

SEOUL MOUNTAINS

ソウル都心登山観光 ガイドブック

ブカンサン(北漢山)国立公園・
イヌアンサン(仁王山)・ブガクサン(北岳山)

ソウル都心登山観光ガイドブック

ブカンサン(北漢山)国立公園・イヌアンサン(仁王山)・ブガクサン(北岳山)

SEOUL MOUNTAINS

SEOUL TOURISM ORGANIZATION

ソウル都心登山観光 ガイドブック

ブカンサン(北漢山)国立公園・
イヌアンサン(仁王山)・ブガクサン(北岳山)



目次

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

114 READY FOR HIKING
安全なハイキングのための準備と季節ごとのTips

116 ECO ADVENTURER
環境を守るクリーンハイキング

コースの難易度

難易度 **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



区間難易度の基準

- **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。
- **超上級** 手を地面につきながら岩稜と岩石を登ったり非常に険しい傾斜がある長距離登山コース。登山経験が豊富な人向け。

PART. 1

ブカンサン(北漢山)国立公園



- 004 INTRO
都心にそびえ立つ国立公園
- 010 HIKING COURSE MAP
ブカンサン(北漢山)国立公園ハイキングマップ
- 012 COURSE 01
白雲台・ウイクゴク(牛耳九曲)コース
- 014 COURSE 02
ブカン(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
ブカン(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
ブカンサン(北漢山)ダブルレ道:ウイリョン(牛耳嶺)道
- 030 COURSE 09
ブカンサン(北漢山)ダブルレ道:クルムジョンウォン道
- 032 COURSE 10
ブカンサン(北漢山)ダブルレ道:パンハク洞道



- 034 EDITOR'S PICK
自然と都心を行きかう旅
- 040 COLUMN
ブカンサン(北漢山)を守る春の使者

発行日: 2023年 11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、チョン・ジョンウォン、キム・ソムジュ、ハロートレッキング
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

PART. 2

イヌアンサン(仁王山)



- 042 INTRO
ソウルを一望しながら歩く山道
- 048 HIKING COURSE MAP
イヌアンサン(仁王山)ハイキングマップ
- 050 COURSE 01
ソンバウィ(禪岩)コース
- 052 COURSE 02
漢陽都城コース
- 054 COURSE 03
弘智門及び蕩春台城コース
- 056 COURSE 04
付岩洞洞コース
- 058 COURSE 05
ゲミ村コース
- 060 COURSE 06
イヌアンサン(仁王山)樞道コース
- 062 COURSE 07
イヌアンサン(仁王山)森の道コース
- 064 COURSE 08
スソンドンギェゴク(水声洞溪谷)-チマバウィ(スカート岩)コース
- 066 COURSE 09
イヌアンサン(仁王山)ダブルレ道:ソデムン(西大門)コース
- 068 COURSE 10
イヌアンサン(仁王山)ダブルレ道:チョンノ(鐘路)コース



- 070 EDITOR'S PICK
アートな感性を刺激する旅
- 076 COLUMN
仁王齋色図、絵にこめられた物語

PART. 3

プガクサン(北岳山)



- 078 INTRO
体と心を癒やすマウンテンセラピー
- 084 HIKING COURSE MAP
プガクサン(北岳山)ハイキングマップ
- 086 COURSE 01
彰義門・ペガクマルコース
- 088 COURSE 02
チョンワデ(青瓦台)・サムチョン(三清)公園コース
- 090 COURSE 03
チョンワデ(青瓦台)展望台・春秋館コース
- 092 COURSE 04
彰義門・恵化門コース
- 094 COURSE 05
彰義門・マルバウィ(馬岩)コース
- 096 COURSE 06
サムチョン(三清)洞・七宮コース
- 098 COURSE 07
如来寺・虎警岩コース
- 100 COURSE 08
プガク(北岳)スカイウェイ
- 102 COURSE 09
ペクザシルギェゴク(白沙室溪谷)・成均館コース
- 104 COURSE 10
マンセドンパン(萬世東方)コース



- 106 EDITOR'S PICK
心を満たすヒーリングロード
- 112 COLUMN
風水から見るプガクサン(北岳山)

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でも法的制裁を受ける場合があります。本ガイドブックは、2023年11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。

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有名な理由は、都心を囲む大小の山々があるためだ。高さが海拔300m以上の山だけでも14個に達し、標高が低い低山はいくつあるか数えきれない。ソウルの東西南北に位置し四方を取り囲むような4つの山であるブカンサン(北漢山)・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)がその威厳を表しており、その内側にはブガクサン(北岳山)・イヌアンサン(仁王山)・ナムサン(南山)・ナクサン(駱山)から成る4つの山があり都心の風景と調和を成している。なかでもソウルで一番高いブカンサン(北漢山)と奇岩怪石が絶景を成すイヌアンサン(仁王山)、チョンワデ(青瓦台)を抱いているブガクサン(北岳山)は観光客のハイキングコースとして人気が高い。都心と自然が融合する美しい風景を楽しみながらゆったりとしたハイキングの旅を楽しもう。



ソウル都心登山観光センター(北漢山)

ソウルでのハイキングに関連する各種観光情報を提供しており、ソウルに訪れる登山観光客を対象に登山用品(登山靴、登山服、トレッキングポール、グローブなど)のレンタルを行っている。(有料)

ソウル市江北区三陽路173ギル52
クァンリムビル5階
09:00-18:00
(毎週月曜日、旧正月・秋夕当日は休業)
82-1533-2608 @seoulhiking.or.kr



HIKING TIPS

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。

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)

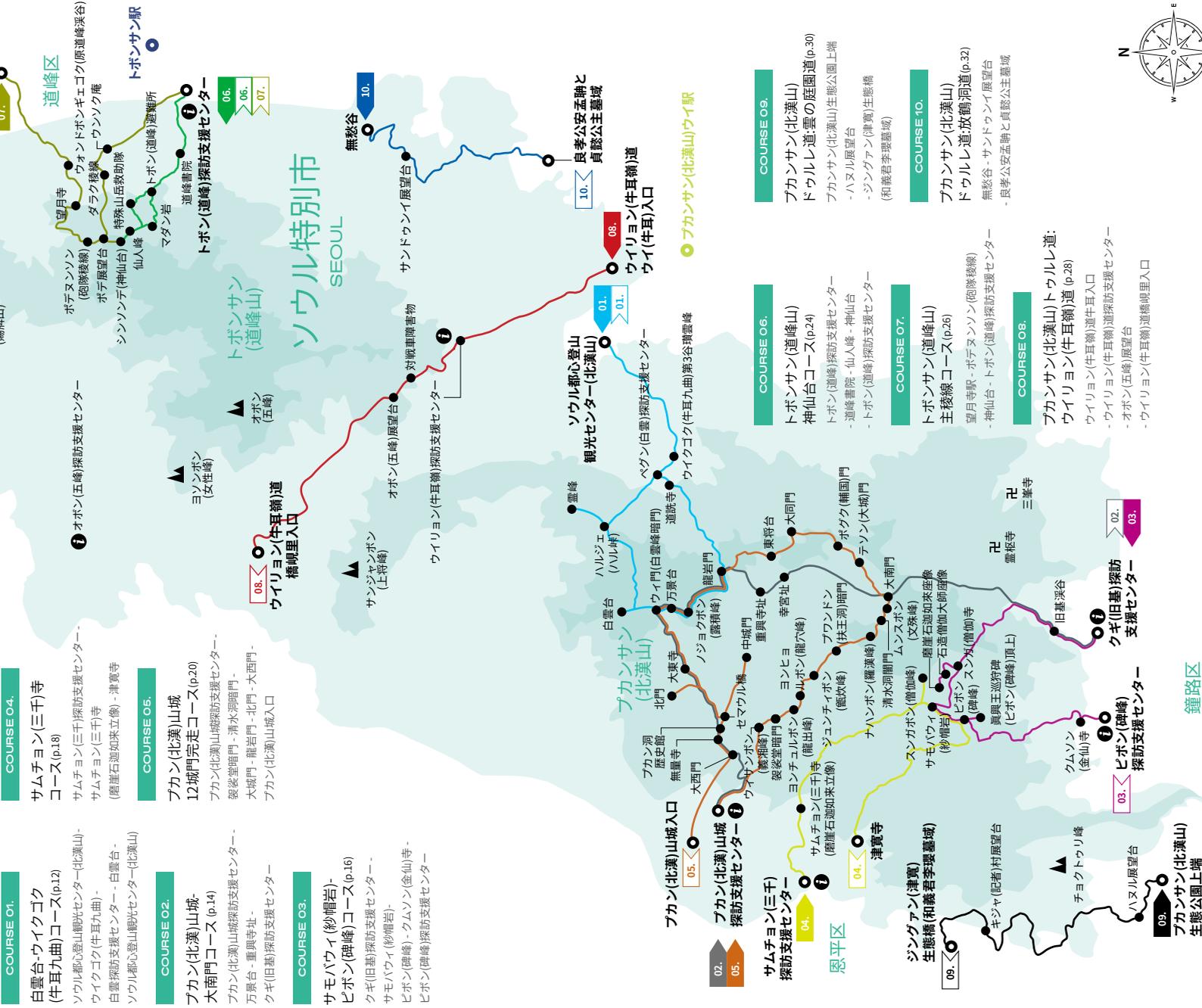
ブカンサン(北漢山)はソウルで最も高い山であり、2000年余りの歴史を持つ。「三国史記」によれば、百済の都を検討中に琉璃と温祚がブカンサン(北漢山)に登り、手頃な住処を探したという記録が残っている。6世紀中頃には、新羅が漢江流域まで進出したことを記念するため「北漢山新羅眞興王巡狩碑」を建て、高麗時代に最も栄えたスング(僧伽)寺や津寛寺などの寺院がブカンサン(北漢山)に位置している。また太祖李成桂と鄭道伝を繋ぐ朝鮮建国の背景にもなった。

標高836.5m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度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)国立公園ハイキングマップ10コース

プカンサン(北漢山)国立公園はソウル市と畿畿道にまたがり、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836.5m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畿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)
ソウル都心登山観光センター(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-ソウル都心登山観光センター(北漢山)

COURSE 04.
サムチョヨン(三千)寺コース(p.18)
サムチョヨン(三千)探訪支援センター-サムチョヨン(三千)寺(磨崖石迦如来立像)-津寛寺

COURSE 07.
望月寺
望月寺(砲隊壕線)-ウオンドボンギェゴク(原道峰深谷)-ウンスク庵-トボンサン駅

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 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 10.
無愁谷
無愁谷-サンドウンイ展望台

COURSE 05.
サモパウィ(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-サモパウィ(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 08.
ウイリョン(牛耳嶺)道
楸岬里入口
ウイリョン(牛耳嶺)探訪支援センター-オポソ(五峰)展望台-オポソ(上岩峰)-サンジャンボン(上岩峰)

