

# 자연보호와 안전한 등산을 위한 당부와 주의사항에 관하여

일본의 산은, 화산 휴인 까닭으로 부드럽고, 매우 손상되기 쉬운 성질을 갖고 있습니다. 북알프스의 귀중한 자연을 보호하고, 안전한 등산을 하기 위하여 아래의 수칙을 지켜주시길 부탁드립니다. 또한, 일본의 아름다운 산을 마음껏 즐기시길 바랍니다.

1. 산속에서는 정해진 길을 걷고, 초원에 들어가거나, 꽃과 풀들을 밟지 마십시오.
2. 식물은 채취하지 말아 주십시오. 곤충, 동물을 잡는 것도 금지되어 있습니다.
3. 식품과 쓰레기는 버리지 말고, 가지고 돌아가 주십시오. 물론 담배꽂초도.
4. 텐트는 지정된 장소에 설치해 주십시오. (텐트요금은 텐트를 이용하는 인원수에 따라 다릅니다.)
5. 능선상에 있는 산장의 물은 귀중한 빗물입니다. 아껴서 쓰시고, 물 터를 깨끗이 사용해 주십시오.
6. 산 속에서 모닥불은 금지입니다. 산장에서 사용한 불의 뒷처리도 확실하게 해 주십시오.
7. 야생동물에게 먹이를 주지 마십시오.
8. 마음대로 길에 표시를 하거나, 낙서를 하지 마십시오.

9. 무리가 없는 계획을 세워주십시오. 오후에는 천둥, 번개의 발생율이 높고, 기후가 악천후가 될 때가 많기 때문에, 일찍 출발해서, 일찍 목적지에 도착하는 것이 안전합니다. (산장에는 늦어도 오후 4 시까지 도착하여 주십시오.) (단체로 산장을 이용할 때는 사전에 연락을 해 주십시오.)
10. 비상시를 대비해서 등산계획신고서를 제출하여 주십시오. 보험에는 가입을 하셨나? 계획서는 등산입구의 전용포스트에 넣거나, 올라가는 산의 관할 경찰서에 제출하여 주십시오. (지도, 나침판을 지참합니다. 등산계획신고서는 인터넷에서 입수할 수 있습니다.)
11. 만약, 조난사고가 발생하여, 동행자가 해결할 수 없는 경우 전화가 통한다면 경찰서 (1 1 0 번) 로 연락하여 주십시오. (또는 가장 가까운 산장으로, 조난장소, 국적, 조난자의 인원 수 상황을 연락하여 주십시오.) 시급한 구조활동을 위해서는, 민간의 구조대나 헬리콥터의 협력이 필요할 때가 있습니다. 그런 경우의 비용은 조난자의 부담이 됩니다.

## 외국인 등산객 여러분께 드리는 부탁

최근들어 해외로부터 많은 등산객들이 일본의 산들을 찾고 있습니다만 충분한 장비와 준비가 갖추어지지 않아 사고를 일으키는 경우가 있습니다. 일본에서의 등산을 좋은 추억으로 남기기 위해 다음과 같은 점들에 주의해 주시기 바랍니다.

### ① 장비

#### 【비옷】

##### 비옷의 중요성

우천시에도 보행을 해야만 하는 등산에 있어 비옷은 매우 중요한 장비의 하나입니다.

등산 중 비로 몸이 젖게 되면 체력이 급격히 소모됩니다. 추위로 인해 몸을 움직일 수 없게 되는 사태를 방지하기 위해서도 비옷은 중요합니다. 일본은 비가 매우 많은 나라입니다. 특히 산은 날씨의 변화가 잦고 산 밑의 날씨가 좋아도 산 위에서는 비가 내리는 경우가 많으므로 비옷을 상비해 주십시오.

##### 비옷 고르는 법 ①

시중의 비옷에는 일반적으로 상체를 주로 가리는 '판초타입', 전신을 감싸는 '코트타입', 자켓과 바지로 구성된 '상하분리타입' 이 있습니다. 등산을 목적으로 하는 경우에는 반드시 '상하분리타입' 을 선택하십시오.

상하분리타입은 움직이기 쉬운 뿐만 아니라 다양한 각도로부터 부는 바람과 비를 막아 몸이 젖지 않도록 해줍니다. 판초나 코트타입처럼 상반신이 젖지 않도록 비옷으로 보호를 해도 하반신이 젖어버리면 체온을 빼앗기게 되므로 반드시 상하분리타입을 선택하셔야 합니다.

##### 비옷 고르는 법 ②

등산에 사용할 비옷의 소재로는 고어텍스 등 투습성 방수소재가 적합합니다. 이러한 소재들은 '외부로부터 비가 스며드는 것을 방지하면서도 내부의 땀(습기)은 외부로 방출할 수 있는 기능' 을 가지고 있습니다.

