

『네팔 트레킹 질문과 답변』 (업데이트 날짜: 2016년 8월)

1. 네팔 트레킹은 언제 가는 것이 좋은가요?

네팔의 날씨는 몬순기후의 영향을 받아 우기와 건기로 나눌 수 있습니다.

평균적으로 10월~5월을 건기로, 7월~8월을 우기로 나누는데 몬순이 오는 우기는 일주일 내내 비가 내리기도 하고 거머리가 출현하기도 합니다. 하지만 고지대에선 흔치 않게 푸른 모습을 볼 수 있어 도전정신이 강한 트레커들은 이 시기에 트레킹을 하기도 합니다. 건기 시즌에 많은 히말라야 트레킹 프로그램이 진행되며 맑은 날이 많아 히말라야 파노라마를 즐기기에 좋은 시기입니다.

▶ 09월~11월(가을) : 시원하고 하늘이 맑아 트레킹으로 인기 있는 시즌입니다.

▶ 12월~01월(겨울) : 밤에는 춥고 이른 아침에는 안개가 끼지만 한 낮의 맑은 하늘과 기온은 오히려 트레킹에 좋습니다.

▶ 03월~05월(봄) : 따뜻하고 꽃이 만발하며 네팔의 국화 랄리구라스 꽃이 만발하여 흰 설산과 잘 어울리는 풍경을 볼 수 있습니다.

▶ 6월~10월(여름,초가을) : 네팔의 주요 트레킹 지역은 6~9월 사이에 우기의 영향으로 트레킹 하기에 적합하지 않지만, 무스탕 지역은 8천미터가 넘는 거대한 안나푸르나와 다울라기리 산군이 비구름을 막아줘서 우기의 영향을 받지 않습니다.

2. 여행 신청 절차와 필요서류

여행 신청은 홈페이지를 통한 인터넷 또는 전화를 통해 하실 수 있습니다. 신청을 하시면 1차 안내문을 받아 보실 수 있고 담당자와 궁금한 사항을 질문하고 답변 받으실 수 있습니다. 그리고 안내문의 안내대로 준비서류를 발송주시고 신청금을 입금해주시면 됩니다.

* 필요서류 : 유효기간이 6개월이상 남은 여권사본(사진이 나온 면 사본)

3. 트레킹을 위한 체력은 어느 정도 필요한가요?

코스에 따라 차이가 있지만 4천미터대 이상으로 올라가지는 않는 코스는 비교적 쉬운 코스입니다. 하루 평균 8~13km의 거리를 6시간~7시간정도로 천천히 산행하며 경사가 아주 심한 구간도 거의 없는 편으로 주말 산행이라도 꾸준히 해오신 분들이시면 누구나 가능합니다. 4천대이상의 높은 고도를 오르는 코스는 최소 6일 이상 걷기 때문에 체력이 어느 정도 준비가 되어 있으셔야 합니다.

4. 산행속도가 느려서 걱정입니다.

사람마다 산행스타일이 있기 때문에 트레킹 중 모든 인원이 같은 속도로 맞추어 갈 수 없습니다. 진행 중 앞서가는 선두그룹과 후미그룹으로 나누어지게 되는데 현지 스템프의 메인 가이드와 함께 보조 가이드들이 트레커 인원에 맞게 적정인원이 배정됩니다. 그러므로 현지 가이드들이 중간 배치되어 후미그룹까지 모두 빠짐없이 체크하며 운행을 하기 때문에 크게 체력적으로 문제만 없으시다면 큰 걱정은 안하셔도 됩니다.

5. 잠자리에 대하여

카트만두와 포카라등 도시에서는 고급 호텔을 이용하며 트레킹 중에는 산악마을에 형성된 트레커들을 위한 숙소로 롯지에서 숙박을 하게 됩니다. 롯지는 최소 2인 1실이며 침대와 매트가 있지만 침낭은 개별 준비해야 합니다. 출발 인원내 따라 롯지에서는 식사를 주문할 수 있고 한식 제공 인원의 경우 헤초트레킹 스템프들이 주방을 사

용해 입맛에 맞는 한식 요리를 제공합니다. 침낭이 없으신 분들을 위해 헤초 고객 전용 침낭을 준비하여 현지에서 무료로 대여 해 드립니다.

6. 산행은 누구랑 같이 하나요?

