



더위가 누그러든다는 처서(處暑)가 지나면서 엇그제까지 무더웠던 햇볕이 자취를 감췄다. 아침저녁으로 쌀쌀한 기운이 벌써 가을을 준비하고 있는 듯하다. 가을은 울긋불긋 단풍과 흐르는 땀을 식혀줄 시원한 바람이 매력적인 계절이다. 때문에 가을이면 전국 유명산은 설레는 가슴을 안고 산을 오르는 등산 마니아들로 북적이다. 그만큼 가을산은 매력적이다. 하지만 의욕만 앞서고 준비가 되지 않은 산행은 자칫 큰 사고로 이어질 수 있다. 그만큼 산행에 대비해 철저한 준비가 필요하다. (사)대한산악연맹 광주시연맹(회장 최경주)이 최근 발행한 '친환경 등산교실'과 함께 가을철 안전한 산행에 대해 알아보자.



▲산행을 하기에 더없이 좋은 계절 가을. 안전하고 즐거운 산행을 위해서는 철저한 준비가 필요하다. 사진은 무등산 무들길.

가을산행... 췌! 야생동물이 놀라면 안돼요



보온의류 꼭 준비... 가져간 것 되 가져 오고 자연 훼손 안돼
체력·경험 고려 대상지 선정... 조난됐을땐 구조대 기다려야

◇가을철 산행 이렇게 준비하자

가을은 이동성 고기압의 영향으로 날씨변화가 심하고 때늦은 태풍과 가을 장마로 인한 조병현상으로 기후를 예측하기가 어려운 계절이다. 일몰시간이 빠르고 해가 지면 기온이 급격하게 떨어지므로 이러한 요소들에 대한 준비가 필요하다.
가을은 청명한 날씨가 이어지지만 간혹 차가운 대륙성 고기압의 영향으로 서리가 내리거나 때 이른 눈이 쏟아지기도 한다. 따라서 더위가 가지 않은 9월이라고 해도 반드시 보온의류를 준비해야 한다. 늦가을의 경우엔 보온장갑과 방한모 등을 챙겨 초겨울 산행체제를 하는 것이 좋다.
또 강풍이나 눈, 서리 등이 내릴 것

에 대비해 방수·방풍의를 준비하고 옷이 젖었을 때 갈아입을 수 있는 여벌의 옷도 준비해야 한다. 낙엽이 쌓이면 길을 잃기 쉬우므로 지도를 지참하고 해가 빠지는 시기이기 때문에 당일산행이라도 반드시 랜턴을 준비해야 안전하다.
또 절기가 추분을 지나면 낮의 길이 또 짧아진다. 따라서 산행을 계획할 때에는 되도록 이른 시간에 출발하고 하산은 어둠이 전에 마치는 것이 바람직하다. 가을철에 발생한 산악사고 통계를 보면 짧아진 일조시간으로 인한 조난이 다른 계절에 비해 증가하는 것을 알 수 있다.

◇산악사고 예방법과 대처법

산악사고와 조난은 폭우, 태풍, 벼

락, 폭설과 눈사태 등의 자연적 위험 요소와 방심과 부주의, 경험·기술·정보 부족 등 인위적 위험 요소로 인해 발생한다. 자연적 위험은 대처하기 쉽지 않으나 인위적 요소에 의한 사고는 미리 준비하고, 충분히 훈련하고, 신중하게 대처한다면 피할 수 있다.
가장 중요한 것은 철저한 등산 계획을 세우는 것이다. 자신과 동료의 체력과 경험을 고려해 대상지를 선정해야 한다. 또 일정을 잡을 때는 계절이나 날씨를 고려해야 한다. 일출이 일몰시간으로 인한 조난이 다른 계절에 비해 증가하는 것을 알 수 있다.

산에서 길을 잃었을 때는 아는 곳까지 왔던 길을 되돌아가는 것이 가장 현명하다. 그리고 혼자 조난됐을 때는 여건을 고려해 날이 어둡거나 체력이 떨어졌다면 그 자리에서 구조대를 기다리는 것이 더 안전할 수 있다. 무엇보다도 산에 갈 때는 가벼운 등산이라도 가족이나 소속 산악회 등에 산행 계획을 알리는 것이 중요하다. /김경민기자 kki@kwangju.co.kr

취 등산을 해야 한다.

등산 도중 사고가 나면 당황하거나 서두르지 말고 차분하게 대처해야만 더 큰 사고를 막을 수 있다. 아무리 위급한 상황이라도 '나는 안전한가?'를 스스로 되물어 보고 안전하다고 생각되면 '내가 다른 사람들을 도울 능력이 있는가?'를 판단해야 한다. 그런 다음 사고 상황을 정확히 파악한다. 부상 정도와 응급처치 방법, 구조와 이송방법, 가지고 있는 장비와 먹을 것, 하산길과 거리, 시간, 체력 등의 여러 가지 문제들을 검토해서 가장 안전하고 좋은 방법을 정한다.

산에서 길을 잃었을 때는 아는 곳까지 왔던 길을 되돌아가는 것이 가장 현명하다. 그리고 혼자 조난됐을 때는 여건을 고려해 날이 어둡거나 체력이 떨어졌다면 그 자리에서 구조대를 기다리는 것이 더 안전할 수 있다. 무엇보다도 산에 갈 때는 가벼운 등산이라도 가족이나 소속 산악회 등에 산행 계획을 알리는 것이 중요하다. /김경민기자 kki@kwangju.co.kr

“친환경등반으로 즐거운 산행 즐기세요”

■대한산악연맹 광주시연맹 최경주 회장

“우리가 산에서 많은 것을 얻는 것만큼 산을 아끼고 사랑하는 마음도 중요합니다.”

