



나가노현에서 안전하고 즐겁게 등산합시다!

~ 등산을 안전하게 즐기기 위한 가이드라인 ~

나가노현



~머리말~

나가노현은 일본에서도 유명한 산악지역입니다. 아름다운 산으로 이루어진 자연, 경관, 풍토, 문화 등 풍부한 산의 혜택은 나가노현의 독자적인 가치이자 매력입니다. 최근 국내외에서 그 매력에 끌려 많은 사람들이 찾아와, 그 정상을 목표로 하고 있습니다.

산은 말할 필요도 없이 정말 매력적인 곳입니다. 그 압도적인 존재가 뿜어내는 형용할 수 없는 절경은 특별한 세계를 찾아서 등산하는 사람들 모두에게, 일상 생활 속에서는 결코 느낄 수 없는 감동과 기쁨을 안겨줍니다.

그럼에도 불구하고 그 매력적인 모습은 때로는 무서운 모습으로 변하는 것 또한 산의 특징이며, 바로 자연 그 자체입니다. 매력적이었던 등산도 등산객의 사소한 방심과 준비 부족 등으로 인한 예기치 못한 사태로 위험하고 불쾌한 등산으로 변해버리게 됩니다. 최근 등산객이 급격히 증가하고 있으며, 그에 따른 산악조난사고의 발생도 급증하고 있습니다.

또한 산행의 형태가 다양화되고 있는 가운데, 이른바 미조직 등산객(등산의 기초지식, 산행경험을 산악회, 등산학교 등을 통하여 배우지 않은 사람), 중장년 등산객, 외국인 등산객이 늘어나는 경향입니다.

이러한 상황을 고려하여 나가노현은 등산 안전 대책과 등산로·이정표의 환경정리를 종합적으로 추진하고 있으며, 세계에 자랑하는 나가노현의 산을 많은 분들이 안전하게 즐길 수 있도록 2015년 12월에 “나가노현 등산안전조례”를 제정하였습니다.

본 가이드라인은 이 조례를 근거로 하여, 안타까운 산악조난사고 등을 조금이라도 줄이고, 안전하고 쾌적한 등산을 즐길 수 있도록 등산객들이 준수해야 할 규칙과 매너를 정리한 것입니다.

본 가이드라인의 목적에 대한 이해와 실천을 통하여 나가노현의 산을 마음껏 즐기시길 바랍니다.

【가이드라인에 대해】

- ◇ 본 가이드라인의 내용은 등산객들이 등산의 규칙이나 매너에 대하여 반드시 지켜야 할 것과 반드시 알아야 할 것이라는 관점에서 정리한 것입니다.
- ◇ 본 가이드라인은 눈이 없는 시기의 일반 등산로에 적용됩니다.
- ◇ 본 가이드라인에 있어서 조난은 개인의 원인과 상태에 관계 없이 자력으로 하산할 수 없는 것으로 정의합니다.

<참고>

【나가노현 등산안전조례(2015년 12월 17일 제정)발취】

(등산객 등의 준수사항)

제11조 등산객 등은 다음 사항을 준수하여야 한다.

- (1) 산의 특징을 알고 충분히 준비를 하는 것이 산악조난사고의 방지책인 것을 인식하고 미리 등산계획을 세운다.
- (2) 계절과 기상 상황에 따른 복장을 착용하고 필요한 장비를 휴대한다.
- (3) 기타 다음 제1항에 규정하는 지침에 의하여 정해진 사항

(등산을 안전하게 즐기기 위한 지침)

제12조 나가노현지사는 등산객이 등산을 안전하게 즐기기 위한 지침을 정한다.

1 등산 전의 마음가짐



산에는 전기, 수도, 교통편, 병원 등 도심에서는 당연히 있는 생활인프라가 없다. 등산은 의식주에 필요한 모든 장비 등을 지참하고 모든 행동에 있어서 자기책임하에 한다는 의식을 가진다.

