지속가능한 겨울 액티비티.

적은 탄소발자국으로 체험할 수 있는 스위스 겨울

스노우슈 신고 겨울 풍경 속으로 성큼성큼
동심 폭발 썰매
숲속, 빙하 위 천연 아이스 링크
환경 의식 갖춘 따스한 스파

스위스는 겨울 스포츠 마니아에게 천국과도 같다. 태고의 자연 풍경 속을 지나는 매력적인 스키 투어링부터 시간이 멈추는 여유로운 웰니스 시설까지 그 선택지는 무궁무진하다. 겨울 액티비티 셀렉션에서는 더욱 의식적으로 최소한의 발자국을 남기며 스위스의 겨울을 체험할 방법을 소개한다.

1. 스노우슈(Snowshoe)

발아래에서 고운 눈이 뽀드득거리고, 얼어붙은 강과 눈 덮인 겨울 풍경이 사방으로 펼쳐진다. 겨울에도 이런 눈밭 풍경 한복판 속으로 들어가 걸어볼 방법이 있다. 스노우슈라는 액티비티가 있는데, 눈 덮인 산속, 발길이 닿지 않은 곳을 찾아갈 최고의 방법이 되어준다. 신발 위에 스노우슈를 스트랩으로 묶고 원하는 코스를 걸으면 된다.

1) 필라투스(Pilatus) 프래크뮌텍(Fräkmüntegg) 트레일
루트: 프래크뮌텍 – 보네른(Bonern) – 레뢰허(Rehlöcher) - 프래크뮌텍

필라투스에 있는 쉬운 스노우슈 트레일로, 프래크뮌테크에서 시작해 드넓은 알프 보네른(Alp Bonern) 들판을 지나 레뢰허(Rehlöcher) 숲을 통과해 다시 출발 지점으로 돌아오는 코스다. 하이킹을 하는 동안 루체른(Luzern) 칸톤에서 니드발덴(Nidwalden) 칸톤으로 넘나들게 되는데, 루체른 도심과 루체른 호수, 중산간지, 알프스 북측 산기슭의 화려한 풍경을 누릴 수 있다.

먼저 크리엔스(Kriens)에 있는 필라투스 케이블카 역에서 곤돌라를 타고 30 분 만에 프래크뮌텍 역(1416 m)에 오를 수 있는데, 프래크뮌텍은 필라투스 정상으로 향하는 중간역이다. 여기서 트레일이 시작되는데, 첫 구간은 약간의 오르막이다.

라우엘레넥(Lauelenegg) 방향으로 가벼운 숲 구간으로 지나게 되고, 이후 숲 가장자리를 따라 공터를 지나 1.3km 동안 내리막이 이어진다. 중간 정도에 알프 보네렌 산장을 지나게 된다. 공터의 끝자락에서 길이 북동쪽으로 급격히 갈라지며 레뢰허와 뮐리매스(Mülimäs)를 지나 다시 곤돌라 역으로 향하는 도로로 이어진다. 곤돌라 루트를 건너 조금 오르면 프래크뮌텍이 나온다. 여기에서는 썰매 슬로프를 따라 걷게 된다.

지형은 일반적으로 평평하거나 약간 가파른데, 경사도가 25° 미만이다. 인근에는 가파른 슬로프가 없어서 넘어지거나 미끄러질 위험은 거의 없다. 온 가족이 함께 해도 좋을 만한 코스다.

거리: 3km
소요시간: 약 2 시간
오르막: 180m

2) 슈토스(Stoos) 발트휘틀리(Waldhüttli) 스노우슈 트레일

루트: 슈토스 퓨니큘러 역 – 크루테렌(Chruteren) – 발트휘틀리 – 슈토스 퓨니큘러 역

이 트레일은 분주한 겨울 스포츠 리조트에서 완전히 외딴 풍경 속으로 단숨에 하이커를 이끈다. 이 투어의 가장 높은 지점은 진정 숨겨진 보석답다. 아늑한 발트휘틀리 산장에 있는 펍이다.

이 트레일은 세상에서 가장 가파른 퓨니큘러 역에서 시작하는데, 차량 진입이 금지된 마을 슈토스(Stoos)로 올라간다. 스노우슈 트레일은 처음에는 마을과 가깝게 이어지다가 분주함에서 점차 벗어나 여유롭고 평화로운 풍경 속으로 들어간다. 그 풍경을 오롯이 독차지하는 기분이다. 짧고 가파른 오르막을 지나면 루트 상의 제일 높은 지점에 닿는데, 매력적이고 소담한 발트휘틀리 산장에 펍이 있다. 겨울에만 오픈하는 스노우슈 명소다.

