스위스가 품은 자연을 더욱 아찔하게 만나는 여름 액티비티 10 가지.

올 여름 스릴 넘치는 스위스 여행법

패러글라이딩, 번지점프, 캐녀닝, 암벽타기같은 스릴넘치는 레포츠부터
숲속 모험, 펀 바이크, 구름다리 건너기같은 재미 위주의 레포츠까지
스위스에서 더 특별한 여름 스키와 웨이크보드, 리프트 수상스키까지
로컬들도 친구들, 가족들과 함께 나서는 스위스 자연 속 액티비티
자연의 품으로 돌아가 짜릿하면서도 감동적인 순간 만날 수 있어

스위스정부관광청은 2017 년, '다시, 자연의 품으로(Back to Nature)'라는 주제로 스위스를 소개하고 있다. 스위스가 품은 자연을 더욱 뜨겁고 아찔하게 만날 수 있는 여름이다. 관광객은 물론 로컬들도 여름이면 짐을 꾸려 친구들, 가족들과 함께 나서는 액티비티들은 스위스의 자연에 깊숙이 몸을 담그고 때로는 짜릿하고 때로는 감동적으로 태고의 신비를 체험할 수 있게 해준다. 올 여름, 겉할기식 투어보다 알프스 자연을 온 몸으로 체험해보는 여행을 떠나보자. 다시, 자연의 품으로 돌아가 짜릿하면서도 감동적인 순간을 만날 수 있는 스위스 여름 액티비티 열 가지를 소개한다.

1. 패러글라이딩(Paragliding)
하늘을 날으며 알프스의 진면목을 발견해 보자. 패러글라이딩은 생각보다 훨씬 더 쉽다. 잠깐의 교육만 받으면 전문 강사와 함께 두 명이 같이 패러글라이딩을 타게 되는 텐덤(Tendem) 패러글라이딩이기 때문에 더욱 안전하다. 두 명이 같이 패러글라이딩을 매고, 언덕을 달려 내려가다보면 어느샌가 공중에 부양해 있는 스스로를 발견하게 된다. 발치 아래로 기막힌 알프스의 풍경이 펼쳐지고, 전문 파일럿은 하늘 위에서 독수리처럼 원을 그리며 패러글라이딩의 진수를 선보인다.

유네스코 세계유산으로 지정된 알레취(Aletsch) 빙하와 숲이 내려다보이는 파노라마를 즐길 수 있는 피쉬(Fiesch)-에기스호른(Eggishorn) 구간은 스위스 최고의 패러글라이딩 코스라 해도 과언이 아니다.

체르마트(Zermatt)에서는 마테호른(Matterhorn)이 우뚝 솟아 있는 알프스를 새처럼 날며 알프스 깊은 곳에 서식하는 야생동물을 볼 수 있는 행운도 만날 수 있다.

007 산으로 유명한 쉴트호른(Schilthorn) 정상에서 쉴트호른 정상으로 향하는 케이블카가 출발하는 슈테헬베르그(Stechelberg)까지 날아 내리는 코스에서도 융프라우(Jungfrau) 지역의 웅장한 알프스와 계곡의 풍경을 감상할 수 있다.

호수가 많은 루체른(Luzern) 지역 곳곳에서도 패러글라이딩을 즐길 수 있는데, 슈토오스(Stoos) 산 정상에서 출발해알프스 전원지대의 매혹적인 풍경을 감상하며 루체른 호수 위를 날아 호숫가 마을 브룬넨(Brunnen)에 착륙하는 코스도 아름답다. 필라투스(Pilatus) 산에서 출발해 루체른 지역의 호수와 알프스를 비롯해 루체른 구시까지 내려다보며 크리엔스(Kriens)의 케이블카 정류장에 착륙하는 코스도 훌륭하다. 리기(Rigi) 산에서 날아올라 루체른 호수 혹은 추크(Zug) 호수 위를 비행하다가 아르트 골다우(Arth Goldau)에 착륙하는 코스에서는 전형적인 스위스의 목가적 풍경을 즐길 수 있다.

2. 구름다리(Suspension Bridge) 건너기
다리 건너기가 무슨 액티비티인가 싶겠지만, 모르는 소리다. '현수교'라고도 불리는 알프스 공중에 떠 있는 구름다리는 하이킹이나 교통편을 이용해서는 결코 볼 수 없는 알프스의 가장 깊숙한 내면을 엿볼

Switzerland Tourism
13Fl.,Dongbu Dadong Bldg.,Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.

