

<보고서>

공무 외 국외 자율연수 보고서

네팔, 히말라야의 인문/자연환경

2015년 1월2일- 1월23일

푸른솔초등학교 (직급) 교사 (성명) 류제열

공무 외 국외 자율연수 개요

1. 연수주제 : 네팔, 히말라야의 인문/자연환경

2. 연수국 : 네팔

3. 연수일정 : 2014년 1월 2일~ 1월 23 일 (21일간)

4. 연수 중 방문지

포카라 : 안나푸르나 보호구역 (안나푸르나 베이스캠프 트레킹 루트)

반디푸르 : RaniBan 생태숲, Ramkot마을, Siddha 동굴

5. 주요활동

안나푸르나 보호구역을 트레킹하며 인문과 자연환경 답사.

반디푸르의 인문과 자연환경 답사.

6. 연수의 효과

한국의 주요 이주민인 네팔 사람들의 정서 이해.

히말라야에의 자연 환경과 히말라야 지역에서 사는 사람들의 생활 모습에 대한 교육자료 수집.

<차례>

1. Did you know?	4
2. 안나푸르나 트레킹 준비	7
▪ 준비물	7
▪ 입산 허가증, TIMS(Trekker Information Management System) 카드	8
▪ 포터고용	9
▪ 트레킹 비용	10
▪ 고산증 해결하기	11
▪ 트레킹 출발지로 이동	11
3. 트레킹 로그 (ABC트레킹 실패기)	14
▪ 1/7일 시위에서 총롱까지 - 순조로운 출발	14
▪ 1/7일 총롱에서 추일레 - 때 아닌 눈, 비, 우박.	17
▪ 1/8일 추일레에서 데우랄리 - 눈발을 헤치며	19
▪ 1/9일 데우랄리에서 고레파니 - 짧은 여정	20
▪ 1/10일~11일 고레파니, 하산길.	22
4. 포카라 투어 이모저모	23
▪ 사랑곳 전망대와 세계 평화의 탑	23
▪ 히말라야 맛보기 트레킹 - 오스트레일리안 캠프.	25

1. Did you know?

네팔/히말라야 여행 가기 전 알면 좋을 이야기들.

1) 잦은 정전

대도시 카트만두는 아침, 밤으로 정전된다. 하루에 6시간쯤 들어온다고 생각된다. 안나푸르나 트레킹 출발도시인 포카라도 가장 전기가 필요할 저녁~새벽에 정전이 된다. 호텔에 정전 스케줄을 적어 둔 것을 확인했다.

DAY	Coming Time	Go Time
Sunday	9am - 4pm	18pm - 10:30pm
Monday	8am - 4pm	17pm - 9:30pm
Tuesday	7am - 12am	4pm - 8:30am
wednesday	4am - 9am	11am - 17pm
Thursday	5am - 9:30am	12am - 6pm
friday	6am - 11am	2pm - 8pm
Saturday	9:30 am - 4pm	8am - 11 pm

▲ 포카라의 정전 일정표 (세레니티호텔)

2) 덥거나 또는 춥거나

1,2월의 한겨울 기준, 해발고도 1300m인 카트만두는 밤에 자기엔 춥고, 낮에 걷기엔 덥다. 포카라는 해발 850m. 낮엔 초여름 날씨에 밤엔 늦가을 날씨다.

겨울에 안나푸르나 보호구역 트레킹을 하려면 낮엔 덥고, 밤엔 몹시 추운 환경을 생

각해야 한다. 숙소에서 두툼한 이불을 주지만 현지인에겐 알맞아도, 평소 따뜻하게 사는 우리에게는 역부족. 우리가 준비한 건 900g/10:90의 보통 사계절용 다운침낭. 포터인 삼바는 350g의 가벼운 침낭을 준비했다.

3천미터급 이상의 숙소에서는 침낭과 핫팩 두어 개, 아니면 스텐 물통에 담은 뜨거운 물이 유용하다. 추워서 샤워는 생각도 못하고.

해가 지는 오후부터 다음날 새벽까지 움직이려면 다운 함량 300g정도 두툼한 다운점퍼도 필요하지만 해가 비치는 한낮에 태양 아래서 트레킹하기엔 우리나라 여름용 쿨셔츠에 시원한 바지 아니면 땀이 많이 난다. 여름용 쿨 속옷과 쿨 티셔츠부터 헤비다운, 침낭 등등 사계절용 옷이 필요하니 배낭이 점점 커진다.

날진 Nalgene 물통이나 코베아 스텐물통 1L들이를 가져가면 산중 롯지에서 60~90루피에 뜨거운 물을 담아주니 밤 새 침낭에 넣고 따뜻함을 즐기다 아침에 미지근한 물로 차를 마시면 일석이조.

3) 광범위한 무선인터넷, 부족한 전력

정전이라도 숙소마다 백업 배터리로 운영하는 전력이 있어서 무선인터넷은 가능했다. 대부분 숙소가 무선 인터넷 제공은 기본이다.

심지어 안나푸르나 트레킹 중 숙소에서도 된다. 산중 숙소에서는 인터넷 사용비 100루피 정도를 받는다. 그러니 페이스북, 카카오톡 등 소셜네트워크 활용 가능. SNS를 사용하면 무료 통신도 가능하다. 전기는 기대하지 말 것. 숙소엔 콘센트가 없고 충전하려면 100루피씩 내고 해야 한다. 태양광 백업배터리의 전기를 사용하는 경우가 많기 때문. 우리나라에서 10000mA짜리 배터리팩을 갖고 갔더니 충전 할 일 별로 없이 잘 사용했다.

4) 번다 (Bandh, 동맹파업)

2008년에 민주공화국 체제로 출발한 네팔. 세계에서 가장 최근에 세워진 공화국이다. 2006년까지는 절대왕정국가로 민주주의에 대한 요구가 커서 잦은 시위와 동맹파업이 매우 흔했다고 한다. 지금은 과거 혁명가들이었던 모택동주의자들이 집권하여 그나마 안정되었다고 하는데도 새 헌법 제정 관련하여 몇 건의 번다가 있었다. 번다가 시작되면 외국인 상대의 상점이나 관광업을 제외하고는 모두 쉰다. 모든 유통도 중지. 외국

인 전용차 (그린카라고 한다)만 운행되며 비싸다. 번다 중인 포카라에서 보니 모든 도로가 놀이터가 된 느낌이다. 자전거 대여료가 올라가고 (^) 차가 다니지 않으므로 자전거 타기에도 무척 좋다. 사람들도 은근히 즐기는 것 같다. 넓은 도로가 축구장이 되기도 한다.

