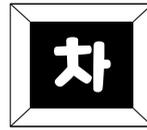


걸스카우트 활동안전지침

최 초 작 성 2014-06-16
최종업데이트 2024-03-05





걸스카우트활동 운영지침

1. 걸스카우트활동 운영 시 의무사항	5
* 청소년수련활동 인증 및 확인 제외 대상 프로그램	6
2. 활동안전을 위한 단계별 실무	6
가. 안전기본계획 수립 및 사전안전교육 실시	6
나. 사전현장답사 실시	7
다. 계약 시 유의사항	7
라. 현장안전지도	8
<양식> 현장학습 사전답사 CHECK LIST	11
차량 교통안전정보 조회결과 통보서	12
운전자 적격여부 조회결과 통보서	13

안전교육지침

I. 청소년단체활동 시 안전수칙과 사고대처방법

1. 공연관람	15
2. 수련·숙박시설	16
3. 물놀이·갯벌체험·수상활동	19
4. 산악활동	21
5. 스키	24
6. 화투불	25
7. 식품 섭취·관리	25

II. 야영 시 안전

1. 야영생활 안전수칙	26
건강 및 위생관리 / 사고예방 / 식생활 / 구급상자 구비 / 식기구 및 불 관리	
2. 장소 선정	29
야영장 / 영지	
3. 설영 및 철영 시 안전	29
영지 꾸미기 / 텐트 설치 및 관리	
4. 기후변화 대비책	31
기온·기후변화에 대비한 복장 / 바·바람·벼락 대비책 / 자연현상을 이용한 날씨변화 예측법	

Ⅲ. 교통수단이용 및 도로통행 시 안전수칙과 사고대처방법

1. 버스 / 2. 지하철·열차	34
3. 자전거 / 4. 선박	36/37
5. 비행기 / 6. 도보	38/40

Ⅳ. 재난상황 대처방법

1. 화재	42
2. 가스	46
3. 폭염	48
4. 한파·대설	50
5. 태풍·강풍·풍랑	52
6. 집중호우·홍수·장마	55
7. 지진·지진해일(쓰나미)	58
8. 낙뢰	68

Ⅴ. 응급처치

1. 긴급상황 발생 시 대처방법	70
2. 응급처치	70
3. 환자운반법	77

안전을 위한 상황별 체크리스트

1. 소규모테마형교육여행	80
2. 화재예방	80
3. 수련활동	81
4. 식사	81
5. 교통안전	82
6. 전시·공연관람	83
7. 숙소	83
8. 수상활동	84
9. 갯벌체험활동	84
10. 산행활동	85
11. 캠핑(야영)활동	85
12. 동계야외활동	86

부 록

감염병 예방 및 확산방지를 위한 행동지침	88
------------------------	----

걸스카우트활동 운영지침

<참고 : 각 시·도교육청 현장체험학습 운영매뉴얼>

1. 걸스카우트활동 운영 시 의무사항

<기본이행사항>

1. 계획의 수립 및 시행에 있어 **대원의 안전관리**를 **최우선**으로 함
2. **허가, 등록된 시설 이용**
(청소년 유해환경 밀집지역이나 안전취약지역에서의 활동 금지)
3. 계약 전, 시행 직전 **사전답사**
4. 참가자(지도자, 대원 등) 대상의 **사전안전교육**
5. 지도자의 **임장지도**(근무지 이탈, 음주 등 금지)

수련활동	<p>교육기관 및 청소년단체, 수련시설 등에서 수련거리를 가지고 수련지도자와 함께 행하는 체험활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 허가·등록된 수련시설에서 실시 : 청소년활동진흥법 제10조 1호의 수련시설 이용(청소년수련관, 청소년수련원, 청소년문화의 집, 청소년특화시설, 청소년야영장, 유스호스텔 등) ○ 청소년수련시설 종합평가에서 '우수' 이상을 받은 수련시설은 프로그램 인증여부를 확인하지 않아도 됨. 수련시설 종합평가 결과를 활용하여 결정 ○ 종합평가 '적정' 이하, 평가 미 실시 시설, 신규 시설은 관할 지자체의 시설 안전점검과 해당 청소년활동프로그램 인증을 득한 수련시설만 이용 가능 : 지자체의 안전점검은 계약 또는 입찰 당시 수련활동 실시일을 기준으로 최근 1년 이내의 결과이어야 하며, 프로그램 인증 획득 여부는 실시 예정 15일전(前)에 해당하는 날 최종 확인해야 함
숙박형 활동	<p>수련활동을 제외한, 일정기간 숙박하면서 이루어지는 체험활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 숙박시설의 '지자체 안전점검' 결과 확인 ○ 단, 지자체 안전점검결과 확인불가 시설(유스텔, 유스타운, 호텔, 콘도 등 단순숙박시설, 평생교육시설 등) 이용 시, 반드시 개별 법령에 따른 위생, 소방, 전기, 가스 등 안전점검 결과 확인
일일형 활동	<p>하루에 이루어지는 비숙박 체험활동</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 지자체의 안전점검 또는 육성위원장 책임하의 사전답사를 통해 시설 안전 확인

<청소년수련활동 인증 및 확인 제외 대상 프로그램>

- 다음의 어느 하나에 해당하는 단체가 회원을 대상으로 수련활동을 실시하는 경우
 - 스카우트활동육성에관한법률 : 한국걸스카우트연맹, 한국스카우트연맹
 - 한국청소년연맹육성에관한법률 : 한국청소년연맹
 - 한국해양소년단연맹육성에관한법률 : 한국해양소년단연맹
 - 한국4에이치활동지원법 : 한국4-H본부
 - 대한적십자사조직법 : 청소년적십자
 - 그밖에 여성가족부령으로 정하는 단체
 - 일회성 단순 체험(관광, 관람, 견학, 강의, 참가 등), 이벤트, 단순 기능·기법·기술을 체득하는 경우(소방훈련 등)
 - 환경부, 산림청에서 인증하는 프로그램
 - 정부부처 및 소속기관, 지자체가 직접 운영하는 프로그램(태권도원, 농어촌체험·휴양마을 사업, 농어촌인성학교) 또는 연수·교육을 전담하는 기관에서 실시하는 프로그램(통일교육원, 인재개발원, 연수원 등)
 - 교육청(소속기관, 부속시설 포함) 및 학교가 직접 운영하는 프로그램
 - 학교생활기록부 기록 가능한 청소년단체 및 시도교육청 가산점 부여 청소년단체에 한하여, 학교장 승인 하에 학교 내 조직을 갖추고 지도교사가 직접 참여하며 해당 단체가 직접 기획·운영하는 프로그램
- ※ 해당 단체가 직접 기획·운영하지 않는 외부 프로그램을 이용할 경우(예 : 스키캠프, 래프팅 등의 수상체험 등) 반드시 인증여부를 확인해야 함

2. 활동안전을 위한 단계별 실무

가 안전기본계획 수립 및 사전안전교육 실시

- 1) 활동장소 및 시설, 차량이동, 프로그램 등과 관련하여 예상되는 안전사고 예방 및 대처방안, 생활지도방안을 수립한다.
- 2) 참가대원 중 신체허약자 또는 교육활동 운영상 특별한 보호를 요하는 경우가 있는지 사전에 파악하여 특별히 관리한다.
- 3) 대원들이 대중교통으로 이동할 경우 혼잡시간을 피하고, 혼잡이 우려되는 지역에 지도자 배치계획을 수립한다.
- 4) 유사시를 대비하여 사전안전교육을 실시하고 학부모에게 홍보한다.
 - 지도자 : 응급처치·안전지도 요령, 비상탈출방법, 개인비상약 준비 등
 - 참가대원 : 시설이나 교통, 프로그램 운영상의 생활지도 및 공공질서예절, 안전사고예방수칙 등

나. 사전현장답사 실시

- 1) 수련활동, 숙박형 활동은 계약 전과 시행 직전에 2회 이상 답사를 실시하되, 방법, 대상 등은 계약방식, 상황 등을 고려하여 추진한다. 일일형 활동은 답사를 1회 실시한다(육성위원장 책임 하에 생략 가능).
- 2) 동일 시설을 수년간 이용하는 경우라도 1)번과 동일하게 진행한다. 단, 가급적 참가자들의 서면평가가 보통이상인 70%이상 나온 근거가 있는 경우 동일 시설을 재이용하도록 하는 것이 바람직하다.
- 3) 사전답사 시에는 생활지도 및 각종 안전사고 예방을 위하여 목적지 및 경유지의 위험지역, 교통사고 다발지역, 시설 및 교육 프로그램 등과 관련된 위험요소를 사전에 파악, 그 대책을 계획에 반영한다.
- 4) 현장답사 시에는 다음 사항을 확인한다. <체크리스트 11쪽 참조>
 - 경로, 예정지와 활동목적 부합 여부
 - 거리, 소요시간, 시설(식당 포함)의 수용인원, 안전 및 위생 상태
 - 청소년 유해환경 인접 여부
 - 목적지 및 경유지의 위험지역, 교통사고 다발지역 등 해당 여부
 - 청소년 수련시설 등록증, 지방자치단체 시설안전점검 1년 이내의 결과, (해당 시)프로그램인증서, 보험가입증서 등 반드시 확인
 - 해양수상활동을 실시할 경우 다음의 사항 확인
 - 해양경찰서, 시·군·구에 등록업체 여부 확인(수상레저안전법 제37조)
 - 인명구조요원 및 래프팅가이드 적정배치여부(수상레저안전법 시행령 제26조)
 - 학생교육 시 활용할 수상레저기구(수상레저안전법 제2조) 등 등록여부 확인
 - 특히 갯벌체험, 산행, 캠핑(야영), 전시·공연 관람, 겨울철 야외활동 등 계획 시 사전에 현장 안전여부 확인

다. 계약 시 유의사항

- 1) 계약 전의 사전답사에서 보완 가능한 사항은 계약서에 명시하고, 시행 직전 답사결과에 따라 계약 취소하거나 시행하도록 한다.
- 2) 모든 계약에는 대원의 안전보호 조항을 반드시 명시한다.
- 3) 재난 및 안전·위생사고 발생 시 처리방안과 책임의 소재 및 범위가 반드시 계약서에 포함되도록 한다.
- 4) 수련시설과의 계약 시 계약상대자는 반드시 대표자로 하고 계약담당자의 실명을 확인해둔다(무허가 중간알선업자를 상대자로 하는 계약 금지).
- 5) 수련비용에 대해서는 수련시설과 계약해야 하나 대원수송을 위한 차량운송계약은 운수회사와 별도로 체결한다.
- 6) 차량 운송계약은 반드시 자동차종합보험에 가입된 차량이어야 하며 계약서상의 차량번호와 실제 배차 차량이 일치하는지를 확인한다.

- 7) 운행차량 및 운전자에 대한 적격여부를 확인, 점검하도록 한다.
- 전세버스 임차계약 시 차량 및 운전자 정보조회 요청(교통안전정보제공서비스 : 교통안전공단 각 지사에 별도 서식을 활용하여 최소 3일 전에 요청) <양식 12~13쪽 참조>
 - 조회결과 회신사항과 배차계획을 대조하여 적격여부 최종 확인(차량운행 계획서와 배차차량 일치여부 반드시 확인) 및 관련 세부내용 명시 : 차량연식, 보험가입, 차량상태, 운전자 자격 및 교통안전정보 등
 - * 차량연식 : 계약 시 안전을 고려, 연식제한 가능. 단, 과도한 연식제한 지양
- 8) 차량 운행 시 안전을 위한 조건을 명시한다.
- 운송업체 계약서 및 입찰공고문 등에 운전자 음주 금지조항 및 보상 조항 명시
 - 차량운행 7일 전 차량운행계획서(차량보유 현황표, 차량 및 운전기사 배정현황, 차량안전점검 관련 증빙서류 등)를 제출토록 하고 사전 동의 없이 차량 배정사항을 변경할 수 없도록 명시
 - 계약조건 및 안전사고 발생 시 관련대책 포함
 - 단체운행 시
 - 대열을 길게 만들지 말고 분산운행(2~3대씩 조 편성, 순차적 이동)
 - 사전에 이동시간 확인 및 이동경로 정확하게 숙지
 - 추돌사고 예방을 위해 안전거리 확보(무리한 끼어들기 금지)

라. 현장안전지도

1) 일반사항

- 지도자는 각종 시설물에 대한 사전 안전점검을 철저히 하며 각종 안전장비의 비치 여부, 안전요원 배치 등을 반드시 확인
- 총괄지도자는 사전계획에 따라 활동을 총괄하여, 모든 지도자와 긴밀한 연락체계 유지, 교육활동의 효율성 제고
- 유사시 필요한 구급약품 등 구비
- 지도자는 각종 활동에 반드시 참여하여 프로그램의 효율성을 높이고 각종 사고예방에 주력(식사시간 포함)

2) 교통안전

- 운수회사 담당자 및 인솔책임자는 출발 전에 차량안전점검표 등을 활용하여 자체 점검 및 확인
- 지도자는 반드시 대원 차량에 탑승하여
 - 운전자의 안전저해 및 교통법규위반 행위 통제 : 과속운행, 음주운전, 추월, 신호위반, 대열운행, 중앙선 침범, 끼어들기, 정원 초과, 졸음운전 등
 - 안전운행에 방해가 되지 않도록 대원들의 질서지도 및 안전지도
 - 출발, 재출발 시 반드시 안전벨트 착용여부 지도 및 확인
 - 휴게소나 주차장 등에서 이동 시 이동차량에 주의

- 차량보호표지를 제작하여 각 차량마다 부착
* 크기 : B₄ 용지 크기(257×364mm) 이상

앞면	뒷면
전면에서 볼 때 앞 유리창 좌측 상단 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 걸스카우트활동차량 (제 호차) 대 이 름 : 탑승인원 : 00명 </div>	후면에서 볼 때 뒤 유리창 중앙 하단 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 걸스카우트활동차량 (제 호차) 이 차에는 청소년들이 탑승하고 있으므로 보호하여 주시면 감사하겠습니다. </div>

- 대중교통 이용 시에는 특히 대원들의 질서유지 및 안전지도에 만전을 기하도록 하고, 공공예절을 준수하도록 지도한다.

3) 화재예방

- 화재 안전대피시설 확인, 소화기·대피구 철저히 확인·점검
- 화재보험 가입여부 철저히 확인
- 활동프로그램 중에 화재안전교육 프로그램 포함
- 화재발생시 긴급대피 경로 게시 및 관리요원 대피교육 실시 여부 확인

4) 수상안전

- 사설 해병대 캠프 참가 전면 금지
- 임해수련 및 수상활동 시 수상안전교육 철저히 실시
- 갯벌체험 시 가능지역을 미리 알아보고 안전을 철저히 확인하여 체험 가능한 장소에서만 실시
- 수상캠프 등 바다를 이용한 캠프 운영 시 관련 정보를 사전에 해양경찰서(해상안전과)에 통보하여 안전조치 협조요청

학교명	위치(장소)	기간	방문일	안전관리책임자 및 시설연락처	비고

- 수상안전요원에 의한 철저한 실기지도를 통하여 긴급상황 시 대처할 수 있는 능력 배양
- 각종 인명구조 장비에 대한 확인, 점검

5) 위험시설·환경으로부터의 안전

- 맨홀·계단·베란다 등에 위험, 출입금지 등 표시 및 안전지도 실시
- 독·해충 피해, 전염병 예방 및 응급처치 교육 철저
- 대원들이 위험한 물건을 취급하지 않도록 지도

6) 질병예방

- 식수관리, 유해식품 및 불량 식·음료 섭취 예방교육 강화
- 수시로 손 씻기(비누 사용), 식후 양치질
- 지정된 물만 음용(끓이지 않은 물 음용 금지)
- 음식을 먹기 전에 상했는지 또는 다른 이상이 있는지 확인

7) 기본생활

- 대원 및 지도자(수련지도사 포함) 대상으로 성범죄(성폭력, 성매매, 성희롱 등) 예방교육 실시
- 친구 사이에 예의 바른 언어 사용
- 외모에 대해 놀리지 않으며 싫어하는 별명 부르지 않기
- 노출이 심한 옷은 삼가고 단정한 복장 착용
- 청소년유해환경업소에 출입금지 등

현장학습 사전답사 CHECK LIST	
건물	① 청소년단체를 받을 수 있는 규모인가? ② 청소년단체 활동을 할 수 있는 시설과 음향 장비를 갖추고 있는가? ③ 식당의 규모나 위치가 대원들이 사용하기에 적절한가? ④ 숙소 주위가 위험에 노출되어 있지는 않는가? ⑤ 대원들에게 방송 등 안내할 수 있는 여건을 갖추고 있는가?
내부 시설	① 청소년들을 관리하기 원활하게 배치 가능한가? ② 생활이 쾌적할 수 있도록 배치되어 있는가? ③ 설치물들은 안전한가?(가구, 유리창문, 가스레인지, 세면대 등) ④ 숙소 내부에 선정적인 포스터나 유인물이 부착되어 있지 않은가? ⑤ 외부의 소음이 잘 차단되는가? ⑥ 문단속이 용이한가?
안전	① 방 사이 칸막이가 대원들이 넘어 다닐 수 있어 위험하지 않는가? ② 대원들의 이동 통로나 비상구는 충분히 확보되어 있는가? ③ 유리창문의 안전 잠금장치가 제대로 작동하고 있는가? ④ 곳곳에 날카로운 모서리나 못 등이 튀어나와 있지 않은가? ⑤ 계단이나 난간에 미끄럼방지 테이프나 안전장치가 되어 있는가? ⑥ 대원들이 무단으로 창문을 넘어 다닐 위험이 있지는 않은가? ⑦ 화기통제(전자레인지 등)가 가능한가?
생활 지도	① 숙소 내 또는 인근에 청소년 유해업소가 있는가? ② 방안에 TV가 있는 경우 청소년 유해프로그램을 통제할 수 있는가? ③ 일반객실과 구분 통제가 가능한가?(층별 통제 가능 여부) ④ 일정 종료 후 대원들의 출입을 파악할 시스템이 갖추어졌는가? ⑤ 숙소 내에 편의시설의 사용 시간을 통제할 수 있는가?
위생	① 식당의 위생상태가 청결하고 식단이 충실한가? ② 방안 침구의 보관 및 위생 상태는 깨끗한가? ③ 욕실이나 공동세면장의 청소상태는 청결한가? ④ 화장실의 청결상태 및 환기시설은 정상적인가? ⑤ 식수대 및 물 위생 상태는 양호한가?
식당	① 청소년단체를 받을 수 있는 규모와 경험을 가지고 있는가? ② 음식의 질이 대원들의 선호에 적합한가? ③ 조리실의 청결 상태가 양호한가? ④ 조리사들은 위생복과 위생모를 착용하고 있는가? ⑤ 이동시간을 최적화 할 수 있는 곳에 위치한 곳인가?
일정 및 코스	① 대원들의 신체발달 단계에 맞는 일정인가? ② 코스 선정이 교육적 학습효과를 가지고 있는가? ③ 자연보호 등의 자체 교육적 행사활동을 계획하고 있는가? ④ 동선을 고려해 효율적인 코스 선정이 이루어졌는가? ⑤ 쇼핑이나 단순한 놀이 등의 장소에 대원들이 방치되지 않는가?

운전자 적격여부 조회결과 통보서

(전세버스 운송계약용)

- 수 신 : 한국걸스카우트○○연맹 ○○○○○○○○(대이름)
- 업 체 명 : ○○회사(사업자등록번호 :)
- 조회결과(유효기간은 조회일로부터 다음 화요일까지, 최대 1주일)

순번	운전자명	생년월일	운전면허번호	입 사 등록일	운전정밀 검사내역		버스 운전 자격 여부	운전면허 취소 (정지) 기간	종합 의견
					신규	특별			
1	김○○	19680613	인천87-08xxxx-xx	20110101	수검	해당 사항 없음	취득	해당 없음	적격
2	이○○	19680613	인천87-08xxxx-xx	20110101	수검	수검	취득	해당 없음	적격
:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
:	:	:	:	:	:	:	:	:	:

- 주) 1. 해당회사에 재직한 운전자를 대상으로 조회일자 기준 조회한 결과임(이름순 정렬)
 2. 배차된 운전자 중 본 조회결과 통보서에 누락된 운전자는 부적격 사항이 있는 운전자
 이므로 반드시 운수회사에 운전자 교체요구
 3. 다만, 운전면허 취소(정지) 자료는 매주 경찰청으로부터 업데이트되므로 현재의 자격
 상태와 다를 수 있음, 운전면허 취소(정지) 기간에 해당되어 부적격 사항이 있는 경우
 에는 경찰서에서 발행하는 「운전경력(전체기간) 증명서」를 확인하시기 바랍니다.

여객자동차 운수사업법 제24조에 따른 운전업무 종사자격에 따른 사실을 확
 인합니다.

0000. 00. 00.

교통안전공단 이사장(인)

안전교육지침

1. 청소년단체활동 시 안전수칙과 사고대처방법

1. 공연관람

가. 안전수칙

1) 안전하게 이동한다.

- 입·퇴장 시 인솔자의 안내에 따라 질서를 유지하며 공공장소에 설치되어 있는 승강기, 에스컬레이터, 무빙워크, 회전문 등의 편의시설 등을 안전하게 이용한다.
- 타고 있는 사람이 먼저 내리고 난 후 타도록 한다.
- 무빙워크, 에스컬레이터로 이동 시 안전선 안에서 바른 자세로 전방을 주시하며 손잡이를 잡도록 하고, 신발 끈이나 옷자락이 틈새에 끼지 않도록 하고 핸드레일 밖으로 몸을 내밀지 않도록 한다.



2) 집합 및 해산, 입·퇴장 시간을 준수한다.

3) 지정 좌석에 착석한다.

- 관람석이 아닌 곳에는 앉지 않도록 한다.
- 옥상, 가로수, 담벼락, 환풍구 등에 올라가지 않도록 한다.



4) 다른 사람에게 불편을 주는 행동, 개별행동을 하지 않는다.

- 행사장 내에서 큰 소리로 떠들거나 장난을 치지 않는다.
- 좌석을 발로 차거나 뒷사람의 시야를 가리지 않도록 한다.



5) 재난 발생 시에 대비하여 다음의 사항을 미리 확인해둔다.

- 출입구, 비상대피로, 통제선, 안내선, 이동 동선 등
- 안전요원만으로는 행사관리가 어렵거나 예상외로 많은 사람이 참가하게 되는 경우 경찰 등의 지원, 소방차 및 구급차의 운용 여부 등
- 복층 관람석일 경우 난간 등의 안전상태 등
- 설치물의 추락이나 폭발 가능성이 있는 곳, 많은 관중이 운집하여 압력 등에 의한 부대시설물 붕괴 가능성이 있는 곳은 피해야 함



나. 사고대처방법

1) 신속하게 다른 사람에게 알리고 119에 신고한다.

- 행사 중 화재가 발생할 경우에는 ‘불이야’ 하고 큰소리로 외치거나 화재경보 비상벨을 눌러 다른 사람에게 알린다.
- 인근의 소화기, 소화전 등으로 신속히 진화하는 한편 119에 신고한다.



2) 질서 있게 대피한다.

- 구급대원 등 안전·구조요원의 활동에 방해가 되지 않도록 현장질서를 유지하고 안내사항에 적극 협조하여 비상대피를 실시한다.
- 비상대피 시 앞사람을 밀치거나 서두르면 압사사고의 우려가 있으므로 앞사람을 따라 낮은 자세로 천천히 안내에 따라 질서 있게 이동하고, 한꺼번에 출입구에 몰려들지 않도록 앞사람부터 차례대로 대피한다.



3) 갑자기 정전되면 당황하지 말고 휴대전화 등 불빛을 활용하고 안내요원의 안내가 있을 때까지 자리에서 기다린다.



4) 신체적 위해가 발생한 경우에는 구급요원의 도움을 요청하여 즉각적인 응급처치 및 구호조치를 취한다.

<에스컬레이터 이용 시 유의사항>

			
손잡이를 꼭 잡는다.	걸거나 뛰지 않는다.	어린이와 노약자는 보호자와 함께	안전선 안에 선다.

2. 수련·숙박시설

가. 안전수칙

1) 숙소에서 지켜야 할 생활규칙을 준수한다.

- 숙소가 2층 이상인 경우 창문을 넘어 다니거나 창가에서 장난을 하지 않도록 한다.
- 라이터, 칼 등 위험한 물건은 휴대하지 않는다.



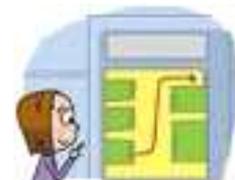
2) 숙소의 시설물은 안전하게 설치되어 있는지, 화재 시 응급조치 물품이 비치되어 있는지 확인하고 문제가 있으면 지도자나 담당자에게 알리도록 한다.

- 시설물 : 가구, 창문, 가스레인지, 세면대 등
- 화재 시 응급조치 물품 : 비상대피로, 손전등, 소화기, 소화전, 완강기 등

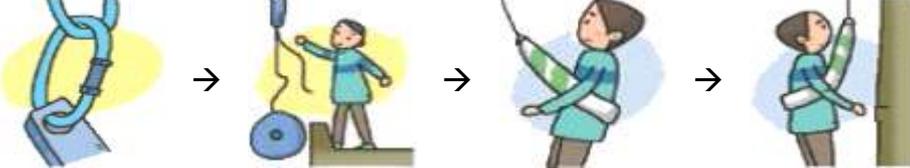


3) 비상시 대피요령을 익히고 대피경로를 확인한다.

- 장애인과 같이 혼자 대피하기 어려운 사람에게 비상시 도움을 줄 동료를 반드시 지정해 둔다.
- 숙소가 2층 이상인 경우 완강기 설치 위치를 확인한다.
- 소화기, 소화전, 완강기 등은 사용방법을 미리 익혀둔다.



4) 응급상황 발생 시 지도자나 119에 즉시 연락을 취하도록 한다.

<p>화재 시 응급조치 물품</p>	 비상대피로	 손전등	 소화기	 소화전	 완강기
<p>완강기 사용방법</p>					

나. 사고대처방법

1) 화재 사실을 알리고 119에 신고한다.

- 화재를 발견하면 큰소리로 ‘불이야’하고 외쳐 다른 사람에게 알리고 화재경보 비상벨을 누른다.
- 119에 화재발생 위치를 정확하게 알린다.



2) 신속히 대피한다.

- 방문을 열기 전 문을 손등으로 대어보거나, 손잡이를 만져본다. 손잡이가 뜨겁다면 문 뒤쪽 공간의 불길 때문이므로 문을 열지 말고 다른 길을 찾는다.
- 건물 밖으로 대피하지 못하면 밖으로 통하는 창문이 있는 방으로 들어가서 전화나 창문을 통해 구조를 요청하고 구해줄 때까지 기다리되, 연기가 방안에 들어오지 못하도록 옷이나 이불 등으로 문틈을 막는다.
- 건물구조를 잘 알지 못하면 대피방향을 분간하지 못해 패닉현상을 일으키게 되므로 대피유도 시에는 차분한 행동이 효과적이며 대피로를 사용하지 못하게 될 때를 대비하여 두 방향 이상으로 대피시키도록 한다.
- 화재가 발생한 방에서 탈출할 때에는 문을 반드시 닫고 나와야 하며 탈출하면서 열린 문이 있으면 모두 닫도록 한다.
- 불길 속을 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건으로 몸과 얼굴을 감싸고 코와 입을 젖은 수건으로 막아 연기가 폐에 들어가지 않도록 하되 연기층 아래에 공기층이 있으므로 최대한 낮은 자세로 숨을 짧게 쉬면서 이동하도록 한다.
- 옷에 불이 붙었을 때에는 두 손으로 눈과 입을 가리고 바닥에 뒹굴고, 다른 사람의 옷에 불이 붙은 경우 수건이나 담요를 덮어 불을 꺼준다.
- 대피 시 반드시 계단을 이용하고 엘리베이터는 절대 이용하지 않도록 한다. 아래층으로 대피할 수 없는 때에는 옥상으로 대피한다.
- 밖으로 나온 뒤에는 절대 안으로 다시 들어가지 않도록 하고 건물에서 떨어진 안전한 장소로 이동, 바람이 불어오는 쪽에서 구조를 기다린다.
- 모든 인원이 탈출했는지 확인하고, 대피하지 못한 사람이 있을 때는 즉시 소방대원에게 인원수와 마지막으로 확인된 위치를 알린다.



