# 스위스 겨울의 품 속으로 한 걸음 더.

## 스키 못 타도 괜찮아요, 운동 무신경자를 위한 겨울 액티비티

**믿을 것은 두 다리뿐, 걷는다**
**나, 아직 동심 있다. 썰매 정도는 탄다**
**나, 무섭다. 그냥 눈 밭에서 놀고 싶다**
**스위스까지 왔는데, 좀 특별한 종목 배워보고 싶다**
**나, 그냥 눈 보며 맛있는 거나 먹고 싶다**

스위스의 겨울은 시릴 만큼 푸르고 담요같이 포근하다. 새파란 하늘 아래 포근히 내려앉은 새하얀 눈은 가히 대단한 풍경을 만들어 낸다. 나뭇가지에 내려앉은 눈꽃은 햇살에 반짝인다. 이 낭만 설국으로 성큼 걸어 들어가 그 겨울의 품에 안겨볼 방법이 여러 가지 있다. 스키나 보드를 못 탄다고 스위스 겨울을 호텔 방 안에서만 바라볼 이유는 전혀 없다. 스포츠광이 아닌 여행자들이 선뜻 나서볼 수 있으며, 그다지 도전이라 할 것도 없는 겨울 액티비티를 소개한다.

### I. 믿을 것은 두 다리뿐, 걷는다.

**1. 체르마트(Zermatt) 겨울 품 속 스노우슈 하이킹**
체르마트에는 노르트반트(Nordwand)라 불리는 트레일이 있다. 눈에 푹푹 빠지지 않도록 넓적하게 만들어진 스노우슈즈를 신고 나서는 겨울 하이킹 트레일로, 슈바르츠제(Schwarzsee)에서 시작해 마테호른 북벽 아래로 연결되는 코스로, 정겨운 슈타펠알프(Stafelalp) 마을을 지난다. 짙은 마테호른 봉우리가 줄곧 곁을 지킨다. 눈 속에서 마테호른을 건너고 있다는 기분에 사로잡혀 그 어떤 것보다 신선한 체험이 되어준다. 걸으며 마테호른 봉우리를 올려다보면 이 겨울에 등반가들이 마테호른 북벽을 올랐다는 사실이 믿기지 않는다. 햇살이 좋을 때 하이킹을 하도록 시간 조절을 잘 해야 한다. 겨울에는 생각보다 일찍 해가 지기 때문이다. 따뜻한 복장을 갖추고, 간식도 잘 챙겨가야 한다. 중간에 쉬어가며 간식을 먹을 장소가 몇 군데 있다. 무엇보다 가파른 마테호른 북벽을 사진에 담을 수 있도록 카메라를 꼭 챙겨야 한다. 슈바르츠제에서 시작한 트레일은 푸리(Furi)까지 이어지며, 총거리는 8km 다. 약 3 시간 30 분이 소요된다. 오르막은 70m, 내리막은 800m 며, 난이도는 중간이다.

**2. 필라투스(Pilatus) 스노우슈 하이킹**
크리엔저엑(Krienseregg)과 프래크뮌텍(Fräkmüntegg)을 잇는 세 개의 이정표가 설치된 스노슈 트레일이 있다. 이 루트는 모두 난이도가 쉽기 때문에 가족이나 스노슈 초보자들에게 적당하다.

**1) 크리엔저엑(Krienseregg)-기벨에그(Gibelegg)-도르쉬나이(Dorschnei)-크리엔저엑(Krienseregg)**
이 순환 하이킹 트레일은 2 시간 이내로 마칠 수 있는데, 루체른 시내 및 루체른 호수의 아름다운 전망을 선사한다. 중간에 맛있는 스낵을 원한다면 베르그하우스 도르쉬나이(Berghaus Dorschnei)에 들러볼 것을 권한다.

**2) 프래크뮌텍(Fräkmüntegg)-보네레(Bonere)-뮐리매스(Mülimäs)-기벨에그(Gibelegg)-크리엔저엑(Krienseregg)**
크리엔스(Kriens)에서 시작하는 스노우슈 하이킹이라면 케이블카를 타고 프래크뮌텍까지 올라가도 좋다. 크리엔저엑까지 이어지는 트레일은 1 시간 30 분 정도가 소요되는데, 완만한 오르막이다. 출출하다면 베르크하우스 리켄쉬밴디(Berghaus Rickenschwändi)에 들러보면 좋다.

