

## 추운 계절에도 산은 아름답다

**연** 중 등산의 묘미를 가장 만끽할 수 있는 계절은 단연 겨울철이다. 겨울산행은 설경을 만끽하며 기상변화 등 악조건을 극복하는 묘미가 큰 반면 많은 위험도 따른다. 즐거운 등산을 위한 겨울산행 안전수칙을 알아보자.

### 치밀한 계획을 세울 것

눈이 쌓이면 산행시간이 평소보다 두 배 이상 더 소요된다. 충분한 시간을 갖고 빨리 떠나 빨리 돌아온다는 식으로 시간계획을 세워야 한다. 겨울에는 해가 일찍 떨어지기 때문에 오후 4시 이전 하산할 수 있도록 일정을 짜야 한다. 겨울산은 날씨변화가 몹시 심하다. 갑자기 폭설이 내려 당황하게 되는 경우도 많다. 일기예보 내용을 잘 알고 있어야 하며 날씨 이상 변화가 예상되면 지체없이 하산한다.

### 완벽한 장비를 갖출 것

기온은 해발 100m 올라갈수록 섭씨 0.6도씩 낮아지며 초속 1m의 바람이 불면 체감온도는 2도씩 낮아진다. 우선 방한·방풍처리가 잘된 점퍼를 준비하고 털내의와 파일재킷을 껴입는 것이 활동도 자유롭고 보온에도 좋다. 재킷을 고를 때는 모자가 달린 걸 선택해야 좋다. 얼굴과 손발이 동상에 걸리지 않도록 모자, 양말, 장갑은 모사로 된 제품을 이용하고 반드시 여벌을 준비한다. 눈 덮인 산을 오르려면 아이젠과 발토시도 필수적이다. 등산화는 보온성과 방수성이 좋고 조금 큰 것을 고른다. 필수적으로 준비해야 하는 것 중의 하나가 비상식량이다. 칼로리가 높고 무게가 덜 나가는 인스턴트 식품이 적합하며

간식으로는 초콜릿, 건포도, 꿀감, 사탕, 과일 등을 준비하는 것이 좋다. 배낭은 등에 메고 가는 게 좋다. 길이 미끄러워 쉽게 넘어질 수 있는데 배낭을 메면 완충작용으로 머리나 허리 등의 큰 부상을 막을 수 있기 때문이다.

### 경험 많은 리더와 동행할 것

원칙적으로 겨울에는 혼자 산을 올라가서는 안 된다. 최소 3명 이상 같이 가고 경험 많은 리더가 동행해야 안전하다.

### 등산로 이탈시 대처방안

산 속에서 길을 잃었을 때는 당황하지 말고 잠시 동안 휴식을 취한 후, 침착한 자세로 주변의 지형 등을 살펴본 다음 왔던 길로 되돌아가는 것이 최선책이다. 길을 잃었다는 사실을 스스로 감지하였을 때는 이미 정상 등산로에서 상당한 거리에 이르렀을 때이다. 이 때 혹시나 하는 기대심리를 갖고 이리저리 움직인다면 체력소모와 불안감을 더욱 가중시킬 뿐이다. 눈보라가 친다든지 안개가 짙게 끼었을 경우와 일몰 후에는 즉시 행동을 멈춘 후 적당한 은신처(비박장소)를 찾아 차선책을 강구해야 한다. 이 때 설사 지도나 나침반을 휴대하고 있다해도 출발지점에서부터 방위각을 설정하고 위치를 판정하지 않은 채 운행하였다면 이런 용구들도 별 소용이 되지 않는다. 서슴지 말고 아는 길(최초의 진입로)까지 되돌아 나오는 것이 현명한 방법이다. 무턱대고 계곡으로 내려가는 것은 금물이다. 이런 경우 다른 팀이 오기를 기다리거나 경험 많은 동행자의 조

언을 받는 것이 현명하다. 등산로를 이탈하여 조난하였을 경우에는 모든 방법을 동원하여 자기의 위치를 알려야 한다. 일몰 후에는 마른나무를 주워 모닥불을 피워 추위에 대처함은 물론, 조명구를 사용하여 일정한 간격으로 깜빡거리다든지, 소리를 외치는 등 온갖 방법을 다 동원해야 한다.

겨울 산에서는 행동한 만큼 충분한 휴식을 취해야 하며, 필요한 양의 영양 섭취, 기상변화에 대응할 수 있는 방풍, 방수의류 휴대, 비박용 막영구의 준비와 버너같은 열기구의 지참은 필수이다. 또한 만약의 사태에 대비하여 체력의 30%정도는 항상 남겨두어 탈진을 막아야 한다. 중요한 것은 탈진에 이르기 전에 열량 높은 행동식으로 소모된 열량을 보충해야 한다는 점이다.

### 저체온증에 대한 대책

젖은 옷은 건조한 옷을 입고 있을 때보다 20배나 빠르게 몸의 열을 빼앗아 가며, 최초의 저체온증상이 나타나서 탈진상태에 이르기까지는 1시간이 채 걸리지 않고, 이로부터 죽음에 이르기까지는 2시간이 걸리지 않는다. 그러므로 빠른 시간 내에 건조한 옷으로 갈아입어야 하며, 열량이 높은 음식물(더운 당질의 차나 초콜릿, 캔디 등)을 섭취해야 한다. 저체온증상의 환자는 침낭 속에 동료와 함께 들어가 몸으로 감싸주어 체온을 유지시켜야 하며, 환자에 대한 가온 조치는 점차적으로 해야 한다.



### 겨울에 아름다운 산

**광덕산** - 가족동반으로 눈꽃을 보면서 산행할 수 있다. 광덕산이 겨울산으로 꼽히는 것은 줄곧 능선으로만 오르내리게 되어 있어 눈이 많이 쌓여도 위험하지 않기 때문이다. 자연이 완벽하게 보존된 때문지 않은 코스로 노송과 기암괴석이 어우러져 있다.

**소백산** - 겨울이면 어김없이 철쭉도 주목나무도 '하얀 눈꽃'을 피워 낸다. 소백산 눈꽃을 만끽하려면 회방사~천체관측소~연화봉~비로봉~국망봉으로 이어지는 코스를 택하는 것이 좋다.

**오대산** - 정상인 비로봉에서 상왕봉을 잇는 능선의 싸리나무와 고사목 군락에 눈꽃(설화)이 피어 더욱 환상적이다.

**지리산** - 장터목 고사목평원은 눈이 많은 겨울철에 각광받는다. 고사목에 핀 설화와 발 밑으로 깔리는 운해가 장관이기 때문이다. 겨울철 산행에 적합한 곳은 남원 백무동에서 시작하여 장터목 산장을 거쳐 천왕봉을 오르는 코스다. <img alt="A small icon of a mountain peak." data-bbox="715 875 735 890"/>