
『오르樂 내리樂』
건강한 산악문화 교육사업

- 추진계획서(안) -

2025. 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

목 차

I. 대한산악연맹 소개	2p
1. 일반현황	
2. 주요사업	
II. 2024년 사업실적	6p
1. 2024년도 사업 운영 성과	
2. 2024년도 현장평가 결과	
III. 사업개요	9p
1. 사업 필요성	
2. 사업목적	
3. 사업목표	
4. 사업개요	
5. 주요사업	
6. 추진방안	
7. 추진절차	
IV. 세부 프로그램	12p
1. 청소년 풀썸등산교실	
2. 도전 산악스포츠	
3. 술선수범 산악회 : 동호인 산악회 산행리더 교육	
4. 나를 찾는 ‘활동적 장년’ 산행교실: 알쓸山잡	
5. 등산지도자 역량강화 프로그램: 지도자교육 표준화	
V. 홍보계획	22p
VI. 예산	27p
VII. 기대효과	30p

I 대한산악연맹 소개

1. 일반현황

가. 일반현황

- 사단법인 대한산악연맹은 1962년 4월 산악운동을 범국민운동으로 발전시켜 국민의 체력향상과 건전하고 명량한 사회기풍 진작을 목적으로 창립된 산악계 대표 단체로서 전국 17개 시·도연맹과 200여개의 시,군,구 지부, 2개의 해외지부, 5개의 해외 연락사무소 등에 1만 여개 단위 산악회와 150만 여명의 회원이 있음



나. 역대회장

구분	성명	약력
1대	이승녕	서울대 대학원장, 국어학회 이사장
2대~3대	최두고	제 6, 7대 국회의원, 경희대 총동창회장
4대	박창원	육군 제 33사단장
5대	박재율	대한상공회의소 부회장, 갑을방적 대표
6대	김용성	한국노총 부위원장
7대	김영도	제 9대 국회의원, 공화당 기초실장
8대	권효섭	국회사무처장, 문화방송 전무이사
9대~10대	오한구	제 11, 12, 13대 국회의원, 서희건설 회장
11대~13대	임철순	제 11, 12대 국회의원, 중앙대학교 총장
14대~16대	김상현	제 6, 7, 8, 14, 15, 16대 국회의원
17대~19대	이인정	(주)태인 회장, 현대한체육회 상임이사, 現아시아산악연맹 회장
20대	김종길	(주)성삼 대표
21대	손중호	(주)천광스틸 대표
22대	조좌진	(주)DYPNF 대표이사

다. 역대주요임원 현황

- 강석호(제 18, 19, 20대 국회의원, 現 국회 외교통일위원장)
- 윤장현(前 광주광역시 시장)
- 강태선(現 블랙야크, 서울시체육회장)
- 엄홍길, 박영석, 한왕용, 김재수, 김창호 등 주요 산악인 등

라. 산하기관 및 산하단체 현황

- (사)대한산악구조협회(회장 노익상, 現 한국리서치 회장)
- (사)대한산악스키협회(회장 이철주, 前 도봉구의회 의장)
- (사)대한산악연맹교육원(원장 유승현, 산악인)

마. 사무처 직원 현황

- 권상수 사무처장 등 12명 근무

바. 사업규모

- 연간 예산 약 50억 규모(문화체육관광부 기금 30억-오르락내리락 건강한 산악문화 보급사업 3억, 기타 자체 17억), 100여개의 사업 수행

사. 국제기구

					
UIAA (국제산악연맹)	UAAA (아시아산악연맹)	IFSC (국제스포츠클라이밍연맹)	ISMF (국제산악스키연맹)	ISF (국제스카이라이닝연맹)	ICAR (국제산악구조위원회)

아. 주요관계기관

- 문화체육관광부, 대한체육회, 국민체육진흥공단, 행정안전부, 국토부, 환경부, 산림청, 국립공원공단 등

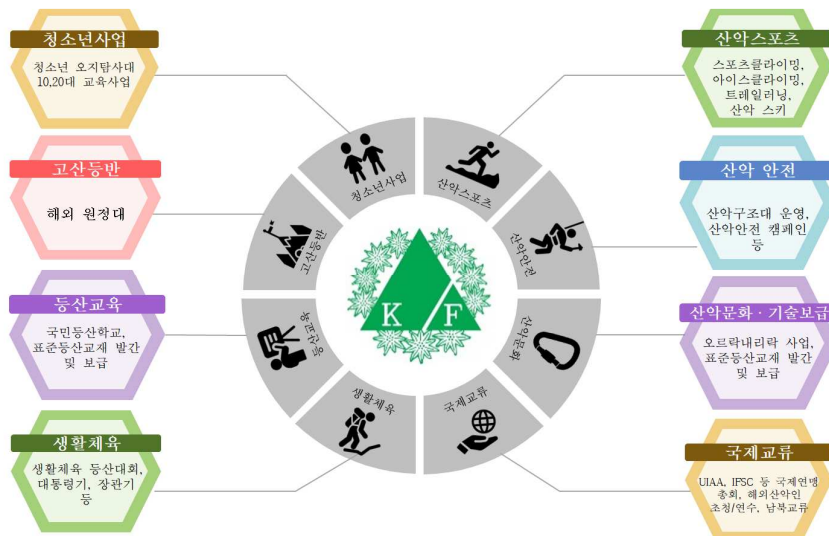
2. 주요사업

가. 주요사업

- (사)대한산악연맹은 국내외 각종 산악활동(해외 고산등반, 오지탐사대) 과 산악스포츠(스포츠클라이밍, 아이스클라이밍, 산악스키, 트레일러닝, 생활체육 등산) 등을 관장하는 대한체육회 정가맹 단체이자 동·하계 올림픽 정식종목을 가진 유일한 단체이며, 스포츠클라이밍은 2018 자카르타-팔렘방 아시안게임에서 금, 은, 동을 획득했으며 2020년 도쿄올림픽 정식종목으로 국내 서채현, 천종원 선수도 출전하였고 산악스키는 2026 밀라노-코르티나 동계올림픽에 정식종목으로 채택되었음. 이밖에도 산악사고로부터 국민들의 생명을 보호하고 안전한 산악활동을 지원하기 위한 민간 산악구조 활동을 벌이고 있으며, 문화체육관광부의 지원을 받아 올바르게 건전한 등산문화 정착을 위한 대국민 대상 등산교육 “오르락내리락” 사업을 진행하고 있다.

