# {0>INTRODUCTION TO BACKPACKING<}0{>백패킹 개요<0}

{0>"Climb the mountains and get their good tidings.<}0{>“산으로 올라가 산이 들려주는 좋은 이야기를 들어 보십시오.<0} {0>Nature's peace will flow into you as sunshine flows into trees.<}0{>햇살이 나무 사이로 드리우면서 자연의 평화가 여러분에게 다가갑니다.<0} {0>The winds will blow their freshness into you, and the storms their energy, while cares will drop off like autumn leaves."<}0{>산들 바람이 상쾌하게 느껴지고 세찬 바람이 활력을 불어 넣으면 근심은 낙엽처럼 흩어질 것 것입니다.”<0}

{0>(John Muir)<}0{>(존 뮤어)<0}

{0>**What?**<}89{>**정의**<0}

{0>Backpacking is hiking with your home on your back.<}0{>백패킹은 등에 집을 지고 가는 하이킹입니다.<0} {0>Some of the most scenic trails in the province can be reached only by backpacking:<}0{>주에서 경관이 수려한 트레일 몇 곳은 백패킹으로만 갈 수 있습니다.<0} {0>sections of the Voyageur Trail, Pukaskwa's Coastal Trail, Killarney's Silhouette Trail and the Ganaraska Trail's Wilderness section, to name but a few.<}0{>이러한 트레일은 많지는 않지만, 예를 들면, 보야져 트레일(Voyageur Trail), 푸카스콰 코스탈 트레일(Pukaskwa's Coastal Trail), 킬라니 실루엣 트레일(Killarney's Silhouette Trail), 카나라스카 트레일(Ganaraska Trail)의 야생지역 등이 있습니다.<0} {0>

<}0{>시작하는 방법을 몇 가지 소개합니다.

<0}

{0>**When?**<}89{>**시기**<0}

{0>Start with "fair-weather" camping.<}0{>‘날씨가 좋을 때’ 캠핑을 시작합니다.<0} {0>Although you will probably choose the summer for your first trip, early spring, late summer and fall have their advantages:<}0{>처음에는 여름을 선택하겠지만 초봄과 늦여름 그리고 가을도 좋습니다.<0} {0>fewer crowds, no biting insects and cool nights for sleeping.<}0{>붐비지도 않고 벌레한테 물릴 염려도 없으며 밤에는 시원해서 잠자기도 좋습니다.<0}

{0>**Where?**<}0{>**장소**<0}

{0>For your introductory trips, select trails that are somewhat familiar and close to civilization.<}0{>처음 시작할 때에는 다소 친숙하고 도시와 가까운 트레일을 선택합니다.<0} {0>You will still be "getting away", but you will be able to handle any emergencies that arise, such as bad weather or equipment problems.<}0{>물론 도시는 벗어나지만 악천후와 장비 문제와 같은 긴급한 상황이 발생하면 이를 처리할 수가 있습니다.<0} .

{0>**How long?**<}0{>**기간**<0}

{0>Start first with a weekend trip.<}0{>처음에는 주말 여정으로 시작하십시오.<0} {0>When you have developed your confidence and skills, you can then embark on longer expeditions.<}0{>자신감과 경험을 쌓은 다음 일정을 늘리는 것이 좋습니다. <0}

{0>**Plan carefully**<}0{>**계획 수립**<0}

{0>Take care of the details at home; then things should go well on the trail.<}0{>출발하기 전에 세부 계획을 면밀히 수립해야 실제 트레일에서 원만하게 진행할 수 있습니다. <0} {0>Select your route carefully and plan travel times with a detailed map.<}0{>경로를 신중하게 선정하고 상세 지도로 여행 일정을 계획합니다.<0} {0>On well-maintained trails, allow one hour for every three level kilometres, and add one hour for every 300 metres of elevation gain.<}0{>소요 시간은 정비가 잘 된 트레일에서는 3km마다 1시간을 잡고 해발 고도가 300m씩 증가할 때마다 1시간을 추가합니다. <0}{0>Allow additional time in case of poor trail conditions or bad weather or simply "to smell the roses".<}0{>트레일 여건이 악화되거나 악천후 상황을 고려하고 또한 주변을 감상할 수 있는 여유 시간을 할애합니다.<0} {0>Get into shape; you will enjoy yourself more if you are fit.<}0{>평소 건강 관리를 합니다. 신체 여건이 좋아야 더욱 즐길 수 있습니다.<0} {0>Regular aerobic exercise such as brisk walking, bicycling and running will help your cardiovascular system and legs.<}0{>건강걷기, 자전거타기, 달리기 등과 같은 규칙적인 유산소 운동은 심장혈관 계통과 다리 근육 강화에 좋습니다.<0}