여기에서 슈토스 마을, 슈비츠(Schwyz) 분지, 클라이너(Kleiner) 및 그로서 미텐(Grosser Mythen) 봉우리가 빚어내는 파노라마를 실컷 구경하고 클링엔슈톡(Klingenstock) 체어리프트 역을 향해 내려간다. 내리막은 꽤 가파른데, 처음에만 그렇다. 체어리프트에서 공식적인 루트는 끝이 나지만, 스노우슈를 신고 슈토스 마을까지 걸어 내려가도 좋다.

거리: 7km
소요시간: 약 3 시간 30 분
오르막: 360m

3) 알레취(Aletsch) 빙하 파노라마
루트: 모스플루(Moosfluh)-리더알프(Riederalp)-바이(Way)

알레취 빙하의 화려한 뷰 만으로도 이 인기 있는 루트를 선택할 이유가 충분하다.
해르더나그라트(Härdernagrat) 능선을 따라 매혹적인 알프스 풍경이 끊임없이 동행한다.
리더알프(Riederalp)로 향하는 길에 빅토리아 양식으로 지어진 빌라 카셀(Villa Cassel)이 등장하는데 아름다운 풍경을 빚어낸다.

먼저, 리더알프에서 케이블카를 타고 모스플루로 오른다. 알레취 지역(Aletsch Arena)에 설치된 세 개의 화려한 전망대 중 하나다. 웅장한 알레취 빙하와 발레(Valais) 주의 눈 덮인 봉우리들이 눈앞에 펼쳐지는 절경을 감상할 수 있다.

그다음 브라이테보데(Breitebode) 방향으로 능선을 따라 내려간다. 거기서부터는 겨울 하이킹 트레일이 해르더나그라트 능선을 따라 호흐플루(Hohfluh) 스키 리프트 역으로 이어진다. 다음 구간으로 접어들며 화려한 파노라마로 호사를 누린다. 오른쪽으로는 유네스코 세계유산으로 지정된 알레취 빙하가, 왼쪽으로는 발레의 4,000m 급 봉우리가 펼쳐진다. 트레일은 리더푸어카(Riederfurka)를 향해 내리막을 이어가는데, 이 구간에서 빌라 카셀을 볼 수 있다. 아쉽게도 겨울철에는 문을 닫는다.

마지막 구간에서 트레일은 약 30 분 동안 완만한 내리막을 이어가며 리더알프에 닿는다.

거리: 5km
소요시간: 약 2 시간
오르막: 60m

2. 썰매

터보건(Toboggan)은 나무로 만든 알프스 정통 썰매를 말한다. 썰매보다 좁고 앞 코가 위로 휘어있는 특징이 있다. 스위스 어린이는 물론 어른들에게도 인기 있는 겨울 스포츠다. 겨울 풍경을 속도감 있게 즐길 수 있는 액티비티다.

1) 슈토스(Stoos) 프론알프슈톡(Fronalpstock) 썰매 코스
코스: 프론알프슈톡 정상 역 – 프론알프슈톡 계곡 역

웅장한 파노라마가 이 생기 넘치는 슈토스 썰매 체험을 잊지 못하게 만들어 준다. 프론알프슈톡 산기슭에서 더 빠른 속도로 달리고 싶다면 별도로 마련된 언덕에서 에어 보딩에 도전해 보자.

썰매 여정은 슈토스 마을로 올라가는 가파른 퓨니큘러 역에서 시작된다. 해발 1,300m 위에 있는 차량 진입이 금지된 마을이다. 10 분 정도를 걸으면 프론알프슈톡 정상을 향해 오르는 체어리프트가 나온다. 프론알프슈톡 정상에서는 발아래로 열 개의 호수와 셀 수 없이 많은 알프스 봉우리가 펼쳐진다.

썰매를 타고 내려오는 동안에도 절경의 뷰가 이어지는데, 슈비츠(Schwyz) 분지와 미텐(Mythen) 산맥이 화려한 파노라마를 빚어낸다. 하지만 이 정도 속도라면 꽤 가파른 하강에 집중하는 게 더 좋겠다. 언제고 다시 정상 레스토랑으로 돌아가 테라스에서 마음껏 파노라마를 즐길 수 있기 때문이다.

썰매 코스는 해발고도 1,922m 에 있는 정상에서 시작해 체어리프트 중간 역까지 이어진다. 더 빠른 스피드를 원한다면 바로 옆에 있는 에어보드 런을 이용하면 되는데, 바람을 넣은 썰매를 타고 엎드린 채로 산을 내려오는 액티비티다.

