首爾市中心登山旅遊說明書

北漢山國立公園·仁王山·北岳山

首爾觀光財團
SEOUL TOURISM ORGANIZATION

目錄

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

114 READY FOR HIKING
關於安全登山的所需裝備和不同季節小提示

116 ECO ADVENTURER
保護環境的零污染登山

路線難度

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

路線地圖

區間難度標準

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。
非常困難	因為是必須用手抓住岩層和岩陵上下，或是坡度非常大的長距離登山路線，所以適合擁有豐富登山經驗的人士。

PART. 1

北漢山國立公園

004 INTRO
矗立在市中心的國立公園

010 HIKING COURSE MAP
北漢山國立公園登山地圖

012 COURSE 01 白雲臺-牛耳九曲路線
014 COURSE 02 北漢山城-大南門路線
016 COURSE 03 紗帽岩-碑峰路線
018 COURSE 04 三千寺路線
020 COURSE 05 北漢山城12城門全段路線
024 COURSE 06 道峰山神仙臺路線
026 COURSE 07 道峰山主山脊路線
028 COURSE 08 北漢山步道：牛耳嶺路
030 COURSE 09 北漢山步道：雲庭園路
032 COURSE 10 北漢山步道：放鶴洞路

034 EDITOR'S PICK
往返於自然與市中心的旅行

040 COLUMN
守護北漢山的春之使者

發行日 2023年11月 **發行處** 首爾觀光財團
企劃製作 首爾觀光財團
諮詢 金宇善、鄭鍾元、陳宇碩、金纖周、hellotrekking
採訪、攝影、設計 (株) a.g. communications co., Ltd.
照片 金正浩、吳忠錫、金南宇、金賢民

PART. 2

仁王山

042 INTRO
一眼盡收首爾美景的山路

048 HIKING COURSE MAP
仁王山登山地圖

050 COURSE 01 禪岩路線
052 COURSE 02 漢陽都城路線
054 COURSE 03 弘智門與蕩春臺城路線
056 COURSE 04 付岩洞路線
058 COURSE 05 螞蟻村路線
060 COURSE 06 仁王山山腰環路路線
062 COURSE 07 仁王山林道路線
064 COURSE 08 水聲洞溪谷 - 裙岩路線
066 COURSE 09 仁王山步道：西大門路線
068 COURSE 10 仁王山步道：鐘路路線

070 EDITOR'S PICK
藝術靈感之旅

076 COLUMN
仁王霽色圖 – 其中所蘊含的故事

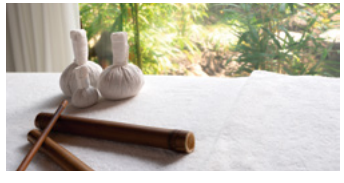
PART. 3

北岳山

078 INTRO
治癒身心的山林療法

084 HIKING COURSE MAP
北岳山登山地圖

086 COURSE 01 彰義門-白岳山脊路線
088 COURSE 02 青瓦臺-三清公園路線
090 COURSE 03 青瓦臺瞭望臺-春秋館路線
092 COURSE 04 彰義門-惠化門路線
094 COURSE 05 彰義門-馬岩路線
096 COURSE 06 三清洞-七宮路線
098 COURSE 07 如來寺-湖景巖路線
100 COURSE 08 北岳天空路
102 COURSE 09 白沙室溪谷 - 成均館路線
104 COURSE 10 萬世東方路線



106 EDITOR'S PICK
療癒心靈之路

112 COLUMN
從風水地理看北岳山

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2023年11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。

ALL ABOUT SEOUL HIKING TOURISM

在首爾享受的登山旅行

首爾之所以這麼美，是因為市中心被大大小小的山所圍繞。
山峯達到海拔300公尺以上的山就有14座，矮小的山更是多不勝數。
位處首爾的東南西北，彷如把四方包圍起來的外四山分別是北漢山、德陽山、
冠嶽山和龍馬山，散發威嚴的氣息。坐落在內側的內四山有北岳山、仁王山、南山和駱山，
與市中心的風景完美交融。特別是首爾最高的北漢山和擁有奇巖怪石絕景的仁王山，以及環
繞青瓦臺的北嶽山等，都是深受觀光客喜愛的登山路線。沿著市中心和自然相融的美麗景色，
享受悠閒的登山旅行吧。

首爾市中心登山旅遊中心(北漢山)

可以獲取與首爾登山旅行相關的各種旅遊資訊，並以到訪首爾的登山遊客為對象，提供登山鞋、登山服、手杖、手套等登山用品的租賃服務。(收費)

首爾江北區三陽路173路52號
光林大廈5樓
09:00~18:00
(每週一、春節、中秋節當天休息)
82-1533-2608 seoulhiking.or.kr

HIKING TIPS

出發前檢查清單

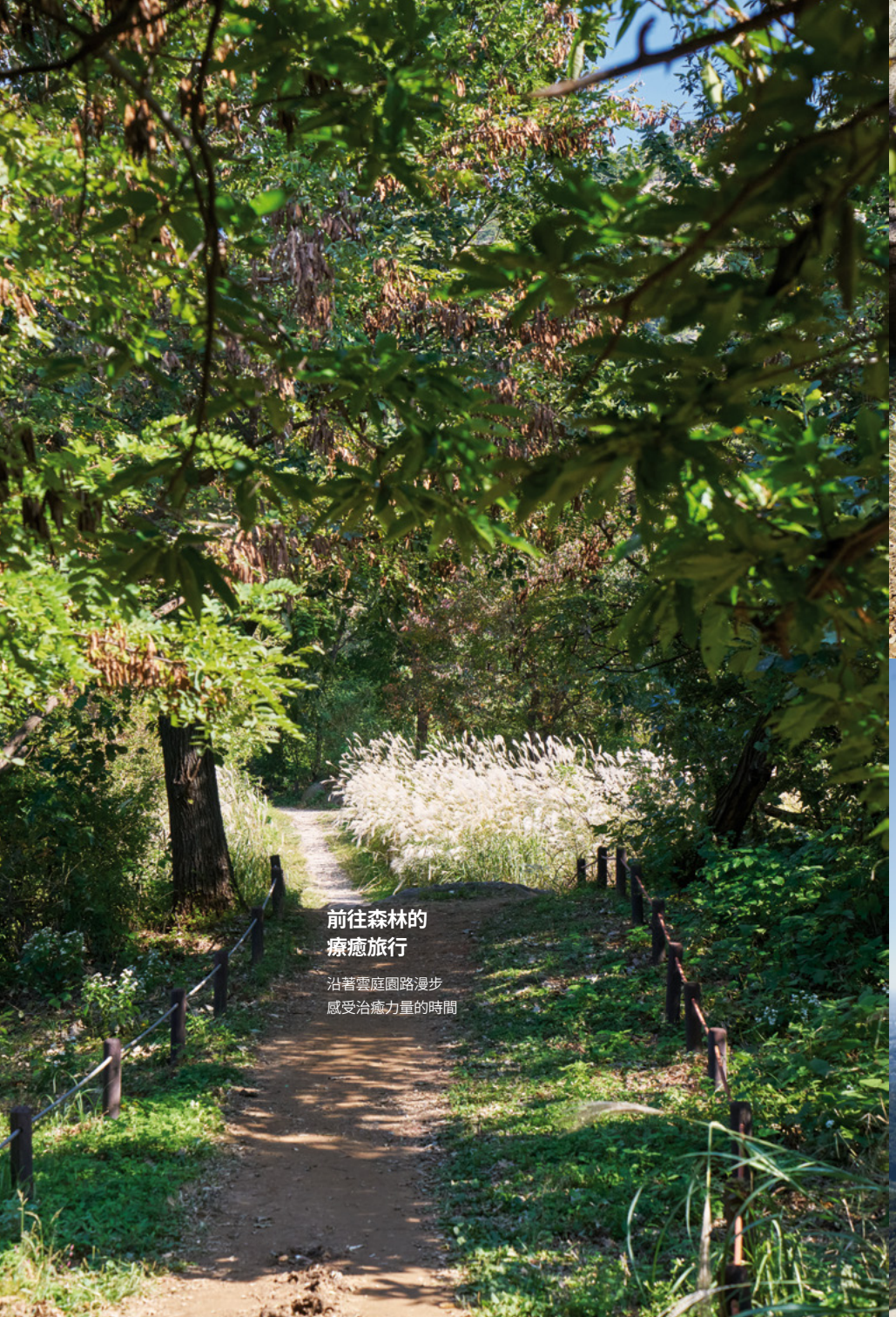
- 為了避免因能量消耗而脫水，請準備1公升左右的水或離子飲料。
- 由於山上電池使用量大，可能很快沒電，請攜帶輔助電池。
- 如果往返登山超過4小時，相比棉質的衣服，最好穿著功能性更強的登山服。
- 為了防止在冰面滑倒，冬天至初春請帶上冰爪。
- 請攜帶垃圾袋，把自己的垃圾帶走。

PART. 1

北漢山國立公園

矗立在市中心的國立公園

擁抱韓國首都首爾的北漢山國立公園，是世界罕見位於市中心的自然公園。如果想與茂密的樹林和從山頂俯瞰的美景相遇，那就出發去北漢山和道峰山吧。



前往森林的療癒旅行

沿著雲庭園路漫步
感受治癒力量的時間

大自然帶來的歡樂

從凹凸不平的岩石間流過的
舊基溪谷清涼的水道

山頂上相遇的歷史痕跡

在和天空相連的碑峰山頂上遇見
首爾北漢山新羅真興王巡狩碑

“「北漢山雖然山勢險峻，但很多人喜愛
其特有的莊嚴氛圍，是首爾的名山。
尤其仁壽峰也是衆多攀巖者
必選之路線。北漢山和道峰山都有
像蜘蛛網般密集的登山路和各種難度的山脊，
建議考量體力和情況
選擇適當的登山路線。」”

- 金宇善（白頭大幹人文學研究所所長）

雄偉的山巒
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836.5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巖壁路線後，北漢山仁壽峰和道峰山仙人峰成為攀巖者必選之路線。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度環繞，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

北漢山國立公園10條路線登山地圖

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836.5公尺，山勢雖然險峻，但建造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，還能盡享京畿道的美景。

COURSE 01.

白雲臺-牛耳九曲路線（第12頁）

首爾市中心登山旅遊中心(北漢山)-牛耳九曲-白雲探訪支援中心-白雲臺-首爾市中心登山旅遊中心(北漢山)

COURSE 02.

北漢山城-大南門路線（第14頁）

北漢山城探訪支援中心-萬景臺-重興寺址-舊基探訪支援中心

COURSE 03.

紗帽岩-碑峰路線（第16頁）

舊基探訪支援中心-紗帽岩-碑峰-金仙寺-碑峰探訪支援中心

COURSE 04.

三千寺路線（第18頁）

三千探訪支援中心-三千寺(磨崖釋迦如來立像)-津寬寺

COURSE 05.

北漢山城12城門全段路線（第20頁）

北漢山城探訪支援中心-袈裟堂暗門-清水洞暗門-大城門-龍巖門-北門-大西門-北漢山城入口

COURSE 06.

道峰山神仙臺路線（第24頁）

道峰探訪支援中心-道峰書院-仙人峰-神仙臺-道峰探訪支援中心

COURSE 07.

道峰山主山脊路線（第26頁）

望月寺站-砲臺山脊-神仙臺-道峰探訪支援中心

COURSE 08.

北漢山步道：牛耳嶺路（第28頁）

牛耳嶺路牛耳入口-牛耳嶺路探訪支援中心-五峰觀景臺-牛耳嶺路橋峴里入口

COURSE 09.

北漢山步道：雲庭園路（第30頁）

北漢山生態公園上端-天空觀景臺-津寬生態橋（和義君李瓔墓園）

COURSE 10.

北漢山步道：放鶴洞路（第32頁）

無愁谷-雙子觀景臺-良孝公安孟聃和貞懿公主墓園

COURSE 01.