<화재 발생시 대처방법>



비상경보음을 울려
화재 사실을 알리고
신속한 대피를 유도한다.



신속히 대피한다.



119에 신고한다.



주위 사람과 협력하여
소화기, 소화전을 이용,
초기에 불을 끈다.

<대피 시 유의사항>

- 출입문 및 계단 입구에 설치된 비상유도등을 따라 낮은 자세로 침착하게 대피한다.
- 출입문을 열기 전 문에 손을 대어보거나 손잡이를 만져보고, 뜨겁지 않으면 문을 조심스럽게 열어 밖으로 나가고 손잡이가 뜨거우면 문을 열지 말고 다른 대피방법을 찾는다.
- 연기가 있을 경우 낮은 자세로 대피하되 한 손으로는 코와 입을 젖은 수건이나 옷 등으로 막아 가급적 마시는 연기량을 줄여야 한다.
- 화염을 통과하여 대피해야 할 경우에는 물을 적신 담요를 몸에 뒤집어쓰고 신속하게 대피한다.
- 대피통로를 선택할 때 엘리베이터는 절대 이용하지 않으며 계단을 이용해야 한다.
- 외부로 대피한 경우에는 바람이 불어오는 쪽에서 구조를 기다린다.
- 아래층으로 대피할 수 없는 때에는 옥상으로 대피한다.



3) 건물이 붕괴된 경우

- 당황하지 말고 완강기, 로프, 손전등 등 탈출에 필요한 물품을 찾아 건물 밖으로 탈출 가능한 통로를 찾는다.
- 엘리베이터 홀, 계단실 등과 같이 견디는 힘이 강한 벽체가 있는 곳으로 임시로 대피하되, 부서진 계단이나 정전으로 가동이 중단될 수 있는 엘리베이터는 이용하지 않는다.
- 대피 시에는 건물에 대해 잘 알고 있는 건강한 성인을 선두로 이동하도록 하는데, 방석 등으로 머리를 보호하면서 신속하고 질서 있게 대피하되, 추가붕괴의 위험이 있으므로 장애물 등을 가급적 움직이지 않도록 한다.
- 건물 밖으로 나오면 추가 붕괴 및 가스폭발 등의 위험이 없는 안전한 지역으로 대피한다.

4) 잔해에 깔린 경우

- 불필요하게 체력을 소모하지 말고 구조를 요청하도록 하는데, 파이프 등을 규칙적으로 두드리거나 소리를 지르거나 휴대전화로 119에 신고한다. 휴대전화는 불통구역이라도 전원을 켜두되, 배터리 절약을 위해 전원은 일정주기로 켜둔다.
- 유리파편이나 낙하물에 대비하여 코트, 담요, 신문, 박스 등으로 머리와 얼굴을 보호하도록 한다.
- 위험하거나 불안정한 물체에서 가급적 멀리 떨어지고 공기 공급이 잘되는 창문이나 선반이 없는 벽, 테이블 밑에서 자세를 낮추어 구조를 기다린다.
- 가스 누출로 인한 폭발의 위험이 있으므로 성냥, 스토브 등은 켜지 말고 손전등을 사용하도록 한다.
- 잔해 때문에 움직일 수 없는 경우라면 혈액순환이 잘되도록 수시로 손가락과 발가락을 움직여주도록 한다.
- 음식물이 있다면 가능한 오래 버틸 수 있도록 음식물의 소비를 조절한다.

3. 물놀이·갯벌체험·수상활동

가. 안전수칙

1) 물놀이

- 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고 심장에서 먼 부분(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서)부터 물을 적신 후 입수한다.
- 몸 상태가 좋지 않거나 배고플 때, 식사 직후에는 물에 들어가지 않도록 하고 무리하지 않는다. 평영 50m는 전속력 달리기 250m와 같은 피로를 느끼므로 물속에 장시간 있지 않도록 한다.
- 물놀이 중 소름이 돋고 피부가 당길 때는 다리에 쥐가 나거나 근육경련이 일어날 수 있으므로 물 밖으로 나와 몸을 따뜻하게 하고 휴식을 취한다.



- 물이 갑자기 깊어지는 곳은 위험하므로 피하도록 하고, 배 등 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄쳐 간다는 것은 매우 위험하므로 절대 하지 않는다.
- 물놀이 중 사람을 밀거나 물속에서 발을 잡는 등의 장난치지 않는다.
- 파도가 있는 곳에서는 항상 머리를 수면 위에 내밀고 있어야 하며, 무리에서 떨어지지 않도록 하고 항상 안내 요원이나 사람들의 시선에서 벗어나지 않도록 한다.



2) 갯벌체험

- 갯벌에 들어가기 전 밀물, 썰물 시간을 확인하고 지형을 파악한다.
- 긴 소매 옷, 챙 넓은 모자로 자외선으로부터 보호하며, 선블럭을 발라 화상을 예방하고 식수를 준비해 탈수를 예방한다.
- 갯벌에는 조개껍데기 등이 있어 맨발은 상처를 입을 수 있으므로 발에 잘 맞는 신발을 신도록 하고 샌들일 경우 양말을 신도록 한다.
- 진입로에서 멀리 떨어진 곳은 출입하지 않도록 하고, 갯골은 넘어가지 않도록 한다(밀물 시 갯골에 물이 먼저 차오르므로 수심이 깊어져 넘어오지 못하는 위험한 상황이 발생할 수 있음).
- 호미, 갈퀴 등 도구사용법을 익혀 상처를 입지 않도록 주의한다.



3) 수상활동

- 활동 전에 충분히 준비운동을 하고, 구명조끼와 안전모를 반드시 착용하고 도중에 벗거나 느슨하게 하지 않는다.
- 일몰 30분 후~일출 30분 전에는 수상활동을 하지 않도록 하고, 부득이한 경우에는 야간운행장비를 갖추도록 한다(나침반, 통신기기, 야간조난신호장비, 전등 등)
- 출발 전에 코스, 안전수칙, 장비 등을 확인한다.
- 원거리 수상레저활동은 사전에 반드시 해양경비안전서 등 관계기관에 신고하도록 하고, 관계공무원의 안전관리 업무에 적극적으로 협조한다.
- 활동 전에 수상활동장 및 부근의 일기예보에 귀 기울이고, 활동 중에도 현지 기상변화를 수시로 확인하며, 기상악화 시 무리하게 활동하지 않도록 하고, 천둥·번개가 칠 때는 즉시 물 밖으로 나온다.
- 지도자의 안내에 따르고 개인행동은 금한다.



나. 사고대처방법

- 물에 빠진 사람 발견 시 주위에 도움을 요청하고 즉시 119에 신고하며, 무리한 행동을 하지 말고 가급적 장대, 튜브, 스티로폼 등 주위의 물건들을 이용하여 안전구조를 한다.



- 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하며, 거센 파도로 밀려났을 때에는 파도에 대항하지 말고 비스듬히 헤엄쳐 육지를 향한다.
- 수초에 감겼을 때는 부드럽게 서서히 팔과 다리를 움직여 풀어야 하고 만약 물 흐름이 있으면 흐름에 맡기고 잠깐만 조용히 기다리면 감긴 수초가 헐겁게 되므로 이때 떨어버리듯이 풀고 수상으로 나온다.
- 하천이나 계곡물을 건널 때는 물결이 완만한 장소를 정하여 가급적 바닥을 끌듯이 이동하고, 시선은 건너편 강변 독을 바라보도록 하며, 다른 물체를 이용하여 수심을 재면서 이동한다.
- 급류는 건너편 하류 쪽으로 로프를 설치하고 한사람씩 건너거나, 여러 사람이 손을 맞 잡아 지탱하고 물 흐르는 방향과 나란히 서서 건넌다.



4. 산악활동

가. 안전수칙

1) 복장 등 사전준비

- 산행 전 산에 관한 다양한 정보(지도, 날씨, 산행거리, 계절별 특성 등)를 확인한다.
- 기상이변 등에 대비하여 랜턴, 우의, 휴대전화, 상비약품과 다목적용 주머니칼을 준비하되 사용 전에 안전한 사용법을 익힌다.
- 가방은 가볍고 방수가 잘 되는 배낭을 착용한다(짐은 아래부터 침낭-가벼운-무거운-자주 쓰는 물건 순)
- 산은 기온의 변화가 심하므로 날씨와 계절에 맞고 비와 눈, 바람을 막아줄 수 있는 옷차림을 한다.
 - 옷 : 활동이나 입고 벗기에 편하고, 가볍고 부피가 작으며, 착용감 좋고 땀 흡수 및 통풍이 잘 되며, 물에 잘 젖지 않고 쉽게 마르며, 구김이 잘 가지 않고 마찰에 강하며, 바느질 부분이 튼튼한 옷
 - 신발 : 발가락을 쉽게 움직일 수 있는 것으로 통기성과 방수성이 좋은 트레킹화나 경등산화, 중등산화로 발에 잘 맞는 것
 - 양말 : 발에 물집이 생기지 않도록 두꺼운 양말 안에 얇은 면양말이나 양모 양말을 하나 더 신도록 함
 - 우의 : 활동 중에 항상 휴대. 판초우의는 비로부터 배낭까지 보호할 수 있으며 비상시에는 바닥깔개나 평천막 대용으로도 쓸 수 있음
 - 모자 : 머리와 눈 보호
 - 윈드자켓 : 휴대하다가 필요 시(체온유지, 방풍 등) 입도록 함



2) 식사

- 산행 중에는 한꺼번에 많이 먹지 말고 조금씩 자주 섭취한다.
- 메뉴는 계절과 날씨를 고려하여 준비하되 쉽게 상하지 않고 휴대가 간편한 음식으로 준비하고, 과일이나 주스 등을 후식으로 준비하면 좋다.

- 식사장소에 손 씻을 물이 없는 경우를 대비하여 물티슈를 준비한다.
- 식수로 사용이 가능한지 확인되지 않은 물은 마시지 않도록 주의한다.
- 식사 후에는 뒷정리를 깨끗이 한다.

3) 산행 시

- 산행 전과 후에 스트레칭으로 충분히 몸을 풀어준다.
- 산행 중 화기 소지 및 취사행위는 금한다.
- 산행 시에는 반드시 정해진 등산로를 이용하되 수시로 지형과 지도를 대조하여 현재 위치를 소방서에서 설치한 위치판 고유번호와 함께 확인하는 등 아는 길도 수시로 확인하며 이동한다.
- 발 디딜 곳을 잘 살피고 천천히 걷고 가급적 물건을 손에 들지 않도록 한다.
- 오르막길보다 내리막길을 더 조심하고, 특히 굽은 모래나 돌이 있는 길을 내려올 때 미끄러져 넘어지거나 발목을 빼는 일이 없도록 조심한다.
- 등산화 바닥 전체로 지면을 밟아 안전하게 걷되 보폭을 너무 넓게 하지 말고 항상 일정한 속도로 걷는다. 오르막길에서는 보폭을 좁게 하며, 내리막길에서는 시선을 두서너발 앞에 두고 걷는다.
- 썩은 나뭇가지, 풀, 불안정한 바위를 손잡이로 사용하지 않도록 하고, 급경사 등 위험한 곳에서는 보조 자일을 사용하는 것이 좋다.
- 산행은 일몰 1~2시간 전에 마치는 것이 좋다. 하루 최장 8시간 산행하고, 체력의 30%는 비축하도록 한다. 일행 중 체력이 가장 약한 사람을 기준으로 산행한다.
- 휴식은 지형에 따라 차이가 있지만 처음에는 15~20분 정도 걷고 5분간 휴식, 차츰 30분 정도 걷고 5~10분간 휴식, 적응이 되면 1시간 정도 걷고 10분간 휴식하도록 한다. 휴식을 취할 때는 높은 곳에 다리를 올려놓고 쉬도록 하는데 이때 다른 양말로 갈아 신거나 물로 씻으면 피로가 풀리고 발바닥이 상쾌해진다.



4) 캠핑 시

- 휴대용 랜턴, 라디오, 로프, 구급약품 등을 준비해둔다.
- 야생동물이나 곤충으로부터 피해를 입지 않도록 주의한다.
- 텐트는, 물을 쉽게 구할 수 있는 곳으로 바닥이 평평하고 뒤에 암벽이나 언덕이 없어 산사태 위험이 없는 곳에 친다. 특히 계곡에서는 밤사이 집중호우로 물이 갑자기 불어날 수 있으므로 물 가까이 텐트를 치지 않는다.



나. 사고대처방법

1) 일반사항

- 산에서 부상을 당한 경우에는 119구조대, 국립공원관리사무소 등에 구조를 요청한다. 신고 시 등산로 국가지점번호, 휴대전화 등을 이용하여 사고위치와 주변환경, 사고유형(추락, 골절, 신체이상, 관절무리, 조난, 동물공격 등)을 정확히 알리고, 구조요원이 도착할 때까지 환자의 체온이 떨어지지 않도록 하며, 환자를 안정시키고 의식을 잃지 않도록 한다. (* 국가지점번호 : 도로나 건물이 없는 지역에서 위치정보를 서로 공유하여 긴급한 상황에서 신속한 구조가 가능하도록 하는 위치표시체계)
- 뱀이나 야생동물이 나타났을 때 공격하면 절대 안 된다.
- 벌레에 물리면 비눗물로 즉시 씻고, 항히스타민제 연고를 바른다.
- 캠핑 시 폭우 등으로 텐트에 물이 밀려들 때에는 절대로 물건에 미련을 두지 말고 신속히 대피한다.
- 호우주의보 발령 시에는 기상상태 보도를 주시하고 빨리 하산하거나 높은 지대로 피신하되 물살이 거센 계곡과 나무로 만들어진 교량은 절대 건너지 않도록 한다.



2) 산에서 길을 잃었을 때

- 길을 잘못 들었을 때는 당황하지 말고, 아는 위치까지 되돌아가서 확인한다. 나이테(남쪽 : 넓음, 북쪽 : 좁음), 이끼(북쪽에 이끼가 있음), 북극성, 북두칠성 등 자연 지형물을 활용하거나 나침반을 이용하여 방향을 찾도록 한다.
- ① 제자리에 멈춘 후 마음을 안정시키고 길을 잃게 된 이유와 다른 일행과 같이 있었던 지점을 생각하고 확실하다면 그곳까지만 이동한다.
 - ② 자신이 일행을 찾으려 하지 말고 일행이 나를 발견할 수 있도록 한 곳에 머물러 기다리면서 주변상황을 관찰하여 내 위치를 파악한다.
 - ③ 구조신호를 보내 내 위치를 알린다. 소리를 지르거나 랜턴 등을 활용하여 계속해서 세 번씩 일정한 간격을 두고 여러 번 보낸다.
 - ④ 일행이 조난신호를 듣거나 발견했을 때는 큰 소리나 랜턴을 활용해 두 번 응답신호를 보내주어 안심시켜준다.

3) 산에서 조난을 당했을 때

- 짙은 안개, 눈보라, 어둠 등으로 산행이 어려운 상황이라면 그 자리에서 구조대나 다른 사람들이 올 때까지 체온과 체력을 유지하며 기다리도록 한다.
- 산에서 밤을 새워야 한다면 판초, 비닐 등으로 눈, 비, 바람을 막을 공간을 만들고 젖은 옷은 갈아입어 체온을 유지한다. 장비가 없으면 큰 나무 밑이나 마른 낙엽 등을 모아 비바람을 조금이라도 막을 수 있는 곳을 찾아야 한다.
- 산행하기 전, 가족이나 지인들에게 산행 일정과 장소, 동행자를 간단하게 알려두면 혹시라도 조난을 당했을 때 도움이 될 수 있다.

<위급상황 시 행동요령 3C>

- C**heck (1단계) → 위급상황 인식 및 어떻게 행동할지 결정
- C**all (2단계) → 도움 요청
- C**are (3단계) → 의료기관 연계 시까지 적절한 처치

5. 스키

가. 안전수칙

- 준비 운동으로 몸의 근육을 풀어주고, 피로를 느끼면 휴식을 취한다.
- 스키장에서는 스키복이나 보드복을 착용하여 체온을 유지한다. 두꺼운 옷보다는 얇은 옷을 여러 겹 겹쳐 입는 것이 좋으며, 고글, 안전모, 손목보호대, 무릎보호대 등 보호장구를 착용한다.
- 자외선과 찬 바람에 주의한다. 자외선 차단제는 스키 타기 30분 전과 2시간마다 발라주는 것이 좋다.
- 스키장 안전요원의 안내에 따르고, 안전표지판 등을 준수하며, 자신의 수준에 맞는 슬로프를 이용한다.
- 리프트 탑승 중 심한 움직임은 삼간다.
- 안전하게 넘어지는 방법을 사전에 익혀두고, 넘어졌을 때는 신속히 일어나 2차 사고를 예방한다.



나. 사고대처방법

- 충격에 의한 부상이 발생했을 때는 무리하게 움직이지 말고 안전요원이나 상황실에 신속히 신고하고 정확한 정보 제공, 후속 조치에 협조한다.
- 동상에 걸렸을 경우 마른 옷으로 갈아입고 동상 부위를 미지근한 물에 담그거나 담요로 감싸거나 하여 따뜻하게 해준다. 동상 부위에 뜨거운 불이나 패드를 사용하거나 손으로 비비지 않도록 한다.
- 물집이 생겼을 때는 감염되지 않도록 소독하되 물집을 터뜨리지 않도록 주의하고 심한 경우 즉시 병원에 가도록 한다.



6. 화투불

가. 안전수칙

- 1) 불자리 및 장작 쌓기 시 안전수칙
 - 불자리는 비교적 평평하고 주변에 위험요소가 없으며 참가인원이 편하게 불 주위에 둘러앉을 수 있는 곳에 설치한다.
 - 근처에 반드시 소화용 물과 소화기를 비치하도록 한다.



- 불자리는 시설물이 없는 경우 땅을 20cm 정도 깊이로 파고 파낸 흙으로 불자리 주위에 둔덕을 만든다.
- 무너지지 않도록 굵은 나무부터 쌓아올린다.
- 불을 약하게 할 때는 물을 뿌리고 불길을 살릴 때는 나뭇가지들을 넣도록 하되 불꽃이 튀어 산불이 나지 않도록 주의한다.

2) 점화용 횃불 안전관리

- 직접점화용 횃불의 경우 철사로 천을 고정시키고 천으로 둘러 감도록 하는데 천이 모두 타면 철사가 떨어질 염려가 있으므로 막대에 철사를 감아 고정시킨다. 점화막대의 연결부위 철사가 움직이지 않도록 못으로 고정시켜 단단히 매어 점화 횃불이 흘러내리지 않도록 주의한다.
- 횃불은 점화 직전에 등유에 담그면 등유가 손잡이를 따라 흘러내려 위험하므로 미리 등유에 담가두었다가 사용하도록 하는데 천으로 감은 부분만 등유를 적신다. 너무 많이 적시면 등유가 막대에 스며 내리므로 위험하다.
- 낙화용 횃불의 경우 횃불 윗부분에 철사를 둥글게 고정시켜 횃불이 잘 내려갈 수 있도록 함으로써 낙하 시 중간에 멈춰 지정장소가 아닌 곳에 불이 붙는 등으로 인한 화재사고가 발생하지 않도록 한다.

나. 사고대처방법

- 화재 시 미리 준비해둔 소화용 물이나 소화기로 즉시 불을 끄도록 하고 대처가 어렵거나 환자가 발생한 경우 재빨리 119에 신고한다.
- * 그 외 상황은 상황별 대처방법 참조

7. 식품 섭취·관리

<식중독이 발생하기 쉬운 환경>

- 적정 온도·시간[74°C(패류 85°C) 1분 이상]으로 조리하지 않거나 조리음식을 부적정 온도(5~59°C)에서 장시간 보관하는 경우
- 오염된 기구와 용기, 불결한 조리기구를 살균, 세척 없이 사용하는 경우
- 개인의 비위생적인 습관, 손 씻기 소홀, 식품 취급이 부주의한 경우
- 비위생적이거나 안전하지 못한 식품 원료를 사용하는 경우

가. 안전수칙

- 체험활동 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후에는 반드시 비누로 손을 씻는다.
- 물은 식수만 마시고, 유효기간이 지났거나 보관상태가 좋지 않은 음식, 불량식품은 먹지 않는다. 또한 특정 식품에 알레르기가 있는 경우 미리 지도자에게 알리고 해당 음식섭취를 피한다.



- 상온에서 쉽게 상할 수 있는 음식물과 간식류는 가급적 준비하지 않는다.
- 더운 날 음식물을 실온에 오래 두지 않으며, 맛이 이상하면 먹지 않는다.

나. 환자 발생 시 대처방법

- 복통이나 설사 환자 발생 시 신속히 의무실로 이송한다.
 - * 식중독 의심 증상 : 음식 섭취 후 6~48시간 이내 설사, 복통, 발열, 두통, 메스꺼움 동반한 구토증세 및 근육통
- 동일 원인이나 증세를 보이는 식중독 의심환자(복통, 설사 등)가 2명 이상 발생하면 즉시 의무실에 알리고, 보건소의 역학조사에 협조한다.
- 심한 설사가 있을 때는 수분을 보충해 주며, 약은 함부로 먹지 않는다.



II. 야영 시 안전

1. 야영생활 안전수칙

가. 건강 및 위생관리

- 규칙적인 생활, 과식하지 않고 적당한 양의 음식물 섭취, 충분한 수면, 정상적인 배설을 통해 정상적인 컨디션을 유지한다. 아무리 재미있는 과정활동일지라도 충분한 휴식을 위해 밤늦게까지 진행하지 않도록 하며, 과도한 활동은 자제하고 스스로 건강에 주의하는 습관을 갖도록 한다.
- 날씨를 미리 확인하여 비나 눈을 맞거나 추위, 장시간 햇빛에 노출되지 않도록 한다. 부득이 장시간 햇빛에 노출될 때는 모자를 착용하고 자외선 차단제를 바르도록 한다.
- 항상 몸을 청결히 하고, 특히 손은 비누를 사용하여 손가락 사이사이, 손등까지 골고루 흐르는 물로 30초 이상 씻는다.
- 옷과 양말은 자주 갈아입고, 땀이 차거나 젖은 옷은 즉시 갈아입는다.
- 여름철에도 밤의 기온과 비에 대비하여 점퍼나 스웨터를 준비한다.



- 모기 등 벌레에 물리는 것에 대비하여 기피제를 바르거나 향을 피우고 긴 옷을 입도록 한다.
- 천막 안은 건조하게 하고 살충소독을 한다.
- 정리정돈과 청결상태를 유지하고, 오물처리와 분리배출을 철저히 한다.

나. 사고예방

- 개별 행동은 삼가고, 지도자의 지시에 잘 따른다.
- 정해진 통로로만 통행하고, 뛰거나 위험한 장난을 하지 않는다.
- 화기에 대한 안전한 사용법을 알아두도록 하고, 반드시 당번을 정하여 지키며, 소화용품을 비치한다.
- 화재·질식사고 예방을 위해 천막 안에서는 난로, 뜨거운 물, 버너, 촛불 사용을 금하며, 모기향을 피워둔 채 잠들지 않도록 유의한다.



다. 식생활

- 음식물은 속까지 충분히 익혀 먹는다.
 - 음식을 맛볼 때는 별도의 수저와 그릇을 사용한다.
 - 식수시설이 된 야영장의 물은 안전하게 사용할 수 있으나 마실 물은 끓여 먹도록 하고 고인 물은 마시지 않는다.
 - 남은 음식은 부패 우려가 있어 다 먹지 못하면 버려야 하고 천막 주변에 벌레가 모이게 하므로 먹을 양만큼만 조리하여 잔반 및 쓰레기를 최소화 한다.
 - 음식물 보관법
 - 음식물은 바닥에 두면 흙이나 먼지가 묻거나 벌레가 생겨 비위생적으로 바닥에 두지 말고 상자나 그물망에 넣어 나무에 매달아 둔다.
 - 야채나 과일은 얇은 비닐에 싸서 매달아 두되, 껍질을 벗기거나 잘라 놓은 야채는 쉽게 변질되므로 먼저 사용한다.
 - 설탕그릇은 물이 들어있는 큰 그릇 속에 담가두면 개미의 접근을 막을 수 있다. 뚜껑은 항상 덮어두도록 한다.
 - 냉장을 요하는 식료품은 가급적 사용하지 않도록 하고, 부득이한 경우에는 출발 직전에 구입하여 즉시 소비하도록 하며, 아이스박스 없이 보관 시에는 비닐로 밀봉한 후 물에 담가놓되 햇볕을 받지 않도록 한다.
 - 완전히 냉동된 식품은 상당기간 보관이 가능하며 아이스박스에 넣어두면 다른 음식의 냉장에도 도움이 된다.
 - 건조함을 유지해야 하는 식품(가루, 면, 김, 미역 등)은 습기가 차지 않도록 밀봉하여 천막 안과 같이 이슬을 맞지 않는 장소에 보관한다.
- * 기타 식품 관련 안전수칙 및 사고발생 시 대처방안은 25~26쪽 참조



라. 구급상자 구비

- 소화제, 감기약, 진통제, 지사제, 변비약, 해열제
- 반창고, 붕대, 탈지면, 거즈, 핀셋, 가위, 체온계
- 요오드정기, 과산화수소 등 소독약
- 화상연고, 향생연고 등 응급용 연고류
- 안약, 파스류, 모기약, 기타 상비약 등
- * 개인이 항상 복용하는 약은 복용법과 함께 개별로 준비해오도록 한다.



바. 식기구 및 불 관리

1) 위생관리

- 취사·조리 도구, 식기, 행주, 쭈세미는 깨끗이 세척하여 끓인 물로 소독한 후 햇볕에 말린다.
- 식기에 묻은 음식물은 완전히 닦아내고 더운 물에 넣어 씻는다.
- 마른 그릇은 먼지나 파리가 앉지 못하도록 정리하여 찬장에 넣는다.

2) 가스버너 사용 시 주의사항

- 버너를 다룰 때에는 면장갑을 꼭 끼도록 하고, 불 옆에서 연료를 교환해서는 안 되며, 겨울에는 화력이 떨어지므로 너무 차게 보관하지 않는다.
- 버너는 평평한 바닥에 수평으로 놓고 바람 부는 곳을 피하도록 한다.
- 점화 후에는 움직이지 않도록 주의한다.
- 사용 후에는 잘 닦아 습기, 비에 노출되지 않도록 보관하고, 부속물은 잘 챙겨서 정리해 둔다.
- 사용한 부탄가스통은 반드시 구멍을 뚫어 남은 가스를 빼고 분리 배출한다.

