
『오르樂 내리樂』
건강한 산악문화 교육사업

-사업안내 및 운영지침-

2024. 4.



(사) 대한산악연맹

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

1. 사업의 필요성

- 최근 등산·스포츠클라이밍을 포함한 산악스포츠가 여가문화의 중심으로 자리 잡아 남녀노소 구분 없이 전 세대가 산으로 모이기 시작
- 늘어난 등산인구에 비례하여 산악사고 매년 증가 추세
(※최근 3년간 산악사고 구조건수 3만여 건, 매년 증가 추세-소방청 통계)
- 초보 등산인구의 대부분 사고는 기초 교육을 통해 예방 가능
- 올림픽 출전 및 체육시설법 개정·시행으로 스포츠클라이밍의 저변 확대에 따른 국민들의 관심 증가 및 스포츠클라이밍 교육 수요 증가
- 전문성과 체계성을 갖춘 산악스포츠 교육을 지속적으로 제공함으로써 늘어난 등산인구의 수요 충족

2. 사업목적

- 전 국민이 즐기는 등산 및 산악스포츠를 체계적이고 전문적인 프로그램으로 교육하여 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 생활화할 수 있도록 하는 생활체육등산 교육 프로그램 운영

3. 사업목표

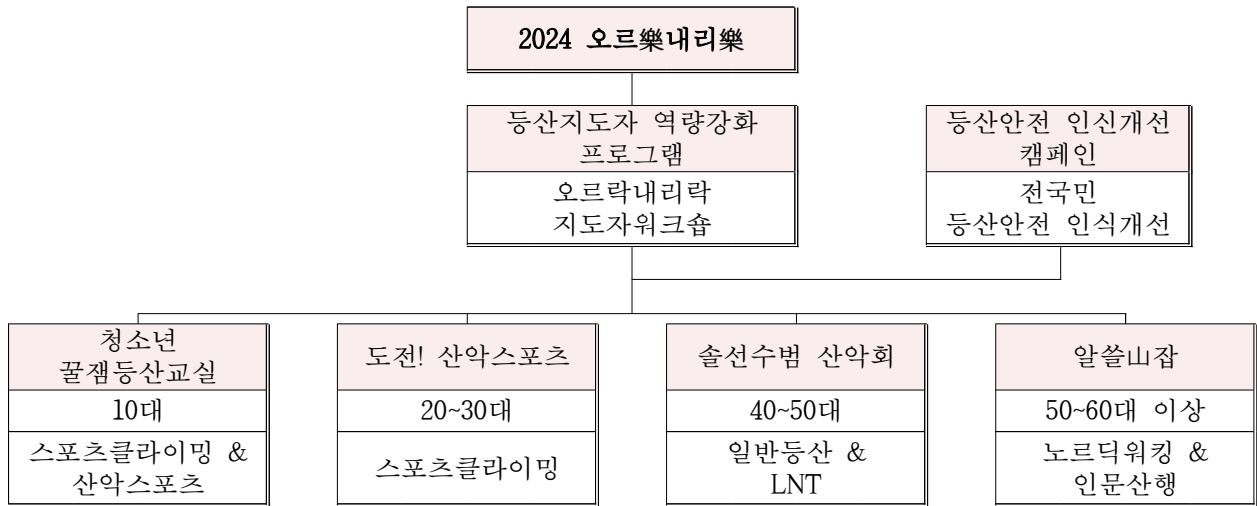
국민이 함께하는 등산문화 매력국가
“대한산악연맹이 이끄는 산악국가 도약, 국민행복”

4. 사업개요

- 사업명: 오르樂 내리樂 : 건강한 산악문화 교육사업
- 사업기간: 2024년 4월 ~ 12월(9개월)
- 주 최: (사)대한산악연맹
- 주 관: 대한산악연맹교육원, 전국 17개 시·도산악연맹
- 후 원: 문화체육관광부, 국민체육진흥공단

5. 주요사업

- 사업일정: 2024년 4월 ~ 12월(9개월)
- 프로그램 수: 6개
- 프로그램 진행횟수: 총 205회
- 총 수혜인원: 4,000명 이상
- 사업구성



