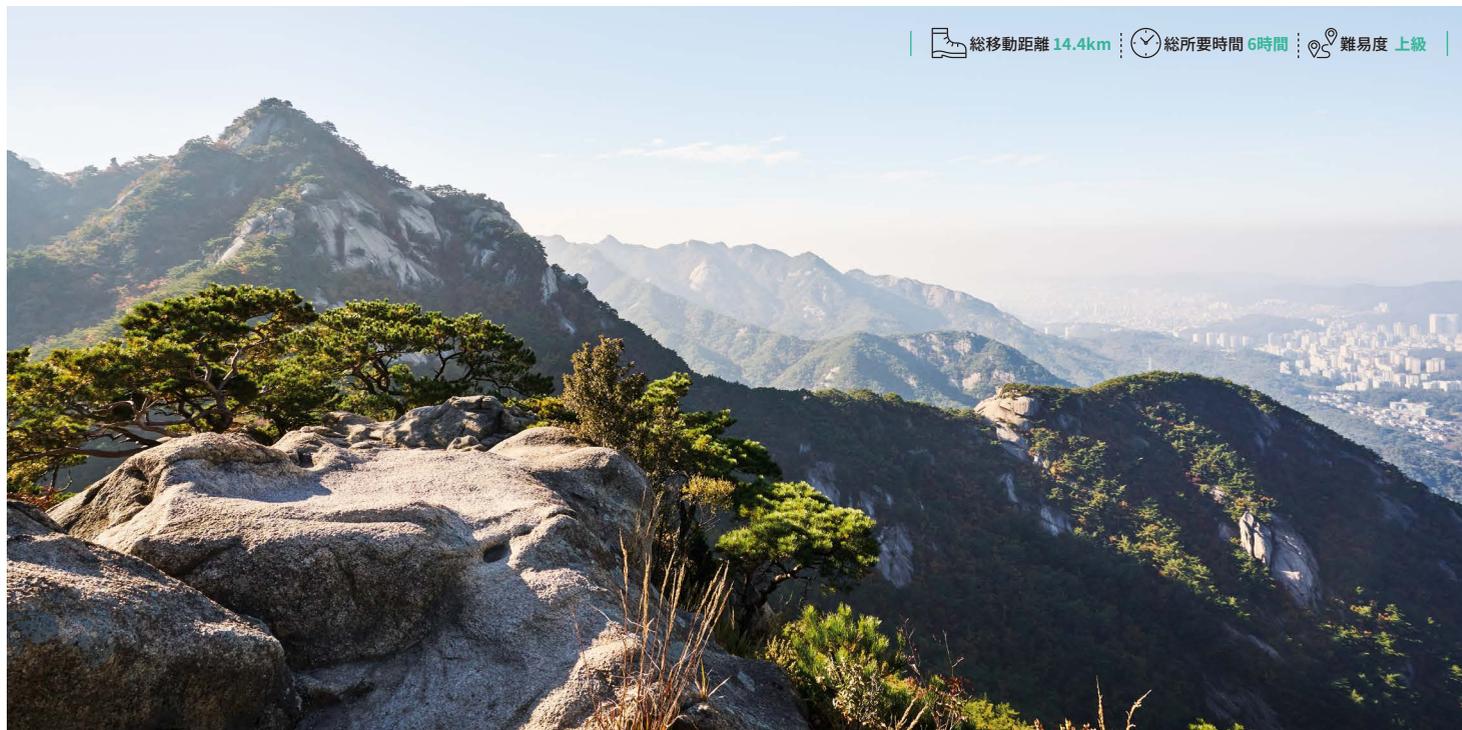
高麗8代王の顯宗が1011年に創建した千年の歴史を誇る古寺。東の仏岩寺、南の三幕寺、北のスंगा(僧伽)寺、西の津寛寺がソウル近郊の4大名寺とされる。津寛寺のケホ住職が研究して生み出した精進料理は、韓国国内ではもちろん海外でも注目されている。

プカンサン(北漢山)が誇る最高の
風景が見れる場所

プカン(北漢)山城 12城門完走コース



プカン(北漢)山城は朝鮮肅宗37年(1711)に首都漢陽を防御するため、プカン(北漢)山の険しい自然地形を活用し築城された。長さは約11.6kmに達する。プカン(北漢)山城12城門コースは、5つの大門(大同門、大城門、大南門、大西門、北門)と7つの暗門(西、白雲峰、龍岩、輔国、清水洞、扶王洞、袈裟堂)を完走するコース。この区間は、プカン(北漢)山のコンニョンマンソン(恐竜稜線)と呼ばれるウィサン(義湘)稜線(義湘峰、龍出峰、龍穴峰、甌炊峰、羅漢峰、文殊峰)を歩く。最高の難易度を誇る登山コースだが、頂上からは稜線が左右に広がるプカン(北漢)山で一番美しい風景を鑑賞できる。



総移動距離 14.4km | 総所要時間 6時間 | 難易度 上級

SPOT



①

プワンドン(扶王洞)暗門

肅宗37年にプカン(北漢)山城を築城する際に設置した暗門の1つで、サムチョン(三千)寺から重興寺に続く道を統制するために設置された。暗門は非常時に兵器や食糧を搬入するための通路であると同時に、救援隊の出入口としても活用された。



②

ムンスボン(文殊峰)

ウィサン(義湘)稜線の端にある峰。高麗時代に文殊寺が峰の麓に建造されムンスボン(文殊峰)と呼ばれた。清水洞暗門でウィサン(義湘)稜線、山城主稜線、ピボン(碑峰)稜線と繋がる。頂上にあるヒキガエルの形をした岩に座って折りを捧げると男の子を産むという伝説がある。



③

テソン(大城門)

プカン(北漢)山城の東南側にある城門。山城が築城された1711年に建設された。当時、昌徳宮からプカン(北漢)山城を繋ぐ一番近い通路としての役割を担った。城門上部の門樓の柱と瓦屋根などの腐食部分が改修され、2018年に再開された。

移動ルート ブカン(北漢)山城探訪支援センター→ウィサンボン(義湘峰)→袈裟堂暗門(1門)→
 ヨンチュルボン(龍穴峰)→ヨンヒョルボン(龍穴峰)→ジュンチイボン(龍炊峰)→プワンドン(扶王洞)暗門(2門)
 →ナハンボン(羅漢峰)→清水洞闇門(3門)→ムンスボン(文殊峰)→大南門(4門)→大城門(5門)
 →ポグク(輔國)門(6門)→大東門(7門)→東將台→龍岩門(8門)→ノジョクボン(露積峰)脇道→
 ウィ門(白雲峰暗門9門)→大東寺→北門(10門)→セマウル橋→中城門(11門)→大西門(12門)→
 ブカン(北漢)山城入口



④ 東將台

朝鮮時代の將軍の指揮所だった東將台に登れば、ブカン(北漢)山城の稜線を一望できる。東將台を前後にしポグク(輔國)門から龍岩門に続く区間は、城壁の少し下に造成された土道や森の道を歩く楽しみもある。東將台で疲れた体を休め、一息つくのもいいだろう。



⑤ 大西門

ブカン(北漢)山城の正門。16個ある城門のうち、一番低い場所に位置する。1712年、肅宗がブカン(北漢)山城を訪問した際、ここを通過して城内に入った。過去、城内に村が形成されていた当時、住民達が利用する城門でもあった。



ハイキング情報

- ブカン(北漢)山の主稜線にあるムンスボン(文殊峰)から西へ向かって伸びるウィサン(義湘)稜線は、傾斜がきつく至る所に危険な場所があるため、登山初心者には少々ハードルが高いコース。
- ベグンボン・アンムン(白雲峰暗門)から白雲台を越えウォンヒョボン(元晩峰)を通り北門へと続く区間は、装備を準備しロックライミングに臨まなければならない非常に危険なコース。一般登山客は大東寺方面に下り、大東寺入口でもう一度北門を登った後、大東寺入口に戻ってくる。

休憩情報

- ブカン(北漢)山城12城門完走コースは、体力の消耗が激しい方だ。6個の峰ごとに大きな岩があるため、十分に休憩をとりながら体力を温存する必要がある。

アクセス

- 3号線クハパル駅2番出口を出て幹線バス704番に乗車後、ブカンサンソン(北漢山城)入口停留所で降り大西門の方向に900mほど歩いていくと右側にウィサンボン(義湘峰)方面に向かう小道がある。その道がウィサン稜線へと続く。

MORE INFO

- 険しい岩場を上り下りするのが大変だが、ブカンサン(北漢山)の眺望が素晴らしい登山コース。岩稜歩き特有の緊張感と醍醐味を味わうことができ、完走した時の達成感にはまったリピート客も多い。岩の上に立ちブカンサン(北漢山)を見下ろす瞬間は、まるで仙人になったかのような気分になれる。

朝を知らせる日の出の名所

トボンサン (道峰山) 神仙台コース

👣 総移動距離 6.3km | 🕒 総所要時間 2時間30分 | 📍 難易度 上級



SPOT



① 道峰書院

ソウルにある唯一の書院。朝鮮の性理学者趙光祖の学問と徳行をたたえるため、1573年に創建された。尤菴宋時烈と静庵趙光祖の位牌が安置されている。興宣大院君が1871年に出した書院撤廃令により打ち壊された後、1971年に復元された。



② シンソンデ(神仙台)

紫雲峰の向かい側にある峰。頂上からはトボンサン(道峰山)の風景と岩の間から見えるソウル都心の景観を一望できる。シンソンデ(神仙台)までは手すりにつかまって登る。多くの登山客が日の出を見るためにシンソンデ(神仙台)を訪れる。



ハイキング情報

- ソニン(仙人)休憩所からシンソンデ(神仙台)までは傾斜がきつい登り坂だ。膝や足首が弱い人や高齢者、体の不自由な人は注意が必要。
- 週末や休日になると、シンソンデ(神仙台)の頂上まで50mを残した地点で行列ができることがよくある。シンソンデ(神仙台)への登山は平日をお勧めする。

休憩情報

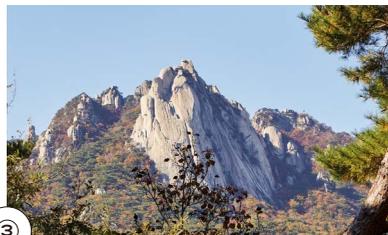
- ソニン(仙人)休憩所で十分に休憩をとった後、シンソンデ(神仙台)の頂上を目指そう。頂上までの道のりは険しい岩壁で体力の消耗が激しい。

アクセス

- 1号線トボンサン駅1番出口を出た後、トボンサン駅交差路に向かって20分ほど歩くとトボン(道峰)探訪支援センターに到着する。

MORE INFO

- トボンサン(道峰山)の最高峰である紫雲峰をはじめ、萬丈峰、仙人峰、柱峰、五峰、牛耳巖などはロッククライマーに人気の名所。
- トボン(道峰)避難所は元々はトボン(道峰)山荘と呼ばれていた場所で、1970年代韓国全土に建設された35個の山荘の1つ。同じ時期に建設された山荘の中で唯一民間人が住み、登山客を出迎える。現在は登山学校などの教育の場として活用されている。



③ 仙人峰

海拔708mの花崗岩からなる峰で岩壁の高さは200m、幅は500m程度。紫雲峰、萬丈峰と共に三兄弟峰と呼ばれる。仙人が修行する岩という意味で仙人峰という名前が付けられた。仙人峰に登るためにはロッククライミングの装備を準備する必要がある。

稜線の下に広がる美しい
秘境の中へ

トボンサン (道峰山)主稜線 コース

トボンサン(道峰山)主稜線は、牛耳南稜線と牛耳巖を越え、柱峰を経由してシンソンデ(神仙台)へと続く。ポデマンソン(砲隊稜線)とサバヌンソン(賜牌稜線)を合わせると約11kmに達する。比較的難易度の高いコースではあるが、途中まではそこまで険しくない。途中の望月寺から傾斜がきつくなる。稜線の頂上に着くと開けた視野の下に山と渓谷が調和を成す美しい秘境が広がる。

👤 総移動距離 9.32km | 🕒 総所要時間 6時間 | 📍 難易度 上級



SPOT



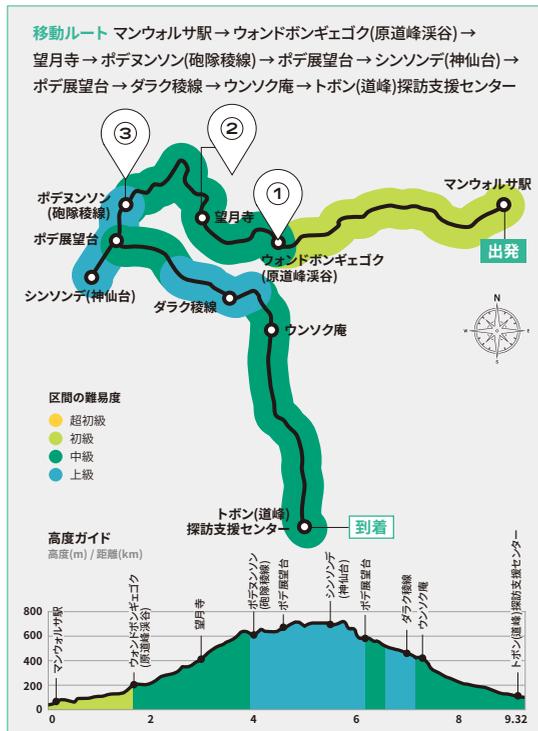
① ウォンドボンギェゴク(原道峰渓谷)

元祖トボンサン(道峰山)という意味で望月寺渓谷とも呼ばれる。ウォンド(原道)探訪支援センターから双龍寺、徳済泉、望月寺を通り紫雲峰に続く渓谷一帯のことを指す。双龍寺と徳済泉の間には、岩が飛び出す岩壁の形がヒキガエルの頭に似ていると言われる「トゥッコピバウィ(ヒキガエル岩)」がある。



② 望月寺

新羅639年に海浩大師が善徳女王の命令を受け、王室の隆盛のために創建した。大雄殿の東側にはウサギの形をした岩が、南側には月の形をしたウォルボン(月峰)があり、まるでウサギが月を眺めているような姿だとして、望月寺という名前が付けられた。



③ ポデマンソン(砲隊稜線)

トボンサン(道峰山)の主峰である紫雲峰から北側に下がる稜線。6.25韓国戦争後、稜線の中間に対空砲陣地である砲隊が駐屯したため、ポデマンソン(砲隊稜線)という名前が付けられた。北側にはウォンドボンギェゴク(原道峰渓谷)、南側にはドボンギェゴク(道峰渓谷)とオボンヌンソン(五峰稜線)が続く。

ハイキング情報

- ポデ展望台からダラク稜線へと続く道が分かりづらいことがある。ポデ展望台の前で左側の脇道に下がっていき、木道の入り口で左側に曲がり、手すりにつかまりながら岩を通り越す。

休憩情報

- 体力の消耗が激しいコースなので、時間に余裕を持たせて休憩をはさみながら登ることをお勧めする。

アクセス

- 1号線もう駅3番出口を出て右側に20分程度歩くとウォンドボン(原道峰)探訪支援センターに到着する。そこからウォンドボンギェゴク(原道峰渓谷)に行くことができる。

MORE INFO

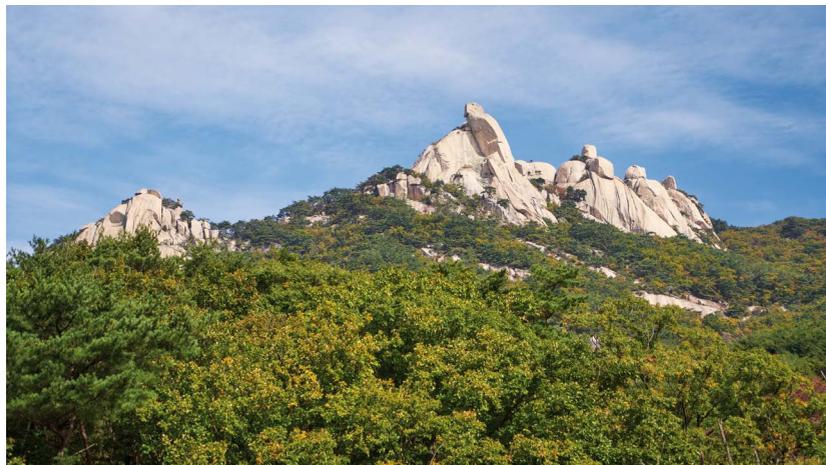
- 新羅最後の王である敬順王が高麗に降伏しようとしたところ、息子の麻衣太子は1000年の歴史を諦めることはできないと反対した。命の危険を感じるや麻衣太子はトボンサン(道峰山)の望月寺に身を隠した。敬順王が高麗王権に降伏すると、麻衣太子は慟哭し皆骨山にこもり岩で作った家で草を食べながら延命し生涯を終えた。
- 世界で初めて16座完登に成功した巖弘吉は登山家としての夢をトボンサン(道峰山)で育てたという。子どもの頃から家から5分の距離にあるウォンドボンギェゴク(原道峰渓谷)にあるトゥッコピバウィ(ヒキガエル岩)に登り、専門登山家からロッククライミングを学んだこともあった。

自然に優しい散策コース

ブカンサン (北漢山)ドウル レ道:ウイリョン (牛耳嶺)道

南側にはブカンサン(北漢山)、北側にはトボンサン(道峰山)の未舗装道路を散策しながら楽しめるブカンサン(北漢山)ドウルレ道21区間。1968年、武装共産ゲリラによるチョンワデ(青瓦台)奇襲事件により民間人の出入りが全面禁止されたが、2009年7月から予約制で開放された。40年以上登山客の訪問がなかったため、自然生態系がそのまま保存されており、険しい区間もなく散策するように歩くことができる。

📏 総移動距離 6.42km 🕒 総所要時間 2時間 🏃 難易度 初級



SPOT



①

ウイリョン(牛耳嶺)探訪支援センター

ウイリョン(牛耳嶺)道の山登りコースのスタート地点。かつて民間人の出入りを禁止していたが、2009年7月から予約制で探訪できるようになった。事前の予約が必要であり、現地では本人確認のために身分証明書を提示してから入場することができる。

(国立公園予約システム reservation.knps.or.kr
☎️ ご予約のご案内 82-1670-9201)



②

対戦車障害物

対戦車障害物は、有事の際に積んでおいたコンクリートの塊を落下させ敵の戦車の進入を阻止するための軍事施設。ウイリョン(牛耳嶺)道は6.25韓国戦争後、米軍の工兵隊が作戦道路として開通した。楊州と坡州地域の住民の避難路であると同時にソウルの散策路として利用されてきた。

移動ルート ウイリョン(牛耳嶺)道ウイ(牛耳)入口→ウイリョン(牛耳嶺)道探訪支援センター→対戦車障害物→オボン(五峰)展望台→ウイリョン(牛耳嶺)道橋岬里入口



ハイキング情報

- ウイリョン(牛耳嶺)道は探訪前日までに予約した場合に限り入場可能。午前9時から午後4時まで入山でき、午後6時までには下山しなければならない。冬は午後3時以降は入山ができない。探訪支援センターで身分証明書を確認するため、必ず持参のうえ訪問すること。

休憩情報

- ウイリョン(牛耳嶺)道は複数個所に休憩所があるため、休憩はもちろん飲食も可能だ。

アクセス

- ウイ新設線ブカンサンウイ駅1番出口を出てウイリョン(牛耳嶺)森の文化村の方向に約2km歩いていくと、ウイリョン(牛耳嶺)道に入るウイリョン(牛耳嶺)探訪支援センターがある。

MORE INFO

- ソグイゴゲ(ソグイ峠)と呼ばれていたウイリョン(牛耳嶺)道は、首都圏と京畿道北部を繋ぐ近道として、昔から農産物と生活必需品を運搬する小道だった。6.25韓国戦争当時は避難路として活用され、休戦後は軍事作戦道路として使用された。秋になると紅葉が美しい場所として有名。
- オボン(五峰)にまつわる由来がある。とある村の官吏には美しい一人娘がいたのだが、5人の青年が彼女と結婚するため力自慢をしたという。オボン(五峰)に面した裏側の稜線に沿って岩を投げ積み上げる試合をしたのだが、彼らが投げた岩が山頂に落ちて今のよう形態になったと言われている。



③

オボン(五峰)展望台

ウイリョン(牛耳嶺)道の頂上でありウイリョン(牛耳嶺)道で一番秀麗な展望を鑑賞できる場所。海拔660mの山頂には絶妙にそびえたつ奇妙な形の5つの岩峰を見ることができる。5兄弟峰または5本指峰と呼ばれる。

自然と都心を行きかう旅

ソウル北部に位置するブカンサン(北漢山)は、登山初心者から専門的な登山家まで全ての人に登りやすい多種多様なコースで有名。登山を終えた後、ブカンサン(北漢山)周辺で楽しめる色々なスポットも訪れてみよう。都心で自然を思う存分満喫でき、ソウルの魅力にどっぷり浸かれることだろう。

ブカンサン(北漢山)国立公園1泊2日コースの案内

PM 1:00 ハイキングをした後、ウリコンスドゥップでランチ - 750m(車で3分、徒歩で8分) → PM 1:45 ブカンサン(北漢山)の麓に位置するウイ洞山岳文化H・U・BでVR体験 - 3.6km(車で11分) → PM 2:50 419カフェ通りで温かいコーヒー一杯の余裕を楽しむ - 18km(車で45分) → PM 4:30 ウンピョン(恩平)歴史韓屋博物館で文化遺産探訪 - 240m(車で1分、徒歩で4分) → PM 6:00 ウンピョン軒に宿泊

読書とコーヒーを楽しむハンピョンチェンパン入口

日常のしがらみから解放され心を空にするテンプルステイ



津寛寺

津寛寺は1011年高麗8代王の顯宗の時代に創建された千年の歴史を誇る古寺。仏の教えのもと人々に平穏な休息の場を提供するプログラムを運営している。津寛寺は精進料理で有名なだけでなく、バルゴンヤン(鉢孟供養)を体験できる。料理が人の体と人格を作るといふ思想のもとに調理された健康的な精進料理を味わった後は、僧侶との茶会で一日を締めくくる。津寛寺に行けない場合は、毎週土曜午前に行われるオンライン瞑想プログラムに参加するのでもいいだろう。予約はホームページから可能。

📍ソウルウンピョン区テングエンギル73
☎ 82-2-388-7999



ファギェ(華溪)寺

スコ洞の閑静な住宅街を通り過ぎたところにあるファギェ(華溪)寺は、1522年にシヌオル禪師が創建した寺。市内からそう離れていないここは、本当にソウルなのかと疑わしくなるほど鬱蒼と生い茂る森があり、まるで幻の世界に迷い込んだようだ。ファギェ(華溪)寺では、美しい自然の中で過ごしながら本当の自分を見つけれられるテンプルステイを体験できる。テンプルステイは礼拝と鐘撞き体験、僧侶との茶会などのプログラムで構成されており、週末に行われる体験型プログラムと平日(火曜日)に行われる休息型プログラムがある。

📍ソウルカンクプ区ファギェギル117
☎ 82-10-4024-4326

クムソン(金仙)寺

ブカンサン(北漢山)ピボン(碑峰)コースに沿って登ると、チョンフデ(靑瓦台)が位置するブクサン(北岳山)とイヌアンサン(仁王山)が見える場所に寺院がある。朝鮮のテジョ(太祖)李成桂の王師(王の師匠)である無学大師自超が建てたクムソン(金仙)寺だ。特別な登山を計画しているなら、澄んだ水が流れる溪谷と調和を成す寺院の風景を楽しみつつ、仏心に抱かれるテンプルステイプログラムに参加してみるのはどうだろう。一步一步の呼吸に集中し、溜まったストレスと煩惱から解放された時、精神的な安らぎが訪れるはずだ。週末(金・土)は体験型プログラムで、平日(火・水・木)は休息型プログラムでテンプルステイを楽しむことができる。

📍ソウルチョンノ区ピボンギル137
☎ 82-2-395-9955



ブカンサン(北漢山)の麓で出会える異色体験の場



419カフェ通り

ブカンサン(北漢山)ドゥルレ道を歩いた後の小休憩にもってこいの419カフェ通り。誰もが知るフレンチアイスコーヒョップはもちろん、個性的なカフェが集まるここは国立4.19民主墓地入口から近現代記念館へと続く道に造成されており、419カフェ通りという名前が付けられた。1960年4月19日、独裁政権に反対し犠牲となった人達を追悼する近代史の現場であり、ブカンサン(北漢山)登山の後に立ち寄ってみるのもいだろう。道の至る所に殉国した烈士達の痕跡が見つられる。観覧後は、香ばしいコーヒー杯の余裕を楽しもう。

◎ソウルカンパング区スコ洞535-221



ブカンサン(北漢山)国際クライミングセンター

ソウル登山観光センター(北漢山)からブカンサン(北漢山)の方向へ登っていくと、屋外に造成されたロッククライミング体験場がある。ロッククライミングを安全に体験したいハイカー達のための場所で、1日体験はもちろん、会員になり利用することもできる。屋内ロッククライミング場もあるため、天候に関係なくクライミングができる。屋外の壁の高さは15m、屋内の壁の高さは12mで、専門のロッククライマーが練習するにもってこいだ。センターの地下にはシャワールームがあり、ロッククライミング体験後の体をさっぱりと洗い流せる。

◎ソウルカンパング区サミヤン路173ギル80

☎82-70-4167-7468

◎火・金曜日 9:30~21:20 土・日曜日 9:30~17:20、毎週月曜日、1月1日、旧正月及び秋夕連休、勤労者の日、祝日、振替休日は休館



ソヌン閣

ブカンサン(北漢山)の昔の姿を想像したいときは、ウイ洞に位置する韓屋カフェのソヌン閣に立ち寄ってみよう。1967年に建築され高級料亭として利用されていたソヌン閣は、カフェだけでなくウェディングおよびレンタル撮影スタジオとしても人気が高い。ソウルで一番大きい民間の韓屋で、石垣や庭などがよく整備されており見ているだけでも楽しい。スタジオレンタルやウェディングイベントがある場合は営業しないこともあるため、電話やインスタグラム(@cafe_sunwoongak)で営業状況を確認してから訪問することをお勧めする。

◎ソウルカンパング区サミヤン路173ギル223

☎82-507-1399-1105

◎11:00~19:00、毎週水曜日 は定休日



恩平歴史韓屋博物館

恩平歴史韓屋博物館はブカンサン(北漢山)の麓に位置し、オンピョン(恩平)の歴史をはじめ地域の文化遺産である韓屋の建築過程を学ぶことができる。屋上の展望台からは、ブカンサン(北漢山)と調和を成す和やかな恩平韓屋村の風景を鑑賞できる。博物館内部には、体験学習室、ミニ図書館、フィマン(希望)おもちゃ図書館などがあり、子どもと一緒に訪問するのもってこいだ。

