lululemon E-guide

룰루레몬과 함께 즐겁고 건강하게 #스웻라이프.
대한민국의 모든 게스트들이 웰비잉에 한 걸음 더 가까워질 수 있도록
룰루레몬 앰배서더와 함께 준비한 E-guide를 만나보세요.

Hike Guide

chapter 5

lululemon

Tips for Day-tripper

룰루레몬 레거시 앰배서더 **김섬주**

seomjoo.kim

안녕하세요 하이킹 에반젤리스트 김섬주예요. TV 방송, 강연/강의, 하이킹 프로그램을 통해서 하이킹의 가치를 전달하고 있습니다.

하이킹 하실 때 반드시 정상에 가야 한다는 생각이 많은 것을 제한할 수 있어요.
자신에게 맞는 방식을 찾는 방향이 스트레스 없이 하이킹 할 수 있는 최고의 방법이라는 점을 꼭 말씀드리고 싶어요.

룰루레몬 앰배서더 **최인규**

outdoor_inguy

안녕하세요 저는 소규모의 아웃도어 크루 '스트레인져서울'을 5년 동안 운영하고 있는 아웃도어 인가이 입니다.

다양한 연령과 국가의 친구들과 함께 한국의 아름다운 하이킹 문화를 전달하기 위해 노력중입니다. 이번 룰루레몬 하이킹 가이드도 하이킹을 처음 접하는 분들에게 많은 도움이 되었으면 합니다.

하이킹을 준비하기

하이킹 기어 고르는 법

이제 막 하이킹을 시작하는 분들이 의류 제품을 구매하거나 선택할 때
고려해야 할 기준들을 소개할게요. 아래의 기능성이 갖춰진 하이킹 기어들은
체온 조절과 쾌적한 산행에 도움을 주죠.

- **경량 (light weight)** : 무게가 가벼운가?
- **방풍 (wind protection)** : 바람을 잘 막아주는가?
- **투습 (breathability)** : 제품 내부에 발생하는 습기를 외부로 배출해주는가?
- **속건성 (quick-drying)** : 땀이나 물이 빠르게 마르는가?
- **방수 (waterproof) 혹은 발수(water-resistant)** :
  물이 내부로 들어오는 것을 막아주거나 튕겨내는가?

산행을 위한 그 외 준비물

도심과 같이 편의 시설이 갖춰져 있지 않은 자연을 탐험하기 위해서는 산행 중간 중간
수분 공급과 에너지 보충은 필수죠. 그 외에도 도심 근교의 가까운 산행을 계획하고 있는
초보 하이커들을 위한 준비물에 대한 팁을 알려 드릴게요.

- **피부 자외선 차단을 위한 선크림과 벌레 물림을 방지해주는 모기 퇴치제**
- **수분 공급을 위한 얼음물 혹은 얼음을 담은 텀블러** (필요시 취수기 지참도 고려할 수 있어요)
- **에너지 보충을 위한 간식거리** : 에너지바, 젤리, 초콜렛, 과일컵, 견과류와 같이
  부피와 무게가 작지만 효율이 좋은 간식을 지참하는 것이 좋아요.
  여름철에는 필요에 따라 보냉 파우치를 함께 준비하세요.
- **위 준비물들을 담을 수 있는 가벼운 백팩**
- **그 외** : 머릿결과 눈을 보호하기 위한 버킷햇과 같은 헤어 악세사리,
  땀을 닦기 위한 작은 수건

하이킹 코스 설정하기

산행을 하기 전 하이킹 코스를 설정할 때는 코스의 난이도, 지형 조건,
평소 운동량을 고려하는 것이 중요해요. 코스를 결정하기 전, 기존에 하이킹을
다녀왔던 주변 지인의 리뷰 혹은 웹 상의 블로그 포스팅 등을 통해 상세 내용을
살펴보는 방법도 추천 드리고 있죠.

하이킹 코스를 결정 하였다면 산행에 앞서 추가적으로 고려해야 할 부분들은
아래와 같아요.

- **산행 당일 본인의 컨디션**
- **산행하는 당일의 날씨** : 장마철에는 산행 코스가 정비되어 있지 않은 곳은 지양해 주세요.
- **결정한 하이킹 코스의 보수 진행 여부** : 국립공원 사이트를 이용하여 보수 구간으로
  지정된 코스를 확인할 수 있어요.
- **구간 별 취수 구간, 대피소, 화장실 등의 위치**
- **구간별 난이도** : 컨디션에 따라 코스 길이를 조정하면 즐거운 산행이 가능하죠.

