

Korea



环球旅游实用指南丛书

HUAN QIU LU YOU SHI YONG ZHI NAN CONG SHU

KOREA

韩国

LÜYOU SHI YONG
ZHINAN

旅游实用指南

上海市旅游事业管理委员会 编
上海人民美术出版社

上海人民美术出版社

Korea

韩国

LÜYOU SHIYONG ZHINAN

旅游实用指南



环球旅游实用指南丛书

上海市旅游事业管理委员会 编
上海人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

韩国旅游实用指南/上海市旅游事业管理委员会, 上海人民美术出版社编. —上海: 上海人民美术出版社, 2003. 11

(环球旅游实用指南丛书)

ISBN 7-5322-3752-4

I. 韩... II. ①上... ②上... III. 旅游指南-韩国
IV. K931.269

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101543 号

韩国旅游实用指南

编 者	上海市旅游事业管理委员会 上海人民美术出版社
供 稿	韩国观光公社
封面设计	柏震
责任编辑	雨鹰
装帧设计	剑萍 政宁
出版发行	上海人民美术出版社 (上海长乐路 672 弄 33 号)
经 销	全国新华书店
制 版	及事文化传播有限公司
印 刷	上海中华印刷有限公司
开 本	889 × 1194 1/32
印 张	3.5
版 次	2003 年 11 月第 1 版
印 次	2003 年 11 月第 1 次
印 数	0001-6000
书 号	ISBN 7-5322-3752-4/K · 56
定 价	12.00 元



编委会

主 任：姚明宝

副主任：道书明、祝君波

委 员：朱承蓉、杨庆虹、黄光荣、李彬诚

杨庆华、达向群、楼 强、周 艳

主 编：道书明、李 新

副 主 编：朱承蓉、杨庆虹、李彬诚、杨庆华、周振德

责任编辑：雨 鹰

助理编辑：周 艳

封面设计：柏 震

装帧设计：剑 萍、政 宁

技术编辑：陆尧春

符号说明

 开放时间

 关闭时间

 需 付 费

 地 址

 电 话

 交 通

 建议游程

目 录

韩国全图	4
.....	
韩国简介	6
秀丽的自然景观/历史/民族/语言/服装/运动/民俗游戏/ 住宿/美容/饮食/货币/联合国世界文化遗产	
.....	
汉城	20
汉城市及其周边名胜古迹、宗教胜地/纪念馆、博物馆/ 文化休闲、娱乐餐饮/特色产品/推荐线路	
.....	
釜山	52
釜山及其周边名胜古迹、宗教胜地/纪念馆、博物馆/ 文化休闲、娱乐餐饮/特色产品/推荐线路	
.....	
江原道	64
汉城市及其周边名胜古迹、宗教胜地/纪念馆、博物馆/ 文化休闲、娱乐餐饮/特色产品/推荐线路	
.....	
光州	76
汉城市及其周边名胜古迹、宗教胜地/纪念馆、博物馆/ 文化休闲、娱乐餐饮/特色产品/推荐线路	
.....	
济州岛	82
汉城市及其周边名胜古迹、宗教胜地/纪念馆、博物馆/ 文化休闲、娱乐餐饮/特色产品/推荐线路	
.....	
韩国旅游信息	90

