I·SEOUL·U

발간등록번호
2020-가족사업-001호

가족과 떠나기 좋은

서울자전거길

2020 서울자전거길 공모전



한국건강가정진흥원
KOREAN INSTITUTE FOR HEALTHY FAMILY

서울특별시
건강가정지원센터

Contents 목차

가족과 떠나기 좋은
서울자전거길

2020
서울자전거길 공모전

대상	박찬홍
최우수상	오영식
우수상	장다미
장려상	고한빈
	구자경
	김주희
	김지연
	박은기
	박인영
	오창균
	은현철
	이정주
	장예준

04 마포구
놀멍, 쉬멍, 달리멍 자전거길

08 송파구~서초구
도심 속 자연을 만나다,
탄천 자전거길

10 종로구
자전거로 세계여행

12 서울 일대
한강의 아름다움이 한눈에

14 강서구
새롭게 떠오르고 있는
라이더 친화적 마곡지구 코스

16 서울 일대
탁 트인 풍경에 한산함은 덤,
강서 한강공원 코스

18 용산구
도시의 낭만,
전세대를 아우르는 용산 코스

20 강남구~서초구
서울의 봄이 가장 아름답게
피어나는 곳, 양재천 코스

22 노원구~중랑구~성동구
4계절 4색 매력, 중랑천 코스

24 서울 일대
어디서 시작해도 한강 한 바퀴,
서울 옷걸이 코스

26 마포구
어린이도 따릉이도 거뜬한
가족친화 라이딩 코스

28 성북구~성동구~노원구
달리며 배우는 자연 공부

30 은평구~마포구
길 따라 어느 곳이든
한 폭의 그림

대상

박 찬 홍



놀멍, 쉬멍, 달리멍
자전거길

초등학교 저학년 자녀와도 함께 떠날 수 있는 자전거길을 추천하려고 합니다. '느릿하지만 서울의 한강과 공원을 천천히 즐기며 찾아보자'라는 관점에서 코스를 생각해 보았습니다.

이 코스에는 다양한 환경시설, 놀이시설, 공원, 수영장, 분수대 등이 즐비해 있습니다. 하루 종일 시간을 내도 다 이용할 수 없을 정도로 시설이 다양하기 때문에 가족들과 함께 사전에 논의해서 정해보는 것도 자전거 여행의 묘미가 될 것입니다. 몇 시간씩 자전거를 타는 것만으로도 즐겁겠지만 자전거길 따라 조성된 서울의 공공시설을 함께 이용해 가족과 함께 놀고, 쉬며, 달려본다면 더 의미 있고, 즐거운 자전거길이 될 것 같습니다.





난지 한강공원에서 브릿지로 연결된
하늘공원 플라타너스 길

초등학교 저학년 어린이들도 가족과 함께 편리하고, 안전하게 자전거를 즐길 수 있습니다.

: 기존에 조성된 안전한 자전거길을 이용한 코스로 대부분이 평지로 이어진 코스입니다. 이제 막 두발 자전거를 배워 익숙해진 어린이들이 가족과 함께 자전거의 즐거움을 맛볼 수 있는 계기가 되는 행복한 코스입니다.

서울의 보물인 한강의 소중함과 한강이 우리에게 주는 특별함을 느낄 수 있습니다.

: 신비로운 한강의 아름다움과 한강 주변에 조성된 다양한 공원, 시설들을 통해 자연스럽게 한강의 소중함과 시민을 위해 조성된 다양한 시설들과 자전거길 등의 편리함을 통해 서울이 주는 행복과 즐거움, 특별함을 느낄 수 있습니다.

코스가 쉽고, 가는 길 중간중간 가족들과 함께 즐길 수 있는 장소들이 화수분처럼 존재하고 있는 서울 가족만의 특별한 자전거 코스입니다.

평화의 공원

: 공원 안에서도 자유롭게 자전거를 즐길 수 있으며, 수변



상암 평화의 공원(출발점)

산책로, 피크닉 광장, 평화의 정원 등 가족들과 함께 휴식을 취할 만한 곳이 많다. 오늘 소개하는 가족과 떠나기 좋은 자전거길의 출발점으로 손색이 없는 곳으로 출발 전, 후 평화로운 휴식을 제공받을 수 있으며, 간단한 피크닉과 음식을 즐길 수 있는 공간이다.

서울에너지드림센터

: 에너지 교육과 체험을 즐길 수 있는 특별한 공간이다. 평화의 공원 내 위치하고 있으며, 주말에 가족들과 자전거길 이용을 마치고, 센터를 방문해 에너지 체험과 교육



난지 한강공원 자전거길



난지 한강공원을 따라 조성된 자전거길을 이용하면
이렇게 아름다운 한강 수변을 만나 볼 수 있어 휴식과 힐링을 할 수 있는
특별함을 선물 받을 수 있습니다.



난지 한강공원 어린이 자전거 놀이터 익스트림파크

등을 무료로 즐길 수 있는 특별한 장소이다. 자전거를 이용한 에너지 절약과 실천방법에 대해서도 접할 수 있기에 어린이들이 자전거의 소중함과 특별함을 배울 수 있는 특별한 기회가 될 수 있다.

난지 한강공원 생태습지원 및 한강야생탐사센터

: 한강 주변의 특별한 생태식물, 동물 등을 관찰할 수 있으며, 한강과 생태의 중요성을 현장에서 직접 느끼고, 배울 수 있다. 또한 한강변에서 잠시 휴식을 취하며 힐링을 할 수 있는 공간이다. 한강야생탐사센터에서 실시하는 다양한 생태프로그램에 참여해 한강이 주는 특별함과 자연환경교육을 가족과 함께 무료로 즐길 수 있다.



난지한강에서 용치탐조대 가는 자전거길

난지 한강공원 어린이자전거공원 익스트림파크

: 오늘 소개한 저전거길 중간 코스에 위치해 있으며 다양한 자전거 코스가 준비된 곳으로 익스트림 레포츠를 체험할 수 있는 특별한 공간이다.

용치 탐조대

: 난지 한강공원에서 경기도 고양시 대덕생태공원 쪽으로 이어지는 자전거길을 따라가다 보면 만나는 특별한 장소이다. 마치 제주도 앞바다에 온 것처럼 넓은 한강의 조망을 통해 사시사철 한강이 품은 아름다운 자연 속 새를 관찰할 수 있는 장소이다. 특히 예전에 군시설로 이용이 되었다는 특별함도 갖고 있다.

하늘공원 플라타너스길

: 플라타너스라는 크고, 아름다운 나무길이다. 플라타너스 나무의 특별한 아름다움과 웅장함을 통해 마치 동화속 길을 따라 자전거를 타고 여행을 온 듯한 신비로움을 느낄 수 있는 장소 이다.



