

비상시 행동요령!
QR 코드로 상세한 정보를 찾아보세요.



현장체험학습
안전
길라잡이
중등용



현장체험학습
안전 길라잡이

중등용

■ 일러두기

■ 안전 길라잡이 목적

초·중·고 학생들이 현장체험학습 중 위급상황에 처했을 때 구체적이고 실질적인 도움을 주기 위한 안전 행동 지침서로 제작하였습니다.

■ 안전 길라잡이 구성

이동하기 : 도보, 자전거, 버스, 지하철, 기차, 선박, 항공 이동 시 안전수칙과 비상시 행동 요령

활동하기 : 물놀이, 래프팅, 개별 체험, 산행, 캠핑, 스키, 공연 관람 시 안전수칙과 비상시 행동 요령

숙소에서 : 숙소 안전교육, 화재 예방, 식품안전 수칙과 비상시 행동 요령

응급처치 : 상황별 응급처치 요령, 구출 및 이송방법

■ 안전 길라잡이 활용

1. 수학여행, 수련활동 등 현장체험학습 시 안전 행동 안내서로 활용합니다.
2. 현장학습체험 시 응급 상황에 신속하게 대처할 수 있도록 수시로 상황에 맞는 길라잡이의 내용을 찾아보고 실천해 보시다.
3. 안전과 관련된 상세한 정보는 '국민안전처', '국가재난정보센터' 등 전문 기관의 홈페이지를 통해 얻을 수 있습니다.

CONTENS



SAFETY

I. 이동하기	II. 활동하기	III. 숙소에서	IV. 응급처치
1. 도보 12	1. 물놀이 28	1. 숙소안전 44	1. 비상시 행동요령 ... 52
2. 자전거 14	2. 래프팅 30	2. 숙소 화재 예방 .. 46	2. 상황별 응급처치 ... 54
3. 버스 16	3. 갯벌 체험 32	3. 식품안전 48	요령
4. 지하철 18	4. 산행 34		3. 구출 및 이송 58
5. 기차 20	5. 캠핑 36		
6. 선박 22	6. 스키 38		
7. 항공 24	7. 공연관람 40		

현장체험학습 안전 길라잡이

1 들여다보기

현장체험학습 유형
 체험활동 흐름에 따라 제목을 구성하였으며, 이동에서 응급 처치까지 단계별로 내용을 확인할 수 있습니다.

안전활동 한눈에 보기
 각 장마다 4장의 그림을 제시하여 그림의 흐름만 보고도 위급상황시 대처할 수 있도록 하였습니다.

꼼꼼 안전수칙 알아두기
 사고를 예방하기 위해 지켜야 할 안전수칙들을 안전표지 그림과 함께 살펴보도록 하였습니다.

I. 이동하기


1 도보



신호등과 좌우 확인하기



휴대전화와 이어폰 사용 금지



사고 시 신속하게 응급조치하기



119 신고하기

 **꼼꼼 안전수칙 알아두기**





- ▶ 초록불이 깜박일 때나, 보행 신호 시간이 얼마 남지 않았을 때에는 무리해서 건너지 말고, 다음 신호를 기다립니다.
- ▶ 횡단보도에서 보행신호가 초록불로 바뀌더라도 차량의 움직임 유무를 반드시 확인합니다.
- ▶ 신호등이 없거나 점멸신호가 있는 횡단보도에서는 차량이 완전히 멈추었거나 운전자의 손신호가 있을 때 건넙니다.
- ▶ 횡단보도가 아닌 곳을 무단으로 건너면 안 됩니다.
- ▶ 횡단보도 안의 오른쪽으로 걷고, 장난을 하지 않습니다.
- ▶ 도보로 이동시에는 휴대전화를 사용하지 않으며, 이어폰을 착용하지 않습니다.
- ▶ 인도와 차도의 구분이 되어 있지 않은 도로에서는 길 가장자리로 다닙니다.
- ▶ 주변 건물이나 노점상에 가려 안보이는 도로에서는 주·정차된 차량이 있으면 횡단하기 전 앞뒤 좌우를 반드시 확인한 후 건넙니다.
- ▶ 운전자가 있거나 시동이 걸려있는 차량 주변에서는 더욱 조심해서 보행합니다.
- ▶ 단체 이동시 무리를 벗어나지 않으며, 교통법규와 공중도덕을 잘 지킵니다.

 **침착 안전하게 행동하기**




- ▶ 자신의 안전을 확보한 후 선생님이나 주변 사람들에게 즉시 도움을 요청하고 가능한 수단을 이용하여 119에 신고합니다.
- ▶ 부상자가 발생했을 때는 지혈 등 응급조치를 하고 가까운 병원으로 옮길 수 있도록 도와줍니다.
- ▶ 교통사고 등 위급상황이 발생했을 때는 사고지점에서 안전지대로 이동하는 것이 중요하며, 2차 사고 예방을 위해 신속히 도로 밖으로 대피합니다.
- ▶ 사소한 부상을 당한 경우라도 병원 진료 및 상담을 통해 건강 상태를 확인합니다.

Tip 안전하게 행동하기

- ▶ 횡단보도 안의 오른쪽으로 걷기
- ▶ 차도에 가까이 다가가지 않기
- ▶ 걸으면서 장난치지 않기
- ▶ 뛰거나 갑자기 방향 바꾸지 않기

12
현장체험학습 안전 길라잡이

13
현장체험학습 안전 길라잡이

침착 안전하게 행동하기
 사고 발생 후 침착하고 안전하게 행동하는 방법을 학습할 수 있습니다.

궁금증 해결하기
 각 상황별로 꼭 알아두어야 할 내용과 궁금증을 알아보도록 하였습니다.

SAFETY



I. 이동하기

1. 도보
2. 자전거
3. 버스
4. 지하철
5. 기차
6. 선박
7. 항공



1 도보



신호등과 좌우 확인하기



휴대전화와 이어폰 사용 금지



사고 시 신속하게 응급조치하기



119 신고하기

꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 초록불이 깜박일 때나, 보행 신호 시간이 얼마 남지 않았을 때에는 무리해서 건너지 말고, 다음 신호를 기다립니다.
- 횡단보도에서 보행신호가 초록불로 바뀌더라도 차량의 움직임 유무를 반드시 확인합니다.
- 신호등이 없거나 점멸신호가 있는 횡단보도에서는 차량이 완전히 멈추었거나 운전자의 손신호가 있을 때 건넙니다.
- 횡단보도가 아닌 곳을 무단으로 건너면 안 됩니다.
- 횡단보도 안의 오른쪽으로 걷고, 장난을 하지 않습니다.
- 도보로 이동시에는 휴대전화를 사용하지 않으며, 이어폰을 착용하지 않습니다.
- 인도와 차도의 구분이 되어 있지 않은 도로에서는 길 가장자리로 다닙니다.
- 주변 건물이나 노점상에 가려 안보이는 도로에서는 주·정차된 차량이 있으면 횡단하기 전 앞뒤 좌우를 반드시 확인한 후 건넙니다.
- 운전자가 있거나 시동이 걸려있는 차량 주변에서는 더욱 조심해서 보행합니다.
- 단체 이동시 무리를 벗어나지 않으며, 교통법규와 공중도덕을 잘 지킵니다.

