



Visit Nara



Instagram



Facebook



# VISIT NARA

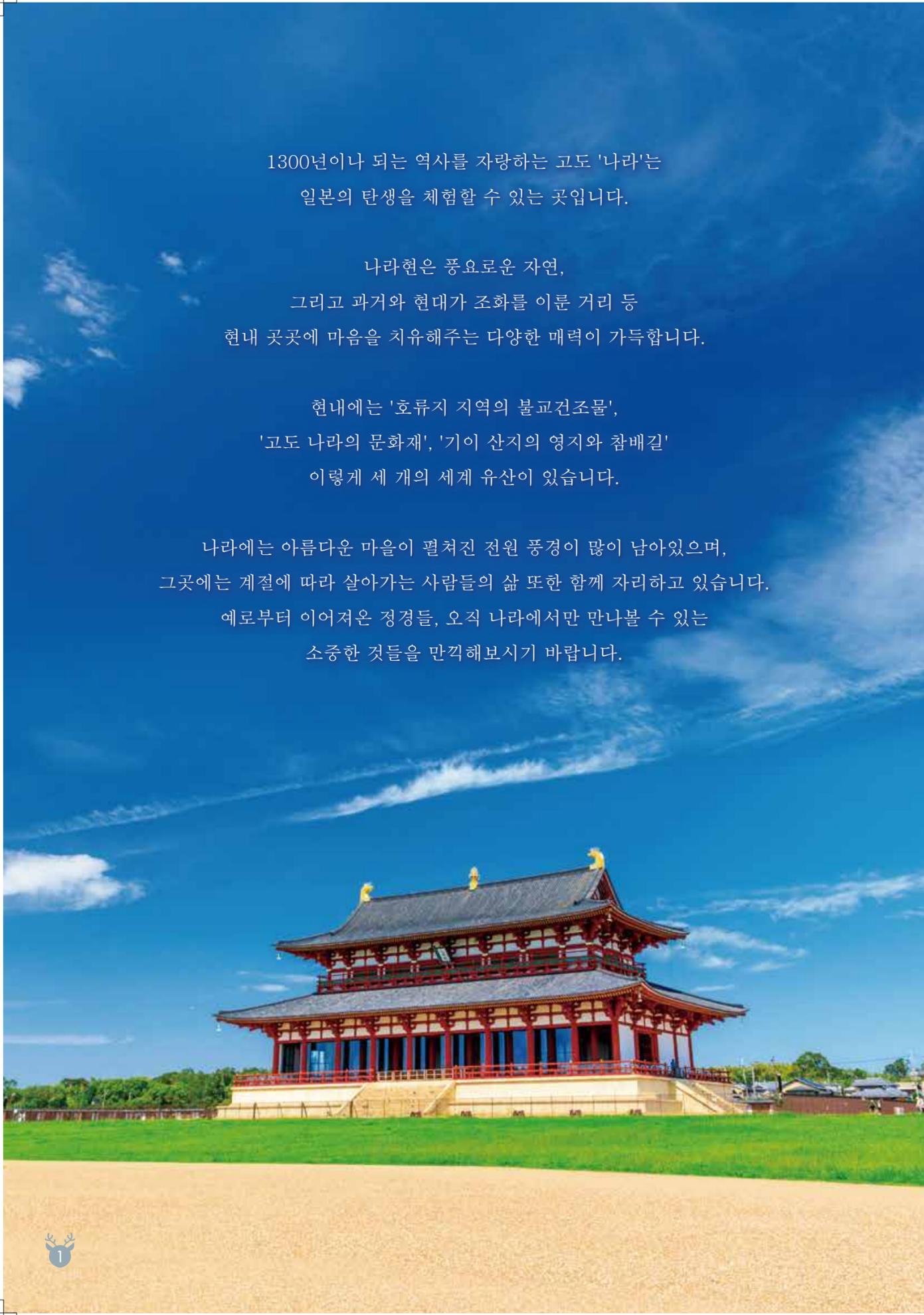
*Travel Guide*

나라현 여행 가이드



발행처: 나라현  
(우편번호 630-8501)  
일본 나라현 나라시 노보리오지초 30  
Tel +81-742-8553  
<https://visitnara.jp> (영어)

2023.9



1300년이나 되는 역사를 자랑하는 고도 '나라'는 일본의 탄생을 체험할 수 있는 곳입니다.

나라현은 풍요로운 자연, 그리고 과거와 현대가 조화를 이룬 거리 등 현대 곳곳에 마음을 치유해주는 다양한 매력이 가득합니다.

현내에는 '호류지 지역의 불교건축물', '고도 나라의 문화재', '기이 산지의 영지와 참배길' 이렇게 세 개의 세계 유산이 있습니다.

나라에는 아름다운 마을이 펼쳐진 전원 풍경이 많이 남아있으며, 그곳에는 계절에 따라 살아가는 사람들의 삶 또한 함께 자리하고 있습니다. 예로부터 이어져온 정경들, 오직 나라에서만 만나볼 수 있는 소중한 것들을 만끽해보시기 바랍니다.

