

『오르樂 내리樂』 건강한 산악문화 교육사업

- 사업 안내 및 운영 지침 -

2022. 3. 7.



(사) 대한산악연맹

서울시 송파구 올림픽로 424 SK핸드볼경기장 106호
Tel. 02-414-2750 Fax. 02-419-1950
www.kaf.or.kr kockaf@kaf.or.kr

- 이 사업은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 지원을 받아 시행합니다. -

I 사업안내

1. 사업의 필요성

- 위드코로나시대 코로나로 인해 늘어난 등산객..산악사고 33% 급증(서울시집계)
 - 실내활동 제한으로 너도나도 산으로 모이기 시작하고 이에 따른 등산인 18%증가, 산악구조대 탈진직전
- 초보 산악인의 산악 사고 대부분을 차지하는 단순 조난은 등산 교육을 통해 예방 가능
- 지속적인 등산 및 산악스포츠 교육을 제공함으로써 보다 전문적인 교육이 가능
- 최근 올림픽 출전 및 체육시설법 인공암벽장업 개정.시행으로 스포츠클라이밍의 저변 확대에 따른 국민들의 관심 증가 및 스포츠클라이밍 교육 수요 증가

2. 사업목적

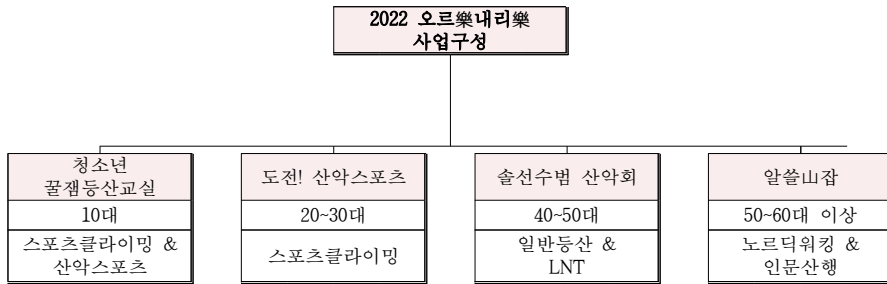
- 전 국민이 남녀노소 즐기는 등산을 체계적이고 전문적인 프로그램으로 교육 하여 국민건강 증진의 차원을 넘어 등산 교육의 중요성을 인식하고 등산의 즐거움을 깨닫는 계기 마련
- 스포츠클라이밍, 트레일러닝, 노르딕워킹 등 연령별 수요에 맞는 다양한 산악스포츠를 배우고 지속적인 취미활동으로 발전시켜 산악스포츠를 생활화 할 수 있도록 하는 생활체육등산 교육 프로그램 운영

3. 사업개요

- 사업명: 오르樂 내리樂 : 건강한 산악문화 교육사업
- 사업기간: 2022년 4월 ~ 12월(9개월)
- 주 최: (사)대한산악연맹
- 주 관: (사)대한산악연맹교육원, 전국 17개 시·도산악연맹
- 후 원: 문화체육관광부, 국민체육진흥공단
- 협 찬: 코오롱스포츠

4. 주요사업

- 사업일정: 2022년 4월 ~ 12월(9개월)
- 프로그램 수: 4개
- 프로그램 진행횟수: 총 196회
- 총 수혜인원: 3,920명 이상
- 사업구성



○ 사업내용

사업명	사업대상	교육일정	진행횟수	수혜인원 (참가인원)
청소년 꿀잼 등산교실	소외계층 청소년(10대)	2022년 4월~12월	56회	1,120명
2030 스트레스 OUT! 도전~산악스포츠	청년층(20대~30대)	2022년 4월~12월	56회	1,120명
술선수범 산악회	동호인산악회 중장년층(40대~50대)	2022년 4월~12월	42회	840명
나를 찾는 '활동적 장년' 산행교실 알쓸산잡	노년층(60대)	2022년 4월~12월	42회	840명
합계			196회	3,920명

※ 예산축소에 따른 진행횟수 축소

II 세부추진사업

1. 청소년 꿀잼 등산교실(10대-청소년)

가. 사업설명

- **신체적 변화**로 아동기에서 청년의 단계로 넘어가는 생애주기시기의 **청소년들의 스트레스, 긴장, 공격성, 좌절** 등으로 표현되는 본능을 스포츠클라이밍을 통하여 분출하고 자연 속에서 즐기는 오리엔티어링 및 밧줄을 이용한 협동놀이를 통해 **공존과 리더십**을 형성하게 하는 **미래세대의 등산문화교육** 과정

