국립공원공단 무등산생태탐방원

프 로 그 램 진 행 개 요

프 로 그 램 명	MUTAM, hola? 올라!		
활 동 목 표	- 산악지형에서 발생할 수 있는 사고를 대비하여 대처법 및 예방 교육 - 사고 시 수행할 수 있는 응급처치법 교육 - 인공암벽등반을 통해 자신감회복 및 스트레스 회복 - 신체활동으로 근육단련 및 체력증진 효과		
해 설 주 제	산악안전교육, 안전장비교육, 인공암벽등반		
해 설 재 료	인공암벽장	**소 요 시 간**	

프로그램 진행순서

해설단계	해설주제	주요내용	시간(″)	비고(준비물)
인 사	인사 및 일정 안내	- 인사 및 진행자 소개 - 프로그램 일정안내 - 주의사항 안내		
주 제 별 해 설	안전체조	- 프로그램 진행순서 소개 - 스트레칭 및 안전체조		
	안전교육 및 등반교육	- 산악사고 예방을 위한 안전교육 - 등반장비 사용법 교육 - 인공암벽 등반법 교육		
	인공암벽 실습체험	- 인공암벽 등반 실습		
정 리	마무리	- 마무리 스트레칭 - 소감나누기 및 마무리		

국립공원공단 무등산생태탐방원

해설 시나리오

프로그램명	MUTAM, hola? 올라!

해설주제	세부 시나리오
인 사 및 일정안내	안녕하십니까 무등산생태탐방원 자연환경해설사 ***입니다. 이곳 무등산 생태탐방원에 오신 것을 진심으로 환영합니다. 오늘 여러분은 탐방원의 자신감회복! 스트레스해소! 프로그램 'MUTAM, hola? 올라!'에 참여하게 되었습니다. MUTAM, hola? 올라!는 약 60분에서 120분 내외로 진행되며 암벽등반에 필요한 안전장비 사용법과 등반기술에 대해 알아보고 7m의 인공암벽을 단계별로 실습해보는 프로그램입니다. 프로그램에 앞서 주의사항으로 1. 프로그램 시작 전 스트레칭하기 2. 프로그램 운영 시 교육에 집중하기(안전사고의 위험 예방을 위해) 3. 안전장비 착용 후 진행 선생님에게 확인 받기 4. 본인에게 맞는 단계 도전하기(무리한 활동 자제하기) 등 7m나 되는 인공암벽프로그램이기 때문에 안전에 주의해주시기 바랍니다.
주 제 별 해 설 (안전체조)	자! 그럼 본격적으로 프로그램은 시작해보도록 하겠습니다. 프로그램은 먼저 안전장비에 대한 교육을 하고 다음은 암벽등반기술, 암벽등반실습으로 진행하도록 하겠습니다. 시작 전에 갑작스러운 신체사용으로 근육의 손상을 예방하기 위하여 스트레칭을 실시하고 시작하도록 하겠습니다. 스트레칭은 저를 보고 따라 해주시면 되겠습니다. 시작하겠습니다. 핫둘핫둘 (스트레칭은 붙임문서를 참조하여 실시하도록 한다.)