난지 한강공원 자전거길을 따라 가다 보면 만날 수
있는 어린이자전거공원 익스트림파크



자전거길에 만날 수 있는 서울에너지드림센터, 한강야생탐사센터 등에서
다양한 체험과 교육을 가족들과 함께 무료로 즐길 수 있다는 장점이 있습니다.

평화의 공원 솔라 스퀘어(Solar Square)

: 최근 평화의 공원에 조성된 솔라 스퀘어는 태양열을 이용해 저장해둔 에너지를 이용해 음악과 함께 신비롭고, 다채로운 영상을 보여주는 광장이다.
태양에너지의 중요성과 함께 공원을 찾은 어린이들과 가족들에게 특별하고 이색적인 체험을 제공해 주는 휴식과 힐링의 공간이다.

제가 소개해 드린 코스는 가족들이 함께 놀면서, 쉬기도 하고 그리고 다시 자전거를 타면서 가족들이 다 함께 휴식과 힐링을 할 수 있기에 〈놀멍, 쉬멍, 달리멍 자전거길〉이라고 생각해 보았습니다.

최우수상

오 영 식

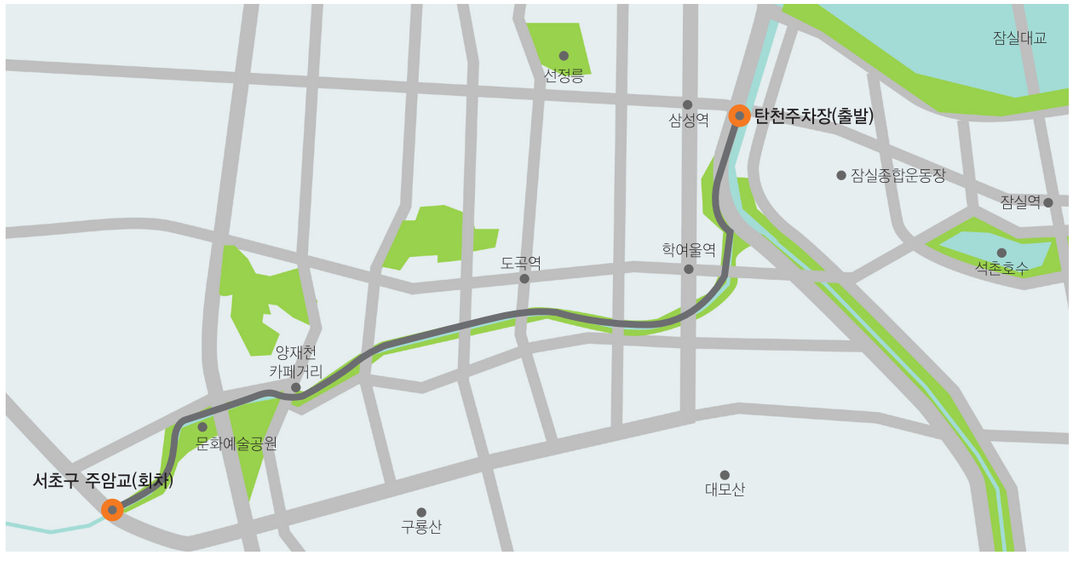


도심 속 자연을 만나다, **탄천 자전거길**

차량으로의 접근이 용이하고, 생태공원으로 지정되어 있으며, 비교적 초급에서 중급의 자전거 실력으로 온 가족이 즐길 수 있는 곳, 화장실과 공연장, 자전거 공기주입 등을 할 수 있는 [탄천주차장~서초구 주암교]의 구간을 추천합니다.

교통의 편의성 및 접근성

: 차량으로 이동 시 올림픽대로에서 접근이 쉽고, 자전거로 이동 시 기존 자전거도로와 연결되어 있어 자전거로 이용함에 불편함이 없습니다. 만일 차량으로 자전거를 가져온 경우, 차량에서 바로 자전거를 내려서 탈 수 있으며, 복귀 후에도 바로 자전거를 차량에 실을 수 있습니다. 국제교류복합지구 잠실종합운동장 일대 조성 추진으로 올해(2020년)까지만 주차장이 운용된다고 하니 이용에 참고하시면 좋겠습니다.



자전거의 주행성 및 안전성 .

: 전구간 자전거도로 포장이 시공되어 있고 오르막과 내리막의 경사가 급하지 않아 비교적 원활하게 주행할 수 있습니다. 탄천주자장~서초구 주암교 구간은 한강 자전거도로의 이용자가 상대적으로 적어, 자전거 실력이 초급에서 중급정도만 되어도 자전거를 안정적으로 즐길 수 있습니다. 또한, 보행자 도로와 겸용되어 일방향 자전거 도로가 시공된 구간이 많아, 자전거 충돌 등의 안전사고가 비교적 적을 것으로 예상됩니다.



휴식공간 / 위생공간 / 문화공간



[휴식공간–영동6교] 의자 등 쉼터로 이용중입니다



[위생공간(화장실)] 자전거 도로 중간중간 화장실 위치 표시가 있어 편리하게 이용이 가능합니다



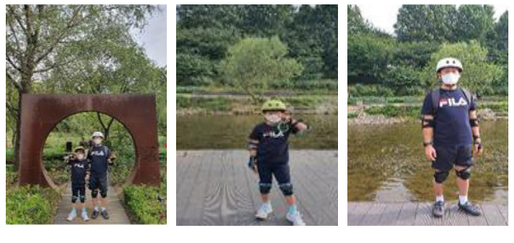
[문화공간–영동3교] 공연장으로 이용중입니다



[수변공원] 공연장 및 산책로 이용객 쉼터로 이용중입니다. 이외에 농구장, 인라인스케이트장 등이 있습니다.

자연 친화성

: 추천구간은 양재천 생태공원으로, 도심 속에서 자연을 느낄 수 있는 것이 장점이며, 하천을 바라보며 여유을 만끽할 수 있을 것으로 예상됩니다. 추천구간의 라이딩 시 가족, 연인, 친구단위 이용객을 많이 보았으며, 반려견과 산책하는 이용객도 많이 볼 수 있었습니다.



아들과 라이딩하며 촬영한 사진, 주변에 나무와 하천이 있어 가족 라이딩 하기에 적당합니다

우수상

장 다 미



자전거로 **세계여행**

이 경로에는 역사 속 장소가 그대로 보존되어 있습니다. 대한민국의 자부심인 여러 궁을 만나볼 수 있는데요, 자전거 여행과 함께 한국의 역사를 경험하며 좋은 풍경 또한 느껴볼 수 있는 코스입니다. 궁을 관람하다 보면 서울 안에서 우리의 역사가 살아 숨 쉬는 공간을 피부로 느낄 수 있을 뿐 아니라 저렴한 가격과 다양한 볼거리로 특별한 경험을 할 수 있습니다.

