

전문 산악인처럼...히말라야 ‘꿈의 여정’ 시작

2025 렛츠 고! 히말라야 나야캉가 빛고을시민원정대

광산구산악연맹 주최·광주G1등반교실 주관 9명 참여
27일 출국...18일간 5846m 히말라야 나야캉가 등반

등산을 좋아하는 일반인들에게 히말라야 탐험은 꿈의 여정이다. 트레킹이든 등반이든 인생에서 꼭 한 번은 그 하얀 산에 안겨보기를 꿈꾼다. 누구나 동경하지만 선불리 나서지 못한 여정에 과감히 도전장을 던진 이들이 있다. ‘2025 렛츠 고! 히말라야 나야캉가 빛고을시민원정대’다.

광산구산악연맹(회장 임대원)이 주최하고 광주 G1등반교실이 주관하는 원정대는 윤옥현 원정대장을 중심으로 김경자(고문), 권흥교(등반대장), 고오림(행정), 박현우(장비), 장정화(식량), 오현우(의무), 김민재(수송), 이미정(촬영) 등 9명으로 구성됐다.

대원들은 네팔 랑탕 히말의 나야캉가(5846m)를 북벽 직등 신루트로 오를 계획이다. 오는 27일 출국해 카트만두로 이동, 랑탕 지역의 강진공파 위쪽 해발 4300m 지점에 베이스캠프를 설치하고 다음 달 14일까지 18일간 등반에 나서게 된다.

이번 원정은 일반인들에게 히말라야에 도전해 볼 수 있는 계기를 만들어주고자 2017년 시작했던 ‘렛츠 고! 히말라야 빛고을시민원정대’로부터 비롯됐다. 당시 1차 원정대는 마나슬루 어라운드 트레킹을

다녀왔고 이듬해 2차는 네팔 안나푸르나 산맥의 찰루 이스트 피크 등정으로 이어졌다. 코로나19 팬데믹 사태로 잠시 중단됐던 3차 원정을 올해 재개한 것이다.

팀을 이끌 윤옥현 대장은 광주대 산악부 출신으로 2013년 히말라야 가셔브롬 I 봉(8608m)을 등정하고 현재 광산구에서 광주G1등반교실을 운영하고 있다. 대원 중 몇사람을 제외하고는 대부분 실내 암장의 등반 교실에서 기초를 배우고 등산에 갓 입문한 30~40대 일반인들이다.

대원들은 “모든 것이 부족한 등반길이지만 아무도 가보지 못한 길을 오른다는 것만으로도 충분히 설레고 행복하다”며 “이번 우리 원정이 히말라야를 꿈꾸는 일반 시민들이 과감히 도전할 수 있는 발판이 되면 좋겠다”고 말했다.

대원들은 바쁜 직장 생활 속에서도 틈틈이 훈련을 통해 준비를 이어가며 이번에 도전장을 내밀었다. 광주시 광산구 석문암장 등에서 지속적으로 훈련했고 설상훈련의 경우 국내에는 마땅한 연습장이 없어 무즈 스키장 폐장 후 훈련을 진행하기도 했다. 또 몇몇 팀원들은 지난해 대만 봉동해벽 등반을 통



무주스키장에서 설상 훈련하고 있는 ‘히말라야 나야캉가 빛고을시민원정대’ 대원들. <윤옥현 대장 제공>

해 실전 훈련을 진행했다. 지난해 등반학교에 들어가 장정화(33) 대원은 “히말라야라는 곳에 대해 이야기만 들어봤지 제가 갈 수 있을 것이라고는 생각도 못했다”며 “부담감이 있기도 하지만 동경하던 곳이라 너무 멋진 경험이 될 거라 생각한다”고 말했다.

약사인 오현우(32)대원은 “사람은 도전과 역경 속에서 성장한다. 더 나은 사람이 되고자 도전에 나서고자 한다”라고 출사표를 던졌고 박현우(30) 대원은 “슬럼프 극복을 위해 시작한 등산, 이제는 더 높은 곳을 도전해 보고 싶다”고 각오를 다졌다.

“사실 요즘에는 하고자 하는 마음만 있으면 상업 등반을 이용해 히말라야에 다녀올 수 있습니다. 일

반인들이 저희처럼 직접 팀을 꾸려 움직이는 경우는 훨씬 많은 준비가 필요합니다. 기초 교육을 잘 받아야하고 짐싸고 올라갈 체력, 장비를 잘 다루는 것도 필요하죠. 무엇보다 각자만의 알파니즘이 있어야 합니다. 스스로를 잘 파악한 후 체계적인 훈련을 통해 준비하며 자신을 컨트롤할 수 있는 알파니즘이 필요합니다.”

윤옥현 원정대장은 “대원들이 히말라야 도전을 통해 성취감을 얻을 수 있도록 적극 돕겠다”고 말했다. 히말라야를 향해 시민원정대가 내딛는 한발 한발은 또 다른 이들이 품어왔던 꿈을 펼칠 수 있도록 응원하는 메시지다.

/김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr



화순전남대병원, 전남 지역 수해복구 성금 전달

화순전남대학교병원은 전남 사랑의열매에 전남 호우피해 성금 1474만원을 전달했다. <사진> 전달식에는 전남도청 명창환 행정부지사, 화순 전남대학교병원 민정준 병원장, 전남 사랑의열매 노동일 회장 및 직원 관계자가 참여했다.

