



**네팔,
트레킹 안전사고 예방 정보
26년 4/21 기준**

네팔 한국인 트레킹 사망 사고 현황 (2020 - 2026년 4월 20일)

대국민 안전 의식 제고를 위한 현황판



- 안전한 트레킹을 위한 필수 수칙
- 고산병 예방: 충분한 수분 섭취 및 천천히 고도 높이기
 - 전문 가이드/포터 동행 권장
 - 트레킹 전용 보험 가입 필수 (고산 구조 포함)
 - 최신 기상 정보 확인 및 철저한 장비 준비

트레킹을 위해 네팔로 입국하는 우리 국민들께 안전사고 예방을 위해서 진심으로 당부드립니다.

네팔은 계절에 관계없이 이상 기후가 빈번히 발생하고 있으며, 트레킹 시 기상악화로 인한 위험에 처할수 있는 상황이 발생할 수도 있음을 유념하시기 바랍니다.

특히 최근들어 예상치 못한 시기에 폭설과 폭우가 내리는 상황이 발생하고 있습니다.

폭우가 내릴 경우 지역간 도로유실, 낙석으로 인한 사고 발생, 트레킹 고산 지역은 폭설 또는 산사태가 발생할 수도 있습니다.

또한, 이동시 사고 발생 위험성 높은 나이트 버스는 이용하지 마시고 네팔 내 국내선 항공기를 이용할 경우 일정에 맞추기 위해 무리해서 강행하지 않기를 권유 드립니다.

트레킹을 계획하시는 우리 국민 여러분들은 단독 트레킹은 하지 마시고 반드시 허가 받은 여행업체에서 소개 받은 자격을 갖춘 경험 많은 가이드와 포터를 꼭 동반하시어 함께 산행하시길 권고 드립니다. 친분이 있는 사람의 추천, 숙소에서 소개 또는 조금 저렴한 비용때문에 자격 요건이 입증되지 않은 현지인을 고용하는 것은 매우 위험합니다. 간혹 위험 구간 또는 일정 구간만 동반을 희망하는 분들이 계신데 가이드의 경우 출발지 (카트만두)부터 동반하시길 당부드립니다

※ 사고 발생 시 신속하고 적절한 조치가 필요하므로 단순히 가이드와 포터의 동반뿐만 아니라 이들이 소속된 여행사의 업무처리 능력도 매우 중요 합니다. 아울러 가이드, 포터와는 신뢰와 공감을 바탕으로 한 친밀감이 형성되어야 하므로 출발지부터 동반 하시기를 당부 드립니다. 이는 안전사고 발생 시 여러분의 생명과도 직결되어 있습니다.

<2020년 ~ 2026년 4월20일 기준 트레킹 사망 사고 현황>

- 콩마라 패스 : 4명
- 고쿄 : 1명
- 소마레 : 1명
- 아일랜드 피크 : 1명
- 메라피크 : 1명
- 아마다블람 : 1명
- 데우랄리 : 4명
- 톨롱라 : 1명
- 킬리초 베이스캠프 : 1명
- 마나슬루 : 1명

네팔에서의 안전하고 즐거운 히말라야 트레킹을 위해 아래 공지사항을 반드시 숙독하고 준수해 주시기 바랍니다.

출처 : 주 네팔 한국 대사관 (260421)

네팔내 트레킹 중 사망사고는 2025년에만 3건이 발생했으며, 매년 평균 2건의 사망사고가 발생하고 있습니다. 이 외에도 **추락, 고산병으로 인한 병원 치료 및 헬기 이송도 종종 발생하고** 있습니다.

요즘 산행을 즐기는 우리 국민들의 경우 일반적인 트레킹 코스 외 준전문 산악 코스에 도전하는 사례가 증가하고 있습니다.

일반적인 트레킹 코스를 포함 준전문 산악 코스를 시도하고자 하는 우리 국민들께서는 **만약의 상황에 대비하셔서 긴급 상황 시 이용할 수 있는 헬기 사용료가 보장되는 여행자보험에 꼭 가입하시기를** 안내드립니다.