韩国

LÜYOU SHIYONG ZHINAN

旅游实用指南

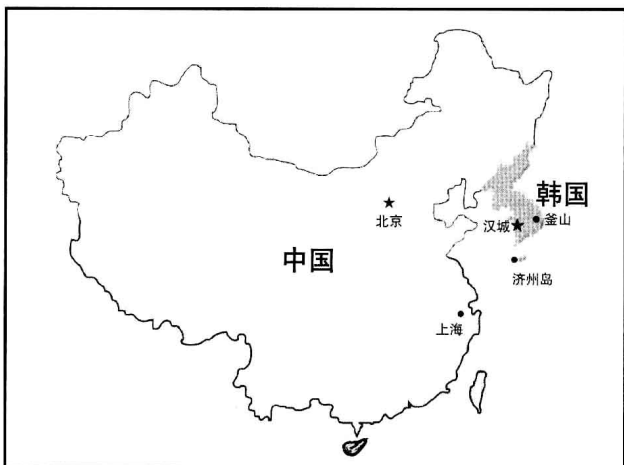


上海市旅游事业管理委员会 编
上海人民美术出版社

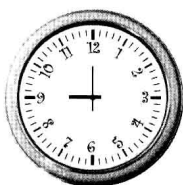


目 录

韩国全图	4
.....	
韩国简介	6
秀丽的自然景观/历史/民族/语言/服装/运动/民俗游戏/ 住宿/美容/饮食/货币/联合国世界文化遗产	
.....	
汉城	20
汉城市及其周边名胜古迹、宗教胜地/纪念馆、博物馆/ 文化休闲、娱乐餐饮/特色产品/推荐线路	
.....	
釜山	52
釜山及其周边名胜古迹、宗教胜地/纪念馆、博物馆/ 文化休闲、娱乐餐饮/特色产品/推荐线路	
.....	
江原道	64
汉城市及其周边名胜古迹、宗教胜地/纪念馆、博物馆/ 文化休闲、娱乐餐饮/特色产品/推荐线路	
.....	
光州	76
汉城市及其周边名胜古迹、宗教胜地/纪念馆、博物馆/ 文化休闲、娱乐餐饮/特色产品/推荐线路	
.....	
济州岛	82
汉城市及其周边名胜古迹、宗教胜地/纪念馆、博物馆/ 文化休闲、娱乐餐饮/特色产品/推荐线路	
.....	
韩国旅游信息	90



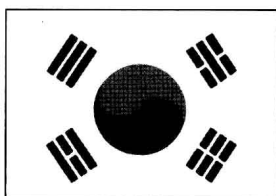
格林威治时间



北京时间



汉城时间



国旗

名为「太极旗」,中央以易学中象征「宇宙与真理」的「太极」为圆;红与蓝象征着阴阳;水、火;男、女;静、动等的融合与协调。四角的爻卦则分别象征着天、地、日、月;显示出对称与均衡。