침착 안전하게 행동하기



- 자신의 안전을 확보한 후 선생님이나 주변 사람들에게 즉시 도움을 요청하고 가능한 수단을 이용하여 119에 신고합니다.
- 부상자가 발생했을 때는 지혈 등 응급조치를 하고 가까운 병원으로 옮길 수 있도록 도와줍니다.
- 교통사고 등 위급상황이 발생했을 때는 사고지점에서 안전지대로 이동하는 것이 중요하며, 2차 사고 예방을 위해 신속히 도로 밖으로 대피합니다.
- 사소한 부상을 당한 경우라도 병원 진료 및 상담을 통해 건강 상태를 확인합니다.

Tip 안전하게 행동하기



- 횡단보도 안의 오른쪽으로 걷기
- 차도에 가까이 다가가지 않기
- 걸으면서 장난하지 않기
- 뛰거나 갑자기 방향 바꾸지 않기

2 자전거



자전거 탈 때 안전모, 무릎 및 팔꿈치 보호대 착용하기



한손이나 양손 놓고 타지 않기



야간 운행 시에는 반사체를 부착하고 라이트 켜기



좁은 길에서 큰길로 이동 시 좌우 확인하기

꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 자전거는 반드시 자기 체형에 맞는 것을 선택하고, 자전거를 탈 때는 안전모와 무릎 및 팔꿈치 보호대를 착용합니다.
- 자전거를 타기 전에 핸들, 경음기, 브레이크, 바퀴, 체인, 라이트와 안장 등 모든 장치의 고장 여부를 확인합니다.
- 벗겨지기 쉬운 슬리퍼나 끈이 늘어진 신발을 신고 타지 않으며, 양손을 놓거나 한 손만으로 핸들을 잡고 주행해서는 안됩니다.
- 자전거 도로로 통행하며, 횡단보도를 건널 때에는 자전거에서 내려서 자전거를 끌고 보행합니다.
- 자전거를 타고 갈 경우에는 차량 신호를 따르고 우측으로 주행하며, 끌고 갈 경우에는 보행자 신호를 따릅니다.
- 인도와 차도의 구분이 없는 도로에서 자전거를 탈 경우 트럭이나 버스와 같은 대형차가 옆으로 지나갈 때에는 바람에 의해 자전거가 넘어질 우려가 있으므로 서행하거나 정지하여 차가 지나가기를 기다립니다.
- 야간 운행 시에는 전방과 후방의 라이트를 켜고 자전거 도로에서 시속 20km 이내의 안전속도를 준수합니다.

침착 안전하게 행동하기



- 사고 발생 시에는 날이 어두워지기 전이라도 전방/후방용 라이트를 켜서 본인의 위치를 알려야 합니다.
- 사람과 부딪혔을 경우 즉시 자전거에서 내려 구호하는 등 필요한 조치를 합니다.
- 사고 발생 시 목격자를 확보해 두도록 하며, 즉시 경찰서(112)나 소방서(119)에 신고합니다.
- 신고할 때는 사고가 일어난 곳, 다친사람 수와 부상 정도, 주변상황 등을 알려야 합니다.

Tip 자전거 타기 전 ABC 점검하기



- A(Air 공기압) : 타이어의 마모 상태와 공기압 상태 점검
- B(Brake 브레이크) : 브레이크 손잡이 및 작동 상태 점검하기
- C(Chain 체인) : 페달을 밟아 체인 작동 상태 점검하기

3 버스



버스를 타면 바로 안전벨트 착용하기



버스 안에서 장난치거나 돌아다니지 않기



창문 밖으로 손이나 머리, 물건을 내놓지 않기



하차 시 좌우를 확인하고 차례대로 내리기

꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 버스를 기다릴 때 인도에서 차도로 내려서 있지 말고 버스가 도착한 다음 차례로 승차 합니다.



- 버스가 출발하기 전에 안전벨트는 반드시 착용하고 작동에는 이상이 없는지 확인합니다.



- 선반 위의 물건이 떨어지지 않도록 주의하며, 버스 안에서는 지정된 좌석에 앉도록 합니다.

- 버스 안에서는 자리를 이동하거나 장난을 치지 말고, 창문 밖으로 손이나 머리를 내밀지 않습니다.

- 버스에서 내릴 때, 자전거나 오토바이가 지나갈 수 있으므로 반드시 좌우를 확인한 후 내립니다.

- 버스를 타고 내릴 때에는 긴 치마나 끈 달린 옷, 가방 등이 차 문에 끼여 끌려갈 수 있으므로 주의합니다.

- 버스의 앞뒤로 횡단하는 경우, 그 버스에 가려 달리는 차에 치일 위험이 있으므로 버스가 지나간 다음 길을 건넙니다.

스마트폰 '앱'을 찾아 설치해 보세요!



【안전디딤돌】 앱은 비상시 국민 행동 요령과 재난대비 행동 요령을 안내합니다.

※구글 PLAY 스토어 또는 앱 스토어에서 '안전디딤돌' 검색 후 앱 설치

침착 안전하게 행동하기



- 사고 발생 시 선생님이나 주변 어른들에게 즉시 도움 요청 합니다.

- 차 안에서 화재가 발생하면 큰소리로 외쳐서 화재 발생 사실을 알립니다.

- 사고가 발생하면 선생님이나 보호자의 안내대로 사고 차량 밖으로 나온 뒤 차와 멀리 떨어진 안전한 곳으로 이동합니다.

- 문으로 내리기 어려운 경우 비상탈출용 망치를 이용하여 창문을 깨고 탈출합니다.

- 고속도로 운행 중 응급 상황시 또는 불편사항이 있을 경우 한국도로공사 콜센터(1588-2504)로 연락하면 도움을 받을 수 있습니다.



Tip 안전벨트는 이렇게 착용해요



꼬이지 않게 착용



몸에 붙게 착용



등받이 상태 조절

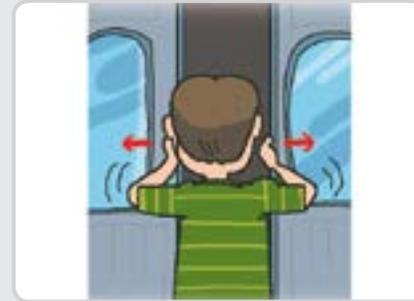
4 지하철



비상 시 객실 탈출법 숙지하기



출입문 옆 의자 아래의 비상콕 덮개 열기



출입문 양쪽을 잡고 문을 개방하기



비상문에 있는 비상레버를 밀고 탈출하기

꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 지하철을 기다릴 때에는 노란색 안전선 안에서 기다립니다.
- 선로에 내려가거나 물건을 떨어뜨리지 않도록 주의하며, 알루미늄 풍선이나 긴막대 등이 고압선에 닿지 않도록 주의합니다.
- 지하철에 승차할 때에는 전동차 안의 승객이 먼저 내린 후에 승차하도록 하며, 출입문에 신체, 옷, 휴대물건 등이 끼지 않도록 주의합니다.
- 지하철을 타고 내릴 때에는 전동차와 승강장의 간격이 넓은 곳도 있으므로 발이 빠지지 않도록 주의합니다.