# Major Areas 주요 지역

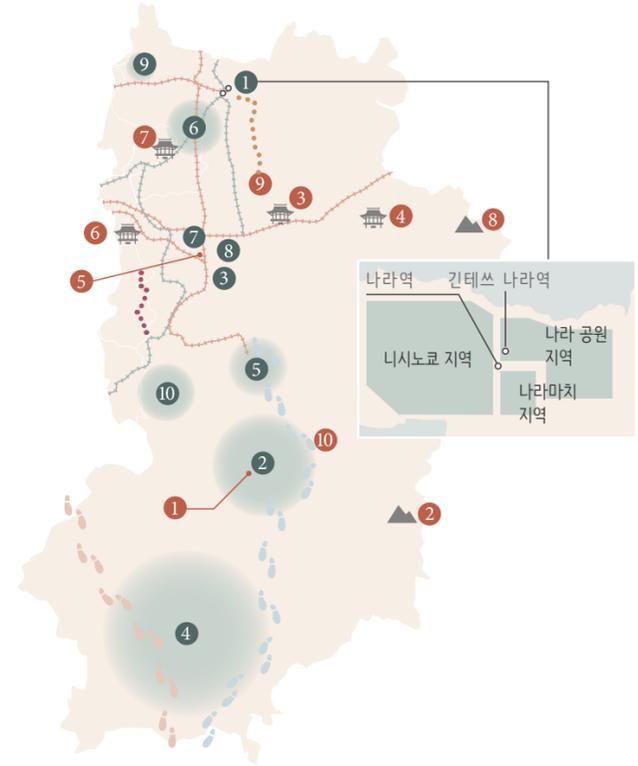
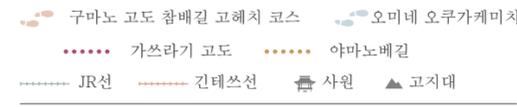


## 지역

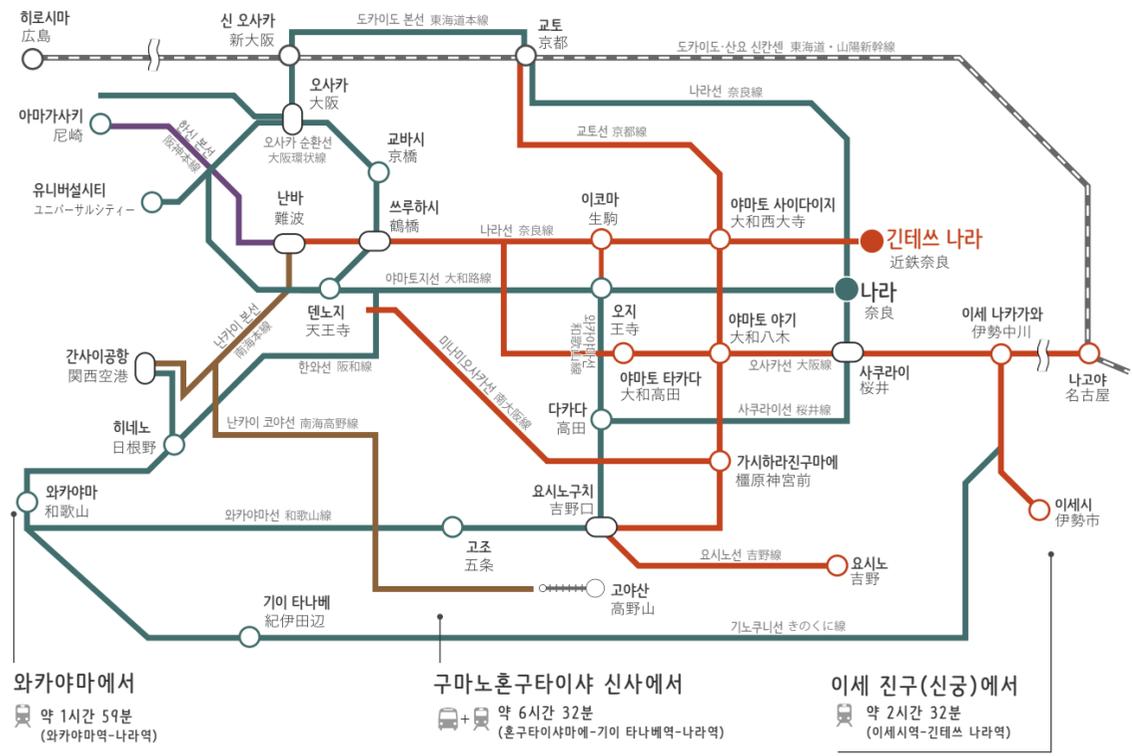
- ① 나라
  - 나라 공원
  - 나라마치
  - 니시노쿄
- ② 도로가와 온천
- ③ 아스카
- ④ 도쓰카와
- ⑤ 요시노
- ⑥ 야마토 코리야마
- ⑦ 이마이초
- ⑧ 사쿠라이
- ⑨ 이코마
- ⑩ 고조

## 관광지

- ① 미타라이 계곡
- ② 오다이가하라
- ③ 하세테라 사원
- ④ 무로지 사원
- ⑤ 가시하라진구 신궁
- ⑥ 다이마테라 사원
- ⑦ 호류지 사원
- ⑧ 소니 고원
- ⑨ 야마노베길
- ⑩ 오미네 오쿠가케미치



# Train 전철



# NATURE 자연

나라에서는 사람의 손이 닿지 않은 푸른 원시림과 구릉, 그리고 오랜 역사가 가꾸어온 풍요로운 경관을 만나볼 수 있습니다. 특히 나라와 그 주변의 자연 경관은 사계절의 아름다움을 즐기기에 안성맞춤입니다.



