행정안전부	보 도 자 료	대한민국 대전환 한국판뉴딜

보도 일시	2022. 3. 24.(목) 12:00		
담당 부서	안전정책실 예방안전과	책임자	과 장 임경숙 (044-205-4510)
		담당자	주무관 오영남 (044-205-4521)

봄 산행, 실족과 조난에 주의하세요!

- 미끄러운 등산로 조심, 늦은 시간 산행 자제, 산행 중 내 위치 확인 -

□ 행정안전부(장관 전해철)는 **봄**을 맞아 **산행**에 나서는 분들이 많아질 것으로 예상됨에 따라 **등산사고 예방**에 각별한 **주의**를 요청하였다.

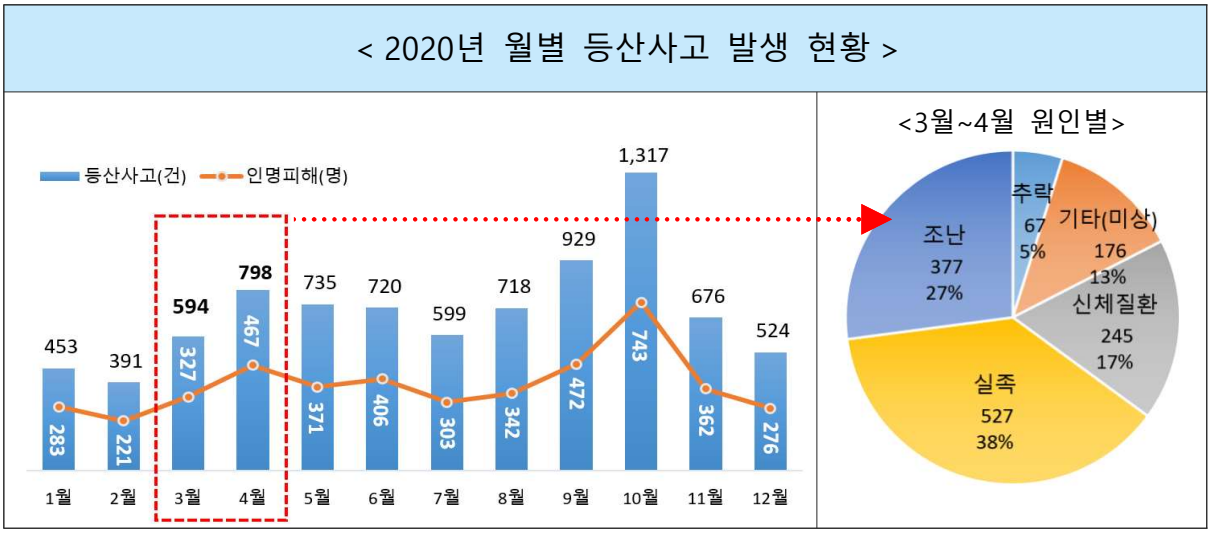
□ 지난 2020년에 발생한 **등산사고**는 **총 8,454건**이며, **4,573명**(사망 124명, 부상 4,449명)의 **인명피해**가 발생하였다.

○ 이러한 **등산사고 4건 중 1건**(25%, 총 8,454건 중 2,127건)은 **봄**(3월~5월)에 발생하며, **3월**에는 **594건**, **4월**에는 **798건 발생**한 것으로 나타났다.

○ 특히, 요즘처럼 **새순**이 돋고 **꽃**이 피는 시기에는 **평소 산을 찾지 않던 분들도 산행**에 나서며 **자칫** 크고 작은 **사고로** 이어지기 쉽다.

- **3월과 4월의 등산사고**는 발을 헛디디거나 미끄러지며 발생하는 **실족**이 **38%**(총 1,392건 중 527건)로 가장 많았고, 길을 잃고 헤매는 **조난 27%**(377건), 지병 등으로 인한 **신체질환 17%**(245건) **순**이다.