可以一眼眺望首爾的

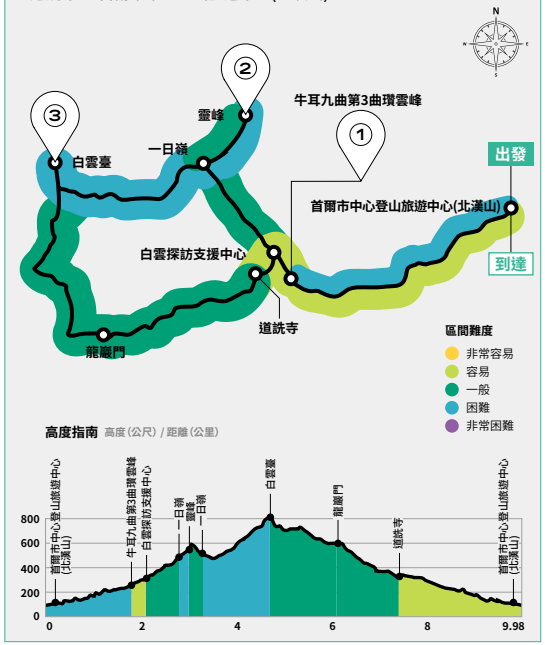
白雲臺-牛耳九曲路線

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836.5公尺的白雲臺山頂上，可以360度俯瞰首爾美景。

總移動距離 9.98公里 | 總共所需時間 4小時20分鐘 | 難度 困難

COURSE MAP

移動路徑 首爾市中心登山旅遊中心(北漢山) → 牛耳九曲第3曲瓚雲峰 → 白雲探訪支援中心 → 一日嶺 → 靈峰 → 一日嶺 → 白雲臺 → 龍巖門 → 道詵寺 → 首爾市中心登山旅遊中心(北漢山)



INFORMATION

登山資訊

- 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，往首爾市中心登山旅遊中心(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

- 首爾市中心登山旅遊中心(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。

首爾市中心登山旅遊中心(北漢山)
首爾市江北區三陽路173路52 5樓
82-1533-2608
seoulhiking.or.kr

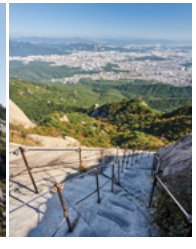
SPOT

① 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。

② 靈峰

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。



③ 白雲臺

高度為836.5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。

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20分鐘 ｜ 難度 困難

COURSE MAP

INFORMATION

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，登上白雲峰暗門和白雲臺也因此變得更容易。

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。

SPOT

① 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，目前正在進行復原工程。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。

② 行宮遺址

朝鮮肅宗在經歷壬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。

③ 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。

COURSE 03.

跟隨歷史痕跡前進的山行

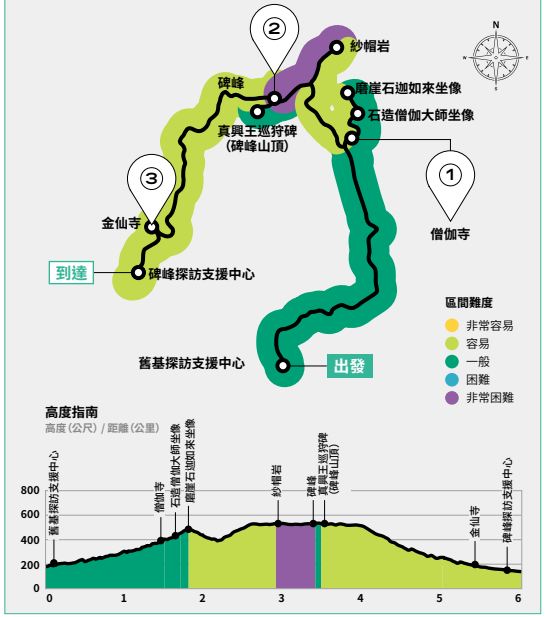
紗帽岩-碑峰路線

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，具有深遠的歷史意義。在山頂可以盡享遼闊視野的美景。

總移動距離 6公里 | 總共所需時間 3小時 | 難度 困難

COURSE MAP

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



INFORMATION

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，然後再去碑峰。

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

- 在3號線佛光站前方的車站乘坐市內公交車7212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，就能到達舊基探訪支援中心。

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。

SPOT

① 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。

② 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新羅時代所建造的真興王巡守碑，真興王巡守碑目前收藏於國立中央博物館。

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。

COURSE 04.

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。在山行中途遇見的寺廟裡，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 一般

COURSE MAP

INFORMATION

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，進行鉢盂供養寺廟住宿體驗。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。

SPOT

① 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。

② 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。

③ 津寬寺

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剎。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。

欣賞北漢山最美風景的地方

北漢山城12城門全段路線

總移動距離 14.4公里 | 總共所需時間 6小時 | 難度 困難

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、扶王洞、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

① 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，也是救援兵的出入通道。

② 文殊峰

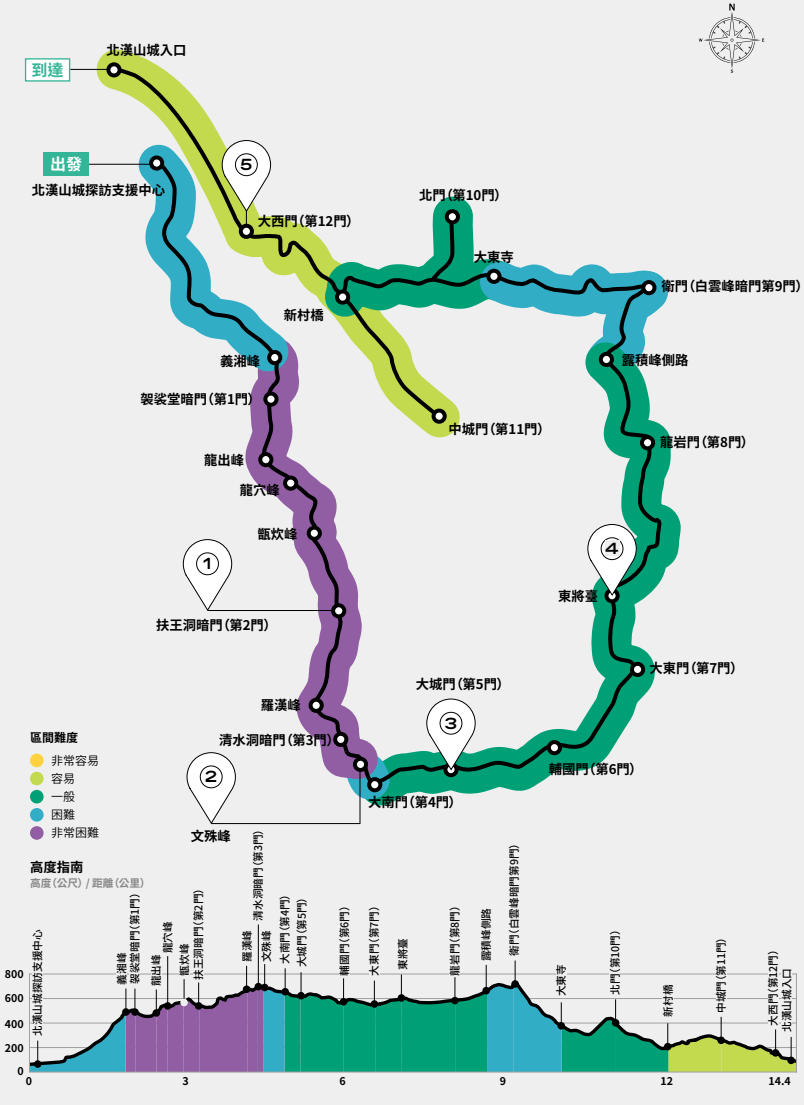
位於義湘山脊盡頭的山峰，高麗時代有文殊寺建在山峰下，因此被稱作文殊峰。在清水洞暗門可以遇見義湘山脊、山城主山脊和碑峰山脊。傳說只要坐在山頂的蟾蜍模樣的岩石上祈禱，就能生下兒子。

③ 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。

COURSE MAP

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 → 甑炊峰 → 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



SPOT

④ 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。

⑤ 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。

INFORMATION

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，可到達義湘山脊。

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。

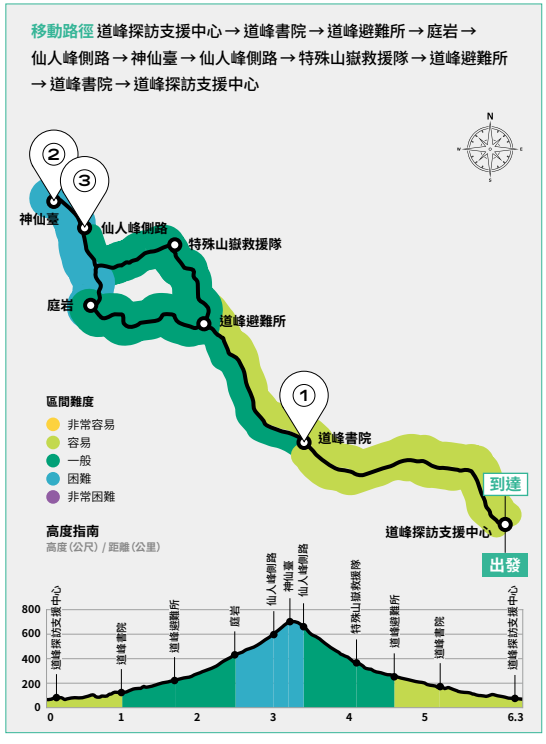
展開一天序幕的日出名地

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 一般

COURSE MAP



INFORMATION

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，必須注意安全。
- 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，建議選擇平日前往。

休息資訊

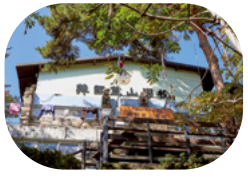
- 建議先在仙人休憩場所充分休息後，再登上神仙臺山頂。到山頂必須攀爬陡峭的巖壁，體力消耗很大。

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。



SPOT

① 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。

② 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。

③ 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。

COURSE 07.

走進山脊下方美麗的祕境中

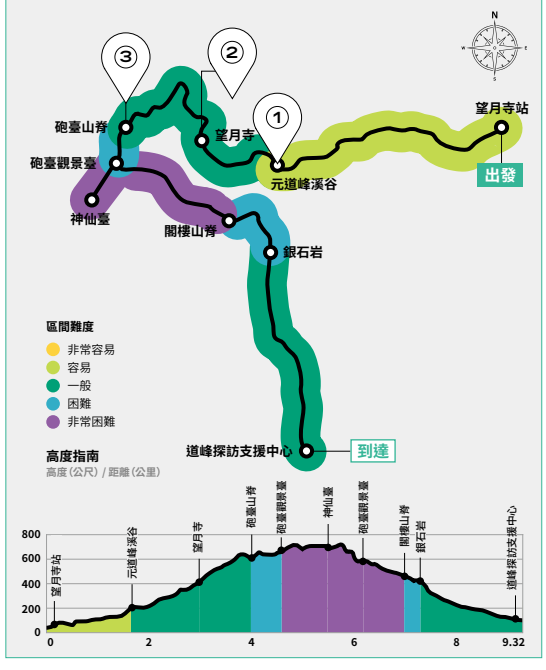
道峰山主山脊路線

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景。

總移動距離 9.32公里 | 總共所需時間 6小時 | 難度 困難

COURSE MAP

移動路徑 望月寺站 → 元道峰溪谷 → 望月寺 → 砲臺山脊 → 砲臺觀景臺 → 神仙臺 → 砲臺觀景臺 → 閣樓山脊 → 銀石岩 → 道峰探訪支援中心



INFORMATION

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。

SPOT

① 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」。

② 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。

③ 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。

親近大自然的散步路線

北漢山步道：牛耳嶺路

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

COURSE MAP

INFORMATION

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，牛耳嶺路路段在此開始。

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。

SPOT

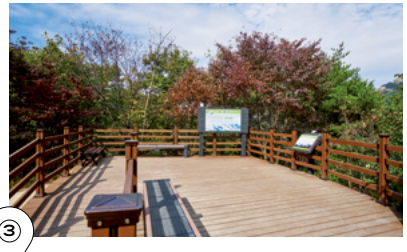
① 牛耳嶺探訪支援中心

牛耳嶺路登山的起點。禁止民間人士出入並關閉長達41年後，於2009年7月開始，可以透過預約制進行探訪。事前進行預約，並在這裡出示身份證，確認身份後即可進入。

*國立公園管理公團預約系統 reservation.knps.or.kr

② 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。



③ 五峰觀景臺

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。

COURSE 09.