COURSE 03.
クギ(旧基)探訪支援センター
クギ(旧基)探訪支援センター-クムソン(金山)寺-クムソン(金山)寺探訪支援センター

COURSE 09.
サムチョヨン(三千)探訪支援センター
サムチョヨン(三千)寺(磨崖石迦如来立像)-津寛寺

COURSE 02.
プカン(北漢)山城探訪支援センター
プカン(北漢)山城探訪支援センター-大西門-無量寺-普安館-プカン(北漢)山城入口

COURSE 01.
ソウル都心登山観光センター(北漢山)
ソウル都心登山観光センター(北漢山)-ハルジェ(ハル岬)-霊峰-ウイリョン(牛耳嶺)道

COURSE 04.
サムチョヨン(三千)寺(磨崖石迦如来立像)
サムチョヨン(三千)寺(磨崖石迦如来立像)-津寛寺

COURSE 05.
プカン(北漢)山城入口
プカン(北漢)山城入口-北門-無量寺-普安館-プカン(北漢)山城

COURSE 08.
ウイリョン(牛耳嶺)道
ウイリョン(牛耳嶺)道-楸岬里入口-オポソ(上岩峰)-サンジャンボン(上岩峰)

COURSE 03.
クギ(旧基)探訪支援センター
クギ(旧基)探訪支援センター-クムソン(金山)寺-クムソン(金山)寺探訪支援センター

COURSE 07.
トボンサン(道峰山)主稜線コース(p.26)
望月寺駅-ポテヌソン(砲隊壕線)-トボンサン(道峰山)探訪支援センター

COURSE 06.
トボンサン(道峰山)神仙台コース(p.24)
トボンサン(道峰山)探訪支援センター-道峰書院-仙人峰-神仙台-トボンサン(道峰山)探訪支援センター

COURSE 09.
プカン(北漢山)生骸公園上端
プカン(北漢山)生骸公園上端-ハヌル展望台

COURSE 02.
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 10.
無愁谷-サンドウンイ展望台
無愁谷-サンドウンイ展望台-良孝公安孟昶と貞懿公主墓域

COURSE 01.
白雲台-ウイクゴク(牛耳九曲)コース(p.12)
ソウル都心登山観光センター(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-ソウル都心登山観光センター(北漢山)

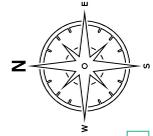
COURSE 04.
サムチョヨン(三千)寺コース(p.18)
サムチョヨン(三千)探訪支援センター-サムチョヨン(三千)寺(磨崖石迦如来立像)-津寛寺

COURSE 07.
トボンサン(道峰山)主稜線コース(p.26)
望月寺駅-ポテヌソン(砲隊壕線)-トボンサン(道峰山)探訪支援センター

COURSE 09.
プカン(北漢山)生骸公園上端
プカン(北漢山)生骸公園上端-ハヌル展望台

COURSE 02.
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 10.
無愁谷-サンドウンイ展望台
無愁谷-サンドウンイ展望台-良孝公安孟昶と貞懿公主墓域



出発 > 到着

COURSE 01.

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836.5mのペグン(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、溪谷が美しい場所を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。

COURSE MAP



INFORMATION

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都心登山観光センター(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

- ソウル都心登山観光センター(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。
- ソウル都心登山観光センター(北漢山)
ソウル市カンブク区サマョンロ173キル52 5階
+82-1533-2608 seoulhiking.or.kr



③

白雲台

標高836.5mのブカンサン(北漢山)の最高峰。北側には仁寿峰を、南側にはマンギョンデ(万景台)を見下ろすことができる。視野が開けており、ブカンサン(北漢山)の他の峰を見下ろすことができる。頭上には澄み切った空が、足の下にはソウル都心の風景が一望できる。

登山客に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

ノジクボン(露積峰)の南にある麓に位置し、チャングンボン(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

朝鮮の肅宗は文禄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)、東側にはカルバウィアンソン(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出来る。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



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)・ボヒョンボン(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りません。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。

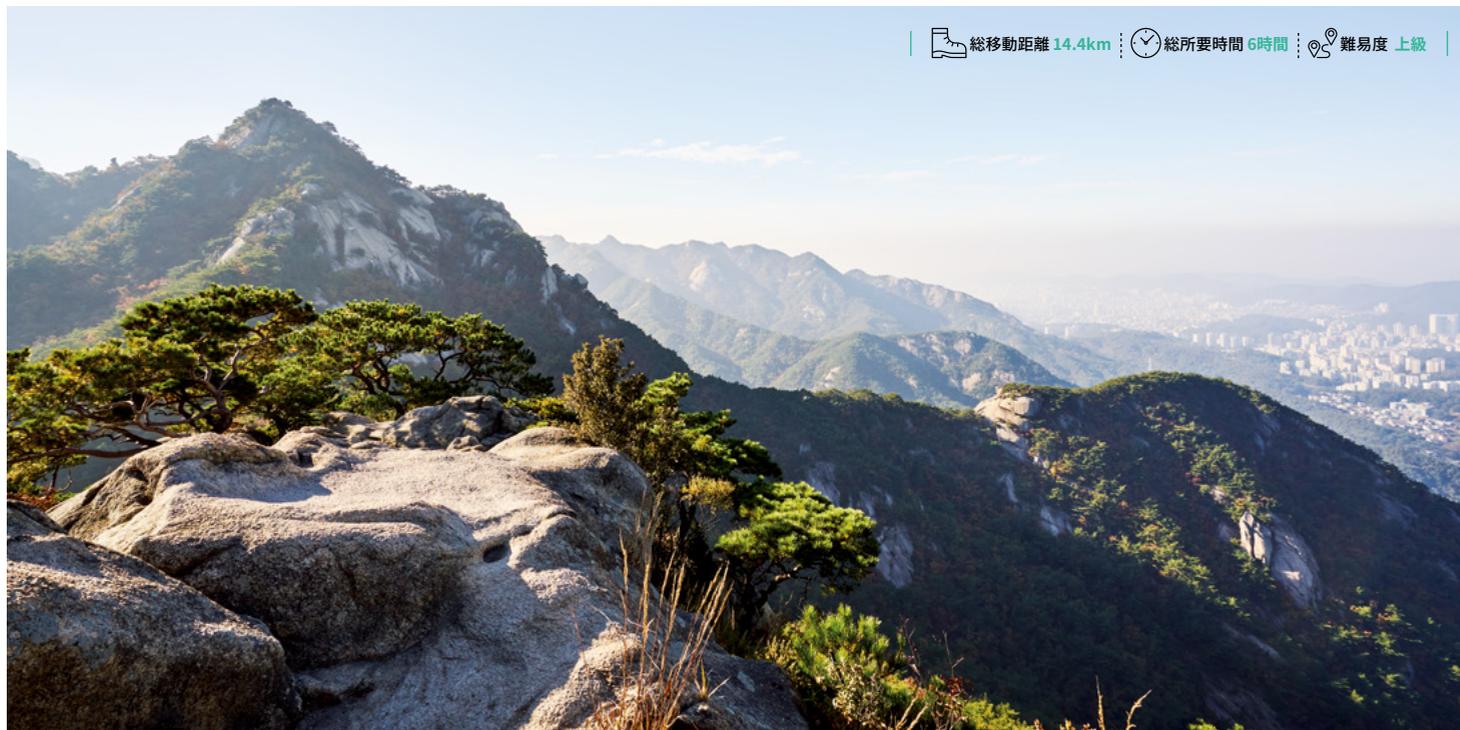


プカンサン(北漢山)が誇る最高の
風景が見れる場所

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、甑炊峰、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。

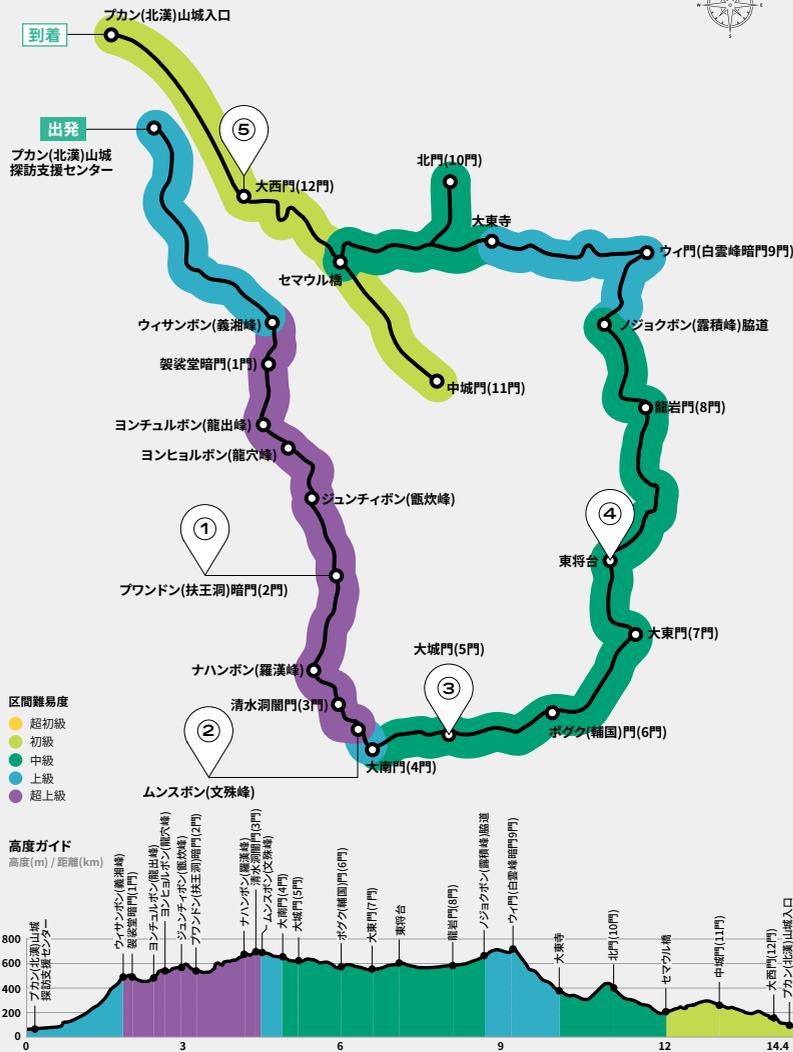


③

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。城門上部の門楼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(龍出峰)→ヨンヒョルボン(龍穴峰)→ジュンチボン(龜炊峰)→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号線クパビル駅2番出口を出て市内バス34番または幹線バス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くリピート客も多い。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。



一日の始まりを知らせる
日の出の名所

トボンサン (道峰山) 神仙台コース

トボンサン(道峰山)の最高峰は紫雲峰(7402m)だが、岩壁が険しく切り立っており登山は禁止されている。その代わり、向かい側にあるシンソソデ(神仙台)がトボンサン(道峰山)の頂上の役目を担っている。このコースはシンソソデ(神仙台)までの距離が一番短く、朝焼けで赤く染まる空を鑑賞できる日の出の名所として有名。

総移動距離 6.3km 総所要時間 2時間30分 難易度 中級



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

シンソソデ(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。シンソソデ(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ソデ(神仙台)を訪れる。



ハイキング情報

- ソニン(仙人)休憩所からシンソソデ(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、シンソソデ(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。シンソソデ(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、シンソソデ(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。