INTRO NATURE EXPERIENCE TASTE AREA ITINERARY INFORMATION

## 미타라이 계곡



みたらい渓谷

에메랄드 그린 컬러로 빛나는 강과 아름답게 물든 단풍의 조화를 보기 위해 해마다 많은 사람들이 찾아옵니다.



## 오다이가하라



大台ヶ原

오다이가하라는 수려한 경관과 정신적·역사적으로 중요한 의미를 지니는 산으로서, 일본 100대 명산 중 하나로 선정되었습니다.



## 오미네 오쿠가케미치



大峯奥駈道

세계유산으로 지정된 길 '오미네 오쿠가케미치'는 도쓰가와를 통과하여 요시노·오미네 및 와카야마의 신성한 3개의 신사인 '구마노산잔'을 이어줍니다.

## 가스가산 원시림



春日山原始林

가스가타이샤 신사 뒷편에는 수천년 동안이나 사람의 손이 닿지 않은 상태로 보존된 가스가산 원시림이 펼쳐져 있습니다. 이곳에는 175종 이상의 수목과 야생동물, 희귀한 조류와 곤충이 서식하는 귀중한 생태계가 구축되어 있습니다.



## 소니 고원



曽爾高原

초원이 가장 아름다운 시기는 11월입니다. 여름에는 소니 강변에서 반딧불이도 만나볼 수 있습니다.

## 하나야구라 전망대



花矢倉展望台

요시노 지역 최고의 전망대라 불리는 이 전망대에서는 요시노의 멋진 풍경을 만끽하실 수 있습니다.

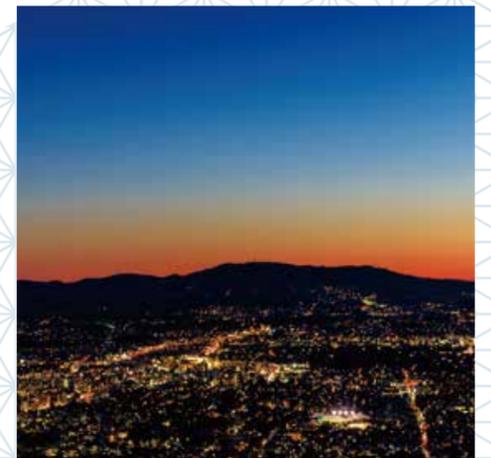


## 와카쿠사산



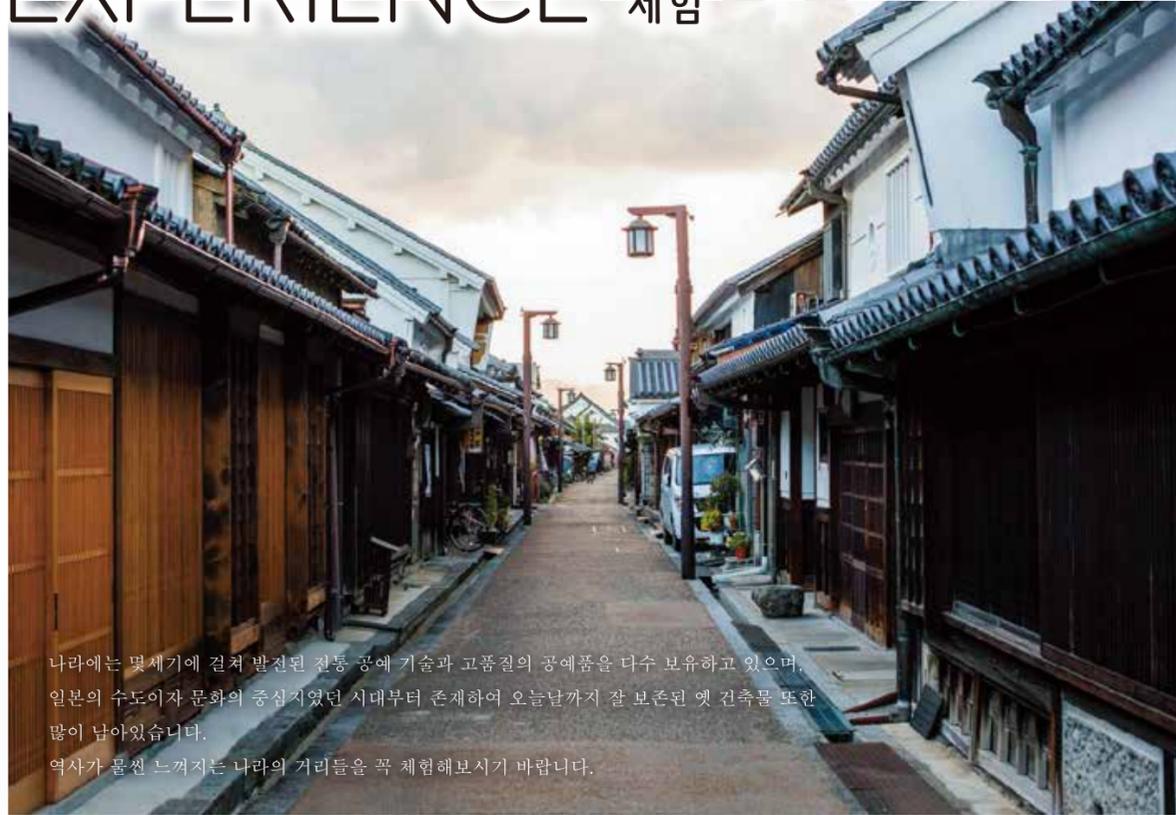
若草山

와카쿠사산은 도다이지 사원 뒷편의 작은 길을 통해 간편하게 오를 수 있으며, 이곳에서는 헤이조궁 유적지까지 펼쳐지는 아름다운 풍경을 바라볼 수 있습니다.