화순전남대학교병원 민정준 병원장은 “병원 임

직원들의 따뜻한 마음이 모여 자발적으로 마련한 이번 성금이 피해 주민들에게 조금이나마 힘이 되기를 바란다”며 “앞으로도 지역사회와 함께하는 공공의료기관으로서 사회적 책임을 다하겠다”고 말했다.

/김다인 기자 kdi@kwangju.co.kr



농협 광주본부, 온누리상품권 3000만원 기부

NH농협은행 광주본부는 지난 11일 지역 학생들의 전통시장 체험교육을 위해 온누리상품권 3000만원을 광주희망사다리교육재단에 기부했다.

<사진> 기부된 온누리상품권은 이날부터 광주 초·중·고 학생 2300여 명이 참여하는 전통시장 현장 체험 학

습과 경제교육 프로그램에 사용될 예정이다. 농협은행 광주본부 관계자는 “자라나는 청소년들에게 중요한 것 중의 하나가 경제 교육”이라며 “앞으로도 지역 사회와 함께 성장하며 더 큰 나눔을 실천하기 위해서 다양한 사회공헌 활동을 이어나가겠다”고 말했다.

/김지을 기자 dok2000@

김지훈 광주시핸드볼협회 부회장, 체전 출전 선수 격려



김지훈 광주시핸드볼협회 부회장이 최근 조대부고, 조대여고 선수들에게 106회 전국체전 선전을 기원하는 격려금을 전달했다. <광주시핸드볼협회 제공>

광주시 서구, 찾아가는 통합 건강캠프 운영



광주시 서구는 지난 12일 시영종합복지관에서 상무2동 주민들을 대상으로 찾아가는 건강서비스 제공 프로그램인 ‘통합 건강캠프’를 운영했다. <광주시 서구 제공>

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr0나
광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0655 FAX 062-222-4918

알림

- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
- ▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.
- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한곡부모보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
- ▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를

사용할 경우 062-1366.

- ▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고=언제든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.
- ▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.
- ▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.
- ▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·

우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.

- ▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
- ▲사람마루협동조합 사회취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
- ▲지적장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월·금·일 오후 5~9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.
- ▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.
- ▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안

내·방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·석식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.

- ▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률홈닥터’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월·금 오전 10시 ~ 오후 5시 061-285-1161.
- ▲아동일시보호 상담=미혼부모아동, 결혼가정 아동, 경제적 사정, 아동 학대 등 양육환경에 어려움이 있는 6세미만의 아동들이 안정된 환경에서 성장할 수 있도록 입소상담, 광주영아일시보호소 222-1095,1096.

모집

- ▲초록우산 어린이재단 광주정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.

오늘의 날씨

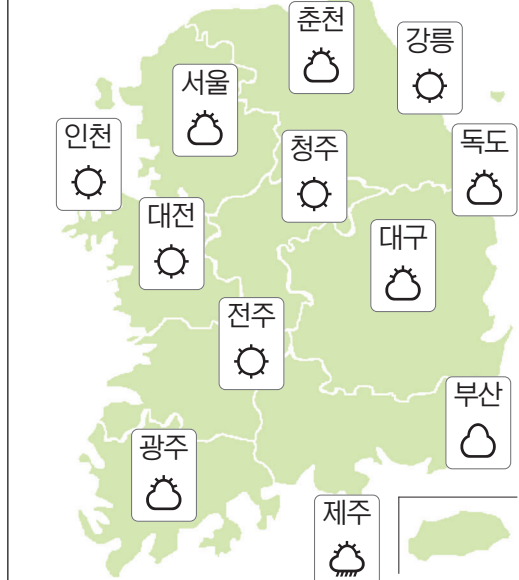
해뜨	06:15	달뜨	-:-
해짐	18:40	달짐	14:37

무더위

당분간 기온은 평년 최고 26~28도보다 높겠다.

광주	구름많음	22/30	보성	한때비	22/29
목포	한때비	23/29	순천	한때비	24/29
여수	한때비	24/28	영광	구름많음	22/30
나주	한때비	22/30	진도	가끔비	22/29
완도	한때비	24/30	전주	맑음	22/31
구례	한때비	22/29	군산	구름많음	21/30
강진	가끔비	23/30	남원	구름많음	21/30
해남	가끔비	23/30	흑산도	구름많음	23/28
장성	구름많음	22/30			

◇전국 날씨



◇바다 날씨

		오전	오후
		파고 (m)	파고 (m)
서해남부	앞바다	0.5	0.5
	면바다(북)	0.5~1.0	0.5~1.0
	면바다(남)	0.5~1.0	0.5~1.0
남해서부	앞바다	0.5	0.5
	면바다(서)	0.5~1.0	0.5~1.0
	면바다(동)	0.5~1.0	0.5~1.0

◇물때

		간조	만조
		00:24	07:22
목포		12:31	20:35
여수		08:13	01:34
		23:02	15:43

◇생활지수

미세먼지	좋음
------	----

◇주간 날씨

16(화)	17(수)	18(목)
24/31	24/30	20/27
19(금)	20(토)	21(일)
19/26	19/27	20/28

- ▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
- ▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.
- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.
- ▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.
- ▲시립산수도서관 생활문화동아리 한글 서예반 회원모집=한문서예·문인화·한글서예 동아리 ‘서사모’ 2005년도 창립, 매주 화요일 4~6시, 회비 무료 010-3636-6410.