◎ソウルウンピョン区ヨソ路50ギル8

☎82-2-351-8556

◎09:00~18:00、毎週月曜日、1月1日、旧正月及び秋夕は休館



牛耳洞山岳文化H·U·B

牛耳洞山岳文化H·U·Bは、多様な山岳体験と山岳文化、コミュニティが結合した山岳文化複合空間。世界で初めてヒマラヤ16座登山に成功した嚴弘吉隊長の足跡をたどる展示館をはじめ、山岳に関する全般的な教育と情報を提供している。特に山岳体験館では、登山に必要な衣服の着用方法やコースに応じた靴の活用法など、登山に関連する基礎知識を学べるほか、体験プログラムを通じて仁寿峰チャレンジゲームやVR体験などができる。

◎ソウルカンパング区サミヤン路689-1地下2階 ☎82-2-994-8848

◎10:00~18:00(12:00~13:00 昼休み / VR体験館は17:30まで運営)、毎週月曜日、1月1日、旧正月および秋夕は休館



青磁窯址体験場

ブカンサン(北漢山)の麓には、韓国の伝統的な陶磁器の魅力が体験できる青磁窯址体験場がある。小規模だけれどとても大切な遺跡では、高麗と朝鮮の変革期における陶磁器の生産体制について学ぶことができる。ここではろくろ体験、手びねり体験、ペインティング作業など、子どもから大人まで誰でも参加できる多様な陶磁器体験プログラムが行われている。山登りを終えた後に体験場を訪れると、山登りの余韻の中で土に触れながらゆったりとした時間が満喫できる。

◎ソウルカンパング区サミヤン路181ギル26-148

☎82-2-997-9997

◎開館日:水曜日~日曜日、休館日:旧正月と秋夕の連休、1月1日、5月1日

自然の健やかさと真心がこもった ブカンサン(北漢山)ローカルグルメ店



ウリコンスドゥブ

登山が終わったら今度は空腹を満たす番だ。温かい豆腐料理は登山後の体にエネルギーを補充する代表的な料理。タンパク質が豊富で、胃に負担をかけることなく登山後の空腹を満たしてくれる。ソウル登山観光センター(北漢山)の隣の建物にあるウリコンスドゥブは、パジユ(坡州)長湍大豆で作った様々な豆腐料理を楽しめる。さっぱりとしていてほのかな甘さが魅力のスドゥブ定食とおからキムチ鍋が看板メニュー。マッコリと一緒に食べると美味しい豆腐のチヂミがお勧め。

ソウル市カンブク区サミャン路173ギル46
82-2-995-5918 〇09:30-19:00



スプーン&フォークキッチン

ウイチョン(牛耳川)散策路を歩いていると、甘い匂いに誘われて自然と足が止まる地域の穴場スポットがある。サンムンドン(双門洞)の路地にある「スプーン&フォークキッチン」は、童話に出てくる小さなパン屋さんのように山登りの疲れを甘く癒してくれるところだ。オーナーが毎朝直接焼いた手作りの食パン、ベーグル、スコーン、甘いクッキーなどは、山登りで疲れた体と心を癒すのに最高。パンの種類は少ないけれど基本的なメニューが揃っており、特に食パンの種類が豊富で開店と同時に店に入る住民たちも見られる。濃厚な風味のチーズフォカッチャやクローバーパンも人気が高い。

ソウル市トボン区ウイチョン路483、1階 82-10-4321-1818
〇月~金曜日 12:00~18:30、土・日は休み



エリムトルケスジェビ(エゴマすいとん) カルグクス

普段から麺料理が好きなら、エリムトルケスジェビカルグクスに行ってみよう。毎朝炒めたエゴマが入ったあっさりとしたカルグクスを味わえる。メニューはエゴマカルグクスとゆで肉、餃子の3酒類とシンプルだが、その味の深さは計り知れない。平日の午前中にも行列ができるほどで、地元客はもちろんブカンサン(北漢山)を訪れた観光客で店内はいつも満席だ。カルグクスを注文すると妻ご飯と味見用のゆで肉がサービスで提供される。店の主人のおおらかな心遣いご心もお腹も満たされる。

ソウルカンブク区サムカサン路67
82-2-996-2583
〇月~土曜日 11:30~20:30 プレイクタイム 15:30~17:00 毎週日曜日は定休日

忘れかけていた余裕を取り戻す時間



ウイ洞家族キャンプ場

ブカンサン(北漢山)の美しい山並みを鑑賞しながら泊れるキャンプ場。ウイ洞家族キャンプ場は、テントを張ることができるデッキをはじめ、ベッド、冷蔵庫、バーベキューコンロ、各種調理器具が備えられたグランピング施設があり、家族連れのキャンパーに人気がある。キャンプ場には売店、洗い場、シャワー室などの便宜施設もあり、毎月10日午後2時、インターパークチケットサイトを通じて予約できる。一般的なキャンプ場に比べ利用料金が安く管理が行き届いているため、希望の日時に空きがあれば早めの予約をお勧めする。

ソウル市カンブク区サミャン路181ギル28
82-2-944-2941 〇チェックイン14:00、チェックアウト11:00、火曜日は定休日

ウンジョン軒

恩平韓屋村にあるウンジョン軒は、自然の建築素材を使用して建てられた韓屋スタイルの宿泊所だ。1日に1組のみ予約を受け付けるためプライベートな時間を過ごせる。客室、庭、板の間などの至る所に置かれたアンティーク家具やインテリア小物が韓屋の情緒をさらに引き立てる。チェックイン時に提供されるピクニックボックスと真心のこもった朝食をはじめ、訪問認定写真をイラストで描いてくれるサービスや1年後に手紙を送ってくれるプログラムなど、宿泊客に最高の休息と特別な経験を提供する。ウンジョン軒からそう遠くない場所に津寛寺と溪谷があり、軽い散歩に出かけるのにも便利だ。

ソウルウンビョン区ヨソ路50ギル19
82-507-1417-3270 〇チェックイン15:00、チェックアウト11:00



パラスパラソウル

登山後の疲れた体を癒してくれるパラスパラソウルは、ブカンサン(北漢山)国立公園の麓に位置するリゾートホテル。鬱蒼と生い茂る松林に囲まれ、都心を離れた自然の中で休息をとることができる。客室は自然を感じられるモダンウッドスタイルでシンプルな安らぎを提供する。敷地内にはプール、サウナ、スポーツジムなどの施設があり、時間があればパノラマ庭園を散歩するのもお勧めだ。仁寿峰をはじめとするブカンサン(北漢山)の秀麗な風景が目前に広がる。

ソウルカンブク区サミャン路689
82-2-3408-5000
〇チェックイン15:00、チェックアウト11:00

プカンサン(北漢山)を守る春の使者

ソウル市の肺ともいえるプカンサン(北漢山)には、少なくとも3千種余りの生物が生息する。

その中でも植物は635種に達する。

春になるとこの地を守る春の使者が美しい花を咲かせ、訪れる人達を歓迎する。

文 キム・ジノク(西大門自然史博物館学芸員) イラスト イ・ソヨン(植物精密画家)



センガンナム
(ダンコウバイ)
Saeng-gang-na-mu

学名 *Lindera obtusiloba*
Blume
生態 日当たりのよい山麓
の傾斜地帯に自生す
る落葉低木
開花 3~4月

プカンサン(北漢山)は世界でも稀な都心の国立公園で、ソウル市と京畿道をまたぎ約76.922km²の面積を占める。巨大な花崗岩で構成される峰とその間に形成された溪谷が美しい調和を成し、635種の植物が自生している。プカンサン(北漢山)の植物は初春から花が咲き始め、一足早く新しい季節の訪れを知らせてくれる。

センガンナム(ダンコウバイ)

プカンサン(北漢山)で一番早く目にすることができる花の1つがダンコウバイの黄色い花だ。3月にもなれば、ダンコウバイがプカンサン(北漢山)の至る所で葉よりも先に大小の小さな花を咲かせ、春の訪れを知らせる。枝と葉をこするとセンガン(ショウガ)の匂いがすることから、センガンナムと名付けられたダンコウバイの枝は、香り高いお茶でも楽しめる。黄色い花を乾燥させ、お茶に浮かべればほのかな香りが一層引き立つ。9月になり黒く熟れたセンガンナムの実もまた特有の芳香がある。この実から絞った油は、昔から南方地域のツバキ油とともに女性の髪油として有名だった。

ソウルチェビッコ(ソウルスミレ)

センガンナムの花が満開になる頃、プカンサン(北漢山)の日当たりのよい場所では紫色のソウルチェビッコが咲き始める。茎がなく根元から複数の葉と花が出てくるソウルチェビッコは、初春から芽が出始め、葉と花柄に短い毛が生えているのが特徴。世界で韓国の京畿地域にしか自生しない植物で、ソウルで初めて発見された後、1918年に新種として発表された。チェビッコという名前は、寒い冬に南の方へ行っていたチェビ(ツバメ)が春になり戻ってくる頃に咲くことから名づけられた。プカンサン(北漢山)ではソウルチェビッコ以外にも、ノランチェビッコ、ナムサンチェビッコ、コッカルチェビッコなど多種多様なスミレが咲く。



ソウルチェビッコ(ソウルスミレ)
Seo-ul-je-bi-kkot

学名 *Viola seoulensis* Nakai
生態 日当たりのよい野原に自生する多年草
開花 4~5月



ブルゲンピョン
コッナム
(オオベニウツギ)
Bul-geun-
byeongkkot-na-mu

学名 *Weigela florida*
(Bunge) A. DC
生態 森や溪谷周辺の日
当たりのよい場所に
自生する落葉低木
開花 5~6月

ブルゲンピョンコッナム (オオベニウツギ)

春が終わりに近づくと5月になると、プカンサン(北漢山)の溪谷周辺をはじめとする稜線の岩石地でブルゲンピョンコッナムが花を咲かせる。この木は、ひょうたんに似たつぼみを持つピョンコッナム(コウライヤブウツギ)より赤い色の花を咲かせるため、ブルゲンピョンコッナムという名前が付けられた。初めは黄色い花が赤い色に変化するピョンコッナムとは違い、ブルゲンピョンコッナムは最初から赤い花が咲く。ブルゲンピョンコッナムのつぼみが完全に開くと、5つに分かれた赤い花が緑色の葉との美しいコントラストをなす。その姿は5月のプカンサン(北漢山)を訪れる人々の足を止めさせる。

イヌアンサン(仁王山)

ソウルを一望しながら歩く山道

イヌアンサン(仁王山)は傾斜がなだらかで初心者でも
楽に頂上まで登ることができる。ソウル都心を一枚の
絵のように鑑賞でき、下山後はお洒落なカフェで甘い休息を
楽しめる魅力あふれる登山観光地だ。





絵におさめられた渓谷

朝鮮時代の画家、謙斎鄭敷の
「壯洞八景帖」におさめられた美しい
スソンドンギェゴク(水声洞渓谷)

文学で読む歴史

時代の痛みを詩で表現した
尹東柱の生涯と文学世界を、
垣間見ることができる尹東柱文学館



西村とイヌアンサン(仁王山)を 愛する画伯の空間

画伯の芸術魂が込められた
作品に出会えるパク・ノス美術館



自然とビルの 森の美しい共存

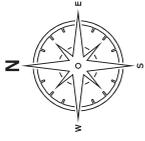
イヌアンサン(仁王山)のイヌアン(仁王)とは、仏教を守護する仁王の名に由来し、朝鮮王朝を守護するという意味を持つ。朝鮮時代、「イヌアンサン(仁王山)を知らない虎はいない」という諺があったほど虎が多い山として有名だった。朝鮮初期に宮廷を造成する際、イヌアンサン(仁王山)を右白虎に見立てここに城郭を築いた。そのおかげで自然と調和を成す美しい城郭の姿を見ることができる。イヌアンサン(仁王山)は高度338.2mで山全体が花崗岩だ。韓国の山は連峰の魅力がある一方で、イヌアンサン(仁王山)は単独でそびえ立つのが特徴。3時間もあれば頂上に着くことができ、そこまで険しい道のりではない。ここは朝鮮の文人達が集まり文化を楽しんだ交流の場であると同時に、仏教とシャーマニズムの聖地だった。真景山水画と大家謙齋鄭敬の「仁王齋色圖」は、雨と霧が晴れた後のイヌアンサン(仁王山)を描いた代表的な作品。登山中スソ洞を通り過ぎるとき、まるで謙齋の絵の中に入ったような気分になる。晴れた日に青い空を仰ぎながらイヌアンサン(仁王山)の頂上に登れば、ソウルのランドマークであるロッテワールドタワーから向かい側にあるプカンサン(北漢山)へと続く、ビルと自然が絶妙に調和したソウルの風景を鑑賞できる。日が沈みだすとイヌアンサン(仁王山)はさらに神秘的な魅力を放つ。サジク(社稷)公園からイヌアンサン(仁王山)の頂上まで続く漢陽都城は、夜になるとライトアップされ「ソウルの夜」を記録するのにもってこいのフォトゾーンとなる。のんびりと余裕を持って歩きながら、イヌアンサン(仁王山)の美しい面々を感じてみよう。



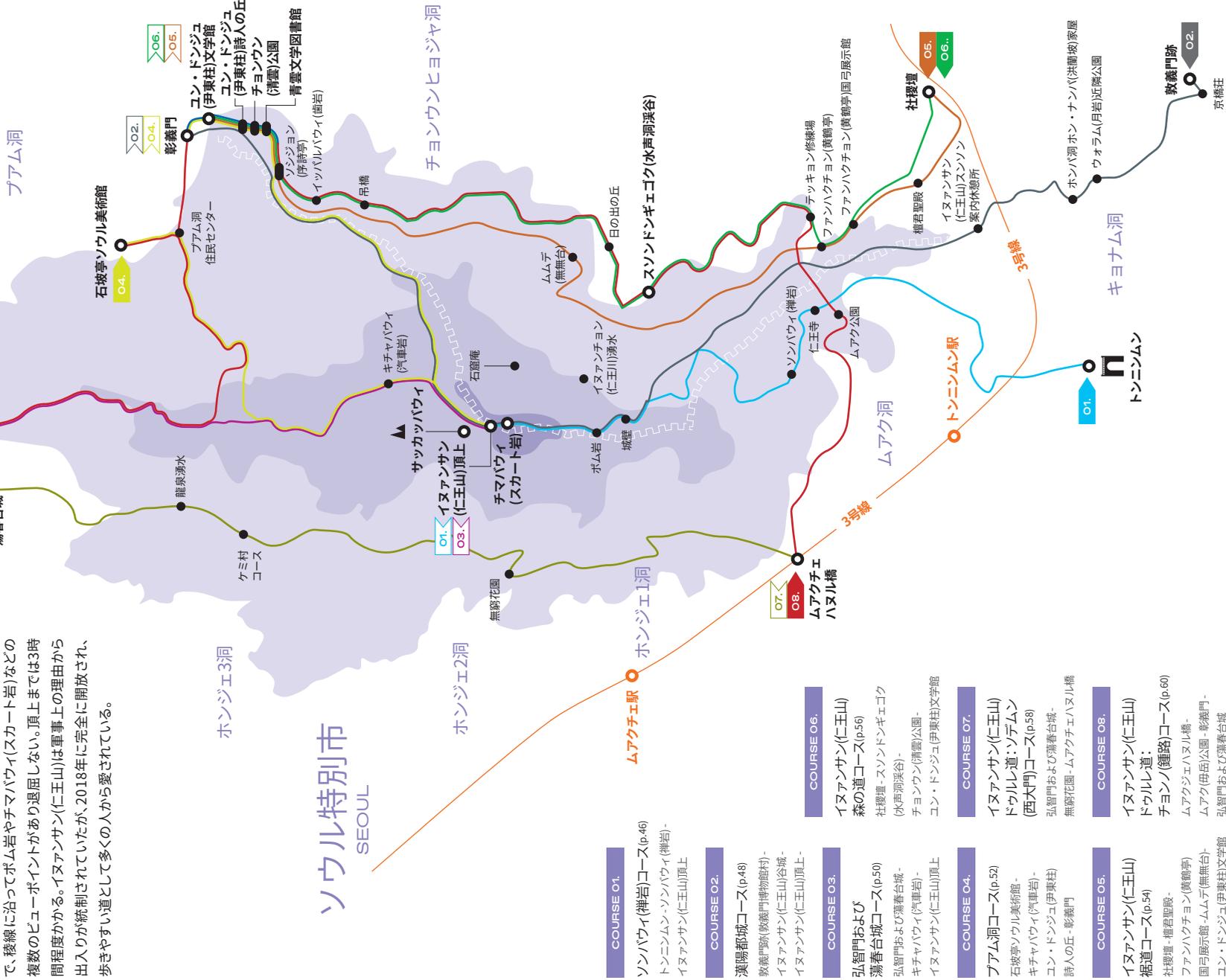
「高度が高くないイヌアンサン(仁王山)はゆとりのあるハイキングを楽しむのに最適な山です。至る所にある韓国の政治、文化、宗教に関するキーワードを探す楽しみもあります。近くにある西村と北村、イクソン洞の素敵なカフェとグルメ店でのんびりと休息をとれるのもイヌアンサン(仁王山)登山の魅力です。」

イヌアンサン(仁玉山)8コースハイキングマップ

標高338.2mで山全体が花崗岩のイヌアンサン(仁玉山)は、そこまで高くなく、傾斜もなだらかなため比較的楽に登山を楽しめる。所々に湧水があり休憩をとるのが容易で、稜線に沿ってポム岩やチマバウイ(スカート岩)などの複数のビューポイントがあり退屈しない。頂上までは3時間程度かかる。イヌアンサン(仁玉山)は軍事上の理由から出入りが統制されていたが、2018年に完全に開放され、歩きやすい道として多くの人から愛されている。



出発 ▶ 到着



COURSE 01.

ソンバウイ(禪岩)コース(p.46)
トンニンムン・ソンバウイ(禪岩)・イヌアンサン(仁玉山)頂上

COURSE 02.

漢陽都城コース(p.48)
教義門跡(教義門博物館村)・イヌアンサン(仁玉山)谷城・イヌアンサン(仁玉山)頂上

COURSE 03.

弘智門および
瀟春台城コース(p.50)
弘智門および瀟春台城・キチャバウイ(汽車岩)・イヌアンサン(仁玉山)頂上

COURSE 04.

ブアム洞コース(p.52)
石城亭ソウル美術館・キチャバウイ(汽車岩)・ユン・ドンジュ(伊東柱) 詩人の丘・教義門

COURSE 05.

イヌアンサン(仁玉山) 裾道コース(p.54)
社稷壇・檀君聖殿・ファンハクチヨン(檀君亭) 国庁展示館・ムムデ(無無台)・ユン・ドンジュ(伊東柱) 文学館

COURSE 06.

イヌアンサン(仁玉山) 森の道コース(p.56)
社稷壇・スソンドンギエゴク(伏声洞溪谷)・チヨウン(清雲)公園・ユン・ドンジュ(伊東柱) 文学館

COURSE 07.

イヌアンサン(仁玉山) ドウルレ道:ソデムン(西大門)コース(p.58)
弘智門および瀟春台城・無窮花園・ムアクエハヌル橋

COURSE 08.

イヌアンサン(仁玉山) ドウルレ道: チヨニンノ(鍾路)コース(p.60)
ムアクエハヌル橋・ファンハクチヨン(檀君亭) 国庁展示館・ムムデ(無無台)・ユン・ドンジュ(伊東柱) 文学館

奇岩怪石の秘境と共に歩く

ソンバウイ (禪岩)コース

🏠 総移動距離 1.84km | 🕒 総所要時間 1時間10分 | 🧭 難易度 中級



SPOT



①

トンニンムン

韓国の自主独立の意志を表すため、1896年から1897年にかけて独立協会が建てた記念門。独立運動家のソ・ジェピル(徐載弼)がフランスの凱旋門を参考にしてトンニンムンの設計図を描き、国民による寄付金をもとに建てられた。

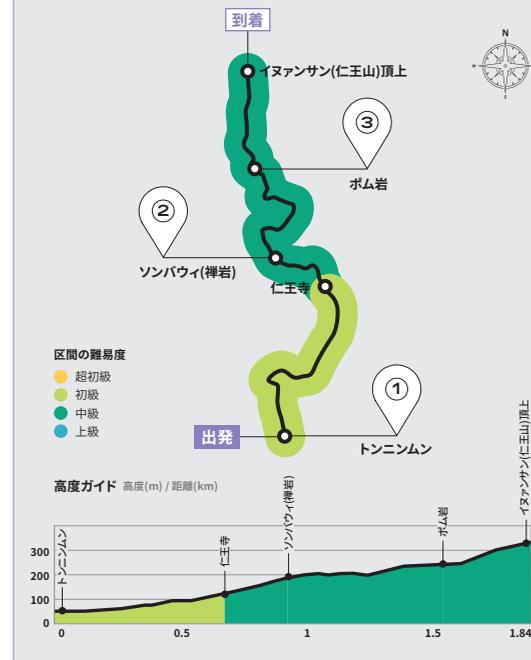


②

ソンバウイ(禪岩)

イヌアンサン(仁王山)西側の山麓に位置する岩。子宝に恵まれたい婦人達がかここで祈りを捧げたことから「キジャム(祈子巖)」と呼ばれる。岩の形がまるで僧侶が僧衣(袖が長い上着)を着ているように見えることから、座禅の「禪」の字をとりソンバウイ(禪岩)とも呼ばれる。

移動ルート 移動ルート→トンニンムン→仁王寺→ソンバウイ(禪岩)→ポム岩→イヌアンサン(仁王山)頂上



ハイキング情報

- ポム岩は日の出と日の入りの名所としても有名で、頂上まで行かずポム岩まで登って下山する人もいる。ポム岩から頂上までの登り坂は道幅が狭いため、負傷に注意すること。
- 仁王寺の一柱門までは登り坂のため息が上がることもあるが、その後は登山路が続く自然を楽しみながら歩ける。ソンバウイ(禪岩)を通り過ぎ本格的な登山路に進むと、ヘゴルバウイ(骸骨岩)やモジャバウイ(帽子岩)などを鑑賞できる。

休憩情報

- 頂上に行く途中でトイレは仁王寺の横にしかない。ポム岩をはじめ、城郭周辺は休憩するのにちょうどいい。

アクセス

- 地下鉄3号線トンニンムン駅2番出口を出てムアク洞住民センター方面に進む。

MORE INFO

- ソンバウイ(禪岩)に向かう階段の両脇には壁画が描かれている。インパクトのある色合いで表現されたイヌアンサン(仁王山)の虎などの絵を背景に素敵な記念写真を撮ろう。



③

ポム岩

大きな虎(ポム)がうずくまっているように見えることからポム岩と呼ばれる。つがいの片方を失った雄虎が悲しみのあまり泣きわめき、岩に頭をぶつけて死んだという逸話がある。ポム岩に登ると、風の音がまるで悲しみに暮れた虎の泣き声のように聞こえるという。

歴史の足跡をたどりながら
昔のソウルに出会う

漢陽都城 コース

🏠 総移動距離 4.1km | 🕒 総所要時間 2時間10分 | 🧭 難易度 中級



SPOT



① ウォラム(月岩)近隣公園

ハニャン(漢陽)都城道とつながっているウォラム(月岩)近隣公園は、都心の中で自然と歴史を同時に満喫でき、特に家族連れに人気のスポット。ソウル市が2011年に復元した140mの城壁は、朝鮮時代における城壁建築の変化が一目でわかる歴史的な遺物と評価される。



② 京橋荘

韓国臨時政府主席のベクボム(白凡)キム・グ(金九)の宿所であった場所で、政局が転換した後の臨時政府の最後の庁舎でもある。国務会議の開催をはじめ、信託統治に反対する運動と国権回復後の混乱した政局を収拾するなど、歴史的な舞台となった。ベクボム(白凡)キム・グ(金九)が逝去した後は、外国大使館、米軍施設、病院などに使用され、2013年に展示館として開館した。



ハイキング情報

- ポイヌアンサン(仁王山)スンソソ案内休憩所から上っていきと分かれ道に出会う。左側に行くともアクチュエナル橋に続き、右側に行くとイヌアンサン(仁王山)都市自然公園に向かう。頂上に行くためには直進し丘を目指せばいい。頂上に向かう最後の道は、岩の間を登らなければならないため負傷に注意しよう。
- イヌアンサン(仁王山)は岩の区間が多いため、登山靴を履き足首を保護した方がいい。

休憩情報

- イヌアンサン(仁王山)スンソソ案内休憩所前にはコンビニがある。頂上から彰義門に向かう道では、至る所に休憩できるベンチが設置されている。

アクセス

- 5号線ソデムン駅4番出口を出て徒歩5分の場所に教義門跡がある。カンブク・サムスン(江北・三星)病院の方面に直進する。



③ ホンパ洞ホン・ナンパ(洪蘭坡)家屋

1930年にドイツの宣教師が建てた西洋式の近代家屋。童謡「故郷の春」を作曲したホン・ナンパ(洪蘭坡)がここで6年間生活しながら晩年を過ごした。家屋の前にはホン・ナンパ(洪蘭坡)の胸像と彼をたたえる碑文がある。平日11時から16時まで運営している。

一枚の絵のようなイヌアンサン(仁王山)が誇る絶景

弘智門および蕩春台城コース

弘智門から蕩春台城に沿って続く道は、イヌアンサン(仁王山)コースのうち比較的登山客が少ない場所のため、よりゆっくりとブガクサン(北岳山)とプカンサン(北漢山)をはじめ、ソウルの全景を楽しめる。キチャバワイ(汽車岩)から広がる美しい風景には、自然と足が止まることだろう。

📏 総移動距離 2km | 🕒 総所要時間 1時間20分 | 🏔️ 難易度 中級



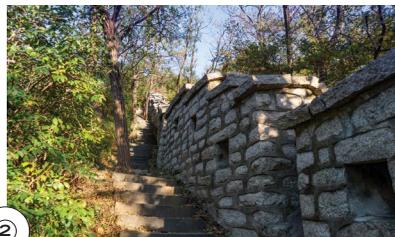
SPOT



①

弘智門

漢城の北側にある門で、肅宗が自筆で書いた「弘智門」という額縁を下賜したことから、公式的な名称となった。1413年に閉鎖された肅靖門に代わり、都城に向かって実質的な北大門の役割をした。1921年に洪水で崩壊し放置されていたが、1977年に復元された。

