

태마이와
함께하는

국립공원 안전 산행

건강한 국립공원, 행복한 국민





탐방객은 Slow & 국립공원은 Smile
일곱빛깔 무지개 약속

- 약속 **하나**, 대피소 예약하고 이용하기
- 약속 **둘**, 둘레길 이용하기
- 약속 **셋**, 정해진 시간에 탐방하기
- 약속 **넷**, 소그룹으로 탐방하기
- 약속 **다섯**, 세제(비누 등) 사용하지 않기
- 약속 **여섯**, 샷시 이용하지 않기
- 약속 **일곱**, 음식물을 절대 남기지 않기

※ Slow&Smile 운동

탐방객에게 피해를 주지 않고, 자연을 훼손하지 않는
착한 탐방을 통해 탐방객과 국립공원이 함께 웃을 수
있는 탐방문화 실천운동







대피소는 물이 귀합니다.

물이 귀하니까
사전에 준비해가는 게
좋겠지?



대피소에서 비누 및
치약은 자연을 오염
시킨다.

아~
그렇구나.



대피소에는 쓰레기통이 없습니다.

쓰레기가 적은
음식을 준비
해야겠군요.

자기쓰레기는
다시 가져
가야 해.



체력을 고려하지 않은 무리한 산행은 사고발생의 원인이 됩니다.

무리한 산행은
심장마비의
원인이 될 수도
있단다.

근육통이 발생 할 수
있으므로 스프레이
파스를 준비하면
좋겠지?



아싸!
드디어
공원입구
도착!!

후아~
공기 좋다.



이곳에서 코스와
날씨를 다시 한 번
확인해보자.



그럼 준비운동을
시작해 볼까?

어차피 산에
올라가는 게 운동
인데 뭐 하러
운동을 또 해요?



산행은 평지를 걷는 것보다 훨씬 운동량이 많고, 평소에
쓰지 않던 근육도 많이 사용하게 됩니다.

가벼운 운동으로
몸의 긴장을 풀어줌
으로써 부상 및 근육
경련을 예방할 수 있지.



초보자의 경우 30분 걷고 5분간
휴식하는 것이 좋습니다.

1) 기본체조



1. 손목 발목 돌리기
(10~15초)



2. 무릎운동
(10~15초)



3. 무릎길게 벌려 누르기
(10~15초)



4. 허리크게 돌리기
(10~15초)



5. 어깨 돌리기(짧게)
(10~15초)



6. 목 돌리기
(10~15초)

2) 스트레칭



1. 머리 찾기 (좌), (우),
(뒤), (앞) 각각 10초



2. 팔 접어 머리위로 찾기
(좌), (우) 각각 10초



3. 손목 찾기, 속이기
(좌), (우) 각각 10초



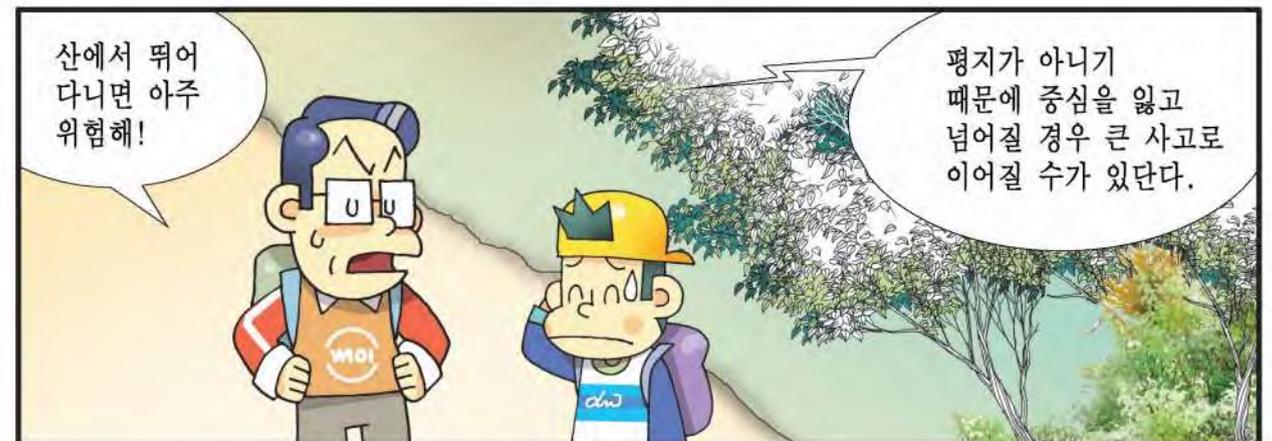
4. 다리 뒤로 뻗어 허리 누르기
(좌), (우) 각각 10초



5. 무릎 가슴 닿기
(좌), (우) 각각 10초



6. 온몸 털기(마무리)







그럼 어디 전화를...