與天空相連的神祕林道

北漢山步道：雲庭園路

北漢山步道第8區間，可以享受漫步在樹林上的天空之橋的樂趣。橫貫舊基隧道上端地區溪谷的60公尺長的甲板路，可以近距離觀賞一望無際的天空和茂密的樹林。還可以眺望包括豬噬峰在內，彷如屏風般延展的北漢山的山峰，感受它的魅力。

總移動距離 5公里 | 總共所需時間 2小時 | 難度 容易

COURSE MAP

INFORMATION

登山資訊

- 此路線十分容易，可以輕鬆地享受散步的樂趣。沿著林中的木頭路漫步，然後坐在記者村觀景臺的長椅上，一邊仰望北漢山山峰，一邊休息，是這條路線的亮點。
- 從和義君李瓔墓園向恩平新城圖書館方向往下走，便可乘坐公車前往市內。往津寬洞方向走大約10分鐘，就能看見恩平韓屋村。這裡可以欣賞傳統韓屋之美，環境整潔有序，非常值得參選。

休息資訊

- 到處是休憩場所，還有多個運動設施和長椅。木頭路的盡頭是一座有溪水流動的公園。

到訪資訊

- 從3號線佛光站2號出口，沿著道路走大約15分鐘，就能到達雲庭園路區間的出入口。

MORE INFO

- 北漢山步道第8區間充滿了神秘感，彷如走在雲端，登山新手也可以輕鬆到訪。在市中心盡情享受清新的自然環境，散步的同時可感受到爽快的心情。此路風景優美，容易步行，吸引很多人來享受安靜的思索時光。

SPOT

① 天空觀景臺

在用木頭建成的路段-Skywalk上，可以俯視一覽大自然和市中心的美景。頭頂是藍天，腳下是茂密的樹林和首爾市的風光。日落時分，可以欣賞梅峰和烽山之間橙紅的夕陽美景。

② 記者村觀景臺

在北漢山步道8號區間可以欣賞最秀麗的風景。觀景臺的中央是種植了紫芒的田地。記者村是20世紀60年代末在北漢山腳下的國有土地上建造的記者居住園地，2006年拆除後，目前是公園用地。

③ 和義君李瓔墓園

和義君李瓔的墓地就像一座公園，佈置得非常整潔。李瓔是世宗的第六名兒子，因受到世祖執政一年後發生的端宗復位事件所牽連，被流放後接受了賜死之藥。墓園前方矗立了一道紅箭門。

在無憂無慮的村莊裡享受休息

北漢山步道：放鶴洞路

北漢山步道第19區間，是首爾唯一可以看到水田耕作的道路。從無愁谷出發，一直走到王室墓域前方。距離短，上坡路和下坡路的幅度不大，可以輕鬆地散步。放鶴洞路全段都是林道，冬天也可以在綠油油的松樹森林裡散步。

總移動距離 3.1公里 | 總共所需時間 1小時10分鐘 | 難度 容易

COURSE MAP

INFORMATION

登山資訊

- 從目的地貞懿公主墓域開始，可通往王室墓域路。如果想參觀包括燕山君墓域在內的王室陵墓，就繼續往前走吧。

休息資訊

- 此路線距離僅為3公里，可以較快地走完全段。不妨在雙子觀景臺或樹林裡的休息空間休息一會兒再繼續行程。

到訪資訊

- 從1號線道峰站2號出口走大約20分鐘，就能到達無愁谷世日橋。放鶴洞路的出發地就在世日橋旁邊。也可以在1號線倉洞站或放鶴站乘坐社區公車道峰08號，在無愁谷入口下車。

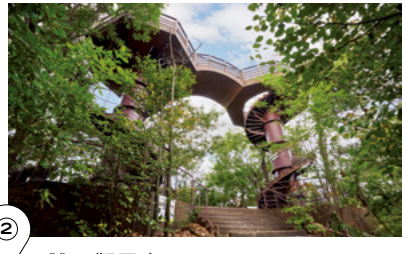
MORE INFO

- 經過無愁谷，能看見放鶴洞路的入口種了楓樹。一到秋天，路面就被橙紅色的楓葉所覆蓋，彷如鋪上了一張紅地毯。不管是春天、夏天或冬天，這裡都很美，尤其是深秋的楓葉路，一定要親自來走走。

SPOT

① 無愁谷

在無愁谷可以感受溫暖的鄉村風光與氛圍，讓人不禁停下腳步。樹林向農田四周展開，看上去好像一幅畫，慢慢地靠近。附近還有咖啡廳和露營地，登山後不妨留下來住一晚。



② 雙子觀景臺

在放鶴洞路可以欣賞最美風景的地方。登上樓梯後，道峰山至北漢山的山峰就像一幅畫般展現在眼前。從道峰山最高的紫雲峰開始，神仙臺、萬丈峰、仙人峰、刀岩與屏風岩石盡收眼底。

③ 良孝公安孟聃和貞懿公主墓域

這裡是世宗的二女兒貞懿公主和丈夫良孝公安孟聃一起埋葬的地方。貞懿公主天性聰明，甚至為訓民正音的創建做出了貢獻，並擅長天文學和數學。安孟聃參與了癸酉靖難，因此受到小舅子兼國王世祖的寵愛，是一名德高望重的書法家。

往返於自然與市中心的旅行

位於首爾北部的北漢山，以路線多元化而聞名，配有適合登山新手和專業登山者等不同程度的路線。登山結束後，一起看看在北漢山附近可以享受的豐富多彩的場所吧。盡情享受市中心的自然美景，深深陷入首爾的魅力之中。

北漢山國立公園2天1夜路線介紹

PM 1:00 登山後在**嫩豆腐料理店**，品嚐午餐 - **750公尺（開車需3分鐘，步行需8分鐘）** → **PM 1:45** 在位於北漢山山腳的**牛耳洞登山文化中心H·U·B**體驗虛擬實境 - **3.6公里（開車需11分鐘）** → **PM 2:50** 在**419咖啡街**品嚐熱咖啡，享受悠閒時光 - **18公里（開車需45分鐘）** → **PM 4:30** 在**恩平歷史韓屋博物館**探訪文化遺產 - **240公尺（開車需1分鐘，步行需4分鐘）** → **PM 6:00** 在**應鄭軒**住宿，結束一天

可以享受閱讀和咖啡的一坪書店入口

放下日常的包袱，放空心靈的寺廟住宿體驗

津寬寺

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
82-2-388-7999

華溪寺

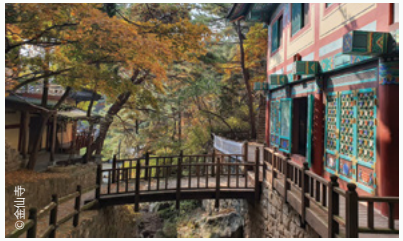
經過水逾洞安靜的住宅區就能看見華溪寺，它於1522年由信月禪師創建。只不過從市內走進一點，就能看到鬱鬱蔥蔥的樹林，讓人不禁懷疑這裡是不是首爾，甚至給人一種夢幻般的感覺。華溪寺舉辦寺廟住宿體驗，參加者可以在美麗的大自然中留宿，發掘真正的自我面貌。寺廟住宿體驗由禮佛、敲鐘體驗、與僧人茶談等活動組成，分為週末進行的體驗型，以及平日進行的休息型。

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。寺廟住宿體驗可能會按季節而作出變更。

首爾鐘路區碑峰路137
82-2-395-9955

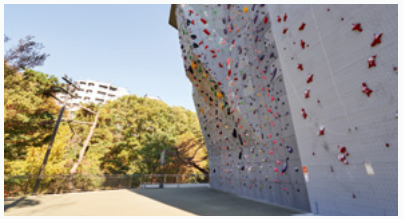

©金仙寺

在北漢山山腳遇見的特色體驗空間

419咖啡街

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民主墓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。

首爾江北區水逾洞535-221



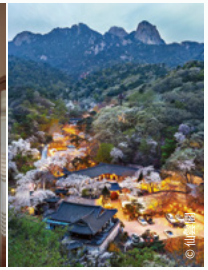
北漢山國際攀巖中心

首爾市中心登山旅遊中心(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
82-70-4167-7468
星期二~星期五09:30~21:30 星期六~星期日 09:30~19:30，每週一、1月1日、春節、中秋節、勞動節休館

© 仙雲閣

© 仙雲閣


© 仙雲閣

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
82-507-1399-1105
12:00~20:00，每週三休息

©恩平歷史韓屋博物館

©恩平歷史韓屋博物館

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
82-2-351-8556
09:00-18:00，每週一、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

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
82-2-994-8848
10:00~18:00(12:00~13:00，休息時間)
每週一、1月1日、春節與中秋節休館

一坪書店

位於恩平區的首爾革新公園，有一間特別的書店。充滿活力的一坪書店不只是單純的賣書空間，而是一個社區場所，舉辦各種類型的活動，與來到這裡的人進行真摯的交流。看起來像是鄉村小教室的書店內，堆滿了主人推薦的圖書。旁邊還有咖啡廳，可以品嚐茶和麵包。寬敞的院子裡還賣花，並舉辦展覽和市集。據說那裡定期舉行讀書會、交流會、研討會等，如果感興趣不妨參加看看。

首爾恩平區統一路684首爾革新公園25棟101號
82-10-3056-3315
星期一~星期四 11:00-18:00 星期六~星期日 12:00-19:00

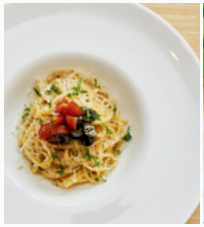
EAT

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

登山後，就要填飽肚子。熱乎乎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，還能溫和地填滿因登山而餓壞的肚子。"韓國豆嫩豆腐"位於首爾市中心登山旅遊中心(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

Spoon& Fork是位於雙門洞安靜小巷角落的一間小型餐廳。主人擁有20年西餐經驗，每天早上都會採用準備的新鮮食材，精心製作義大利麵、牛排、義式焗飯、漢堡、沙拉等食物。以橄欖油為基礎製作的羅勒蝦仁義大利麵和蒜味蝦仁義大利麵，是大家都會喜歡的味道。烤制的五分熟里脊肉牛排，越嚼越有鮮味。

首爾道峰區牛耳川路483 1樓
82-10-4321-1818
星期二~星期六 11:00-21:00 星期日 11:00-16:00,
每週一休息

紫蘇麵疙瘩刀切麵店

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。

首爾江北區三角山路67
82-2-996-2583
星期一~星期六 11:30~20:30 休息時間 15:30~17:00
每週一休息

STAY

找回暫時遺忘的悠閒時光

牛耳洞家庭露營場

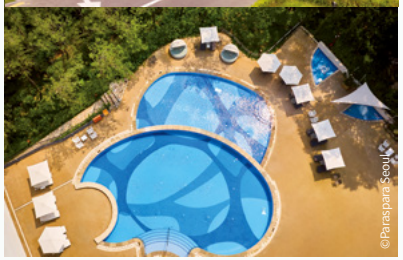
在這裡，可以一邊欣賞北漢山華麗的山勢，一邊享受露營的樂趣。牛耳洞家庭露營場不僅設有可以搭帳篷的甲板，還提供床、冰箱、火爐臺和各種烹飪工具的露營設施，深受以家庭為單位的露營族的喜愛。露營場內還有小賣部、清洗室、淋浴室等便利設施，每月10號下午2點可以在Interpark門票網站上預約。 價格比一般露營場便宜，也更乾淨。如果想在指定的日期前往，就要趕快預約。