**Switzerland Tourism Korea**
**77 Songwol-gil, Jongno-gu, Seoul 03165**
MySwitzerland.com

**3) 프래크뮌텍(Fräkmüntegg)-보네른(Bonern)-레흘뢰허(Rehlöcher)-프래크뮌텍(Fräkmüntegg)**
이 순환 트레일은 반나절 정도가 소요되는데, 적당한 오르막으로 이루어져 있어, 가족들에게도 이상적이다. 이 루트에서는 루체른과 루체른 호수, 알프스 전지대의 파노라마가 한눈에 들어온다. 트레일의 마지막에서는 레스토랑 프래크뮌텍(Restaurant Fräkmüntegg)으로 향해 핫 초콜릿이나 커피 한 잔을 즐겨보면 좋다.

## II. 나, 아직 동심 있다. 썰매 정도는 탄다.

### 1. 뮈렌(Mürren)에서의 썰매

**1) 썰매 깨나 탔다면 아폴로 런(Apollo Run)**
체어리프트를 타고 편리하고 쉽게 언덕 위에 올라 세계적인 세 명봉, 아이거(Eiger), 묀히(Mönch), 융프라우(Jungfrau)가 빚어내는 대단한 파노라마를 감상한 뒤, 썰매를 타고 내려온다. 이것이 바로 아폴로 썰매 코스다.

뮈렌 마을이 있는 쉴트호른(Schilthorn) 지역은 스노우슈 하이킹을 해 산 위로 오른 뒤, 썰매를 타고 내려오는 코스가 잘 설계되어 있다. 2014/2015 겨울 시즌부터 썰매 인파가 아폴로 썰매 코스에 모여들기 시작했다. 뮈렌에 있는 쉴트그라트(Schiltgrat) 리프트에서 모험이 시작된다. 체어리프트를 타고 몇 분만 오르면 쉴트그라트 위에 오른다. 주변으로 알프스 봉우리가 넘실대고 저 위로는 쉴트호른 봉우리가 고개를 내민다. 쉴트호른 정상에 있는 회전 레스토랑, 피츠 글로리아(Piz Gloria)에서 007 여왕 폐하 대작전이 촬영되었는데, 영화에서 스키 추격전이 펼쳐졌던 것처럼 썰매를 타고 그 스릴을 모방해 볼 수 있다. 너무 시시하지 않을까, 걱정하진 않아도 된다. 첫 구간은 실제로 꽤 난이도가 있는데, 제대로 된 속도를 낸다. 널찍하고 햇살 좋은 트랙은 김멜른(Gimmeln)으로 향하다 커다란 쉴트알프(Schiltalp) 산장을 지난다. 곧바로 김멜른 목조 샬레가 등장하는데, 이 산장 레스토랑에서 쉬어가며 세계적으로 유명한 사과 케이크를 맛보아도 좋다. 뮈렌 마을이 정겹게 내려다보인다. 썰매를 타고 눈 덮인 숲을 헤치고 나오면 뮈렌에 닿게 된다. 총 4km 에 이르는 거리고, 고도차는 500m 다. 꽤 어려운 코스임을 감안하도록 한다.

**2) 운동신경 제로에 가깝다면, 봅 런(Bob Run)**
아무리 썰매라지만 위의 코스가 어렵게 느껴진다면 길이 3km, 고도차 260m, 난이도 중급에 속하는 코스를 찾아보자. 같은 풍경의 낮은 난이도 코스다. 뮈렌에 있는 작은 봉우리, 알멘드후벨(Allmendhubel)에서 시작하는 코스로, 퓨니큘러로 오른 뒤 썰매를 타고 내려오면 된다. 알멘드후벨에는 정겨운 놀이터도 있는데, 겨울에도 꼬마 아이들이 즐겨 찾는다. 알멘드후벨에서 시작한 썰매 코스는 블루멘탈(Blumental)을 지난다. 눈 덮인 숲을 통과해 뮈렌 마을에 닿게 된다.

### 2. 슈토스(Stoos) 마을의 특별한 눈밭 슬라이딩
루체른 근교 슈토스 마을은 특별한 눈밭 체험을 하기 좋다. 앞 코가 올라간 나무 썰매를 타 보거나 스위스에서 개발된 스노우 이큅먼트, 에어보드에 도전해 보아도 좋다.

