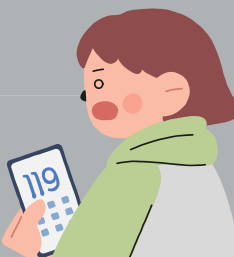
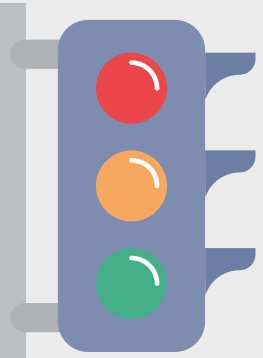


# 청소년활동 안전교육 자료집



|   |           |
|---|-----------|
| <b>안전관리 지침</b>                                | <b>1</b>  |
| 청소년활동 단계별 체크리스트                               |           |
| <b>위기상황 대응 체계</b>                             | <b>6</b>  |
| <b>응급후송체계</b>                                 |           |
| <b>사고경위서 양식</b>                               |           |
| <b>생활안전</b>                                   | <b>10</b> |
| 실내안전  복도·계단 안전사고 예방법, 출입문 안전사고 예방법 등          |           |
| 다중이용 시설 안전수칙  인파 압사사고 안전수칙 등                  |           |
| 전기안전  감전사고 예방법 및 정전 대처 방법                     |           |
| 식품안전  식중독의 증상 및 식중독 예방법                       |           |
| 신체활동안전  준비운동의 필요성, 부상 발생 시 유의사항               |           |
| 수상안전  물놀이전 준비사항, 수영장 안전수칙                     |           |
| 등산안전  등산사고 안전수칙 및 국가지점 번호판                    |           |
| 캠핑안전  캠핑장 안전수칙 및 야외 조리 시 안전수칙                 |           |
| 숙박안전  숙박 장소 안전사항, 취침 안전 관리 사항 등               |           |
| 감염병 대처  감염병 예방 수칙 및 예방방법 등                    |           |
| 약물안전  약물의 올바른 복용법, 오남용 예방방법, 구급상자 구비 약물 체크리스트 |           |
| 추락사고 안전  추락사고 예방법                             |           |
| <b>교통안전</b>                                   | <b>25</b> |
| 자동차안전  올바른 안전띠 착용법 및 자동차 사고 예방법 등             |           |
| 대형버스 안전  버스 사고 발생 시 행동요령, 탑승요령 등              |           |
| 기차 및 지하철  열차탑승 요령 등                           |           |
| 여객선 및 여객기 안전  안전한 여객선 및 여객기 이용방법 등            |           |
| 도보이동  도보 이동 시 안전수칙 및 일행과 떨어졌을 때 수칙            |           |
| <b>폭력예방 및 신변보호</b>                            | <b>31</b> |
| 사이버폭력  사이버 폭력 사례 및 대처방법, 개인정보 보호 안전수칙         |           |
| 신체·언어적 폭력  신체·언어적 폭력 대처방법 등                   |           |
| 성폭력  성인지 감수성 및 성폭력 위험상황 대처방법 등                |           |
| <b>재난안전</b>                                   | <b>35</b> |
| 화재안전  상황 별 화재 예방법, 소화기 사용방법, 화재발생 시 안전수칙 등    |           |
| 가스폭발 및 붕괴  가스레인지 및 휴대용 가스레인지안전수칙 등            |           |
| 홍수 및 태풍  감전사고 예방법 및 정전 대처 방법 등                |           |
| 지진 및 해일  지진 발생 시 상황별 행동요령                     |           |
| 황사 및 미세먼지  황사 및 미세먼지 대처 방법, 올바른 마스크 착용법 등     |           |
| <b>응급처치</b>                                   | <b>44</b> |
| 응급상황 발생 대처방법  응급상황 대비, 응급상황 발생 시 행동요령         |           |
| 심폐소생술  심폐소생술 의미와 방법 등                         |           |
| 자동심장충격기  자동심장충격기의 설치장소와 구조, 사용법 등             |           |
| 기도폐쇄  기도폐쇄 원인과 증상, 대처 요령 등                    |           |
| 지혈 및 상처처치  상처 종류에 따른 응급처치법 등                  |           |
| 염좌 및 골절처치  염좌의 의미와 응급처치법, 골절 종류에 따른 응급처치법     |           |
| 화상처치  화상 원인에 따른 분류 및 화상 응급처치 방법 등             |           |
| 온열질환 및 동상  열사병 및 열사병, 동상, 저체온증 응급처치 방법        |           |