번다는 여행 일정에도 계속 영향을 끼쳤다. 안나푸르나 베이스캠프 트랙이 눈으로 덮여 포기한 후 타다파니~고레파니~따또파니로 내려와 온천을 하고 버스타고 줌숨으로 가기로 했었다. 안나푸르나 라운딩 트랙의 종점인 목티나트에나 가 볼까 하는 마음으로. 그러나 2800m에 위치한 고레파니에서 번다이야기를 들었다. 이러면 따또파니에서 줌숨 가는 버스가 없으니 못 간다. 결국 작년 트레킹의 정확히 반대 방향으로 내려올 수밖에.

포카라에서도 1/17일(토)부터 며칠을 기약할 수 없는 번다가 예고되어 있어서 16일 반디푸르로 떠나야 했고, 반디푸르에서도 20일경 고르카에 들러 볼까 했더니 그날이 마침 번다라서 포기해야 했다. 여행 일정이 번다 때문에 계속 변경되는 경험을 했다. 네팔 사람들이 흔히 한다는 말 Ke Garne? (어쩔 수 없잖아?, 내가 뭘 어찌했어?)를 새기고 여행한다면 별 문제는 없을 것 같지만. 일정이 바뀌면 어쩌랴. 어차피 여행이고, 하나의 일이 없어지면 또 다른 일이 생길 텐데.

5) 패러글라이딩의 세계

포카라의 사랑곳은 패러글라이더들의 집결지다. 안나푸르나 산군의 훌륭한 전망대이기도 하고 사랑곳에 가는 것 자체가 트레킹이 되기도 한다. 포카라에서 보면 엄청난 수의 패러글라이더들이 사랑곳에서 폐와 호수로 내려온다. 패러글라이딩 패키지는 8500루피, 사진이나 비디오를 찍어 주는 데 1700루피다. 10여만원이 넘는 돈이다. 돈에 비해 그다지 매력이 적어서 전혀 신경 쓰지 않았는데 반디푸르에서 자신의 패러글라이더를 가지고 자유비행을 하는 사람들을 만나 알게 된 패러글라이딩에 대해 새로운 사실.

패러글라이딩 장비는 풀세트로 400~500만원, 모든 장비를 큰 배낭에 넣고 짊어지고 다니는데 기본형 장비는 풀세트가 20kg정도이며 고가 장비 중에는 8kg의 경량 장비도 있다고 한다. 대신 경량이면 앉는 시트가 패브릭 재질이다. 보통은 세미하드 시트를 쓴다.

프랑스에서는 면허가 없으나 독일이나 스위스에서는 면허가 필요하며 우리나라에서

도 비행만을 위해서는 면허가 필요 없다. 대신 자격증이 있으며 대회참가 등을 위해서는 협회에서 발행하는 자격증이 필요하다고 한다. (출처 : 대한 행패러글라이딩 협회)

네팔에서 단독 패러글라이딩을 하려면 공항에서 라이선스를 발급받으면 된다. 포카라에서 만난 해리 씨는 패러글라이딩을 포카라에서 배우는데 는 천유로 이상이 들지만 한국에서 배우는 데는 훨씬 저렴하다고 한다. 경기도 스카이 패러글라이딩 스쿨 홈페이지(<http://www.skypara.biz/>)에는 기초입문과정 40만원(이론과 단독비행 및 5회 비행), 정규교육과정 70만원 (30회 비행)이라고 명시되어 있어 과연 저렴하다는 생각이 든다.

2. 안나푸르나 트레킹 준비

■ 준비물

1) 옷과 신발

쿨 내의와 쿨 티셔츠 ▶ 낮엔 더웠는데도 속옷이나 셔츠가 끈적거리지 않았다! (★★★★★)

플리스 자켓 ▶ 보온용으로 유용. 걷다가 쉬면 춥다. (★★★★★)

바람막이 ▶ 애매한 날씨용으로 좋았다. (★★★★★)

긴팔 쿨셔츠 ▶ 한낮 햇볕은 매우 따갑다. (★★★★★)

헤비다운 점퍼 ▶ 새벽, 밤, 숙소 등은 꽤 춥다. 영상 5~영하10도 (★★★★★)

얇고 편한 등산바지 ▶ 낮 동안 걷고 일상생활용으로 유용. (★★★★★)

기모 등산바지 ▶ 새벽과 저녁 때 필요. 눈 오면 춥다. (★★★★★)

내복 ▶ 얇은 바지의 보조품 (★★★★★)

등산화 : 산의 날씨는 변화무쌍해 눈이 내리면 대책이 없다. 중등산화까지는 필요 없더라도 방수 되는 미들컷 이상 등산화는 필요하다. (★★★★★)

보온장갑 ▶ 날씨가 꺾어지면 손이 많이 시리다. 방수 되는 것 필요 (★★★★★)

고어텍스 모자 ▶ 눈, 비, 햇빛 모두 대비할 수 있어서 좋음. (★★★★★)

털모자 ▶ 새벽과 밤 방한용 (★★★★★)

2) 장비

- 스팩츠 ▶ 눈 쌓인 곳을 헤치고 나갈 때 옷이 젖는 걸 방지했다. (★★★)
- 아이젠 ▶ 하루를 쓰더라도 필요. 눈 쌓인 내리막은 상당히 미끄러워 위험. 4발짜리 초소형도 좋다. 우리가 쓴 건 접지는 확실하지만 발이 조금 무거웠다. (★★★★★)
- 침낭 ▶ 900g 제품을 준비했다. 3천 미터 이상 올라가면 숙소 안도 매우 추웠다. (★★★★★)
- 햇팩 ▶ 3천 미터 이상에서 침낭 안 하루에 두 개는 필수. 또는 물통에 뜨거운 물을 담아 침낭에 넣고 자기도 했다. (Nalgene이나 코베아 제품, ★★★★★)
- 보온물통 ▶ 트레킹 도중 정수된 물(60~70루피)을 담거나 그냥 숙소의 식수를 담는 용도와 뜨거운 물을 담아 침낭에 넣고 자는 용도. (Nalgene이나 코베아 제품, ★★★★★)
- 배낭 ▶ 침낭, 헤비다운, 기모 바지, 보온용품을 2인분 들고 가려니 70리터 이상 배낭이 필요해 타멜에서 중국 브랜드 제품을 저렴하게(1000루피) 구했다(포터용). 이 외에 중형 배낭(35리터급) 두 개에 갈아입을 옷과 물, 각종 물품을 넣었다. (★★★★★)
- 카메라 ▶ 시그마 DP2 카메라와 소니 RX100 카메라. 시그마 배터리는 충전기가 따로 필요하여 추가 배터리까지 3개를 준비했지만 저온에서 배터리 성능 급격히 악화되었다. 소니 카메라는 스마트폰용 충전단자가 있어 사용이 편리. 저온에도 잘 적응했다. (★★★★★)