- ① 평소에 건강관리를 잘해서 자신의 컨디션을 파악한다.
- ② 산은 안전이 보장된 곳이 아니며 모든 것이 자기책임하에서 산행한다는 것을 명심한다.
- ③ 조난은 남의 일이 아니며 자신도 조난될 가능성이 있다는 것을 명심한다.
- ④ 등산은 스포츠라는 인식을 가지고 장시간의 운동에도 충분히 견딜 수 있도록 체력을 기른다.

2 등산 계획 세우기



안전하고 즐거운 등산에는 충실한 계획을 세우고 등산계획서를 작성하여 일행들과 공통 인식을 가지며, 작성한 등산계획서를 지인이나 가족 등과 공유하는 것이 중요하다.

(1) 산행그룹(혹은 자신)에 맞는 산과 코스 선택

- ① 일행(혹은 자신)의 실력(체력, 기술, 경험, 연령 등)을 고려하여 등산 계절과 코스를 선택한다.
- ※ 나가노현에서는 등산객이 코스 선택에 참고하도록 “나가노현 산의 난이도 그레이딩”을 공표하고 있다.
- (7페이지 참조)
- ② 산의 높이뿐만 아니라 등산로 입구에서부터 정상까지의 고도차도 고려하여 계획을 세운다.
- ③ 등산하려는 산의 위험장소 상황과 조난 사례 등을 알아보고 일행의 기술력과 비교하여 등산대상지를 선택한다.

(2) 여유 있는 산행시간의 설정

- ① 산에서는 일출·일몰시간이 산행의 기준이 되므로 “일찍 출발 일찍 도착”하도록 명심한다.
- ② 악천후나 만일의 사태를 고려하여 예비일을 반드시 확보하고 시간적으로 여유롭게 계획을 세운다.
- ③ 악천후나 만일의 사태에 대비하여 피난코스(긴급상황 발생시 하산할 수 있는 경로)를 미리 정해둔다.
- ④ 날씨와 일행의 컨디션 등을 확인하고 등산을 계속할지를 판단하는 장소와 시간(회귀지점)을 설정한다.

(3) 필요한 식량과 물의 준비

- ① 등산일정, 산행거리, 고도차, 기상조건 등에 따라 충분한 식량과 물을 준비한다.
- ② 산행 중에 먹을 수 있는 행동식(에너지로 바뀌기 쉬운 당류가 적당)을 준비한다.
- ③ 비상식(고칼로리음식이 적당)을 준비한다.

(4) 산행그룹 편성

- ① 단독산행은 되도록 삼가하고 단체산행으로 등산하는 것이 좋다.
- ② 산행그룹의 리더와 서브리더를 정하고 리더를 중심으로 산행에 대한 판단을 한다.



4 등산 중

조난 위험을 줄이고 안전하고 즐거운 등산을 위해서 컨디션 관리, 적절한 상황 판단과 더불어 산행매너에도 신경을 쓴다.

(1) 컨디션 관리

- ① 일행의 건강 상태를 서로 관찰하고 적절한 페이스인지를 판단한다.
- ② 피로가 쌓이지 않도록 자주 휴식을 취한다.
- ③ 갈증을 느끼지 않도록 자주 수분을 섭취한다.
- ④ 배가 고프기 전에 행동식(에너지로 바꾸기 쉬운 당류가 적당)을 섭취한다.
- ⑤ 너무 덥거나 춥지 않도록 옷 입고 벗기를 반복하여 적당한 체온을 유지한다.

(2) 상황 확인과 판단

- ① 산행 중에는 항상 현위치를 확인하고 목적지와의 위치 관계와 소요 시간을 의식함과 동시에, 지참한 등산계획서의 예정을 확인하면서 등산한다.
- ② 산행 중에는 날씨, 일행의 컨디션, 시간 등을 종합적으로 고려하여 등산을 계속할지 또는 멈추거나 철수할지를 판단한다.

