











- . 바닥을 보지 말고 똑바로 하며, 5미터 정도 앞을 응시한다. 2. 발바닥 전체에 무게를 나누어 걸어야 근육의 무리도 덜고 체력을
- 3. 산에서 내려올 때는 발뒤꿈치가 바닥에 먼저 닿도록 걸음을 옮기고 천천히 내려온다. 무릎 주위의 근육과 인대가 약한 50대 이후 등산객 들은 무릎 보호대를 사용해 무릎에 전해지는 충격을 최소화하는 것이
- 4. 허리를 세우면 무게중심이 뒤로 가서 체력소모가 크기 때문에 상체를 앞으로 굽혀 주어야 한다.
- 5. 등산 중간에 휴식을 취해 준다. 수분도 함께 섭취해 주면 더욱 좋다. 하산 후, 몸의 근육을 풀어 주는 스트레칭을 해준다.
- 7. 직<mark>장인들은 주로 주말을 이용해서 등산을 많이 하는데, 평일에도</mark> 꾸<mark>준한 운동을 통해 체력을</mark> 관리해 주어야 한다. 일주일에 2~3번 정도는 20~30분 정도의 달리기를 통해서 기본 체력을 관리해야 등산에도 효과가 있다.



5pring Hab 산행시 주의사항



낙석 - 봄에는 산의 눈이 녹고 땅이 풀리므로 낙석과 이로 인한 낭떠러지를 조심해야 합니다. 또한 입산 금지구역과 화재 예방에 신경을 써야 하겠지요. 봄철은 산을 찾는 사람들이 늘어 나는 반면 건조한 날씨로 산불 가능성이 높아 매년 2월부터 5월 15일 까지 고지가 높은 곳은 입산이 통제됩니다. 따라서 산행 전, 입산 가능한 코스인지 꼭 체크해야 합니다.

Summer of the Su



#라 - 벼락은 위에서 떨어진다?? 구름 속에 있다면 벼락은 밑에서도 쳐 올라옵니다. 산에서는 피신 장소도 마땅치 않아 낙뢰 조짐이 있으면 가능한 한 빨리 하산 하세요. 산정상과 산등성이, 큰 바위나 나무를 피하고 모든 쇠붙이는 멀리해야 안전합니다.



체력유지 - 산행 시 체력의 안배는 매우 중요합니다. 처음에 힘이 나서 '이것쯤이야'하는 마음으로 빨리 오르거나 남이 앞선다고 해서 무리하게 되면 정상에 오를 수도 없고 하산 시에 다리가 풀려 사고의 위험이 있습니다. 내 페이스대로 움직인다는 마음으로 올라 갈 때 1/3, 내려올 때 1/3의 에너지를 쓰고 만일을 대비해 1/3의 힘을 남겨둡니다.

Autumn 가을철 산행시 주의사항



일정잡기 - 가을에 접어들면 낮의 길이가 짧아지는 합니다. 때문에 여름 기준으로 산행 계획을 세웠 다가는 생각보다 빨리 해가 떨어져 어두운 산속에서 상패를 보기 일쑤지요. 가을철에는 산행을 일찍 시작해서 오후 4시 이전에는 하산을 끝내거나 잠 잘 곳에 도착해야 합니다.



기온변화 - 고도가 100m 올라갈 때마다 기온은 0.6°씩 낮아집니다. 가을에는 일교차가 심하니 아무리 몸에 열이 많은 분이라도 평소 등반시 입던 짧은 옷은 긴 옷으로 바꿔 입으시고 등산화도 발목이 긴 것으로 교체해야 합니다. 땀을 많이 흘리고 몸에서 배출되지 않으면 저체온증을 유발할 수 있으니 기능성 옷을 장만할것을 권합니다.



외부위험 - 가을에는 뱀이나 기타 벌레의 독이 가장 강해지는 계절이므로 각별히 주의하셔야 합니다. 뱀은 자신에게 해를 가하거나 영역을 침범했을 때 공격하는 성향이 있으므로 등산로가 아닌 곳에 굳이 들어가 뱀에게 물리는 일이 없어야겠습니다. 벌이 가까이 왔을 때는 태연하게 반응해 벌이 자극받지 않도록 하세요. 들쥐들의 배설물을 통해 유행성 출혈열에 감염될 수 있으니 함부로 드러눕는 것도 좋지 않습니다.

