



남 서 중



겨울나그네의 외로운 마음은 쓸쓸하고 삭막한 자연의 적막함과 메마른 바람소리를 들으며 그 차가움을 달래어 본다.

이들은 자연에 대한 끊임없는 도전을 즐기기 위하여 정처없이 가는지도 모르겠고 가는 곳마다 흰눈 쌓이고 따듯한 정이 담긴 긴긴 이야기 가슴깊이 심어 산행에 길벗된다면 분명 겨울 나그네 산사나이는 산행에 환상적인 운치마저 즐길 수 있을 것이다.

그러나 겨울산은 꼭 그렇게 환상적인 것만은 아니다. 보통사람들이 쉽게 생각해보아도 눈이 쌓여 녹지 않은 겨울산은 그것만으로도 충분히 위험을 내포하고 있음을 알 수 있을 것이다.

흔히 신문지상에서 볼 수 있듯이 등산을 하다가 죽거나 실종될 수 있는 위험도 있으며, 급격한 기온의 변화로 인한 신체적 이상, 외적부상 등등, 겨울산행은 우리 자신을 위험 속으로 던지는 것이라 해도 과언이 아니다.

그러면서도 겨울산행이 주는 매력은, 정상에 올랐을 때의 그 시원함과 자연의 아름다움, 그리고 무엇인가 어려운 일을 해내었다는 성취감을 가질 수 있는 점에 있지 않을까 싶다. 이러한 환상적이면서도 위험을 내포한 겨울산을 타기 위해서는 안전이 최우선이며 겨울산의 변화를 잘 파악하고 준비를 철저히 갖추어야 한다.

겨울산의 변화에는

- 강풍을 동반한 폭설
- 온도의 갑작스런 변화 및 급하강
- 얼음으로 인한 등산로 지반의 약화
- 짧아진 낮의 길이

-눈으로 인한 등산로 차단  
등을 들 수 있으며 다음과 같은 조건을 대비한다.

베낭의 무게는 적절히 조절함이 가벼운 산행에 도움을 주며 특히 겨울산행은 여름과 달라 낮의 길이가 짧으므로 조기에 출발하여 하산하는 것이 안전수칙의 제일임을 염두에 두어야 한다.

또한 출발전에 필히 각종 장비의 확인, 점검이 사고 예방의 지름길이라 생각된다.

방한류를 가지별로 분류하면 땀을 잘 흡수하는 내의, 보온이 잘 되는 외의, 강풍을 막아주는 방풍의(타인의 눈에 잘 보이는 붉은색 사용)로 나눌 수 있고 땀에 젖은 내의는 하산후 즉시 갈아 입을 수 있도록 여벌을 준비한다.

장비로는 중등산화 및 눈을 막아주는 스페츠, 얼음 및 눈의 미끄럼방지용 네발 아이젠, 손을 보호하는 오버글러브, 지팡이 대응 피켓, 야간을 대비한 헤드랜턴 등은 필수품으로 들 수 있고 베낭은 양어깨를 벗어나지 않는 일자형을 선택함으로써 자

66

겨울산을 타기

위해서는 안전이

최우선의 조건이며

겨울산의 변화를

잘 파악해야 한다.

99

유로운 행동을 할 수 있도록 해주어야 한다.

또한 무리한 산행으로 인한 급격한 체력 손실을 방지하고자 고칼로리 음식의 준비와 식수 대용품으로 약간의 과일 종류도 강조하고 싶은 준비물중의 하나다.

각종안전사고 등에 대비하여 약속, 반창고, 거즈 등을 최소한의 상비약과 함께 준비하고, 지도, 나침판을 익숙하게 사용할 수 있도록 평소 숙지함도 갑작스런 위험에 대처할 수 있는 방편이 된다.



겨울산행의 매력은 자연의 아름다움과 어려운 일을 해내었다는 성취감을 느낄 수 있다는데에 있지 않을까.

출발전에 필히  
각종 장비의  
확인, 점검이  
사고예방의  
지름길이다.



겨울 산행에서 가장 중요한 것은 무엇보다도 자신의 마음을 다스릴줄 알아야 한다는 것이다.

또한 급격한 변화와 자연의 위력앞에 당황함이 없이 도전할 수 있는 불굴의 투지와 용기와 여유를 가져야 함을 강조하면서 필자가 고등학교 2학년때 등반하였던 겨울 나그네 유혹하는 거봉 백암산을 소개한

다.

- 위치 : 경북울진군 온정면 백암산
- 표고 : 1003.7m
- 등산소요시간 : 4시간 20분
- 교통편 : - 서울에서 고속이용 포항에서 하차.  
- 포항에서 백암행 직행버스로 갈아탑.
- 조건 : 적설기 등반  
- 백암 온천  
- 평해 월송정  
- 동해안 절경
- 기타 : 백암 온천은 사냥꾼이 발견하였으며 수온 48℃-50℃로 나트륨, 황산, 염소, 불소 등을 주성분으로한 알칼리성 온천이며 부부가 함께 온천하면 아들을 낳는다는 전설과 특히 신혼부부의 여행지로 가장 적절함.  
(필자=건협 건강산악회장)

## 66

무리한 산행으로 인한

급격한 체력의 손실을

방지하기 위한

고칼로리 음식 준비도

중요한 준비물!

## 99