




2. 등산의 첫걸음

(HY견고딕 , 40 Point)

제목을 입력하십시오



- ❖ 등산(Alpinism) – 등산행위(Mountaineering)
 - 산에 올라가 멋진 풍경을 구경
 - 야외 생활을 경험하는 것
 - 도전이며 위험과 고난이 따름
 - 누구나 할 수 있지만, 아무나 할 수 없는 영역이 존재
 - 단순한 오락이나 스포츠 이상의 가치

- 
- ❖ **프레드 베키(Fred Beckey) : 미국 등산가**
; 나로 하여금 멈추지 않고 등반을 계속하게 한 것은 한 마디로 정의하기 힘든 그 어떤 것, 바로 불확실성이 주는 매력
 - ❖ **조지 말로리(George Mallory) : 영국 등산가**
; 우리가 이 모험으로부터 얻는 것은 단지 엄청난 기쁨일 뿐
 - ❖ **보이텍 쿠르키타(Voytek kurtyka) : 폴란드 클라이머**
; 알피니즘이란 고통 또는 자기 극복의 예술이다
 - ❖ **인간의 필요 따위는 개의치 않는 거친 대 자연 속에서 행**
해지므로 그 혹독한 고통의 대가로 주어지는 육체적, 정
신적인 보상은 아무나 얻을 수 있는 것이 아니다

자연 환경에 대한 배려

- 대 자연의 특별한 혜택
- 자연 환경을 보호
 - 산불 방지나 휴식년제로 통제되는 입산 금지지역의 출입을 금지
 - 등반 및 야영은 허가된 지역 내에서
 - 산의 생태계를 교란시키고 환경을 파괴하는 무분별한 개발 계획 금지

등산 지식과 기술

- 야영기술, 독도법, 암벽 등반 기술, 응급처치 등
- 아는 것이 힘 일뿐만 아니라 살아남는 길

신체적인 준비

- 육체적, 정신적으로 상당한 에너지를 요구하는 활동
- 등산을 즐기며 할 것인지, 간신히 견디며 할 것인지 - 신체적으로 단련
 - 등산에 도움이 되는 유산소운동
 - 큰 등반을 위한 기초훈련
 - 역기를 드는 근력강화운동
 - 유연성을 증진시키는 스트레칭

정신적 준비

- 정신력의 힘 - 등반 중 위기의 순간을 극복하고 올바른 판단으로 산행을 안전하게 이끄는 것
- 자기 자신과의 인내

판단력과 경험

- 산이 제기하는 여러 가지 모험과 도전에 맞서기 위해서는 단순한 등반 기술뿐 아니라 문제 해결 능력과 냉철한 판단력
- 판단력 ; 지식과 경험을 어떻게 조화롭게 결합시키느냐에 따라 높아질 수도 있고 흐려질 수 있음
 - 악천후를 만났을 때
 - 길을 잃었을 때
 - 지친 상태의 오랜 산행
 - 고소 노출로 인한 고통
 - 부상이나 사고를 당했을 때
- 불확실성(Uncertainty) ; 등반을 이끄는 유혹이며 도전이고 동시에 잠재된 비극인 것

등반 수칙(Climbing Code)

- 미리 계획된 충분한 지원이 없을 경우, 한 조의 등반 인원은 최소 3 명으로 구성
- 추락 위험에 노출된 지대와 빙하 지대에서는 로프를 묶고 확보를 보며 운행
- 같은 팀의 대원은 함께 움직이며 리더 또는 다수의 의견을 따른다
- 자신의 능력과 알고 있는 범위 이상의 등반을 하지 않는다
- 루트 선택이나 후퇴를 결정할 때 욕심을 부리지 않는다
- 항상 꼭 필요한 의류와 식량 그리고 장비를 휴대한다
- 책임질 만한 사람에게 등반 일정을 알려주고 산으로 향한다
- 믿을 만한 책에 기록된 건전한 등산의 교훈을 따른다
- 등산 중 항상 좋은 인상을 남기도록 행동하고, 자연 환경에 최소한의 영향을 끼치도록 주의한다



감사합니다
(HY견고딕 , 40 Point)