3) 비상용품과 군것질거리

- 우비 ▶ 하루라도 비 오면 꼭 필요. (★★★★★)
- LED랜턴 ▶ 가끔 밤에 정전이 되지만 일출 감상용 새벽 등산이나 동굴 탐사 아니면 크게 필요는 없다. (★★★)
- 배터리팩 ▶ 스마트폰용 충전단자 활용 가능한 제품. 전기가 안 들어오는 상황 대비용으로 10000mA제품 준비했다. 아니면 숙소에서 장비당 100루피에 충전. (★★★★★)
- 군것질거리 ▶ 포카라 시내 슈퍼에서 산 땅콩과 한국에서 가져간 포도당정제. 트레킹 도중 힘들 때 주전부리꺼리로 괜찮았다. (★★★★★)

■ 입산 허가증, TIMS(Trekker Information Management System) 카드

안나푸르나 트레킹을 하려면 허가증(Permit)과 등산객 정보관리시스템 카드(TIMs)를 발급받아야 한다. 포카라의 댐사이드 방향에 있는 사무소에서 직접 발급 받을 수 있다.

팀은 포터/가이드 동반용(블루카드, 10달러)과 개인등산용 (그린카드,20달러)으로 나뉜다. 그린카드 발급 시에는 사진 4장과 여권 필요. 미리 대행 발급할 수 없다. 퍼밋은 어떤 경우에도 개인당 2천 루피다.

이번에는 포터를 동반했기 때문에 산촌다람쥐에서 찍은 스마트폰 사진만으로 발급했다. (개인당 수수료 포함 3500루피)



■ 포터고용

포카라의 한인식당 산촌다람쥐(<http://cafe.daum.net/sanchondaramjui>)에서 보증하는 포터 비용은 하루 1400루피고 15kg이하의 짐을 배낭에 넣어 주어야 한다는 원칙이 있었다. 다른 곳에서는 카고백에 짐을 넣어 주라는 경우도 많아서 카고백을 직접 들어

보니 정말 불편했는데 배낭에 넣어 짐을 맡기는 건 좋은 변화다. 포터비도 우리가 직접 포터에게 주는 형태다. 산촌다람쥐 소속 포터 복지가 좋은 편. 우리 포터인 삼바는 트레킹 도중 음료수를 사주려고 해도 거절했다.

트레킹 후 팁은 하루치 비용정도 주면 된다고 한다.

포터 중에는 앞서서 미리 숙소로 가는 사람도 있다던데, 우리 포터는 어느 정도 앞서 가다가 우리를 기다려 주기도 하고 갈림길에서 좋은 길잡이가 되기도 하고 거의 가이드를 겸한 일을 했다.

여행 전 산촌 다람쥐 카페에 아래와 같이 올렸다.

“작년에 한 번 다녀와서 지형은 대강 알 것 같거든요. 짐은 많이 준비하지 않고 추위만 막을 정도로 준비할 예정입니다. 아마 개인당 10kg정도? 게다가 ABC이후 일정도 정해지지 않아서 포터를 고용하는 데 망설여지기도 합니다. 혹시 저희끼리 가는 것이 가능하다면, 도착하는 날 바로 투어리스트오피스에서 인디비주얼 팀스랑 퍼밋을 받으려고 합니다.”

답변이 왔다.

“겨울산은 예측이 힘듭니다. 저번 주엔 푼 힐에도 눈이 와서 다녀오신 분들이 힘들었다고 하더라고요. 안전을 위해서는 포터를 고용하라고, 말씀드리고 싶네요. 포터 없이 가시겠다면 10키로는 굉장히 무겁습니다. 5-7키로 만드셔야합니다. 그리고 퍼밋 만들어주는 곳은 댐사이드에 ACAP오피스입니다. ”

작년 여름에는 포터 없이 그냥 가라고 했었지만 겨울 산이라 조심스런 답변이 왔다. 결과적으로 100% 옳은 말. 배낭 10kg은 평지라면 몰라도 하이킹 때는 무리다. 포터에게 12kg정도 맡기고 우리 배낭은 각각 5~6kg에 불과했는데도 무게감이 상당했다.

게다가 겨울 산. 눈이 쌓인 길은 어디가 길인지 아닌지 구분할 수 없다……. 남들이 다 다닌 뒤라면 그나마 괜찮지만 눈 온 뒤 아침에 우리가 처음 떠나는 경우 당최 길이 보이지 않았다. 한 번 미끄러져 스틱이 7자로 휘었는데 포터인 삼바가 속 보더니 스틱을 돌 사이에 끼운 뒤 툭툭 쳐서 슬슬 펴는 게 아닌가. 만능 도움 끈이다.

■ 트레킹 비용

숙비는 평균 2인 1실 300~400루피. 화장실 포함(미지근한 물 샤워가능)하면 600루

피. 핫샤워, wifi, 충전, 뜨거운 물 등등 각종 서비스 1회당 100루피씩. 한 끼 식사는 1인당 300~400루피, 짜아(밀크티) 한잔은 70~80루피. 네팔소주(릭시) 한 잔에 90~120루피. 하루 비용이 2인 기준 3500루피 정도 들었다. 포터비는 1일 당 1400루피. 6일 기준으로 팁 포함 1만 루피를 지불했다.

■ 고산증 해결하기

고산증은 체질에 따른 것으로 몸의 건강도와는 상관없다고 한다. 작년 여름에는 마늘님만 3천 미터 지대를 지나갈 때 고산증으로 고생했는데, 올 겨울엔 2400m인 타다파니에서 3200m인 테우랄리로 가는 길에서 심한 두통으로 고생했다. 포카라 시내에서 산다이아목스 1알을 먹었지만 너무 늦게 먹어서인지 효과는 없었다. 고산증을 예방하려면 아래와 같이 해야 한다고 한다.

* 2천 미터를 넘어가면서 트레킹은 하루 5~6시간만 하기.

* 3천 이상에서는 조금씩 자주 쉬며 적응하기. 특히 어지럼증이나 강한 감기증세가 보이면 무조건 쉬기.

* 저고도부터 ‘천천히’ 올라가면 고산증 걱정은 크지 않다.

