



하이킹의 천국, 스위스.

이정표만 잘 보면 돼요

스위스 하이킹 트레일 전부 합치면 지구 한 바퀴 반 길이

이정표 보는 법

안전한 하이킹

하이킹 주의 사항

하이라이트 트레일 추천

스위스는 하이킹의 천국이다. 왜일까? 스위스의 하이킹 트레일은 제일 길고, 가장 촘촘하며, 무척 다채롭고 가장 명료한 이정표로 세계적인 기록을 세웠기 때문이다. 스위스에 있는 하이킹 트레일 네트워크를 다 합치면 6만 5천 킬로미터나 되는데, 초급부터 알파인 등정까지 다양한 난이도를 고를 수 있다. 이런 하이킹을 직접 체험해 볼 수 있는 기본 요령과 유의 사항을 아래와 같이 소개한다.

먼저, 스위스 하이킹 트레일에 대한 재미있는 팩트를 소개한다.

- 스위스 전역에 펼쳐진 트레일을 하나로 연결하면 지구를 한 바퀴 반 도는 것과 같은 거리다.
- 스위스 사람들의 산 사랑은 우리나라 사람들과 마찬가지로 다. 스위스 사람들이 제일 좋아하는 스포츠는 하이킹이다. 인구의 절반가량이 정기적으로 하이킹을 즐긴다.
- 스위스 하이킹 트레일에 설치된 이정표는 5만여 개에 달한다.
- 1,500여 명의 자원봉사자가 하이킹 트레일을 세심히 관리한다.
- 하이킹 트레일 네트워크는 지정된 법에 따라 보호받는다.
- 스위스 하이킹 트레일 협회(Swiss Hiking Trail Association)가 적극적인 역할을 하고 있다.

1. 이정표 보는 법

스위스 여행 중 직접 하이킹을 체험해 보고 싶어도, 길을 잃을까 하는 걱정 때문에 주저하게 되는 경우가 있다. 하지만 스위스의 트레일과 이정표는 통합된 시스템을 갖추고 있으며, 갈림길마다 친절하게 이정표가 세워져 있어 길 잃을 염려를 하지 않아도 된다. 트레일의 종류에 따라 이정표의 모양과 색상이 달라지니, 다음 내용만 잘 유념하면 된다.

1) 하이킹 트레일

하이킹 트레일은 대부분 널찍하지만, 가끔 좁거나 일정치 않은 경우도 있다. 가파른 구간에는 계단이 설치되어 있고, 추락을 방지하기 위해 안전 레일이 설치되어 있다. 상식적인 주의만 기울인다면 특별한 기술이 필요하지 않다. 적합한 복장, 미끄럼 방지가 되는 튼튼한 신발, 지형도는 꼭 갖추도록 한다.

해당 이정표: 전체 노란색. 뾰족한 끝부분이 방향을 가리킨다.

2) 마운틴 하이킹 트레일

마운틴 하이킹 트레일은 험한 지형을 드문드문 가로지른다. 대부분 가파르고, 좁고, 때로는 노출되어 있기도 하다. 특히 어려운 구간에는 밧줄이나 쇠사슬로 안전장치를 설치해 두었다. 등산에 능숙하고, 고도에 적응할 수 있어야 하며, 체력이 양호한 사람만 마운틴 하이킹 트레일에 나서도록 한다. 또한 낙석, 미끄러짐, 추락의 위험, 갑작스러운 기상 조건의 변화와 같은 산악 위험에 유의해야 한다. 등산 장비도 갖추어야 한다.



해당 이정표: 노란 사각형 이정표 끝에 흰색-빨간색-흰색으로 구성되어 있는 화살표가 붙어 있는데 뾰족한 부분이 방향을 가리킨다.

3) 알파인 하이킹 트레일

알파인 하이킹 트레일은 눈발, 빙하, 경사면을 가로지르며, 구간에 따라 짧은 암벽 등반을 해야 할 수도 있다. 경로가 항상 뚜렷하게 보이는 것은 아니다. 예방 조치를 위한 시설물이 없을 수도 있다. 등산에 능숙하고, 고도에 적응할 수 있어야 하며, 체력이 뛰어난 사람만 알파인 하이킹 트레일에 도전할 수 있다. 산의 위험성에 대해서도 잘 알고 있어야 한다. 일반적인 등산 장비 외에도 나침반, 로프, 아이스 픽, 아이젠이 필요하다.