※ 스포츠클라이밍: 2018 자카르타 팔렘방 아시안게임 정식종목, 2020 도쿄올림픽 정식종목
아이스클라이밍: 신운선(2019 세계랭킹 1위), 박희용(세계랭킹 2위)

산악스키: 2020 로잔 동계유스올림픽 정식종목. 2026 밀라노 코르티나 동계올림픽 정식종목



- (사)대한산악연맹은 1968년 통일에 대한 의지로 국토종주 3천리(마라도에서 시작하여 5년 후 향로봉에서 마침)사업, 88년 올림픽 개최 기념 에베레스트 원정대 등정, 밀레니엄 시대를 맞이하여 2000년 세계 7대륙 최고봉 등정, 2001년부터 17년간 한국청소년 오지탐사대로 전세계 40여개국 80여개 산악오지로 1,000여명의 청소년 파견, 청송아이스클라이밍 월드컵(2011~2020), 목포스포츠 클라이밍 월드컵(2012~2014), 환경부 아프리카돼지열병(ASF) 확산방지 멧돼지 폐사체 특별수색팀 운영(2021) 등 대규모 사업들을 성공적으로 수행

나. 주요 교육사업 운영실적(문화체육관광부 지원)

- 운영기간: 2009년~2015년, 2020년~2024년
- 수혜인원: 46,569명

연도	사업명	프로그램 및 수혜인원	총 수혜인원	사업예산
2009년	범국민등산교실	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경등산교실 : 96회, 3,665명 · 찾아가는 트레킹스쿨 : 90회, 2,955명 · 안전등산교실 : 60회, 2,146명 · 강사교육 : 2회, 120명 	8,926명	500백만원
2010년	2010 국민등산학교	<ul style="list-style-type: none"> · 등산지도자과정 : 127회, 1,056명 · 등산강사과정 : 2회, 110명 · 전문강사 및 등산교수진 과정 : 3회, 200명 · 산악구조대 과정 : 5회, 402명 · 전문심판과정 : 3회, 147명 	1,915명	400백만원
2011년	2011 국민등산학교	<ul style="list-style-type: none"> · 안전등산교실 : 64회, 2,529명 · 안전등산교실 강사교육 : 1회, 69명 · 등산강사과정 : 2회, 89명 · 전문강사 및 등산교수진 과정 : 2회, 92명 · 산악구조대 과정 : 4회, 317명 · 전문심판과정 : 3회, 205명 	3,301명	270백만원
2012년	2012 국민등산학교	<ul style="list-style-type: none"> · 등산지도자과정 : 48회, 1,884명 · 등산지도자과정 강사교육 : 1회, 72명 · 등산강사과정 : 2회, 110명 · 전문강사 및 등산교수진 과정 : 1회, 89명 · 산악구조대과정 : 4회, 284명 · 산악스포츠 전문심판과정 : 3회, 167명 	2,606명	300백만원
2013년	2013 국민등산학교	<ul style="list-style-type: none"> · 중견등산지도자과정 강사교육: 1회, 83명 · 중견등산지도자과정: 48회, 1,776명 · 등산강사과정: 2회, 120명 · 전문강사 및 등산교수진 과정: 2회, 98명 · 산악구조대과정: 4회, 284명 · 청소년 등산리더십 양성과정: 2회, 128명 	2,489명	300백만원
2014년	2014 국민등산학교	<ul style="list-style-type: none"> · 중견등산지도자과정 강사교육: 1회, 80명 · 중견등산지도자과정: 34회, 1,198명 · 등산강사과정: 2회, 110명 · 전문강사 및 등산교수진 과정: 1회, 84명 · 산악구조대과정: 2회, 188명 · 청소년 등산리더십 양성과정: 1회, 53명 	1,713명	200백만원
2015년	2015 국민등산학교	<ul style="list-style-type: none"> · 중견등산지도자과정 강사교육: 77명 · 중견등산지도자과정: 1,185명 · 등산강사과정: 62명 · 전문강사 및 등산교수진 과정: 118명 · 산악구조대과정: 227명 · 청소년 등산리더십 양성과정: 70명 	1,739명	200백만원
2020년	2020 오르락내리락 :건강한 산악문화 교육사업	<ul style="list-style-type: none"> · 풀썸등산교실: 1,700명 · 도전! 산악스포츠: 1,020명 · 술선수법 산악회: 1,020명 · 활동적장년 산행교실 : 알쓸山잡: 1,360명 · 등산지도자 역량강화 프로그램: 200명 	5,300명	300백만원
2021년	2021 오르락내리락 :건강한 산악문화 교육사업	<ul style="list-style-type: none"> · 풀썸등산교실: 1,700명 · 도전! 산악스포츠: 1,020명 · 술선수법 산악회: 1,020명 · 활동적장년 산행교실 : 알쓸山잡: 1,360명 · 등산지도자 역량강화 프로그램: 200명 	5,200명	300백만원
2022년	2022 오르락내리락 :건강한 산악문화	<ul style="list-style-type: none"> · 풀썸등산교실: 1,120명 · 도전! 산악스포츠: 1,120명 · 술선수법 산악회: 840명 	4,000명	260백만원

