Rewild yourself

자연 가이드

서울

VOICE FOR NATURE

EST. NOW

발견할 수 있는 것들

아래 밑줄 친 링크를 통해 장 탐색

1. 서울의 REWILD YOURSELF 1
2. 서울의 2
3. REWILD YOURSELF 4
4. 서울의 자연 보존 단체 8
5. 자연과 연결되기 10
6. 서로 연결되기 12
7. 서울의 자연 공간 14
8. 서울의 자연 속 모험 22

홈 버튼 반환
목차 페이지로

모험 지도 탐색을 위한
나침반 버튼

확대경
하이라이트 정보 링크

서울의 ReWild Yourself

서울은 최신 기술, 건축 디자인 그리고 천만 명에 가까운 사람들이 살고 있는 '거대 도시'입니다. 하지만 이 광대한 도시에서 여전히 수많은 자연 서식지가 존재하며 크고 작은 풍부한 야생 동물들이 우리를 기다리고 있습니다. 도시의 심장과 폐와 같은 이 장소들은 이곳에 거주하는 사람들의 건강과 웰빙의 핵심이 되며 그들을 보호하고 안식처가 되어주며 여가를 즐기고 영감을 불어넣습니다. 본 안내서는 서울의 자연을 발견하고 접근을 돕기 위해 고안되었습니다. 자연 속으로 푹 빠져보세요! 이제 서울의 ReWild Yourself을 느껴볼 시간입니다.

서울의 자연

부산스러운 도시에서 자연은 안식처가 되어줍니다. 잠시 시간을 내어 숲 속을

한국 고라니

서식지: 키가 큰 갈대와 숨을 곳이 많은 강가
활동기간: 일년 내내
특징: 두 개의 긴 '송곳니'가 있는 작은 개체 작고 어두운 배설물 더미 근처에서 발견할 수 있습니다

족제비

서식지: 숲 속 서식지, 그러나 건설 지역에서도 발견할 수 있음
활동기간: 일년 내내
특징: 적색 털과 커피 색과 같은 갈색 얼굴에 길고 낮은 몸통(30cm 이하)

넓적배사마귀

서식지: 긴 풀과 단풍이 있는 공원 및 녹지 공간
활동기간: 가을에 흔히 발견됨. 밤 시간, 인공 조명에 모여드는 습성이 있음
특징: 위장에 매우 능숙함. 기본적으로 다리가 달린 얇은 이파리처럼 보임

아물쇠딱따구리

서식지: 나무의 꼭대기 - 애벌레, 땅벌레, 씨앗 및 과일을 섭취할 수 있는 곳
활동기간: '딱딱'거리는 소리가 들릴 때 혹은 봄에 가장 흔하게 발견됨
특징: 작고 어두운 개체, 날개의 흰색 줄무니와 머리에 어두운 회색 왕관 모양

금개구리

서식지: 이 멸종 위기종은 도시 전역의 연못에서 발견할 수 있습니다
활동기간: 성체는 4월에서 8월까지 발견됨
특징: 6cm 길이 밖에 되지 않은 작은 개체. 밝은 녹색 등에 갈색/금색 줄무늬가 있음

청설모

서식지: 도시 전역의 공원에서 흔히 서식하며 특히 소나무에서 발견됨
활동기간: 일년 내내, 그러나 대부분 아침이나 늦은 오후 및 밤에 활동함
특징: 회색 혹은 황갈색 몸체에 하얀 복부와 솔이 달린 귀

동양 까치

서식지: 이 '행운의 새'는 도시 전역에서 찾을 수 있으며 공원에서 흔히 볼 수 있습니다
활동기간: 일년 내내
특징: 길고 검은 꼬리에 가슴에 하얀 털, 자청 색 표시가 있는 날개

잠자리(링크-

서식지: 햇볕이 드는 장소 근처 혹은 풍부한 초목이 있는 잔잔하게 흐르는 물가
활동기간: 6월에서 9월 사이 비행하는 성체를 발견할 수 있음
특징: 수컷은 밝은 빨간 색 몸체를 지님. 날개에 뚜렷한 갈색 띠가 있음

조로 거미

서식지: 나무, 창틀 또는 그 외 공간의 '황금실' 그물 위에서 발견할 수 있습니다!
활동기간: 성체는 봄에서 가을까지 발견됨
특징: 길고 검은 줄무늬 다리와 뚜렷한 큰 황회색의 적색 복부

서울에서 발견할 수 있는 야생동물에 대해 더 자세히 알고 싶거나 목격한 것을 기록하기 원하시면 **iNaturalist**를 방문하세요.