{0>**Equipment**<}0{>**장비**<0}

{0>In the wilderness, less is usually best.<}0{>야생 지역에서는 적게 가지고 가는 것이 가장 좋습니다.<0} {0>Most beginning backpackers, even some experienced "old hands", overestimate their needs and carry too much.<}0{>대부분의 초보 백팩커는 물론 경험 있는 ‘숙련자’도 일부는 필요품목을 과다 책정하여 너무 많이 가지고 갑니다.<0} {0>Think light!<}0{>생각을 가볍게 하십시오!<0} {0>Backpacking gear should be as light as possible but strong enough to stand up to extreme conditions.<}0{>백패킹 장비는 될 수 있는 한 가벼워야 하지만 극한 조건을 견딜 수 있을 만큼 충분한 강도와 내구성이 있어야 합니다.<0} {0>Before leaving home, weigh your fully-loaded pack.<}0{>출발하기 전에 완전하게 꾸린 배낭의 무게를 재어 봅니다.<0} {0>Your summer weekend pack should be no more than 16 kg. A good rule of thumb is not to exceed 30% of your body weight.<}0{>여름철 주말 여행 배낭은 16kg을 넘지 말아야 합니다. 경험에 의하면 체중의 30%를 넘지 않아야 합니다.<0} {0>Any pack weight of more than 20 kg will take the fun out of the experience, so leave all unnecessary items at home.<}0{>배낭이 20kg가 넘으면 여행의 즐거움을 앗아 가기 때문에 불필요한 물품은 집에 두고 갑니다.<0}

{0>**Clothing:**<}0{>**의류**<0}

{0>Quality gear will keep you warm, dry and comfortable.<}0{>품질이 좋은 의류는 몸을 따뜻하게 하고 습기가 차지 않아 편안합니다.<0} {0>Dress in layers to give greater warmth and versatility.<}0{>옷을 레이어로 껴입으면 더 따뜻하고 유용합니다.<0} {0>Include moisture-wicking polypropylene underwear, an insulation layer, and a windproof/waterproof outer layer.<}0{>레이어로는 장기간 배수성을 유지하는 폴리프로필렌 언더웨어, 단열 레이어, 방풍/방수 외피 등이 있습니다.<0}

{0>**Take care of your feet**<}0{>**발 관리**<0}

{0>Well-broken-in hiking boots are your most important piece of equipment.<}0{>길이 잘 들은 하이킹 등산화는 가장 중요한 장비입니다.<0} {0>They must give good support to handle the extra weight of a full pack.<}0{>등산화는 완전히 꾸린 배낭의 무게까지 잘 지탱할 수 있어야 합니다.<0} {0>Comfortable socks are also vital.<}0{>편안한 양말도 중요합니다.<0} {0>Many backpackers prefer a thin wicking liner sock and an absorbent outer sock.<}0{>많은 백팩커들은 배수성이 좋은 얇은 안감 양말과 흡수성 외피 양말을 선호합니다.<0}

{0>**Backpack**<}0{>**배낭**<0}

{0>This is another critical item.<}0{>이 역시 중요한 장비입니다.<0} {0>Make sure your pack is fully adjustable and fits your frame properly.<}0{>배낭은 자신의 체형에 맞도록 조절할 수 있어야 합니다.<0} {0>The shoulder straps and shaped hip belt should be padded, and the volume should be large enough to stow all your gear - 80 litres is probably sufficient unless you have a bulky sleeping bag.<}0{>어깨띠와 조절식 허리벨트에는 패드가 있어야 하며 배낭의 크기는 모든 장비를 넣을 수 있도록 커야 합니다. 부피가 큰 침낭을 넣지 않는다면 80리터면 충분할 것입니다.<0} {0>It's wise to avoid hanging stuff all over the outside, where it may get wet, lost or damaged.<}0{>장비가 젖거나 분실 또는 손상될 수 있기 때문에 배낭 외부에 물품을 걸지 않는 것이 좋습니다.<0} {0>It's crucial that your gear remains dry, so use a large plastic bag liner that can be closed completely at the top.<}0{>장비에 습기가 스며들지 않게 하는 것이 중요하기 때문에 큰 비닐로 배낭 위를 완전히 밀폐하는 것이 좋습니다.<0} {0>For additional protection, put your sleeping bag and clothes in separate water-proof sacks, and take additional plastic bags; they don't weigh much.<}0{>더 확실하게 보호하기 위해서는, 무게가 얼마 되지 않기 때문에 침낭과 의류는 별도의 방수백에 담아서 가지고 가며 비닐봉지도 준비합니다. <0}

