

예전에 작성했던 글들을 정리한 내용입니다. 아직 작성해야 할 글들이 더 많이 남았습니다만 언제 완료될지 기약이 없기에 먼저 공개합니다.

아래 각 단락마다 하나의 글을 작성할 계획인데 어렵네요.

부족한 내용이지만 잘 읽어 주시고 산행 할 때 참고하여 항상 즐거운 산행 하시길 바랍니다.

안녕하세요. 핏짜 김진모입니다.

40~50km 이상의 장거리 산행을 한다는 것이 엄청난 체력을 가지고 있어야만 가능한 것이 아닙니다. 현재 자신의 체력을 효과적으로 관리한다면 내가 과연 할 수 있을까라는 의문이 드는 거리까지도 크게 어렵지 않게 산행을 하실 수 있을 겁니다.

그리고 이러한 방법들이 장거리 산행에서만 유용한 것들이 아닙니다. 단거리 산행을 하더라도 더욱 안전하고, 덜 힘들고, 훨씬 즐거운 산행을 할 수 있게 도와 줄 것입니다.

그러면 보다 즐거운 산행을 위해서 적은 힘으로 멀리 가는 비법을 알아 보도록 하겠습니다.

등산은 철저히 물리학입니다. 몸을 최소한으로 움직여서 에너지 손실을 최소화 하고 최대한 먼 거리를 갈 수 있게 에너지 효율을 높여야 합니다. 물론 수시로 에너지를 보충해 주어야 합니다.

이러한 원칙에 맞추어 크게 체력 소모를 줄이며 걷는 비법과 보다 빠르게 피로 회복을 하는 비법으로 구분할 수 있습니다.

또한 당연하지만 아무리 비법이라도 평소에 조금씩 체력을 키워두어야 효과적입니다.

등산을 위한 체력 키우기

1. 스트레칭(핏짜레칭 - 왜 스트레칭을 해야만 하는가?)
2. 스쿼트(스쿼트 재미있게 하는 방법 강좌)
3. 플랭크(플랭크 하시나요?)

등산시 체력 소모 줄이기(스트레칭으로 유연성 증가, 등산의 기술 등)

1. 산행 계획 세우기(부산의 북쪽 끝에서 남쪽 끝을 두발로 걷다)
 - 링크된 글의 앞부분에 산행 전 준비 과정이 포함 되어 있으니 한번쯤 읽어보시기 바랍니다.
2. 무게 줄이기
 - 몸무게 줄이기
 - 배낭 무게 줄이기
 - ☆ 산행 계획에 맞춰 배낭 준비하기
 - ☆ 자신의 등산 능력 알기
 - 물 500ml로 얼마나 이동이 가능한지
 - 행동식은 얼마나 먹어야 하는지
 - 의류 준비는 어떻게 할지
 - ☆ 부족하지 않게 그러나 과하지도 않게

3. 생각하며 걷기(등산시 가장 중요한 것은 무엇일까요?)

4. 여유를 가지고 움직이기

- 오르막을 오르거나 내리막을 내려가거나 돌발 상황이 발생하더라도 항상 마음의 여유를 가지고 있어야 합니다
- 전체적인 산행 계획 세우기
 - ☆ 리더에게만 의지 하지 않고
 - ☆ 등산로, 탈출로, 총 거리, 중간 식수 보급, 자신의 평속
 - ☆ 시간에 따른 행동식 먹을 위치 및 식사 장소 등
 - ☆ 산행에 필요한 정보 취합 및 산행 계획 세우기
- 돌발 상황 시뮬레이션
 - ☆ 일행과 떨어져 홀로 된다면
 - 마른 옷으로 갈아 입고 자켓까지 입어 체온을 유지한다
 - 행동식을 먹으며 잠시 휴식을 취한다
 - 휴대폰으로 통화가 가능한지 확인한다.
 - 탈출로가 어딘지 확인한다. 등
 - ☆ 일행이 홀로 떨어지면
 - 언제쯤 일행이 없어졌는지 확인한다.
 - 중간 샛길이 어디쯤 있었는지 확인한다.
 - 수색을 위해 이동 속도를 늦출 테니 체온을 유지할 수 있게 조치를 취한다.
 - 휴대폰 연락을 해본다. 등

5. 호흡은 깊고 충분히 하기(등산시 호흡은 어떻게 해야 하는가)

- 입과 코를 동시에 호흡

☆ 충분한 산소를 마실 수 있도록

- 고개를 들고 호흡

☆ 보다 쉽게 복식호흡이 가능

☆ 가슴을 펴고 선 자세에서 고개를 조금 숙이고 호흡을 해보고, 고개를 조금 들고 호흡을 해보세요. 고개를 숙이고 호흡을 하면 가슴 쪽에 숨이 모이고 고개를 들고 호흡하면 호흡이 배까지 내려오는 것을 느끼실 수 있을 겁니다.