INTRO NATURE EXPERIENCE TASTE AREA ITINERARY INFORMATION

# EXPERIENCE 체험



나라에는 몇세기에 걸쳐 발전된 전통 공예 기술과 고품질의 공예품을 다수 보유하고 있으며, 일본의 수도이자 문화의 중심지였던 시대부터 존재하여 오늘날까지 잘 보존된 옛 건축물 또한 많이 남아있습니다. 역사가 물씬 느껴지는 나라의 거리들을 꼭 체험해보시기 바랍니다.

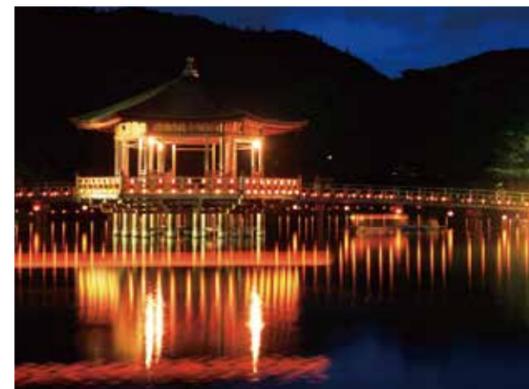


## 지코인 사원

慈光院  
지코인 사원은 일본 다도에 중요한 의미를 지니는 특별한 전사입니다.

## 이마이초

今井町  
이마이초는 아름답게 보존된 에도 시대(17~19세기)의 작은 상인 마을입니다. 아담한 거리를 산책하다보면 마치 야외에 펼쳐진 역사 박물관 안을 구경하고 있는 듯한 기분이 듭니다.



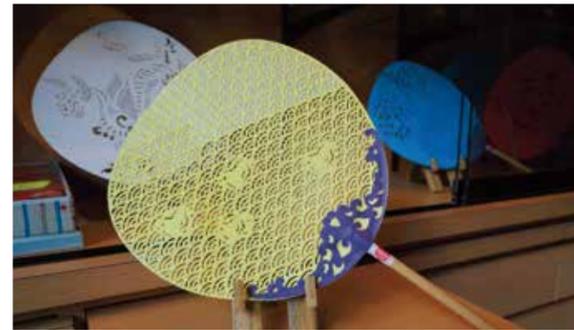
## 나라 토카에(등화회)

なら燈花会  
이 랜턴 페스티벌은 매년 8월 5일부터 14일까지 매일 저녁에 개최됩니다.

# 공예

## 나라 우치와(부채)

奈良団扇



## 나라 사라시(고급 마직물)

奈良晒



## 다카야마 차센(차를 저어 거품을 내는 도구)

高山茶釜



## 아카하다야키(도자기)

赤膚焼



# 숙박



나라 호텔 奈良ホテル



JW 메리어트 호텔 나라 JW Marriott Hotel Nara



야도 하나야 도쿠베이 宿花屋徳兵衛



사사유리안 ささゆり庵

# TASTE

미각



과거 '야마토노쿠니'로 알려진 나라는 일본 전통 요리의 발상지이기도 합니다. 야마토는 예로부터 '마호로바'라고도 불렀는데, '마호로바'란 '편안하고 좋은 곳'이라는 옛말입니다. 이런 말이 잘 어울리는 나라는 일본차, 우동, 니혼슈(사케), 만주, 일본 두부 등 많은 먹거리의 기원과도 깊은 관계가 있기 때문에 일본 식문화의 매력을 만끽하기에 안성맞춤입니다.



## 야마토 야사이(야채)

大和野菜  
예로부터 야마토라 불린 나라의 비옥한 토양, 깨끗한 공기, 맑은 물은 소진 요리(일본의 사찰음식)에 사용할 야채를 재배하기에도 적합합니다. 그리고 고품질 유기 농산물 '야마토 야사이'가 정식으로 브랜드화 된 것으로도 유명합니다.

## 나라의 술

奈良の酒  
나라가 술의 발상지는 아니지만, 술을 정제하는 프로세스는 나라에서 확립되었습니다. 689년에는 고품질의 술을 생산하여 황실에 납품하는 양조장이 세워진 것으로 잘 알려져 있습니다. 나라에는 지금도 작은 양조장이 다수 있어서 다양한 술을 시음해볼 수도 있습니다.



INTRO NATURE EXPERIENCE TASTE

INTRO NATURE EXPERIENCE TASTE

## 가키노하즈시(감잎 초밥)

柿の葉寿司  
에도 시대(17~19세기)에 탄생한 가키노하즈시의 기원은 구마노나다 해역에서 들어온 고등어를 염장하여 초밥을 만들고 이를 감잎으로 감싼 후, 무거운 것을 올려 누른 뒤에 발효시킨 보존식에서 시작되었다고 합니다. 만든 다음날에는 생선의 감칠맛이 밥에 잘 스며들어 있을뿐만 아니라 은은한 감잎의 향기가 느껴져서 초밥의 풍미를 한층 끌어올려줍니다.



