

등산가이드



“ “ “ “ “ “ “ “
여름을 건강하게



登山의 計劃과 준비



■ 朴 賛 雄

서울의대 약리학교수·의박

고도의 산업화로 기계화되어가는 현대도시생활에서 오는 心身(심신)의 피로를 풀기 위해서는 여러가지 기분전환방법이 있겠다.



이중 登山은 누구나가 즐길수 있는 대중화 방법이라 할수 있겠다.

그러나 登山은 영화감상이나 운동경기의 관람 등과는 달리 자기 자신의 체험으로서 즐거움을 맛볼수 있는것으로 때로는 육체적 또는 정신적 고통을 이겨내야하는 것으로 누구나가 어떤 경우라도 등산으로 즐거움을 맛볼수 있다고는 할수 없겠다. 신체적으로 평상의 健康(건강) 상태에 있는 사람이면 누구나 山에 오를수는 있다.

그러나 그사람의 체력, 장비, 경험, 기술, 시간적 및 경제적 조건등이 적절할때 비로서 山行(산행)의

즐거움을 맛볼수 있는 것이다.

즐거운 登山은 무엇보다도 자신에 적합한 山을 고르는 것이다. 그러나 경험이 없는 초보자에게는 선택이 쉽지는 않겠다. 따라서 처음에는 경험이 많은 인솔자와 동행하는것이 가장 바람직하며 그것이 여의치않을 경우는 경험이 많은 사람으로 부터 登山에 필요한 상세한 지식 과, 거리, 소요시간 안전한 코스등의 설명을 들어두는것이 좋겠다. 登山은 한발 한발 자신이 오르는데 뜻이 있으며 그렇게 하므로서 山을 알게되고 자신의 체력을 알게되는 것이다.

처음부터 호기심이나 모험심 또는 영웅심리로 무리한 山行(산행)에 임하는 태도는 문제가 있다 하겠으며 지나치게 기록만에 집착하여 자신의 실력에 부치는 登山을 하는것은 대단히 위험하다.

登山에 있어 자신의 실력을 평가름하는것은 용이하지는 않다. 다른 運動경기와 달리 登山에 있어 일정한 規約(규약)이나 판정방법이 있는 것이 아니며 山의 高低(고저) 만이 난이도의 尺度(척도)가 되는것이 아니기 때문이다.

山마다 특수성을 가지고 있을뿐 아니라 같은산이라도 시기에 따라 많은 변화를 나타내는 것이다.

따라서 같은산을 여러번 오르는것

은 무의미한것이 아니며 오히려 그렇게 하므로써 山에 친숙해질수 있고 정신적 여유가 생기므로 登山의 즐거움을 더해줄수 있게 되는것이다.

항상 여유를 가지고 山에 오름으로서 登山의 즐거움을 맛볼수 있고 건전한 레크리에이션이 될수 있는것이다.

어떤 종류의 일어난 실행에 앞서 반드시 계획과 준비가 필요하다. 특히 登山이란 대자연을 상대로 몇시간 때로는 몇일씩 산중에서 생활해야하는것으로 단순한 놀이 뿐이어서는 안되겠다.

초보자들이 종종 登山을 원족정도로 간단하게 생각하고 준비를 소홀히하는 경우를 흔히 볼수 있는데 물론 대상이 되는 山이 원족정도로 생각할수있는 山이고 기상여건등의 제반여건이 좋을 때는 별 문제가 없이 登山을 즐길수 있을것이다.

그러나 일단 山에 임하는데는 최악의 사태에 대비하는 준비가 필요하다.

계획과 준비가 불신했어 뜻하지 않았던 자연의 猛威(맹위)에 부딪혔을 때 어처구니 없는 사고를 이르게 되는것을 종종 볼수있는 것이다.

계획의 첫단계는 登山의 목적과 山을 선택하는 것이다.

登山의 목적이 단순한 하이킹정도

인가 또는 좀더 기술적훈련을 목적으로 하는가에 따라 山을 선택하게 될것이며 여러사람이 모여서 登山을 할 경우에는 구성원의 체력, 경험, 기술등을 충분히 검토하여 신중하게 선택이 이루어져야한다.

