



# 등 산



우리들의 몸은 연령과 함께 쇠약해져 갑니다. 특히 40대, 50대가 되면 자신이 생각하고 있는 이상으로 몸이 쇠약해 있습니다. 유감스럽게도 연령에 의한 체력 저하는 피할 수 없겠지만, 운동부족으로 인한 체력 저하는 적절한 운동으로 예방할 수가 있습니다. 그러나 날마다 운동을 하고 있지 않던 사람이 갑자기 운동을 하기 시작하면 생각지 않았던 부상이나 사고를 일으킬 우려가 있기 때문에 적절한 운동방식, 강도, 빈도, 실시시간에 주의해서 하는 것이 중요합니다.

본 원고에서는 운동을 통한 건강관리에 있어서 부상이나 질병으로 이어지지 않도록 하기 위한 유의점을 구체적인 스포츠를 예로 들면서 해설하였습니다. 〈편집실〉

## Point+ 사계절 등산!

최근, 중고령층을 중심으로 등산이 붐을 이루고 있다. 그것도 젊었을 때부터 등산을 해온 사람들이 아니라 중고령층이 되면서부터 산행을 시작한 사람들이 많은 것 같다. 건강의식이 높아지고 자연지향, 여가시간의 증대 등에 따라서 가벼운 산행을 즐기는 사람이 증가하는 경향이 있다. 다만 손쉬운 것은 아니지만 자연 속에서의 활동이라는 점을 생각해서 사고방지를 위한 사전에 안전 대책을 정비하는 등, 주도면밀한 계획을 세워 나가보자.

### 〈계획과 준비〉

#### ① 지도를 읽는다

먼저 지도를 구입하여 코스의 밑그림을 그려둔다. 코스와 표준시간이 기록된 등산용 지도가 있으면 더욱 좋으며, 처음으로 산행을 시작하는 사람도 이것이 사용하기 쉽고 편리하다. 초기에는 무리하지 말고 1일 5~6시간 정도의 거리로 해서 10~15km 정도를 목표로 계획해 보자.

#### ② 복장과 용구

당일코스의 등산이라 해도 산의 기후는 변화하기 쉬우므로, 기상의 변화에 충분히 대응할 수 있는 복장과, 만일의 경우에 대비한 장비를 소지하는 일이 중요하다. 복장은 면소재의 옷은 젖으면 마르기 어렵고, 팔에 달라붙어 움직이는데 불편하게 만들기 때문에 울이나 최신의 화학섬유소재인 옷을 선택하도록 권하고 싶다. 얇은 옷을 여러개 입어 조절하는 것이 기본이다.

신발에 있어서는 특히 신중히 선택해야 한다. 본격적인 등산화는 필요 없지만, 다리의 복사뼈를 덮을 수 있는 것으로 선택하면 좋다. 최근에는 새로운 인공소재인 합성피등으로 제작된 가볍고 튼튼하며, 가격도 저렴한 신발을 구하기 쉬워졌다. 새 신발인 경우는 신기 전에 발등 부위가 부드럽게 움직일 수 있도록 잘 길을 들여두도록 한다.

다음으로 용구 및 소지품을 확인한다. 이때 체크리스트를 작성하여 확인하면 잊어버리지 않는다. 만일의 사태를 대비할 필수품으로서 우천시 복장(방풍, 방한용으로 병용할 수 있는), 지도, 나침반, 구급약품, 비상식

량, 라디오, 다기능 칼, 카메라, 건강보험증 사본, 신분증 등을 항상 휴대하도록 하자.

## Point 행동중의 사고방지 대책

걷는 걸음거리는 그룹으로 행동하는 경우는 체력적으로 제일 약한 사람에 맞추어 같은 보조로 행동하도록 한다. 선두나 후미는 리더나 보조 리더가 위치하고, 체력이 떨어지는 사람이나 발목이 약한 사람은 선두에 가까운 순서로 걷는다. 그리고 가끔 맥박수를 측정하여 70%VO<sub>2</sub>max(최대산소섭취량)을 넘는 경우는 걸음걸이를 늦도록 한다. 그리고 오르는 것보다 내려가는 쪽이 중심의 상하움직임이 심하기 때문에 무릎이나 발목

에 부담이 커서, 염좌 등의 부상도 내려갈 때에 많이 발생하고 있으므로 조심하여 걷도록 유념하자.

도중에 길을 잃어버린 경우는 잃어버리기 시작한 지점까지 되돌아가, 지도나 나침반을 사용하여 현재 위치나 진행방향을 확인하며, 아무리 해도 길을 알 수 없으면 가능한한 높은 쪽으로 올라가도록 한다. 능선등에는 길을 밟은 흔적이 있을 가능성이 높고, 계곡 쪽은 동굴이 있거나 바위가 있거나 하여 통행이 불가능해지는 경우가 흔히 있기 때문이다.

경우에 따라서는 되돌아오는 일도 중요하다. 무리를 하지 않도록 행동하자.


이상과 같이 유의하여 건강하게 안전한 산행을 즐겨보자! 



그림1. 산행시 복장



그림2. 산길을 걷는 방법