## 미와 소멘(소면)

三輪そうめん  
소면은 나라 시대(8세기)에 중국으로부터 전해졌으며, 약 1200년 전에 오미와 신사에서 일하던 신관의 아들이 이 땅에 밀을 심어 소면을 생산하기 시작했다고 합니다. 다음에 나라를 방문하신다면 깊은 역사를 간직한 소면을 드셔보시기 바랍니다.



AREA ITINERARY INFORMATION

AREA ITINERARY INFORMATION



## 야마토차

大和茶  
고보 대사의 제자인 겐네(9세기)가 우다시 하이바라의 부쓰류지 사원에 씨를 뿌린 것이 야마토차의 기원이라고 전해집니다. 낮과 밤의 일교차가 큰 고랭지에서 재배된 차는 천혜의 자연환경 속에서 우수한 품질과 향을 갖추게 됩니다.

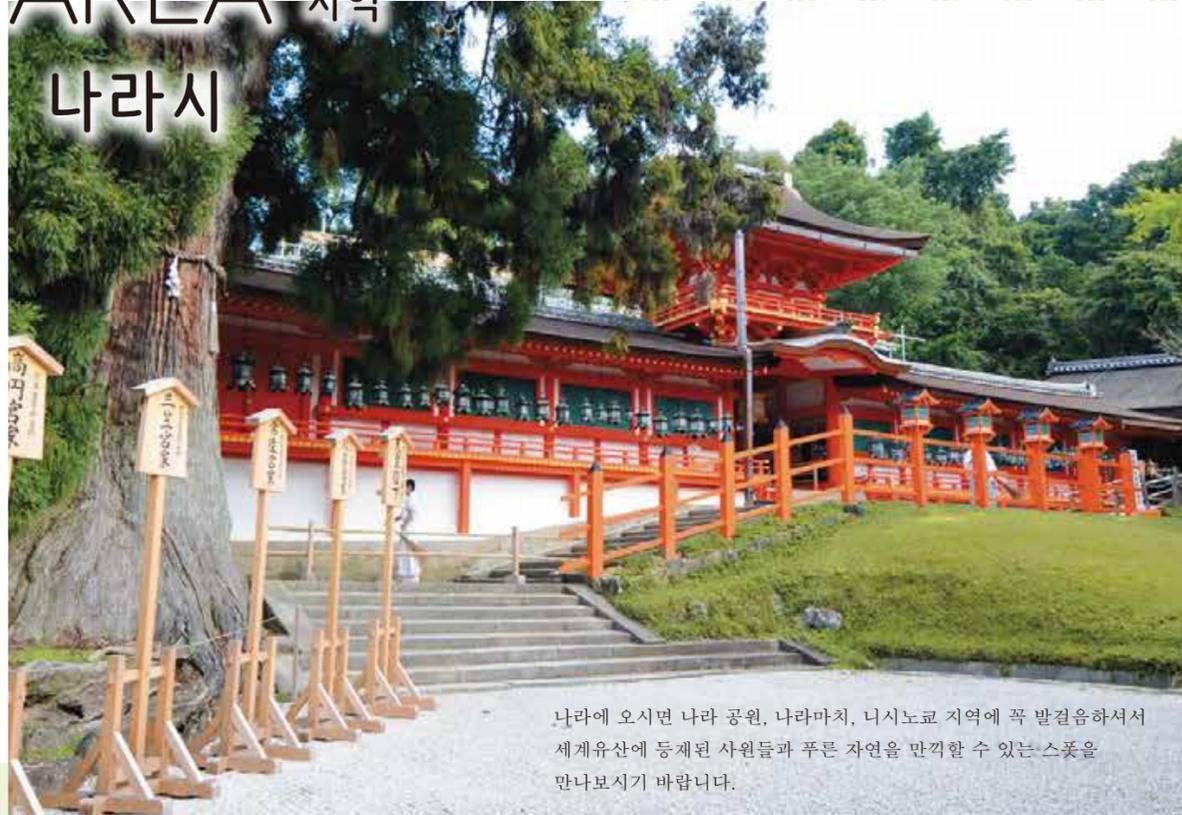
## 요시노 혼쿠즈

吉野本葛  
쪼 뿌리를 잘게 부수어 물에 넣어 하얗게 만든 가루입니다. 한랭 기후와 양질의 물이 '요시노 혼쿠즈'의 생산을 가능케 했으며, 매우 진귀한 재료이기 때문에 '하얀 다이아몬드'라고도 불립니다. 요리의 풍미를 한층 끌어 올려주는 '요시노 혼쿠즈'는 일본의 식문화에서 아주 중요한 역할을 합니다.



# AREA 지역

## 나라시



나라에 오시면 나라 공원, 나라마치, 니시노코 지역에 꼭 발걸음하셔서 세계유산에 등재된 사원들과 푸른 자연을 만끽할 수 있는 스폿을 만나보시기 바랍니다.

## 가스가타이샤 신사

春日大社

나라에서 가장 유명한 스폿 중 하나인 가스가타이샤 신사로 가는 참배길은 몇백 개나 되는 석등이 설치되어 있어 멋진 분위기가 느껴집니다.