3) 안전한 불자리 설치

- 나무 밑은 피하고 모래사장이거나 바위, 진흙 위가 불자리 장소로 좋다.
- 나뭇잎, 돌 등은 치우고 직경 3m 정도의 평지를 불자리로 사용한다.
- 바람이 불 때는 불을 마주하고 바람을 뒤로하여 불자리를 만든다.
- 임시 불자리는 도랑이나 구멍을 파서 만들거나 통나무, 바위, 벽돌, 진흙, 캔을 이용하여 만든다.

4) 불자리 뒷처리 시 주의사항

- 불자리 부근에 항상 소화용 물을 준비한다.
- 사용 후 흙, 모래, 물, 삽 등을 이용하여 소화 흔적을 없앤다.
- 타고 남은 나무는 솥으로 사용한다.
- 초와 성냥은 비닐봉투에 보관하고 연료는 비닐로 덮어둔다.

2. 장소 선정

가. 야영장

1) 바람직한 야영장소

- 안전한 호수나 하천이 가까이 있는 곳
- 바닥이 고르며 배수가 잘 되는 곳
- 양질의 식수, 식량, 연료 등 물품 확보가 가능한 곳
- 교통이 편리하고 위험하지 않으며 외부인 출입이 적은 조용한 곳
- 폭풍우에 대피할 수 있고 긴급상황 발생 시 도움을 받을 수 있는 곳
- 넓은 활동장이 있어서 화톳불이나 과점활동을 할 수 있고, 자연이 잘 보존되어 있어 자연관찰, 하이킹, 게임 등 다양한 프로그램을 전개할 수 있는 곳



2) 야영장소로 부적합한 곳

- 경사 급한 골짜기나 절벽 : 비온 후 산사태가 나거나 절벽이 무너지면 위험하고 갑자기 물이 불어날 수도 있다.
- 무성한 풀이 있는 곳 : 아침이슬에 젖으면 미끄러워 행동에 지장을 주며 모기나 해충이 많다. 특히, 뱀에 주의해야 한다.
- 큰 나무 밑 : 비가 오면 물방울이 계속 떨어지고, 작은 나뭇가지나 잎이 자주 떨어지며, 악천후 시 가지가 부러진다거나 낙뢰 위험도 있다.
- 진흙땅 : 늘 질고 미끄러우며 장비나 옷이 진흙으로 더러워진다.
- 모래밭 : 음식이나 의복, 장비에 모래가 들어가 지장이 많다.



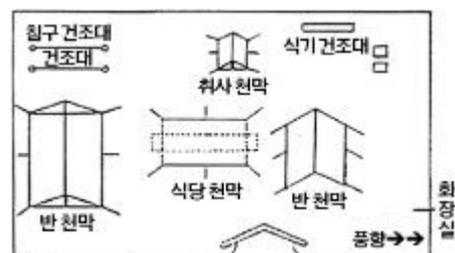
나. 영지

바람직한 장소	피해야 할 장소
<ul style="list-style-type: none"> ○ 습기, 해충이 없는 곳 ○ 배수, 통풍이 잘 되고 그늘진 곳 ○ 비교적 평평하고 튼튼한 바람막이 나무가 있는 곳 ○ 취사장, 화장실 등 다른 야영시설과 조화를 이루고 주위환경이 안전한 곳 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 벼락, 낙석의 위험이 있는 곳 ○ 벼랑 밑 ○ 흠이 무너질 위험이 있는 큰 나무 밑 ○ 계곡, 강변, 댐과 같이 물이 불어날 수 있는 곳

3. 설영 및 철영 시 안전

가. 영지 꾸미기

- 거주하기에 좋고 위생적이며 활동에 적합한 영지를 만드는 것이 중요하다.
- 야영의 종류와 목적에 따라 영지 배치를 다르게 한다.



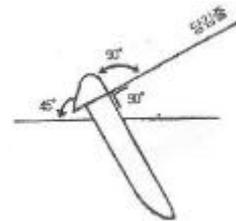
<영지 꾸미기 예시>

나. 텐트 설치

- 텐트 칠 때 필요 장비 : 텐트, 기둥, 말뚝, 망치, 로프, 목장갑 등
- 전체 영지와와의 조화를 고려하고, 바람이 불어오는 방향은 피한다.
- 돌이나 나무뿌리 등을 제거하여 바닥을 평평하게 정리한다.
- 당김줄이 느슨하면 텐트가 바르게 쳐지지 않으므로 역학적으로 방향을 결정하여 장치해야 한다.
- 우천 시나 강풍 등에 대비하여 텐트를 안정적으로 고정시키기 위해서는 지질 등을 살펴본 후 말뚝을 움직이지 않게 박아야 한다.

<말뚝 박을 때 주의사항>

- 원칙적으로 말뚝은 지면과는 45°, 당김줄과는 90°의 각도를 유지하는 것이 가장 이상적이다.
- 로프는 빠고 박는 것이 좋다(로프를 맨 채로 박으면 로프가 상하거나 각도가 맞지 않을 수 있음).
- 금속성 말뚝을 나무망치로 박거나 목재의 말뚝을 쇠파망치로 박으면 어느 한쪽이 파손될 우려가 있으므로 같은 종류의 것을 사용하는 것이 좋다. 땅에 박힌 말뚝을 뺄 때는 반드시 그 주위를 파내고 뽑아야 하며, 로프를 감은 채로 뽑아서는 안 된다.
- 모래땅 같은 데서는 말뚝의 각도를 지질에 따라 조정하거나 보조 말뚝을 사용하는 것이 필요하다.
- 우천에 대비하여 텐트 위에 지붕텐트를 칠 때에는 지붕텐트와 본텐트가 서로 닿지 않게 별도의 말뚝을 박도록 한다.



- 텐트로 물이 스며들지 않게 하기 위하여 지붕텐트의 물이 떨어지는 지점에 배수로를 판다.

<우천 시 대비 배수로 파는 방법>

- 가급적 지형을 이용한 자연적 배수가 바람직하나 많은 비가 오거나 지형상 불가피할 경우에는 배수로를 파야 한다.
- 배수로는 지형의 경사를 이용하여 자연적으로 흘러가도록 만들어야 하며 영지의 지형, 조건에 따라 조정할 필요가 있다.
- 배수로는 지붕텐트의 물이 떨어지는 지점에 판다. 비가 많이 올 경우에는 배수로를 더 깊이 파는 것이 좋다.
- 파낸 흙을 텐트와 지붕텐트 사이에 쌓아 두면 철영 시 복원하기 편리하다.
- 배수로는 빗물이 텐트 안으로 흘러 들어오는 것을 방지하기 위하여 파는 것이므로 배수로에 물이 고여 있어서는 안 된다.
- 밤중에 비가 와서 침수되거나 자다가 일어나 배수로를 다시 파는 일이 없도록 완전하게 잘 파야 한다.



<배수로 파기>

다. 텐트 관리

- 땀이 나타나는 영지에는 백반이나 담배가루 등을 텐트 주위에 뿌려둔다.
- 텐트가 나일론 소재일 때 밤에는 텐트의 모든 당김줄을 팽팽하게 당기고, 아침에는 느슨하게 한다. 텐트가 면소재일 때는 그 반대로 한다.
- 야영생활 중 당김줄을 흔들거나 기대지 않도록 하며 텐트 위에 젖은 빨래를 널지 않도록 한다.
- 밤에는 안전을 위해 말뚝과 당김줄에 야간표시(야광띠, 야광시트지, 흰 비닐, 흰 형겔 등)를 한다.
- 비가 올 때 텐트 안쪽 벽에 짐이 닿아 있으면 비가 스며들어 오므로 짐이나 무거운 물건을 텐트에 기대어놓지 말고 중간지점에 모아놓는다.
- 해가 나는 낮 동안에는 텐트 문을 열고 텐트 끝자락을 안쪽으로 말아 올려 내부를 건조시키고 침구, 깔개를 일광 소독한다. 이 때 모기장은 달아두도록 한다.
- 야영 중 꾸준히 텐트 상태를 점검하여 안전하고 쾌적한 상태를 유지한다.
- 텐트 속이나 부근에서는 버너나 촛불, 모기향은 절대 사용하지 않도록 한다. 모기약은 미리 뿌려둔다.

4. 기후변화 대비책

가. 기온·기후변화에 대비한 복장

- 바지 위에 입는 덧바지
- 방수가 되는 따뜻한 옷
- 무릎까지 오는 방한용 옷
- 털모자, 목도리, 장갑, 선글라스
- 방충제, 자외선 차단제
- 비옷, 장화, 우산 등

나. 비·바람·벼락 대비책

비	준비물	○우의, 여분의 옷(비닐봉지에 넣음), 랜턴 등
	텐트관리	○새는 곳은 미리 수선한다. - 초를 녹여 붙인다. - 신문지를 안에서 붙인다. - 큰 비닐을 덮는다. - 큰 구멍은 형겔을 대어 깎는다. ○지붕 텐트 설치 : 주 텐트와의 사이를 1cm 이상 두고 지붕 텐트를 쳐서 비가 곧게 흘러내리도록 하고, 그래도 비가 썰 때는 지붕 텐트 위에 비닐을 덮는다. ○배수로 파기 : 배수로는 지붕텐트의 물이 떨어지는 지점에 파고, 비가 많이 올 경우 배수로를 더 깊게 판다.
	연료보관	○바닥에 물이 흘러 들어오지 않도록 비닐을 덮어 보관한다.
	의류	○방수가 되는 긴 비옷을 입는다. ○젖은 옷은 입지 않도록 하고, 해가 나면 빨래줄, 돌 위, 야영소도구 위에 널어서 말린다.
	침구	○날이 개면 텐트 바닥깔개와 침구를 말린다.

바람	장소선택	○뒤가 산이나 큰 나무로 막혀 바람을 막아주는 아늑한 곳을 선택한다.
	텐트관리	○본래 쳐 놓은 말뚝 외에 보조 말뚝을 더 박는다. ○텐트 앞에 있는 생나무에 줄을 매어 놓는다. ○모래땅에 텐트를 칠 경우에는 긴 나무말뚝을 사용한다. ○모래흙에는 모래밭에 기생하는 나무줄기에 텐트 줄을 고정시켜 매는 것이 강풍에 말뚝보다 단단할 수 있다.
벼락	야 외	○평지에서는 자세를 숙이고 다리를 모으고 있도록 한다. ○굴이나 움푹 파인 곳, 근처 건물에 들어가 있는 것도 좋다. ○손목시계, 금속 액세서리, 우산 등 쇠붙이는 떼어놓는다. ○전신주 12m 이내, 수목 주위, 언덕이나 바위의 모서리, 별판에서 자전거 타기는 매우 위험하다. ○바닥에 엎드려 있으면 벼락이 떨어졌을 때 충격이 심해 위험하다.
	실 내	○실내의 중앙에서 몸을 숙이고 있는 것이 안전하다. ○콘센트, 사용 중인 전기기구와 1m 이상 떨어져 있다. ○TV, 라디오의 스위치는 끄고, 안전개폐기도 열어 놓는다. ○벼락이 칠 때는 전화를 거는 것도 좋지 않다. ○수분은 전기를 통하기 쉬우므로 목욕탕이나 부엌에서 물을 만지는 것도 좋지 않다. * 전등이나 전화선 부근 사상자 약 30% 기둥이나 벽 부근 사상자 약 10% 부엌, 목욕탕, 마루, 처마 밑 사상자 약 10%

<벼락의 피해와 발생 시기>

1. 벼락의 피해

벼락은 전기가 가장 통하기 쉬운 경로로 높은 곳에서 낮은 곳으로 전해지는데, 특히 전기가 잘 통하는 금속에 떨어지기 쉽다. 벼락이 떨어질 때 10억 볼트 이상의 전압과 5천 암페어의 전류가 흐른다. 이는 100W 전구 7천개를 8시간동안 계속해서 켤 수 있는 전기량이다.

벼락이 치면 기물 파손, 화재, 감전사가 발생할 수 있다.

- 집에서 : 집안의 전깃줄을 타고 화재를 일으킨다.
- 산에서 : 수목에 벼락이 떨어지면 산불을 일으키고 전신주나 전깃줄에 떨어지면 정전이 되는 경우도 많다.

2. 계절과 시간 : 7~8월, 시간은 오후 3시경에 벼락사고가 많다.

다. 자연현상을 이용한 날씨변화 예측법

날씨	자연현상
맑음	<ul style="list-style-type: none"> ○저녁노을, 저녁 무지개 ○서풍, 여름 남풍, 북서풍, 하늬바람(북풍)이 계속됨, 아침 북풍, 저녁 남서풍 ○큰 바람이 분 다음날 ○몽게구름, 여름의 적란운 다음날, 산에 띠구름이 걸림 ○눈 온 다음날 ○밤이슬이 많음 ○미꾸라지가 떠오르면, 까치가 울면 ○밥풀이 식기에 붙으면
비	<ul style="list-style-type: none"> ○햇무리, 달무리, 아침노을, 아침 무지개 ○동풍 ○권운(푸른 하늘에 높이 떠 있는 하얀 섬유 모양의 구름), 비늘구름, 낮은 구름이 동에서 서로 흐르면, 서산에 구름이 걸리면 ○먼 산이 뚜렷이 보이면 ○개구리가 울면, 개미가 이사를 하면, 물고기가 물위로 뛰어 오르면, 비둘기가 울면, 닭이 저녁 늦게까지 모이를 찾은 다음날, 제비가 땅을 스치면서 날면, 고양이가 세수를 하면, 소가 옆으로 누워 자면 ○종소리가 똑똑하게 들리면 ○연기가 똑바로 오르면 ○밥풀이 식기에서 깨끗이 떨어지면
폭풍	<ul style="list-style-type: none"> ○따뜻한 바람 ○잠자리가 많이 날아다니면, 솔개가 높이 날면
폭풍우	<ul style="list-style-type: none"> ○남동풍 ○상하층의 구름이 서로 반대방향으로 흐르면
눈	<ul style="list-style-type: none"> ○서풍
기타	<ul style="list-style-type: none"> ○아침 비는 그 날 중에 갠 ○아침안개는 10시까지 ○소낙비는 종일 내리지 않음

Ⅲ. 교통수단이용 및 도로통행 시 안전수칙과 사고대처방법

1. 버스

가. 안전수칙

- 배차 버스, 운전자, 안전점검표를 확인하고 휴게소는 사전에 선정한다.
- 운전자가 충분히 쉴 수 있도록 휴식시간을 확보하고, 운전자가 운행 중에 휴대전화 사용 및 DMB 시청을 하지 않도록 지도하며, 운전자의 졸음 및 과속여부, 안전거리 유지여부를 수시로 확인한다. 또한 휴식 중 운전자의 음주여부를 확인한다.
- 대열운행은 하지 않는다.
- 매 출발 전 안전벨트를 착용했는지 확인하고 운행 중 안전벨트를 풀거나 자리를 이동하지 않도록 한다.
- 버스 안에서는 자리를 이동하거나 장난을 치거나 창문 밖으로 손, 머리, 물건을 내밀지 않도록 한다.
- 버스가 완전히 정차하여 차문이 열리면 인솔자가 먼저 내려 안전하게 하차시키도록 하며, 반드시 내리기 전에 좌우를 확인한다.



나. 사고대처방법

- 비상등을 켜고 차량을 갓길로 신속하게 이동한 후 차량의 후방에 안전삼각대 등을 설치하고 운전자와 동승자 모두 가드 레일 밖 안전지대로 대피한다. 절대 도로 위에서 서 있지 않도록 주의한다.
- 차량의 이동이 어려운 경우 차량이 정지해 있다는 신호(비상등, 트렁크 열기 등)를 뒤따르는 차량에게 알려주는 조치를 취한 후 신속히 가드레일 밖 안전지대로 대피한다.
- 인명피해가 발생한 경우 119로 신고하여 신속하게 안전조치가 이루어질 수 있도록 한다.
- 고속도로 같은 자동차전용도로의 경우 사고차량을 갓길로 빼냈더라도 2차사고위험이 크므로 가급적 빨리 견인조치를 하도록 한다.



2. 지하철·열차

가. 안전수칙

- 통행 시 우측보행을 하고, 에스컬레이터 두 줄 서서 타기를 준수한다. 장애인과 노약자, 어린이 동반 시 계단, 선로 앞 등에서 특히 주의한다.
- 안전선 안에서 기다리도록 하고 승·하차 시 승강장과 열차 사이에 발이 빠지지 않도록 조심한다. 특히 선로에 내려가거나 물건을 떨어뜨리지 않도록 주의한다.
- 열차 내 승객이 내린 후 질서를 유지하며 승차한다.

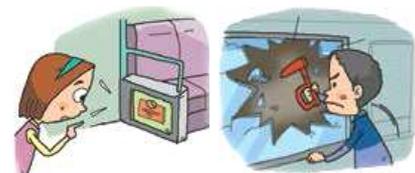


- 스크린도어나 출입문을 억지로 열거나 기대지 않도록 하고, 신체, 옷, 소지품 등이 끼이지 않도록 조심하며, 문이 닫힐 때에는 성급히 타려고 하지 말고 다음 열차를 기다린다.
- 알루미늄 풍선이나 낚싯대 등이 역사 내 고압선에 닿지 않도록 주의하고, 부탄가스, 라이터, 석유 등 위험물질을 소지하고 탑승하지 않는다.
- 반려동물과 함께 탑승하지 않도록 하고 부득이한 경우 전용캐리어를 사용한다.
- 화재발생 위험에 대비, 전 노선의 역사와 열차는 금연구역을 주지한다.
- 화재발생 시에는 119나 고객센터로 즉시 신고한다.
- 평소 열차 내 안전장치의 위치를 기억해두도록 하고, 열차 내 비상장치는 긴급상황 시에만 사용한다.



나. 사고대처방법

- 선로 위에 떨어졌을 때에는 침착하게 승강장 밑, 벽면 여유공간에 엎드린 후 큰소리로 도움을 청하고 역무원이 올 때까지 기다린다.
- 선로 위에 사람이 떨어졌을 때에는 즉시 역무원에게 알려 도움을 요청한 후 올 때까지 기다린다.
- 지하철 정전 시에는 대피유도등을 따라 출구로 나가고 유도등이 보이지 않을 때는 벽을 짚거나 시각장애인 안내용 보도블록을 따라 나간다.
- 화재 발생 시에는 코와 입을 수건, 옷소매 등으로 막고 대피한다.
- 지상으로 대피가 어려운 경우 전동차 진행방향 터널로 대피하되, 반대편 선로로는 절대로 이동하지 않도록 하고, 선로변 내에 머물지 않는다.
- 열차로부터 탈출해야 하는 경우 좌석 아래 비상콕을 당겨 출입문을 수동으로 열고 대피한다. 문이 열리지 않으면 비상용 망치나 소화기로 유리창을 깬다.



3. 자전거

가. 복장

- 운전자 눈에 잘 띠도록 밝은 색 옷을 입는다.
- 너무 긴 바지나 치마, 긴 목도리는 체인에 끼일 수 있어 위험하므로 착용하지 않는다.
- 샌들, 슬리퍼 등 벗겨지기 쉬운 신발은 착용하지 않는다.
- 헬멧과 무릎보호대를 반드시 착용한다.
- 머리 크기에 맞는 헬멧을, 이마, 관자놀이, 뒤통수를 덮어 머리를 둘러싸되 시야와 귀를 가리지 않게 써야하며 통풍이 잘 되어야 한다.
- 자전거는 반드시 자신의 몸에 맞는 것을 선택한다.



나. 안전수칙

- 자전거를 탈 때는 반드시 안전복장을 갖추고 “ABC 안전체크” 후 탄다.
 - Air : 타이어의 마모 및 공기압 상태 점검
 - Break : 브레이크 손잡이 및 작동 상태 점검
 - Chain : 페달을 밟아 체인 작동 상태 점검
- 갑작스런 상황에 대비, 항상 눈과 귀를 열어둔다. 특히, 자동차가 주차된 곳에 서는 갑자기 후진하거나 문을 여는 차에 의해 다칠 수 있으므로 항상 조심한다.
- 밤에는 가급적 자전거를 타지 말고, 부득이한 경우 운전자에게 잘 보이도록 반사체를 부착하고 전조등을 켜고 탄다.
- 횡단보도 건널 때는 우선 멈춘 후 자전거에서 내려 좌우를 살피고 신호등의 녹색불이 켜지면 걸어서 건넌다.
- 자전거를 타고 갈 경우에는 차량신호를 따르고 우측으로 주행하며, 끌고 갈 경우에는 보행자 신호를 따른다.
- 도로에서는 자동차 운전자와 똑같이 교통안전표지와 신호등을 준수하며, 인도-차도 구분이 없는 도로에서 자전거를 탈 경우, 트럭이나 버스와 같은 대형차가 옆으로 지나갈 때에는 바람에 의해 자전거가 넘어질 우려가 있으므로 멈추고 차가 지나가기를 기다린다.
- 방향을 바꾸거나 멈출 때 자동차 운전자와 의사소통할 수 있도록 정확하게 수신호를 한다.



〈오른쪽으로 갑니다〉
오른팔을 수평으로 뻗어준다.

〈왼쪽으로 갑니다〉
왼팔을 수평으로 뻗어준다.

〈멈추려고 합니다〉
왼팔을 아래로 뻗어준다.

4. 선박

가. 안전수칙

- 배에 오르거나 내릴 때에는 반드시 난간을 잡고 이동하도록 하고, 난간에 기대거나 걸터앉으면 추락할 수 있으니 주의한다.
- 탑승하자마자 배의 구조, 유사시 탈출로, 객실, 화장실, 식당 등에서 갑판으로 나가는 연결로, 소화기와 유리창 깨는 망치, 구명조끼, 구명보트 등의 위치와 구명조끼 착용법을 확인한다. 단, 비상시가 아닌 경우에는 장치 조작을 하지 않는다.
- 비와 눈이 오거나 바람이 심하게 부는 경우에는 위험하므로 갑판으로 나가지 않도록 한다.



나. 사고대처방법

1) 기본사항

- ① 배에서 쿵 소리가 나거나 배의 흔들림, 기울어짐, 화재 발생 등 위험이 감지되면 우선 큰 소리, 비상벨로 주위에 신속하게 알리고 119로 긴급구조를 요청한다.
- ② 의자 밑 또는 선실 내에 보관된 구명조끼를 입도록 한다. 구명조끼는 부착 끈이 밖으로 나오게 입고, 가슴 끈, 목 끈, 허리 끈 순으로 차례로 묶는다. 끈을 묶은 후 구명조끼를 좌우로 당겨 몸에 밀착되었는지 확인한다.



주의!! 구명조끼를 입은 상태에서는 반드시 밖으로 나와서 상황에 대처하도록 함(구명조끼를 입은 상태에서 내부에 갇혔을 때 출구 쪽이 물에 잠기면 부력 때문에 물속으로 들어가기 어려워 당황한 상태에서 시간을 허비하여 탈출 기회를 잃게 됨)

- ③ 승무원의 안내에 따라 침착하게 갑판으로 대피한다. 화염이 있거나 비상구가 열리지 않을 때에는 비상탈출용 망치로 창문을 깨서 이동로를 확보하여 탈출하고, 침몰 시에는 선체가 기우는 반대방향으로 피신한다.



2) 구명보트로 탈출하기

- ① 선박에서 사고가 나면 선장이나 선원이 구명보트를 펼쳐 승객의 안전을 보호하는 것이 원칙이나 그렇지 않을 경우 선박 탑승 시 미리 파악해 두었던 구명보트 보관위치 쪽으로 이동한다.
- ② 선박에 비치된 자동팽창식 구명보트는 침몰 전에는 잠금장치를 풀 다음 줄을 당겨 수동으로 펼쳐야 하고 침몰 시에는 수면 아래로 내려가면서 수압이 높아져 자동이탈 된다.
- ③ 이탈 후에는 노를 저어 선박에서 최대한 멀리 떨어져 구조선을 기다린다.

3) 물에 뛰어들어 탈출하기

- ① 배가 침몰한다고 무조건 바다에 뛰어 들면 와류현상(유체의 회전운동에 의하여 주류의 반대방향으로 소용돌이치는 흐름)으로 물 깊은 곳으로 잠길 수 있기 때문에 무조건 뛰어들어서는 안 되나 불가피한 경우 다음의 사항에 유의하며 물에 뛰어들다.
 - 구명조끼를 반드시 입고 신발을 벗는다.
 - 허를 보호하기 위해 턱을 손으로 감싸 잡는다.
 - 검지와 중지로 코 양쪽을 막는다.
 - 다른 한손으로는 중요 부위(급소)를 보호한다.
 - 발을 살짝 꼬아 모은 상태에서 수직으로 다이빙한다.
- ② 물에 뛰어 든 후에는 와류지역에서 벗어나도록 최대한 선박에서 멀리 떨어져야 하는데 배가 기우는 반대방향의 가장 높은 곳에 가 있어야 한다.
- ③ 선박에서 탈출한 후 사망원인 1순위는 체온저하이므로 최대한 체온을 유지하기 위해 다른 사람과 껴안고 있되 침착하게 팔을 서로 끼고 다리는 최대한 당겨 올리고 머리는 물 밖으로 세운다. 또한 부유물을 이용하여 열 손실이 큰 목과 사타구니를 감싸 최대한의 열 손실을 줄여 저체온증이 오지 않도록 주의한다.



5. 비행기

가. 안전수칙

- 비행 중 발생 가능한 신체·의학적 문제가 있는 경우 반드시 탑승 전에 항공사 직원이나 승무원에게 알린다.
- 기내에 소지한 짐은 유사시 신속한 탈출에 방해되지 않도록 지정된 부피와 무게를 준수한다.
- 복장은 비상사태 시 화상을 방지하기 위해 가급적 합성소재가 아닌 면과 같은 천연소재 의류를 착용하는 것이 좋다.
- 비상사태 시 탑승인원 확인 등을 위하여 배정된 좌석에 착석하고 좌석을 임의로 변경하지 않는다. 비상구 옆 통로에 위치한 좌석에 앉은 승객은 비상사태 시 비상구를 열어야 하는 막중한 책임을 갖고 있으므로 이를 이행할 수 있도록 승무원의 안내사항을 주의 깊게 듣는다.
- 비행 전 승무원의 안내에 귀 기울이고 위험상황 발생 시를 대비하여 비상구 위치, 안전벨트 경고등, 산소마스크 사용법 등을 미리 확인해 둔다. 비상구 위치는 비행기 기종별로 다르므로 자신이 탄 비행기의 비상구 위치를 미리 확인해두는데 자신의 좌석으로부터 제일 가까운 비상구는 물론 두 번째로 가까운 비상구의 위치도 확인해 둔다.
- 비행기에서 승객을 가장 안전하게 보호할 수 있는 장치는 안전벨트이므로 기체 요동에 대비하여 비행 중 좌석에서는 항상 착용하고 안전벨트 경고등을 수시로 확인한다. 장시간의 비행으로 안전벨트의 착용이 불편하더라도 풀지 않도록 하고 줄을 조금 느슨하게 하여 착용하도록 한다.