거리: 2km
난이도: 어려움
내리막: 440m

2) 래티셰(Rhätische) 철도 썰매 코스
코스: 프레다(Preda) – 베르귄(Bergün)

세계적으로 유명한 철도를 타고 썰매가 선사하는 특별한 재미를 맛보자. 작은 마을 프레다에서 천천히 출발한 다음 고가교 아래를 미끄러지듯 내려가 알브라(Alvra)를 따라 이어진 후 베르귄에서 완만하게 끝난다.

먼저, 래티셰 철도를 따라 달리는 기차는 루프 터널과 고가교를 통과하며 고도를 높인다. 2008 년 유네스코 세계유산으로 지정된 노선을 통과하는 이 여정 자체가 그저 놀랍고 숨 막힐 듯 멋지다. 기차에서 계곡 지대 아래로 향하는 썰매 코스를 내려다볼 수 있다.

해발 1,800m 높이의 프레다에서 시작하는 이 루트는 고도 400m 아래의 베르귄까지 내리막길로 이어진다. 쉬 잊을 수 없는 썰매 체험이다. 나즈(Naz)의 마이엔제스(Maiensäss) 마을과 주변 산세가 아름답게 펼쳐지는 루트다. 고가교 아래를 굽이쳐 돌며 경사가 완만해지는 베르귄에 도착할 때까지 겨울 풍경 속을 여행하게 된다. 이 루트는 폐쇄된 고갯길을 따라 달리기 때문에 썰매에 알맞은 경사도를 갖췄다. 조명이 비치는 터보건 코스 중 유럽에서 가장 긴 코스로, 어린이를 동반한 가족 여행자에게도 제격이다. 단, 커브 길에서는 주의가 필요하다.

거리: 6km
난이도: 쉬움
내리막: 440m

3) 유럽에서 가장 긴 터보건 썰매 코스: 빅(Big) – 판텐프리츠(Pintenfritz)
코스: 파울호른(Faulhorn) – 그린델발트(Grindelwald)

빅 핀텐프리츠(Big Pintenfritz)는 유럽에서도 가장 긴 썰매 코스 중 하나다. 파울호른에서 시작하는 이 루트는 부스알프(Bussalp) 들판을 지나 그린델발트 오베랠(Grindelwald Oberäll)로 내려간다. 썰매 팬이라면 꼭 도전해 봐야 하는 코스다. 뷰도 언급하지 않을 수 없다. 쉬렉호른(Schreckhorn), 베터호른(Wetterhorn) 북벽, 아이거(Eiger) 산의 풍경이 썰매 체험 내내 함께 한다.

약 2,600m 에 있는 출발점은 피르스트(First)에서 바흐알프제(Bachalpsee) 호수를 통해 파울호른까지 2 시간 동안 하이킹을 해야 올라갈 수 있다. 원한다면 1830 년에 지어진 파울호른 산장 호텔까지 걸어가도 좋은데, 겨울에는 문을 닫는다. 산을 오르는 동안 베터호른(Wetterhorn) 산의 북면과 웅장한 슈렉호른(Schreckhorn)이 만들어 내는 환상적인 풍경을 즐길 수 있다.

정상에 오르면 고단함이 잊힐 만한 보상이 기다린다. 스위스 여러 지역을 한눈에 아우르는 독특한 파노라마다. 이제 계곡 아래로 가파르게 할강할 때다. 파울호른에서 그린델발트 오버랠까지 이어지는 썰매 코스는 약 11km 에 달하는데, 고도차는 1,350m 에 달한다. 할강은 점차 빨라지는데 브레이크를 잡고 아이거(Eiger) 산을 감상해 봐도 좋다. 썰매 코스는 눈 덮인 숲을 지나 부스알프로 이어진다. 운이 좋다면 숲 가장자리에서 노니는 사슴을 만날 수도 있다.

이 썰매 코스의 이름은 조금 특별한데, 파울호른 산장 호텔의 옛 주인장 이름에서 따왔다. 프리츠 보렌(Fritz Bohren)이 그 이름인데, 핀텐프리츠(Pintenfritz)라고 불렸다. 그는 겨울에도 호텔 문을 열곤 했다. 저녁이 되면 밤새 파티를 즐기기 위해 썰매를 타고 그린델발트로 내려갔다는 일화가 전해진다. 당시에는 피르스트(First)에 철도가 놓이지 않았을 때라, 아침마다 파울호른까지 어떻게 올라갔는지는 여전히 미스터리로 남았다는 우스갯소리도 있다.