{0>**Tent**<}0{>**텐트**<0}

{0>Choose a free-standing, light-weight tent with good ventilation, a rainfly, adequate space, a minimum of seams, and a "tub" floor that will keep out water.<}0{>텐트는 공간이 적절하고 이음새가 적으며 환기가 잘되는 자립식 경량 텐트를 선택합니다. 그리고 바닥은 방수처리가 되어 있어야 하며 텐트 덮개도 있어야 합니다.<0} {0>Don't order it from a catalogue, sight unseen!<}0{>카탈로그를 보고 주문하지 말고 직접 확인하십시오!<0} {0>Go to one, preferably two or more outdoor stores and talk to a knowledgeable salesperson before making your choice.<}0{>최소한 두 서너 군데의 야외용품점으로 가서 전문 판매원의 조언을 받아서 고릅니다. <0}

{0>**Food**<}0{>**음식**<0}

{0>Have fun in preparing your menus:<}0{>즐거운 마음으로 메뉴를 준비합니다.<0} {0>choose foods that are light-weight, easy to prepare, will not spoil, and can be eaten with a spoon.<}0{>가볍고 준비하기 편리하며 상하지 않고 숟가락만으로 쉽게 먹을 수 있는 음식을 선택합니다.<0} {0>To save weight, avoid food that contains a substantial amount of water, such as fresh fruit and vegetables.<}0{>무게를 줄이기 위해서는 신선한 과일과 채소 같이 상당한 양의 수분이 함유된 음식은 피합니다.<0} {0>Take dried foods that produce tasty meals when simply added to boiling water (pre-soaking often helps).<}0{>간단히 끓는 물만 부으면 맛있는 식사가 되는 건조식품을 가지고 갑니다.<0} {0>Quick-cooking foods are best, as they require less fuel.<}0{>연료가 적게 들기 때문에 즉석조리 식품이 가장 좋습니다.<0} {0>Good packable sources of carbohydrates are minute rice, thin spaghetti, oatmeal, breads, and sugars.<}0{>포장하기 편리한 탄수화물 식품으로는 쌀, 얇은 스파게티, 오트밀, 빵, 설탕 등이 있습니다.<0} {0>Packable proteins and fats include salami, cheese, nuts and peanut butter.<}0{>그리고 단백질과 지방으로는 살라미, 치즈, 땅콩, 땅콩잼 등이 있습니다.<0} {0>Outdoor stores stock a wide range of dried foods, as well as cookbooks devoted to trail cooking.<}0{>야외용품점에는 여러 가지 다양한 건조식품과 트레일 전문 조리법에 관한 요리책이 구비되어 있습니다.<0} {0>Tins and bottles should be avoided at all costs; they are heavy, and are banned in many parks because of potential pollution.<}0{>어떠한 경우에도 캔과 병은 피해야 합니다. 무거울 뿐만 아니라 환경 오염 때문에 많은 공원에서 반입을 금지하고 있습니다.<0} {0>Remember to include high-energy trail snacks.<}0{>그리고 고에너지 트레일 스낵도 꼭 챙기십시오.<0}

{0>**Water**<}0{>**물**<0}

{0>ALWAYS carry water.<}0{>항상 물을 가지고 다닙니다.<0} {0>ALWAYS boil for eight minutes, filter or chemically treat any water from a natural source.<}0{>자연수는 8분간 끓여야 하며 여과기를 사용하거나 화학적으로 처리해야 합니다.<0} {0>Plan on three litres of drinking water per person per day in temperate weather (this includes water for cooking), and up to six litres in hot weather.<}0{>보통 날씨에서는 일인당 하루 3리터의 물이(조리용 물도 포함).< 소요되며 더운 날씨에는 6리터까지 필요합니다0}