	교육사업	· 활동적장년 산행교실 : 알쓸산잡: 840명 · 등산지도자 역량강화 프로그램: 80명		
2023년	2023 오르락내리락 :건강한 산악문화 교육사업	· 꿀잼등산교실: 1,360명 · 도전! 산악스포츠: 1,360명 · 술선수범 산악회: 1,360명 · 활동적장년 산행교실 : 알쓸산잡: 1,020명 · 등산지도자 역량강화 프로그램: 100명	5,200명	300백만원
2024년	2024 오르락내리락 :건강한 산악문화 교육사업	· 꿀잼등산교실: 984명 · 도전! 산악스포츠: 905명 · 술선수범 산악회: 950명 · 활동적장년 산행교실 : 알쓸산잡: 915명 · 등산지도자 역량강화 프로그램: 29명	3,783명	300백만원
합 계			46,172명	3,630백만원

II 2024년 사업실적

1. 2024년도 사업 운영 성과

가. 주요내용

- 사업규모: 300백만원
- 시행방법: 민간경상보조(100%)
- 시행주체: 사단법인 대한산악연맹
- 사업대상: 10대(청소년), 20~30대(청년층), 40~50대(중장년층), 60대 이상(노년층)
- 수혜인원: 총 3,783명
- 장 소: 17개 시·도 산악연맹
- 모집방법: 지역별 산악연맹 SNS, 이메일, 전화 접수 등

나. 사업별 주요 성과

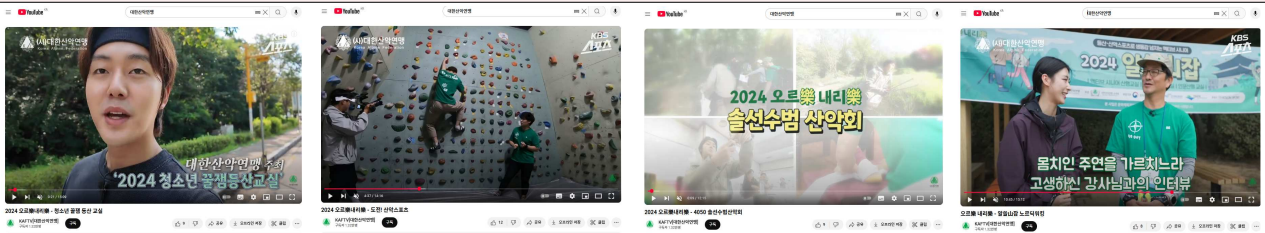
사 업 명	사 업 대 상	진행횟수	수혜인원 (참가인원)	예산(원)
청소년 꿀잼 등산교실	소외계층 청소년(10대)	51회	984명	24,650,000
2030 스트레스 OUT! 도전~산악스포츠	청년층(20대~30대)	51회	905명	19,550,000
술선수범 산악회	동호인산악회 중장년층(40대~50대)	51회	950명	19,550,000
나를 찾는 '활동적 장년' 산행교실 알쓸산잡	노년층(60대)	51회	915명	17,000,000
등산지도자 역량강화 프로그램	오르락내리락 사업 담당 강사	1회	29명	

다. 온라인(SNS) 홍보실적

○ 유튜브 1회, 인스타그램 11회, 페이스북 11회 홍보

구분	일자	홍보매체	홍보내용
1	10. 11	 (대한산악연맹, KBS 스포츠)	오르락내리락 사업 소개영상(청소년꿀잼등산교실)
2	10. 21		오르락내리락 사업 소개영상(도전산악스포츠)
3	10. 29		오르락내리락 사업 소개영상(솔선수범산악회)
4	11. 01		오르락내리락 사업 소개영상(알쓸산잡)
5	4. 24	 Instagram	2024 오르락내리락 사업 안내
6	5. 30		오르락내리락 청소년꿀잼등산교실 소개
7	5. 30		오르락내리락 도전산악스포츠 소개
8	5. 30		오르락내리락 솔선수범 산악회 소개
9	5. 30		오르락내리락 알쓸산잡 소개
11	5. 03		오르락내리락 “오등완” 이벤트
12	4. 24	 facebook	2024 오르락내리락 사업 안내
13	5. 30		오르락내리락 청소년꿀잼등산교실 소개
14	5. 30		오르락내리락 도전산악스포츠 소개
15	5. 30		오르락내리락 솔선수범 산악회 소개
16	5. 30		오르락내리락 알쓸산잡 소개
17	5. 03		오르락내리락 “오등완” 이벤트

2024 오르락내리락 사업 홍보 영상



대한산악연맹 YOUTUBE



KBS스포츠 YOUTUBE

2. 2024년도 현장평가 결과

1) 현장실사 총평

- 오르락내리락(건강한 산행문화 보급)의 종합만족도는 94점임
 - 차원별 만족도는 내용 및 품질수준 차원 93.7점, 전달수준 차원 94.9점, 환경요인 차원 94점, 가치수준 차원 94.3점이며, 차원만족도는 94.2점으로 나타남
- 항목별 만족도 중 ‘사업 준비’, ‘친절성’ (각 95.7점)이 가장 높게 나타난 반면, ‘사업 결과 유익성’ (90.1점) 항목은 상대적으로 낮게 평가됨
- 사업 인지 및 참여 형태
 - 전체 응답자 중 55.6%가 본 사업을 기금사업으로 인지함
 - 인지 경로는 ‘주변 사람의 소개를 통해서’가 66.7%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로 ‘현수막, 안내문 등 각종 홍보물’ (26.7%), ‘관련 홈페이지 및 인터넷 검색’ (6.7%) 순으로 나타남
 - 전체 응답자 중 88.9%는 본 사업 참여가 ‘이번이 처음이다’라고 응답했으며, 참여 동기로는 ‘자발적으로’라는 응답이 66.7%로 가장 높게 나타남
 - 동행 유형으로는 ‘친구/직장동료’라고 응답한 경우가 63%로 가장 높게 나타남