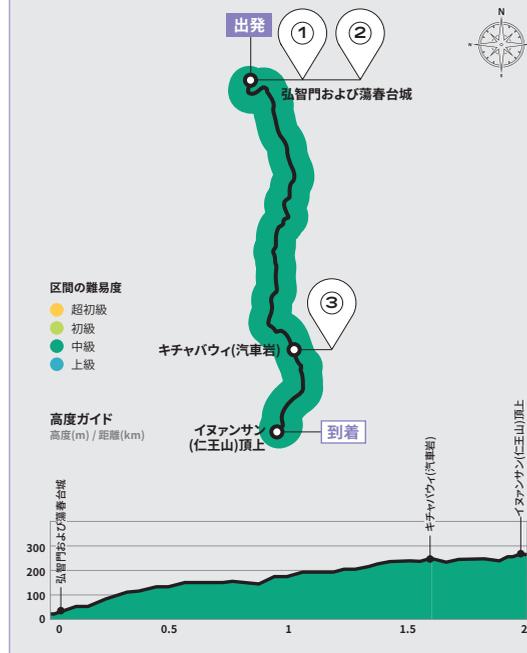


②

蕩春台城

漢陽都城とプカン(北漢)山城を繋ぐ城で、肅宗44年(1718)に建設が始まり翌年に完成した。彰義門の西側からプカンサン(北漢山)のピボン(碑峰)の下まで続く約4kmの山城だ。都城と外郭の城の防御機能を補完し、軍糧を保存する機能を果たした。

移動ルート 弘智門および蕩春台城→キチャバワイ(汽車岩)→イヌアンサン(仁王山)頂上



ハイキング情報

- 蕩春台城を通り過ぎる道は険しい登り坂であるため、冬はアイゼンを準備するのを勧めます。石階段と森の道を通ったり、ロープをつかんで岩を登る区間も多いため、グローブの準備も必要だ
- 下山時、彰義門、スソンドンギェゴク(水声洞溪谷)、ムアクチェハヌル橋などいくつかのルートがある。

休憩情報

- キチャバワイ(汽車岩)に登る直前、多くの人達が都心の風景を見ながら休憩をとる。

アクセス

- 3号線キョンボックン駅3番出口を出て徒歩で320m程度歩き、市内バス7018番に乗って弘智門停留所で降車した後、イヌアンサン(仁王山)ドウルレ道蕩春台城の里程標に沿って登っていく。

MORE INFO

- 蕩春台城という名前は、朝鮮の10代国王だった燕山君の宴会場だった蕩春台が、現在の洗剣亭から東に100mほど離れた峰にあったことと関連があるとされる。漢城の西側にあることから西城とも呼ばれた。
- 文祿の役と丙氏の乱を経た後の朝鮮後期、肅宗は首都を防御するために漢陽都城の大大小小的な改築とプカン(北漢)山城の築城を行った。この都城とプカン(北漢)山城を物理的に連結する機能を担った城が蕩春台城だった。こうして朝鮮は堅固な首都防衛体系を完成させた。



③

キチャバワイ(汽車岩)

イヌアンサン(仁王山)で最も美しい風景を誇る場所。細長く伸びた岩が遠くから見ると汽車のように見えるということで、この名前が付けられた。平らなキチャバワイ(汽車岩)稜線は両脇に安全用のロープが張られている。ロープの外側に広がる傾斜の険しい岩裾を通じてスリルを体験できる。

芸術の香りを感じられる

ブアム洞 コース

石坡亭ソウル美術館を中心にブアム洞一帯には、美術館をはじめとしたさまざまな名所が多数ある。可愛らしい小物売の店やグルメ店、カフェなどを巡るのも登山に劣らず楽しい。こうした芸術的な楽しみがユン・ドンジュ(尹東柱)文学館とユン・ドンジュ(尹東柱)詩人の丘へと続く。

📏 総移動距離 3.36km | 🕒 総所要時間 2時間10分 | 🏔️ 難易度 中級



SPOT



①

石坡亭ソウル美術館

韓国と世界の文化芸術に対する幅広い支援事業を通じ、伝統と現代が共存する文化芸術環境を造成することの目標のもと開館した。多彩な文化のハブであるソウルのアイデンティティに、より鮮やかな色彩を加える個性豊かな文化スペースとして人気を集めている。付帯施設として石坡亭がある。



②

ユン・ドンジュ(尹東柱)詩人の丘

イヌアンサン(仁王山)麓の西側の先にある公園。ユン・ドンジュ(尹東柱)詩人の文学精神をたたえるために造成された。延禧専門学校在学中にこの周辺を散策しながら詩想にふけていたのだろう。丘の上には彼の代表作である「序詩」を刻んだ大きな詩碑がある。



ハイキング情報

- ブアム洞住民センターで道が分かれるのだが、クリーニング店とコンビニの間の路地を最後まで直進する。その後、里程標が出てきたら左側のイヌアンサン(仁王山)方面に進む。登山路が整備されておらず傾斜が険しいため、滑らないよう注意すること。

休憩情報

- 石坡亭ソウル美術館からイヌアンサン(仁王山)の頂上まで登り、彰義門まで下山するコースの途中にはトイレがない。ユン・ドンジュ(尹東柱)詩人の丘入口から青雲文学図書館方面に行くところトイレがある。

アクセス

- 3号線キョンボクン駅3番出口から出て市内バス1020、1711、7016、7018、7022、7212番または5号線クワンファムン駅2、3番出口を出て市内バス1020、1711、7016、7018番に乗車後、紫霞門トンネル入口で下車する。

MORE INFO

- 頂上から彰義門の方面に向かって下山すると漢陽都城郭道に着く。城郭を歩きながら時代ごとに異なる石の形と築城方法を観察してみよう。太祖の時代に築かれた荒く整えられた自然石、世宗の時代に築かれたトウモロコシの粒のような形の石、肅宗の時代以降の正方形の石など、城を築く石の形と色合いに少しずつ違いがある。



③

ユン・ドンジュ(尹東柱)文学館

ユン・ドンジュ(尹東柱)詩人が下宿生活を過ごし時折詩想に耽ったであろう場所を有意義に活用すべく、放置されていたチョンウン(淸雲)水道加圧ポンプ場を文学館に改修した。文学祭をはじめ、展示や体験プログラムなどが開催される。

夜景の美しさに時が止まる

イヌアンサン (仁王山) 裾道コース

悠久の歳月を感じさせるイヌアンサン(仁王山)の麓からソウルの華やかな夜空を鑑賞できる散策路。展望台から眺める都心の夜景は格別だ。森を挟んで林道に沿って歩く道はよく整備されており、老若男女問わず楽しめる。

📏 総移動距離 2.73km | 🕒 総所要時間 1時間10分 | 🏃 難易度 初級



SPOT



①

檀君聖殿

朝鮮民族の始祖であり民族の象徴である檀君の肖像画と位牌が安置される祠堂。1960年代後半に社稷壇を復旧し、韓屋として新築されたこの場所には、檀君の肖像画と共に三国の初代王達の位牌も安置されている。毎年開天節(10.3)を記念して儀式が行われる。



②

ファンハクチョン(黄鶴亭)

高宗皇帝が建てた矢場で国家遺産である。民族伝統射芸(弓術)を再興させる目的で1899年に慶熙宮に建てられたが、日本植民地時代に現在の場所に移された。高宗皇帝が黄色い礼服を着て弓を射る姿が、まるで鶴のようだということでファンハクチョン(黄鶴亭)という名前が付けられた。

移動ルート 社稷壇 → 檀君聖殿 → ファンハクチョン(黄鶴亭)国弓展示館 → ファンハクチョン(黄鶴亭) → ムムデ(無無台) → ユン・ドンジュ(尹東柱)詩人の丘 → ユン・ドンジュ(尹東柱)文学館



③

ムムデ(無無臺)

イヌアンサン(仁王山)の裾道の間地点にあり、毎年新年の初日の出を見るために多くの人を訪れる。「何もない。ただ美しいものがあるのみ」という意味を持つムムデ(無無臺)からは、ソウル市内を一望できる。夜景もまた格別だ。

ハイキング情報

- 傾斜がなだらかで木道と土道のため歩きやすい。登山靴を履く必要はなく、コースの途中にはお店がないため水をあらかじめ準備しておくことをお勧めする。

休憩情報

- ファンハクチョン(黄鶴亭)を通り過ぎるとすぐトイレがある。展望台が広々としており休憩するにもちょうどいい。本屋にカフェが併設されたザ・スプチョンチェパンで一息つくこともできる。

アクセス

- 3号線キョンボクン駅1番出口を出て社稷壇方面に向かう。社稷壇大門を通り過ぎ、ファンハクチョン(黄鶴亭)に続く道の里程標に沿ってなだらかな坂道を上っていくと檀君聖殿に到着する。

MORE INFO

- ムムデ(無無台)とソシジョン(序詩亭)の間に位置するザ・スプチョンチェパンは元々は警察の詰め所が合った場所で、本屋にカフェが併設された場所としてリニューアルされた。森の中の風景が綺麗で、恋人同士が多く訪れるデートコースとして有名だ。



花の香りと緑であふれる

イヌアンサン (仁王山) 森の道コース

鬱蒼と生い茂る森と渓谷、土の匂いが鼻を刺激する森の道に絵のように広がるソウルの風景を鑑賞できる。桜の花が満開になる春と爽やかな水の流れる音が聞こえる夏に、さらにその魅力が高まる。都心と森を行きかうハイキングコースを歩きながら自然の変化に五感を集中させてみよう。心地よい風と暖かい日差し、静かに鳴り響く自然の音に清々しい気分になる。

総移動距離 2.9km | 総所要時間 1時間30分 | 難易度 中級



SPOT



社稷壇

土地の神と穀物の神に祭祀を執り行っていた場所。朝鮮を建国した太祖が漢陽に首都を定め、宮廷と宗廟を建てる時に一緒に建設した。国と関連する重要な事態や干ばつで雨を祈願する雨乞いの祭、豊作を祈る祈穀祭などがここで執り行われた。



日の出の丘

イヌアンサン(仁王山)で一番綺麗な日の出が見られる場所。景福宮を中心にしてイヌアンサン(仁王山)は西側に位置するのだが、西側の色は白、象徴する動物は虎だ。多くの人が朝早くここに来てイヌアンサン(仁王山)の白い虎のパワーをもらうのだという。



ハイキング情報

- イヌアンサン(仁王山)の林道はチョンノ健康散策路と繋がっており、複数の分かれ道がある。慌てることなく里程標に沿って進めばいい。
- 日の出の丘を通り過ぎ吊橋(カオンドリ)まで続く区間の風景は絶景なので見逃さないこと。吊橋(カオンドリ)を渡る前と後の階段の道が急傾斜だ。階段を降りるときは足を踏み外さないように注意しよう。

休憩情報

- コースの途中に関連する象徴施設と案内パネルがある。スペースも広く木製ベンチもあるので間食を食べながら休憩するのにちょうどいい。

アクセス

- 3号線キョンボクン駅1番出口を出て300m直進した後、社稷壇入口から出発する。

MORE INFO

- イヌアンサン(仁王山)は元々は景福宮の西側にあることからソサン(西山)と呼ばれていたが、朝鮮王朝を守るという意味で仏法を守護する金剛神の名前である「仁王」にちなんで山の名称が変更された。
- イヌアンサン(仁王山)の吊橋とイッパルバウイ(歯岩)の脇道は、朝鮮後期最高のテグム(大琴)名人である鄭若大の恰好の練習場所だった。練習する時は木靴に砂粒を1つずつ入れ、それがいっぱいになるまで山から下りなかったという話が伝えられる。



吊橋(カオンドリ)

森の道の間地点にある吊橋で、歩くたびに橋が揺れる。「カオン」とは中心を意味する韓国語で、揺れる橋の上で体と心の中心を正してみよという意味が込められている。

人知れず続く思索の林道の中へ
イヌアンサン
(仁王山)
ドウルレ道:
ソデム(西大門)
コース

山裾の角を囲っている木道がまるで空を歩いているような気分させてくれる澄んだ林道だ。岩の隙間から流れ出る水の音と拍子を合わせる鳥のさえずりを聞けば、疲れた心が癒やされるだろう。松の木と路肩に咲いている野花までが美しい。

📏 総移動距離 3.43km 🕒 総所要時間 2時間 📍 難易度 中級



SPOT



①

龍泉湧水

鳥のさえずりが聞こえる森の道に位置する龍泉湧水に行くためには、短い石橋を渡る。湧水の前にある東屋から眺める風景も趣がある。石橋の下を流れる水の音が心を浄化してくれる。

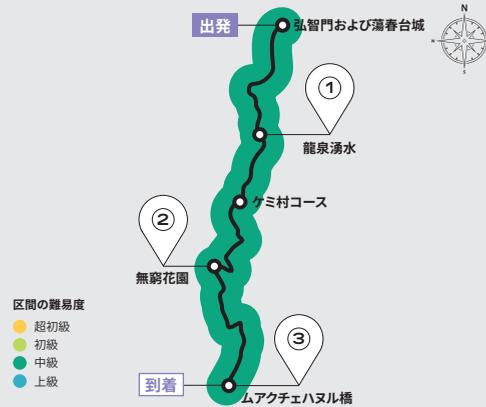


②

無窮花園

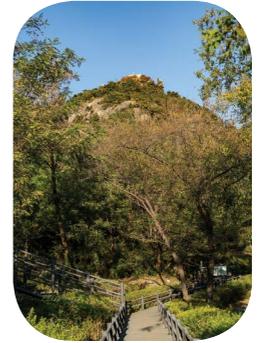
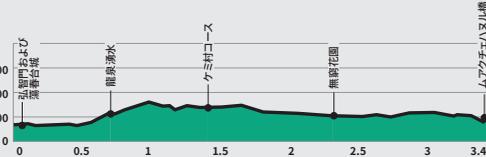
韓国の国花である無窮花の美しさを知らしめるために造成された。ホンジェ洞の住民がここに来て好きな時に運動でき、お互いに親睦を深めるために造成された近隣公園だ。様々な種類の運動器具と休憩できる東屋がある。

移動ルート 弘智門および蕩春台城 → 龍泉湧水 → ケミ村コース → 無窮花園 → ムアクチェハヌル橋



区間の難易度
 ● 超初級
 ● 初級
 ● 中級
 ● 上級

高度ガイド
 高度(m) / 距離(km)



ハイキング情報

- 野生の花が咲く林道と石階段、歩く時の感覚が楽しい土道と管理の行き届いた木道が混在し、退屈さを感じない。登山靴を履かなくてもいいほど平坦な散策路だ。
- 梅の花が咲く頃になると写真を撮りたくなる場所。無窮花園を通り過ぎムアクチェハヌル橋に向かう道は、住宅と隣接する地域なので騒ぎすぎに注意しよう。

休憩情報

- ヨンチョン湧水には東屋があり、休憩していくことができる。50mほど歩くと最初のトイレがある。無窮花園を過ぎる際にも多目的球場前にトイレがある。

アクセス

- 4号線スクデイク駅で下車し、市内バス7016番や1711番に乗り換えた後、祥明大入口・洗剣亭教会停留所で降車すると、徒歩5分の距離に弘智門および蕩春台城がある。



③

ムアクチェハヌル橋

道路の開設により断絶されたイヌアンサン(仁王山)とアンサン(安山)を繋ぐ生態連結橋。生物種の多様性を増進させ、野生動物の移動が容易なよう造成された。野生動物を保護するため、夜間の利用は制限されている。

林道を散策しながら登山も楽しむ

イヌアンサン (仁王山) ドゥルレ道: チョンノ(鍾路) コース

道路の開設により断絶されていたイヌアンサン(仁王山)とアンサン(安山)を繋ぐムアクチェハナル橋を越え、静かな森の散策道を通り、スソンドンギェゴク(水声洞渓谷)に到達すると澄んだ水を見ながらしばしの休憩をとることができる。登り坂と下り坂が繰り返して出ける区間が多く、ドゥルレ道ではあるが登山をしているような気分を楽しめる。

👣 総移動距離 5.71km | 🕒 総所要時間 3時間10分 | 🏔️ 難易度 中級



SPOT



① ムアク公園

都心を離れ林道を歩ける場所。道端には可愛らしい花が咲いており散策が楽しくなる。公園内にある子供の遊び場には迷路脱出、ロープを使うロッククライミング体験、木の橋など多種多様な体験施設があり家族連れも楽しめる。



② テッキョン修練場

テッキョンの選手達が修行し腕を競い合った朝鮮時代の最後の修練場。古より伝わる固有の武道であるテッキョンは、2011年11月、世界の伝統武芸で初めてユネスコ人類無形遺産に登録されるなど、韓国が誇る世界無形遺産だ。

移動ルート ムアクチェハナル橋 → ムアク公園 → テッキョン修練場 → スソンドンギェゴク(水声洞渓谷) → 靑雲文学図書館 → 彰義門 → プアム洞住民センター → 弘智門および蕩春台城



ハイキング情報

- ・ プアム洞住民センターから弘智門ドゥルレ道に続く道は住宅街の路地を通るのだが、険しい傾斜の登り坂だ。コンビニとクリーニング店の間の路地に沿ってソンドク寺の方面に上っていく。
- ・ 弘智門分かれ道の入り口から軍部隊の下にあるバンカー脇道は整備されていないため、細心の注意を払うこと。

休憩情報

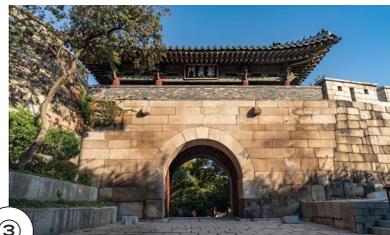
- ・ スソンドンギェゴク(水声洞渓谷)で足を水に浸からせ少し休憩するのもいいだろう。林道の至る所に休憩所があるため休息をとりやすい。

アクセス

- ・ 3号線トンニムン駅5番出口を出て歩いて644mの地点にムアクチェハナル橋がある。

MORE INFO

- ・ 林道を歩いていると毎朝スソンドンギェゴク(水声洞渓谷)で体を洗い一日中絵を描いていたという、近現代美術の巨匠とされる李仲燮の足跡を垣間見ることができる。また、ドゥルレ道の休憩所には超現実主義詩人である李箱の詩と、西洋画家である具本雄の絵を観賞できる。具本雄は李箱の肖像画を描き、李箱は具本雄のために詩を書いた。
- ・ 朝鮮後期の天才画家である謙齋鄭歎の代表作「仁王齋色図」は国宝に指定されている。現在のヒョジャ洞方面から眺めたイヌアンサン(仁王山)の東側の姿を描いた作品だ。彼が75歳の時に描いた絵とされる。

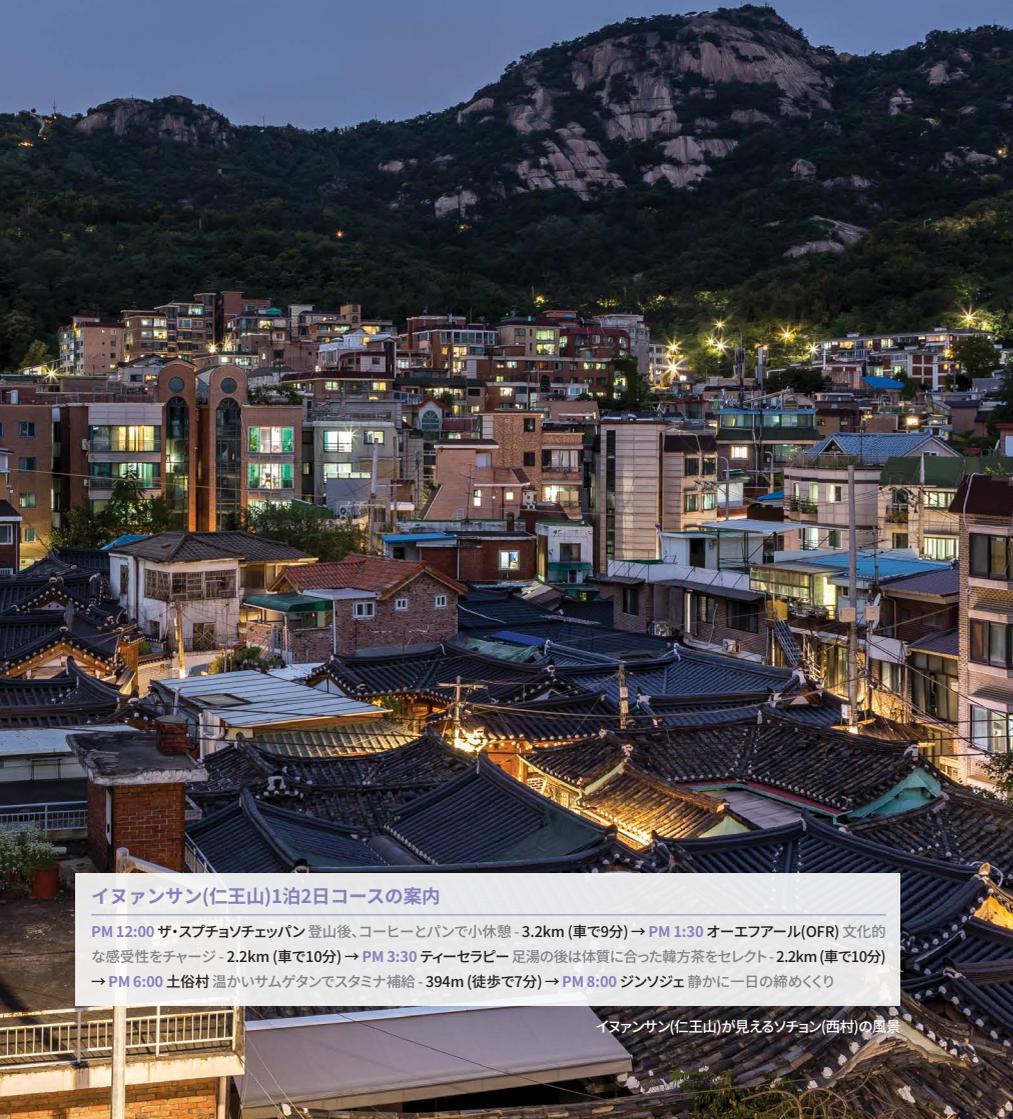


③ 彰義門

イヌアンサン(仁王山)とプガクサン(北岳山)の接点にある門。四小門のうち唯一朝鮮時代に建てられた門楼が残っている。この門楼は文禄の役に消失したものを1741年に復元したものだ。ここ一帯の風景が美しい景観で有名な開城のジャハ洞に似ているため、紫霞門とも呼ばれる。

アートな感性を刺激する旅

イヌアンサン(仁王山)は登山初心者でも風景を楽しみながら登れる易しいコースで構成されている。早朝に登山して下山すれば、午後からは新しいソウルの旅を始めることができる。アートな感受性を満たし、いつもよりゆっくりとした一日を過ごしたければ、このコースで旅行してみよう。



イヌアンサン(仁王山)1泊2日コースの案内

PM 12:00 サ・スプチョンチェッパン 登山後、コーヒーとパンで小休憩 - 3.2km (車で9分) → PM 1:30 オーエファール(OFR) 文化的な感受性をチャージ - 2.2km (車で10分) → PM 3:30 ティーセラビー 足湯の後は体質に合った韓方茶をセレクト - 2.2km (車で10分) → PM 6:00 土俗村 温かいサムゲタンでスタミナ補給 - 394m (徒歩で7分) → PM 8:00 ジンソジェ 静かに一日の締めくくり

イヌアンサン(仁王山)が見えるソチョン(西村)の風景



洪建翊家屋

商人として活動していたとされる洪建翊は、1934年にビル洞の土地を買い上げ2年にわたり建物を建てた。テムンチェ、ヘンランチェ、サランチェ、アンチェ、ビョルチェと後苑で構成される家屋は、サランチェの中門を境にしてアンチェと外棟が分かれ、一角門を通過して後苑へと続く。変わっているのが、後苑の地帯が高く、その段差を利用して氷庫を作ったという点だ。2013年にソウル市民俗文化財第33号に指定され、その後は住民向けのプログラムやアーカイブ展示などを継続的に行ってきた。その結果、住民同士が交流する有機的な空間となった。

📍ソウルチョン区ビルデロ1ギル14-4 ☎82-2-735-1374
◎10.00-18.00、月曜日、旧正月・秋夕当日は休館日



チョギエ(曹溪)寺

都心の真ん中に位置する寺院で、中に入ると広い庭と伝統建築物、そこに仏教文化が合わさり特有の魅力を持つ。春の燃灯、夏の蓮花、秋の菊と、季節を通じて個性豊かな雰囲気を感じ出し、訪問客が絶えない。ここで開催されるテンブルステイを通じて仏教の教えを深く理解することもできる。1泊2日の体験型プログラムである「シュイムビョハナ」と当日型「オールウェイズ」を実施している。一日修行者となって心を落ち着かせ、ゆっくり境内を散歩しながら自分が本来持っている平和な心と知恵を悟ることができる。

📍ソウルチョン区ウジョンクロ55 ☎82-2-768-8660

ティーセラビー

ユン・ボソン(尹潁善)の実家の一部を改造して作ったティーセラビーでは、体質に合った韓方茶を飲むことができる。デスクが必要な人にはハト麦茶、ストレスが多く目の疲労が溜まった人にはクコの実茶がお勧めだ。長時間かけてゆっくりと抽出する方法で淹れたお茶を吟味しながらほっと一息してみよう。「香りで通じる」という意味のヒヤントンチャ(香通茶)は、ティーセラビーの本質を表している。カフェの外に設置された足湯スペースでもヒーリングのひと時を過ごせる。

📍ソウルチョン区コンボソギル74 ☎82-2-730-7507
◎月・土曜日 10:00-21:00、日曜日 10:00-20:00



ソチョン特有の芸術的な情緒を体験できる場所



ザ・スプチョンソチェッパン

イヌアンサン(仁王山)の中腹に位置し、警察の詰め所だった建物をリモデリングし、2020年に書店としてリニューアルオープンした。透明なガラス窓が建物全体に解放感を与え、イヌアンサン(仁王山)の景観はもちろん、あちこちに詰め所だった痕跡が残っている。1階には自然、瞑想、人生授業などをキーワードに厳選された本が並ぶ。注文した飲み物と読みたい本を持って2階に行ってみよう。趣のあるパウイサン(岩山)と目の間に広がる景色を見ながら、文学的な思索に浸ることができる。