○ 사업내용

사업명	사업대상	교육일정	진행횟수	수혜인원 (참가인원)
청소년 꿀잼 등산교실	소외계층 청소년(10대)	2024년 4월~12월	51회	1,020명
2030 스트레스 OUT! 도전~산악스포츠	청년층(20대~30대)	2024년 4월~12월	51회	1,020명
솔선수범 산악회	동호인산악회 중장년층(40대~50대)	2024년 4월~12월	51회	1,020명
나를 찾는 '활동적 장년' 산행교실 알쓸산잡	노년층(60대)	2024년 4월~12월	51회	1,020명
등산지도자 역량강화 프로그램	오르락내리락 사업 담당 강사	2024년 5월	1회	80명
등산안전 인식개선 캠페인	전 국민	연중	-	-

2 세부추진사업

1. 청소년 꿀잼 등산교실(10대-청소년)

가. 사업설명

- 신체적 변화로 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 리더십을 형성하게 하는 미래세대의 등산문화교육 과정

나. 사업개요

- 사업기간: 2024년 4월 ~ 12월
- 사업주관: 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)
- 진행횟수: 총 51회
- 전국 17개 시·도×3회(매주 주중 1일(총 3주 소요)=51회
- 강사배치: 개소별 회차 당 2명 배치

다. 참가모집

- 참가대상: 10대 청소년
- 모집방법
- 전국 17개 시도 산악연맹, 시도 소재 초·중·고등학교 및 청소년 수련단체 공문 발송 후 단체별 선착순 모집
- 모집인원: 회차별 20명
- 수혜인원: 총 1,020명
- 참가비: 무료

라. 교육 프로그램

- 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/뱃줄놀이 체험 - 스마트 폰을 활용한 길 찾기(스탬프플레이) - 뱃줄을 이용한 협동놀이(뱃줄놀이)	인공암장 인근 주요 산
13:00~14:00	· 중식	도시락 또는 인근식당
14:00~18:00	· 스포츠클라이밍 기초 체험교육 - 준비운동 및 안전교육 - 난이도, 볼더링 체험	인공암장
18:00~18:10	· 수료증 수여 후 해산	

바. 사업예산

시간		내용	합계	비고
운영비	일반수용비	강사수당 200,000X2명X3회=1,200,000	1,200,000	중앙연맹 집행
		식비 10,000X20명X3회	600,000	시도연맹 집행
		진행경비	125,000	
	임차료	인공암장 150,000X3회=450,000	450,000	
업무추진비	사업추진비	회의비	100,000	
합계			2,475,000	

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: 2024년 4월 ~ 12월
- 사업주관: 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)
- 진행횟수: 총 51회
- 전국 17개 시·도×3회(매주 주말 1일(총 3주 소요)=51회)
- 강사배치: 개소별 회차 당 2명 배치

다. 참가모집

- 참가대상: 20, 30대 남녀 누구나
- 모집방법
- 전국 17개 시도 산악연맹 홈페이지 공고 및 산하단체 공문 발송 후 선착순 모집
- 모집인원: 회차별 20명
- 수혜인원: 총 1,020명(전국 17개 시도×3회×회차당 20명=1,020명) ※ 실인원 : 340명
- 참가비: 무료

라. 교육 프로그램

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



△ 스포츠클라이밍



△ 트레일러닝



△ 자연암벽 등반

마. 세부계획

○ 강습내용

구분	내용	
1회차	· 스포츠클라이밍의 이론교육, 준비운동, 동작이론	
2회차	· 스포츠클라이밍 난이도, 속도, 볼더링 교육 · 트레일러닝 이론 및 기본교육(장비착용, 뛰기 등)	
3회차	택1	· 자연암벽 체험 이론 및 기본교육(매듭법, 하강 등)-톱로핑
		· 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 · 트레일러닝 장비착용 및 길찾기 이론교육	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 에너지, 수분, 영양 섭취, 트레이닝 방법 교육	강의실
		· 자연암벽 체험 이론교육(기본장비, 안전수칙 등)	
	12:00~13:00	· 중식	개별준비
	13:00~16:00	· 트레일러닝 기본 주법 교육 · 트레일러닝 에너지, 수분, 영양 섭취, 트레이닝 방법 교육	인근 주요산
		· 자연암벽 체험 기본교육(장비착용 및 기초기술)	
16:00~16:10	· 해산 후 귀가	-	

시간		내용	합계	비고
운영비	일반수용비	강사수당 200,000X2명X3회=1,200,000	1,200,000	중앙연맹 집행
		간식비 5,000X20명X3회	300,000	시도연맹 집행
		진행경비	125,000	
	임차료	인공암장 150,000X3회=450,000	450,000	
업무추진비	사업추진비	회의비	100,000	
합계			1,725,045	