首爾江北區三陽路181街28
82-2-944-2941 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 SEOUL

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，營造乾淨舒適的氛圍。 度假村內還設有游泳池、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
82-2-3408-5000
入住 15:00 退房 11:00

COLUMN

守護北漢山的春之使者

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）

生薑樹
Saeng-gang-na-mu

學名 *Lindera obtusiloba* Blume
生態 生長在向陽的山麓斜坡地帶的落葉灌木
開花 3～4月

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。

首爾紫羅蘭
Seo-ul-je-bi-kkot

學名 *Viola seoulensis* Nakai
生態 長在陽光充足的原野上的多年生植物
開花 4～5月

錦帶花（紅瓶花樹）
Bul-geun-byeongkkot-na-mu

學名 *Weigela florida* (Bunge) A.DC
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

錦帶花（紅瓶花樹）

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。

PART. 2

仁王山

一眼盡收首爾美景的山路

仁王山地形平緩，登山新手也可以輕鬆登頂。在這裡，
您可以欣賞彷如圖畫般在眼前展開的首爾市中心美景，
登山後在漂亮的咖啡廳享受甜蜜的休息時間，
是別具魅力的登山旅行地。

畫紙裡的溪谷

謙齋鄭敾的《壯洞八景帖》裡蘊含的美麗的水聲洞溪谷

透過文學閱讀的歷史

在尹東柱文學館，可以認識用詩表現時代痛楚的尹東柱，以及他的生平和文學世界。

熱愛西村和仁王山的畫家的空間

可以遇見畫家藝術之魂的朴魯壽美術館

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、悠閒地散步，感受仁王山別具魅力的一面吧。

「不高的仁王山是享受悠閒登山之旅的不二之選。沿著隱藏在各處的大韓民國的政治、文化和宗教關鍵詞走動，別有一番趣味。可以在附近的西村、北村、益善洞的漂亮咖啡廳和料理店享受休憩時光，這也是仁王山登山的魅力所在。」

- 金美賢（旅行編輯）

HIKING COURSE MAP

仁王山10號路線登山地圖

仁王山高338.2公尺，整座山由花崗岩形成，山勢不高、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，作為適合散步的登山路而備受喜愛。

COURSE 01.

禪岩路線（第50頁）

獨立門 - 禪岩 - 仁王山山頂

COURSE 02.

漢陽都城路線（第52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

COURSE 03.

弘智門與蕩春臺城路線（第54頁）

弘智門與蕩春臺城- 火車岩 - 仁王山山頂

COURSE 04.

付岩洞路線（第56頁）

石坡亭首爾美術館 - 火車岩 - 尹東柱詩人之丘 - 彰義門

COURSE 05.

螞蟻村路線（第58頁）

弘濟流緣 - 螞蟻村 - 火車岩 - 仁王山山頂（斗笠岩）

COURSE 06.

仁王山步道路線（第60頁）

社稷壇 - 檀君聖殿 - 黃鶴亭國弓展示館 - 無無臺 - 尹東柱文學館

COURSE 07.

仁王山林間路線（第62頁）

社稷壇 - 水聲洞溪谷 - 清雲公園 - 尹東柱文學館

COURSE 08.

水聲洞溪谷 - 裙岩路線（第64頁）

水聲洞溪谷 - 石窟庵 - 裙岩

COURSE 09.

仁王山步道：西大門路線（第66頁）

弘智門與蕩春臺城路線- 無窮花東山 - 毋岳嶺天橋

COURSE 10.

仁王山步道：鐘路路線（第68頁）

毋岳嶺天橋 - 毋岳公園 - 彰義門 - 弘智門與蕩春臺城

COURSE 01.

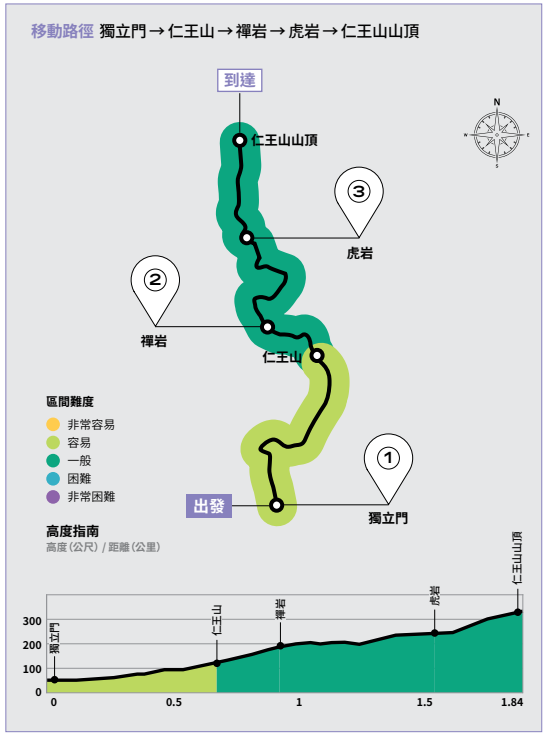
與奇岩怪石的祕境為友的

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 | 總共所需時間 1小時10分鐘 | 難度 一般

COURSE MAP



INFORMATION

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。

COURSE 01

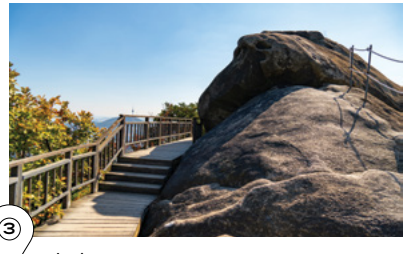
SPOT

① 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。

② 禪岩

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。

沿著歷史的腳印，
遇見往昔首爾的

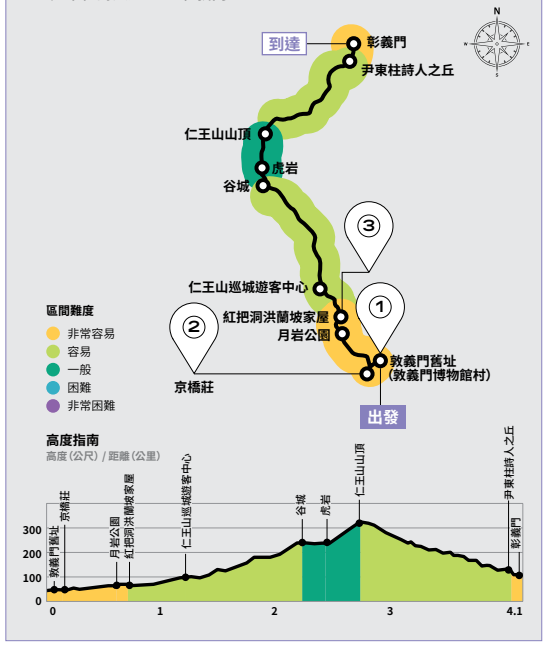
漢陽都城路線

此路線從剩下的「看不見的門」—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 | 總共所需時間 2小時10分鐘 | 難度 一般

COURSE MAP

移動路徑 敦義門舊址（敦義門博物館村）→ 京橋莊 → 月岩公園 → 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



INFORMATION

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。

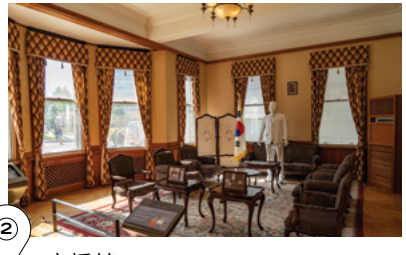
MORE INFO

- 敦義門博物館村是在市中心展開時間旅行的名勝，以全新的方式感受首爾的100年歷史。在這裡可以看見與往日一模一樣的小巷風光，還有多元的展覽和演出，看點很多。因為可以體驗韓國的傳統文化，作為家庭出遊或約會的場所，也十分受歡迎。

SPOT

① 敦義門博物館村

敦義門是漢陽都城的西側大門，名字含意為「厚義之門」。敦義門博物館村是可以體驗首爾近現代面貌的歷史文化空間，包括敦義門一帶的歷史和居住在此地的人們的生活痕跡。



② 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。

③ 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。

COURSE 03.

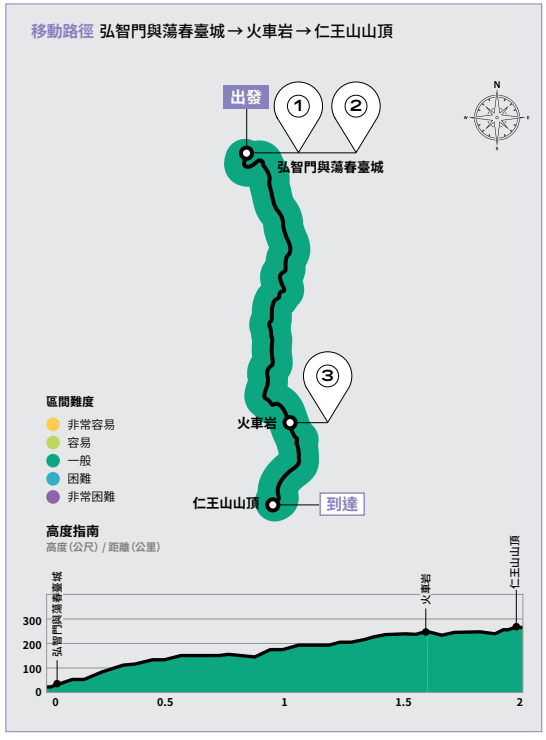
如畫般展開的仁王山第一美景

弘智門與蕩春臺城路線

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。

總移動距離 2公里 | 總共所需時間 1小時20分鐘 | 難度 一般

COURSE MAP



INFORMATION

COURSE 03 仁王山

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號市內公車，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。

SPOT

① 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。

② 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。

③ 火車岩

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。

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 | 總共所需時間 2小時10分鐘 | 難度 一般

COURSE MAP

SPOT

① 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。透過收購興宣大院君別墅，繼承和發展傳統文化。附屬設施為石坡亭。

② 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》。

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。

INFORMATION

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

- 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。

COURSE 05.

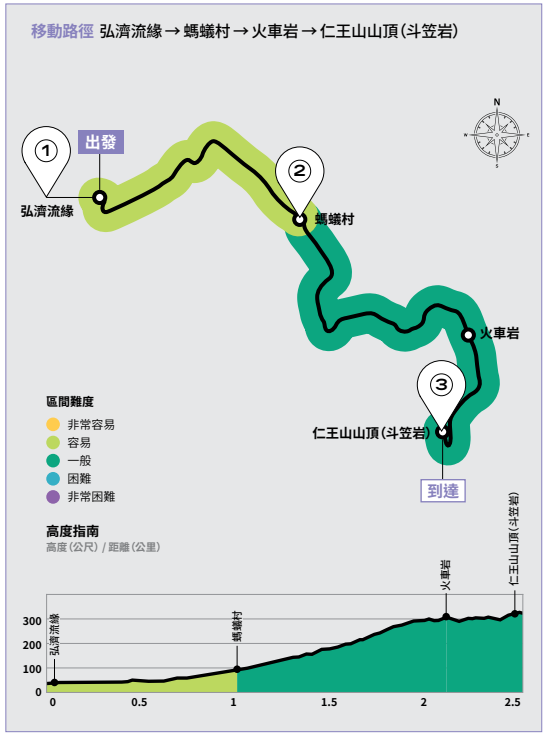
成為親切的壁畫中主人公的

螞蟻村路線

從市中心的藝術空間弘濟流緣出發，螞蟻村路線可以欣賞童話裡的壁畫，為心靈帶來休憩的空間。可以盡情享受散發雄偉的花崗岩石山英姿的仁王山自然景觀，一起遊覽可更加療癒。

總移動距離 2.5公里 | 總共所需時間 1小時20分鐘 | 難度 一般

COURSE MAP



INFORMATION

登山資訊

- 登山後如要享受美食，建議往付岩洞或弘濟流緣的方向下山。
- 螞蟻村的入口有家小店，如果沒有帶水或零食，可以在此購買。

休息資訊

- 從螞蟻村進入仁王山步道的路口可以找到洗手間。經過幼兒森林體驗場，便會找到阿里水飲水臺和灰塵撣子。
- 從山頂向彰義門方向沿城牆路往下走，再轉往水聲洞溪谷方向，就會看見仁王山林間休憩中心。可以在這裡看書或休息。