☞ 헬기 구조 비용 보장 여행자 보험

1. 국내 보험사

- 스포츠 안전재단 (스포츠 여행자공제 (해외))
- 삼성화재, 현대해상, DB손해보험 등
 - 기본 여행자 보험은 헬기 비용을 보장하지 않는 경우가 많음
 - 일부 상품은 특약 추가 시 보장 가능
 - 반드시 "고산 트레킹 및 헬기 구조 포함 여부" 를 약관에서 확인

2. 해외 보험사

- 20 GLOBAL rescue
- World Nomads
- IMG Global

(반드시 상기 보험사를 통한 가입을 권유 드리는 것은 아니며, 우리 대사관은 해당 보험회사와 아무런 연관이 없음을 안내드립니다.)

3. 가입 전 체크리스트

- 고산 트레킹 및 헬기 구조 보장 여부
- 보장 한도와 보장(지불) 가능한 상황과 사례
 - 헬기 구조, 시신 카트만두 이송은 수백만 원부터 수천만원 이상 발생 가능
 - 극심한 다리 통증, 근육통 등의 사유는 차후 지급 거부될 수 있음.
- 사고 발생 시 청구 절차 및 제출 구비 서류
- 고도제한 여부
- 현지 병원 및 구조 업체와의 연계 (지정) 여부
 - ※ 여행자보험 가입 여부를 반드시 가족과 공유

사고는 예기치 않게 누구에게나 닥칠 수 있으며, 불의의 사고가 발생한 경우 모든 수습은 남겨진 가족의 몫입니다.

* 카트만두 - 메라피크 간 왕복 헬기 사용료 20,000 ~ 22,000 미불, 카트만두 - 아마다블람 간 헬기 사용료 20,000 ~ 25,000 미불

(정확한 소요 경비는 헬기 회사에 문의 및 확인 바람. 기상 상황과 투입 인력, 소요 시일에 따라 사용료는 변경될 수 있음.)

(중요) 네팔 트레킹 안전수칙(여행자 보험 가입) 상세보기공지사항 | 주네팔 대한민국 대사관

- * 그 외 병원 부검 및 화장비용 2,000 미불, 항공기 시신 운구 비용 8,000 미불. 네팔 내 사망 관련 행정처리 소요 기간 5~7일
- * 부상당한 가족을(또는 시신을 인계 받기) 위해서 네팔을 방문해야 하는 가족의 항공료, 비자수수료, 숙박비(병원비), 통역(가이드) 고용 인건비, 차량 임차료 등 별도

헬기 사용료가 보장되는 여행자 보험의 경우 일반 여행자 보험과 비교해 상당히 가격이 높은 것은 사실입니다.

하지만 사고 발생 후 가족들이 고인을 애도하기에도 힘든 상황임에도 불구하고 사고 수습을 위한 만만치 않은 경비로 인해 경제적 어려움을 겪을 수 있음을 대비해서 헬기 사용료가 보장되는 여행자 보험에 가입하신 후 네팔을 방문하시길 적극 권유드립니다.

무엇보다 트레킹 시에는 반드시 **숙련된 가이드와 포터를 동반**하시고, **기후 상황과 본인의 건강 상태를 늘 살피면서 안전하고 일정에 기지 않도록 여유있게 무사히 트레킹**을 마치신 후 여러분을 기다리는 가족과 지인들에게 안전하게 돌아가시길 기원합니다.

- ※ **해발 3,000m 이상에서는 도착 후 몸에 이상이 느껴질 경우 힘들다고 그 장소에 머물러 쉬면 안됩니다. 반드시 하산하셔야 합니다.** 개인의 체질에 따라 해발 2,500m부터 고산증세를 느끼는 경우도 있습니다. **무조건 하산!**

출처 : 주 네팔 한국 대사관 (260420)

트레킹을 위해 네팔로 입국하는 우리 국민들께 안내드립니다.

코로나 팬데믹 상황이 호전되면서 많은 분들이 그동안 미뤘던 히말라야 트레킹을 위해서 네팔을 방문하고 있습니다.