해당 이정표: 파란 사각형 이정표 끝에 흰색-파란색-흰색으로 구성되어 있는 화살표가 붙어 있는데 뾰족한 부분이 방향을 가리킨다.

4) 겨울 하이킹 트레일

겨울 하이킹 트레일은 겨울철에만 이정표가 설치된다. 특별히 주의할 것은 없고, 눈에서 미끄러질 수 있다는 사실만 염두에 두면 된다.

해당 이정표: 분홍색 이정표가 양 방향을 가리킨다. 기동도 분홍색이다.

5) 그 외의 이정표

노란색 표지판에 숫자가 쓰인 초록색 사각형이 붙어있는 경우가 있다. 스위스에서 가장 아름다운 하이킹을 모아 루트 번호를 매긴 것으로, 더 자세한 정보는 다음 링크에서 확인해 볼 수 있다.

www.switzerlandmobility.ch

해당 이정표: 노란 표지판 내에 사각형 모양의 초록 스티커가 붙어 있고, 숫자가 기재되어 있다. 한 자릿수 루트는 스위스 전국 루트이고, 두 자릿수 루트는 지방에 제한된 루트이며, 세 자릿수 루트는 지역에 제한된 루트다.

2. 안전한 하이킹

1) 계획

- 마운틴 하이킹은 까다롭다. 세심하게 준비해야만 원치 않는 상황으로부터 스스로를 보호할 수 있다.
- 루트와 기간을 계획하고 여유 시간과 대안을 준비하자. 필요한 장비, 루트 컨디션, 날씨를 고려한다.
- 다른 사람에게 하이킹 여정을 알려 둔다. 특히 혼자 가는 여행이라면 반드시 알리도록 한다.
- 하이킹 지도를 꼭 챙기도록 하는데, 할바그(Hallwag)에서 제작한 지도를 구입할 것을 추천한다.

2) 진단

- 과도한 욕심은 사고 위험을 증가시키고 여정을 즐길 여유를 상실하게 만든다. 마운틴 하이킹 트레일(흰색-붉은색-흰색 이정표)은 때론 가파르고 좁으며, 노출되어 있어 등반 기술을 요한다.
- 자신의 하이킹 능력을 현실적으로 진단하여 그에 따라 계획을 조정한다.
- 혼자서 어려운 여정에 나서지 말아야 한다.



3) 장비

- 마운틴 하이킹 트레일은 미끄러울 수 있다.
- 미끄럼 방지창이 부착된 튼튼한 등산화를 신어야 한다.
- 따뜻한 옷과 함께 강한 태양과 비에 대비하는 옷을 가져간다. 산에서는 때론 날씨가 혹독하며 빠르게 변한다.
- 최신 지도를 구비해 방향을 잡는 데 도움을 받도록 한다. 비상시에 대비해 응급처치를 위한 구급함, 비상용 담요, 휴대전화를 소지하도록 한다.

4) 평가

- 피로감이 누적되면 헛발을 디딜 가능성이 높아진다.
- 체력 및 집중 유지를 위해 규칙적으로 수분을 섭취하고, 음식을 먹고, 쉬어가도록 한다.
- 소요 시간과 날씨 변화에 주의한다.
- 이정표가 설치된 길을 벗어나지 않는다.
- 필요하다면 되돌아가는 것이 좋다.

5) 기타 조언

- 긴급 전화번호
112 응급 전화
1414 레가 (Rega: 긴급 산악 구조)
- 산에서의 안전한 하이킹을 위한 앱
레가 긴급 앱(Rega emergency app)
우에파 24 시간 안전 앱(Uepaa 24h Safety App)
- 하이킹 앱
스위스모빌리티 앱(SchweizMobil App)

3. 하이킹 제안에 대한 주의

- 스위스정부관광청에서 추천하는 루트는 소개하지만, 계절 및 상황에 따라 정확성, 난이도, 접근성은 변화할 수 있다.
- 표기된 하이킹 시간에 휴식 시간은 포함되어 있지 않다.
- 기상 악화 혹은 기타 환경적 요인으로 트레일을 걷기 힘들거나 폐쇄되어 있을 수 있다.
- 고도가 높은 트레일에는 여름철까지 눈이 남아 있을 수 있다.
- 트레일과 관련된 현지 조언에 귀를 기울이고 지역 관광청, 산악 열차 및 케이블카 회사에서 추가 정보를 얻는 것이 좋다.