경복궁과 창경궁, 그에 붙어 있는 창덕궁을 모두 돌아보면 또 다른 궁들이 궁금해지고 우리 역사에 관심을 가지게 될 것입니다. 그저 자전거를 타고 길을 지나는 것이 아니라 자전거로 시간 여행을 떠나보고 싶지 않으신가요?





창덕궁

이 경로에서 아주 조금만 걸어가면 광화문도 만나볼 수 있습니다. 광화문 광장에서 한글의 역사를 알 수 있는 한글 박물관도 아주 잘 조성되어 있고, 이순신 장군의 늠름한 기를 느낄 수 있을 것입니다. 또한 여름에 여벌 옷 하나만 챙겨 가면 어린 아이들이 바닥 분수에서 하루 종일 뛰놀 수 있는 좋은 놀이공간이 되기도 합니다. 어린 아이뿐 아니라 부모님들도 예쁘게 심어진 식물들과 멋있는 조형물들로 도심 속 마음의 휴가를 떠날 수 있을 것입니다. 그 주위에는 예술의 전당도 있어서 아름다운 예술을 듣고 느낄 수 있는 좋은 기회가 될 수 있습니다.



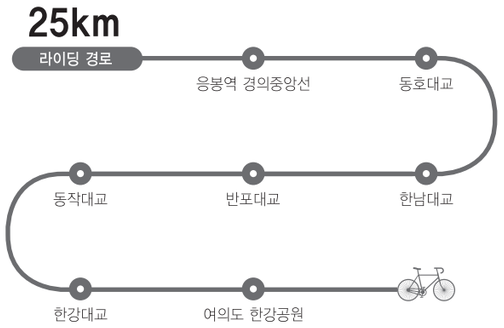
창경궁

요즘은 한강 근처에 좋은 자전거도로가 많습니다. 그런 곳에서 자전거를 타면 안전하기도 하고 좋은 풍경을 보는 재미도 있습니다. 하지만 자전거는 일상에서도 충분히 즐기고 사용할 수 있어야 한다고 생각합니다. 서울시는 자전거도로가 잘 설치되어 있는데 가족들과 함께 자전거를 타고 나들이를 한다면 자전거 수신호와 다양한 교통 상황들을 안전하게 배울 수 있는 기회가 될 것입니다.

자전거 이용이 활성화된다면 자동차 이용량 증가로 인한 환경 파괴의 원인을 조금이라도 줄이는 데 이바지할 수 있는 좋은 기회가 될 것 입니다. 또한 온 가족이 자전거 여행을 취미로 갖게 된다면 환경을 지킬 수 있을 뿐 아니라 가족들과의 소중한 추억을 만들 수 있다는 점에서 추천하고 싶습니다. 6.6km의 여정을 통해 자전거를 타고 잠시 도심 속 여행을 떠나보세요.

장려상

고 한 빈



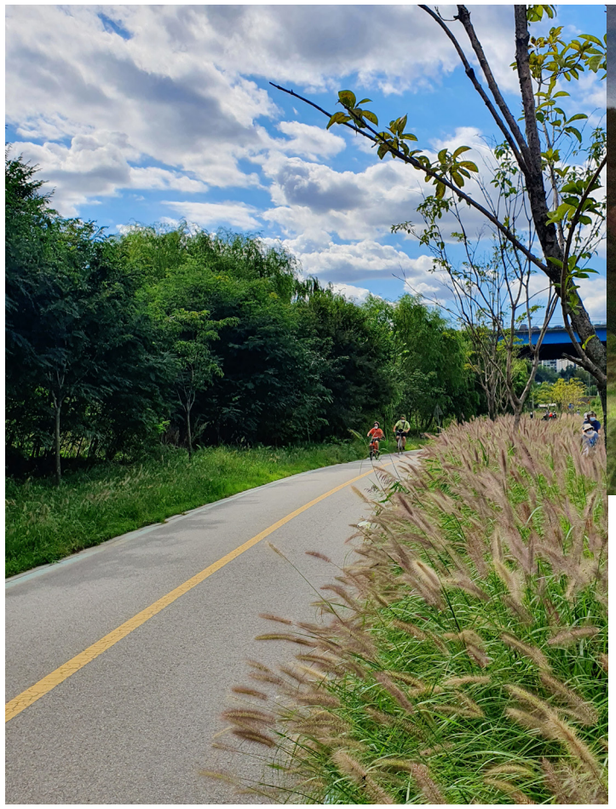
한강의 **아름다움이 한눈에**

동호대교, 한남대교, 반포대교 등 아름다운 한강의 다리들을 볼 수 있습니다.

: 응봉역에서 여의도 한강공원까지 달리는 길에 동호대교, 한남대교, 반포대교 등 아름다운 한강의 다리들을 볼 수 있습니다. 낮에는 옆에 탁 트인 한강의 아름다운 전망을, 야간에는 다리의 조명과 건물들의 조명들이 한강과 은은하고 아름답게 어우러진 야경을 즐기며 달릴 수 있습니다. 자전거를 이용해 해당 코스를 달리는 동안 다양한 운동기구들이 비치되어 있어 운동을 즐길 수 있는 공간도 여러 곳에 존재하기 때문에 자전거를 달리다 자녀가 휴식을 취하고 싶다고 칭얼거리면 해당 공간에서 가볍게 운동기구를 통해 몸을 풀어주며 휴식을 취할 수도 있습니다.

또한, 응봉역에서 여의도 공원으로 자전거로 이동하기 위해서는 중간에 잠수교를 건너야 하는데 이때 잠수교에서 바라본 한강의 전경이 그야말로 예술입니다. 탁 트인 환경으로 그간 코로나로 갑갑했던 마음을 정화할 수 있으며 자전거로 바람





반포 한강공원 이후 여의도 한강공원으로 가는 길에 있는 갈대밭입니다.



응봉역에서 반포대교 방면으로 가는 길에 있는 응봉산의 야경입니다.

을 가르며 다리를 건너면 한 주간의 노고와 스트레스가 확 날아가며 정신이 맑아지는 듯합니다.

이 경로는 자전거도로 폭이 넓고 깔끔합니다.