(3) 위험 장소를 통과하는 방법

- ① 가파른 바윗길이나 암릉지대에서는 주위에 신경을 써서 낙석이나 물건을 떨어뜨리지 않도록 한다.
- ② 암릉지대, 사다리나 쇠사슬 설치 장소 등 위험한 곳에서는 앞뒤의 등산객과 충분한 간격을 두고, 손에는 물건을 들지 않으며 삼지붕 자세로 오르내리기를 한다.
- ③ 바위가 많은 곳이거나 눈이 녹지 않은 곳 같은 경우에는 구르거나 미끄러짐, 또는 돌이 떨어질 경우를 대비하여 헬멧을 착용한다.
- ④ 설계(여름에도 눈이 녹지 않고 남아 있는 구간)에서는 상황에 따라 아이젠·스틱을 사용한다.
- ⑤ 설계에서는 낙석의 위험이 있으므로 뒷쪽을 주의하면서 빨리 통과한다.
- ⑥ 설계의 중앙부 등 눈의 두께가 얇고 붕괴의 위험이 있는 곳은 건지 않는다.
- ⑦ 다리가 없는 강이나 골짜기를 건널 경우, 비로 인하여 물이 불어날 때는 억지로 건너지 않고 물이 빠질 때까지 기다린다.
- ⑧ 하산시에는 시간·체력이 충분한 여유를 남기며 작은 보폭으로 걷고 천천히 내려간다.

(4) 휴식에 적합한 장소와 방법

- ① 다른 등산객의 통행에 방해가 되지 않고, 추락, 실족, 낙석 등의 위험이 없는 곳에서 휴식한다.
- ② 휴식 때는 수분과 영양 보급, 의복 조절, 현재위치나 일행의 컨디션 확인 등을 한다.

(5) 등산중의 매너

- ① 장소나 자원(물, 전기 등)이 한정된 산에서는 서로 양보한다.
- ② 등산로에서 서로 마주칠 때는 서로 말을 건네서 임기응변으로 대처한다.
- ③ 마주치는 등산객에게 등산로를 양보하는 경우, 마주보면서 등산로의 산 쪽에서 기다린다.
- ④ 단체산행 분들에게 길을 양보하는 경우, 추락 위험을 피하기 위하여 등산로의 산 쪽에서

(5) 등산계획서 작성·제출

- ① 등산계획서를 작성한다.
- ② 산행그룹 전원이 등산계획서를 공유하고 내용을 숙지한다.
- ③ 등산계획서는 산행 중에 꼭 휴대한다. 또한 가족이나 지인에게 등산계획을 알리고 등산계획서 복사본을 반드시 전달한다.
- ④ 나가노현내에서 지정된 등산로를 통행하는 경우에는 등산계획서를 나가노현지사에게 반드시 제출한다.

(※등산계획서 제출 방법에 대해서는 10페이지를 참조)

(6) 산악보험

- ① 수색 및 구조 활동에 민간 구조대가 출동하는 경우, 구조받는 사람은 구조시 발생한 고액의 비용을 지불해야 한다. 이러한 조난사고에 대비하여 그 비용을 보상받을 수 있는 산악보험에 가입한다.

3 등산 전의 준비



약천후 등 만일의 사태에 대비하기 위해서는, 의류·장비와 컨디션관리 등을 산행 전에 제대로 준비하는 것이 중요하다.

(1) 의류·장비의 기본적인 요령

- ① 기능성·실용성에 중점을 두고, 등산 일정 및 숙박 형태 (산장, 텐트) 등에 맞추어서 준비한다.
- ② 약천후나 곤경 등 비상시를 예상하여 준비한다.

(2) 장비

- ① 당일산행인 경우에도 헤드램프, 지도, 나침반, 비옷, 간이첼터, 충분한 물을 지참한다.
- ② 등산하는 계절에 알맞은 장비를 준비한다.
- ③ 등정하려는 산이나 등산코스에 따라서는 헬멧을 준비하는 것이 좋다.

(3) 복장

- ① 산의 높이와 계절에 맞춘 방한 의류를 지참한다.
- ② 땀에 젖어도 빨리 마르고 몸이 식지 않는 소재(흡습속건성)의 의류와 움직이기 쉽고 신축성이 좋은 바지를 고른다. (면 소재의 속옷은 피하는 것이 좋다.)
- ③ 약천후 등으로 젖을 경우에 대비하여 여벌의 옷을 지참한다.
- ④ 보온 의류나 여벌의 옷 등은 방수팩이나 비닐봉지에 넣어서 젖지 않도록 한다.