■ 트레킹 출발지로 이동

1) 카트만두 → 포카라 : 버스 (6~8시간)

* 일반 터미널의 로컬버스 타기

타멜 거리 북쪽 3km 지점에 있는 공가부터미널. (‘뉴 버스콕’이라 부른다.)에서 출발한다. 300루피 선. 이번 여행에서 반디푸르로 가는 지점인 뉘레에서 카트만두로 올 때 로컬버스를 탔는데 네 시간 내내 말 타는 듯 엄청 흔들려 허리가 무너지는 것 같았다.

* 어느 숙소에서나 예약 가능한 투어리스트 버스 (Non A/C) 700~1200루피. 타멜에서 걸어서 10분 거리인 칸티패쓰에서 아침 7시에 출발. 2시 반 경 포카라 도착. 중간에

식사하러(아침, 점심) 두 번 30분씩 휴게소에 정차한다. 버스회사마다 정차하는 휴게소가 다르다. 이번에 탄 버스는 블루스카이 트래블인데 휴게소의 아침 식사가 맛있었다.

* 그린라인 등 고급 버스 (20달러) 타낼 거리 근처에 그린라인 대형 주차장이 있다. 점심 식사 포함.

2) 포카라 레이크사이드 → 트레킹 시작점 (나야풀/칸데/페디)

ABC트레킹의 일반적인 출발점은 3군데다. 나아풀(1020m)에서 비레탄티마을을 거쳐 오르는 경로, 칸데(1750m)에서 오스트레일리안캠프(2000m)-포타나-란드룩을 거치는 경로, 페디(1130m)에서 담푸스-포타나를 거치는 경로가 있다. 물론 경로는 자기가 정하기 나름. 트레킹이란 게 알고 보면 사람들이 사는 마을을 거치는 것이라서 정해진 경로가 따로 없으니까. 아래 지도를 참조.

1) 여행자거리에서 곧바로 택시 타고 가기 1500/1300/1200루피.(나야풀/칸데/페디)

2) 바글롱 버스터미널(레이크사이드에서 택시로 300루피 정도)에서 버스는 나아풀까지 100루피 (2.5시간), 페디까지는 50루피 정도. 차장이 더 비싸게 부르기도 한다. 로컬버스는 엄청 붐비는데 배낭이 클 경우 네팔리들에게 너무 민폐라서 일반적으로 권하기엔 좀 그렇지만.

3) 안나푸르나 베이스캠프 트레킹 경로 한눈에 보기

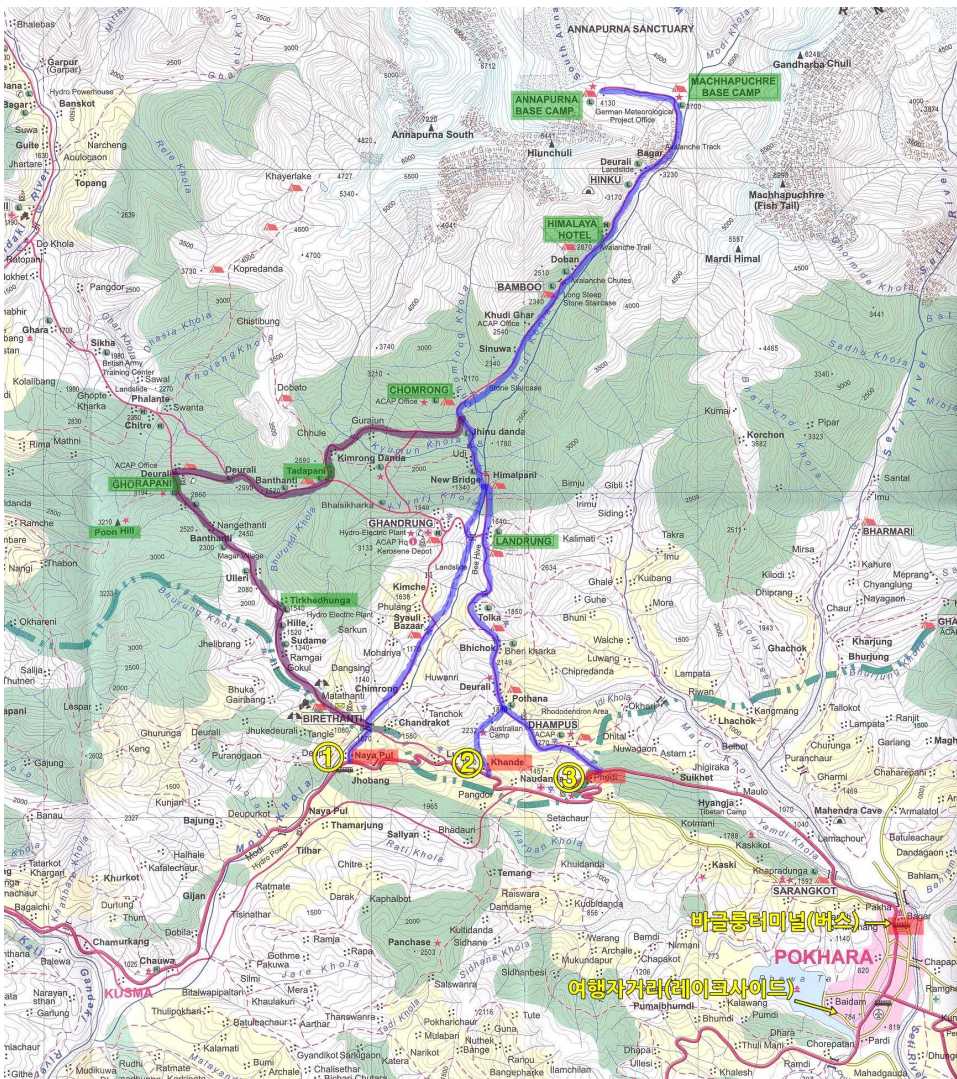
Annapurna BaseCamp (4120m, 보통 ABC라고 부름)까지 7~10일에 걸쳐 다녀오는 길이다. 베이스캠프가 위치한 곳은 지역민들에게는 성지(Sanctuary)로 인식되며 다른 이들의 사진을 봐도 360도로 펼쳐지는 장엄한 안나푸르나 산군들이 시선을 압도한다. 우리는 비록 악천후 때문에 촌롱 Chomrong에서 발길을 돌려야 했지만.

포카라에서 택시나 버스를 타고 ① 나아풀 Nayapul, ② 칸데 Khande, ③ 페디 Pedi 중 한 곳에서 트레킹을 시작한다. 나아풀에서 출발하는 경로의 경우, Syauli Bazaar지나 Siwi까지 택시를 타고 들어가기도 한다. (포카라에서 3천 루피) 나아풀에서 Siwi까지는 차가 다니는 임도라서 걷기에 피곤하다는 생각이다. 대신 시위까지 택시를 타고 간다면 이틀째 숙소인 촌롱에 첫날 도착할 수 있어 시간이 절약된다는 장점이 있다.

