

겨울철 워킹과 하이킹

겨울이라고 해서 워킹과 하이킹을 중단할 필요가 없습니다. 대부분의 트레일 클럽은 일년 내내 활동을 하며 가장 즐거운 산행은 진주빛 같은 안개 속에서 멋진 풍경을 보거나 햇살이 은은하게 비치는 눈 속을 걸을 때입니다. 그러나 추운 날씨에 안전을 도모하고 편안하게 걸으려면 몇 가지 사항을 고려해야 합니다.

편안한 복장으로 출발합니다. 하이킹 복장은 대부분 겨울 하이킹에 적합합니다. 등산화, 양말과 반양말(폴리프로필렌 라이너와 양모 겹양말)은 동일합니다. 신발 안으로 눈이 들어오는 것을 막기 위해 양모나 나일론 하이킹 바지 위에 각반을 차는 것이 좋습니다. 상의는 3 개의 레이어로 폴리프로필렌 언더웨어(습기 방지)와 플리스 스웨터(보온) 그리고 방풍/방수 재킷을 입습니다. 플리스 모자와 장갑은 가볍고 편하게 끼고 벗을 수 있습니다.

면은 겨울 활동에 적합하지 않습니다. 면은 신체와 장비에 젖은 습기가 잘 빠지지 않는 문제가 있습니다. 습기는 빠르게 차가워지고 따라서 레이어가 차가워지거나 습니다. 이는 저체온의 주요한 원인입니다. 건조상태가 안전하고 편안합니다.

여름이나 겨울 모두 언제나 안전을 고려해야 하지만 겨울철에는 실수를 더욱 조심해야 합니다.

낮이 짧습니다. 그래서 경로를 확인합니다. 일몰 시간을 파악하여 그 전에 트레일에서 벗어나도록 계획합니다. 지도와 손전등을 가지고 갑니다.

물과 지반이 얼 수 있습니다. 끝이 카바이드로 처리된 등산용 지팡이(스키폴과 유사)로 얼음을 찍으면서 갑니다. 아마 지팡이를 일년 내내 애용하게 될 것입니다. 비탈을 내려갈 때 무릎 보호에 좋습니다. 그리고 아이서(icer)를 착용할 수 있는데 이는 징이 박힌 신발밑창으로 등산화에 끈으로 묶어서 사용할 수 있습니다.

탈수. 겨울에는 갈증이 덜 하지만 물을 꾸준히 마셔야 합니다. 그래야 혼수, 피로, 감염성 방광염, 신장 결석 등과 같은 탈수로 인한 증상을 잘 예방할 수 있습니다.

햇빛 차단. 겨울에도 필요합니다. 날씨가 추워서 필요가 없는 것처럼 보이지만 섀드스크린 사용이 필요합니다. 대부분의 관련 기관이 추천하는 SPF 15(자외선차단지수)이상의 차단제 사용을 권장합니다.

그룹 또는 최소 친구 한 명과 같이 하이킹을 갑니다. 흔히 부모님들이 단체 활동을 하여야 안전하다고 우리에게 말씀하시는데 하이킹에는 이 말이 꼭 맞습니다. 문제가 생겼을 때 주위의 다른 사람으로 부터 도움을 받을 수 있기 때문입니다.

안전하고 편안한 하이킹에 필요한 몇 가지 품목을 배낭에 추가합니다. 구급약품 세트, 움직이지 않을 때 입는 작은 다운재킷과 같은 여분 레이어, 앉을 수 있는 패쇄식 발포 시트, 예상 소모량 이상의 식수, 점심과 고에너지 스낵, 여분 양말과 장갑, 우의와 입술 보호제 등을 넣습니다.

겨울 위킹은 상당한 주의를 요합니다. 체온을 유지하기 위해서는 어느정도 빠르게 걷는것이 좋지만 땀이 나지 않을 정도의 속도로 보행하는 것이 좋습니다. 하이킹 리더는 특히 이러한 사실에 유의해야 하며 하이킹 진행 속도를 주시하고 멈추어서 복장 정비와 휴식을 위한 시간을 가져야 합니다.

어느 곳이 걷기에 좋을까요? 주의 남부 지역에는 나이아가라와 브루스 트레일의 이로쿼이아(Iroquoia) 지역 그리고 그랜드벨리 트레일의 브랜트포드(Brantford) 남쪽 등과 같이 눈이 별로 없는 곳들이 있습니다. 런던 남쪽의 엘긴 트레일(Elgin Trail)도 가 볼만 합니다. 토론토의 레슬리 스트리트 스픛(Leslie Street Spit), 토론토섬, 토론토 계곡은 눈이 거의 없습니다. 주의 중부와 북부에는 멋진 겨울 산행을 할 수 있는 조용한 시골길이 많이 있습니다. 마지막으로 크로스 컨트리 스키어들은 트레일에서 그들의 진로를 방해하는 여러분의 위킹을 달가워 하지 않는다는 사실을 명심하십시오.

캐나다의 겨울은 길지만 자연을 즐기고 운동을 하기에는 전혀 지장이 없습니다. 건강관리 전문가들은 야외 운동은 특별히 겨울철 우울증인 SAD(계절성 우울증)을 예방하는 좋은 방법 가운데 하나라고 조언합니다. 중요한 것은 하이킹을 꾸준히 하여서 일년 내내 건강을 유지하는 것입니다.