(4) 출발 전의 정보수집

- ① 출발 전에 등산로 상황 등을 확인한다.
- ② 출발 전에 산의 일기예보를 확인하고 약천후가 예상되는 경우에는 등산을 연기하거나 중지를 검토한다.

(5) 출발 전의 컨디션 관리

- ① 등산 당일의 컨디션을 확인하고 완벽하지 않을 경우에는 등산을 자제한다.



기다린다.

⑤ 낙석을 일으켰거나 발견할 경우, 바로 큰 목소리로 외쳐서 등산객에게 알린다.

(6) 자연보호에 대한 배려

- ① 동식물을 훼손하지 않고 동식물, 돌 등은 가져가지 않는다.
- ② 등산로(탐방로)를 벗어나서 걷지 않는다.
- ③ 야생동물에게 먹이를 주지 않는다.
- ④ 원칙적으로 애완동물을 데리고 오지 않는다.
- ⑤ 등산 전에는 등산화에 묻은 흙을 털고 옷에 붙은 씨를 닦아 내는 등, 외래종이 들어가지 않도록 충분히 배려한다.
- ⑥ 쓰레기가 발생하는 것은 가급적으로 가져오지 않고, 발생된 쓰레기는 다시 가져간다.
- ⑦ 등산용 스틱을 사용할 경우에는 등산로가 훼손되지 않도록 앞 부분에 보호캡을 장착한다.
- ⑧ 항상 주위 등산객의 안전을 배려한 행동을 하도록 명심한다.
- ⑨ 국가(환경성 자연보호관 등) 및 나가노현(자연보호레인지어 등)에 의한 순찰 지도·조언에 따른다.

5 숙박 중 

산장은 혹독한 환경 속에서 한정된 자원으로 운영된다는 점을 이해하고, 등산객 모두가 서로 양보하며 이용하는 것이 중요하다.

(1) 산장 및 야영장 이용

- ① 산장에는 늦어도 오후 4시까지 도착한다.
- ② 텐트는 지정된 야영지에 설치한다.
- ③ 산의 물은 아껴 쓴다.
- ④ 다음날 이후의 산행을 위해 일기예보를 확인한다.
- ⑤ 심야·새벽에 소리를 내거나 큰 소리로 이야기하는 등 다른 사람들에게 폐를 끼치지 않는다.
- ⑥ 취사를 할 때는 화기 사용에 특별히 유의한다.

6 리스크 회피 

등산에서 발생하는 다양한 리스크를 줄여서 위기상황에 빠지지 않기 위해서는 리스크별로 특칭을 파악하고 회피하는 방법을 이해하는 것이 중요하다.

(1) 단독산행

① 단독산행은 단체산행보다 사망 또는 실종될 위험이 높다는 것을 명심한다.

(2) 중장년층 등산(만 40세 이상)

- ① 지속적으로 등산을 하는 등 체력과 근력을 유지·강화한다.
- ② 과거의 등산 경험을 과신하지 말고 현재의 자신에 맞는 산과 코스를 선택한다.
- ③ 지병이 있는 경우에는 의사의 지시에 따라 등산을 계획한다.

(3) 악천후

- ① 악천후 때는 추락·실족과 저체온증 등의 위험성이 높다는 것을 명심한다.
- ② 비가 내리는 경우에는, 비옷을 빨리 입어서 몸과 옷이 젖는 것은 피해야 한다.
- ③ 날씨에 따라서는 등산을 계속할지 또는 멈추거나 철수할지를 판단한다.
- ④ 천둥이나 번개구름이 확인된 경우에는 가능한 움푹 파인 곳에 피난하여 몸을 낮춘다.

(4) 길을 잃었을 때

- ① 시간적으로 여유롭게 계획을 세우고, 어두워지기 전에 목적지에 도착한다.
- ② 산행 중에는 항상 현위치 및 목적지와 위치 관계를 확인한다.
- ③ 조금이라도 의심이 든다면 확인할 수 있는 지점까지 되돌아간다.