칸데에서 출발하는 경로는 1720m지점에서 출발하므로 조금 힘이 덜 들고 시작부터

산길이라 차량 통행이 안 되므로 더욱 쾌적하다는 장점이 있다. 게다가 1시간 반, 고도로 300여m만 올라가면 들인 노력에 비해 너무나 아름다운 경관을 자랑하는 오스트레일리안캠ป์에 도착한다! 여기까지는 팀스나 퍼밋도 필요 없어 가벼운 마음으로 하루 소풍을 다녀와도 된다.

페디에서 출발하는 경로는 초반 담푸스까지 올라가는 길이 오랜 오르막 계단이라는 점과 가장 거리가 멀다는 단점이 있지만 길 자체로 놓고 보자면 아기자기하고 안나푸르나의 풍광이 멋지다.



▲ ABC트레킹 개념도 (by anakii)

3. 트레킹 로그 (ABC트레킹 실패기)

모두 6일간의 트레킹. 그 중 하루는 고산증과 발목 이상으로 고레파니에서 쉬었으니 겨우 5일간의 트레킹이었다. ABC를 직접 대면하는 건 다음 기회로 미뤄야겠지.

1일 : 시위까지 택시 - 큐미 - 뉴브리지(1340m) - 지누단다(1780m) 단다: 언덕) - 촘롱 (2170m)
 2일 : 촘롱 - 따울롱(2180m) - 킴롱(1800m) - 추일레 (2200m)
 3일 : 추일레 - 타다파니 (2630m) - 반탄티 (2520m) - 데우랄리(3090m)
 4일 : 데우랄리 전망대(3300m) - 데우랄리 - 고레파니 (2860m)
 5일 : 고레파니에서 휴식
 6일 : 고레파니 - 냥게탄티(2430m) - 올레리(1960m) - 티케둥가(1480m) - 비레탄티(1025m)

■ 1/7일 시위에서 촘롱까지 - 순조로운 출발

[이동]

택시 : 포카라 → (나야폴 - 비레탄띠마을 - 시울리바자마을) → Siwi마을(3000루피)

Siwi마을 (→50분→) 큐미마을 (→1.5시간→) 뉴브리지 (→1.5시간→) 지누단다 (→2시간→) 촘롱마을

[트레킹복장]

쿨속옷,쿨셔츠,바람막이 / 얇은 트레킹 바지

트레킹 초입인데도 비레탄띠 마을에 구름이 끼니 추웠다. 오히려 시위에서 출발할 때는 시원했다. 조금 걷다 바람막이 벗고 긴팔 쿨셔츠만으로 이동. 해가 비치면 땀난다.

[취침 :: 촘롱 2180m]

위엔 히트텍,플리스자켓입고 아래엔 내복 입고 숙소에서 제공하는 두툼한 이불 덮으니 따뜻했다. 땀도 하나 안 나고. 이불 덮은 몸 주위는 따뜻하지만 이불 가장자리는 차다.

원래 트레킹은 버스에서 내리는 지점인 나아폴에서 시작하지만 이번엔 시위까지 택시를 탔다. 놀랍게도 포카라에서 간드룩까지 로컬버스가 다닌다. 이런 가파르고 울퉁불퉁한 산길을 버스가 다니다니.

택시기사님이 시위에서 포카라 가는 마지막 버스가 2시 출발이라신다. 시위에서 건

너편에 보이는 마을이 란드룩이다.

시위~큐미마을까지는 천천히 가도 50분가는 가벼운 트레킹로다.

큐미~뉴브릿지는 오르막내리막이 조금 나와 숨을 몰아쉬게 한다. 1시간 반 걸렸다. 조금 더워 쿨티셔츠만 입었다.

뉴브릿지에서 점심을 먹었다. 와이파이가 되는 게 신기하다. 얼굴책을 쓰면 이런 데서 한국까지 실시간 메시지도 보낼 수 있다니.

뉴브리지부터 오르막 계단 이어지며 산을 감돌아간다. 40여분 걸어 산 중턱 찻집에서 차 한 잔하며 쉬었다. 3시에 출발하여 산사태 지역 지나며 계속 내리막 걸은 뒤 다리를 건너 마을까지 계속되는 오르막계단길 30여분.

오르면서 건너편 산을 보니 계단식으로 만들어진 밭이 산꼭대기까지다. 저 밭 꼭대기 높이는 2100m, 밭이 시작되는 지점은 1400m. 조금의 땅이라도 확보해서 살아가려고 하는 노력이 놀랍다. 삼마에게 물었다.

“저기서 기르는 거 장에 갖다 파나요? 아니면 자신들이 먹나요?”

“갖다 팔지 않아요. 자신들의 식량으로 씁니다.”

지누단다 도착은 3:44분이다. 지누단다에서 촘룽까지는 2시간의 오르막계단길이다. 얼핏 보기에도 급경사인데 역시나 힘든 길. 유일한 운송수단은 당나귀와 사람이라서 엄청난 등짐을 머리끈에 받쳐서 올라가는 짐꾼들이 많이 보인다.

6시, 촘룽 피시테일 게스트하우스에 도착했다. 어둑어둑하다.



▲ 산꼭대기까지 이어진 계단식 밭 (by anakii)

■ 1/7일 촘룽에서 추일레 - 때 아닌 눈, 비, 우박.

[이동]

촘룽마을 (→1시간→) 힐탑 찻집 (→2시간→) 킴롱콜라의 티하우스 (→1시간→) 추일레

[트레킹복장]

클셔츠,바람막이 / 얇은 트레킹 바지

2천 미터 이하의 트레킹 길은 덥다. 하지만 조금만 쉬면 서늘해지니 감기에 조심. 바람막이로 배를 덮고 다녔다.

[취침 :: 추일레 2310m]

위엔 플리스자켓입고 아래엔 내복 입고 침낭을 폈다. 이불까지 덮으니 900g 침낭이 좀 과한 듯하다. 이불만 덮으면 조금 서늘하다.

아침엔 날씨가 개었지만 금세 구름이 몰려온다. 어젯밤 내내 비가 왔는데 위쪽은 그만큼 눈이 왔다고 한다. 안 그래도 허리까지 눈이 내려서 안나푸르나 베이스캠프에 며칠간 못 갔다는데 이만큼 또 눈이 내렸으니 어쩔까.

일단 가자고 맘먹고 촘룽마을을 출발해 시누와로 향하는데 아침부터 되돌아오는 무리들이 많다.