自然に優しい散策コース

プカンサン (北漢山)ドウル レ道:ウイリョン (牛耳嶺)道

南側にはプカンサン(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プカンサン(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)道の登山の起点となる場所。民間人の出入りが禁止された後、41年ぶりの2009年7月から予約制で探訪が可能。事前予約の申し込みをし、当日身分証明書を提示して確認作業を経て入場できる。

*国立公園予約システム reservation.knps.or.kr



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)道橋峴里入口



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時までは下山しなければなりません。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

- ウイ新設線プカンサンウイ駅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、休憩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)道で一番綺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。

空と向かい合う神秘的な森の道

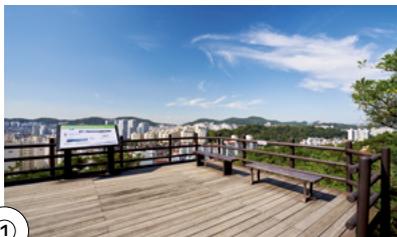
プカンサン (北漢山) ドウルレ道: 雲の庭園道

森の上に設置されたハヌル(空)橋を歩くという体験ができる、プカンサン(北漢山)ドウルレ道8区間。クギ(旧基)トンネルの上方地域の渓谷を横断する60mの木道。広く澄み切った空と鬱蒼と生い茂る森が身近に感じられる。ジョッドウリボン(簇頭里峰)をはじめ屏風のように広がるプカンサン(北漢山)の連峰を眺望でき、目を奪われること間違いなしだ。

📏 総移動距離 5km | ⌚ 総所要時間 2時間 | 🏔️ 難易度 初級



SPOT



①

ハヌル展望台

木道のスカイウォークの上から自然と都心を一望できるビューポイント。頭の上には青い空、足の下には鬱蒼と生い茂る森とソウル都心の風景が広がる。夕暮れ時にはメボン(鷹峰)とボンサン(烽山)の間で赤く染まる夕焼けを鑑賞できる。



②

キジャ(記者)村展望台

プカンサン(北漢山)ドウルレ道8番区間で一番秀麗な風景を鑑賞できる場所。展望台の中央にはススキ畑が造成されている。キジャ(記者)村は、1960年代末プカンサン(北漢山)の麓の国有地に造成された記者達の居住区域。2006年に撤去され、現在は公園の敷地として残っている。



ハイキング情報

- 上り下りが楽なため気軽に散策するように楽しめるコース。森の中を通る木道を歩いたり、キジャ(記者)村展望台のベンチに座りプカンサン(北漢山)の峰を見上げながら休むことがこのコースの醍醐味。
- ファウイングン(和義君)イ・ヨン(李瓔)墓域からウンピョン(恩平)ニュータウン図書館の方向へ下り、バスに乗って市内に移動できる。ジングァン洞の方向へ10分程度歩くと恩平韓屋村に着く。伝統韓屋を巧みに生かし整然と造成された村で一見の価値がある。

休憩情報

- 至る所に休憩できる場所があり、運動施設やベンチも複数ある。木道が終わる場所には、渓谷の水が流れる公園が造成されている。

アクセス

- 3号線プルグァン駅2番出口を出て道沿いに15分程度歩くと、雲の庭園道区間の入り口に着く。

MORE INFO

- 雲の上を歩くような神秘的な体験ができるプカンサン(北漢山)ドウルレ道8区間は、登山初心者でも気軽に楽しめる。都心で大自然を満喫でき、登山しながらヒーリングできる。気軽に散策できる美しい道で、静かに思索にふける時間が欲しい人に人気が高い。



③

ファウイングン(和義君)イ・ヨン(李瓔)墓域

公園のように整然と整備されたファウイングン(和義君)イ・ヨン(李瓔)の墓域。イ・ヨン(李瓔)はセジョン(世宗)の6番目の息子。世祖が執権して1年後に発生した端宗復位運動に巻き込まれ、配流された後は毒を飲まれた。墓の前には赤色の紅箭門が建てられている。

のどかな村で楽しむ休息

プカンサン (北漢山) ドウルレ道: 放鶴洞道

ソウルで唯一水田の風景を見れる無愁谷から出発し、王室墓域前へと続くプカンサン(北漢山)ドウルレ道19区間。距離が短く登り坂と下り坂の傾斜が緩やかで、気軽に散策するように歩くことができる。放鶴洞道は全ての区間が林道となっており、冬でも青竹林を歩くことができる。

📏 総移動距離 3.1km | ⌚ 総所要時間 1時間10分 | 🏃 難易度 初級



SPOT



①

無愁谷

和やかな田舎の風景と情趣が感じられる無愁谷に行くと、自ずと足を止めたくなる。水田周辺に広がる林は一枚の絵のように美しい。周辺にはカフェやキャンプ場もあり、登山後に一泊していくのもいいだろう。



②

サンドゥンイ展望台

放鶴洞道で一番素敵な風景を楽しむ場所。階段を登ると、トボンサン(道峰山)からプカンサン(北漢山)に至るまでの峰が絵のように連なる。トボンサン(道峰山)で一番高い紫雲峰をはじめ、シンソンデ(神仙台)、萬丈峰、仙人峰、カルバウイ(刀岩)、ピョンプンバウイ(屏風岩)が一望できる。



③

良孝公安孟聃と貞懿公主墓域

世宗の2番目の娘である貞懿公主とその夫の良孝公安孟聃が埋葬された場所。貞懿公主は訓民正音の創製に貢献するほど聡明で、天文学と数学に才能があった。安孟聃は契丹靖難に加担し、義弟であり王であった世祖から寵愛を受けた。書芸家としても有名だった。

ハイキング情報

- 到着地の貞懿公主墓域から王室墓域道が続く。燕山君墓域をはじめ、王室の墓を色々見たければどどん先へ進もう。

休憩情報

- 距離が3km程度で短時間で完走できるコース。サンドゥンイ展望台や森の中に造成された休憩所で休憩をとることができる。

アクセス

- 1号線トボン駅2番出口を出て20分程度歩くと無愁谷セイル橋に到着する。放鶴洞道出発地はセイル橋の横にある。1号線チャンドン駅やパンハク駅からマウルバスト08番に乗り、無愁谷入口で下車する方法もある。

MORE INFO

- 無愁谷を過ぎ放鶴洞道が始まる入口にはカエデの木があり、秋になると歩道一面が赤く染まった紅葉で覆われ、まるでレッドカーペットが敷かれたようになる。春、夏、冬どの季節もお勧めだが、特に晩秋の紅葉で覆われた歩道は一度は歩いてみることを勧める。



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が登りやすい多種多様なコースが多いことで有名。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ッパン入口

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あり、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う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チンゲンギル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年にシノ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に行われる休息型プログラムがある。

📍ソウルカンブク区ファギェギル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、チョンワデ(靑瓦台)が位置するブガクサン(北岳山)とイヌアンサン(仁玉山)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、澄んだ水が流れる渓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。一歩一歩の呼吸に集中し、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。テンプルステイプログラムは季節により変動する場合がある。

📍ソウルチョンノ区ピボンギル137
☎ 82-2-395-9955



プカンサン(北漢山)の麓で出会える異色体験の場



419カフェ通り

プカンサン(北漢山)ドウ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イズコーヒーションはもちろん、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、プカンサン(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を見つけられる。観覧後は、香ばしいコーヒー一杯の余裕を楽しもう。

◆ソウルカンパング区スク洞535-221



プカンサン(北漢山)国際クライミングセンター

ソウル都心登山観光センター(北漢山)からプカンサン(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。

◆ソウル市カンパング区サミョン路173ギル80

☎ 82-70-4167-7468

☎ 火・金曜日 9:30-21:30 土・日曜日 9:30-19:30、毎週月曜日、

1月1日、旧正月及び秋夕、勤労者の日は定休日



ソヌン閣

プカンサン(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。

◆ソウル市カンパング区サミョン路173ギル223

☎ 82-507-1399-1105

◎ 12:00-20:00、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プカンサン(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、プカンサン(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ノ路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。

◆ソウル市カンパング区サミョン路689-1地下2階 ☎ 82-2-994-8848

◎ 10:00-18:00(12:00-13:00 昼休み)、毎週月曜日、1月1日、旧

正月および秋夕は休館



ハンピョンチェッパン

ウンピョン区に位置するソウル革新パークには個性的な書店がある。活気あふれるハンピョンチェッパンは、ただ本を売るだけでなく、訪問客と心を通わせることができる様々なプログラムが開催されるコミュニティの場だ。田舎の小さな教室のように見える建物の中には、オーナーが勤める図書がぎっしりと積まれており、片隅にはお茶とパンを販売するカフェスペースがある。広い庭では花の販売が行われ、展示とマーケットが開催されることもある。読書サークルやブックトーク、ワークショップなどが定期的に開催されるので、興味があるなら参加してもいいだろう。

◆ソウルウンピョン区トニル路684ソウル革新パーク25棟101号

☎ 82-10-3056-3315

◎ 月・木曜日 11:00-18:00 金・日曜日 12:00-19:00

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。ソウル都心登山観光センター(北漢山)の隣の建物にあるウリコンスドゥブは、パaju(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ョン路173ギル46
☎82-2-995-5918 ☎09:30-19:00



スプーンアンドポークキッチン

サンム洞の閑静な路地の一角に位置するスモールダイニングのスプーンアンドポークキッチン。20年以上洋食の腕を振るってきたオーナーが毎朝新鮮な食材を調達し、パスタにはじまりステーキ、リゾット、バーガー、サラダなどの料理を丹精込めて提供する。なかでもバジリエビパスタとアーリオオーリオは、オリーブオイルをベースに作られ皆から愛される味だ。ミディアムに焼き上げられたアロワイオーステーキは、噛めば噛むほど牛肉のうま味が感じられる。

📍ソウルトボン区ウイチョン路483 1階
☎82-10-4321-1818
☎火・土曜日 11:00-21:00、日曜日 11:00-16:00 毎週月曜日は定休日



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種類とシンプルだが、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もお腹も満たされる。

📍ソウルカンブク区サムガサン路67
☎82-2-996-2583
☎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

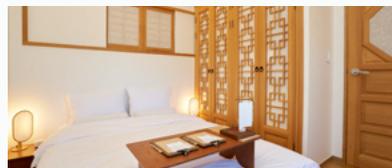
ブカンサン(北漢山)の美しい山並みを鑑賞しながら泊れるキャンプ場。ウイ洞家族キャンプ場は、テントを張ることができるデッキをはじめ、ベッド、冷蔵庫、バーベキューコンロ、各種調理器具が備えられたグランピング施設があり、家族連れのキャンパーに人気がある。キャンプ場には売店、洗い場、シャワー室などの便宜施設もあり、毎月10日午後2時、インターパークチケットサイトを通じて予約できる。一般的なキャンプ場に比べ利用料金が安く管理が行き届いているため、希望の日時に空きがあれば早めの予約をお勧めする。