III 사업개요

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

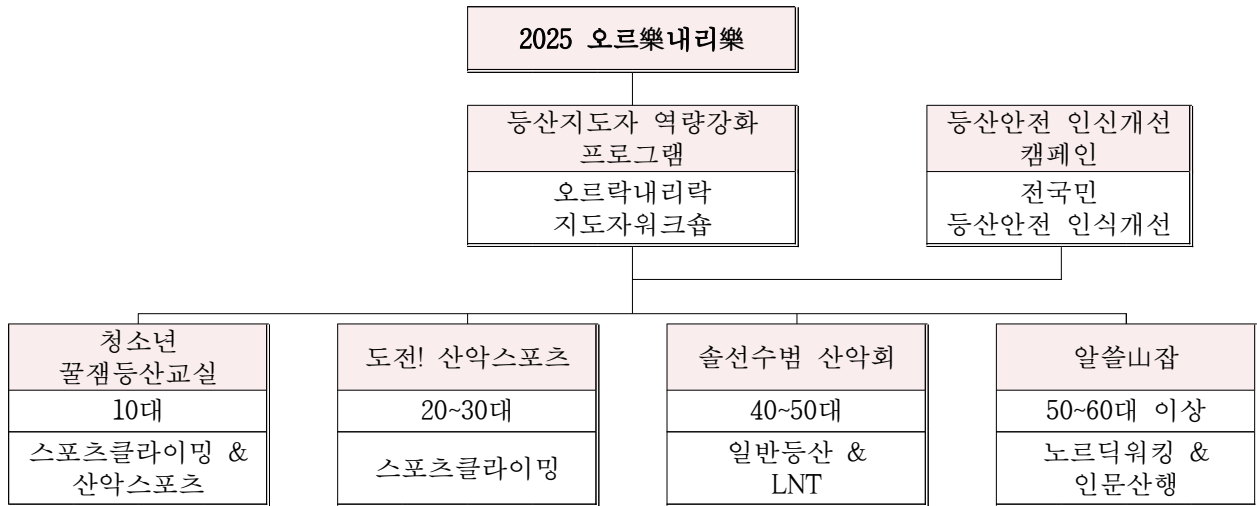
국민이 함께하는 등산문화 매력국가
“대한산악연맹이 이끄는 산악국가 도약, 국민행복”

4. 사업개요

- 사업명: 오르樂 내리樂 : 건강한 산악문화 교육사업
- 사업기간: 2025년 3월 ~ 12월(10개월)
- 사업예산: 금 300,000,000(보조금 300,000,000원)
- 주 최: (사)대한산악연맹
- 주 관: (사)대한산악연맹교육원, 전국 17개 시·도산악연맹
- 후 원: 문화체육관광부, 국민체육진흥공단
- 협 찬: 코오롱스포츠

5. 주요사업

- 사업일정: 2025년 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)	2025년 4월~12월	68회	1,360명
2030 스트레스 OUT! 도전~산악스포츠	청년층(20대~30대)	2025년 4월~12월	102회	1,020명
술선수범 산악회	동호인산악회 중장년층(40대~50대)	2025년 4월~12월	68회	1,360명
나를 찾는 '활동적 장년' 산행교실 알쓸산잡	노년층(60대)	2025년 4월~12월	51회	1,020명
등산지도자 역량강화 프로그램	오르락내리락 사업 담당 강사	2025년 6월	1회	80명
등산안전 인식개선 캠페인	전 국민	연중	-	-

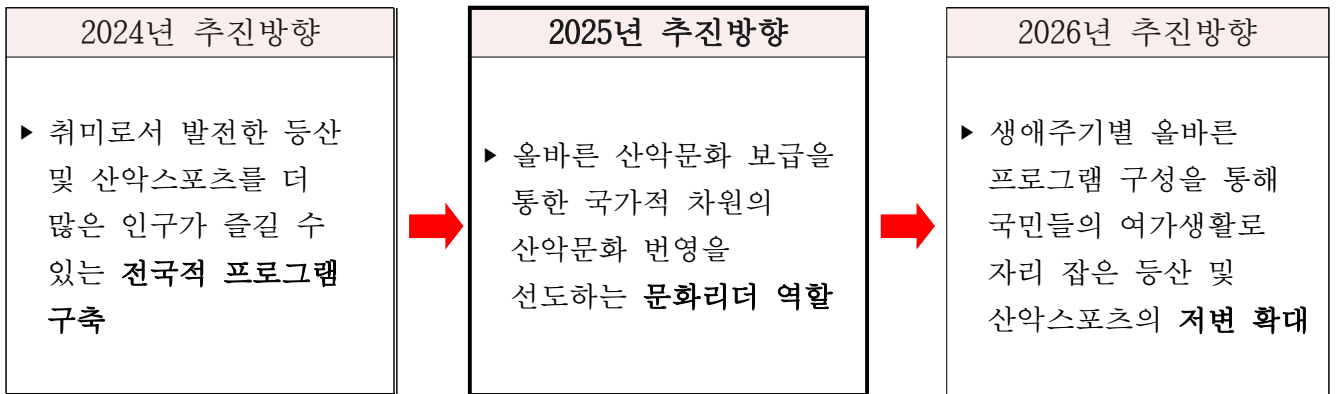
6. 추진방안

- 사업주체: (사)대한산악연맹교육원
- 보조사업자: 전국 17개 시도 산악연맹
- 강사진: 등산교수 17명, 등산전임강사 17명, 등산강사 200여 명 등 전문 강사진 보유
- 모집방법: 전국 17개 시도 가맹단체 모집, 온라인 홍보(중앙 및 시도 산악연맹 홈페이지 및 SNS), 포스터 및 팸플릿 홍보, 신문 및 산악 월간지 홍보 등

7. 추진절차

세부사업	구분	추진일정											
		1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
· 개소 및 참여자 선정			▶										
· 지도자 선정			▶										
· 지도자 교육			▶										
· 프로그램 보급 및 실행				▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶		
· 현장점검					▶				▶				
· 보조사업자 정산보고												▶	
· 만족도 조사 결과 분석 결과산출												▶	▶
· 정산· 자체평가보고서 제출													▶

