

야~호! 화려한 가을 등산, 제대로 알고 즐기자!

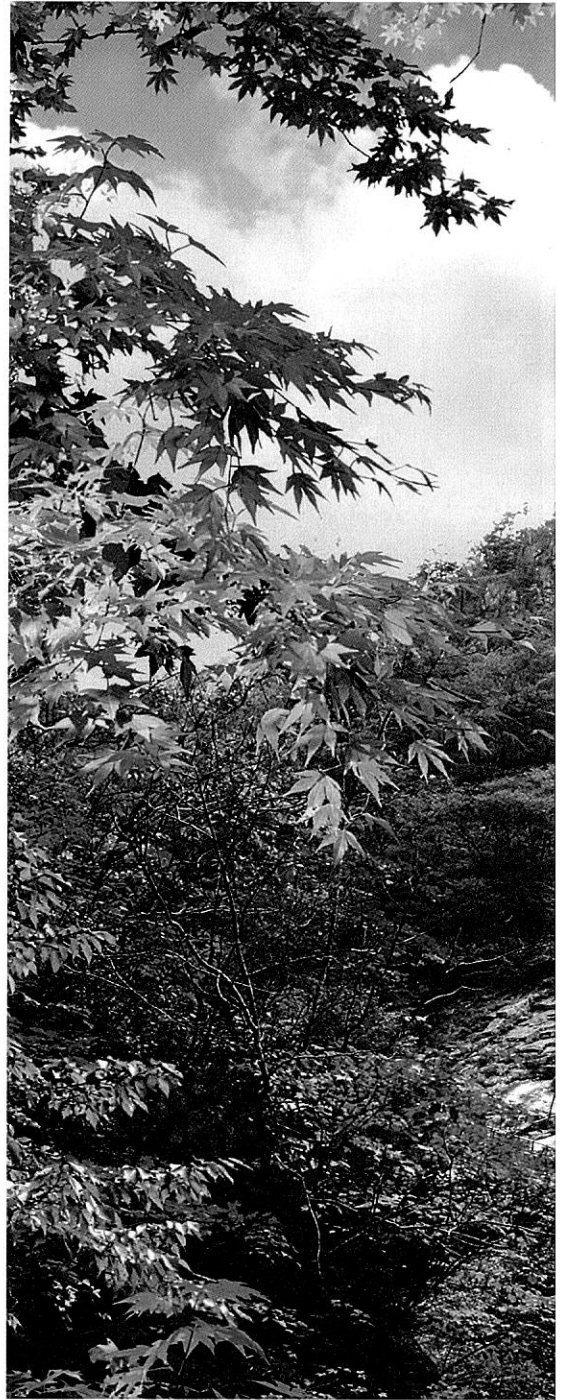
올해도 어김없이 산등성은 붉게 물들고 설악산에서 시작된 단풍이 북한산, 내장산으로 남하하면 전국 곳곳의 산들은 사람들로 가득 채워진다. 푸른 하늘, 맑은 공기, 색색의 단풍나무들을 보며 한 주의 스트레스를 씻어내는 데에 등산만한 레저활동도 없다.

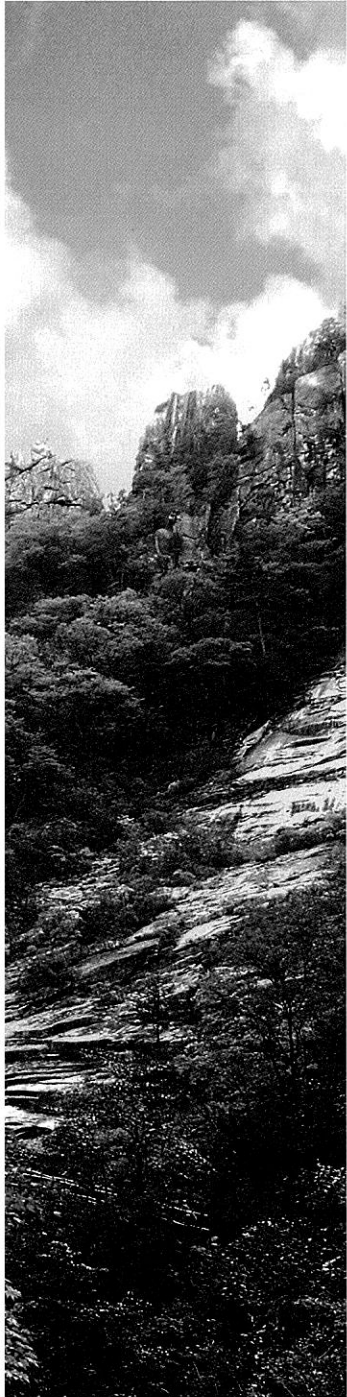


가을 등산 주의사항은 무엇일까요?