**1) 프론알프슈톡(Fronalpstock) 터보건(toboggan) 코스**
해발고도 1,300m 에 있는 슈토스 마을은 자동차 진입이 금지된 마을로, 가파른 퓨니큘러로 오르게 된다. 마을에 도착해 십 분 정도만 걸으면 프론알프슈톡으로 향하는 체어리프트가 나온다. 열 개가 넘는 호수와 셀 수 없이 많은 알프스 봉우리가 발아래로 펼쳐지는 풍경 속에서 터보건을 탈 수 있다. 터보건은 썰매처럼 타는 것은 마찬가지이지만, 나무로 만든 알프스 정통 썰매를 가리킨다. 썰매보다

좁고 앞 코가 위로 휘어있는 특징이 있다. 썰매를 시작하기 전에 정상 레스토랑에서 맛있는 식사를 즐겨도 좋고, 몸을 녹여도 좋다. 해발고도 1,922m 정상에서 시작하는 터보건 코스는 중간 체어리프트 역이 있는 슐리텔베그(Schlittelweg)까지 이어진다. 2km 밖에 안되는 구간이지만 고도차가 440m 나 되는 꽤 어려운 코스다.

**2) 에어보드(Airboard) 코스**
좀 더 독특한 체험을 하고 싶다면, 이 터보건 코스 바로 옆에 있는 에어보드 코스에 도전해 보아도 좋다. 에어보드는 스위스에서 개발된 겨울 스포츠로, 고품질 플라스틱 재질로 만들어졌으며, 매우 가볍고 내구력이 좋아 눈 위 글라이딩을 가능하게 해준다. 30 분만 배우면 쉽게 탈 수 있는데, 어린이나 어른 모두 스릴 넘치는 체험을 할 수 있다. 2km 나 되는 에어보드 전용 슬로프는 슈토오스 정상인 프론알프슈톡(Fronalpstock)에서 시작된다. 산을 타고 내려오는 동안 열 개의 산정호수와 기막힌 겨울 풍경을 눈에 담을 수 있다. 난이도도 중급 정도라 무난하다. 프론알프슈톡으로 가는 중간역에서 에어보드를 대여할 수 있다.

**3. 리기(Rigi) 정상부터 시작하는 짜릿한 썰매 코스**
리기 정상을 오른 여행자들을 대단한 파노라마가 맞이해 준다. 가을과 겨울이면 자욱하게 끼는 안개가 발아래 운해를 이루고, 리기 정상에는 햇살이 찬란하다. 고도차 460m 로 인해 꽤 가파른 터보건 코스가 정상에서부터 이어지는데, 속도감과 스릴을 즐길 수 있는 코스다. 그렇다고 난이도가 어렵지는 않다. 리기 쿨름(Rigi Kulm)에서 치즈를 생산하는 섀저렌홀츠(Chäserenholz) 알프스 농가를 지나 쉬밴디(Schwändi)를 거쳐 리기 클뢰슈털리(Rigi Klösterli)까지 총 3km 가 이어진다. 썰매 코스 끝자락에서 조금만 걸으면 리기 철도역이 나온다. 카푸친 수도사들이 순례를 위해 찾던 곳으로 지금은 여행자들을 맞이하고 있다. 리기 클뢰슈털리에 있는 호텔에서 묵어가도 좋고, 썰매 후 산장 식당에서 몸을 녹이며 출출한 허기를 달래기도 좋다. 눈 덮인 성모 마리아 순례 예배당이 아름답다. 리기 클뢰슈털리에서 셔틀 기차를 타고 리기 쿨름까지 다시 올라가 썰매 체험을 계속해도 좋다.