到訪資訊

- 弘濟流緣位於距離3號線弘濟站1號出口8分鐘路程的裕進商街地下。

MORE INFO

- 弘濟流緣是作為首爾市公共美術項目的一環而建立。2019年，《首爾是美術館》項目中選定被擱置了50年的裕進商街地下，以「將整個首爾市化身為美術館」為宗旨，把它裝飾成藝術空間。
- 從仁王山山頂往鞍山方向走的路口為毋岳嶺，可以找到朝鮮時代中國使臣或官員下榻的弘濟院。據說流淌在弘濟流緣的弘濟川是起源於弘濟院。

SPOT

① 弘濟流緣

弘濟流緣是流淌藝術的水光之路。名字意為「水和人的緣分流淌，透過藝術治癒身心，達至融洽」。透過公共美術項目，洪濟川流淌的裕進商街地下空間變身為市民的藝術遊樂場。

② 螞蟻村

名字含意為「像螞蟻般勤勞生活的村莊」，從2009年開始，在西大門區廳的管理下，村裡的牆壁紛紛塗上了壁畫，成為旅遊勝地。這裡也是電影《7號房的禮物》的拍攝背景。

③ 仁王山山頂(斗笠岩)

站在仁王山山頂，景福宮和青瓦臺似乎觸手可及，北嶽山、鞍山和南山近在咫尺。山頂上坐落著與被稱為岩石山的仁王山名聲相符的斗笠岩，樣子很像士大夫戴過的斗笠。

時間停留在美麗夜景的

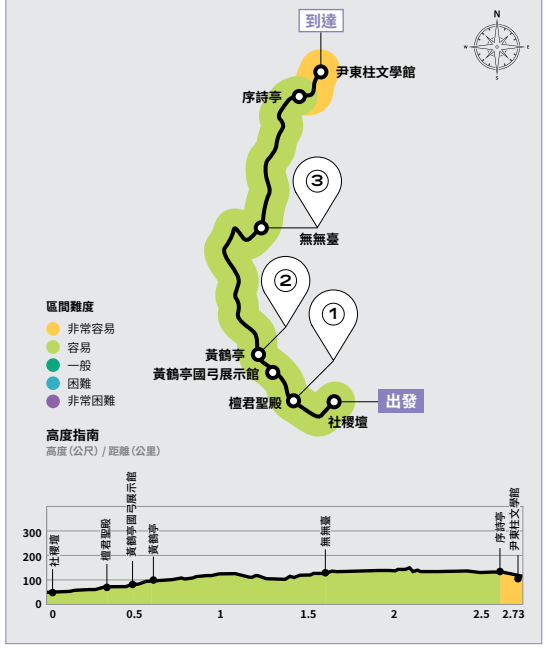
仁王山步道路線

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 | 總共所需時間 1小時10分鐘 | 難度 容易

COURSE MAP

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 → 序詩亭 → 尹東柱文學館



INFORMATION

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，最好自備水。

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場所。

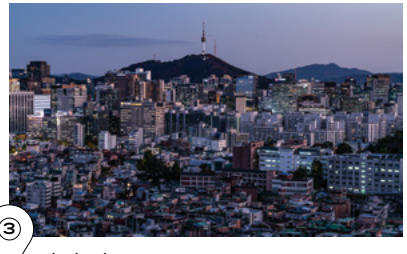
SPOT

① 檀君聖殿

廟宇裡供奉著韓國民族的始祖、民族的象徵—檀君的遺像和牌位。1960年代後期復原社稷壇後，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。

② 黃鶴亭

高宗皇帝建立的射箭場，是首爾市的文化遺產。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。



③ 無無臺

仁王山步道的中間點，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。

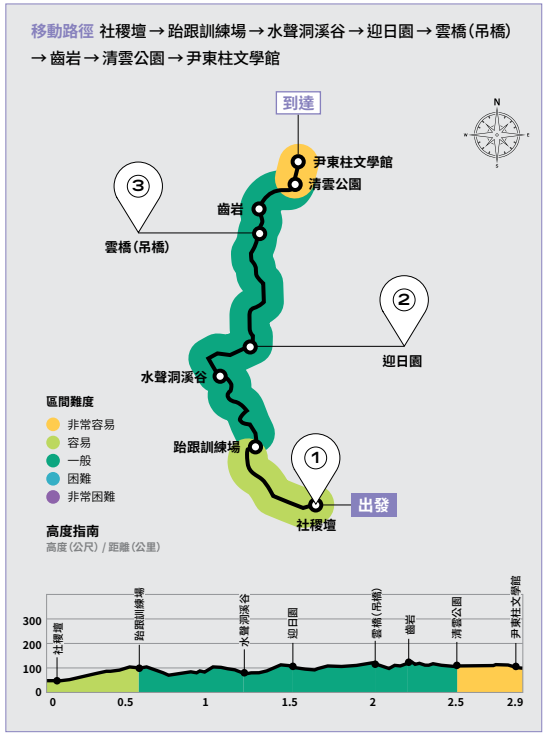
充滿花香和綠意的

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 | 總共所需時間 1小時30分鐘 | 難度 一般

COURSE MAP



INFORMATION

登山資訊

- 仁王山林間小路與鐘路健康散步路線相連，出現多條分岔路。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。

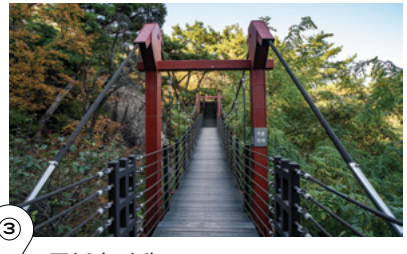
SPOT

① 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。

② 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。



③ 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。

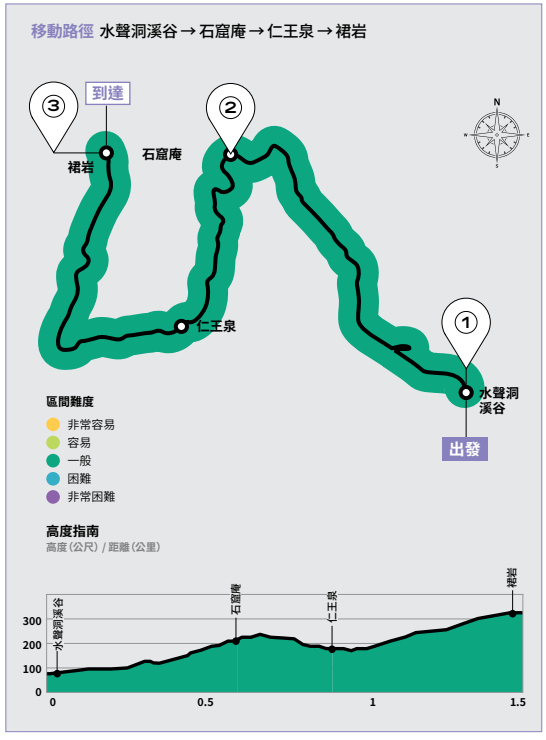
浸透隱藏的舊故事

水聲洞溪谷 裙岩路線

沿著出現在朝鮮後期天才畫家謙齋鄭敾的畫作裡的水聲洞溪谷，可以欣賞見證中宗和端敬王后悲傷愛情故事的裙岩，是一條風景優美的路。每當邁開腳步，就會有一種走進歷史，回到當時當地的感覺。

總移動距離 1.5公里 | 總共所需時間 1小時30分鐘 | 難度 一般

COURSE MAP



INFORMATION

登山資訊

- 建議步行下山，而不是在水聲洞溪谷乘坐小區公車。位於下坡路的鐘路區樓上洞9號是尹東柱詩人的寄宿房屋舊址。雖然沒有留下房屋的原型，但可以看見掛在牆壁上的介紹板。

休息資訊

- 水聲洞溪谷前的廣場上設有長椅，不妨吃點東西再出發。經過四端亭後，就會出現登上觀景休憩區的路，附近有洗手間。

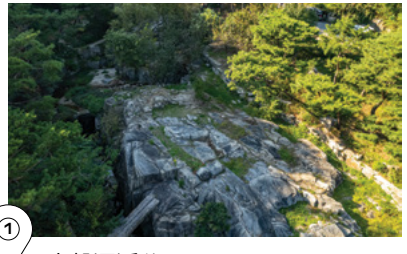
到訪資訊

- 從3號線景福宮站3號出口直行，乘坐鐘路09號小區公車，在終點站下車，到達水聲洞溪谷入口。

MORE INFO

- 登山後，不妨在仁王山東面和景福宮西面之間的西村慢慢走一圈。這裡可以找到以油炒年糕而聞名的通仁市場，還有歌手李知恩<花書籤>專輯封面拍攝地的大悟書店，以及很多氛圍獨特的咖啡廳和販售可愛小物的店鋪。

SPOT



① 水聲洞溪谷

在謙齋鄭敾的《壯洞八景帖》中，以「水聲洞」畫作登場的美麗溪谷。自古以來因流淌在松樹之間的水聲十分動聽，而取名為水聲洞。在這裡，您可以在市中心感受美麗森林和清涼溪谷的魅力。

② 石窟庵

位於仁王山半山腰，裙岩的下方。石窟庵內部供奉了三尊石佛，周邊的林間小路可以看見佛祖銅像和刻在岩石上的彌勒佛。在法堂正上方的山神閣，一塊巨石上畫了守護仁王山的山神和老虎。

③ 裙岩

高聳在仁王山屏風岩石前的岩石。傳說名字來源於朝鮮中宗和端敬王后的愛情故事。據說中宗無法忘記被廢黜的夫人，為此感泣的妻子把自己的裙子搭在岩石上。岩石的樣子酷似一條皺褶的裙子。

走進隱密的林間小路

仁王山步道：西大門路線

環繞山嵎的甲板路是一條明朗的林間小路，感覺彷如在天空裡行走。細聽在岩石縫隙中流淌的水聲，還有配合節拍的鳥兒的歌聲，讓疲憊的心靈得到治癒。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 | 總共所需時間 2小時 | 難度 一般

COURSE MAP

INFORMATION

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。
- 經過螞蟻村後，前往無窮花小山的地點有一個梅花村。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