주 제 별 해 설 (안전교육 및 등반교육)	산악 지형에서 일어날 수 있는 사고의 유형은 무엇이 있을까요? (대답유도)(실족, 조난, 탈진, 무리한 등산) 서울시에서만 발표한 통계로 따르면 최근 3년간 약 4000여건의 산악사고가 발생했는데 그중 1100여건 약 27%가 실족에 의한 추락사고이며 다음으로는 조난, 개인질환, 탈진, 암벽등반사고 등으로 나타났다고 합니다. 전국적인 통계를 따져보면 더 많은 사고 건수와 사고원인이 있겠죠? 이런 사고들의 가장 큰 원인이 무엇이라고 생각 드나요?(대답유도) 네 맞습니다. 여러 가지 이유가 다 정답인데요. 그 중에서도 가장 큰 이유가 부주의라고 생각됩니다. 산악사고에 대한 안일한 태도와 부주의가 산악사고로 이어지는 가장 큰 원인입니다. 그 외에도 본인의 체력에 맞지 않는 무리한 산행으로 인한 체력저하, 탈진 등도 산악지형에서는 위험한 결과를 초래할 수 있습니다. 그렇기 때문에 산악지형에서는 항상 주의집중하고 본인의 체력과 본인 몸상태에 맞는 산행을 계획하여 행동하여야 합니다. 오늘 암벽등반프로그램 운영하는 동안에 너무 무리한 도전이나 체력에 무리가 온다면 즉시 이야기하여 혹시나 모를 사고에 예방하여야 되겠습니다. 자 그럼 우리의 안전을 책임져 줄 안전장비에 대해 알아보도록 하겠습니다. 오늘 암벽프로그램에 필요한 개인 안전장비는 안전벨트(하네스), 헬멧, 카라비너가 있습니다. 가장 먼저 안전벨트를 착용할 때 확인해야 할 점으로는 1. 착용 전 손상된 부분이 없이 완전한 제품인지 확인한다. 2. 본인 신체에 맞는 사이즈를 선택하여 착용한다. 3. 착용 전 끈이 꼬인 곳은 없는지 확인 후 올바르게 착용한다, 4. 허리끈은 나의 골반 넓이보다 좁게 조여 허리끈이 골반 아래로 내려가지 않게 한다.(골반보다 넓을 경우 추락의 위험이 있음) 5. 허벅지 끝은 본인 손가락이 2~3개 들어갈 정도로 여유 있게 한다. 6. 나머지 끈은 안으로 말아 넣어 걸림이나 끼임을 방지한다. 다음으로 헬멧을 착용 할 때는 1. 착용 전 파손된 부분이 없이 완전한 제품인지 확인한다. 2. 본인의 머리 사이즈에 맞는(썼을 때 너무 남거나, 꽉 끼지 않는) 사이즈를 선택한다. 3. 헬멧의 끝이 내 눈썹 약간 위로 되도록 착용한다.(너무 올려 쓰거나, 눈을 가리지 않도록 주의 한다.) 4. 턱 끈은 헬멧이 덜렁거리지 않을 정도로 한다.(꽉 조이면 불편, 헐거우면 벗겨질 염려가 있다. 5. 머리둘레 조임 레버를 조여 헬멧이 흔들리지 않게 조인다.

	마지막으로 카라비너는 우리가 로프를 연결 할 때 사용 하는 용품으로 1. 사용 전 파손되거나 안전 클립부분에 이상이 없는 지 확인한다. 2. 사용 시 착용 부위에 올바르게 착용했는 지 확인 한다. 3. 카라비너의 잠금 클립부분을 잘 잠갔는지 확인한다. 모든 안전 장비를 착용하였으면 마지막으로 출발 전에 진행하는 선생님과 서로 잘 착용하였는지 확인하여야 합니다. 서로를 확인 하는 이유는 내가 깜빡했을지 모를 것을 상대방이 내 것을 확인함과 동시에 나도 상대방을 확임 함으로써 서로 두 번 확인하여 안전하게 진행하기 위함입니다. 안전 장비를 착용 하였다면 이제 암벽등반 기술에 대해 배워보도록 하겠습니다. 암벽등반 시 가장 중요한 점은 1. 등반 시 가능한 한 3지점을 유지하도록 한다.(양손, 양발을 각 점으로 본다.) 2. 되도록 정삼각, 정역삼각을 유지하도록 합니다. 3. 손을 뻗기 전 내가 밟을 위치를 확인하고 다리를 먼저 옮긴다. 4. 무기를 다리로 지탱하면서 몸을 벽과 가까이 붙인다. 5. 팔이 지치지 않게 천천히 휴식을 취해가면서 올라간다. 위 사항을 기억하면서 실습 진행해 보도록 하겠습니다.
주 제 별 해 설 (암벽등반실습)	실 습
마무리 스트레칭 및 소감 나누기	인공암벽프로그램을 체험해보니 어떠세요? 스트레스가 해소되고 처음에는 높아서 무서워보였던 곳에 올라가니 할 수 있다는 자신감도 생겼나요?(호응유도) 모두들 프로그램을 마무리하게 전에 근육이 뭉치지 않게 마무리 스트레칭을 하고 마무리 하도록 하겠습니다. 감사합니다