REWILD YOURSELF

자연으로 '돌아가는' 시간을 가져보세요

맨발로 걷기

신발을 벗고 지구의 땅을 걸어보세요.
지구의 표면에는 전자층이 존재합니다.
'그라운딩'이란 땅과 피부가 접촉하여
자연 에너지를 흡수한다는 이론입니다

더 자세한 정보는
다음을 클릭하세요

연결되기

지역 커뮤니티 정원과 공원은
언제나 지원과 봉사자가 필요합니다.
이웃에게 무슨 일이 일어나는지
관심을 갖고 서울의 자연과
지역사회가 번성할 수 있도록 돕는
방법을 찾아보세요

가장 가까운 공원 혹은 녹지 공간을 찾기
위해 지도를 이용하세요.

ReWild Yourself 에 대한 더 많은 정보를 원하신다면 도서관을 방문하세요

올려다보기

지상에서 발견할 수 있는 흔들리는 나무 지붕은 아름다울 뿐만 아니라 디지털 세계의 시간과 공간을 벗어나 마음을 진정시키고 속도를 늦추는 데 도움이 됩니다

자연 초청하기

자택에서 식물을 기르는 것은 행복감을 보장해줄 뿐 아니라 공기를 정화시키고 웰빙을 평균 이상으로 끌어올려 줍니다. (그들은 또한 삶의 훌륭한 스승이기도 하죠.)

자연과 연결되어 있음을 느끼는 방법

자연과의 관계를 발전시키는 다양한 방법이 있다는 것은 조사를 통해 밝혀져왔습니다. 자연에 가까워는 각각의 방법은 자연에 가까워지도록 해주고 나아가 긍정적인 건강 및 웰빙을 증진시켜 줍니다

감정

자연 속에서 자신의 감정과 느낌을 알아차리고 탐색해보세요. 색다른 장소가 정확히 어떤 느낌을 주나요?

감각

모든 감각을 동원하여 자연에 귀를 기울이고 탐색해보세요. 어떤 것이 들리고 어떤 냄새가 나며 어떤 것이 보이시나요? 감촉은 어떠한가요?

출처: *The Nature Connectedness Research Group, University of Derby.*

의미

자연과 지나가는 계절 속에서 특별한 순간을 인지하고 기념하세요. 특정한 식물, 동물 그리고 장소가 개인적으로 당신에게 어떤 의미를 주나요?

열정

자연을 위해 행동하세요. 홀로 혹은 다른 이들과 함께 도심에서 자연을 변화시킬 수 있는 어떤 행동을 하실 수 있습니까?

아름다움

자연을 세밀하게 들여다보고 자연의 아름다움을 인지해보세요. 도심의 어떤 장소가 가장 아름답다고 생각하시나요?

자연과의 연결 핸드북에서 더 자세한 내용을 보실 수 있습니다

서울의 자연 보존 단체

자연 보존 단체 1 - 서울그린트러스트

서울그린트러스트는 자연이 도시에 주는 가치를 인지하며 녹지를 보호, 증진, 확대하기 위해 노력하고 있습니다. 본 단체는 지역사회 및 봉사자와 함께 일하기 때문에 시민 참여를 통해 결정을 내리고, 또한 그들은 자연 공간을 창조하고 유지하기 위해 '최선을 다하고' 있습니다.