나. 사업개요

- 사업기간: 2022년 4월 ~ 12월
- 사업주관: (사)대한산악연맹교육원, 전국 17개 시도 산악연맹
 ※ 사업 운영 불가 시·도 발생 시 대한산악연맹교육원 자체 운영 예정
- 사업장소: 전국 17개 시도 실내외 인공암장 및 주요산(예정) 중 14개 개소 운영
- 진행횟수: 총 56회
 - 전국 14개 시도×4회(매주 주중 1일(총 4주 소요일)=56회)
- 강사배치: 개소별 회차 당 2명 배치

다. 참가모집

- 참가대상: 10대 청소년
- 모집방법
 - 전국 17개 시도산악연맹, 시도 소재 고등학교 및 청소년 수련단체 공문 발송 후 단체별 선착순 모집
- 모집인원: 회차별 20명
- 수혜인원: 총 80명
- 참가비: 무료

라. 교육 프로그램 ※ 시간계획 수립 시 최소 6시간 이상

- 필수교육: 스포츠클라이밍
- 선택교육(택1): 스탬프 플레이, 밧줄놀이



△ 스포츠클라이밍

△ 스탬프 플레이

△ 밧줄놀이

마. 세부계획(예시)

시간	내용	비고
08:00~08:30	· 참가자 확인 및 교육안내	인공암장 앞 집결
08:30~13:00	· 각 조별 스탬프 플레이/밧줄놀이 체험 - 스마트 폰을 활용한 길 찾기(스탬프플레이) - 밧줄을 이용한 협동놀이(밧줄놀이)	인공암장 인근 주요 산
13:00~14:00	· 중식	도시락 또는 인근식당
14:00~18:00	· 스포츠클라이밍 기초 체험교육 - 준비운동 및 안전교육 - 난이도, 불더링 체험	인공암장
18:00~18:10	· 수료증 수여 후 해산	

바. 사업예산 (1개소 기준)

항 목	내용	합계	비고
운영비	강사수당 200,000X2명X4회=1,600,000	1,600,000	중앙연맹 일괄 집행
	식비 7,000X20명X4회=560,000	560,000	시·도연맹 직접집행
	진행경비	125,000	시·도연맹 직접집행
	임차료	인공암장 150,000X4회=600,000	600,000
업무추진비	사업추진비 회의비	100,000	시·도연맹 직접집행
합계		2,985,000	

2. 도전 산악스포츠(20, 30대-청년층)

가. 사업설명

- 스포츠클라이밍과 트레일러닝 등으로 대표되는 산악스포츠를 즐기며 청년층의 취업 스트레스, 직장인의 사회생활 스트레스를 해소하고 **일과 삶의 균형**을 추구하는 과정. 단순한 산악스포츠의 체험에 그치지 않고 즐기는 취미로 자리 잡을 수 있도록 체계적이고 **지속적인 교육 프로그램**을 제공.

나. 사업개요

- 사업기간: 2022년 4월 ~ 12월
- 사업주관: (사)대한산악연맹교육원, 전국 17개 시·도 산악연맹
※ 사업 운영 불가 시·도 발생 시 대한산악연맹교육원 자체 운영 예정
- 사업장소: 전국 17개 시·도 실내외 인공암장 및 주요산(예정) 중 14개 개소 운영
- 진행횟수: 총 56회
- 전국 14개 시·도×4회(매주 주말 1일(총 4주 소요)=56회)
- 강사배치: 개소별 회차 당 2명 배치

다. 참가모집

- 참가대상: 20, 30대 남녀 누구나
- 모집방법
- 전국 17개 시·도 산악연맹 홈페이지 공고 및 산하단체 공문 발송 후 선착순 모집
- 모집인원: 회차별 20명
- 수혜인원: 총 80명
- 참가비: 무료

라. 교육 프로그램

- 필수교육: 스포츠클라이밍
- 선택교육(택1): 트레일러닝, 자연암벽 등반(툽로핑)



마. 세부계획

○ 강습내용

구분	내용	
1회차	· 스포츠클라이밍의 이론교육, 준비운동, 동작이론	
2회차	· 스포츠클라이밍 난이도, 속도, 볼더링 교육	
3회차	택1	· 트레일러닝 이론 및 기본교육(장비착용, 뛰기 등)
		· 자연암벽 체험 이론 및 기본교육(매듭법, 하강 등)-톱로핑
4회차	택1	· 트레일러닝 실전교육(주법-오르막, 내리막, 코너 등)
		· 자연암벽 체험 교육(다양한 등반기술 체험)-톱로핑

