# {0>WALKING, THE ACTIVITY OF A LIFETIME<}0{>워킹, 평생 운동<0}

{0>People walk and hike for a multitude of reasons.<}0{>사람들은 여러 가지 이유로 워킹과 하이킹을 합니다. <0}{0>For some, it is a low-cost heart-healthy recreational activity.<}0{>워킹과 하이킹은 심장에 좋으면서 비용도 적게 드는 훌륭한 여가 활동입니다.<0} {0>For others it is a social occasion, a chance to meet people with similar interests.<}0{>그리고 사회적 교류의 기회로써 비슷한 관심을 가진 사람들을 만날 수 있습니다. <0}

{0>But all walkers and hikers are drawn to the infinite variety and beauty of the land and to that release of tension such an experience induces.<}0{>어떤 이유로든 워킹과 하이킹을 하는 사람들 모두는 이러한 체험을 통해 자연의 다양성과 아름다움에 매료되며 긴장을 풉니다.<0} {0>Walking and hiking can be an antidote to so much of what plagues us in our modern urban life-style.<}0{>워킹과 하이킹은 현대 도시 생활로 인한 많은 유해 요소에 대해 해독제와 같은 역할을 합니다.<0}

{0>John Muir, the founder of the Sierra Club, and in a real sense the father of parks in North America, said it best:<}0{>시에라 클럽(Sierra Club)의 설립자이며 진정한 북미 지역 공원의 아버지인 존 뮤어(John Muir)는 말했습니다.<0}

{0>"Walking yields a greater closeness to the earth, an independence.<}0{>“워킹을 하면 자연과 더욱 가까워 집니다. <0}{0>The solid thud of boots on the path means freedom to stop and admire a flower, to move at one's own speed, to rejoice in crossing a stream on risky stepping-stones, to explore off the trail, to get a close-up of dew jewelling the grass."<}0{>길 위에 발걸음을 내디딘다는 것은 자신에게 맞는 속도로 걸어가다가 아름다운 꽃을 감상하고, 개울을 건너거나 험준한 돌계단을 오르면서 즐거움을 느끼며, 트레일을 벗어나 모험을 즐기고, 잔디 위 영롱한 이슬을 가까이서 느낄 수 있는 자유를 의미합니다.”<0}

{0>There is more to walking and hiking than just exercising or looking at a view.<}0{>워킹과 하이킹은 단순히 운동을 하거나 경치를 감상한다는 것 이상을 의미합니다.<0} {0>We gain appreciation for nature's values:simplicity, silence and solitude.<}70{>수수함과 고요함 그리고 고독 등과 같은 자연의 진가를 느끼제 하여줍니다.<0} {0>We learn that we must depend on ourselves more than upon external aids.<}0{>누군가의 도움보다는 자신에게 더욱 의지해야 한다는 것을 깨닫게 됩니다.<0} {0>We learn that by "roughing" it we can better appreciate what we have.<}0{>자연 그대로의 모습을 느끼게 되어 자신이 가지고 있는 것에 대하여 감사하게 되며, <0}{0>In the end, we learn more about ourselves.<}0{>결국 자신을 더 많이 알게 됩니다. <0}

{0>**BENEFITS OF WALKING**<}0{>**워킹의 장점**<0}

{0>Any birdwatcher, stargazer or snowshoe enthusiast knows the inherent pleasures of walking.<}0{>조류와 별 관측자나 눈신 애호가들은 선천적으로 걷는 것을 좋아합니다.<0} {0>But walking is more than an enjoyable mode of transportation.<}0{>워킹은 즐거운 이동 방법 이상을 의미합니다.<0} {0>It can also improve your fitness, health and mental well-being.<}0{>체력과 더불어 육체적 정신적 건강을 향상시킵니다. <0}

{0>Walking refreshes the mind, reduces fatigue and increases energy.<}0{>워킹을 하면 마음이 상쾌해지며 피로가 줄어들어 활력이 증진합니다.<0} {0>More than half the body's muscles are designed for walking; it is a natural movement that is virtually injury-free.<}0{>인체 근육의 절반 이상이 걷는 데 사용되며 실제로 부상을 유발하지 않아 무리가 없는 운동입니다.<0} {0>Walking provides an enjoyable time for sharing and socializing with friends or family.<}0{>워킹을 통해 친구나 가족과 친교를 나누며 즐거운 시간을 보낼 수 있습니다. <0}{0>Regular, brisk walking can reduce elevated blood fats or blood pressure and improve digestion and elimination.<}0{>활기찬 워킹을 규칙적으로 하면 혈지방과 혈압이 저하되고 소화와 배설 기능이 개선됩니다. <0}