📍ソウルチョン/区イヌアンサン口172
☎82-2-735-0206 ☺08:00~22:00(ラストオーダーは21:30まで)



OFRソウル

パリのマレ地区で書店として出発したOFRパリ(ofr.Paris)は、スタジオ、出版社とその領域を拡大し、パリの作家達から絶大な人気を誇ってきた。その空間がソウルソンス洞に続きソチョンにまで移された。自由な芸術家の感受性をもとに一戸建てを改造し完成させたこの空間は、内部には古びた壁と不規則に陳列された商品があり、訪問者は自由に内部を見物できる。芸術関連の書籍はもちろん、感覚的なデザインの大形ポスター、OFRロゴが入ったエコバッグやグッズなど多種多様なアイテムで埋め尽くされている。そのおかげでどこか遠くの間所まで旅行に来たような気分になる。

📍ソウルチョン/区チハムン口12ギル11-14 1階 ☎82-2-111-1110
☺11:00~20:00、月曜日・毎月最終木曜日は定休日



メイクフォリオ(MAKE FOLIO)ソチョン

サステナブルな暮らしを提案するライフスタイルショップのメイクフォリオソチョン。棚に整然と並べられた聞き慣れない名前の伝統酒は、真心と時間をかけて作られた深い味わいが楽しめる。なかでも高級感があふれ洗練された包装が目を引き酒は、登山で疲れた自分への褒美にもってこいだ。ここが特に魅力的な理由は、多様な環境にやさしいアイテムをキュレーションし紹介していることだ。土を焼いて作った茶器やヴィーガン石鹸、石を加工して作ったインセンスホルダーなど、自然およびリサイクルをテーマとした製品が並べられ、町を代表する空間となった。

📍ソウルチョン/区チハムン口9ギル17 1階
☎82-70-5158-9013 ☺月・木曜日 12:00~18:00、金・日曜日 11:00~19:00、月曜日と火曜日は定休日

仁王山テチュンユウォンジ

無色無臭のシンプルな雰囲気漂う、最も個性的な建物として代表的なソチョンのムモクチョクビル。ビルは町の風景と自然に溶け込んでおり、建物内は水が流れるように空間が配置されている。迷路のような階段を上り4階にあるテチュンユウォンジに向かう途中、建物の隙間から見えるソチョンの風景が印象的。景観の邪魔になるという理由で大きなコーヒーマシーンには置かれておらず、毎週2種類のコーヒー豆がセレクトされドリップコーヒーが提供される個性的な空間。屋外のベランダに座り、イヌアンサン(仁王山)を鑑賞する醍醐味がある。

📍ソウルチョン/区ビルンデロ46 4階 ☎82-70-7807-5640
☺12:00~22:00(ラストオーダーは21:30まで)、旧正月・秋夕当日は定休日



パク・ノス美術館

韓国画家の青田李相範家屋と詩人ユン・ドンジュ(尹東柱)の下宿屋を通り過ぎ、住宅街の路地に沿って移動するとパク・ノス美術館がある。1937年頃に折衷技法で建てられた家屋で、1973年から2011年までパク・ノス画伯が居住し創作活動を行った。その後、社会への還元の意味をこめ寄贈協約が結ばれ、2013年「チョン/区立パク・ノス美術館」としてオープンした。作家の所蔵品をもとにした多種多様な企画展示は、訪問者に芸術的なインスピレーションを抱かせるのに十分だ。

📍ソウルチョン/区オギン1ギル34
☎82-2-2148-4171
☺10:00~18:00、毎週月曜日、1月1日、旧正月・秋夕は休館



長い歳月の末に完成した 深い人生の味わいを感じたいなら



ソチョンブルース

少し早めの午後、音楽を聴きながらグラスを片手にロマンチックな時間を過ごしたければソチョンブルースに行こう。傾斜の激しい階段を上り到着した2階はドアの外に音楽の音が漏れる。ドアを開けて中に入るとLPとCDが所狭しと並べられた空間がある。ここは昔のLPバーのように、リクエスト曲を提出するとその曲を流してくれる。テーブルの上にあるメモ用紙に聴きたい曲を書き店の主人に渡してみよう。アナログ感性を思い切り楽しめるソチョンブルースでは、フォークソングやジャズの公演が時折開催される。

ソウルチョン/区チハムンロ17-12階 ☎ 82-70-8878-1412
◎ 15:00-01:00(入場は23時まで)、日曜日は定休日



トンイン(通仁)市場

地域住民が三々五々集まり話を花を咲かせる町の休憩所のような東屋のそばには、トンイン(通仁)市場西側ゲートがあり、そこから市場見物を始められる。わずか200mにしか及ばな市場には、左右に80軒余りの様々な店舗が立ち並び、人情味あふれる雰囲気味わえる。マニア層に人気の名物キルムトポッキはもちろん、色とりどりの野菜を入れて作った薄皮巻き、普通の2倍以上の長さはあるそうなる焼き鳥などグルメツアーも楽しめる。また、2012年から運営中のお弁当カフェ(通)で古銭と空の容器を購入し、自分が食べたい料理を自由に購入してお弁当を作るのも楽しい。

ソウルチョン/区チハムンロ15ギル18 ☎ 82-507-1378-0940
◎ 09:00-21:00(店舗ごとに異なる)、毎月の第3日曜日・毎週火曜日(お弁当カフェ)は定休日

66



土俗村サムゲタン

登山後の疲れた体にエネルギーを補給する意味で、サムゲタンを食べてはどうだろう。1983年に地下鉄3号線キョンボックン駅近くに店を開いて以来40年、土俗村は初心を忘れず真心をこめて煮込んだ深い味わいのサムゲタンを提供している。夏になるとスタミナ補充のために訪れた客が、店のドアの外にまで行列を作る。この店のサムゲタンはとろみのあるスープに柔らかい食感の鶏肉が調和を成す。さらには高麗人参ともち米をはじめ、カボチャの種、栗、ナツメ、銀杏など多種多様な食材が使われ、濃厚な風味を出している。

ソウルチョン/区チハムンロ5ギル5 ☎ 82-2-737-7444 ◎ 10:00-22:00、ラストオーダーは21:00まで

韓屋エッセイソチョン

ヌハ洞の奥にある小さな路地に人生の素朴な情緒を織り込んだ韓屋エッセイが旅行者を待っている。ここでは印象に残る経験と貴重な体験を極大化してくれる。中に入ると最初に目に入る庭は、色彩豊かな石垣を見ながら石畳を歩くよう誘導する。ラウンジスペースでは暖炉で暖をとりながら音楽を鑑賞するヒーリングのひと時を提供する。モダンスタイルの浴槽は体と心がほころび、自分自身を見つめるエネルギーが生まれてくる。庭の片隅に植えられたサルズベリにピンク色の花が咲く頃になると、花言葉のように幸せが倍になる気分を感じられる。

ソウルチョン/区ビルンデロ3ギル12 ☎ 82-504-0904-2431 ◎ チェックイン16:00、チェックアウト11:00



イルドクイルバク(一読一泊)

「イルドクイルバク(一読一泊)」は「一冊の本と泊まる」という名前のように、中庭にあるシラカバの木の下面で本を読みながら静かに思索にふける事ができるプライベート韓屋スタイルの宿泊所。よりのんびりとした時間を過ごしたければ、ここに似合う音楽を選び、備え付けのアロマキャンドルに火をつけた後、中庭にある浴槽に足を浸かせよう。中庭からは空を見上げられるコの字型構造の妙味も感じられる。

ソウルチョン/区ビルンデロ3ギル11-1 ☎ 82-504-0904-2340
◎ チェックイン18:00、チェックアウト14:00



ジンソジェ

木本来の木目をそのまま残し古くなった韓屋をリモデリングしたジンソジェで過ごす一日は特別だ。「星が宿る空間」という意味のジンソジェでは、ベッドに寝そべり見上げる天上の屋根瓦の隙間から空が見える。中央のダイニングスペースを基点とし、両側に配置された寝室とそれぞれ異なる雰囲気の浴室が連結されている。トンイン(通仁)市場に近い路地の入口に位置しており、まるでこの住民になったような気分になる。

ソウルチョン/区ビルンデロ6ギル17-17 ☎ 82-1544-5931
◎ チェックイン15:00、チェックアウト11:00

仁王齋色図、絵にこめられた物語

景福宮の西側、イヌアンサン(仁王山)の麓にある村ソジョンに、朝鮮絵画の独創的なジャンルである

真景山水画の元祖であり大家のキョムジェ(謙齋)チョン・ソン(鄭叡)が暮らしていた。

彼は病に伏した60年来の友人の回復を切に願う思いをこめ仁王齋色図を描いた。

文バク・ヒョンテク(鉛筆ミュージアム館長)

ソウルを守護する山

朝鮮は王朝の安寧のため、正宮である景福宮の主山をバクガ(北岳)とし、ナクサン(駱山)を左青龍、イヌアンサン(仁王山)を右白虎とした。イヌアンサン(仁王山)は朝鮮初期にはソサン(西山)と呼ばれた。山の名前に仁王をつけ王朝を守護するという意味をこめ、世宗の時からイヌアンサン(仁王山)と呼ばれた。ほとんどが花崗岩で覆われたイヌアンサン(仁王山)は、風化作用により奇怪な形状の岩が多い。所々に穴が開いた風化穴や割れ目が目につき、岩にはそれぞれソンバウイ(禪岩)、ヘゴルバウイ(骸骨岩)、モジャバウイ、ポムバウイ(虎岩)など個性豊かな名前がある。

朝鮮絵画の独創的なジャンル、真景山水画

キョムジェ(謙齋)の代表作である「仁王齋色図」は、景福宮からイヌアンサン(仁王山)のチマバウイ(スカート岩)の方を眺めながら描いた絵だ。雨が止んだ後のイヌアンサン(仁王山)を表現した絵で、ここで「齋色」とは雨や雪が止んだ後の山や空の様子を意味する。朝鮮の文人達が詩文でよく使用していた表現であり、澄んだ精神を目指す士大夫達の情緒的な指標でもあった。ところが「仁王齋色図」をイヌアンサン(仁王山)と比べてみるとあまり似ていない。どうしたことだろうか？昔から芸術家達は美の原型を自然に求め、その姿を様々な形で表現した。実際の山と川を表現した山水画を実景山水画という。一方、私達になじみの深い真景山水画は、実際の景色をもとにしつつ、これを再解釈するという主観性が加味されており、実際の姿とは異なる。真景山水画は朝鮮絵画の独創的なジャンルであり、この分野の元祖であり大家がキョムジェ(謙齋)チョン・ソン(鄭叡)だ。キョムジェ(謙齋)が76歳の時、病に伏した60年来の友人のサジョン(槎川)イ・ビョンヨン(李秉淵)の回復を切に願う思いをこめ描いたものとされる。サジョン(槎川)とキョムジェ(謙齋)は2人とも同じソジョンで生まれ、生涯をそこで過ごした。キョムジェ(謙齋)は当時、朝鮮を文化の中心とする朝鮮中華思想を率いる老論一族の出身で、キョムジェ(謙齋)とサジョン(槎川)の時代意識にはじまる韓国固有の新しい芸術様式が真景山水画だった。「仁王齋色図」は雨が止んだ後の山を書いたものであり、当然ながら晴れ晴れとした様子が強調されると思いがちだが、絵は強烈な墨と明るい余白のコントラストで緊張感が漂う。山の峰は仰角(low angle)で描かれ、山の麓にある村(瓦屋)は俯瞰(high angle)で処理されており、画面に深みを感じられる。黒い山の峰は切れ落ちそうな感じで表現され、得体の知れない圧迫感があり、うねった山の輪郭や山を取り囲む雲霧は躍動感があふれる。政治的かつ詩想的な同志の病を背景にしたキョムジェ(謙齋)の絵には、政治的な意図が含まれているとの見方もあるが、キョムジェ(謙齋)が絵に託した思いをすべて理解するのは難しい。確かなことは、キョムジェ(謙齋)は従来とは異なり実在に観念を付け足して「仁王齋色図」を完成させ、イヌアンサン(仁王山)はそれによりさらに不思議な雰囲気を出した山となった。



チョン・ソン(鄭叡)、「仁王齋色図」

© 国立中央博物館

プガクサン(北岳山)

体と心を癒やすマウンテンセラピー

どの季節に訪れても心と体が癒されるプガクサン(北岳山)に向かう道。

日月五峰図が思い出されるプガクサン(北岳山)の真景山水の

雰囲気陶醉しれ自分だけに集中する時間を過ごそう。



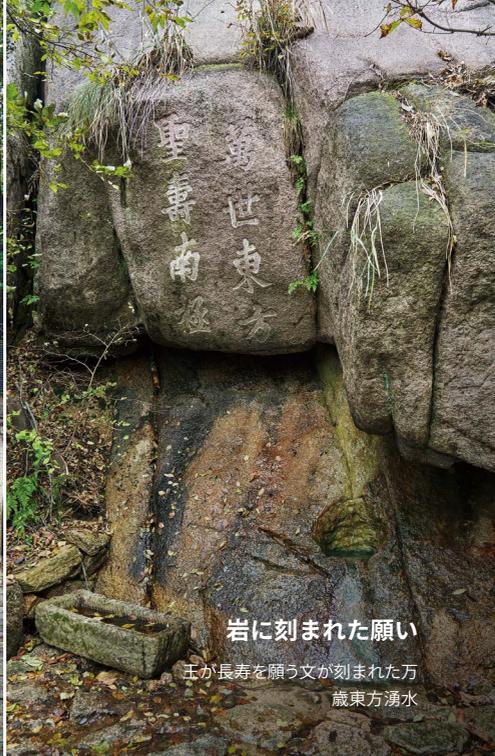
目の前に広がるマウンテンビュー

土壁から眺める神秘的な自然の風景



ソウル城郭を成す 四大門

都城の北側の大門であり、陰陽五行の
陰を象徴する肅靖門



岩に刻まれた願い

王が長寿を願う文が刻まれた万
歳東方湧水

歴史が記録される場所

高麗と朝鮮の歴史を記録し保管する春秋館



ゆっくりと歩く 山登りの楽しみ

ブガクサン(北岳山)は傾斜が険しく、花崗岩が所々露出した巨大な岩山です。石山と傾斜が険しい登山道から「辛い山」と呼ばれるが、必ずしも頂上まで登らなくてもブガクサン(北岳山)の魅力を体験できるブガクサン(北岳山)ドルウル道があり、誰でも山の魅力にはまれる。ブガクサン(北岳山)では、頂上に登らなければという圧迫の代わり、登山そのものの喜びを感じる余裕のある旅を楽しむことができる。複数用意された登山コースを自由に選ぶことができ、難易度が低く一人で歩くのちょうどいいサムチョン(三清)公園コースをはじめ、ブガクサン(北岳山)を中心とした城郭に沿って歩くソウル漢陽都城道もおすすめ。ブガクサン(北岳山)は最近まで民間人の出入りが制限されていただけあり、人の手が加わっていない「本物の森」に出会うことができる。朝鮮時代にベガクサン(白岳山)、ミョナクサン(面岳山)とも呼ばれたブガクサン(北岳山)は、早くから朝鮮の画家と詩人達が訪れ、その美しさを作品に残した。金允謙の絵、「白岳山図」や道允の詩などでもブガクサン(北岳山)の絶景がよく表現されている。彼らが感じた感動に思いを馳せながら、実際に山の情緒を感じ心が癒される山を登ってみよう。誰もが心が動かされる特別な体験ができるだろう。

「ブガクサン(北岳山)は高度342.5mの山ですが、悔むことのできない稜線があります。山を楽しむのが目的なら、頂上を目指す必要はありません。ゆっくりと余裕を持って登る登山スタイルでブガクサン(北岳山)を楽しみましょう。」

-キム・ソムジュ(ハイキングエバンジェリスト)



プガクサン(北岳山)8コース ハイキングマップ

プガクサン(北岳山)は1968年、北朝鮮の武装共産ゲリラの侵襲事件が発生して以来、40年近く出入りが制限されていた。2007年に城郭道が開放され、2020年には北側の探訪路、2022年には南側の探訪路が一般人に開放された。プガクサン(北岳山)にある案内所は入山時間が決まっているため、早めの時間にハイキングに行くのをお勧めする。11~2月は9時から17時まで(入山は15時まで)、3~4月および9~10月は8時から18時まで(入山は16時まで)、5~8月は7時から19時まで(入山は17時まで)入山可能。



COURSE 01.

彰義門 - ペガク(白岳)
マルコース(p.78)
彰義門 - 青雲台休憩所 - 白岳亭 - 春秋館

COURSE 02.

チョンワデ(青瓦台) -
サムチョン(三清)公園コース(p.80)
春秋館 - 青雲台 - マルバウイ(馬岩)展望台 -
サムチョン(三清)公園

COURSE 03.

チョンワデ(青瓦台)展望台 -
春秋館コース(p.82)
七宮 - チョンワデ(青瓦台)展望台 - 春秋館

COURSE 04.

彰義門 - 恵化門コース(p.84)
彰義門 - ペガツマル - コクチャン(石垣) -
ワリュウ(臥龍)公園 - 恵化門

COURSE 05.

彰義門 - マルバウイ(馬岩)コース(p.86)
彰義門 - 青雲台 - チョッパウイ(燭台岩) -
サムチョン(三清)公園入口

COURSE 06.

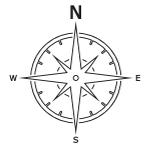
如來寺 - ホギョン岩コース(p.88)
如來寺 - ホギョンアム - 肅靖門案内所 -
サムチョンガク(三清閣)

COURSE 07.

プガク(北岳)ハナルギル(p.90)
ハナルハンマダン - 多慕亭 - 北岳八角亭 -
カフェサンモトウニ - 彰義門

COURSE 08.

ペクサルギェゴク(白沙室溪谷) -
成均館コース(p.92)
洗剌亭 - ペクサルギェゴク(白沙室溪谷)
別荘跡 - 城北川初発源地 - 臥龍公園 - 明倫堂



出発 > 到着

彰義門- ペガク(白岳)マル コース

チョンワデ(青瓦台)展望台に登る ソウル都心を一望できる絶景スポットがたくさんあり、プガクサン(北岳山)登山客に一番人気があるコース。彰義門からペガク(白岳)マルに続く傾斜がきびしい登り坂を通り、2022年5月に開放されたチョンワデ(青瓦台)新規登山路を通して下山する。ソウルの漢陽都城道を歩いていると目に入ってくる、木の葉の緑とのコントラストが素晴らしい都心の風景がこのコースが誇る魅力ポイント。

📏 総移動距離 3.32km ⌚ 総所要時間 1時間30分 🏔️ 難易度 中級



SPOT



①

彰義門

プガクサン(北岳山)とイヌアンサン(仁王山)が隣り合う場所に建てられた門で、北門または紫霞門と呼ばれる。1396年、漢陽の城郭を築く際に建てられた4つの小門の1つ。1623年に反乱軍が彰義門を通り宮廷内に侵入し、光海君を追放し仁祖を新しい王として擁立したと伝えられる。

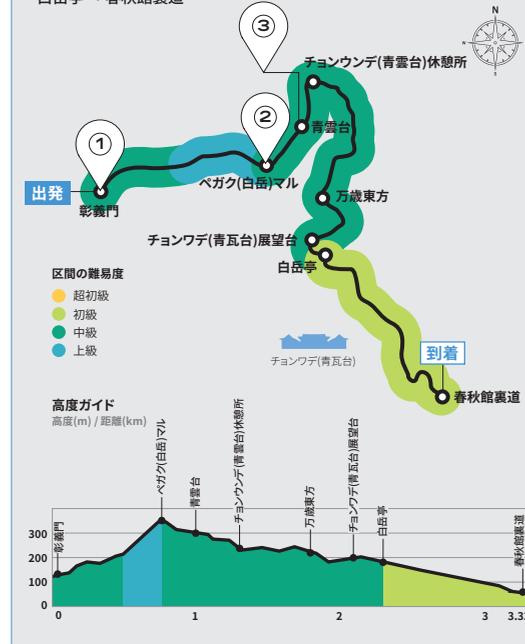


②

ペガク(白岳)マル

海拔342.5mのプガクサン(北岳山)の頂上のごとで、「白岳山(ペガクサン)」と刻まれた碑石がある。朝鮮時代に白岳山(ペガクサン)神を祀る祠堂が建てられ、春と秋に祭事が執り行われたこともあり、プガクサン(北岳山)がペガクサン(ペガクサン)と呼ばれたと伝えられる。頂上的一方には花崗岩の岩があり、ここに立てば都心の風景を一望できる。

移動ルート 彰義門→ペガク(白岳)マル→青雲台→
チョンワデ(青瓦台)休憩所→万歳東方→チョンワデ(青瓦台)展望台→
白岳亭→春秋館裏道



ハイキング情報

- 万歳東方から春秋館へと下る区間は傾斜が険しいため、普段から膝が痛い人はトレッキングポールを準備した方がいい。
- 彰義門からペガク(白岳)マルに続く登り坂の区間には傾斜が険しい階段がある。道沿いに設置された手すりにつかまって安全に登ってこよう。

休憩情報

- 彰義門からペガク(白岳)マルに続く城郭区間にはトルゴレ休憩所とペガク(白岳)休憩所がある。
- 登り坂の途中には水を購入できる場所がないため、飲み水を準備しておくこと。

アクセス

- 3号線キョンボクン駅3番出口を出て市内バス1020番に乗り、チャハムンコゲ(紫霞門峙)・ユン・ドンジュ(尹東柱)文学館停留所で下車した後、階段を上ると彰義門案内書に到着する。

MORE INFO

- チョンワデ(青瓦台)展望台から白岳亭を通り過ぎ、春秋館に到着するまでの道は、プガクサン(北岳山)探訪路のうち2022年に開放された最も新しい探訪路である。チョンワデ(青瓦台)展望台はソウル全体の風景を見下ろせるフォトスポットだ。



③

青雲台

海拔293mで展望が素晴らしい場所。アンサン(安山)とイヌアンサン(仁王山)に続く山脈を背景に、建物と家々が軒を連ねるのが見える。天気が晴れた日には景福宮と光化門はもちろん、南山タワー越しにハンガン(漢江)と江南のビル群まで鮮明に見える。

澄んだ森を歩ける

チョンワデ(青瓦台)-サムチョン(三清)公園コース

チョンワデ(青瓦台)春秋館から出発し、水と森がきれいで訪れる人の心まで浄化されるという意味のサムチョン(三清)公園の方面に下がっていくコース。安保上の理由により閉鎖されていたチョンワデ(青瓦台)新規登山路に沿って登っていくと、ソウルの全景を一望できるだけでなく、サムチョン(三清)公園へと続く穏やかな風景が心を落ち着かせる。

📏 総移動距離 5km | 🕒 総所要時間 1時間50分 | 📍 難易度 中級



SPOT



① 春秋館

春秋館という名前は、高麗と朝鮮時代の歴史の記録を担当していた春秋館と芸文春秋館に由来する。大統領室がヨンサンに移転する前、チョンワデ(青瓦台)への出入りが許された記者達が事務所として使用していたチョンワデ(青瓦台)付属施設。大統領が記者会見をする場所でもあった。



② 肅靖門

ソウル城郭の四大門の1つで、元々の名前は肅清門。肅清門は陰陽五行のうち水を意味する陰に該当する。干ばつが発生すると、ここで雨乞いをし大雨が降れば門を開けた。週末になると登山客で賑わうため、平日の登山が余裕を持って行える。



ハイキング情報

- コースの途中には傾斜がきつい区間が続くこともあるため、登山スティックを準備した方がいい。春秋館裏道の入り口から白岳亭へと続く区間は、整備された道ではあるがかなり傾斜がきつい。白岳亭から万歳東方までの区間は、一番辛い区間であり険しい登り坂と階段が続く。
- 青雲台を訪れた後なら、万歳東方から肅靖門にすぐ行けばいい。

休憩情報

- 青雲台から見下ろすソウル都心の風景を鑑賞しながら上がった息を整えよう。ここからは遠くにあるロッテワールドタワーと南山タワーを眺めることができる。

アクセス

- 地下鉄3号線キョンボックン駅3番出口に出て市内バス1711番に乗り、ヒョジャ洞停留所で下車する。ヒョジャ洞停留所からチョンワデ(青瓦台)前の通りを横切り910m程度歩くと、チョンワデ(青瓦台)春秋館に到着する。

MORE INFO

- サムチョン(三清)公園方面に下山したなら、サムチョン洞巡りは必須。狭い路地に沿って個性が光る韓屋スタイルのショップやカフェ、ギャラリーがあり風変わった魅力を漂わせている。グルメ店も多くあり、美食家達で賑わっている。



③ サムチョン(三清)公園

景福宮の北東にあるブガクサン(北岳山)の麓に位置する都市自然公園。チョンギェチョン(清溪川)上流のサムチョンチョン(三清川)ギェゴク(渓谷)と老松の森が美しく、サムチョン(三清)公園内には子供の遊び場や生態公園、森の中の図書館がある。トレッキング後に余裕があれば、森の中の図書館に立ち寄り読書をしながら休憩しよう。

ブガクサン(北岳山)で最高の展望が広がる

チョンワデ(青瓦台)展望台-春秋館コース

比較的登山時間が少なく移動距離が短いため、散歩するように登ることができるコース。大通門の右側にある一方通行路に沿って歩くと、このコースで一番高い場所にあるチョンワデ(青瓦台)展望台に到着する。木製デッキの上にある展望台に立てば、チョンワデ(青瓦台)、景福宮、光化門、市庁まで一幅の絵画のようなソウル都心の風景が一望できる。

👣 総移動距離 2.18km | ⌚ 総所要時間 50分 | 🏔️ 難易度 中級



SPOT



①

白岳亭

チョンワデ(青瓦台)展望台に行く途中で小休憩ができる場所。白岳亭に座るとチョンワデ(青瓦台)の塀の向こうに南山タワーが見え、遠くにはチョンギェサン(清溪山)の風景が広がる。歴代の大統領達が植えたケヤキとアカシデの木が白岳亭の左右にそびえ立つ。



②

大通門

チョンワデ(青瓦台)展望台から頂上に向かう路地に位置する大通門は、開放時間以外は門が閉まっている。その場合は左に曲がり、ペガク1橋とペガク2橋を通過してサムチョン(三清)公園方面に下山する。



