


## 2 등산

 **스스로 익히기** 에베레스트 산을 등정한 산악인을 조사해 보자.

### 이해하기

#### 1. 등산의 기원

등산은 심신을 단련하고 즐거움을 찾기 위하여 산에 오르는 것 자체를 목적으로 하는 행위를 말하며 여가 스포츠로서의 등산은 근대에 들어와서 활발해졌다. 삼국사기에 BC 30년 고구려 동명왕의 왕자 온조(溫祚)와 비류(沸流)가 부아악(負兒嶽: 지금의 북한산 인수봉)에 오른 것이 우리나라 등산의 최초 기록이다. 18세기 중엽 알프스의 최고봉인 몽블랑(4,807m)에 관심을 가졌던 제네바의 자연과학자 오라스 소쉬르(Horace-Bénédict de Saussure, 1740~1799)가 상금을 걸어 1786년 프랑스 샤모니의 의사 파카르와 수정 채취인 팔머가 정상을 등정하였다. 이후 알프스, 히말라야 등 세계적으로 험난하고 높은 봉우리를 오르려는 등산가들이 끊임없이 산을 오르고 있다.



#### **엄홍길 대장**

산악인이자 탐험가로 아시아에서는 최초, 세계에서 8번째로 히말라야 8,000m 14좌를 완등하였다. 2007년에는 세계 최초로 16좌 완등에 성공하였다.

#### 등산 복장과 장비

**등산복** 체온을 유지하고 외부의 환경으로부터 자신을 보호하는 옷을 입어야 한다. 체온 유지가 어려운 면 소재의 옷은 입지 않는다.

**배낭** 등산에 필요한 장비를 운반하고 넘어지거나 부딪혔을 경우 에어백처럼 신체를 보호해 주는 기능을 한다.

**랜턴** 손의 활용성과 시선에 따라서 불빛을 비출 수 있기 때문에 손전등보다는 헤드 랜턴이 더 편리하다.

**고글** 자외선 차단 뿐 아니라 바람, 나뭇가지, 눈보라, 낙석, 먼지로부터 눈을 보호한다.



**스틱** 자신의 키와 몸무게를 고려하여 길이와 소재를 확인한 후 선택한다.

**등산화** 발이 편하고 보온성과 방수성이 좋은 것을 고르며 발목까지 보호해 주는 것이 좋다.



## 2. 경기 참여자의 역할과 협동

등산은 자연 그대로를 느끼면서 산에 오르는 것이므로 자연을 훼손하는 일이 있어서는 안 된다. 그러므로 일회용품을 챙기는 것보다 항상 가지고 다닐 수 있는 물통 등을 사용하고 쓰레기는 쓰레기통에 버린다. 일기 예보를 확인하여 눈이나 비가 많이 내린다거나 태풍이 예보되면 무리하게 산행을 추진하지 말고 계획을 다시 세우는 것이 좋다.

## 3. 경기의 창의적 전략 탐색

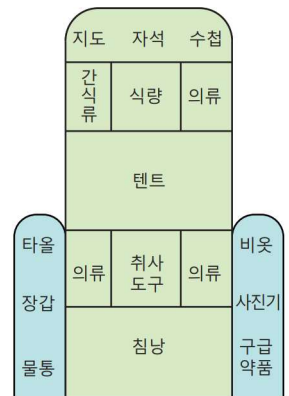
해발 100m를 오를 때마다 기온은 0.65℃씩 떨어지고 체온 유지를 위하여 더 많은 에너지를 사용하여 많은 체력 소모를 하게 된다. 따라서 자신의 체력과 능력에 맞게 거리와 코스를 조절하면서 즐기도록 해야 한다.

배낭을 꾸릴 때는 무거운 물건은 배낭의 위쪽, 자신의 등 쪽에 넣어야 하고 가벼운 물건은 배낭의 바깥쪽, 아래쪽에 넣어야 무게를 분산할 수 있다. 자주 꺼내서 사용하는 휴지나 간식 등은 배낭의 가장 윗주머니나 바깥 주머니에 넣고 작은 물건은 종류별로 주머니에 따로 담아 두면 신속하게 꺼내서 사용할 수 있다.