Winter 겨울철 산행시 주의사항



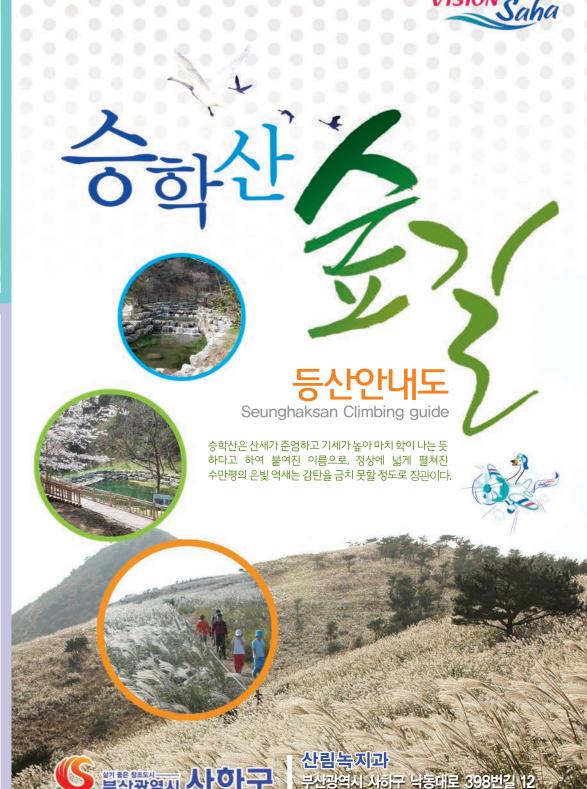
일정잡기 - 동절기에 산행 일정을 잡을 때는 아침 일찍 출발해 해가 지기 1시간 전까지 하산하는 것이 정석입니다. 해의 이동 방향을 따라 동쪽 등산로를 이용해 오르고 서쪽 등산로를 따라 하산 하는 것도 산에서 시간에 쫓기지 않는 산행 요령입니다.



동창대비 - 창은 동상의 전 단계로 겨울산행 경험이 없는 상태에서 별 준비 없이 무작정 따라 나선 이들 에게서 잘 발생합니다. 가벼운 추위라도 지속적으로 피부가 한기에 노출되면 혈관이 마비되어 걸리게 되는데 혈관이 수축해 세포 조직에 산소가 부족 해져 가렵고 열이 나는 등 여러 불편한 증상이 생깁 니다. 장갑이나 양말을 2개씩 준비해 겹쳐 사용하면

어느 정도 방지를 할 수 있습니다. 속에 끼는 것은 보온기능이 뛰어난 것으로, 겉에 끼는 것은 방풍 • 방수기능이 좋은 것을 쓰는 것이 좋습니다.

출처: 국립공원관리공단



승학산 숲길(등산로) 주요 진입로 찾아가는길



제석골 산림공원에서 시작

지하철 1호선 당리역 1번 출구 근처 버스정류소에서 마을버스(사하구 2-1)를 이용 동원베네스트 2차@

2, 138, 123, 520, 16, 126, 58-2(일반), 58-1, 1000, 1001(좌석) 이용 사하구청 버스정류소에서 하차, 마을버스(사하구 2, 2-1)로 환승 후 동원베네스트 2차@ 앞에서 하차