: 중간중간 아리수가 비치되어 있어 목이 마르면 아리수를 마실 수도 있으며 중간에 반포 한강공원에서 편의점을 들를 수도 있습니다. 응봉역에서부터 여의도 한강공원까지의 코스는 도보가 충분히 확보되어 있고 도보와 자전거도로 사이가 명확히 분리되어 있는 코스도(동호대교 하단부분, 반포대교 근처 부분, 세빛섬 이후 갈대밭 코스 등) 존재합니다. 이는 자전거타기에 최적의 환경이며 자녀들이 자전거를 탈 때 노심초사하며 걱정할 필요가 없는 코스라고 할 수 있습니다.

여의도 공원으로 향하는 길에 있는 갈대밭에서 가을을 느낄 수 있습니다.

: 해당코스를 자전거로 달리다 보면 많은 갈대밭을 볼 수 있습니다. 다른 자전거 코스들도 갈대밭이 근처에 있는 경우가 많지만, 반포 한강공원을 넘어 여의도로 행하는 코스에서는 자전거도로 바로 옆에 갈대밭이 존재합니다. 이는 자전거를 달리면서 갈대밭을 구경하며 가을의 정취를 느끼기에 안성맞춤입니다. 가족끼리 외출하여 이 코스를 이용한다면, 자녀들에게는 서울이라는 도심지 속의 자연을 보여줄 수 있습니다. 자연친화적 교육도 가능하며 바람도 쐬고, 아이들은 주변에서 흔히 볼 수 없던 한강 생태계를 구경할 수도 있고 이를 직접 체험할 수 있습니다.

코스들이 서울의 주요 랜드마크들을 통과합니다.

: 여의도 공원까지 달리는 길에 반포대교(잠수교)와 반포한강공원과 세빛섬 등 서울의 유명한 관광 코스들을 지나칩니다. 운이 좋으면 반포대교에서의 분수쇼를 볼 수도 있고, 지나가는 유람선들도 구경할 수 있습니다. 응봉산도 중간에 있어 봄철에는 개나리도 볼 수 있습니다. 많은 관광지들을 건너면서 가족끼리 나들이 기분을 낼 수 있으며 자녀가 있다면 자녀에게 잊지 못할 서울의 아름다운 모습들을 보여줄 수 있습니다.

장려상

구 자 경



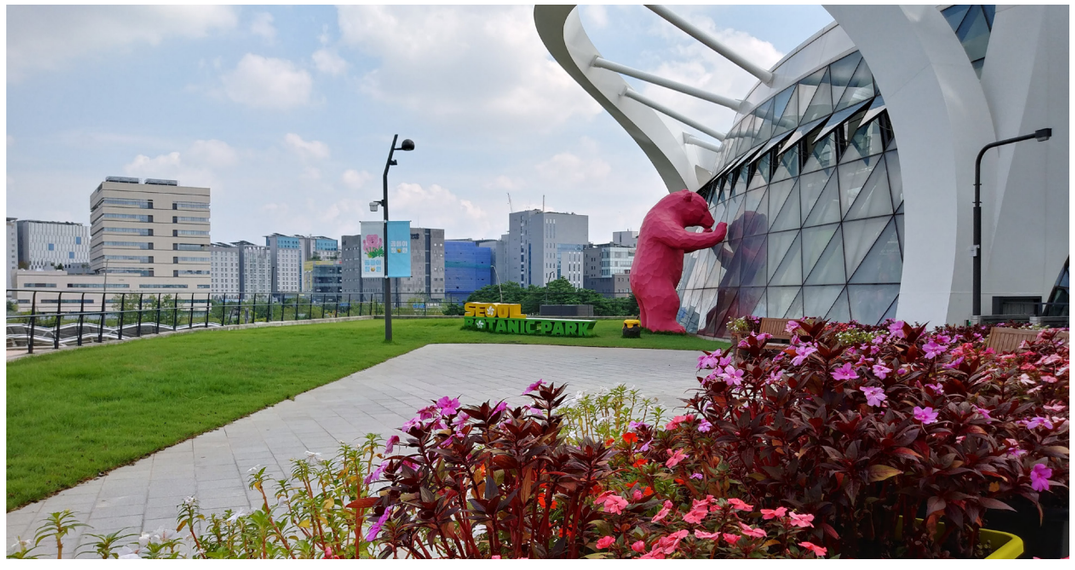
새롭게 떠오르고 있는
라이더 친화적 마곡지구 코스

새롭게 뜨는 마곡지구 주변으로 잘 닦인 자전거도로가 있어 가족과 함께 라이딩하기 좋습니다. 무엇보다도 직선코스가 많고 라이더 친화적으로 도로가 설계되어 안전하고 편리하게 이용할 수 있는 큰 장점이 있습니다.

: 식물원 인근 공원이 많아 볼거리, 즐길 거리가 풍부합니다. 서울식물원을 기본으로 주변에 위치한 수많은 공원(서울식물원 습지생태공원, 서울식물원 호수공원, 서울식물원 웰빙공원, 서울식물원 어울림공원, 궁산근린공원 등)이 있어 자연에서 쉴 수 있는 공간이 많습니다.

주변 상가가 많아 자전거를 통한 접근성이 좋습니다. 서울 식물원 주위로 호텔과 상점, 음식점 등 편의시설이 많아 인프라가 좋습니다.





자전거를 타고 서울식물원에 갈 수도 있습니다. 내부 산책로는 걸어야 하지만 식물원 주변 외부 자전거도로를 이용하면 서울식물원 입구까지 갈 수 있으며, 따릉이 대여소가 식물원 입구에 위치하여 편의성이 높습니다.

서울식물원 호수공원으로 가면 한강 자전거도로로 갈 수 있는 엘리베이터가 설치되어 있어 자전거도로의 연결성이 좋고 이동이 편리합니다. 특히 엘리베이터로 내려가기 전 전망대에서 시원한 강바람과 전망을 구경하면 가슴까지 시원해지는 느낌이 듭니다.

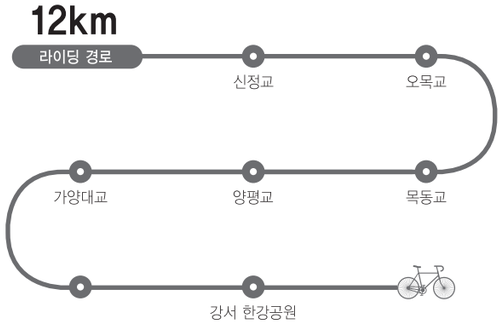


서울식물원 호수공원에서 바라본 풍경



장려상

김 주 희



탁 트인 풍경에 한산함은 덤,
강서 한강공원 코스

강서 한강공원이 목적지인 이 라이딩 코스의 가장 큰 장점 중 하나는 비교적 한산하다는 것입니다.