(사)대한산악연맹 광주시연맹 최경주 회장은 산과 인기가 공존할 수 있는 방법을 찾아야 한다고 강조했다. 그리고 그 대안으로 친환경 등반, 'LNT'(Leave No Trace) 운동이 중요하다고 말했다.

최 회장은 “LNT는 말 그대로 흔적을 남기지 말자는 것이다”며 “우리가 걸어간 발자국을 남기지 않으며, 우리의 목소리를 줄이고,

동물들과 다른 등산객을 방해하지 않으면서 산행을 즐기자는 취지다”고 설명했다.

LNT는 누구나 쉽게 실천할 수 있지만 단지 방법을 잘 몰랐기 때문에 그동안 산이 파괴되고 다른 등산객들에게 피해를 줬다고 한다.

최 회장이 설명하는 LNT에는 7가지 원칙은 다음과 같다. ▲철저하게 사전에 계획하고 준비한다 ▲내구성 강한 표면(암반 등)을 이용한다 ▲가져간 것은 반드시



되 가져 온다 ▲자연물을 그대로 둔다 ▲모닥불을 이용하지 않는다(최소화) ▲야생동물을 보호한다 ▲다른 방문객을 배려하고 존중한다 등이다.
마지막으로 최 회장은 “등산객 한 명의 작은 실천이 산을 가꾸고 우리 국토를 아름답게 한다”며 “올 가을 친환경등반으로 보다 즐거운 산행을 즐기자”고 말했다.
/김경민기자 kki@kwangju.co.kr

www.geumsoojang.com Since 1981 1등 맛집 연속 선정 30년을 고객과 함께 지켜온 광주의 대표 맛집

고맙습니다. 금수장 창립 30년

피로연, 세미나, 가족모임에 모두가 좋아하는 한정식으로 즐기세요.

계절별미 30년 전통의 한정식 33,000원부터
삼계탕, 전복삼계탕, 굴비정식 **평일 주중 점심 특선 오찬정식 15,000원**
기본 3인상 이상

☎ 금수장관광호텔 아리랑하우스 예약문의 (062)525-2111 게임동 홈플러스 건너편

부담없는 가격의 내 집 처럼 편안한 객실 | 30년 전통 광주음식명가 한정식 아리랑하우스 | 각종 모임을 위한 대소 연회장 | 세미나를 위한 영상, 음향시설 | 광주 와인 문화1번지 모리나리 | 맞춤형 출장도시락

moviehelic 무더운 여름 시원한 극장에서 즐거운 영화와 함께 하세요

상당원연결 방법-(1번 or 2번)--0번
☎ 1588 - 7941

상무점 **클롬버스시네마** 하남점

1관 블라인드 (18세)/세얼간이 (12세)	1관 최종병기 활 (15세)
2관 개구쟁이 스텔라 (전제)/드라이브영리 (18세)	2관 최종병기 활 (15세)
3관 마당울나온암탈 (전제)/혹성탈출 (15세)	3관 혹성탈출: 진화의 시작 (15세)
4관 혹성탈출: 진화의 시작 (15세)	4관 명탐정 코난: 침묵의 15분 (전제)
5관 퀵 (15세)/별을 쫓는 아이 (15세)	5관 세얼간이 (12세)/내 여자친구의 결혼식 (18세)
6관 사오린: 최후의 결전 (15세)	6관 혹성탈출 (15세)/행오버2 (18세)
7관 최종병기 활 (15세)	7관 사오린: 최후의 결전 (15세)
8관 최종병기 활 (15세)	8관 토퍼프레드 (15세)/별을 쫓는 아이 (15세)
9관 행오버2 (18세)	9관 마당울나온암탈 (전제)/퀵 (15세)
10관 돈비어프레이드 (15세)/로맨틱크라운 (12세)	10관 개구쟁이 스텔라 (전제)/최종병기 활 (15세)

라누움 오븐이벤트 BIG EVENT 5000명 상영의 경이행사
달라산 클롬버스상무점을 소개하면 평행안 경상이 반영

조조 영화한편 어떠세요? /오남최대주장 / www.cinuso.co.kr
3,000원 저렴하게, 선택순 30분씩 이벤트 팝콘 증정

구. 런던역국사거리
☎ 1544 - 0600

MEGABOX

M관 혹성탈출: 진화의 시작 (15세) 최고급관
2관 최종병기 활 (15세)
3관 혹성탈출: 진화의 시작 (15세)
4관 사오린: 최후의 결전 (15세)
5관 퀵 (15세)
6관 블라인드 (18세)
7관 세얼간이 (12세)/최종병기 활 (15세)
8관 행오버2 (18세)/드라이브영리 (18세)
9관 돈비어프레이드 (15세)

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
* 호남주치터워, 황금주치터워 이용시 3시간 무료 (단, 영화 관람객에 한함) / 3시간 초과시 정상요금 부과

북구보건소 건너편
☎ 1544-0070

CINUS

1관 행오버2 (18세)
2관 돈비어프레이드 (15세)
3관 혹성탈출: 진화의 시작 (15세)
4관 마당울나온암탈 (전제)
5관 내 여자친구의 결혼식 (18세)
6관 로맨틱크라운 (12세)/원라이프 (전제)
7관 세얼간이 (12세)
8관 블라인드 (18세)
9관 최종병기 활 (15세)

색깔있는 영화선택 *w월w.cinuso.co.kr
씨너스전대3D(4K)상영!!