

보도시점 2026. 10. 16.(금) 06:00 (금요일 석간) 배포 2026. 10. 15.(목)

체력에 맞는 탐방로 선택이 우선... 국립공원 가을 안전산행 종합 안내

— 단풍철 안전산행 수칙 안내... 평지·오르막·내리막별 올바른 보행법 소개

기후에너지환경부 산하 국립공원공단(이사장 주대영)은 본격적인 가을 단풍철을 맞아 국립공원을 찾는 탐방객이 증가할 것으로 예상됨에 따라 가을철 산행 시 주의사항과 올바른 보행법을 안내했다.

가을 단풍은 일반적으로 10월 중순부터 산 정상부를 중심으로 물들기 시작해 10월 하순부터 11월 초까지 절정을 이루며, 이후 남부지역으로 이어진다. 같은 국립공원에서도 고도와 지형에 따라 시기가 다를 수 있어 탐방 전 단풍 현황과 탐방로 정보를 확인하는 것이 좋다.

가을철에는 탐방객이 늘어나는 동시에 일교차가 크고 낙엽으로 탐방로가 미끄러워질 수 있어 평소보다 각별한 주의가 필요하다.

먼저 산행 전에는 자신의 체력에 맞는 탐방로를 선택하고 거리, 경사, 소요 시간, 노면 상태 등을 미리 확인해야 한다. 국립공원 탐방로는 난이도에 따라 5개 등급으로 구분되어 있어 자신의 체력과 경험에 맞는 코스를 선택할 수 있다. 또한 기상상황을 확인하고 등산화, 여벌의 옷, 물, 간식 등 필요한 장비를 준비하고, 산행 시작 전에 다리와 허리, 어깨 등 주요 근육을 풀어주어 급경사에 대비하는 것이 좋다.

가을 산은 기온 변화가 크고 고도 변화가 심한 만큼 옷을 여러 겹 준비하고, 특히 고혈압이나 심장 질환이 있는 탐방객은 산행 중간에 쉼터를 충분히 활용해 심장에 무리가 가지 않도록 주의해야 한다. 해가 지기 전에 하산할 수 있도록 산행시간을 여유 있게 계획하는 것이 좋다.

산행 중에는 낙엽이 쌓인 곳이나 젖은 바위, 목재 계단 등 미끄러운 구간에서 보폭을 줄이고 천천히 이동해야 한다. 단풍을 감상하거나 사진을 촬영할 때에도 안전시설과 탐방로를 벗어나지 않도록 주의하고, 탐방객이 많은 구간에서는 앞서사람과 거리를 유지하는 등 탐방질서를 지켜야 한다.

특히 하산할 때는 피로가 누적돼 미끄러짐이나 발을 헛디디는 사고가 발생하기 쉬워 더욱 주의해야 한다. 국립공원교육원 산악안전교육센터는 탐방로 지형에 따라 다음과 같은 보행법을 권장한다.

평지에서는 ‘리듬보행’으로 일정한 속도와 리듬을 유지하며 걷고, 발은 뒤꿈치부터 발바닥 중앙, 앞꿈치 순으로 자연스럽게 디딘다. 오르막에서는 ‘휴식(레스트)보행’을 활용한다. 경사로나 계단을 오를 때 뒷다리를 잠시 펴 체중을 골격으로 지지하면 하체 근육의 부담을 줄이는 데 도움이 된다.

내리막에서는 ‘무릎완충보행’으로 무릎을 부드럽게 굽혀 발을 디디면서 충격을 흡수한다. 급경사에서는 지형에 따라 사전 방향으로 이동하는 지그재그 보행을 활용하면 안정적인 하산에 도움이 된다.

주대영 국립공원공단 이사장은 “가을은 아름다운 단풍을 즐기기 위해 많은 국민이 국립공원을 찾는 계절”이라며, “자신의 체력과 경험에 맞는 탐방로를 선택하고 산행 전 충분히 준비해 안전하고 즐거운 가을 산행을 즐기시길 바란다”라고 밝혔다.

- 붙임 1. 가을철 안전산행 수칙.
 2. 국립공원 안전산행 보행법.
 3. 2026년 국립공원 단풍 절정 예상 일자.
 4. 최근 3년 안전사고 발생 현황. 끝.

담당 부서	국립공원교육원 산악안전교육센터	책임자	원 장	강성주 (02-956-3336)
		담당자	과 장	김상범 (02-956-3336)

자연을 지키는
당신의 발걸음

— 가을 단풍철, 안전한 산행을 위한

단풍은 천천히, 산행은 안전하게

국립공원공단이 가을철 산행 시
꼭 지켜야 할 안전수칙을 안내합니다.

가을철 산행, 이것만은 꼭!

01 탐방로 사전 확인



- 기상정보와 탐방로 상태를 확인하고 자신의 체력과 경험에 맞는 코스를 선택하세요.