{0>**WALKING RELIEVES STRESS AND TENSION**<}0{>**스트레스와 긴장을 풀어주는 워킹**<0}

{0>Regular walking increases the number of calories you expend and helps you feel good about your body.<}0{>규칙적으로 걸으면 열량 소비량이 증가하여 신체와 기분이 좋아집니다. <0}{0>When combined with healthy eating, walking will help you maintain a healthy weight and a positive body image.<}0{>건강식과 병행하면 워킹으로 건강에 알맞은 체중과 자신 있는 신체를 유지하기에 좋습니다.<0} {0>Brisk walking is an aerobic activity.<}0{>활기찬 워킹은 유산소 운동입니다.<0} {0>It increases the body's demand for oxygen and trains your heart, lungs and muscles to work more efficiently.<}0{>인체의 산소 요구량을 증대시키고 심장, 폐, 근육 등이 단련되어 더욱 효율적으로 일할 수 있습니다.<0}

{0>**WHERE TO WALK**<}0{>**워킹하기 좋은 곳**<0}

{0>Begin close to home.<}0{>우선 집 가까운 곳에서 시작합니다.<0} {0>Many urban centres are developing footpaths linking parklands and other pockets of green.<}0{>많은 도시의 중심지에는 공원과 녹지로 이어지는 보도를 개발하고 있습니다.<0} {0>Then look for conservation areas or provincial parks a little farther afield.<}100{>그 다음 단계로는 좀 더 떨어져 있는 보호림이나 주립공원을 찾아 갑니다.<0} {0>Most will have a series of trails arranged in loops, thereby leading you back to your car without having to retrace your steps.<}0{>대부분 순환 트레일이 있기 때문에 온 길로 되돌아 갈 필요 없이 주차한 곳까지 바로 갈 수 있습니다. <0}

{0>As you become interested in going further, find out about trail clubs in your immediate area.<}0{>더욱 먼 곳에 관심이 있다면 해당 지역의 트레일 클럽에서 알아보십시오.<0} {0>These are volunteer groups who build and manage hiking trails.<}100{>트레일 클럽은 하이킹 트레일을 조성하고 관리하는 자원봉사 단체입니다.<0} {0>Each offers a series of organized walks and hikes as well as newsletters and social activities.<}0{>각 클럽은 잘 계획된 워킹과 하이킹 코스뿐만 아니라 회보와 사회 활동도 마련해 놓고 있습니다. <0}{0>(We usually talk of "walks" as lasting for up to a few hours; "hikes" are longer, up to a full day; "backpacking" is hiking while carrying your camping equipment.<}0{>(일반적으로 ‘워킹’이라는 것은 몇 시간 정도 걷는 것을 말하며 ‘하이킹’은 좀 더 길어서 하루 온 종일 걸릴 수 있습니다. ‘백패킹’은 야영 장비를 갖추고 가는 하이킹을 뜻합니다. <0}{0>But any definition is fine.)<}0{>물론 다르게 정의할 수도 있습니다.)<0}

{0>Finally you can head to the most distant corners of the land where Parks Canada has established national parks to preserve our most striking areas of natural beauty.<}0{>그리고 캐나다 국립공원 관리청(Parks Canada)이 자연 경관이 수려한 지역을 보존하기 위해 지정한 국립공원의 가장 먼 외진 곳까지 갈 수도 있습니다.<0} {0>In Banff National Park, for example, there are enough footpaths to last one a lifetime!<}0{>예를 들어 밴프(Banff) 국립공원에는 평생 돌아 볼 수 있을 정도로 산책로가 많이 있습니다.<0}

{0>**EQUIPMENT**<}0{>**장비**<0}

{0>One of the joys of walking or hiking is that these activities do not require a lot of money.<}0{>워킹과 하이킹의 즐거움 가운데 하나는 돈이 많이 들지 않는다는 것입니다.<0} {0>If you are just beginning, do not spend your hard-earned cash until you decide that you wish to continue.<}0{>막 시작한 초보자라면 계속 할 것인가를 결정하기 전에 애써서 번 돈을 낭비하지 마십시오.<0} {0>However, if you decide to purchase hiking gear, remember that costly items can be a good investment.<}0{>그러나 하이킹 장비를 구입하고자 마음 먹었다면 고가의 장비를 마련하는 것이 좋은 투자일 수 있습니다.<0} {0>Quality gear will work well, prove durable, and be a pleasure to use.<}0{>품질이 좋은 장비는 기능이 우수하고 내구성이 입증되어 사용하기에 좋습니다.<0} {0>A cheaper item will often fail under stress.<}0{>값싼 것을 사용하다 보면 종종 어려운 상황에서 작동이 안되는 경우가 있습니다.<0}