**4. 천사의 마을, 엥겔베르크(Engelberg) 눈밭 체험: 역사적인 썰매 코스 질주**
3km 가 넘는 길이의 썰매 코스가 티틀리스(Titlis) 발치에 있다. 역사적인 썰매 코스로, 스릴 있는 썰매 체험을 찾는 이들에게 인기다. 게르슈니알프(Gerschnialp)에서 엥겔베르크까지 이어진다. 엥겔베르크의 공예가였던 칼 파이어아벤트(Karl Feierabend, 1868-1955)와 그의 아들 프리츠(Fritz, 1908-1978)가 세계 최초로 철재 봅슬레이를 만든 것이 1927 년의 일이다. 그리고 그 썰매는 역사에 길이 남았다. 프리츠 파이어아벤트는 역사에 길이 남을 스위스 봅슬레이 파일럿으로 기록된다. 1913 년에 그가 개발한 봅슬레이 루트는 엥겔베르크에서 게르슈니알프를 잇는 퓨니큘러 루트가 개발되던 때다. 지금 이 게르슈니-엥겔베르크 썰매 코스는 스위스에서도 손에 꼽힌다. 게르슈니알프에 오르면 썰매 모험이 시작되는데, 티틀리스와 주변 계곡의 파노라마가 썰매를 타고 내려오는 내내 줄곧 그 곁을 지킨다. 새하얗게 눈 덮인 게르슈니발트(Gerschniwald) 숲을 통과할 때 속도를 높여 두면 다음에 등장하는 평지를 지나기 좋다. 다음 구간은 구불구불 이어지는데, 마음을 단단히 먹고 회전하는 기술을 사용하도록 한다. 마지막 구간은 길다란 직선 코스로, 엥겔베르크 마을과 웅장한 산세 및 계곡의 풍경을 감상하기 좋다. 하지만 썰매에 집중을 해야 마지막 S 자 코스를 무난하게 통과해 엥겔베르크에 도착할 수 있다. 총거리는 3km 이고, 고도차는 260m 다. 난이도는 중간 정도다.

## III. 나, 무섭다. 그냥 눈 밭에서 놀고 싶다.

**1. 트륍제(Trübsee) 스노우 파크**

썰매마저도 자신이 없다면, 티틀리스로 향하는 중간역, 트륍제를 찾아보도록 하자. 성인 및 어린이 초급자를 위해, 티틀리스에서는 선보이는 스노우 파크로, 알파인 롯지 트륍제 옆에 있다. 발란서, 지펠봅, 스노우 튜브 같은 도구를 이용해 눈밭에서 '안전하게' 스피드를 즐겨볼 수 있다. 무엇보다 인기 있는 것은 스노우 튜브다. 고무 타이어를 이용해 만든 스노우 튜브에 앉거나 누워서 눈밭을 미끄러져 내려올 수 있다. 매직 카펫에 오르면 빠르고 쉽게 언덕 위로 올라갈 수 있다. 크리스마스 무렵부터 3 월 말까지에 한해 토요일 저녁에도 오픈하므로, 야간 스키 분위기를 내볼 수 있다.

## IV. 스위스까지 왔는데, 좀 특별한 종목 배워보고 싶다.

### 1. 마테호른(Matterhorn) 배경으로 체험해 보는 컬링

체르마트(Zermatt)에서는 웅장한 명봉, 마터호른(Matterhoron)을 배경으로 컬링을 체험해 볼 수 있는 곳이 있다. 중세 스코틀랜드의 얼어붙은 호수나 강에서 무거운 돌덩이를 빙판 위에 미끄러뜨리며 즐기던 놀이에서 유래한 컬링은 지난 평창 동계 올림픽 때, 강호 스위스를 이기며 국민적인 관심을 받은 바 있다. 체르마트 컬링 클럽은 스위스에서도 가장 유명한 컬링 경기장 중 하나로, 전 세계의 컬링 대표 선수들이 체르마트의 빙판 위에서 훈련을 한다. 체르마트에는 다섯 명 이상만 모이면, 컬링 체험을 해 볼 수 있는 프로그램이 있다. 컬링 가이드가 기초적인 컬링 테크닉을 가르쳐 주는데, 짧은 시간 동안 쉽게 배워볼 수 있다. 2 시간 동안 컬링을 배우고 실제 경기에도 도전해 볼 수 있다. 여기에 따뜻한 글뤼바인과 스낵, 치즈 퐁뒤에 와인 한 잔까지 곁들여 근사한 시간을 보낼 수 있다. 식사 메뉴에 따라 1 인당 CHF 59 부터 CHF 99 까지 다양한 요금으로 프로그램에 참가해 볼 수 있다.

