지속가능한 여름 액티비티.

스위스를 더욱 오래 기억할 방법

걸어서, 자전거로 이동하고
숲속에서 깊이 쉬어가고, 호수에 뛰어들고
자연의 신비 체험하고 삶의 미학 실천해 보고
최소한의 발자국을 남길 수 있는 신나는 액티비티

잠시 발이라도 담그고 가라고 손짓하는 짙푸른 산정 호수, 한번 올라와 보라고 외치는 거친 산봉우리, 온 가족을 위한 교육적인 자연 속 여정 – 스위스의 여름은 환경을 해치지 않는 다채로운 액티비티로 넘쳐난다. 우리와 환경 모두를 위해 최소한의 발자국을 남길 수 있는 선택으로 더욱 가치 있는 여행을 할 수도 있다. 그 방법을 아래에 소개한다.

1. 걸어서 스위스 탐험하기

스위스에서 하이킹할 기회는 수없이 많다. 우리나라 여행자의 특성상 일정이 짧아 하이킹이 부담스럽다면 어떻게 하면 좋을까? 걱정 없다. 여러 하이킹 루트 중, 하이라이트 구간만 취사선택해서 걸어볼 방법이 있기 때문이다. 그중 다음 구간을 추천한다.

1. 루체른 호수(Lake Luzern) 따라 스위스의 요람 탐험

빌헬름 텔(Wilhelm Tell)의 고장에서 열 흘간의 하이킹이 시작되는데,
발트슈태터베그(Waldstätterweg)와 스위스 패스(Swiss Path)는 루체른 호수 주변으로 펼쳐지는 인상적인 풍경과 역사적인 장소들로 하이커들을 안내한다. 발트슈테터베그 하이킹 트레일은 브루넨에서 시작해 아름다운 루체른 호수 주변 일곱 개의 구간을 7 일 동안 돌아본 후 뤼틀리(Rütli)에서 마무리된다. 스위스 길(Swiss Path)은 스위스 연방과 관련된 역사적인 장소로 이어진다. 이 길은 부분적으로 휠체어로 접근 가능한 몇몇 단계로 나누어져 있으며, 숙박 역시 트레일이 끝나는 지점에서 가능하다. 유람선을 탄다면 수많은 출발지와 종착지 중 자기만의 일정에 맞는 코스를 선택할 수 있으며, 하이킹 코스도 단축할 수 있다.

2. 최대의 와인 생산지 라보(Lavaux)를 따라가는 하이킹 여정

호숫가 언덕 둔치에 자리한 라보 포도밭은 인상적인 풍경을 창조해 낸다. 800 헥타아르가 넘는 공간에 자리한 라보는 스위스에서 가장 큰 인접 와인 생산지로 유네스코 세계 유산이기도 하다. 이 트레일은 제주올레 10 코스와 우정의 길을 맺고 있다. 상사포랭(St-Saphorin)부터 뤼트리(Lutry)까지 포도밭을 따라 오르막과 내리막을 이어가며, 수많은 볼거리를 제공한다.

2. 두 바퀴로 자연 탐험하기

스위스모빌리티의 이정표를 따라 페달을 밟다 보면 바이킹 투어가 무척 쉽다. 1 만 2,000km 가 넘는 이정표가 설치된 사이클 도로가 스위스 전역에 펼쳐져 있는데, 그 수치만으로도 인상적이다. 하지만 이보다 더 중요한 것은 다양성이다. 여행 마니아, 레저 사이클리스트, 전기 자전거 이용자들이 이토록 좁은 지역에서 경치와 문화적 다양성을 찾을 수 있는 곳이 스위스 말고 또 있을까? 스위스 전국 루트는 총 10 가지로, 스위스 동서남북을 이어주는 장거리 바이킹 루트다.

1. 론 루트(Rhone Route)

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

론 루트는 론 강을 따라 이어진 발레 지역의 매혹적이고 고요한 길로, 장엄한 산악 경관을 관통한다. 그 유명한 레만 호수의 야자수가 즐비한 산책로와 그림 같은 라보 와이너리를 지나 국제도시 제네바에서 끝이 난다.