{0>The key is always to look after your feet.<}0{>중요한 것은 자신의 발을 항상 돌보아야 합니다.<0} {0>For easy trails, a good pair of walking shoes will suffice.<}0{>평탄한 트레일에서는 좋은 운동화만 신으면 충분합니다.<0} {0>In more remote areas on strenuous trails, a pair of hiking boots is needed.<}0{>좀 더 외진 험난한 트레일에서는 등산화가 필요합니다.<0} {0>A good outdoor equipment store can show you the wide range of styles (and prices).<}0{>우수한 야외장비 판매점에서 다양한 종류(그리고 가격)의 제품을 볼 수 있습니다.<0} {0>Find a knowledgeable sales person to discover what best suits your plans and pocketbook.<}0{>전문 판매원의 안내를 받아 자신의 계획과 예산에 가장 적합한 장비를 찾아 보십시오.<0}

{0>On a full day hike you will want a lightweight day-pack with padded straps.<}0{>당일치기 하이킹에는 패드로 감싼 끈이 있는 가벼운 배낭이 필요 합니다.<0} {0>In hot weather a belt pack or fanny pack can be more comfortable because it allows your back to breathe and also avoids the problem of a stiff neck and sore shoulders.<}0{>더운 날씨에는 허리팩과 패니팩을 사용하면 등에 부담을 주지 않으며 목이 경직되지 않고 어깨도 쓰라리지 않아 더욱 편안할 수 있습니다.<0} {0>A couple could get all their necessary gear into one day-pack and one fanny pack.<}0{>커플이라면 산행용 배낭 하나와 패니팩 하나에 필요한 장비를 모두 넣을 수 있습니다.<0}

{0>Each item of equipment that you carry in your pack should be as light and as small as possible.<}0{>배낭에 넣어서 들고 갈 품목들은 가능한 가볍고 작은 것이 좋습니다.<0} {0>When hiking or backpacking, "pleasure is inversely proportional to the weight carried".<}0{>하이킹이나 백패킹을 할 때 ‘즐거움은 가지고 다니는 중량과 반비례합니다.’<0} {0>In other words, less weight will mean more fun.<}0{>다시 말해 무게가 가벼울수록 더욱 즐길 수 있다는 뜻입니다.<0} {0>Carry a small first aid kit in a plastic pouch; essentials are moleskin or molefoam for padding blisters as soon as you feel a hot spot on your foot, a small pair of scissors, and an elastic bandage for sprains or sore joints.<}0{>작은 비닐봉지에 구급약품 세트를 담아서 가지고 다니십시오. 필수 구급약품으로는 발에 물집이나 상처가 생겼을 때 붙이는 반창고나 압박종 패드(molefoam), 작은 가위, 관절 통증이나 삐었을 때 사용하는 압박 붕대 등이 있습니다.<0} {0>From May to August, use insect repellant - probably the most reliable is that with a high concentration of DEET.<}0{>5월부터 8월까지는 고농축 살충제(DEET)가 함유된 방충제를 사용하십시오.<0} {0>Pack a small flashlight with long-life batteries:<}0{>수명이 긴 건전지와 손전등도 준비합니다.<0} {0>it is so light that you will forget it is there until you need it.<}100{>필요할 때까지는 가지고 있다는 사실조차 잊을 정도로 가벼운 것이 좋습니다.<0} {0>A Swiss Army knife is the most versatile tool you can carry.<}0{>스위스 군용칼은 가지고 다니기에 아주 유용한 도구입니다.<0} {0>Spare boot laces have many uses, including repairing a broken pack.<}0{>여분의 신발끈은 다목적으로 사용 할 수 있는데 배낭이 손상되었을 때 수선용품으로 유용합니다. <0}{0>A good whistle will help get attention in an emergency.<}0{>호루라기는 비상 시에 도움을 요청하기에 유용합니다.<0}

{0>In hot weather, you will need a lot of water.<}0{>더운 날씨에는 물이 많이 필요 합니다.<0} {0>Wide-mouthed screw-top litre-sized plastic bottles are ideal:<}0{>입구가 넓으며 돌려서 여닫는 나사식 마개가 있는 1리터 용량의 플라스틱 물병이 적합 합니다.<0} {0>if you freeze them the night before you hike (leaving room at the top for expansion) and carry them wrapped in a towel or sock (to absorb condensation) you can have cold water on the hottest day.<}0{>하이킹 전날 밤에 물병을 얼려서(부피가 팽창하기 때문에 위에 여유를 두고 물을 채웁니다) 타월이나 양말로 감싸서 가지고 가면 무더운 낮에도 시원한 물을 마실 수 있습니다.<0}