8. 연차별 추진 방향



IV 세부프로그램

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: 2025년 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)

구분	시도	인공암장	주요산	구분	시도	인공암장	주요산
1	서울	은평인공암벽장	북한산	10	강원	차클라이밍	중앙공원
2	부산	짱클라이밍	엄광산	11	충북	오르락클라이밍짐	대성산
3	대구	파워클라이밍	팔공산	12	충남	당진인공암벽장	삼선산
4	인천	클라이밍줌	문학산	13	전북	군산클라이밍센터	월명산
5	광주	온클라이밍	무등산	14	전남	여수실내암벽	팔마종합운동장
6	대전	테크노클라이밍	왕가산	15	경북	문경국제클라이밍센터	жат발산
7	울산	울산인공암벽센터	항월산	16	경남	크릭스클라이밍	주왕산
8	세종	타기클라이밍센터	대머리공원	17	제주	오름마당	노꼬메 오름
9	경기	정글짐 클라이밍센터	광교산				

- 진행횟수: 총 68회
- 전국 17개 시·도×4회(매주 주중 1일(총 4주 소요)=68회)
- 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 1,360명
- 참가비: 무료

라. 교육 프로그램

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

		
△ 스포츠클라이밍	△ 스탬프 플레이	△ 밧줄놀이

마. 세부계획(예시)

시간	내용	비고
08:30~09:00	· 참가자 확인 및 교육안내	인공암장 앞 집결
09:00~12:00	· 각 조별 스탬프 플레이/밧줄놀이 체험 - 스마트 폰을 활용한 길 찾기(스탬프플레이) - 밧줄을 이용한 협동놀이(밧줄놀이)	인공암장 인근 주요 산
12:00~13:00	· 중식	도시락 또는 인근식당
13:00~15:50	· 스포츠클라이밍 기초 체험교육 - 준비운동 및 안전교육 - 난이도, 볼더링 체험	인공암장
15:50~16:00	· 수료증 수여 후 해산	

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: 2025년 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)

구분	시도	인공암장	주요산	구분	시도	인공암장	주요산
1	서울	은평인공암벽장	북한산	10	강원	차클라이밍	중앙공원
2	부산	짚클라이밍	엄광산	11	충북	오르락클라이밍집	대성산
3	대구	파워클라이밍	팔공산	12	충남	당진인공암벽장	삼선산
4	인천	클라이밍줄	문학산	13	전북	군산클라이밍센터	월명산
5	광주	온클라이밍	무등산	14	전남	여수실내암벽	팔마종합운동장
6	대전	테크노클라이밍	왕가산	15	경북	문경국제클라이밍센터	жат발산
7	울산	울산인공암벽센터	항월산	16	경남	크릭스클라이밍	주왕산
8	세종	타기클라이밍센터	대머리공원	17	제주	오름마당	노꼬메 오름
9	경기	정글집 클라이밍센터	광교산				

- 진행횟수: 총 102회
- 전국 17개 시·도×6회(매주 2일(총 3주 소요)=102회)
- 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 10명
- 수혜인원: 총 1,020명(전국 17개 시도×6회×회차당 10명=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 기본 교육	
3회차	택1	· 트레일러닝 이론 및 기본교육(장비착용, 뛰기 등)
		· 자연암벽 체험 이론 및 기본교육(매듭법, 하강 등)-툽로핑
4회차	· 스포츠클라이밍의 이론교육, 준비운동, 동작이론	
5회차	· 스포츠클라이밍의 난이도, 속도, 볼더링 기본 교육	
6회차	택1	· 트레일러닝 이론 및 기본교육(장비착용, 뛰기 등)
		· 자연암벽 체험 교육(다양한 등반기술 체험)-툽로핑

○ 세부강습일정(예시)

구분	시간	내용	비고
1회차	3H	· 참가자 확인 및 교육안내	인공암장
		· 스포츠클라이밍 이론교육	강의실
		· 휴식시간	개별준비
		· 스포츠클라이밍 준비운동 및 동작이론	인공암장
		· 해산 후 귀가	-
2회차	3H	· 참가자 확인	인공암장
		· 스포츠클라이밍 스피드 및 볼더링 실기 교육	인공암장
		· 휴식시간	개별준비
		· 스포츠클라이밍 난이도 실기 교육	인공암장

		· 해산 후 귀가	-
3회차	3H	· 참가자 확인	강의실
		· 트레일러닝 장비착용 및 길찾기 이론교육	
		· 자연암벽 체험 이론교육(기본장비, 안전수칙 등)	
		· 휴식시간	인근 주요산
		· 트레일러닝 기본 주법 및 에너지, 수분, 영양 섭취, 트레이닝 방법 교육	
· 해산 후 귀가	-		
4회차	3H	· 참가자 확인 및 교육안내	인공암장
		· 스포츠클라이밍 실기교육(볼더링, 스피드)	
		· 휴식시간	
		· 스포츠클라이밍 준비운동 및 동작이론	
		· 해산 후 귀가	-
5회차	3H	· 참가자 확인	인공암장
		· 스포츠클라이밍 스피드 및 볼더링 실기 교육	
		· 휴식시간	
		· 스포츠클라이밍 난이도 실기 교육	
		· 해산 후 귀가	-
6회차	3H	· 참가자 확인 및 교육안내	강의실
		· 자연암벽 체험 바위 형태별 종류 및 등반 방법 이론교육	인근 주요산
		· 휴식시간	
		· 트레일러닝 오르막, 내리막, 코너 주법 교육	
		· 자연암벽 체험(톱로핑) 실전 등반기술 교육	
		· 해산 후 귀가	-

3. **솔선수범 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: 2025년 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