☆ 당연하지만 항상 고개를 들고 호흡할 수 없을 겁니다. 하지만 항상 이렇게 호흡하는 것이 좋은 자세라는 것을 인지하고 가급적 고개를 들고 호흡하도록 노력하는 것이 좋습니다.

- 들이 마실 때는 깊게

☆ 가급적 사강(Dead space)을 줄인다

- 호흡은 리드미컬하게

☆ 호흡이든 걸음이든 리드미컬하게 해야 덜 지치고 즐겁게 할 수 있다

- 최대산소섭취량이 클수록 오버페이스를 늦출 수 있다

☆ 인터벌 달리기 등의 훈련

6. 몸통은 바로 세우기

- 배낭의 무게 등으로 구부정한 자세는 위험하기도 하지만 체력 소모도 많습니다.

7. 팔짱 끼고 걷기

- 체온 유지
- 팔을 흔들지 않으므로 체력 소모 감소

8. 보법

- 바르게 걷기를 위한 준비

- ☆ 바르게 걷기의 기본 - 내전과 외전(1/3)

- ☆ 바르게 걷기의 기본 - 내전과 외전(2/3)

- ☆ 바르게 걷기의 기본 - 내전과 외전(3/3)

- 바르게 걷기

- ☆ **종주산행 어떻게 준비해야 하는가(3/5)**

- 중간 부분에 걷는 자세에 대한 설명이 있습니다. 참고하세요.

- 타이거 스텝

- ☆ 일반적으로 가장 좋은 걸음걸이는 11자로 걷는 것입니다.

- ☆ 오르막에서 발을 몸의 중심을 기준으로 엇갈리게 걸습니다.

- ☆ 뒤통치에 힘을 주고 몸을 밀어 올려줍니다.

- ☆ 이때 몸이 지렛대의 원리처럼 보다 적은 힘으로 들어 올려져 보다 적은 힘으로 이동할 수 있습니다.

- 레스트 스텝

- ☆ 말 그대로 휴식을 취하며 걷는 보행법입니다. 보통 사람들의 걸음 걸이를 보면 오른발, 왼발, 오른발, 왼발 식으로 쉼 없이 계속 움직이죠.

- ☆ 이에 반해 레스트 스텝은 오른발, 휴식, 왼발, 휴식, 오른발, 휴식, 왼발로 걸음 사이 사이에 쉬는 구간을 두어서 발의 피로를 조금씩 풀어주는 것입니다.

- ☆ 여기서 휴식은 거창하게 쉰다는 의미는 아닙니다. 오른발이 걷는 동안 왼발이 쉰다는 의미입니다.

- ☆ 보폭이 클수록 효과가 좋습니다.

- 안전하고 짧은 길을 선택하기(**촉지법을 배워보자**)

9. 오르막에서 등산화 끈은 느슨하게 내리막에서는 조이게

- 미드컷 이상의 등산화 끈을 꼭 조여서 발목이 잘 움직이지 않는 상태로 경사가 있는 오르막을 올라보면 장단지와 종아리 등에 상당한 피로가 쌓이는 것을 느낄 수 있습니다. 그래서 오르막을 오를 때는 발목이 부드럽게 움직일 수 있는 정도로 느슨하게 묶는 것이 좋습니다.
- 내리막에서는 발목이 접질러지는 것을 방지하고 발이 등산화 안에서 혼자 노는 것을 막기 위해 당겨서 묶는 것이 좋습니다.

10. 다양한 방법과 다양한 속도로 리드미컬하게 걷기

- 단순 동작을 같은 속도로 반복하게 되면 보다 빨리 몸이 굳는다

☆ 다양한 호흡

- 발걸음에 맞추어 왼발/흡, 왼발/흡, 왼발/후, 왼발/후 두 번 호흡
- 혹은 세 번 호흡
- 장거리를 가는 동안 한가지 호흡 방법만으로 갈 수 없습니다.
- 어떻게 호흡을 하더라도 리드미컬하게 하는 것이 좋습니다.