수 있는 특별한 체험을 선사한다. 해발고도 3000m 가 넘는 높이에서 흔들림이 느껴지는 100m 가 넘는 길이의 구름다리를 건너는 일은 결코 쉽지만은 않은 일이다. 하지만, 한 걸음 한 걸음 나아가다 보면 알프스의 숨은 비경을 짜릿하게 감상할 수 있다. 고소공포증이 있다면 처음부터 포기하는 게 좋다.

티틀리스(Titlis)에는 클리프 워크(Cliff Walk)라는 구름다리가 있다. 해발고도 3,041m 위에 설치된 다리로, 유럽에서 가장 높은 현수교다. 티틀리스 산등성이에서도 500m 나 떨어진 공중에 설치되어 있는 티틀리스 클리프 워크는 150 개의 스릴 넘치는 스텝으로 이루어져 있다. 다리를 건너다 보면, 티틀리스 산 깎아지른 벼랑 밑으로 펼쳐진 빙하가 한 눈에 들어온다.

알레취 빙하를 가로지르는 벨알프(Belalp)-리더알프(Riederalp) 현수교는 스위스의 남단, 발레(Valais) 주에 있는 유네스코 세계유산으로 지정된 알레취빙하(Aletschgletscher) 지대의 작은 알프스 마을, 벨알프(Belalp)와 리더알프(Riederalp)를 연결하는 다리다. 현수교를 건너며 유네스코 세계유산으로 지정된 알레취 빙하의 신비를 가까이서 짜릿하게 체험할 수 있다.

체르마트(Zermatt)에는 오는 7 월말에서 8 월 초 사이, 세계에서 가장 긴 구름다리가 2010 년부터 이어진 긴 공사 끝에 오픈한다. 유로파베그(Europaweg)라는 현수교로, 그래헨(Grächen)과 체르마트(Zermatt)를 연결해, 하이킹이 더욱 편리해질 전망이다. 이 구간은 스위스에서도 가장 아름다운 파노라마 하이킹 구간으로 유명하다. 총 490m 길이에 80cm 너비의 구름다리는 가장 높은 지점은 75m 상공이다.

3. 암벽타기

비아 페라따(Via Ferrata)라고 불리는 암벽타기는 스위스의 알프스를 자신의 몸에 밀착해 체험해 볼 수 있는 액티비티다. 강심장이 아니면 포기하는 게 좋다. 중급 정도의 난이도 코스이지만, 절벽에 설치된 로프 하나에 몸을 의지해 알프스 산을 올라야 하기 때문에 아드레날린이 치솟는 스릴감이 짜릿하다.

티틀리스(Titilis) 산의 베르그하우스 요흐파스(Berghaus Jochpass)에서 시작하는 코스는 그라우슈톡(Graustock) 정상까지 향한다. 중간 중간 어려운 지점도 등장한다. 해발고도 2,662m 정상에 서면 그라우슈톡의 700m 아래의 절벽과 엥겔베르그(Engelberg) 계곡, 티틀리스(Titlis)의 파노라마가 펼쳐진다.

체르마트(Zermatt)에서는 38 개의 4000 미터급 알프스 봉우리 한가운데서 암벽타기를 즐길 수 있다. 심지어는 마테호른(Matterhorn)을 오를 수도 있다. 초급과 중급으로 나뉘어진 비아 페라따 코스가 세 곳에 설치되어 있어 전문 가이드와 함께 안전하게 알프스를 체험할 수 있다. 비아 페라따가 아닌 전문가와 함께 클라이밍 장비를 제대로 갖추고 암벽을 탈 수도 있다.

4. 번지점프

스릴 넘치는 액티비티를 원한다면 티치노(Ticino)로 향해보자. 한 설문에 따르면, 영화사에서 길이 남을 최고의 스턴트 장면이 촬영된 곳에서 번지 점프를 체험할 수 있다. 바로 007 골든 아이(Golden Eye)에서 제임스 본드분을 맡은 피어스 브로스넌이 뛰어내린 220m 의 베르짜스카 댐이 그 주인공이다. 220m 를 떨어지는데 소요되는 시간은 단 7.5 초에 불과하지만, 그 무엇과도 바꿀 수 없는 스릴을 선사한다. 380m 너비, 220m 높이의 거대한 댐의 원칭은 콘트라(Contra)로, 스위스에서 네 번째로 높은 댐이다. 해발고도 470m 에 위치한 베르짜스카 계곡 끝자락에 있어, 정겨운 계곡 풍경을 보여준다.