< 2020년 월별 등산사고 발생 현황 >

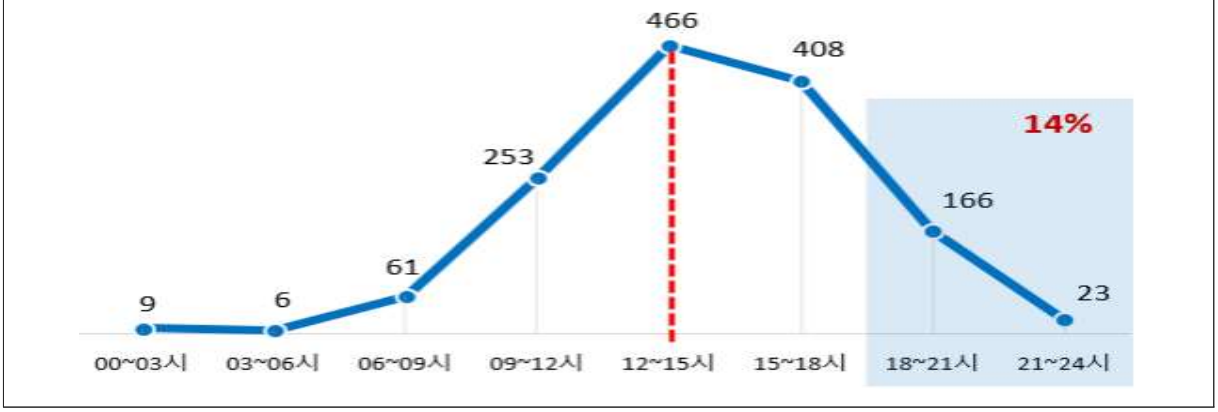


[출처: 재난연감, 행정안전부]

○ **시간대**별로는 **점심**시간 **직후**, 마음이 다소 느긋해지는 **12시에서 15시 사이**에 3~4월 등산 사고의 **33%**(총 1,392건 중 466건)가 발생하였다.

- 또한, 어두워지기 시작하는 **저녁 18시 이후**의 등산사고도 **14%**(189건)나 차지하고 있어, **늦은 시간 산행**도 **가급적 자제**하여야 한다.

< 2020년 3월~4월 시간대별 등산사고 현황 >



[출처: 재난연감, 행정안전부]

□ **이른 봄**의 **등산로**는 아직 **녹지 않은 얼음**과 **서리** 등으로 생각보다 **미끄럽고**, **꽃샘추위** 등으로 인한 **날씨 변화도 심하다**.

○ **산행**은 **가벼운 몸풀기**로 **시작**하여 **자신**의 **체력에 맞는 등산로**를 **선택**하고, 산행 도중이라도 **몸**에 **무리가 오면 즉시 하산**하도록 한다.

○ 산행 시 **고도**가 **높은 곳**이나 **그늘진 응달**, **낙엽 아래**에는 채 **녹지 않은 얼음** 등으로 미끄러울 수 있으니 **주의**하여야 한다.

- 특히, **암반 지대**나 **바위** 등이 **젖어있으면** 더욱 미끄럽다.

- **등산화**는 가급적 **바닥 면**의 **마찰력**이 **좋은 것**으로 선택하고, **등산 지팡이**를 **활용**하는 것도 **도움**이 된다.

○ 또한, 날씨가 풀리고 **꽃샘추위** 등으로 **지반이 얼었다 녹기**를 **반복**하며 **작은 충격**에도 **바위**나 **흙** 등이 **부스러져 내리기 쉬우니** 봄 산행에서는 항상 **머리 위**와 **발밑**을 **조심**하여야 한다.

- **낙석 주의 표지판 등**이 **있는 곳**은 접근하지 말고 **우회**하도록 한다.

○ 아울러, 출입이 통제된 **금지·위험구역**은 **출입하지 않도록** 하고 **지정**된 **등산로**를 **이용**하여야 하며, **길**을 **잃거나 잘못 들었을 때**는 **왔던 길**을 **따라 아는 곳**까지 **되돌아오는 것이 좋다.**

- 이때, 만약 **길을 잃어 구조**를 **요청**할 때는 등산로에 설치된 **다목적 위치표지판**(국가지점번호 등 기재)을 **활용**하여 **신고**하도록 한다.

※ '국립공원 산행정보' 앱(APP): 국립공원의 지도와 날씨 등 산행 정보, 위급상황 시 구조요청 가능



○ 요즘처럼 **일교차**가 **큰 시기**에는 **보온**에도 각별한 **주의**가 필요하다.