구분	시도	주요산	구분	시도	주요산
1	서울	북한산	10	강원	중앙공원
2	부산	엄광산	11	충북	대성산
3	대구	팔공산	12	충남	삼선산
4	인천	문학산	13	전북	월명산
5	광주	무등산	14	전남	팔마종합운동장
6	대전	왕가산	15	경북	жат발산
7	울산	항월산	16	경남	주왕산
8	세종	대머리공원	17	제주	노꼬메 오름
9	경기	광교산			

- 진행횟수: 총 68회
- 전국 17개 시·도×4회(매주 주말 1일(총 4주 소요)=68회
- 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 1,360명
- 참가비: 무료

라. 교육 프로그램

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

마. 세부계획(예시)

시간	내용	비고
~09:00	<ul style="list-style-type: none"> 참가자 확인 및 교육안내 	강의실 / 인근 산
09:00~10:30	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠 안전의식 및 건강등산 교육 	강의실 / 인근 산
10:30~12:00	<ul style="list-style-type: none"> 안전등산교육 <ul style="list-style-type: none"> - 산악안전과 조난 대책 - 응급처치(심폐소생술) 교육 	강의실 / 인근 산
12:00~13:00	<ul style="list-style-type: none"> 중식 	개별준비
13:00~15:50	<ul style="list-style-type: none"> 올바른 등산문화 교육 <ul style="list-style-type: none"> - LNT(흔적남기지 않기) 산행 - 올바른 걷기 및 스틱사용법 등 	인근 산
15:50~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 마무리 체조 <ul style="list-style-type: none"> - 참가소감 발표 및 만족도조사 	인근 산
16:00	<ul style="list-style-type: none"> 해산 	

4. 나를 찾는 '활동적 장년' 산행교실: 알쓸山잡(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: 2025년 4월 ~ 12월
- 사업주관: 대한산악연맹교육원, 전국 17개 시도 산악연맹
※ 사업 운영 불가 시·도 발생 시 대한산악연맹교육원 자체 운영 예정
- 사업장소: 전국 17개 시도 주요 산 및 강의실

구분	시도	주요산	구분	시도	주요산
1	서울	북한산 둘레길	10	강원	중앙공원
2	부산	송도 해안길	11	충북	조령산 문경새재길
3	대구	팔공산 왕건길	12	충남	삼선산
4	인천	청량산 둘레길	13	전북	배산둘레길
5	광주	무등산 둘레길	14	전남	팔마종합운동장
6	대전	국립 대전숲체원	15	경북	문경새재
7	울산	항월산 둘레길	16	경남	반월산
8	세종	대머리공원	17	제주	노꼬메 오름
9	경기	불곡산 둘레길			

- 진행횟수: 총 51회
- 전국 17개 시도×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

		
△ 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(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
15:30~16:00	· 마무리 체조 - 참가소감 발표 및 만족도조사	둘레길
16:00	· 해산	

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: 2025년 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	· 2024 오르락내리락 우수 운영개소 발표
10:00~12:00	· 2025 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

V 홍보계획

1. 추진방향

가. 2025 오르락내리락 홍보목표

- 온라인 홍보 및 오프라인 홍보
 - 오르락내리락 사업별 인터뷰 형식 홍보영상 제작 (참가자, 강사)
 - 오르락내리락 사업관련 기사 및 산악스포츠 교육관련 보도 수 증가
 - 오르락내리락 사업 홍보를 위한 콘텐츠 다변화
- 홍보매체 다변화 - 자체 채널 외 관련기관 매체를 활용한 홍보 진행
- 사업 단계별 일정과 목적에 맞는 홍보 진행 (사전홍보 → 사후홍보)
- 홍보대사 위촉 및 등산·산악스포츠 관련 인플루언서 섭외
- 유관기관을 활용한 오르락내리락 캠페인 진행

2. 세부계획

가. 온라인 홍보

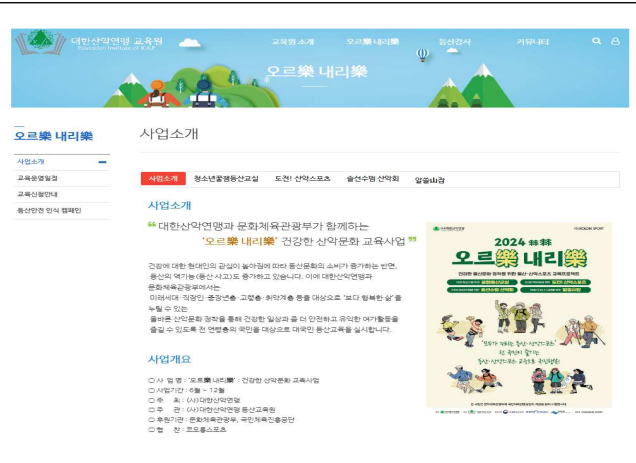


매체	추진방향	주기
공식 홈페이지	· 참가신청, 월별일정업로드, 각 프로그램 소개	사업중 계속
연맹 유튜브 네이버TV	· 사전홍보동영상, 인식개선캠페인 영상제작 · 등산교육 영상 콘텐츠 지속 제작	사업중 계속
페이스북& 인스타그램	· 월간 사업 게시물 5건 이상 · 사업 홍보자료 안내를 통한 참가유도 · 행사 진행상황 수시 업데이트 및 활성화를 위한 SNS 이벤트 진행	사업중 계속
네이버 블로그	· 사업소개 관련 바이럴 진행	사업중 계속
온라인 커뮤니티	· 17개 시도연맹 및 대한산악연맹 회원 산악회 및 일반 산악회 커뮤니티 홍보	사업중 계속

○ 공식 홈페이지 및 SNS채널 URL

- 오르락내리락 공식 홈페이지 <https://kafedu.or.kr/>
- 대한산악연맹 페이스북 <https://www.facebook.com/KOCKAF>
- 대한산악연맹 YOUTUBE <https://www.youtube.com/c/KAFTV>
- 대한산악연맹 네이버TV <https://tv.naver.com/kaftv>
- 대한산악연맹 인스타그램 https://instagram.com/kaf_1962