Switzerland Tourism
13Fl.,Dongbu Dadong Bldg.,Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.

너무 과하지 않은 선에서 미니 점프에 도전해 보고 싶다면 티틀리스(Titlis)를 찾아보자. 티틀리스의 중간역, 트륍제(Trübsee) 호수에 마련된 어드벤쳐 파크(Adventure Park)에서는 "백점프(BagJump)"라는 액티비티를 선보이고 있다. 3, 4, 6m 의 점프대에서 로프 없이 자유 점프를 하는데, 바닥에는 대형 에어백이 설치되어 있어 안전하다. 가이드가 안전하고 친절하게 안내해 준다. 게다 2017 년에는 이용료가 무료다.

필라투스(Pilatus) 산, 프래크뮌테그(Fräkmüntegg)에 위치한 로프 파크(Rope Park)에는 "파워팬(Powerfan)"이라는 점프 시설이 갖춰져 있다. 6mm 두께의 밧줄을 몸에 묶고 20m 상공에서 자유 낙하를 하게 되는데, 착륙 직전에 로프에 브레이크가 걸리며 안전하게 착륙하게 설계되어 있다.

5. 캐녀닝(Canyoning)

우리 나라에는 집라인으로 더 잘 알려져 있지만, 스위스에서는 '캐녀닝'으로 더 많이 불리는 스포츠는 알프스의 험난한 계곡을 속속들이 탐험할 수 있는 최고의 방법이다. 특히, 유네스코 문화유산으로 지정된 알레취(Aletch) 빙하에서 녹아내린 물이 형성한 계곡을 캐녀닝으로 탐험하는 것은 스위스의 가장 깊은 속살을 체험하는 것이라 해도 과언이 아니다. 마싸(Massa) 계곡은 알레취 빙하가 녹은 물이 만들어낸 6.5km 길이의 긴 계곡으로 짜릿한 캐녀닝을 맛볼 수 있는 곳이다. 특히 저수지 댐이 근접해 있어 캐녀닝이 더욱 안전한 곳이기도 하다. 알레취 빙하가 있는 발레주(Valais) 주의 작은 알프스 마을, 블라텐(Blatten)에서 마싸 계곡 캐녀닝에 도전할 수 있다. 계곡 입구에는 약 36m 높이의 게비뎀(Gebidem) 댐이 있는데, 1960 년대에 친환경 수력발전을 위해 지어진 것이다. 약 1 만 1 천여년 전 마지막 빙하시대의 알레치 빙하가 만들어낸 웅장한 바위 절벽을 오를 수 있다. 마싸 계곡 캐녀닝의 하이라이트는 8m 아래의 물웅덩이로 수직점프하는 구간과 30 미터를 로프로 하강하는 구간이다.

사스페(Saas-Fee)에서는 알파인 계곡(Gorge Alpine)이라는 액티비티가 인기다. 물에는 들어가지 않는 캐녀닝이다. 전문 산악 가이드를 따라 사스페 골짜기부터 사스 그룬트(Saas-Grund)까지 험한 계곡을 따라가는 모험이다. 구름다리, 사다리, 철재 로프가 나타나고, 집라인과 케이블 모험도 이어진다.

6. 워터 스포츠

스위스에서 서핑을? 바다가 없는 스위스에서 서핑이라니. 말도 안되는 소리라 생각할지 모른다. 천만의 말씀이다. 잔잔한 호수 위에서 스릴 넘치는 서핑을 할 수 있다. 바로, 보트를 이용해서 만들어 내는 물살을 이용하는 방식이다. 이것을 웨이크서프(Wakesurf) 라 부른다. 바다에서의 서핑보다 시시하지 않겠느냐고 물으신다면, 역시 천만의 말씀이다. 스위스 호수 주변, 특히 레만(Léman) 호수 주변으로는 알프스 봉우리와 초록 들판, 그리고 유네스코 문화유산으로 지정된 포도밭이 펼쳐진다. 이 기막힌 풍경 속에서 보트가 만들어내는 세찬 물결을 따라 스릴 넘치는 서핑을 즐길 수 있다.