ハイキング情報

- 七宮裏道から白岳亭までは険しい石階段が続く。登山ストックを準備していかねば大分案に登れる。

休憩情報

- 白岳亭に座れば、チョンワデ(青瓦台)の塀の上に南山が見え、その向こうに見えるチョンギェサン(清溪山)の右側にはクァナクサン(冠岳山)を観賞することができる。

アクセス

- 3号線キョンボクン駅3番出口を出て市内バス1711番に乗りヒョジャ洞停留所で降車した後、シギョ洞交差点を通り過ぎシファ門の方向に300mほど歩く。シファ門と無窮花園の間にあるチャンイムン口に沿って直進すると七宮がある。七宮の裏道がブガクサン(北岳山)登山路へと続く。

MORE INFO

- 1395年に景福宮が創建された後、現在チョンワデ(青瓦台)の敷地として使われている場所は宮殿の後苑として使われた。1937年から1939年にかけて建設されたチョンワデ(青瓦台)は、当時はキョンムデ(景武台)と呼ばれた。韓国政府が樹立した1948年からは大統領官邸として使われた。チョンワデ(青瓦台)はユンボソン(尹潽善)第4代大統領の時代から現在の名前で呼ばれるようになり、2022年5月一般人に開放された。
- チョンワデ(青瓦台)の正門からブガクサン(北岳山)を見上げると、チョンワデ(青瓦台)の屋根の上に粟のように飛び出した2つの岩が見えるのだが、まるで子どもを負った姿だとしてプアム(負児岩)またはヘテ岩と呼ばれる。ヘテは火を食べる架空の動物。火のパワーが強すぎて火事が発生してはいけないとヘテ像を光化門の至る所に設置した。



③

チョンワデ(青瓦台)展望台

チョンワデ(青瓦台)展望台から眺める美しいソウル都心の風景は、多くの登山客を感動させる。チョンワデ(青瓦台)展望の左にはナムサン(南山)、右にはクァナクサン(冠岳山)が見え、天気が晴れている日はチャムシル(蚕室)ロッテワールドタワーまで見える。パノラマビューの写真が獲れると有名な場所。

ソウルの漢陽都城に沿って歩く

彰義門- 恵化門コース

ソウル漢陽城郭に沿って歩くコース。城郭は朝鮮時代、北の方から侵入してくる外敵を阻止するために築いたもので、高さが5~10mに達する。ソウル漢陽都城道は計18.6kmで、ナクサン(駱山)から南山、イヌアンサン(仁王山)を経てブガクサン(北岳山)に続く。このコースは彰義門から恵化門まで歩くコースで、ブガクサン(北岳山)の多彩な風景が広がる。

総移動距離 5km | 総所要時間 2時間10分 | 難易度 中級



SPOT



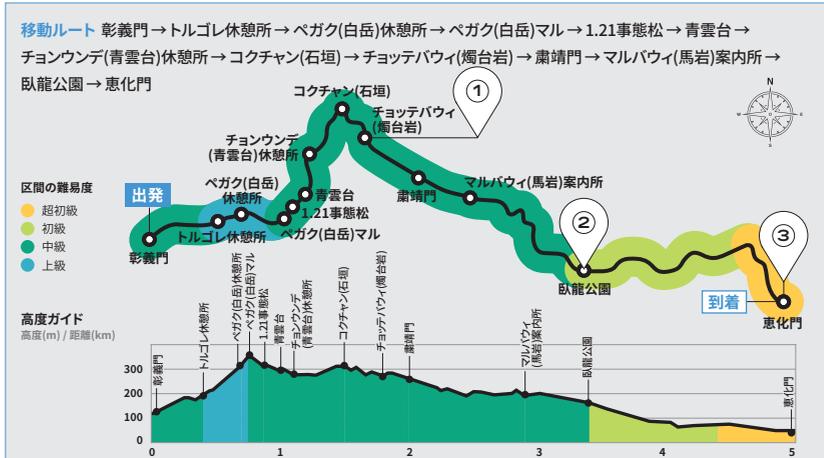
① チョツテバウィ(燭台岩)

肅靖門の北西に向かって400mほど歩いた地点に、13mの高さのチョツテバウィ(燭台岩)がある。その下には木製デッキの休憩所があり、松の木の香りを楽しみながらヒーリングできる。



② 臥龍公園

昔から龍が寝そべったように見えるということで、臥龍という呼ばれてきた。ここはミョンリョン洞の住民が生命の木1000万株植栽運動を通して植えた木が鬱蒼と生い茂る。季節ごとにそれぞれ異なる美しい風景を見せてくれる。



INFORMATION

ハイキング情報

- 彰義門からペガク(白岳)マルまでは傾斜のきつい石道が続くため、登山ストックなどの安全装備を準備し、道に沿って設置された手すりにつかまって登ろう。

休憩情報

- 臥龍公園から恵化門までの区間は1.6kmで30分程度かかる。あらかじめマルバウィ(馬岩)展望台で休憩とり体力を温存するといい。

アクセス

- 3号線キョンボックン駅3番出口を出て市内バス1711、7212番に乗車し、チャハムンコゲ(紫霞門峠)・ユンドンジュ(尹東柱)文学館停留所で下車した後、階段を上っていくと彰義門案内所に到着する。

MORE INFO

- 到着地の恵化門の天井には鳳凰が描かれている。東小門の外の森に住む鳥達による農業被害がひどく、鳥達の王である鳳凰を描いたと伝えられる。
- 漢陽都城道は朝鮮の首都である漢城府の境界を示しており、外敵の侵入を防ぐため築造された城に沿って歩く。太祖5年(1396)に漢陽都城の内側を囲む4つの山の1つであるブガクサン(北岳山)・ナクサン(駱山)・南山・イヌアンサン(仁王山)稜線に沿って城を築き、複数回改築工事が行われた。



③ 恵化門

朝鮮は漢陽都城を建てる際、大門と小門をそれぞれ4個ずつ作った。恵化門は東門と北門の間に建てられた小門で、東小門と呼ばれる。恵化門の向かいには漢陽都城を巡る道であるナクサン(駱山)区間へと続く。

ブガクサン(北岳山)で一番古い稜線

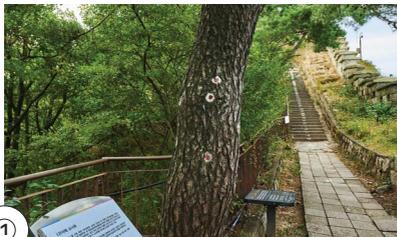
彰義門-マルバウイ(馬岩)コース

ベガク(白岳)マルからコクチャンを通り、マルバウイ(馬岩)まで続く稜線に沿って歩いていくと、朝鮮の士大夫がソウルで一番美しい地域だと絶賛したサムチョン洞を見下ろせる。この区間のもっとも古いブガクサン(北岳山)登山コースの1つ。七宮裏道や春秋館裏道へと下るコースが開放される前は、多くの登山客が稜線に沿って大きく回るマルバウイ(馬岩)コースを主に利用した。

総移動距離 4km | 総所要時間 1時間50分 | 難易度 中級



SPOT



①

1.21事態松

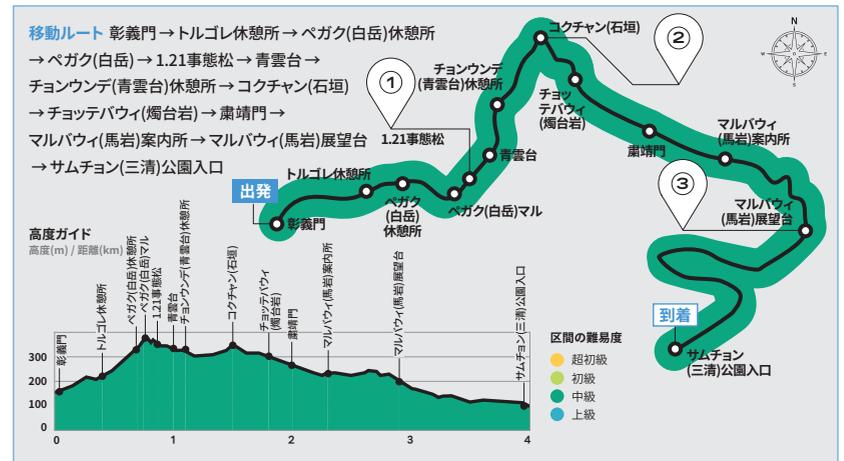
1968年1月21日、武装共産ゲリラ31人がチョンワデ(青瓦台)を襲撃するため侵入した。軍隊と警察は交戦中に逃走した武装共産ゲリラを追跡し、ここで銃撃戦を展開した。当時の銃撃戦で15発の銃弾が松の木にめり込んだ痕が今でも残っており、21事態松と呼ばれる。



②

コクチャン(石垣)

コクチャンとは、敵軍を監視し阻止ししやすい場所に城郭の一部を突出させて築いた防御塔。視野を遮る障害物がなく見晴らしがいい。景福宮とセジョンデロ、東側にはベガク(白岳)マルとイヌアンサン(仁王山)、北側にはブカクサン(北漢山)とトボンサン(道峰山)まで見晴らせる。



INFORMATION

ハイキング情報

- 彰義門からベガク(白岳)マルまでは険しい登り坂が続く。階段沿いに設置された手すりにつかまって登るが、トレッキングポールを持参するのを勧める。

休憩情報

- マルバウイ(馬岩)展望台からサムチョン(三清)公園入口までは階段が多いため、マルバウイ(馬岩)案内所や展望台で休憩した後で下山するのを勧める。

アクセス

- 3号線キョンボックン駅3番出口を出て市内バス1711、7212番に乗りチャハムンコゲ(紫霞門峠)・コンドンジュ(尹東柱)文学館停留所で下車した後、階段を上っていくと彰義門案内所に到着する。

MORE INFO

- ブガクサン(北岳山)の東の麓にあるサムチョン洞は、昔から森が鬱蒼と生い茂り水が澄んでいる。山と水と人が澄んでいるということでサムチョン(三清)洞と呼ばれた。過去の女性達は毎年正月テボルムを迎える前になると、サムチョン洞の深い谷を過ぎ、肅靖門まで3回往復し厄払いをしたという。



③

マルバウイ(馬岩)展望台

マルバウイ(馬岩)は朝鮮時代の文武百官が馬に乗ってここに来ては休憩し、詩を詠み景色を楽しむ場所だったと伝えられる。展望が美しいことで有名で、チョンノがすぐ近くに見えるほか、天気が晴れた日には南山まで一望できる。

歴史が刻まれた現場

如来寺 - ホギョン岩 コース

ブガクハヌル橋(ハヌルマル)を過ぎ、ホギョンアム、ナムマル、城北川発源地へと続くブガクハヌル橋の2番目のコース。通称、キム・シンジヨ(金新朝)ルートと呼ばれる。1968年1月21日、北朝鮮の武装共産ゲリラ31人がチョンワデ(青瓦台)を襲撃しようとしてきた侵入路だ。ホギョン岩には今でも数十発の弾痕が残されており、当時の激しい交戦状況を伝える。

📏 総移動距離 2.48km | 🕒 総所要時間 1時間30分 | 🏔️ 難易度 中級



SPOT



如来寺

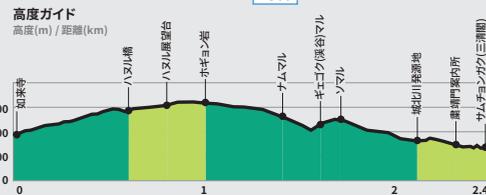
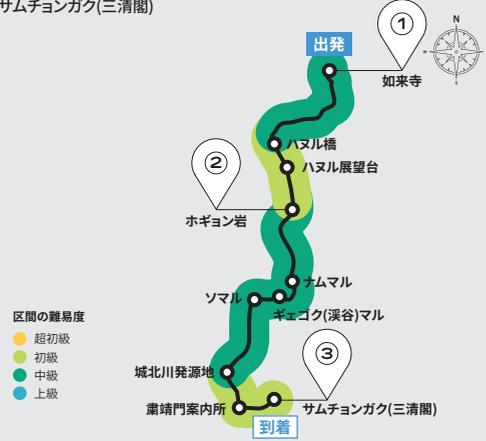
抗日独立闘争をした殉国烈士達の位牌が安置される寺院。ほとんどが子孫がいなかったり遺体が見つからなかったとされる。1907年にオランダのハーグに密使として派遣され殉国したイ・ジュン烈士をはじめ、計373名の魂をたたえている。



ホギョン岩

北朝鮮から韓国に派遣された武装共産ゲリラが警察と交戦を繰り広げた後、クジンボン(俱盡峰)とソプク洞の裏山の間で逃走した。警察はホギョン岩周辺を捜索中に逃走する武装共産ゲリラを発見し戦闘を繰り広げた後、計3人を射殺した。今でも岩には当時の銃弾の痕跡が残る。

移動ルート 如来寺→ハヌル橋→ハヌル展望台→ホギョン岩→ナムマル→ギェゴク(渓谷)マル→ソマル→城北川発源地→肅靖門案内所→サムチョンガク(三清閣)



ハイキング情報

- ホギョン岩から城北川発源地までは険しい下り道が続く。体重を分散させるトレッキングポールを持参していくといい。
- ブガクハヌル道2コースには都市を眺望できるビューポイントがたくさんある。ハヌル展望台からはポヒョンボン(普賢峰)、サモバウイ(紗帽岩)、ピボン(碑峰)、香炉峰などのブカサン(北漢山)の峰々を鮮明に見ることができる。

休憩情報

- 城北川発源地の小さな池と渓谷にあるベンチは、水が流れる爽やかな音を聞きながら休息するのにちょうどいい。

アクセス

- ウイ新設線チョンヌン駅1番出口を出て、ソンドク小学校停留所で市内バス1213、7211、171、163番に乗り国民大前停留所で下車した後、ブガク(北岳)トンネル方面に5分程度歩くとブガク(北岳)公園管理所に到着する。ここを通り過ぎトンネル方面に100m程度進むと、如来寺に続く道がある。

MORE INFO

- サムチョンガク(三清閣)周辺には噂になるほど美味しいお店が多い。韓国の伝統料理はもちろん、ムードのあるレストランやベーカリーやデザートも楽しめるカフェなどが軒を連ねる。のんびりと周辺を散策しながら見て回ってもいいだろう。



サムチョンガク(三清閣)

サムチョン(三清)トンネル入口の左に位置するサムチョンガク(三清閣)は、韓国固有のパンガ(班家)料理や宮中料理を現代風に再解釈した韓定食専門店。各種集まりやイベントが可能な文化芸術空間でもある。韓国伝統の韓屋造りで、レトロで古風な雰囲気の中で美味しい食事を堪能できる。

隠れた生態林道に
出会う場所

ブガク(北岳) ハナルギル

チョンワデ(青瓦台)を取り囲むブガクサン(北岳山)の稜線と山麓を繋いでいる。ドライブの名所であるブガク(北岳)スカイウェイに沿ってブガクサン(北岳山)の内側に造成された散策路へと続く。長い民間人の出入りが禁止されてきたおかげで、そのままの自然生態系がよく保存されている。鬱蒼と茂る森から感じられる神秘的なパワーで穏やかに静かな登山を楽しむ。

👣 総移動距離 9km | 🕒 総所要時間 2時間50分 | 📍 難易度 中級



SPOT



①

城北川発源地

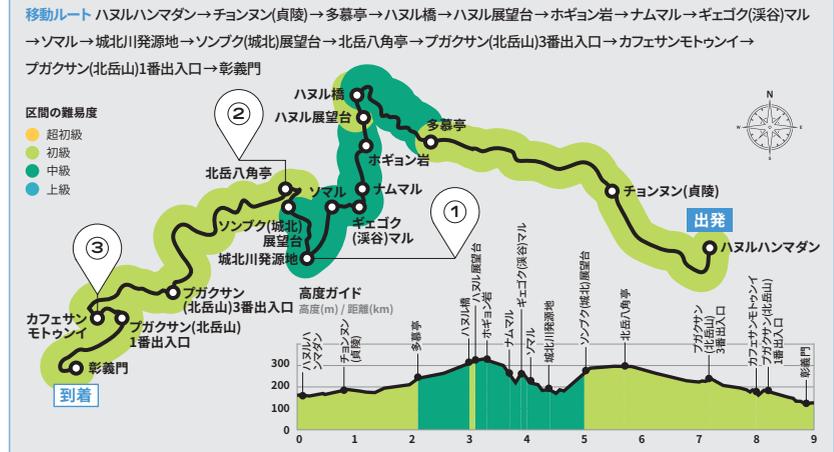
城北川はブガクサン(北岳山)から流れ出しチョンギェチヨン(清溪川)に合流するハンガン(漢江)の支流の1つ。ブガクサン(北岳山)道第2コースの終わりの方に城北川発源地がある。「ザリガニが泳ぐ橋」の下方に位置する城北川発源地は多種多様な水生植物と鳥類および昆虫の生息地で、生態体験学習の場として活用されている。



②

北岳八角亭

海拔342mに位置する韓屋型の東屋。北側にはブカンサン(北漢山)のポヒョンボン(普賢峰)・ムンスボン(文殊峰)・ピボン(碑峰)が広がり、南側にはナムサン(南山)と都心の風景が一面に広がる。ブガクサン(北岳山)探訪路や展望台は日没前に下山しなければならぬが、北岳八角亭は時間に関係なく自由に入出入りできる。



INFORMATION

ハイキング情報

- 移動距離が9kmを越え、傾斜がきつい方だ。ホギョン岩から城北川発源地へと下る道と、城北川発源地から北岳発源地へと登る道も傾斜がきついため注意しよう。

休憩情報

- ギェゴク(渓谷)マル休憩所は、三無、三清地域として有名だ。電波、騒音、心配事の3つがなく(三無)、山と水と心の3つが澄んでいる(三清)からだ。

アクセス

- 4号線ハンソンデイク駅6番出口を出てサムソン橋・ソンプク文化院停留所でソンプク01番バスに乗り、区民会館201棟前停留所で下車した後、268m程度歩くとハナルハンマダンに到着する。

MORE INFO

- 下山する際に彰義門に到着する場合、ブナム洞からもう一度イヌアンサン(仁王山)ドゥルレ道を歩くことができる。イヌアンサン(仁王山)第2コースの漢陽都城コースとイヌアンサン(仁王山)第4コースのブナム洞コースに繋がる。

③

カフェサンモトゥンイ



MBCドラマ「コーヒープリンス1号店」のロケ地として有名なブガクサン(北岳山)にあるカフェ。北岳八角亭から彰義門の方面に下り、ブガクサン(北岳山)1番出入口に着く直前の辺りに位置する。夕暮れ時に訪問すると、ライトアップされた独特な雰囲気のブガクサン(北岳山)城郭道に出会える。



都心の秘密庭園

ペクサシルギエゴク(白沙室溪谷)- 成均館コース

ペクサシルギエゴク(白沙室溪谷)は澄んだ水にだけ生息するというサンショウウオをはじめ、アブラハヤ、ザリガニなどの多様な生物が生息し、水質が良いことが分かる。至る所が開発制限区域に指定されているおかげで、自然がそのままの状態よく保存されており、「都心の秘密庭園」とも呼ばれる。小道の間に広がる四季折々の自然風景を鑑賞してみよう。

👣 総移動距離 5km | 🕒 総所要時間 2時間 | 📍 難易度 初級



SPOT



①

洗剣亭

洗剣亭は溪谷の間に砂が混ざった澄んだ水が流れ、風景が美しいことで有名。1505年、燕山君は洗剣亭に蕩春台を建て、宮女達と遊興にふけたと伝えられる。英祖はこの美しい風景を背景に弓打ち大会を開き、武官を選抜したりもした。

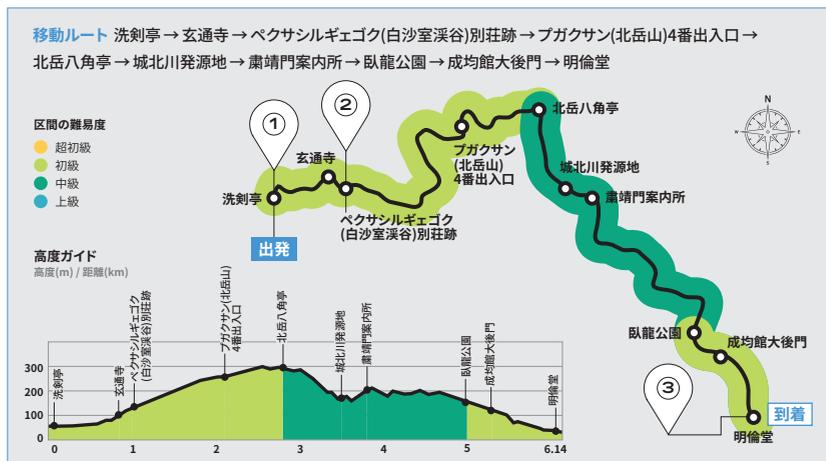


②

ペクサシルギエゴク(白沙室溪谷)

史跡と自然が調和を成す朝鮮時代の別荘地跡であり、当時はペクソクトンチョン(白石洞天)と呼ばれた。ペクソク(白石)はペガク(北岳山)を、トンチョン(洞天)は神仙が住みそうな景色のいい場所を意味する。水質が良いことを証明するサンショウウオの生息地としても有名。現在は秋史キム・ジョンヒ(金正喜)の別荘跡など様々な文化史跡に出会うことができる。

COURSE MAP



INFORMATION

ハイキング情報

- ペクサシルギエゴク(白沙室溪谷)から林道の小道、北岳八角亭までは舗装道路の横にある散策路より登ることができ、傾斜がなだらかで散策するように歩ける。

休憩情報

- ペクサシルギエゴク(白沙室溪谷)別荘跡の石階段に座り、鬱蒼と茂る森の木陰で溪谷を流れる水の音と鳥の鳴き声に耳を傾けながら、登山のためのエネルギーを補充しよう。

アクセス

- 3号線キョンボックン駅3番出口を出て市内バス1020、1711、7016、7018、7022、7212番に乗り、祥明大入口・洗剣亭教会停留所で下車する。

MORE INFO

- 明倫堂の周辺は目を楽ませるものがたくさんある。毎年秋になると多くの人で賑わうイチョウの木がある。公式名称は「ソウルムンミョ(文廟)のイチョウ」で、周辺一帯を黄色く染めるほど大きい。明倫堂の前から見る姿も美しいが、大成殿の後ろがフォトゾーンになっている。



③

明倫堂

明倫堂は朝鮮時代最高の教育機関である成均館で、教育を担当していた空間の中心となる講堂。王がここに立ち寄り儒生達を激励し、指導し、彼らの実力を試したりもした。現在は成均館大学の正門の右側に位置している。

心を満たすヒーリングロード

ブガクサン(北岳山)から下山する際はブアム洞の方面に下り、ソンプク洞で時間を過ごせば充実した一日となる。歴史的な話を吟味しつつ、かつて文人達がいた場所で有意義な時間を過ごしたり、情緒あふれる韓屋で休息をとりながら旅のエネルギーを補充することもできる。



ブガクサン(北岳山)1泊2日コースの案内

PM 12:00 下山後、チャハ手作り餃子で楽しむ昼食 - 7.1km (車で18分) → PM 2:00 寿硯山房で温かい伝統茶と思索に耽る - 1.4km (車で4分) → PM 4:00 韓国家具博物館で美しい伝統古家具を観賞 - 1.2km (車で3分) → PM 6:00 三清閣の独自のパンガ(班家)料理で夕食 - 2.8km (車で11分) → PM 8:00 楽古齋で一日を締めくくる

チョンヨンジェで出会う平和な風景

疲れた心と体を癒やす回復の時間が必要なら



興天寺茶会

貞陵入口に位置する興天寺では、複数の国家遺産を観賞することができる。代表的なものが極楽宝殿だ。1853年に九峰啓仕僧侶が建てたこの法堂は、朝鮮末期の建築様式の典型をよく表している。門の上側にある花模様の欠片と柱の上の竜の頭の装飾からは、華麗かつ優れた建築技術が見て取れる。先人達の技に感嘆した後、僧侶との茶会を楽しもう。仏教文化に関する疑問だけでなく、生きていく中で経験する葛藤を心置きなく話せる場だ。

📍ソウルソンプク区フンチョンサギル29
☎ 82-2-929-6611

吉祥寺テンプルステイ

煩わしい都市から少し足を延ばせば到着する吉祥寺は、「澄み渡り香り高い」という修飾語がつく寺院。誰でも自由に座禅、思索、修行の空間を提供しており、毎月第2土曜日には、マガ僧侶とともに「チャムケ瞑想」プログラムを行っている。たった2時間の瞑想でも、心が落ち着いて浄化されるのがわかる。初心者でも気軽に参加できるよう設計されており、静かな山寺で真の自分を発見する大切なひと時を体験することができる。

📍ソウルソンプク区ソンジャム口5ギル68
☎ 82-2-3672-5945



文人の情熱が宿る静かな空間を巡る旅



ブクチョン(北村)韓屋村

ブガクサン(北岳山)の麓に位置するブクチョン(北村)韓屋村は、朝鮮時代に王族、高官、士大夫が集まり暮らしていた場所。ここにある韓屋のほとんどが高尚な瓦屋だ。狭い路地を歩いていると、昔ながらの瓦屋根と精巧な木造建築が調和した韓屋の美しさを身近に感じることができる。元々は30棟あまりしかなかった韓屋が、現在では1400棟程度にまで増えた。まずはブクチョン(北村)文化センターとブクチョン(北村)韓屋歴史館から旅をスタートさせ、村にまつわる600年の歳月に思いを馳せてみよう。その後、金箔工房、小盤工房、メドゥップ工房、織物遊び工房、丹青工房などを訪問し、伝統の美学が宿る工芸技術を習ってみるのもいいだろう。

◆ソウルチョンノ区ケンギル37 ☎ 82-2-2148-4161
 ◎2025年3月から時間制限制度を導入
 -ブクチョン11ギル一帯 10:00~17:00(17時以降は約10万ウォンの過料を科す)



ウリ古石博物館

ブガクサン(北岳山)と漢陽都城の間にあるソンプク洞の丘に位置するウリ古石博物館は、1万8182m²(5500坪)に及ぶ敷地内に石造遺物約1250点を展示している。還収遺物館では、海外に不法に搬出されたり、廉価で売り飛ばされた文人石を見ることができる。文人石は、將軍石や石獸と共に陵墓を守るために建てられた彫刻で、その形からも威厳が漂う。2023年、室内展示館からミュージアムウェブという複合文化スペースとしてリニューアルオープンした。ここでは多彩な現代絵画作品を鑑賞することができる。

◆ソウルソンプク区テサクァンロ31ギル66 ☎ 82-2-986-1001
 ◎火-金曜日 10:00-17:00、土・日曜日・祝日 10:00-18:00(入場は17:00まで)、月曜日は休館日