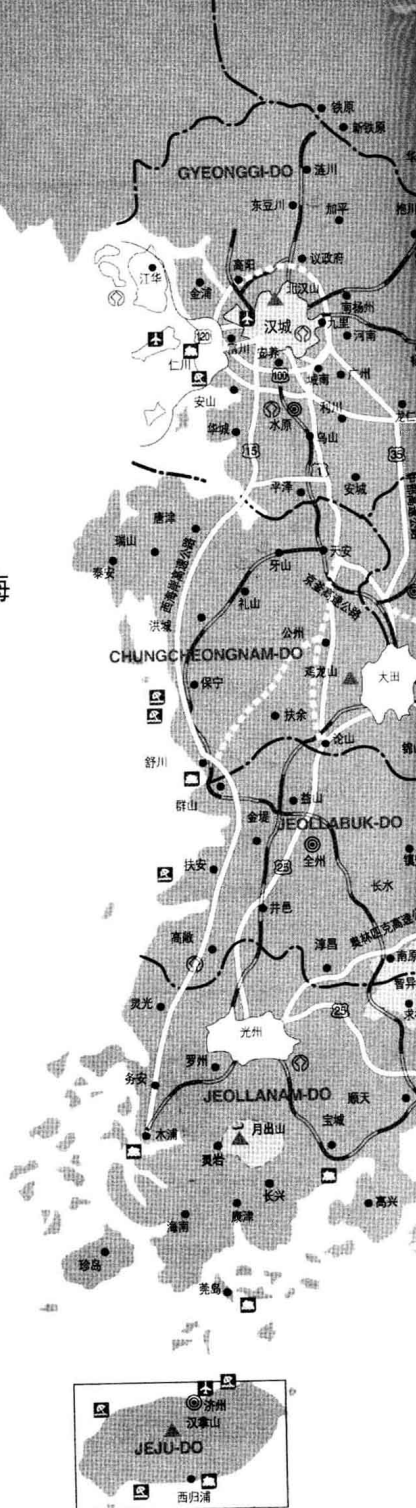


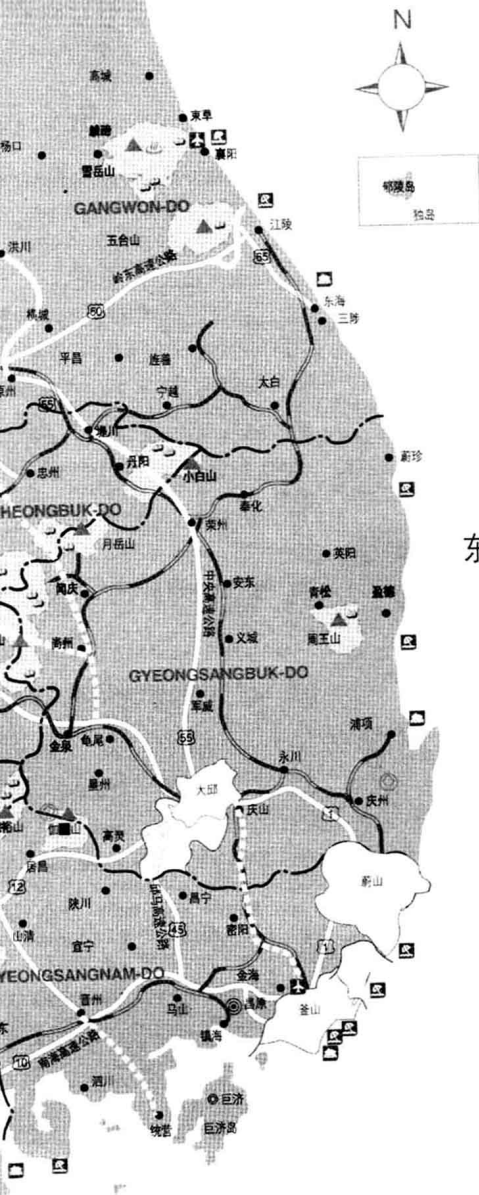
国花

国花是无穷花,学名为木槿。生命力的无穷花,象征着大韩民国历尽磨难而矢志弥坚的民族性格。七月至十月是无穷花绽放吐蕊的季节。

韩国全图

黄海





东海

南海

- | | |
|--|----------------|
| | 高速公路 |
| | 道界 |
| | 铁路 |
| | 特别市、广域市、道政府所在地 |
| | 市、郡政府所在地 |
| | 国际机场 |
| | 海水浴场 |
| | 山 |
| | 寺院 |
| | 世界文化遗产 |

秀丽的自然景观

属温带气候,可以欣赏到四季美景,为旅游倍添乐趣。韩国北部深受大陆性气候的影响,寒暑温差较大,愈往南愈呈现出温和的海洋性气候的特征。

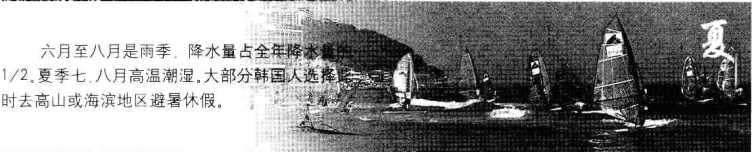
观赏四季轮回、变幻无穷的自然景观

大韩民国位于亚洲东北部,是与大陆连接的由北向南伸展的半岛国家。半岛南北长约1,000公里,东西最短距离为216公里,总面积22万平方公里。半岛的西北部与中国东北部接壤,鸭绿江和豆满江是韩国和中国以及俄罗斯的国土分界线。半岛东南部的东海与日本相望。

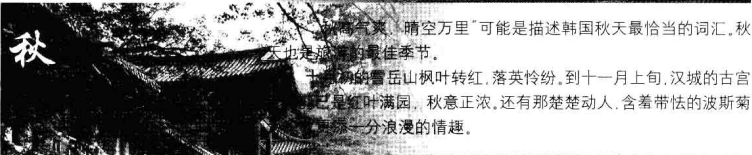
全国国土的70%是山地和丘陵地带,东北部的地形最为陡峭崎岖,西南部是一望无际的平原也是韩半岛的谷仓。半岛东部的海岸线较平直且水深,西部海岸线较曲折而水浅,南部海岸曲折多湾,分布着3,400个大小岛屿。韩国的河川宽广,流速缓漫,呈现大陆性的特征。重要的河流有汉江(514公里)、锦江(401公里)、洛东江(525公里)等。



三月底济州岛樱花首先绽放,四月中旬汉城已是桃紫嫣红,迎春花、杜鹃花、桃花、梨花缀满枝头。万物复苏,风和日丽,正是「春光无限好」。



六月至八月是雨季。降水量占全年降水量的1/2。夏季七、八月高温潮湿。大部分韩国人选择此时去高山或海滨地区避暑休假。



“天高气爽,晴空万里”可能是描述韩国秋天最恰当的词汇。秋天也是旅游的最佳季节。十月初的雪岳山枫叶转红,落英缤纷,到十一月上旬,汉城的古宫已是红叶满园,秋意正浓。还有那楚楚动人,含着带怯的波斯菊花,更添一分浪漫的情趣。