산정호수에서 수상스키도 탈 수 있다. 체르마트의 산정호수, 샬리제(Schalisee)는 체르마트 아랫마을, 태쉬(Täsch)에 있는 계곡에 위치해 있다. 해발고도 1,428m 에 자리한 호수는 낙엽송과 풀밭으로 둘러쌓여 있는데, 체르마트 주민들이 가족단위로 찾는 곳이기도 하다. 이 곳에서는 보트에 끌려가며 타는 수상스키가 아니라, 스키 리프트처럼 케이블 로프에 매달려 수상스키를 탈 수 있다. 109m 나 되는 길이의 수상스키 리프트가 설치되어 있어 수상스키, 웨이크보드를 즐길 수 있다.

7. 자전거

스위스 전역에는 잘 설계된 자전거 루트가 펼쳐져 있다. 일반 자전거는 물론, 산악 자전거 코스도 잘 정비되어 있기 때문에 누구나 한 번쯤 즐겨볼만 하다.

체르마트(Zermatt)는 가히 산악 자전거의 천국이다. 100km 나 되는 산악 자전거 전용 루트가 곳곳에 뻗어 있다. 해발고도 1400m 와 3100m 사이에 펼쳐진 산악 자전거 구간에서는 마테호른(Matterhorn)이 솟아있는 알프스 파노라마와 산정 호수가 펼쳐진 풍경 속을 달릴 수 있다. 수넥가(Sunnega), 고르너그라트(Gornergrat), 슈바르츠제(Schwarzsee)에서 본격적인 산악 자전거 루트가 시작되는데, 케이블카나 산악철도로 산악 자전거 수송도 가능해 편리하다. 체르마트에는 자전거족들을 위한 호텔도 많은데, 이들은 자전거를 정비하거나 보관할 수 있는 시설과 서비스를 제공하고 있다.

알레취(Aletsch) 빙하 루트는 유네스코 세계유산으로 선정된 유럽 최대의 빙하, 알레취(Aletsch) 빙하의 신비로운 기운을 느끼며 산악 자전거를 즐길 수 있는 루트다. 베트머알프(Bettmeralp)에서 시작해 알레취 빙하의 절경을 보여주며 정겨운 산악 마을인 리더알프(Riederalp)까지 그 여정을 이어가는 루트에서는 론느(Rhone) 계곡과 발레(Valais) 주의 알프스 봉우리와 마르옐제(Marjelsee)같은 산정호수가 절경을 이루는 파노라마를 벗삼아 자전거 투어에 나설 수 있다.

유네스코 문화유산으로 등록된 수도원과 부속도서관으로 유명한 도시, 생갈렌(St. Gallen)에서는 자전거를 타고 옛 라인강을 따라 라이넥(Rheineck)까지 이어지는 루트가 유명하다. 중간의 호숫가 마을 로르샤흐(Rorschach)에서는 1924 년부터 이어져 내려오는 목욕장, '바드휘테(Badhütte)'가 호수에서 잠시 수영이나 하고 가라고 손짓을 한다. 이어지는 마을, 알텐라인(Altenrhein)은스위스에 유일하게 존재하는 훈터바써(Hundertwasser)의 건축물을 감상할 수 있는 곳으로, 알텐라인 장터인 마르크할레(Markhalle)가 인상적이다. 종착점인 라이넥에서는 그림같은 구시가지와 다채로운 미식 체험을 즐길 수 있다.

베른(Bern)에서는 무료로 자전거, 이바이크, 스쿠터, 스케이트보드를 대여할 수 있는 베른롤트(Bern rolt)라는 서비스가 운영되고 있다. 여권과 보증금 CHF 20 을 맡기면 원하는 것을 무료로 대여할 수 있다.

취리히(Zurich)에서는 '쥐리 롤트(Züri rollt)'라는 무료 자전거 대여 서비스를 이용할 수 있다. 자전거를 한 대 빌려, 두 바퀴로 취리히 구시가지 곳곳을 둘러보기 좋다. 도시형 자전거나 이바이크, 어린이 자전거 등 다양한 자전거를 무료로 대여할 수 있는데, 여권과 CHF 20 의 보증금을 대여소에 맡기면 된다.