## 도다이지 사원

東大寺

일본에서 가장 위대한 절 중 하나로 꼽히는 '도다이지 사원'은 일본의 역사 속에서 중요한 역할을 해온 명 사찰이자, 시대를 초월한 사원이라고 할 수 있습니다.



## 나라마치

ならまち

나라 공원의 동쪽에는 전통적인 상가가 늘어선 구불구불한 거리가 있습니다. 오늘날에는 일본 전통 디저트를 파는 가게나 현대 아트 갤러리 등도 들어서 있습니다.

## 나라 공원

奈良公園

나라를 대표하는 스폿 중 하나인 '나라 공원'. 약 8km에 이르는 드넓은 부지 안에는 도다이지 사원, 고후쿠지 사원, 가스카타이샤 신사 등의 주요 스폿들과 국립 박물관이 자리하고 있으며, 약 1,200마리에 이르는 사슴들도 만날 수 있습니다.



## 야쿠시지

薬師寺

680년경 중국 양식의 영향을 받아 지어진 야쿠시지 사원. 엄청난 규모를 자랑하는 이 사원은 일본에서 가장 유명한 절 중 하나이며, 그 역사적·건축적 중요성을 인정받아 세계 유산에 등재되어 있습니다.

## 헤이조궁 유적지

平城宮跡

이곳은 예전 헤이조궁이 있었던 자리이자 헤이조쿄가 있었던 장소입니다. 지금은 옛 텐노의 옥좌가 있던 제1차 다이고쿤, 스자쿠몬, 도인 정원 등이 복원·재건되고 있습니다.



# 아스카

다음 나라 여행 때에는 아스카를 느긋하게 산책해보시는 건 어떠신가요?  
이곳은 옛날에 일본의 정치, 경제, 문화 중심지로 번성했던 곳입니다.  
후지와라궁터 등 문화재를 둘러보며 고대부터 이어지는 멋진 경치도 같이 즐겨보세요.



## 이나부치의 계단식 논

稲淵の棚田

아스카는 계단식 논으로도 유명합니다. 늦봄 노을이 질 무렵에는 햇빛이 수면에 반사되어 아름다운 풍경이 펼쳐집니다.



## 아스카데라 사원

飛鳥寺

일본에서 가장 오래된 절 중 하나인 '아스카데라 사원'은 한국 및 중국으로부터 불교가 전래된 직후인 588년에 당시의 유력 가문이었던 소가씨가 발원하여 596년에 창건되었습니다.

## 후지와라쿄 유적지

藤原京跡

안타깝게도 오늘날 후지와라궁에는 아무것도 남아있지 않지만 당시 건축물이 있었던 자리를 나타내는 붉은 기둥이 그 규모를 짐작케 합니다.



## 오카데라 사원 (류가이지 사원)

岡寺 (龍蓋寺)

아스카 평야가 내려다보이는 구릉에 자리한 오카데라 사원은 아름다운 정원과 흥미로운 전설이 전해지는 곳입니다.



## 아스카 유리노사토 신라주쿠

あすか癒偲の里 森羅塾

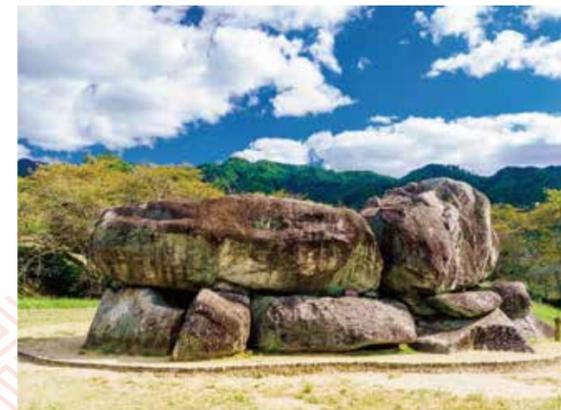
이 아름다운 스폿은 1910년경 지어진 농가이며 최근에 복원되었습니다.



## 이시부타이 고분

石舞台古墳

이 커다란 고분은 아스카 시대(6~8세기)에 쇼토쿠 태자와 긴밀히 협력하여 불교 보급에 힘썼던 유력자인 '소가노 우마코'의 무덤일 가능성이 높다고 합니다.



INTRO NATURE EXPERIENCE TASTE AREA ITINERARY INFORMATION

INTRO NATURE EXPERIENCE TASTE AREA ITINERARY INFORMATION



# 이카루가

## 호류지 사원

法隆寺



호류지 사원을 중심으로 하는 '호류지 지역의 불교 건조물'은 세계 유산으로 지정된 48동의 건축물뿐만 아니라 아름다운 경관도 함께 즐길 수 있기 때문에 나라 관광의 필수 코스라고도 할 수 있습니다. 또한, 호류지의 넓은 소나무 가로수길을 따라 바깥문으로 향해 걸어가다보면 안쪽의 사원이 보이지 않을 정도로 높은 벽을 마주하게 됩니다. 잘 가꾸어진 정원과 넓은 길이 그 자체로 마치 작은 마을을 방불케 합니다.