2. 라인 루트(Rhine Route)

라인 루트는 알프스 산에서 발현해 바젤의 거대한 라인 항구까지 이어지는 알프스 강물을 따라 이어진다. 오랜 세월 동안 광활한 강물이 새겨놓은 다채로운 풍경을 관통하는 흥미로운 여정이다.

3. 노스-사우스 루트(The North-South Route)

노스-사우스 루트는 유라(Jura), 미텔란트(Mittelland), 중부 스위스의 방대한 지역을 관통하는 루트로 알프스를 넘어 남부로 향한다. 역사적, 문화적 중요성을 띤 여러 교역로와 흥미로운 장소를 만날 수 있다.

4. 알파인 파노라마 루트(Alpine Panorama Route)

알파인 파노라마 루트는 많은 고갯길과 계곡, 전통이 살아 숨 쉬는 문화, 정착촌, 산악 농가를 엿볼 수 있는 북부 알프스 전 지대를 통과한다. 상당히 힘들고, 한계에 도전하는 여정이지만 환상적인 경치로 그 수고로움을 보상받는다.

5. 미텔란트 루트(Mittelland Route)

다채로운 미텔란트 루트를 따라 달리는 이 길은 번잡함과는 거리가 멀다. 호수와 강을 따라 넓은 평원과 평화로운 계곡, 소도시와 전원 마을, 산업지대 및 경작지를 통과한다.

6. 그라우뷘덴 루트(Graubünden Route)

그라우뷘덴 루트는 쿠어(Chur)에서 알불라 고개(Albulapass)를 넘어 엥가딘(Engadine)까지 눈부신 알프스 풍경을 통과하는 환상적인 코스다. 이 루트에서 파생한 두 번째 코스는 힌터하인(Hinterrhein)을 따라 베른하딘 고개(Bernhardinpass)를 거쳐 남부 벨린초나(Bellinzona)로 향한다.

7. 유라 루트(Jura Route)

유라 루트는 매혹적인 전원 지대, 외따로 떨어진 전나무 숲 고원, 급류가 흐르는 한산한 계곡을 따라 이어진다. 세상사의 혼잡함은 잠시 잊고, 바젤의 구불구불한 언덕 지대에서 제네바 호수로 이어지는 이 특별한 루트를 따라 페달을 밟아보자.

8. 아레 루트(Aare Route)

아레 루트는 그림젤 고개(Grimselpass)의 작은 빙하 호수에서 발현한 물줄기가 라인(Rhine)과 합류하는 지점까지 이어진다. 고갯길을 따라 가파르게 이어진 내리막길을 지난 후 아레 협곡(Aareschlucht)과 미텔란트 지역으로 향하는 길의 깊은 호수를 거친다.

9. 레이크 루트(Lake Route)

레이크 루트는 그림 같은 스위스를 곧장 가로지르는 여정이다. 제네바 호수에서 보덴제(Bodensee)까지, 열 곳의 크고 작은 호수를 지나며 알프스와 알프스 언덕에서 물가의 환상적인 풍경을 선사한다.

10. 하트 루트(Heart Route)

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

로잔(Lausanne)에서 로어샤흐(Rorschach)까지의 하트 루트는 스위스 알프스 낮은 언덕 지대의 가장 아름다운 경관을 통과한다. 교통 체증, 도시의 번잡함과는 거리가 한적한 이 길은 전기자전거 이용 시 특히 매력적이다. 이 루트에서 만나게 되는 전원 풍경과 사람들 덕분에 마음마저 따뜻해진다.

3. 숲에서 깊이 쉬어가기

제네바 호수부터 보덴제(Bodensee) 호수까지 스위스 전역이 손길 하나 닿지 않은 태고의 숲으로 뒤덮였던 적이 있었다. 지금은 몇몇 원시림이 남아 있을 뿐이다. 이런 숲으로 향해 자연의 품속에 안겨 재충전해 보는 것은 어떨까?