📍ソウル市カンブク区サミョン路181ギル28
☎82-2-944-2941 ☎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ソ路50ギル19
☎82-507-1417-3270 ☎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ョン路689
☎82-2-3408-5000
☎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



ブルグンピョン
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

ブルグンピョンコッナム

(オオベニウツギ)

春が終わりに近づく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グ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、ブルグ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、ブルグンピョンコッナムは最初から赤い花が咲く。ブルグ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。





絵におさめられた溪谷

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(水声洞溪谷)

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

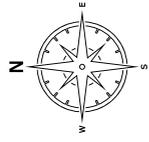
イヌアンサン(仁王山)のイヌアン(仁王)とは、仏教を守護する仁王の名に由来し、朝鮮王朝を守護するという意味を持つ。朝鮮時代、「イヌアンサン(仁王山)を知らない虎はいない」という諺があったほど虎が多い山として有名だった。朝鮮初期に宮廷を造成する際、イヌアンサン(仁王山)を右白虎に見立てここに城郭を築いた。そのおかげで自然と調和を成す美しい城郭の姿を見ることができる。イヌアンサン(仁王山)は高度338.2mで山全体が花崗岩だ。韓国の山は連峰の魅力がある一方で、イヌアンサン(仁王山)は単独でそびえ立つのが特徴。3時間もあれば頂上に着くことができ、そこまで険しい道のではない。ここは朝鮮の文人達が集まり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。」

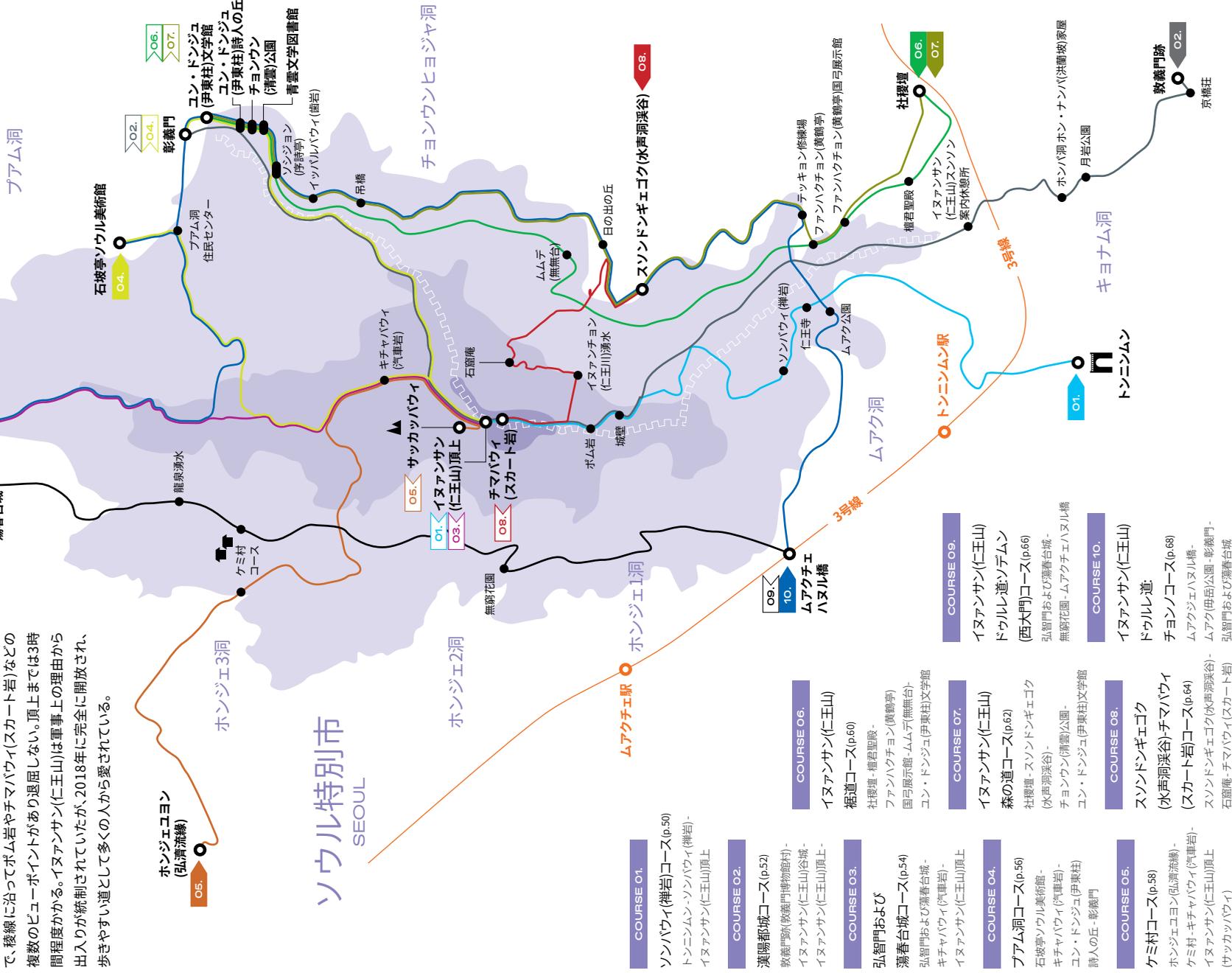
イヌアンサン(仁玉山)ハイキングマップ

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ワイ(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

ブアム洞



ホンジエヨヨ
(弘濟流線)

ホンジエ3洞

ソウル特別市
SEOUL

ホンジエ2洞

チヨウンヒョジョヤ洞

ムアクチェ駅

ホンジエ1洞

- COURSE 01**
ソンバワイ(禪岩)コース(p.50)
トンニンムン・ソンバワイ(禪岩)・イヌアンサン(仁玉山)頂上
- COURSE 02**
漢陽都城コース(p.52)
教義門跡(教義門博物館付)・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.54)
弘智門および瀟春台城・キチャバワイ(汽車岩)・イヌアンサン(仁玉山)頂上
- COURSE 04**
ブアム洞コース(p.56)
石城亭ソウル美術館・キチャバワイ(汽車岩)・ユン・ドンジュ(伊東柱)・詩人の丘・教義門
- COURSE 05**
ケミ村コース(p.58)
ホンジエヨヨ(弘濟流線)・ケミ村・キチャバワイ(汽車岩)・イヌアンサン(仁玉山)頂上(サッカバワイ)
- COURSE 06**
イヌアンサン(仁玉山)裾道コース(p.60)
社稷壇・檀君聖殿・ファンハクチヨ(黄鶴亭)・国呂展示館・ムムデ(無無台)・ユン・ドンジュ(伊東柱)文学館
- COURSE 07**
イヌアンサン(仁玉山)森の道コース(p.62)
社稷壇・スソンドンギエゴク(水声洞渓谷)・チヨウンウン(清雲公園)・ユン・ドンジュ(伊東柱)文学館
- COURSE 08**
スソンドンギエゴク(水声洞渓谷)・チマバワイ(スカート岩)コース(p.64)
スソンドンギエゴク(水声洞渓谷)・石窟庵・チマバワイ(スカート岩)
- COURSE 09**
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.66)
弘智門および瀟春台城・無窮花園・ムアクチェエハスル橋
- COURSE 10**
イヌアンサン(仁玉山)ドウルレ道・チヨノココース(p.68)
ムアクジェハスル橋・ムアク(母岳)公園・教義門・弘智門および瀟春台城

COURSE 06
イヌアンサン(仁玉山)裾道コース(p.60)

COURSE 07
イヌアンサン(仁玉山)森の道コース(p.62)

COURSE 08
スソンドンギエゴク(水声洞渓谷)・チマバワイ(スカート岩)コース(p.64)

COURSE 09
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.66)

COURSE 10
イヌアンサン(仁玉山)ドウルレ道・チヨノココース(p.68)

COURSE 01
ソンバワイ(禪岩)コース(p.50)

COURSE 02
漢陽都城コース(p.52)

COURSE 03
弘智門および瀟春台城コース(p.54)

COURSE 04
ブアム洞コース(p.56)

COURSE 05
ケミ村コース(p.58)

奇岩怪石の秘境と共に歩く
ソンバウイ
(禅岩)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

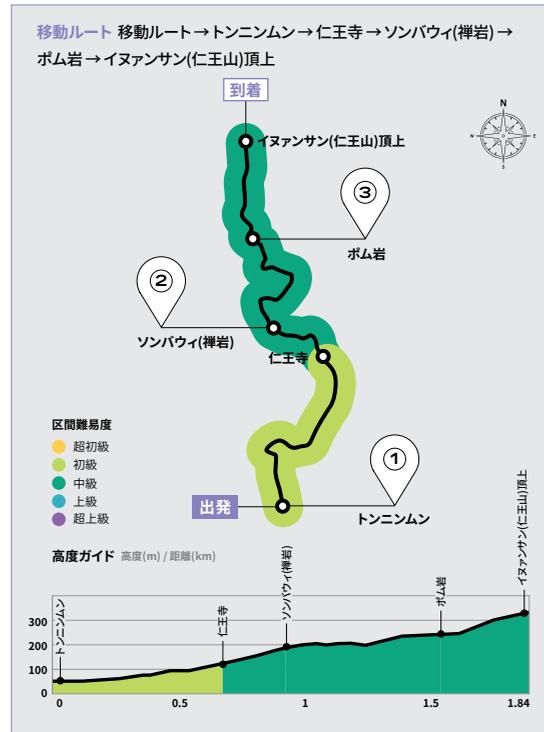
韓国の自主独立の意志を表すため、1896年から1897年にかけて独立協会が建てた記念門。独立運動家のソ・ジェピル(徐載弼)がフランスの凱旋門を参考にしてトンニンムンの設計図を描き、国民による寄付金をもとに建てられた。



②

ソンバウイ(禅岩)

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「禅」の字をとりソンバウイ(禅岩)とも呼ばれる。



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き自然を楽しみながら歩ける。ソンバウイ(禅岩)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(禅岩)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



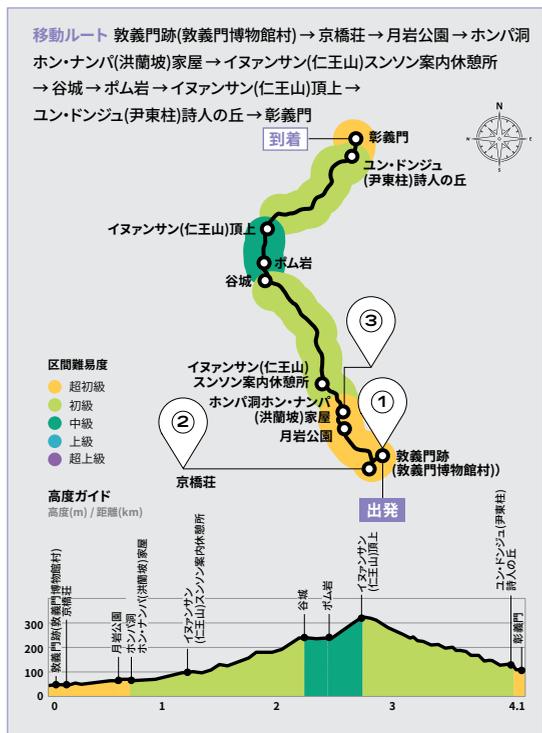
① 敦義門博物館村

敦義門は漢陽都城の西側にある大門で、「義を篤くする門」という意味を持つ。敦義門博物館村は敦義門一帯の歴史とここに生きた人々の痕跡をはじめ、ソウル近現代の姿を体験できる歴史文化空間だ。