: 선유도공원이나 여의나루, 반포 쪽에 있는 한강공원은 늘 사람들로 북적거리며 배달을 하러 오는 사람들, 전단지를 나눠주는 사람들 등으로 복잡합니다. 그러나 강서 한강공원은 비밀의 공간인 마냥 자전거를 타다가 쉬러 온 사람들만 조금 있을 뿐입니다. 요즘같이 코로나로 인하여 사회적 거리두기가 절실한 시대에 조금은 마음 놓고 가족들과 함께 여유로운 시간을 보낼 수 있는 곳입니다. 또한 방화대교 방향으로 갈수록 친구들과 연인들끼리 자전거를 타러 온 분들보다는 라이딩 경력이 있는 분들이 더 많아 자전거를 타는데 방해되는 요소가 덜합니다.





탁 트인 풍경을 바라보며 라이딩을 할 수 있다는 점도 매력적입니다.

: 안양천을 옆에 끼고 달리다가 안양천과 한강이 합류하는 합수부에 다다르면 전혀 다른 세상이 펼쳐집니다. 강이 넓어지고 높은 건물들은 저 멀리 가있습니다. 옆에서 차들이 다니지도 않습니다. 방화대교를 가는 방향을 기준으로 오른쪽엔 북한산이 보입니다. 중간중간 의자가 있어서 한강을 바라보며 쉴 수도 있습니다. 라이딩의 매력이 바로 여기에 있다고 생각합니다. 조금만 달려도 평소엔 볼 수 없던 풍경들이 나타납니다. 노래를 들으면서 시원한 바람을 가르며 페달을 밟는 그 기분은 라이딩을 해본 사람들만 압니다. 이 기분을 가족과 함께 나누며 보내는 시간은 굉장히 값질 것입니다.

강서 한강공원은 가족끼리 시간 보내기 딱 좋은 곳입니다.

: 편의점이 있어서 라이딩 후에 허기진 배를 채울 수도 있고, 놀이터도 있어서 아이들이 놀기에도 좋습니다. 넓은 공터에 자전거 거치대, 운동기구, 평상이 있어서 자전거를 두고 시간을 보내기에 딱 알맞습니다. 공원에는 테이블이 달린 의자도 많고 돗자리를 펼 수 있는 공간도 충분합니다. 또한 근처에 강서생태공원이 있어 함께 산책하기에도 좋습니다. 낚시를 즐길 수 있는 스팟도 있으니 가족 피크닉 장소로 전혀 부족함이 없습니다. 해가 지면 강서 한강공원만의 매력을 더욱 볼 수 있습니다. 바로 방화대교 점등입니다. 사진 찍는 사람들 사이에서도 유명한 방화대교 야경을 볼 수 있습니다.





장려상

김 지 연



도시의 낭만,
전세대를 아우르는 용산 코스

함께 달려요

: 소요시간 30분 내외로 녹사평역의 내리막에서 시작해 비교적 평탄한 길로 이어집니다. 난이도가 높지 않아 다양한 세대가 참여할 수 있습니다. 또한 곳곳에 서울자전거 따릉이 대여소가 설치되어 있어, 온 가족이 편리하게 자전거를 이용할 수 있습니다. 도중에 만나는 이촌역앞 철길 건널목은 어른들에게 낭만과 추억을, 아이들에게 신선한 경험을 선물할 것입니다.

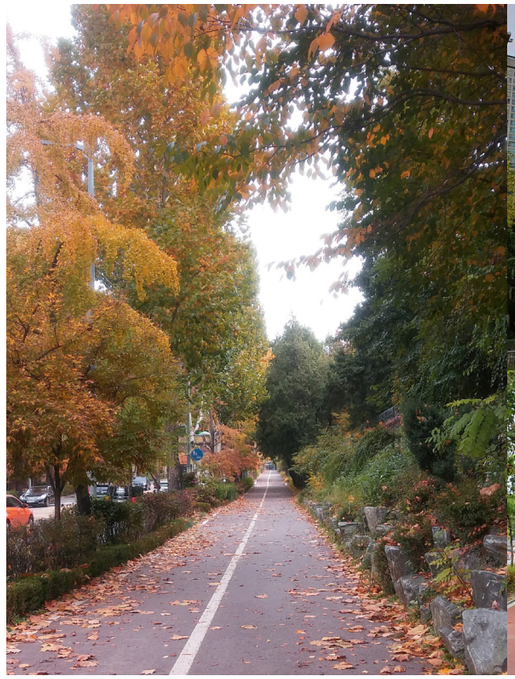


다양하게 배워요

: 취향과 목적에 맞는 배움이 가능한 길입니다. 전쟁기념관, 국립중앙박물관, 국립한글박물관이 위치하고 있어 여러 전시를 관람할 수 있습니다. 또 새롭게 변화할 용산미군기지가 주변에 있는 만큼, 우리 역사에 대해 가족끼리 대화하는 시간을 가져도 좋을 것입니다. 그리고 이촌 한강공원에는 자연학습장과 한강예술공원이 조성되어 있습니다. 가까이에서 생생한 체험 교육이 가능합니다.

더불어 느껴요

: 도시의 활기와 자연의 향기가 동시에 느껴지는 길입니다. 삼각지~용산으로 이어지는 길은 서울의 랜드마크 남산서울타워를 배경으로, 웅장한 건축으로 유명한 아모레퍼시픽 신사옥 등 도시의 멋진 풍경을 감상할 수 있습니다. 이태원로 가을단풍길에서는 울긋불긋 아름답게 물든 가로수 사이를 달리며 영화 속 주인공이 된 듯 한 기분을 만끽합니다. 용산가족공원은 연못과 잔디광장이 어울려 가족이 힐링할 수 있는 싱그러운 공간입니다. 또 이촌 한강공원에서 낮에는 푸른 여유를, 밤에는 한강의 반짝이는 야경을 감상할 수 있습니다.



가을 단풍길





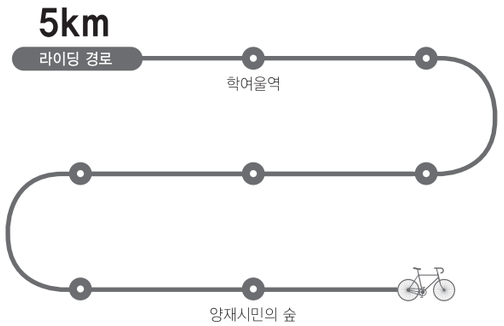
전쟁기념관 부근



용산가족공원

장려상

박 은 기



서울의 봄이 가장 아름답게 피어나는 곳, **양재천 코스**

서울의 봄이 가장 아름답게 피어나는 곳, 양재천의 벚꽃 자전거길을 소개합니다.

