

봄철 산행 요령

봄 산행에서 가장 주의를 기울여야 하는 때는 얼음이 녹기 시작하는 3월경이다. 해빙기는 어느 때보다도 산행하기 까다로운 계절이기 때문에 사전에 꼼꼼한 준비가 필요하다. 물, 불, 의복, 식량, 약품은 계절에 관계없는 산행의 기본 준비물이다. 배낭을 꾸리기에 앞서 각 항목들이 빠짐없이 준비됐는지 확인하고 그 밖에 해빙기 산행에 꼭 필요한 준비물들을 점검해야 한다.

해빙기란 말 그대로 얼음이 녹는 시기다. 하지만 단순히 녹기만 하는 것이 아니라 낮에 기온이 올라가면서 녹았던 얼음이 밤에 기온이 떨어지면 다시 얼어붙기를 반복한다. 얼음은 서서히 녹아가는 것이다. 햇볕이 들지 않는 음지와 양지에서 이 차이는 더욱 심하게 나타난다. 따라서 등산로의 상황은 연중 최악일 수밖에 없다. 또한 연중 낙석, 낙상사고가 가장 많이 발생하는 계절이기도 하기 때문에 각별한 주의가 필요하다.

등산화와 아이젠을 챙긴다.

봄철 도심에는 따뜻한 기온이 감돌고 꽃망울이 터어도 산속에는 아직 잔설이 쌓여있거나 녹지 않아 노면이 미끄러운 경우가 많다. 나들이 가는 기분으로 가볍게 짐을 나섰다가 낭패를 보기 십상이다. 이러한 산속 환경에 대비하려면 반드시 제대로 된 등산화를 착용하고 노면이 미끄러울 수 있으므로 아이젠을 준비해야 한다.

눈이 녹아 질척해진 산길을 오랜 시간 걷다보면 신발 내부로 물이 스며 물집이 생기거나 동상에 걸릴 수도 있다. 갈아 신을 수 있는 여벌의 양말과 스패츠를 챙겨두면 이러한 상황을 예방할 수 있다. 봄은 1년 중 낙석이 가장 많이 발생하는 계절이므로 등산 중 바위지대를 지나야 할 때에는 각별한 주의가 필요하며 위험구간은 되도록 우회하는 것이 좋다.

윈드재킷과 보온의류를 준비한다.

이른 봄은 낮과 밤의 온도차가 크고 1년 중 기후 변화가 가장 심한 시기다. 낮 동안에는 따뜻한 별이 내리쬐다가도 해가 지면

온도가 급격히 떨어지면서 겨울날씨로 돌변하는 경우가 많다. 이러한 현상은 산중에서 더욱 심하게 나타나므로 해빙기 산행에는 반드시 윈드재킷과 보온의류를 준비하는 것이 좋다. 한겨울용 제품은 아니더라도 장갑과 모자 등을 함께 챙겨두면 위급한 상황에 더욱 효과적으로 대처할 수 있다.

예기치 못한 상황에 대비한다.

당일산행에서 해가 지기 전에 하산을 시작해야 하는 것은 이제 누구나 알고 있는 원칙이다. 그러나 예기치 못한 일기변화나 사고 등이 생길 수 있으므로 반드시 랜턴을 준비해야 한다는 것 또한 이에 못지않은 산행의 기본이다.

잔설이나 얼음이 남아있는 급사면이나 암릉구간에 대비해 적당한 길이의 보조로프를 준비해둔다면 해빙기에 빈번히 일어나는 안전사고를 방지하는데 큰 도움이 된다. 미끄러운 노면을 지날 때 등산용 스틱을 사용하고 일교차와 악천후를 고려해 고칼로리의 비상식 등을 챙기는 것도 이 시기에 안전하게 산행을 즐길 수 있는 방법 중 하나다.

암벽등반시 반드시 헬멧을 착용한다.

헬멧은 어느 계절이건 암벽등반의 필수품이지만 특히 해빙기 등반에 있어서 가장 강조되어야 할 장비다. 봄이 되면 겨울동안 단단하게 얼어붙어있던 바위 사이의 흠과 수분이 녹고 얼기를 반복해 흠의 결속력이 약해져서 불안하게 얽혀져 있는 돌들이 많아지기 때문이다.

암벽등반 시즌이 시작되는 4월에는 이러한 돌들이 자연낙석을 일으키거나 앞서 가던 등반자가 잘못 건드려 떨어지는 경우가 빈번하다. 가장 좋은 방법은 시즌 초반에 낙석이 자주 발생하는 곳을 미리 알고 피해서 등반하는 것이지만 주말이면 많은 등반객이 몰리는 수도권 암벽에서는 그럴 수 없는 경우가 많으므로 더욱 각별한 주의가 필요하다. ▲

■ 산행 안전 수칙

- 산행은 아침 일찍 시작하여 해지기 한두 시간 전에 마친다.
- 하루 8시간 정도 산행하고, 체력의 30%는 비축한다.
- 2인이상 등산을 하되, 일행 중 가장 약한 사람을 기준으로 산행한다.
- 산에서는 가급적 30킬로그램 이상의 짐을 지면 안된다.
- 배낭을 잘 꾸리고, 손에는 가급적 물건을 들지 않는다.
- 등산화는 발에 잘 맞고 통기성과 방수능력이 좋은 것을 신는다.
- 산행 중에는 한꺼번에 너무 많이 먹지 말고, 조금씩 자주 섭취한다.
- 산에서는 아는 길도 지도를 보고 확인한다.
- 길을 잘못 들었을 때는 당황하지 말고 알고 있는 지나온 위치까지 되돌아가서 다시 위치를 확인한다.
- 산행 중 길을 잃었을 때에는 계곡을 피하고, 능선으로 올라가야 한다.

- 등산화 바닥 전체로 지면을 밟고 안전하게 걸어야 한다.
- 보폭을 너무 넓게 하지 말고 항상 일정한 속도로 걷는다.
- 발 디딜 곳을 잘 살펴 천천히 걸어야 한다.
- 처음 몇 차례는 15~20분 정도 걷고 5분간 휴식하고, 차츰 30분정도 걷고, 5~10분간 휴식한 다음 산행에 적응이 되면 1시간정도 걷고 10분간씩 규칙적으로 휴식하는 것이 바람직하다.
- 산행 중에는 수시로 지형과 지도를 대조하여 현재 위치를 확인하는 것이 좋다.
- 내려갈 때에는 자세를 낮추고 발아래를 잘 살펴 안전하게 다녀야 한다.
- 썩은 나뭇가지, 풀, 불안정한 바위를 손잡이로 사용하지 않는다.
- 급경사 등 위험한 곳에서는 보조 자일을 사용하는 것이 좋다.

출처 : 국립공원 홈페이지