알프스 꽃밭 거닐기.

6 월에야 느지막이 찾아오는 알프스의 봄

봄꽃 피어난 알프스 한복판 걸어보기
눈 녹은 물 마시고 깨어난 알프스 들꽃
햇살 향해 빼꼼히 고개 든 꽃송이
그 정겨운 풍경 한복판 거닐어 봄

스위스는 5 월 중순부터 10 월 중순까지를 여름 시즌으로 잡는다. 보통 이 시기가 알프스 하이킹로도 오픈하는 기간이다. 5 월 초까지도 스키를 탈 수 있는 알프스 산속은 6 월이 되면 눈이 녹아내리고, 초록이 꿈틀댄다. 6 월 중순은 되어야 완연한 봄기운을 느낄 수 있는 알프스 산자락은 조금이라도 햇살을 더 받아보려 애쓰는 식물들의 다채로운 빛깔에 눈이 부시다. 파스텔톤으로 물든 알프스 들판 속에 들어가 한걸음 한걸음 거닐며 순간순간을 마음에 담는다. 그중에서도 꽃을 만날 수 있는 하이킹 코스를 소개한다.

1. 융프라우(Jungfrau) 지역 마운틴 뷰 트레일(Mountain View Trail)
라우터브루넨(Lauterbrunnen)의 그뤼취알프(Grütschalp) – 뮈렌(Mürren)의 알멘드후벨(Allmendhubel)

융프라우 지역의 명봉으로 꼽히는 아이거(Eiger), 묀히(Mönch), 융프라우(Jungfrau)의 만년설 봉우리가 정점을 찍는 환상적인 뷰가 펼쳐지는 파노라마 하이킹 코스다. 웅장한 라우터브루넨 계곡 위로 높이 이어지는 트레일은 그뤼취알프에서 시작해 아름다운 숲과 꽃이 흐드러지게 피어난 알프스 들판을 지나 알멘드후벨까지 이어진다. 가파른 절벽과 웅장한 빙하의 뷰가 특히 화려하다. 습지도 지나고, 블루베리 덤불과 철쭉과의 알프스 장미도 볼 수 있다.

총거리: 5km
소요시간: 2 시간
오르막: 520m
내리막: 110m
기술 및 체력 난이도: 보통

2. 체르마트(Zermatt)의 슈텔리(Stelli) 호수

해발고도 2,537m 에 있는 산정 호수, 슈텔리는 완벽한 포토스팟이다. 바람이 없는 맑은 날이면 호수는 “거울”로 변신해 웅장한 마테호른(Matterhorn)을 호수면에 반사시키는 명장면을 선사해 주기 때문이다. 체르마트 마을에서 케이블카를 타고 수네가(Sunnegga)로 간 뒤, 이어지는 곤돌라를 타고 블라우헤르드(Blauherd)에서 시작하는 하이킹 코스다. 블라우헤르드에서 걸으면 호수까지 약 20-30 분이 소요된다. 하이킹을 하면서 마테호른을 비롯해 몬테 로사(Monte Rosa)와 핀델(Findel) 빙하도 감상할 수 있다. 수네가에서 블라우헤르드로 이어지는 트레일도 있는데, 다른 산정 호수로 이어진다. 이 지역은 초여름부터 가을까지 희귀한 알프스 들꽃이 피어나는 것으로 유명하다. 산으로 둘러싸인 풍경은 바위가 흔하고, 와일드한 낭만이 있다. 발레(Valais) 지역 토종 양인 검은 코 양을 만날 수도 있다.

3. 뮈렌(Mürren)의 알멘드후벨(Allmendhubel)

쉴트호른(Schilthorn)으로 향하는 마을, 뮈렌에 “스카이라인 칠(Skyline Chill)”이라는 놀이 공간과 여러 가지 테마 트레일이 새로 만들어졌다. 해발고도 1,907m 에 있는 알멘드후벨까지 퓨니큘러를 타고 올라가면 나타나는 이 공간은 가족단위 여행자들과 하이커들에게 인기다. 화려한 산세가 주변을

둘러싸고, “플라워 파크(Flower Park)” 놀이터는 어린이들의 웃음소리로 가득하다. 알멘드후벨에는 레스토랑이 하나 있는데, 이 근처에서 꽃길이 시작된다. 먼저, 이 꽃길을 둘러보는 것으로 하이킹을 시작할 수 있다. 약 30 분 정도가 소요되는 길로, 웅장한 알프스 봉우리들을 감상할 수 있다. 특히 6 월부터 9 월까지 150 종류가 넘는 알프스 야생화가 피어나 그 절정에 달한다. 알펜로즈와 에델바이스를 볼 수 있는 시기도 바로 이때다.