동주대학교(사릿골) 시작

지하철 1호선 대티역 1번 출구 근처 동주대학교 순환 버스 이용 제1생활관 앞에서 하차

2, 6, 11, 96, 103, 113, 123, 126, 58-1, 1000, 1001(좌석) 이용 괴정초등학교 버스정류소 하차

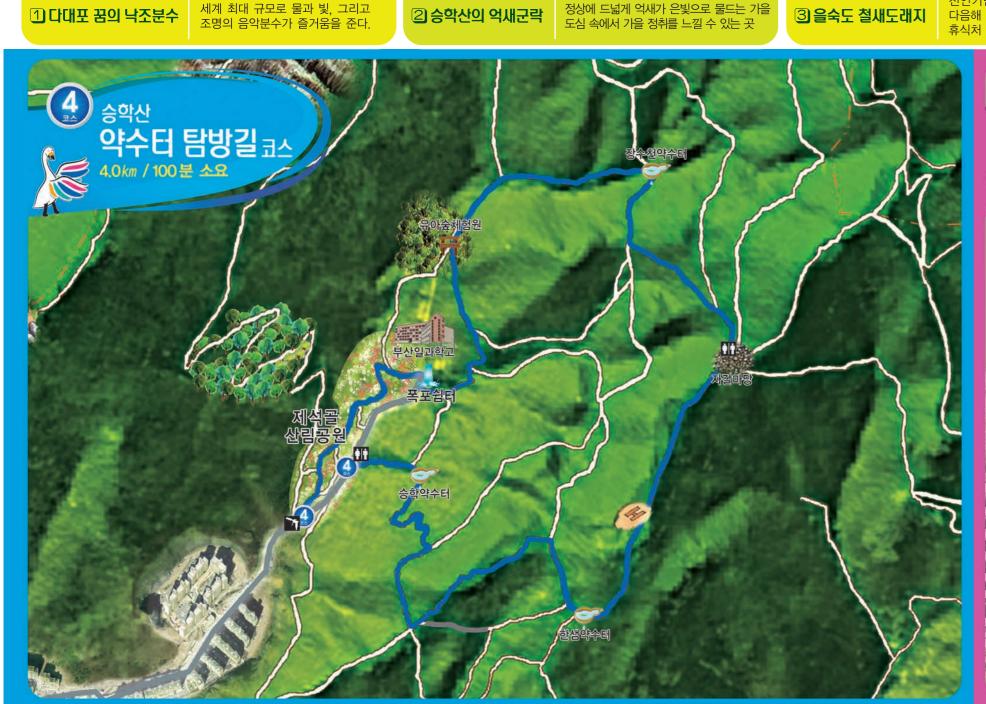


동아대학교 낙동주차장에서 시작 🌁

지하철 1호선 하단역 4, 6번 출구 근처 동아대학교

순환버스 이용 동아대학교 정문 앞 하차

2, 16, 58, 68, 123, 126, 138, 138–1, 338, 1001(좌석) 이용 동아대학교 버스정류소 하차



② 승학산의 억새군락





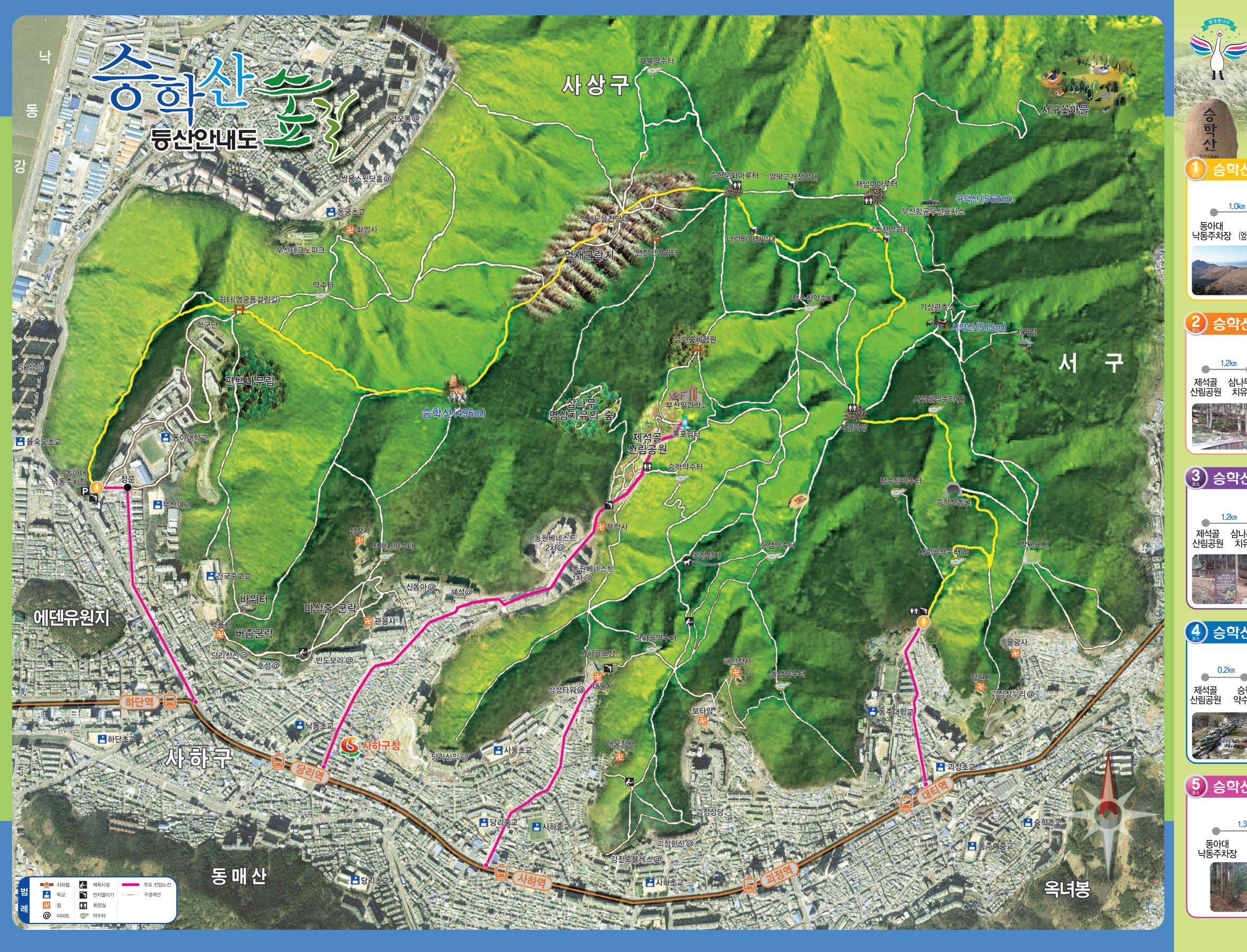








출력용_레이아웃 1 14.5.22. 오전 10:03 페이지 2





※ 신체 건강한 50대 초반 남성 도보를 기준으로 한 등반소요시간임.