: 깨끗한 생태환경이 살아있는 양재천은 자전거를 타고 가족, 연인, 친구들과 라이딩하기에 최적화된 곳입니다. 맑은 공기와 군데군데 있는 생태학습장, 쉼터가 있어 사람들에게 강남 최고의 휴식처이기도 하죠.

양재천을 따라 양재시민의 숲에 도착하면 시원한 숲속 쉼터에서 싱그런 공기와 함께 음료도 한 잔 마시면서 그동안 쌓였던 스트레스를 해소할 수 있습니다. 특히 벚꽃이 만발하는 봄, 이곳에서 라이딩을 하면 쏟아지는 꽃비를 맞으며 라이딩할 수 있고, 솜사탕 같은 아름다운 벚꽃을 감상하며 달릴 수 있답니다.







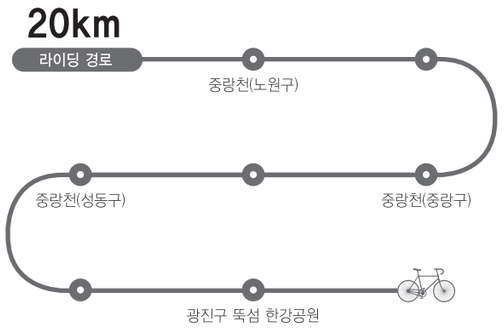


벚꽃이 만발하는 봄에는
꽃비를 맞으며 라이딩 할 수 있다



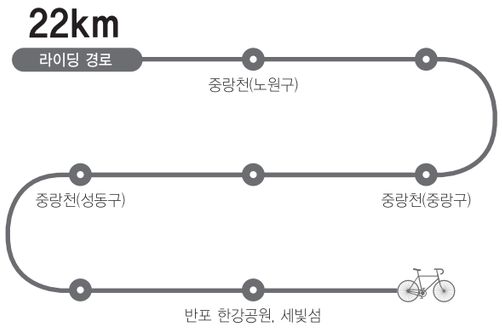
장려상

박 인 영



주요 스팟

- 중랑천길 (장미축제, 하늘, 돌다리길),
- 세빛섬 (편의점 즉석라면),
- 뚝섬 한강공원 (잠실타워, 올림픽공원),
- 한양대 살곶이다리



4계절 4색 매력, **중랑천 코스**

남녀노소, 나이불문, 모든 연령대가 안전하고 쉽게 자전거를 탈 수 있는 평지 길입니다. 자전거 운동 뿐만 아니라 강을 따라 가는 길과 풍경을 감상하면서 갈 수 있는 길입니다. 자전거 동호회, 빠른 속도를 이용하는 자전거인들이 많이 없는 구간이라 안전하게 이용할 수 있는 길입니다.

: 중간중간 휴식공간, 매점, 화장실이 비치되어 있어 이용할 수 있습니다. 따릉이나 대여 자전거를 이용해서 왕복으로 이동하기에 충분한 거리입니다. 자전거를 타다가 중간에 자전거 도로를 빠져나올 수 있는 길, 다리, 신호등이 곳곳에 있어 이동성이 좋습니다. 자전거 길 폭이 넓어 안전하며 자전거를 배우기에 적합한 장소가 중간중간 있습니다. 평일이나 주말, 아침 또는 저녁에 언제 타도 무방할 정도로 안전합니다.

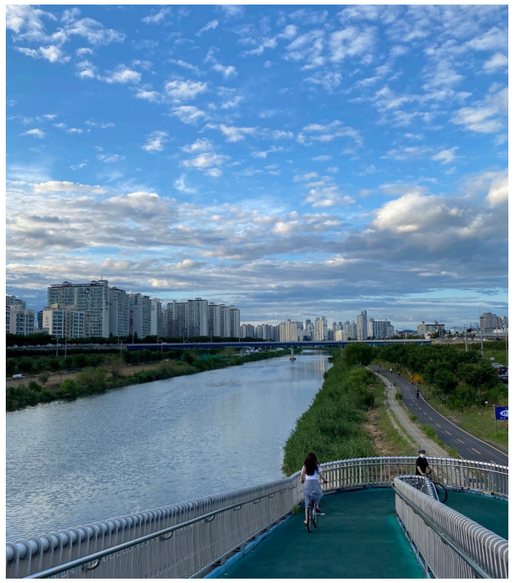




실제로 로드 자전거로 여러 자전거길을 이용해본 결과 가장 안전한 코스 중 하나로 가족단위나 연인끼리 같이 타도 될 폭을 가지고 있습니다. 빠르게 속도를 내서 자전거를 타는 분들이 많이 없는 편이라 어린아이도 자전거를 타고 다녀도 안전하다고 볼 수 있습니다. 화장실, 쉼공간이 중간중간 있어 쉬고 갈 수 있다는 점도 편리하고 무엇보다도 사계절 모두 다녀본 결과 계절마다 풍경이 예술입니다.







장려상

오 창 균



어디서 시작해도 한강 한 바퀴,
서울 옷걸이 코스

서울 대부분의 자전거길은 모두 한강으로부터 연결되어 있습니다. 한강으로 시작된 자전거길은 물줄기를 따라 경기도 외곽(경기도 고양시, 김포시, 부천시, 광명시, 과천시, 성남시, 하남시, 남양주시, 구리시, 의정부시 등) 여러 곳으로 갈 수 있는 장점이 있습니다. 때문에 라이딩 중 휴식공간, 맛집, 카페, 공터, 주차장 등 가족과 함께 라이딩하기에 더없이 편리합니다.

뚝섬 한강공원부터 서울숲, 반포대교, 세빛섬, 잠실철교, 뚝섬 한강공원으로 이어지는 이 코스는, 어디서 시작을 하든 한 바퀴를 돌게 됩니다. 지도를 살펴보면 옷걸이의 모양과 비슷하다고 하여, 자전거 매니아 층에서는 옷걸이 코스라고 불립니다.





시원한 강바람과 함께 한강을 따라 쭉 가다 보면 어느새 한 바퀴를 돌게 됩니다. 달리는 길에 서울숲, 세빛섬 등 주요 스팟이 나오고, 한강시민공원은 중간중간 화장실, 편의점이 있습니다. 강을 바라보며 먹는 편의점 즉석라면과 탄산음료도 정말 맛있고, 가족과 함께 건강한 취미를 즐기며, 좋은 추억을 만들 수 있습니다. 해가 질 때 노을을 배경으로 사진을 찍어볼 것을 추천합니다.

