

백패킹 개요

“산으로 올라가 산이 들려주는 좋은 이야기를 들어 보십시오. 햇살이 나무 사이로 드리우면서 자연의 평화가 여러분에게 다가옵니다. 산들 바람이 상쾌하게 느껴지고 세찬 바람이 활력을 불어 넣으면 근심은 낙엽처럼 흩날릴 것 것입니다.”

(존 뮤어)

정의

백패킹은 등에 짐을 지고 가는 하이킹입니다. 주에서 경관이 수려한 트레일 몇 곳은 백패킹으로만 갈 수 있습니다. 이러한 트레일은 많지는 않지만, 예를 들면, 보야저 트레일(Voyageur Trail), 푸카스카 코스탈 트레일(Pukaskwa's Coastal Trail), 킬라니 실루엣 트레일(Killarney's Silhouette Trail), 카나라스카 트레일(Ganaraska Trail)의 야생지역 등이 있습니다. 시작하는 방법을 몇 가지 소개합니다.

시기

‘날씨가 좋을 때’ 캠핑을 시작합니다. 처음에는 여름을 선택하겠지만 초봄과 늦여름 그리고 가을도 좋습니다. 봄비지도 않고 벌레한테 물릴 염려도 없으며 밤에는 시원해서 잠자기도 좋습니다.

장소

처음 시작할 때에는 다소 친숙하고 도시와 가까운 트레일을 선택합니다. 물론 도시는 벗어나지만 악천후와 장비 문제와 같은 긴급한 상황이 발생하면 이를 처리할 수가 있습니다.

기간

처음에는 주말 여정으로 시작하십시오. 자신감과 경험을 쌓은 다음 일정을 늘리는 것이 좋습니다.

계획 수립

출발하기 전에 세부 계획을 면밀히 수립해야 실제 트레일에서 원만하게 진행할 수 있습니다. 경로를 신중하게 선정하고 상세 지도로 여행 일정을 계획합니다. 소요 시간은 정비가 잘 된 트레일에서는 3km마다 1시간을 잡고 해발 고도가 300m씩 증가할 때마다 1시간을 추가합니다. 트레일 여건이 악화되거나 악천후 상황을 고려하고 또한 주변을 감상할 수 있는 여유 시간을 할애합니다. 평소 건강 관리를 합니다. 신체 여건이 좋아야 더욱 즐길 수 있습니다. 건강걷기, 자전거타기, 달리기 등과 같은 규칙적인 유산소 운동은 심장혈관 계통과 다리 근육 강화에 좋습니다.

장비

야생 지역에서는 적게 가지고 가는 것이 가장 좋습니다. 대부분의 초보 백팩커는 물론 경험 있는 '숙련자'도 일부는 필요품목을 과다 책정하여 너무 많이 가지고 갑니다. 생각을 가볍게 하십시오! 백패킹 장비는 될 수 있는 한 가벼워야 하지만 극한 조건을 견딜 수 있을 만큼 충분한 강도와 내구성이 있어야 합니다. 출발하기 전에 완전하게 꾸린 배낭의 무게를 재어 봅니다. 여름철 주말 여행 배낭은 16kg 을 넘지 말아야 합니다. 경험에 의하면 체중의 30%를 넘지 않아야 합니다. 배낭이 20kg 가 넘으면 여행의 즐거움을 앗아 가기 때문에 불필요한 물품은 집에 두고 갑니다.

의류

품질이 좋은 의류는 몸을 따뜻하게 하고 습기가 차지 않아 편안합니다. 옷을 레이어로 껴입으면 더 따뜻하고 유용합니다. 레이어로는 장기간 배수성을 유지하는 폴리프로필렌 언더웨어, 단열 레이어, 방풍/방수 외피 등이 있습니다.

발 관리

길이 잘 들은 하이킹 등산화는 가장 중요한 장비입니다. 등산화는 완전히 꾸린 배낭의 무게까지 잘 지탱할 수 있어야 합니다. 편안한 양말도 중요합니다. 많은 백팩커들은 배수성이 좋은 얇은 안감 양말과 흡수성 외피 양말을 선호합니다.

배낭

이 역시 중요한 장비입니다. 배낭은 자신의 체형에 맞도록 조절할 수 있어야 합니다. 어깨띠와 조절식 허리벨트에는 패드가 있어야 하며 배낭의 크기는 모든 장비를 넣을 수 있도록 커야 합니다. 부피가 큰 침낭을 넣지 않는다면 80 리터면 충분할 것입니다. 장비가 젖거나 분실 또는 손상될 수 있기 때문에 배낭 외부에 물품을 걸지 않는 것이 좋습니다. 장비에 습기가 스며들지 않게 하는 것이 중요하기 때문에 큰 비닐로 배낭 위를 완전히 밀폐하는 것이 좋습니다. 더 확실하게 보호하기 위해서는, 무게가 얼마 되지 않기 때문에 침낭과 의류는 별도의 방수백에 담아서 가지고 가며 비닐봉지도 준비합니다.

