

延边旅游指南

연변관광안내



중국·연변조선족자치주관광국
中国·延边朝鲜族自治州旅游局

책임편집: 리경희

책임교정: 김홍화

图书在版编目 (C I P) 数据

延边旅游指南: 朝鲜文 / 延边朝鲜族自治州旅游局编.
—延吉: 延边人民出版社, 2008. 6
ISBN 978-7-5449-0309-7

I. 延… II. 延… III. 旅游指南—延边朝鲜族自治州—
朝鲜语 (中国少数民族语言) IV. K928.934.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第079513号

延边旅游指南

出版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路363号, <http://www.ybcbs.com>

<http://www.ybcps.com>)

印刷: 深圳市拓品彩色印刷有限公司

发行: 延边人民出版社

开本: 889×1197 1/32 印张: 3.75 字数: 96千字

标准书号: ISBN 978-7-5449-0309-7 (民文)

版次: 2008年6月第1版

2008年6月第1次印刷

印数: 20,000册

定价: 20.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



延邊長白山仙峰滑雪場

YanBian ChangBaiMountain SunBong Ski Field

SKI



GOLF



TOUR
& REST



公寓式宾馆
Condominium

滑雪场地 址: 吉林省和龙市八家子林业局先锋林场
延吉办事处: 延吉市长白山西路3442号现通大厦6楼
电话: 0433—4897777 5014000
传真: 0433—5014111

www.sbsresort.net





《延边旅游指南》编委会

顾	问：李得龙		
主	任：西门顺基		
编	委：马景峰	金三男	金钟哲
	李成权	何立伟	
总 策	划：马景峰		
总	编：金三男		
执 行 总	编：何立伟		
编	辑：牛春虎	钟世久	
设	计：朴 民		
翻	译：金千根		
摄	影：李钟杰	金 山	何 力
	田锡存	刘载学	许先行
	吴俊吉	方东华	尹俊学