“三寒四暖”是韩国冬天常见的现象。意即连续三天的酷寒后,必有四天的温暖天气。韩国的冬天虽然寒冷,尚可忍受。何况在山岳地区还可享受到冬季最热门的户外滑雪运动。

季节		春			夏			秋			冬		
地区		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
汉城	气温(℃)	5.2	12.1	17.4	21.9	24.9	25.4	20.8	14.4	6.9	0.2	-2.5	-0.3
	降水量(mm)	45.8	77	102.2	133.3	327.9	348.0	137.6	49.3	53.0	24.9	21.6	23.6
釜山	气温(℃)	8.3	13.4	17.4	20.5	24.2	25.7	22.1	17.3	11.3	5.6	3.0	4.3
	降水量(mm)	85.7	136.3	154.1	222.5	258.8	238.1	167.0	62.0	60.1	24.3	37.8	44.9
济州	气温(℃)	8.9	13.6	17.5	21.2	25.7	26.5	22.7	17.8	12.6	8.0	5.6	6.0
	降水量(mm)	83.5	92.1	88.2	189.8	232.3	258.0	188.2	78.9	71.2	44.8	63.0	66.9
光州	气温(℃)	6.5	12.9	17.8	22.0	25.5	26.1	21.4	15.4	8.7	2.8	0.5	1.9
	降水量(mm)	64.5	95.3	97.3	190.3	281.9	276.0	137.7	55.3	55.4	32.4	38.0	43.9
大田	气温(℃)	5.4	12.4	17.6	22.0	25.3	25.5	20.3	13.8	6.8	0.7	-1.9	0.2
	降水量(mm)	60.5	87.2	97.0	74.3	292.2	296.5	141.5	56.9	51.7	30.1	29.5	36.4

史前时代

韩半岛约从70万年前开始已有人类定居。大约4000年前传入的青铜器文化就是今日韩国文明的起源。

三国时代（~676年）

公元前2333年，檀君王俭创建了古朝鲜，之后从中国东部到韩半岛先后建立了许多部落国家。公元前100年左右，半岛上形成了高句丽、百济、新罗三国鼎立的局面。到公元676年，新罗统一了三国。而高句丽后裔在新罗无法统治的中国大陆东北部地区建立了渤海王国。



思想的朝鲜王朝，其文化于世宗大王时达到了辉煌灿烂的鼎盛时期。其中最显赫的政绩当属创造了科学实用的文字「Hangeul」。此外，在天文学、医学方面也有超过历代的卓越成就。由于日本的侵略（1592年壬辰倭乱）和满清的外扰，使朝鲜一再陷入困境，这时也是实学等新文化的萌芽时期。



日本侵略及独立运动（1910~1945年）

1876年朝鲜被迫和日本签订了江华岛条约，1910年被日本剥夺了国家的自主权，沦为日本的殖民地。直到1945年第二次世界大战日本投降才彻底摆脱日本的统治，持续了36年之久的殖民统治使韩民族惨遭蹂躏，饱经沧桑。1919年的「三一运动」是代表性的抵抗日本侵略的独立运动。

「三一运动」后，韩国的有志之士继续在中国各地组织了以武力反抗日帝的独立运动。从1919年在中国上海组建大韩民国临时政府直至1945年独立，持续进行了26年的独立运动。

统一新罗时代（676~935年）

统一三国后的新罗极力培植并发展文化和艺术，形成了佛教文化的鼎盛时期。而渤海王国一方面继承了高句丽文化的精髓，一方面又融合唐朝文化形成了另一种独特的文化。然而星移斗转，百业俱兴的新罗却因朝廷内的夺权斗争而削弱了国势，陷入了后三国时代的混乱时期。渤海则于10世纪初为契丹所灭。



大韩民国的诞生（1945年~）

1945年获得独立的朝鲜虽脱离了日本的统治，恢复了国家自主权，但又被分割成南北韩两个政府。1950年韩国战争爆发，1953年签订了停战协定。其后，大韩民国积极开发资源，发展经济，跃升为亚洲四小龙，在即将到来的环太平洋时代中扮演着重要角色。1991年9月17日南北韩同时加入联合国，2000年6月15日举行南北韩首脑会谈等，韩民族对统一的渴望更加强烈。