ソンプクドン(城北洞)イ・ジョンソク(李鍾奭)別荘

この別荘は韓国の近代文人である李泰俊、鄭芝彦、李孝石、李殷相などが集まり、文学活動を行った場所としても伝えられる。ソンプク洞の西にある谷に沿って歩いていくと、塀に十字(十)の形の穴が開いていて風通しの良いイ・ジョンソク(李鍾奭)別荘に到着する。イ・ジョンソク(李鍾奭)は朝鮮前期、水上交通の中心地だったマポ(麻浦)ナルでエビの塩辛を売って富を築いた商人と伝えられる。大富豪の別荘らしく華やかなパルチャク(八作)瓦屋根と繊細な風景などが印象的。

◆ソウルソンプク区ソンプクロ131
 ◎火-日曜日 10:00-17:00、月曜日は定休日



寿硯山房

小説家の李泰俊が執筆した「文章強化」は、約80年が過ぎた今でも多くの文人が文章を書く方法を身につけるため読む古典として有名。尙虛李泰俊家は李泰俊が1933年から1946年まで暮らした場所で、「月夜」、「石橋」、「ファンジニ」などの作品を完成させた。文学団体九人界の拠点でもあったここは、1998年に寿硯山房という喫茶店に生まれ変わった。喫茶店の名前は家屋の号に由来し、「複数の人が集まり森の中の家で本を読んで勉強する」という意味がこめられている。文学の情緒がたっぷりと感じられるマルに座り、温かいショウガ茶を一口飲んでみるのはどうだろう。

◆ソウルソンプク区ソンプクロ26ギル 8
 ☎ 82-2-764-1736
 ◎水-金曜日 11:30-17:50、土・日曜日 11:30-19:40、月・火曜日 12:00~18:00(コーヒーのみ注文可能)



北岳八角亭

ブガクサン(北岳山)の稜線に沿って東北に伸びた19kmの道路をのんびりと走っていき、海拔342m地点にある北岳八角亭に到着する。ここは季節と時間に応じて様々な風景を演出してくれる。夜になるとネオンで埋め尽くされたソウルを一望できる。暑い日や寒い日は、展望台の中央にあるハヌルレストランで簡単に食事をしよう。

◆ソウルチョンノ区ブガクサンロ267
 ☎ ハヌルレストラン 82-2-725-6602
 ◎ハヌルレストラン-毎日11:30-23:30



万海ハン・ヨンウン(韓龍雲)尋牛荘

1933年に建てられた尋牛荘は北向きなのだが、これは朝鮮総督府を見ないためだった。尋牛荘が5部屋あまりで他の家とは違い素朴に構成されており、ハン・ヨンウン(韓龍雲)の実直な性格が反映されている。書齋として使用されていたオンドル部屋に飾られた尋牛荘と書かれた額は、共に独立運動に参加した書芸家の呉世昌が書いたもので、悟りに至る過程を牛を追いかけることに例えた仏教説話からヒントを得た。

◆ソウルソンプク区ソンプクロ29ギル 24
 ☎ 82-2-2241-2652 ◎毎日 9:00-18:00

歳月と信念が生み出した味と香りに惹かれ



チャハ手作り餃子

チャハ手作り餃子はバム洞出身のパク・ヘギョン店主が住んでいた家を増築して作った店で、1993年から営業を続けてきた。看板メニューである餅と餃子のスープは、ホウレンソウ、ニンジン、ビートで鮮やかな色をつけた餃子の皮が一品で、「ミシュランガイドソウル」にも2023年・2024年に2年連続して選定された。この店では毎年旧暦の1月になると、忠清道で熟成させたみそ玉麴を洗って乾燥させた後、良質の塩水に溶かして醬を作る。このようにじっくりと丹精込めて作られた醬は、深みのある風味を自慢とする。

ソウルチョンノ区ペクソクトンギル12
☎82-2-379-2648

◎火・日曜日 11:00-21:00(ラストオーダーは20:00まで)、
月曜日・旧正月及び秋夕当日は定休日



キエヨルサ

チキン本来の味が体験できる場所として有名なキエヨルサ。フライドチキンを注文すると、カンウォン(江原)道で栽培した スミ(秀美)ジャガイモを揚げたフライドポテトと一緒に提供される。チキンにつける塩にもこだわっている。6年以上寝かせた新安塩を炒り、有害物質を除去する。こうして完成したチキン用のつけ塩は、荒い粒子がそのまま残っており、しょっぱいが甘く香ばしい味わいで、チキンの風味を倍増させる。次に有名なメニューはつぶ貝そばだ。つぶ貝の和え物にリンゴ、梨、海藻類をたっぷり入れ爽やかな味わいが特徴。この店ではそばを混ぜず別々に食べるのだが、薄味のようにいて香ばしい風味が絶品。

ソウルチョンノ区ペクソクトンギル7 ☎82-2-391-3566

◎火・土曜日 12:00-22:30、日曜日 12:00-22:00、月曜日は定休日

文人の情熱が宿る静かな空間を巡る旅



楽古齋

楽古齋は130年の歴史を持つ韓屋を無形文化財のチョン・ヨンジン氏が改造した場所。庭を中心に東屋、池、テチョンマルなどが古風に配置され、まるで過去にタイムスリップしたような気分になる。客室はアンバン(安房)、コンノンパン、チョンジャパン、離れ、テムンチェに分かれており、チョンジャパンでは茶道を楽しみながら思索にふける時間を持つ。

ソウルチョンノ区カフェ洞218
☎82-2-742-3410
◎チェックイン15:00、チェックアウト11:00



ポアンステイ

1942年から約60年間この地で文人達の安息の場となったポアン(保安)旅館。ソ・ジョンジュ(徐廷柱)やキム・ドンリ(金東里)が滞在したここは、過去に「詩人部落」という文学同人誌が誕生した韓国文学の発祥地だった。現在はポアン旅館の伝統を受け継ぎ、ポアン1942ビルの3-4階にポアンステイを営業中だ。ポアンステイはカルチャーノマドのための最も理想的な臨時居住の形態を実現した。客室内から都市のスカイラインと対照をなすプガクサン(北岳山)の全景を眺望でき、至る所が現代デザイナー達の作品と家具で飾られ、アートな雰囲気がある。

ソウルチョンノ区ヒョジャョク33 ☎82-2-720-8409
◎チェックイン15:00、チェックアウト11:00



チョンヨンジェ(晴縁齋)

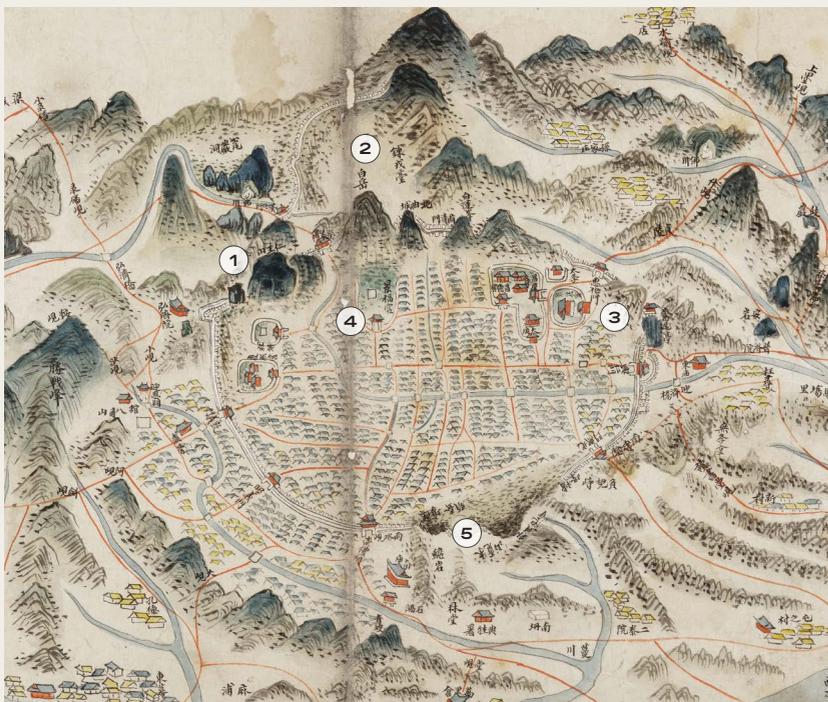
サムチョン洞の古い住宅街の間の路地にあるチョンヨンジェ。ここは1938年に建てられ、2019年5月にリニューアルオープンした。チョンヨンジェという名前は、安らかを意味する晴、繋がりや意味する縁、家や意味する齋の漢字を使用し、「ここであなたが出会うすべての縁がこの上なく安らかであることを祈る」というオーナーの想いがこめられている。一棟貸しなのでプライベートな時間を過ごすのに持ってこい。客室内に備えられた茶器セットで話に花が咲く。チョンヨンジェのシングルネチャーである露天風呂は、12月から2月まで凍結破損の恐れがあるため使用できない。

ソウルチョンノ区サムチョン洞7ギル19-14 ☎82-10-6837-2044
◎チェックイン16:00、チェックアウト12:00

風水とプガクサン(北岳山)

朝鮮を建国した太祖李成桂は、白頭山から智異山に続く白頭大幹の精気がプガクサン(北岳山)から景福宮まで続くようにした。プガクサン(北岳山)を後ろにする景福宮の宮殿配置は、天から受けた王権であることを象徴している。このような考え方は朝鮮王朝600年を支える根幹となった。

文 キム・ウソン(白頭大幹人文学研究所所長)



東国輿図都城図

© ソウル大学東国輿図学研究院(kyu.snu.ac.kr)

1. イマンサン(仁王山)
2. プガクサン(白岳山)
3. ナクサン(駱山)
4. 景福宮
5. ナムサン(木覓山)

白頭大幹に流れる精気

昔から風水地理では気の流れを重視し、「精気が流れる道」を山脈と考えた。白頭山はその精気の出発点であり、白頭山から流れ落ち金剛山・ソラクサン(雪岳山)・オデサン(五台山)・俗離山を経て、智異山へと続く山脈を白頭大幹と呼び、この脊梁山脈を通じて韓国に精気が流れると考えた。1大幹、1正幹、13正脈で構成される白頭大幹の中で、ハンブクチョンメク(漢北正脈)は金剛山北部の分水嶺で分かれ、ハンガン(漢江)北部の山々と合流する。トボンサン(道峰山)、プカンサン(北漢山)を過ぎ、プガク(北岳)山頂に白頭山の強い精気のようにそびえ立ち、ソウルの大きい山としてその威容を誇る。こうした精気を断ち切るため、日本植民地時代の日本は風水地理を逆に利用し、韓国の山のおちこちに鉄杭を打ち込んだ。プガクサン(北岳山)にあるチョッテパウィ(燭台岩)は、日本軍が打ち込んだ鉄杭を抜き国の発展を願うチョッテ(燭台)を建てた後、チョッテパウィ(燭台岩)と呼ばれるようになった。このように気の流れと土地の地勢を人間の吉凶禍福と関連させて説明する風水地理は、韓国文化の底辺を成す重要な思想の1つだ。風水地理では東西南北の四方を守る四神砂を建てる。四神砂は北玄武、南朱雀、左青龍、右白虎と呼ばれる。プガクサン(北岳山)は四神砂の1つだ。朝鮮時代の都城であるソウルは、中と外のそれぞれ4個の山である内四山(北岳山、仁王山、南山、駱山)と外四山(北漢山、徳陽山、冠岳山、龍馬山)に囲まれている。プガクサン(北岳山)は朝鮮時代にはベガクサン(白岳山)と呼ばれることがほとんどで、人の顔に似ていることからミョナク(面岳)とも呼ばれた。史跡第10号および名勝第67号にも指定されている。

雄大で秀麗なソウルの鎮山、プガクサン(北岳山)

景福宮はプガクサン(北岳山)があることでさらに雄大で秀でた山に見えるが、そこには深い意味が込められている。李成桂の師匠であり仏教界を代表する無学大師と性理学を追従するチョン・ドジョン(鄭道伝)の間に起きた権力闘争で、チョン・ドジョン(鄭道伝)が勝利した。それにより漢陽都城の築城と景福宮の宮殿の配置に至るまで、徹底して性理学的な解釈に基づいて実施された。景福宮を正面から見るとプガクサン(北岳山)と勤政殿、光化門が見えるのだが、そびえ立つ宮殿は近くに寄れば寄るほど山は見えなくなり、光化門と勤政殿だけが見える絶妙な配置を成している。これは天から与えられたすべての権力が、プガクサン(北岳山)を通じて王がいる宮殿まで続くという政治哲学を徹底して適用させた構図だ。白頭大幹ハンブクチョンメク(漢北正脈)へと続く山の雄大さが、近寄れば近寄るほど宮殿の雄大さへと変わるこの変化は、王の絶対的権威を象徴し、そうした象徴性を建築的な視覚で解釈した。こうした配置は遠距離と近距離から撮影した写真を比較すればさらによく分かる。

火の気を抑えるために

登場したヘテとナムジ(南池)

ヘテは風水地理の秘法が適用された事例だ。朝鮮時代に景福宮では大小の火事が頻繁に発生した。人々は風水地理的に外四山の1つである冠岳山の火気のせいだとし、朝廷は火気を抑えるため光化門の前に位置するユクチュ(六曹)通りの司憲府の前にヘテを設置し、崇礼門周辺にはナムジという池を造った。ヘテと呼ばれるヘテは架空の動物で、火を扱う水の神を象徴する。現在、ヘテは歴史の流れに従い、司憲府の前から光化門の両脇に移動された。

架空の動物、ヘテ

是非と善悪を判断する象徴の動物であるヘテ。火災や災いを追いつく神獣とみなされ、宮殿などの建築物に設置される。



クアナクサン(冠岳山)

活力あふれる都心の中のリフレッシュスポット

クアナクサン(冠岳山)は溢れんばかりの活力を与えてくれる山だ。岩の稜線を登りながら自然の力強さを感じ、頂上ではすがすがしい景色を眺めながら心身の癒しが得られる。四季折々の景色を満喫しながら、各自の体力と歩行ペースに合わせた山登りを体験しよう。



空と山が交わる所

一編の詩のようにいつまでも胸に残る
ヨンジュアム(恋主庵)の風景



水面に映ったクァナクサン(冠岳山)

穏やかな自然の息吹が感じられる
クァナクサン(冠岳山)湖公園



頂上で目覚める自負心

山登りの達成感が味わえる貴重な汗



挑戦の果てに

頂上から見下ろすソウル市の全景

「クァナクサン(冠岳山)は無難なコースのようで、頂上までの道のりには
険しい所も多いのですが、その分、登頂した際には大きな達成感が
得られます。登るたびに、季節によって、同行者によって、その感じ方は
異なります。クァナクサン(冠岳山)の登山コースは、多様かつ便利で
登山客にとって祝福と言えます。
登山用の服装など整えて出かけましょう。」

-キム・ジンヒョン(作家)

『大韓民国山林庁が選定した100大名山ストーリー』

静けさの中で 感じる躍動感

ソウル市南西部の風光を包み込むようにそびえる雄大なクァナクサン(冠岳山)は、昔から山登りマニアはもちろん、ソウルや首都圏に住む人々に親しまれている登山スポットである。クァナクサン(冠岳山)という名前は、山の形が笠(冠)のように見えることから名付けられた。また岩峰が続く尾根からは威厳が感じられ、男性的な印象を与える。都心の中にありながら岩峰と深い谷が織りなす迫力ある姿を誇り、登山客にとっては日常の慌ただしさを忘れて、自然の懷に抱かれるような特別な体験ができる。

頂上のヨンジュデ(恋主台)に到達すると、360度はるか遠くまで見渡すことができる。特に日の出や日没の時間になると、空と大地が赤く染まり、壮麗な風景が広がる。静けさの中にも躍動感が感じられるクァナクサン(冠岳山)からは、ソウル南部にある山々も一望でき、その風光は見る人に深い感動を与える。

1968年に山全体が都市自然公園に指定されたクァナクサン(冠岳山)にはさまざまな登山コースがあり、初心者から上級者まで誰でも気軽に楽しめる。特にソウル大学の裏道からスタートする登山コースは、森の道がよく整えられており、中腹にある溪谷や滝のそばを通るときはさすがすがすがしい自然も堪能できて、季節を問わず多くの人々が訪れる。ロッククライミングが楽しめるコースもあり、挑戦的な山登りに挑む人々に人気が高い。のんびり散歩したり、ロッククライミングに挑戦したり、さまざまな楽しみ方ができる森の道を歩きながらクァナクサン(冠岳山)が醸し出すソウルのもう一つの魅力を発見しよう。

©韓国観光公社フォトコリア・バク・ジョンア

クアナクサン(冠岳山)8コース ハイキングマップ

標高629mのクアナクサン(冠岳山)は、そびえ立つ岩峰と深い谷が相まった美しい景観を誇る。都心から近く交通アクセスも便利で、さらに険しいコースもあることから挑戦的な山登りを楽しむ人々にも魅力満点の山だ。無理して頂上を目指さず、のんびり歩きながら自然が満喫できるソウルのトウルレ道も人気が高い。ソウルと京畿道の境に沿って続く長い尾根を歩きながら、遠くまで広がるソウルの全景が見下ろせるのもクアナクサン(冠岳山)ならではの特別な楽しみである。

COURSE 01.

ヨンジュデ(恋主台)Aコース(p.110)
ソウル大学校建設環境総合研究所 - トリムチョンゲゴク(道林川渓谷) - ヨンジュデ(恋主台)

COURSE 02.

ヨンジュデ(恋主台)B渓谷コース(p.112)
クアナクサン駅 - 第4キャンプ場 - 工学館(上) - ヨンジュセム(恋主泉) - 第3カルタッコゲ(峠)展望台 - 第3カルタッコゲ(峠) - ヨンジュデ(恋主台)

COURSE 03.

チャウンアム(慈雲庵)稜線コース(p.114)
クアナクサン駅 - 第4キャンプ場 - 工学館(上) - チャウンアム(慈雲庵)の稜線 - チャウンアム(慈雲庵)の国旗ポール - ヨンジュデ(恋主台)

COURSE 04.

ハクバウィ(鶴岩)稜線コース(p.116)
クアナクサン駅 → 第4キャンプ場 - ムノミ峠 - ハクバウィ(鶴岩)の稜線 - ヨンジュアム(恋主庵) - ヨンジュデ(恋主台)

COURSE 05.

トルサン(石山)コース(p.118)
クアナクサン駅 - 水車 - トルサン(石山)の頂上

COURSE 06.

サムソンサン(三聖山)コース(p.120)
クアナクサン駅 - 第1広場 - 第2広場 - 国旗ポール - サムソンサン(三聖山)の頂上

COURSE 07.

トリムチョンゲゴク(道林川)渓谷(新林)コース(p.122)
クアナクサン駅 - 黄土道 - クアナクサン(冠岳山)冒険の森・水遊び場 - クアナクサン(冠岳山)湖公園 - バリアフリー森の道 - オンニユセム(玉流泉) - 第4キャンプ場 - 水中の園 - サムゴリ(三叉路)湧水

COURSE 08.

ソウルのトウルレ道12コース(p.124)
クアナクサン駅 - 水車 - クアナクサンゲゴク(冠岳山渓谷)キャンプの森 - ユン・ギル(尹[日+吉])墓 - ホアブサ(虎庄寺) - ホアムサン(虎岩山)チョウセンゴヨウ森林浴場 - ホアムサン(虎岩山)滝 - ホアムサン(虎岩山)森の道公園 - ソッス駅



涼しい溪谷へ

ヨンジュデ (恋主台) Aコース

クァナクサン(冠岳山)の頂上であるヨンジュデ(恋主台)まで楽に登れる最短距離のコースなので、登山初心者にもおすすめのコース。トリムチョングゴク(道林川溪谷)に沿って涼しい水の音を聞きながらゆっくり登っていくと、ヨンジュデ(恋主台)に到着し、そこからソウルの全景と美しい景観が満喫できる。

📏 総移動距離 2km | ⌚ 総所要時間 1時間30分 | 🏔️ 難易度 中級



SPOT



①

トリムチョングゴク(道林川溪谷)

クァナクサン(冠岳山)の東側の麓から始まり、トリムチョン(道林川)まで続く溪谷で、谷間には一年中澄んできれいな水が流れている。谷の周りの生い茂った木々が涼しい木陰と自然の中の静かな環境を造っている。のんびり散歩したり軽く休息を楽しむのに良い場所。

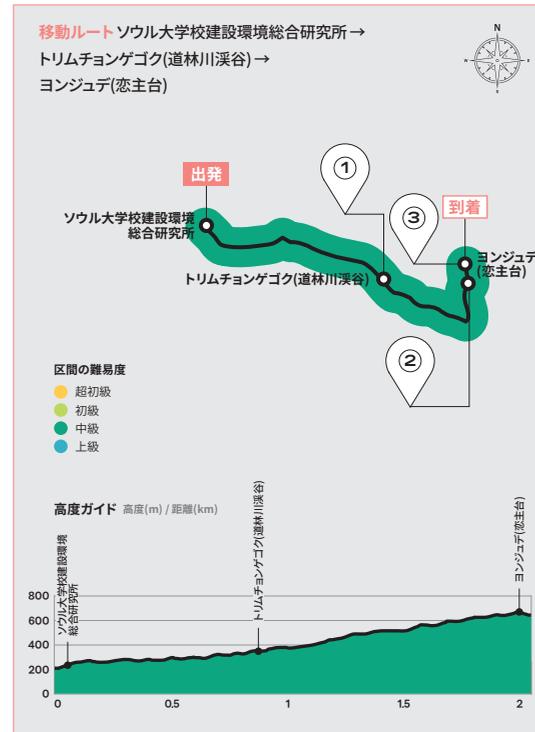


②

ヨンジュアム(恋主庵)

クァナクサン(冠岳山)の最高峰であるヨンジュデ(恋主台)の南側にある。岩壁と調和したヨンジュアム(恋主庵)は一幅の絵のような風景を誇るとともに、クァナクサン(冠岳山)の大自然の力が感じられる。朝鮮時代テジョン(太宗)11年(1411年)にヤンニョン(讓寧)大君とヒョリョン(孝寧)大君によって現在の場所に移されたと言えられる。

COURSE MAP



③

ヨンジュデ(恋主台)

クァナクサン(冠岳山)の最高峰である高さ629mのヨンジュデ(恋主台)は、ヨンジュアム(恋主庵)の北側にある。新羅時代ムンムワン(文武王)17年(667年)にウィサン(義湘)大師が座禅を行った場所として伝えられており、朝鮮時代テジョ(太祖)元年(1392年)に再建された。

INFORMATION

ハイキング情報

- コースの所々に休憩所やベンチがあり、ゆったりと休息をとることができる。比較的安全な土の道や階段が整備されているが、頂上付近の鉄の階段は狭くて険しいので、安全に注意しながら登る必要がある。

休憩情報

- トリムチョングゴク(道林川溪谷)の中間地点には、涼しい水の音を聞きながら休める平たい岩がたくさんある。

アクセス

- 地下鉄2号線ソウルデイク駅3番出口から200mほど先にバス停留所がある。5513番バスに乗車して建設環境総合研究所の停留所で下車するとすぐ隣に登山コースの表示板がある。

MORE INFO

- ヨンジュデ(恋主台)という名前は、主君である王を慕う(恋)場所と解釈される。名前に関して、高麗時代の文臣であったカン・ドゥクリョン(康得龍)、ソ・ギョン(徐甄)、ナム・ウルジン(南乙珍)などがここに登って昔の王朝と忠臣たちを懐かしんだという伝説が言い伝えられている。

森の道、渓谷、峡谷が調和したギフトセット

ヨンジュデ(恋主台) B渓谷コース

総移動距離 4.7km | 総所要時間 2時間30分 | 難易度 中級



四季折々に変化する美しい自然景観とパノラマビューが楽しめるヨンジュデ(恋主台)まで登ることができ、多くの登山客が訪れるコース。平坦な道と険しい傾斜路などの様々な地形を経験することができ、岩や小さな滝などの視覚的な楽しさもある。

SPOT



① クァナクサン(冠岳山)自然公園

クァナクサン(冠岳山)自然公園にある一柱門は、クァナクサン駅からスタートするすべての登山コースの出発点である。クァナクサン(冠岳山)自然公園は1968年に都市自然公園に指定されており、多くのソウル市民が訪れるソウルの人気スポット。癒しの散歩、瞑想、ウォーキングなどの山林治癒プログラムも行われる。



② クァナクサン(冠岳山)野外植物園

クァナクサン(冠岳山)公園の入り口にある自然学習の場。約1,000m²の面積に19種類の農作物と1,630本の植物が植栽されている。バラ園、灌木園、つつじ園などテーマ別に構成されており、季節ごと変化する植物のさまざまな姿が観察できる。

COURSE MAP



INFORMATION

ハイキング情報

- 初めの平坦なアスファルトの道は歩きやすいが、石の道や階段が続く区間では膝に負担がかかるかもしれない。第3カルタッコゲ(峠)を過ぎてヨンジュデ(恋主台)頂上の近くに至ると岩陵ルートと迂回ルートに分かれる。体力に自信がない人や登山初心者は迂回ルートをおすすめする。

休憩情報

- コースの所々に休憩所があるので無理をせずに休憩を取ることができる。コース中盤には、第4キャンプ場の近くとヨンジュアム(恋主庵)にお手洗いがある。

アクセス

- シンリム線クァナクサン駅の1番出口から出るとすぐ目の前に登山コースの入り口がある。「クァナクサン(冠岳山)公園」と書かれた大きな一柱門がある。

MORE INFO

- クァナクサン(冠岳山)公園内には、障がい者、子ども、高齢者などでも気軽に山登りが楽しめる「バリアフリー森の道」が造成されている。散歩気分で森の道が楽しめる「循環型森の道」とジグザグ型の上り坂を登っていく「登山型森の道」の2つのコースが楽しめる。



③ クァナクサン(冠岳山)湖公園

第1広場を過ぎたところにあるクァナクサン(冠岳山)湖公園は、散策路と湖が調和した自然にやさしい公園。東屋、噴水、水辺のステージなどが設置されており、登山客の休息の場として利用されている。近くに「森の中の生態体験館」と「野外植物園」がある。



稜線の上に広がる
秘境に行こう

チャウンアム (慈雲庵)稜線 コース

チャウンアム(慈雲庵)稜線コースは、険しい岩稜が続くスリル満点の山登りができる。コースを登りながらサムソンサン(三聖山)、国旗ポール、チャングンボン(將軍峰)など周りの峰の壮観な景色が堪能できるとともに、岩稜を越える度にソウル市内の開けた風景が楽しめる。