② 京橋荘

韓国臨時政府主席のペクボム(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。ペクボム(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(仁玉山)スンソン案内休憩所から上っていくと分かれ道に出会う。左側に行くともアクチュエハムル橋に続き、右側に行くともイヌアンサン(仁玉山)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(仁玉山)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(仁玉山)スンソン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分の場所に敦義門跡がある。カンブク・サムスン(江北・三星)病院の方面に直進する。

MORE INFO

- 彰義門博物館村はソウルの100年の歴史を新たに楽しめる都心のタイムスリップ空間。昔をそのまま再現した風景や、様々な展示や公演などが多数ある。韓国の伝統文化を体験することができ、家族連れのレジャーやデートコースとしても人気がある。



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

 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

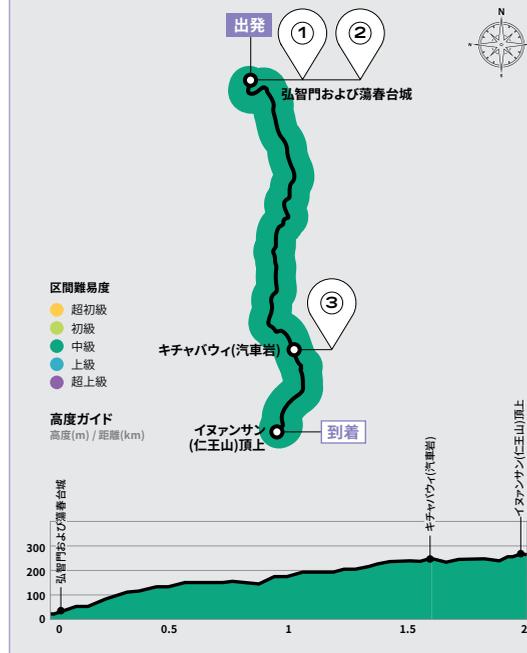
漢城の北側にある門で、肅宗が自筆で書いた「弘智門」という額縁を下賜したことから、公式的な名称となった。1413年に閉鎖された肅靖門に代わり、都城に向かって実質的な北大門の役割をした。1921年に洪水で崩壊し放置されていたが、1977年に復元された。



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→キチャバウイ(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お勧めする。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

- キチャバウイ(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々的な改築とプカン(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 キチャバウイ(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。平らなキチャバウイ(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 プアム洞コース

石坡亭ソウル美術館を中心にプアム洞一帯には、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との目標のもと開館した。フンソンデウォングン(興宣大院君)別荘を筆頭に、伝統文化の継承と発展を目指す。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いていたのだろう。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

- プ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号線クアンファムン駅2、3番出口を出て市内バス1020、1711、7016、7018番に乗り、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。

情緒あふれる壁画の
主人公になれる
ケミ村コース

都心の芸術空間であるホンジェユヨン(弘済流縁)を出発し、童話の中の壁画を鑑賞できるケミ村へと続くコースを通じて情緒あふれる余裕を楽しもう。さらには花崗岩から成る石山の威容を誇るイヌアンサン(仁王山)の自然景観を満喫すれば、ヒーリングになること間違いなしだ。

🚶 総移動距離 2.5km | ⌚ 総所要時間 1時間20分 | 🏔️ 難易度 中級



SPOT



①

ホンジェユヨン(弘済流縁)

ホンジェユヨン(弘済流縁)は芸術が流れる水光の道だ。「水と人の縁が流れ、芸術で治癒し和合する」という意味を持つ。ホンジェユヨン(弘済川)が流れるユジン商店街の地下スペースを、公共美術プロジェクトを通して市民の芸術的な遊び場として再誕生させた。

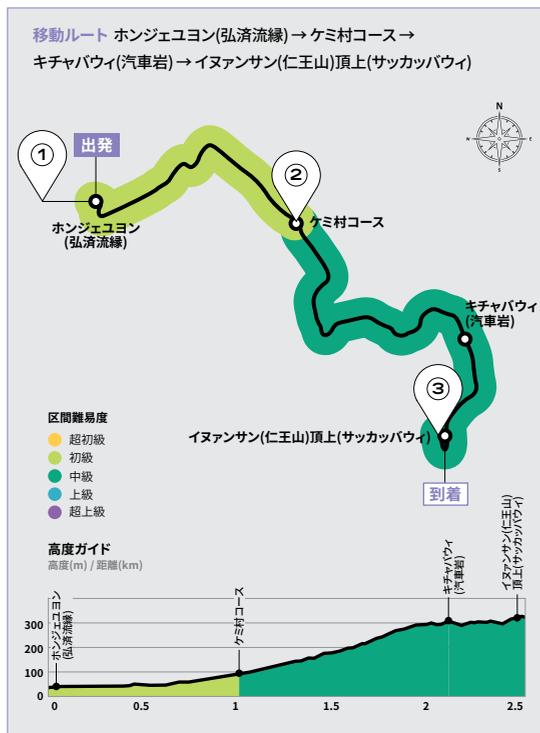


②

ケミ村コース

「ケミ(蟻)のように勤勉に生きる村」という意味を持ち、2009年からソデムン区庁が主管となって村の壁面に壁画を描き始め、観光名所となった。映画「7番房の奇跡」のロケ地でもある。

COURSE MAP



INFORMATION

ハイキング情報

- ハイキング後にグルメを楽しみたい場合は、プアム洞やホンジェユヨン(弘済流縁)の方面に下山するのをお勧める。
- ケミ村の入り口に小さな店がある。水や軽食を準備できなかったときは、ここで購入するといいい。

休憩情報

- ケミ村からイヌアンサン(仁王山)ドウルレ道に入る路地にトイレがある。幼児森体験場を通り過ぎるとアリス水飲み場とエアプローがある。
- 頂上から彰義門の方面に城郭道に沿って下山し、スドンギエゴク(水声洞渓谷)方面に進むと、イヌアンサン(仁王山)森の中の休憩所がある。そこで本を読んだり休息をとったりできる。

アクセス

- 3号線ホンジェ駅1番出口を出て徒歩8分のユジン商店街地下に弘済流縁がある。

MORE INFO

- ホンジェユヨン(弘済流縁)はソウル市公共美術プロジェクトの一環で造成された。2019年、「ソウルは美術館」プロジェクトで50年間放置されてきたユジン商店街の地下が選ばれ、「ソウルの都市全体が美術館になる」という趣旨のもと芸術空間として再誕生した。
- イヌアンサン(仁王山)の頂上からアンサン(安山)方面に下る途中のムアクチェには、朝鮮時代に中国からの使者や官吏が泊ったホンジェウォン(弘済院)があった。ホンジェウォン(弘済流縁)を流れるホンジェウォン(弘済川)はホンジェウォン(弘済院)に由来するという。



③

イヌアンサン(仁王山)頂上(サッカッパワイ)

イヌアンサン(仁王山)の頂上に立つと 景福宮とチョンワデ(靑瓦台)が手に届きそうな気持ちになり、プガクサン(北岳山)とアンサン(安山)、ナムサン(南山)が至近距離にある。頂上にはパウィサン(岩山)と呼ばれイヌアンサン(仁王山)の名にふさわしく、土大夫が被っているような冠に似た形のサッカッパワイが位置している。

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ソウルの文化財。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する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) → ソンジジョン(序詩亭) → ユン・ドンジュ(尹東柱)文学館



③

ムムデ(無無台)

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々が訪れる。「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(無無台)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・スプチョソ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)とソンジジョン(序詩亭)の間に位置するザ・スプチョソ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



① 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ときに一緒に建設した。国と関連する重要な事態や干ばつで雨を祈願する雨ごいの祭、豊作を祈る祈穀祭などがここで執り行われた。



② 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おうのだという。



③ 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。

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コースと繋がっており、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。

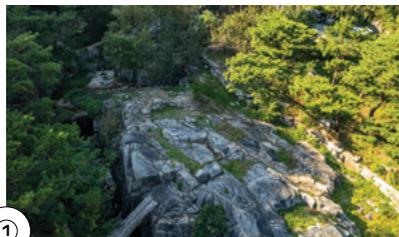
秘密の物語が潜む
スソンドンギェゴク
(水声洞渓谷)
チマバウイ
(スカート岩)コース

朝鮮後期の天才画家謙齋鄭敷の絵で有名なスソンドンギェゴク(水声洞渓谷)に沿って、中宗と端敬王后の悲しい愛の物語が伝えられるチマバウイ(スカート岩)を眺めることができる。歩みを進めるたびに歴史の中のあの当時のあの場所に立っているかのような気分になる。

👣 総移動距離 1.5km | ⌚ 総所要時間 1時間30分 | 🏔️ 難易度 中級



SPOT



①

スソンドンギェゴク(水声洞渓谷)

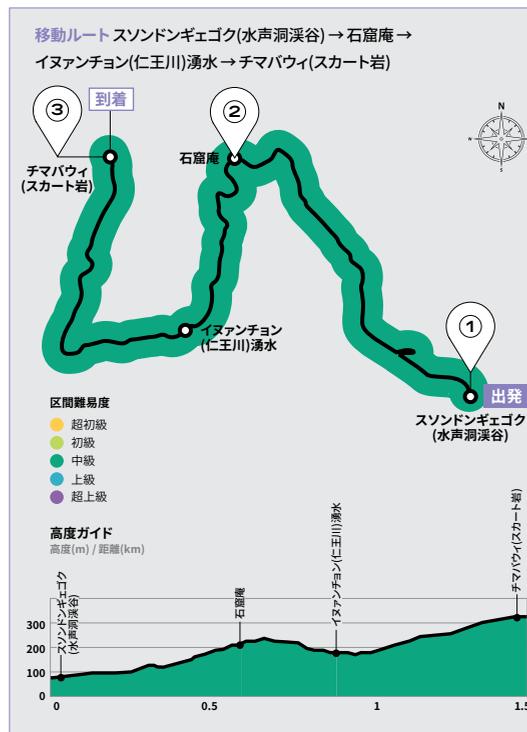
謙齋鄭敷の「壮洞八景帖」に「スソ洞」の絵として登場するほど美しい渓谷。昔から松の木を間を流れる水の音が心地よく、スソ洞(水声)洞と呼ばれたことに由来する。見事な森と爽やかな渓谷を都心に楽しめる魅力たっぷりの場所だ。



②

石窟庵

イヌアンサン(仁王山)中腹のチマバウイ(スカート岩)の下の方に位置する。石窟庵内部には三尊石仏が安置されており、周辺の林道には仏像や岩に刻まれた弥勒仏がある。法堂のすぐ上にある山上閣には、イヌアンサン(仁王山)を守る山神と虎の姿が描かれた大きな岩がある。



