



국립공원 안전지도

“국립공원 산행정보” 무료 앱을 설치하시면 보다 안전한 산행에 도움이 됩니다



국립공원과 ‘개그맨 양세형’이 함께하는

# “산행 안전 수칙”

산행은 바쁘게 사는 현대인들에게 지친 마음을 위로하고 신체를 건강하게 단련할 수 있는 좋은 기회가 된다.

그러나 아무런 준비 없이 무턱대고 산을 오를 경우 오히려 부상을 당하기 쉽다. 우선, 산행을 하려면 먼저 자신의 체력이 어느 정도인지를 알아두는 것이 좋다. 처음에는 평소 잘 사용하지 않는 근육을 스트레칭으로 가볍게 풀어주고, 자신의 체력에 맞는 구간을 택해 가볍게 산을 오르는 것이 좋다. 그러면서 점차 산행경험을 쌓아 산행시간과 거리를 늘려가고 산행 대상지도 확대해 가는 것이 바람직하다. 특히, 자신과 타인을 위해 마스크 착용 등 기본 방역수칙을 반드시 준수해야 한다.

## 올바른 보행법

산행의 기본은 걷기다. 무엇보다 처음 산행을 시작하는 사람은 우선 익숙 하게 걷는 방법부터 익혀야 점차 전문등반(암·빙벽등반) 분야까지 접근 할 수 있다. 같은 등산로를 오르더라도 힘을 적게 사용하는 것이 중요하다. 그러려면 불필요한 무게를 줄이고 발바닥 전체로 디터야 한다. 이와 함께 평소보다 보폭을 골프공 하나 크기만큼이라도 작게 하면 효율적인 보행에 도움이 된다. 그리고 산의 경사각도에 따라 상체를 앞으로 조금 굽히고, 내딛는 발바닥에 몸의 무게중심을 이동시킨다. 이때 호흡은 발을 내딛기 전에 숨을 들여 마시고 발을 디딜 때 뱉으면 좋다.

가까운 거리부터 시작해 먼 거리까지 늘려간다. 모든 운동에는 부하원리가 적용된다. 즉, 힘과 지구력을 향상시키려면 우리 몸에 저항을 증가시켜야 한다. 근육의 힘이란 반복된 훈련을 통해서 강화할 수 있기 때문에 쉬운 곳부터 시작해 운동량과 속도를 점차 늘리면서 신체 적응능력을 서서히 향상시켜야 한다. 산행 첫날은 심장과 폐 그리고 근육에 무리를 주게 되지만 차차 이런 상태가 적응되면 힘든 걷기운동도 점차 즐겁게 느껴진다.

평형과 리듬이 필요하다. 처음 산행을 시작하는 초보자일 경우 30분 걷고 5분간 휴식하는 것이 바람직하다. 처음 산에 오르는 사람은 급한 마음에 빨리 가려고 보폭을 넓게 하고 속도를 빨리하는 경우가 있는데 이는 잘못된 방법이다. 무리하게 속도를 높이면 쉽게 피로해진다. 보폭은 개인에 따라 다르나 성인의 경우 보통 75cm, 분당 115보 정도가 적당하다. 걸을 때는 평형을 유지하며 일정한 리듬을 타는 것이 좋다.

보행의 기본자세 양 어깨의 힘을 빼고 편한 자세로 상체를 앞으로 조금 굽히고, 무릎은 조금만 올리면서 걷는다. 땅을 밟을 때는 발끝이나 발꿈치를 쓰지 말고 발바닥 전체로 안정감 있게 밟아야 한다. 경사진 곳을 걸을 때는 손을 크게 흔드는 대신 양 어깨를 좌우로 보폭에 맞추어 리듬 있게 흔들어야 한다. 양손에는 가능한 아무것도 들지 말아야 하며 호흡은 자연스럽게 발걸음에 맞춰야 하고 들숨과 날숨은 같은 간격으로 한다. 숨이 가쁘다고 심호흡을 계속하면 산소 과다 섭취로 인해 현기증이 일어난다. 일정한 속도를 유지해야 하며 산행 시의 힘 배분은 등산 40%, 하산 30%, 남은 30%는 예비력으로 간직하는 것이 바람직하다.