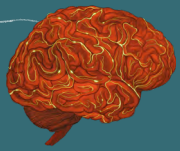
YATOO

YATOO는 한국 자연 예술인 협회입니다. 본 단체는 인간이 만든 경계에도 불구하고 우리는 자연 세계와 원활하게 연결되어 있다고 믿고 있으며, 자연에서 영감을 받았을 뿐만 아니라 긍정적인 변화를 만들고 건강과 웰빙을 개선하기 위해 도시에서 자연과 협력하는 프로젝트 및 전시회를 개최합니다.

숲 유치원

숲 유치원은 아이들이 자연과 직접적으로 접촉할 수 있도록 도우며 이를 통해 주변을 둘러싸고 있는 세상에 대해 배우고 자신감과 독립성을 키우도록 돕습니다. 이는 2023년까지 400개의 숲학교를 설립하기로 약속한 서울 시의 광범위한 숲학교 운동의 일환입니다.

커뮤니티를 더 잘 연결하기 위해 ReWilders 목록을 살펴보십시오.



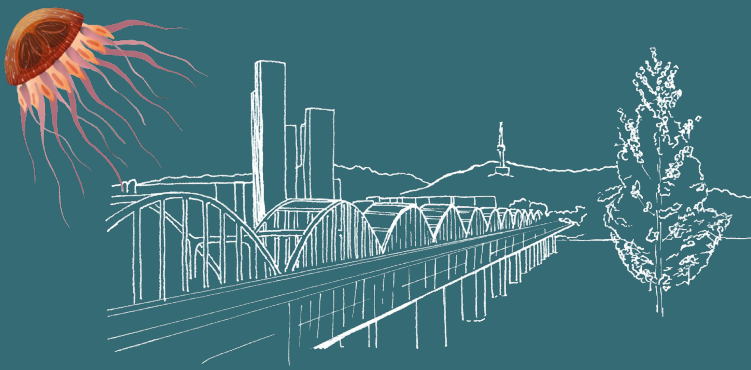
새와 생명의 터

새와 생명의 터는 대한민국 서울과 더 넓은 황해 지역의 새와 서식지 보전을 위해 헌신하고 있습니다. 이 단체는 중요한 연구를 수행할 뿐만 아니라 가이드 투어, 전시회 및 교육 자료를 통해 대중을 참여시킵니다.

서울의 자연 보존 단체

횡성 숲체원

숲체원은 도심 속 숲에 대한 관심을 증대시키고 숲의 시민적 가치 실현에 부응하기 위해 조성된 휴양시설입니다. 모두에게 열린 공간이나, 도시 지역의 젊은이들을 지원하고 그들에게 자연에 대한 접근과 교육 및 훈련 기회를 제공하는 데 중점을 두고 있습니다.

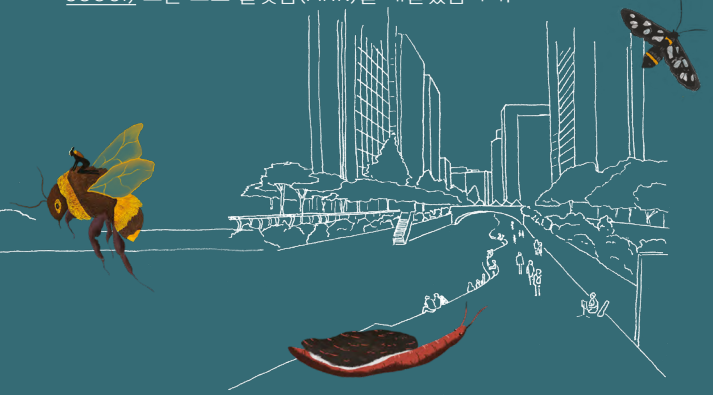


어반 비즈 서울

취미로 시작된 이 협동조합은 이제 도시 전역에 여러 개의 벌집을 가지고 있어 도시 꿀벌 개체수가 활기를 되찾고 생태계 개선을 돕습니다. Honey Bank 시스템을 통해 개인은 조직을 지원하기 위해 투자하고 그 대가로 양질의 꿀을 얻을 수 있습니다.