ハイキング情報

- 下山するときはスソンドンギェゴク(水声洞渓谷)から村バスに乗らず歩いていくをお勧めする。下り坂にあるチョンノ区ヌサン洞9番地はコンドンジュ(伊東柱)詩人の下宿先があった場所だ。現在、下宿の原型は残っていないが住宅街の壁面に貼られた案内表示を見ることができる。

休憩情報

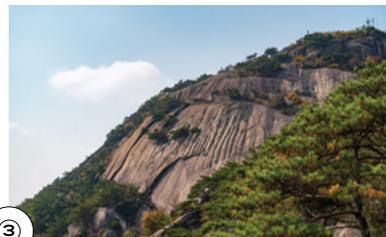
- スソンドンギェゴク(水声洞渓谷)前の広場にはベンチがある。そこで軽食を取ってから出発するのもいいだろう。思母亭を通り過ぎるとすぐに展望休憩所に向かう道があり、近くにはトイレもある。

アクセス

- 3号線キョンボックン 駅3番出口を出て直進し、チョンノ09番の村バスに乗車後、終点で降りればスソンドンギェゴク(水声洞渓谷)入口に着く。

MORE INFO

- 下山後は、イヌアンサン(仁王山)の東側と景福宮の西側にあるソチョン(西村)をゆっくりと見て回るのもいいだろう。キルムトツポッキが有名なトンイン(通仁)市場と歌手のIUのアルバム「コッカルピ」のジャケット写真の撮影地として知られるテオ書店がある。雰囲気抜群のカフェと可愛い小物を見物できるお店が多くある。



③

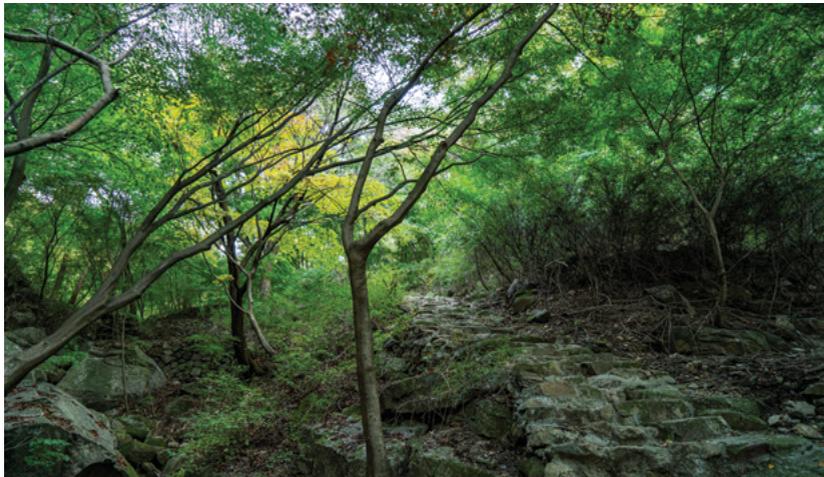
チマバウイ(スカート岩)

イヌアンサン(仁王山)ピョンブンバウイ(屏風岩)の前にそびえ立つ岩。朝鮮の中宗と王妃端敬王后の愛の物語にちなんで名前がつけられた。中宗が廃位された夫人を忘れられずにいることを知り感泣した夫人が自分のスカートを岩にかけたという話が伝えられる。岩の模様がしわが寄ったスカートのような。

人知れず続く思索の林道の中へ
イヌアンサン
(仁王山)
ドゥルレ道：
ソデムン(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

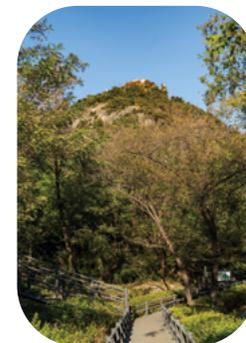
鳥のさえずりが聞こえる森の道に位置する龍泉湧水に行くためには、短い石橋を渡る。湧水の前にある東屋から眺める風景も趣がある。石橋の下を流れる水の音が心を浄化してくれる。



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



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。
- ケミ村を通り過ぎ無窮花園に行く途中に梅の花村がある。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号線スクデイプ駅で下車し市内バス701番に乗り換えた後、祥明大入口・石坡廊停留所で降車すると、徒歩258mの距離にイヌアンサン(仁王山)ドゥルレ道の里程標がある。



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、スズンドンギェゴク(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行く区間が多く、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

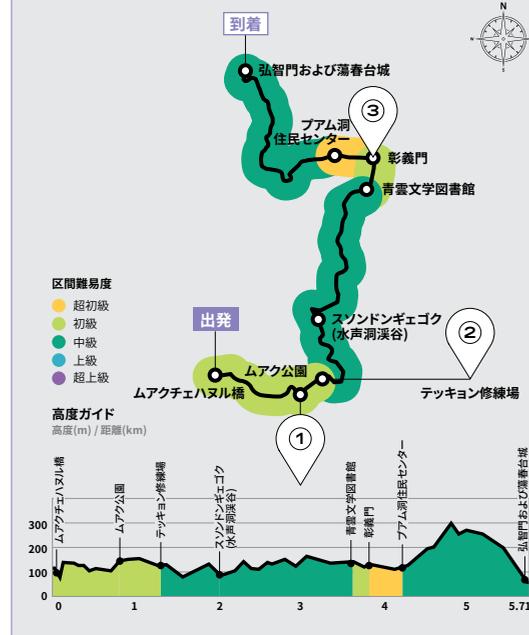
都心を離れ林道を歩ける場所。道端には可愛らしい花が咲いており散策が楽しくなる。公園内にある子供の遊び場には迷路脱出、ロープを使うロッククライミング体験、木の橋など多種多様な体験施設があり家族連れも楽しめる。



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→スズンドンギェゴク(水声洞渓谷)→靑雲文学図書館→彰義門→ブ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

- ブ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

- スズンドンギェゴク(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ズンドンギェゴク(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。

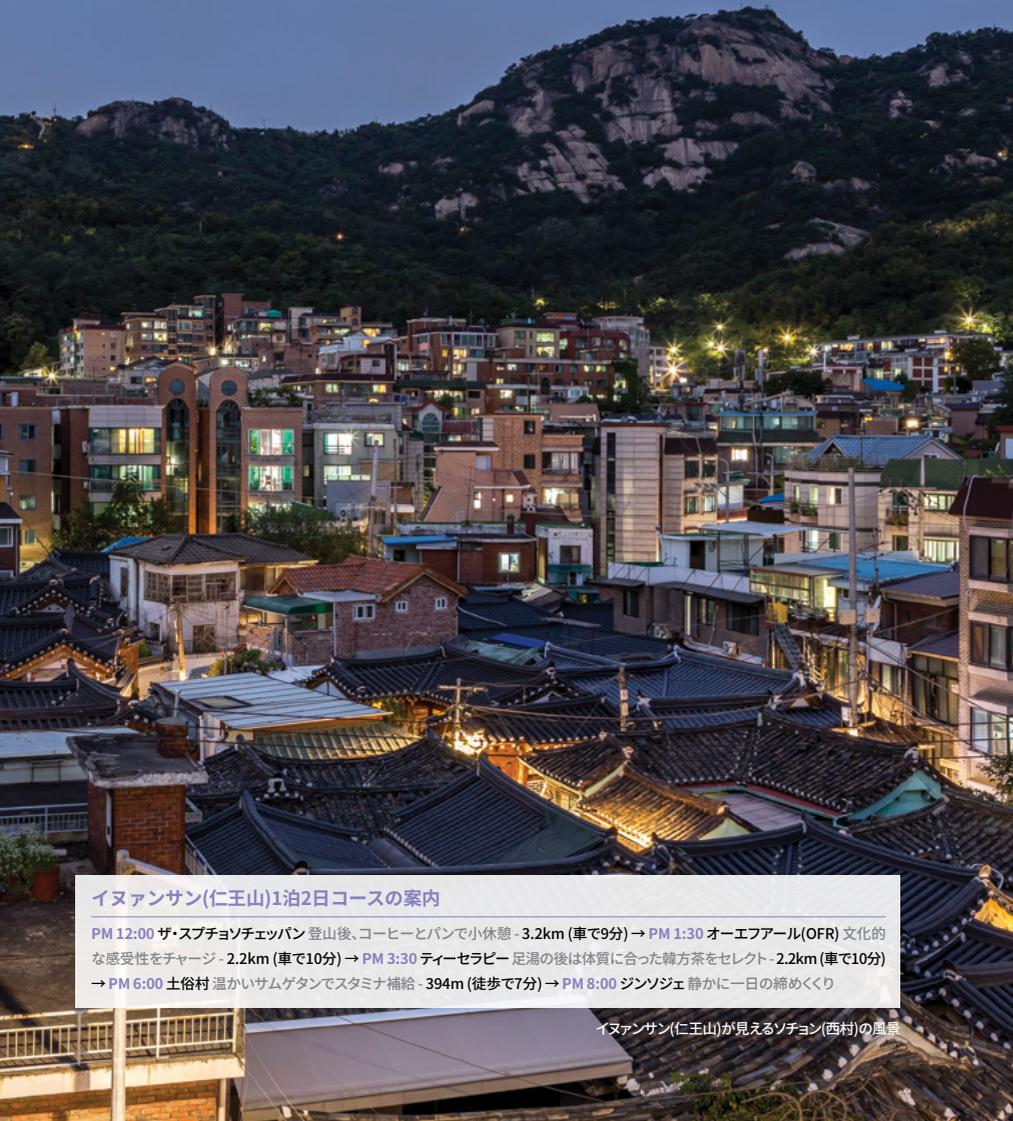


③ 彰義門

イヌアンサン(仁王山)とブガクサン(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で消失したものを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 ザ・スプチョンツェッパン 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



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プ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。自分を見つめ直すことができる「シューイムピョハナ」、修行者となり心の知恵を自覚めさせる「マウムスプ」プログラムなどがあり、景福宮のチェツパンギルと共に読書の時間を楽しむのもいい。

📍ソウルチョンノ区ウジョングク05
☎ 82-2-768-8600



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。

📍ソウルチョンノ区ボンソングル区74
☎ 82-2-730-7507
🕒月・土曜日 10:00-21:00、日曜日 10:00-20:00

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、ピ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。

📍ソウルチョンノ区ビルデロ1ギル14-4
☎ 82-2-735-1374 🕒 10.00-17.50、月曜日、祝日は休館日



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 ☰08:00~21:50



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/区チハム口12ギル11-14 1階
☎82-2-722-9357 ☰11:00~20:00、月曜日は休休日



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、月曜日と火曜日は休休日



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。屋外のペランダに座り、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/区ビルデロ46 4階 ☎82-70-7807-5640
☰月~木曜日 12:00~21:00、金~日曜日 12:00~22:00



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年頃に折衷式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・秋夕は休館日



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。

ソウルチョンノ区チハムンロ17-12階
☎ 82-507-1343-1412 ☎ 15:00-02:00、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倍以上の長さはありそうな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エト(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。

ソウルチョンノ区チハムンロ15ギル18 ☎ 82-2-722-0911
☎ 09:00-21:00(店舗ごとに異なる)、毎月3番目の日曜日は定休日



土俗村

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。

ソウルチョンノ区チハムンロ5ギル5
☎ 82-2-737-7444 ☎ 10:00-22:00

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。

ソウルチョンノ区ビルンデロ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。

ソウルチョンノ区ビルンデロ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。

ソウルチョンノ区ビルンデロ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)の麓にある村ソチョンに、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)



チョン・ソン(鄭叡)、「仁王齋色図」

© 国立中央博物館

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ブガク(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年来の友人のサチョン(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。サチョン(槎川)とキョムジェ(謙齋)は2人とも同じソチョンで生まれ、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)とサチョン(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。

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。

日月五峰園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、悔える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)を楽しんでみましょう。」

-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)10コース ハイキングマ

プガクサン(北岳山)は1968年、北朝鮮の武装共産ゲリラの侵攻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勧めます。11~2月は15時、3~4月および9~10月は16時、5~8月は17時まで入山可能。



COURSE 01.