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

가. 사업설명

- (사)대한산악연맹의 전국 17개 시·도연맹 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: 2024년 4월 ~ 12월
- 사업주관: 대한산악연맹 교육원, 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
- 진행횟수: 총 51회
 - 전국 17개 시·도×3회(매주 주말 1일(총 3주 소요)=51회
- 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 1,020명
- 참가비: 무료

라. 교육 프로그램

		
<p>△ 일반등산 교육</p>	<p>△ 응급처치</p>	<p>△ 매듭법 교육</p>

마. 세부계획(예시)

시간	내용	비고
~09:00	· 참가자 확인 및 교육안내	강의실 / 인근 산
09:00~10:30	· 스포츠 안전의식 및 건강등산 교육	강의실 / 인근 산
10:30~12:00	· 안전등산교육 - 산악안전과 조난 대책 - 응급처치(심폐소생술) 교육	강의실 / 인근 산
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

시간		내용	합계	비고
운영비	일반수용비	강사수당 200,000X2명X3회=1,200,000	1,200,000	중앙연맹 집행
		간식비 5,000X20명X3회	300,000	시도연맹 집행
		진행경비	125,000	
	임차료	강의실 150,000X3회=450,000	450,000	
업무추진비	사업추진비	회의비	100,000	
합계			2,175,000	

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

(알고보면 쓸모있는 산에 관한 집학사전)

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: 2024년 4월 ~ 12월
- 사업주관: 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
- 진행횟수: 총 51회
- 전국 17개 시·도×3회(매주 주중 1일(총 3주 소요)=51회
- 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 1,020명
- 참가비: 무료

라. 교육 프로그램

- 필수교육: 노르딕워킹
- 선택교육(택1): 역사를 만나는 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(풀을 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

시간		내용	합계	비고
운영비	일반수용비	강사수당 200,000X2명X3회=1,200,000	1,200,000	중앙연맹 집행
		식비 10,000X20명X3회	600,000	
		진행경비	125,000	시도연맹 집행
업무추진비	사업추진비	회의비	100,000	
합계			2,025,000	

5. 등산지도자 역량강화 프로그램: 지도자교육 표준화

가. 사업설명

- 오르락내리락 사업 지도자 대상으로 전문적이고 체계적인 등산지도자 실무자 교육을 실시함으로써 교육 프로그램의 표준화와 교육의 질적 향상 및 정보 교류의 장 마련

나. 사업개요

- 사업기간: 2024년 5월 중
- 사업주관: 대한산악연맹교육원
- 사업장소: 대전KT인재개발원 예정
- 진행횟수: 총 1회
- 참가인원: 총 100여명(전국 17개 시·도×4명=68명, 연맹직원 및 기타 30명)
- 참가대상: 각 시·도 연맹 오르락내리락 사업 담당 지도자 및 사무국 직원
- 세부일정(예시)

시간	내용
~09:00	· 참가자 확인
09:00~10:00	· 2023 오르락내리락 우수 운영개소 발표
10:00~12:00	· 2024 오르락내리락 사업 안내 및 예산 사용지침
12:00~13:00	· 점심식사
13:00~14:00	· 일반등산 지도법
14:00~15:00	· 노르딕워킹 지도법
15:00~16:00	· 스포츠클라이밍 지도법
16:00~17:00	· 성폭력 교육
17:00~18:00	· 질의응답 및 해산



3 개소 선정 및 참가자 모집

가. 개소선정방법

- 교실운영개소는 전국 17개 시·도연맹이 공개모집하여 개소 선정
 - 각 시·도 소재 클라이밍장 대상 2024년도 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 : 2024년 4월 중
- 유의사항
 - 자체 선정위원회 등 공식 창구를 통한 선정
- 개소별 교실운영 시 개인정보동의서 서명 필수
 - 개소에서 개인정보동의서를 받아 보관할 수 있도록 확인

나. 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 → 2024년 기존 개소로서 지원 가능 (3년차)
- B개소 2011, 2016, 2020년도 운영 → 지원 계속 불가