트레킹 프로그램은 모객 상황에 따라 출발인원이 달라집니다. 한 그룹에 13명~15명 이상 출발할 경우 인솔자(헤초트레킹 직원)가 동행합니다. 최소 2인 이상 소수인원으로 출발할 경우 인천에서 같이 출발하는 인솔자는 없지만 인천 공항에서 출국 수속은 도와드리며 카트만두 공항으로 네팔 현지 가이드(셀파)가 함께합니다. (ABC 최소 2인 / EBC, 랑탕 최소 6인) 산행 시에는 가이드와 포터가 동행하게 되며, 가이드는 네팔에서의 산행 및 관광일정 모두 동행합니다. 단체의 경우 인솔자와 현지 스테프들이 동행을 하게 되는데 15명 단체를 예를 들면, 인솔자와 주 가이드, 보조 가이드 3명, 요리사, 요리사 보조 4명, 포터 15명, 정도의 스테프들이 함께 합니다.

7. 트레킹에 필요한 준비물은 무엇인가요?

네팔 트레킹 시 특별한 등반 전문 장비는 필요하지 않기 때문에 의류에 신경을 써야 합니다. 낮 시간 트레킹 중에는 시기별로 약간의 차이는 있지만 보통 우리나라 가을 기온으로 준비하면 되지만 햇살이 강하기 때문에 반팔보다 얇은 등산 기능성 소재의 긴팔이 좋습니다. 기본적인 보온의류(파일 자켓)와 방풍의는 반드시 준비하고 가는 지역과 고도에 따라 겨울복장(내복, 우모복 등)을 좀 더 추가하면 됩니다. 그리고 등산화는 장시간 산길을 걷기 때문에 되도록 발목까지 오는 발에 익숙한 등산화가 좋습니다. 산행 중에 간식류는 각자 준비를 하면 되는데 보통 부피가 적고 칼로리가 높은 종류로 기호에 맞게 준비하면 됩니다. 그 외 상세 준비물은 발송해드리는 준비물표를 확인하면 됩니다.

8. 트레킹 중의 복장은 어떻게 해야 하나요?

많은 사람들이 네팔은 대부분의 산들이 만년설로 이루어져있기 때문에 추울거라고만 생각을 합니다. 하지만 네팔은 우리나라의 제주도보다도 위도가 낮기 때문에 높은 고도를 제외하고 시기별로 약간의 차이는 있지만 3천미터 이하의 낮에 기온은 늦 여름에서 초 가을 정도의 기온으로 보시면 됩니다. 하지만 아침,저녁으로 기온차이가 심하고, 흐린 날과 4천미터 이상의 낮 기온은 보온의류와 겨울복장의 준비가 필수입니다. 도시에서는 편한 여름 평상복을 준비하시고 트레킹 중에는 햇살이 강하므로 반팔보다는 얇은 기능성 긴팔이 좋으며 햇살을 가릴 수 있는 챙이 넓은 모자와 선글라스, 선블럭 등을 준비하시면 됩니다. 출발 시기에 따라 차이가 있으므로 출발 전 자세한 상담을 통해 확인하시기 바랍니다..

9. 꼭 등산화를 신고 트레킹 해야 하나요?

장시간 걷는 트레킹의 경우 등산화 목이 올라오고 밑창이 두껍고 딱딱한 것이 발의 피로를 덜어 주어서 편합니다. 더불어 스틱을 사용하신다면 더할 나위 없이 편안한 트레킹을 즐기실 수 있을 것입니다. (연구결과에 따르면 스틱을 제대로 사용하게 되면 다리의 피로를 30%나 감소시킬 수 있다고 합니다.) 산행 후 룯지에서는 가벼운 등산용 샌들 또는 슬리퍼를 가지고가 편리하게 사용합니다.

10. 트레킹 식사를 위해 따로 준비 해야 하는 것이 있나요?

소수 인원이 출발 할 경우 룯지에서의 현지식은 네팔(인도)음식(달빳, 커리)이나 서양식(피자, 스파게티, 스테이크)이 있습니다. 기호대로 주문하셔서 드시게 되며, 간단한 밑반찬을 준비하시면 좋습니다. 6명 이상의 출발 인원일 경우 한식조리 전문 스테프들이 동행합니다. 네팔사람이지만 경험이 풍부한 한식 요리사가 동행을 하며, 현지에서 구할 수 없는 식재료는 한국에서 따로 보내며, 현지의 신선한 야채와 육류로 트레킹에 중요한 체력 및 컨디션 유지를 위해 입맛에 맞는 다양한 한식을 제공합니다.

11. 트레킹 중 화장실 문제는 어떻게 해결하나요?