"히말라야호텔부터 내려오고 있어요." 내려오는 포터의 말

포터인 삼바가 걱정스런 얼굴을 했다. 그러면서도 "It's up to you." 란다. 하긴, 포터라서 결정을 내릴 수 있는 위치는 아니니까.

이번에 안나푸르나 베이스캠프는 포기하고 돌아가기로 정했다. 아무래도 내려오는 사람들의 얼굴빛이 좋지 않다.

촘룽에서 타다파니로 이동하는 길. 1시간 쯤 걸어 힐탑 찻집에서 보니 날씨가 점점 개여서 그냥 무작정 올라가 볼 걸 하고 아쉬운 생각이 들었다.

킴롱콜라(콜라: 개울)까지는 산 중턱을 휘감고 가는 편한 길이다. 2천여미터의 고산인데도 이곳은 영농지다. 산을 깎아 만든 계단식 밭이 산 아래부터 꼭대기까지 이어진다.

킴롱콜라 지나 언덕 올라 로지에서 점심 먹고 쉬는데 우박이 내리다 장대비로 변한다. 한참 기다려도 비가 그칠 기미가 없다. 캄산에게서 빌린 귀한 우비를 쓰고 출발했다.

조금 개는가 싶더니 언덕배기 올라가며 비가 점점 굵어진다. 비웃,판초입었지만 바지가 줄라졌었다. 몸이 더 이상 견디지 못할 썸에 로지가 나왔다.

3시 밖에 되지 않아서 설지 그냥 갈지 고민하다 쉬기로 한다. 역시 이번에도 삼바는 "It's up to you."란다. 그런데 조금 있다 한 번 더 말한다. 아무래도 안 된다는 판단이겠지.

조금 있다 보니 비는 눈보라로 변하고 마구 몰아친다. 쉬기 잘 했다 싶다. 삼바에게 말했다 "Samba You win!"



▲ 추일레 디스커버리 롯지에서 눈보라를 보다 (by anakii)

날이 추워지니 식당에 난로를 피웠고, 모든 숙박객과 동네사람들이 난로에 옹기종기 모였다. 난로는 이곳의 필수 난방용품이다. 난 잠이 밀려와 구석에서 코까지 골며 잘 잤다.

■ 1/8일 추일레에서 데우랄리 - 눈밭을 헤치며

[이동]

추일레 (→1.5시간→) 타다파니 (→1시간→) 절벽 위 로지 (→20분→) 반탄티 (→2시간→) 랄리구라스 호텔 (→15분→) 데우랄리

[트레킹복장]

눈, 쿨셔츠+바람막이+우비 / 얇은 트레킹 바지 / 스패츠와 아이젠

눈이 계속 온다. 길이 미끄러워 아이젠이 없는 등산객들은 계속 미끄러진다. 스패츠와 아이젠을 하니 완전무결.

[취침 :: 데우랄리 3100m]

플리스자켓입고 아래엔 내복 입고 침낭 없이 이불만 덮고 잤더니 조금 추웠나 보다. 고산증으로 인한 두통이 잠을 자고 나서도 멎지 않는다. 침낭 펴고 핫팩 두 개 넣고 잔 경아씨는 만족스럽다고 한다.

기온이 급강하하여 눈이 녹지 않는다. 고드름도 있다. 고도 2500m면 산 아래 포카라와는 10도 차이밖에 안 나는데 바깥은 영하의 기온인가 보다. 윈드스토포 장갑을 껴지만 손이 시리다.

혹시나 하여 우비를 입고 출발했다. 추일레부터 타다파니까지는 계속되는 오르막 1시간 반이다. 숲길이라서 지루하지는 않다. 날씨가 맑았지만 가끔씩 나무에 쌓인 눈이 폭탄 되어 떨어지기 때문에 우비가 유용했다.

타다파니에 도착해 차 한 잔 마시며 쉬다가 출발했다. 타다파니에서 시작되는 절벽 계단 길을 끝까지 내려와 물을 건넌 뒤 그만큼의 절벽 계단 길을 오르면 절벽위에 롯지에 이른다. 한 시간 반의 오르막내리막 구간.

롯지에서 쉬며 점심을 먹고 다시 20분간 완만한 오르막을 올라 롯지가 모여 있는 반탄티에 도착했다. 눈이 많이 쌓여서 미끄럽다. 베이스캠프 부근에서 착용할까 하고 준비했던 아이젠과 스패츠가 유용해지는 시간. 반탄티에서부터 아이젠을 착용하고 올랐다.

맞은편에서 내려오는 등산객들은 대부분 아이젠이 없어서 많이 미끄러진다. 계속 되는 가파른 내리막이라서 더욱 그럴 것이다.

눈이 훑날려 우비를 계속 입고 있다. 경아는 고어자켓 안에 플리스자켓을 끼입었다.

절벽을 옆으로 두고 계속되는 계단과 가파른 오르막 끝에 랄리구라스호텔이 있다. 머리가 많이 아파 롯지에 들어서자마자 생강차를 주문했다. 약간 옷이 얇았던 듯 하다.

호텔에서 15분 정도 더 오르막 올라가면 데우랄리. 도저히 진행할 수 없는 컨디션이라 쉬기로 했다. 오늘도 촘롱에서부터 만난 선생님 부자, 삼남매들과 함께 한다.

저녁, 동네사람들까지 모두 모인 난룻가에서 삼남매 팀의 포터 아저씨가 따끈하게 데운 전통소주 렉시를 권해 마셨다. 기름을 띄워 구수하고 취기가 확 돈다. 오늘은 아무래도 고산증이 오나 보다. 탈리구라스 호텔에서부터 두통이 심해진다. 술까지 먹고 따뜻한 난룻가에 앉으니 얼굴이 확 달아오른다. 이게 감기인지 고산증인지 애매하다.

오늘은 전적으로 아이젠의 승리다.



■ 1/9일 데우랄리에서 고레파니 - 짧은 여정

[이동]

데우랄리 (→2시간→) 고레파니

[트레킹복장]

전망대(3400m) - 쿨셔츠+플리스+헤비다운 / 내복에 기모 트레킹바지 / 스패츠와 아이젠

고레파니 트레킹 길 - 쿨셔츠+플리스+바람막이 / 기모 트레킹바지 / 스패츠와 아이젠

눈이 많이 쌓였다. 미끄럽기도 하지만 맞은편 고레파니에서 오는 등산객들은 아이젠이나 스패츠 없이 다닌다.

