

# “Take only pictures!” ... 등산로 이용 에티켓과 주의사항



날이 풀리면서 등산을 하는 사람들이 늘었다. 한국인의 산 사랑은 남다른 데가 있다. 한 조사에 따르면 등산은 한국인이 가장 좋아하는 취미 순위에서 1위를 차지하기도 했다.

이곳 미국에서 살고 있는 한국 사람들이라고 해서 크게 다르지 않다. 특히 남가주 지역은 어느 곳에 살고 있든지 1시간 이내면 잘 닦인 등산로에 도착할 수 있을 정도로 이곳 저곳에 등산로가 많다. 그리고 어떤 등산로를 통해 산을 오르든, 한국 사람을 만나는 일은 그리 힘들지 않다.

하지만 남가주의 산은 한국의 산에 비해 주의해야 할 것도, 등산하면서 지켜야 할 것도 많다. ‘에이, 뭐 이 정도야 괜찮겠지!’ 하며 주의사항을 지키지 않으면, 눈총은 물론이고 법적 책임을 져야 하는 경우도 생길 수 있다. good4fun.com이 미국 공원이나 등산로 이용 시 일반적인 주의사항을 안내했다. 각 공원이나 등산로에 따라 그곳에서만 적용되는 규칙들도 있으니 공원 이용 전에 미리 파악해 이용 시 꼭 지키도록 해야 한다.

### ■ 일반적인 주의사항

- 개방된 등산로만 이용하고 사유지가 있는 경우 들어가지 않는다. Ride on Open Trails Only.
- 야생동물에게 먹이를 주지 않는다. Do not feed wild animals.
- 공원에서는 어떤 것도 가져오지 않고, 어떤 것도 두고 오지 않는다. Take only pictures, leave only foot prints.
- 등산로에서의 우선 순위를 지킨다. 대부분의 경



우 1. 말 2. 등산객 3. 산악 자전거 순서이다. 즉 산악 자전거를 타다 등산객과 좁은 등산로에서 마주쳤을 경우에는 산악자전거를 탄 사람이 등산객에게 우선 지나가도록 길을 양보해야 한다. 말을 타고 있는 경우 말을 멈추고 지나가도 좋은지 상대에게 물어본다.

- 다른 이용자에게 길을 양보한다. 휴식을 취할 때는 등산로 가장자리를 이용한다. Always yield to other trail users.



● 진드기(tick)를 주의한다. 미국의 산에는 진드기가 많다. 특히 우기(겨울철)에는 더 많이 있다. 등산로 변의 나무나 풀에 붙어 있다가 동물이나 사람이 스치고 지나가면 달라 붙는다. 특히 사슴진드기는 라임병(Lyme Disease)의 매개체이다. 라임병에 걸리면 열, 두통, 큰 과녁모양의 피부발진이 생기며 심할 경우 사망에 이를 수도 있다. 그러므로 등산 후에는 등산복을 살균 세탁하고 귀가 즉시 몸을 깨끗하게 씻어야 한다.

### ■ 산악자전거 탈 때 주의사항



- 규정 속도(각 공원의 물 참조)를 지킨다.
- 헬멧을 착용한다. 도로에서는 (성인이면) 불법이지만 많은 공원에서 물을 적용한다.
- 앞에 가는 산악자전거, 등산객이나 말을 지나쳐 가려면, 우선 속도를 늦추고 앞에 가는 이에게 지나

쳐 간다는 신호를 미리 (등산객이 충분한 시간을 가지고 피할 수 있게) 보낸다. “Biker coming! (바이커가 오고 있어요!)”, “On your left! (왼쪽으로 지나가겠습니다!)” 등의 말로 앞에 가는 이의 주의를 환기시킨다. 여러 명이 타는 경우는 “2 more coming.” 등의 말로 상황을 주지시킨다.

- 보이지 않는 등산로의 모퉁이를 돌 때는 주의하여 천천히 돌고 필요 시 벨이나 큰소리로 주의시킨다. “Rider!”
- 내리막에서 내려오는 자전거가 오르막을 오르는 자전거에게 양보한다.

### ■ 야생동물과 관련한 유의사항



미국의 산에는 한국의 산에 비해 야생동물이 많다. 그 가운데에는 방울뱀, 마운틴 라이언 등 등산객들의 목숨을 위협하는 것들도 적지 않다. 그러므로 산에 오를 때는 다음과 같은 사항에 유념해야 한다.

- 이용객이 적은 공원이나 등산로는 여러 명이 같이 등산하는 것이 좋다.
- 곰은 음식냄새를 좇아 온다. 가능한 냄새가 나지 않는 음식으로 준비하고 음식은 텐트가 아닌 지정된 곳에 보관한다. (동물이 많이 나오는 공원의 캠핑장에는 보통 음식보관함이 있다.)
- 동물들은 본능적으로 사람을 피하려 한다. 주로 갑자기 만나면서 문제가 발생한다. 한적한 곳을 지날 때에는 스틱 등을 두드리거나 소리를 질러 동물들이 피할 수 있는 시간을 마련해 주어 불의의 사고를 예방한다.
- 새끼를 거느리고 있는 동물을 만나면 어미의 보호 본능을 자극하지 않는다. 가능하다면 동물이 있는 곳을 피해 가거나 동물이 스스로 자리를 피할 때까지 기다리는 것이 좋다.

사진=shutterstock

## 스포츠 손상 · 현대인의 목 · 어깨 통증 · 자세변형

### • SPORTS MOTION THERAPY •

- 올바르지 못한 자세 - 관절 변형, 통증 유발 원인
  - 건강한 관절 - 활기찬 생활
- 〈한방치료 / 재활운동치료 / 최신장비 사용〉

#### 진료 과목

- 골프, 테니스, 배드민턴 엘보우
- 손목 염좌
- 척추 측만증, 거북목
- 무릎 및 족부 통증 / 허리 디스크
- 오십견, 안면신경 마비

#### 경력

- Acupuncture L.Ac
- 한국 물리치료 경력 20년 이상
- 한국 스포츠 물리치료 정회원
- 한국 야구 국가대표 재활 트레이너

#### ☆ 침, 부항, 한약

#### ☆ 추나요법

김창배 L.Ac

전 국가대표 재활 트레이너



〈보험〉

서울메디칼그룹 / HSA / FSA / 비보험 환영  
100 N. State College Blvd. Suite E, Fullerton, CA 92831 | www.SMTAcupuncture.com

SMTACUPUNCTURE T.714.519.3022