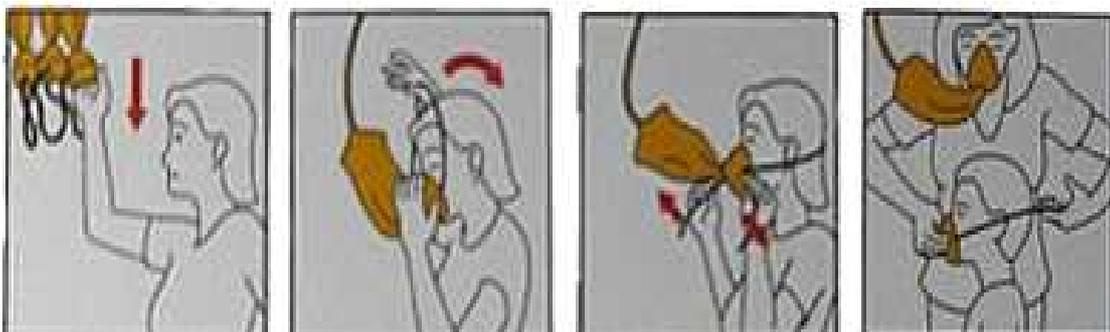


나. 비상탈출 시 행동요령

- 승무원의 안내에 따라 가장 가까운 비상구로 대피한다.
- 정전 등으로 잘 보이지 않는 경우 바닥에 있는 비상탈출 유도등을 따라 가도록 한다.
- 비상탈출 시 승무원의 안내가 있기 전에는 개인물품을 꺼내거나 챙기는 일이 없도록 한다. 이는 자신의 개인물품으로 인하여 다른 승객들의 탈출을 방해하거나 전체 승객의 탈출시간을 지연시킬 수 있어 굉장히 위험한 행동으로 생명을 우선적으로 지킬 수 있도록 협조해야 한다. 특히 캐리어 등 무거운 짐은 가지고 내리지 않는다.
- 비상탈출용 슬라이드 이용 시
 - 굽이 높은 구두나 모서리가 날카로운 장신구 등 소지품은 슬라이드를 훼손시켜 다른 승객들이 안전하게 대피할 수 없게 되거나 자신도 치명상을 입는 등 안전을 보장할 수 없으므로 기내에 남겨두고 탈출한다.
 - 착륙하는 곳이 육지인지 바다인지 등을 확인한 후 승무원의 안내에 따라 구명조끼를 착용하고 탈출한다.
 - 슬라이드를 이용할 때에는 양 손을 가슴에 교차시킨 후 팔꿈치를 몸 안쪽으로 잡아당긴 뒤 다리를 쭉 뻗고 뛰어내린다.
- 탈출 후에는 비행기의 폭발이나 각종 위험사고가 뒤따를 수 있으므로 이에 대비하여 최대한 멀리 떨어지도록 한다.

다. 산소마스크 사용방법

- 산소마스크는 기내 기압이 떨어질 경우 머리 앞 쪽 선반에서 내려오도록 되어 있으므로 산소마스크가 내려오면 신속하게 착용하도록 한다.
- 어린이나 노약자 등 도움이 필요한 사람이 있는 경우라도 먼저 자신의 안전을 확보한 후 도와주도록 한다.



산소마스크 착용방법

라. 충돌, 추락 등 충격방지 자세

- 두 손을 포개 앞 좌석에 대고 팔 사이로 머리를 감싸안아 몸을 웅크린다.
- 양 발은 무릎 관절보다 당겨 각도를 최소화해 준다.
- * 충돌하기 전에 위와 같이 자세를 낮추면 팔, 다리의 골절을 최소화 할 수 있고, 머리에 받는 충격 또한 흡수할 수 있어 더 큰 부상을 방지할 수 있다. 얼굴을 가리는 것은 목을 보호할 수 있을 뿐만 아니라 비행기 화재나 폭발 시 갑자기 다가오는 열기에도 대비할 수 있다.

마. 비행기 화재 발생 시 대처방법

- 비행기 결함이나 사고로 기체에 불이 붙으면 가까이에 있는 물로 옷이나 손수건을 적셔 코와 입을 막는다.
- 일반적으로 기내 유독가스는 공기보다 밀도가 낮으므로 최대한 자세를 낮추고 승무원의 안내 및 바닥의 비상탈출 유도등을 따라 가장 가까운 비상구로 신속하게 탈출한다.
- 화재와 연기는 빠른 속도로 퍼져 나가기 때문에 대피 시에도 신속함이 가장 중요하므로 다른 승객들도 안전하게 대피할 수 있도록 시간을 지연시키는 행동은 하지 않도록 주의해야 한다.

6. 도보

가. 안전수칙

- 초록불이 깜박이는 등 보행신호 시간이 얼마 남지 않았을 때는 무리해서 건너지 말고 다음 신호를 기다린다.
- 도로에서 급하게 뛰거나 갑자기 방향을 바꾸지 않도록 하고, 차가 지나다니지 않더라도 무단횡단을 하지 않는다.
- 자동차, 오토바이, 자전거 등이 다가오는 소리를 바로 감지할 수 있도록 길에서 이어폰이나 헤드폰 착용, 휴대전화 사용을 자제한다.
- 골목길에서 큰 길로 나갈 때에는 우선 멈추고 주변에 차가 있는지 살핀 후 이동한다.
- 가급적 운전자의 눈에 잘 띄도록 밝은 색 의상이나 신발을 착용하는 것이 좋다. 특히 비오는 날 각별히 유의하되 가급적 소지품을 손에 들지 않도록 하고 도로가 미끄러우므로 보행 시 주의한다.
- 도보 시에는 뒤에서 오는 오토바이, 자전거 등에 부딪치지 않도록 주의하고, 주변을 살피는 등 보행 시 안전사고에 항상 대비하도록 한다.
- 오토바이가 가끔 인도로 올라와 위험천만할 때가 있으므로 오토바이가 다가오는 소리가 들리면 인도에서라도 지나갈 때까지 바로 피하는 것이 좋다.
- 건물 앞, 통행로 등에 불법 주·정차되어 있는 차량에 시동이 걸려 있거나 운전자가 승차해 있으면 곧 움직일 차량으로 판단하고 주의한다.



- 자동차가 지나가면서 생기는 바람, 먼지, 돌맹이 파편 등으로 인해 다칠 수 있으므로 자동차가 다가오면 가장자리에 비켜섰다가 자동차가 지나가면 다시 걸어가도록 한다.
- 보도가 끊기는 곳에서는 잠시 멈춰 서서 주위에 자동차, 오토바이, 자전거 등이 오는 지 확인 후 천천히 지나간다.
- 보도 아래로 내려가거나 가장자리로 아슬아슬하게 걸을 경우 차량과 충돌할 수 있으므로 반드시 인도로 안전하게 보행한다.

나. 사고대처방법

- 자신의 안전을 확보한 후 주변 사람들에게 즉시 도움을 요청하고 가능한 수단을 이용하여 119에 신고한다.
- 부상자가 발생했을 때는 지혈 등 응급조치를 하고 가까운 병원으로 옮길 수 있도록 도와준다.
- 교통사고 등 위급상황이 발생했을 때는 사고지점에서 안전지대로 이동하는 것이 중요하며, 2차 사고예방을 위해 신속히 도로 밖으로 대피한다.
- 사소한 부상을 당했더라도 병원 진료 및 상담을 통해 건강상태를 확인한다.



<안전한 도로횡단방법>

1. 우선 멈춘다.

- 차가 다니는 도로를 건널 때에는 일단 멈춘다. 멈추면 좌우를 살펴볼 수 있는 여유가 생긴다.
- 도로횡단 사고 중 90% 이상이 갑자기 뛰어들어 일어나는 사고이다.



2. 차가 오는 지 좌우 확인 후, 횡단보도 오른쪽에서 운전자를 보며 손을 든다.

- 횡단보도는 오른쪽으로 간만큼 급제동 차량과의 충돌 위험성이 적으므로 오른쪽으로 건너는 것이 안전하다.
- 차도가 없는 좁은 길이나 이면도로에서는 좌측통행을 하는 경우 사람은 차가 오는 것을 볼 수 있고, 차 역시 오는 사람을 볼 수 있으므로 사고위험성이 적으나, 횡단보도는 보행자가 가는 방향을 기준으로 차가 왼쪽에서 오므로 우측으로 걷는 것이 안전거리가 확보돼 그만큼 더 안전하다.
- 손을 드는 것은 운전자에게 먼저 갈 수 있도록 차를 멈춰달라는 표시로, 처음에는 왼손을, 반 정도 건넌 다음에는 오른손을 들도록 한다.



3. 차가 멈추었는지 먼저 확인한다.

- 손을 들었거나 신호등에 녹색불이 들어왔다면 운전자와 눈을 마주친 다음, 차가 완전히 정지했는지를 확인 후 건너가도록 한다.

4. 건널 때는 차를 계속 보면서 천천히 걷는다.

- 차를 계속 보면서 건너도록 한다. 이는 운전자가 브레이크를 밟으려다 액셀러레이터를 밟는다가나 신호기가 고장났거나, 운전자가 보행자를 발견하지 못하거나, 멈춰 있는 차를 뒤에 오는 차가 추돌해 밀려서 사고가 날 수도 있기 때문에 지속적으로 주의해야 한다.



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

IV. 재난상황 대처방법

1. 화재

가. 화재 예방법

1) 일반사항

- 불필요한 가연물(현옷, 신문폐지, 폐박스 등)을 쌓아두지 않도록 하고, 인화성 액체(알코올, 휘발유 등)나 인화성 기체(부탄가스)를 함부로 놓지 않는다.
- 어린이의 손이 닿는 곳에 라이터, 성냥, 촛불 등을 두지 않도록 하고, 평소 어린이들이 이것들을 가지고 장난하지 않도록 주의를 준다.
- 가스 불 위에 요리를 올려놓고, 내버려둔 채 주방을 장시간 비우지 않는다.
- 담배는 가급적 피우지 않도록 하되, 깜박 졸 수 있는 침대나 이불 주위에서는 피우지 않도록 하며 가능한 큰 재떨이를 사용하도록 한다.
- 가스레인지 사용 시에는 음식물의 은박지를 반드시 벗긴 후 사용하도록 하고 사용 후에는 반드시 밸브를 잠근다.
- 전열기를 벽이나 인화성 물질 주위에 두거나 장난하지 않는다.
- 이웃으로 통하는 발코니 비상문 또는 비상 칸막이벽이 있는지 확인하고, 통행을 막지 않도록 가구를 놓지 않는다.
- 대피계단이 연기로 찬 경우 이를 피해 공기를 마실 수 있는 발코니 창문과, 발코니 확장 등으로 창문 개방이 어려운 경우 현관문을 통하여 연기가 확산될 수 있으므로 연기의 침투를 막을 수 있는 안전구역으로 밀폐 가능한 작은 방을 확인해둔다.
- 운동장이나 공터 등에서 불을 피우거나 폭죽놀이를 하지 않는다.
- 화재 시 탈출 가능한 통로의 위치와 비상구가 개방되어 안전하게 지상으로 연결되어 있는지 확인해둔다.
- 비상구에는 빈 박스, 쓰레기 등 탈 수 있는 물건을 두지 않는다.

2) 전기화재

- 반드시 전기관리 담당자를 지정하여 매일 점검하도록 한다. 전기제품이나 전선 등이 열이나 외부 충격 등에 노출되어 있지는 않은지 확인하고, 천장 등 보이지 않는 장소에 설치된 전선에 대해서도 이상 유무를 수시로 점검한다.
- 배선
 - 전기용량 및 전압에 적합한 규격전선을 사용하도록 한다.
 - 전선이 문틈으로 지나가거나 금속체, 젖은 구조물에 직접 접촉되지 않도록 하고, 카펫의 밑면이나 가구 뒤편 등의 보이지 않는 곳에 전선을 늘어뜨리지 않도록 한다.
 - 전선이 파손되지 않도록 가능한 보호관을 사용하고, 못이나 스테이플러로 전선을 고정하지 않도록 한다.

- 부분적으로 끊어지거나 피복이 벗겨지는 등 손상된 전선은 즉시 새 것으로 교체하도록 한다.
- 전선-전선, 단자-전선 등 접속부위는 단단히 조여 느슨하지 않도록 관리한다.
- 한 개의 콘센트에 전기플러그를 여러 개 꽂아 사용하지 않도록 하고, 사용하지 않는 전기제품은 플러그를 빼놓는다.
특히 정전 시에는 반드시 플러그를 뽑거나 스위치를 꺼둔다. 전기플러그는 몸체를 잡아서 뽑는다.
- 전기기구가 제대로 작동되지 않거나 이상한 냄새가 나면 즉시, 전기를 차단하고 전문가를 불러 점검을 받도록 한다.
- 건물이나 대용량 전기기구는 회로를 분류하여 회로별로 누전차단기를 설치하고, 퓨즈나 과전류 차단기는 반드시 정격용량 제품을 사용한다.
- 스위치, 분전함 등의 내부를 정기적으로 점검하여 먼지, 금속가루 등 전기가 통하거나 가연성인 물질을 제거한다. 특히 밀가루, 톱밥, 섬유 먼지 등 가연성 분진이 많이 발생하는 장소에서는 수시로 청소하여 분진이 쌓이지 않도록 주의한다.
- 분전함 등 전기시설 부근에는 가구, 위험물, 가연성 물건을 두지 않는다.
- 전기장판 등 발열체를 장시간 전원을 켜 상태로 사용하는 것은 위험하므로 주의하고, 자동 온도 조절기의 고장 여부를 수시로 확인한다.
- 고열이 발생하는 백열전구는 열이 잘 발산될 수 있도록 하고 가연성 물질을 가까이 두지 않도록 한다.

<전기화재 발생 3대 요인과 예방대책>

요인	피해	예방대책
누전	전선피복의 연소나 전선과 접촉된 금속체 부위에 열이 발생하므로 인화물질에 발화되어 화재 발생	○ 반드시 누전차단기를 설치 (누전 시 자동으로 차단됨)
합선	+선과 -선이 맞닿은 상태로 아크와 고열이 발생하여 주위의 인화물질에 착화되어 화재 발생 * 아크 : 전류가 양극 사이의 기체 속을 큰 밀도로 흐를 때 강한 열과 밝은 빛을 내는 것	○ 대용량 전기제품 동시에 여러 개 사용 제한 ○ 후배선에서 피복이 벗겨져 합선되는 경우가 많으므로 전기설비관리에 유의 ○ 과전류 발생 시 전기를 차단하는 정격용량의 퓨즈나 차단기 사용
용량 초과	과전류로 인해 전선이 맞붙어 아크와 고열로 화재 발생	○ 열 발생 전기기구는 1개 콘센트에 1개 기구 사용 ○ 규격전선 사용

<전기안전수칙>

- **젖은 손으로 전기기구를 만지지 않는다.**
물은 전기가 잘 통하므로 감전사고의 위험이 있다.
- **전기기구를 문어발식으로 사용하지 않는다.**
1개의 콘센트에 많은 전기기구를 연결하여 쓰게 되면 한꺼번에 많은 전류가 흐르게 되어 화재 위험이 높다.
- **누전차단기 이상 유무를 확인한다.**
월 1회 이상 시험단추를 눌러 정상적으로 작동되는지 확인한다.
- **콘센트에 완전히 접속하게 꽂고, 뽑을 때에는 플러그를 잡고 뽑는다.**
플러그가 콘센트에 완전히 접속하지 않으면 접촉불량으로 과열되어 화재 발생의 위험이 있고, 코드를 뽑을 때에 전선을 잡아당기면 전선이 끊어지거나 합선될 우려가 높다.
- **규격 전기제품을 사용한다.**
불량 전기제품을 사용하면 누전, 합선 등으로 감전, 화재 발생률이 높아지므로 반드시 규격제품을 사용한다.

<가정에서의 화재안전 자율진단 12가지 목록>

- 한 개의 콘센트에 많은 전기·전열기구를 사용하지 않는다.
- 벗겨진 전선이나, 젖은 상태에서 전기시설을 사용하지 않는다.
- TV, 전열기구, 전기장판 사용 후 반드시 플러그를 뽑는다.
- 출입구 등에 물건을 쌓아 두지 않는다.
- 출입구와 반대방향으로 긴급 피난구를 확보하고 있다.
- 화재 등 재난발생 시 신속하게 대피할 수 있는 방법을 미리 익혀둔다.
- 주방에 음식물 조리 시 자리를 비우지 않는다.
- 가스는 사용 후 반드시 밸브를 잠금 위치로 돌려놓는다.
- 담배불 등 불씨를 함부로 버리지 않는다.
- 주변에서 쓰레기 소각을 하지 않는다.
- 난로, 열풍기, 난방기 등의 주변에 불이 붙을 물건을 방치하지 않는다.
- 물을 담을 수 있는 양동이와 소화기를 비치하고 사용법을 미리 익혀둔다.

나. 화재신고방법

- 1) 침착하게 전화 119번을 누른다.
 - 공중전화는 긴급통화 버튼을 누르면 119로 무료통화가 가능하다.
 - 휴대전화는 사용이 제한되었거나 개통되지 않아도 긴급신고가 가능하다.
 - 119는 화재신고는 물론 인명구조, 응급환자이송 등을 요청하는 번호이므로 위급상황 시 즉시 신고한다. 절대 장난전화를 해서는 안 된다.
- 2) 정확하고 침착하게 설명한다.
 - 화재발생장소(주소, 위치), 주요건축물, 화재 종류 등을 상세히 설명한다.

- 신고자의 전화번호를 알려 준다.
- 가능하면 무엇이 타고 있는지, 화재 진행상태, 부상자 등을 함께 알려준다.
(예시) "여기는 종로구 수송동 100번지 한국통신 뒤 6층 건물의 지하실에서 불이 났습니다. 제 번호는 000-0000-0000입니다"
- 3) 소방서에서 알았다고 할 때까지 전화를 끊지 않는다.

다. 화재발생 시 대처방법

1) 건물 화재

<16~19쪽 참조>

2) 지하철 화재

- 노약자·장애인석 옆에 있는 비상버튼을 눌러 승무원과 연락한다.
- 여유가 있다면 객차마다 2개씩 비치된 소화기를 이용하여 불을 끈다.
- 수동으로 문 여는 요령 : 출입문 쪽 의자 옆의 아래에 있는 작은 뚜껑을 열어 비상 코크를 잡아당기고 공기 빠지는 소리가 멈출 때까지 3~10초간 기다린 후, 공기가 빠지면 손으로 출입문을 연다.
- 출입문이 열리지 않으면 비상용 망치나 소화기로 유리창을 깨다.
- 코와 입을 수건, 티슈, 옷, 소매 등으로 막고 비상구로 신속하게 대피한다.
- 정전 시에는 대피 유도등을 따라 출구로 나가고, 유도등이 보이지 않을 때에는 벽을 짚거나 시각장애인 안내용 보도블록을 따라 나간다.
- 지상으로 대피할 수 없을 때에는 전동차 진행방향 터널로 대피한다.

3) 지하상가 화재

- 화재가 발생하면 먼저 화재경보기를 누르고, 즉시 119에 신고한다.
- 지하상가 구조상 방향감각을 상실할 수 있으니 절대 침착하고 혼란에 휩쓸리지 않도록 주의한다.
- 대부분 양방향과 측면에 비상구가 있으니 우왕좌왕 하지 말고 한 방향을 택하여 대피한다.
- 화재가 발생한 반대쪽, 공기가 유입되는 방향으로 대피한다.
- 연기·열기가 급속하게 확산할 수 있으니 최대한 신속하게 지상으로 대피한다.

4) 소화기 사용법



①

침착하게
손잡이를 잡고
불쪽으로 접근



②

손잡이 앞쪽의
안전핀을
힘껏 뽑음



③

바람을 등지고
호스는 화점을 향하고
손잡이를 움켜잡



④

불길 위에서부터
빛자루로 쓸듯이
골고루 방사

2. 가스

가. 가스 안전사고 예방법

1) 가스 사용 전 : 냄새 확인 및 환기

- 연소기 주변을 비롯한 실내에서 특히 냄새를 맡아 가스가 새지 않았는가를 확인하고 창문을 열어 환기시키는 안전수칙을 생활화한다.
- 연소기 부근에는 가연성 물질을 두지 않도록 한다.
- 콧, 호스 등 연결부에서 가스가 누출되는 경우가 많으므로 호스 밴드로 확실하게 조이고, 호스가 낡거나 손상되었을 때는 즉시 새 것으로 교체한다.
- 가스레인지 버너헤드에 음식물 찌꺼기가 타서 붙으면 사용 시 일산화탄소가 발생하므로 버너헤드를 브러시로 깨끗이 청소해야 하며, 벽걸이 난로나 캐비닛 히터같이 세라믹 버너를 사용하는 연소기는 세라믹 버너 표면의 먼지를 솔로 털고 사용한다.

2) 가스 사용 중 : 불꽃 확인

- 가스의 불꽃 색깔이 황색이나 적색인 경우는 불완전연소 되는 것으로, 연소 효율이 좋지 않을 뿐 아니라 일산화탄소가 발생되므로 공기조절장치를 움직여서 파란 불꽃 상태가 되도록 조절해야 한다.
- 가스가 탈 때에는 많은 공기를 소비하여 가스난로 등을 장시간 사용할 때는 실내 산소농도가 저하되므로 자주 환기해야 한다.
- 바람이 불거나 국물이 넘쳐 불이 꺼지면 가스가 그대로 누출되므로 사용 중에는 불이 꺼지지 않았는지 곁에서 살펴본다.
- 불이 꺼질 경우 소화 안전장치가 없는 연소기는 가스가 계속 누출되고 있으므로 가스를 잠금 다음 새 가스가 완전히 실외로 배출된 것을 확인한 후에 재점화 해야 한다.
- 폭발 범위 안의 농도로 공기와 혼합된 가스는 아주 작은 불꽃에 의해서도 인화 폭발되므로 배출시킬 때에는 환풍기나 선풍기 같은 전기제품을 절대 사용하지 말고 방석이나 빗자루를 이용함으로써 전기 스파크에 의한 폭발을 막도록 한다.
- 사용 중 가스가 떨어져 불이 꺼졌을 경우에도 연소기의 콧과 중간 밸브를 잠그도록 한다.

3) 가스 사용 후 : 밸브 잠금

- 가스 사용 후에는 연소기에 부착된 콧은 물론 중간밸브도 확실하게 잠그는 습관을 갖도록 한다.
- 장시간 외출 시에는 중간밸브와 함께 용기밸브(LPG)도 잠그고, 도시가스를 사용하는 곳에서는 가스계량기 옆에 설치되어 있는 메인밸브까지 잠궈 두어야 밀폐된 빈 집에서 가스가 새어나와 냉장고 작동 시 생기는 전기불꽃에 의한 폭발사고 등을 예방할 수 있다.
- 가스를 다 사용하고 난 빈 용기라도 반드시 용기밸브를 잠근 후에 화기가 없는 곳에 보관하도록 한다.

4) 평상 시 : 누설점검

- 가스가 새었을 때는 냄새로 알 수 있으나 적은 양이 누출되었거나 후각 기능의 장애가 있으면 누출을 알아차리기가 쉽지 않을 수 있으므로 가스 누출 여부를 요일을 정해 놓고 2~3일에 1회 정도 실시하는 습관을 갖는 것이 사고예방을 위한 최선의 방법이라고 할 수 있다.
- 가스누출여부는 비눗물(주방용 액체세제와 물을 1:1 비율로 섞음)을 붓이나 스폰지에 묻혀 가스가 누출될 위험이 있는 연결부분 주위에 충분히 발라 기포가 일어나는지를 점검해보면 되는데, 조금이라도 누출되는 경우에는 비눗방울이 생겨 쉽게 판별할 수 있다.
- 일반 가정의 시설은 호스가 아주 낡았거나 연소기가 고장난 경우를 제외하고는 호스와 배관의 연결부위나 중간밸브 연결부, 호스와 연소기의 연결부와 같은 접속부위를 중점적으로 점검하면 된다.

5) 휴대용 부탄가스 사용 시

- 모두 사용한 용기는 잔류가스를 제거하고 구멍을 내어 화기가 없는 장소에 버린다.
- 용기(캔)를 접촉할 때는 완전히 결합이 되도록 주의한다.
- 사용 중 가스 누출 시 신속히 레버를 위로 올려 용기를 분리시킨다.
- 사용하는 그릇의 바닥이 삼발이보다 넓으면 화기가 용기를 가열하게 되어 폭발의 원인이 되므로 삼발이보다 큰 그릇을 사용하지 않도록 한다.
- 실내에서 사용할 때는 반드시 환기를 하도록 하고, 밀폐된 텐트 안이나 좁은 방에서는 질식, 화재의 위험이 있으므로 사용하지 않는다.

나. 사고대처방법

1) 가스 누출

- 당황하지 말고 가스 판매업소나 도시가스 관리대행업소 등에 연락하여 적절한 조치를 받는다.
- 먼저 연소기 점화 콕, 중간밸브, 용기밸브까지 잠궈 가스의 공급을 차단하고, 창문, 출입문 등을 열어 누출된 가스를 밖으로 몰아내고 환기한다.
- 가스는 작은 전기 스파크만으로도 불이 붙어 폭발할 수 있으므로 부채, 방석, 신문지 등으로 쓸어내듯이 밖으로 몰아낸다. LPG는 공기보다 무거우므로 낮은 곳에 머물고 LNG가 원료인 도시가스는 공기보다 가벼워 천정으로 확산되므로 가스의 종류에 따라 알맞은 방법을 택한다.
- 가스냄새가 사라진 후라도 바로 다시 점화해서는 안 되며, 전문기술자의 점검을 받아 이상이 없음을 확인한 후 다시 사용한다.

2) LPG, 도시가스로 인한 위해상황

- 흡입한 경우 : 독성은 없지만 가스를 대량으로 흡입하면 산소결핍을 일으키므로 신선한 공기가 통하는 장소로 옮기고, 호흡이 곤란한 때는 인공호흡, 산소흡입 등을 실시해야 한다.

- 화상 입은 경우 : 깨끗한 물로 30분 이상 식히고 가능한 빨리 의사의 치료를 받도록 한다. 화상을 받은 부위의 물집 등을 터뜨려서는 안 되고 환부를 가제 등으로 보호한 후 즉시 치료를 받도록 한다.
- LPG에 의해 동상 입은 경우 : 냉수 등으로 서서히 따뜻하게 하고, 환부는 가제 등으로 보호하여 의사의 치료를 받도록 하며, 의류가 얼어서 떼어내기 어려울 경우 무리하게 떼어내지 말고 주위를 잘라내도록 한다.

3) 암모니아, 염소로 인한 위해상황

- 흡입한 경우 : 대량으로 흡입한 경우에는 인공호흡을 실시하고, 환자를 통풍이 잘되는 장소로 이동시켜 안정을 취하도록 한 후 인근 병원으로 후송하여 의사의 지시에 따른다.
- 피부에 오염된 경우 : 환부를 다량의 물로서 세척한다. 암모니아에 오염된 경우는 레몬과즙, 초산용액 2% , 붕산용액 2%로 세척하고, 염소가스에 의해 오염된 경우에는 연고나 바르는 약을 사용해서는 안 된다.

3. 폭염

정의/종류		내용
폭염이란?		통상 30℃ 이상의 불볕더위가 계속되는 현상
특보 발령 기준	폭염주의	6~9월에 일 최고 기온 33℃ 이상이고 일 최고 열 지수 (Heat Index)가 32℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
	폭염경보	6~9월에 일 최고 기온 35℃ 이상이고 일 최고 열 지수 (Heat Index)가 41℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

가. 안전수칙

- 넉넉하고 가볍고 얇은 옷을 착용하며 모자, 자외선 차단제로 피부를 보호한다.
- 손 씻기 등 개인위생을 더욱 철저히 한다.
- 과체중자, 심뇌혈관질환자(고혈압, 심장병, 뇌졸중 등)의 경우 폭염에 특히 취약하므로 수시로 건강상태를 점검하고 관리하도록 한다.
- 더위로 음식물이 쉽게 상할 수 있으므로 식중독 사고가 발생하지 않도록 유의한다.
 - 익히지 않은 음식은 삼간다.
 - 변질이 의심되거나 조금이라도 상한 음식은 바로 버린다.
- 육류, 생선, 콩, 잡곡, 신선한 야채와 과일 등을 골고루 충분히 섭취하되 한꺼번에 많이 먹는 것은 피한다.
- 갈증이 나지 않더라도 물을 많이 마시되 반드시 끓여 마시고, 탄산, 알코올, 카페인 함유 음료는 피한다.