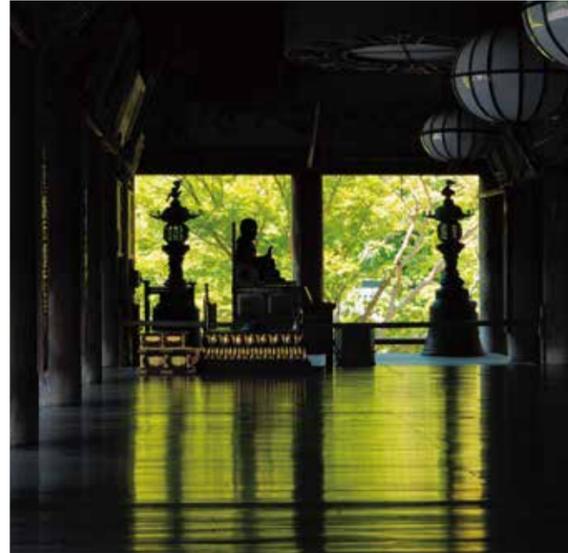
# 사쿠라이

## 하세데라 사원

長谷寺



나라의 중앙부에 자리한 하세 지역은 멋진 경관을 자랑하는 깊은 골짜기에 펼쳐져 있습니다. 특히 산이 울긋불긋 물드는 가을에는 한층 수려한 풍경을 만나볼 수 있으며, 이 지역 최대의 볼거리는 '하세데라 사원'입니다. 이 사원은 지붕이 있는 계단으로도 유명하며, 5월에는 수천 송이의 모란이 아름답게 피어납니다.



## 단잔 신사

談山神社



사쿠라이역에서 버스로 갈 수 있는 '단잔 신사'는 단풍 명소로도 유명한 곳입니다. 신사로 통하는 참배길에는 높은 계단이 있지만 신사 원편에 자리한 주차장 쪽으로 진입하면 이 계단을 오를 필요 없이 신사로 들어갈 수 있습니다.



INTRO NATURE EXPERIENCE TASTE AREA ITINERARY INFORMATION

INTRO NATURE EXPERIENCE TASTE AREA ITINERARY INFORMATION

## 신기산 초고손시지 사원

信貴山朝護孫子寺



신기산 초고손시지 사원은 호랑이와 관련된 전설과 장식물이 있어서 '호랑이 절'로 널리 알려져 있으며, 아이들에게도 인기인 사원입니다. 숲 속에 자리한 구불구불한 길을 나아가면 하리코 기법(삐대 위에 종이 등을 붙여 만든 공예품)으로 만든 세계에서 가장 큰 호랑이 '후쿠토라'를 만날 수 있습니다.



## 신기산 교쿠조인 (슈쿠보)

信貴山玉蔵院 (宿坊)



신기산 초고손시지 사원의 참배객은 슈쿠보라 불리는 사원의 전통 숙박 시설에 묵을 수 있습니다. 신기산에는 조후쿠인, 센주인, 교쿠조인의 3개의 슈쿠보가 있습니다.



## 오미와 신사

大神神社



일본에서 가장 오래된 신사 중 하나인 '오미와 신사'는 고대 신토(일본의 민족 종교)의 신성한 장소를 보여주는 매우 귀중한 신사입니다. 일반적인 신사와는 달리 미와산을 모시기 때문에 본당이 없는 것이 특징이며, 초기 신토의 모습이 많이 남아있습니다.



## 야마노베길

山の辺の道



나라에서 가장 역사가 깊은 지역의 일부를 통과하는 '야마노베길'. 신사, 사원, 고분이 곳곳에 자리해 있으며, 일본에서 가장 오래된 길의 일부이기도 합니다. 길 위에는 카페와 휴식 장소를 물론, 여름에는 과일을 파는 노점도 들어섭니다.



# 요시노/덴카와

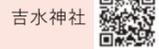
## 킨푸센지 사원



이 절은 1300년 전에 만들어진 푸른 피부의 곤고 자오 곤겐 조각상 3체가 있는 것으로 유명합니다. 이 박력 있는 모습의 조각상은 높이가 약 7m에 달하며, 과거, 현재, 미래라는 불교의 3세(三世)를 나타낸다고 합니다.



## 요시미즈 신사



큰길에서 조금 들어간 곳에 자리한 '요시미즈 신사'는 봄과 가을에 아름다운 장관이 펼쳐지는 곳으로 잘 알려져 있습니다. 수많은 벚꽃이 만개한 모습을 바라볼 수 있는 전망대도 있습니다.

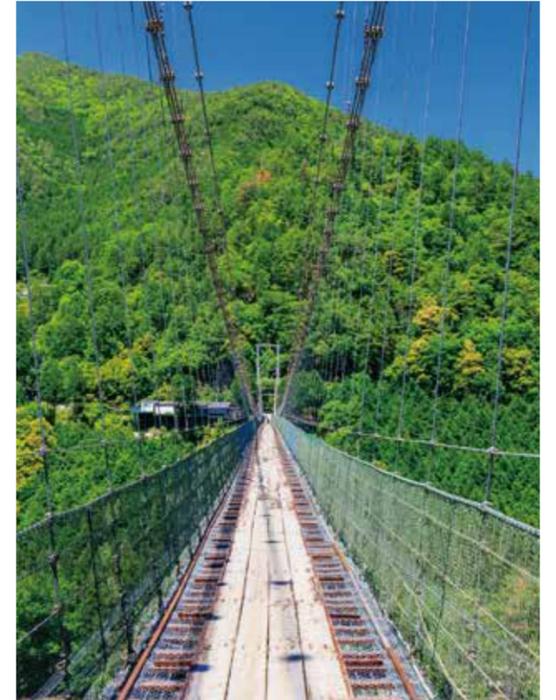


# 도쓰카와

## 다니제 현수교



일본에서 가장 긴 현수교 중 하나이며, 도쓰카와 온천행 버스를 타면 이곳에서 약 20분 간 휴식합니다. 높이 54m의 이 현수교는 1954년에 도쓰카와 강 위에 건설되었으며 철망으로 둘러싸여 있습니다. 다리를 건널 때 흔들림과 스릴이 동시에 느껴진다는 사람도 많지만 굉장히 안전한 다리입니다.