요즘 네팔은 계절에 관계없이 이상 기후가 빈번히 발생하고 있으며, 트레킹 시 기상악화로 인한 위험에 처할수 있는 상황이 발생할 수도 있음을 유념하시기 바랍니다.

특히 최근들어 **예상치 못한 시기에 폭설과 폭우가 내리는 상황이 발생** 하고 있습니다.

폭우가 내릴 경우 지역간 도로유실, 낙석으로 인한 사고 발생, 트레킹 고산 지역은 폭설 또는 산사태가 발생할 수도 있습니다.

또한, **이동시 사고 발생 위험성 높은 나이트 버스 이용 자제**와 네팔내 국내선 항공기를 이용할 경우 일정에 맞추기 위해 무리해서 강행하지 않기를 권유 드립니다.

모든 네팔내 국내선 구간이 그렇지만 특히, 카트만두-루클라, 포카라-죤솜 , 그리고 최근 신항공이 건설된 카트만두-포카라 구간은 운항시 기후의 영향을 받을 수 있으므로 여유있는 일정으로 안전하게 계획하시기를 당부 드립니다.

트레킹을 계획하시는 우리 국민 여러분들은 단독 트레킹은 자제하시고 반드시 허가 받은 여행업체에서 자격을 갖춘 경험 많은 가이드와 포터를 꼭 고용하시어 함께 산행하시길 권고 드립니다. 친분이 있는 사람의 추천 또는 조금 저렴한 비용때문에 자격 요건이 입증되지 않은 현지인을 고용하는 것은 매우 위험합니다.

네팔을 안전하고 즐거운 **히말라야 트레킹을 위해서는 아래 유의사항을 꼭 지켜주시기** 바랍니다.

- (1) **갑작스런 사고 발생을 대비해서 네팔 방문전 여행자 보험을 가입하세요.** 고산증세가 의심되면 지체하지 말고 하산해야 합니다. 트레킹을 계획하실때 도보로 이동이 어려울 경우를 대비하여 헬기이용료와 병원비를 보장하는 보험에 가입하신 후 네팔을 방문하시길 안내드립니다.

헬기 이용료는 지역과 시기에 따라 다르게 책정되므로, 이용하는 여행사 또는 아래의 헬기업체에 문의하시기 바랍니다.

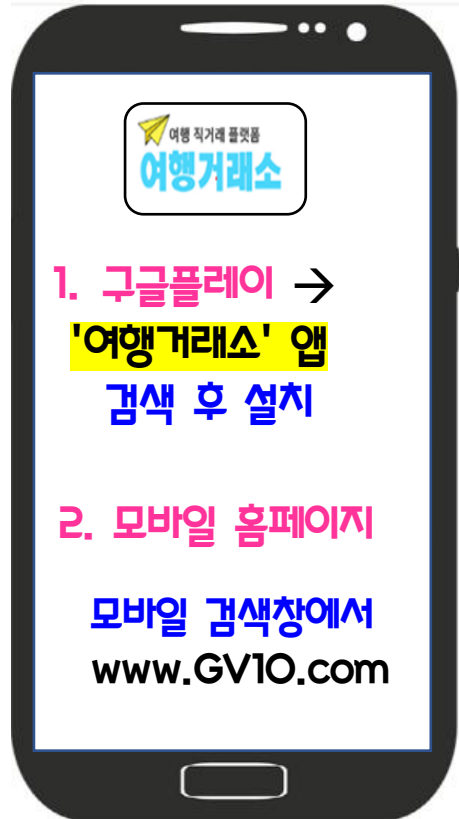
업체명	전화번호	핸드폰	홈페이지
Air Dynasty	+977 (0)1 452-0457, -1947	+977-9801089842	http://www.airdynastyheli.com
Altitude Airlines	+977 (0)1 411-6666	+977-9801249907, 9801249908	http://www.altitudeairnepal.com
Heli Everest	+977 (0)1 411-2353, -2344	+977-9810129861, 9801004351	http://www.helieverest.com
Manang Air	+977 (0)1 411-5986, - 5988	+977-9801180462, 9801180463	http://www.manangair.com.np
Mountain Air	+977 (0)1 411-1031, -1032	+977-9802014837, 9801062087	http://www.mtnhelicopters.com