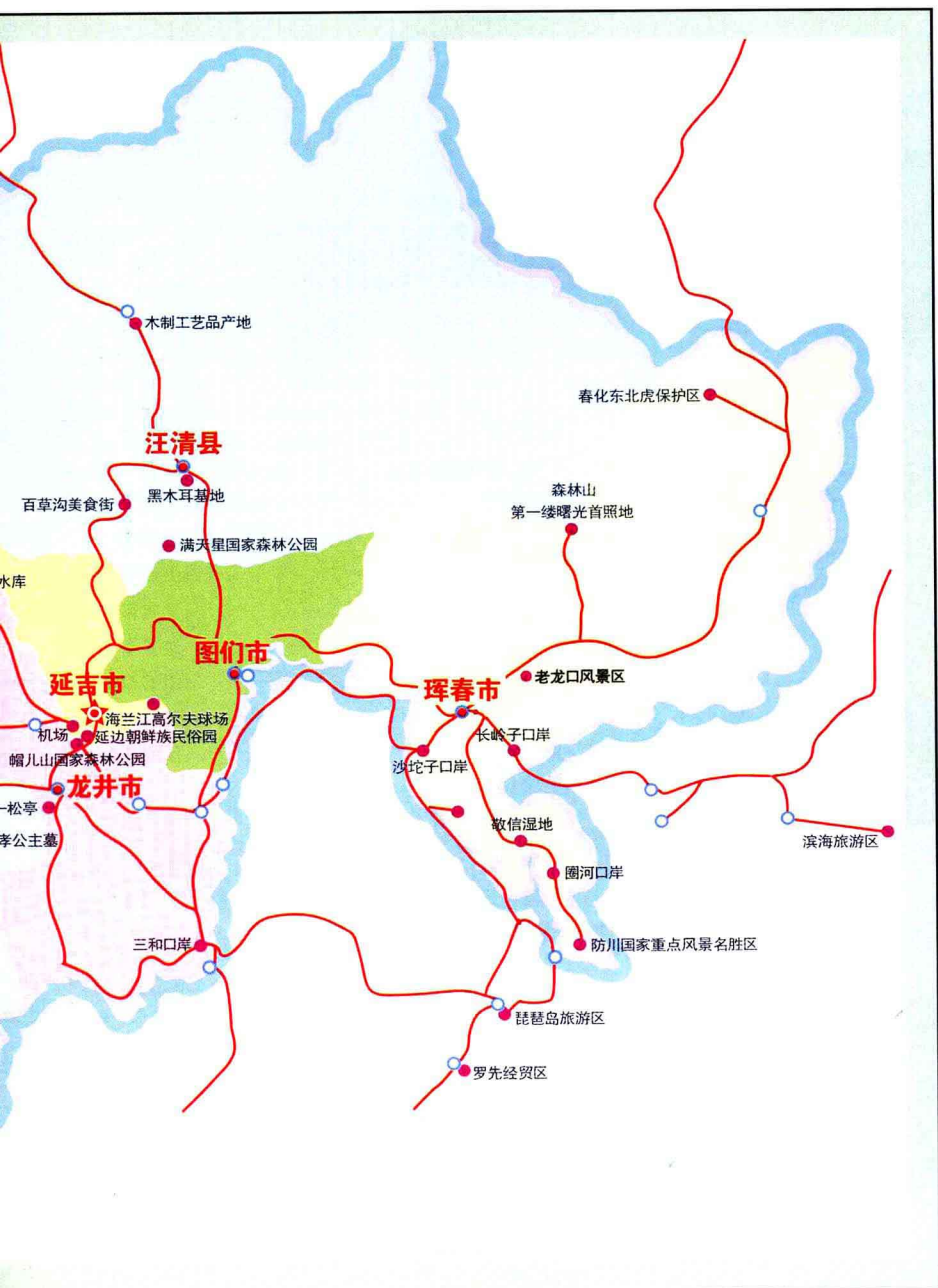
연변관광안내 延边旅游指南



연변조선족자치주관광국
延边朝鲜族自治州旅游局

延边旅游景区示意图







목 록 目 录

연변개황	5	연변개황
연변10대매력	6	연변10대매력
연변관광로선	9	연변관광로선
조선족민속풍토인정	10	조선족민속풍토인정
장백산풍경	22	장백산풍경
연길시	33	延吉市
룡정시	57	龙井市
도문시	62	图们市
훈춘시	66	珲春市
왕청현	73	汪清县
안도현	80	安图县
돈화시	88	敦化市
화룡시	95	和龙市
변경국가풍경구	100	边境国家景区
연변특산	108	延边特产

연변개황

연변조선족자치주는 길림성 동부, 장백산 기슭, 두만강반, 중, 로, 조 3국 접경지대에 위치, “동북아금삼각”으로 불리움, 중국 조선족의 주요한 집거지. 총인구 218만명, 그중 조선족은 82만명 전주민구의 38%, 전국 조선족인구의 43%차지. 총면적 4.27만평방킬로메터. 연길, 도문, 돈화, 훈춘, 룡정, 화룡시와 왕청현, 안도현으로 구성, 소재지 연길시. 연변은 “림산공업, 식품공업, 에너지광산, 관광산업”을 4대 기간산업으로, “대외무역, 의약, 로무, 문화”를 우세산업으로 한다. 연변주 주화 진달래, 주수 미인송, 특산과일 사과배.

“장백산 자연풍경, 조선족 민속풍토인정, 중, 로, 조 변경모토, 두만강 풍설운치”는 연변의 4대관광브랜드. 자원과 위치의 우세에 힘입어 연변은 “성결한 장백산·연변의 풍토인정”을 주제로 한 관광 제품과 로선을 개발. 연변은 중은대 습윤성계절 풍기후, 사계절이 분명하다. 5-10월은 휴가관광, 12-3월은 빙설관광의 적기이다.



延边概况

延边朝鲜族自治州位于吉林省东部, 处长白山下、图们江畔, 中俄朝三国交界地带, 被誉为“东北亚金三角”, 是中国朝鲜族主要聚居地。全州总人口218万, 其中朝鲜族82万, 占全州人口的38%, 占全国朝鲜族人口的43%; 总面积4.27万平方公里, 辖延吉、图们、敦化、珲春、龙井、和龙市和汪清、安图县, 州府设在延吉市。延边以“林产工业、食品工业、能源矿产、旅游产业”为四大支柱产业, “外贸、医药、劳务、文化”为优势产业。延边州花金达莱、州树美人松, 特产水果为苹果梨。