{0>Rain gear should always be carried, no matter what the weather forecast.<}0{>기상 예보와 상관 없이 우의는 항상 가지고 다녀야 합니다.<0} {0>It only pours when you forget your rain suit!<}0{>우의를 챙기지 않았을 때만 꼭 비가 쏟아집니다!<0} {0>Under a strong sun, a wide-brimmed hat is better than a cap because it protects your neck and ears.<}0{>강렬한 햇빛 아래에서는 테가 넓은 모자가 목과 귀를 보호하기 때문에 야구모자 보다 더 좋습니다.<0} {0>A sunscreen is especially useful to help avoid sunburn or possible sunstroke.<}0{>햇빛에 타는 것과 일사병을 방지하는 데는 선스크린이 특히 유용합니다.<0} {0>In cold weather a hat and gloves are essential.<}0{>싸늘한 날씨에는 모자와 장갑이 필요합니다.<0}

{0>Store your hiking gear in your pack - that way you will not forget it when you go hiking.<}0{>하이킹을 떠날때 장비들을 잃어버리지 않도록 하이킹 장비들은 배낭에 보관하십시오.<0} {0>And use your ingenuity - adapt everyday items for hiking and increase your fun on the trail.<}0{>여러분의 독창력을 발휘하여 트레일에서 더욱 즐겁게 보낼 수 있는 하이킹에 필요한 품목들을 생각해 보십시오.<0}

{0>What to include in your daypack:<}0{>배낭에 넣어야 할 것으로는<0} {0>rainsuit, or waterproof and windproof shell; sweater (in case of temperature drops); a change of socks (always take care of your feet); hat (for sun protection or warmth) and gloves; water bottle (one to two litres per person); lunch and some high energy snacks; compass and whistle; insect repellant; sunscreen; first aid kit with moleskin and a small pair of scissors; map and guidebook; small flashlight; Swiss Army knife; spare boot laces; sunglasses.<}0{>우의, 방수 및 방풍 재킷, 스웨터(기온 하강 대비), 여분 양말(발을 항상 관리), 모자(방한용과 햇빛 차단용)와 장갑, 수통(일인당 1~2 리터), 점심과 고에너지 스낵, 나침반과 호루라기, 방충제, 선스크린, 반창고와 작은 가위가 든 구급약품 세트, 지도와 가이드북, 손전등, 스위스 군용칼, 여분 신발끈, 선글라스 등이 있습니다.<0}

{0>**HOW TO FOLLOW A TRAIL**<}0{>**트레일을 따라가는 방법**<0}

{0>In most provincial parks and conservation areas, maps are available or are posted at the beginning of a trail.<}0{>대부분의 주립공원과 보존림에는 트레일 시작 지점에 지도가 게시 또는 비치되어 있습니다.<0} {0>Each intersection will be signed.<}0{>그리고 각 교차로에는 표지판이 있습니다.<0} {0>It is simply a question of knowing the name of the trail and your destination.<}0{>간단히 트레일과 목적지 이름만 확인하면 됩니다.<0}

{0>Hiking trails managed by trail clubs are usually "blazed".<}0{>일반적으로 트레일 클럽에서 하이킹 트레일에 표시를 하여 관리합니다.<0} {0>Although individual variations do exist, the usual symbol is a white rectangle, 15 cm high and 5 cm wide, painted on trees or fence posts beside the trail.<}0{>클럽에 따라 표시 방법이 다를 수도 있지만 일반적인 방법은 세로15cm, 가로 5cm 크기의 흰색 사각형으로 트레일 옆 나무와 울타리에 표시합니다. <0}{0>Usually as you hike the trail, the blazes face you, and if the path ahead is not obvious, another blaze is visible from the first.<}0{>트레일을 따라 가면서 표시를 볼 수 있는데 앞의 길이 명확하지 않을 때에는 다른 표시가 다시 나타납니다.<0}

{0>A double blaze (one above the other) indicates a turn.<}0{>이중 표시(하나의 표시 위에 또 다른 표시)는 방향 전환을 나타내는 것입니다.<0} {0>The upper blaze is offset in the new direction of travel, then look for the next single blaze to either the left or the right.<}0{>위에 있는 표시는 새로운 방향의 시작을 나타냅니다. 이를 확인한 후 좌우측의 다음 표시를 봅니다.<0}

{0>If by chance you lose the footpath, simply return the way you came to find the previous blaze or sign.<}0{>뜻하지 않게 길을 잃었다면 왔던 길로 다시 돌아가서 이전의 표시나 표지판을 찾으면 됩니다.<0} {0>From here you should be able to relocate the trail and your route.<}0{>여기에서 트레일과 경로를 다시 확인할 수 있습니다.<0}