고... 곰이다아!



슬금 슬금



대피소까지 제가 안내를 할게요.

감사합니다.



안녕하세요.

그래. 반가워.



저희는 탐방객 안내를 담당하는 반달이와 꼬미예요.

길을 잃어버리신 분들이 있다고 해서 왔어요.



앵? 그걸 어떻게 알았어요?



태만이처럼 서로 인사말을 주고받으면 더욱 더 즐거운 산행이 될 꺼야.

즐거운 산행을 위해 지켜야할 산행예절에 대해 자세히 알아볼까?

탐방객은 **Slow & 국립공원은 Smile**
일곱빛깔 무지개 약속

1. 약속 하나. 대피소 예약하고 이용하기
2. 약속 둘. 들레길 이용하기
3. 약속 셋. 정해진 시간에 탐방하기
4. 약속 넷. 소그룹으로 탐방하기
5. 약속 다섯. 세제(비누 등) 사용하지 않기
6. 약속 여섯. 냇길 이용하지 않기
7. 약속 일곱. 식물물을 절대 남기지 않기

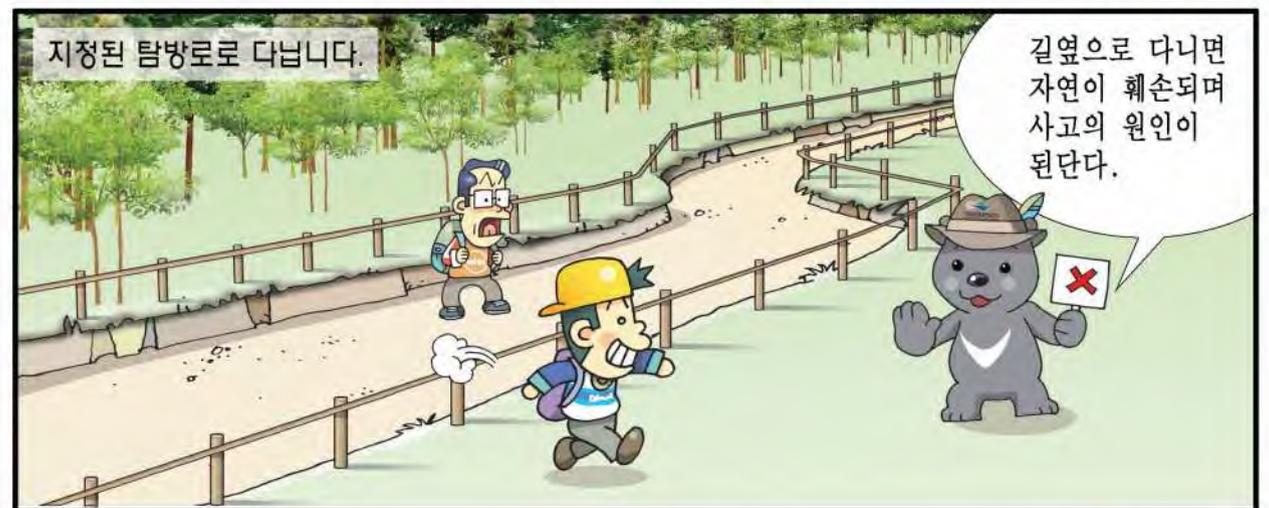


어서 사과드려!



죄송합니다. 너무 심심해서 표지판에 장난을 쳤어요.

다신 그러면 안돼.



지정된 탐방로로 다닙니다.

길옆으로 다니면 자연이 훼손되며 사고의 원인이 된단다.



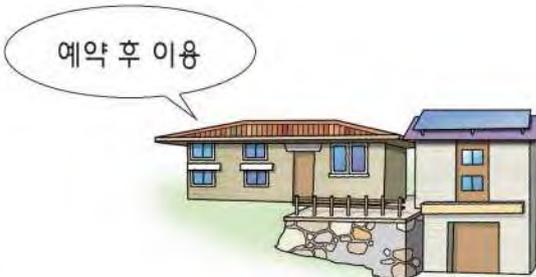




국립공원 이용시, 이것만은 꼭 지켜주세요!



1 산행계획 짜기 날씨, 코스, 산행, 시간 등



2 대피소, 야영장



3 정해진 입산시간에 맞춰 산행



4 산행 전 준비운동

5 30분 산행에



6 정해진 탐방로 이용



7 내려 오기 전



발행처 국립공원관리공단 Korean National Park Service
서울시 마포구 마포로 129(공덕동) 태영빌딩 8층
Tel : 02-3279-2700 Fax : 02-3279-2785 www.knps.or.kr

발행일 2013년 11월 29일

발행인 국립공원관리공단 이사장 박보환

기획 국립공원관리공단 재난안전부

일러스트 컨텐츠 21

제작 디자인멘토 Tel : 02-2275-3040