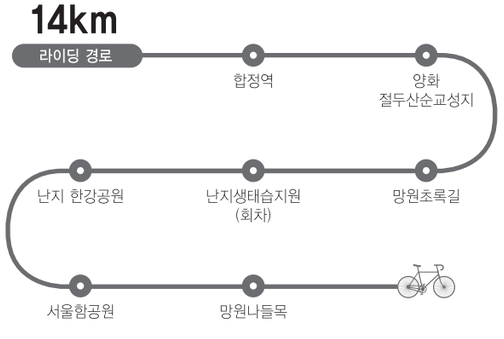


한강의 멋진 노을



장려상

은 현 철



어린이도 따릉이도 거뜬한 **가족친화 라이딩 코스**

어린 자녀나 체력이 약한 성인도 쉽게 떠날 수 있고 서울자전거 따릉이로도 충분히 즐길 수 있는 가족 친화적인 코스입니다. 잠실, 흑석, 잠수교 등 한강 남단 자전거도로 대비 심한 언덕이 없이 평지 코스로 이어져 부담 없이 즐기기 좋습니다.

아주 여유 있는 속도(시속 12Km)로도 1시간여만 소요되어 남녀노소 온 가족이 다같이 즐기기에 적당하고 자전거에 많이 익숙하지 않은 커플 데이트나 10세 미만의 어린 자녀도 이용하기에 충분합니다.

무엇보다도 서울자전거 따릉이나 한강공원 곳곳에서 쉽게 자전거 대여소를 접할 수 있고 지루할 틈이 없는 각양각색의 주요 스팟을 만나볼 수 있습니다. 자녀와 함께 라이딩을 하다 보면 라이딩만으로는 지치기 쉬우나 코스 중간중간에 다양한 볼거리, 즐길 거리, 체험거리가 너무 많아 온 가족의 나들이 코스로 손색이 없습니다.





당산철교를 배경으로
온 가족이 함께하는 행복한 순간

적정 수준의 이용객으로 사고 위험도 낮고, 도심지와 연결 용이성이 높아 어디서든 출발하기 좋습니다. 특히 서울 서북부의 지리적 특성상 성인 고속 라이더의 이용객이 상대적으로 적은 코스로 어린 자녀 및 자전거 초보 라이더의 사고 위험도가 낮아 안전성이 높은 곳이기도 합니다. 나들목이 많이 있어 힘들 경우 언제든 코스를 종료하고 한강변을 따라 형성된 6호선 등을 이용하여 지하철로 쉽게 이동이 가능합니다.

주요 스팟

- 망원초록길의 나무데크에서 즐기는 가을 코스모스 풍경
- 난지생태습지원에서의 현장 식물들을 접하는 생생한 자녀 현장 체험 학습
- 자전거공원의 언덕 및 경사 주행 코스에서 즐기는 스릴감, 짜릿함
- 서울함공원에서 느끼는 우리군의 위대한 준비태세 및 웅장함
- 절두산순교성지에서 느끼는 '병인박해' 당시의 우리의 역사 교육
- 한강뷰의 최고컷으로 여겨지는 국회의사당-여의도-밤섬뷰 감상
- 남부 수종 시험식재구역에서 느껴지는 소중함, 아름다움, 자연보호의식
- 지나가는 석양에 비친 당산철교 전철을 바라보며 느껴지는 운치
- 월드컵대교 인근에서 바라보는 가을 석양 및 한강의 여유로움
- 난지 한강공원 대그네를 타며 느껴지는 자연의 아름다움 감상 및 휴식



난지 한강공원 대그네



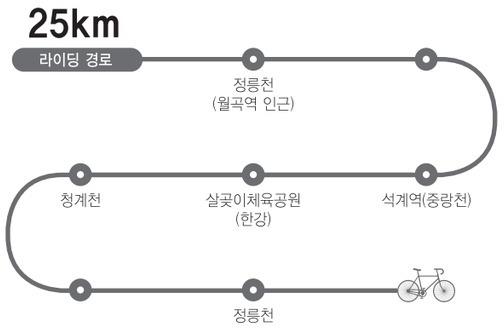
코스모스가 가득한 망원초록길 데크



짜릿함과 스릴감 만끽할 수 있는 난지자전거공원 라이딩 코스

장려상

이 정 주



달리며 배우는 **자연 공부**

가족들이 함께 할 만한 평이한 코스

: 총 거리가 25km 정도이며, 2~3시간 내 완주가 가능하고 전체 코스의 약 95% 이상이 자전거 전용도로로 구성되어 있어 안전한 자전거길 이용이 가능합니다. 월곡역-석계역까지 일부 구간 자전거 전용도로가 아닌 곳은 필요시 제외하고 석계~정릉천 구간으로 설정하면 거의 100% 자전거 전용도로로만 이용도 가능합니다.

자녀가 초등학교 저학년이라도 완주가 어렵지 않도록 오르막 구간이 거의 없고, 왕복코스가 아닌 순환코스로 지루하지 않게 즐길 수 있습니다.



자전거길을 이용하며 다양한 자연·문화적인 체험

: 정릉천~중랑천~청계천~한강까지 다양한 하천이 한강에서 만나는 과정을 직접 눈으로 보며 느낄 수 있고, 하천에서 다양한 식물과 꽃, 철새들까지 접할 수 있는 공간입니다. 중랑천 구간(장안교~장평교 사이)에서는 서울시가 운영하는 텃밭에서 키우는 다양한 작물까지 경험이 가능합니다. 군자교 이후의 장미정원, 봄에 즐길 수 있는 장안벚꽃길, 태릉의 월릉교~이화교 구간의 장미축제는 계절에 따라 덤으로 얻을 수 있는 즐거움이기도 합니다.

자전거가 익숙하지 않은 아이들이라면 자전거 안전교육장이 여러 군데 마련되어 있어 활용도 가능합니다. (월릉교~이화교사이, 겸재교~장안교사이, 마장IC아래 총 3곳)

자전거길을 살짝 벗어나면 군자교 인근 '서울중랑물재생센타'나 청계천 인근 '청계천 박물관', '홍릉수목원', '세종대왕기념관'을 경험하는 것도 가능합니다. 물재생센터를 통해 우리가 사용하고 흘려보내는 물들이 어떻게 정화되고 다시 자연으로 보내지는가를 배울 수 있고, 청계천 박물관을 통해서 우리 서울의 옛 모습들을 경험하는 것도 가능합니다. 코스를 마치고 마장동에서 한우를 즐겨보는 즐거움도 있습니다.