그린 스탭스 서울

그린 스탭스는 어린이와 자연을 연결하는 활동을 운영하여 전체론적 접근 방식을 사용하여 세계를 탐험하고 이해하도록 돕습니다. 또한 본 단체는 새로운 자연 교육자를 육성하기 위해 자연 안내 교육 및 과정을 제공하고, 지속가능발전교육(ESD)의 영향을 가속화하기 위해 (https://ark.greensteps.me/community/green-steps-seoul) 오픈 소스 플랫폼(ARK)을 개발했습니다.



와이퍼스

와이퍼스는 도시 및 녹지 공간에서 쓰레기를 치우고, 나무를 심고, 의식을 높이고, 환경 문제를 담당 조직에서 해결하도록 촉구함으로써 주변 자연 세계를 개선하기 위해 적극적으로 일하는 자원 봉사자 '와이퍼'의 집결 단체입니다. 이 운동에 참여하지 않으시겠습니까?

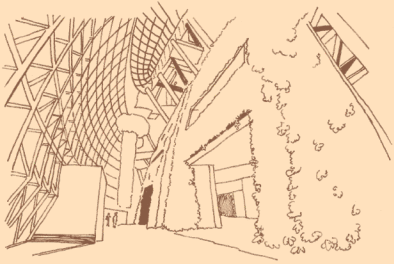
서로 연결되기...

안면이 없는 누군가와 앉아 이 질문들을

나눠보세요. 어색함을 깨트리기에 최고일 겁니다

가고 싶은
자연의
비밀 장소가
있으신가요?

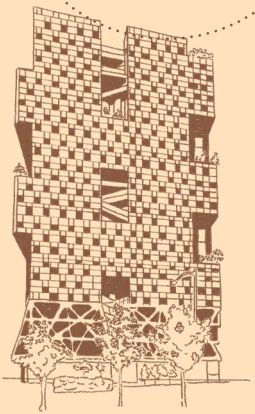
인간이
아닌 존재와의
의미있는
관계를
표현해보세요



자연의 연결에
대해 누가 또는
무엇이 가장 많이
가르쳐
주었습니까?

자연에서
시간을 보낼 때
가장 함께하고 싶은
동료는 누구입니까?

꿈을 꾸는 것 같은
시간을 보내는
자연 속 장소가
있습니까?



무엇이 미래의
건강한 행성 생태계에
대해
낙관적인 시각을
갖게 합니까?

귀하의 통찰력을 저희와 공유해주세요.

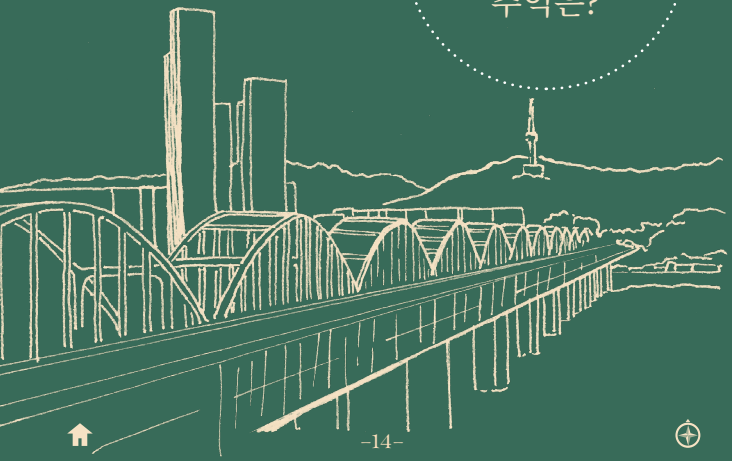
인스타그램: @rewildyourself #rewildyourself

서울의 자연 공간

자연의 처방이 필요하신가요? 서울 시가 보다 회복력 있고, 행복하고, 건강하고, 평등하며 친환경적인 도시로 성장하기 위해 도시 전역에 위치한 다음의 공원, 정원 및 도시 자연 프로젝트를 방문하지 않으시겠습니까?