- 에어컨 가동 중에는 창문을 모두 닫고 커튼이나 블라인더로 직사광선을 차단하면 냉방효과를 높일 수 있다. 실내의 온도차는 5°C 내외로 유지(실내냉방온도 26~28°C)하여 냉방병을 예방하도록 하고, 1시간에 1회씩 10분간 반드시 환기하며, 2주에 한번은 필터를 청소하도록 한다. 또한 에어컨이나 선풍기를 밤새 켜두는 것은 위험하므로 집안을 미리 시원하게 하여 잠들기 전에 끄거나 일정시간 가동 후 꺼지도록 예약 설정을 해둔다.
- 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료, 부채, 뉴스를 청취할 수 있는 휴대용 라디오 등을 준비한다. 정전이 되면 아파트 관리사무소나 한국전력공사(국번 없이 123)에 신고하고 집안의 전기차단기를 내리거나 모든 전기기구를 꺼두도록 한다.
- 밀폐된 차 안에 장시간 있지 않도록 한다.
- 가급적 한낮(12:00~16:00)에는 야외활동을 자제하도록 한다. 부득이 야외활동을 할 경우, 이동 시에는 가급적 그늘진 곳으로 천천히 걷도록 하고, 시원한 장소에서 휴식시간을 짧게 자주 가지며, 아이스 팩, 물(염분), 부채 등을 휴대하여 더위를 식힐 수 있도록 한다.

나. 폭염 관련 질병과 응급처치

1) 열경련

- 환자를 시원한 곳으로 이동한다.
- 환자에게 소금물 또는 전해질(이온음료)음료를 마시게 한다.
(예) 포카리스웨트, 게토레이 등의 이온음료를 매 15분마다 반 컵씩, 소금물의 경우는 1/4 컵에 티스푼 1개 분량 정도
- 근육에 경련이 있다면 편하게 휴식을 취하게 하고 경련이 있는 근육에 스트레칭을 실시한다.
- 경련이 멈춘 후 약간씩 움직이게 해주되, 땀을 흘리면 경련이 재발될 수 있으니 최소한 24시간 동안은 격렬한 운동을 삼가게 한다.

2) 일사병

- 기도를 확보한다. 의식이 없는 경우는 구토에 의한 이물질이 기도를 폐쇄할 경우가 있으니 입안을 면밀히 조사한다.
- 환자를 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취하게 한다.
- 옷을 벗기고 오한이 나지 않을 정도로 신체를 서서히 냉각시킨다.
- 젖은 물수건으로 얼굴을 닦아주거나 차가운 수건으로 손발을 식히면서 부채질해준다.
- 의식이 있으면 소금물이나 전해질(이온)음료를 마시게 한다.
- 환자 상태를 조심스럽게 관찰하고 쇼크증상이 있는지 여부를 확인한다.

3) 열사병

- 열사병은 아주 위험한 상황이므로 기도를 확보한다.
- 의식이 없는 경우는 구토 등에 의한 이물질이 기도를 폐쇄할 경우가 있으니, 입안을 면밀히 조사한다.

- 시원하고 환기가 잘되는 곳으로 환자를 이동시키고 젖은 물수건, 에어컨, 선풍기, 찬물 등을 이용하거나 얼음주머니나 얼음대용품을 감싸서 환자의 겨드랑이, 무릎, 손목, 발목, 목에 각각 대어서 체온을 낮춘다. 그렇지 않으면 뇌세포에 치명적인 영향을 미치게 되므로 가능한 모든 방법을 사용하여 체온을 낮추도록 한다.
- 무의식이 계속되거나 평소 내과질환이 있는 경우는 응급상황이므로 쇼크 증상이 나타나면 머리를 다리보다 낮추고, 구조요원을 기다리는 시간이 길면 시원한 물이 담긴 욕조에 머리만 남기고 잠기게 해준다.

4. 한파·대설

가. 한파

정의/종류		내용
한 파 란 ?		겨울철에 기온이 급격하게 내려가는 현상
특보 발령 기준	한 파 주의 보	10~4월에 다음 중 하나에 해당하는 경우 - 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C가 낮을 것으로 예상될 때 - 아침 최저기온이 -12°C 이하가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 - 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때
	한 파 경보	10~4월에 다음 중 하나에 해당하는 경우 - 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C가 낮을 것으로 예상될 때 - 아침 최저기온이 -15°C 이하가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 - 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때

1) 일반 대비요령

- 스트레칭 등 충분한 준비운동으로 몸을 풀어 관절 부상을 방지하도록 한다. 준비운동 강도는 몸에서 약간 땀이 날 정도가 적당하며 실내에서 실시한다.
- 겨울엔 체온유지를 위해 10~15%의 에너지가 더 소비되므로 운동 강도를 평소의 70~80% 수준으로 낮추는 것이 좋다.
- 두꺼운 옷보다 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 더 좋다.
- 외출 후 귀가 시 손발을 씻고, 무리한 일로 피로가 누적되지 않도록 유의한다.
- 당뇨환자, 만성폐질환자 등은 반드시 독감예방접종을 하고, 혈압이 높거나 심장이 약한 사람은 노출부위, 특히 머리 부분의 보온에 유의한다.

- 급작스런 기온 강하 시 심장 및 혈관계통, 호흡기계통, 신경계통, 피부병 등은 급격히 악화될 수 있으므로 특히 유의한다.
- 손가락, 발가락, 귓바퀴, 코끝 등 신체 말단부위의 감각이 없거나 창백해지는 경우에는 동상을 조심해야 한다.
- 동상에 걸렸을 때는 꼭 죄는 신발이나 옷을 벗고 따뜻하게 해주며 동상 부위를 잘 씻고 말려야 한다.
- 심한 한기, 기억상실, 방향감각 상실, 불분명한 발음, 심한 피로 등을 느낄 경우에는 저체온증세를 의심하고 바로 병원으로 가야 한다.

2) 외출 시 대비방법

- 낮에 외출하고 가급적 혼자 움직이지 않도록 한다.
- 가족·친지에게 행선지와 시간계획을 알려둔다.
- 가급적 대중교통을 이용하고, 가능한 한 대로, 간선도로를 이용하여 지름 길이나 이면도로로 이동하지 않도록 한다.

3) 가정에서 대비방법

- 장기간 집을 비우게 될 경우에는 수도꼭지를 조금 열어 물이 흐르도록 하고, 보일러는 끄지 말고 외출기능으로 두어 동파를 방지한다.
- 수도계량기 보호함 내부는 헌옷으로 채우고 외부에는 테이프를 붙여서 찬 공기가 스며들지 않도록 하고(특히 복도식 아파트), 마당 및 화장실 등의 노출된 수도관은 보온재로 감싸서 보온한다.
- 수도관, 보일러 배관이 얼었을 경우에는 따뜻한 물, 헤어드라이어, 온열기 등으로 서서히 녹인다.

4) 한파로 고립된 경우 대처방법

- 한파로 고립될 경우에는 휴대전화 등 가능한 수단을 이용하여 구조요청을 한다.
- 동행이 있을 경우 구조요원이 올 때까지 서로의 체온으로 추위를 최대한 이겨내도록 한다.
- 야간에는 손전등, 실내등 등을 켜서 구조요원이 쉽게 찾을 수 있도록 하고, 낮에는 구조요원이나 항공기에서 쉽게 알아볼 수 있도록 색깔 옷을 눈 위에 펼쳐 놓는다.

나. 대설

정의/종류		내용
대 설 이 란 ?		겨울철 눈이 아주 많이 내리는 현상
특보 발령 기준	대설주의보	24시간 신적설이 5cm 이상 예상될 때
	대설경보	24시간 신적설이 20cm 이상 예상될 때 다만, 산지는 24시간 신적설이 30cm 이상 예상될 때

1) 보행 시 유의사항

- 가급적 외출을 자제하고, 부득이한 경우에는 바닥면이 넓은 운동화나 등산화 착용한다. 야간 보행은 매우 위험하므로 조속히 귀가한다.
- 눈길을 걸을 때에는 손을 주머니에 넣지 말고 보온 장갑을 착용한다.
- 걸어가는 중에는 휴대전화 통화를 하지 않도록 한다.
- 계단을 오르내릴 때에는 난간을 잡고 다니는 것이 안전하다.

2) 가정에서 대비방법

- 설해 대비용 안전 장구(체인, 모래주머니, 삽 등)를 준비한다.
- 내 집 앞, 동네 골목길은 스스로 치우고 염화칼슘이나 모래 등을 뿌린다.
- 30cm 이상 눈이 쌓이면 자동차, 대문, 지붕, 옥상 위의 눈을 수시로 치운다.
- 라디오, TV, 인터넷 등을 통해 기상청 정보를 수시로 확인하고, 고립지역은 비상연락체계를 유지할 수 있도록 한다.
- 오래되거나 낡은 주택에 거주 시 이웃이나 친지 집으로 대피한다.
- 지하철, 버스 등 대중교통을 이용하고 어린이와 노약자는 외출을 삼간다.

3) 자동차 운전 시 대처방법

- 스노우 체인, 염화칼슘, 삽 등 자동차 월동용품을 사전에 준비하고 부동액, 배터리, 각종 오일 등 자동차 상태를 사전점검 한다.
- 평소보다 저속 운행하고 차간거리를 확보하는 등 안전사고예방 운전을 한다.
- 필요시 스노우 체인 등 예방조치를 하고, 앞 유리의 성애를 완전히 제거하고 시트를 높이는 등 시야를 넓혀 빙판길 등 만약의 돌발 사태에 대비한다.
- 미끄러운 길에서 출발 시 2단 기어에 반 클러치를 사용하고 바퀴가 헛돌지 않도록 앞바퀴는 직진상태로 두고 출발한다.
- 커브 길에서는 미리 속도를 줄이고 커브에서 기어변속을 절대로 하지 않는다.
- 빙판에서는 엔진브레이크로 속도를 완전히 줄인 후 브레이크로 멈춰야 한다.

5. 태풍·강풍·풍랑

가. 태풍

정의/종류		내용
태 풍 이 란 ?		열대성 저기압 중에서 중심 최대풍속이 초속 17m 이상의 폭풍우를 동반하는 현상
특보 발령 기준	태풍주의보	태풍으로 인하여 강풍, 풍랑, 호우, 폭풍해일 현상 등이 주의보 기준에 도달할 것으로 예상될 때
	태풍경보	태풍으로 인하여 다음 중 하나에 해당하는 경우 - 강풍이나 풍랑 경보 기준에 도달할 것으로 예상될 때 - 총 강우량이 200mm 이상 예상될 때 - 폭풍해일 경보 기준에 도달할 것으로 예상될 때

1) 태풍 예보 시 대비방법

- 응급약품, 손전등, 식수, 비상식량 등 응급상황 대비물품을 사전에 준비해 둔다.
- 태풍의 이동경로 또는 주변지역에 있는 경우 위급상황 시 대피장소와 시·군·구청 등 비상연락처를 미리 확인해두고, 방송매체(TV, 라디오, 인터넷 등)를 이용하여 기상상황을 수시로 확인한다.
- 가정의 하수구나 집주변의 배수구를 점검하고 막힌 곳은 뚫는다.
- 낡은 창호는 강풍으로 휘어지거나 파손될 위험이 있으니 미리 교체하거나 창문을 창틀에 단단하게 고정시켜 틈이 생기지 않도록 보강한다.
- 창틀과 유리 사이의 채움재가 손상되거나 벌어져 있으면 유리창이 깨질 위험이 있으므로 틈이 없도록 보강한다.
- 집 주변에 위험을 초래할 수 있는 물건이 있는지 사전에 점검하고, 위험물건이 있을 경우 옮기거나 제거한다.
- 바람에 날아갈 위험이 있는 지붕, 간판, 창문, 출입문 또는 마당이나 집 밖에 있는 놀이기구, 자전거 등은 단단히 고정시킨다.

2) 태풍의 영향권에 있을 때 대처방법

- 저지대·상습침수지역에 거주하고 있을 경우 대피를 준비한다.
- 집안의 창문이나 출입문을 잠가두고, 날아갈 위험이 있는 물건은 단단히 고정시켜둔다.
- 공사장 근처는 위험하므로 가까이 가지 않는다.
- 전신주, 가로등, 신호등을 손으로 만지거나 가까이 가지 않는다.
- 집 안팎의 전기수리는 감전의 위험이 있으므로 하지 않는다.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 곳으로 대피한다.
- 건물의 간판 및 위험시설물 주변으로 걸어가거나 접근하지 않는다.
- 송전철탑이 넘어졌을 경우 119나 시·군·구청 또는 한국전력공사에 즉시 연락한다.
- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 않는다.
- 물에 잠긴 도로로 걸어가거나 차량을 운행하지 않는다.
- 대피할 때에는 수도와 가스밸브를 잠그고 전기차단기를 내려둔다.

3) 태풍이 지나간 후 대처방법

- 파손된 상하수도나 도로가 있다면 시·군·구청이나 읍·면·동사무소에 연락한다.
- 아무 물이나 마시지 말고 반드시 끓여 먹도록 한다.
- 침수된 집안은 가스가 차 있을 수 있으니 환기시킨 후 들어가고 전기, 가스, 수도시설은 손대지 말고 전문업체에 연락하여 점검 후 사용한다.
- 제방이 붕괴될 수 있으니 제방근처에 가지 않도록 한다.
- 감전의 위험이 있으므로 바닥에 떨어진 전선 근처에는 가지 않도록 주의한다.

나. 강풍

정의/종류		내용
강 풍 이 란 ?		갑작스럽게 세게 부는 바람
특보 발령 기준	강풍주의보	육상에서 풍속 14㎞/시 이상 또는 순간풍속 20㎞/시 이상 예상될 때. 단, 산지는 풍속 17㎞/시 이상 또는 순간풍속 25㎞/시 이상 예상될 때
	강풍경보	육상에서 풍속 21㎞/시 이상 또는 순간풍속 26㎞/시 이상 예상될 때. 단, 산지는 풍속 24㎞/시 이상 또는 순간풍속 30㎞/시 이상 예상될 때

1) 평상시 대비방법

- 노후 간판을 정비하고 지붕, 옥상에 바람에 날아갈 수 있는 물건을 치워둔다.
- 만일에 대비하여 대피장소를 정하고 대피경로를 실제 도보로 확인해둔다.
- 손전등, 라디오, 가정상비약 등 대피에 필요한 물품을 준비해 둔다.

2) 강풍주의보·경보 예보 시 대처방법

- 가능한 한 외출을 자제하고 특히 장애인, 노약자, 어린이는 외출을 금지한다.
- 방송매체를 이용하여 기상상황을 수시로 확인한다.
- 가옥 내·외의 전기수리를 하지 않는다.
- 입간판, 창가의 화분 등을 제거한다.
- 지붕 위 등 지상보다 높은 곳에서는 가능한 작업을 하지 않는다.
- 출입문을 굳게 닫고, 창문에 테이프를 붙이거나 커튼, 블라인드 등을 치고 창문에서 멀리 떨어진 화장실, 골방 등으로 피한다.
- 자동차는 속도를 줄이고 방음벽 아래로 대피하지 않도록 한다.
- 외부에 있을 때는 신속히 건물 안으로 대피한다. 나무 밑, 전주, 송전철 탑 주변, 낮은 집이나 위험담장, 공사장 근처에 접근하지 않도록 한다.
- 놀이공원, 유원지 등의 놀이시설, 공사장의 크레인, 리프트 등의 탑승은 즉시 중지하고 대피한다.

다. 풍랑

정의/종류		내용
풍 랑 이 란 ?		바다나 호수, 강 등에서 바람에 의해 이는 물결(파도 또는 파랑(波浪))
특보 발령 기준	풍랑주의보	해상에서 풍속 14㎞/시 이상이 3시간 이상 지속되거나 유의 파고가 3m 이상 예상될 때
	풍랑경보	해상에서 풍속 21㎞/시 이상이 3시간 이상 지속되거나 유의 파고가 5m 이상 예상될 때

1) 평상 시 대비방법

- 과거의 재해기록을 파악하고, 풍랑 발생 시 어떠한 상황이 예상되는지에 대하여 파악해 둔다.
- 만일에 대비하여 대피장소를 정하고 대피경로를 실제 도보로 확인해둔다.
- 손전등, 라디오, 가정상비약 등 대피에 필요한 물품을 사전에 점검 및 준비해 둔다.

2) 풍랑주의보·경보 예보 시 대처방법

- TV, 라디오 등을 통해 풍랑정보를 수시로 확인하고 관공서의 재난 예·경보를 청취한다.
- 장애인, 노약자, 어린이는 외출을 자제하며 특히 해안가에 접근하지 않는다.
- 해안가에서 야영이나 낚시 중인 경우 인근의 안전한 곳으로 즉시 대피한다.
- 위험축대 등 시설물은 사전에 철거하거나 접근을 하지 않는다.
- 높은 파도가 발생할 위험이 있는 방파제, 방조제 등에 가지 않는다.
- 해안가 주택, 영업점에서는 발화성, 유독성의 위험한 가재도구를 이동시키고, 신속한 대피를 할 수 있도록 준비한다.
- 해안도로는 유실 등이 예상되므로 통행을 자제한다.
- 대피 권유나 방송이 없어도 위험을 느끼게 되면 스스로 대피한다.

6. 집중호우·홍수·장마

가. 집중호우

정의/종류		내용
집 중 호 우 란 ?		짧은 시간동안 특정지역에 동시다발적으로 많은 비가 집중적으로 내리는 현상(국지성)
특보 발령 기준	호우주의보	3시간의 강우량이 60mm 이상 예상될 때 또는 12시간 강우량이 110mm 이상 예상될 때
	호우경보	3시간의 강우량이 90mm 이상 예상될 때 또는 12시간의 강우량이 180mm 이상 예상될 때

1) 집중호우 우려 시 대처방법

- TV, 라디오, 인터넷 등을 이용하여 기상상황을 수시로 확인한다.
- 침수나 산사태 위험지역에서는 대피장소와 시·군·구청 등 비상연락처를 미리 확인해둔다.
- 우산, 우비, 장화 등 우천 대비용품과 응급약품, 손전등, 식수, 비상식량 등 응급상황 대비물품을 사전에 준비해둔다.
- 외출을 삼가되 부득이 외출하게 될 경우에는 외출 전 현재 기상상황 및 기상예보를 반드시 확인한다.

- 집중호우에 대비하여 지붕, 유리창, 출입문, 하수구, 배수구의 상태가 양호한지 사전 점검하여 물이 새거나 파손된 곳이 있을 경우 즉시 보수하고, 건물의 출입문이나 창문을 잘 닫아 두며, 물에 떠내려갈 수 있는 물건 등은 미리 안전한 곳으로 옮겨 놓고, 집 안팎의 전기수리는 하지 않도록 한다.

2) 집중호우 시 대처방법

- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 않는다.
- 대피할 때에는 수도와 가스밸브를 잠그고 전기차단기를 내려둔다.
- 외출 시 가급적 혼자 다니지 말고, 다른 사람들과 함께 동행한다.
- 송전철탑이 넘어졌을 경우 119나 시·군·구청 또는 한국전력공사에 즉시 연락한다.
- 저지대나 상습 침수지역은 우회하고, 침수가 예상되는 지하시설은 출입하지 않으며, 아파트와 고층건물 옥상, 맨홀, 공사장, 하천, 배수로 주위, 전신주, 가로등, 신호등, 고압전선 근처는 접근하지 않는다.
- 집중호우와 동반하는 강풍 등에 날리는 물건으로 인해 다치지 않도록 조심하고, 걷기가 어려울 경우 가까운 곳에 있는 안전한 건물로 대피하며, 침수 또는 고립 시에는 옥상 등 안전하면서도 눈에 띄기 쉬운 곳으로 대피하여 구조를 요청한다.

3) 호우가 지나간 후 대처방법

- 대피 후 집에 돌아갈 경우 들어가기 전 붕괴가능성을 반드시 점검한다. 집중호우로 물에 잠긴 집안은 가스가 차 있을 수 있으므로 환기 후 들어가고, 가스와 전기차단기가 내려져 있는지 확인한다.
- 파손된 상하수도, 축대 등이 있을 경우 시·군·구청이나 읍·면·동사무소에 즉시 연락한다.
- 침투된 오염물에 의해 침수된 음식이나 재료를 먹거나 요리재료로 사용하지 않는다.
- 수돗물이나 저장식수도 오염 여부를 반드시 조사한 후 사용한다.

나. 홍수

1) 홍수 우려 시 대비방법

- 대피 가능한 장소와 길을 사전에 숙지하는 등 대피 준비를 하고, 물이 집안으로 흘러가는 것을 막기 위한 모래주머니나 튜브 등을 준비하며, 라디오나 TV, 인터넷을 통해 기상변화를 수시로 확인한다.
- 우물은 오염될 수 있으니 마실 물은 미리 준비한다.
- 어린이나 노약자는 집 밖으로 나가지 않는다.
- 잘 알지 못하는 지역이나 무릎 위로 물이 흐르는 지역, 바위나 자갈 등이 흘러내리기 쉬운 비탈면, 산사태가 일어날 수 있는 지역의 통행을 삼가고, 만약 도로를 지날 때 주위를 잘 살핀 후 이동하며, 연못, 구덩이 등에 관한 안전표지판을 잘 살펴본다.

2) 물이 밀려들 때 대처방법

- 홍수가 갑자기 발생하면 높은 곳으로 재빨리 대피한다. 지정된 대피소에 도착하면 반드시 도착사실을 알리고, 통제에 따라 행동한다.
- 전기차단기를 내리고 가스 밸브를 잠그며 상수도의 오염에 대비하여 욕조에 물을 받아 둔다. 시간적 여유가 있다면 마당에 있는 여러 가지 물건들을 집안으로 옮기고 집주변을 정비한다.
- 홍수에 의하여 밀려온 물이나 흐르는 물에 가까이 가지 않도록 한다.
- 침수된 지역에서 자동차 운전을 하지 않는다.

3) 물이 빠진 후 대처방법

- 물이 빠져나가고 있을 때 기름이나 더러운 물로 오염되었을 가능성이 크므로 가급적 물에서 멀리 떨어진다. 만약 홍수로 밀려온 물에 몸이 젖었을 때 비누를 이용하여 깨끗이 씻는다. 또한 흐르는 물에서는 15cm 깊이 의 물에도 휩쓸려 갈 수 있으니 조심한다.
- 홍수가 지나간 지역은 도로가 약해져서 무너질 수 있으니 주의한다.
- 재난발생지역에는 가까이 가지 않도록 한다.
- 집에 도착 후에는 붕괴가능성을 반드시 점검한 후 들어가도록 한다. 가스·전기차단기가 꺼져 있는지 확인하고 기술자의 안전조사가 끝난 후 사용하며, 가스가 새어 축적되어 있을 수 있으므로 성냥불이나 라이터불을 사용하지 말고 창문을 열어 환기시킨다.
- 침투된 오염물에 의해 침수된 음식, 재료를 먹거나 요리재료로 사용하지 않는다.
- 수돗물이나 저장식수도 오염 여부를 반드시 조사한 후 사용한다.

다. 장마

1) 가정에서 대비방법

- 우리 집과 주변에 비가 새거나 무너져 내릴 곳이 없는지 사전에 점검보수하고, 낡은 지붕은 비닐 등으로 단단히 덮고 묶어서 폭풍우에 날아가지 않도록 한다.
- 집 안팎의 하수구, 배수구, 오래된 축대, 담장 등을 미리 정비하고 위험한 곳은 표지판을 설치한다.
- 만약의 사태에 대비하여 양수기, 손전등, 비상식량, 식수, 비닐봉지 등을 미리 준비해둔다.

2) 상습침수지역에서 대비방법

- 머무는 곳이 수해상습지구, 고립지구, 하천범람 우려지구 등 어떤 지구에 속하는지 미리 알아두고, 대피로, 지정된 학교 등 대피장소, 헬기장을 반드시 확인해두며, 전화, 확성기 등 긴급상황 시 활용할 수 있는 통신수단을 확보해둔다.
- 가까운 행정기관의 전화번호는 온가족이 알 수 있는 곳에 비치하고 이웃간의 연락방법을 사전에 확인해둔다.

3) 농촌이나 산간지역에서 대비방법

- 배수로를 정비하고 가건물, 비닐하우스 등은 버팀대를 보강하거나 단단히 묶도록 한다.
- 위험한 급경사나 산사태가 날 위험이 있는 곳은 미리 둘러보고 위험이 있는 곳은 접근을 막는다.

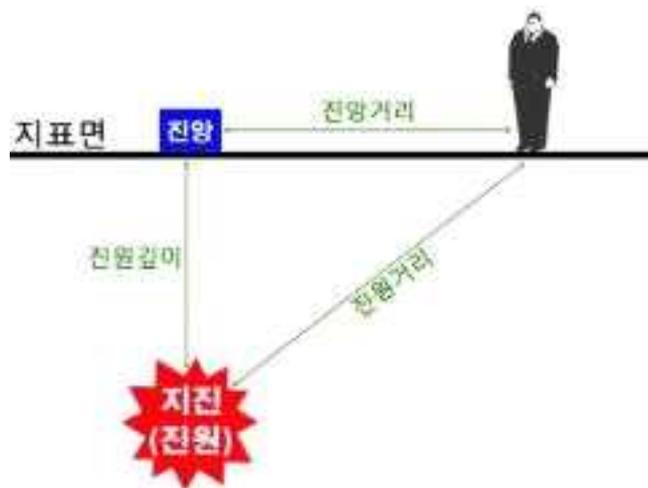
4) 어촌이나 해안지역에서 대비방법

- 수산증양식 시설물을 점검하여 균열, 파손부분은 사전 보수하고 어선의 통신장비 항해장비, 구명장비 등의 기능을 점검하여 유사시 즉각 사용 할 수 있도록 한다.
- 라디오를 휴대하여 기상청취를 습관화하고 기상악화 시 스스로 판단하는 자만심을 버리고 신속히 안전한 장소로 대피한다.