4. 추천 하이킹 트레일

스위스에는 수많은 하이킹 트레일이 있지만, 그중 스위스 하이킹의 하이라이트라고 해도 과언이 아닌 하이킹 트레일 몇 가지를 소개한다. 스위스 여행 중 한 번쯤 도전해 보아도 좋을 만한 곳들이다.

1) 알프스 최장의 빙하를 가로지르는 트랙

알레취(Aletsch) 빙하, 발레(Valais)

빙하에 한 발자국 더 가까이 다가갈 수 있는 이틀짜리 하이킹 투어로, 산악 가이드와 동행을 하게 되는데, 23km 길이의 알레취 빙하를 가로지르게 된다. 3,466m의 융프라우요흐(Jungfrauoch)에서



시작해 콘코르디아휘테(Konkordiahütte) 산장에서 하루 묵어간 뒤, 피셔알프(Fiescheralp)까지 이어간다.

2) 스위스의 요람 탐험

루체른 호수(Lake Luzern), 중앙 스위스(Central Switzerland)

빌헬름 텔(Wilhelm Tell)의 고장에서 열흘 짜리 하이킹 트레일이 시작되는데, 발트슈타터베그(Waldstätterweg)와 스위스 길(Swiss Path) 트레일이 루체른 호수 주변으로 펼쳐지는 인상적인 풍경과 역사적인 장소들로 하이커들을 안내한다. 유람선을 탄다면 수많은 출발지와 종착지 중 자기만의 일정에 맞는 코스를 선택할 수 있으며, 하이킹 코스도 단축할 수 있다.

3) 첫 번째 4,000 미터급 봉우리 등반

브라이트호른(Breithorn), 발레(Valais)

스위스에는 48 개의 4,000m 급 봉우리가 있는데, 거의 대부분이 발레 주에 자리해 있다. 전문 등반가가 아니더라도, 산악 가이드의 도움을 받으면 이 웅장한 봉우리 중 몇 곳을 정복해 볼 수 있다. 이런 봉우리 중 하나가 체르마트(Zermatt) 근교에 있는 브라이트호른이다.

4) 아이거 워크 오브 페임(Eiger Walk of Fame)

베르네제 오버란트(Bernese Oberland)

융프라우 철도가 2024년 봄, “아이거 워크 오브 페임”이라는 테마 하이킹 트레일을 론칭했다. 하이킹 트레일은 아이거글레처(Eigergletscher) 케이블카 역에서 시작해 다시 시작점으로 돌아오는 순환 코스다. 아이거 북벽(Eiger North Face)이 압도하는 풍경을 따라 이어지는 트레일로, 유명한 아이거 북벽을 배경으로 근사한 사진을 남길 수 있다. 아래로는 그린델발트(Grindelwald) 마을의 아기자기한 풍경이 펼쳐진다. 팔보덴(Fallboden)에 도착하면 아이거글레처로 돌아갈 수도 있고, 내리막 여정을 이어가서 클라이네 샤이덱(Kleine Scheidegg)까지 갈 수도 있다.

5) 오르막 없는 강가 하이킹

투르가우(Thurgau), 샤프하우젠(Schaffhausen) 및 바젤(Basel)

수 백년 동안 운터제(Untersee) 호수와 호흐라인(Hochrhein) 강을 따라가는 루트는 스위스에서 가장 중요한 수로였다. 지금은 크로이츠링엔(Kreuzlingen)부터 바젤까지 쉬운 장거리 하이킹 트레일인 비아레나나(ViaRhenana)을 따라 걸으며 다채로운 강 풍경을 감상할 수 있다. 그중의 하이라이트는 구간 4로 라인 폭포가 등장한다.

6) 장거리 하이킹, 비아 알피나(Via Alpina)의 중심부 탐험

베르네제 오버란트(Bernese Oberland)

스위스 전통 장거리 하이킹 트레일을 체험해 보고 싶지만, 여유 있는 날씨가 하루나 이틀밖에 없다면 구간 13을 추천한다. 그리스알프(Griesalp)부터 칸데르슈테그(Kandersteg)까지 이어지는 구간이다. 구간의 하이라이트는 호흐튀를리 고개(Hohtürli Pass)로, 아늑한 블뤼엠리스알프휘테(Blüemlisalphütte) 산장과 어여쁜 외쉬넨(Oeschinen) 호수가 등장한다. 이 구간으로 하이킹에 심취하게 되었다면 총 20일 동안 이어지는 알프스 하이킹 트레일인 비아 알피나 전 구간에 도전해 보기 바란다.

자료제공: 스위스정부관광청 www.MySwitzerland.co.kr