4. 그린델발트(Grindelwald)에 울려 퍼지는 요들송

그린델발트에서 케이블카로 올라갈 수 있는 피르스트(First)에는 바흐래거 알프(Bachläger Alp)라는 들판이 있다. 초록의 들판 곳곳으로 시냇물이 흐르고, 햇살에 빛바랜 알프스 오두막이 드넓은 하늘 아래를 낭만적으로 장식한다. 들판과 꽃으로 둘러싸인 풍경 너머로 웅장한 만년설 봉우리가 솟아나 있다. 이 들판을 거니는 것만으로도 알프스를 온몸으로 체험하는 시간이 되어준다. 특히 7 월 초에는 민속 축제가 이 들판에서 열리는데, 다채로운 파라솔과 전통복장의 사람들이 모여든다. 들판 저 멀리 울려 퍼지는 요들송이 스위스의 전형적인 풍경을 완성해 준다.

5. 회헨베그 알마겔러알프(Höhenweg Almagelleralp)

사스 그룬트(Saas Grund)의 크로이츠보덴(Kreuzboden) – 사스 알마겔(Saas Almagell)

이 트레일은 그림 같은 크로이츠보덴 호수에서 시작해 다채로운 알프스 꽃길을 지나 낭만적인 알마겔러 계곡을 따라 알마겔러알프까지 이어진다. 알마겔러알프 산악 트레일이 선사하는 풍경의 다채로운 정도는 그 어디와도 비교불가하다. 해발고도 2,400m 에 있는 크로이츠보덴 호수를 출발해 알파인 플라워 트레일(Alpine flower trail)을 따라가다 보면 트리프트그래치(Triftgrätji) 전망대가 나온다. 이 트레일을 따라가다 보면 약 240 종류의 꽃을 만날 수 있는데, 에델바이스와 겐티안(gentian)은 스위스를 대표하는 야생화다. 그룬드베르크(Grundberg) 위쪽으로 나 있는 산악 트레일을 따라 걷다 보면 와일드하면서도 낭만적인 알마겔러탈(Almagellertal) 계곡을 지나 해발고도 2,194m 에 있는 알마겔러알프가 나온다. 호텔 알마겔러알프에서 잠시 쉬어간 뒤, 시내를 따라 걷다 보면 사스-알마겔(Saas-Almagell)이 나온다. 혹은 어드벤체 트레일을 따라 푸륵슈탈덴(Furggstalden)으로 갈 수도 있다. 사다리와 계단이 많은 코스로, 기술 및 신체적인 난이도가 높은 트레일이다. 푸륵슈탈덴에서는 체어리프트를 타고 사스-알마겔로 편하게 내려갈 수 있다. 사스-알마겐에서는 버스를 타고 사스-그룬트까지 갈 수 있다.

총거리: 11km
소요시간: 3 시간 25 분
오르막: 300m
내리막: 1050m
기술 및 체력 난이도: 어려움

6. 산속 허브를 만날 수 있는 리더넨알프(Lidernenalp)

루체른(Luzern) 호수의 일부를 형성하는 우리(Uri) 호수 위 높은 곳, 리더넨(Lidernen) 오두막을 둘러싼 바위투성이 산 풍경 속 공기 중에 신선한 풀 냄새, 시원한 대지, 향기로운 허브와 푸르른 꽃향기가 난다. 케이블카를 이용하거나, 슈비츠(Schwyz) 지역의 리멘슈탈덴(Riemenstalden) 계곡에서 걸어서 갈 수 있다. 리더넨알프 들판에는 리더넨 오두막이 있는데, 해발 1,700m 지점에 위치해 있다. 이 산장은 여행자와 미식가 모두에게 인기 있는 사랑하는 장소다. 산장지기 부부 덕분이다. 야채 라자냐와 키슈에 크고 향기로운 식물인 호그위드를 첨가하고 미나리 대신 파슬리를 수프에 넣는다. 소렐은 대황처럼 타르트와 잘 어울린다. 윌로 허브는 전통 리더너 요리에 색을 더하고 민들레 꽃은 시럽으로 만들어

홈메이드 판나코타에 곁들인다. 야생 허브의 종류가 다양한 들판을 거닐다 그 허브를 맛볼 수 있는 특별한 시간이 되어준다.

