

‘가을 산은 여름보다 화려하다’ ... 가을 산행 시 주의할 점

건강을 위해 등산을 하는 사람들이 많다. 화려한 자태로 사람들을 유혹하는 가을 산. 하지만 가을 산을 안전하게 즐기기 위해서는 주의해야 할 것들이 있다.

■ 기상 정보 확인하기

가을은 여름에 비해 일몰이 빠르다. 또 일교차도 크다. 따라서 등산 및 하산 계획을 철저하게 짜고 기상에 맞는 옷으로 갈아입을 수 있도록 여벌 옷을 충분히 챙겨야 한다.

■ 목적지 정보 확인하기

산마다 등산할 수 있는 코스가 여럿이다. 그 가운데 체력이나 등산 경험 등을 고려하여 나에게 맞는 등산코스를 정하고 산행 소요시간, 위험 구간, 식수를 구할 수 있는 위치 등 코스에 대한 사전 정보도 파악한 후 산행한다.

■ 비상식량 챙기기

등산은 엄청난 양의 열량이 소비되는 운동이기 때문에 땀으로 배출된 수분을 충분히 섭취하기 위해 등산 중에 물, 이온 음료 섭취가 필수적이다.

음료는 조금씩 자주 마시는 것이 좋다. 또 떨어진 에너지를 보충하기 위해 열량이 높은 초콜릿, 사탕 등을 미리 준비해 산행에 나선다. 평소 먹던 약이 있다면 이 또한 꼭 챙겨야 한다.

■ 충분한 스트레칭하기

차가워진 날씨에 하는 갑작스러운 산행은 근육이나 심장에 무리를 줄 수 있다. 따라서 충분한 스트레칭으로 온몸의 긴장을 풀어주는 것이 좋다.

스트레칭은 등산 전뿐만 아니라 등산 후에도 꼭 해주어야 한다. 안 쓰던 근육과 관절을 썼기 때문에 스트레칭으로 다시 이완시켜주어야 이후 발생할 수 있는 통증을 예방할 수 있다.



■ 야생 동식물 주의하기

산행 시 벌이나 뱀 등 야생동물을 조심하고, 모르는 열매를 함부로 먹지 않는다.

벌에 쏘였을 때는 가능한 한 빠르게 벌침을 제거한 후 차가운 물로 찢질하여 부종을 최소화 한다.

뱀에 물렸을 땀 통증이 없어도 응급상황으로 간주하고 가능한 한 빨리 전문의 진료를 받아야 한다. 병원에 도착하기 전까지 물린 부위를 손수건 같은 것으로 세게 묶어 독이 퍼지는 것을 막고, 어떤 음식도 섭취하지 않는다. 특히 주의해야 할 점은 물린 부위를 입으로 빨아 내거나 칼로 절개하는 등의 행위를 하지 않아야 다른 위험을 피할 수 있다.

■ 가을 산행 시 필수 준비물

등산화나 등산복, 배낭은 몸에 꼭 맞도록 조절해 등산 중 나뭇가지나 돌에 걸려 넘어지지 않도록 유의해야 한다.

또한, 땀을 닦거나 상처 부위를 감싸는 등의 용도로 사용 가능한 손수건, 만약을 대비한 휴대폰 보조 배터리, 어둠을 밝혀 줄 랜턴 등도 준비하면 좋다.

사진=shutterstock

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마취, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)

이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.

Tel. (714)534-4938
9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844

무료 3D 디자인 • 무료 견적 • 20년 경력

CUCKOO 문의 환영

가을이벤트

10월 달! 한달간
부엌이나 화장실 리모델링
계약 하시는 분들에게
최고급 쿠쿠 비데를
선물로 드립니다.
단, 계약금액 만불 이상

CUCKOO

캐비닛 / 카운터 탑 / 마루 / 타일 / 욕조 / 샤워 도어 / 창문

부엌과 화장실 리모델링 전문업체
캘리 키친 앤 배쓰 가
라팔마에 쇼룸을 오픈했습니다.
5438 La Palma Ave. La Palma CA 90623
714-206-7366
www.calikitchenbath.com
calikitchenbath@gmail.com
Licensed, Bonded and Insured St. Lic. #1073686

CALI KITCHEN & BATH
HOME RENOVATION