일상챙김

등산할 때는 무조건 천천히,
갈증 해소에는 감초차, 오미자차 도움

더위가 한풀 꺾였다. 부쩍 높아진 하늘이 마음을 들썩이게 한다. 무더위에 지쳐 늘어져 있던 몸을 자연 속에서 일으키고 싶을 때 많은 이들이 산을 찾는다.

등산은 면역력 증진뿐만 아니라 심신 정화, 체력 향상, 근육 강화, 폐와 심장 기능 강화 등 몸에 이롭다. 맑은 공기를 마시며 산을 오르다 보면 스트레스가 해소되고 상쾌한 기분까지 더해져 마음에도 좋다. 한의학에서는 산행을 '기(氣)를 북돋고 심신을 정화'하는 활동으로, 면역기능을 강화하고 스트레스를 완화하는 자연 치유법이라고 본다.

그런데 모든 운동이 그렇듯 충분한 준비와 사전 지식 없으면 등산으로 몸이 상할 수도 있다. 올바른 방법으로 건강하게 등산을 즐길 수 있는 방법을 알아보자.

무릎을 지키는 등산법, 천천히 걷기

등산에서 가장 큰 부담을 받는 관절이 무릎이다. 갑작스러운 부하로 근육과 인대가 무리하면 손상되기 쉬운데, 그 중심에 무릎이 있다. 그래서 안전하게 등산하려면 무엇보다 천천히 걷는 습관이 중요하다.

산길은 평지와 오르막, 내리막, 바위가 뒤섞여 있다. 이런 길을 무리 없이 오르내리려면 지면과 호흡을 맞춰 천천히 걸어야 한다. 신발 바닥 전체를 땅에 붙이듯 내디디고, 뒤꿈치부터 닿게 하면 무릎의 충격을 줄일 수 있다. 보폭은 좁게, 호흡은 일정하게, 속도는 평지의 절반 정도로 유지하는 것이 요령이다.

특히 하산할 때 주의해야 한다. 오를 때보다 상대적으로 힘이 적게 들어 빠르게 내려가다 다치는 경우가 많다. 내려올 때는 오를 때보다 보폭을 절반으로 줄이고, 관절에 충격이 쌓이지 않도록 속도를 조절해야 한다.

산행이 익숙하지 않다면 30분 정도 걷고 5~10분 정도 휴식하는 리듬을 지키는 것도 좋다. 짧은 휴식만으로도 몸에 쌓이는 피로를 줄이고, 산행을 끝까지 안전하고 즐겁게 이어갈 수 있다.

건강한 등산을 위한 필수 준비물

1. 탈수 예방을 위한 음료
체내 수분이 6~9% 빠져나가면 맥박이 빨라진다. 10% 이상 감소하면 저혈압과 쇼크의 위험이 생긴다. 수시로 물이나 전해질 음료를 마시고 수분 보충을 위해 오이를 준비하는 것도 좋다. 심폐 기능을 돕고 갈증을 해소하는 데에는 감초차나 오미자차도 도움이 된다.

2. 간식
등산은 한 시간에 약 400~600칼로리가 소모되는 고강도의 운동이다. 견과류나 에너지바와 같이 간편하면서 영양가 있는 간식을 준비해 틈틈이 섭취한다.

3. 옷과 신발, 스틱
발을 보호하고 미끄러짐을 방지할 수 있는 등산화를 신으면 부상 가능성이 줄어든다. 등산 스틱은 무릎으로 집중되는 충격을 분산시켜 부상 없이 안전하게 다리 근육을 강화하는데 도움이 된다. 등산은 체온 조절이 중요하다. 방풍, 방수가 되는 기능성 겉옷은 기온의 변화에 대비해 체온 유지에 도움이 되므로 감기나 오한을 예방할 수 있다.

등산, 스트레칭으로 몸도 마음도 가볍게

산행 전 잠깐의 스트레칭은 단순한 준비운동을 넘어 안전한 산행을 위한 필수 과정이다. 근육과 인대의 가동 범위를 넓혀 부상 위험을 줄이고, 긴장된 몸과 마음을 부드럽게 풀어준다. 산에 오르기 전, 아래 동작으로 가볍게 몸을 준비해 보자.

등산 전 스트레칭의 주요 부위와 방법

1. 목·어깨 스트레칭
목을 좌우로 천천히 돌려 근육을 풀어준다. 어깨는 앞으로 10번, 뒤로 10번 크게 돌리며 어깨 관절을 부드럽게 해준다.

2. 허리 스트레칭
다리를 어깨 너비로 벌리고 상체를 좌우로 천천히 비틀어 허리 근육을 늘려준다.

3. 하체 스트레칭
두 다리를 앞뒤로 넓게 벌리고, 뒷다리는 완전히 뻗고 앞다리는 직각으로 접어 뒷다리를 늘려준다. 30초간 유지한 후 반대쪽도 같은 방식으로 해준다.

4. 발목 스트레칭
발목을 좌우로 천천히 돌린다.

※스트레칭 주의사항: 반동을 주지 말고 천천히 움직이며, 통증이 느껴질 정도로는 무리하지 않는다.