화장실은 롯지에서 이용 가능하며 산속 마을이라고 하지만 대부분이 수세식 화장실을 구비하고 있으며 생활의 지혜가 가득 베어 있는 화장실이 많습니다. 한쪽 구석에 낙엽을 모아두어 덮을 수 있게 하여 전혀 냄새가 나지 않고 낙엽 냄새만 나는 정도이며 간혹 산비탈길 화장실은 조그만 틈을 통해 산 밑 경치로 볼 수 있게끔 해둔 곳도 있습니다. 이런 자연과 동화할 수 있는 마음의 여유가 있으신 분들이라면 화장실 문제는 크게 불편하지 않을 거라 여깁니다.

12. 트레킹 중, 음료섭취는 어떻게 하나요?

여행중의 음료섭취에 있어 주의가 필요합니다. 트레킹 중에는 현지의 물을 그대로 드시면 물갈이로 인한 배탈이 날수 있습니다. 미네랄워터를 구입해 드시거나 끓인 물을 섭취하시기 바랍니다.

생수는 롯지에서 판매하고 있으며 단체 트레킹 시 요리팀이 함께할 경우 현지 스테프들이 보리물과 차를 드실 수 있도록 식사 때 제공해 드립니다. 경치 좋은 롯지에서 휴식을 취할 때 차 한잔을 주문해서 드시는 것도 좋습니다. 차를 많이 마셔서 수분섭취를 하시면 고소예방에도 도움이 됩니다.

13. 샤워는 어떻게 해야 하나요?

샤워는 롯지의 공동 샤워장에서 더운물을 구입해서 할 수 있으며 물을 끓여 큰 물통에 넣으면 물통 아래로 샤워기를 연결하여 씻을 수 있는 구조입니다. 워낙 조금씩 나오고 금방 식어버리기 때문에 씻는 동안에도 한기를 느끼실 수 있습니다. 산속에서 태양열 축전 및 나무, 가스 등을 이용해 물을 데워 제공합니다. 더운 물로 샤워시 RS100~150(1500~2000원)정도 비용을 받습니다. 트레킹 중 3,000m이상 고도에서는 샤워를 지양하는 것이 좋은데 이는 체온이 빼앗기게 되면 쉽게 고소증에 걸릴 수 있기 때문입니다. 특히 머리를 감는 것을 피해야 하며, 간단한 세면세족과 양치질 정도로 만족 하는게 좋습니다. 실제로 고소에서는 기온이 낮고 건조하기 때문에 땀이 나지 않아 오랫동안 씻지 않아도 그다지 냄새가 나지 않습니다.

14. 국내선은 위험하지 않은가요? 그리고 몇인승 인가요?

국내선 비행기는 산악지역 공항을 안전하게 이용하기 위해 제트기가 아닌 쌍발 프로펠라 비행기를 이용합니다. 카트만두-포카라 구간에서는 보통 30인승 비행기가 사용됩니다. 그리고 루크라행 비행기의 경우는 17인승으로 매우 작은 비행기들을 운행하지만, 비행기에는 승무원도 있고, 포카라 구간에서는 음료도 제공됩니다. 구간이 짧아 좁고 불편하고 시끄러운 정도의 불편은 있지만, 사고의 위험은 거의 없습니다. 그리고 날씨의 영향을 많이 받아 연착이나 취소되는 경우가 종종 발생되오니 반드시 여유있게 일정을 잡는 것이 중요합니다.

15. 카고백 짐싸는 요령을 알려주세요

카고백을 쌀 때에는 침낭, 상, 하의 내의 세면구, 상비약품, 간식류 등 품목별로 분류하여 소포장 후 카고백에 넣는 것이 카고백 안의 짐을 찾을 때 유리합니다. 대부분의 포터들이 혹 비가 올 것에 대비하여 비닐을 준비하고 다녀 카고백이 비에 젖는 것에 대비하지만, 침낭 및 중요한 옷가지는 세밀하게는 아니더라도 우천대비 비닐포장하는 것이 좋습니다. 깨질 수도 있는 소지품은 침낭이나 옷가지 속에 넣어 파손에 주의하도록 합니다. 작은 열쇠를 준비해 양 지퍼를 고정하여 혹시 모를 도난에 대비하는 것도 필수입니다. 정리된 카고백은 4방향의 조임 끈을 당겨 카고백의 내용물이 서로 밀착하여 흐트러지지 않도록 하는것이 보기에 짐을 운반하기에도 편리합니다.

트레킹중 매일 아침 정리된 카고백을 롯지 방 문 앞에 두면 포터가 다음 목적지의 롯지까지 자신의 속도로 운반합니다. 오전에 산행을 시작하면 저녁에 머무를 숙소까지는 카고백을 만나기 힘들다는 생각으로 출발 하루 전 산행 중에 필요한 짐들을 그날의 산행 배낭으로 정리하여 둡니다..