総移動距離 4.3km | 総所要時間 2時間30分 | 難易度 上級



SPOT



①

チャウンアム(慈雲庵)

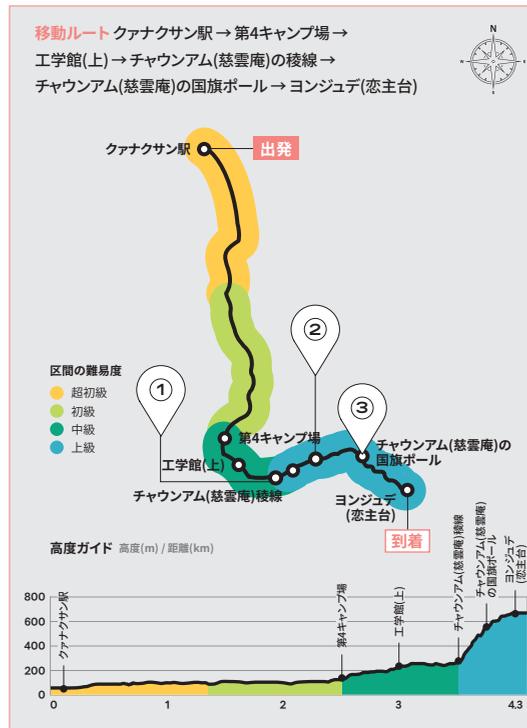
ソウル大学校新工学館裏の谷の中腹にあるチャウンアム(慈雲庵)は、ムハク(無学)大師が朝鮮時代テジョ(太祖)5年(1396年)に創建した寺院。ナムホ僧侶が残したチャウンアム(慈雲庵)の記録には、ヨンジョ(英祖)13年(1734年)に再び改修されたと記されており、ソンジョン(成宗)が作った母親の位牌が今も安置されている。



②

沈黙の顔

チャウンアム(慈雲庵)稜線に沿って行くと「沈黙の顔」と呼ばれる有名な岩に出会うが、名前の由来のごく独特な形をしている。まるで静かに口を閉じている顔のように見え、その姿は初めて見る人にも強烈な印象を残す。



ハイキング情報

- 所々に急な傾斜があり、鉄の手すりやロープをつかんで登る岩壁ルートなどが3ヶ所ほどある。登山初心者には険しいと感じるかもしれないが、随所に安全施設や迂回ルートがあるので比較的安心して楽しむことができる。

休憩情報

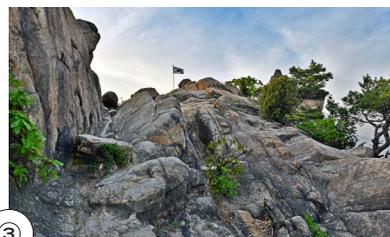
- ベンチなどの施設がよく整備されている休憩所はないが、コースの途中で座って休める平らな岩がたくさんあるので、少し休みながら登ることができる。岩稜ルートが始まる直前に第4キャンプ場があるので、ピクニックも楽しむこともできる。

アクセス

- シンリム線クアnakサン駅の1番出口から出るとすぐ目の前に登山コースの入り口がある。

MORE INFO

- チャウンアム(慈雲庵)稜線コースは、フォトスポットが多いことでよく知られている。サムソンサン(三聖山)やチャングンボン(將軍峰)など周辺の壮大な風景を写真に収めることができる最高のフォトスポットで、特にチャウンアム(慈雲庵)頂上に登る階段からはダイナミックな写真が撮れる。



③

チャウンアム(慈雲庵)の国旗ポール

チャウンアム(慈雲庵)稜線にある特別なスポットで、ここに登ると雄大な自然景観に圧倒される。大きな岩の上に国旗が立てられており、その後方は絶壁でめまいがするほどのスリルが感じられる。ここに登るにはかなりの度胸と体力が必要だ。

空の近くに広がる
雄大な自然

ハクバウイ (鶴岩)稜線 コース

コースの入り口付近にある澄んだ渓谷は夏の避暑地として人気がある。ムノミ峠からハクバウイ(鶴岩)の稜線まで続く険しい岩稜ルートでは、登山の妙味を楽しむことができる。ハクバウイ(鶴岩)稜線と国旗ポールに到着するとナムサン(南山)やヨイド(汝矣島)などのソウルのランドマークが一望できる。

👣 総移動距離 6km | 🕒 総所要時間 3時間30分 | 📍 難易度 上級



SPOT



①

第4キャンプ場

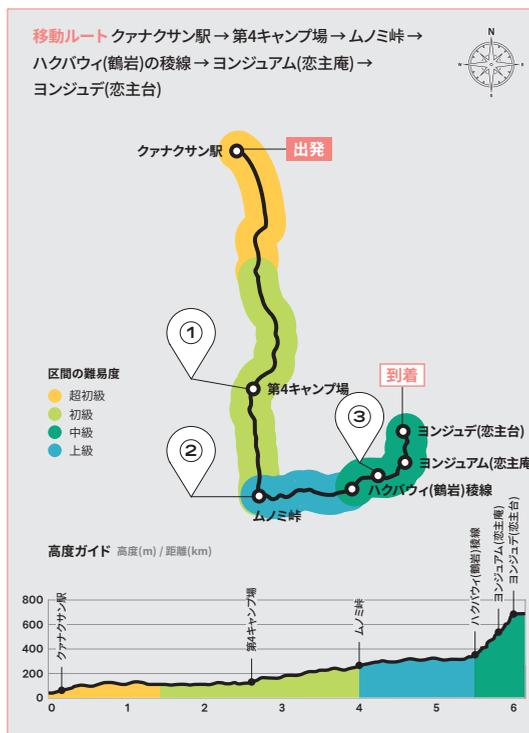
第4キャンプ場は、クァナクサン(冠岳山)湖公園からヨンジュデ(恋主台)に登る登山コースの中間にある。木々が生い茂った森と澄んだ空気が満喫できる自然の中の休養地。あちこちにベンチがあり、山に登る人々がしばしば休憩する場として利用している。



②

ムノミ峠

クァナクサン(冠岳山)とサムソンサン(三聖山)をつなぐ頂点であり、クァナク(冠岳)区とアニヤン(安養)市をつなぐところ。峠の両側に美しい渓谷があり、夏の登山コースとしておすすめだ。アニヤン(安養)市側にはクァナク(冠岳)樹木園があり、家族連れでの生態登山コースとして人気を集めている。



ハイキング情報

- コースの初めはなだらかな林道とキャンプ場区間が続くので比較的气軽に登れるが、ハクバウイ(鶴岩)稜線に入ると岩稜ルートや狭い道が続くので登山靴の着用が必須である。狭い岩稜ルートでは特に安全に気をつけよう。

休憩情報

- 第4キャンプ場はコースの前半に休憩する場所として適している。ムノミ峠も体力を回復する場所としておすすめ。ヨンジュデ(恋主台)に登る前に、ヨンジュアム(恋主庵)でお寺の静かな雰囲気を楽しみながら憩いのひと時を過ごそう。

アクセス

- シンリム線クァナクサン駅の1番出口から出るとすぐ目の前に登山コースの入り口がある。

MORE INFO

- ハクバウイ(鶴岩)稜線コースは、季節ごとに変化する素晴らしい自然景観が堪能できる。特に春にはオオベニツギやアズキナシの花など珍しい野生の花々が山登りの楽しさを増してくれる。また秋にハクバウイ(鶴岩)稜線から見下ろすパルボン(八峰)稜線やコプクバウイ(亀岩)稜線の紅葉は感嘆の声を誘う。



③

クァナクサン(冠岳山)気象観測所

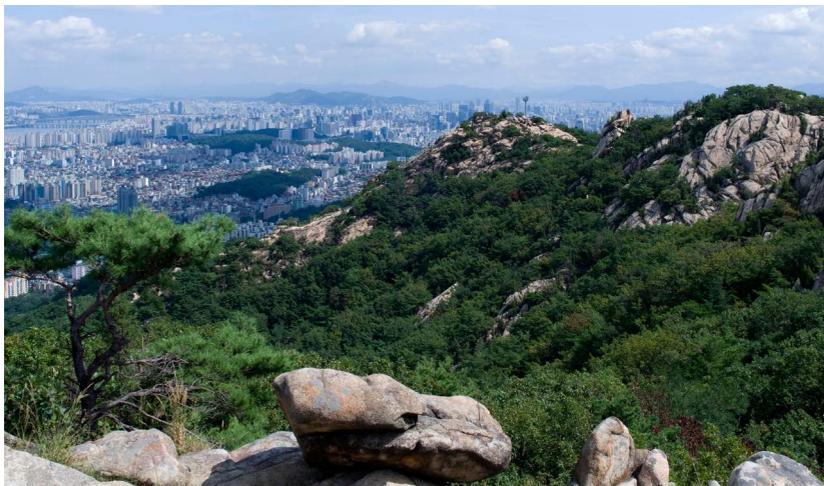
ハクバウイ(鶴岩)の頂上から見える気象観測施設。ソウル、クァチョン(果川)、ウィワン(義王)、アニヤン(安養)など周辺地域が一望できる高い場所にあり、美しい景色を満喫しながら気象観測ができる特別な場所だ。

素朴な道の先で出会う
特別な風景

トルサン(石山) コース

距離が短く傾斜が緩やかなので登山初心者から親子登山まで気軽に楽しめるコース。トルサン(石山)周辺の岩稜もそれほど危なくない。トルサン(石山)の頂上からはクアナクサン(冠岳山)の岩の稜線や遠くに広がる都心の風景が調和した美しい景観を堪能できる。

👟 総移動距離 1.5km | ⌚ 総所要時間 45分 | 📍 難易度 中級



SPOT



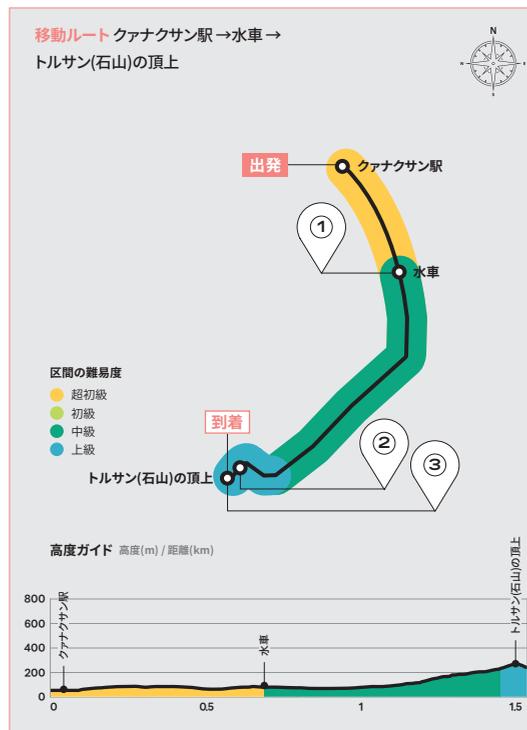
① 水車

クアナクサン(冠岳山)公園の入口から舗装された平坦な道路を歩いていくと水車が見えてくるが、これは本格的な山登りが始まることを知らせる道しるべの役割をしている。真冬には凍った水車も見られる。トルサン(石山)に行くには、水車の分かれ道から右の道に進む。



② トルサン(石山)

クアナクサン(冠岳山)の主峰の一つで、岩が多く、登山客に人気のあるコースだ。頂上からはソウル大学校やクアナクサン(冠岳山)全体が見渡せる素晴らしい眺めが自慢で、特に頂上に雄々しく立っている松の木が印象的。



ハイキング情報

- 水車を過ぎてからトルサン(石山)の頂上までの道は緩やかな道と楽に上がれる石の階段がある。トルサン(石山)の頂上付近は岩山になっているため滑らないように注意する必要がある。

休憩情報

- 水車の周辺は憩いの場として利用してもいい場所で、ベンチや水飲み場が用意されている。トルサン(石山)の頂上では岩の上に座って都会を見下ろしながら休憩を取ることができる。

アクセス

- クアナクサン駅の1番出口から出るとすぐ目の前に登山コースの入り口がある。10分ほど歩いて行くと水車のそばに分かれ道があり、そこから右側の道に進む。

MORE INFO

- クアナクサン(冠岳山)、サムソンサン(三聖山)、ホアムサン(虎岩山)一帯には計11本の国旗ポールが設置されている。いつの間にか登山客の間でそれらの国旗ポールを縦走するのが流行っている。クアナクサン駅からスタートしてサダン駅までの20km以上のコースなので、中級者以上におすすめ。



③ トルサン(石山)の国旗ポール

クアナクサン駅から出発して最短時間で出会う国旗ポール。標高239mと高くはないが、山頂からはソウル市内が一望できる。春には頂上付近に咲き乱れるつづじと太極旗と一緒に写真に収めることができる。

クアnakサン(冠岳山)のもう一つの絶景

サムソンサン(三聖山)コース

クアnakサン(冠岳山)とサムソンサン(三聖山)の主峰をすべて眺められるコース。国旗ポールからサムソンサン(三聖山)の頂上までの距離が比較的短いので気軽い登山が楽しめる。国旗ポールとサムソンサン(三聖山)の頂上からはソウル市内や周辺の山々の美しい景観が一望できる。

📏 総移動距離 4.7km | 🕒 総所要時間 2時間30分 | 📍 難易度 中級



SPOT



①

サムソンサン(三聖山)

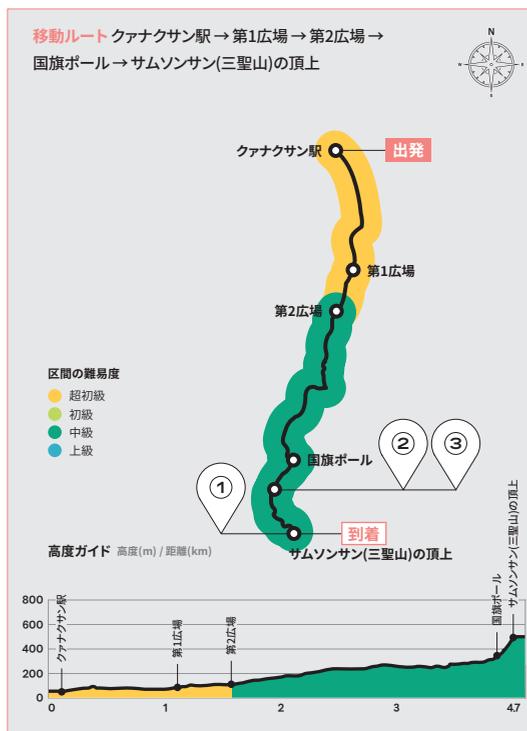
ソウル市のクアnakサン(冠岳)区とクムチョン(衿川)区、そして京畿道のアニョン(安養)市一帯にまたがる海拔481mのサムソンサン(三聖山)には、さまざまな歴史エピソードや文化・芸術などが秘められている。山中にはサムマクサ(三幕寺)をはじめとする寺院やサムマクサ(三幕寺)磨崖三尊仏、男女根石などの文化遺産がある。



②

サムマクサ(三幕寺)

ソウル近郊の4大寺院の一つで、サムソンサン(三聖山)の中腹にある。サムマクサ(三幕寺)という名前は新羅時代ムンムワン(文武王)17年(677年)にウォンヒョ(元曉)・ウィサン(義湘)・コンビル(尹弼)という3人の僧侶が庵(小寺)を建てて修道したことに由来する。千仏殿、六観音殿、冥府殿、望海楼など多数の文化遺産を保有している。



ハイキング情報

- サムソンサン(三聖山)は海拔481mの低い山で、ゆるやかな土の道が続く。ただし、国旗ポールに向かう道からは傾斜が厳しくなり、本格的な登山の妙味を楽しむことができる。所々に岩稜があるので、岩場を登るときは登山初心者は注意が必要がある。

休憩情報

- 第1広場にはお手洗いとベンチがあり、行動食や水分を摂取しながら休憩できる。国旗ポールに到着したら、景色を眺めながら十分な休憩を取り、体力を回復しよう。

アクセス

- 第2広場から左側の道はバリアフリー森の道、右側の道はサムソンサン(三聖山)の登山コースである。

MORE INFO

- サムマクサ(三幕寺)までは寺院関係者や事前に許可を受けている車しか出入りできない。キョンイン(京仁)教育大学のキャンパス側にある登山コース入り口のサムマクサ(三幕寺)公営駐車場からスタートするが、車が通行できる舗装された道路に沿って登れば約1時間、登山コースを登れば約30分かかる。



③

サムマクサ(三幕寺)磨崖三尊仏

サムソンサン(三聖山)の中腹にあるサムマクサ(三幕寺)磨崖三尊仏は、大雄殿の裏にある岩壁に浮き彫りにされた三尊仏で、京畿道文化遺産に指定されている。ヨンジョ(英祖)39年(1763年)に造成された熾盛光如来の磨崖仏で、朝鮮時代後期の美術史の研究における貴重な資料である。

都心の心地よい癒しコース

トリムチョン ゲゴク(道林川 渓谷)(新林) コース

総移動距離 3.4km | 総所要時間 1時間15分 | 難易度 初級



SPOT



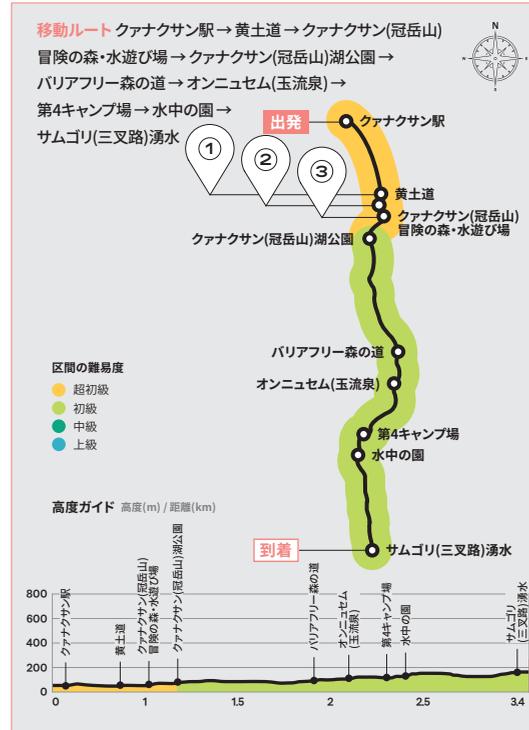
① 黄土道

2024年9月、クァナク(冠岳)区は住民の健康増進を目的に公園や緑地帯に造成された11か所の黄土道を公開した。その中で最も規模が大きいシンリムゲゴク(新林渓谷)地区の黄土道は、谷や水遊び場が近くにあり、涼しく快適な憩いの場として生まれ変わった。



② シンリムゲゴク(新林渓谷)

クァナクサン(冠岳山)公園の入り口にあり、自然学習の場として人気の渓谷に造成された長さ70mの水遊び場。子供たちと一緒に休みを楽しく過ごせるおすすめのスポットだ。涼しい木陰には野外デッキやテントが設置されており、そのほかにも臨時更衣室、ダストクリーナー、お手洗い、安全管理所などの設備が整っている。



ハイキング情報

- コースのほとんどが平坦な道や緩やかな坂道なので老若男女の誰でも気軽に登ることができる。バリアフリー森の道の展望台からはソウル市内が一望できる。

休憩情報

- クァナクサンゲゴク(冠岳山渓谷)のキャンプの森と第4キャンプ場からサムゴリ(三叉路)湧水に向かう道の右側に比較的広い縁台やピクニック場があり、自然に囲まれて休憩するのに良い場所だ。

アクセス

- クァナクサン駅の1番出口から出るとすぐ目の前に登山コースの入り口がある。

MORE INFO

- 冒険の森のアドベンチャーコースは、1回80分、1日計3回行われる。ただし、身長139cm以下、妊婦、高齢者などは利用できない。参加申し込みは、ソウル市公共サービス予約(yeyak.seoul.go.kr)によるインターネットでの申し込みと現地での申し込みの2つの方法で予約できる。



③ クァナクサン(冠岳山)冒険の森

自然の中で楽しめる山林レジャースポーツ体験場で、ソウル市がクァナクサン(冠岳山)内に造成した特別なフォレストアドベンチャー。練習するコースから挑戦的なコースまでさまざまな段階があり、自然と共生しながらスリルあふれる体験が楽しめる。

ソウルの過去と
現在をつなぐ道

ソウルの トウルレ道 12コース

クァナクサン駅からコン・ギル(尹[日+吉])墓、ホアブサ(虎圧寺)、ホアムサン(虎岩山)滝と森の道公園へと続くトウルレ道12コースは、この地域の説話や風水、そして歴史をテーマにしたさまざまな文化遺跡を巡ることができる魅力的なコースだ。比較的緩やかな道なので家族登山にもおすすめ。

📏 総移動距離 7.3km | 🕒 総所要時間 3時間30分 | 📍 難易度 中級



SPOT



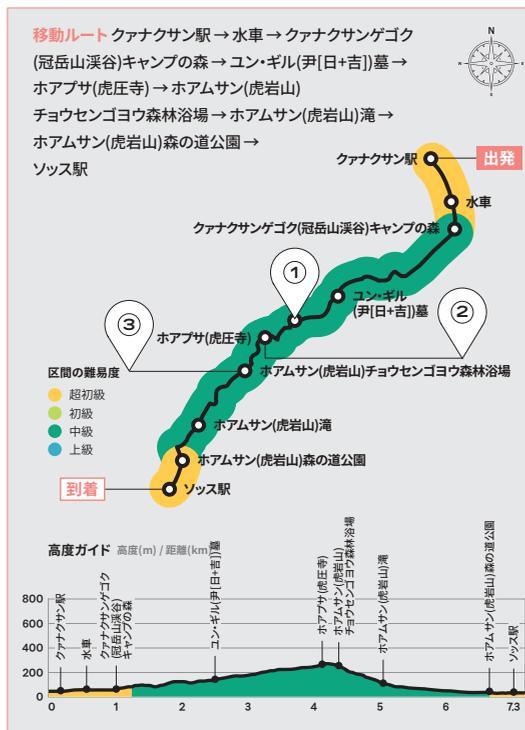
① サムソンサン(三聖山)殉教聖地

1839年に己亥迫害が起きたとき殉教した朝鮮第2代教区長のセント・アンペール(ラウレンシオ)主教とセント・モーバン(ペテロ)神父、セント・ジャスタン(ヤコブ)神父らの遺骸が安置されたところだ。散策路がよく整えられており、登山コースともつながっていて静かな雰囲気漂っている。



② ホアブサ(虎圧寺)

ホアブサ(虎圧寺)は朝鮮建国と歴史について知ることができる由緒ある寺院。朝鮮の開国とともにハニヤン(漢陽)に宮殿(キョンボックン(景福宮))が建設されたとき、サムソンサン(三聖山)の虎の気運を抑えるために創建されたと伝えられている。仏教の修行の場であり、風水的に象徴性のある寺院である。



ハイキング情報

クァナクサン駅から出発してトリムチョンゲゴク(道林川溪谷)を過ぎるまでのコースの前半は、自然の中でゆったりとした気持ちになれる。その後、コン・ギル(尹[日+吉])墓を経てホアブサ(虎圧寺)までは比較的緩やかな坂道とよく整備された森の道が続くので気軽な登山が楽しめる。

休憩情報

美しい自然景観を誇るホアムサン(虎岩山)滝は、トレッキングの途中で休憩するのに良い場所だ。チョウセンゴヨウ群落が形成された森林浴場ではフィトンチッドの心地よさを味わえ、心身の疲れを癒してくれる。

アクセス

水車のそばの分かれ道から右側の道に進む。

MORE INFO

ソウル西南圏において布教の中心道場であるホアブサ(虎圧寺)は、毎年秋になるとソウル市民のための「ホアムサン(虎岩山)山寺文化祭および森ウォーキング」が開かれる。オープニング公演、ウォーキングイベント、ホアブサ(虎圧寺)写真展、フォトゾーン体験、伝統文化体験ブースなどのさまざまなプログラムに参加できる。



③ ホアムサン(虎岩山)チョウセンゴヨウ森林浴場

ホアブサ(虎圧寺)の裏にある自然休養の場。フィトンチッドとマイナスイオンが豊富で、真夏でもカゲロウや蚊などの害虫がいないので森林浴を存分に満喫できる。ホアムサン(虎岩山)滝やホアム(虎岩)ヌルンルギルにもつながっているため、散歩を楽しむのにおすすめ。

都会の感性を充電する時間

クァナクサン(冠岳山)は、小さい溪谷や岩の稜線、そしてさまざまな難易度のコースがあることから多くの人々が訪れて山登りを楽しむ人気の山だ。

頂上で広々とした風景を満喫した後、大学街の周辺まで降りてきて、昔ながらの町並みと若者の感性が交差する路地でユニークな文化の感性を充電し、山登りの余韻を楽しもう。

クァナクサン(冠岳山)1泊2日コース

PM 1:00 下山後、シンリムドン(新林洞)スデタウンで軽いランチ - 1.6km(車で6分移動) → PM 2:20 ホリム(湖林)博物館・シンリム(新林)本館を観光 - 4.1km(車で15分移動) → PM 4:30 シャロスギルを一周した後、ブックカフェ「Bookduckbang」で静かな午後を過ごす - 1.4km(車で6分、歩いて14分移動) → PM 6:30 ボンイジョンでチヂミの盛り合わせとマッコリ - 3.4km(車で10分移動) → PM 7:30 The Leap Seoul Sadangで一日の締めくくり

クァナクサン(冠岳山)から見下ろす都心の風景

静かな森の中で 自分に集中したいなら

ヨンジュアム(恋主庵)

クァナクサン(冠岳山)の最高峰であるヨンジュボン(恋主峰)の南側の崖の上に建っているヨンジュアム(恋主庵)は、クァナクサン(冠岳山)のすべての登山コースが集結するところであり、新羅時代ムムワン(文武王)17年(677年)にウisan(義湘)大師が創建したと伝えられる歴史的な寺院だ。美しい風景を満喫しながら心の癒しが得られるここでは、しばらくの間日々の不安や心配を手放す方法としてテンプルステイプログラムを行っている。テンプルステイには礼仏や瞑想などに参加する体験型プログラムとゆったり静かに過ごせる休息型プログラムがある。また毎週水曜日には昼食にお寺の食事(精進料理)を食べ、僧侶とお茶を飲みながら話ができる日帰り型プログラムも行われる。