○ 공식 홈페이지 및 SNS채널

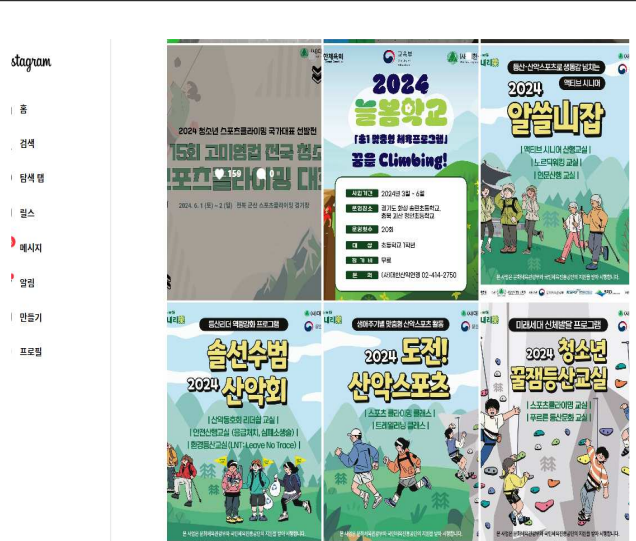


오르락내리락 공식 홈페이지



대한산악연맹 페이스북

대한산악연맹 YOUTUBE



KBS 스포츠 YOUTUBE

대한산악연맹 인스타그램

나. 오프라인홍보

매체	추진방향	주기
각종 인쇄물	<ul style="list-style-type: none"> 사업 포스터, 팸플렛, 현수막 제작 및 배포 - 시도연맹 및 주요 등산로 입구 	사업전, 사업중
언론 홍보	<ul style="list-style-type: none"> 사전홍보, 사후홍보 보도자료 배포 등산·산악스포츠 교육 관련 기획기사 보도 	사업전, 사업후
등산안전 인식개선 캠페인	<ul style="list-style-type: none"> 등산안전 인식개선을 위한 인쇄물 제작 후 배포 팸플렛 배포 및 현수막 부착 등을 통해 등산인식 개선 캠페인 활성화 참가자들이 함께 ‘등산인식개선 캠페인’ 실시 	사업중 계속






		
각종 인쇄물	언론홍보	등산안전 인식개선 캠페인

다. 홍보매체 다변화

○ 개요 : 기존 SNS채널을 더욱 활발히 운영, 소통하고자 함. 또한, 문화체육관광부, 국민체육진흥공단, 국립공원공단 등 관련기관을 통한 홍보 진행

○ 추진사항

2024년 SNS 운영 실적	2025년 SNS 매체 다변화
<ul style="list-style-type: none"> KBS와 협업하여 사업 내 4개의 프로그램을 체험하는 형식의 유튜브 콘텐츠 제작 및 배포를 통해 사업에 대한 접근성을 높임 	<ul style="list-style-type: none"> 관련기관 매체를 활용한 홍보 진행 사업 내용에 관한 영상콘텐츠를 시리즈물로 제작해 가독성이 좋은 홍보 콘텐츠 제작 및 활용 SNS를 활용하여 참가자 이벤트 진행

 <p>문화체육관광부</p>	 <p>2024 오르樂내리樂 - 도전! 산악스포츠</p> <p>KAFV대한산악연맹</p>	 
		<p>관련기관 매체를 활용한 홍보 사업진행 홍보 영상 제작 온라인 예약시스템 도입</p>

라. 사업 단계별 일정과 목적에 맞는 홍보 진행

○ 사업단계별로 (사전홍보 → 사후홍보) 형식으로 전반적인 홍보 진행

세부계획	추진일정											
	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월		
사전홍보												
· 참가모집 및 사업 관련 홍보	▶	▶										
· 사전 사업홍보 동영상 제작 후 홍보	▶	▶				▶						
· 사업홍보 제작물 제작	▶	▶				▶						
사업진행 홍보												
· 사업진행 시 온라인(SNS) 홍보 진행	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶				
사후홍보												
· 사업참가자들을 대상으로 사후홍보 진행									▶	▶	▶	

마. 전국민 등산안전 인식개선을 위한 산악 유관단체와의 업무협약 체결

○ 개 요 : 기존의 등산안전 인식개선 캠페인을 더욱 더 활성화시켜, 전국민을 대상으로 등산안전 인식을 개선하고, 등산안전에 대한 캠페인 활성화

- 국립공원공단과 협력하여 전국 국립공원 등산로 입구에서 '오르락내리락' 등산안전 인식개선 캠페인 진행 및 기념품 제공
- 국립공원공단 관련 채널을 활용해 오르락내리락 사업 홍보 및 등산안전인식개선 홍보 진행