일단 山이 결정되면 구체적인 세부계획이 짜여져야한다. 장기간의 산행에 있어서는 참가자전원이 모여 준비회를 갖고 인솔자를 뽑고 그 인솔자의 지휘하에 각자가 임무를 분담하여 필요한 준비를 갖추어야 할것이다. 비록 하루치기 하이킹정도의 산행이라 하더라도 이와같은 사전준비를 소홀히 할때 뜻하지않은 조난의 위험에 부딪치게 될수있는것이다.

준비회에서는 山의 상황조사, 예정일수와 비용, 장비와 휴대품, 그리고 시기등이 고려되어야하며 이를 적절하게 분담하여 신중하게 검토하여야 한다.

山의 상태조사에 있어서는 교통사정, 등산로, 코스소요시간, 숙박시설, 코스중의 산장상태, 식수, 위급시의 대피소 및 연락방법등을 자세히 조사해둘 필요가 있다. 또 지역에 잘 나타나 있지않는 등산로라던가 風雨(풍우)로 등산로의 변화가 심하게 일어날수도 있으므로 때로는 현지조사를 필요로 하는 경우도 있겠다.

예정일과 비용은 전체산행에 무리
가 없도록 어느정도 여유가 있도록
짜는것이 바람직하다. 시간이나 비
용을 너무 빠듯하게 짜놓으면 악조
건에 처하였을 때 無理가 생길수 있
다. 행동중의 일정은 되도록 아침일
찍 행동을 시작하여 적어도 日没(일
몰)시간전에는 일정을 끝내도록 하
는것이 좋겠다. 돌아오는 차편도 미
리조사하여 발차시간전에 1시간정도
의 여유를 갖도록 일정을 조절하는
것이 바람직하다.

장비와 휴대품은 목적하는 山行에
적합하도록 하는것은 물론이겠으나
개인장비는 물론 공동으로 사용하게
될 장비도 책임자를 정하여 빠진것
이 없도록 점검하여야하며 이것은
필요이상의 장비 또는 휴대품으로
인한 정력의 낭비도 피할수 있게 하
는 것이다.

단체행동에 있어서는 어느 한사람
의 태만이 전체를 곤란한 지경에 이
르게 한다는것을 염두에 두어야 할
것이다.

어떠한 단체생활에서도 마찬가지
이겠으나 산행에서는 인솔자를 정할
필요가 있다. 登山에 있어서의 인솔
자는 단순한 登山案内人이 아니며
登山의 시작부터 전원이 무사히 하
산하도록 하는것이 인솔자의 임무라
하겠다.

따라서 인솔자는 통솔력이 없이는
그 임무를 다할수없을것이다. 통솔
력이란 독재를 뜻하는것이 아니며
개인적인 성격과 교양등 일상생활에
서 우러나는것으로 登山의 경험이나
기술이 뛰어난 사람이 반드시 좋은
인솔자가 되는 것은 아니다.

인솔자는 치밀한 계획성과 판단력
그리고 신중한 태도와 대담한 결단
력을 가지며 협조와 봉사정신 그리
고 책임감과 왕성한 체력을 지니고
산에 관한 과학적연구태도를 가지고
진지한 태도로 묵묵히 산을 올라 경
험을 쌓고 기술적훈련과 더불어 重
厚(중후)한 인격형성을 이루어 사람
들로 부터 신뢰받고 존경받을 수 있
는 사람이어야 한다.

인솔자가 전체구성원을 장악하지
못하고 지리멸렬하였을 때 목적하는
산행을 뜻있게 마무리할수 없을뿐아
니라 뜻하지않은 악조건에 부닥쳤을
때 상상외로 곤란한 지경에 이르게
될수도 있는것이다.

물론 산행의 승패가 인솔자의 전
책임은 아니며 전체구성원이 각자
책임을 분담하여 협조할때 비로서
즐거운 산행이 이루어짐은 두말할
나위가 없겠다.