침착 안전하게 행동하기



- 화재 발생 시에는 노약자 장애인석 옆에 있는 비상용 버튼을 눌러 승무원과 연락합니다.
- 전동차 내에 비치되어 있는 소화기를 이용하여 불을 끕니다.
- 출입문이 열리지 않으면 출입문 비상콕을 개방하여 레버를 당긴 후 수동으로 문을 엽니다. 여의치 않으면 비상용 망치를 이용하여 유리창을 깨고, 망치가 없으면 소화기로 유리창을 깎습니다.
- 스크린도어(PSD) 비상문은 빨간색 바를 밀면 문이 열립니다. 스크린도어(PSD) 출입문이 열리지 않을 경우는 스크린도어에 설치된 손잡이를 쥔 후 좌우로 밀면 문이 열립니다.
- 연기가 많이 날 경우에는 코와 입을 수건, 화장지, 옷 소매 등으로 막고 통로 유도등을 따라 신속히 인근 역사로 대피합니다.
- 정전 시에는 대피유도등을 따라 출구로 나가고, 유도등이 보이지 않을 때는 벽을 짚으면서 나가거나 시각장애인 안내용 보도블록을 따라 나갑니다.
- 지상으로의 대피가 여의치 않을 경우에는 지하철 진행방향과 바람이 불어오는 반대방향의 터널로 대피합니다.

5 기차



위급상황 발생 대비 탈출법 숙지하기



사전에 비상용 망치와 비상구의 위치를 파악하기



비상용 망치를 이용하여 유리창 깨기



승무원의 안내에 따라 안전한 곳으로 대피하기

꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 승강장에 열차 진입 시 경보방송, 음성안내방송, 행선지 자동방송, 승객유도 및 안내방송 등에 따라 행동합니다.
- 열차가 들어오는 것을 모르고 장난을 하면 사고가 나거나 선로로 떨어질 수 있기 때문에 승강장에서는 장난을 하지 않습니다.
- 승강장에서 열차를 기다릴 때는 추락이나 열차와의 충돌을 예방하기 위해 반드시 노란 안전선에서 한걸음 이상 떨어져 기다렸다가 열차가 완전히 정차한 후, 질서 있게 승차를 합니다.
- 비상용 버튼으로 장난을 하는 등 운영시간을 지연시키는 행위를 해서는 안됩니다.
- 승강장에서 알루미늄 풍선을 놓칠 경우 열차에 전기를 공급하는 전차선에 풍선이 닿아 합선으로 열차운행이 정지되는 사고가 발생할 수 있으므로 주의합니다.
- 열차운행 중 객실 내 응급상황 발생 시 또는 불편사항이 있을 경우 승객용 비상호출기를 이용하면 승무원과 통화할 수 있으므로 필요시 도움을 요청합니다.

침착 안전하게 행동하기



- 사고 발생 시 기관사와 승무원의 안내방송에 따라 대피하며, 부상자, 노약자, 임산부가 먼저 대피할 수 있도록 배려하고 도와줍니다.
- 승강문 비상 열림 장치를 이용해 대피하고, 승강문이 열리지 않으면 비상용 망치를 이용하여 창문을 깨고 탈출합니다.
- 반대선 선로 쪽으로는 절대로 건너가지 말고, 선로 변에 머무르지 않습니다.
- 안전한 장소에서 구급차, 대체 열차, 버스 등 연계 교통수단을 기다립니다.

Tip 비상시에 열차 문을 여는 방법을 알아볼까요?



비상망치로 보호 커버를 깨뜨립니다



상단손잡이를 아래로 하단손잡이를 앞으로 당긴다



승강문을 밖으로 밀어 연다



승강문을 옆으로 밀고 나간다

6 선박



사고가 발생하면 122로 긴급 구조 요청하기



선실 내 보관된 구명조끼를 착용하기



비상 시 승무원 안내에 따라
집합 장소로 이동하기



배가 침몰시 선체가 기울어
반대방향으로 피신하기

꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 배가 운항하기 전에 배의 구조와 출구의 위치를 알아둡니다.
- 함께 탄 선생님 또는 어른과 함께 구명보트, 구명조끼, 비상벨, 비상구가 있는 위치를 확인합니다.
- 선내에 게시된 구명조끼 착용법을 숙지합니다.
- 승객 출입금지 표시 장소에는 출입하지 않습니다.
- 비상 상황이 아닌 경우 소화기, 구명 기구 등은 선내에서 장치 조작을 하지 않습니다.
- 선박의 구조물은 단단한 철로 되어 있어 넘어지면 크게 다치므로 모든 계단을 오르고 내릴 때에는 난간을 잡고 이동합니다.
- 비와 눈이 오거나 바람이 심하게 부는 경우에는 위험하므로 갑판으로 나가지 않습니다.
- 선박 내 고립 또는 해상 표류 등을 대비하여 휴대전화와 예비 배터리를 사전에 준비해 둡니다.
- 부두에 선박이 완전히 정지한 후 승무원의 안내에 따라 질서 있게 내립니다.



침착 안전하게 행동하기



- 충돌, 좌초, 전복이나 침수시 사고 발생을 비상벨이나 큰소리로 알립니다.
- 승무원의 안내에 따라 최대한 질서를 유지하면서 구명조끼를 착용하고 구조를 기다립니다.
- 배에서 '쿵' 소리나 폭발음이 들리고 배에 충격이 가해지는 등 사고 발생시 가능한 선실에서 벗어나 탈출이 쉬운 갑판으로 피합니다.
- 출입문, 비상구가 열리지 않을 때는 가까운 곳에 비치된 도끼를 이용해 창문을 깨고 탈출합니다.
- 선체가 한쪽으로 기울 경우 반대 방향의 높은 쪽으로 대피합니다.
- 선박 침몰 시 성급하게 바다로 뛰어들면 와류현상으로 거대한 소용돌이가 일어나 주변을 빨아들여 깊은 물속으로 잠길 수 있으므로 주의해야 합니다.
- 선박 내 화재 발생 시 소화기를 이용해 불을 끄고, 창문을 깨서 환기 시킵니다.
- 화재, 침몰 등 탈출이 필요한 위험한 상황이 발생할 경우 바닷물 속은 수온이 낮으므로 옷을 최대한 입은 후 구명조끼를 입고, 신발을 벗은 후 물로 뛰어듭니다. 그리고 육지 쪽으로 이동할 수 있으면 신속히 이동하고 체온이 떨어지지 않도록 보온을 유지합니다.

7 항공



개인 행동을 하지 말고
승무원의 지시에 따르기



탑승 후 좌석벨트 착용하기



총돌 전 웅크린 자세로
충격을 최소화하기



차례를 기다려 비상구로 탈출하기

꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 항공기 탑승 후 승무원이 산소마스크 사용법 등 안전교육을 하게 되므로 승무원 안전교육을 철저히 받아 대처법을 익혀둡니다.



- 비행기 이·착륙 시에는 반드시 좌석벨트를 착용하며, 좌석벨트 착용 표시등이 꺼진 후에도 기류 변화 등으로 인하여 비행기가 흔들릴 수 있으므로 좌석 벨트를 착용합니다.



- 비행기에 탑승하면 승무원의 안내 또는 비디오 안내에 따라 좌석벨트 사용법, 비상구의 위치 및 비상장비의 사용법을 숙지합니다. 필요시에는 좌석 앞 주머니 속에서 승객브리핑 카드를 꺼내서 좌석벨트, 충격방지 자세, 탈출구 위치, 탈출구 작동법을 재확인합니다.

- 의자가 뒤로 젖혀진 상태로 사고가 나면 충격의 범위가 넓어 사람들이 많이 다칠 수 있습니다. 비행기가 이륙하고 착륙할 때는 테이블을 사용 전 상태로 위치시키고, 젖혀 놓은 등받이는 최대한 직각으로 세웁니다.

- 비행 전 승무원의 안내방송에 귀를 기울이고 비상상황 발생 시 승무원의 안내에 따릅니다.