“长白山自然风光、朝鲜族民俗风情、中俄朝边境风貌、图们江冰雪风韵”为延边四大旅游品牌。依托资源和区位优势, 延边开发了以“圣洁长白山·风情在延边”为主题的旅游产品和线路。延边为中温带湿润季风气候, 四季分明, 景色各异。从旅游周期来看, 5—10月为观光度假适游期, 12—3月为休闲滑雪适游期。





연변10대 매력

延边十大魅力

01 중화명산—천혜의 장백산 사철풍경

장백산은 “천지, 폭포, 온천, 협곡” 4대 경관과 황홀한 자연기관이 있다. 봄에는 적설이 녹기도전에 고산두견화가 찬서리속에 활짝 핀다. 여름은 피서관광의 적기이다. 겨울 특히 10-11월과 3-4월은 빙설관광의 적기이다.

02 삼림생태—피서휴가의 명소

연변은 자고로 “장백림해”의 미칭을 가지고있는데 삼림피복률은 80.3%, 5개 국가급 자연보호구, 4개 국가삼림공원을 보유, 대면적의 습지 보유. 일본해와 대륙의 이중 영향으로 여름은 서늘하고 습윤하여 피서휴가의 명승지로 손색이 없다.

03 스키의 고향—림해설원을 가로지른 스키장

연변은 림해설원을 리용하여 7개 스키장 건설, 화룡 선봉을 선두로, 주요 도로를 축으로 계열스키장 구축, 이로써 목단강, 할빈, 길림시와 연결, 동북 동부 스키관광대를 공동 축조. 가없이 떨어진 림해설원에서 순수한 자연의 정취를 만끽할수 있음.

04 가무의 고향—특색이 진한 조선족민속문화

조선족은 문화오락을 선호, 노래와 춤에 능함, 독특한 민속문화 보유, 명절이나 집단행사때에 남녀로소가 함께 노래하고 춤추며 즐긴다. 하여 연변은 “가무의 고향”으로 소문이 자자하다. “연변인민 모주석을 열애하

01 中华名山—天工神奇的长白山四季风光

长白山有“天池、瀑布、温泉、峡谷”四大景观，还有许多令人赞叹不已的自然奇观。春季，在积雪还未完全融化时，高山杜鹃等竞相开放，到处是雪伴春花的景色。夏天，是避暑观光的佳期，赏天池、观瀑布、泡温泉，穿越原始森林。秋季，金色苔原带、溪流五花山，就像一幅幅油画，令人目不暇接。冬天，滑雪、赏雪、玩雪，乘坐雪地车直上主峰欣赏冰雪天池，尤其是10—11月和3—4月，在别处难见雪景之时，来到长白山却能饱览雪域王国壮美的景色。

02 森林生态—有山皆绿的避暑度假首选地

延边素有“长白山海”之称，覆被率高达80.3%，有5个国家级自然保护区，4个国家森林公园，还有大面积的湿地，可谓有山皆绿、有水皆清。延边临近日本海，受大陆和海洋双重气候因素影响，夏季凉爽湿润，是避暑度假的胜地。

03 滑雪之乡—穿梭林海雪原的滑雪场

延边依托林海雪原的优势建设了7个滑雪场，以和龙仙峰为龙头，以主要公路为轴线，正在构造滑雪集群，培育“滑雪之乡”品牌，以此连接牡丹江、哈尔滨和吉林市，共同打造东北东部滑雪旅游带。延边滑雪场最大亮点在于天然森林环境，滑雪者一边穿梭于浩瀚森林，一边欣赏森林雾凇，使人真正享受休闲运动的乐趣。

04 歌舞之乡—特色鲜明的朝鲜族民俗文化

朝鲜族喜爱文化娱乐活动，能歌善舞。在长期的生活和生产实践中，形成了独特的民俗文化。每逢节日和集体活动，到处可以见到男女老少在一起载歌载



네”, “진달래”, “아리랑”, “장백송”과 장고춤, 상모춤, 그네, 널뛰기 등 가무와 민속놀이인 전국 각지에 널리 알려짐, 민족특색이 진한 민속문화관광 브랜드인.