8. 펀바이크(Fun Bike)

일반 자전거보다 특별하고 재미있게 한 구간 정도만 자전거를 타고 싶다면 "펀 바이크"를 타보아도 좋다. 페달을 밟지 않아도 되는 자전거로, 방향과 브레이크만 조절하면 된다. 지역마다 다른 이름이 붙어 있는데, 티틀리스(Titlis)에서는 "트로티 바이크(Trotti Bike)"라는 이름의 펀바이크를 대여할 수 있다. 3.5km 의 트레일을 따라 내리막길을 내려가며 숲을 지나 초원과 호수의 풍경을 달릴 수 있다. 체르마트(Zermatt)에서는 킥바이크(Kickbike)라는 이름의 자전거를 탈 수 있다. 수넥가(Sunnegga)에서 체르마트 마을까지 내리막길을 달리며 마테호른(Matterhorn)이 있는 웅장하면서도 정겨운 알프스 풍경을 만끽할 수 있다.

9. 숲속 모험

알프스를 산악교통편으로 단순하게 돌아보기보다는 온 몸으로 체험해 볼 수 있는 방법이 있다. 바로, 산속에 마련된 숲속 모험 시설을 이용해 보는 것이다.
루체른(Luzern) 근교에 있는 필라투스(Pilatus) 산, 프래크뮌테그(Fräkmüntegg)에는 스위스에서 가장 긴 터보건(Toboggan)이 있다. 터보건은 스테인리스 스틸로 만들어진 미끄럼틀 구조물을 썰매같은 도구를 타고 속도감있게 내려오는 액티비티로, 필라투스 정상 바로 아래에서 이 터보건을 체험할 수 있다. 1,350m 의 터보건 슬라이드는 수많은 트위스트와 회전, 터널을 지나며 스릴 넘치는 재미를 선사한다. 터보건 아래까지 내려가면 리프트를 타고 다시 꼭대기로 올라갈 수 있어 몇번이고 편리하게 터보건을 탈 수 있다. 프래크뮌테그에는 “로프 파크(Rope Park)”라는 숲속 모험 공간도 마련되어 있다. 집라인을 비롯해, 나무 타기 등 다양한 시설과 투어가 안전하게 설치, 운영되고 있다.

체르마트(Zermatt) 마테호른 글래시어 파라다이스(Matterhorn Glacier Paradise)에는 “포레스트 펀 파크(Forest Fun Park)”가 마련되어 있다. 가족단위로 많이 찾는 공간이다. 다양한 시설을 이용해 나무 꼭대기, 흔들다리, 로프, 집라인에 올라 스릴있는 모험을 즐길 수 있다. 다양한 난이도의 시설이 마련되어 있고, 총 95 개의 다리와 31 개의 집라인이 설치되어 있다.

사스페(Saas-Fee)에도 터보건, 페블리츠(Feeblitz)가 마련되어 있다. 알프스에서 가장 가파른 터보건 리프트를 타고 시작점에 올라 시속 40km 로 미끄러져 내리게 된다.

10. 여름 스키
여름 휴가 동안 좀 더 특별하고 액티브한 시간을 보내기 원한다면 체르마트(Zermatt)에서 여름 빙하 스키에 도전해 볼만 하다. 21km 에 달하는 스위스 테오둘(Theodul) 빙하 위에 펼쳐진 마테호른 글라시어 파라다이스(Matterhorn Glacier Paradise) 스키장이 있어, 한 여름에도 스키를 탈 수 있다. 프리스타일을 위한 스노우파크도 마련되어 있어 유럽 전역과 아시아에서도 알파인 스키 국가 대표팀들이 전지훈련을 오는 곳으로도 유명하다. 명봉, 마테호른의 위용있는 장관을 스키를 타는 내내 전망할 수 있는 것만으로도 특별한 체험이 되어준다. 알프스에서도 가장 높은 고도에 위치한 스키장으로, 무료 와이파이, 친환경 케이블카 역 등, 편리한 스키 시설이 갖추어져 있어 더욱 인기다. 의류를 포함한 스키 장비도 모두 현지에서 대여 가능하다.

자료제공: 스위스 정부관광청 www.MySwitzerland.co.kr

Switzerland Tourism
13Fl.,Dongbu Dadong Bldg.,Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.