침착 안전하게 행동하기



- 비행기 좌석벨트 착용 신호를 확인하고, 비상시에는 두 손을 포개 앞좌석에 대고 팔 사이로 머리를 감싸 안아 몸을 웅크리는 충격방지 자세를 취합니다.



- 비상상황 발생 시 소지품 및 동반자를 찾기 위해 탈출시간을 지연시키지 않아야 합니다.



- 비상탈출용 슬라이드를 이용하여 탈출해야 하는 경우에는 머뭇거리지 말고 과감하게 뛰어내려야 하며, 굽이 높거나 스파이크가 박힌 신발 등은 벗고, 목도리나 스카프와 같은 목을 감고 있는 물건은 풀고 뛰어내립니다.

- 비상시를 대비하여 플래시나 플래시 기능이 있는 휴대전화를 몸에 지닙니다. 착륙 전에 안경은 벗어서 양말이나 상의 주머니에 넣습니다.

- 물 위에 비상 착수 후 구명정이 없는 경우에는 서로 팔을 걸어 원을 만들고 구조를 기다립니다.

- 강이나 바다에 비상 착수하는 경우에는 구명복을 착용합니다. 구명복은 기내에서 부풀리지 않고 탈출 직전에 손잡이를 당겨 부풀려야 합니다.

- 사고 비행기는 폭발할 위험이 크므로, 사고 비행기에서 탈출하고 난 뒤에는 신속하게 사고 비행기로부터 먼 곳으로 대피합니다.

SAFETY



II . 활동하기

1. 물놀이
2. 래프팅
3. 갯벌 체험
4. 산행
5. 캠핑
6. 스키
7. 공연관람

1 물놀이



준비운동 충분히 하기



수영 실력 뽐내지 않기



119에 도움 요청하기



물건을 이용하여 구조하기

꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 수영하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어갑니다.
- 초보자는 수심이 얕다고 안심해서는 안 되며, 상급자라 하여 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않습니다.
- 물놀이는 혼자서 하지 않으며 주변의 위험 요소를 확인하고 안전요원이 있는 곳에서만 물놀이를 합니다.
- 미끄럼틀이나 기구 이용 시 반드시 안전수칙을 읽고 숙지한 후 활동합니다.
- 식사 후 최소 1시간 30분이 지난 후에 물놀이를 합니다.
- 기상 상황을 살펴 소나기가 내릴 때, 번개 또는 천둥이 칠 때, 안개가 심할 때는 물놀이 활동을 중단합니다.
- 갑작스러운 이상 너울, 파도가 있을 때는 신속하게 안전지대로 대피합니다.



침착 안전하게 행동하기



- 물에 빠졌을 때에는 당황하지 말고 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나옵니다.
- 다리에 쥐가 나면 먼저 몸의 힘을 빼서 편한 자세를 취하고 다리를 주무르거나 엄지발가락을 몸 쪽으로 잡아당깁니다.
- 해파리에 쓰였을 때는 즉시 물 밖으로 나와 구조요청을 하고, 상처 부위를 만지거나 문지르지 말고 바닷물 또는 생리식염수로 10여분 이상 충분히 씻어 줍니다. 남이 있는 족수는 손으로 떼어내지 말고, 핀셋이나 카드 등으로 제거합니다. 족수제거시 조개껍데기 등 오염된 물체는 사용하면 안됩니다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 구조 경험이 없는 사람은 함부로 물속에 뛰어들지 말아야 합니다.
- 수영에 자신이 있더라도 주위의 물건(장대, 튜브, 스티로폼 등)을 이용해 안전하게 구조합니다.
- 구조 후에는 체온이 떨어지지 않도록 젖은 옷을 벗기고 옷이나 수건 등으로 몸을 따뜻하게 감싸 체온을 유지해줍니다.
- 물에 빠진 사람이 물을 많이 마셔 구토를 할 때에는 기도가 막히지 않도록 고개를 옆으로 돌려줍니다.

2 래프팅



충분한 준비운동하기



안전모 착용하기



구명조끼 바르게 착용하기



체험 중 개인 행동 하지 않기

🔍 꼼꼼 안전수칙 알아두기



● 출발 전에 코스, 안전수칙, 장비 등을 확인하고 래프팅 전에는 충분히 준비운동을 합니다.



● 구명조끼와 안전모는 꼭 착용하고, 래프팅 중에 벗거나 느슨하게 하지 않습니다.



● 튜브 사이 또는 보트 안의 밧줄(로프)에는 발이나 손을 끼우지 않습니다.

● 래프팅을 체험하는 동안은 반드시 래프팅 가이드의 통제에 따라야 합니다.

● 래프팅 시 급류에서 하선해서는 안 됩니다.

● 폭이 좁은 급류에서 보트 2대가 동시에 내려가면 위험합니다.

● 래프팅 중간에 개인행동은 위험할 수 있으므로 금해야 합니다.

● 래프팅 장비(패들, 안전모)로 장난하지 않습니다.

🚫 침착 안전하게 행동하기



♣️ 보트가 뒤집혔을 때 행동 요령 ♣️

- 보트가 뒤집혔을 때는 보트 속에 있지 말고 밖으로 나와야 합니다.
- 구명조끼의 부력에 의해 몸이 뜨게 되므로 다리를 약간 구부린 채 발을 수면 가까이 올립니다.
- 물의 흐름에 따라 몸을 맡기고 전방 상황을 살피면서, 물의 속도가 줄어들었을 때 비스듬히 헤엄쳐 나옵니다.
- 떠내려갈 때에는 보이지 않는 물속의 거친 바위 등에 의한 부상을 당할 수 있으므로 다리에 힘을 주지 않습니다.

Tip 구명조끼 바르게 착용하는 방법



1. 구명조끼를 착용한 후, 앞쪽에 위치한 클립을 채워준다.
2. 허리쪽에 위치한 끈을 잡아당겨 구명조끼가 몸에 밀착될 수 있도록 하고, 구명조끼 밑으로 내려오는 끈은 허벅지 가랑이 사이로 넣어 클립에 연결한다.
3. 몸은 가리았고 구명조끼는 물 위로 떠오르기 때문에 질식하는 경우가 발생할 수 있으므로 이것을 방지하기 위해 반드시 다리 끈을 착용해 준다.

3 갯벌 체험



신발을 신고 활동하기



긴 소매 옷 입고 선크림 바르기



갯골에서 활동하지 않기



도구 사용시 다치지 않도록 주의하기

🔍 꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 갯벌에 들어가기 전 밀물, 썰물 시간을 확인하고 지형을 미리 파악합니다.



- 갯벌에는 조개 껍데기 등이 있어 맨발로 출입할 경우 심한 상처를 입을 수 있으므로 맨발로 들어가지 않습니다. 발에 잘 맞는 신발을 신으며 샌들일 경우 양말을 신습니다.



- 호미, 갈퀴 등의 도구 사용법을 알고 손이나 다리 등에 상처를 입지 않도록 주의합니다.

- 어민들이 만들어 놓은 진입로가 있는 경우에는 그곳으로 출입하며, 진입로에서 멀리 떨어진 곳은 출입하지 않습니다.

- 갯벌에 갯골이 있는 경우에는 넘어가지 않습니다. 밀물 시 갯골에 물이 먼저 차오르기 때문에 수심이 깊어져 넘어오지 못하는 위험한 상황이 발생할 수 있으니 갯골에서 활동하지 않습니다.

- 갯벌 체험 시 긴 소매 옷을 착용하며, 챙이 넓은 모자로 자외선으로부터 보호하며, 선크림을 발라 화상을 예방하고 식수를 준비해 탈수를 예방합니다.