## 산행예절

산행은 자연과의 만남, 사람과의 만남이 복합된 레저활동이다. 산행예절은 자연에 피해를 주지 않고 다른 사람과 나의 쾌적한 산행을 위해서 반드시 필요하다. 즐겁고 건강한 산행을 위해서는 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 신경 써야 한다. 탐방로에서는 특수한 상황(부상자 후송 등)이 아니면 한 줄로 걷는 것이 기본예절이다. 소수인 산행팀과 마주칠 때는 오르는 사람이 우선이라는 원칙 대신 양보해 주는 배려가 필요하다. 큰소리로 떠들면서 걷는 것은 삼가야 하고 특히 숲에 취한 상태의 산행은 타인에게 피해를 줄 뿐 아니라 사고의 원인이 될 수 있으므로 절대 금해야 한다.

- 자연보호를 위한 산행수칙**
- 산행 중 발생한 쓰레기는 반드시 되거져간다.
  - 산행의 흔적을 남기지 않는다.
  - 암벽에 영구적으로 설치되는 피톤, 볼트, 하켄 등은 가급적 사용하지 않는다.
  - 지정된 장소(야영장, 취사가 허용된 대피소 등) 외에서는 취사를 하지 않는다.
  - 산에서는 흡연을 하지 않는다.
  - 탐방로를 벗어나서 걷지 않는다.
  - 단체산행에서 표시 리본을 설치했을 때는 반드시 회수해야 한다.
  - 야생동물에게 먹이를 주지 않고 과일껍질 등을 버리지 않는다.
  - 애완동물을 데리고 산행하지 않는다.

## 산행 전·후 몸풀기

모든 운동이 그러하듯이 산행도 사전 준비운동이 필요하다. 국립공원의 산행 형태를 보면 버스나 승용차로 공원입구까지 이동하여 아무런 준비운동 없이 바로 산행을 시작한다. 산행은 평지를 걷는 것보다 훨씬 운동량이 많으며, 평소에 쓰지 않던 근육도 많이 사용하게 된다. 야구, 축구 등 운동선수들이 시합 전에 충분히 몸을 풀어 각종 부상을 예방하듯이 산행도 산행 전·후 준비운동으로 몸을 풀어줌으로써 산행 시 발생할 수 있는 관절의 부상 및 근육 결리를 예방하고 빠른 피로회복을 유도할 수 있다. 몸 풀기는 기본체조 후 스트레칭의 순으로 하되 충분한 시간을 가지고 시행한다.

**기본체조**  
각 동작을 10~15초씩 반복하되 심장에서 먼 손·발목부터 시작, 몸 아래에서 위로 실시



**스트레칭**  
스트레칭은 충분히 몸을 풀 상태에서 기본체조와 반대로 심장에서 가까운 부분부터 각각 약 10초씩 실시



## 조난에 대한 대책

**길을 잃었을 때**  
길을 잃었을 때는 아는 곳까지 왔던 길을 되돌아가는 것이 가장 현명한 방법이다. 그런 다음 그곳에서 자신의 위치를 정확하게 파악하고 계획했던 방향을 찾는다. 만일 짙은 안개, 눈보라, 어둠 때문에 지형과 방향을 살필 수 없을 때는 그 자리에서 다른 사람들이 올 때까지 기다리거나 자신이 정확히 알고 있는 지점까지 되돌아간다.

**혼자 조난됐을 때**  
지쳤거나 날이 어두워졌거나 악천후로 산행을 계속하기 어려운 상황이라면 선불리 움직여서는 안된다. 가능한 방법으로 구조요청을 하고 그곳에서 구조대가 올 때까지 체온과 체력을 유지하며 기다리는 편이 더 안전하다. 산행하기 전에 가족에게 언제 누구와 어느 산을 어디로 올랐다가 언제 하산할 예정인지 간단하게 알려두면 혹시라도 조난을 당했을 때 도움이 될 수도 있다.