텐트

텐트는 공간이 적절하고 이음새가 적으며 환기가 잘되는 자립식 경량 텐트를 선택합니다. 그리고 바닥은 방수처리가 되어 있어야 하며 텐트 덮개도 있어야 합니다. 카탈로그를 보고 주문하지 말고 직접 확인하십시오! 최소한 두 서너 군데의 야외용품점으로 가서 전문 판매원의 조언을 받아서 고릅니다.

음식

즐거운 마음으로 메뉴를 준비합니다. 가볍고 준비하기 편리하며 상하지 않고 손가락만으로 쉽게 먹을 수 있는 음식을 선택합니다. 무게를 줄이기 위해서는 신선한 과일과 채소 같이 상당한 양의 수분이 함유된 음식은 피합니다. 간단히 끓는 물만

부으면 맛있는 식사가 되는 건조식품을 가지고 갑니다. 연료가 적게 들기 때문에 즉석조리 식품이 가장 좋습니다. 포장하기 편리한 탄수화물 식품으로는 쌀, 얇은 스파게티,オート밀, 빵, 설탕 등이 있습니다. 그리고 단백질과 지방으로는 살라미, 치즈, 땅콩, 땅콩잼 등이 있습니다. 야외용품점에는 여러 가지 다양한 건조식품과 트레일 전문 조리법에 관한 요리책이 구비되어 있습니다. 어떠한 경우에도 캔과 병은 피해야 합니다. 무거운 뿐만 아니라 환경 오염 때문에 많은 공원에서 반입을 금지하고 있습니다. 그리고 고에너지 트레일 스낵도 꼭 챙기십시오.

물

항상 물을 가지고 다닙니다. 자연수는 8 분간 끓여야 하며 여과기를 사용하거나 화학적으로 처리해야 합니다. 보통 날씨에서는 일인당 하루 3 리터의 물이(조리용 물도 포함). 소요되며 더운 날씨에는 6 리터까지 필요합니다

배낭 싸기

배낭을 싸기 전에 필요하다고 생각되는 장비들을 모은 다음 실제로 꼭 필요한 것을 다시 확인합니다. 야지에서 두서없이 하는 것보다 집에서 필요한 항목들을 하나씩 점검해 봅니다. 먼저 의류입니다. 여분 장갑은 뺍니다. 급할 경우에는 양말을 사용할 수 있습니다. 두터운 울스웨터와 바지 그리고 방한용 파카는 폴리프로필렌(면은 제외) 언더웨어, 가벼운 플리스 기본의류와 통기성이 좋은 방수 겉옷 등과 같은 가벼운 레이어 의류로 대체합니다. 이유는 무게를 줄일 수 있을 뿐만 아니라 빨리 건조되어서 옷을 전부 갈아입을 필요가 없기 때문입니다. 보온을 위해 스웨터를 가지고 가야만 한다면 무거운 양모 대신에 경량 합성 섬유로 된 것을 두 개 넣습니다. 무덥고 건조한 지역에서 하이킹을 하는 것이 아니라면 면으로 짠 청바지, 짧은 반바지, 티셔츠 등은 두고 갑니다. 폭풍우가 지난 후에 말리는데 시간이 너무 많이 걸립니다. 다음은 조리 기구와 식기를 살펴봅니다. 칼이나 포크는 뺍니다. 숟가락 하나면 충분합니다. 머그잔과 접시도 넣지 마십시오. 공기 그릇으로 먹고 마실 때 다 사용하면 됩니다. 냄비와 뚜껑이 왜 2 개씩이나 필요합니까? 큰 냄비 하나만 있으면 식사와 조리 그리고 식기 세척에 필요한 물을 끓이기에 충분합니다.

이제 큰 비닐로 싸 장비들을 배낭에 넣을 준비가 다 되었습니다. 텐트를 치거나 트레일을 걸어 갈 때 필요한 순서를 생각해 보십시오. 순서를 반대로 생각합니다! 먼저 비상 담요와 에너지바 그리고 큰 쓰레기 봉투와 같이 유용한 '긴급 품목'은 잊어버릴 수 있기 때문에 주격실의 맨 밑에 둡니다. 그 다음 침낭과 침낭 패드를 넣습니다. 써머레스트(Therm-a-Rest) 공기 매트리스라면 단단히 말아서 바닥에 놓습니다. 두터운 패쇄 기포식 매트라면 모든 장비를 안에다 싸 다음 이를 배낭에 넣거나(배낭이 작다면) 단단히 말아서 보호 방수지로 감싸서 배낭 외부 바닥이나 측면에 연결하여 부착합니다. 방수화, 야영장에서 신을 모카신, 샌들, 조깅화 등을 넣은 다음 음식, 식기, 스토브, 연료와 의류를 넣습니다. 공간을 줄이기 위해 식기와 조리 기구에 가능한 많이 쭈셔 넣습니다. 주격실 상부에 텐트와 덮개를 넣습니다. 텐트