# 목차

CONTENTS



청소년활동 안전지원

# 안전관리 지침





# 안전관리 지침

| 구분            | 교육내용   |
|---------------|--|
| 위험요소 점검       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 실시 일주일 전까지 참가자 전원의 건강상태 확인</li> <li>- 지도자는 프로그램 전 개별 건강상태 확인 및 관리명단을 확보 및 확인</li> <li>- 안전사고가 우려되는 시설 및 공간은 사전 확인하여 사고예방</li> </ul>  |
| 안전관리 계획수립     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 주의사항 등 교육 및 보험가입</li> <li>- 담당자 및 기관 연락처가 표기된 자료 제공</li> <li>- 숙소 관련 안전유의사항 파악 및 현장점검 계획수립</li> </ul>  |
| 사전교육을 통한 안전교육 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 유의사항</li> <li>- 담당자 연락처 숙지</li> <li>- 프로그램 사전 시뮬레이션을 통한 이해</li> <li>- 상해사고, 긴급환자 발생, 화재발생 대처, 활동장 특징 및 대피로, 휴식 간 안전, 성희롱, 자연재해, 디지털 성범죄 등 지도자 및 청소년에 대한 공통 안전교육 실시</li> <li>- 필요 시 실증 및 장소 이동에 대한 안전교육 추가</li> </ul>                     |
| 프로그램 중 안전관리   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체 활동이 수반하는 프로그램은 준비운동 실시 및 예비 연습</li> <li>- 프로그램 진행시 청소년들이 지도자 관리범위 내 운영(개별활동 삼가)</li> <li>- 정신적, 신체적, 적응력이 떨어지는 청소년 파악 후 조치</li> <li>- 필요 시 보호구 착용으로 안전사고를 예방하며 무리한 활동, 부주의 등으로 인한 안전사고 발생 유의</li> <li>- 사고 발생 시 연락 체계 구성</li> </ul>        |
| 시설 및 장비 이용    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지도자의 관리감독 없이 시설 및 장비를 독자적으로 사용하지 않음</li> <li>- 청소년들에게 올바른 이용방법 숙지 및 위험지역에는 지도자를 배치하여 사고 예방</li> <li>- 월 1회 이상 안전점검 여부 파악 및 안전 상태 유지</li> </ul>  |
| 환자 관리         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 환자는 무리한 신체 활동이 수반되는 활동에 참여시키지 않고 가능한 활동만 참여하도록 유도</li> <li>- 지도자는 환자 발생 시 시간과 장소를 불문하고 응급조치를 취해야하며, 안전교육을 통해 사전에 응급조치를 숙지</li> <li>- 야간에는 구급약을 비치하고 비상연락 체계를 구축</li> <li>- 중환자 발생 시 부상자를 단독으로 방치하지 않으며, 상부에 즉시 보고 뒤 지정 의료기관으로 후송조치</li> </ul> |



# 청소년활동 단계별 체크리스트

## 계획단계

| 구분        | 확인내용  | 확인 (O,X) |
|-----------|---|----------|
| 프로그램/ 기자재 | 참여 청소년 연령 및 특성과 활동 목적을 고려하여 일정, 시간, 내용을 구성하였는가?               |          |
|           | 프로그램 일정상 충분한 안전교육과 휴식시간을 고려하였는가?                              |          |
|           | 기상 상황이나 자연재해 등 유사시를 대비한 상황별 대응방안이나 대체 프로그램을 계획하였는가?           |          |
|           | 편성한 프로그램의 위험요소를 확인하였는가?                                       |          |
| 지도자       | 긴급상황 시 지도자의 인원수, 배치 및 역할이 명확한가? (응급처치 등 긴급상황 시 대처 가능한 지도자 배치) |          |
|           | 활동의 주최자와 주관자, 위탁자의 책임 범위는 명확한가?                               |          |
|           | 지도자의 전문성은 활동의 내용에 적합한가?                                       |          |
|           | 지도자가 활동 및 긴급상황에서 해야 할 역할을 계획하였는가?                             |          |
| 활동환경      | 사업의 목적 달성과 안전을 고려하여 활동장소를 선정하였는가?                             |          |
|           | 현장답사 계획을 수립하였는가?  |          |
|           | 보험가입계획을 수립하였는가?(별도 보험가입 시 예산확보 여부 등)                          |          |
|           | 청소년의 시각과 시점에서 활동장소의 안전이 확인 가능한가?                              |          |

※ 해당 수련시설 외 다른 장소에서 활동할 경우 외부활동장을 보장하는 보험에 가입해야 합니다.



