

# “산행 전 심장 돌연사 예방 위한 충분한 준비운동 필수”

울긋불긋한 단풍과 선선한 바람이 등산객을 유혹하는 가을이다. 등산을 즐기는 대부분 사람은 형형색색 옷으로 갈아입는 산길을 머릿속에 그리며 산행할 계획에 들며 있다. 그러나 단풍의 화려함에 정신이 팔려 방심했다가는 큰 사고로 이어질 수 있어 주의가 필요하다.

국립공원관리공단에 따르면 2011년부터 2015년까지 발생한 안전사고 중 34%가 매년 가을철(10~11월)에 났다. 특히 전체 사망사고 115건 중 심장 돌연사가 58건이었으며 15건이 가을철에 발생했다. 이는 추락사(12명)보다 많은 수치다. 심장 돌연사를 연령대별로 보면 50대가 22명으로 가장 많았고 60대 20명, 40대 12명 순이다.

심장 돌연사의 주요 원인은 낮과 밤의 일교차가 큰 날씨와 개인 질환 등 건강상태와 본인의 체력이 맞지 않는 무리한 산행으로 발생한다. 당노나 심혈관계 질환이 있거나 고령이면 들레길 등 수평 탐방로를 이용하는 것이 좋다.

공단 관계자는 “연중 일교차가 가장 큰 단풍철에는 신체가 갑작스러운 기온 변화에 적응하지 못해 심장 돌연사 위험이 평소보다 커진다”며 “산행 전 심장 돌연사 예방을 위해서는 산행 전 충분한 준비운동을 해야 하고, 2인 이상 탐방을 해야 한다”고 지적했다.

### ▲ 산행 전 이것만은 꼭 알자

산행 전 스트레칭은 몸을 가볍게 해준다. 부상의 위험과 근육통을 줄여 주는 효과도 있다.

그러나 이를 시행하는 사람은 많지 않다. 서두르는 일행 때문에 스트레칭하지 못했다면 휴식 중에 짚을 내어 해도 효과를 볼 수 있다.

스트레칭은 한 동작에 15~30초 정도면 된다. 반동을 주거나 처음부터 무리한 동작을 취하면 좋지 않다. 가장 효과가 좋은 스트레칭은 종아리 근육(비복근) 운동이다. 하산 후에 도 스트레칭을 해주면 근육의 피로 해소에 도움이 된다.

처음부터 빠른 속도로 오르면 근육운동의 피로 물질인 젖산이 빠르게 증가해 쉽게 피로를 느낀다. 지방보다는 탄수화물이 사용돼 다이어트 효과도 볼 수 없다.

출발 전 준비운동을 할 수 없다면 출발 초기의 보행속도로 워밍업을 하면 된다. 처음 20분 정도는 평소 속도보다 2분의 1 정도 천천히 오르는 것으로 대신할 수 있다.

등산 스틱을 활용하는 것도 좋다. 잘 쓰면 하중을 분산시켜주고, 척추와 관절의 부담을 덜어준다. 속도는 15% 빠르게 한다. 1개보다는 2개가 효과적이다. 평지에서의 길이는 팔꿈치 각도가 90도, 손을 고리 밑으로 넣어 끈을 감싸 잡으면 된다.

등산화는 마찰력이 좋아야 하고, 보폭은 너무 넓게 하지 말아야 한다. 산에서 내려올 때는 무릎을 약간 굽히고 좁은 보폭을 유지하며 천천히 내려오는 것이 좋다.

산을 오를 때는 중간중간 쉬어에서 휴식을 취하는 등 충분한 체력을 유지해야 한다. 갑자기 기온이 떨어질 수 있어 바람을 막을 수 있는 외투를 준비하는 것도 좋다. 특히 해지기 한 두 시간 전에 산행을 마칠 수 있도록 해야 한다.

아울러 대부분이 산악지역인 국립공원은 항상 낙석에 대한 위험성이 남아 있으므로 국립공원 산행 시에는 낙석에 대한 주의가 필요하다.

낙석사고 예방을 위해서는 방문하는 공원의 위험지역을 사전에 파악해야 한다. 산행 중 낙석위험 지역에 들어서면 신속히 이동하고, 낙석 발생 시에는 주변의 가장 큰 바위 쪽으로 몸을 대피 후 낙석이 모두 떨어진 후에 위험지역을 벗어나면 된다.



### 낙석 사고 예방위해 방문 공원의 위험지역 사전 파악

### 비 오는 날 산행은 저체온증으로 이어질수 있으므로 피해야

비 오는 날 산행은 급격히 체온이 떨어져 저체온증으로 인한 안전사고 위험이 높은 만큼 될 수 있으면 피해야 한다. 등산코스를 벗어나거나 지나친 음주는 금물이다.

### ▲ 재난 대응 행동요령

산행을 할 때는 산행계획을 세우고 산행지도도를 지참하며, 산행 경로 중 주요시설물이나 위험지역의 현황을 파악해야 한다. 비상사태에 대비해 비상식량, 여벌의 옷, 보온장비 등을 준비하는 것도 잊지 말아야 한다. 야영장에서는 텐트의 전도 위험에 대비, 주변 시설물을 이용해 단단히 고정해야 한다.

낙뢰가 예상되면 몸을 낮추고 움푹 파인 곳이나 동굴 등 안전한 장소로 대피해야 한다. 낙뢰는 높은 물체에 떨어지기 쉬우므로 정상부에서는 낙뢰 발생 때 신속히 저지

대로 이동하면 된다. 큰 나무 밑은 낙뢰가 떨어지기 쉬우므로 피해야 한다.

등산용 스틱이나 우산같이 긴 물건은 땅에 뉘어 놓고, 몸에서 떨어뜨려야 한다. 야영 중일 때는 침낭이나 이불을 깔고 앉아 몸을 웅크리는 것이 좋다.