02 철저한 준비



- 등산화, 여벌옷, 물·간식 등 필요한 장비를 준비하고 해지기 전에 하산하세요.

03 미끄러운 구간 주의



- 낙엽, 젖은 바위, 목재 계단 등 미끄러운 구간에서는 보폭을 줄이고 천천히 이동하세요.

04 탐방로 이용 및 질서 준수



- 지정된 탐방로만 이용하고, 탐방객이 많은 구간에서는 안전거리를 유지하세요.

05 일교차에 대비



- 가을철에는 기온 변화가 크므로 여러 겹의 옷을 준비해 체온을 조절하세요.

06 무리한 산행 금지



- 자신의 체력에 맞는 산행을 하고, 무리하지 않는 산행을 하세요.

지형에 따른 올바른 보행법

탐방로의 경사와 지형에 따라 보행법을 달리하면 체력 소모를 줄이고, 안전한 산행에 도움이 됩니다.

평지 리듬보행



발뒤꿈치 → 발바닥 중앙 → 발끝 순으로, 일정한 리듬을 유지하며 걷기

오르막 레스트보행



뒷다리를 잠시 떠 체중을 분산해 하체 부담 줄이기

내리막 무릎 완충보행



무릎을 살짝 굽혀 충격을 흡수하며 안정적으로 걷기

아름다운 단풍,
안전한 발걸음으로 더 오래 기억되도록



국립공원공단
KOREA NATIONAL PARK SERVICE

□ 안전산행 보행법

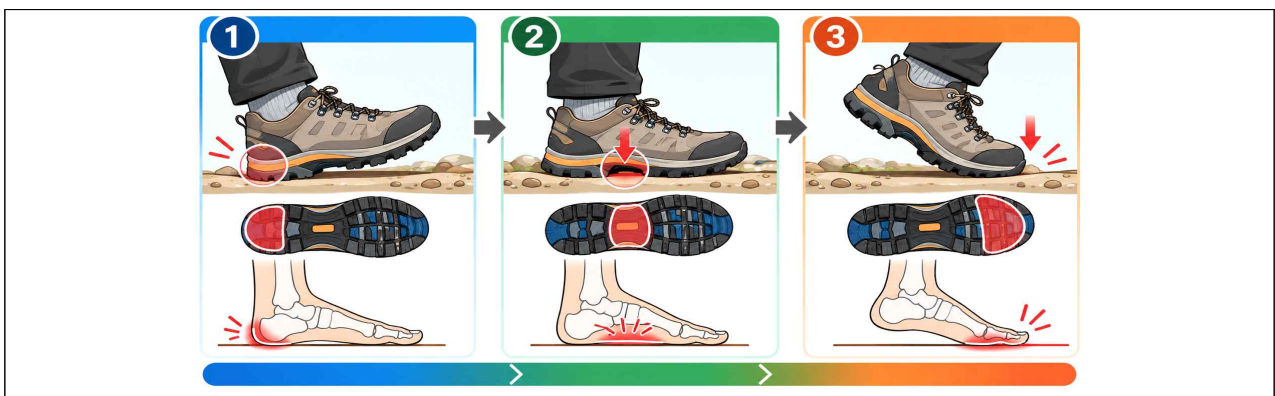
- 탐방로 등급제*에 따라 적합한 보행기술을 적용함으로써 근육의 피로를 줄이고 에너지 효율을 높이는 방법으로 넘어짐, 골절 등의 안전사고를 예방하기 위한 보행기술임

* 탐방로의 난이도를 거리, 경사, 노면 상태, 소요시간 등 객관적 기준에 따라 구분하여 총 5단계(매우 쉬움-쉬움-보통-어려움-매우어려움)로 구성되어 있음



① 리듬보행(평지길)

- (정의) 일정한 리듬을 유지하면서 자연스럽게 걷되, 발이 지면에 닿을 때 뒤꿈치부터 발바닥 중앙, 앞꿈치의 순서로 착지
- 마지막에 엄지발가락에 힘을 주어 지면을 밀어주듯이 보행
- (효과) 효율적인 체중 이동과 엄지발가락을 밀어주는 추진력을 통해 에너지 낭비를 줄이고 지속적인 산행에 도움을 줌



② 레스트보행(오르막길)

- (정의) 계단이나 경사가 있는 탐방로를 걸을 때 뒷다리를 0.2~0.3초 정도 펴서 체중을 골격으로 지지하여 하체 근육을 잠시 쉬게 하는 보행법
- (효과) 오르막에서 효율적이고 안정적인 산행을 가능하게 해주면서 근육에 부담을 줄여 장시간 산행에 도움을 줌



③ 무릎 완충보행/지그재그 보행(하산길)