		
<p>등산안전캠페인 리플렛</p>	<p>등산안전캠페인 리플렛</p>	<p>국립공원공단 기념품</p>

VI 사업예산

구분	예산과목		산출내역
	목	세목	
기금	[110]	[01]	<ul style="list-style-type: none"> ○ 사업수행 담당자 인건비 25,000,000 - 2,500,000×10개월(25년 3월~12월)=25,000,000
	소계		25,000,000
	[210]	[01]	<ul style="list-style-type: none"> ○ 강사수당 95,800,000 - 청소년꿀잼등산교실 전문강사 200,000×2명×68회= 27,200,000 - 도전산악스포츠교실 전문강사 100,000×2명×102회= 20,400,000 - 숄선수범산악회 인솔강사 200,000×2명×68회= 27,200,000 - 활동적장년산행교실 인솔강사 200,000×2명×51회= 20,400,000 - 생활등산지도자역량강화 초빙강사 300,000×2명×1회= 600,000 ○ 홍보비 25,000,000 - 사업동영상 제작 15,000,000×1식= 15,000,000 - 홍보 및 광고비 10,000,000×1식= 10,000,000 ○ 인쇄제작비 27,998,000 - 인쇄제작물 디자인 1,500,000 - 사업팸플렛 700×3,500부= 2,450,000 - 등산인식개선 팸플렛 700×3,500부= 2,450,000 - 포스터 2,500×100장= 250,000 - 현수막 66,000×100장= 6,600,000 - 참가자교재 제작비 3,000×3,500부= 10,500,000 - 수료증제작비 1,000×3,500부= 3,500,000 - X배너 44,000×17장= 748,000 ○ 교보재 구입 21,250,000 - 스포츠클라이밍 로프 190,000×17동= 3,230,000 - 노르딕워킹 스틱 106,000×10개×17개소= 18,020,000 ○ 회계법인 회계검토(연중 및 민간경상보조 포함)= 3,500,000 ○ 사무실 운영비 1,689,500 - 택배이용료 600,000×1식= 600,000 - 진행경비 1,089,500×1식= 1,089,500
	계		175,237,500
		[02]	<ul style="list-style-type: none"> ○ 보험료 4,000명(진행강사 포함)= 4,000,000 ○ 우편료 50,000×1식= 50,000 ○ 전화요금 40,000×10개월= 400,000 ○ 인터넷 및 팩스 60,000×10개월= 600,000
	계		5,050,000
		[07]	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프린터 임차료 3,100,000 - 프린터 임차료 310,000×10개월= 3,100,000 ○ 강의실 임차료 700,000 - 등산지도지도자역량강화 700,000×1회= 700,000 ○ 인공암벽장 및 강의실·버스 임차료(지원비) 4,950,000 - 청소년꿀잼등산교실(암장임차) 150,000×12회= 1,800,000 - 도전산악스포츠교실(암장임차) 75,000×18회= 1,350,000

		- 술선수범산악회(강당 또는 버스임차) 150,000×12회=	1,800,000
	계		8,750,000
	[12] 고용부담금	- 기관 4대 보험 185,250×10개월=	1,852,500
	계		1,852,500
	[15] 관리용역비	○ 홈페이지 유지관리 187,000×10개월=	1,870,000
	계		1,870,000
	소계		217,760,000
[220] 여비	[01] 국내여비	○ 운영개소 답사 100,000×2명×2회=	400,000
	소계		400,000
[240] 업무 추진비	[01] 사업추진비	○ 식비 - 등산지도지도자역량강화 8,000×80명×1식×1회= - 청소년꿀잼등산교실 10,000×12회×20명= - 알쓸산잡 10,000×9회×20명=	640,000 2,400,000 1,800,000
		○ 간식비 - 도전산악스포츠교실 5,000×18회×10명= - 술선수범산악회 5,000×12회×20명=	900,000 1,200,000
	소계		6,940,000
	[210-01] 일반수용비	○ 사업개소 진행경비(운영물품 구입 등 운영비) - 진행개소 500,000×14개소= ※ 각 사업 운영 시 필요한 물품구입비 및 운영비 등의 경비로 활용 예정 - 시도연맹 700,000×14개소= ※ 시도연맹 내 사업운영 시 필요한 운영비 일체	7,000,000 9,800,000
	계		16,800,000
	[210-07] 임차료	○ 임차료 - 청소년꿀잼등산교실(암장임차) 150,000×56회= - 도전산악스포츠교실(암장임차) 75,000×84회= - 술선수범산악회 (강당 또는 버스임차) 150,000×56회=	8,400,000 6,300,000 8,400,000
	계		23,100,000
[320-01] 민간경상 보조	[240-01] 사업추진비	○ 식비 - 청소년꿀잼등산교실 10,000×56회×20명= - 알쓸산잡 10,000×42회×20명= ○ 간식비 - 도전산악스포츠교실 5,000×84회×10명= - 술선수범산악회 5,000×56회×20명= ○ 회의비(사업진행개소 회의비) - 회의비 400,000×14개소= ※ 시·도별 사업에 필요한 사전, 종료 등의 회의 준비 비용 지출 ※ 각 사업별 담당자가 상이하여 사업별 사전 준비비 필요	11,200,000 8,400,000 4,200,000 5,600,000 5,600,000
	계		35,000,000
	소계		74,900,000
	합계		300,000,000
	총 계		300,000,000

Ⅶ 기대효과

가. 여가활동의 중심 ‘산악스포츠’

- 코로나19 확산 및 미세먼지 등 환경오염으로 인해 실내 스포츠 불가 및 야외활동 제한되는 상황에서 등산 및 산악 스포츠가 대두됨
- 산악스포츠를 즐기는 인구가 증가함에 따라 전 국민 대상 선진등산문화 교육 필요성 증대
- 등산 및 산악스포츠 활동을 통한 체력 증진이 국민의 건강한 일상의 회복으로 이어질 수 있는 프로그램 제공



나. 전국적인 산악스포츠 프로그램 구축

- 스포츠클라이밍, 트레일러닝, 노르딕워킹 등 전 국민을 대상으로 다양한 산악스포츠를 지속적으로 교육함으로써 누구나 즐길 수 있는 기회 제공
- 세대별 연령에 적합한, 수요에 맞는 교육 프로그램 운영



다. ESG 경영 및 친환경(Eco-friendly) 등산문화 지향

- 여가문화의 중심으로 자리 잡아 산을 찾는 인구가 늘어난데 비해 그에 걸맞은 교육이 공급되지 않고 있음. 전문성을 기반으로 한 기초교육과 환경보존 교육의 필요성 증대
- 아웃도어 업계의 업사이클링(up-cycling) 의류, 재생 가능한 친환경 소재 의류 등은 환경에 대한 국민들의 인식 변화를 대표적으로 보여 주며, 등산을 통한 효과 뿐 아니라 등산을 하는 과정에 대한 관심 증대
- 자연을 보호하며 등산을 즐기기 위한 구체적인 방법을 제시함으로써 더 많은 사람이 친환경 등산문화를 이끌 수 있는 초석 마련

