

올가을엔 대자연을 만끽하자!

백패킹을 위한 사전 준비

글. 심영우 KFN 국군방송 기술감독, 승중희 여행가



전북 진안군 운장산 칠성대 백패킹

자연이 주는 아름다움을 맛보고, 오롯이 혼자만의 시간을 보내며 힐링 할 수 있는 백패킹은 항상 설렘으로 다가온다. 백패킹의 준비부터 실천까지 두 편의 기획 연재를 통해 마스터해보자. 이번 호에서는 백패킹을 위한 사전 준비를, 다음 호에서는 실천에 임할 수 있도록 경험 위주의 내용을 담아낼 예정이다.



왜 백패킹일까?

백패킹 BACKPACKING은 ‘짊어지고 나른다’는 의미로 캠핑에 필요한 최소한의 장비를 갖추고 1박 이상의 여행을 떠나는 것을 이른다. 모든 캠핑 장비들을 배낭에 담아 등짐지고 가볍게 도보 여행을 떠나는 것이다.

등산과 트레킹, 캠핑의 묘비가 복합된 종목으로 굳이 산의 정상까지 도달하는 것을 목적으로 하지 않으면서 정해진 목표까지 발길 닿는 대로 걷는다는 점에서 보통의 트레킹과 유사하다.

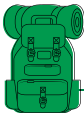
백패킹의 매력은 어떤 형식에 구애받지 않고 문명의 도움 없이 자신의 두 발과 의지만으로 대자연을 찾아 나서는 것부터 시작된다. 산 위에서, 숲속에서, 바다 앞에서 하룻밤을 보낸다는 것은 처음에는 두려울 수도 있지만 막상 하고 나면 매력적인 일임을 느낄 수 있다. 자연의 품을 오롯이 느끼며 도시에서 쌓았던 피로를 잠시나마 씻을 수 있기 때문이다. 최근에는 배낭여행이 확산하면서 다양한 놀 거리, 즐길 거리와 결합이 가능한 백패킹이 더욱 주목받고 있다.

트레킹, 하이킹, 백패킹 무엇이 다른가?

우리나라 사람들이 '등산' 만큼 자주 사용하는 단어가 트레킹(Trekking)이다. 사실 트레킹은 등산보다 더 다양한 활동을 내포한다. 들, 산, 바위, 눈 등 여러 지대를 걷기도 하며 짧게는 며칠부터 길게는 몇 달까지 소요돼 많은 신체적, 정신적 능력을 요구한다. 반면 하이킹(Hiking)은 가볍게 걷는 활동으로 트레킹 보다는 좀 더 라이트하다고 볼 수 있다. 숙박을 하지 않기에 우리가 흔히 생각하는 등산과 가깝다고 할 수 있다. 반면 백패킹(Backpacking)은 하이킹 및 트레킹과 유사한 활동이지만, 숙식을 포함한 장비를 배낭에 지고 가야 한다.

무엇부터 준비해야 할까?

백패킹을 하기 위해서는 야영, 취사, 트레킹을 위한 장비가 필요하다. 야영장비로는 텐트, 매트리스, 침낭 등이 있으며, 취사장비로는 코펠, 버너 등이 있다. 트레킹을 위한 장비로는 배낭, 신발, 의류 등이 있다. 백패킹의 장비 선택의 기준은 무게와 부피다. 1박 이상을 배낭을 메고 다녀야 하기에 최소한의 짐으로 야영장비를 꾸려야 몸에 무리가 없다.



Part 1. 백패킹 장비 마련하기

배낭 선택



필자가 현재 사용 중인 클라터뮤젠 배낭. 확장성이 부족하지만, 디자인이 마음에 들어 불편함을 감수하면서도 사용 중이다. 배낭과 텐트가 가장 임팩트 있게 보이는 장비로 개인 취향, 개성을 나타낼 수 있는 아이템이기도 하다.

백패킹 배낭의 용량은 40~100리터까지 개인의 성향에 따라 천차만별이다. 대개 남자는 70~100, 여자는 40~60리터 정도의 용량을 선호한다. 배낭에는 텐트, 매트리스, 침낭, 조리기구, 식량 등을 포함해 10kg 이상 되는 경우가 많다. 사람마다 체형이 다르기 때문에 배낭은 가급적 직접 메어보고 본인 체형에 맞는 제품을 고르는 것이 좋다. 배낭은 후드 확장이나 외부 포켓이 있는 제품을 선택하는 것이 짐을 넣기 유리하다. 또한 하단 분리형 제품은 침낭이나 D팩 등을 분리 수납하기 용이하다.