코스 인근의 다양한 지하철을 통해서 쉽게 연결되어 이용 가능

: 코스 인근에 다양한 지하철역들이 있어 주말에는 자신의 자전거를 활용하여 쉽게 이용이 가능하고, 자전거가 없더라도 서울시 '따릉이'를 통해서도 손쉽게 이용이 가능합니다. (1호선 : 석계, 2호선 : 한양대입구, 신답, 용답, 용두, 3호선 : 옥수, 5호선 : 장한평, 마장, 6호선 : 월곡, 상월곡, 돌곶이, 석계, 태릉입구, 고려대역, 7호선 : 태릉입구, 경의중앙선 : 중랑, 응봉, 옥수)



국립산림과학원 입구


중랑천에서 여유롭게 놀고 있는 철새들


중랑천 자전거길 옆에서 자라고 있는 배추

장려상

장 예 준



길 따라 어느 곳이든 **한 폭의 그림**

자전거라이딩은 길고 오래 하는 것도 좋지만 가족과 함께 한다는 것은 '함께' 땀을 흘리며 좋은 경치를 공유하기 위함입니다. 저 역시 좋은 자전거를 타고 있지만 굳이 가족과 함께 외부로 나가는 경우는 일반 자전거를 사용해서 서로 속도를 맞추며 다니게 됩니다.

또한 중간중간 사진도 찍고 또 앉아서 쉬기도 하고요. 어떤 목적지를 향해 가는 것도 좋지만, 아이들과 함께 하는 좋은 시간에 나들이와 더불어 라이딩을 한다면 정말 뿌듯한 라이딩, 온 가족이 함께 즐거운 라이딩 나들이가 될 수 있을 것입니다.



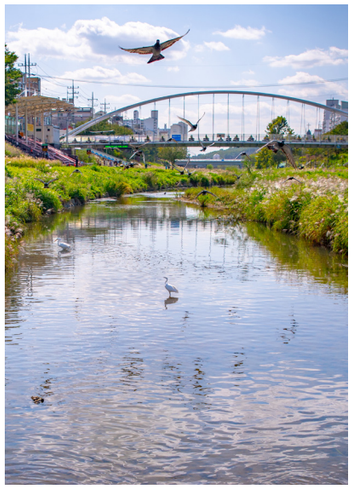


새절역 무지개 다리

은평구에는 좋은 자전거길이 있습니다. 한강도 그다지 멀지 않죠. 힘들면 자전거를 끌고 걷기에도 좋은 길입니다. 바로 '불광천 길'인데 자전거길과 인도를 잘 정비해 놓았습니다. 자연스럽게 조성된 하천과 풀숲, 그리고 새들이 있어서 도심 속 라이딩임에도 편안한 좋은 여행을 하는 듯합니다. 특히 이곳은 벚꽃이 정말 멋진 하천길입니다. 올해는 아쉽게도 봄은 지나쳤지만 이곳에서의 벚꽃길은 대단합니다.

노을공원에서 본 아름다운 노을





불광천 풍경

하천을 따라 라이딩을 하다 보면 한강과 성산대교가 보입니다. 한강에 다다를수록 반짝이는 한강, 그리고 성산대교, 월드컵대교가 눈에 들어오면서 멋진 경관을 볼 수 있습니다. 갈림길에서 우측으로 라이딩을 이어가면 한숨 돌리면서 쉴 수 있는 한강 뷰의 공원이 있습니다.
길 따라 어느 곳이든 한 폭의 그림 같은 곳들입니다. 중간중간 오두막과 벤치들이 조성되어 있어 자전거를 세워







위로부터

한강의 풍경을 바라보며
잠시 쉴 수 있는 벤치

노을공원의 숨은 명소
메타세콰이어 길

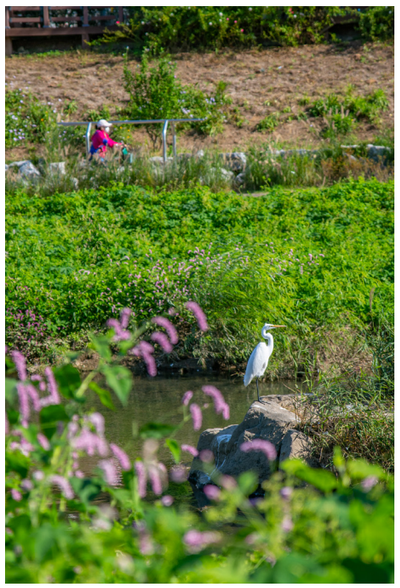
한강 합류지점

두고 한강 바람을 느끼면서 잠시 쉬어가는 시간을 가져도 좋습니다. 가까운 편의점이 있다는 건 아이들이 있다면 참새 방앗간이 되겠죠?

우측에 난지캠프장을 지나면 노을공원으로 이어지는 작은 터널이 있습니다. 자전거를 끌고 터널을 지나면 노을공원으로 이어지는 계단 입구를 볼 수 있습니다. 자전거를 놓고 갈 수 있다면 계단을 올라 멋진 풍경을 누릴 수 있습니다. '노을공원'은 이름처럼 노을이 정말 멋진 곳이니 시간이 맞으시다면 한 번쯤 노을공원에 올라서 보시면 좋을 것 같습니다. 노을공원은 평일 자전거로 오를 수 있긴 하지만 언덕이 가파른 곳이라 아이들이 오르기는 어렵습니다. 중고등학생이면 가능하죠.

노을공원 계단 입구에서 오른쪽 길로 라이딩을 이어갑니다. 어렵지 않은 길입니다. 아는 사람은 알지만 대부분 모르는 명소를 보게 되실 거예요. 메타세콰이어길입니다. 이곳은 나름 사진 찍기 명소이기도 합니다. 이곳에서도 간식을 먹으며 쉬면 좋습니다. 자전거에서 내려, 가족들과 함께 걷기를 추천합니다. 길이 끝나면 월드컵경기장 또는 월드컵공원, 원하는 방향으로 라이딩을 하시면 됩니다. 월드컵공원과 호수에서 산책, 그리고 수산물 시장에서 쇼핑.

배도 채우고, 땀도 흘리고, 가족들과 의미 있는 시간이 되었다면 다시 불광천 길로 합류 후 멋진 북한산을 보며 집으로 갑니다. 라이딩길은 길지 않지만 짧지도 않습니다. 위험한 길도 아니면서, 대부분 평지입니다. 한강이 주는 편안함과 잘 조성된 길, 그리고 어우러진 자연에서 가족들과 최고의 라이딩 나들이가 될 것입니다.





2020 서울자전거길 공모전

가족과 떠나기 좋은 서울자전거길

발행일 2020년 10월
발행처 서울특별시건강가정지원센터
주소 서울특별시 중구 소파로4길 6
전화 02-318-8169
홈페이지 www.familyseoul.or.kr

※ 본 자료집의 저작권은 서울특별시건강가정지원센터에 있습니다. 무단 전재 및 복제를 금합니다..