

# 6. 등산계획과 주의사항

NEW WAY, NEW LEADER WONKWANG UNIVERSITY



원광대학교  
WONKWANG UNIVERSITY

## 등산을 통해 무엇을 얻을 것인가

- 등산의 목적이란 무엇인가
- 알려지지 않은 새로운 대상지를 오르고, 등반 고도와 난이도를 높여 나가  
고, 더 큰 어려움과 위험을 극복하는 등 여러 한계 영역을 극복하는 것

## 등산지 선택에서 고려할 것

- 가벼운 주말 근교 산행에서부터 단풍 탐승, 심설 산행, 철쭉 산행, 종  
주 산행, 계곡 탐사, 해외 고산 트레킹, 암벽 등반, 하드 프리 클라이밍,  
암릉 등반, 빙벽 등반 등
- 일정과 동행자의 상황을 검토
- 등산 목적에 적합한 계절이나 기간을 정함
- 사용 가능한 교통 수단
- 동행자의 성별, 연령, 체력, 등산 경력 등
- 산행 대상지의 산행 코스, 산행 거리, 시간, 난이도, 비상 탈출로, 식수

## 인도어 클라이밍(In-door Climbing)

- 등반 계획 ; 종이 위에 실제 상황을 상상하여 그려보는 인도어 클라이밍
- 효율적이고 경제적인 등반에 큰 도움을 줄 뿐 아니라 실제 등반 외의 즐거움을 주는 등산의 중요한 영역

## 인도어 클라이밍에서 고려할 것들

- 계절과 일기 ; 해빙기, 우기, 건기, 혹서, 혹한기, 폭우, 폭설, 장마 등
- 일출·일몰 ; 등반 가능 시간이 결정
- 월출·월몰 ; 야간 산행에서 중요한 변수
- 대원 구성 ; 등반 목적에 따라 구성, 개인신상 파악, 대원별 임무, 일정
- 어프로치(Approach : 접근 교통편) ; 교통 수단을 선택, 등반의 가치
- 산행 시간 계산 ; 등반 루트의 구간별 운행 시간을 계산
- 야영지 선택과 취사 시간 산정 ; 식수를 구할 수 있는 곳, 취사 시간

- 기상과 취침 시간 ; 산행 일정에 차질이 없도록 기상 시간, 취침 시간
- 출발과 도착 시간 ; 산행 코스에 따라 탄력적으로 계획
- 등반 계획서와 보고서 ; 등반하는 사람이 알기 쉽도록 상세하게 작성해서 준비 과정이나 실제 등반에 활용
  - 등반 계획서 : 등반 개요/ 기간/ 대상지/ 목적/ 대원 명단(프로필, 나이, 연락처 등)/ 운행 계획/ 장비 계획/ 식량 계획/ 지원 계획/ 경비 예산/ 훈련 계획 등
  - 등반 보고서 : 모든 항목에 대한 실행 결과를 기록, 등반을 통해 얻은 정보, 기술, 오류, 문제점, 반성 등

- 등산의 계획과 실행 과정

1. 구체적인 계획 수립

- 등반 책임자 모임에서 대상 산, 등반 방식, 리더, 등반 대원 결정, 안전 대책 등 수립
- 실제 참가자 전체 모임에서 임무 분담, 대상지에 대한 상황 조사 및 연구를 진행
- 야영 방식을 결정
- 기존 자료 검토하고 운행 계획서를 작성(정찰, 수송 문제, 트레이닝 계획, 예산 수립)

2. 등반 계획서를 작성

3. 장비 및 식량 준비

4. 출발 전 재점검

5. 실제 등반

6. 기록, 반성 및 보고서 작성으로 등반을 마무리

# 산행 시 지켜야 할 사항

- 산행은 일찍 시작하고 해지기 전 1시간 전에는 끝내야 함
- 하루의 산행 시 체력을 30% 정도를 남겨두고 끝내야 함, 8시간 이내
- 산행 시는 최대한 가볍게 배낭 무게는 30kg을 넘지 않게
- 아는 산이라도 사전에 지세와 지형을 지도로 익혀두고 산행
- 산행 시의 음식물과 물은 소량씩 여러 번 섭취 하는게 좋다
- 단체로 산행 시에는 가장 약한 사람을 기준으로 산행계획
- 단체산행 시에는 어느 경우든 인솔자(대장)의 지시에 따라야 함
- 길을 잘못 들었다고 판단되면 빨리 되돌아 나와야 함
- 오를 때는 능선길을 내려올 때는 계곡길을 선택
- 등산장비는 항상 손질을 잘해두고 산행기록을 하는 습관
- 가장 중요한 건 걷는 운동인 만큼 등산화가 발에 잘 맞아야 하고 좋은 것
- 손에는 아무것도 들지 말고 자주 쓰는 물건은 손쉽게 이용토록 배낭을 잘 꾸린다

# 산행 시 주의할 사항

- 산행 시에는 평소 식사량의 2/3정도만 하되 3시간마다 영양을 보충
- 등산 시 옆 사람과 대화하면서 산행할 정도의 강도를 유지
- 탈수를 유발하는 고단백 식사는 피하고 저단백과 저지방식품을 유지, 초코릿, 견과류 등 휴식시간에 섭취
- 물은 조금씩 마시되 오이, 당근, 굴 등을 보충으로 섭취
- 운동화를 신고 산에 오르는데 자칫 미끄러지면 대형사고를 유발

## 산행을 해서는 안되는 사람

- 당뇨질환자
- 고혈압이나 심장과 혈관계 질환자
- 심폐기능과 호흡기 질환자
- 관절계 질환자
- 알레르기가 있는 자



- 살빼기로 비만 예방 효과
- 심폐기능이 강화
- 골반 및 척추운동 효과
- 근력이 아닌 근 지구력이 향상
- 자연을 이용한 운동으로 정신건강에 좋다

## 위험대처능력과 위기관리

- 홍수나 장마기 산행
- 산불을 만날 시
- 동절기 산행
- 맹수를 만난다
- 스틱은 경우에 따라서 방어용 무기가 될 수 있다
- 위험지역은 최대한 천천히 통과한다
- 산속에서 길 잃었을 경우에 대비하여 잘 아는 산에 올라 관찰결과와 지도를 정치하여 측정한 결과를 비교해 보는 작업을 한번 정도는 실행해 보도록 권고한다



- 산행하고자 하는 대상의 지도를 면밀히 검토하여 위치와 산행로를 파악
- 등산장비는 항상 손질해두고 아무 때나 산행 나갈 수 있도록 준비
- 들머리와 날머리에서의 교통편을 파악
- 등산하고자 하는 구간의 출입통제나 기타 제한사항을 알아 둠
- 산행 당일의 일기예보와 고산기상을 알아 둠
- 산행 중 식수의 보충장소(샘이나 민가)를 알아 둠
- 산행 중 숙식의 경우 산장이나 대피소를 예약
- 산행소요시간이나 거리 등을 알아 둠
- 정상에서의 방향 별 주변 산을 파악

NEW WAY, NEW LEADER

WONKWANG UNIVERSITY



원광대학교  
WONKWANG UNIVERSITY