7. 지진·지진해일(쓰나미)

(행정안전부, 청소년활동안전센터, 한국청소년단체협의회 등 제공 자료 참고)

가. 지진(Earthquake)



지진	지구내부, 특히 지각에서 장시간 축적된 에너지가 순간적으로 방출되면서 그 에너지의 일부가 지진파의 형태로 지표면까지 도달하여 지반이 흔들리는 자연현상
진원	지진이 발생할 때 지반 파괴가 시작된 곳
진앙	진원의 바로 위 지표면의 지점
규모	<절대적 개념> 지진으로 방출되는 에너지를 지진계로 측정한 크기 (지진 자체의 절대적 에너지 크기로 객관적인 값)
진도	<상대적 개념> 진동의 세기를 사람의 느낌, 물체, 구조물의 흔들림 정도에 따라 수치로 표현한 것. 다소 주관적인 값

<지진 크기별 영향>

규모	진도	인체 영향	구조물, 자연계 등에 대한 영향
1.0 ~2.9	1	○ 극소수의 민감한 사람만이 느낌	○ 특별히 좋은 상태에서 극소수의 사람만이 느낌
3.0~ 3.9	2	○ 민감한 사람만이 느낌	○ 건물 위에 있는 소수의 사람만이 느낌
	3	○ 실내(특히 건물 위)에 있는 사람들이 뚜렷하게 느낌	○ 정지하고 있는 차가 약간 흔들리며 트럭이 지나가는 듯한 진동
4.0 ~4.9	4	○ 여러 사람이 느낌	○ 그릇, 창문, 문 등이 흔들림 ○ 벽이 갈라지는 듯한 소리를 냄
	5	○ 거의 모든 사람이 느낌	○ 그릇과 창문이 깨지기도 함 ○ 고정되지 않은 물체는 쓰러지기도 함
5.0 ~5.9	6	○ 모든 사람이 느낌	○ 무거운 가구가 움직이기도 함 ○ 건물 벽에 균열이 생기기도 함
	7	○ 모든 사람이 놀라서 뛰쳐나옴	○ 설계와 건축이 잘된 건축물에서는 피해를 무시할 수 있음 ○ 보통의 건축물은 약간의 피해 발생
6.0 ~6.9	8	○ 서 있기도 곤란하고 심한 공포를 느낌	○ 특수 설계된 건축물에 약간의 피해 발생 ○ 굴뚝, 기둥, 벽돌이 무너짐
	9	○ 도움 없이는 걷는 것이 불가능	○ 특수 설계 건축물에도 상당한 피해 발생 ○ 지하송수관 파손
7.0 이상	10	○ 거의 모두가 이성 상실	○ 대부분의 건축물이 기초와 함께 부서짐
	11	○ 모든 사람이 이성 상실	○ 남아 있는 건축물이 거의 없음 ○ 지표면에 광범위한 균열 생김
	12	○ 대공황	○ 전면적인 파괴상황 ○ 지표면에 파동이 보임

1) 지진 발생 전 대비방법

- 지진 발생 시 위험을 일으킬 수 있는 가구 등은 정리해둔다. 특히 천장이나 높은 곳의 떨어질 수 있는 물건을 치우고, 머리맡에는 깨지기 쉽거나 무거운 물건을 두지 않는다.
- 지진 발생 시 유리창 주변, 책장이나 넘어지기 쉬운 가구 주변 등 위험한 위치와, 실내의 단단한 탁자 아래, 내력벽 사이 작은 공간 등 안전한 위치를 파악해둔다.
- 지진이 발생 시 대피할 수 있는 집 주위 공터, 학교, 등을 미리 알아둔다.



- 전열기와 가스기구 등은 단단히 고정한다. 전기배선, 가스 등은 제때 점검해 불안정한 부분은 미리 수리하고 가스, 전기, 수도를 차단하는 방법도 숙지해둔다.
- 주택의 기초와 집 주변 지반의 상태를 점검해, 균열, 진동 등 건물이 무너질 조짐이 있거나 균열이 진행되고 있는 것이 발견되면 전문가에게 문의한다.
- 가족과 함께 지진에 대비한 훈련을 미리 해본다. 비상시를 대비해 응급처치법과 약품, 비품, 장비, 식품의 위치와 사용법을 알아두고 비상시 각자의 임무와 역할을 미리 정해둔다. 지진 후 가족을 다시 만날 수 있는 장소를 미리 결정해두고 다른 지역에 사는 친지에게 본인의 안전을 알릴 수 있도록 통신수단을 마련한다.
- 가정에서는 월 1회 방재회의를 갖고, 평소 이웃집과 협력체제를 구축한다.
 - 집안에서 안전한 곳은 어디인가 / 소화기구 설치장소의 확인 및 사용요령 숙지 / 만일의 경우에 대비한 가족 간의 연락방법 / 대피장소, 대피도로의 확인 / 응급조치 관련 지식 숙지 / 화기기구 등의 안전점검 / 비상휴대품용 상자의 점검, 보관장소의 확인
 - 대지진 발생 시 넓은 범위에 걸친 큰 피해가 예상되어 소방차나 구급차가 반드시 온다고 생각할 수 없으므로 평소 반상회 등을 통해 지역사람들과의 화재나 부상자 발생 시의 협력체제를 구축해두는 것이 필요 / 방재시민조직에 적극 참여 / 방재훈련에 적극 참가



2) 지진 발생 시 행동요령

대지진 발생 시에는 사람들이 심리적으로 동요하게 되므로 큰 혼란을 피하려면 기상청, 시군구, 경찰, 소방 등 관계기관이 제공한 정보(웹사이트, 방송 등)를 신뢰하도록 하고 상황을 주의 깊게 파악하여 침착하게 행동하는 것이 중요하다. 절대 근거 없는 소문이나 유언비어를 믿고 행동해서는 안 된다. 대피는 걸어서 하는 것이 가장 바람직하며, 소지품은 최소한으로 줄여 최대한 신속하게 이동할 수 있도록 하고, 관계기관의 안내에 적극 따른다. 병약자 등의 대피에는 지역주민들의 협조가 절대적으로 필요하므로 평소 이웃사람들과 미리 의논해서 결정해 두는 것이 좋다.



가) 집안, 건물 내에 있을 때 지진을 느끼면

- 자신과 가족의 안전이 최우선!
 - 크게 흔들리는 시간은 길어야 1~2분 정도이므로, 우선 튼튼한 테이블, 소파나 크고 견고한 구조물 아래 또는 옆으로 가서 몸을 최대한 웅크린다.
 - 신문지, 복사지 등 종이더미 속은 생존공간이 생길 가능성이 높으므로 종이를 쌓아둔 쪽으로 대피한다.
 - 침대에 있었다면 침대 아래나 옆으로 대피하여 몸을 최대한 웅크린다.



- 몸을 피할 수 있는 것이 없을 때는 방석 등으로 머리를 보호한다. 가구가 넘어지거나 물건이 떨어져 상처를 입는 일이 없도록 주의한다.
- 철근콘크리트 구조의 아파트 등은 지진에 의한 문이 비뚤어져 안 열리게 되어 방안에 갇히기 쉬우므로 문을 열어 출구를 확보하도록 한다.
- 지진으로 인한 화재 발생 시 소방차에 의한 화재진압이 어려울 가능성이 높으므로 개인의 노력으로 피해를 최소화할 수 있도록 노력한다. 가족은 물론 이웃에 알린 후 서로 협력하여 초기 소화를 하는 것이 중요하다.



나) 지진 발생 시 불을 끌 기회 3번

- 첫번째 기회 : 크게 흔들리기 전, 또는 아직 흔들림이 작을 때로, 작은 흔들림을 느낀 순간에 즉시 "지진이다. 불을 꺼라"라고 서로 고함을 질러 사용 중인 가스렌지나 난로 등의 불을 끈다.
- 두번째 기회 : 큰 흔들림이 멈췄을 때로, 크게 흔들리고 있을 때 불을 끄려고 하면 난로 위 주전자가 떨어지는 등 아주 위험하므로 큰 흔들림이 멈추면 다시 한 번 "불을 꺼라!"라고 고함을 질러 불을 끈다.
- 세번째 기회 : 발화된 직후로, 만일 불이 나더라도 1~2분 이내에 충분히 소화할 수 있다. 바로 소화할 수 있도록 소화기나 소화용 큰 그릇을 불이 날 수 있는 근처에 항상 비치해두도록 한다.

다) 건물 밖에 있을 때 지진을 느끼면

- 땅이 크게 흔들리고 서 있을 수 없게 되면 무언가에 기대고 싶어지는데 벽돌담, 대문, 기둥 등은 언뜻 보기에 튼튼해 보이나 실제로는 무너지기 쉬워 많은 사상자가 발생할 수 있으므로 가까이 가지 않도록 유의한다.
- 번화가나 빌딩가에서 가장 위험한 것이 유리창이나 간판 등의 낙하물이므로 각별히 유의하여 손이나 가방 등 들고 있는 것으로 머리를 보호하는 것이 가장 중요하다.
- 자동판매기 등 고정되지 않은 물건은 넘어질 우려가 있으므로 조심한다.
- 빌딩가에서는 상황에 따라 건물 안이 오히려 안전할 수도 있다.



라) 백화점이나 극장, 지하상가 등에 있을 때 지진을 느끼면

- 백화점이나 지하상가 등 많은 사람들이 모이는 장소에서 무엇보다 위험한 것은 큰 혼란의 발생이므로, 종업원이나 경비원 등 안내자의 지시에 따라서 행동하도록 한다.
- 지하상가는 지진에 대해 비교적 안전하며 정전되더라도 바로 비상등이 켜지게 되어 있으므로 당황하지 말고 침착하게 행동하도록 한다.
- 화재가 발생하면 바로 연기가 짙게 되므로 연기를 마시지 않도록 자세를 낮추면서 대피하도록 한다.



마) 엘리베이터를 타고 있을 때 지진을 느끼면

- 엘리베이터를 타고 있을 때 지진이 일어나면 가장 가까운 층에서 신속히 내린 후 대피한다(고층빌딩이나 최근에 건설된 건물의 엘리베이터에는 관제운전장치가 설비되어 있어 지진 발생 시 제어장치가 자동적으로 작동되어 엘리베이터가 가까운 층에서 정지하게 되어 있음).
- 갇힌 경우에는 당황하지 말고 침착하게 인터폰으로 긴급구조를 요청한다.
- 지진이나 화재 발생 시에는 엘리베이터를 이용해서는 안 된다.



바) 전철을 타고 있을 때 지진을 느끼면

- * 상세내용은 ‘지하철·열차’ 이용 시 안전 내용 참조
- 전철 탑승 시 지진이 일어나면 큰 충격이 발생할 수 있으므로 선반, 손잡이 등을 꼭 잡아 넘어지지 않도록 한다.
- 설부른 행동은 혼란을 일으킬 수 있으니, 안내에 따라 침착하게 행동한다.
 - 진도 5이상의 지진이 발생하면 전철은 일시적으로 운행이 정지되는데 정차했다고 해서 서둘러 밖으로 나가면 다칠 위험이 있으므로 안내에 따라 침착하게 행동한다.
 - 지하철역에서는 정전되었을 때도 바로 비상등이 켜지도록 되어 있는데 서둘러 출구로 뛰어나가는 것은 가장 위험한 행동이며 큰 혼란의 원인이 되므로 안내에 따라 침착하게 행동한다.



사) 자동차에 탑승하고 있거나 운행하고 있을 때

- 지진이 발생하면 자동차의 타이어가 터진 듯한 상태가 되어 핸들이 불안정해지면서 제대로 운전을 할 수 없게 되므로 충분히 주의하면서 교차로를 피해 길 오른쪽에 정차한다.
- 도심에서는 거의 모든 도로가 전면 통행금지이므로 통제구역에서는 운전하지 않도록 하며, 설부른 판단에 의한 운전은 혼란의 원인이 되므로 자동차 라디오의 정보를 주의 깊게 청취하도록 하고 부근에 경찰관이 있으면 지시에 따라 행동한다.
- 차량에서 신속히 빠져나와 대피하도록 하고, 시간이 없는 경우에는 자동차 바로 옆에 눕거나 웅크리고 있도록 한다.
- 화재 발생 시 차 안으로 불이 들어오지 않도록 창문을 닫고, 자동차 키를 꽂아 둔 채로 문을 잠그지 말고 안전한 곳으로 신속히 피신하도록 한다.



아) 산이나 바다에 있을 때 지진을 느끼면

- 산 근처나 급한 경사지에서는 산사태나 절개지 붕괴의 위험이 있으므로 안전한 곳으로 신속히 대피한다.
- 해안지역에서는 지진해일이 발생할 우려가 있으므로 지진을 느끼거나 지진해일 특보가 발령되면 지역의 안내방송이나 라디오 등의 정보에 따라 안전한 곳으로 이동한다.



자) 부상자가 있으면

- 대규모 지진 시에는 많은 부상자가 발생하며, 정전이나 차량 정체 등으로 구조대, 의료기관도 평소와 같은 활동을 못하게 되므로 부상자 가까이에 있는 사람들이 적절한 응급처치를 위해 이에 대한 지식을 평소 배워두는 것이 좋다.



차) 피난은 마지막 수단

- 지진에 의한 화재가 크게 확대되어 인명피해가 우려될 경우 신속히 대피한다.
- 대피방법은 방재시민조직이나 수방단 등을 단위로 관계공무원이나 경찰관 등의 안내에 따르고, 최소한의 소지품만을 가지고 걸어서 가는 것이 원칙이다. 자동차나 자전거를 이용하여 대피해서는 절대 안 된다.
- 병을 앓고 있는 사람 등의 피난은 지역주민들의 협조가 절대적으로 필요하므로 평소에 이웃사람들과 대피방법에 대해 미리 의논하여 결정해두는 것이 필요하다.



3) 지진이 멈춘 직후 대처방법

- 지진이 끝났다고 위험에서 벗어난 것은 아니며, 지진보다 진동은 작지만 지진에 의해 취약해진 건물에 손상을 줄 수 있는 여진에 철저히 대비한다.
- 부상자를 살펴보고 즉시 구조를 요청한다.
 - 부상자가 위험한 곳에 있지 않다면 부상자를 그 자리에 그대로 두고, 만약 부상자를 옮겨야 한다면 먼저 기도를 확보하고 머리와 부상 부위를 고정한 후 안전한 곳으로 옮긴다.
 - 의식을 잃은 부상자에게는 물을 주지 않도록 주의한다.
 - 호흡이나 심장이 멈추었으면 신속하게 심폐소생술을 실시한다.
 - 담요를 이용하여 환자의 체온을 유지하되 올라가지 않도록 주의한다.
- 유리 파편 등에 대비하여 견고한 신발을 신고, 집안으로 들어가기 전에 전문가의 확인을 받도록 하는 것이 좋다. 만약 정전이 되었다면 손전등을 사용하고 불(양초, 성냥, 라이터)은 누출된 가스가 폭발할 위험이 있으므로 안전을 확인하고 사용한다.
- 인명의 위험이 있는 경우를 제외하고는 전화사용을 자제한다.
- 전선, 가스관, 수도관 등 주요 관로와 가전제품의 피해상황을 파악해둔다.
 - 가스 새는 소리나 냄새 감지 시 창문을 열어 놓고 대피하되, 메인 밸브를 잠근 후 관계기관(지역 도시가스회사, LPG 공급회사, 한국가스안전공사, 119 등)에 신속히 신고하여 조치를 받은 다음 사용한다.
 - 전기적인 이상이 있다면 전기차단기를 내린다.
 - 수도관에 피해를 보았다면 집으로 들어오는 밸브를 잠그도록 하고 하수관로의 피해여부 확인 전까지 수세식 화장실 사용을 금한다.
- 해안에 거주하는 경우 지진해일에 대비하여 높은 지대(건물)로 이동한다.

- 건물(굴뚝, 담장, 벽체 등)을 점검할 때는 붕괴 우려가 있으므로 최초 진단은 되도록 멀리 떨어져서 한다.
 - 건물 내에서 쏟아진 약품, 표백제, 유류 등을 정리하되 양이 많거나 환기가 안 되거나 종류, 처리방법을 모를 때에는 그대로 대피한다.
 - 캐비닛은 물건이 쏟아질 수 있으므로 문은 조심히 연다.
- 긴급사태 관련 뉴스를 주의 깊게 듣는다. 될 수 있으면 거리로 나가지 않는 것이 좋으나 불가피한 경우라면 떨어진 전선, 붕괴의 위험이 있는 건물, 축대, 교량, 도로 등에 주의하고, 소방관, 경찰관, 구조요원의 도움이 있기 전까지는 피해지역으로 접근하지 않는다.

<지진 발생 시 10가지 포인트>

지진 당시	<p>① 우선 몸의 안전</p> <ul style="list-style-type: none"> - 흔들림 감지나 지진 긴급속보 수신 시 몸의 안전을 최우선으로 행동 - 튼튼한 테이블 밑이나 물건이 '떨어지지 않는', '넘어 오지 않는', '이동하지 않는' 공간에 피신하여 흔들림이 멈출 때까지 상황을 살펴봄 - 지진 발생 시 크게 흔들리는 시간은 1~2분 이하이므로 그 동안 테이블 등의 밑으로 들어가 피신(테이블 등이 없을 때는 방석 등으로 머리 보호) - 고층(10층 이상)에서는 흔들림이 몇 분 지속될 수 있으며 크고 느린 흔들림으로 가구가 넘어지거나 떨어질 위험과 함께 크게 이동되는 위험이 있음
지진 직후	<p>② 침착한 불 확인과 초기 소화</p> <ul style="list-style-type: none"> - 불을 사용하고 있는 경우 흔들림이 가라앉은 후 당황하지 말고 불단속 실시 - 화재가 난 경우 침착하게 불을 끄도록 <p>③ 당황한 행동은 부상의 근원</p> <ul style="list-style-type: none"> - 실내에서 전도·낙하한 가구류나 유리 파편 등에 주의 - 기와, 창문 유리, 간판 등이 떨어지므로 밖으로 나가지 않도록 <p>④ 창문이나 문을 열어 탈출구 확보</p> <ul style="list-style-type: none"> - 흔들림이 가라앉았을 때 피난할 수 있도록 출구 확보 <p>⑤ 문이나 담벼락에는 접근 금지</p> <ul style="list-style-type: none"> - 야외에서 흔들림을 느끼면 벽돌담 등에는 접근 금지
지진 후	<p>⑥ 화재나 해일 시 확실한 피난</p> <ul style="list-style-type: none"> - 지역에 대규모 화재의 위험이 다가오면서 신변의 위험을 느끼면 일시 집합장소나 피난장소로 피난 - 연안부에서는 큰 흔들림을 느끼거나 해일 경보가 발표되면 고지대 등의 안전한 장소로 조속히 피난 <p>⑦ 올바른 정보 정확한 행동</p> <ul style="list-style-type: none"> - 라디오나 TV, 소방서, 행정 등에서 올바른 정보 입수 <p>⑧ 서로 확인하자, 우리집의 안전, 이웃의 안부</p> <ul style="list-style-type: none"> - 우리 집의 안전 확인 후, 인근의 안부 확인 <p>⑨ 서로 협력하여 구출·구호</p> <ul style="list-style-type: none"> - 붕괴가옥이나 넘어진 가구 등에 깔린 사람은 이웃이 서로 협력하여 구출·구호 <p>⑩ 피난 전에 전기·가스의 안전 확인</p> <ul style="list-style-type: none"> - 피난이 필요한 경우 차단기 내리고 가스 밸브 잠그고 대피

지진 발생 시 상황별 행동요령

행정안전부

지진 발생 순간에는 적절한 판단이 어려우므로, 평소에 행동요령을 숙지하여 대응합니다.

지진으로 흔들릴 때는?



지진으로 흔들리는 동안은 **탁자 아래로** 들어가 몸을 보호하고, 탁자 다리를 꼭 잡습니다.

흔들림이 멈췄을 때는?



흔들림이 멈추면 **전기와 가스를 차단**하고, 문을 열어 **출구를 확보**합니다.

건물 밖으로 나갈 때는?



건물 밖으로 나갈 때에는 **계단을 이용하여** 신속하게 이동합니다. (**엘리베이터 사용 금지**)

※ 엘리베이터 안에 있을 경우에는 모든 층의 버튼을 눌러 먼저 열리는 층에서 내립니다.

건물 밖으로 나왔을 때는?



건물 밖에서는 가방이나 손으로 **머리를 보호**하며, **건물과 거리를 두고** 주위를 살피며 대피합니다.

대피 장소를 찾을 때는?



떨어지는 물건에 **유의**하며 신속하게 운동장이나 공원 등 **넓은 공간**으로 대피합니다. (**차량 이용 금지**)

대피 장소에 도착한 후에는?



라디오나 공공기관의 안내 방송 등 **올바른 정보**에 따라 행동합니다.

<http://www.mpss.go.kr>

지진 발생 시 장소별 행동요령

행정안전부

지진 발생 순간에는 적절한 판단이 어려우므로, 평소에 행동요령을 숙지하여 대응합니다.

집안에 있을 경우



탁자 아래로 들어가 몸을 보호합니다.
흔들림이 멈추면 **전기와 가스를 차단**하고
문을 열어 **출구를 확보**한 후,
밖으로 나갑니다.

집밖에 있을 경우



떨어지는 물건에 대비하여
가방이나 손으로 **머리를 보호**하며,
건물과 거리를 두고 운동장이나 공원 등
넓은 공간으로 대피합니다.

엘리베이터에 있을 경우



모든 층의 버튼을 눌러
가장 먼저 열리는 층에서 내린 후
계단을 이용합니다.
※ 지진 시 **엘리베이터를 타면 안됩니다.**

학교에 있을 경우



책상 아래로 들어가
책상 다리를 꼭 잡습니다.
흔들림이 멈추면 질서를 지키며
운동장으로 대피합니다.

백화점, 마트에 있을 경우



진열장에서 떨어지는 물건으로부터 몸을
보호하고, 계단이나 가동 근처로 가 있습니다.
흔들림이 멈추면 밖으로 대피합니다.

극장, 경기장 등에 있을 경우



흔들림이 멈출 때까지
가방 등 소지품으로 몸을 보호하면서
자리에 있다가,
안내에 따라 침착하게 대피합니다.

전철을 타고 있을 경우



손잡이나 기둥을 잡아
넘어지지 않도록 합니다.
전철이 멈추면 **안내에 따라** 행동합니다.

운전을 하고 있을 경우



비상등을 켜고 서서히 속도를 줄여
도로 오른쪽에 차를 세우고,
라디오의 정보를 잘 들으면서
키를 꽂아 두고 대피합니다.

산이나 바다에 있을 경우



산사태, 절벽 붕괴에 주의하고
안전한 곳으로 대피합니다.
해안에서 **지진해일 특보**가 발령되면
높은 곳으로 이동합니다.

<http://www.mpss.go.kr>

나. 지진해일(Tsunami)

정의/종류		내용
지진해일이란?		주로 해저 지진에 의해 발생하는 갑작스런 해일파로, 해저나 해안에서 발생한 지진에 의해 바다 밑이 솟아오르거나 가라앉아서 해수면의 변화가 생기거나 해저에 대규모 사태(沙汰)가 발생하면 큰 물결이 일어나 사방으로 퍼지게 되고, 이것은 해안에 이르러 평소와는 다른 높은 파도로 되는 현상
특보 발령 기준	지진해일 주 의 보	한반도 주변 해역에서 규모 6.0 이상의 해저 지진이 발생하여, 한국 해안가에 지진해일 파고 0.5~1.0m 미만의 지진해일 내습이 예상될 때
	지진해일 경 보	한반도 주변 해역에서 규모 6.0 이상 해저 지진이 발생, 해안가에 지진해일 파고 1.0m 이상의 지진해일 내습이 예상될 때

<일반상식>

- 지진해일은 여러 차례 열을 지어 도달하는데 제 1파보다 2, 3파의 크기가 더 클 수도 있고, 지진해일에 의한 해면의 진동은 길게 10시간 이상 지속되기도 한다.
- 지진해일은 약 10분 간격으로 반복되며 약 30분에서 파도의 높이가 가장 높고 이러한 상태가 약 3~4시간 반복된 후 점차 약화되면서 하루정도 지속된다.
- 예고 없이 내습하며 바다로 통해 있는 하천을 따라 역상하기도 한다.
- 지진해일 내습 속도는 사람의 움직임보다 빠르고, 그 힘이 강력하여 약 30cm 정도의 해일파고라도 성인이 걷기 어려우며, 약 1m 정도의 해일이라면 건물이 파괴되고 인명피해가 발생할 우려가 크다.
- 해안가의 선박 등이 지진해일에 의해 육지로 운반되어 가옥에 충돌하거나, 유류 탱크 등에 충돌하여 화재를 일으킬 수도 있다.
- 지진해일 파고는 최대 3~4m 정도로 해안가 저지대는 침수되기 쉽다.

1) 지진해일이 오기 전 대비방법

- 해안저지대에 있는 경우 대피장소 및 대피방법을 미리 알아둔다.
- 지진해일이 예보되면 즉시 높은 곳으로 대피한다.
- 식수, 비상식량, 손전등, 라디오 등을 미리 준비하고, 응급약품 등 응급상황 대비물품을 사전에 준비해둔다.
- 집 주변에 있는 위험한 물건들을 치우거나 고정시켜두고, 하수구가 흠이나 쓰레기로 막혀있는지, 현관 문턱, 작은 구멍 등 물이 들어 올 수 있는 곳이 있는지 점검한다.
- 방이나 거실의 침수에 대비하여 중요한 물건은 높은 곳으로 옮긴다.

2) 지진해일 시 바다에 있을 때 대처방법

- 지진해일 경보 시 수영, 보트놀이, 낚시, 야영 등을 즉시 멈추고 가까운 주택이나 건물로 대피한다.
- TV, 라디오, 인터넷 등을 이용하여 기상상황을 수시로 확인한다.
- 지진해일이 내습하면 항만 등에서 그 파고는 거대해지고 유속이 급격하게 증가하므로 고지대로 이동해야 하며, 주택이나 건물의 경우 최대한 높은 곳으로 신속히 대피한다.
- 방파제 내측 등은 지진해일이 월류할 위험이 있으므로 피해야 한다.
- 대양에서는 해일을 전혀 느끼지 못하나 해안 부근에서는 크게 증폭되므로, 자신이 만일 대양에 있을 때 지진해일 경보가 발령되었거나 이를 인지한 경우에는 항구로 복귀하지 않도록 한다.

3) 지진해일 시 해안에 있을 때 대처방법

- TV, 라디오, 인터넷 등을 이용하여 기상상황을 수시로 확인한다.
- 해안가에 있을 때 강한 지진동을 느꼈을 경우는 국지적인 해일의 발생 가능성이 있고 약 2~3분 이내에 해일이 내습할 수 있으므로 해일 경보 등이 없더라도 신속히 고지대로 이동한다.
- 해안에 가까운 곳에 위치할수록 위험하므로 해안에서 멀리 떨어지고 급경사가 없고 지형이 높은 안전한 곳으로 즉시 대피한다.
- 일본 서해안의 지진대에서 규모 7.0 이상의 지진이 보고되면 약 1시간에서 1시간 30분 후 동해안에 지진 해일이 도달하므로 최대한 빨리 대피하는 것이 중요하다.
- 해안에서 멀리 떨어진 곳은 직접적인 파도의 영향이 없으므로 바닥에서 높이가 2~3m만 높아도 비교적 안전하다.

8. 낙뢰

가. 낙뢰가 칠 때

1) 가정에서 대처방법

- 인터넷, TV, 라디오 등을 통하여 실시간 정보를 파악하고 가급적 외출을 삼간다.
- 집에 낙뢰가 치면 TV 안테나나 전선을 따라 전류가 흐를 수 있으므로 주의해야 한다.
- 가옥 내에서는 전화기나 전기제품 등의 플러그를 빼두고, 전등이나 전기제품, 금속성 건축자재로부터 1m 이상의 거리를 유지해야 한다.
- 창문을 모두 닫고 감전 우려가 있는 샤워, 설거지 등은 금한다.
- 출입문이나 창문에서 거리를 유지하는 것이 바람직하다.

2) 산/야외에서 대처방법

- 번개를 본 후 30초 이내에 천둥소리를 들었다면 약 10km 이내에 뇌전이 발생한 것이므로 신속히 안전한 장소로 대피한다.