배낭을 편안하게 착용하려면 골반을 감싸도록 허리끈을 채우고 어깨끈을 잡아당겨서 가방 몸체가 엉덩이 위에 살짝 걸쳐질 만큼 조인다. 또한 어깨 부분의 끈을 당겨 배낭이 몸과 어깨에 착 밀착되도록 끈을 채운다.

### 등산 안전 수칙

- 안전한 코스로만 다니며 길이 험하거나 위험성이 높은 곳은 가급적 피한다.
- 체력에 맞는 적당한 거리와 시간을 설정하여 걷는다.
- 낙석 지역이나 좁은 등산로에서는 주위를 살피며 나뭇가지 등에 걸리지 않도록 주의한다.



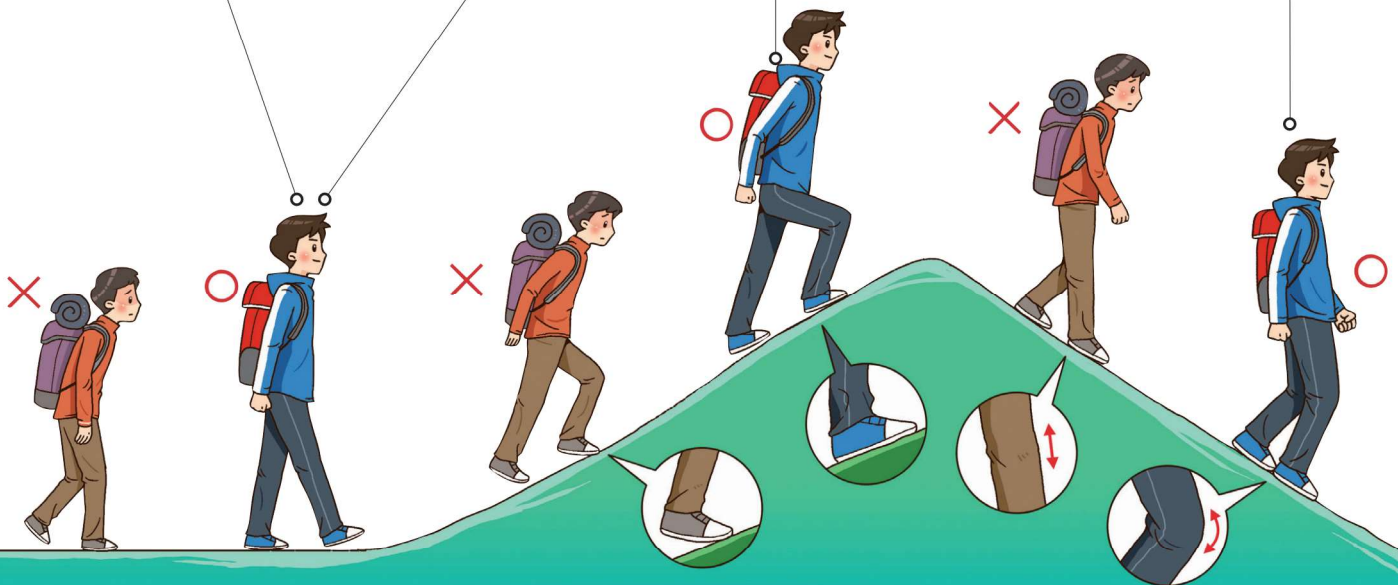
↑ 짐 꾸리는 요령

속도 조절 발걸음에 맞추어 자연스럽게 호흡을 한다.

평지 허리를 세우고 자연스럽게 걷는다.

오르막 앞으로 약간 허리를 숙이고 발 전체로 걷는다.

내리막 뒤로 약간 허리를 젖히고 무릎을 구부리면서 걷는다.



↑ 올바른 보행법