

잘하면 약, 잘못하면 독 등산 바로 알기

본격적인 등산의 계절이다. 특히 단풍이 절정을 이루는 10월의 산은 단풍을 즐기려는 등산객으로 넘쳐난다. 등산은 산을 오르고 내려오는 기본적인 유산소운동과 근력 강화, 심폐기능 강화는 물론이고 스트레스까지 없앨 수 있다. 그러나 무턱대고 오르다가는 오히려 독이 될 수 있다. 등산도 똑똑해야 한다.

몸도 튼튼 우울증까지 날려주는 등산

등산은 산을 오르고 내려오면서 걷는다. 등산을 통한 걷기는 심장과 폐는 물론 인체 모든 부위의 근육, 뼈, 관절 등을 고루 사용한다. 심폐지구력을 강화하고, 각종 성인병과 정신질환을 예방한다. 보통 2~3시간 등산을 하는데 시간당 5,000~7,000kcal를 소모하게 된다. 이처럼 등산은 크게 힘들이지 않고 지방 감량을 할 수 있는 운동이다. 또한, 등산은 근력 강화에도 좋다. 산행으로 최대 운동능력의 70~80% 정도 힘으로 근육을 장시간 사용하는데, 이 과정에서 근지구력이 향상된다. 이렇게 단련된 근지구력은 온종일 앉아서 일하는 직장인의 만성 피로감을 줄이는 데 도움이 된다.

등산은 자연의 에너지를 받아 스트레스 해소에도 효과적이다. 맑은 공기, 알록달록 물든 단풍 등. 산속의 자연은 정신적 만족과 함께 스트레스를 해소할 수 있도록 돕는다. 스포츠의학 교과서에는 여러 사람과 어울려서 하는 등산은 우울증 예방에 효과적이라고 명시하고 있다.

알록달록 단풍이 유혹해도 내가 갈 수 있는 만큼만 오르자
그러나 등산은 잘못하면 몸을 망친다. 특히 단풍철에 등산 초보자나 평소 운동을 하지 않는 사람이 산에 오르는데, 무리한 등산은 건강을 악화시킬 뿐이다. 등산을 하기 위해서는 준비운동을 철저히 하고 처음부터 성급히 걷지 않도록 주의한다. 장시간 무리 없이 걸으려면 보폭은 좁게, 속도는 느리게 하고 처음부터 끝까지 일관된 속도를 유지하는 것이 좋

다. 발바닥 전체에 몸무게를 실은 상태에서 허리로 중심을 잡고 무릎으로 걷는다는 기본으로 한걸음씩 정상을 향해 오른다.

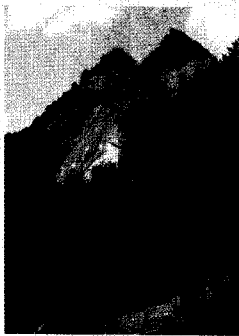
건강한 산행을 위해서는 자신의 능력에 맞는 코스를 선택하여 여럿이 함께 가는 것이 좋다. 여럿이 함께 오를 때는 체력이 약한 사람을 가운데에 두고, 맨 앞과 뒤에는 등산 경험이 많은 사람을 둔다. 앞서사람과의 간격은 다섯 걸음 정도가 적당하다. 지치고 힘들 때는 입을 벌리고 호흡을 조절하면서 앞서사람의 발뒤꿈치만 보면서 전진한다.

10월에는 일조 시간이 짧아진 만큼 이른 시간에 출발해서 해가 지기 전에 하산하는 것이 바람직하다. 등산 시에는 등산로가 뚜렷하게 구분되지 않는 구간도 있어 계획했던 코스에서 이탈하게 되거나, 하산 시간이 늦어지는 경우도 발생하기 때문에 반드시 시간적 여유를 두어야 한다.

산행 중 휴식은 처음에는 15~20분 정도 걸다가 5분간 쉬고 이후에는 30분 걸다가 5~10분 휴식한다. 등산에 적응되면 1시간 걷고 10분씩 규칙적으로 휴식한다.

다리에 쥐가 나면 반대쪽 다리부터 마사지하자. 그러면 쥐가 난 다리도 통증이 서서히 완화되는데, 이때 쥐가 난 쪽을 마사지한다. 처음부터 쥐가 난 다리를 주무르면 인대가 손상될 수 있다. 물은 목이 마르기 전에 마셔야 한다. 등산 시작 15분 전에 1잔 마시고, 20~30분마다 1잔씩 마시자.

한편, 땀으로 옷이 젖으면 체온이 35도 이하로 떨어지는 저체온증이 발생할 수 있다. 저체온증을 예방하기 위해서는 체온을 보존하는 등산 습관이 중요하다. 등산 시 옷을 가볍게 하고 실 때 겹옷을 입어 체온을 보존해야 한다. **MEDI CHECK**



산행 중 응급처치 방법



- ❶ 산속에서 빠였다면 : 뺨 부위를 편안한 자세로 놓고 부목을 대어주거나 손수건으로 감아서 뺨 부위가 흔들리지 않도록 한다.
- ❷ 벌레 쏘았다면 : 벌침을 제거한다. 벌침은 핀셋보다 신용카드로 밀어 뽑아내는 것이 좋다.
- ❸ 경련을 한다면 : 기도를 확보하고 혀 깨무는 것을 막기 위해 나무토막이나 종이를 말아 입에 물린다. 경련으로 몸에 또 다른 상해를 입지 않도록 잘 보호한다.
- ❹ 출혈이 심하다면 : 상처 부위를 힘껏 눌러 지혈을 하고 소주나 된장으로 소독한다.