## V. 나, 그냥 눈 보며 맛있는 거나 먹고 싶다.

### 1. 샬레 취리베르크(Chalet Züriberg)

엠브라흐(Embrach)에 있는 굴덴베르크(Guldenberg) 농가에서 만든 치즈를 사용한 우아한 퐁뒤나 치글러(Ziegler) 정육점에서 공수한 신선한 고기로 만든 퐁뒤 시누아즈를 따뜻한 모닥불 옆에서 즐길 수 있어 무척 낭만적이다. 취리히에 있는 산자락에 위치해 있어 취리히 호수와 도심의 야경이 펼쳐져 더욱 아름답다. 소렐 호텔 취리히베르크(Sorell Hotel Zürichberg)에서 운영하는 식당인 만큼 우아한 서비스를 기대해도 좋다.

### 2. 티틀리스의 스키휘테 슈탄트(Skihütte Stand)

티틀리스 산에서 스키를 타다가, 아니면 정상을 둘러보고 케이블카를 타고 내려오다가 슈탄트에서 내려 들러볼 만한 산장식당이다. 빙하 바로 아래 자리해 아름다운 풍경을 한 아름 선사한다. 나무로 만들어진 전통 샬레 가옥 안은 정겨운 나무 장식으로 낭만적인 분위기가 물씬 풍기고, 밖으로는 햇살 따스한 테라스 석이 펼쳐져 있다. 테라스 석에 앉아 오르내리는 티틀리스 로테르 케이블카를 보는 재미도 쏠쏠하다. 치즈 퐁뒤, 앨플러 마그로네(Älpler Magrone), 치즈와 육포 플래터 등 정성 가득한 음식을 내놓는다. 따뜻한 음료를 즐기기에도 좋다.

### 3. 체르마트(Zermatt)의 체르보 마운튼 부띠끄 리조트(Cervo Mountain Boutique Resort)

체르마트에서 요즘 가장 핫한 아프레 스키(Après Ski) 레스토랑/바라 해도 과언이 아닌 곳으로, 모던하면서도 편안한 샬레 스타일의 5 성급 호텔로 러스틱한 헌팅 롯지와 트렌디한 알파인 롯지 디자인이 잘 블렌딩되어 있는 감각적인 리조트다. 메인 샬레에는 스타일리쉬한 바와 라운지, 디자인 감각이 물씬 풍기는 스위스 전통 레스토랑과 햇살 가득한 테라스가 마련되어 있다. 치즈 퐁뒤를 포함한 알프스식 타파스와 홈메이드 스타일의 요리들, 체르보 플라터 등 맛깔난 미식 체험도 즐길 수 있다. 스키 슬로프 끝자락에 위치해 있어 스키 인파와 어울리기도 좋다.

**Switzerland Tourism Korea**
**77 Songwol-gil, Jongno-gu, Seoul 03165**
MySwitzerland.com

**4. 슈토오스(Stoos) 산 알프비르트샤프흐 라우이(Alpwirtschaft Laui)**
슈토오스 산의 능선 코스로 유명한 프론알프슈톡(Fronalpstock)으로 향하는 중턱에 위치한 산장으로, 직접 운영하는 치즈 공방을 소유하고 있는 곳이다. 슈토오스의 아름다운 파노라마가 한눈에 들어오는 곳에서 점심 식사를 즐길 수 있다. 직접 정성껏 만든 알프스 치즈를 말끔하게 슬라이스해 선보이기도 하고, 구입도 할 수 있다. 겨울이면 스노우슈 하이킹을 하다가 야외에서 치즈 퐁뒤를 즐길 수 있어 더욱 특별하다.

**5. 쉴트호른(Schilthorn)의 피츠 글로리아(Piz Gloria) 회전 레스토랑**
<007 여왕 폐하 대작전>의 로케이션으로 유명한 쉴트호른에서는 특별한 런치를 즐길 수 있다. 360 도 회전하는 정상 레스토랑, 피츠 글로리아에서의 007 브런치도 특별하지만, 007 버거를 맛보아도 좋다. 스위스 쇠고기로 만든 패티에 신선한 채소가 가득이고, 무엇보다 햄버거 번에 찍힌 007 글씨가 포토제닉 하다. 곁들인 감자튀김도 훌륭하다.

자료제공: 스위스 정부관광청 www.MySwitzerland.co.kr

**Switzerland Tourism Korea**
**77 Songwol-gil, Jongno-gu, Seoul 03165**
MySwitzerland.com