- 모험 지도를 사용하여 각 장소 찾기
- 제목 링크로 각 웹사이트 찾기(가능한 경우)
- 구글 지도 바로가기

무엇
가장 좋아하는
야외 어린 시절의
추억은?



걷기 좋은 장소

1. 서울 숲

세계에서 가장 큰 일부 도시 공원과 견줄 수 있는 이 도시 숲은 서울의 녹색 쉼터로 자리잡았습니다. 사람들이 자유롭게 걸으며 자연과 조화를 이루고 녹음과 푸르른 풍경에 빠져들 수 있는 완벽한 장소입니다

2. 길동생태공원

습지, 숲, 초원 등 다양한 생태계를 탐험하기 위한 최적의 장소입니다. 멸종 위기종과 보호종을 포함하여 많은 종의 서식지인 이 생태 유적지는 환경의 중요성을 이해하고 경험할 수 있도록 방문객을 초청합니다.

3. 안산전망대

국내 최초의 무장애 순환로인 7km 길이의 숲길은 남녀노소 누구나 쉽게 접근할 수 있어 노약자나 아이를 동반한 여행자들에게 적합합니다. 숨이 멎을 정도로 멋진 숲과 강의 전망을 즐길 수 있을 뿐만 아니라 많은 유적지에 방문할 수 있습니다.

4. 온수공원

이 공원은 양천구에서 서울의 남서쪽으로 뻗어있어 도시의 거의 모든 곳에서 쉽게 접근할 수 있습니다. 방문객들에게 배드민턴 코트와 피트니스 센터부터 광천과 같은 휴식 시설에 이르기까지 다양한 활동을 제공하는 이 곳은 누구든 이용할 수 있습니다.

5. 북서울 꿈의 숲

벽호산과 오패산 사이에 위치한 이 세계적 수준의 '거대 공원'는 방문객들에게 놀라운 경관을 제공할 뿐만 아니라 서울에서 세 번째로 큰 공원으로서 산책할 수 있는 충분한 공간을 제공하며 그 멋진 풍경에 자칫하면 길을 잃을지도 모릅니다.

6. 북한산 국립공원

'단위면적당 방문객이 가장 많은 국립공원'으로 기네스북에 등재된 북한산은 연간 500만 명의 관광객이 찾는 도심 속 생태섬입니다. 만약 도시 생활에 살짝 압도당하고 있다면 방문하여 숨을 돌리기에 완벽한 장소입니다

싹틔우는 자연

7. 서울식물원

마곡의 중심에 조성된 이 식물원은 인간의 삶에서 식물과 자연의 가치를 인식하고 증진하는 데 앞장서고 있습니다. 일년 내내 다양한 세션과 계절 이벤트를 개최함으로써 공원은 방문객과 주민들은 자연에게서 도움을 받아 정서적 어려움을 극복하는 방법을 배울 수 있습니다.

8. 서울 창포원

이름에서 알 수 있듯이 이 멋진 정원에는 100종 이상의 붓꽃이 있습니다. 52,000 면적의 창포원에는 이색적인 꽃과 식물, 약용식물원, 습지공원 등으로 가득합니다.

9. 푸른수목원

100,000제곱미터가 넘는 이곳은 서울의 '천연 저수지'를 보존하기 위해 지어진 최초의 시립 수목원입니다. 방문객들은 다양한 테마 정원과 수천 가지의 다양한 식물, 곤충 및 동물을 관찰할 수 있습니다.

10. 양재천

양재천은 관악산에서 강남구 남부를 가로질러 5.5km 뻗어나갑니다. 한때 심하게 오염되었지만 여러 복원 프로젝트를 거쳐 현재는 백로와 왜가리와 같은 36종의 새와 다양한 물고기와 민물 생물이 기록되어 강 생물이 분주하게 살아가는 장소입니다.