우측 2개의 배낭은 가벼운 소재 사용 및 등판 지지대가 없는 배낭으로 가볍게 짐을 꾸리고자 할 때 사용되는 배낭이다.

배낭의 선택과 함께 배낭 메는 법을 배우는 것이 아주 중요하다. 아무리 좋은 배낭을 선택한다고 한들 메는 방법이 잘 못된다면, 무게 중심이 흐트러져 몸을 가누기 어려우며, 허리나 어깨에 무리를 줄 수 있다. 배낭 메는 법은 허리에 무게의 70%를, 어깨에 30%를 분산되도록 하는 것이 이상적이며, 배낭과 등이 최대한 밀착 되도록 끈을 조여줘야 한다. 요즘 인기 있는 브랜드로는 피엘라벤, 미스터리렌치, 오스프리, 그레고리 등이 있다. 가성비 높은 제품으로는 피엘라벤 가즈카, 써미트 배낭이 있다. 최근에는 백패킹 짐을 최소화한 BPL(Backpacking Lite)이 유행하면서 1kg대의 가벼운 배낭도 인기를 끌고 있다.

등산화 선택

무거운 배낭을 메고 걸어야 해서 디자인보다는 편의성, 안정성에 중점을 두고 선택하는 것이 좋다. 백패킹의 특성상 무거운 짐을 메고 되기에 발목을 안정적으로 잡아 줄 수 있는 중등산화를 선택하는 것이 유리하다. 등산화 소재로는 아웃솔과 외피로 어떤 소재가 사용되었는지에 중점을 두는 것이 좋다. 아웃솔은 부틸 고무인지, 비브람 같은 합성고무 인지에 따라 각각 장단점이 다르다. 흔히들 국내 산에는 화강암 성질을 가진 바위가 많아 접지력에 중점을 둔 부틸 고무 재질을 선호한다. 외피 소재로는 고어텍스, 누벅가죽이 사용되는데, 누벅가죽 제품이 처음에는 발이 불편하지만 차츰 자신의 발 형태에 맞춰지기 때문에 장기적으로 보면 더 편할 수 있다. 다만, 외피는 우천, 통풍 등 발의 쾌적함을 위한 선택사항이기에 가격대가 저렴한 외피를 사용한 제품을 선택하더라도 크게 문제가 될 것이 없다. 중등산화 제품으로는 국산 브랜드인 K2, 캠프라인, 외국 브랜드인 잠발란, 라스포티바, 함바그 등이 유명하다.



텐트 선택

백패킹의 즐거움은 텐트에서 시작된다고 할 만큼 백패킹의 핵심장비이자 꽃이다. 백패킹 텐트만큼은 전문가의 입장이 아닌 지금껏 백패킹을 즐기며 느꼈던 개인취향적인 성향을 가미해보겠다.

팩 다운 없이 설치가 간편한 자립식 텐트 K2 비네스트 더블은 가장 자주 사용하는 텐트로 가성비가 뛰어난 제품이다.





2인용 텐트 내부로 두 명이 누울 경우 여유 공간이 없다. 텐트 내부에 짐을 넣고 편하게 잠을 자기 위해서는 백패킹용 2인용 텐트를 혼자서 사용하는 것이 안락하게 지낼 수 있다.

텐트는 크게 자립형과 비자립형으로 나뉜다. 폴대만으로 모양이 만들어지느냐 아니냐의 차이이다. 자립형은 펍 다운 없이도 폴대만으로 텐트 모양이 만들어진다. 그만큼 빠르고 쉽게 설치할 수 있어 편의성이 높다. 비자립형은 상대적으로 폴대가 적고, 스틱 등으로도 설치할 수 있어 무게를 최소화 할 수 있다는 장점이 있다. 초보자라면, 온전한 내 공간을 갖고 싶다면 자립형 텐트를 추천한다. 다른 기준으로 싱글 월과 더블 월이 있다. 싱글 월은 텐트가 한 겹, 더블 월은 두 겹이라는 차이이다. 싱글 월은 안쪽을 이너 텐트, 바깥쪽을 플라이라고 부른다. 싱글 월이 가볍기는 하지만, 더블 월이 더 따뜻하고 쾌적하며 결로가 적다.