○ 세부강습일정(예시)

구분	시간	내용	비고
1회차	09:00~09:30	· 참가자 확인 및 교육안내	인공암장
	09:30~12:00	· 스포츠클라이밍 이론교육	강의실
	12:00~13:00	· 중식	개별준비
	13:00~16:00	· 스포츠클라이밍 준비운동 및 동작이론	인공암장
	16:00~16:10	· 해산 후 귀가	-
2회차	09:00~09:30	· 참가자 확인	인공암장
	09:30~12:00	· 스포츠클라이밍 스피드 및 볼더링 실기 교육	인공암장
	12:00~13:00	· 중식	개별준비
	13:00~16:00	· 스포츠클라이밍 난이도 실기 교육	인공암장
	16:00~16:10	· 해산 후 귀가	-
3회차	09:00~09:30	· 참가자 확인	인공암장
	09:30~12:00	· 트레일러닝 장비착용 및 길찾기 이론교육	강의실
		· 자연암벽 체험 이론교육(기본장비, 안전수칙 등)	
	12:00~13:00	· 중식	개별준비
	13:00~16:00	· 트레일러닝 기본 주법 교육	인근 주요산
· 자연암벽 체험 기본교육(장비착용 및 기초기술)			
16:00~16:10	· 해산 후 귀가	-	
4회차	09:00~09:30	· 참가자 확인 및 교육안내	인공암장
	09:30~12:00	· 트레일러닝 에너지, 수분, 영양 섭취, 트레이닝 방법 교육	강의실
· 자연암벽 체험 바위 형태별 종류 및 등반 방법 이론교육			

	12:00~13:00	· 중식	개별준비
	13:00~16:00	· 트레일러닝 오르막, 내리막, 코너 주법 교육	인공암장
		· 자연암벽 체험(톱로핑) 실전 등반기술 교육	
16:00~16:10	· 해산 후 귀가	-	

바. 사업예산 (1개소 기준)

항 목		내용	합계	비고
운영비	일반수용비	강사수당 200,000X2명X4회=1,600,000	1,600,000	중앙연맹 일괄 집행
		간식비 3,000X20명X4회=240,000	240,000	시·도연맹 직접집행
		진행경비	125,000	시·도연맹 직접집행
	임차료	인공암장 150,000X4회=600,000	600,000	시·도연맹 직접집행
업무추진비	사업추진비	회의비	100,000	시·도연맹 직접집행
합계			2,665,000	

※ 간식비 및 진행경비는 식당에서 식비로 지출할 수 없음

3. 술선수범 산악회 동호인 산악회 산행리더 교육(40, 50대-중장년층)

가. 사업설명

- (사)대한산악연맹의 전국 17개 시·도 연맹 산하 동호인 산악회 대상 산행 리더십 양성 교육 프로그램. **건강등산 활동**(지방 저하, 다이어트)과 **안전산행**(응급처치, 심폐소생술) 및 **LNT**(흔적남기지 않기) 교육을 통해 등산 동호인의 건강등산문화 확산과 자연환경윤리 정착을 위한 과정

나. 사업개요

- 사업기간: 2022년 4월 ~ 12월
- 사업주관: (사)대한산악연맹교육원, 전국 17개 시·도 산악연맹
※ 사업 운영 불가 시·도 발생 시 대한산악연맹교육원 자체 운영 예정
- 사업장소: 전국 17개 시·도 주요 산 및 강의실 중 14개소 운영
- 진행횟수: 총 42회
- 전국 14개 시·도×3회(매주 주말 1일(총 3주 소요)=42회)
- 강사배치: 개소별 회차 당 2명 배치

다. 참가모집

- 참가대상: 전국 17개 시·도 40~50대 동호인 산악회 리더 및 구성원
- 모집방법
- 전국 17개 시·도 산악연맹 홈페이지 공고 및 산하단체 공문 발송 후 선착순 모집
- 모집인원: 회차별 20명
- 수혜인원: 총 60명
- 참가비: 무료

라. 교육 프로그램

		
△ 일반등산 교육	△ 응급처치	△ 매듭법 교육

마. 세부계획(예시)