11. 석촌호수

석촌호수는 언제 방문하여도 매번 새로운 것을 경험하고 배울 수 있는 곳입니다. 봄철 쏟아져 내리는 벚꽃 잎부터 여름의 콘서트에 이르기까지 방문객들은 경치에 빠져들고 영감을 받습니다. 또한 물가를 따라 자리한 테라스형 카페와 레스토랑은 추운 계절에도 즐기기에 적합합니다.

눈을 감 으세요.
당신은 무엇을 냄새
맡을 수 있습니까?
당신은 무엇을들을 수
있습니까?

지금 당신 주변의 가장
작은 생명체는 무엇입니까?
풀잎이 될 수도 있고
딱정벌레가 될 수도 있다.

12. 강서습지생태공원

가양대교에서 서울과 김포시 경계를 잇는 이 공원은 서울시 '생태관광' 30선에 선정된 장소입니다. 공원은 방문객들에게 여가 및 스포츠 활동을 제공할 뿐만 아니라 강을 정화하는 데 도움을 주어 주변 습지 생태계를 복원하고 이 지역에 더 많은 야생 동물이 살아가도록 돕습니다.

걷기 좋은 장소

13. 선유도 공원

이 공원은 오래된 정수장을 녹음이 우거진 낙원으로 탈바꿈시킨 놀라운 재활용 프로젝트의 산물로 예술가와 시인들은 이 아름다운 선유도를 즐기기 위해 방문합니다.

14. 월드컵공원

이 공원은 오래된 정수장을 녹음이 우거진 낙원으로 탈바꿈시킨 놀라운 재활용 프로젝트의 산물로 예술가와 시인들은 이 아름다운 선유도를 즐기기 위해 방문합니다.

15. 서서울호수공원

또 다른 고무적인 생태 프로젝트로, 이 장소는 오래된 폐수 처리장이었습니다. 그러나 이제는 남서부 지역에서 가장 큰 공원으로 탈바꿈하여 시민과 관광객에게 편안한 자연 휴양지를 제공합니다.

16. 서울하늘정원(Seoullo7017)

이 높은 선형 공원은 한때 고속도로 육교였습니다. 1970년대에 철거되기 직전에 보행자 도로로 복원된 곳으로, 방문객들에게 도시의 아름다운 전망을 제공하며 사방으로 식물과 꽃이 둘러싸여 있는 장소입니다.

17. 청계천

믿기 어려운 사실이지만 2003년 이전에는 이 곳은 분주한 고가도로였습니다. 그러나 국제적으로 유명한 도시 재개발 사업 덕분에 청계천은 굽이굽이 흐르는 장엄한 모습으로 복원될 수 있었습니다. 이 프로젝트는 이후 재충전, 휴식 및 연결을 위한 공간을 제공하여 지역 비즈니스를 활성화하는 데 도움이 되었습니다.

18. 서울시청사 녹색 벽

이 녹색 빛깔의 걸작은 기네스 세계 기록에 올랐고 시청에서 가장 인기 있는 명소로 선정되었습니다. 60,000개가 넘는 식물을 자라나는 이곳은 건축물의 걸작일 뿐만 아니라 주변 모두를 위한 거대한 공기 필터 역할도 합니다.

놀이와 휴식 공간

19. 서울대공원(산림욕)

삼림욕을 즐기는 사람이라면(또는 소란스러움의 모든 것을 즐기고 싶다면!) 더 이상 찾아 헤맬 필요가 없습니다. 이 곳은 삼림욕을 위해 특별히 만들어졌으며 자연에 빠져들어 2~7km의 숲길을 따라 걷고 싶은 사람들에게 이상적인 장소입니다.

20. 청담공원

도시의 번잡함에서 벗어나 휴식이 필요한 사람들에게 이 자연의 오아시스는 소규모의 운동 공간과 아이들을 위한 놀이터를 제공합니다. 반면, 우거진 나무는 휴식을 취하고 신선한 공기를 즐기기에 완벽한 지붕을 제공해주어 휴식을 취하려는 사람들에게도 이상적인 장소입니다.