텐트는 1인용 혹은 1~2인용을 구입하는 것이 일반적이는데, 1인용은 한 명이 누우면 딱 차기 때문에 1인용보다는, 잠을 자다 뒤척여도 불편함 없고 짐도 놓을 수 있는 1~2인용을 선호한다. 행여 친구나 가족과 오면 함께 잘 수도 있다. 텐트는 다른 사람에게 보이기 때문에 한국인의 특성상 브랜드, 스타일이 중요할 수밖에 없다. 가성비 높은 제품으로는 10만 원대의 K2의 비네스트 더블, NH 네이처하이크 알파인 텐트 등이 있으며, 개방감이 훌륭한 미니멀웍스 파프리카, 블랙다이아몬드 아와니, 전문 브랜드이면서도 구매하기 무난한 MSR 엘릭서 등이 있다.

백패커 중에는 텐풍(텐트 풍경사진)을 중요시하는 경향이 있어 색상은 오렌지색, 하늘색 등 밝은 계열의 텐트가 인기임을 감안하여 가급적 밝은 색상의 텐트를 선택하는 것이 좋겠다.

매트 선택

매트는 바닥 깊숙한 곳에서부터 올라오는 냉기를 막기 위해 꼭 필요하다. 피크닉에 사용되는 돛자리에서 잔다면 한여름에도 등골이 서늘해 잠을 제대로 잘 수가 없다. 매트 종류는 발포 매트, 에어매트 등으로 구분할 수 있다. 발포 매트는 부피가 크지만 접이식으로 배낭 외부에 매달 수 있으며, 가격도 저렴해 가장 흔히 사용하는 매트이다. 에어매트는 부피가 상대적으로 작아 배낭에 넣을 수 있으며 쿠셔닝이 좋아 등배김이 덜한 편이다. 또한 공기를 자동으로 채우는 자충 매트도 많아 사용도 어렵지 않다.



우측 사진, 뒤쪽 발포 매트는 일반 시중에서 판매 중인 저렴한 제품이며, 앞쪽 발포 매트는 단열을 높이기 위해 별도 코팅이 된 써머레스트 제품이다.

3계절 사용 매트인 경우 개인 선호에 맞춰 구매하면 되지만, 동계 백패킹의 경우에는 냉기차단을 위해 R-Value(단열지수) 5 이상의 매트가 필요하다. 기본 매트 이외 부피가 작은 은박 돛자리나, 그라운드시트를 깔다면 냉기 차단에 좀 더 효율성을 높일 수 있다. 3계절용으로 인기 높은 제품으로는 써머레스트, 니모 제품이며, 가성비 높은 NH네이처하이크 매트가 있다. 동계용으로 써머레스트, 씨투씨밋 등 많이 사용된다.



침낭의 선택

침낭은 자는 동안 체온을 유지해 주어야 하기에 선택에 있어 신중해야 한다. 시중에는 다양한 소재와 가격대의 제품이 어떤 제품을 선택해야 하는지 헷갈리게 만들 정도이다. 침낭은 브랜드를 따지기보다는 소재, 기능을 보고 가성비 좋은 제품을 선택하는 것이 좋다. 충전재는 우모(덕다운, 구스다운)와 인공(프리마로프트, 할로우파이버 등)으로 구분할 수 있다. 우모는 가격이 인공 충전재에 비해 비싼 편이지만, 상대적으로 압축률이 높아 부피를 줄일 수 있으며 보온성이 높다는 장점이 있다. 우리나라의 경우 침낭은 대개 3계절용, 동계용으로 구분한다. 이렇게 구분하는 이유는 동계의 경우 온도가 급격히 떨어지기 때문이다. 3계절용은 충전재에 크게 구애받지 않고 구매해도 되지만, 동계의 경우 가급적 우모를 이용하는 것이 가볍고 따뜻해 좋다. 백패킹의 경우 부피 최소화가 목표이기에 3계절용으로는 덕다운 400g, 필파워 400 정도를, 동계용으로는 구스다운 1kg 이상, 필파워 800 이상의 제품을 구매하는 것이 좋겠다.

침낭 형태는 네모난 사격형과 미라 형태의 머미형으로 구분된다. 사격형은 내부 공간이 여유로워 잠잘 때 움직여도 편안하기에 3계절용으로 선택하고, 동계형 제품의 경우, 인체 형태에 가까워(다리는 좁고, 상체는 큰) 불필요한 공간과 열 손실을 최소화해 주는 머미형 제품을 구매하는 것이 좋다.