폴대와 페그 그리고 손전등(가급적이면 머리전등)을 담은 백은 안에 여유 공간이 없다면 배낭 밖에 끈으로 묶어서 맵니다. 배낭 위에는 내부 주머니에서 쉽게 이용할 수 있도록 트레일에 필요한 품목인 스낵, 우의, 구급약품 세트, 수리 세트, 화장실 용품, 노트와 연필, 카메라와 필름, 식수 등을 넣습니다. 일부 배낭에는 허리 벨트에 물통 홀더가 부착되어 있습니다. 자신의 배낭에 홀더가 없다면 필요할 때 쉽게 꺼낼 수 있도록 물통을 배낭의 너무 깊숙한 곳에 넣지 않습니다. 마지막으로, 가지고 다녀야 할 가벼운 품목으로는 차열쇠, 포켓용칼, 선글라스, 선스크린, 방충제, 방수 성냥, 호루라기, 나침반과 지도, 그리고 에너지바와 사탕 등이 있습니다. 곰이 출몰하는 지역에서는 베어스프레이(bear spray)를 적극 권장합니다(사용법을 알고 있는 한에서).

특별 고려사항

식수나 조리용으로 강이나 호수의 물을 사용하고자 한다면 정수제나 여과기가 필요합니다. 야영장에서 수원이 멀리 떨어져 있는 경우에는 접이식 물통을 가지고 가는 것을 고려하십시오. 불을 피우는 것이 허용되는 곳이고 조리기구가 더러워지는 것을 개의치 않는다면 무게를 줄이기 위해 스토브와 연료없이 가십시오. 그러지 마십시오! 힘든 보행 후에 불을 피우기 위해 땀감을 모으는 것은 힘든 일이며 비가 오는 경우에는 스토브와 연료를 두고 온 것을 후회 할 것입니다. 그리고 불을 피우는 것은 환경에도 좋지 않습니다. 곰이 출몰하는 지역에서는 가까운 나무에 음식과 쓰레기를 걸 수 있도록 최소 20m 길이 줄과 경량 도르래 그리고 카라비너를 준비해야 합니다(배낭이 아닌 별도의 백에 준비). 곰이 없더라도 너구리가 있습니다. 너구리는 음식과 쓰레기뿐만 아니라 비누와 치약도 좋아합니다. 따라서 이러한 것들은 적어도 지면에서 4미터 떨어지고 나무 등체와 가지에서는 3미터 떨어진 곳에 걸어 둡니다. 또 다른 유용한 장비로는 등산용 지팡이 하나 또는 한 쌍입니다. 등산용 지팡이를 사용하면 다리에 부하를 줄이고 미끄러운 표면에서 의지할 수 있습니다. 단체로 백패킹을 한다면 환경적인 유해, 소음, 쓰레기를 최소화하기 위해 적정 인원으로 구성합니다. 야영장 도착 때와 똑 같은 상태로 청소하며 쓰레기는 모두 싸서 버려야 합니다.

초보자를 위한 장비 목록

기본: 배낭, 텐트(덮개가 있는 자립식), 침낭, 침낭 패드, 나침반, 호루라기, 방수 지도, 수통, 정수제, 스위스 군용칼, 20m 경량 나일론 줄(도르래와 카라비너), 머리전등이나 손전등(여분 건전지와 전구) 등. 곰 출몰 지역에서는 베어스프레이 추가

주방용품: 음식, 조리기구(뚜껑있는 냄비, 잡는 도구, 설거지용 패드), 취사용 스토브와 연료(여름에는 2인당 일일 연료 250ml), 숟가락, 그릇, 라이터나 방수 성냥, 쓰레기 정리와 물품 보관을 위한 중량물 비닐 봉투 등.

의류: 하이킹 등산화, 샌들, 조강화, 기본양말 2 켤레, 걸양말 2 켤레, 내의, 긴팔 셔츠, 등산 잠바 또는 스웨터, 긴바지(청바지 제외), 반바지, 차양모, 두건, 장갑, 땀 모자(양모), 우의(재킷과 바지)또는 판초 등.

구급약품: 반창고, 밴드, 압박붕대, 항생연고, 개인 약품 등.

응급세트: 배관용 테이프, 쓰레기 봉투(중량용), 지퍼락 백, 바늘과 실, 안전핀, 신발 끈 등.

개인용품: 선글라스, 선스크린, 입술크림, 칫솔과 치약, 생분해성 비누, 수건, 방충제, 휴지와 모종삽, 카메라와 필름, 노트와 연필, 쌍안경 등.

참조 및 감사의 말: 익스플로러 매거진(www.explore-mag.com) 2000년 3/4월호, '여름 백패킹: 패킹 필수품', 피터 톰슨(Peter Thompson).