高丽时代（918~1392年）

高丽继承并发扬了统一新罗的佛教文化，创造了举世闻名的高丽青瓷和高丽大藏经等珍贵的文化遗产。当时高丽与北方和西域民族贸易交往频繁并因而得名为「KOREA」。其后由于内乱频仍和中国元朝的屡次入侵，国势大大削弱，新兴的士大夫阶层揭竿而起，改朝换代建立了朝鲜。

朝鲜时代（1392~1910年）

建立于14世纪末，以儒教性理学为建国

0				500				1000			
夏商周秦汉				三国 晋 南北朝 隋 唐				五代十国 宋 辽			
古朝鲜				统一新罗				高丽			
檀君建立古朝鲜 B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国				918 高丽建国			
B.C.3322				576 新罗统一三国							

民族

散居在阿尔泰山脉的部落民族,在数千年前,逐渐向东方迁移,诸部落中的通古斯族据传定居于韩半岛,为韩民族之始祖。

语言

韩语与土耳其语、蒙古语、匈牙利语等同属乌拉阿尔泰语系。韩国文字(Hangeul,1443年创制)是颇具特色的表音文字。

韩文共有10个母音,14个子音。结构组合科学且简单易学,是有利于印刷、出版业发展的最科学的文字之一。



服装

韩服是从古代演变到现代的韩民族的传统服装。韩服的线条兼具曲线与直线之美,尤其是女式韩服的短上



衣和长裙上薄下厚,端庄闲雅。一袭韩服透露着东方思想和超世脱俗之美的完美结合。



韩服还可掩饰体形

上的不足,使体形较矮的人看上去较高,较瘦的人看上去则较丰满,增添女性之美。如今,大部分国民是已习惯穿着洋服西服,但是在春节、秋夕(中秋节)等节庆日,或行婚礼时,仍有许多人喜爱穿传统的民族服装。

女性的韩服是短上衣(jeogori)搭配优雅的长裙(chima);男性则是短褂搭配长裤,而以细带(daenim)

缚住宽大的裤脚。上衣、长裙的颜色



五彩怜纷,有的甚至加刺明艳华丽的锦绣。

运动

在四季分明的国家—韩国,随着季节的变化,可以举办各种运动竞赛。目前,棒球、足球、篮球、高尔夫球等各种比赛到处可见。尤其是对年轻学生的早期运动教育,有渐增的趋势。因此,全国的运动热预料将持续发展。

职业足球

韩国的足球已有100年以上的历史,是广受关心喜爱的运动项目之一。自1954年开始,曾连续在1986、1990、1994、1998、2002连续五届,取得世界杯的参赛资格。可见韩国足球的实力,足以傲视亚洲。1983年,三个职业足球队和三个业余队参加的「SuperLeague」,揭开了韩国职业足球时代的序幕。如今,韩国足球实力已超出亚洲圈,足可和世界列强分庭抗礼。

目前韩国共有10个职业足球队,他们是大田Citizen、釜山Ilcons、富川SK、水原三星BlueWings、安养LGcheetahs、蔚山现代虎、全南龙(Dragons)、全北现代汽车(Motors)、城南一和天马、浦项Steelers队。

<http://www.k-league.org>(英文)

职业棒球

1982年,以六个球队的规模,韩国开始了职棒元年。一年有将近600万观众直接在球场观赛。同时也有极高的电视(电台)收视(收听)率。是名实相符的热门运动。球季每年四月开始。有LG双熊、现代蜀角马、韩华飞鹰、起亚老虎、三星雄狮、乐天巨人、斗山小熊、SK飞龙队等8个队。

<http://www.koreabaseball.or.kr>(英文)

职业篮球

篮球运动是青少年们非常酷爱的一种体育运动之一。因为各队都有有名的选手,每逢比赛,赛前数小时,球场外等待入场的观众便已人山人海。

韩国的职业篮球于1997年正式出台,每年冬季进行联赛。目前有10个职业篮球队,一个地区一个球队,球迷观众人气正旺,其热烈场面不亚于职业棒球和职业足球赛。

<http://www.kbl.or.kr>(英文)