🚫 침착 안전하게 행동하기



- 갯벌에서 조개껍데기 등으로 발에 상처가 나거나 다쳤을 때에는 신속히 응급처치를 합니다.



- 갑자기 안개가 낄 경우 즉시 갯벌에서 나오고, 방향을 잃었을 경우에는 갯벌조류로 인해 생긴 물결모양의 방향을 살펴보고 경사가 완만한 연흔의 직각방향으로 나오면 육지 쪽으로 나올 수 있습니다.

- 갯벌에 발이 빠진 경우 바닥에 누워 등을 붙인 방향으로 몸을 밀어 나옵니다.

- 갯골에 빠졌을 때는 나오려 애쓰지 말고 주위에 도움을 요청하는 것이 좋으며, 도우려는 사람은 갯골로 무작정 달려들기 보다는 밧줄 등을 이용해 빠진 사람을 구합니다.

Tip 갯골이란?



- 갯골은 밀물이 가장 먼저 물이 차오르는 곳으로 순식간에 수심이 깊어지고 갯골 주변에는 물기가 많아 빠져 움직이기 어렵다.



4 산행



준비운동 충분히 하기



날씨와 계절에 맞는 옷차림 갖추기



정해진 등산로 이용하기



올바른 응급조치 하기

🔍 꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 산행 전 산에 관한 다양한 정보(지도, 날씨, 산행거리, 계절별 특성 등)를 확인하고, 기온의 변화가 심하므로 날씨와 계절에 맞는 옷차림을 합니다.



- 산행 전 · 후 스트레칭으로 충분히 몸을 풁니다.

- 산행 시에는 발 디딜 곳을 잘 살피고 천천히 걸으며 손에는 가볍게 물건을 들지 말아야 합니다.



- 오르막길보다 내리막길을 더 조심해야 합니다. 특히 굽은 모래나 돌이 있는 길을 내려올 때 미끄러져 넘어지거나 발목을 빼는 일이 없도록 조심해야 합니다.

- 산에서는 정해진 길로 다니고 길이 아닌 곳으로 가서는 안 되며, 길을 잘못 들었다고 판단되면 빨리 원점으로 돌아가서 계곡을 따라 하산합니다.

- 산행 중에는 화기 소지를 금하고, 산에서 취사행위를 해서는 안 됩니다.

- 야생 동물을 만날 경우 잡으려는 행동은 동물들에게 위협적으로 느껴져 위험 할 수 있습니다.

- 산행에서 길을 잃었을 때, 나이트(남쪽 : 나이트 넓은, 북쪽 : 나이트 좁음), 이끼(북쪽에 이끼가 있음), 북극성, 북두칠성 등 자연 지형물을 활용하거나 나침반을 이용하여 방향을 찾을 수 있습니다.

🚫 침착 안전하게 행동하기



- 산에서 부상을 당한 경우에는 119구조대, 국립공원관리사무소 등에 구조를 요청합니다.

- 산행 사고시 등산로 국가지점번호, 휴대전화 사진 등을 이용하여 사고 위치와 주변 환경을 정확히 알립니다.

- 산에서 사고 발생시 사고유형(추락, 골절, 신체이상, 관절무리, 조난, 동물공격 등)을 정확하게 알립니다.

- 구조요원이 도착할 때까지 환자의 체온이 떨어지지 않도록 하며, 환자를 안정 시키고 의식을 잃지 않도록 합니다.

Tip1 국가지점번호란?



- 국가지점번호는 도로나 건물이 없는 지역에서 위치 정보를 서로 위치 공유하여 긴급한 상황에서 신속한 구조가 가능하도록 하는 위치 표시 체계입니다.

Tip2 위급상황 시 행동 요령3C

- **Check** 1단계 : 위급상황을 인식하고 어떻게 행동할 지 결정하는 것
- **Call** 2단계 : 도움을 요청하는 것
- **Care** 3단계 : 응급의료기관에 인계할 때까지 적절한 처치를 하는 것



5 캠핑



안전한 곳에 텐트 설치하기



기상 상황 살피기



안전하게 화기 사용하기



빠른 응급처치 하기

🔍 꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 기상 악화에 대비하여 대피로를 사전에 확인합니다.
- 휴대용 가스버너 등 화기를 바르게 사용하는 방법을 숙지합니다.
- 텐트를 설치할 때는 비가 내릴 경우를 대비해서 텐트 주변에 배수로를 파며, 텐트 설치 후 고정 줄에는 안전표지 야광 테이프를 부착합니다.
- 여름철 홍수로 물이 불어나면 위험할 수 있으므로 물가에는 텐트를 치지 않습니다.
- 바람이 많이 불 때에는 모닥불을 피우거나 캠프파이어를 하지 않습니다.
- 텐트 안이나 좁은 방에서는 질식 및 화재의 위험이 있으므로 화기를 사용하지 않습니다.
- 환기구가 별도로 마련되어 있지 않은 경우에는 텐트 지퍼를 개방하여 공기가 충분히 들어올 수 있도록 합니다.
- 야외 식탁을 이용할 경우 테이블이 흔들려 뜨거운 물이나 음식이 쏟아져 화상을 입을 수 있으므로 조심합니다.
- 캠핑장에 갑작스런 폭우로 텐트가 침수되었을 때는 배수구나 하수구에 빠지지 않도록 조심하고, 누전으로 인한 감전에 주의합니다.

🚫 침착 안전하게 행동하기



- 야외 활동 시 발목이나 무릎을 다쳤을 때 냉찜질로 통증을 완화시키고 상처 부위를 심장보다 높이 올려 붓기를 가라앉힙니다.
- 다리에 쥐가 났을 경우 다리를 바르게 펴고 발가락을 몸 쪽으로 당겨서 경련을 일으키는 근육을 빠르게 펴줍니다.
- 골절이 의심된다면 가능한 한 움직이지 말고 부목(나무나 신문지를 여러 겹으로 말아서 사용)으로 고정해서 곧바로 병원으로 이동합니다.
- 벌레가 입이나 코, 또는 귓속으로 들어갔을 경우 면봉 등으로 귀를 파거나 머리를 세게 흔드는 행동은 하지 않으며 손전등 불빛을 이용하여 벌레가 나오게 합니다.
- 벌레에 물렸을 경우 깨끗한 물로 씻어 낸 후 약을 바릅니다. 가렵다고 침을 바르거나 문지르면 감염될 우려가 있으므로 찬물이나 얼음 찜질로 가려움증을 덜어줍니다.
- 취사도구를 사용하다 가벼운 화상을 입은 경우, 차가운 물 또는 튜브형 아이스크림 등을 이용해 열을 제거하고 통증이 감소된 후 깨끗한 천으로 감싸 보호한 후 병원에 갑니다.

6 스키



보호 장구 철저히 착용하기



체온 유지하기



동상 처치 방법 알기



부상 시 신속한 응급처치하기

꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 스키, 보드를 타기 전에 준비 운동으로 몸의 근육을 풀어주고, 피로를 느끼면 휴식을 취합니다.
- 스키장에서는 스키복과 보드복 착용으로 체온을 유지합니다. 두꺼운 옷보다는 얇은 옷을 여러 겹 겹쳐 입는 것이 좋습니다.
- 스키장에서는 고글, 안전모, 손목보호대, 무릎보호대 등 보호 장구를 착용합니다.
- 스키장에서는 자외선과 차가운 바람에 주의를 해야 합니다. 스키를 타기 30분 전 그리고 2시간마다 자외선 차단제를 발라주는 것이 좋습니다.
- 스키장 안전요원의 안내에 따르고, 안전 표지판 등을 준수합니다.
- 리프트 탑승 중 심한 움직임을 삼가고, 리프트 승차 또는 하차 시 안전요원의 지시에 따릅니다.
- 안전하게 넘어지는 방법을 사전에 익혀두고, 넘어졌을 때는 신속히 일어나 2차 사고를 예방합니다.
- 무리하게 상급 슬로프를 이용하지 않으며 자신의 수준에 맞는 슬로프를 이용합니다.