彰義門 - ペガッ(白岳)
マルコース(p.86)
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.88)
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.90)
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.92)
彰義門 - ペガッマル - 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.94)
彰義門 - 青雲台 - チョッテパウイ(燭台岩) -
サムチョン(三清)公園入口

COURSE 06.

サムチョン洞 - 七宮コース(p.96)
景福宮建春門 - サムチョン(三清)休憩所 -
白岳亭 - 七宮

COURSE 07.

如来寺 - ホギョナムコース(p.98)
如来寺 - ホギョナム - 肅靖門案内所 -
サムチョンガク(三清閣)

COURSE 08.

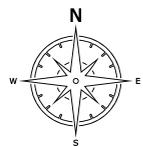
プガクハナルギル(p.100)
ハナルハンマダン - 多慕亭 - 北岳八角亭 -
カフェサンモトゥイ - 彰義門

COURSE 09.

ベクサルギェゴク(白沙室溪谷) -
成均館コース(p.102)
洗刹亭 - ベクサルギェゴク(白沙室溪谷)
別荘跡 - 城北川初発源地 - 臥龍公園 - 明倫堂

COURSE 10.

万歳東方コース(p.104)
彰義門 - チョンウンデ(青雲台)休憩所 -
法興寺跡 - 万歳東方 - 春秋館



出発 > 到着

チョンワデ(青瓦台)展望台に登る 彰義門 - ペガク(白岳)マル コース

ソウル都心を一望できる絶景スポットがたくさんあり、ブガクサン(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

ブガクサン(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のブガクサン(北岳山)の頂上の中で、「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、ブガクサン(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。



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、最近開放されたブガクサン(北岳山)の新しい探訪路。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ゾーンだ。



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。安保管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



春秋館

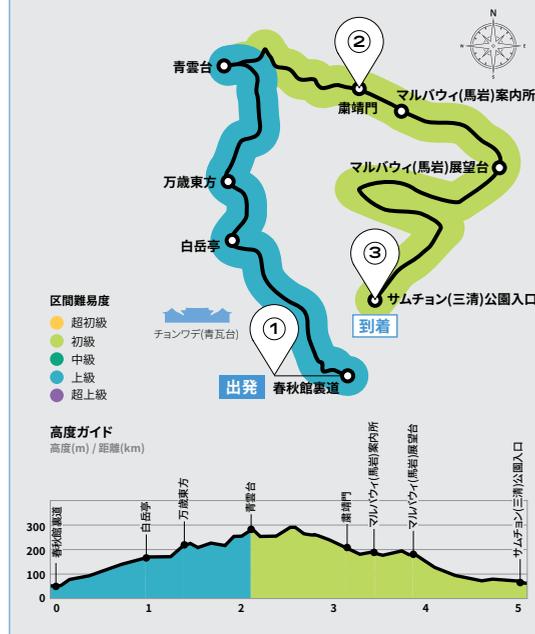
春秋館という名前は、高麗と朝鮮時代の歴史の記録を担当していた春秋館と芸文春秋館に由来する。大統領室がヨンサンに移転する前、チョンワデ(青瓦台)への出入りが許された記者達が事務所として使用していたチョンワデ(青瓦台)付属施設。大統領が記者会見をする場所でもあった。



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めた。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。

移動ルート 春秋館裏道 → 白岳亭 → 万歳東方 → 青雲台 → 肅靖門 → マルバウイ(馬岩)案内所 → マルバウイ(馬岩)展望台 → サムチョン(三清)公園入口



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号線キョンボクン駅で下車し、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、ギャラリーがあり一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。



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(溪谷)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、光化門から市庁へと続く道路が一望できる。

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



SPOT



①

白岳亭

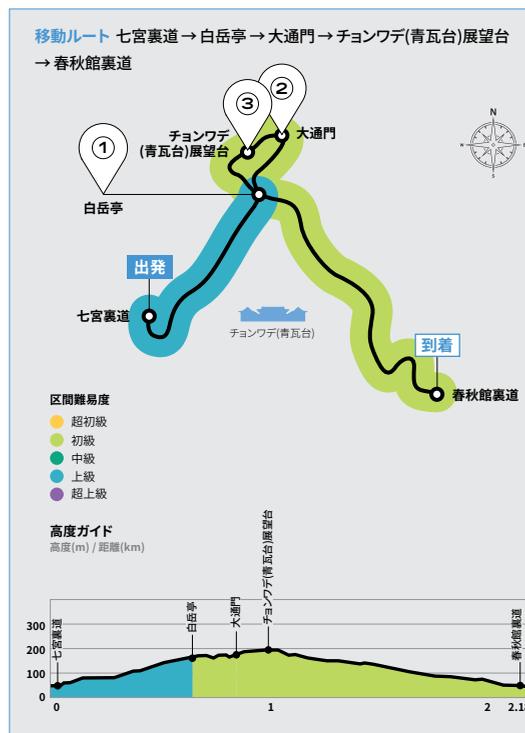
チョンワデ(青瓦台)展望台に行く途中で小休憩ができる場所。白岳亭に座るとチョンワデ(青瓦台)の岬の向こうに南山タワーが見え、遠くにはチョンギェサン(清溪山)の風景が広がる。歴代の大統領達が植えたケヤキとアカシデの木が白岳亭の左右にそびえ立つ。



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けば大分楽に登れる。

休憩情報

- 白岳亭に座れば、チョンワデ(青瓦台)の岬の上に南山が見え、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、シン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。ヘテと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。

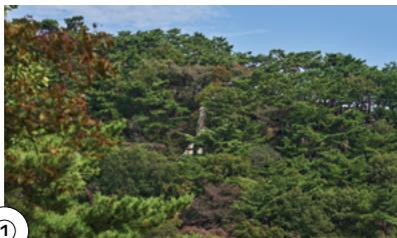
ソウルの漢陽都城に沿って歩く 彰義門 - 恵化門コース

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



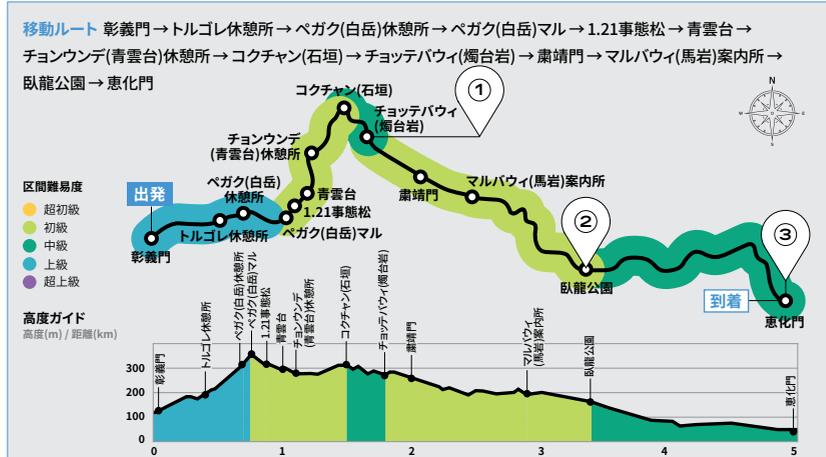
① チョツテパウィ(燭台岩)

肅靖門の北西に向かって400mほど歩いた地点に、13mの高さのチョツテパウィ(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。あらかじめマルパウィ(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

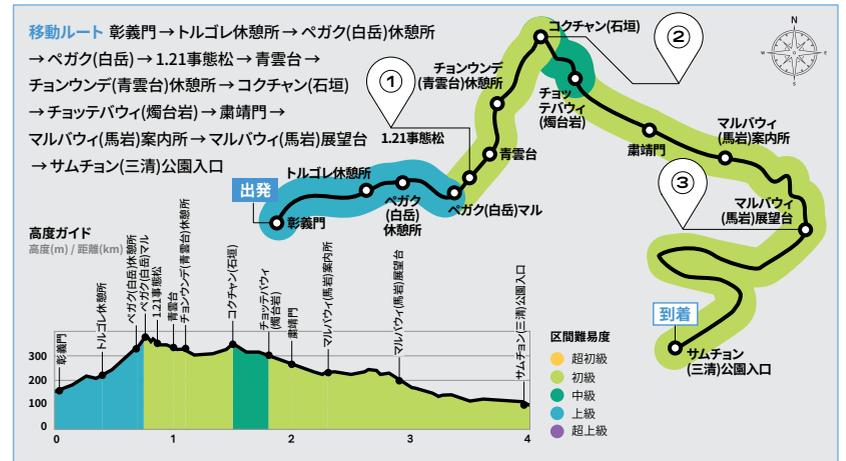
1968年1月21日、武装共産ゲリラ31人がチョンワデ(青瓦台)を襲撃するため侵入した。軍隊と警察は交戦中に逃走した武装共産ゲリラを追跡し、ここで銃撃戦を展開した。当時の銃撃戦で15発の銃弾が松の木にめり込んだ痕が今でも残っており、21事態松と呼ばれる。



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か、トレッキングポールを持参するのをお勧めする。

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お勧めする。

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、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。



都心と林道が調和する

サムチョン洞 - 七宮コース

朝鮮中期に建設され文官のみが出入りしていた景福宮の東門である建春門を出発し、サムチョン(三清)洞道を横切るコース。慌ただしい都心とのんびりとした林道を同時に体験でき、都心に位置するブガクサン(北岳山)の多彩な魅力を楽しめる。小さな渓谷もある。片道1時間程度がかかる。過去と現在が共存するサムチョン洞を存分に楽しみながら歩いてみよう。

📏 総移動距離 3.3km | ⌚ 総所要時間 1時間 | 🏔️ 難易度 初級



SPOT



①

景福宮

朝鮮を建国した太祖李成桂が1394年、開京から漢陽に首都を移転した際に建てた宮殿。朝鮮王朝を代表し象徴する最初の宮殿で、内部には王と官吏達の政務施設、王族達の生活空間、休憩をとるための空間が造成されている。



