

[119기고] 낭만있는 겨울 산행, 안전은 유의해야

기사입력시간 : 2023/12/07 [10:00:00]

과천소방서 현장대응단 소방교 김성수



▲ 과천소방서 현장대응단 소방교 김성수

날씨가 추워지는 요즘이다. 가을철 단풍이 지면서 산행을 하는 등산객의 수도 줄고 있다. 하지만 산을 좋아하는 사람이라면 추위가 선선히 땀을 식혀주는 겨울 산행의 재미는 빼놓을 수 없을 거다.

날씨가 추워지고 기온이 내려가면 신체의 혈관이 수축하고 근육은 경직된다. 추운 날 몸이 쉽게 굳는 것도 이 때문이다. 특히 겨울 산행을 앞둔 사람은 이를 간과해선 안된다.

추운 날씨엔 급격한 동작 변화만으로도 몸에 이상이 생길 수 있다. 몸이 '예열'되지 않았기 때문이다. 자동차도 동절기엔 운행 전 시동을 걸어 사전 준비를 한다. 사람은 말할 나위 없다.

이를 대비하는 방법은 생각보다 간단하다. 출발 전 워밍업, 즉 준비운동을 충분히 해 몸에 열을 내주는 거다. 하지만 실제로 준비운동 하기를 실천하는 등산객은 많지 않다. 준비되지 않은 신체 활동은 항상 부상이 따르기 마련이다. 산행 전 실시하는 간단한 워밍업이 안전사고와 그에 따른 구조인력 낭비를 막을 수 있다.

겨울 산행은 다른 계절의 산행보다 더 낭만적이지만 그만큼 많은 준비가 필요하다. 미끄럼에 대비한 아이젠과 스틱, 추위를 막아주는 넥워머와 장갑, 열량소모에 대비한 초콜릿과 같은 식품이 준비물품에 해당된다. 또 옷을 꺼입은 채 한 등반으로 났던 땀은 하산을 할 때면 추위와 함께 복병으로 찾아온다. 이를 대비해 땀과 열이 잘 배출되는 등산복을 착용해야 한다. 땀이 많이 나는 체질이라면 갈아입을 옷을 구비하는 게 좋다.

또 하나 강조하고 싶은 건 산행은 반드시 어두워지기 전 마쳐야 한다는 점이다. 겨울엔 더욱 그렇다. 동절기는 해가 짧아 금세 어두워지기 때문에 산행 계획을 세울 때 해가 지기 전 하산을 마칠도록 해야 한다. 혹시 모를 상황에 대비해 랜턴을 챙겨두면 유사시 도움이 될 수 있다.

철저한 준비를 마치고 산에 올랐는데도 사고를 피하지 못할 수 있다. 그 때는 즉시 119에 신고해야 한다. 자신의 위치와 부상의 정도를 파악해 현재 상황이 어떤지 구체적으로 설명해야 구조대원이 구조 대상자를 찾는데 큰 도움이 된다. 등산로엔 위치와 방향을 표시한 표지판이 설치돼 있다. 이를 기억해 활용하면 자신의 위치를 파악하는데 크게 도움이 된다.

겨울 산행엔 분명 계절적 낭만이 존재한다. 입김이 나는 날씨에 눈 덮인 산의 정경을 보고 있으면 복잡한 생각들이 정리되고 마음이 편안해진다. 여기에 안전한 산행까지 더해진다면 그 즐거움은 배가 될 것이다.

과천소방서 현장대응단 소방교 김성수

※ 외부 필자의 기고 및 칼럼 등은 FPN/소방방재신문 편집방향과 일치하지 않을 수 있습니다.