

## 리더쉽(Leadership)이란?

리더(LEADER)는 人格·知識·經驗·健康이 綜合적으로 均衡을 이룬 指導能力이 있어야 機能을 發揮할 수 있다. 언제나 明確하게 發言하고 精誠과 사랑으로 協同하며 날카로운 未來直視로 批判하고 判斷하는 能力이 있어야 한다. 어느 學者의 頭文字로 만든 文學적 해석을 참고로 든다. 매우 함축성 있는 적절한 표현이라고 공감할 것이다. Listen(경청하고), Explain(설득하고), Assist(도와주고), Discuss(대화하고), Evaluate(평가 검토하고), Response(책임은 지는) 것이다. 권리이양은 있어도 책임이양은 없다. 부하를 육성하고 의견을 중시하고 직무에 책임을 질 줄 아는 중견간부가 바로 우수한 Leader이다.

(此項: 국립공원소식 통권 7호 朴萬澈 月岳山 관리 사무소장 執筆의 「필요한 사람」칼럼에서)

## 산에서의 氣溫

산행시 기온은 고도 100m를 올라 갈때마다 0.6℃씩 낮아진다. 가령 1,000m의 산이면 평지에 비해 6℃정도 낮아진다는 계산이다. 여기에 바람이 불거나 비가 오게 되면 기온은 더 떨어지게 된다. 소위 체감온도는 바람이 초속 1m로 불때 약 1℃가 떨어진다. 다시말해서 기온 10℃의 경우 초속 10m의 바람이 분다면 체감온도는 0℃가 된다는 것이다.

따라서 체온 저하로 인한 동사는 꼭 겨울철에만 발생하는 것이 아니라 여름철에도 일어날 수 있다는 것이다.

## 登山때 留意 할 Point

- ① 등산화 바닥 전체로 지면을 밟고 안정되게 걷는다.
- ② 발걸음을 너무 넓게 내딛지 말고 항상 일정한 속도로 걷는다.
- ③ 산행중 휴식은 처음 몇차례는 15~20분정도 걷고 5분간 휴식하고 차츰 30분간 걷고 5~10분간 휴식한 다음 산행에 적응이 되면 1시간 정도 걷

고 10분간씩 규칙적으로 휴식하는 것이 바람직하다.

- ④ 휴식시에는 퍼질러 앉거나 물을 너무 많이 마시지 않도록 하고 구두끈을 고쳐 맨다든지 배낭의 불편한 점을 고치도록 한다.
- ⑤ 산은 계절이 바뀌거나 날씨의 변화에 따라 전혀 다른 양상을 나타내기 때문에 항상 최악의 상태를 염두에 두고 대비해야 한다.

## “長壽秘訣 10가지”

1. 小食多齒(소식다치): 적게 먹고 많이 씹는다.
2. 小肉多菜(소육다채): 고기를 적게 먹고 야채를 많이 먹는다.
3. 小鹽多醋(소염다초): 염분을 적게 먹고 신 것을 많이 씹는다.
4. 小酒多果(소주다과): 술을 적게 마시고 과일을 많이 먹는다.
5. 小車多步(소차다보): 차는 조금 타고, 많이 걷는다.
6. 小衣多浴(소의다욕): 옷을 적게 입고, 목욕을 자주한다.
7. 小言多行(소언다행): 말을 적게 하고 많이 움직인다.
8. 小欲多施(소욕다시): 욕심을 적게, 많이 베푼다.
9. 小憤多笑(소분다소): 성을 적게 내고, 많이 웃는다.
10. 小煩多眠(소번다면): 번뇌를 적게 하고 많이 잔다.

(국립공원소식 통권 7호에서)