- 在4號線淑大入口站下車，換乘市內公車701號後，在祥明大學入口、石坡廊車站下車，步行258公尺就能找到仁王山步道的路標。

SPOT

① 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。

② 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。

③ 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。

漫步在林間小路上，

享受登山樂趣

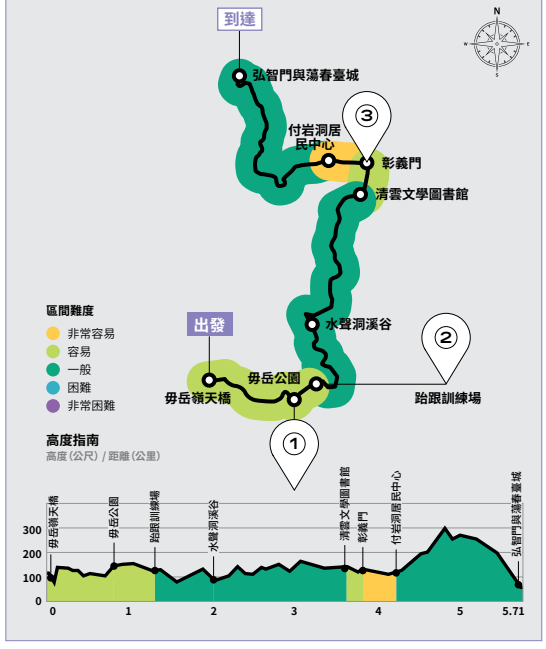
仁王山步道：鐘路路線

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 | 總共所需時間 3小時10分鐘 | 難度 一般

COURSE MAP

移動路徑 毋岳嶺天橋 → 毋岳公園 → 跆跟訓練 → 水聲洞溪谷 → 清雲文學圖書館 → 彰義門 → 付岩洞居民中心 → 弘智門與蕩春臺城



INFORMATION

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，可以隨時休息。

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。

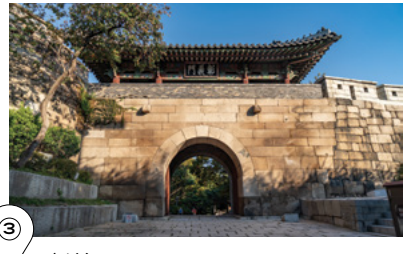
SPOT

① 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。

② 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。



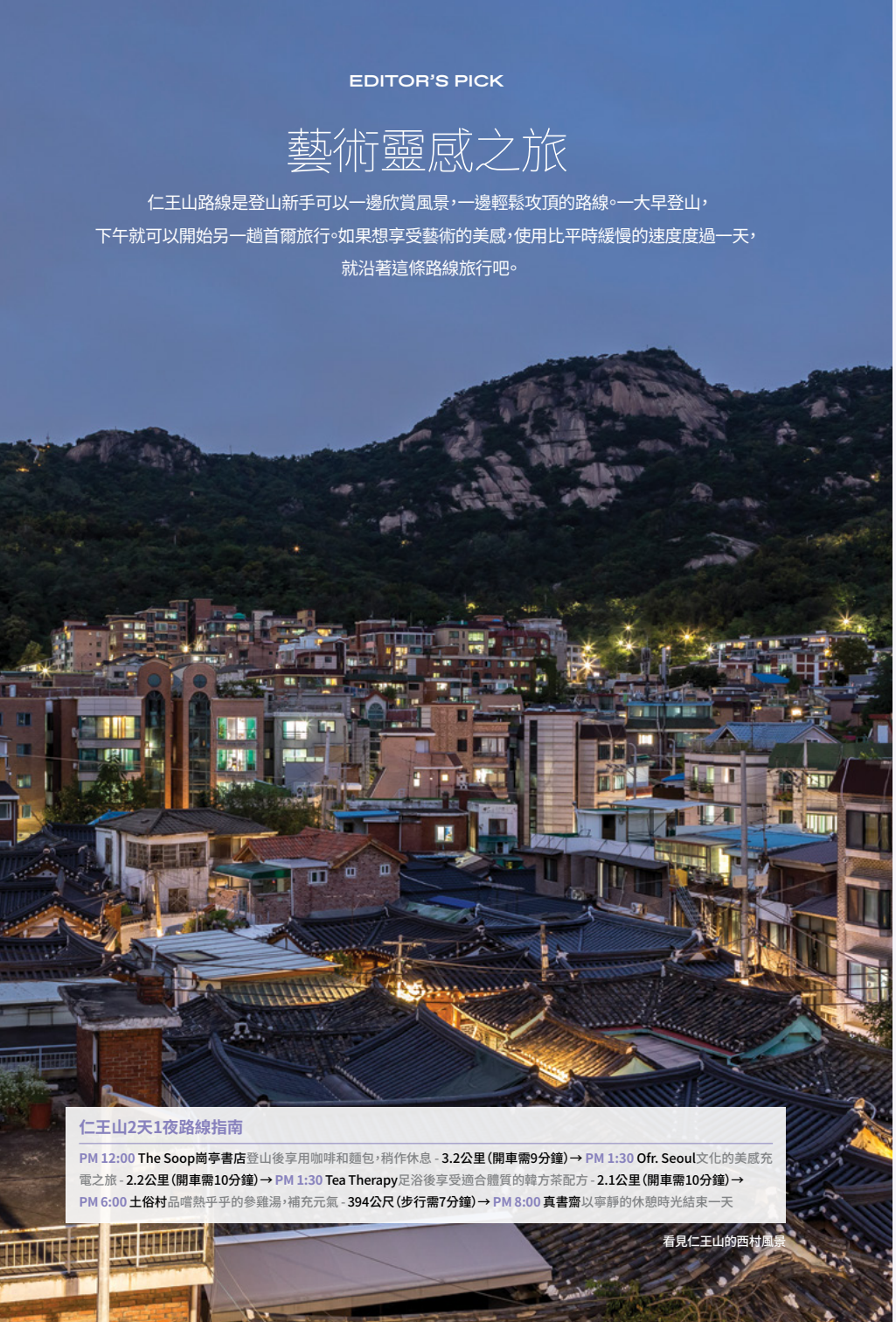
③ 彰義門

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。

EDITOR'S PICK

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。



看見仁王山的西村風景

仁王山2天1夜路線指南

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文化的美感充電之旅 - 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韓方茶配方 - 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 真書齋以寧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
10:00~17:50，星期一和公休日休息

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。在這裡，您可以參加瞭解自我的「一個休止符」、成為修行者喚醒心靈智慧的「心靈森林」等活動。寺廟與景福宮書店小路相連，也可以享受閱讀的時間。

首爾鐘路區郵政局路55
82-2-768-8600

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薏米茶，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
星期日 10:00~20:00

體驗西村特有藝術美感的空間

THE SOOP崗亭書店

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
08:00~21:50

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11-14 1樓
82-70-5158-9013
11:00~20:00，星期一休息

MAKE FOLIO西村

Make Folio西村為介紹可持續生活方式的生活選物店。透過真誠和時間釀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17 1樓
82-70-5158-9013
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

大蟲遊園

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46 4樓
82-70-7807-5640
星期一~星期四 12:00~21:00，星期五~星期日 12:00~22:00

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
82-2-2148-4171
10:00~ 18:00，每週一、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

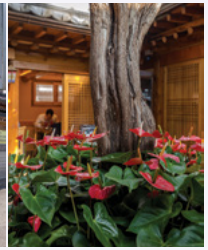
如果想在稍早的下午享受音樂和美酒，度過浪漫的時光，那就去西村Blues吧。爬上陡峭的樓梯到達2樓，門外傳來音樂聲，進去就會看見放滿了LP和CD的空間。這裡就像往日的LP酒吧，只要點歌，就會播放音樂。在桌子上的小便條寫下自己喜歡的曲子，交給主人吧。西村Blues經常舉辦歡快的民謠和爵士樂演出，您可以享受聲音所帶來的原始快樂。

首爾鐘路區紫霞門路17-1 2樓
82-507-1343-1412 15:00~02:00，星期日休息

通仁市場

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 82-2-722-0911
09:00~21:00（各店鋪不同），每月第三個星期日休息



土俗村

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感柔嫩的雞肉，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。

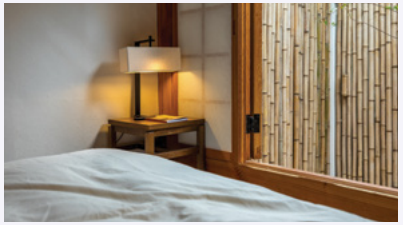
首爾鐘路區紫霞門路5街5
82-2-737-7444 10:00~22:00

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ㄷ字形態的建築結構的妙趣。

首爾鐘路區弼雲大路3街11-1
82-504-0904-2340
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氛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，讓人感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

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。

鄭敾，〈仁王霽色圖〉

ⓒ國立中央博物館

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。據說此畫是謙齋在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。槎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。

PART. 3

北岳山

治癒身心的山林療法

在四季中無論何時到訪，都能讓身心平靜的北岳山之路
浮現日月五峰圖的北岳山真景山水的氣派
享受完全集中於自我的時間吧

© Shutterstock

盡收眼底的山上美景

從曲牆俯視令人驚奇的自然風光

構成首爾城郭的四大門

肅靖門是都城的北大門，
也是陰陽五行中「陰」的象徵。

刻在岩石上的心願

刻有祈願君王萬壽無疆的
字句的萬世東方泉水

留下歷史記錄的地方

記錄並保存高麗和朝鮮
歷史的春秋館

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。

「北岳山雖然高度為342.5公尺，但它有不可輕視的山脊。為了享受登山的樂趣，沒必要以攻頂為目標。慢慢地爬上去，用緩慢的步伐上山下山，好好欣賞北岳山之美吧。」

- 金纖珠（Hiking Evangelist）

HIKING COURSE MAP

北岳山第10路線登山地圖

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，從2007年城郭路開始，於2020年向民衆開放北側探訪路，2022年開放南側探訪路。位於北岳山的諮詢處定立了入山時間，建議大家早點出發登山。11月至2月下午3點前，3月至4月和9月至10月下午4點前，5月至8月下午5點前可以入山。

COURSE 01.

彰義門-白岳山脊路線 (第86頁)

彰義門-青雲臺休息處-白岳亭-春秋館

COURSE 02.

青瓦臺-三清公園路線 (第88頁)

春秋館-青雲臺-馬岩觀景臺-三清公園

COURSE 03.

青瓦臺觀景臺-春秋館路線 (第90頁)

七宮-青瓦臺觀景臺-春秋館

COURSE 04.

彰義門-惠化門路線 (第92頁)

彰義門-白岳山脊-曲牆-臥龍公園-惠化門

COURSE 05.

彰義門-馬岩路線 (第94頁)

彰義門-青雲臺-燭臺岩-三清公園入口

COURSE 06.

三清洞-七宮路線 (第96頁)

景福宮建春門-三清休息處-白岳亭-七宮

COURSE 07.

如來寺-湖景巖路線 (第98頁)

如來寺-湖景巖-肅靖門諮詢處-三清閣

COURSE 08.

北岳天空路 (第100頁)

天空遊樂園-多慕亭-北岳八角亭-山嶋咖啡館-彰義門

COURSE 09.

白沙室溪谷-成均館路線 (第102頁)

洗劍亭-白沙室溪谷別墅舊址-城北川發源地-臥龍公園-明倫堂

COURSE 10.

萬世東方路線 (第104頁)

彰義門-青雲臺休息處-法興寺舊址-萬世東方-春秋館

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。經過彰義門到白岳山脊陡峭的上坡路後，可以沿著2022年開放的新建青瓦臺登山路下山。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 | 總共所需時間 1小時30分鐘 | 難度 一般

COURSE MAP

INFORMATION

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，建議準備登山杖。
- 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

- 從青瓦臺觀景臺走過白岳亭到達春秋館的路，是最近開放的北岳山新探訪路。青瓦臺觀景臺是可以把首爾全景盡收眼底的拍照區。

SPOT

① 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。

② 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。

③ 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。

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。

總移動距離 5公里 | 總共所需時間 1小時50分鐘 | 難度 一般

COURSE MAP

移動路徑 春秋館後路 → 白岳亭 → 萬世東方 → 青雲臺 → 肅靖門 → 馬岩諮詢處 → 馬岩觀景臺 → 三清公園入口

INFORMATION

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

- 在地鐵3號線景福宮站下車，乘坐市內公車1711號，在孝子洞車站下車。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。沿着狹窄的小巷漫步，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。

SPOT

① 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。

② 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。

③ 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。

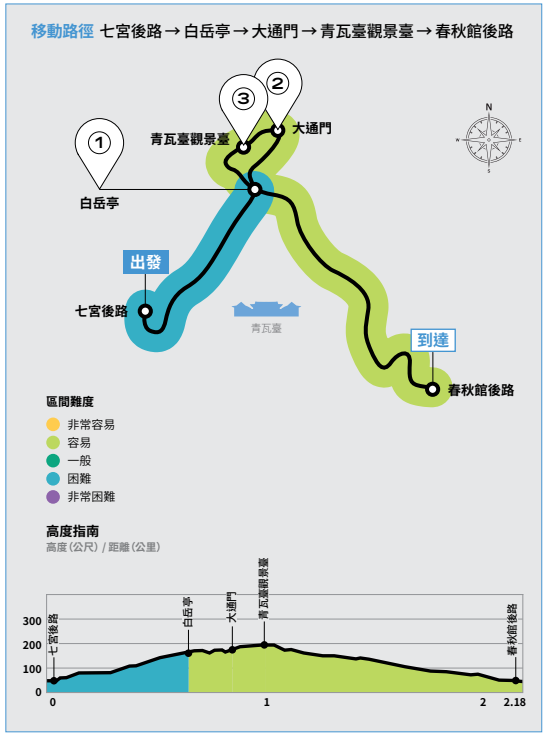
展現北岳山最美風景的

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。站在木建地板的觀景臺上，俯視從青瓦臺、景福宮和光化門延伸至市廳的公路，美景盡收眼底。

總移動距離 2.18公里 | 總共所需時間 50分鐘 | 難度 容易

COURSE MAP



INFORMATION

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。

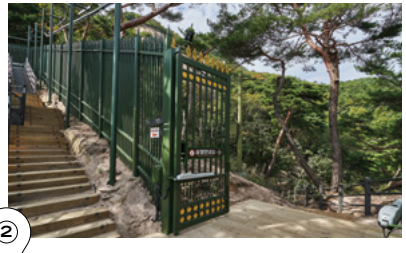
MORE INFO

- 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。

SPOT

① 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。



② 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。

③ 青瓦臺觀景臺

在青瓦臺觀景臺上眺望的首爾市中心美景，令很多登山者讚歎不已。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。

COURSE 04.