# 청소년활동 단계별 체크리스트

## 준비단계

| 구분   | 확인내용  | 확인 (O,X) |
|--|---|----------|
| 참여 청소년/<br>프로그램                                      | 참여청소년의 명단과 건강상태 등의 주요 정보를 확보하였는가?<br>(질병, 장애, 특이체질 등) |          |
|  | 참여청소년의 보호자에게 활동 내용과 관련된 정보가 전달되었는가?                   |          |
|  | 계획에서의 대상 청소년의 조건과 실제 참여 대상 청소년이<br>동일한가?              |          |
|  | 프로그램별 기자재, 안전구급용품 등이 구비되었는가?                          |          |
| 지도자  | 프로그램별 위험요소를 분석하고 대처 방안을 설정하였는가?                       |          |
|  | 모든 지도자에게 사전 안전교육을 실시하고 교육 일지를<br>작성하였는가?              |          |
|  | 지도자는 활동 및 긴급상황에서 각자의 역할을 명확히 파악하고<br>있는가?             |          |
| 활동환경   | 구급약품 및 장비의 보관 장소를 지도자가 숙지하고 있는가?                      |          |
|  | 비상연락체계를 수립하였는가?                                       |          |
|  | 활동기간 중 일기예보, 특보, 유행성 질병 등을 파악하였는가?                    |          |
|  | 활동장 주변의 의료기관, 소방서, 경찰서의 위치 등을 파악하였는가?                 |          |
|  | 현장답사 및 사전 안전점검을 통해 활동장소의 적합성과 안전성을<br>확인하였는가?         |          |
|  | 모든 활동 장소에서 보장 받을 수 있는 보험에 가입하였는가?                     |          |
| 활동현장에서 유사시 외부와 연락이 가능할 수 있는 통신 상황은<br>원활한가?          |   |          |
| 해당 수련시설 외 다른장소에서 활동할 경우 외부 활동장을 보장하는<br>보험에 가입해야합니다. |   |          |



# 청소년활동 단계별 체크리스트

## 운영단계

| 구분        | 확인내용   | 확인 (O,X) |
|-----------|--|----------|
| 참가자/ 프로그램 | 프로그램의 대상, 일정, 시간 등 변경사항이 발생하였는가?                                   |          |
|           | 프로그램 기자재의 상태를 점검하였는가?  |          |
|           | 활동 중 휴식, 수분 보충, 개인위생을 위한 시간을 고려하였는가?                               |          |
| 지도자       | 배치된 지도자에 대한 변경사항이 발생하였는가?  |          |
|           | 참여청소년 및 프로그램, 활동환경 등 특이사항 발생 시 보고 및 공유체계, 관련 대처 방법이 원활히 이루어지고 있는가? |          |
|           | 지도자는 활동 및 긴급상황에서의 각자의 역할을 명확히 파악하고있는가?                             |          |
| 활동환경      | 활동장소의 위험요소는 모두 제거되거나 위험표지 및 안내가 이루어졌는가?                            |          |
|           | 활동장소의 청결 및 위생상태는 적합한가?   |          |
|           | 의료기관, 소방서, 경찰서 등 비상연락처와 지도자 간 비상 연락망은 명확한가?                        |          |
|           | 출입문, 창문, 기자재의 상태와 위생수준은 적합한가?                                      |          |
|           | 화재, 붕괴 등 재난상황에 대한 대피방법 및 대피로를 숙지하였는가?                              |          |
|           | 날씨, 기온 등 활동에 영향을 줄 수 있는 상황을 확인하였는가?                                |          |
|           | 유사시 대피장소를 설정하였는가?  |          |
| 참여청소년     | 참여청소년의 인원 및 건강상태를 확인하였는가?  |          |
|           | 참여청소년의 복장은 활동에 적합한가?   |          |
|           | 운영하는 프로그램에 대한 적합한 사전 안전교육을 진행하였는가?                                 |          |
|           | 신체적·정신적 불편을 호소하는 청소년을 수시로 확인하며, 따로 관리하고있는가?                        |          |