05 김치의 고향—매콤한 특색음식

김치는 연변의 특색음식, “김치의 고향”은 연변의 대명사, 연변김치에는 배추김치, 깍두기, 채지, 총각김치, 영채김치 등이 있는데 모두 빨간고추를 떠나지 못한다. 고추는 맛과 멋을 보태주어 식욕을 돋군다. 김치는 밑반찬에 불과하지만 “입맛을 돋우고 밥반찬을 하고 살을 빼는 기능”으로 이름이 자자하다. 현재 연변김치는 국내외에 널리 선을 보이고있다.

06 3국조감—꼭 한번은 가보아야 할 곳

훈춘 방천에 가보지 않으면 연변에 헛은 셈이다. 중, 로, 조 3국 접경지대에 위치한 방천 망해각에 오르면 3국과 일본해가 한눈에 안겨온다. 특히 근대 중국의 굴욕사를 되새기면서 애국정열을 불태울수 있다. 두만강을 따라 중조 량국의 아름다운 산수와 마을, 전원의 풍경을 만끽할수 있다.

07 이국풍토인정—유리시아 전원풍경

연변에서 직접 조선과 로씨야에 가서 유러시아 전원풍경과 풍토인정을 감상할수 있다. 여행거리가 짧고 러비가 적으며 수속이 간단하다. 10개 국경출입구 보유, 훈춘—올라지보 스토크, 훈춘—라진, 선봉, 도문—남양, 룡정—철보산, 화룡—삼지연 등9갈래 변경관광로선 개척.

舞의热闹场面, 因此, 延边被誉为“歌舞之乡”, 《延边人民热爱毛主席》、《金达莱》、《阿里郎》、《长白颂》以及长鼓舞、象帽舞、秋千、跳板等歌舞和民俗节目传遍祖国大地, 正在打造一个具有浓郁民族特色民俗文化旅游品牌。

05 泡菜故乡—辣味十足的特色餐饮

泡菜是延边特色饮食之一, 家家都吃, 每餐都有, “泡菜故乡”成了延边的代名词。延边泡菜的种类很多, 最常见的有白菜泡菜、萝卜块泡菜、萝卜丝泡菜、小伙子萝卜泡菜、英菜泡菜等。无论哪种泡菜, 其原料中都离不开红辣椒。加入红辣椒不仅有特殊的辣味, 使泡菜变得更加甜脆、爽口, 而且色泽也更加美观, 增加人们的食欲, 还有天然保鲜防腐功能。虽然泡菜只是小菜, 却以“开胃、下饭、瘦身”而小有名气。现在, 延边泡菜已走出延边, 进北京、过黄河、跨长江, 直至珠三角, 在国内大中城市超市里都有延边朝鲜族泡菜的身影。

06 鸟瞰三国—不能不去的地方

来到延边, 不去琿春防川就等于白来一样。站在中、俄、朝三国交界的防川望海阁, 一眼望三国, 远眺日本海。这里不仅能把三国风光尽收眼底, 更重要的是能够重温近代中国饱受侵略的屈辱历史, 激发人们的爱国热情。沿着图们江还能够领略中朝两国美丽山水、小城风貌和田园风光。

07 异国风情—欧亚田园风光

从延边出境去往朝鲜和俄罗斯边境地区, 能够欣赏到亚洲田园风光和欧洲风土人情, 体验异国风情带来的乐趣。边境旅游的特点是不走多远、不花多少钱、不用复杂手续就能出国。延边已开通10个边境口岸, 开发了9条边境旅游线路, 如琿春—海参崴、琿春—罗津、图们—南阳、龙井—七宝山、和龙—三池渊等。

08 宜居城市—繁荣的娱乐世界



08 살기좋은 도시—변장한 오락세계

연길은 분지에 위치, 환경이 우아하고 기후가 좋다. 봉사업이 발달하여 노래방, 나이트클럽, 레스토랑, 술집, 커피숍, 다방, 사우나, 족도 등이 즐비하며 극장과 공연센터에서는 “천년아리랑”, “노래로 넘치는 사계절” 등 대형 민족가무프를 관객들에게 선물한다.

09 미용의 도시—생활품질을 향상시키는 녀인세계

연길은 많은 국내외인들이 찾는 한식 미용원의 집결지. 또한 한식미용의 양성기지. 이곳에서 양성된 미용사들은 국내 전역에 진출. 연길미용원은 90년대 초반에 시작, 최상의 서비스로 “미용의 도시” 미칭 향유.