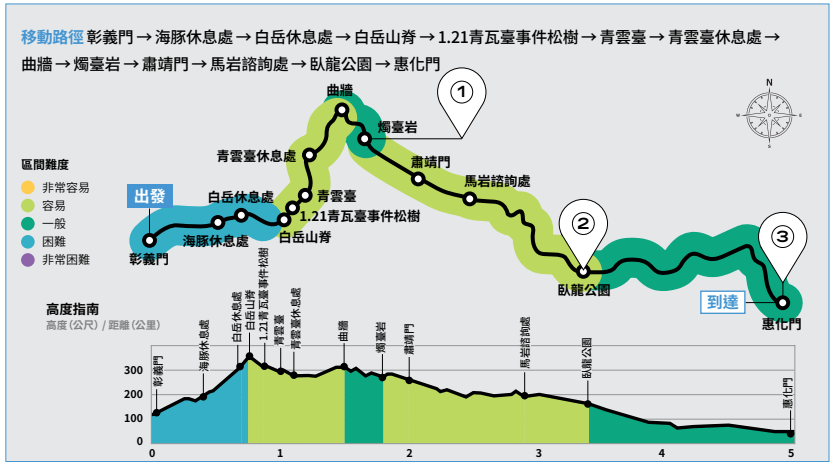
沿著首爾漢陽都城路行走的

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。

總移動距離 5公里 | 總共所需時間 2小時10分鐘 | 難度 一般

COURSE MAP



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。

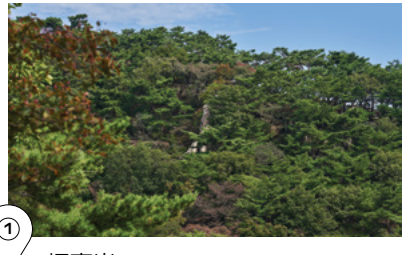
到訪資訊

- 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。

SPOT



① 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。

② 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。

③ 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。

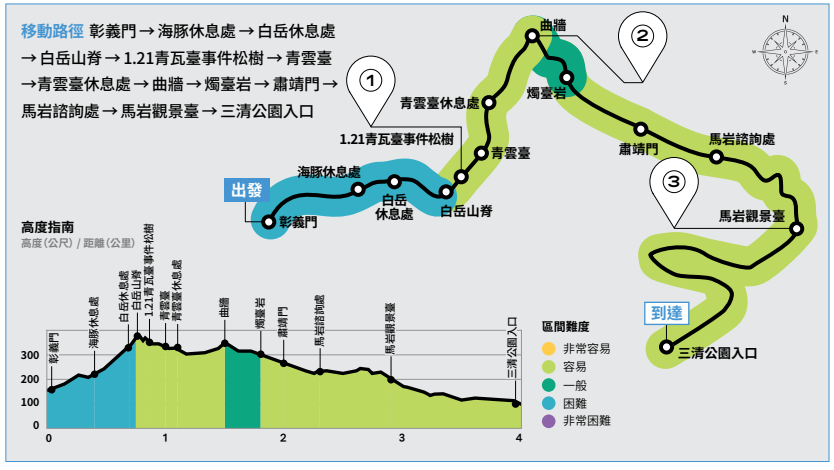
北岳山最古老的山脊

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，可以俯瞰朝鮮貴族選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。

總移動距離 4公里 | 總共所需時間 1小時50分鐘 | 難度 一般

COURSE MAP



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。

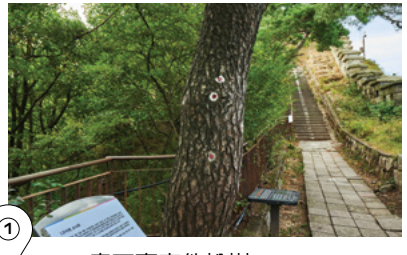
到訪資訊

- 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。

SPOT



① 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逃跑，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。

② 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。

③ 馬岩觀景臺

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。

COURSE 06.

融合市中心與林間小路的

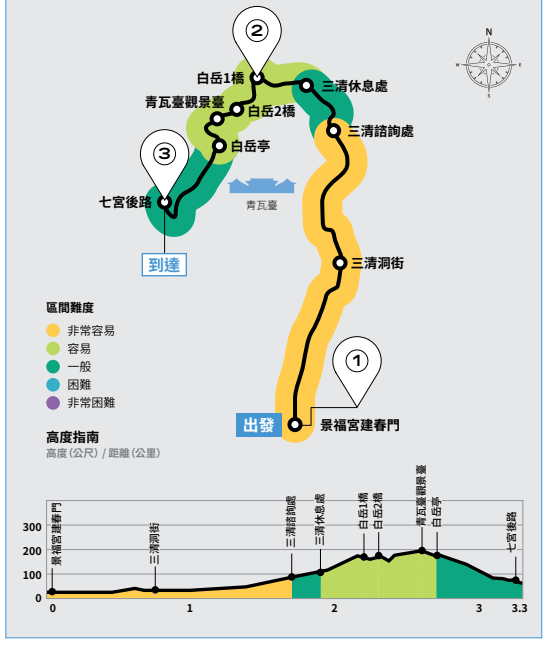
三清洞-七宮路線

此路線從朝鮮中期建設、只供文臣出入的景福宮東門—建春門出發，橫穿三清洞街。可以同時體驗繁忙的市中心和安靜的林間小路，享受位於市中心的北岳山豐富多彩的美景，還能遇見小溪谷。單程大約要走1個小時，盡情享受過去和現在共存的三清洞街吧。

總移動距離 3.3公里 | 總共所需時間 1小時 | 難度 容易

COURSE MAP

移動路徑 景福宮建春門 → 三清洞街 → 三清諮詢處 → 三清休息處 → 白岳1橋 → 白岳2橋 → 青瓦臺觀景臺 → 白岳亭 → 七宮後路



INFORMATION

登山資訊

- 從出發地建春門到三清公園是鋪有人行道地磚的路，可以推著輪椅或嬰兒車移動。
- 從白岳亭沿著七宮後路往下走的石階十分陡峭，建議使用登山杖。

休息資訊

- 從三清休息處到白岳1橋和2橋的上坡路非常陡峭。如果在上坡時感到疲憊，可以在路邊的長椅上休息。往七宮下山前可以在白岳亭休息。

到訪資訊

- 從3號線安國站1號出口或3號線景福宮站4號出口，向建春門方向走大約15分鐘，就能到達出發點。

MORE INFO

- 穿韓服的人可以免費參觀景福宮。上衣必須搭配裙子或褲子。只穿長袍的情況不可免費參觀。每週二休息，入場時間為上午9時。24歲以下和65歲以上人士可以免費參觀。

SPOT

① 景福宮

這是建立朝鮮的太祖李成桂於1394年從開京遷都漢陽時所建的宮殿。作為朝鮮王朝的第一法宮，宮殿內建有國王和官吏的政務設施、王族的生活空間，以及休息空間。

② 白岳1橋、白岳2橋

北岳山附近的居民經常光顧的林間小路上的木橋。從三清休息處往大通門方向走，就能看到木建的甲板路。周圍森林茂密，有很多人在這裡休息，並享受森林浴。

③ 七宮

供奉著生下朝鮮國王的7名後宮神位的宮殿，位於青瓦臺旁邊。七宮供奉著朝鮮第20代國王景宗的親生母親張禧嬪、第21代國王英祖的親生母親淑嬪崔氏、思悼世子的親生母親暎嬪李氏的牌位。七宮良好地保存了朝鮮時代特有的建築風格。

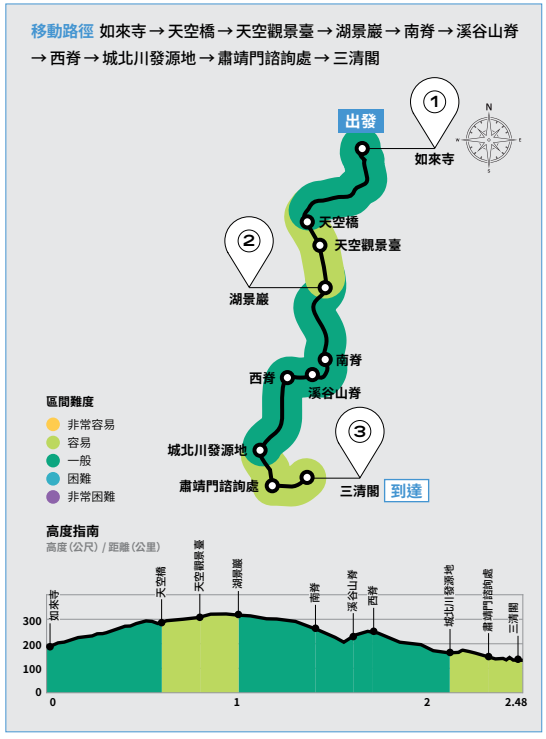
刻有歷史的現場

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

COURSE MAP



INFORMATION

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

- 從牛耳新設線貞陵站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，向北岳隧道方向走大約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，就能看見通往如來寺的路。

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。

SPOT

① 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。

② 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逃跑。警察在湖景巖周圍搜索時，發現了逃跑的共匪，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。

③ 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。三清閣是文化體育觀光部選定的代表韓國的100大餐廳。

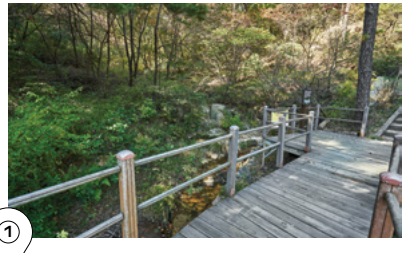
遇見隱密的生態林道的地方

北岳天空路

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。

總移動距離 9公里 ⋮ 總共所需時間 2小時50分鐘 ⋮ 難度 困難

SPOT



① 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。

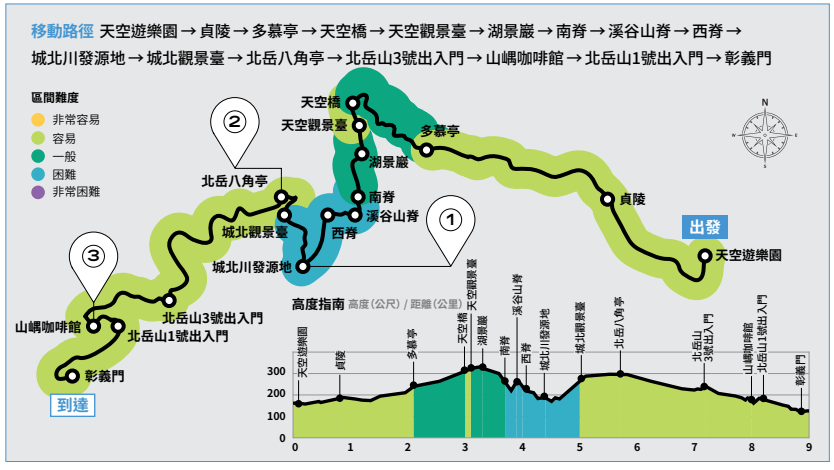
② 北岳八角亭

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。

③ 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。

COURSE MAP



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、天空和心靈明朗清澈。

到訪資訊

- 在4號線漢城大學入口站6號出口，三仙橋、城北文化院車站乘坐城北01號公車，在居民會館201洞車站下車後，步行大約268公尺就能到達天空遊樂園。

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。

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、尖頭鱯、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。