排球

排球在韩国逐渐成为热门运动之一,因于各项世界比赛中不断取得优良成绩,而打开了进军世界比赛的道路。一年中举办多次,

国内、国际比赛。其中国内规模最大且最具权威的“韩国排球SuperLeague”是能够提升韩国排球实力、普及各阶层运动人口的一场大会。

滑雪

韩国四季分明，冬季下雪较多。在东北部的京畿道和江原道以及内陆的全罗北道茂朱地区，都有设施先进的滑雪场，包括各种长度的滑雪道、饭店、各种娱乐设施和休闲设施。一般滑雪场从12月开场至第二年3月，届时可利用滑雪场的旅游车或长途汽车。

登山

国土的70%以上为山岳地带的韩国，大部分山势比较平缓，只需穿休闲装就可爬山。秋季红叶尽染山岭时节是登山的最好季节。在汉城地区，北汉山、冠岳山、南山具有代表性。江原道的雪岳山、全罗南道的智异山山势峻美，风光秀丽，是著名的韩国名山。

漂流(Rafting)

漂流运动由5~10人组成一组，乘橡皮艇沿湍急的溪谷或河流进行漂流探险，最近日渐普及，尤其受到年轻人的欢迎。代表性的漂流场所有江原道的东江、内艮川、五台

川、汉滩江等。漂流可向旅行社咨询，东江的漂流路线最具大众化。

跆拳道

东方武术中，历史传统悠久的跆拳道，是韩国的国术，也是世界化、国际公认的运动项目。现在，正式加入世界跆拳道联盟的会员国有150多个国家。大约有4000万运动人口，每两年举行一次世界杯大赛。自2000年悉尼奥运会开始，列入正式竞赛项目。

高尔夫球

目前韩国高尔夫球人口约有150万，并以每年百分之十到二十的幅度在增长，男子职业选手有200余名，女子有100余名，在国内外职业高尔夫球界活动。如朴世利小姐获得了LPGA U.S. Women's Open的冠军等，很多韩国职业选手在世界高尔夫球界非常活跃地活动。

为了方便外国游客，韩国高尔夫球场业协会新设了外国游客预订专用窗口。通过这一举措，到韩国旅游的游客可通过在韩国的友人或韩国国内旅行社，向京畿道境内65个球场预订。一般可以满足游客选择的球场和时间(限平时)，欢迎询问韩国高尔夫球场业协会(02-3446-3900)。

赛马和自行车赛

赛马和自行车赛最近成为热门体育项目，这是速度与技艺的竞赛。一到周末，赛马场内，在为自己下注的马“加油”的一片呼喊声中，一切忧愁烦恼都会烟消云散。

名称	所在地	日程	咨询电话
汉城赛马公园	京畿道果川市注岩洞685(地铁4号线赛马场站)	每周六、日，一日有12场比赛 (11:00~17:00) 夜场:15:00~21:20(7:20~8:18) 休场:8月3、4日	(02)509-1740(周六、日) (02)509-2337/8(平时)
济州赛马公园	济州道北济州郡涯月邑 (在济州市或西归浦市乘巴士)	每周六、日，一日有10场比赛 (12:20~17:20) 夜场:16:20~22:00(7:20~8:18) 休场:8月3、4日	(064)741-9241/2
蚕室自行车赛场	汉城市松坡区芳黄洞88 (地铁5号线奥林匹克公园站)	至12月8日在每周五~日 (11:20~18:30左右)每日进行13场比赛，赛期113天	(02)2240-5306



民俗游戏

掷 柶

这是一种在春节时玩的老式游戏,是将功能与骰子类似的四根木棒(圆棒的三分之二被削成平面)抛入空中,按其落地后的形状计分,并根据分数的多少在图盘上走步,哪一个人或哪一组先从起点走到终点则获得胜利。游戏虽然很简单,却是节日时老少皆宜,充满亲情快乐的游戏。

围 棋

据历史记载,围棋在韩国国有将近两千年的历史,下棋时两人对坐棋盘前,一人执黑子,一人执白子去包围对方的棋子。围棋规则很简单,但战略却很复杂。韩国经常举办围棋锦标赛,由电视台实况传播比赛的情况,并报道精通棋法者的分析和设想。