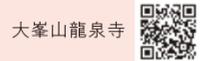
## 도로가와 온천



이 아담한 온천 마을은 해발이 높은 곳에 위치하고 있어서 공기가 맑으며 하늘이 한층 가까이 느껴집니다. 도로가와 온천에 오시려면 시모이치구치역에서 버스를 타고 종점에서 내리면 됩니다. 버스 정류장 뒷편에 자리한 붉은 다리를 건너면 마을의 중심지에 도착하게 됩니다.



## 오미네산 류센지 사원



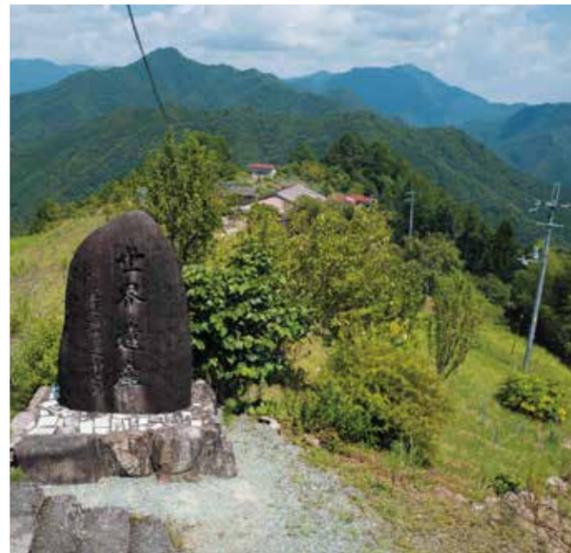
이 사원은 645년경 창건된 이래 오미네산으로 수행을 떠나는 수행자들이 출발하기 전에 기도와 명상을 하기 위해 모였던 곳으로 알려져 있습니다.



## 하테나시 마을



도쓰카와 지역에서 구마노 고도로 진입하여 가다보면 하테나시 마을이 나옵니다. 이곳에는 수려한 풍경과 운치 있는 농가, 그리고 맑고 깨끗한 용수가 있으며, 그중에서도 가장 유명한 것은 이 마을을 찾은 사람들을 따스히 맞이해주는 어르신들의 친절함 미소입니다.



## 도로교 협곡



아름다운 계곡과 에메랄드 그린 컬러로 빛나는 강물, 멋스러운 절벽이 자리한 '도로교 협곡'은 관광 보트 크루징 스폿으로도 인기입니다. 하이쿠(일본의 옛 시가)에도 등장하는 곳으로 잘 알려져 있으며, 가을에는 단풍과 강물이 어우러진 절경이 펼쳐집니다.



# ITINERARY 모델 코스

다음 모델 코스를 참고하여 나라의 관광 스폿과 함께하는 소중한 여행 계획을 세워보세요.



## 나라 1일 코스

1일 동안 나라의 주요 관광 스폿을 모두 돌아보는 코스입니다.



## 나라 2일 코스

일본에서 가장 넓은 마을인 '도쓰카와무라'는 남녀노소가 즐길 수 있는 관광 스폿을 다수 보유하고 있습니다. 가족 모두와 함께 나라 주변에 펼쳐진 아름다운 전원 지대의 매력을 만끽할 수 있는 2일 코스입니다.



# INFORMATION 여행 정보



- 패플릿 다운로드
- 유용한 여행 정보
- 여행 경비 & 쇼핑
- 나라의 기후
- 아이와 즐기는 나라 여행
- 무료 Wi-Fi
- 정보 일람

## 관광안내소

### 나라 비지터 센터&인

'나라 비지터 센터&인'은 나라를 대표하는 관광안내소입니다. 이 종합 시설에는 다언어 대응이 가능한 스테프가 상주하고 있는 안내 카운터, 무료 Wi-Fi를 이용할 수 있는 여행자용 라운지, ATM 및 환전 서비스, 그리고 나라의 공예품을 소개하는 갤러리 등이 갖추어져 있습니다.

또한, 숙박 시설 및 관광 투어 예약, 교통 수단의 수배, 각종 티켓 구입 등 폭 넓은 서비스를 제공하고 있으며, 무료 혹은 저렴한 요금으로 참가 가능한 문화 체험 프로그램 등도 정기적으로 개최하고 있습니다.



### 나라시

나라 비지터 센터&인	0742-81-7461
나라시 안내소	0742-22-3900
긴테쓰 나라역 관광안내소	0742-24-4858
나라시 관광안내소	0742-27-2223
나라 관광안내소	0742-25-0411
요시노 세이메이칸 관광안내소	0746-39-0010

## Access from Japan's Major Cities



일본의 주요도시에서 오시는 길