3. 천연 아이스

인공 아이스링크의 얼음은 기술적인 공정을 거쳐 만들어지기 때문에 귀중한 자원이 투입되어야 한다. 하지만 여기 있는 아이스 링크는 완전히 천연이다. 그뿐만이 아니다! 각각의 천연 아이스 링크에는 저마다의 독특한 미를 품고 있는데, 주변부에 펼쳐진 아름다운 풍경 덕분이다.

1) 알레취 지역(Aletsch Arena)의 웅장한 파노라마
자동차 진입이 금지된 발레(Valais) 주의 마을, 베트머알프(Bettmeralp)에서는 천연 얼음이 만들어 낸 슬로프를 체험해 볼 수 있다. 얼음이 주는 스릴을 좋아하는 사람이라면 누구나 우아한 피루엣을 연습하거나, 상대팀의 골에 퍽을 슈팅해볼 수 있는데, 베트머알프보다 더 좋은 곳은 없다. 어느 방향으로 돌든 알레취 빙하 지역의 절경이 펼쳐지기 때문이다! 천연 아이스 링크는 차량 진입이 금지된 베트머알프 마을 내 바흐틀라(Bachtla) 스포츠 센터 근처에서 찾아볼 수 있다. 해발고도 1,950m 에서 스케이트를 타다 보면 자연이 주는 신비 한복판에서 평화와 안식을 충만히 느끼게 된다.

4. 환경 의식이 분명한 스파

날이 점점 짧아지고 바깥 날씨가 점점 차가워지고, 눈발이 내리기 시작하면, 많은 사람들이 따뜻한 웰니스 시설에 이끌리게 마련이다. 그러나 월풀 배스, 사우나, 조용한 환경 속에서의 휴식에는 대단한 양의 열에너지가 소비된다는 사실을 부인할 수는 없다. 여러 단계에 걸쳐 친환경 정책을 실천하는 것이 우리 모두를 위한 환경에 얼마나 중요하고 효율적인지 크고 작은 스위스 대표 스파들이 직접 보여주고 있다.

1) 로이커바트(Leukerbad) 온천수 덕분에 가능한 친환경 난방
매일 390 만 리터의 온천수가 로이커바트의 65 개 온천에서 솟아오른다. 유럽 전체에서 가장 많은 양이다! 51°C 의 온천수는 어떻게 될까? 지열 열교환기가 찬물을 데우고, 이 물은 여러 호텔의 난방과 온수를 공급하는 데 사용된다. 발레(Valais) 지역의 겨울 스포츠 및 스파 리조트의 온천수로도 공급된다. 온천장의 하수는 겨울에 로렌츠바트(Lorenzbad) 주차장의 눈과 얼음을 제거하는 데 사용되기까지 한다. 에너지 재생을 위한 지속가능한 접근이 이보다 더 세련되기는 힘들다.

2) 취리히(Zurich) 휘를리만바트(Hürlimannbad) & 스파
명료한 환경 정책이 취리히 시내 한복판에 있는 아름다운 스파의 운영 방침을 결정한다. 35°C 에서 41°C 사이의 온수가 취리히의 "아퀴(Aqui)" 온천에서 솟아난다. 스파로 유입되지 않는 온천수는 지하로 스며들어간다. 전기는 탄소가 배출되지 않는 스위스 수력 발전으로 생산되는데, 재생 가능 자원으로 열을 얻는다. 가능하다면 청소용 세제도 생분해 성분을 사용하며, 화학 용품은 피하고 있다. 스파는 19 세기 중요 산업지대에 있는데, 취리히의 지붕이 내려다보이는 높은 곳에 있어 아름다운 뷰를 선사한다. 과거에 양조장으로 사용되던 유서 깊은 석조 아치 아래서 여유로운 시간을 보낼 수 있다.

3) 바덴(Baden) 온천수 분수
모두를 위한 온천이다. 바덴에 이어져 내려온 2,000 년이 된 스파 문화는 계속된다. 바덴 마을 한복판에서의 목욕은 특별하다. 중세부터 150 년 전까지만 해도 흔했던 풍경이 2021 년부터 다시 스파 마을, 바덴의 도심 풍경의 일부가 되었다. 따뜻한 천연 온천수가 흐르는 분수대는 주민과 여행자들에게 무료로 개방된다. 수온은 37°C 에서 43°C 사이로, 잠시 쉬며 몸을 데우고 가라고 손짓한다. 일주일에 3 회 분수대를 꼼꼼히 청소하므로 청결은 걱정하지 않아도 좋다. 스위스 전역에서도 비교불가한 에너지 효율 체험이다!

자료 협조: 스위스정부관광청 www.MySwitzerland.co.kr

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