- 낙되는 높은 물체에 떨어지기 쉬우므로 신속히 낮은 곳으로 이동하고, 큰 나무 밑은 낙뢰가 떨어지기 쉬우므로 근처에 가지 않는다.
- 낙되는 주위 사람에게도 위험을 줄 수 있으므로 대피할 때에는 다른 사람들과 최소 5m 이상 떨어지되, 무릎을 굽혀 자세를 낮추고 손을 무릎에 놓은 상태에서 앞으로 구부리고 발을 모아야 한다.
- 번개 및 천둥이 마지막으로 친 후 30분 정도까지는 안전한 장소에서 대피해 있도록 한다.
- 산에서
 - 가능한 등산을 삼간다.
 - 갑자기 하늘에 먹구름이 끼면서 돌풍이 몰아칠 때, 특히 바람이 많은 산골짜기 위의 정상 등지에서는 낙뢰의 위험이 높으므로 신속히 대피 한다.
 - 낙뢰 발생 시 즉시 몸을 낮추고 물이 없는 움푹 파인 곳이나 계곡, 동굴 안으로 대피한다.
 - 등산용 스틱이나 우산같이 긴 물건은 땅에 뉘어 두고, 몸 가까이 두지 않는다.
 - 야영 중에는 침낭이나 이불을 깔고 앉아 몸을 웅크리고 있도록 한다.
- 골프장에서는 골프를 즉시 중단해야 하며, 골프채는 몸에서 떨어뜨리고 건물이나 낮은 장소로 대피한다.
- 농촌에서는 농기구는 몸에서 떨어뜨리고 몸을 가능한 낮추도록 한다.
- 자동차에 타고 있을 때는 차를 세우고 차 안에 그대로 있는 것이 안전하다. 차에 번개가 치면 전류는 도체인 차 표면을 따라 흘러 타이어를 통해 지면에 방전되므로 주의한다.
- 낚시 중일 경우에는 낚시대를 몸에서 떨어뜨리고 몸을 가능한 낮추도록 한다.
- 낙되는 대개 산골짜기나 강줄기를 따라 이동하는 성질이 있으므로 하천 주변에서의 야외활동은 피하도록 한다.

나. 낙뢰로 인한 환자 발생 시 응급처치법

- 낙뢰로부터 안전한 장소로 옮긴다.
- 구조해내면 이름을 부르는 등 의식의 유무를 살핀다.
- 의식이 없으면 즉시 호흡과 맥박의 여부를 확인하고 호흡이 멎어 있을 때는 인공호흡을, 맥박도 멎어 있으면 인공호흡과 병행해서 심장 마사지를 한다. 또한 119 또는 인근병원에 긴급 연락하고, 구조요원이 올 때까지 응급조치를 하고 피해자의 체온을 유지시켜야 한다.
- 의식이 있으면 감전 후 대부분의 환자가 전신 피로감을 호소하므로 본인이 가장 편한 자세로 안정하도록 한다.
- 환자가 흥분하거나 떨고 있는 경우에는 말을 걸거나 안정시켜준다.
- 의사의 치료를 받을 수 없는 장소에서 사고가 일어나더라도 단념하지 말고 필요하다면 인공호흡, 심장 마사지, 지혈 등의 처치를 계속 실시한다.
- 혹시 환자의 의식이 분명하고 정상적으로 보이더라도 감전은 몸의 안쪽 깊이 화상을 입히는 있는 경우가 있으므로 빨리 병원에서 진찰을 받도록 한다.

V. 응급처치

1. 긴급상황 발생 시 대처방법

- 당황하지 말고 상태를 파악하여 신속하게 처리한다.
- 소방서, 파출소, 병원 등과 사전 연락망을 연계하고 긴급상황 발생 시 즉시 도움을 요청한다.
- 대원들의 신체적 체질이나 질병에 대해 미리 파악하여 만일의 경우에 조치할 수 있도록 한다(심부전증, 당뇨병, 고혈압, 간질, 천식 등).
- 구급상자를 항상 준비하고, 적절한 응급처치법을 익혀둔다.
 - * 구급상자 구성물품 : 28쪽 참조
- 대원들로 하여금 평소 안전과 응급처치의 중요성에 관해 인식하게 한다.

2. 응급처치

가. 응급처치의 정의/목표/단계/범위

정의	응급처치란 다친 사람이나 급성 질환자에게 사고현장에서 즉시 취하는 조치를 말하며, 보다 나은 전문가의 치료를 받을 때까지 일시적으로 도와주는 것일 뿐만 아니라 적절한 조치로 회복상태에 이르도록 하는 것으로, 적절한 전문적인 처치를 받도록 구급대에 연락하는 것부터 손상이나 질병을 의학적 처치 없이도 회복될 수 있도록 도와주는 행위도 포함된다.
목표	생명을 보존하고, 현상을 유지하며 부작용을 억제하고, 회복을 돕는 것
단계	1단계 : 위급상황이라는 것을 인식하는 것 2단계 : 어떻게 행동할 것인지를 결정하는 것 3단계 : 도움을 요청하기 위하여 119나 응급의료기관에 전화하는 것 4단계 : 응급의료요원이 도착할 때까지 적절한 처치를 하는 것
범위	응급처치는 어디까지나 전문적인 치료를 받기 전까지의 즉각적이고 임시적인 적절한 처치와 보호이며, 전문적인 의료서비스요원에게 인계한 후에는 모든 것을 그의 지시에 따라 행동한다.

나. 119에 연락하는 방법

- 무슨 일이 일어났는지 정확하고 자세하게 설명한다.
- 특이사항이 있으면 알리고, 부상자의 상태를 구체적으로 알린다.
- 구조요원들이 찾아오기 쉽게 부상자의 위치를 정확하고 자세하게 알린다.
- 지속적인 연락이 필요하므로 신고자의 전화번호와 이름을 남긴다.
- 전화상담원이 전화를 끊을 때까지 전화를 끊지 않는다.

다. 응급상황 시 행동요령

<응급처치원이 지켜야 할 사항>

- 처치원의 신분을 밝힌다.
- 원칙적으로 의약품을 사용하지 않는다.
- 자신의 안전을 확보한다.
- 환자에 대한 생사의 판정은 하지 않는다.
- 어디까지나 응급처치로 그치고, 그 다음은 전문의료요원에게 맡긴다.

상황판단

응급상황인지 인식하여 도움의 필요여부 결정

- 두드리거나 흔들어서 의식이 있는지, 외상 및 호흡이 있는지 확인
- 당황하지 말고 차분하면서도 주위의 사람들에게 믿음직스럽고 신속하게 처리

필요 시 도움요청	위험상황 없앤다
119나 전문의료기관에 도움요청	필요한 경우에만 환자 이동

환자상태 판정 후 응급처치 실시	
<p style="text-align: center;"><환자가 움직이지 않는 경우></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 환자를 똑바로 눕힘 ○ 기도 개방 ○ 호흡 및 맥박 확인 ○ 호흡이 없는 경우 숨 불어넣기 실시(2회) ○ 순환 확인 (10초 이내 실시) ○ 구조호흡과 심폐소생술 실시 	<p style="text-align: center;"><환자가 반응하는 경우></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 안전한 장소로 이동(주위 도움을 받아 환자에게 알맞은 자세를 유지하여 이동. 목, 척추 부상 시 함부로 이동시켜서는 안 됨) ○ 정상체온유지 위해 따뜻하게 해줌 ○ 환자가 두려움 느끼지 않도록 위로 ○ 출혈 심하면 물 먹이면 안 됨(갈증이 심하면 타월에 물을 적서 입술주위를 닦아줌)

라. 맥박/호흡/혈압 측정법

1) 맥박 측정

- 요골동맥 : 환자의 팔을 매우 편안한 자세로 놓은 후에 손목 내측 요골동맥 위에 식지, 중지, 약지를 가지런히 하여 동맥에 가볍게 대고 1분간 측정한다.
- 장소를 불문하고 긴급히 맥을 짚으려 할 때에는 환자와 악수를 하되, 둘째 손가락만을 펴서 잡히는 곳(환자의 엄지손가락 뿌리 부분)에 살짝 댄다.
- 경동맥 : 목 부위의 인영혈의 동맥



2) 호흡 측정

- 맥박을 짚어 보듯 조용히 환자의 가슴 위에 한쪽 손바닥을 얹고 숨 쉬는 것을 본다.
- 호흡하는 데 힘이 드는지, 약한지, 소리가 나는지, 불규칙적인지, 호흡 속도와 상태를 관찰한다.
- 호흡이 몹시 약해 재기가 어려울 때는 코앞에 귀를 갖다 대거나 실, 또는 깃털을 갖다 대고 움직이는 것을 본다. 만약 호흡이 정상이면 호흡수를 30초간 재서 2배를 하고 비정상인 듯하면 1분간 잤다.

3) 혈압 측정

- 혈압계는 수은기압계를 사용하는 리바로치형 혈압계와 아네로이드 기압계를 사용하는 타이코스형 혈압계가 대표적이다.
- 기압계, 만세트(Manschette:壓迫帶), 송기구(送氣球)의 3부로 되어 있다.
- 압박대는 너비 약 12cm의 평평한 고무주머니가 붙은 띠이며 가죽 또는 주크제(製)로 되어 있다. 공기를 송입함으로써 고무주머니는 부풀어 오르지만 띠는 늘어나지 않으므로 안쪽만 부풀어서 압박하게 된다. 이것을 위팔 부위에 감고, 송기구로 충분히 공기를 보내면 상완동맥이 압박되는데, 이때 혈류를 변화 또는 저지하는 압력[血壓]을 기압계로 읽는다.



리바로치형
혈압계

4) 간단한 응급처치

외상	<ul style="list-style-type: none"> ○ 상처를 흘러내리는 깨끗한 물로 씻은 다음 달라붙지 않는 소독거즈로 드레싱을 하거나 소독약으로 소독한다. ○ 필요시 연고를 바른다. ○ 봉합이 필요한 상처는 연고를 바르지 않는다. ○ 드레싱 한 경우 접착붕대나 반창고를 사용, 움직이지 않게 한다. <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;"> <p><일반적인 상처 소독약의 종류></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 베타딘 - 살균효과 강함. 색소침착의 가능성 있음 ▶ 과산화수소 - 피부에 자극성 있음 ▶ 생리식염수 - 무난하게 가장 많이 사용 ▶ 알코올 - 개방상처에 사용 안 함. 손·기구 소독에 사용 ▶ 항생제 연고 - 일반적으로 복합 마데카솔(조직재생제 / 스테로이드 함유), 후시딘 등 사용 </div>
물집	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물집이 곧 터지지 않을 것 같을 때는 물집을 억지로 터뜨리려 하지 말고 비눗물로 깨끗이 씻고 연한 소독제를 바른 다음 반창고를 붙이거나 소독한 거즈를 댄다.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물집이 곧 터질 것 같을 때는 소독한 나무 침이나 바늘로 물집을 터뜨린 다음 깨끗이 씻고 소독한 거즈를 대고 반창고로 고정시킨다.
복통	<ul style="list-style-type: none"> ○ 복통이 심할 때는 금식을 하고 안정을 취한다. ○ 원인을 알 수 없는 통증이 좀처럼 가라앉지 않을 때에는 맹장염이나 식중독일 수도 있으므로 의사의 치료를 받아야 한다.
화상	<ul style="list-style-type: none"> ○ 화상처치의 기본은 통증감소, 감염예방, 쇼크예방이다. ○ 흐르는 차가운 물에 20분 정도 식히고 바셀린 연고나 화상연고를 바르고 공기접촉을 막는다. ○ 물집이 생기면 기름 헝겊이나 거즈를 대고 감염예방을 위해 터뜨리지 않는다. ○ 병원 이송 시에는 깨끗하고 차가운 물수건을 이용하여 오염이 되지 않도록 환부를 감싼 채 이동함으로써 더 이상의 조직 손상을 막도록 한다.
설사	<ul style="list-style-type: none"> ○ 가벼운 설사의 경우 배를 따뜻하게 하고 지사제를 복용하도록 한다. ○ 변성된 음식에 의한 세균 및 세균 독소에 의한 급성 중독으로 설사가 심하고 발열, 쇠약감 등의 증상이 있을 때에는 병원으로 이송하기 전 스포츠음료나 물에 소금을 타서 마시게 하면 좋다.
급체	<ul style="list-style-type: none"> ○ 과식이나 자극적 음식 섭취로 나타날 수 있으며 갑작스레 소화가 잘 되지 않고 음식이 목에 걸린 것 같거나 배가 가득 찬 것 같은 느낌을 동반한다. 명치 부위가 결리고 답답하거나, 트림이나 메스꺼움, 상복부의 타는 듯한 통증, 구역질, 설사 등이 함께 나타나기도 하고, 이마에 식은땀이 흐르거나 손발이 차가워지고 기운이 없어지며 두통을 호소하기도 한다. ○ 단순히 체증만 나타나는 경우에는 물기가 적은 음식을 피하는 것이 좋고, 설사나 구토를 동반하는 경우에는 보리차나 미음 등으로 수분을 보충하면서 경과를 관찰하면 증상이 좋아지는 경우가 대부분이다.
오한 발열	<ul style="list-style-type: none"> ○ 보온이 유지되도록 하고, 열이 높고 땀을 많이 흘릴 때에는 수분 공급을 충분하게 해주고, 해열제를 복용하도록 한다. ○ 소화가 잘 되고 칼로리가 충분한 음식을 섭취하도록 한다.
출혈	<ul style="list-style-type: none"> ○ 소독거즈로 두겹게 출혈부위를 덮고 직접 압박한다. ○ 손상부위를 심장보다 높여서 출혈량을 줄인다. ○ 수술 가능성이 있을 경우 아무것도 먹이지 않는다. ○ 반드시 환자를 의자에 앉혀놓고 응급처치 한다.(그렇지 않을 경우 졸도할 가능성 있음)

<p>코피</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 코피가 날 때는 우선 환자를 안심시키고 인두로 흘러내리는 피를 삼키지 말고 뱉도록 한다. ○ 코피가 조금 날 때는 솜으로 가볍게 막아도 되나, 지혈이 되지 않고 계속 코피가 날 때는 소독한 솜으로 막은 다음 코 부분에 얼음주머니를 대거나 찬물 찜질을 한다. ○ 중지의 첫째마디를 좌우 번갈아가며 묶어주되 묶인 채 장시간 방치하지 않도록 주의한다.
<p>염좌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 염좌는 관절 주위의 인대, 건이 찢어지거나 늘어남 상태로 움직임에 지장이 있고 통증, 부종이 생기므로 우선 다친 부위에 찬물 찜질을 한다. ○ 탄력붕대를 감아주고 환부를 상승시킨다. ○ 가급적 움직이거나 뛰지 않도록 한다.
<p>치아 손상</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 치아 조각을 찾아 생리식염수나 우유에 담아 빨리 치과로 가져간다. ○ 빠진 이에 흠이 묻었다고 문질러 씻으면 치아의 막이 손상되어 붙지 않으므로 유의하도록 한다.
<p>티</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 눈을 비비지 말고 자주 깜박거리다. ○ 눈물을 흘리거나 흐르는 물에 눈을 대고 씻어 낸다.
<p>멀미</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 멀미를 예방하기 위해서는 출발 2시간 전에 식사를 마치고, 교통수단 내에서 잠을 자며, 바람을 자주 쐬거나 먼 곳의 경치를 바라보고, 편한 옷을 입도록 하며, 멀미약을 복용한다. ○ 오른쪽 그림의 ⑦을 지압한다.
<p>동상</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 신체 일부가 마비되고, 얼굴빛이 하얗게 변하여 갈 때에는 언 부분을 감싸주고 따뜻한 방으로 데려가 따끈한 음료를 먹인다. ○ 동상부위를 미지근한 물에 잠깐씩 담갔다가 꺼내는 것이 좋으며, 따뜻한 물이 없을 때에는 두툼한 담요로 싸서 포근하게 해준 후, 언 부분이 따뜻해지면 그 부위를 문질러 준다. ○ 뜨거운 방의 이불 속에 파묻거나 불 가까이 가게 해서는 안 된다.
<p>경련</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 경련을 할 때 손을 따거나 주무르거나 약을 먹이지 않는다. ○ 침을 흘리거나 토하면 똑 바로 누인 상태에서 고개만 옆으로 돌려준다. ○ 경련을 할 때는 환자를 이동시키지 않도록 하고, 경련이 끝나고 수면상태에 들면 이 때 병원으로 이송하도록 한다.



<p>고열</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 얼굴에 열이 올라 붉어지고 숨을 가쁘게 쉬는데 땀은 흘리지 않으면 일사병이기 쉽다. 얼굴에 열이 올라 얼굴이 붉어지는 것은 혈압이 올라가기 때문인데 이때는 뇌에 부담이 적게 가도록 머리를 10cm 정도 높이고 그늘진 곳에 누워 편안히 쉬게 해준다. ○ 고온고습 환경에서 오래 활동하면 고열로 인해 피로·두통·현기증·구토 증상을 동반하는 열사병에 걸릴 수 있으며, 얼굴빛이 푸르고 땀을 흘리지 않고 갑자기 의식을 잃게 되며, 심한 경우에는 치사율이 30~40%에 달한다. 시원한 그늘에 다리를 20~30cm 높여 눕히고 겹옷을 벗긴 다음 수건이나 얇은 천을 덮어 물을 뿌리며 부채질을 해서 체온을 38℃ 이하로 내려줘야 한다.
<p>충격</p>	<p>일명 쇼크라고도 하며, 부상이나 정신적 요인에 의해 순간적인 혈액순환감퇴로 몸의 전 기능이 저하되고 허탈한 상태를 말한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 머리부상 없이 충격이 왔을 때는 하체를 20~30cm 높여 눕힌다. ○ 가슴에 부상으로 호흡이 힘든 환자는 호흡을 쉽게 하기 위해 머리와 어깨를 높여서 눕힌다. ○ 부상자 체온유지를 위해 바닥을 잘 깔고 몸을 덮어 준다. ○ 환자가 의식이 있고 마실 것을 줄 필요가 있을 때는 더운물, 국물, 우유, 엽차 같은 것을 조금씩 마시게 한다. ○ 환자가 의식이 없을 때는 원칙적으로 음료를 주지 않는다.
<p>의식 불명</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 의식불명 환자는 토물을 내놓을 수 있고 이로 인한 질식을 고려하여 옆으로 눕게 한다. ○ 뇌빈혈(뇌 속 혈관 내 피 부족으로 발생)의 경우 머리를 낮추고, 옷을 풀어주며, 포도주를 약간 마시게 한 후 조용하고 서늘한 곳에서 충분히 쉬게 한다. ○ 뇌일혈(뇌 속 혈관이 터져서 발생)의 경우 머리를 높여주고, 머리에 찬물찜질을 해주며 최대한 빨리 병원으로 이송한다.
<p>기도 질식</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 식사 중 음식물에 의한 질식 시에는 하임리히 방법 즉 환자의 뒤에 서서 오른손 주먹을 오목 가슴에 대고 왼손은 오른손을 감싸면서 힘껏 누르면 되고, 매우 뚱뚱한 환자는 눕힌 후 흉골 하부를 두 손으로 깎지를 끼고 팔을 편 채 45도 각도로 힘껏 누른다. ○ 기도가 막혔을 때에는 물을 먹이거나 등을 두드리면 안 된다. <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><기도 질식 시의 특이사항 - 초킹 사인(choking sign)></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 갑자기 숨을 못 쉬고 목을 움켜진다. ▶ 목의 하부나 배의 상부가 안으로 빨려 들어가 보인다. ▶ 머리가 뒤로 젖혀지고 눈 주위가 튀어나온다. ▶ 심하면 안색이 파랗게 된다. </div>

<p>창상</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 찰과상(긁힌 상처), 절상(절단된 상처), 자상(찢린 상처)을 말한다. ○ 가벼운 외상은 응급처치를 하지 않으면 세균에 감염되므로 상처가 크거나 작거나 곧 응급처치를 한다. 우선 비눗물로 상처를 씻은 다음 과산화수소로 닦아내고 머큐롬을 바른다. 심하면 설파닐라마이드를 뿌린 다음 거즈를 대고 붕대로 감아둔다. ○ 출혈이 심한 경우에는 깨끗한 헝겊이나 거즈를 출혈이 있는 상처 바로 위에 대고 붕대로 단단히 감아 주거나 손으로 압박한다(직접 압박). 상처가 손과 발에 있으면 높이 들어 주고, 움직이지 않도록 한다. 그대로 계속 피가 날 경우는 직접 압박한 상태로 심장에 가까운 지혈점을 손가락이나 손으로 눌러 멈추게 하거나 지혈대를 사용한다. 그러나 비전문가가 이 방법을 사용하는 것은 매우 위험하므로 빨리 의사의 진찰을 받는 것이 좋다.
<p>교상</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 곤충 : 모기, 개미에 물리거나 벌에 쏘이면 살 속에 자극적인 산이 들어오므로 암모니아수나 소다수를 발라서 중화시킨다. ○ 개·고양이 : 상처를 씻어 개의 침을 씻어 낸다. 개의 침이 상처 난 손에 묻지 않도록 주의한다. 물은 개가 광견병을 가지고 있는지를 확인하고 지체 없이 의사의 치료를 받도록 한다. ○ 뱀 : 뱀에 물리면 정신적 충격을 받기 쉬우므로 환자를 안심시킨 다음 침착하게 행동한다. 환자 몸에 독이 퍼지는 것을 막기 위해 움직이지 않게 상처의 심장 쪽 부위를 매고 말초 쪽 피부정맥도 막은 후 상처주위를 예리한 칼로 배고 충치나 교정치 혹은 입 속에 상처가 없는 사람이 피를 빨아낸다. 되도록 물을 많이 주고 상처 부위를 얼음으로 찜질을 해서 독이 퍼지는 것을 방지하고 빨리 병원으로 옮긴다.
<p>구역질</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 옆드려서 고개를 한 쪽으로 돌리고 머리 밑에 양손을 괴고 있으면 한결 낫다.
<p>어지럼증</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 의자 같은 곳에 앉아 상체를 숙이고 양손으로 얼굴을 감싸 쥐어 얼굴을 무릎에 파묻은 자세로 쉬면 한결 낫다.

5) 심폐소생술(CPR)

심폐소생술(CPR)은 환자가 숨을 쉬지 않을 때 실시하는 응급처치로 맥박이 뛰고 있을 경우에는 가슴압박이 매우 위험하므로 인공호흡만 실시한다.

* 상세내용 : 대한심폐소생협회 웹사이트 참조(<http://www.kacpr.org>)

3. 환자운반법

환자의 운반은 상처의 처치와 함께 매우 중요하다. 운반법이 적절하지 못하면 환자의 상태를 더욱 악화시킬 염려가 있으므로 올바른 운반방법이 필요하며, 전문의료요원이 도착하기 전까지는 가능한 한 환자 운반은 하지 않는 것이 좋다. 그러나 환자를 그늘이나 주변의 안전한 장소로 옮겨야 하는 경우 조급하게 서둘지 말고, 적절한 응급조치를 한 후 조용히 운반하도록 한다.

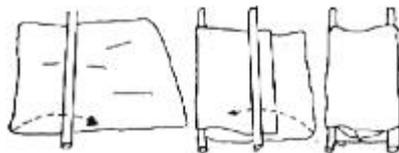
가. 운반의 준비

- 환자에게 적절한 응급처치를 실시한다.
- 부상의 정도, 성질, 사고의 종류, 운반의 필요성, 구할 수 있는 운반기구 등에 따라 운반방법을 정한다.
- 필요한 기구를 준비한다.
- 운반할 인력을 확보하고 각자의 임무를 정한다.

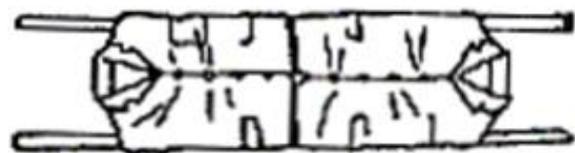
나. 환자 운반

환자를 운반할 때는 환자의 머리를 뒤쪽으로 하고 뒷사람이 환자의 얼굴을 관찰하며 운반하는 것이 원칙이나, 언덕을 오를 때에는 머리를 앞쪽으로 하여 운반한다.

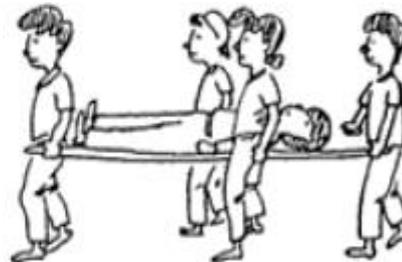
1) 들것 만들기 및 운반하기



〈담요로 들것 만들기〉



〈상의로 만든 들것〉



〈들것으로 옮기고 운반하기〉

2) 단독운반법



〈업어서 운반〉 〈안아서 운반〉 〈부축하여 걷기〉



어깨운반법

3) 다인운반법



<2인 운반법>



<3인 운반법>



<4인 운반법>



<5인 운반법>

안전을 위한 상황별 **체크리스트**

① 소규모테마형교육여행

단계	점검사항	확인
답사	객실배치도(출입구와 대피로)는 확인했습니까?	
	시설 내부의 소방시설은 완비되어 있습니까?	
	객실 내부의 화기(콘도형의 경우)는 통제가 가능합니까?	
	객실당 투숙인원은 적당합니까?	
	객실 내 완강기는 설치되어 작동이 잘 됩니까?	
	시설 외부(도로와의 인접정도 등) 여건은 안전합니까?	
	사업자등록증과 영업배상책임보험증서가 비치되어 있습니까?	
	주방 및 식당 내부는 깨끗합니까?	
	여행 시기(계절)에 따른 메뉴는 적정합니까?	
	수송 차량의 주차 장소부터 시설 입구까지 동선은 안전합니까?	
	여행일정 예정지의 안전 위협 요소(시설, 주변환경 등) 확인은 했습니까?	
	일정 중 체험 상황에 따른 상황별 예상되는 위협요소 확인은 했습니까?	
	계획	학생수송계획에 승.하차 안전지도 내용은 포함 되었습니까?
각 여행일정의 학생 이동에 따른 안전계획은 포함되었습니까?		
답사 시 확인 된 안전위협 요소에 대한 대책은 수립되었습니까?		
학생들의 안전사고예방 교육 계획은 수립했습니까?		
야간 안전지도계획은 수립했습니까?		
건강상 요주의 학생은 파악되었습니까?		
사고 조치계획(응급조치, 환자수송계획 등)은 수립했습니까?		
시행	안전사고예방교육은 실시했습니까?	
	출발 전과 후 인원점검은 했습니까?	
	이동 중 구급함 등 기본 안전사고 대비 물품은 준비했습니까?	
	수시(특히 취침 전, 기상 직후)로 학생들의 건강상태를 확인했습니까?	
	학생들이 소지금지 물품을 사용하고 있지는 않습니까?	
	학생들이 위험지역에 출입은 하고 있지 않습니까?	
	인솔교원은 지정된 곳에서 안전예방지도에 임하고 있습니까?	

② 화재예방

단계	점검사항	확인
답사	2층 이상의 경우 완강기가 배치되어 있으며 정상 작동하는가?	
	소화기의 위치를 확인하고 사용할 수 있는가?	
	소방시설완공 검사필증을 확인할 수 있습니까?	
	숙박 및 교육 시설의 소방안전 점검표를 확인할 수 있는가?	
계획	화재 및 기타 재난 사항 발생 시 대피 계획을 계획에 반영하였습니까?	
	위급 사항 발생 시 비상연락망 체계를 갖추었습니까?	
시행	현장에서 (화재) 안전교육을 실시하고 대피 방법을 안내하였습니까?	
	학생들의 화재를 일으킬만한 소지품을 확인하였습니까?	
	소화기 및 완강기의 위치 및 사용법을 학생들에게 안내하였습니까?	