10 쇼핑천당—동북아 상품 집산지

연길은 동북아 금삼각에 위치. 당지의 경제무역, 관광, 문화교류를 중심으로 중국, 한국, 로씨야, 조선 및 일본의 상품이 운집. 특히 한국상품으로 유명한 장백산 특산과 조선족공예품의 생산기지와 판매센터.



延吉地处盆地, 环境优雅, 气候宜人; 延吉服务业十分发达. 歌舞厅几乎一步一个, 有400多家; 夜总会以民族歌舞欣赏为主, 西餐、酒吧中外交融; 剧场和演艺中心则面向游客精心打造了《千年阿里郎》。

《四季如歌》等大型民族歌舞节目; 酒吧、咖啡厅、茶座遍布大街小巷, 一抬头就能看见三、四家; 桑拿浴宽敞、通畅、清洁, 多数引进国外设施; 足道数也数不清, 家家干净, 环境舒适, 服务细微周到。

09 美容之城—提升生活品质的女人世界

延吉为韩式美容院聚集城市, 很多内地人慕名来延吉美容. 延吉是韩式美容培训基地, 从这里走出去的美容师, 遍布国内沿海地区和开放城市. 延吉美容院起步于90年代初期, 有着较早的发展历史, 经营规模不断扩大, 服务项目和质量不断提升. 美容院在国内外有着较高的知名度和信誉度, 因此, 延吉被誉为“美容之城”。

10 购物天堂—东北亚商品集散地

延吉地处东北亚金三角, 是这个地区经贸、旅游、文化交流中心, 汇聚了中国、韩国、俄罗斯、朝鲜以及日本的商品, 尤其是“哈韩”一族. 不用出国就可以满足购物欲望, 市内遍布各类特色的专业商场, 有种类繁多的服装、化妆品、餐具、日用品等商品. 延吉还是长白山特产、朝鲜族工艺品生产基地和销售中心。





연변관광정품로선

延边旅游精品线路

1. 장백산로선

연길—안도 홍기민속촌—장백산—화룡 선봉—룡정—일송정—연길;
돈화—한충령—단풍골—장백산;
안도—북만생태골—홍기민속촌—장백산;

2. 두만강풍광로선

연길—화룡 선봉—장백산—원지—두만강발원지—김정일납시터—화룡 승선—선경대—룡정—일송정—대성중학—연길;

3. 민속문화로선

돈화 룡정산—안도 문박성—연변조선족민속원—도문 룡가미원—훈춘 룡호석각—방천;

4. 명산명호수 로선

경박호—돈화 룡정산—장백산;
경박호—왕청 만천성—연길 모아산민속원—장백산;

5. 변경관광로선

훈춘—로씨야 울라지보스토크;
훈춘—조선 라진;
룡정—삼합—조선 회령—청진—칠보산;
화룡—승선—조선 삼지연군—장백산 동쪽비탈.

6. 스키관광로선

연길—왕청 만천성스키장;
연길—모두모아스키장;
연길—화룡 선봉스키장—장백산 화평스키장—장백산 온천.

7. 연길1일관광

해란강요류—소화룡—연변조선족민속원—진달래광장—연변박물관—서시장—송림각—연길연예센터.

1.长白山线

延吉—安图红旗民俗村—长白山—和龙仙峰—龙井—一松亭—延吉;
敦化—寒葱岭枫叶谷—长白山;
安图—福满生态沟—红旗民俗村—长白山;

2. 图们江风光线

延吉—和龙仙峰—长白山—图们江源头—金正日钓鱼台—和龙崇善—仙景台—龙井—一松亭—大成中学—延吉;

3. 民俗文化线

敦化六顶山—安图文博城—延边朝鲜族民俗园—图们龙家美苑—珲春龙虎石刻—防川;

4. 名山名湖线

镜泊湖—敦化六顶山—长白山;
镜泊湖—汪清满天星—延吉帽儿山民俗园—长白山;

5. 边境旅游线

珲春—俄罗斯海参崴;
珲春—朝鲜罗津;
龙井—三合—朝鲜会宁—清津—七宝山;
和龙—崇善—朝鲜三池渊郡—长白山东坡。

6. 滑雪旅游线

延吉—汪清满天星滑雪场;
延吉—梦都美滑雪场;
延吉—和龙仙峰滑雪场—长白山和平滑雪场—长白山温泉。

7. 延吉一日游

海兰江漂流—小河龙—延边朝鲜族民俗园—金达莱广场—延边博物馆—西市场—松林阁—延吉演艺中心。

조선족민속풍토인정

民俗风情

朝鲜族

조선족은 노래와 춤에 능하며 독특한 민속문화풍경을 형성, 연변은 “가무의 고향”. 방방곡곡에서 전통적인 조선족건물, 복장, 음식과 가무를 볼수 있다.

