

# [기고] 의정부소방서, 등산 안전수칙 실천으로 봄맞이 즐기기

✎ 엄명섭 기자 | ⓒ 승인 2022.04.06 00:50

의정부소방서장 김윤호



▲의정부소방서장 김윤호. 사진=의정부소방서

[일간투데이 엄명섭 기자] 2020년 초부터 현재까지도 진행되고 있는 코로나19 시대는 타인과의 만남을 경계하는 환경과 비대면 사회적 활동을 조성하였다.

이에 많은 사람들은 여러 여가생활 중 1인 또는 소규모로 구성된 인원으로 감염에 덜 노출되어 있는 산행을 선택하고 있다. 탁 트인 공간에서 코로나19로 지친 마음을 쓰다듬어 주기에는 안성맞춤형 여가활동이라 볼 수 있다.

특히, 따사로운 햇살과 기분 좋은 봄바람이 날리는 4월은 최적의 산행 시기라 볼 수 있다. 진달래가 만개한 숲속을 거닐다 보면 그간의 스트레스는 싹 사라지기 마련이다.

등산인구의 증가가 산악 안전사고 증가 이유의 상당 부분을 차지하지만, 안전에 대한 우리 시민의 인식 부족과 "산"이라는 특수성을 파악하지 못하여 산악 안전사고 발생률이 증가하고 있는 것 또한 간과할 수 없을 것이다.

산악 안전사고는 의정부지역에서도 해마다 계속해서 증가하는 추세다. 의정부소방서 구조통계에 따르면 2021년 산악사고는 총 143건으로 2020년 122건보다 17.2% 증가하였고 유형별로 분석하면 실족·추락(34%), 조난사고(33%), 개인질환(8%), 탈수·탈진(3%), 기타사고(22%)까지 다양한 양상을 보였다.

그 중 실족·추락·조난과 같은 위급한 상황(67%)를 차지하는 것을 보면 산행 시 더욱 경각심을 가져야 할 것이다. 덧붙여 다음으로 안내하는 "슬기로운 등산 안전수칙"을 잘 지킨다면 완벽한 봄맛이를 즐길 수 있을 것이다.

첫째, 산행 전 충분한 준비운동과 여분의 복장, 등산화는 필수이며 만일의 사태에 대비해 휴대전화와 보조배터리를 꼭 챙기는 것이 중요하다.

우선 겨울 내내 굳어있던 근육과 인대가 급격한 자극으로 손상되지 않도록 충분히 풀어주자. 가벼운 복장은 산을 올라갈 때는 좋지만, 고도가 높아지면서 기온이 낮아지고, 땀이 마르기 시작하면 체온 유지가 어려워져 여분의 복장이 꼭 필요하다.

등산할 때 발목을 잡아주며 미끄러지는 것을 막아주는 등산화를 착용하는 것은 당연한 일이다. 사고가 발생할 경우 외부와의 통화·위치추적·손전등 등 다양하게 사용할 수 있는 휴대전화는 생명을 지켜주는 수호천사와 같다. 조난·고립상황이 장기화될 경우를 대비해 보조배터리도 챙기고, 소방대원들이 위치를 찾기 용이하도록 휴대전화의 GPS 기능을 항상 켜두는 것이 특히 중요하다.

둘째, 결빙지역 낙석을 경계하여야 한다. 해빙기에는 낙석사고나 실족사고 등이 일어나기 쉽다. 겨울 동안 얼어있던 땅이 녹으면서 주변의 돌이나 바위에 영향을 주기에 봄철 산행 시 떨어지는 낙석을 경계하여 주변을 살피면서 산행하여야 한다.

반드시 등산스틱으로 앞의 지반을 확인하고 자신이 내딛는 발을 살펴보며 걸어야 한다. 밟은 돌이 뒤에 오는 등산객에게 위험한 무기가 될 수도 있기 때문이다.

정해진 등산로만 다니고 협곡지역은 낙석의 위험이 크므로 주의해야 한다. 등산 중 위험구간은 신속히 통과하며, 젖은 낙엽, 돌 등으로 인한 발목, 허리 부상 등에 유의하여야 한다.

마지막으로 하산 시 안전에 특히 안전에 유의해야 한다. 등산 중 사고의 70%는 하산 시에 발생한다. 내리막길에서 발목이나 무릎에 가해지는 부담은 평지의 3배 이상이다.

하산 시에 무릎을 평상시 보다 약간 더 깊숙이 구부려 부담을 줄여야 하며 걸음을 내딛을 때 발꿈치부터 천천히 내려온다는 느낌으로 디디며 신발 전체를 지면에 밀착시켜야 충격을 줄일 수 있다.

또한, 내려오기 전에 등산화 끈을 조여 신발이 헐렁거리거나, 미끄러지지 않도록 해야 하고, 힘들고 다리 아프다고 무의식중으로 불안정한 물체에 절대 기대거나 잡지 말아야 한다. 특히 해가 지기 1~2시간 전에는 안전을 위하여 반드시 하산해야 한다.

산행에 필요한 기본적인 안전수칙을 숙지하고 실천한다면 더할 나위 없이 좋은 봄철 산행이 될 것이다.

사고는 언제나 일어날 수 있다는 생각을 항상 염두에 두고 안전수칙을 실천하여 몸도 마음도 건강해지는 봄맞이 산행이 되기를 바란다.



**엄명섭 기자** 6k2bbj6116@hanmail.net