- (2) **일정 단축을 위한 무리한 트레킹을 하지 마세요.** 특히 자신의 건강을 과신하여 단시간에 고도를 높일 경우 매우 위험한 상황에 처할 수 있습니다. 비행기 시간에 쫓겨 서두르다보면 부상을 당하거나 고산증세가 악화될 수 있습니다. 산간지역의 날씨와 환경은 예상할 수 없습니다. 뛰거나 무리하지 않고 안정된 호흡으로 한걸음씩 천천히 올라가세요. 최소 2~3일 정도 여유 있게 일정을 잡는 것이 좋은 방법입니다.
- (3) **현지 사정을 잘 아는 자격을 갖춘 가이드와 포터를 동반하세요.** 고산증세가 나타나면 여러분의 몸의 변화를 알아채고 가이드(포터)가 적절한 대처를 할 수 있습니다. 아울러 산간지역은 인적이 드물고 여러 변수가 많아 큰 사고로 이어질 수 있는 위험한 지역이기 때문에 반드시 경험 많은 현지 가이드와 동행할 것을 권고합니다.
- (4) **2천 5백미터 이상에서는 체온을 꼭 유지하세요.** 체온유지는 고산지역에서 가장 중요한 항목입니다. **가급적 머리를 감거나 샤워는 자제하시기 바랍니다.** 특히 머리의 체온이 중요하니 반드시 모자를 착용하세요.
- (5) **고산지역에서 식사를 잘 하고 절대 음주를 하지마세요.** 고산으로 올라갈수록 체력이 떨어지면서 속이 더부룩하고 입맛이 없어지지만 적절한 식사를 하지 않으면 탈진 증세와 함께 체력이 고갈될 수 있습니다.
- (6) **몸 상태가 좋지 않다면 주변 사람들에게 도움을 청하세요.** 몸의 작은 변화라도 주변에 도와줄 수 있는 사람들과 상의하시고 이상이 있으면 트레킹을 중단하고 즉시 도보 또는 헬기를 이용해서 하산하세요. 하룻밤 자고 나면 나아지겠지라는 막연한 생각으로 고산지역에서 버티다가는 돌이킬 수 없는 결과를 초래할 수도 있습니다. 속이 메스껍거나 복부의 불편함과 구토, 두통, 심장통증, 두근거림 및 호흡곤란 증상 등이 발생할 경우 무조건 3,000m (개인에 따라 2,500m 이하) 아래로 하산하셔야 합니다.

- (7) 여성 트레커의 경우 동행하는 가이드나 포터가 성적 농담이나 신체 접촉을 시도할 경우 엄중하고 단호하게 거절하세요.
네팔에서도 성희롱, 성폭행은 심각한 사회범죄로 엄중 처벌하고 있으며, 분명한 거절 의사에도 불구하고 이런 행동이 계속될 경우 증거자료 및 증인을 확보하여 경찰에 신고하시기 바랍니다
(통신사정이 좋지 않을 경우 인근 롯지 관계자에게 도움 요청하여 네팔 경찰 또는 대사관에 신고)
- (8) 가족들 또는 지인에게 트레킹 일정과 현지 연락가능한 전화번호 (숙소 및 가이드 또는 포터 전화번호)를 꼭 알려주세요.
또한 **통신이 불가능한 지역에서는 전화가 며칠간 연결되지 않을수 있다는 정보를 꼭 공유**하세요.
가족들은 하루만 연락이 되지 않아도 많은 생각과 엄청난 걱정을 하십니다.

출처 : 주 네팔 한국 대사관 (231120)

갤럭시 폰에서



모바일 검색창에서
모바일 홈페이지
www.GV10.com

- 최신 각국 출입국 정보
- 다양한 여행상품 원가 정보
- 항공상식 및 항공사 정보
- 현지 생생정보
- 여행관련정보를 가장 빠르게
- 맞춤정보를 고객에게 전달하세요 !!

아이폰에서