코펠 선택

하나만 가져가서 닦고 쓸 것인지, 짐이 늘어나는 것을 감수하며 여러 개의 냄비를 챙길지 선택해야 한다. 조리기구의 제작 소재는 스테인리스, 알루미늄, 티타늄으로 나눌 수 있으며, 스테인리스가 가장 안전하고 내구성이 높지만 무게가 무겁기 때문에 백패킹의 경우 알루미늄, 티타늄을 주로 사용한다. 알루미늄은 후처리 공법에 따라 연질과 경질로 나뉘는데, 가벼우면서 내구성이 높은 경질 소재의 제품이 주로 사용된다. 요즘엔 가볍고 튼튼하다는 장점 때문에 티타늄 소재도 자주 사용된다. 다만 티타늄은 두께가 얇아 주의하지 않으면 음식이 탈 수 있다. 전형적인 한국형 장비로 다용도 프라이팬이라는 것도 있다. 이 제품은 고기도 굽고, 라면도 끓일 수 있어 코펠 세트 대신 한 개의 냄비만 챙겨도 돼 편리하다. 대표적인 제품으로는 티타늄 소재의 백마 프라이팬이 있다.





프리머스 석유 난로. 연료통 위쪽에 있는 펌프를 수시로 눌러줘야 하지만, 영하권에서도 불을 안정적으로 피울 수 있다.

버너의 선택

버너의 바른 명칭은 쿨킹 스토브이며, 줄여서 스토브라고 부른다. 우리나라에서는 대개 버너라는 표현을 가장 많이 사용한다. 버너의 종류에는 가스 버너, 휘발유 버너, 리액터로 구분된다. 이중 가스버너가 가장 많이 사용된다. 조작이 쉽고 사용이 편리하며, 연료를 구하기도 쉽기 때문이다. 백패킹, 캠핑에 사용되는 등근 이소부탄가스의 경우, 이소가스와 노멀 부탄가스를 혼합한 것인데 법적으로 프로판 가스를 최대 10%까지 넣을 수 있다. 프로판 가스 함량이 높을수록 추위에 강하지만, 프로판 압력이 높아 비율이 높아지면 위험할 수 있어 비율을 법적으로 제한하고 있다. 가스버너는 추위에 약해 겨울철에는 가스통에 핫팩을 둘러 대 따뜻하게 하여 사용하는 방법이 있다.

가스 버너는 추위에 약해 영하 5도 이하로 떨어지면 화력이 떨어지기에 추운 겨울에는 휘발유 버너를 사용하는 경우도 있다. 대신 휘발유 버너는 펌프질을 하여 공기를 넣어 이 압력으로 연료가 분출되도록 해야 하는 불편함을 감수해야 한다. 휘발유 버너는 쿨맨, 프리머스 브랜드의 제품을 많이 사용하는 편이다.

리액터는 코펠과 가스버너가 결합한 형태로 복사열로 열을 전달하는 방식이며 뛰어난 열효율을 자랑한다. 화구가 넓어 겨울철에는 텐트 안에서 난로로도 사용되곤 한다. MSR 리액터가 대표 제품이며 전용 용기를 사용해야 한다. 국산 용으로는 코베아에서 제작한 알파인 마스터라는 제품이 있으며 일반 용기 사용도 가능해 사용이 편리하다.

랜턴과 헤드랜턴

1박 이상 머물러야 하는 백패킹은 야간에도 생활하기 때문에 랜턴을 빼놓을 수 없다. 헤드 랜턴은 야간 산행 및 활동에 있어 필수적이라 할 수 있다. 헤드랜턴은 충전식과 건전지를 이용하는 제품들로 구분되는데, 생각보다 활용이 잦지 않기 때문에 건전지를 이용하는 헤드 랜턴도 금전적인 부담은 없다. 100루멘 정도만 넘으면 야간활동에 큰 지장이 없다. 대개 크기가 작은 크레모아, 블랙다이아몬드, 페슬 랜턴 선호도가 높다.