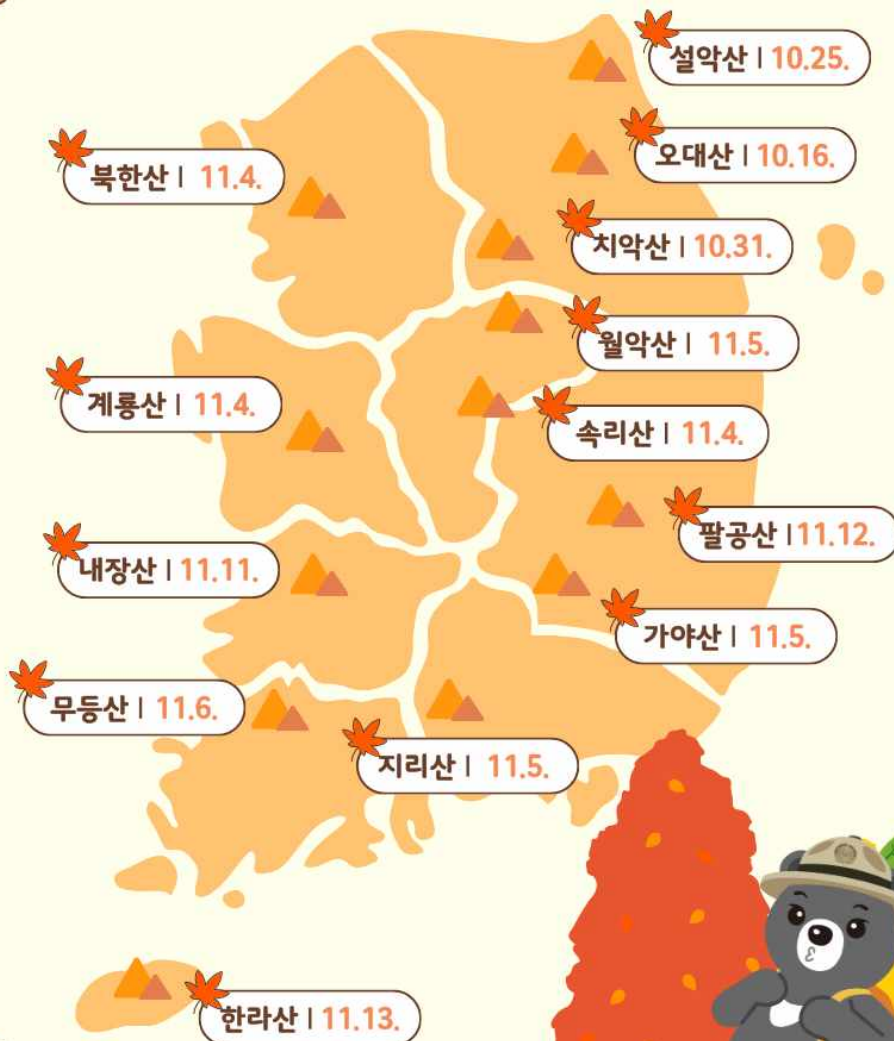
- (무릎 완충보행) 내리막길에서 무릎을 약간 부드럽게 굽힌 상태로 발을 디디며 무릎에 충격을 자연스럽게 흡수하도록 걷는 보행법
- (지그재그 보행) 급경사 내리막에서 정면으로 곧장 하강하는 대신 사선 방향으로 이동해 경사 체감과 하중을 분산하는 방식으로 내려오는 보행법
- (효과) 무릎 관절의 부담을 줄이고 미끄러짐과 넘어짐 위험을 낮춰 안전하고 안정적인 하산이 가능함



반달이와 함께 가을 국립공원으로 떠나요!

2026년 단풍 절정 예상 시기

출처: 웨더아이



붙임 4

최근 3년 국립공원 안전사고 발생 현황

- 최근 3년간('24~'26. 8.)까지 국립공원 전체 안전사고는 총 304건(사망 28건, 부상 276건)으로 안전사고가 지속적으로 발생

(단위: 건)

연도	합계	사 망				부상 등		
		소계	추락사	심장 돌연사	기타(익사 등)	소계	골절/상처	탈진/경련
계	304	28	11	10	7	276	256	20
'24년	118	10	1	5	4	108	108	0
'25년	123	10	6	3	1	113	100	13
'26년 8월	63	8	4	2	2	55	48	7

- 최근 3년간 304건 중 비법정탐방로 안전사고는 총 30건으로 전체의 10%에 해당되며, 그중 사망 9건(30%) 부상 21건(70%) 임

(단위: 건)

연도	합계	사 망					부상 등		
		소계	추락사	심장 돌연사	익사	동사	소계	골절/ 상처	탈진/ 경련
계	30	9	5	1	3	0	21	19	2
'24년	11	1	-	-	1	-	10	10	-
'25년	10	4	2	1	1	-	6	5	1
'26년 8월	9	4	3	-	1	-	5	4	1