- 갑자기 **기온**이 **낮아지거나 찬 바람**이 불 때 **덧입을 수 있는 여벌**의 **옷**과 **장갑** 등을 챙겨가도록 한다.

○ 산행에 나설 때는 **가벼운** 타박상이나 긁힘 등 **사고**에 **대비**하여 반창고, 붕대 등이 들어있는 **간단한 구급 약통**을 챙겨가는 것도 필요하다.

- **골절**이나 **염좌**가 의심될 때는 **손상 부위**를 **심장보다 높게** 하여 붓기를 예방하고, 부득이하게 **이동**할 때는 **손상 부위**에 **부목**을 대고 **압박붕대**나 **옷** 등으로 **고정**하여 **움직임**을 **최소화**하여야 한다.

○ 산행에 나서면 뜻하지 않게 야생동물과 마주칠 수 있는데, 이 중 **난폭한 야생동물**과 **만나면 침착**하게 **주변**의 **나무**나 **바위** 등에 **몸**을 **숨기고 가급적 움직임**을 **줄여 흥분시키지 않아야** 한다.

- 특히, 야생동물에게 **등**을 **보이며 달아나지 않도록 주의**하여야 한다.

○ 최근, 춘분(春分, 3.21.)을 지나며 **낮**의 **길이**가 조금씩 **길어지고는 있지만**, **산**에서는 **생각보다 해가 일찍 저물고 빨리 어두워져** 각종 **위험**에 노출되기 쉬우므로 적어도 **해**가 **지기 2시간 전**에는 **산행**을 **마치도록** 한다.

※ 일몰 예상 시간 (출처 : 한국천문연구원)

구 분	서 울	강 릉	광 주	부 산
3월 23일	18:46	18:39	18:46	18:37
3월 30일	18:53	18:45	18:52	18:43

□ 구본근 행정안전부 예방안전정책관은 “봄의 정취를 만끽하려 산행을 계획하시는 분들이 많은데, **늦은 시간까지 산에 머무는 것은 사고로 이어지기 쉬우니 주의**하여야 한다. 특히 **나 홀로 산행에 나서는 분들은 가까운 곳이라도 가족 등 주변에 행선지를 알리고, 질환이 있으신 분들은 평소 드시는 상비약도 잊지 말고 챙겨 사고를 예방**하여야 한다.” 고 **강조**하였다.

대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

참고 **산행 전 몸풀기 요령**

선택이 아닌 필수!
산행 전 스트레칭

환경부 국립공원공단

산행 전 스트레칭을 충분히 하면 부상을 예방할 수 있고, 사고를 당하더라도 치료의 효과를 높일 수 있습니다.

손목 스트레칭

가볍게 두 손을 들고 양손의 손목을 시계 방향으로 천천히 5회 돌려 줍니다. 다음에는 시계 반대 방향으로 돌려 5회 반복합니다.



허리 스트레칭

어깨너비보다 넓게 다리를 벌리고 무릎을 90도 구부려 앉아 양손을 무릎 위에 올립니다. 숨을 내쉬며 상체를 오른쪽으로 90도 돌려 30초간 유지한 후, 좌우 번갈아 가며 5회 반복합니다.



엉덩이 스트레칭

한 발로 서서 다른 쪽 다리를 올려 양손으로 감싸 가슴 쪽으로 당깁니다. 30초간 자세를 유지한 후, 좌우 번갈아 가며 5회 반복합니다.



허벅지 스트레칭

한 발로 서서 다른 쪽 발의 뒤꿈치를 잡아 엉덩이 쪽으로 최대한 당깁니다. 30초간 자세를 유지한 후, 좌우 번갈아 가며 5회 반복합니다.



종아리 스트레칭

한쪽 다리를 살짝 굽힌 상태에서 다른 쪽 다리를 앞으로 내밉니다. 내민 다리의 발등을 최대한 당기고 그 상태에서 상체를 앞으로 숙여 15초간 유지합니다. 좌우 번갈아 가며 5회 반복합니다.



발목 스트레칭

두 발을 벌리고 선 상태에서 한쪽 발뒤꿈치를 바닥에서 뗍니다. 바닥에서 뗀 발을 시계 방향과 시계 반대 방향으로 5회 돌려 줍니다. 좌우 번갈아 가며 5회 반복합니다.