[취침 :: 고레파니 2860m]

플리스자켓입고 아래엔 내복 입고 침낭만 살짝 덮고 이불은 덮다 말다하며 잤다. 핫팩 두 개 정도는 필요한 날씨가다. 숙소 안이지만 침낭 밖으로 나가면 춥다.

아침, 데우랄리 전망대. 새벽에 눈을 헤치며 전망대에 올랐다. 폴라텍내복,내복,플리스자켓,헤비다운 몽땅 입고 오른다. 초반엔 살짝 더웠지만 곧바로 강추위가 오면서 손이 예일 것 같다. 이 정도로 두툼하게 입으니 몸은 춥지 않다.

전망대를 최근에 완성했다고 루지 권 양반이 그랬다. 새벽 6시40분 출발하여 산 모서리 눈밭을 헤치고 간다. 30여분동안 눈과 씨름하며 오른다. 손이 너무 아파 정신이 없다.



▲ 데우랄리 전망대에서 본 안나푸르나. 손에 잡힐 듯 가깝다. (by anakii)

데우랄리에서 숲길 오르막을 1시간 오르면 너른 산등성이다. 전망 포인트. 완만한 내리막으로 이어진 길 20분이면 산마루에 모임장소가 있다. 다울라기리,담푸스피크,닐기리,안나푸르나남봉,히운출리,마차푸차레가 연이어 펼쳐지는 숨 막히는 절경이 언덕 위에서 펼쳐진다. 푼 힐(3210m)이 전망대로 유명하지만 이곳도 나름 멋지다.

몸이 많이 아프다. 어제는 고산증으로 여겨지는 두통이 머리 세군데서 일어나더니 밤새 잠 설치고 난 오늘 아침엔 편두통과 허리통증이다. 머리는 어질어질. 몸살인지? 아침에 다이아목스(이뇨제, 고산증대비약) 한 알 먹었다. 전망대 다녀와서 숙소에서 잠에 푹 아떨어졌다.

급한 내리막과 숲길내리막을 30분 거치면 고레파니다. 오늘은 1시 반에 종료. 11시에 출발해 고레파니까지 겨우 2시간 걷고 나서 무굴 족이 운영하는 헝그리아이로지에 묵었다. 침낭 펴고 헤비다운입고 핫팩 두개 넣어 곧바로 잠을 청했다. 2시간여 자고 나니 두통은 절반, 허리통증도 약간 줄었다. 이게 감기가 아니라 고산증이었구나. 대신 오

큰발목이 조금 삐끗한 게 맘에 걸린다.

새벽3시에 열었던 핫팩이 18시가 되도록 따뜻하다가 20시쯤 열을 잃었다. 꽤 하는 걸. 침낭안의 두 핫팩은 맹렬히 열을 낸다. 약 3천 미터인 고레파니에서 3계절 오리털침낭에 핫팩 두 개면 충분히 따뜻하구나.

■ 1/10일~11일 고레파니, 하산길.

[이동]

고레파니 (→1시간→) 낭게탄티(2430m) (→2시간→) 울레리(1960m) (→1.5시간→) 티케둥가(1480m) (→2.5시간→) 비레탄티(1025m)

[트레킹복장]

낭게탄티에서 스파츠와 아이젠을 벗었다. 쿨셔츠+바람막이 상의. 선선하다. 반탄티까지 눈이 곳곳에 있으나 울레리에 내려오니 봄날이다.

어차피 포카라로 내려가도 쉬어야 하니 그냥 하루 전망 좋은 고레파니에서 쉬기로 한다.

아침에는 청명한 다울라기리와 안나푸르나 남봉을 사진에 담고, 오후에는 지역주민들이 해바라기하면서 한가한 시간을 보내는 데 함께 했다.

날은 어제부터 청명해서 아마 오늘쯤 부터라면 ABC에 들어갈 수 있었을 테지만 우리의 운이 그런 걸 어찌해. Ke Garne.

마을을 둘러보니 텃밭에서 야채를 키운다. 날이 영하로 잘 내려가지 않는다는 뜻이다. 야채에는 짚으로 지붕을 만들어 눈에 묻히는 걸 방지했는데, 눈이 녹으면서 조금씩 물을 뿌리는 효과를 준다. 생활 속의 지혜다. 아줌마가 만든 조그마한 텃밭에는 각종 민트와 파가 자란다. 여기의 민트를 따서 민트티를 만드는 거다.

동네 전체가 트래커들도 적고 조용하다. 삼바에게 내일 일정을 일러줘야 하기에 지프를 타고 바로 포카라로 갈 건지 삼바가 제안을 한대로 힐레에서 자고 오스트레일리안 캠프에 갈 건지 고민을 했다.

저녁, 포터 삼바와 로지 주인아주머니가 번다 이야기를 한다.

아주머니는 "노버스, 노허니, 노잼!"이라며 어깨를 으쓱한다. 동맹과업으로 물자 수송

이 안 된다는 이야기다. 물자가 끊기면 이들도 힘들 것이다. 일정이 또 수정된다. 안나푸르나 북쪽 목티나트 쪽으로 가려 했던 게 허사로 되고 내일 내려간대도 포카라까지 갈 수 없다. 삼바는 비레탄티에서 하루 자고 오스트레일리안캠프쪽으로 가 보자 한다. 뮌 비레탄티 같은 곳에서 잔단 말인가…….

1월 11일. 아침 7시에 일어났다. 숙소 창에서 안나푸르나의 일출이 그대로 보인다. 붉게 물들었다가 환해지는 절경.

짐을 챙겨 9시에 출발했다. 아이젠, 스패츠를 다 착용하고 출발했는데 부분적으로 눈이 녹아 아이젠에 진흙이 잔뜩 묻는다. 냥게탄티에서 아이젠을 다 벗어 씻었다. 작년 여름에 왔던 길을 되짚어 내려가니 추억이 새록새록 하다.

울레리에 도착하니 새로 지은 숙소들이 많다. 이곳은 완전한 봄이다. 보리가 꽤고 있고 햇볕이 따스하다. 다행히 삼바가 오늘 5시에 과업이 풀린다고 한다. 비레탄티에서 택시를 타고 포카라로 가기로 했다.

힐레에는 지프가 있었다. 그런데 삼바가 비레탄티에서 아저씨가 택시를 가져 와서 기다리고 있다고 하여 수다메를 거쳐 계속 걸어 꼬박 2시간을 걸어 내려가서 팀스, 퍼밋 체크 사무소에서 확인을 받고 바로 아저씨 택시를 탔다. 오늘 번다여서 아저씨는 새벽 4시 반에 여기 와서 기다리고 있었다고 한다. 우리가 5시 반에 내려 왔는데 새벽 5시부터 오후 5시까지 번다였다. 내일도 마찬가지다. 돌아오는 길의 석양이 무척 아름답다.