{0>**Packing**<}0{>**배낭 싸기**<0}

{0>Before packing, assemble all the gear you think you'll need, and ask yourself if you really must take everything.<}0{>배낭을 싸기 전에 필요하다고 생각되는 장비들을 모은 다음 실제로 꼭 필요한 것을 다시 확인합니다.<0} {0>Let's go through some of the questionable items now, at home, rather than part way in the wilderness!<}0{>야지에서 두서없이 하는 것보다 집에서 필요한 항목들을 하나씩 점검해 봅니다.<0} {0>First the clothing.<}0{>먼저 의류입니다.<0} {0>Toss out that spare pair of gloves; you can use socks at a pinch.<}0{>여분 장갑은 뺍니다. 급할 경우에는 양말을 사용할 수 있습니다.<0} {0>That bulky wool sweater, pants and insulated parka should be replaced with thin, light layers such as polypropylene (preferably not cotton) underwear, a light fleece mid-layer and a waterproof, breathable outer layer.<}0{>두터운 울스웨터와 바지 그리고 방한용 파카는 폴리프로필렌(면은 제외) 언더웨어, 가벼운 플리스 기본의류와 통기성이 좋은 방수 겉옷 등과 같은 가벼운 레이어 의류로 대체합니다.<0} {0>Why?<}0{>이유는<0} {0>Not only do they save weight, but they dry quickly, so you probably don't need a complete change of clothes.<}0{>무게를 줄일 수 있을 뿐만 아니라 빨리 건조되어서 옷을 전부 갈아입을 필요가 없기 때문입니다.<0} {0>If you must take a sweater for extra warmth, pack two light-weight synthetic ones instead of that heavy wool one.<}0{>보온을 위해 스웨터를 가지고 가야만 한다면 무거운 양모 대신에 경량 합성 섬유로 된 것을 두 개 넣습니다.<0} {0>Leave behind those cotton jeans, shorts and T-shirts unless you're hiking in hot, dry conditions.<}0{>무덥고 건조한 지역에서 하이킹을 하는 것이 아니라면 면으로 짠 청바지, 짧은 반바지, 티셔츠 등은 두고 갑니다.<0} {0>They take for ever to dry after a rain storm.<}0{>폭풍우가 지난 후에 말리는데 시간이 너무 많이 걸립니다.<0} {0>Next check your cooking equipment.<}0{>다음은 조리 기구와 식기를 살펴봅니다.<0} {0>Get rid of that knife and fork; a spoon is all you need.<}0{>칼이나 포크는 뺍니다. 숟가락 하나면 충분합니다. <0}{0>Remove the mug and plate; the bowl will double for eating and drinking.<}0{>머그잔과 접시도 넣지 마십시오. 공기 그릇으로 먹고 마실 때 다 사용하면 됩니다. <0}{0>Why do you need two pots and lids?<}0{>냄비와 뚜껑이 왜 2개씩이나 필요합니까?<0} {0>One larger pot will be fine for heating up enough water for meals, brew-ups and washing.<}0{>큰 냄비 하나만 있으면 식사와 조리 그리고 식기 세척에 필요한 물을 끓이기에 충분합니다.<0}