헤드 랜턴은 빛이 퍼지는 각도가 넓지 않기 때문에 추가로 활동을 위한 랜턴 또한 필요하다. 랜턴은 야영 시 활동반경을 비춰야 하므로 1,000루멘 정도면 활동이 편리하다. 시중에서 판매 중인 일반 랜턴의 경우 200~500루멘 제품이 대부분이지만, 가격이 조금 비싸더라도 가능하면 아주 밝은 랜턴을 처음부터 구매하는 것이 추후 재구매를 미연에 방지하는 역할을 한다. 랜턴은 크레모아, 오난코리아 루메나를 추천할만하다.



루메나 랜턴은 작은 크기에도 밝기가 1,000루멘 이상으로 백패킹에 적합하다.

기타 장비

백패킹을 떠날 때 좀 더 편안하고 안락하게 생활하기 위한 기타 제품으로는 스틱, 의자, 테이블, D팩, 수통 등이 있다.



스트릭 : 백패킹 배낭의 무게 분산을 도와줘 몸에 무리가 가는 것을 줄여준다. 또한 여름철 땀 등을 쫓을 때도 유용하며, 가을철에는 낙엽을 치우거나 미끄러짐을 미연에 방지하는 역할도 해준다. 타프나 쉘터, 싱글월 텐트를 칠 때 사용하기도 한다. 무게가 가볍고 내구성인 높은 카본 재질 제품이 좋지만 가격이 비싸므로, 두랄루민 소재를 사용한 제품도 무방하다. 블랙다이아몬드, 레키 해프 제품을 구매하는 것이 비용을 세이브시킬 수



테이블 : 초경량의 작은 사이즈의 테이블은 오롯이 혼자 백패킹을 즐기는 솔로 백패커에게 어울릴 수 있지만, 코펠, 접시, 물컵, 음식 등을 올려야 하므로 사이즈가 아쉽다는 생각을 갖게 될 확률이 높다. 또한 그룹이나 일행이 있을 때는 어느 정도 크기가 있는 제품이 좋다. NH 네이처하이크 제품이 가성비가 높으며, 국내외로 인정받는 브랜드인 헬리녹스 제품도 추천할만하다. 유명하지 않은 브랜드의 경량 테이블을 구매해도 크게 상관이 없다.



베른 트레킹패드는 가볍고 가격도 적당하지만, 사이즈가 작아 아쉬움이 남는다.

NH 네이처하이크 테이블은 가볍고 넓고, 확장성도 좋으며 가격도 부담이 없다.



헬리녹스 의자는 백패킹 의자로는 단연 최고이다. 가볍고, 부피도 작고, 내하중이 100kg 이상이다.

의자 : 내하중을 고려해야 한다. 가격이 저렴한 제품인 경우, 내하중(몸무게를 견디는 힘)이 적어 우람한 성인의 경우 의자가 부서지는 경우가 발생할 수도 있다. 의자는 단연 헬리녹스 제품이 최고라 할 수 있다. 헬리녹스 브랜드는 국내 텐트 폴대를 만들던 회사인데, 의자 하나로 국내외 유명해진 브랜드이다. 가격은 비싼 편이지만 구매해도 후회할 만한 일은 없을 것이다.



D팩 : 알파벳 D자 형태의 수납가방으로 짐 정리를 쉽고 깔끔하게 할 수 있으며, 아이스박스 역할까지 해 여러모로 활용도가 높은 가방이다. 미스터리월 제품이 가장 유명하다.



수통 : 음용이나 요리를 할 때 필요한 물을 보관하는 용도이지만, 겨울철에는 끓인 물을 넣어 보온용도로 사용하기도 한다. 날진 브랜드가 수통의 대명사라 할 만큼 유명하다.

시작이 반이다. 백패킹 장비가 준비되었다면, 우선 가까운 캠핑장으로 가서 실전에 돌입해보자. 백패킹이라는 어원 자체가 우리나라의 자연과는 비교할 수 없을 정도로 넓은 들판과 산맥을 끼고 있는 해외에서 왔기 때문에 우리나라의 백패킹은 조금 다르게 접근할 수 있다. 가까운 캠핑장으로 떠나는 미니멀 캠핑부터 차를 타고 떠나 등산 후 비박하기, 배를 타고 섬으로 떠난 캠핑 등도 백패킹이라는 접근이 가능하다.

백패킹을 실전 연습하기에는 자연 속 휴양림이나 산속에 위치한 캠핑장, 가까운 노을캠핑장도 접근하기 좋은 곳이다. 다음 편에서는 백패킹 실전을 떠날 만한 장소 추천과 함께 백패킹 주의점을 살펴보도록 하자. 🏕️