침착 안전하게 행동하기



- 충격에 의한 부상이 발생했을 때는 무리하게 움직이거나 이동하지 말고 주변 안전요원 혹은 상황실에 신속히 신고하고 정확한 정보 제공 및 후속 조치에 적극 협조합니다.
- 동상 부위를 손으로 비비거나 뜨거운 불에 직접 대거나 뜨거운 패드를 사용하지 않습니다.
- 마른 옷으로 갈아입고 동상 부위를 따뜻하게 해줍니다. 미지근한 물에 담그거나 담요 등으로 감싸줍니다.
- 물집이 생겼을 때 감염되지 않도록 소독하되 물집을 터뜨리지 말아야 합니다. 심한 경우 병원으로 즉시 가야 합니다.

Tip 스키장의 안전표지판을 미리 알아두세요



강습금지

보행금지

스노우모빌
출입금지

회전연습
금지

뛰어 내리지
말 것

흔들지
말 것

7 공연 관람

안전하게 이동하기

지정된 관람석에 앉기

비상시 대피로 확인하기

정전 시 휴대전화 활용하기

🔍 꼼꼼 안전수칙 알아두기

- 공공장소에 설치되어 있는 승강기, 에스컬레이터, 무빙워크, 회전문 등의 편의 시설 등을 안전하게 이용합니다.
- 무빙워크, 에스컬레이터를 이용할 때는 안전선 안에서 바른 자세로 전방을 주시하며 손잡이를 꼭 잡고 이동합니다. 또한 질서를 잘 지켜 차례대로 내리고 난 후 타도록 합니다.
- 에스컬레이터 이용 시 신발 끈이나 옷자락이 틈새에 끼지 않도록 조심합니다.
- 주변 구경, 친구 찾기 등으로 핸드레일 밖으로 몸을 내미는 경우 천장이나 기타 시설물과 충돌할 수 있으므로 조심합니다.
- 관람석이 아닌 곳에는 앉지 않으며, 야외 관람시 옥상, 가로수, 담벼락, 환풍구 등에 올라가 관람하지 않습니다.
- 재난 발생 시 대비하여 출입구와 대피로를 미리 확인합니다.

🚫 침착 안전하게 행동하기

- 행사장 내에서 화재 발생할 때, '불이야' 하고 큰소리로 외치거나 화재경보 비상벨을 눌러 다른 사람에게 알립니다.
- 비상시 한꺼번에 출입구로 몰려들지 않으며, 앞사람을 밀치거나 서두르면 압사사고 우려가 있으므로 앞사람을 따라 낮은 자세로 천천히 걸어서 안전요원의 안내를 따라 질서 있게 이동합니다.
- 실내 행사장에서 갑자기 정전이 되었을 경우 당황하지 말고 휴대전화 등 보조불빛을 활용합니다.
- 대피시 119구급대원 등 안전·구조요원의 활동에 방해가 되지 않도록 현장질서를 유지합니다.

Tip 에스컬레이터 올바르게 사용하기

손 잡이를 꼭 잡으세요

걸거나 뛰지 마세요

어린이나 노약자는 보호자와 함께 이용하세요

안전선 안에 서 주세요

SAFETY



Ⅲ. 숙소에서

1. 숙소안전
2. 숙소 화재 예방
3. 식품안전

1 숙소안전

꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 숙소에서 지켜야 할 생활규칙을 알아두고, 라이터, 칼 등 위험한 물건은 휴대하지 않습니다.



- 비상시 대피요령을 익히고 대피 경로를 확인합니다.

- 숙소의 시설물(가구, 유리 창문, 가스레인지, 세면대 등)은 안전하게 설치되어 있는지 살펴봅니다.

- 숙소가 2층 이상인 경우 완강기 설치 위치를 확인합니다.

- 숙소 내에 화재 시 응급조치할 수 있는 물품(소화기, 비상 손전등 등)이 비치되어 있는지 확인합니다.



- 숙소가 2층 이상인 경우 창문을 넘어 다니거나 창가에서 장난을 하지 않습니다.

- 점검 후 위험 요소가 있을 경우 선생님이나 숙소 담당자에게 알립니다.

- 응급환자 발생 시 선생님이나 119에 즉시 연락을 취합니다.



침착 안전하게 행동하기



- 사고 발생 시 선생님과 숙소 담당자에게 사고 발생 상황을 즉시 알립니다.

- 숙소에서 응급상황 발생 시 방송내용을 잘 듣고 대피유도 신호에 따라 행동합니다.



- 다른 학생에게 119 및 경찰서에 신고하도록 요청하고, 사고지에 대한 응급조치를 실시합니다.

- 화재 발생시 젖은 수건을 이용하여 고개를 숙이고, 대피 경로로 신속히 이동합니다.

Tip1 숙소 내 안전을 위한 물건들을 확인해 볼까요?



비상대피로



손전등



소화기



소화전



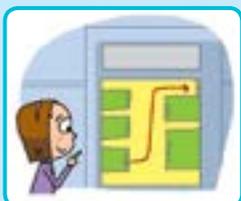
완강기

Tip2 완강기 이렇게 사용해요

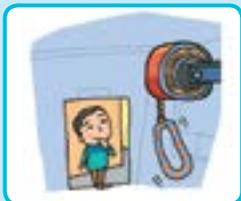


2 숙소 화재 예방

꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 숙소에 들어가기 전 화재 안전교육을 받고, 화재 발생에 대비하여 대피 경로를 사전에 확인합니다.



- 2층 이상의 경우 완강기가 정상 작동하는지 확인합니다.
- 소화기와 소화전의 위치를 확인하고 사용 방법을 익혀둡니다.
- 화재를 일으킬 만한 물건을 소지하지 않습니다.

Tip 화재 발생시 대피 요령



주위에 큰소리로 알립니다.



신속히 대피 합니다.



119에 신고합니다.



주위 사람과 협력하여 소화기, 소화전을 이용하여 초기에 불을 끕니다.

침착 안전하게 행동하기



- 화재가 발생하면 비상경보음을 울려 화재 사실을 알리고 신속한 대피를 유도합니다.



- 출입문 및 계단 입구에 설치된 비상유도등을 따라 낮은 자세로 침착하게 대피합니다.



- 출입문을 열기 전 문에 손을 대어보거나, 손잡이를 만져봅니다.

- ※ 손잡이를 만져 보았을 때 뜨겁지 않으면 문을 조심스럽게 열고 밖으로 나가고, 손잡이가 뜨거우면 문을 열지 말고 다른 대피 방법을 찾습니다.



- 연기가 있을 경우 낮은 자세로 대피합니다.

- ※ 한 손으로는 코와 입을 젖은 수건이나 옷 등으로 막아 가급적 마시는 연기량을 줄여야 합니다.

- ※ 화염을 통과하여 대피해야 할 경우에는 물을 적신 담요를 몸에 뒤집어쓰고 신속하게 대피합니다.

- 대피통로를 선택할 때 엘리베이터는 절대 이용하지 않으며 계단을 이용하여야 합니다.