하이킹 코스 추천

혹시 서울 근교에서의 하이킹을 계획하고 있다면 몇 개의 추천 코스들도 준비되어 있어요.

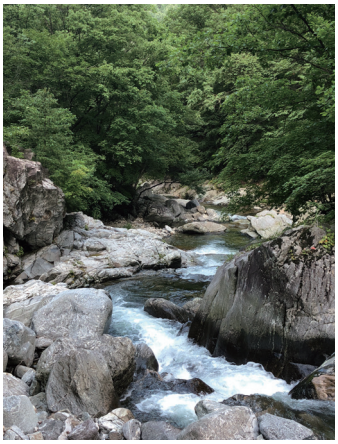
섬주's PICK

—

백운대탐방지원센터 - 하루재 - 영봉 - 육모정고개 - 용덕사 - 육모정공원지킴터
북한산 산행 예상 시간 : 3시간

북한산 정상 백운대 대체 코스로 적합해요. 짧게 암릉구간으로 오르고
비교적 길게 숲길로 내려오기 때문에 이상적인 등산 코스이기도 해요.

이번에 추천 드리는 코스 외에도 가평 용추 계곡이나 응봉능선도
초보자분들에게 많이 추천드리는데요, 가평 용추계곡은 서울에서 그리 멀지 않아
이동에 부담이 적고, 정말 깨끗하고 아름다운 계곡을 직접 보고 만지면서
걸어볼 수 있어요. 여름 계속 트레킹 코스로 손색이 없죠.
응봉능선은 북한산에서 일몰이 가장 아름다운 곳이에요.
여유롭게 오후 산행을 즐길 때 최고의 코스랍니다.



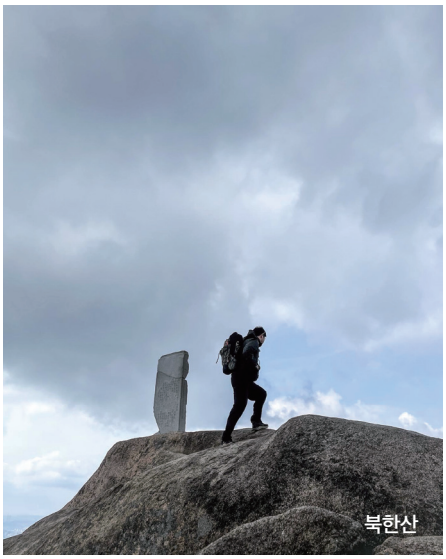
인규's PICK 1

—

불광역-암능구간-족두리봉-능선구간-향로봉-숭가사
북한산 산행 예상 시간 : 5시간

북한산은 서울에서 접근성이 매우 좋다는 장점을 갖고 있죠.
이번에 추천드리는 코스는 일반적으로 알고 있는 북한산의
백운대 코스가 아닌 한적하며 다른 매력을 느낄 수 있는 코스에요.

암능구간과 능선 코스가 섞여 있는 다이나믹한 코스로
아직 산행이 익숙하지는 않지만 레벨업을 하고 싶은 분들에게
추천드려요. 가벼운 등산화(접지화)를 꼭 준비해주세요.



인규's PICK 2

—

호랑이 동상 - 범바위 - 인왕산 정상 - 인왕산 기차바위 - 세검정
인왕산 산행 예상 시간 : 3시간

요즘 최고의 핫플레이스이자 야경 맛집으로 1순위로 뽑히는 산행 코스죠.
한국의 빅토리아 피크라고 불리며, 초보자도 쉽게 오를 수 있는 곳이에요.
하지만 인기가 많은 만큼 사람이 붐비기 쉬워
이번에 제가 추천해드리는 코스로 온전히 인왕산의 다른 매력을
느껴보는 것을 추천 드려요. 기차바위 북쪽으로 보이는
북한산 뷰가 매우 매력적이랍니다.

하이킹 떠나기

스트레칭

간혹 하이킹을 운동으로 인식하지 않는 분들도 있으신데요, 하이킹은 장시간의 지구력을 필요로 하는
신체활동 중 하나랍니다. 따라서 산행을 시작하기 전 스트레칭은 부상 방지를 위해 꼭 해야 하는 과정 중 하나예요.
하이킹을 시작하기 전 간단하게 할 수 있는 스트레칭 2가지를 알려 드릴게요.