가을은 비교적 등산하기 적합한 계절이라 생각하기 쉽지만 방심은 금물이다. 가을 등산에도 주의할 점이 많기 때문. 가을 산은 일교차가 매우 크기 때문에 아침저녁은 상당히 춥다는 점을 잊어서는 안 되며, 해발이 높아지면 높아질수록 당연히 기온이 낮아진다는 점을 알아두자. 일반적으로 산의 고도가 100미터 높아질 때마다 기온은 약 0.6도 내려간다고 알려져 있다. 북한산의 가을기온은 서울 평년기온에 비해 10도 정도 낮은 편이다.

또 해가 짧은 가을에는 무리한 등산을 강행할 경우 산속에서 길을 잃거나 실족할 위험이 있으므로 자제해야 한다. 가을 등산 복장은 무엇보다 보온성과 통기성, 방수성에 중점을 뒀서 준비하자. 움직임에 불편을 주지 않는 가볍고 따듯한 옷을 여러 겹 겹쳐 입고 미끄러운 길에 대비해 등산화를 신는 것이 좋다.





오르막길 호흡 순환계, 내리막길은 근육계 운동

많은 사람들이 등산을 할 때 '오르막길은 힘들고 내리막길은 편하다'라고 말한다. 하지만 정확하게는 오르막길과 내리막길을 걸을 때 느끼는 피로감의 질이 다른 것이다. 오르막길 등산은 자신의 신체를 위로 들어올리기 때문에 큰 에너지를 사용하지 않으면 안 된다. 에너지를 생성하기 위해서는 많은 산소가 필요하며, 따라서 폐와 심장에 부담이 커진다. 오르막길과 비교했을 때 내리막길에서 필요한 에너지는 훨씬 더 적다. 내리막길에서는 산소를 적게 사용하기 때문에 심박수도 높지 않고 젖산도 축적되지 않는다. 하지만 내리막길 등산은 CPK를 증가시킨다. CPK(크레아틴인산 분해효소)는 골격근 세포가 파괴되었을 때 혈액 속에 나타나는 물질이다. CPK수치가 높아진다는 것은 근력이 많이 쓰이고 있다는 증거다.

오르막길 등산은 호흡 순환계에 커다란 부담을 주지만 근육계에는 거의 상처를 주지 않는다. 내리막길의 경우에는 호흡 순환계의 부담은 적지만 근육계에 미치는 부담은 크다. 호흡 순환계에 미치는 부담은 가슴 두근거림, 호흡 곤란 등을 통해 즉시 나타나 피로감으로 대뇌가 인식할 수 있지만, 근육의 작은 세포가 손상되었을 때는 즉시 파악하기 어렵다. 오르막길 내리막길 등산 모두 무리하면 신체에 큰 부담이 될 수 있지만 적당히 하면 호흡 순환계와 근육계 건강을 유지하는데 큰 도움이 된다.

근육량 많은 남성이 산을 잘 오른다?

등산이란 다리 근육을 사용하여 자신의 체중을 위로 들어 올리는 운동이다. 그런데 여성은 남성



등산 피로 예방 요령

- 1 오르막길에서는 피로물질인 젖산이 나오지 않도록 적당한 속도를 유지한다.
- 2 내리막길에서는 근육이 손상되지 않도록 강하게 착지하지 않는다.
- 3 에너지가 고갈되지 않도록 정기적으로 빵과 비스킷 같은 탄수화물을 섭취한다.
- 4 신체가 과열되지 않도록 정기적으로 수분을 섭취한다.

등산 중에는 물을 마시면 안된다?

예전에는 등산 중에 물을 마시면 쉽게 지친다거나 등산 중에 물을 마시면 안 된다는 잘못된 상식이 퍼져 있었다. 그러나 이것은 틀린 정보. 운동 중 수분을 섭취하지 않으면 체온이 상승하여 쉽게 피로가 발생한다는 것이 스포츠 선수들 사이에서는 상식으로 받아들여지고 있다.

에 비해 상대적으로 근육량이 적고 지방량이 많아 불리한 조건을 가지고 있다. 일반적으로 여성이 등산 능력을 높이기 위해선 트레이닝을 통해 근육량을 증가시키고 지방량을 줄이려는 노력이 필요하다. 물론 여성이 남성에 비해 유리한 점도 갖추고 있다. 방위체력에 있어서는 일반적으로 여성이 강한 면모를 보인다. 예를 들어 지방이 많기 때문에 방한능력이 뛰어나고(단, 얼굴, 손발 등 말초 부위의 방한능력은 여성이 약하다) 기아상태를 잘 견디며, 고산병의 발병률도 여성이 낮다. 아울러 여성은 남성보다 유연성이 높아 피로나 근육 통에도 강하다.