4. 포카라 투어 이모저모

■ 사랑꼳 전망대와 세계 평화의 탑

포카라에서 자전거를 빌리는 데는 저렴한 제품이라도 1일 400루피다. 대신 스쿠터나 오토바이를 빌리는 건 상대적으로 저렴했다. (1일 900~1000루피) 대여 시 여권을 맡겨야 하며 면허증은 필요 없지만 간혹 경찰의 체크 시 면허증 없으면 벌금이 1회 한정 1000루피다. 벌금내면 영수증을 발급받고 혹시 다음에 적발되면 영수증을 보여 주면 된다고 한다. 국제면허증 있으면 조금은 안심이었을 텐데.

포카라 내(사랑꼳 가는 길, 세계평화의 탑 가는 싯다르타대로)에서는 정규 검문이 없지만 트레킹 출발지인 나야폴 가는 길목에는 정규 검문이 있어 무면허로는 곤란하다. 휘

발유는 리터당 1150루피 정도. 오토바이는 인도산 BAJAJ 였는데 연비가 그다지 좋지 않았다. 월드피스파크고다, 페와호수북쪽마을 다녀오는 데 휘발유를 6리터나 넣었다.

1) 세계평화의 탑 (입장료 무료, 주차료 10)

레이크 사이트에서 페와 호수 건너편 쪽을 바라보면 높은 언덕에 세계 평화의 탑이 있다. 이곳 사람들은 그냥 스투파(탑)이라고 부른다. 호수에서 배를 타고 맞은편 언덕에 다다라 걸어올라 가면 되는데 뱃삿이 무려 500 루피다. 바로 앞에 보이는데도 매우 비싸다. 걸어 올라가는 길도 언덕이 매우 높아 꽤나 힘들 것 같다.

바이크를 빌려 남쪽 길을 통해 탑을 향했다. 레이크사이트에서 출발해 댐 사이트를 지나 조금만 더 가면 나오는 싯다르타 대로에서 우회전 하여 계속 진행 한다. 15분 정도 달리면 파고다가는 오른쪽 오르막 포장도로가 나온다. 주민에게 물어서 가면 어렵지 않게 찾을 수 있다. 포장도로는 곧이어 심한 비포장 길로 바뀐다. 우리나라 같으면 오프로드전용차들만 갈 길을 여기서는 경차부터 스쿠터까지 다 오른다. 대단한 운전 실력들이다. 경사가 가팔라 바이크 타는 데 자신이 부족한 사람은 시도하기 힘들 것 같다.

정상 부근에 작은 주차장과 식당들이 있어 바이크를 주차해 놓고 계단을 올라 파고다 근처에 가니 수많은 사람들이 놀러 와 있다. 우리처럼 길을 따라 온 것이 아니라 호수를 건너 언덕길을 올라온 사람들이다. 주말이 아닌데도 사람들이 무척 많다.

파고다에서는 페와 호를 전경으로 포카라 시내가 한눈에 내려다보이고 뒤쪽으로 안나푸르나 보호구역의 산군들이 병풍처럼 둘러쳐 몽환적인 풍경을 이룬다. 자꾸만 보고 있어도 질리지 않는다. 이게 과연 현실인가 싶을 정도다. 지난여름에 왔을 때는 구름에 가려 이런 풍경을 전혀 보지 못했다 페와 호 풍경이 세상에서 으뜸이란 말이 된 말인가 했더니 이번에 와서 확실히 느꼈다.



▲ 포카라 전경 (세계 평화의 탑에서)

2) 사랑꼿 (입장료 30)

포카라 레이크사이드에서 출발하여 바글룽버스파크를 지나 조금만 가면 왼쪽으로 Way to Sarangkot 표지가 있다. 올라가는 길 대부분이 포장 되었지만 일부구간이 비포장이어서 바이크 운전하는데 주의해야 한다. 거의 꼭대기까지 주민들이 살기 때문에 시내버스는 다닌다. 정상부근에서 입장권을 사고 계속 올라간다.

최정상 부근에 주차할 작은 공터가 있고 전망대까지는 계단 길을 5분 정도 올라간다. 날이 좋아서 멀리 맨 왼쪽의 다울라기리부터 안나푸르나 사우스, 마차푸차레 안나푸르나3,4,2봉, 람중히말까지 파노라마가 펼쳐진다. 푸른 하늘과 흰 설산의 대비가 멋지다.

호수쪽 으로는 패러글라이딩을 하는 사람들이 하늘 가득 울긋불긋 연처럼 날고 있다. 가끔가다 경비행기도 지나간다. 포카라는 과연 스카이 레저의 천국이구나.



▲ 사랑꼿의 패러글라이더들

■ 히말라야 맛보기 트레킹 - 오스트레일리안 캠프.

"프롬 히어 투 까레 온리 피프티 미닛, 윈 싸우전드 쓰리 헛드레드. 버스 테익스 투 아워, 베리 슬로우. 윈 피플 두 헛드레드. 투 포 헛드레드, 세븐헛드레드"

택시로 바글룽 버스파크 가면서 택시기사가 주문처럼 반복하여 윈 말이다. 그냥 그냥 건성으로 대답하면서 버스터미널까지 왔다. 그런데, 계속 들으니 세뇌될 것 같다. 미리

갔다 왔으니 망정이지, 직접 경험하지 않은 사람이라면 혹 할 만하게 줄곧 반복한다. 실제로 버스 타면 한 시간 걸리고 개인당 80루피네.

안나푸르나 베이스캠프 트레킹의 시작점에 해당하는 오스트레일리안 캠프. 버스에서 내려 1시간 반만 오르면 환상적인 안나푸르나 산군의 파노라마를 맛볼 수 있는, 노력대비 주어지는 선물이 엄청난 위치다. 폰 힐에서 안나 푸르나의 파노라마를 보려면 팀스 + 퍼밋 하여 4천 루피를 내고도, 2박3일 동안 1900m올랐다 내려와야 하는데…….

만원 콩나물버스에서 한 시간. 간데(까레)에 도착했다. 내려서 골목길로 곧장 접어들어 트레킹을 시작한다. 산길 느낌이 참 좋다. 쿨티셔츠와 등산하의만 입고 오른다. 한 시간 올라 중간지점 타르초가 휘날리는 산마루에 왔다. 30분 더 오르면 정상이다. ABC에서 보지 못한 절경을 이곳에서 본다.



▲ 오스트레일리안 캠프에서 안나푸르나와 마차푸차레