우천시의 등산 중에는 땀을 흘리게 됩니다. 비를 막아주면서 동시에 땀으로 몸이 젖는 것을 방지하기 위해서는 투습성 방수소재를 선택하는 것이 중요합니다.

### ② 등산전의 준비

#### 【고산병 예방】

일본의 3000m 급 산에서는 고산병에 걸릴 가능성이 있습니다.

고산병이란, 표고가 높아짐에 따라 산소가 희박해지고 만성적 산소결핍 상태가 되어 몸 상태가 나빠지는 것을 말합니다. 증상으로는 두통과 구토, 어지러움, 졸음 등이 있습니다. 휴식으로 회복되는 경우도 있지만 그렇지 않은 경우에는 하산을 해야만 하므로 등산을 즐겁게 마치기 위해서라도 고산병에 걸리지 않도록 등산 전 충분한 컨디션 관리를 해 주십시오.

#### 예방대책

- 등산전의 숙박지는 가미코치(上高地), 히라유(平湯) 등 되도록 고도의 장소를 선택해 미리 고도에 몸을 적응시켜 주십시오.
- 등산 전에는 수면을 충분히 취해 주십시오.
- 등산 중에는 수분을 많이 섭취해 주십시오.
- 산장 도착 후 바로 수면을 취해서는 안됩니다. 자게 되면 호흡수가 줄어 컨디션이 나빠지는 경우가 있습니다. 잠시 깨어있는 상태로 고도에 몸을 적응시켜 주십시오.
- 과다한 음주는 고산병의 원인중 하나입니다.

#### 【등산 계획】

항상 예정보다 조금 여유있게 움직여야 한다는 점을 유념하십시오.

여름철 등산의 경우 오후 4 시까지는 산장에 도착할 수 있도록 출발시간, 휴식시간 등을 조정해 등산계획을 세워주십시오.

한국에서 오신 등산객 여러분께서는 특히 다음과 같은 점을 주의해 주십시오. 일본과 한국 간에 시차는 없지만 경도 관계상 일본의 일출, 일몰 시간은 한국보다 빠릅니다.

\*\*\*\*\*

아름다운 자연을 미래에까지 이어가기 위해

산의 아름다운 자연을 지키기 위해 산장에서는 매일 여러 가지 노력을 하고 있지만 산을 찾으시는 여러분께도 자연을 지키기 위한 협력과 이해를 부탁드립니다.

#### 【화장실】

사람의 배설물이 자연을 파괴하는 하나의 원인이라는 사실을 알고 계십니까? 해발이 높은 산에서는 사람의 배설물을 분해하는 박테리아가 충분히 활동하지 못하기 때문에 남은 배설물은 자연을 파괴하는 원인이 됩니다. 일본의 산장에서는 아름다운 자연을 지키기 위해 제한된 조건 속에서 최대한의 노력을 들여 화장실과 배설물 처리시설을 정비하고 있습니다.

- 화장실에서 사용한 화장지는 변기에 넣지 말고 옆에 설치되어 있는 쓰레기통에 버려 주십시오.
- 사용 후의 화장지는 산장에서 소각처분하고 있습니다.

#### 【물】

물을 소중히 사용해 주십시오.

물이 없는 일본의 고산에서는 물은 빗물이나 늪에서 얻는 것으로 매우 귀중합니다.

물은 절대로 틀어두지 마십시오.

#### 【등산로】

환경보전 및 여러분의 안전을 위해 등산로의 정비, 이정표의 설치 등은 산장관계자들의 자원봉사로 이루어지고 있습니다. 산장내에 활동지원을 위한 모금상자가 있으니 취지를 이해하신 분들에게서는 모금에 협력을 부탁드립니다.

\*\*\*\*\*

가이드 여러분께

(가이드가 없는 경우에는 그룹 멤버간에 상담해 누군가가 반드시 책임지고 준비해 주십시오)

등산객의 몸 상태가 나빠지는 등 긴급사태에 대비해 다음의 것들을 반드시 준비하도록 유념해 주십시오.

- 비상구급약품
- 비박용 간이 텐트 또는 썬머 블랭킷 (얇은 은박시트)
- 일본에서 사용할 수 있는 휴대전화 (구원요청시 필요합니다)

산행 중에는 사고 발생시 적절한 대응이 가능하도록 멤버들이 흩어지지 않도록 해 주십시오.

일본에서는 산악조난시의 구조비용, 입원비용은 사고자의 부담으로 되어 있으므로 참가자가 전원 산악조난보험에 가입할 수 있도록 해 주십시오.

여러분께 안전한 등산을 하시기를 바랍니다.