

부록 1. 「네팔 트레킹 질문과 답변」

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~02월(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 만개하여 흰 설산과 잘 어울리는 풍경을 볼 수 있습니다.
- ▶ 06월~10월(여름, 초가을) : 네팔의 주요 트레킹 지역은 6~9월 사이에 우기의 영향으로 비가 자주 내리지만, 무스탕 지역은 8천미터가 넘는 거대한 안나푸르나와 다울라기리 산군이 비구름을 막아줘서 우기의 영향을 덜 받습니다.

2. 해외로밍을 해야 하나요?

산중에서는 통신상태가 불안정하여 로밍연결을 하셔도 원활하지 못한 지역이 많습니다. 급한 용무로 꼭 필요한 경우에만 현지에서 연결하실 수 있으며, 가급적 데이터차단을 하시는 것이 좋습니다. 매일 저녁 롯지에서 와이파이 유료 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이 또한 기상 및 통신사정에 따라 원활하지 못할 수 있습니다. 트레킹 중에는 잠시 문명을 차단하고 급한 용무는 통신상태가 양호한 지역을 사전에 파악해주세요. (트레킹 도중 인터넷 연결이 안되는 구간이 있다고 가족들에게 사전에 꼭 알려주세요.)

3. 환전은 어떻게 해야 되나요?

한국에서 미국달러로 환전 후 네팔에서 네팔 루피로 환전할 시간을 드립니다. 개인경비는 기념품, 롯지 시설 이용료, 음료 및 주류 구입을 고려하여 준비해주시길 바랍니다. 평균적으로 팁 금액을 제외한 100~150불 정도 준비해주시면 적당합니다.

4. 히말라야 많이 춥나요?

많은 사람들이 네팔은 대부분의 산들이 만년설로 이루어져 있기 때문에 몹시 추울 것이라 생각하지만, 네팔은 제주도보다도 위도가 낮기 때문에 높은 고도를 제외하고 대부분 따뜻합니다. 하지만 아침, 저녁으로 일교차가 크고, 흐린 날과 4천미터 이상에서는 보온 의류와 겨울 복장의 준비를 반드시 해주셔야 합니다. 봄, 여름, 가을, 겨울의 복장이 모두 필요합니다.

5. 침낭을 대여해주나요?

헤초에서는 구스 다운 침낭을 준비했습니다. 안나푸르나 지역은 약 800g, 에베레스트 지역은 약 1,000g 침낭을 준비했습니다. 침낭은 행사가 종료되면 일광소독 및 섬유탈취제를 사용하여 깨끗하게 관리하고 있습니다. 관리를 하여도 많은 분들이 사용하다 보니 100% 청결할 수 없기에, 이에 민감하신 분은 개인 침낭을 준비해 주셔도 좋습니다.

6. 롯지 시설이 궁금해요.

롯지(Lodge)는 현지인들의 집이자 일터이며, 여행자들에겐 숙소이자 식당입니다.

롯지에서는 충전, 와이파이, 따뜻한 샤워를 유료로 제공합니다. 롯지마다 위치한 고도에 따라 이용요금은 달라지며 평균적으로는 5~10달러입니다. 또한, 음료와 주류 그리고 간식 등을 구입할 수 있습니다. (맥주 1캔 최소4천원~5천원이상)

롯지에는 난방 시설은 없고 시설이 노후화 되어있어 밤이 되면 기온이 떨어지기에 개인별로 핫팩과 보온 물주머니를 가져오면 따뜻하게 주무실 수 있습니다.

숙박은 2인 1실 또는 다인실을 이용합니다. 다인실은 성수기에 그리고 롯지가 부족한 지역에서 이용합니다. 방에는 침대와 베개가 준비되어 있습니다. 여행중에 필요한 개인 세면도구, 수건, 휴지 등은 따로 준비해 주세요.

7. 팁을 줘야 하나요?

