



3. 트레킹의 조건

(HY견고딕 , 40 Point)

트레킹 조건



자연과의 교감 조건

산을 전투적인 정복의 대상으로 보는 서양의 문화인 등산의 개념이 아니라, 어머니의 품으로 들어가는 듯 편안한 느낌인 우리의 토속문화 입산의 개념으로 산을 대할 때, 인간의 삶은 자연과 어우러지며 그 안에 행복 할 수 있다



바른 보행의 조건

- ◆ 보폭을 좁힌다
- ◆ 속도를 줄인다
- ◆ 낮은 곳을 딛는다



균형 조건

- ✓ 배낭(30리터 이상) ; 신체보호
- ✓ 스틱(130cm 이상) ; 2개 사용 (밴드의 중요성)
- ✓ 목이 긴 등산화 ; 발목 보호 / 에너지 손실 방지



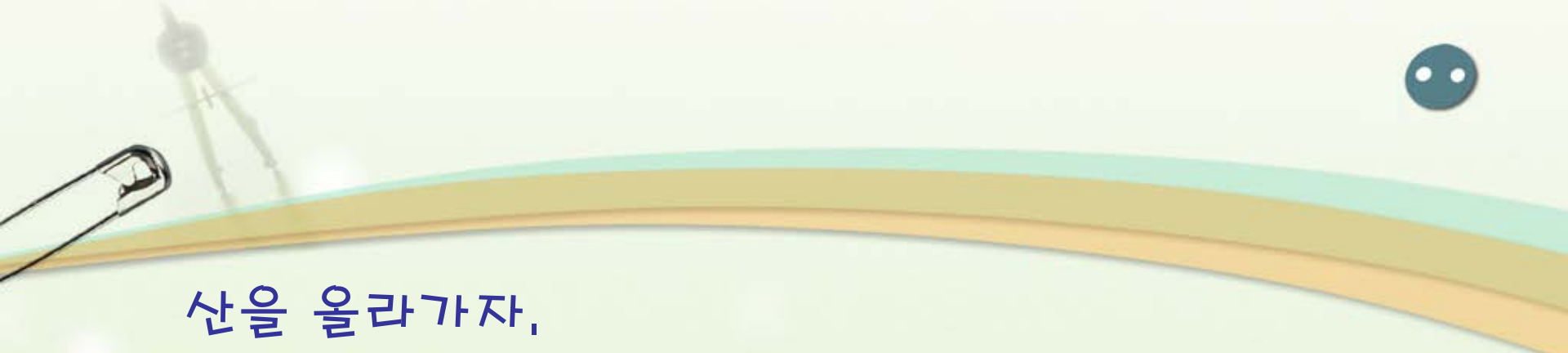
에너지 공급 조건

- 기본 체력으로는 트레킹을 즐길 수 없다
 - 당질이 풍부한 음식물 섭취
 - 적은 양을 자주 먹음
 - 물보다 염분과 전해질이 풍부한 이온음료



적정 체온 유지의 조건

- 몸을 지나치게 덥게 하거나 춥게 하지 않는다
 - 옷을 가볍게 입고 출발
 - 지퍼 등 기능을 잘 활용
 - 상황에 맞는 모자, 멀티스카프, 장갑 등 소품을 활용



산을 올라가자,
그리고 그 모든 소리를 들어보자,
햇살이 나뭇가지 위로 흐르듯
자연의 평화가 당신에게 흘러 넘치리,
미풍은 새로운 활력을
폭풍은 강인한 기운을
그대 가슴속에 불어넣어
어느새 근심은 가을 낙엽처럼 떨어지리,



감사합니다
(HY견고딕 , 40 Point)