**밤을 새워야 할 때**  
관초, 텐트 플라이, 비닐 등을 이용해 눈·비·바람을 막을 수 있는 공간을 만들고, 젖은 옷은 갈아입어 체온을 유지하도록 해야 한다. 그러나 비바람을 막아줄 만한 아무런 장비가 없다면 비바람을 조금이라도 막아줄 만한 곳을 찾아야 한다. 큰 나무 밑이나 숲 속에서 마른 낙엽을 깔아모아 낙엽 더미 속으로 들어가면 조금이나마 추위를 이길 수 있다.

## 유형별 응급처리

**동상**  
- 동상 부위를 따뜻하게 하고 문지르지 않는다.  
- 물집을 터트리지 않고 발가락 사이엔 거즈를 대준다.  
- 따스한 물에 몸을 담그고 따뜻한 음료를 마시게 한다.

**저체온증**  
- 119나 응급의료기관에 전화한다.  
- 젖은 옷을 벗기고 담요로 감싸거나 마른 옷을 입혀 몸을 말린 후, 따뜻한 장소로 옮기고 신체를 점차 따뜻하게 해주며 열 패드나 열이 발생하는 도구를 든다.

**일사병과 열사병**

- 일사병**
  - 직사광선에 의해 발생한다. 체온이 39~40도 이상 올라가며, 중환자의 25%는 사망한다.
  - 서늘한 그늘로 옮기고 이마에 찬 물수건이나 혹은 얼음을 대준다.
  - 몸을 식혀준다. (급히 식히지 말고 서서히 식히고 다시 열이 오르면 또 식힌다.)
- 열사병**
  - 공기의 유통이 좋지 못한 곳이나 직사광선에 의해 발생한다.
  - 직접적인 원인은 땀을 흘림으로써 신체의 염분을 지나치게 잃는 것이다.
  - 안색이 창백해지며 전신은 식은땀으로 축축해지고 맥박과 호흡이 약해져 무의식 상태에 빠지면 사망에 이를 수 있다.
  - 공기가 잘 통하는 곳으로 옮기고 머리는 수평으로, 다리를 높게 하여 눕히고 잘 덮어준다.
  - 소금물(1컵에 소금 한 숟갈)을 마시게 한 다음 차나 냉수 같은 마실 것을 준다.

**상처**  
산행에서 상처가 생기면 각종 이물질이 피부 속으로 파고들어가 감염의 우려도 크고, 그냥 내버려 두었다가는 흉터가 생길 수 있기 때문에 신속한 치료가 필요하다. 베이거나 긁힌 상처는 출혈이 많은 편이므로, 우선 깨끗한 천 등으로 눌러 지혈을 해줘야 한다. 이후 상처의 깊이, 감염 상태에 따라 소독 횟수는 달라질 수 있지만 대개 깊지 않고 감염의 우려가 크지 않을 땐 한 번의 소독으로도 감염을 예방할 수 있다. 하지만 산에 갈 때 과산화수소, 포비돈과 같은 소독제를 일일이 챙겨갈 수도 없기 때문에 우선 소지하고 있는 깨끗한 물로 상처부위의 흙이나 이물질이 남아있지 않도록 제거해준 후, 소독 및 피부 재생을 할 수 있는 성분이 함께 들어 있는 마데카솔케어 연고와 같은 상처치료제를 준비하여 사용하는 것이 효과적이다. 상처가 심할 경우에는 응급조치 후에 가까운 병원을 찾아 적절한 조치를 취해야 한다.

현재 국립공원에서는 주요 산행로에 구급함을 설치하여 산행 중 응급상황시 편리하게 사용할 수 있도록 하고 있다. 산행 전 안내 지도에 표기된 구급함 위치를 미리 확인하여 응급 상황에 대비하는 것도 좋은 방법이다.

“마데카솔”이 전국 국립공원 구급함의 구급용품을 지원합니다.

■ 태백산국립공원사무소 : 033-550-0000

국립공원 안전지도

민족의 영산

Ethnic mountain-Taebaeksan national park

# 태백산



Dongkook 동국제약 국립공원공단 KOREA NATIONAL PARK SERVICE



건강한 산악문화 정착을 위해 동국제약이 국립공원을 후원합니다.

새살이 슬슬~ 마데카솔