시간	내용	비고
-09:00	· 참가자 확인 및 교육안내	강의실
09:00~10:30	· 스포츠 안전의식 및 건강등산 교육	강의실
10:30~12:00	· 안전등산교육 - 산악안전과 조난 대책 - 응급처치(심폐소생술) 교육	강의실
12:00~13:00	· 중식	개별준비
13:00~16:00	· 올바른 등산문화 교육 - LNT(흔적남기지 않기) 산행 - 올바른 걷기 및 스틱사용법 등	인근 산
16:00~16:10	· 마무리 체조 - 참가소감 발표 및 만족도조사	인근 산
16:10	· 해산	

바. 사업예산 (1개소 기준)

항 목	내용	합계	비고	
운영비	강사수당 200,000X2명X3회=1,200,000	1,200,000	중앙연맹 일괄 집행	
	간식비 3,000X20명X3회=180,000	180,000	시·도연맹 직접집행	
	진행경비	125,000	시·도연맹 직접집행	
	임차료	강의실 150,000X3회=450,000	450,000	시·도연맹 직접집행
업무추진비	사업추진비	회의비	100,000	시·도연맹 직접집행
합계		2,055,000		

4. 나를 찾는 '활동적 장년' 산행교실: 알쓸산잡(60대 이상-노년층)

(알고보면 쓸모있는 산에 관한 잡학사전)

가. 사업설명

과거의 노년층과는 달리 활동적이고 건강한 오늘날의 '액티브 시니어'를 위한 **노르딕 워킹**, 올바른 산행방법 교육 및 각 지역 산의 역사와 문화를 찾아가는 **인문 산행** 교육 프로그램.

나. 사업개요

- 사업기간: 2022년 4월 ~ 12월
- 사업주관: (사)대한산악연맹교육원, 전국 17개 시도 산악연맹
※ 사업 운영 불가 시·도 발생 시 대한산악연맹교육원 자체 운영 예정
- 사업장소: 전국 17개 시도 주요 산 및 강의실 중 14개소 운영
- 진행횟수: 총 42회
- 전국 14개 시도×3회(매주 주중 1일(총 3주 소요)=42회)
- 강사배치: 개소별 회차당 2명 배치

다. 참가모집

- 참가대상: 60대 이상 노년층(어르신) 남·여 누구나
- 모집방법
- 전국 17개 시도 산악연맹 홈페이지 공고 및 산하단체 공문 발송 후 선착순 모집
- 모집인원: 회차별 20명
- 수혜인원: 총 60명
- 참가비: 무료

라. 교육 프로그램

- 필수교육: 노르딕워킹
- 선택교육(택1): 역사를 만나는 인문산행, 일반등산 교육



△ 노르딕워킹



△ 인문산행



△ 일반등산 교육

마. 세부계획(예시)

시간	내용	비고
09:00~09:30	· 참가자 확인 및 교육안내	둘레길 입구
09:30~10:00	· 등산계획 및 준비(폴을 이용한 스트레칭) · 산행 유의사항과 안전교육	둘레길
10:00~12:00	· 노르딕워킹 기초교육 - 기본자세 및 ALFA 테크닉 교육	둘레길
12:00~13:00	· 중식	인근식당 및 도시락
13:00~15:30	· 역사를 만나는 인문산행 - 각 지역 산에 얽힌 역사 해설	둘레길
	· 일반등산 교육 - 산악안전과 조난대책 - LNT(흔적남기지 않기) 산행	둘레길
15:30~16:10	· 마무리 체조 - 참가소감 발표 및 만족도조사	둘레길
16:10	· 해산	

바. 사업예산 (1개소 기준)

항 목		내용	합계	비고
운영비	일반수용비	강사수당 200,000X2명X3회=1,200,000	1,200,000	중앙연맹 일괄 집행
		식비 7,000X20명X3회=420,000	420,000	시·도연맹 직접집행
		진행경비	125,000	시·도연맹 직접집행
업무추진비	사업추진비	회의비	100,000	시·도연맹 직접집행
합계			1,845,000	

III 개소 선정 및 참가자 모집

1. 개소선정방법

- 교실운영개소는 전국 17개 시도연맹이 공개모집하여 개소 선정
 - 각 시도 소재 클라이밍장 대상 2022년도 사업 설명 및 공유 후 지원개소에 대하여 개소 선정 원칙에 의거하여 지원여부 결정
 - 모집 방법 및 개소 선정 방침 문화체육관광부 보고
- 지역 안배 고려하여 각 시도별·사업별 최소 1개소 이상 배정 원칙
- 지역 시설 및 신규 대상 발굴 (전국 아동관련 시설 6,000여개)