- 외부로 대피한 경우에는 바람이 불어오는 쪽에서 구조를 기다립니다.

- 아래층으로 대피할 수 없는 때에는 옥상으로 대피합니다.

3 식품안전

🔍 꼼꼼 안전수칙 알아두기



- 체험활동 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후에는 반드시 비누로 손을 씻습니다.
- 물은 식수로 사용하는 물만 마십니다.
- 더운 날 음식을 실온에 오래 두지 않으며, 맛이 이상하면 먹지 않습니다.
- 상온에서 쉽게 상할 수 있는 음식물과 간식류는 가급적 가져오지 않습니다.
- 특정 식품에 알레르기가 있는 학생은 사전에 선생님께 알리고 해당 음식섭취를 피합니다.
- 유효기간이 지나거나 보관상태가 나쁜 음식은 먹지 않습니다.
- 불량식품은 배탈을 일으킬 수 있으므로 사먹지 않습니다.

Tip 식중독이 발생하기 쉬운 환경



- 식품을 충분한 온도와 시간(74℃ 1분 이상, 패류는 85℃ 1분 이상)으로 조리하지 않은 경우
- 조리된 음식물을 부적절한 온도(5℃ ~ 59℃)에서 장시간 보관하는 경우
- 오염된 기구와 용기 및 불결한 조리 기구를 살균 · 세척 없이 사용하는 경우
- 개인의 비위생적인 습관, 손 씻기 소홀, 식품 취급이 부주의한 경우
- 비위생적이거나 안전하지 못한 식품 원료를 사용하는 경우

🏥 침착 안전하게 행동하기



- 복통 · 설사 환자 발생 시 신속히 의무실로 이송합니다.
- ※ 식중독 의심 증상
음식 섭취 후 6~48시간 이내에 설사, 복통, 발열, 두통, 메스꺼움을 동반한 구토증세 및 근육통 등이 나타납니다.
- 동일 원인, 동일 증세를 보이는 식중독 의심환자(복통, 설사 등)가 2명 이상 발생했을 때는 즉시 의무실에 알립니다.
- 심한 설사가 있을 때는 수분을 보충해 주며, 약은 함부로 먹지 않습니다.
- 원인 규명을 위한 보건소의 역학조사에 협조합니다.

식중독 예방 3대 요령

KFDA 식품의약품안전청

 <p>손씻기 손은 비누로 깨끗이 씻자</p>	 <p>익혀먹기 음식물은 익혀먹자</p>	 <p>끓여먹기 물은 끓여 마시자</p>
---	--	--



IV. 응급처치

1. 비상시 행동 요령
2. 상황별 응급처치 요령
3. 구출 및 이송

1 비상시 행동 요령

꼼꼼 안전수칙 알아두기



1. 응급처치, 왜필요할까?

- 갑자기 발생한 외상이나 질환에 대해서 최소한의 치료를 하는 것을 응급처치라고 합니다.
- 대처하는 처치자의 신속·정확한 행동 여부에 따라 부상자의 삶과 죽음이 좌우되기도 합니다.
- 생명을 구하는 일은 무엇보다도 중요하고 소중하므로 평소에 응급처치 방법을 익혀둡니다.



2. 응급처치 시 지켜야 할 원칙

- 응급처치를 하는 사람이 위험에 노출되지 않도록 주의하면서 어떤 상황인지, 무엇을 할 수 있는지 판단합니다.
- 지체 없이 119에 신고하고 응급처치를 합니다.
- 여러 환자가 있는 경우 긴급한 환자부터 처치합니다.



3. 어떤 경우가 응급 상황일까?

- 심장마비
- 심한 출혈
- 심장질환이나 흉통
- 의식이 없는 경우
- 물에 빠졌을 때
- 중등도 이상의 화상
- 척추 손상이 의심되는 경우
- 경련이나 마비를 일으키는 경우
- 호흡곤란이나 숨을 쉬지 않는 경우

침착 안전하게 행동하기

위치

1. 부상자의 위치를 알립니다.

주소 또는 근처의 큰 건물 이름 등 위치를 확인할 수 있는 지형지물을 알려줍니다. 또한 “○○ 지하실에 있어요.” 처럼 장소를 구체적으로 말합니다.

상황

2. 무슨 일이 일어났는지 정확하게 설명합니다.

예를 들면 “친구가 사다리에서 떨어졌는데 움직이지 않아요.” 라는 식으로 설명합니다.

환자 상태

3. 부상자의 상태를 구체적으로 알립니다.

“친구의 머리에 피가 흐르고 있어요.” 처럼 구체적으로 알리고, “출혈 부위를 압박했어요” 등 실시한 응급처치에 대해서도 설명합니다.

위험 요소

4. 주위의 위험요소 유무를 알립니다.

주변의 화재, 구조물 붕괴 위험성, 독성 먼지나 가스, 폭발의 위험성, 감전 가능성, 교통사고 위험성 등을 알립니다.

연락

5. 연락을 계속 유지합니다.

전화번호와 이름을 남기고, 구급차가 도착하기 전까지 119로부터 부상자의 응급 처치법에 대한 도움을 받을 수도 있으므로 전화를 끊지 않는다.

Tip 생과 사의 갈림길 ‘골든타임’

골든타임(Golden Time)이란?

응급상황에서 생명을 구할 수 있는 한계 시간을 말합니다.

	4분	심장마비
	1시간	교통사고 등 중증외상
	2~3 시간	뇌졸중

2 상황별 응급처치 요령

꼼꼼 안전수칙 알아두기

1. 심폐소생술(CPR)

- 갑작스런 심장마비나 사고로 인해 폐와 심장의 활동이 멈추게 되었을 때 인공호흡과 흉부 압박으로 혈액을 순환시켜 정상적인 역할을 할 때까지 뇌 손상을 지연시키고 심장의 역할을 대신하여 주는 기술입니다.

2. 심폐소생술 구성도

- 환자가 의식이 회복되거나 119구급대원이 도착할 때까지 심폐소생술을 반복해서 시행합니다.



흉부 압박 30회

인공호흡 2회

구조자가 인공호흡을 모르거나 능숙하지 않은 경우에는 인공호흡을 제외하고, 지속적으로 '가슴 압박' 만을 시행하여도 생명을 살릴 수 있는 확률이 높을 수 있습니다.

3. 자동제세동기(AED) 사용하기

- 자동제세동기는 심장의 기능이 정지하거나 호흡이 멈추었을 때 사용하는 응급처치 기기



1. 전원켜기



2. 두개의 패드 부착
▶ 패드 1 : 오른쪽 빗장뼈 바로 아래
▶ 패드 2 : 왼쪽 젖꼭지 옆 겨드랑이



3. 심장리듬 분석
▶ "분석 중" : 심폐소생술을 멈추고 환자에게서 손을 땀
▶ "제세동이 필요하지 않습니다." : 즉시 심폐소생술 다시 시작



4. 제세동 실시
▶ 제세동 버튼이 깜박일 때 버튼을 눌러 제세동을 시행
(주의사항)제세동 버튼을 누르기 전에는 반드시 다른 사람이 환자에게서 떨어져 있는지 다시 확인, 적중 중 환자와 접촉 금지