21. 양재시민의 숲

이 숲은 나무를 사랑하는 사람들이 꼭 방문해야 할 곳입니다. 43종의 100,000여 그루의 나무에 서식지를 제공하며, 그 중 다수는 도시의 다른 지역에서는 볼 수 없는 종입니다.

22. 응봉 암벽등반 공원

응봉암벽등반공원에는 응봉산의 아름다운 모퉁이에 자리 잡은 끝없는 등반 벽이 있으며 있으며 자연과 함께 '어울리고 싶은' 모든 수준의 등반가에게 열린 공간입니다.

23. 삼청근린공원

이곳은 잠시 동안 도시 생활에서 벗어나고자 하는 사람들에게 이상적인 장소입니다. 산과 물 사이에 위치한 이 공원은 오염되지 않은 광천수로 유명합니다. 환상적인 스포츠 시설 역시 갖추어져 있어 더 활동적인 것을 찾는 사람에게 적합한 곳입니다.

24. 여의도공원

도심 한가운데 위치한 이 녹지쉼터는 여가와 문화의 중요한 공간으로 방문객과 주민들이 다양한 활동에 참여하거나 다양한 문화행사와 공연을 즐길 수 있는 곳입니다.

서울에서 자연과 소통하기 가장 좋은 곳은 어디인가요?

서울의 자연 속 모험

지도 표지에서 자연 주머니 핀 찾기

- 걷기 좋은 장소
- 싹틔우는 자연
- 도시 자연 복원
- 놀이와 휴식 공간

1. **양재천**
   서울특별시 강남구 대치1동 504-11
2. **길동생태공원**
   서울특별시 강동구 길동 산7-3
3. **안산**
   서울특별시 서대문구 연희동
4. **온수도시자연공원**
   서울 구로구 오류동 궁동, 개봉동,수궁동,온수동, 오류동일대
5. **북서울 꿈의숲**
   서울특별시 강북구 월계로 173
6. **북한산국립공원**
   서울특별시 성북구 보국문로 262
7. **서울식물원**
   서울특별시 강서구 가양1동 619-1
8. **서울창포원**
   서울특별시 도봉구 도봉동 4
9. **푸른수목원**
   서울특별시 구로구 항동 96-4
10. **양재천**
    서울특별시 강남구 대치1동 504-11
11. **석촌호수**
    서울특별시 송파구 잠실6동
12. **강서습지생태공원**
    서울특별시 강서구 방화3동 2-15
13. **선유도공원**
    서울특별시 영등포구 선유로 343
14. **월드컵공원**
    서울특별시 마포구 월드컵로 243-60
15. **서서울호수공원**
    서울특별시 양천구 남부순환로64길 20
16. **서울로7017**
    서울특별시 중구 봉래동2가 122-14
17. **청계천**
    서울특별시 종로구 청계천로 1
18. **서울특별시청**
    서울특별시 중구 세종대로 110
19. **서울대공원**
    경기도 과천시 대공원광장로 102
20. **청담근린공원**
    서울특별시 강남구 청담동 66
21. **양재시민의숲**
    서울특별시 서초구 양재2동 236
22. **응봉산 암벽등반공원**
    서울특별시 성동구 응봉동 독서당로60길 13-1
23. **삼청공원**
    서울특별시 종로구 삼청동
24. **여의도공원**
    서울특별시 영등포구 여의공원로 68

당신의 통찰력을 우리와 공유하고 싶다면

IG: @rewildyourself #rewildyourself

서울에서 자연과 연결되도록 돕는 저희의 안내와 함께 ReWild Yourself를 즐겨보세요.

Voice for Nature에서 만든 ReWild Yourself 프로그램은 전 세계의 사람들을 자연과 연결하고 모든 사람에게 평등한 야외 활동을 제공하는 것을 목표로 합니다. @rewildyourself 에서 저희와 함께 귀하의 생각, 창작물 및 산책을 공유해주십시오.

Svabhu Kohli의
'ReWild Yourself 일러스트레이션'

REWILD YOURSELF

VOICE FOR NATURE

© 2022 VOICE FOR NATURE LTD