(5) 저체온증

- ① 악천후가 예상될 경우에는 산장이나 텐트에서 머무르는 등 비바람을 피한다.
- ② 능선에서 강한 비바람이 예상될 경우, 보온 의류나 우의를 착용하고 몸과 옷이 젖는 것은 피해야 한다.
- ③ 행동식(에너지로 바꾸기 쉬운 당류가 적당)이나 수분을 자주 섭취한다.

(6) 고산병

- ① 산행 중에는 천천히 고도를 높인다.
- ② 산행 중에는 수분을 충분히 섭취한다.

(7) 열중증(일사병, 열사병)

- ① 염분이 포함된 음료 등을 자주 마셔 탈수증을 피한다.
- ② 통기성이 좋은 옷과 모자 등을 착용하여 열과 직사광선을 피한다.

(8) 순환기 계통의 병(심장질환, 뇌혈관장애)

- ① 자신의 건강 상태를 확인하면서 천천히 움직인다.
- ② 수분을 자주 섭취하여 탈수증을 피한다.

(9) 화산에서의 등산

- ① 등산 대상지가 화산인지 확인하고 화산에 대한 올바른 지식을 알아 둔다.
- ② 산행 전에 화산 정보를 확인하고, 입산 통제 등이 있는 경우는 등산을 삼가한다. 또 통제에 상관 없이 산행 중에는 화산 정보에 주의한다.

(10) 구조요청

- ① 일행의 사고나 다른 등산객의 사고 현장을 목격했을 때, 우선 자기 마음을 가라앉히고 주변의 안전을 확인한다.
- ② 등산은 자력으로 하산하는 것이 원칙이라는 인식을 가지고 자신들이 처한 상황을 신중히 판단한 후, 구조 요청을 한다.
- ③ 구조 요청은 휴대폰으로 통화가 가능한 경우에는 110번 또는 119번으로 신고한다. 휴대폰이 연결되지 않는 경우에는 가까운 산장 등에 연락한다.
- ④ 만일에 대비하여 통신 수단을 확보한다.
(구조 요청 후에는 구조대와의 연락에 대비하여 배터리 충전 상태를 유지할 수 있도록 한다.)

한일 등산 비교표

(동계등산 제외)

한국과 일본의 산악 환경이나 등산 규칙, 매너에는 큰 차이가 있습니다. 일본의 산악 환경이나 규칙, 매너를 충분히 이해하여 안전한 등산을 즐기십시오.