③ 수련활동

단계	점검사항	확인
답사	수련원 자체의 안전사고발생 시 조치계획(보건실 운영계획 등)은 확인했습니까?	
	수련원 내부(숙소 등)의 전반적인 안전 위협요소는 확인했습니까?	
	수련원 외부의 안전 위협요소를 확인했습니까?	
	프로그램의 적정성(인원운영, 프로그램 운영 특성상 발생할 수 있는 위험요소 등)은 확인했습니까?	
	사전안전교육 실시여부와 안전장비 비치, 안전요원 배치여부를 확인했습니까?	
	교육시설물의 안전점검실시 상황(점검일, 상태 등)은 확인했습니까?	
계획	학생들의 활동기간에 주의해야할 안전사고 예방교육 내용은 포함했습니까?	
	인솔교원의 교육프로그램 참관 등의 입장활동의 중요성을 강조한 계획을 수립했습니까?	
	건강상 요주의 학생 명단은 파악했습니까?	
	안전사고 발생 시 조치계획(수련원 자체의 조치계획 포함)은 수립했습니까?	
시행	안전사고예방교육은 실시했습니까?	
	학생들의 휴대금지물품 등에 대한 고지와 확인은 했습니까?	
	수련원의 각종 시설물과 주변의 안전 위협요소에 대한 통제는 이루어지고 있습니까?	
	인솔교원의 교육 참관은 제대로 이루어지고 있습니까?	
	교육프로그램의 사전안전교육 실시와 안전요원의 배치여부는 확인했습니까?	
	교육시설물은 안전(적정성)하게 운용되고 있습니까?	
	안전장비활용 프로그램 시 학생들의 장비사용(착용) 상태는 수시로 확인하였습니까?	

④ 식사

단계	점검사항	확인
답사	집단급식소 설치 신고증 또는 일반음식점 허가증을 확인했습니까?	
	집단급식소의 경우 식중독 예방 일일점검표를 확인했습니까?	
	식당 청소 상태 및 음식물 보관 상태가 양호합니까?	
	냉장고에 유통기한이 지난 음식물을 보관하고 있지는 않습니까?	
	영양사 및 조리사의 자격증을 확인했습니까?	
	모기, 벌레 등을 방제하기 위한 시설을 갖추고 있습니까?	
계획	관할청에서 해당 시설에 위생 점검을 실시하였습니까? (필요 시 해당 시군구에 위생 점검 요청)	
	식단표가 학생들에게 적합합니까?	
시행	조리실의 청결 상태가 양호합니까?	
	조리사들은 위생복과 위생모를 착용하고 있습니까?	
	약속된 식단표와 식사가 일치합니까?	
	음식의 질 및 조리 상태가 학생들에게 적합합니까?	
	식수대 및 물 위생 상태는 양호합니까?	
	인솔교원과 학생의 식사가 동일합니까?	
	손씻기, 양치질과 같은 개인 위생이 잘 지켜지고 있습니까?	
	정해진 장소에서만 음식물을 먹도록 지도합니까?	
	식사 후 학생들의 건강 상태를 지속적으로 모니터링 합니까?	

⑤ 교통안전

단계	항목	점검(교육) 내용	확인
차량	차량서류	차량 출고일자를 확인했습니까?	
		차량등록원부, 종합보험가입증명서, 정기검사필 관련 서류를 확인했습니까?	
	차량상태 점검	재생 타이어 사용 여부를 확인했습니까?	
		모든 좌석의 안전벨트는 정상 작동합니까?	
		개문 가능한 창문위치를 확인했습니까?	
		소화기 비치여부 및 위치 확인했습니까?	
		비상탈출용 망치 비치 및 위치를 확인했습니까?	
		차량 내부는 청결하며 악취가 나지 않습니까?	
		학생 탑승 차량 표지(앞, 뒤)가 제대로 부착되어 있습니까?	
내부 온도 조절 장치는 정상적으로 작동합니까?			
운전자	서류	운전자는 적격심사를 받았습니까?(교통안전공단 조회 의뢰)	
		교통법규 준수	운전자 음주 측정을 실시했습니까?(경찰 협조)
	운전자 미팅	안전거리, 제한속도, 신호, 정지선을 준수하고 있습니까?	
		차량은 운행 중 중앙선 침범을 하지 않습니까?	
		차로를 준수하며 실선 구간에서 추월하지 않습니까?	
		운전 중 휴대전화나 네비게이션 조작을 하지 않습니까?	
		차량에 정해진 정원을 초과하지 않았는지?	
		대렬운행(3대 초과)을 하고 있지 않습니까?	
		운행 일정을 협의하였습니까?(경유지, 목적지, 휴게소 등)	
		운행일정은 과도하지 않습니까?(적절한 휴식 보장)	
학생 교육	안전교육 비상대처	안전벨트 착용을 교육하고 착용 상태를 확인하였는지?	
		운행 중 이동금지 교육을 하고 확인했습니까?	
		비상 시 대처요령 및 출입 순서를 교육했습니까?	
		차량 화재 시 소화기 사용 교육을 했습니까?	
	휴게소 안전	위급 상황 시 비상 망치 사용 교육을 했습니까?	
		휴게소에서 지켜야할 안전교육을 실시했습니까? (보행로 준수, 이동 및 후진 차량 주의, 휴게소 내 뛰지말 것)	
비상연락망 구축	휴게소 출발 시간을 알려주셨습니까?		
	차량 운전자와 인솔책임자 연락처를 메모하였습니까?		
기타	타	학생 및 학부모 비상 연락망을 갖고 계십니까?	
		구급낭을 준비하고 약품 사용 설명서를 확인하였습니까?	
		멀미하는 학생을 위한 위생 봉투는 준비되었습니까?	
		요보호 학생 명단을 확인하였습니까?(상비약, 자리 배치)	

⑥ 전시·공연관람

단계	점검사항	확인
답사	재난 발생(화재 등)에 대비한 대피로와 출입구 상황을 확인했습니까?	
	감전이나 화재위험이 있는지 확인했습니까?	
계획	공연장에 사용되는 불꽃과 인화물 등에 대한 안전대책은 확인했습니까?	
	전시공간 또는 관람석 내외 소화기 배치와 작동유무는 확인했습니까?	
시행	관람 장소 내 비상유도등의 센서의 작동상태는 확인했습니까?	
	재난 발생에 대비한 안전사고예방교육(행동요령과 비상구 안내) 계획은 수립했습니까?	

⑦ 숙소

단계	점검사항	확인
답사	적정 숙박 정원을 넘어서지는 않습니까?	
	숙소 주위가 위험에 노출되어 있지는 않습니까?	
	숙소 내 또는 인근에 청소년 유해업소가 없습니까?	
	방안의 TV는 청소년유해프로그램을 차단할 수 있습니까?	
	방 사이의 베란다가 학생들이 넘어 다닐 정도로 설치되어 위험하지 않습니까?	
	설치물들은 안전합니까?(가구, 유리창문, 가스레인지, 세면대 등)	
	곳곳에 날카로운 모서리나 못 등이 튀어나와 있지 않습니까?	
	계단이나 난간에 미끄럼방지 테이프나 안전장치가 되어 있습니까?	
	유리창문의 안전 잠금장치가 제대로 작동하고 있습니까?	
	2층 이상의 경우 완강기가 설치되어 정상 작동합니까?	
	소방시설 완공 검사필증을 받은 시설입니까?	
	학생들에게 방송 등 안내할 수 있는 여건을 갖추고 있습니까?	
	욕실이나 공동세면장의 청소 상태는 청결합니까?	
	방안 침구의 보관 및 위생 상태는 양호합니까?	
	화장실의 청결 상태 및 환기 시설은 양호합니까?	
계획	숙소의 안전 위해 요소를 계획에 명시하였습니까?	
	학생 및 교원 숙소 배치표가 계획에 포함되어 있습니까?	
	학생과 교원 숙소는 같은 층에 배치되어 있습니까?	
시행	외부인이 숙소로 들어오지 못하도록 조치되어 있습니까?	
	학생들의 이동 통로나 비상구는 충분히 확보되어 있습니까?	
	숙소 내부에 선정적인 포스터나 유인물이 부착되어 있지는 않습니까?	
	베란다 등 위험한 곳에는 위험 표지판이 붙어 있습니까?	
	필요한 구급약품은 준비되어 있습니까?	

⑧ 수상활동

단계	점검사항	확인
답사	활동장소(바다, 내) 및 주변 위험요소(수영금지구역, 깊이, 조류속도, 파도높이, 물 때 등)는 확인했습니까?	
	수상안전요원의 배치 및 안전장비(구명동의 등) 비치 여부는 확인했습니까?	
	안전사고 발생 시의 응급구조체계(인근의료시설 파악 등)는 확인했습니까?	
	활동장소(바다, 내)의 주변 위험요소(깊이, 조류속도, 파도높이, 물 때)와 이용대상의 적정성(연령 및 신체조건 등)은 확인했습니까?	
	사용 장비(구명동의 포함)의 점검상황과 내구연한 등 기본적인 안전상태 점검 내역서를 확인했습니까?	
	적격업체 여부(수상레저사업자등록증과 종합보험가입증명서, 교육요원의 자격요건 포함)는 확인했습니까?	
계획	물놀이 안전수칙을 포함한 수상안전예방교육계획은 수립했습니까?	
	충분한 응급약 준비와 인솔교원 응급조치교육계획은 수립했습니까?	
	안전요원 자체 조직 후 현장관리 계획은 수립했습니까?	
	건강요주의 학생은 파악했습니까?	
시행	정확한 인원 파악(수시확인)과 학생들의 교육활동 적합(건강상태 등) 여부는 파악했습니까?	
	사전 안전교육(위험지역 안내 등) 및 입수 전 준비운동은 실시했습니까?	
	안전장비(구명동의) 착용 여부는 확인했습니까?	
	입수 시간 준수(식사 후 입수 시간 준수 포함)와 위험지역 활동 통제 등 반드시 활동 중 입장지도는 하고 있습니까?	
	현지 기상상태(적정 수온 등)에 따른 활동실시여부 판단(수시확인)은 하고 있습니까?	

⑨ 갯벌체험활동

단계	점검사항	확인
답사	체험 가능지역인지는 확인했습니까?	
	진입로는 확인했습니까?	
	만조 시간은 확인했습니까?	
	인근의료시설은 확인했습니까?	
	주변에 갯골과 같은 위험요소는 확인했습니까?	
계획	체험에 필요한 안전사고예방 교육계획은 수립했습니까?	
	체험 당일 일기예보는 확인했습니까?	
	사전에 알려줄 체험 장비 안내 내용을 계획에 포함했습니까?	
	안전요원 자체조직과 체험 장소 통제계획은 수립했습니까?	
시행	학생들의 체험장비(발에 맞는 장화, 긴팔 옷, 여벌 옷, 챙이 넓은 모자, 면장갑, 자외선차단제 등)는 확인했습니까?	
	자체 안전요원들의 통제와 관리는 이루어지고 있습니까?	
	갯골 주변에 학생들이 활동을 하고 있지는 않습니까?	
	수시로 일기 상황(안개 등)은 확인하고 있습니까?	
	학생들이 지정된 체험 장소를 벗어나 활동을 하고 있지는 않습니까?	

⑩ 산행활동

단계	점검사항	확인
답사	산행코스 지도는 확보했습니까?	
	등산로의 숙지와 주변 위험요소 확인했습니까?	
	긴급상황(일기 변화 등)에 따른 대피시설과 임시 하산 코스 확인했습니까?	
계획	산행지 기본 정보(등산로와 하산로 결정)를 포함한 기본 계획(시간운영, 인솔 방법, 기본준비물 등)을 수립했습니까?	
	산행 코스의 적절성(무리한 산행이 되지 않도록)은 확인했습니까?	
	안전산행수칙과 안전사고예방교육 계획은 수립했습니까?	
	환자 발생에 대비한 환자 수송 계획은 수립했습니까?	
시행	활동 당일 일기예보는 확인했습니까?	
	학생들의 건강상태는 확인했습니까?	
	구급약과 기본 등산 물품(산행지도, 복장 등 기본장비와 식수와 취식물) 준비 상태는 확인했습니까?	
	학생들의 산행 전 준비운동은 실시했습니까?	
	인솔계획(행렬의 선두와 중간, 후미 및 낙오자 인솔대비)에 의한 배치상황은 점검했습니까?	
	산행 시 유의사항(안전수칙과 코스 설명)은 교육했습니까?	
	비상상황 발생 시 연락체계는 확인(산행 중 수시로 위치표시판 확인) 했습니까?	
	수시로 인원점검을 통한 학생들의 상황(건강, 대열 이탈 등)은 점검했습니까?	
	수시로 양손에 물건을 쥐고 걷지는 않는지 확인했습니까?	
일기 상태는 확인하고 있습니까?		

⑪ 캠핑(야영)활동

단계	점검사항	확인
답사	활동지 주변 위험요소 및 시설물 등 파악은 했습니까?	
	기상 악화 시 대피시설은 확인했습니까?	
	인근 의료시설 위치는 파악했습니까?	
계획	안전요원 자체조직 및 캠핑기간 동안 현장관리 계획은 수립했습니까?	
	인솔자 응급조치 및 안전사고예방 교육 계획은 수립했습니까?	
	취사계획 수립 시 음식물 보관 계획과 화기 안전 관리 계획은 수립했습니까?	
	학생비상연락망 구축 및 건강상태(요주의자)는 확인했습니까?	
	기타 캠핑과 관련한 학생 안전사고예방교육 계획을 수립했습니까?	
시행	여행자 보험 가입은 했습니까?	
	구급함 준비 및 내용물 보충은 했습니까?	
	인솔교원 및 학생 안전사고예방교육(답사 내용 중심)은 실시했습니까?	
	시설물(텐트 및 주변) 관리(고정줄과 팻)와 상태는 확인했습니까?	
	화기(휴대용 가스버너와 연료) 관리 상태는 확인했습니까?	
	부식(음식물) 관리 상태는 확인했습니까?	
	기본적인 기상과 취침 전 학생들의 건강상태는 점검했습니까?	

⑫ 동계야외활동

단계	점검사항	확인
답사	스키장 안전 대책 및 리프트 점검일지 등이 비치되어 있는지 확인했습니까?	
	안전요원들이 사전에 안전교육을 철저히 하고 있습니까?	
	안전요원들의 배치는 적절하게 이루어져 운영되는 지 확인했습니까?	
	안전수칙 및 안내간판, 표지판은 잘 보이는 곳에 설치되어 있는지 확인했습니까?	
	리프트 내리는 곳 등의 체험 장소 주변에 위험한 시설물이 있는지 확인했습니까?	
	슬로프상태(빙판, 구덩이, 눈의 양 등)는 확인했습니까?	
	의무실은 제대로 운영(운영요원의 자격, 인근의료시설과의 연계 등)되고 있는지 확인했습니까?	
	의무실과 안전요원의 연락체계는 확보했습니까?	
계획	학생들의 체험 운영계획은 수준별로 수립했습니까?	
	체험에 대한 안전사고예방교육 계획은 수립했습니까?	
	강습에 따른 사전 기본교육(강습, 시설이용 등)계획은 수립했습니까?	
	인솔교원들의 입장지도(초급자 리프트 동승 등)를 통한 현장관리 계획은 수립했습니까?	
	건강상 요주의 학생명단 파악은 했습니까?	
	사고 발생 시 조치계획은 수립했습니까?	
시행	학생들의 안전사고예방교육과 기본교육은 시행했습니까?	
	활동 전 준비운동을 하였습니까?	
	학생들의 장비 준비와 착용은 수준과 상황에 맞게 되었는지 확인했습니까?	
	안전요원의 배치와 운영은 적절하게 잘 되었는지 확인했습니까?	
	인솔교원들의 입장지도(초급자 리프트 동승 등)는 잘 이루어지고 있습니까?	
	학생들은 수준에 맞는 슬로프를 이용하고 있습니까?	
	학생들의 건강상태(피로에 다른 휴식 등)는 수시로 확인하고 있습니까?	

부 록

감염병 예방 및 확산방지를 위한 행동지침

1. 감염병 예방을 위한 관리 철저

가. 각급 조직 및 회원 대상 감염병 예방교육 실시

- 각급 조직 및 회원 대상으로 감염병 예방교육 실시
 - 내용 : 감염병 예방수칙, 손씻기, 기침예절 등
 - 방법 : 웹사이트, SNS, 공문 시달, 현장교육 등
- 걸스카우트 활동안전지침에 감염병 예방 및 확산방지를 위한 행동지침 포함
- 손씻기, 기침 예절 등 감염병 예방을 위한 위생수칙 등 각종 홍보물을 활동장, 회관, 시설 내 주요장소에 부착
 - * 관련 홍보물 : 교육부 학생건강정보센터 홈페이지(www.schoolhealth.kr) 또는 질병관리청 홈페이지(www.kdca.go.kr) 자료 활용 또는 자체 제작

나. 회원 건강관리 강화 *상시 출입하는 용역인력(청소, 경비 등) 포함

- 기저질환(만성질환, 당뇨 등)이 있는 회원은 개인위생(마스크 착용, 손 씻기)을 더욱 철저히 준수하도록 교육·안내
- 37.5°C 이상의 발열 또는 호흡기 증상이 있는 경우 연맹(관리자)에 알린 후 출근·출석하지 말고 3~4일간 경과 관찰 후 열이 내렸거나 호흡기 증상이 호전된 경우 연맹(관리자)에게 알려 협의한 후 출근·출석
- 출근·출석 시 발열 및 호흡기 증상 확인(2회/일)

<유증상자 행동수칙>

***유증상자 : 37.5°C 이상 발열, 호흡기증상(기침, 호흡곤란 등)이 나타난 사람**

- 출근·출석을 하지 말고 외출을 자제한다.
- 집에서 충분히 휴식을 취하고 3~4일 경과를 관찰한다.
 - * 해외 여행력 및 국내에서 집단발생 연관 시 자택에서 2주간 경과 관찰
 - * 재택근무 또는 각종 휴가 처리, 출석 인정 : 관련 내용을 증빙할 수 있는 서류(여행관련 증빙, 진료확인서, 처방전 등) 또는 보호자 확인 등 다양한 방법을 활용하여 출결 및 근태관리
 - * 연맹의 최고책임자는 전담관리인을 지정, 전담관리인은 해당자의 건강상태를 매일 확인
- 가족·동거인을 위한 개인위생수칙 준수 및 거리두기를 실천한다.
- 38°C 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 ①콜센터(1339 / 지역번호 +120), 보건소로 문의하거나 ②선별진료소를 우선 방문하여 진료를 받는다.
- 의료기관 방문 시 자차를 이용하고 마스크를 착용한다.
- 진료 의료진에게 해외 여행력 및 호흡기 증상자와 접촉 여부를 알린다.

<올바른 마스크 착용법>

- 마스크 착용 전 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻는다.
- 마스크로 입·코를 완전히 가려서, 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 한다.
- 마스크 안에 수건, 휴지 등을 넣어서 착용하지 않는다.
- 마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 않는다.
마스크를 만졌다면 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻는다.

<누구나 해야 할 일>

- 다음의 경우 반드시 비누와 물 또는 손소독제로 손 씻기
 - ① 운동이나 쉬는 시간 후 ② 식사하기 전 ③ 등교 하자마자
 - ④ 화장실 이용 후 ⑤ 집에 도착하자마자 ⑥ 마스크 착용 전·후
- 만일 기침이나 재채기를 한다면
 - ① 휴지나 옷소매로 가리고 하고
 - ② 사용한 휴지는 바로 뚜껑이 있는 쓰레기통에 버린 후
 - ③ 반드시 비누와 물로 30초 이상 깨끗이 손씻기

<누구도 하지 말아야 할 일>

- ① 발열, 호흡기 증상이 있을 때 등교하는 것
- ② 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지는 것
- ③ 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등 공유하는 것

<올바른 체온 측정방법>

- 체온측정 시기 : 운동·샤워 후, 먹고 마신 후, 실내외의 온도차이가 크게 나는 경우 등에는 신체가 안정되도록 30분 정도 경과한 후 측정
- 체온측정 방법

귓속형 체온계	<ul style="list-style-type: none"> -귀를 뒤로 당겨 일직선이 되도록 해야 정확하게 측정됨 -측정용 필터가 일회용인 경우 반드시 측정 대상자마다 새로운 필터로 교환 사용하거나 알코올솜으로 깨끗이 닦은 후 사용 -수영, 목욕 등으로 귀가 젖었을 때는 귓속형 적외선 체온계 사용금지(귀에 상처를 입을 수 있음) -귀지가 많거나 외이도가 작은 경우, 귀 감염이 있는 경우 등은 온도의 정확도에 영향을 줄 수 있음 -몸부림을 칠 경우 피부와 센서 간의 거리가 일정하게 유지되지 않아 측정오류가 생길 수 있으므로 진정시킨 후 측정
비접촉식 체온계	<ul style="list-style-type: none"> -센서를 이마 중앙에 오도록 해야 하고 기기를 2~3cm 떨어뜨려야 정확한 수치가 나옴 -이마에 땀이 나면 오차가 있을 수 있으므로 땀을 닦고 측정

- 기타사항
 - 신진 대사가율이 높은 아이들의 체온이 높아지는 경향이 있음
 - 정상체온 : 건강한 성인과 어린이 36.1~37.2℃ / 평균 37.0℃
 - 배란 중인 여성 : 호르몬 변화로 0.5℃ 높아질 수 있음
 - 65세 이상 : 대사가율이 낮아 체온이 0.3℃ 낮을 수 있음
 - 계절이나 하루 중 시간대에 따라 체온이 달라질 수 있음
 - 체온은 정확한 판독을 위해 매일 같은 시간에 측정하는 것이 좋음
(잠자는 03:00에 가장 낮고 바쁜 하루를 보낸 18:00에 가장 높음)

2. 감염병 예방을 위한 국민행동요령(행정안전부 국민재난안전포털)

<감염병 예방 5대 국민행동수칙>	<올바른 손 씻기 방법>
<ul style="list-style-type: none"> ❶ 30초 이상 올바른 손씻기 ❷ 옷소매로 기침예절 실천하기 ❸ 안전한 물과 익힌 음식 먹기 ❹ 예방접종 받기 ❺ 해외여행 전에 현지 감염병 확인하기 	<ul style="list-style-type: none"> ❶ 손바닥을 마주 대고 문지른다. ❷ 손등을 손바닥과 마주대고 문지른다. ❸ 손깍지를 껴 손가락 사이를 문지른다. ❹ 손가락을 마주잡고 문지른다. ❺ 엄지를 다른 편 손바닥으로 문지른다. ❻ 손가락 끝을 반대편 손바닥에 문지른다.

가. 감염병 예방

- 평소에도 손을 자주, 비누를 사용하여 흐르는 깨끗한 물에 씻어야 한다.
- 손을 씻어야 하는 때 : 외출 후, 많은 사람이 모이는 장소를 다녀온 후, 조리하거나 식사하기 전, 화장실 사용 후, 기침이나 재채기 후 등
- 식수는 반드시 끓였거나 병에 든 물(생수)을 마셔야 한다.
- 요리, 설거지, 손 씻기, 양치 시 등에도 안전한 물, 소독된 물을 사용하고, 채소류 등 식재료는 흐르는 깨끗한 물에 씻고 충분히 가열하여 먹어야 한다.
* 특히 여름철 조리 음식 보관 금지, 오염된 물에 닿았던 음식 섭취 금지, 이상한 냄새가 나거나 색깔, 모양 등이 변한 음식물 섭취 금지!
- 도마, 칼 등은 식품별 구분하여 따로 사용하고 사용 후 깨끗이 씻고 잘 말려서 사용해야 한다.
* 설사 증상이나 손에 상처가 있는 사람은 조리 금지!
특히, 설사 증상이 있는 경우 의료기관 방문 진료 권고
- 기침, 재채기를 할 경우 휴지나 손수건, 옷 소매 이용 입 가리기 등 기침 에티켓을 지키고 기침이 계속된다면 마스크를 착용한다.
- 손으로 가급적 눈, 코, 입 만지는 것을 피하고, 집안실내 등은 청결히 하고 환기를 자주 시킨다.
- 발열이나 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물이나 코막힘)이 있을 때에는 사람과 밀접한 접촉을 피하고 가급적 많은 사람이 모이는 장소로의 외출은 자제한다.
- 어린이, 노약자 등 접종 대상자는 예방접종을 받는다.

나. 감염병 증상이 나타날 때

- 설사, 발열 및 호흡기 증상이 나타날 때에는 바로 의료기관을 방문한다.
- 고위험군(5세 이하, 65세 이상, 임신부, 만성질환자 등)은 즉시 진료 받는다.
- 해외 여행객은 귀국 시 발열, 호흡기 증상, 설사, 구토 등의 증상이 있을 경우 건강상태 질문서에 성실히 기재, 검역관에게 반드시 신고한다.

온라인활동 안전 가이드라인

효과적인 활동을 위한 가이드라인

- ① 대면, 비대면, 대면과 비대면의 병행 등 상황에 맞도록 **활동 형태**를 결정하여 진행한다.
*웹사이트의 **비대면(온라인)활동 지도자 가이드라인** 및 **대면(오프라인)활동 시 필수준수사항** 참고
- ② 대원들이 용기를 가지고 자신의 의견을 전달하고, 상대방의 이야기를 귀 기울여 들으며, 서로에 대해 신뢰할 수 있는 **안전한 공간**을 만드는 것이 중요하다.
 - 참가희망자들에게 활동 공간이 안전하다는 것을 알린다.
 - 서로를 존중하고 열린 마음으로 대할 수 있도록 지침을 만들어 모두가 이를 준수하기로 약속하며, 서로의 비밀을 지켜주는 것이 중요하다는 것을 강조한다.
 - 참가자들에게 영향을 줄 수 있는, 지역사회나 글로벌 이슈들을 미리 인지한다.
 - 모두의 의견이 존중 받을 수 있도록 해야 하며, 특히 이견이 많은 이슈에 대해 논의할 때, 이를 진행자가 일반화하지 않도록 주의한다.
 - 참가자들의 반응과 상황에 맞게 활동을 조절할 수 있도록 준비한다.
 - 참가자들이 그룹 내에서 자신의 의견을 솔직하게 표현하는 것이 안전하지 않다고 생각하는 경우를 대비하여, 그들이 이 그룹을 신뢰하여 자신의 의견을 자유롭게 표현할 수 있도록 지원하는 방법을 미리 계획해 둔다.

활동안전

효과적인 활동을 위한 가이드라인

* 온라인 활동 안전지침

사회적 거리두기 등 정부 지침이 시행 중일 때,
활동공간 or 집합시간 문제 등 전체가 모이는 대면활동이 어려운 경우
온라인 또는 소그룹 대면 + 온라인으로 진행

(온라인 플랫폼·문서공동작업 툴 활용, 사전 과제 등 자료를 SNS에서 공유·소통하며 진행)

- 모든 활동 시 반드시 정부 및 소속 지방자치단체의 지침 준수
- 참가대상만 안전하게 참여할 수 있는, 보안이 확실하고 접근이 용이한 온라인 플랫폼 확보
- 온라인활동 참여와 활동 사진·동영상 사용에 대한 대원·보호자 사전동의 필요
- 개인정보보호 엄수
- 부적절한 내용의 댓글 삭제 및 해당 계정 차단, 필요시 신고 처리
- SNS 및 온라인 플랫폼 사용방법 사전 숙지(진행자) 및 사전교육(참가자) 실시
- 활동 중 소외되는 사람이 없도록 지속적인 모니터링 및 조치

활동안전

65