7. 필라투스(Pilatus) 플라워 트레일

필라투스 봉우리가 솟아오른 고산지대에서는 참 다채로운 식물군을 만나볼 수 있다. 들꽃으로 빼곡한 정원을 닮은 풍경 속을 거닐어 나가면 식물의 종류와 개화기, 라틴어 이름까지 상세한 정보를 담은 상냥한 꽃길을 통과하게 된다. 이 꽃길은 정상에 있는 호텔 필라투스 쿨름(Hotel Pilatus Kulm)에서 시작해 톰리스호른(Tomlinshorn)에서 끝난다. 주요 능선의 남쪽 자락을 걷게 되는데, 전 구간에 걸쳐 안전장치가 잘 설비되어 있다. 톰리스호른으로 오르는 마지막 구간만 예외적으로 포장로다. 가는 길에 무척이나 다양한 종류의 꽃을 만나게 되는데, 꽃다지(whitlow grass), 초롱꽃속(bellflower), 담자리꽃(mountain avens), 디기탈리스(fairy foxglove) 같은 야생화도 볼 수 있다. 식물 이름과 색채, 개화기에 대해서는 정보 패널을 참고하면 된다. 이 트레일은 6 월에서 10 월까지만 개방된다. 이 꽃길은 필라투스 지역의 모든 알프스 식물을 보호하는 것을 목적으로 하는 프로 필라투스(Pro Pilatus)가 필라투스 철도와 함께 협력하여 만든 프로젝트다.

총거리: 1.5 km
소요 시간: 왕복 1 시간
난이도: 쉬움

8. 티틀리스(Titlis) 트륍제(Trübsee) - 엥겔베르크(Engelberg)

티틀리스 산을 가기 위한 케이블카가 출발하는 마을, 엥겔베르크에는 아름다운 초원이 펼쳐져 있다. 여기에서 티틀리스 로테어(Rotair)라는 360 도 회전식 케이블카를 타고 구름을 뚫고 나가 산 정상까지 오르면 중앙 스위스에 펼쳐진 알프스 설산의 장관을 감상할 수 있다. 하이킹을 하고 싶다면 정상에서 케이블카를 내려오는 길 중턱에서 시작하는 것이 좋다. 엥겔베르크와 티틀리스 정상의 중간에 위치한 트륍제 호수 역에서 시작되는 트레일은 플로라 트레일(Alpine Flora Trail)이라는 꽃길로, 아름다운 야생화를 감상하며 오버트륍제(Obertrübsee)로 향하게 된다. 오버트륍제에서 하이킹을 계속 이어가 운터트륍제(Untertrübsee)를 지나 알프스 숲과 들판이 펼쳐지는 장관을 감상하며 엥겔베르크까지 하이킹을 이어나갈 수도 있다. 걷는 내내 알프스의 봉우리와 초록 풍경이 사방을 에워싸는 그림 같은 풍경을 즐길 수 있다.

총거리: 7.5 km
소요시간: 4 시간
난이도: 중간

9. 리기(Rigi) 알프스 고지대 트레일

리기-칼트바트(Rigi- Kaltbad) - 우르미베르크(Urmiberg)

리기산에는 다양한 하이킹 루트가 있지만, 리기-칼트바트에서 우르미베르크로 향하는 루트는 가장 인기가 높고 아름다운 코스로 알려져 있다. 게다가 리기는 야생화의 천국이라 불리는 만큼, 처음 보는 알프스 야생화가 들판을 가득 메우는 진풍경도 만날 수 있다. 알프스 고지대 루트는 다소 평평한 구간부터 시작되는데, 리기-칼트바트를 출발해서 리기 샤이덱(Scheidegg) 방향으로 가게 된다. 멀리 아래로 보이는 루체른(Luzern) 호수를 감상하는 것을 잊지 말자. 힌터 도쎈(Hinter Dossen)에서 좌회전을 하고, 계속해서 리기-샤이덱 방향으로 걷는다. 이 지역은 날씨가 좋으면 사람들로 붐빈다. 여기에서부터 브룬넨(Brunnen)/우르미베르크 방향의 이정표를 따라간다. 개털리(Gätterli)에서 갈림길이 나오는데, 절벽 바로 아래에 지어진 우르미베르크 케이블카로 가면 된다. 작은 공중

케이블카를 타고 루체른 호숫가의 브룬넨으로 향하며 우리(Uri) 호수와 우리 알프스의 뛰어난 경관을 감상할 수 있다.