※ 교실 사업에 참여하는 수혜계층이 확대될 수 있도록 노력

- 신규 단체 우선 선정, 1단체 1종목 참가 (중복신청여부 최종 취합, 공유)
- 선정단체의 포기 및 중복신청으로 인한 선정취소대비, 차순위단체 선정
- 3년 이내 동일 시설 동일 종목 지원 불가 (단, 10~15% 전년도 개소 선정 가능)
- 전국단위 균등 지원 (수도권 집중 현상 해소 - '15년 국정감사 지적)

- 모집기한 : 2022. 3월 중
- 유의사항
 - 자체 선정위원회 등 공식 창구를 통한 선정
- 개소별 교실 운영 시 개인정보동의서 서명 필수
 - 개소에서 개인정보동의서를 받아 보관 할 수 있도록 확인

2. 선정 기준

- 신규개소 선정을 최우선 원칙으로 하나, 지속가능성 제고를 고려하여 개소 수의 50% 범위 내에서 최대 3년까지 중복 지원 가능

예시)

- A개소 2012, 2016년도 운영 → 2021년 기존 개소로서 지원 가능 (3년차)
- B개소 2011, 2016, 2020년도 운영 → 지원 계속 불가

3. 참가자 모집

가. 모집대상 및 방법

구분	사업명	모집대상	비고
1	청소년 팔괘 등산교실	■ 소외계층 청소년 및 일반청소년	청소년
2	도전 산악스포츠 교실	■ 20~30대 남·여 누구나	청년층
3	술선수법 산악회	■ 전국 17개 시·도 40~50대 동호인 산악회 리더 및 회원	중장년층
4	활동적 장년 산행교실	■ 60대 이상 어르신 남·여 누구나	노년층

○ 개소별 모집방법

- 각 시·도별(청소년 복지관, 노인정, 직장 등) 홍보를 통한 공개 모집
- 각 시·도 및 개소별 SNS(온라인)를 통한 공개 모집
- 리플렛 또는 자체홍보활동을 통한 공개모집
- 대도시에 편중된 개소 수를 전국단위 모집, 선정 필요
- 개소 당 참여인원은 평균 20명 이상으로 하되, 동일 조건인 경우 다수의 인원이 참가 가능한 시설 선정 및 운영

나. 참가자 안내사항

- 참가자의 사업 취지 및 성격에 대한 이해도 향상을 위해 사업 안내문 제작·배포 등의 홍보 강화
- 주최·주관단체 홍보에 따른 인지도 제고
- 개소별 교실 운영 시 개인정보동의서 서명 확인 필수 **【붙임 2 참조】**
 - 개소에서 개인정보동의서를 취합 후 보관
 - 향후 만족도조사를 위해 활용될 수 있음을 고지
- ※ 스캔해서 보관 및 제출하고, 변경되는 참가자의 동의서도 필히 받을 것

다. 참가자 보험

- 시·도 연맹에서는 정확한 참가 인원을 제출, 대한산악연맹에서 일괄적으로 참가자 및 강사 보험 가입 예정

IV 강사 선정 및 배치

1. 강사 자격요건 및 선정 방법

○ 강사 자격 요건

※ 최소 1개 조건 충족 시 선정 가능

구분	사업명	자격요건	해당종목
1	청소년 낚재 등산교실	<ul style="list-style-type: none"> 생활스포츠지도사(생활체육지도자) 1-2급 전문스포츠지도사(경기지도자) 1-2급 	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠클라이밍 오리엔티어링
2	도전 산악스포츠 교실	<ul style="list-style-type: none"> 노인스포츠지도사 유소년스포츠지도사 등산강사 2급 해당연맹에서 3년 이내 발급한 자격 	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠클라이밍 트레일러닝
3	술선수범 산악회	<ul style="list-style-type: none"> 상기 자격 외로, 단체 자체적 심의위원회를 통해 동등 이상의 자격이 있다고 인정되는 자도 강사 자격 인정(근거 자료 제출 필수) 	<ul style="list-style-type: none"> 등산 응급처치
4	활동적 장년 산행교실	<ul style="list-style-type: none"> 상기 자격 외로, 단체 자체적 심의위원회를 통해 동등 이상의 자격이 있다고 인정되는 자도 강사 자격 인정(근거 자료 제출 필수) 	<ul style="list-style-type: none"> 등산 노르딕워킹 문화해설사/숲해설가