항목	한국 국립공원내 등산 	일본알프스 등산 (북알프스, 중앙알프스, 남알프스 등) 
①산 높이	최고봉인 한라산(1950m)을 비롯한 주요 산의 대부분은 국립공원으로 지정되어 있습니다. 또 한국에서 백대 명산으로 선정되어 있는 산의 절반 이상이 1000m 미만이며 1500m 이상의 산은 8산입니다.	북알프스의 해발고도는 2500m ~ 3100m입니다. 또 일본 국내에는 3000m 이상의 산이 21산 있습니다.
②등산로 상황	수림지대의 오르내림이 많고 험한 등산로에는 인공계단 등이 설치되어 있습니다.	수림한계선보다 위에 있는 능선을 중 주할 경우가 많아 갑작스러운 기상악화에 주의해야 합니다. (여름·뇌우, 봄, 가을·강설)
③등산 일정	주로 당일 산행을 합니다.	당일 코스도 있지만, 장거리 코스가 많기 때문에 산장 숙박이나 야영하면서 등산합니다.
④하루의 보행시간과 산장 도착시간	보행 시간이 하루에 평균 4~8시간 정도이며 국립공원 산장은 입실가능 시간이 하계 오후 6~7시, 동계 오후 5~6시로 정해져 있습니다. 경도의 차이로 인해 일몰 시간이 늦기 때문에 한국과 일본은 행동 시간에 차이가 있는 경향이 있습니다.	보행 시간이 하루에 평균 6~10시간 정도로 한국보다 긴 경우가 많습니다. 오후부터 야간의 등산은 길을 잃거나 낙석, 번개 등 조난의 위험성이 높아지므로 일찍 출발(오전 5,6시) 일찍 도착해야 합니다. 산장에는 오후 4시쯤까지 도착하는 것이 상식입니다.
⑤등산에 적합한 시기 (전문적이고 특별한 설산보행기술이나 지식, 장비가 필요 없는 시기)	통제기간을 제외하면 일년 내내 산행이 가능합니다.	7월 중순부터 10월 상순까지가 적합합니다(5월이나 10월에도 강설의 가능성이 있으며 7월까지의 만년설 구간도 많습니다).
⑥산장 영업 기간	국립공원내 산장은 일년 내내 운영합니다.	대부분 5월부터 10월까지 운영합니다. 단, 산장에 따라서 영업 기간이 다르기 때문에 등산 전에 확인이 필요합니다.
⑦일반등산로 정비상황	손잡이나 계단 등 안전시설물을 설치함으로써 초보자도 보행할 수 있도록 정비되어 있습니다.	추락할 위험이 있는 곳에는 쇠사슬이나 사다리가 정비되어 있는 경우가 있지만 설치는 한정되어 있습니다.
⑧삼지점이 필요한 구간이 연속하는 위험한 등산로	암벽·암릉등반 루트의 범주에 포함됩니다.	상급자용 코스로서 이용되고 있지만 추락, 실족 사고가 많이 발생하고 있습니다. 헬멧 착용을 권장하는 구간이 있습니다.

⑨등산로에 있는 표지와 이정표	현재위치명·위치번호·구조 요청 전화번호가 적힌 다목적 위치표지판과 목적지·방향·거리를 표시한 이정표가 설치되어 있어 지도없이 등산할 수 있는 만큼 안내표지들이 충실합니다.	지역에 따라 설치자가 다르므로 설치 방법이나 표시 내용이 다릅니다. 분기점에는 안내표지판이 설치되어 있지만 설치수는 적어서 지도나 나침반은 필수 장비입니다.
⑩입산 통제	국립공원관리공단에 의한 다양한 통제(기상악화 예상시 입산 통제, 봄과 가을의 산불방지기간, 자연휴식년, 입산 시간제한 등)가 있습니다.	화산에서는 입산 통제가 될 수도 있습니다. 나가노현의 화산 아사마산, 야케다케, 노리쿠라다케, 온타케산 등
⑪등산시 사용하는 우의	방수투습성이 높은 자켓(바지는 없음)이나 1회용 비닐 우의, 판츠 등을 사용합니다.	갑작스런 폭풍·비·눈으로 인한 저체온증의 위험성이 있으므로 상의와 하의로 분리된 방수투습성이 높은 우의는 필수장비입니다.
⑫팀 보행	체력에 따라 각자의 페이스로 보행하며 동일한 행동을 하지 않는 경우도 있습니다.	팀멤버는 항상 동일한 행동을 하며 앞과 뒤에 대장과 부대장이 보행합니다.
⑬조난구조 비용과 산악보험	경찰구조대, 민간구조대, 소방구조대가 있으며 모두 비용부담이 없습니다.	경찰구조대, 민간구조대, 소방구조대가 있는데 민간구조대인 경우 구조를 받은 사람이 그 비용을 부담해야 합니다. 구조 비용에 대비하기 위하여 산악보험에 가입해 주십시오.
⑭등산계획서	특별히 정해진 것은 없습니다.	작성하여 제출하는 것이 원칙입니다. 나가노현내에서 지정된 등산로를 통행하는 경우에는 등산계획서를 제출할 의무가 있습니다. (http://www.go-nagano.net/ko/climbing)

나가노현 관광부 산악고원관광과

【전 화】026-235-7251

【E mail】sangaku@pref.nagano.lg.jp

※등산계획서 제출 방법에 대해서는 아래 홈페이지를 참고하십시오.

<http://www.go-nagano.net/ko/climbing>