10. 슈토스(Stoos) 산의 프론알프슈톡(Fronalpstock) 능선 코스

프론알프슈톡(Fronalpstock) - 클링엔슈톡(Klingenstock)

언덕을 오르는 것이 편안할 리가 없다. 하지만 세계에서 가장 가파른 퓨니큘러는 이 극적인 경사도를 극복할 묘안을 찾아냈다. 그 덕분에 승객들은 가파른 언덕을 오르는 동안 내내 수평을 유지할 수 있다. 하지만 이 신기한 퓨니큘러를 오랫동안 타지는 못한다. 743m 의 고도를 단 7 분 만에 돌파하기 때문이다. 프론알프슈톡 산 발치에 자리한 해발고도 1,300m 슈토스 마을에 오르면 같은 이름의 햇살 찬란한 고원이 펼쳐진다. 차량 진입이 금지되어 있는데, 프론알프슈톡과 클링엔슈톡(Klingenstock) 봉우리를 잇는 능선 코스가 펼쳐진다. 스위스에서도 이 능선 코스는 아름답고 클래식한 파노라마 코스로 소문이 자자하다. 열 개가 넘는 호수의 풍경과 중앙 스위스의 셀 수 없는 알프스 봉우리가 눈앞에 펼쳐진다. 무엇보다 초록 들판 위를 장식한 파스텔 빛깔 들꽃의 향연이 감탄스럽다. 리멘슈탈덴(Riemenstalden) 계곡과 우리(Uri) 호수의 파노라마도 이어진다. 슈토스에서 내려다보이는 중앙 스위스의 알프스 파노라마를 한 걸음 한 걸음 내디디며 여유롭게 즐길 수 있다. 로트 투름(Rot Turm)을 지나 놀렌(Nollen) 방향으로 이어지는 능선 코스는 360 도 파노라마를 선사한다. 후저슈톡(Huserstock) 뒤로 이어지는 산길을 따라가다 보면 푸르그겔리(Furggeli)로 이어지는 내리막길이 이어진다. 이 길의 일부는 암석을 깎아 만든 것으로, 스틸로 만들어진 케이블이 연결되어 있어 안전하다. 푸르그겔리에 있는 알프스 오두막에서 마지막 오르막길을 오르면 슈비츠 칸톤에서 가장 높은 곳에 위치한 레스토랑이 나온다. 이곳이 바로 프론알프슈톡의 정상이다. 약 2 시간 30 분간의 황홀한 하이킹이 끝나면 다시 체어리프트를 타고 슈토스로 내려오면 된다. 이 능선 코스 전체는 두 명이 걷거나 지나치기에 충분한 너비이지만 고소공포증이 있다면 처음부터 포기하는 것이 좋다.

11. 쉬니게 플라테(Schynige Platte) 알프스 식물원(Alpine Botanic Garden).

융프라우요흐(Jungfraujoch)를 오르는 길에 있는 쉬니게 플라테에는 600 종의 알프스 식물이 인공이 아닌 자연 그대로의 서식지에서 자라나고 있는 알프스 정원이 펼쳐진다. 풍경 너머로 펼쳐지는 아이거(Eiger), 묀히(Mönch), 융프라우(Jungfrau) 봉우리가 있어 더욱 스위스다운 파노라마를 선사한다. 알프스 가든은 알프스 최초로 조성된 것으로, 이런 종류의 알프스 식물원은 스위스에서도 흔치 않다. 고산지대에서 자라는 식물들도 볼 수 있다. 약 1km 정도 되는 식물원 산책로는 오르고 내리는데 편도 약 40 분 정도가 소요되는데, 비교적 쉬운 코스로, 여름에는 600 종의 식물을 볼 수 있다. 이 코스만 보아도 스위스 전체의 알프스 식물군의 2/3 이상을 보게 되는 것이라 해도 과언이 아니다. 자세히 기재되어 있는 정보 표기를 통해 전문가가 아니더라도 식물에 대해 쉽게 이해할 수 있다. 쉬니게 플라테 알프스 식물원은 쉬니게 플라테 기차역과 바로 연결되어 있어 편리하다.

자료 협조: 스위스정부관광청 www.MySwitzerland.com

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