②

ペガク1、2橋

ブガクサン(北岳山)近隣の住民がよく利用する林道に位置した木製の橋。サムチョン(三清)休憩所から大通門方面に歩いていくと木道がある。周辺には森が生い茂り、ここで休憩をとったり森林浴を楽しむ人も多い。

移動ルート 景福宮建春門→(三清)洞道→サムチョン(三清)案内所→サムチョン(三清)休憩所→ペガク1橋→ペガク2橋→チョンワデ(青瓦台)展望台→白岳亭→七宮裏道



高度ガイド

高度(m) / 距離(km)



ハイキング情報

- 出発地の建春門からサムチョン(三清)公園まではブロック舗装された道が続き、車椅子やベビーカーも問題なく移動できる。
- 白岳亭から七宮裏道へと続く下り道は傾斜がきつい石階段のため、トレッキングポールを使うのがお勧めだ。

休憩情報

- サムチョン(三清)休憩所からペガク1橋と2橋に向かう道が傾斜がきつい。登り坂に疲れたら道脇に設置されたベンチに座って休憩できる。七宮に下る前に白岳亭で休憩をとることができる。

アクセス

- 3号線安グク駅1番出口や3号線キョンボックン駅4番出口を出た後、建春門方面に15分ほど歩くと出発点に到着する。

MORE INFO

- 韓服を着た人は景福宮を無料で観覧できる。チョゴリと共にチマ(スカート)やズボンセットを着る必要がある。トゥルマギ(外套)だけ着用した場合は認められない。毎週火曜日は定休日、入場は午前9時から可能。満24歳以下と満65歳以上は無料。



③

七宮

朝鮮の王を産んだ7人の王の側室の位牌が安置され、チョンワデ(青瓦台)の隣にある。七宮は朝鮮20代王の景宗の実母であるチャン・フィビン、21代王の実母であるスクピンチェ氏、思悼世子の実母であるヨンビンイ氏の位牌が安置されている。朝鮮時代特有の建築様式がよく保存されている。



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



①

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。

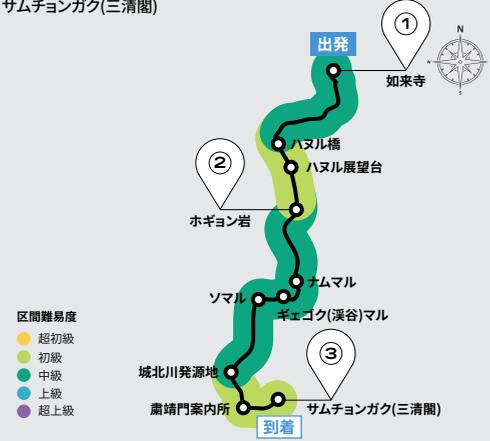


②

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に逃走した。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)



③

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。文化体育観光部が選定した韓国を代表する100大レストランにも選ばれた。

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。

隠れた生態林道に
出会える場所

プガク(北岳) ハナルギル

チョンワデ(青瓦台)を取り囲むプガクサン(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プガク(北岳)スカイウェイに沿ってプガクサン(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 上級



SPOT



①

城北川発源地

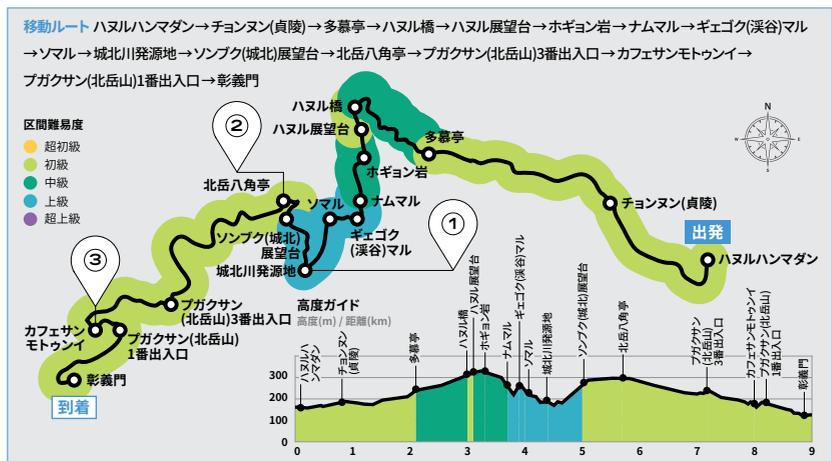
城北川はプガクサン(北岳山)から流れ出しチョンギェチヨン(清溪川)に合流するハンガン(漢江)の支流の1つ。プガクサン(北岳山)道第2コースの終わりに方に城北川発源地がある。「ザリガニが泳ぐ橋」の下方に位置する城北川発源地は多種多様な水生植物と鳥類および昆虫の生息地で、生態体験学習の場として活用されている。



②

北岳八角亭

海拔342mに位置する韓屋型の東屋。北側にはプカクサン(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。プガクサン(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現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(溪谷)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)、山と空と心の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、ブア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コースのブア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プガクサン(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、プガクサン(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プガクサン(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。

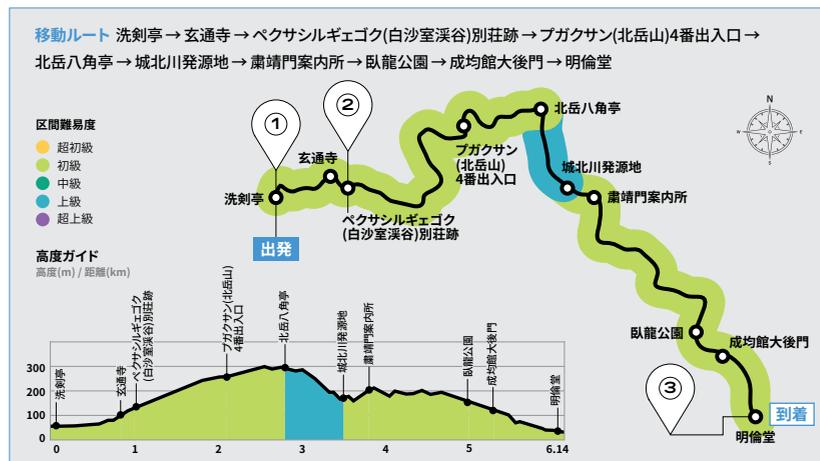


②

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。現在は史秋キム・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。

国の繁栄の願いがこめられた

万世東方 コース

万世は長い歳月を、東方は十八万年を生きるという伝説の東方朔を意味する。王の長寿を願うという意味がこめられている。国の繁栄と王の長寿を願う文字が刻まれた岩の隙間からは湧水が流れ出る。この他にも新羅の真平王の時代に建てられた法興寺跡があり、仏教遺跡を観賞できる。

総移動距離 4km | 総所要時間 1時間50分 | 難易度 中級



SPOT



① ブガクサン(北岳山)1番出入口

新しく開放された散策路に行くためには、ブガクサン(北岳山)1番出入口方面に進む。ブガクサン(北岳山)の開放時間は、冬は9~17時、夏は7~19時、春と秋は7~18時で、入山は締め切り時間の2時間前まで可能。



② 法興寺跡

新羅の真平王の時代に創建された法興寺の跡地とされる場所。朝鮮時代に世祖が演窟寺の東の方で虎を狩ったという文献記録があり、演窟寺の跡地という説もある。寺の跡地の周辺からは15世紀の象嵌粉青沙器の欠片が発見された。



③ 万世東方

万世東方湧水では「万世東方聖壽南極」という文字が刻まれた岩を鑑賞できる。誰によってこの文字が刻まれたのかは不明だが、王の長寿を願う内容だ。朝鮮26代王の高宗がここの湧水を好んで飲んだと伝えられる。

ハイキング情報

- ブガクサン(北岳山)1番出入口からチョンウンデ(青雲台)案内所までは20分程度かかる。チョンウンデ(青雲台)案内所は、11~2月の間は15時以降は利用できない。3~4月と9~10月は16時まで、5~8月は17時まで入山可能。
- 法興寺跡は目立たない場所にある。下り坂の傾斜がきつい区間であり、体力の自信がない場合は法興寺跡は省略し、チョンウンデ(青雲台)休憩所から万世東方へとハイキングを続けよう。

休憩情報

- チョンウンデ(青雲台)まで登るコースの中で所要時間が一番短いといえる。30分程度で到着するチョンウンデ(青雲台)休憩所は便宜施設があり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3番出口を出て市内バス1020、7022、7212番に乗り、プアム洞住民センター・武溪園停留所で下車した後、彰義門の前の三叉路を通り、ペクソクトンギル方面に10分程度歩いていくとソウル漢陽都城道ブガクサン(北岳山)1番出入口に到着する。

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ナム洞の方面に下り、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、複数の文化財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は、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、同じ脈絡でテンプルステイも運営中だ。現在は日帰りプログラムのみだが、数時間の滞在でも心が浄化される体験ができる。簡単な寺院マナーの教育を受けた後、塔周り、結跏趺坐、座禅、茶会の順に体験してみよう。なかでも韓国仏教の代表的な修行法である座禅は、生死を抜け出し何のしがらみもない「自分」を探す過程とされ、これを通じ真の自由を経験できるだろう。

ソウルソンプク区ソンジャムロ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質な瓦屋だ。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、メドップ工房、織物遊び工房、丹青工房などを訪問し、伝統の美字が宿る工芸技術を習ってみるのもいいだろう。またブクチョン(北村)村書齋で住民から寄贈された1230冊あまりの本をのんびりと読んでみるのもお勧めだ。

◆ソウルチョンノ区ケドンギル37
☎82-2-3672-5945



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、刺繍作品約280点、近現代絵画約100点を展示している。選取遺物館では、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。文人石は、將軍石や石獣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。

◆ソウルソンプク区テサガンロ31ギル66
☎82-2-986-1001
◎火・木曜日、土・日曜日 10:00-19:00、金曜日 10:00-20:00、月曜日は休館日



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 11:30-21:50 (18:00-19:00はプレイクタイム)、月・火曜日は定休日



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くと、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
☎北岳八角亭+82-2-6951-3438 ハヌルレストラン+82-2-725-6602
◎北岳八角亭-毎日24時間、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ブアム洞出身のパク・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、ハウレンソウ、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2023」に選定された。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。

●ソウルチョンノ区ベクソクトンギル12
☎82-2-379-2648
◎火・日曜日 11:00~21:00、月曜日は定休日



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、カンウオン(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。

●ソウルチョンノ区ベクソクトンギル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

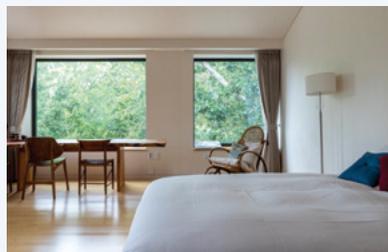
文人の情熱が宿る静かな空間を巡る旅



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。客室はアンパン(安房)、コンノンパン、チョンジヤパン、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ブガクサン(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コ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

© ソウル大学東洋学研究所院(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、韓国の山のあ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。



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

プカンサン(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、体温調整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るようしよう。

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。



ソウル都心登山観光

korean.visitseoul.net/seoul-hiking