象 棋

韩国的象棋比较接近中国,与日本稍有不同,棋盘有十条横线和九条纵线,每人有16个7种不同的棋子,通常是弈到“将死”为止。

跳 板

跳板是少女们在初春农历新年游玩的游戏。垫上一块石头或用稻草编成的草包,



由两个少女分别踏在木板的两端,利用反弹力跳起落下,在古时由于韩国妇女深锁闺房,三门不出四户,就借着玩跳板的机会瞥见围墙外部的世界。

风 箏

韩国玩放风筝游戏,最好的时期是初春农历一月间,而且时常进行比赛。每一个放风筝者,在空中将系有风筝的线互相交叉,利用沾上玻璃粉的利线,去割断对方的线。在放风筝季节结束时,有一种传统的习惯就

是在风筝上写上“送祸迎福”的字样,将风筝放到空中后将线割断,让风筝随风飘走,带着一家人的不幸而离去。

秋 千

和跷跷板一样,秋千在韩国也是少女们



传统的游戏,是端午节和中秋节等民俗节日的主要娱乐活动。

摔 跤

摔跤是两人各在大腿和胯间捆绑着「Satba」(摔跤用的腿绳),互相紧抓,以力和技巧先将对方扳倒者为胜,是韩国自古既有的运动竞赛。

从很久以前开始,每年农历五月五日端午节、八月十五日中秋节时,各地的壮士们聚集在一起,为了故乡和本人的荣誉而奋力比赛。最后的胜利者可得一只黄牛作为奖品。

现在,包括国内「天下壮士摔跤大赛」和国外各种比赛(多于侨胞聚居地举行),一年共有几次大赛,分为:体重100公斤以上的白头级和以下的汉拿级。



住宿

传统住宅

传统韩式住宅从三国时期(公元前57年~668年)到朝鲜王朝(1392~1910年)後期一直没有大的变化。只是在某些方面略加改进,以适应北部寒冷和南部温暖的不同气候。

建造传统风格住宅的主要材料是泥土

和木头。泥土将室内同室外的

热气隔开。房顶所用的

黑色企口的瓦片是用

泥土做的。通常是红

色。而且,韩式住宅的

框架不用钉子而靠木桩

支撑而成。简单的传统住宅

里有一块长方形地板,一间厨房,有一边是卧室从而形成一个“L”形,后来又形成了“U”形或中间有一个院子的方形。

上层社会的住宅由几个独立建筑物构成,一处供妇女和孩子住,一处供家庭中的男子和他们的客人使用,称作“厢房”,还有一处是给佣人们的。所有这些都在一座围墙内。一个家庭的祖坟建在其住宅后面,有时在围墙的外面。住宅的前方有时还要挖一个种莲花的池塘。

昔日的草屋茅舍如今在韩国已消失了,但是以传统样式建筑的韩式瓦屋依然存在。

火炕(Ondol)

韩国住宅设计最具代表性的特征是「Ondol」式的火炕。原本是利用厨房或屋外设置的灶坑烧柴产生的热气通过房屋面下的管道而供暖整个

房间。「Ondol」式的

火炕,冬暖夏凉,

有益于健康。因此

现代化城市的高级公寓区或建筑

中,依然使用现代化暖器设备传热的「Ondol」

式火炕。



蒸气浴

成为现代人新的休息空间的蒸气浴室,是麦饭石、玉石、锗、中药材与韩国传统民间健康疗法相结合的一种新型健身美容方式。

通过吸收700℃以上的火炉喷出的远红外线,代谢皮肤有害物质,提高肌肤弹性,烧天然矿物质的时候所产生的远红外线,对关

美容

节炎,皮肤病有疗效,还

有助于提高皮肤组织的

温度,扩张毛细血管,促进

血液循环和新陈代谢,加热

麦饭石的时候尤其会散发大量的远红外线,

中国明代的著名医学家李时珍在《本草纲

目》中就提到,麦饭石对多种疾病有疗效。

蒸气浴室是举家健康的法宝,最近又成

为年轻恋人约会的场所,并已成为外国游客

喜爱的新旅游热点。

海水池

海水池由约100余年前,在全罗南道一

带的鱼村利用海水治疗和预防疾病的传统

发展而来。海水里含有大量的促进人体新陈

代谢的重要成分矿物质。因此通过海水浴可

以治疗动脉硬化、

高血压、糖尿病、关

节痛、腰痛、皮肤病

以及妇科疾病等。

海水浴是利用身体

的脂肪润泽皮肤,

因此不需使用香波或润丝,只要充分浸泡便

可获得同样的效果。



美容黑泥

美容黑泥的主要原料黑泥含有丰富的

矿物质,通过渗透离子促进血液循环,增进

新陈代谢,排除皮肤杂质,恢复皮肤弹性。黑

泥还能释放大量的远红外线,并含有大量的

矿物质和锗元素以及化妆品成分中必须含

有的膨润土成分,有益于皮肤美容,防止皮

肤老化,收缩皮肤毛

孔。最好的黑泥原料要

首推忠清南道保宁市。

保宁大川海水浴场内

有具备全新黑泥美容

设施的韩华度假村。



* 黑泥美容的基本要领:

1. 淋浴後,在桑拿浴室停留10分钟,发汗并提升体温。
2. 擦干后,身上抹黑泥,然后用塑料薄膜裹全身。
3. 在42~45℃的蒸气浴室,躺40分钟至1小时休息,休息时,皮肤变得非常滑爽,离子深深地渗透到体内,吸收分解体内毒素杂质。
4. 在黑泥裹身状态下,进行全身气功按摩,增进美容治疗效果。
5. 冲洗全身,然后均匀抹上矿物质油,再一边照射远红外线,一边休息。

饮食

主食为白米饭。常见的菜肴有以肉、鱼、豆腐、蔬菜等炖煮的火锅，韩国特有的营养丰富的泡菜(kimchi)，以及用韩国式的调味佐料拌制的各类小菜。餐具使用汤匙和筷子。菜馆的基本佐料是辣椒粉与大蒜，此外又加有多种不同风味的调味品。因此韩国菜除了辣味以外，还具有独特的色、香、味，令人垂涎三尺。

韩定食（韩式套餐）

传承朝鲜时代宫中菜的传统风味，各式小菜摆满桌面，除了泡菜以外，一般不加辣椒粉。蒸、烤、烫、拌等烹调方法各不相同。材料、调味、配色花样繁多。每家餐厅的食谱、价格也不尽相同，但几乎都有用小麦煎饼包肉类、蔬菜等八种小菜食用的「九折饭」，以及加放肉类、鱼类、蔬菜、蘑菇炖煮的火锅「神仙炉」。此类餐厅大多陈设着精致的韩国传统家具，有如进入了高宅贵室。特级大饭店内亦附设。全国各地有很多专门经营韩国式客饭的餐厅，最好先打电话预约，午餐较为价廉。



烤牛肉和烤牛排

在多种烤肉中最受欢迎的是烤牛肉(切成薄片的牛肉用佐料腌制后烤熟)和烤牛排(用佐料腌制后放在铁板上烤熟)。两者皆沾辣椒酱或黄酱，以生菜、芝麻叶等蔬菜卷包后食用。有时附带提供3至5样泡菜或小菜，有的餐厅则需另外加点白米饭和汤。餐厅招牌常以花园(Garden)为店名。在韩国一般的餐厅可品尝到。



煎葱饼

将葱、辣椒、各种海鲜和泡菜与面粉加水拌均匀后，在平底锅里温火煎，至两面焦黄即可食用。外焦里嫩，清香可口。



冷面

主要有汤多且爽口的「水冷面」和以辣椒酱调味的辣味「拌冷面」等两种。任何季节，在享用烤牛肉等菜肴后，以冷面作主食是最受欢迎的食用方式。「面」有以荞麦为原料制成的平壤式冷面，也有以马铃薯为原料制成的咸兴式冷面。各餐厅的种类皆有所不同，面上加的配料大多以肉类、蔬菜或水煮蛋为主，也有放生鱼片的餐厅。面可以用剪刀剪断后再食用。



烤五花肉

五花肉指的是猪排上的肉，因肥肉与瘦肉分层相间而称为五花肉，在韩国叫三花肉。五花肉切成适当的大小后，在烤热的铁锅上烤熟，然后沾香油盐佐料，再用生菜等蔬菜加黄酱后卷起来吃，浓而不腻。在韩国猪肉比牛肉便宜，烤五花肉是一种大众料理。



拌饭

韩国式拌饭，其中「石锅拌饭」是韩国独有的食谱，值得一尝。白米饭上盖上黄豆芽等蔬菜、肉和鸡蛋等佐料，盛在滚烫的石碗内，加放适量的辣椒酱后，搅拌而食。多种材料的味道相混合形成独特的风味。锅底的锅巴更是一绝。在大部分的韩国餐厅均可品尝到。



包肉

将白水煮的牛肉或猪肉切成适当的厚度，然后备佐料，用稍稍腌制的白菜卷包后食用。