☆ 다양한 보폭

- 보통 등산시 보폭은 짧게 하여야 힘이 덜 든다
- 하지만 짧게, 길게를 섞어서 하면 스트레칭이 된다
- 역시 리드미컬하게 하는 것이 중요

- 내리막에서 간혹 빨리 내려가기

11. 스틱 사용하기

12. 덩기 전 벗고 축기 전 입기

13. 몸을 따뜻하게 하기

등산시 체력(피로) 회복 하기(에너지 보충, 휴식, 스트레칭)

1. 호흡은 깊게 충분히 하기

- 호흡은 피로를 회복 시킨다
- 호흡은 체온을 조절하여 땀을 덜 흘리게 하고 물을 적게 마시게 한다

2. 스트레칭 하기(핏짜레칭 - 왜 스트레칭을 해야만 하는가?)

- 등산 시작 전(몸에 땀이 조금 날 정도로 걸은 후)/후는 물론 등산 중 수시로 스트레칭을 하는 것이 좋다.

3. 걸으면서 스트레칭 하기

● 온몸 스트레칭

☆ 어깨, 허리, 팔 등은 이동 중에 스트레칭을 하더라도 보행에 지장을 주지 않는다

● 오르막

☆ 핏짜 레스트 스텝

- 위에 설명드린 레스트 스텝에서 뒷다리를 쭉 펴주는 과정이 포함됩니다.
- 뒷다리를 쭉 펴주는 짧은 시간 동안 스트레칭의 효과가 있습니다.
- 또 한가지 중요한 것은 뒤꿈치에 힘을 주고 몸을 밀어 올리듯이 이동하면 좋습니다.

● 내리막

☆ 계단

- 몸을 통기듯이 통통 뛰어 내려온다

4. 목마르기 전 물 마시기

5. 정해진 시간 행동식 먹기

6. 감탄사 내뱉기

- 힘들 땐 18 하고
- 시원하면 시원하다 하고
- 기분 좋으면 좋다라고 큰소리로 말하기
- 시도 때도 없이 하면 미친놈 소리 들을 수 있음

물론 지금껏 제가 제시한 내용 외에도 많은 방법들이 있을 수 있습니다. 그리고 이러한 방법들을 익히고, 새로운 방법을 찾아내기 위해서는 ‘어떻게 하면 적은 힘으로 멀리 갈수 있을까’를 항상 고민할 필요가 있습니다.

본 게시글은 수시로 업데이트 되며 다양한 방법으로 안내해 드리겠습니다. 글의 서두에 마지막 수정된 날짜와 버전을 표시하고 문서 제목에 버전 정보를 작성하여 업데이트를 쉽게 알 수 있도록 하겠습니다.

이 글에 쓰여진 비법은 자신의 경험과 습관에 의해 적응이 어려울 수 있습니다. 적어도 도움이 되겠다는 오픈 마인드로 최소한 네댓 번 이상 적응하기 위해 최대한 노력을 해보시기 바랍니다. 긍정적으로 도전하지 않으면 아마 변화하는 것은 없을 것입니다.

그리고 이렇게 노력해도 적응이 안되신다면 자신에게 맞는 방법으로 산행을 하시기 바랍니다.

무엇보다 중요한 것은 자신에게 맞는 방법, 맞는 도구를 사용하는 것입니다.

추가로 읽어 볼만한 글

- 종주산행 무엇을 준비해야 하는가(1/5)
 - 종주산행 무엇을 준비해야 하는가(2/5)
 - 종주산행 어떻게 준비해야 하는가(3/5)
 - 종주산행 무엇을 준비해야 하는가(4/5)
 - 종주산행 무엇을 준비해야 하는가(5/5)
-
- 장경인대원의 경험과 극복
 - 등산과 무릎 통증

본 글만으로는 그다지 많은 내용이 아니지만 연결되어 있는 글들을 보면 상당히 많은 양의 글입니다.

모두 보시기 어려우시다면 먼저 스트레칭과 호흡법만이라도 찬찬히 읽어 보시기를 바랍니다. 등산하실 때 이 부분만이라도 유의 해서 하신다면 지금보다 덜 힘들게 50%는 더 멀리, 더 빨리 갈 수 있을 겁니다...^^

스트레칭([핏짜레칭 - 왜 스트레칭을 해야만 하는가?](#))

호흡법([등산시 호흡은 어떻게 해야 하는가](#))

그러면 항상 즐거운 산행 하시기를 바랍니다.

궁금하신 것 질문 많이 해주시고, 이 글에 대한 피드백도 부탁 드립니다.

mailto: ThanksPIZZA@live.com

그리고 블로그(<http://blog.naver.com/jmkimz>)에 방문해 주셔서 서로이웃
신청도 많이 해주세요...^^

감사합니다.