{0>Now you are ready to pack it all in your backpack, which you have already lined with that large plastic bag.<}0{>이제 큰 비닐로 싼 장비들을 배낭에 넣을 준비가 다 되었습니다.<0} {0>Think about the order in which you'll need things, both on the trail, and when you pitch camp.<}0{>텐트를 치거나 트레일을 걸어 갈 때 필요한 순서를 생각해 보십시오.<0} {0>Think backwards!<}0{>순서를 반대로 생각합니다!<0} {0>First, if you have some useful "emergency items" such as a space blanket, a couple of energy bars and a spare large garbage bag, put them at the very bottom of the main compartment where they can be forgotten about.<}0{>먼저 비상 담요와 에너지바 그리고 큰 쓰레기 봉투와 같이 유용한 ‘긴급 품목’은 잊어 버릴 수 있기 때문에 주격실의 맨 밑에 둡니다.<0} {0>Next put in the sleeping bag, then the sleeping pad.<}0{>그 다음 침낭과 침낭 패드를 넣습니다.<0} {0>If it's a Therm-a-Rest inflatable mattress, roll it up tightly and place it at the bottom.<}0{>써머레스트(Therm-a-Rest) 공기 매트리스라면 단단히 말아서 바닥에 놓습니다.<0} {0>If it's the bulky closed cell foam type, either line the pack with it and load everything else inside it, or (if your pack is too small) roll it up as tightly as you can and attach it outside to the bottom or side of the pack in a tough protective waterproof bag}.<}0{>두터운 폐쇄 기포식 매트라면 모든 장비를 안에다 싼 다음 이를 배낭에 넣거나 (배낭이 작다면) 단단히 말아서 보호 방수지로 감싸서 배낭 외부 바닥이나 측면에 연결하여 부착합니다. <0}{0>Food, cooking equipment, stove, fuel and spare clothes go in next, including a pair of insulated booties, moccasins, sandals or light running shoes to wear around camp.<}0{>방수화, 야영장에서 신을 모카신, 샌들, 조깅화 등을 넣은 다음 음식, 식기, 스토브, 연료와 의류를 넣습니다.<0} {0>Cram as much as you can into your cooking pot to save space.<}0{>공간을 줄이기 위해 식기와 조리기구에 가능한 많이 쑤셔 넣습니다.<0} {0>Near the top of the main compartment put the tent and tent fly.<}0{>주격실 상부에 텐트와 덮개를 넣습니다.<0} {0>The bag containing the tent poles and pegs, and flashlight (preferably headlight) can be strapped securely to the outside if there's no room inside.<}0{>텐트 폴대와 페그 그리고 손전등(가급적이면 머리전등)을 담은 백은 안에 여유 공간이 없다면 배낭 밖에 끈으로 묶어서 맵니다.<0} {0>At the top of the pack, and in easily accessible side pockets, put those items you may need on the trail; snacks, rain gear, first aid kit, small repair kit, toilet items, notebook and pencil, camera and film, and water.<}0{>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.<0} {0>Some backpacks have a water bottle holder attached to the hip belt.<}0{>일부 배낭에는 허리 벨트에 물통 홀더가 부착되어 있습니다.<0} {0>If yours doesn't, make sure your water container isn't buried deep inside your backpack, where it won't be used as often as it should be!<}0{>자신의 배낭에 홀더가 없다면 필요할 때 쉽게 꺼낼 수 있도록 물통을 배낭의 너무 깊숙한 곳에 넣지 않습니다.<0} {0>Finally, light items that should be carried on your person include car keys, pocket knife, sunglasses, sunscreen, insect repellant, spare waterproofed matches, whistle, compass and map, and an energy bar or candies.<}0{>마지막으로, 가지고 다녀야 할 가벼운 품목으로는 차열쇠, 포켓용칼, 선글라스, 선스크린, 방충제, 방수 성냥, 호루라기, 나침반과 지도, 그리고 에너지바와 사탕 등이 있습니다.<0} {0>In bear country, bear spray is highly recommended (as long as you know how to use it!).<}0{>곰이 출몰하는 지역에서는 베어스프레이(bear spray)를 적극 권장합니다(사용법을 알고 있는 한에서).<0}

{0>**Special Considerations**<}0{>**특별 고려사항**<0}

{0>If you want to make use of streams and lakes for your drinking and cooking water, you'll need water purification tablets, or a mechanical filter.<}0{>식수나 조리용으로 강이나 호수의 물을 사용하고자 한다면 정수제나 여과기가 필요합니다.<0} {0>If the water supply is far from your campsite, consider a collapsible container for carrying it.<}0{>야영장에서 수원이 멀리 떨어져 있는 경우에는 접이식 물통을 가지고 가는 것을 고려하십시오.<0} {0>If open fires are permitted where you are going, you might be tempted to dispense with stove and fuel to save weight, if you don't mind dealing with a messy pot.<}0{>불을 피우는 것이 허용되는 곳이고 조리기구가 더러워지는 것을 개의치 않는다면 무게를 줄이기 위해 스토브와 연료없이 가십시오. <0}{0>Don't be tempted!<}0{>그러지 마십시오!<0} {0>Gathering material to start a fire is a pain at the end of a hard slog on the trail, and if it's raining you'll regret leaving that stove and fuel behind.<}0{> 힘든 보행 후에 불을 피우기 위해 땔감을 모으는 것은 힘든 일이며 비가 오는 경우에는 스토브와 연료를 두고 온 것을 후회 할 것입니다.<0} {0>Besides, open fires are not environmentally friendly.<}0{>그리고 불을 피우는 것은 환경에도 좋지 않습니다.<0} {0>In bear country you must pack at least 20m of line, lightweight pulley and carabiner to hang your food and garbage (in separate bags, not your backpack) from a convenient tree.<}0{>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).<0} {0>Even if there aren't any bears, there are always racoons, and they love soap and toothpaste as well as food and garbage!<}0{>곰이 없더라도 너구리가 있습니다. 너구리는 음식과 쓰레기뿐만 아니라 비누와 치약도 좋아합니다.<0} {0>So always hang these items at least 4 metres off the ground, and 3 metres away from tree trunks and branches.<}0{>따라서 이러한 것들은 적어도 지면에서 4미터 떨어지고 나무 둥체와 가지에서는 3미터 떨어진 곳에 걸어 둡니다.<0} {0>Another helpful item is a trekking pole, or a pair of them.<}0{>또 다른 유용한 장비로는 등산용 지팡이 하나 또는 한 쌍입니다.<0} {0>They reduce stress on the legs, and provide support on slippery surfaces.<}0{>등산용 지팡이를 사용하면 다리에 부하를 줄이고 미끄러운 표면에서 의지할 수 있습니다.<0} {0>If you are backpacking in a group, keep the numbers reasonably small in order to minimize environmental damage, noise and garbage.<}0{>단체로 백패킹을 한다면 환경적인 유해, 소음, 쓰레기를 최소화하기 위해 적정 인원으로 구성합니다.<0} {0>Leave your campsite as you found it, and pack out all of your garbage.<}0{>야영장 도착 때와 똑 같은 상태로 청소하며 쓰레기는 모두 싸서 버려야 합니다.<0}