16. 네팔비자는 어떻게 받게 되나요?

네팔비자는 카트만두 국제 공항 도착하여 신청하고 받을 수 있습니다. 카트만두 공항에 입국심사대 창구가 늘어서 도착비자발급 시간이 단축되었습니다. 도착비자 발급 순서는 다음과 같습니다. 공항도착 후 입국심사장소에 위치한 은행에서 USD25(체류기간 15일 이내) 지불하고 영수증을 받습니다. 그 다음 여권과 사진, 신청서, 영수증을 가지고 입국심사 창구에 제출하면 일정에 맞는 비자 스티커를 여권에 받으시게 됩니다.

* 신청서는 헤초여행에서 작성을 해드리기 때문에 사진 1매와 비자 발급 비용을 준비해 주시면 됩니다.

17. 어떤 카메라를 가져갈까요? 배터리 충전은 가능한가요? 표준 전압은?

산악마을에서는 전력사정이 좋지 않아 루지에서 카메라 충전이 가능합니다만 충전료를 받습니다. 알카라인 건전지 판매도 하지만 산에서의 물가가 비싸며 오래된 것들이 많아 수명이 길지 않고 충전은 전기 사용에 대한 비용을 부담해야 하기 때문에 충분한 예비 배터리를 준비하시는 것이 좋습니다. 날씨가 추울 땐 디지털 카메라는 간혹 성능을 발휘하지 못하게 때문에 몸에 품고 따뜻하게 해주는 것도 좋습니다. 전압은 220볼트, 50HZ, 3P 콘센트로 우리나라와 같은 전압을 사용하지만 전기를 사용하기 위해서는 멀티 플러그가 필요합니다.

18. 한국과의 시차는 몇시간인가요?

네팔은 한국보다 3시간 15분 늦습니다. 예)한국이 12:00정오 일때 (네팔 오전 8:45)

19. 말라리아 약을 복용해야 하나요?

저지대의 말라리아 모기에 의해 전염되는 말라리아는 네팔의 1000m 이하에 서식하고 있으며 아시아의 다른 시골에도 많이 있습니다. 카트만두에서나 트레킹 하는 동안에는 위험이 없습니다. 예외로는 치트완을 4월에서 10월 사이에 방문한다면 예방차원에서 말라리아 약을 복용할 수도 있습니다. 하지만 트레킹이나 관광의 짧은 일정으로 방문한다면 말라리아에 대한 특별한 걱정은 안하셔도 됩니다. 그리고 말라리아 약은 독하기 때문에 간에 무리가 많이 가므로 특히 간이 안 좋으신 분들은 함부로 복용하지 마시기 바랍니다. 결론은 네팔에는 예방접종(황열병, 말라리아, 풍토병)이 필수는 아닙니다.

20. 네팔의 대표적 관광지는?

네팔의 대표적 관광지는 달발광장, 박타풀, 파탄, 스와얌부나트, 보우드넛, 파슈파티나트 등이 있습니다. 달발광장에서는 여신 구마리와 500여년 전 우물공사 중에 발견된 칼리바이라브상을 볼 수 있습니다.

보우드넛은 세계 최대의 불탑으로 카투만두에서 외곽에 자리 잡고 있습니다. 파슈파티나트는 갠지스강의 상류에 세워진 네팔 힌두인들의 최고 성지로 시바신을 위해 세워진 사원입니다. 사원 옆쪽의 강물을 따라 시신을 태우는 장소가 만들어져 있어 하루 종일 시신을 태우는 연기가 하늘을 덮고 있는 곳입니다. **타멜**은 서울의 이태원과 비슷한 곳으로 외국인 여행자를 위한 숙소, 레스토랑, 등산 장비점, 기념품점, 인터넷방, 여행사 등이 밀집해 있습니다. 타멜은 다른 관광지에 비해 유적은 없지만 여행자의 흥미를 끌만한 여러상점 및 등산장비점이 몰려 있습니다. 파탄은 카투만두 남쪽에 위치한 Valley내의 다른 도시 지명입니다. 이곳은 광장은 소규모이지만 카투만두 왕궁에 비해 섬세하게 되어 있습니다. 박타풀은 카투만두. 파탄과 더불어 그 옛날 말라 왕조의 영화를 누렸던 구왕궁 중의 하나입니다. 이곳의 볼거리로는 나타풀라 사원, 파슈파디 사원, 푸자리마트 등이 있습니다.