현지 가이드, 포터, 기사들에게 주는 팁은 각 상품마다 금액이 정해져 있습니다. 정해진 금액만 주시면 됩니다. 도심 호텔에서는 짐을 옮겨주는 직원에게 혹은 체크아웃 시 방에 놓아두는 매너팁은 각자의 판단하여 지불해주시면 됩니다.(약 1달러)

가이드 경비 팁은 네팔에 도착하여 가이드 혹은 인솔자에게 전달해주시면 됩니다. 예정된 일정 이외에 별도의 도움을 받았을 경우에는 별도의 팁을 주셔도 무관합니다.

8. 식수는 어떻게?

헤초에서는 뜨거운 보리차를 아침, 점심 그리고 저녁 식사 시에 제공합니다.

식사전에 뜨거운 물을 담을 수 있는 물병을 준비해 주시기 바랍니다. 물병은 뜨거운 물을 넣어도 환경유해 물이 나오지 않고, 변형이 되지 않는 제품을 사용해야합니다. (날진 브랜드 물통 권장)

시원한 생수를 드시고 싶다면 롯지에서 구입하실 수 있습니다.

롯지에서 나오는 수돗물이나 산에서 흐르는 계곡물은 복통과 설사를 유발할 수 있으니 절대로 드시면 안 됩니다.

9. 샤워는 할 수 있나요?

샤워는 대부분 공동샤워장이며 일정의 온수이용료를 지불하시고 이용하실 수 있습니다.

태양열 혹은 가스로 온수를 제공하기에 샤워 중 물이 미지근해지거나 온수가 끊길 수 있습니다.

트레킹 중 3,000m이상 고도에서는 가급적 샤워를 지양하며 대신 물티슈를 자주 활용합니다. 이는 주변

온도가 낮아 샤워 후 급격하게 체온을 빼앗겨 쉽게 고소증에 걸릴 수 있기 때문입니다. 특히 머리를 감는 것을 피해야 하며, 간단한 세면 세족과 양치질 정도로 가볍게 하시는 것이 좋습니다. 개인세면 물품이 비치되어 있지 않기 때문에 직접 준비해주세요.

10. 고산증상이 심하거나 응급상황 발생 시 어떻게 조치되나요?

비아그라를 챙겨갈까요?

헤초에서는 가이드와 인솔자가 '다이아막스'(이뇨제) 고산 예방약을 준비합니다.

사전에 한국에서 받은 의사 처방에 따른 복용법이 있다면 그에 맞게 따라주시면 됩니다.

(고산증상과 관련해서는 부록2. [히말라야를 즐기는 일곱가지 방법] 참고)

고산증에 가장 좋은 방법은 하산입니다. 고산증으로 인한 부상으로 인한 응급상황 시 스태프가 동행하여 하산, 치료 및 휴식을 도와드립니다. 응급상황 시 헬기를 이용하여 인근 도시의 병원으로 이동할 수 있습니다. 헬기 탑승 비용은 참가자가 현지에서 지불합니다.

비아그라는 공식적으로 '고산병 치료제' 라는 연구는 없었습니다. 비아그라는 일시적으로 혈관을 확장시켜 혈액순환에 도움을 줄 수는 있지만, 고산병 만능 치료제는 아닙니다. 비아그라와 혹은 다른 고산증에 필요한 의약품을 챙겨오고 싶다면, 전문의사와 상담을 해주시기 바랍니다.

11. 카고백은 어떻게 사용하는 건가요? 짐 꾸리는 요령이 있나요?

카고백이란 산행 중 캐리어 대신 필요한 모든 짐을 담는 가방입니다. 매일 아침 산행이 시작되면 포터들이 카고백을 옮겨드립니다. 꾸릴 때에는 침낭, 상 하의 내의 세면구, 상비 약품, 간식류 등 품목별로 분류하여 소포장 후 넣는 것이 짐을 찾을 때 편리합니다. 포터들이 카고백에 커버를 씌움에도 불구하고 우천시 빗물이 들어갈 수 있기에, 침낭 및 중요한 옷가지는 개별적으로 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 좋습니다.

12. 말라리아 약을 복용해야 하나요?