5. 즉시 심폐소생술 다시 시행
▶ 2분마다 심장 리듬 분석 후 반복 시행
▶ 119구급대가 현장에 도착할 때까지 지속 시행

4. 심폐소생술 따라하기



1. 의식 확인
환자의 양쪽 어깨를 가볍게 두드리면서 의식 확인 후 반응이 없으면 119에 신고하고 AED(자동제세동기)를 가져오도록 함



2. 압박 위치
깍지를 낀 두 손을 가슴의 정중앙 위에 위치



3. 압박 방법
수직으로 최소 5cm 깊이, 분당 100~120회 속도



4. 흉부 압박(30회)
30회 흉부 압박 시행
※ 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 손을 들었다가 다시 눌러야 함



5. 기도 유지
머리를 젖히고 턱을 들어 기도 유지



6. 인공호흡(2회)
코를 막고 입 속으로 2회 불어넣기



7. 압박 : 호흡 (30:2)
회복되거나 119구급대원이 올 때까지 흉부 압박과 인공호흡 반복함



8. 압박 중단시간 최소화
흉부 압박 시 중단 시간이 10초 미만이 되도록 함

2 상황별 응급처치 요령

꼼꼼 안전수칙 알아두기

5. 숨을 쉬지 못할 때



1. <완전 기도 폐쇄>
이물질이 목에 걸려 말을 못하고 숨을 못 쉬어 얼굴이 창백해질 때

※ 의식이 있을 때 : 하임리히법을 시행

- 환자의 뒤에 서서 허리를 팔로 감싸고 한쪽 다리를 환자의 다리 사이에 지지한다.
- 주먹 전 손의 엄지를 배꼽과 명치 사이의 복부 위치한다.
- 다른 한 손으로 주먹 전 손을 감싸고 빠르게 위로 밀쳐 올린다.



※ 의식이 없을 때 : 흉곽내 압력 변화와 호흡성 심정지 예방을 위해 가슴 압박 심폐소생술(CPR)을 실시한다.

2. <부분 기도 폐쇄>
이물질이 목에 걸려 기침을 하고 말은 할 수 있으나 답답해 할 때
- 숨이 통하는 경우에는 계속 기침을 하도록 유도하며, 이물질이 배출되지 않을 때에는 즉시 119로 연락을 취한다.

6. 피를 흘릴 때



1. 직접압박법 : 상처 부위에 헝겊 등을 대고 출혈이 멎을 때까지 세게 누르고 출혈 부위를 심장보다 높여줍니다.
2. 이물질이 박힌 경우 출혈이나 손상이 더 심해질 수 있으므로 되도록 빼지 않고 움직이지 않도록 고정 후 병원으로 갑니다.

7. 삐었거나 골절이 의심될 때



1. 다친 부위를 움직이지 않습니다.
2. 얼음이나 찬 것을 대줍니다.
3. 붕대나 방석 등을 감아 고정시킵니다.
4. 다친 부위를 높게 올려 줍니다.

8. 뱀에 물렸을 때



1. 손가락 하나가 지나갈 수 있을 정도로 물린 부위 위쪽 상부를 가볍게 묶어준다.(보통 물린 후 15분 이내에만 사용)
 2. 물린 부위를 입으로 빨아내거나 칼을 사용하여 절개를 하지 않는다.
 3. 몸을 고정시키고 손상부위를 심장보다 낮게 한 다음 병원으로 이송한다.
- ※ 된장, 담뱃재 등을 상처에 바르는 것은 도움이 되지 않으며 오히려 상처를 자극하기 쉽다.

9. 벌에 쏘였을 때



1. 침이 박힌 피부 주위를 딱딱한 카드등으로 눌러서 침을 제거합니다.
2. 통증을 해소하고 부기를 막기 위해서는 찬찜질을 합니다.
3. 통증이나 부기가 계속되면 병원으로 갑니다.

10. 화상을 입었을 때



1. 그림과 같이 흐르는 물을 큰 그릇에 받아 통증이 가실 때까지 식힙니다.
- ※ 흐르는 물에 직접 대고 식히지 않습니다.
(통증이 심해질 수 있음)
- ※ 옷을 입은 채 물에 담급니다.
※ 물집을 터뜨리면 세균감염을 일으킬 수 있으므로 터뜨리지 않습니다.

11. 코피가 날 때



1. 앉은 자세를 유지하게 하여 부상자의 혈압을 낮춥니다.
2. 상체를 약간 앞으로 숙이게 해서 혈액이 목으로 넘어가지 않고 코의 앞부분을 통해 흘러나올 수 있도록 합니다.
3. 목 뒤로 넘어가게 되면 질식하거나 메스꺼움, 구토 등을 일으킬 수 있습니다.
4. 엄지와 다른 두 손가락으로 코를 쥐고 5분 정도 눌러줍니다.

3 구출 및 이송

구출

1. 구출의 기본 원칙



- 다른 피해자보다 자신의 안전을 우선해야 합니다. 자신이 위험을 당하면 친구 모두에게 피해를 줄 수 있습니다.
- 현장이 안전한 상황일 경우에는 피해자를 구출하기 전에 처치를 우선합니다.
- 현장이 추가 붕괴 위험 등으로 안전하지 못할 경우에는 피해자의 구출을 먼저 해야 합니다.

가마 태우기, 그네 태우기기

2. 2인 이송법(구조자가 두 명일 때)

가마 태우기, 그네 태우기



- 팔이나 어깨가 사용 가능하며 의식이 있을 때

2인 안아 들기



- 팔이나 어깨 손상 시 이 방법은 이용하지 않도록 함

의자로 운반하기



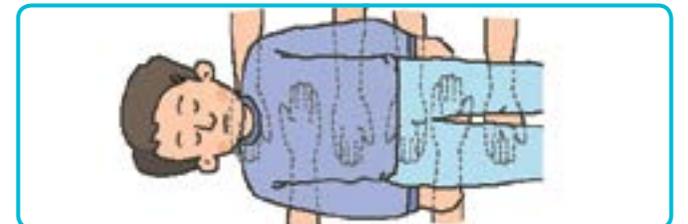
3. 다인 이송법(구조자가 여러 명일 때)

담요로 들기



- 담요가 있고 여러 명이 이송 가능할 때

팔 겹쳐 들기



- 기구가 없고 여러 명이 이송 가능할 때

들것 사용하기



- 담요 말이는 운반자에게 손잡이 역할을 한다.
- 운반자는 등을 곧게 유지한다.
- 환자의 무게중심이 운반자에게 가까이 오도록 한다.
- 들것의 네 손잡이마다 한 명씩 운반자가 선다. 운반자가 세 명일 경우 두 명이 머리 쪽에 선다.
- 수평을 맞추어 일어난 후 신호에 따라 보폭을 바깥쪽 발부터 짧게 하여 걷기 시작한다.
- 언덕이나 계단을 올라갈 때에는 환자의 머리를 진행하는 쪽으로 운반한다.

이송

1. 1인 이송법(구조자가 한 명일 때)

- 환자의 자세가 고정되지 않기 때문에 아주 위급한 상황에서만 사용합니다.

부축하기



부상이 심하지 않고 보행이 가능할 때

안기



보행이 불가능할 때

끌기



부상이 심하나 들 수 없을 때

업기



신속히 탈출해야 할 때

담요로 끌기



무게가 많이 나갈 때

현장체험학습 안전 길라잡이 중 등 용

발행일 | 2014년 12월 발행처 | 교육부 창의교수학습과 주소 | 세종특별자치시 갈매로 400 정부세종청사 14동

홈페이지 | www.moe.go.kr

편집·인쇄 | 어울림컴퍼니(주) 전 화 | 043-715-7707

이 자료는 교육부 홈페이지 자료실에 탑재되어 있습니다.