다 .참가자 모집

1. 모집대상 및 방법

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

2. 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

3. 참가자 보험

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

4 강사 선정 및 배치

1. 강사 자격요건 및 선정 방법

○ 강사 자격 요건

※ 최소 1개 조건 충족 시 선정 가능

- | | |
|--|------------------------|
| ■ 생활스포츠지도사(생활체육지도자) 1~2급 | ■ 전문스포츠지도사(경기지도자) 1~2급 |
| ■ 노인스포츠지도사 | ■ 유소년스포츠지도사 |
| ■ 등산강사 2급 (대한산악연맹에서 3년 이내 발급한 자격) | |
| ※ 상기 자격 외로, 단체 자체적 심의위원회를 통해 동등 이상의 자격이 있다고 인정되는
자도 강사 자격 인정(근거 자료 제출 필수) | |

※ 강사명단 제출 시 자격증 제출 필수

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

2. 강사 사전교육 및 배치

○ 사전 지도자 교육 실시 후, 1개 교실 지도자 2명 배치

○ 사전교육 실시

- 해당 연맹 자체 행사와 별도로 실시하되, 필수교육을 포함한 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 운영 가능

○ 지도자는 항시 명찰 패용 및 강사복 착용, 안전대책을 마련하고, 시도연맹은 월별 운영일지 취합 후 대한산악연맹으로 제출

○ 자체 인력풀 및 공개 모집을 통한 우수 지도인력 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

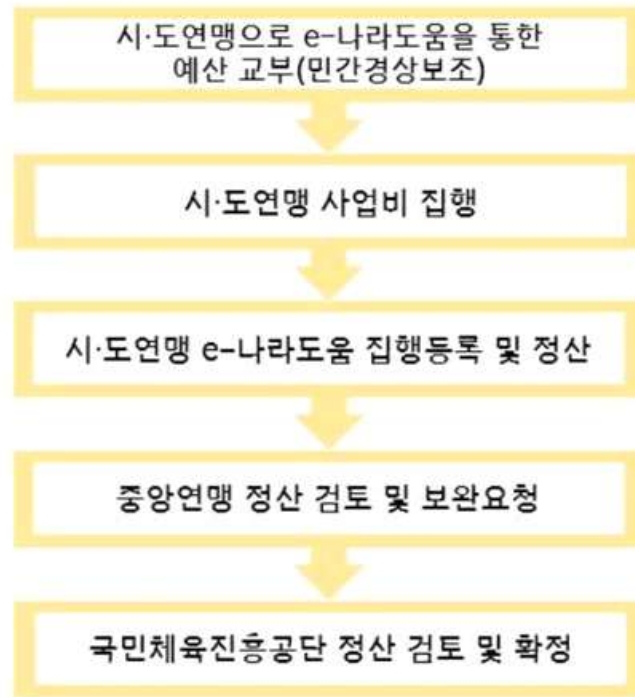
○ 강사수당 지급

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

※ (2019년 기타소득세율 변경/2023년도 유지) 필요경비율 60% (총지급액에 대한 소득세율 8.8%) / 과세최저한: 125,000원

5 운영 및 실적 관리

1. 사업운영 및 정산절차



2. 운영 관리

- 대한산악연맹에 제출된 사업계획에 따라 강사배치 및 운영시간 등을 준수하여야 하며, 불시 점검을 통해 부정적 사례가 발생하여 불이익 조치를 받지 않도록 운영관리 철저 요망
- 교실을 허위로 운영하지 않도록 관리감독 철저 요망
- 출석을 80% 미만 개소의 경우 차기년도 지원 제외
- 선정 개소는 교실운영 일정 및 시간 변경이 필요할 시 최소 1~2주 전에 조정하여 대한산악연맹에 변경내용 보고 요망
- 일방적 시간변경 통보 (2회 이상) 할 시 해당개소 지원 즉시 종료 및 차기년도 지원 제외
- 제출한 참가자 명단과 실제 교육받는 참가자가 다른 것이 적발 될 경우 해당개소 지원 즉시 종료 및 차기년도 지원 제외
- 자체 현장점검 실시
 - 문화체육관광부와 대한산악연맹에서 전체 50% 이상 운영개소 현장점검 및 만족도 조사 실시

3. 월별 실적

- 매 월 말일자로 각 사업에 대한 실적 및 지도활동 내역 확인 및 취합·정리하여 익월 10일자 전자문서로 제출【붙임 1 참조】
- 성별 참가인원, 연령대별 참가인원 실적 제출