總移動距離 5公里 | 總共所需時間 2小時 | 難度 容易

COURSE MAP

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

INFORMATION

登山資訊

- 從白沙室溪谷到林間小路、北岳八角亭，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

- 坐在白沙室溪谷別墅舊址的石階上，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。

SPOT

① 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。

② 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。

③ 明倫堂

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。

蘊含國家繁榮昌盛起源的

萬世東方路線

萬世意為活了很久，東方是指活了三千甲子的傳說中的東方朔，蘊含了祈願君主萬壽無疆的意思。刻有祈願國家繁榮和君主長壽的字句岩石縫隙裡，泉水在緩緩地往下流淌。另外還保存了新羅眞平王時期建造的法興寺舊址，可以找到佛教遺蹟。

總移動距離 4公里 ⋮ 總共所需時間 1小時50分鐘 ⋮ 難度 一般

COURSE MAP

INFORMATION

登山資訊

- 從北岳山1號出入門到青雲臺諮詢處需時大約20分鐘。青雲臺諮詢處在11月至2月期間，下午3點後不得進入。3~4月和9~10月在下午4點前，5~8月在下午5點前可以進山。
- 法興寺舊址位於不顯眼的地方，因為是下坡路陡峭的區間，如果體力不支，不妨跳過法興寺舊址，從青雲臺休息處繼續前往萬世東方。

休息資訊

- 攀登青雲臺的路線中所需時間最短。大約30分鐘就能到達青雲臺休息處，設有便利設施，不妨在此稍作休息。

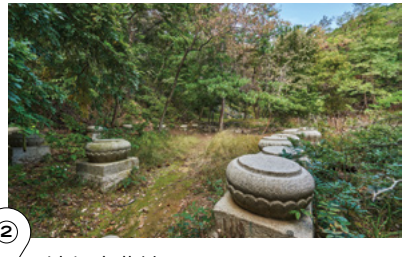
到訪資訊

- 從3號線景福宮站3號出口乘坐市內公車1020、7022、7212號，在付岩洞居民中心、武溪園車站下車，經過彰義門前方的三岔路口，向白石洞方向走大約10分鐘，就能到達首爾漢陽都城路北岳山1號出入口。

SPOT

① 北岳山1號出入門

如果想探訪新開放的散步道，就要往北岳山1號出入門方向走。北岳山開放時間為冬季9~17點、夏季7~19點、春秋7~18點，必須在關閉前2小時進山。



② 法興寺舊址

相傳為新羅眞平王時期所創建的法興寺的舊址。透過朝鮮時代世祖在演窟寺東面狩獵老虎的文獻記錄，被推測為演窟寺舊址。在寺廟遺址四周發現了15世紀象嵌粉青沙器的碎片。

③ 萬世東方

在萬世東方山泉可以看見刻有「萬世東方聖水壽極」字樣的岩石。雖然不知道刻字的主人公和時間，但意思是祈願君主萬壽無疆。相傳朝鮮第26代國王高宗喜歡喝這裡的泉水。

EDITOR'S PICK

療癒心靈之路

從北岳山下山時，如果前往付岩洞方向，在城北洞停留，就可以充實地結束一天的行程。
一邊回味歷史故事，一邊在文人停留的場所度過有意義的時間，
還可以在別具韻味的韓屋休息，補充旅行的能量。

北岳山2天1夜路線指南

PM 12:00 下山後在紫霞手工餃子享受午餐 - 7.1公里（開車需18分鐘）→ PM 2:00 在壽硯山房享用溫暖的傳統茶 - 1.4公里（開車需4分鐘）→ PM 4:00 在韓國傢俱博物館欣賞美麗的傳統舊傢俱 - 1.2公里（開車需3分鐘）→ PM 6:00 在三清閣享用傳統貴族料理的精緻晚餐 - 2.8公里（開車需11分鐘）→ PM 8:00 在樂古齋住宿，結束一天行程

在靖緣齋見到的平和的風景

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，還舉辦寺廟住宿體驗。雖然目前只進行即日活動，但幾個小時的日程也足以感受心靈的淨化。接受簡單的寺廟禮儀教育後，依次體驗塔石、跏趺坐、參禪和茶話。參禪是韓國佛教的代表性修行法，作為擺脫生死、尋找無所顧忌的「自我」的過程，可以體驗真正的自由。

首爾城北區先蠶路5街68
82-2-3672-5945

興天寺茶談

在貞陵入口的興天寺裡，可以找到各種文化遺產，最具代表性的就是極樂寶殿。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
82-2-929-6611

遊覽充滿文人氣息的恬靜空間之旅

北村韓屋村

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。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，學習蘊含傳統美學的工藝技術。不妨前往北村的小區書房，悠閒地閱讀居民捐贈的1230多本書吧。

首爾鐘路區桂洞街37
82-2-2148-4161

韓國石雕藝術館

韓國石雕藝術館位於北岳山和漢陽都城之間的城北洞山坡上，佔地1.8182萬平方公尺（5500坪），展示1250多件石雕文物、280多件刺繡作品，以及100多件近現代繪畫作品。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。

首爾城北區大使館路13街66
82-2-986-1001
星期二~星期四，星期六、星期日10:00~19:00，
星期五 10:00~20:00，星期一休息

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年居住在尚虛李泰俊家屋，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
星期三~星期五 11:30~17:50 星期六~星期日
11:30~21:50(18:00~19:00 休息時間)，週一、週二休息

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，可以飽覽燈光燦燦的首爾。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
北岳八角亭 +82-2-6951-3438，天空餐廳 02-725-6602
北岳八角亭-每天24小時，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
82-2-2241-2652 每天09:00~18:00

EAT

跟隨歲月和信念所營造的味道與香氣

紫霞手工餃子

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。標誌性菜單年糕餃子湯使用菠菜、胡蘿蔔、甜菜頭製成顏色漂亮的餃子皮，被選為〈米其林指南首爾2023〉。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，醃製成醬。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
星期二~星期日 11:00~21:00，星期一休息

雞熱社

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攪拌，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
星期二~星期六 12:00~22:30，
星期日 12:00~22:00，星期一休息

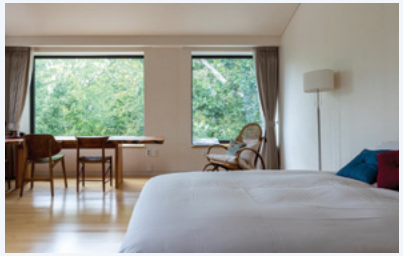
STAY

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
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 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
82-10-6837-2044 入住 16:00，退房 12:00

COLUMN

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，
是支撐朝鮮王朝600年根基的思想。

撰文：金宇善（白頭大幹人文學研究所所長）

東國輿圖都城圖

© 首爾大學奎章閣韓國學研究院(kyu.snu.ac.kr)

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樁。位於北岳山的燭臺岩，拔掉在日本帝國主義時期鑲嵌的鐵樁、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—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。

幻想的動物–獬豸

獬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。

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—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。

© 鄭宗元

關於安全登山的所需裝備和不同季節小提示

韓國的山有明顯的季節變化，並有很多險峻的岩石和深谷等容易發生危險的因素。
登山時，必須攜帶符合路線和天氣所需的物品和登山服裝。

撰文：李英俊 (Mountain Journal代表)

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。

北漢山的冬天©李英俊

各季節登山小貼士

春天

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，在感到熱之前脫掉衣服，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。

保護環境的零污染登山

撰文：李英俊（Mountain Journal代表）

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。

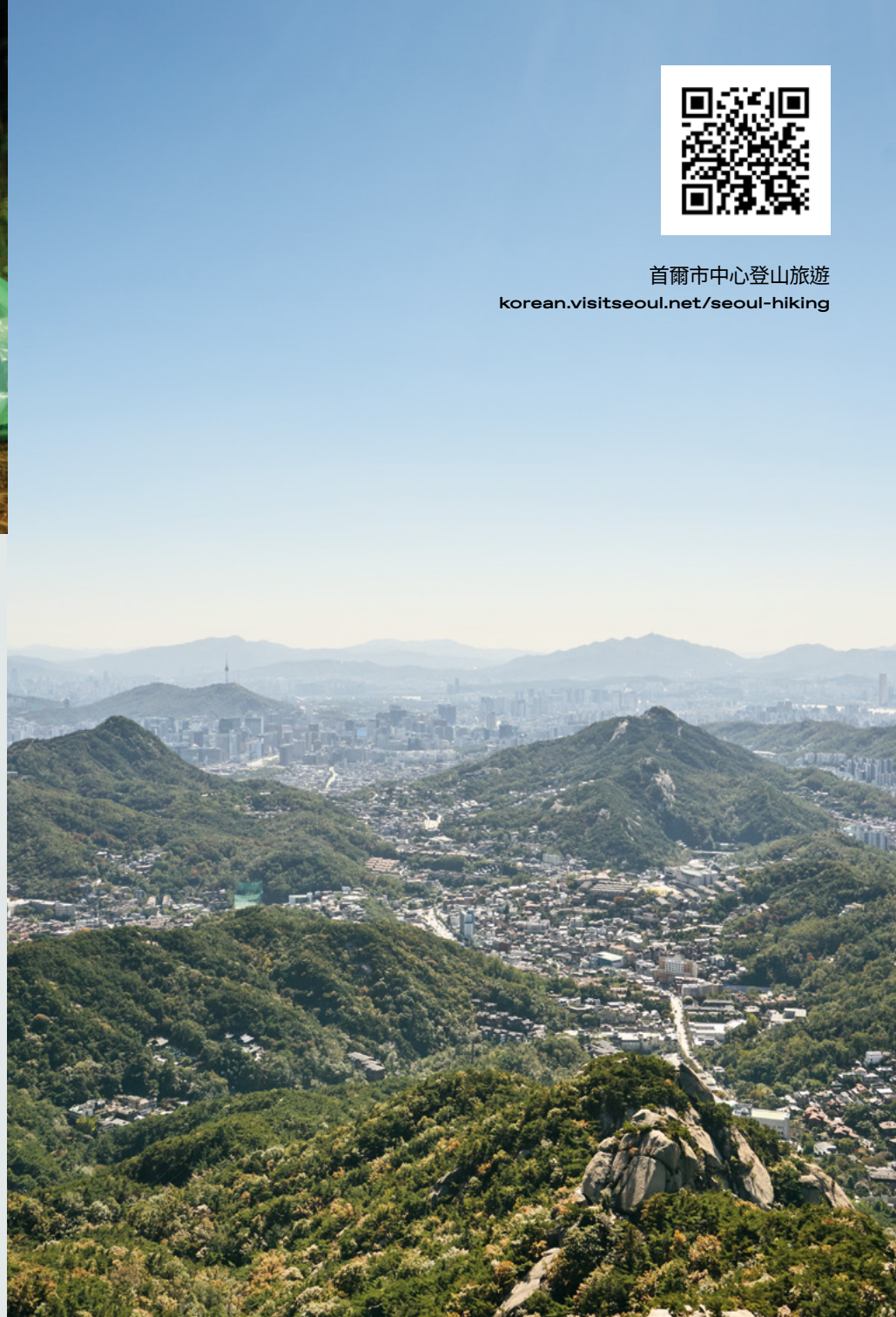
SUPPORT
支持和使用以可持續登山旅遊產業為目標的環保品牌吧。

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。



首爾市中心登山旅遊
korean.visitseoul.net/seoul-hiking