1. 취리히의 질발트(Sihlwald) 숲

생기발랄한 취리히 중심가에서 남쪽으로 단 10km 만 향하면 스위스 중앙고원(Swiss plateau)에서 가장 아름답고 가장 오래된 숲 중의 하나가 나타난다. 바로, 질발트 숲이다. 약 10km2 면적에 펼쳐져 있는 숲은 스위스 중앙고원에서 가장 큰 규모의 근접 혼효림이다. 수 세기 동안이나 취리히 시민들에게 땔감을 대준 숲이었지만, 2000 년부터는 단 한 그루도 베어지지 않고 있다. 숲속을 걷는 이라면 누구나 거대한 고대 나무와 기괴한 고목을 만날 수 있다.

취리히 질발트 빌더니스 파크(Zurich Sihlwald Wilderness Park): 질발트 기차역 가까이에는 방문자 센터가 있는데, 박물관과 레스토랑 질발트가 들어서 있다. 여기에서 방문자들은 이 자연공원에 대한 이야기와 상상력 풍부한 질발트 숲 어드벤쳐 트레일에 대한 유용한 정보를 얻을 수 있다.
찾아가기: 취리히 중앙역에서 S4 기차를 타고 약 30 분 후, 질발트 혹은 질브루그(Sihlbrugg) 기차역에서 내리면 된다. 3 월 중순부터 10 월 말까지 개방한다.

2. 알레취(Aletsch) 숲

알레취 숲은 알프스에 있는 최대의 빙하인 알레취 빙하의 남쪽 모레인 옆 자락에 있다. 해발고도 1,800m 에서 2,200m 사이에 자리해 있는데, 잣소나무에 섞어 드문드문 자라는 낙엽송, 가문비나무, 너도밤나무를 볼 수 있다. 고도 하이킹 트레일은 보호구역으로 지정된 알레취 숲을 지나는데, 나무뿐만 아니라, 신비로운 빙하의 풍경과 마테호른(Matterhorn)을 비롯한 알프스 봉우리의 파노라마에도 큰 감명을 받게 된다.

찾아가기: 기차로 브리그(Brig)에서 뫼렐(Mörel)까지 간 뒤, 케이블카를 타고 자동차 진입 금지 마을인 리더알프(Riederalp)로 간다. 혹은 기차로 베텐(Betten)까지 간 뒤, 케이블카로 베트머알프(Bettmeralp)로 간다. 세 번째 방법은 기차로 피쉬(Fiesch)까지 간 뒤, 케이블카로 피셔알프(Fiescheralp)까지 가는 것이다. 5 월 중순부터 10 월 말까지 방문할 수 있다.

4. 자연의 신비 체험하기

알프스의 생태에 대해 배워 보는 것은 어른이나 아이 모두에게 인상적인 경험이 되어준다. 빙하의 매혹적인 세계에 대해 알아보고, 아이벡스가 자연 속에서 한가로이 배회하는 광경을 목격하는 특별한 체험을 할 수 있다. 스위스의 여름은 자연을 사랑하는 사람 모두에게 무한한 배움의 기회를 선사한다.

1. 밀수꾼과 노새의 놀이터

티틀리스(Titlis)로 향하는 케이블카의 중간역에 있는 트뤼제(Trübsee) 연안에 거대한 놀이터와 멋진 레저 구역이 조성되었다. 그 명칭은 “밀수꾼과 노새의 놀이터”다. 옛날 엥겔베르크(Engelberg)에서 요흐고개(Jochpass)를 지나 엥슈틀렌알프(Engstlenalp)까지 이어지는 고단한 고갯길을 정기적으로

지나던 “엥겔베르트(Engelbert)”라는 밀수꾼과 그가 끌던 노새로부터 이어지는 스토리고, 이들을 테마로 꾸며진 놀이터 및 바비큐장이 있다. 여기에서 바비큐를 즐기며 호수에서 물놀이를 하기 좋다.

2. 나무 위로 난 길

생갈렌(St. Gallen) 근교의 리조트 지역인 토겐부르크(Toggenburg)에 위치한 모겔스베르크(Mogelsberg)는 2018 년 5 월 문을 연 스위스 최초의 나무 위로 난 길, 트리톱 패스(Treetop path)다. 휠체어도 진입 가능한 500m 의 이 길은 숲에서 점차 나무 꼭대기로 완만하게 이어져 있다. 여행자들이 눈높이에서 숲의 식생을 관찰할 수 있는 독특한 자연 체험이다.