📍キョンギド(京畿道)クァチョン(果川)市チャハドンギル63
☎82-2-504-3234



クァナクサン(冠岳山)治癒センター

クァナクサン(冠岳山)都市自然公園内にあるクァナクサン(冠岳山)治癒センターは、慌たしい都市から脱して心身の癒しが得られる特別な場所だ。ここでは森の生態を五感で感じながら自然と交感し、健康な休息のひと時を過ごすことができる「治癒の森の道プログラム」を運営している。受験ストレスなどを抱えている青少年向けの「活気あふれるジュニア癒しの森」、健康な生活を送りたい成人向けの「クァナクサン(冠岳山)治癒の森パッケージ」、体の不自由な障がい者向けの五感を刺激する癒しプログラム「バリアフリー癒しの森」など、子供から高齢者までそれぞれに合ったプログラムに参加して特別な癒しのひと時を過ごしてみよう。

📍ソウル市クァナク(冠岳)区クァナクサンナドゥルギル128
☎82-70-8869-9500
🕒09:00~18:00、毎週月曜日は休み



ナクソンデ(落星堡)公園

ナクソンデ(落星堡)公園は、ソウル市内にいながら過去にタイムスリップしたように歴史の息吹が感じられるスポットだ。高麗時代の英雄カン・ガムチャン(姜邯贊)將軍の生家跡を中心に造成された歴史公園で、過去と現在が共存するソウルの穴場スポットでもある。公園内には將軍の偉業を称えるカン・ガムチャン(姜邯贊)銅像、散策路、池、東屋などがあり、自然の中で感じる静けさを満喫できる。白樺、松、榎、チョウセンヤマナラシなどの木々が調和した長さ3kmの散策路を歩いていると、自然の中の静けさに心が癒されるような気がする。

📍ソウル市クァナク(冠岳)区ナクソンデロ77
☎82-2-879-6524

若い活気にあふれた 路地文化の旅



BOOKDUCKBANG

シャロスギルにある「Bookduckbang」は、読書と思索の時間を持たたい人々にとって小さな安息の場と言えるブックカフェだ。ほのかな照明、かわいい小物、緑の植物などが調和し、ここをより居心地のいい空間にしている。本を読んだり、心身を癒したり、しばらく思索にふけるのに適しているスポット。コーヒーやドリンク、気軽に食べられる美味しいトーストなどもこの魅力の一つだ。201号は予約なしで自由に利用でき、202号は必ず事前予約が必要である。店の都合により休日や営業時間が随時変更されるので、訪問前にInstagram(@bookduckbang)で必ず確認すること。

📍ソウル市クアナク(冠岳)区ボンチョン口544-1、2階201号
☎82-507-1346-7236
🕒12:00～21:00、毎週火曜日は休み



ソウル大学校キュジャンガク(奎章閣) 韓国学研究院

1776年にチョンジョ(正祖)が設立したキュジャンガク(奎章閣)は、朝鮮王室の図書館であり、学問の研究所として学問と文化を咲かせる役割をした。現在はソウル大学校クアナク(冠岳)キャンパス内にあり、韓国伝統の知識遺産を研究し保存する役割を続けている。キュジャンガク(奎章閣)韓国学研究院は、朝鮮時代の貴重な古文書や書籍、多様な記録物を所蔵しており、特にチョンジョ(正祖)の政治や社会状況の改革への意志が込められた『日省録』『承政院日記』などユネスコ世界の記憶に登録された資料も観覧できる。定期的に行われる特別展示会でも奥深い学問の世界が体験できる。

📍ソウル市クアナク(冠岳)区クアナク口1、ソウル大学校103棟地下1階
☎82-2-880-6030 🕒10:00～17:00、週末・祝日、10月15日(ソウル大学校の創立記念日)は休館



ソウル市立南ソウル美術館

ソウル市立南ソウル美術館では、歴史の趣に満ちた石造りの建物の中で現代美術の魅力が体験できる。1905年に竣工したこの建物は、最初はベルギー領事館として使用されていた。歴史的な価値とともに美的な美しさも有している。長い廊下の左右に自由に配列された展示館では、各界各層の観覧客のために独創的かつ実験的な展示会が開かれる。古風で高級感のある建築様式も鑑賞しながら芸術作品も共に観覧し、一層豊かな文化的経験を楽しんでみよう。

📍ソウル市クアナク(冠岳)区ナンプスンファン口2076
☎82-2-2124-8800
🕒平日 10:00～20:00、土・日・祝日 10:00～18:00、毎週月曜日と1月1日は休館

ホリム(湖林)博物館・シンリム (新林)本館

都会の騒音の届かない静かな住宅街にあるホリム(湖林)博物館・シンリム(新林)本館は、韓国の伝統文化の美しさが堪能できる場所だ。1982年に設立、ユン・ジャンソプ(尹章燮、号は湖林)先生が収集された遺物をもとに陶磁器、金属工芸、書画などの19,000点余りの文化遺産が所蔵されている。遺物の展示会のほかにも多彩な企画展示会を開催しており、韓国美術の奥深さが体験できる。季節ごとに開かれる特別展示会や講演でも韓国の伝統文化の芸術的な価値を一層豊かに感じることができる。

📍ソウル市クアナク(冠岳)区ナンプスンファン口152ギル53
☎82-2-858-2500
🕒火～金曜日 10:00～18:00(土・日・月・祝日と労働者の日は休館、入場は17:00まで)



シャロスギル

地下鉄2号線ソウルデック駅から続くシャロスギルは、小さな路地ごとに個性豊かな魅力あふれるニュースポットだ。「ソウル大学校」と「カロスギル」を合わせた名前からも分かるように、この通りでは大学街の活気とトレンドな感覚が共存している。世界各国の料理が味わえるグルメ店や感性豊かなカフェ、かわいい小物の店などがぎっしり立ち並んでいる。もともと伝統市場だったため、所々に残っている老舗からはレトロな雰囲気も漂う。特別な記念日、またはゆったり過ごしたい日に訪れるのに最適な場所だ。

📍ソウル市クアナク(冠岳)区クアナク口14ギル一帯



ソウル特別市教育庁融合科学教育院

ソウル特別市教育庁融合科学教育院は、科学に関する好奇心を刺激して創意力を育てる興味深い体験ができる場所だ。科学遊び体験場、生態体験学習場、作楽園、花卉園などを含む自然観察院、そして21種類の体験展示物を運営している。ここでは子供から大人まで遊びのように楽しく科学の原理を学ぶ。メインホールである「科学遊び体験場」では水を使った体験学習が人気があり、研究実験棟では「フーコーの振り子」など科学展示物の原理について理解し、中央庭園では菖蒲や蓮の花など美しい水生植物が鑑賞できる。

📍ソウル市クアナク(冠岳)区ナッソンドン口101
☎82-2-881-3000
🕒10:00～17:00(月曜日、祝日、雨天時や冬季(12～3月)は休館)

思い出を呼ぶ 雰囲気の良いお店



シンリムドン(新林洞)スンデタウン

シンリムドン(新林洞)一帯はスンデとギアラ焼きのグルメ店が立ち並んでおり、スンデマニアにとっては天国のようなところだ。秘伝の調味料で和えた新鮮な食材をぎっしり詰め込んで作るスンデは、他の店とは比べものにならないほど美味しい。ペクスンデ、スンデコブチャン、スンデスープ、スンデ炒めなどいろんな種類のメニューがある。このもう一つの魅力は夜遅くまでやっているということ。夜食を食べたいときやお腹が空いたとき、スンデ一杯なら十分だ。

📍ソウル市クァナク(冠岳)区シンリム洞59ギル14



ボンイジョン

山登りを終えたとき、油で焼いた香ばしいピンデトクに冷たいマッコリが思い浮かんだら、ぜひ立ち寄ってほしいところが「ボンイジョン」だ。長い歴史と守り継がれた深い味わいを誇る韓国の昔ながらの店で、ピンデトクをはじめ韓国伝統のさまざまな酒のつまみも味わえる。この人気メニューは、青唐辛子のチヂミ、エゴマの葉のチヂミ、スケトウダラのチヂミ、ズッキーニのチヂミなど充実した構成のチヂミの盛り合わせだ。ピリッ辛いつぶ貝の和え物やどんぐりこんにやくの和え物まであったらもう最高だ。プレミアムマッコリであるヘチャンマッコリが味わえるのもここを訪れる理由の一つ。

📍ソウル市クァナク(冠岳)区ボンチョンロ473-5、1階
◎平日 14:00~01:00、土・日 13:00~01:00



ジャン・ブーランジェリーナクソンデ (落星袋)本店

ソウル五大パン屋のひとつにも数えられる「ジャン・ブーランジェリーナクソンデ(落星袋)本店」は、1996年に開店して約30年間、地域住民や登山客から親しまれてきた伝統のある店だ。甘いパンの香りが漂うこの人気メニューは、思い出の「マンモスパン」と「あんパン」。しかし「クリームチーズパン」や「チョコまみれ」など他のパンも美味しく値段も安いので長い間お客さんに愛されてきた。マンモスパンの場合、店頭と並べる時間が決まっており、また1人1個しか買えないため、パンが並ぶ時間に合わせて行くようにしよう。

📍ソウル市クァナク(冠岳)区ナクソンドンヨクギル8
◎07:00~22:00(ソルラル・秋夕の当日と翌日は休み)

山登りの疲れを吹き飛ばす 都心の中の癒しスポット



THE LEAP SEOUL SADANG

クァナクサン(冠岳山)に登る前と後に、疲れた心身を癒せる都心型スパホテル。客室の大きなガラス窓から華やかな都心の夜景を眺めながら半身浴を楽しむことができ、ここでしか体験できない特別な贅沢だと言えるだろう。感覚的なインテリアで「スモールラグジュアリー」や「ホカンス」を楽しみたいMZ世代にインスタ映えする宿泊施設として人気を集めている。宿泊施設からクァナクサン(冠岳山)登山コースの入り口まで移動しやすく、サダン駅の近くにあるので交通アクセスも便利。周りには美味しいレストランやカフェが密集しており、山登りの後にゆったりと食事を楽しむのにも良い場所だ。

📍ソウル市クァナク(冠岳)区ナムヒョン1ギル66
☎ 82-507-1308-5801
◎チェックイン 15:00、チェックアウト 11:00



クァナクサンゲゴク(冠岳山溪谷)キャンプ場

クァナクサン(冠岳山)の谷を流れるきれいな水の音を聞きながら自然の中で一晩を過ごしたいなら、クァナクサンゲゴク(冠岳山溪谷)キャンプ場がおすすめ。水遊び場や冒険の森など子供が遊べる施設、そして公共トイレも備わっている。普段は憩いの場として使用されているが、6~9月には1泊2日の森林体験プログラムも行われる。絶滅危惧種の観察、夜の森の散歩などさまざまなプログラムに参加できる。料理は作れないので、食事は各自準備しなければならない。予約は、ソウル市公共サービス予約ホームページ(yeyak.seoul.go.kr)による先着順予約となっている。

📍ソウル市クァナク(冠岳)区シンリム洞(新林洞)205-1
☎ 82-2-879-6514 ◎チェックイン 15:00、チェックアウト 11:00
(6月から9月まで期間限定運営)

ボンチョンヨンガ(奉天連家)

感覚的なデザインとスペースを効率的に活用した狭小住宅の感性豊かな「ボンチョンヨンガ(奉天連家)」は、テレビやマガジンなどのメディアで有名になった宿泊施設だ。リビング、寝室、テラス、ルーフトップまで完璧な独立した空間を提供し、友だちとプライベートなパーティーを楽しんだり、家族と一緒に静かに過ごす場所として理想的な宿泊施設である。プロジェクト、ビーンバックソファ、キャンプテントなどゆったりくつろげるさまざまなオプションも揃っており、ルーフトップでは都心の中での癒しのひと時を満喫できる。IHキッチン、ヒーターや各種キッチン用品、カプセル式コーヒーマシンが取り揃っているキッチンでは、簡単な料理やパーティーも楽しめる。

📍ソウル市クァナク(冠岳)区ウンチョンロ33ギル26-1
◎チェックイン 15:00、チェックアウト 11:00



朝鮮王室の象徴、ヘチ

風水的な観点からクアナクサン(冠岳山)を火山と考えた朝鮮王室では、宮殿のあちこちに火災を防ぐための象徴物を置いた。その中でキョンボックン(景福宮)の正門であるクアンファムン(光化門)に建てられたヘチ(獬豸)は、火の気を抑えるだけでなく、理想的な儒教政治を目指した朝鮮王朝のトレードマークと言える。

文：キム・ヨンドク(韓国伝統芸術研究所 責任研究員)



『三才図会』のヘチ(中国明代1609年)

ヘチとはどんな動物なのか？

はるか遠い中国の堯舜時代から登場したと伝えられるヘチは、神霊な動物とされてきた。『異物誌』や『論衡』などの古代の記録では、「ヘチは一本の角を持つ羊で性質は忠直だ。是非を判断することができるため、偽りを告げる者に体当たりする」と記されている。このように善悪を判断できる能力を持つヘチは、帝王と臣下が正しい判断を下すことができるよう助ける役割をした。中国古代の楚の国の裁判官たちはヘチを刻んだ冠をかぶり、朝鮮でもやはり現在の検察庁のような役割をしていた司憲府の官服にヘチの胸背を刺繍することで正しい心構えで政事に臨むようにした。このようにヘチは、正しい政治理念と徳徳を象徴する儒教の動物と考えられた。

「クアナクサン(冠岳山)は、首都から眺めると炎の形に似ていると考えられ、風水的には火の災いをもたらすと考えられていました。その火の脅威を防ぐため、主要施設の入り口の前にヘチ(神話に出てくる守護動物)を置きました。」



朝鮮スタイルに生まれ変わったヘチ

文禄・慶長の役の際に焼失し、270年間廃墟となっていたキョンボックン(景福宮)は、1867年コジョン(高宗)の父であるフンソン(興宣)大院君が再建した。クアンファムン(光化門)のヘチ像もその頃に造られた。ヘチ像は、当時の最高の彫刻家と言われたイ・セオク(李世玉)の監督の下に設計された。クアンファムン(光化門)のヘチ像は、本来の姿である「一本の角を持つ羊」ではなく獅子の形をしており、それは東アジアのどの文化にも例を見ない。仏教の動物である獅子は中国と韓国に伝えられ、聖なる場所の入り口を守る守護獣の役割をした。それで理想的な儒教国家の再建を目指したフンソン(興宣)大院君は、入り口を守る獅子の伝統を引き継ぐとともに、その獅子に儒教を象徴するヘチの名前を付けた。獅子に似たヘチは、宮殿の入り口を守る守護獣としての役割と儒教国家である朝鮮を表すという一石二鳥の効果が得られる独創的な創案であった。

火の気を抑える朝鮮のヘチ

今でこそヘチは水を象徴する動物であり、クアナクサン(冠岳山)の火の気を抑える役割をしていると考えられているが、古代の記録にはそのような内容は記されていない。火災を防ぐというヘチの能力は、キョンボックン(景福宮)が再建されてから新たに得たものである。火災で焼失したキョンボックン(景福宮)は、再建工事の最中にも何度か火災が発生したが、当時の人々は、それがクアナクサン(冠岳山)の火の勢いのせいだと信じていた。宮殿内に水の属性を持つさまざまな象徴物を置いたが、火の気を入り口で防げなければ何の意味もない。それでクアンファムン(光化門)を守るヘチに火災を防ぐ能力を加えて、火災による脅威を根本から断とうとしたわけだ。このようにキョンボックン(景福宮)のヘチは、儒教国家である朝鮮を表し、火の気まで抑えるという心強い守護獣としての役割を果たしてきた。現在、クアンファムン(光化門)をはじめ宮殿のあちこちに置かれているヘチは、朝鮮王室でしか見られない「朝鮮スタイルのヘチ」である。

一目でわかるコース別難易度

安全に山登りをするためには、登山コースの選定、準備する物、各自の体力など考慮すべき内容がたくさんある。山の特性をしっかりと把握し、各自のレベルに合わせた山と登山コースを選ぼう。

超初級 初級 中級 上級

山	コース	総所要時間	総移動距離	難易度
ブカンサン (北漢山)	1. 白雲台-ウイクゴク(牛耳九曲)コース	4時間20分	9.98 km	上級
	2. ブカン(北漢)山城-大南門コース	4時間10分	10.2 km	上級
	3. サモバウィ(紗帽岩)-ピボン(碑峰)コース	3時間	6 km	中級
	4. サムチョン(三千)寺コース	2時間40分	7.33 km	上級
	5. ブカン(北漢)山城12城門完走コース	6時間	14.4 km	上級
	6. トボンサン(道峰山)神仙台コース	2時間30分	6.3 km	上級
	7. トボンサン(道峰山)主稜線コース	6時間	9.32 km	上級
	8. ブカンサン(北漢山)ドゥルレ道:ウイリョン(牛耳嶺)道	2時間	6.42 km	初級
イヌアンサン (仁王山)	1. ソンバウィ(禪岩)コース	1時間10分	1.84 km	中級
	2. 漢陽都城コース	2時間10分	4.1 km	中級
	3. 弘智門および蕩春台城コース	1時間20分	2 km	中級
	4. プアム洞コース	2時間10分	3.36 km	中級
	5. イヌアンサン(仁王山)裾道コース	1時間10分	2.73 km	初級
	6. イヌアンサン(仁王山)森の道コース	1時間30分	2.9 km	中級
	7. イヌアンサン(仁王山)ドゥルレ道:ソデムン(西大門)コース	2時間	3.43 km	中級
	8. イヌアンサン(仁王山)ドゥルレ道:チョンノ(鍾路)コース	3時間10分	5.71 km	中級

山	コース	総所要時間	総移動距離	難易度
ブガクサン (北岳山)	1. 彰義門-ペガク(白岳)マルコース	1時間30分	3.32 km	中級
	2. チョンワデ(青瓦台)-サムチョン(三清)公園コース	1時間50分	5 km	中級
	3. チョンワデ(青瓦台)展望台-春秋館コース	50分	2.18 km	中級
	4. 彰義門-恵化門コース	2時間10分	5 km	中級
	5. 彰義門-マルバウィ(馬岩)コース	1時間50分	4 km	中級
	6. 如来寺-ホギョン岩コース	1時間30分	2.48 km	中級
	7. ブガク(北岳)ハヌルギル	2時間50分	9 km	中級
	8. ベクサルギェゴク(白沙室溪谷)-成均館コース	2時間	6.14 km	中級
クァナクサン (冠岳山)	1. ヨンジュデ(恋主台)Aコース	1時間30分	2 km	中級
	2. ヨンジュデ(恋主台)B溪谷コース	2時間30分	4.7 km	中級
	3. チャウンアム(慈雲庵)稜線コース	2時間30分	4.3 km	上級
	4. ハクバウィ(鶴岩)稜線コース	3時間30分	6 km	上級
	5. トルサン(石山)コース	45分	1.5 km	中級
	6. サムソンサン(三聖山)コース	2時間30分	4.7 km	中級
	7. トリムチョンゲゴク(道林川溪谷)(新林)コース	1時間15分	3.4 km	初級
	8. ソウルのトゥルレ道12コース	3時間30分	7.3 km	中級

安全なハイキングのための準備と季節ごとのTips

韓国の山は季節ごとの変化がはっきりとしており、険しい岩や深い谷など危険要素も多い。

ハイキングをするときは、コースと天候に合わせ準備をし、登山服を着用すること。

文イ・ヨンジュン(マウンテンジャーナル代表)

©ジョン・ジョンウォン

ブカンサン(北漢山)の冬 ©イ・ヨンジュン



衣服

登山服を着る目的は体温調節とエネルギー保存が第一の目的だ。登山服は山で体験する様々な気候変化の中で体温を維持できるように吸湿速乾、防水などの機能性素材でできたものをお勧めする。また下着、防寒着、上着を適切に重ねて着用し、温度変化に合わせて適宜着脱を行うことが重要だ。暑くなる前に脱ぎ、寒くなる前に着ることが登山服の基本。意外と夏の登山で低体温症による事故が多いということをお肝に銘じよう。



登山靴

登山靴は用途とその形状に応じて軽登山靴、重登山靴などに区別されるが、岩場が多いソウル近郊の山では、こうした区別より靴底の素材が重要になってくる。韓国の山は花崗岩地帯が多いため、他の用途に製作された輸入ブランドよりも韓国産ブランドの登山靴が摩擦力の面で適している。分厚い靴下を履いた状態で足の指が動かせる程の余裕があるのが、初心者にとってちょうどいいサイズだ。



リュック

ハイキングは歩いて行うものだが、傾斜がきつい区間では手を使うこともあるため、基本的に荷物はすべてリュックに入れておく。日帰り用のリュックは20-30リットルなら十分で、アクセサリーやポケットがたくさんあるものよりシンプルなデザインの方がいい。リュックには飲料、ランタン、着替え、食料、薬など生存に必要なものを入れておく。



食糧

ハイキングは他の野外活動に比べエネルギーの消費が激しいため、十分な栄養摂取が重要だ。日常生活に比べ2倍程度のカロリーが必要であり、これを基準にして食料を準備する。

ハイキングの食料の条件

- ▶ 軽くてかさばらず
- ▶ 素早く簡単に調理でき
- ▶ 保管が容易でゴミがあまり出ず
- ▶ 栄養価が高く消化吸収が早く
- ▶ 食料の移動と保管のための包装に気をつける必要がある。
- ▶ 何よりも自分の味の好みに合っているのが大前提だ。

季節別には冬は体力の消耗がさらに激しいため、高カロリーの炭水化物を中心に食料を準備し、夏は腐りやすいため保存性に重点を置き水気の少ない食料を準備する。



季節ごとの準備物

季節に応じて準備する装備が増えることもある。都心は春の気候でも山の北側斜面は冬のため、初春と晩秋には体温維持のための衣類とアイゼン、トレッキングポールなどを準備しよう。夏は汗をたくさんかき豪雨が降る場合もあるため、着替えを防水性のあるジッパー袋などに入れて準備することをお勧めする。

季節ごとの ハイキング TIPS

春

氷が溶け始める3月頃の雪解け期はいつにも増して登山に注意を要するため、事前にしっかりと準備しておく必要がある。日差しが当たる日向と日陰での登山路の状況はまったく異なる場合がある。よって底が頑丈な冬用の登山靴とアイゼン、ウィンドブレーカーと防寒着が必ず必要だ。変わりやすい天気により日没前に下山できないこともあるためヘッドランプも準備しよう。雪解けの時期は落石事故も頻繁に発生するため、安全なコースを選んだ方がいい。

夏

夏は休暇シーズンと学校の休みが重なり軽い気持ちで登山に挑戦する人が多いが、それだけに山岳事故発生率も高い。なかでも暴雨や落雷などの自然災害による事故が発生する可能性があるため、注意すること。暴雨が降るときは絶対に渓谷に行ってはいけない。夏はあらかじめすべての装備を防水性ジッパー袋に入れ個別に包装するなど防水対策をきちんと行い、体温意地のために衣服の管理も徹底的にする必要がある。雨に濡れた後、風が吹くと低体温症にかかりやすくなる。日差しが強い昼間は日射病と熱中症に備え、つばが拾い帽子を準備し十分な水を準備することも重要だ。

秋

秋は天気が変わりやすく台風が来ることもあるうえ、日没時間がだんだん早まってくる。残暑が残る9月でも必ず保温衣類を準備し、早めの秋の場合は保温用手袋と防寒帽を準備しよう。また春と夏より登山を早めに始め早めに終わらせる必要がある。

冬

冬の登山で一番重要なのは体温維持だ。特に低体温症は体が濡れているときに起こりやすいため、登山中にしばらく休むとき、汗が蒸発して体温が下がるのを防止することが冬の登山のポイントだ。暑くなる前に脱ぎ、寒くなる前に着るというこまめな体温調節が必要だ。寒いからと薄手の服の上に分厚いダウンジャケットだけを着て登山するのは体温維持によくないため、衣服を複数枚重ねてから着ようしよう。

環境を守るクリーンハイキング

文イ・ヨンジュン(マウンテンジャーナル代表)

痕跡を残さない(Leave No Trace)というのは誰もが共感するハイキングの基本。山と森で楽しむハイキングは、逆に言うならば山と森が完全な状態で保存されていてこそ可能な活動であるためだ。よってハイカーなら当然ながら環境保全に積極的に取り組まなければならない。

自然環境に対するこのような態度は、1876年アメリカで初めての山岳会であるアパラチア山岳会が提唱した「大自然の市民権(Outdoor Citizenship)」という概念から始まった。これにより1960年代のアメリカのヨセミテクライマー達は岩壁に痕跡を残さない「クリーンクライミング(Clean Climbing)」キャンペーンを展開し、国際山岳連盟(UIAA)では1980年のカトマンス宣言と2002年のチロル宣言を通し、山での環境保護がただ痕跡を残さ

ないだけでなく、山を取り囲むすべての自然と人、文化に対する尊重まで含めるべきだと主張し、世界的なコンセンサスを達成した。韓国は1978年に韓国山岳会の登山家達が参加し、自然保護憲章を制定して以来、継続的に自然保護運動を行ってきた。最近では若いハイカー達を中心に登山中にゴミを拾う「プロギング」が新しい流行として定着した。

ところが最近のトレンドはここからさらに発展し、山を通して現れている気候変動に対するモニタリングとカーボンフットプリントを減らすため、ハイカーと登山家達に必要ないくつかの行動指針が新たに提示された。国際山岳連盟が実行中の「山を尊重しよう(Respect Mountains)」運動で提案されている7種類の行動指針は、次の通り。

RESPECT MOUNTAINS

BOOK SMART

繁忙期に集中する登山客が山に及ぼす影響を考慮し、閑散期に山を訪れたり、人が少ない場所を探してみよう。

TRAVEL WISE

CO2の排出は家を出た瞬間から始まる。公共交通機関を利用したり自転車に乗って移動しよう。

SUPPORT

サステナブルな登山観光産業を目標とする環境配慮型ブランドを支援しよう。



BE RESPECTFUL

山とハイカーへの態度は同時に自身の価値と文化への態度でもあるので、すべてを尊重しよう。

LEAVE NO TRACE

山に捨てたゴミは植物や野生動物に影響を及ぼすだけでなく、最終的には渓谷を通り私達に戻ってくるという事実を意識しよう。

RRR&U

ハイキングで利用する資材を続けて使える方法を考えてみよう。環境への影響を減らそう。ものを再利用し、再利用できないゴミは再利用し、ゴミを新しい価値を与え再創造するアップサイクリング(Upcycle)を実践しよう。

SPREAD THE WORD

山を訪れる人達にこの事実を知らせ共に実践していこう。



ソウル登山観光のInstagram

@seoulhikingtourism_official



ソウル登山観光ウェブサイト

www.seoulhiking.or.kr