朝鲜族能歌善舞，形成了独特的民俗文化风景线，延边被誉为“歌舞之乡”。无论在乡村，还是城镇，到处都可以看到传统的朝鲜族建筑、服饰、饮食和歌舞。



목 록

전통가옥
전통복식
특색음식
인생례의
민속 체육과 유희
전통가무
연변조선족자치주민속문화관광광절
아리랑
진달래

目 录

传统房屋
传统服饰
特色饮食
人生礼仪
民俗体育与游戏
传统歌舞
延边朝鲜族民俗文化旅游节
阿里郎
金达莱



전통가옥

특점은 “경사진 지붕, 새하얀 벽, 로출된 기둥”. 문을 들어서면 땅바닥이 있고 나머지는 온돌이다. 조선족 여성들은 각별히 부지런하며 조선족집은 매우 깨끗하다.

传统房屋

特点是“四面坡、白灰墙，房柱露出晒太阳”。进门先是几平方米的地面，其余是满屋的大炕。朝鲜族妇女特别贤惠勤劳，朝鲜族家家窗明几净。



전통복식

조선족은 흰색(백색)을 숭상하여 자고로 “백의민족”이라 불리웠다. 남자는 흰색 두루마기에 가랭이가 너른 바지를 입으며 발목을 줄라맨다. 여자는 긴 치마에 짧은 저고리를 입는다. 젊은 여자와 소녀들은 색동저고리를 입는다.

传统服饰

朝鲜族崇尚白色，素有“白衣民族”之称。男子喜穿白色短上衣，斜襟，无扣，外套“背褂”，裤子肥大，裤脚扎紧。女子喜穿长裙，上衣短，偏襟，无扣，斜襟上镶白布边，年轻妇女和少女则喜欢在袖口和衣襟上镶七彩绸缎。





특색음식

特色飲食

조선족음식은 “랭면, 개고기, 구이, 김치”를 으뜸으로 꼽는다.

在朝鲜族特色饮食中,以“冷面、狗肉、烧烤、泡菜”四大类最为有名。

랭면

연길랭면은 시원하고 쫄깃쫄깃하며 손으로 누른다. 그중 메밀국수가 맛이 최고이다.

冷面

延吉冷面清凉爽口,面条筋道,最讲究的是现压现吃,最好吃的是荞麦面冷面。



개고기

연길에는 개장집이 무려 100여개나 있다. 개장국은 몸을 크게 보양하므로 일명 보신탕, 장수탕이라고 한다.

狗肉

延吉狗肉馆上百家。喝狗肉汤可以大补,四季皆宜,因而狗肉汤也被称补身汤、长寿汤。





불고기

연변불고기는 불에 직접 굽는 것과 가마에 굽는 두가지가 있다.

烧烤

延边烧烤分明火和平锅烧烤(也称带汤烧烤)两大类,设施讲究,无论哪种烧烤,都是无烟的。



김치

배추김치, 총각김치, 깍두기, 영채, 깨알 등이 있다.

泡菜

最常见的泡菜有辣白菜、小伙子萝卜泡菜、萝卜块、英菜、苏子叶等。



찰떡

조선족의 경사날에 흔히 먹는 음식. 콩고물, 팥고물이나 설탕을 묻혀 먹는다.

打糕

打糕是朝鲜族在喜庆日子里最常吃的食品,吃的时候蘸上黄豆面、豆沙或白糖。



돌솥밥

만만하고 향기롭다. 밑층에 누룽지가 붙는다. 밥을 퍼내고 보리차물을 붓고 잠시후 물에 퍼진 누룽지를 맛볼수 있다.

石锅饭

具有米质松软和米味香浓的特点,锅底还有一层锅巴。盛出饭后,加入大麦茶水,过一会儿还可以吃上泡软的锅巴。