낙뢰 맞았을 때는 우선 안전한 장소로 옮겨야 한다. 의식이 없으면 기도를 열어 호흡유지 확인하고, 호흡하지 않으면 인공호흡과 함께 심장마사지를 해야 한다.

의식이 있으면 자신이 가장 편안한 자세로 안정을 취해야 한다. 환자의 의식이 분명하고 건전해 보여도 감전은 몸의 안쪽 깊숙이까지 화상을 입는 경우가 있으므로 빨리 응급 병원에서 진찰을 받을 필요가 있다.

산행 중 낙석위험 안내 간판을 보게 되면 신속히 해당 구

간을 통과하고, 최대한 양쪽에 붙어 낙석 진행방향을 주시해야 한다. 낙석이 발생하면 신속하게 “낙석”이라고 소리쳐 다른 탐방객에게 경고해야 한다. 바위나 나무를 잡을 때는 안전 여부를 충분히 확인해야 한다.

호우주의보 발표나 예비 특보가 발표되면 입산이 통제되므로 출발 전 고지자 하는 국립공원사무소에 미리 확인하면 된다. 산행 중 큰바가 내리거나 비구름대가 많이 형성되면 가까운 대피소나 안전한 장소로 이동하면 된다.

비가 내릴 것을 대비해 보온효과를 낼 수 있는 방수용 등산복과 등산화, 보온장비 등을 준비하는 것도 좋다. 또 단독 산행을 삼가고 비상연락망을 갖춰야 한다.

공단 관계자는 “산행 전에는 산행에 필요한 산행 대상지의 정보를 미리 파악해 계획을 수립하는 것이 필요하다”고 전했다.

국립공원은 국립공원 누리집에서 전국 국립공원의 날씨정보 등 산행 안전지수를 확인할 수 있다. 스마트폰 사용자는 국립공원 산행정보 앱을 설치하면 산행 중 실시간 안전정보와 탐방정보를 받을 수 있다. /뉴스

문화체육관광부 선정 2014~2016 3년연속 우수축제  
자연의 맛 그대로, 순창의 맛 세계로

전주매일의 창간8주년을 축하합니다

霧 7711

## 제1회 순창장류축제

2016.10.13(목)~10.16(일) 4일간  
순창전통고추장민속마을

**\* 상설체험코너** - 우리가족 떡볶이 만들기, 전통장류 소스 만들기  
장류 캐릭터 메주만들기, 메주먹은 장어잡기

**\* 붉은옷 착용시 농특산물 · 먹거리 할인 혜택**

**\* 순창읍 시가지** → 축제장 셔틀택시운영

주최/주관: 순창군/순창장류축제추진위원회 후원: 문화체육관광부 전라북도 한국관광공사

### 순창장류축제 주요 일정표

10월 13일(목)			10월 14일(금)		
09:00 ~ 12:00	관광객과 함께하는 민속놀이	놀이마당	10:00~11:00	순창음악협회 “밴드공연”	주무대
14:00 ~ 16:00	장&뮤직 퐁퐁 인디밴드 경연	주무대	12:00~13:00	청정원과 함께하는 고추장비빔밥	놀이마당
17:30 ~ 18:20	축제 서막	주무대	13:00~15:00	2016 장류고을 청소년 어울마당	주무대
18:20 ~ 20:00	청정원과 함께하는 여는 공연 (설운도, 정수라, 주병선, 이애란, BIG, 오로라, 아진관 등)	주무대	14:00~16:00	순창 생활문화예술동호회 공연	부무대
20:00 ~	민속마을 EDM 불빛쇼	민속마을	15:00~16:00	민속춤타기 공연	놀이마당
			16:00~18:00	순창 5대명장 추모공연	주무대
			19:00~21:00	전북 공연장 상주단체 페스티벌(연극)	주무대
			20:00~	민속마을 EDM 불빛쇼 장류마을 즐비야 놀자	민속마을
10월 15일(토)			10월 16일(일)		
10:00~12:00	어린이 장류 그림그리기 대회	민속마을	09:00~13:00	농악 퍼레이드(음면 농악경연)	주무대
11:00~12:00	순창농요 굿과돌소리 공연	주무대	12:00~13:00	2016인본 떡볶이 만들기	부무대
12:00~13:00	장류주먹발 모자이크	부무대	13:00~14:00	순창고추장 임금님 진상행렬	민속마을
13:00~14:00	순창고추장 임금님 진상행렬	민속마을	14:00~16:00	순창 생활문화예술동호회 공연	부무대
14:00~16:00	전북 공연장 상주단체 페스티벌(발레, 연극)	주무대	15:00~17:00	전북 공연장 상주단체 페스티벌 (오케스트라, 뮤지컬)	주무대
14:00~16:00	순창 생활문화예술동호회 공연	부무대	18:00~20:00	기획 콘서트(소찬휘)	주무대
16:00~17:00	민속춤타기 공연	놀이마당	20:00 ~	민속마을 EDM 불빛쇼	민속마을
17:00~18:00	국가대표 매운맛 대회	놀이마당			
18:00~20:00	전북 공연장 상주단체 페스티벌(민속)	주무대			
20:00 ~	민속마을 EDM 불빛쇼 장류마을 즐비야 놀자	민속마을			

**특별 부대행사**

- 제2회 전국시조명인대상 경향대회 / 10. 13(목) 09:30 순창국악원
- 제12회 장류국제포럼 / 10. 14(금) 13:30 순창군장류사업소세미나실
- 제13회 순창고추장요리경연 / 10. 15(토) 13:00 순창군 국민체육센터

www.jangfestival.co.kr