5. 어여쁜 물가 따라 시원한 시간

호수에서의 물놀이는 재미있고 짜릿하다. 라인(Rhine) 강에서 금을 채취하고, 호숫가를 따라 산책하고, 여러 계곡 중 하나에서 모험 가득한 래프팅에 나서볼 수 있다. 스위스의 여름은 물 위에서, 물속에서, 물가에서 체험할 수 있는 재미로 넘쳐난다. 홀딱 젖어 보는 것도 재미다!

1. 매혹적인 비아말라(Viamala) 협곡

한 때 이곳은 매우 꺼려졌던 곳이다. 여행자들은 힌터라인(Hinterrhein) 계곡에 자리한 깊은 협곡을 ‘나쁜 길(Bad Path)’이라 불렀다. 이곳은 알프스를 통과하는 여행에 있어 장애물에 불과했다. 아름답지만, 거칠고 위협적이었다. 그리고, 오늘날 이곳은 비아말라를 여행해야 하는 확실한 이유가 되었다.

2. 발레(Valais)의 수로

햇살 가득한 넨다츠(Nendaz)에는 수백 킬로미터의 하이킹 트레일이 있는데, 역사적인 수로를 뜻하는 “비쓰(bisses)”를 따라가는 트레일이 있다. 스위스 농장에 물을 공급하던 고대 수로를 따라 하이킹을 즐길 수 있다. 발레 주의 기후가 매우 건조하기 때문에, 농부들은 몇 세기 동안 수오넨 또는 불어로 "비쓰"라 불리는 관개 수로를 건설했다. 특히 아름다운 트레일은 오트-넨다츠(Haute-Nendaz)에서 시작하여 "비쓰 뒤 밀리유(Bisse du Milieux)"를 따라 오베르쥬 레 비쓰(Auberge Les Bisses)에서 맛있는 지역 특선 요리가 여행객을 기다리는, 프랑슈에(Planchouet)까지 걷는 3 시간 30 분짜리 루트이다. 그리고, 만약 기분을 전환시킬 첫 번째 기회를 놓쳐 버렸다면, 또 한 번의 기회를 위해 그리 오래 기다릴 필요가 없다. 바로 근처에 있는 라방티에(Lavantier)에 있는 식당, 쉐 이디뜨(Chez Edith)에서 발레 주의 특선 음식을 선보이기 때문이다.

6. 삶의 미학 느껴보기

밖으로 나가 나를 돌보는 방법을 소개한다. 잠시 일상적인 쳇바퀴에서 벗어나, 속도를 늦추고, 배터리를 충전하며, 자연과 교감을 해보자. 스위치를 끄고, 마음을 자유롭게 할 팁 몇 가지를 소개한다.

1. 하트 모양의 호수에서 맨발 하이킹

언덕과 계곡을 맨발로 건너며 해발고도 1,800m 위에서 크나이프 체험을 즐겨볼 수 있다. 바로, 해르츨리제(Härzlisee) 호수의 아름다운 물가에서다. 엥겔베르크에 있는 호수로, 두 발이 숨 쉴 수 있는 곳이다. 약초 트레일에서는 약효가 있는 다양한 식물을 자연 서식지에서 찾아볼 수 있다.

2. 베이손나 요가 트레일(Veysonnaz Yoga Trail)

밖에서 시간을 보내며 강력한 에너지의 흐름을 느끼면서 즐거움을 찾아볼 수 있다. 바로, 요가 트레일에서다. 요가 트레일은 마그라페(Magrappé) 근교의 숲속으로 이어지는데, 낙엽송 숲속에서 고대 인도 수련법을 연습할 수 있다. 집중, 에너지, 이완, 재집중에 대해 자연 한복판에서 배워볼 수 있는데,

일곱 개의 지점이 이 네 가지 요소를 위해 지정되어 있다. 주변의 자연과 졸졸 흐르는 수로에 깊은 영감을 받게 될 것이다. “리틀 요기(Little Yogi)”는 젊은 게스트들을 트레일로 안내하는데, 980m 길이의 트레일은 벡스(Vex) 수로에서 시작된다. 요가 매트는 베이손나 관광청에서 빌릴 수 있다.

자료제공: 스위스 정부관광청 www.MySwitzerland.co.kr

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