1. 바르게 선 자세로 발 앞꿈치와
   뒷꿈치를 들고 내려 줍니다. 이때 무릎을
   과도하게 펴는 힘을 주지는 마세요.

2. 한 발로 중심을 잡고 서서 정강이를
   가볍게 돌려줍니다.

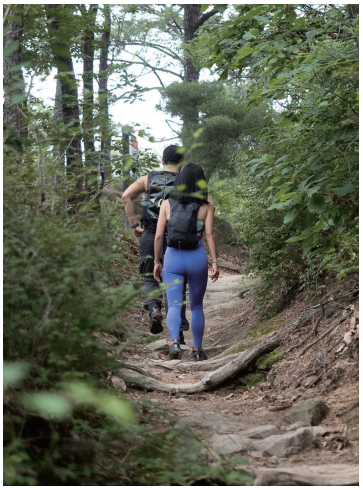
3. 안쪽 바깥쪽 방향 모두 시행해 주세요.

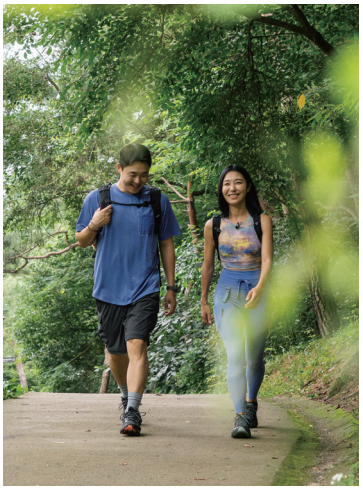
4. 고관절과 발목의 움직임은 최소화 하면서
   정강이 움직임에 집중합니다.

페이스 조절과 걸음걸이

산행을 시작하기 전 초보자분들이 많이 하는 실수는 빠르게 정상에 도달하겠다는 마음가짐을 갖는 것이죠.
하이킹은 단시간에 마무리되는 운동이 아니기 때문에 페이스 조절을 하는 것이 매우 중요해요.
초보자의 경우, 자신의 페이스에 맞지 않는 무리한 산행을 감행하게 되면 숨이 차고 근육통이 발생하기 때문에
천천히 자신의 페이스를 유지하는 마음으로 산행을 시작해 주세요.

- **보폭과 속도는 일정하게 유지하기**
- **발바닥 전체가 한번에 바닥에 닿도록 하며 걷기** : 피로감을 줄이고 무릎,허리 등 관절에 무리가 가지 않도록 하는 팁이죠.
- **오르막 길과 내리막 길에 따라 신발끈 다르게 묶기** : 산행은 장시간 진행되기 때문에 오르막 길에는 신발끈을 여유 있게 묶어
  발의 피로감을 줄여주세요.





올바른 하이킹 문화를 만들기

하이킹은 산을 오르는 모든 사람들에게 마음과 몸의 휴식을 제공하죠. 우리 모두, 그리고 우리의 다음 세대가 앞으로도 아름다운 자연과 함께 하기 위해서, 그리고 모두가 기분 좋게 즐길 수 있는 하이킹 문화를 만들어 나가기 위해서 지켜야 할 에티켓에 대해 이야기 하려고 해요.

음악 듣기

음악을 크게 틀고 하이킹을 하게 될 경우, 산행을 하는 다른 분들에게 방해가 될 뿐 아니라 동식물들에게도 불편을 미칠 수 있어요. 또한 안전 사고 방지를 위해서라도 음악 볼륨은 최소화하거나 혹은 듣지 않는 것을 추천 드려요.

음식물 쓰레기 처리

음식물은 미생물 발효제로 분해되지 않으면 절대 비료로 사용될 수 없어요.
물을 제외한 모든 음식물(과일 껍질 포함)은 꼭 다시 가져오도록 합니다. 음식물 쓰레기를 무단으로 산에 투기할 경우 최소 10만원부터 최대 30만원까지 과태료가 부과된답니다.

출입/취사/야영/화기 금지

출입 금지 구역에 들어가거나, 취사나 야영이 금지된 구간을 어기는 경우, 그리고
산 내에서 화기를 사용하는 행위는 국립공원 관지청에서 정하는 위반 행위로 금지되어 있습니다.
자세한 내용은 국립공원 홈페이지에서 확인할 수 있어요.

인사하는 문화 만들기

산에서는 서로 인사하는 문화가 있다는 것 알고 있었나요? 연대감, 격려, 응원의 메세지를 전달하는 마음으로 목례하며 미소 띈 인사를 나눠보세요.