{0>**An Equipment List for Beginners**<}0{>**초보자를 위한 장비 목록**<0}

{0>**Basic:**<}0{>**기본:**<0}{0>backpack, tent (freestanding with fly), sleeping bag, sleeping pad, compass, whistle, map in a waterproof container, water bottle, water purifier, Swiss army knife, 20m of light nylon cord (with pulley and carabiner), headlight or small flashlight (with spare batteries and bulb).<}0{>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<0}

{0>**Kitchen:**<}0{>**주방용품:**<0} {0>food, cookset (pot with lid, gripper, scrubbie), backpacking stove with fuel bottle (in summer, 250 ml of fuel per day for two people), spoon, bowl, lighter or matches in a waterproof container, heavy duty plastic bag for storing and packing out garbage.<}0{>음식, 조리기구(뚜껑있는 냄비, 잡는 도구, 설거지용 패드), 취사용 스토브와 연료(여름에는 2인당 일일 연료250ml), 숟가락, 그릇, 라이터나 방수 성냥, 쓰레기 정리와 물품 보관을 위한 중량물 비닐 봉투 등.<0}

{0>**Clothing:**<}100{>**의류:**<0}{0>hiking boots, sandals or running shoes, 2 pairs liner socks, 2 pairs outer socks, underwear, long-sleeved shirt, fleece jacket or sweater, long pants (not jeans!), shorts, sun hat, bandanna, gloves, toque (wool), rain gear (jacket and pants) or poncho.<}0{>하이킹 등산화, 샌들, 조깅화, 기본양말 2켤레, 겉양말 2켤레, 내의, 긴팔 셔츠, 등산 잠바 또는 스웨터, 긴바지(청바지 제외), 반바지, 차양모, 두건, 장갑, 빵 모자(양모), 우의(재킷과 바지)또는 판초 등.<0}

{0>**First Aid:**<}0{>**구급약품:**<0}{0>moleskin, bandaids, tensor bandage, antibiotic cream, personal medication.<}0{>반창고, 밴드, 압박붕대, 항생연고, 개인 약품 등.<0}

{0>**Emergency Kit:**<}0{>**응급세트:**<0} {0>duct tape, garbage bags (heavy duty), zip-loc bags, strong needle and thread, safety pins, shoe laces.<}0{>배관용 테이프, 쓰레기 봉투(중량용), 지퍼락 백, 바늘과 실, 안전핀, 신발끈 등.<0}

{0>**Personal:**<}0{>**개인용품:**<0} {0>sunglasses, sunscreen, lip balm, toothbrush and toothpaste, biodegradable soap, towel, insect repellant, toilet paper and trowel, camera and film, notebook and pencil, and binoculars.<}0{>선글라스, 선스크린, 입술크림, 칫솔과 치약, 생분해성 비누, 수건, 방충제, 휴지와 모종삽, 카메라와 필름, 노트와 연필, 쌍안경 등.<0}

{0>References and Acknowledgements:<}0{>참조 및 감사의 말:<0} {0>Explore magazine ([www.explore-mag.com](http://www.explore-mag.com/)), March/April 2000 edition, "Summer Backpacking:<}0{>익스플로러 매거진([www.explore-mag.com](http://www.explore-mag.com)) 2000년 3/4월 호, ‘여름 백패킹:<0} {0>Packing the Essentials" by Peter Thompson.<}0{>패킹 필수품’, 피터 톰슨(Peter Thompson).<0}