※ 강사 명단 제출 시 자격증 필수 제출

※ 단, 동등한 자격의 지원자가 있을 경우, 국민체육진흥법 제2조 상의 국가자격증 보유자를 우대

2. 강사 사전교육 및 배치

○ 사전 지도자 교육 실시 후, 1교실 2지도자 배치

○ 사전 지도자 교육 실시

- 해당 연맹 자체 행사와 별도로 실시하되, 필수교육을 포함하여 역량 강화 프로그램 위주로 구성

(안전교육) 스포츠안전재단(www.sportsafety.or.kr) 교육자료 활용 및 홈페이지 무료 단체교육 신청
 (성폭력 예방) 여성가족부(www.mogef.go.kr) 찾아가는 성폭력 예방교육 신청(02-3156-6016)
 (개인정보보호 교육) 개인정보보호 종합포털(www.privacy.go.kr) 개인별 온라인 교육* 신청 가능
 (기타 교육 및 안내) 기금 지원 홍보(참여자), 개인정보 활용 동의서(참여자) 취합 협조 요청 및 교실 운영지침(운영일지 작성법, 미세먼지 대응 건강보호 가이드, 어필체조 활용 등), 수당 지급절차 등 안내

○ 각 사업별 강사 최대 2개 사업 중복 가능

(ex. 홍길동 - 낚재등산교실, 활동적장년 산행교실)

○ 지도자는 항시 명찰 패용 및 강사복 착용, 안전 대책을 마련하고, 시·도 연맹은 월별 교실 운영일지 취합 후 대한산악연맹으로 제출

○ 자체 인력풀 및 공개 모집을 통한 우수 지도 인력 확보

○ 자체 선정위원회 등 공식 창구를 통한 선정

○ 지도자 워크숍 진행 시 일정 등 사전 협의 필수

- 워크숍 시 안전교육, 성희롱예방, 개인정보보호 등 교육 실시

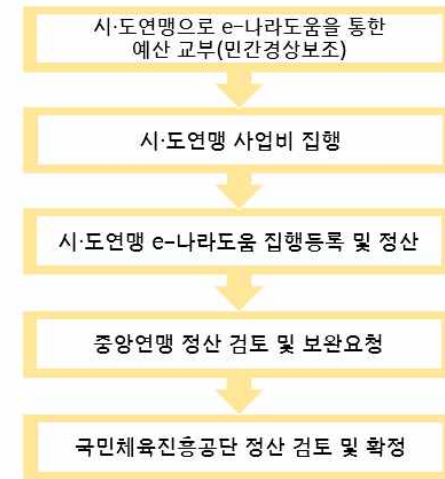
○ 강사 수당지급

- 월별 지도실적(운영일지) 확인 후 매 월말 일괄 계좌입금, 계좌이체 하되, 금액이 125천원 이상일 경우는 원천징수(세금)납부 원칙

※ (2019년 기타소득세율 변경/2020년도 유지) 필요경비율 60% (총지급액에 대한 소득세율 8.8%) / 과세최저한: 125,000원

V 운영 및 실적 관리

1. 사업 운영 및 정산 절차



2. 운영 관리

○ (사)대한산악연맹에 제출 된 사업계획에 따라 강사 배치 및 운영시간 등을 준수 하여야 하며, 불시 점검을 통하여 부정적 사례가 발생하여 불이익 조치를 받지 않도록 운영관리 철저 요망

○ 교실을 허위로 운영하지 않도록 관리·감독 철저 요망

○ 출석율 80% 미만의 개소의 경우에는 차기년도 지원 제외

○ 선정 개소는 강습회 일정/시간 변경 전(1~2주)전에 조정하고, 1주전에 일방적인 시간변경 통보 시(2회 이상) 해당개소 지원 즉시 종료 / 지원용품회수 / 차기년도 지원 제외

- 제출한 명단과 실제 교육받는 학생이 다른 것이 적발 될 경우 해당개소 지원 즉시 종료 / 지원용품회수 / 차기년도 지원 제외
- 자체 현장점검 실시
 - 문화체육관광부와 대한산악연맹에서 전체의 50% 이상 운영개소 현장점검 조사 실시

3. 월별 실적

- 개소별 ‘매월’ 말일자로 각 사업에 대한 실적 및 지도활동 내역 확인 및 취합·정리하여 익월 3일자 전자문서로 제출 **【붙임 1 참조】**
- 성별 참가인원, 연령대별 참가인원 실적 제출