저지대의 말라리아 모기에 의해 전염되는 말라리아는 네팔의 1,000m 이하에 서식하고 있으며 아시아의 다른 시골에도 많이 있습니다. 카트만두에서나 트레킹 하는 동안에는 위험이 없습니다. 예외로 치트완 지역을 4월에서 10월 사이에 방문한다면 예방차원에서 말라리아 약을 복용할 수도 있습니다. 하지만 트레킹이나 관광의 짧은 일정으로 방문한다면 말라리아에 대한 특별한 걱정은 안 하셔도 됩니다. 말라리아 약은 매우 독해 간에 무리를 줄 수 있어 특히, 간 건강이 안 좋으신 분들은 함부로 복용하지 마시기 바랍니다. 결론은 네팔을 가기 위해 예방접종(황열병, 말라리아, 풍토병)은 필수가 아닌 선택입니다.

13. 국내선 혹은 헬기 결항 시 일정은 어떻게 진행되나요?

안나푸르나 상품의 경우 국내선 결항 시 오후 관광일정을 진행하지 않고 포카라에서 카트만두까지 버스로 6시간 이동하여 국제선을 탑승합니다.

에베레스트와 헬기하산 상품은 국내선/헬기 결항 시 카트만두 관광일정을 대체 하여, 롯지에서 1박을 더 하고, 다음 날 카트만두로 복귀하여 국제선 탑승합니다. (대체일정은 해당 상품 안내문 참고)

위와 같은 대체일정에도 천재지변으로 인해 국내선 및 헬기 결항으로 국제선 탑승을 하지 못할 경우 피치 못하게 여행일정을 더 늘려 한국으로 귀국합니다. 이에 발생하는 추가비용(국제선, 호텔, 식사 등)은 고객에게 부과됩니다. हे초는 항상 안전을 우선시하고 가장 효율적인 최선책을 고객에게 제시하여 편안한 여행이 되도록 최선을 다하겠습니다.

14. 트레킹 도중 **동물**들 많이 만나나요? 위험하진 않나요?

트레킹 도중 만나는 동물로는 야크, 물소, 말, 당나귀, 원숭이, 고양이, 개 등이 있습니다. 좁은 길에서 말, 야크들을 마주치게 된다면 자리에 멈춰서 낭떠러지 쪽이 아닌 안 쪽으로 다 지나가길 기다렸다가 움직여 주세요. 특히, 말 뒤로 지나갈 땐 스틱을 땅에 찍지 말고, 조용히 움직여 주시길 바랍니다. 개를 만지거나 위협이 될 수 있는 행동을 삼가해주세요

15. 트레킹 도중 **빨래**할 수 있나요?

겨울시즌에는 롯지에서 나오는 물이 얼어버리지만, 겨울시즌이 아니라면 롯지에서 간단한 빨래(속옷, 양말) 정도는 가능합니다. 하지만 잘 마르지 않으니 유의해 주시고, 빨래 집게를 챙겨와 주시면 좋습니다. 등산화는 분실방지를 위해 방안에서 말려주세요.

16. **나이**가 많습니다. 연령제한이 있나요? 참가자 연령대가 어떻게 되나요?

트레킹 여행에는 남녀노소 및 연령제한은 없습니다. 다만, 우리나라에서 경험하지 못하는 고도이며 평균 고도가 2천미터 이상의 지대에서의 등산 행위이기 때문에 높은 고도에서의 적응할 수 있는 건강한 신체가 우선입니다.

건강한 신체는 나이를 불문한다고 생각됩니다. 꾸준히 국내 산행을 해서 체력을 단련하고 헤초가 준비한 고소적응일과 한식 식단으로 균형 있는 음식섭취와 트레킹 중 본인의 컨디션 관리를 철저히 해주는 습관이 중요합니다. 그리고 무리하지 않고 언제든지 돌아 설 수 있는 용기가 있다면 나이는 문제가 될 수 없습니다. 트레킹 참가자 연령대가 보통 50~60대입니다.

17. 트레킹 **준비**에 많은 도움이 되셨나요?

안내된 내용 이외에도 궁금하신 사항이 있다면 주저하지 마시고 언제든지 헤초여행사 네팔팀으로 연락을 주시면 친절히 상담드리겠습니다.

02-6263-0800 헤초 네팔부서

상담시간 : 평일 09:00~18:00 토요일 09:00~14:00

주말/공휴일은 홈페이지 1:1문의를 통해 상담요청바랍니다.