청소년활동 안전지원

---

# 위기상황 대응체계





# 위기상황 대응체계

## 사고발생 직후

응급상황 인지(시·청각적인 정보, 증상과 징후 확인)

자신과 사고자 이외의 안전을 확보(주변 장애물 등)



## 상황 및 사고자 상태파악

전체 상황을 신속히 판단(사고인원, 원인 등)

구조실시가 가능한지 판단(응급기관 연락)

응급처치 실시 및 후송 → 의료기관에 인도



## 관계자 연락

소속기관 및 관계기관에 연락(비상연락망 활용)

보호자에게 연락(사고내용, 부상수준, 보호자의 역할 등 정확한 안내 필요)

보험회사에 연락(배상을 위해 확보할 자료 등)



## 사고의 기록

사고 경위서 작성 후 상부에 보고

※기록내용:

언제, 누가, 어디서, 무엇을, 어떻게, 왜, 어떠한 대응을 했는지,  
의료기관은 어디인지 등 최대한 상세히 기록하고 목격자의 연락처 등을 확보한다.

사고의 기록은 보고 및 사고사례 전파 등에 활용한다.



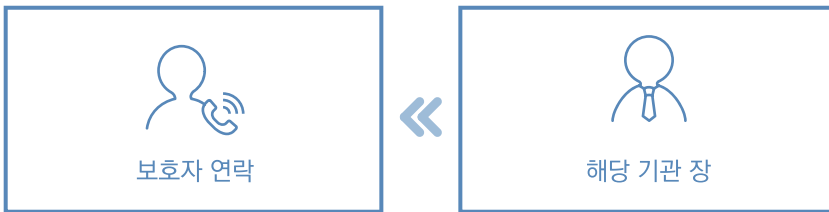
### 119 신고방법

- | 정확한 위치를 설명한다. 정확한 위치를 모를 경우 주변에 무엇이 있는지 확인하고, 주변에 사람이 있는 경우 주소나 소재지 장소를 주변 사람에게 확인한다. 사람이 없고 주소나 건물 이름을 모를 경우 건물에 붙어있는 주소명, 혹은 주변 전신주에 표기되어있는 고유번호, 근처 관공서 등을 설명한다.
- | 상담원이 전화를 끊기 전에 먼저 전화를 끊지 않는다.
- | 무슨일이 일어났는지, 얼마나 많은 사람이 다쳤는지, 환자의 부상 상태는 어떠한지 설명한다.



# 응급후송체계

## 상황발생



**관련 유관기관** : 충청남도 청소년활동진흥센터(041-562-9003)  
**행정기관** : 시·군 지자체 및 충청남도 여성가족정책관실

- ※ 응급상황 발생 시 반드시 유관기관 연락(시·도 청소년활동진흥센터, 한국청소년활동진흥원, 지자체)
- ※ 기관 별 비상 연락망을 작성한 후 소지한다.
- ※ 이후, 안전사고 예방을 위해 도내 청소년수련시설 및 한국청소년활동진흥원 사례 공유





# 사고 경위서 양식

|                   |                         |     |                    |     |
|-------------------|-------------------------|-----|--------------------|-----|
| 작성일자              | 년      월      일      요일 |     |                    |     |
| 환자의<br>인적사항       | 성명:                     |     |                    |     |
|                   | 학교(소속):                 |     | 생년월일:              |     |
|                   | 전화번호:                   |     |                    |     |
| 사건경위              | 일시                      | 장소  | 목격자<br>(사고 현황 파악자) | 가해자 |
|                   |                         |     |                    |     |
|                   | 피해상황                    |     |                    |     |
|                   |                         |     |                    |     |
| 사고경위              | 일시                      | 장소  | 피해상황               |     |
|                   |                         |     |                    |     |
| 증상 및<br>1차 응급 처치  |                         |     |                    |     |
| 응급처치자             |                         |     |                    |     |
| 후송상황              | 후송기관명:                  |     | 후송차량:              |     |
|                   | 후송시각:                   |     | 귀원시각:              |     |
|                   | 후송동행인:                  |     |                    |     |
| 후송자               | 소속:                     | 직위: | 성명:                |     |
| 진료결과 및<br>사후관리    |                         |     |                    |     |
| 기타사항<br>(보험처리 여부) |                         |     | 비용처리               |     |

청소년활동 안전지원

# 생활안전

실내 안전

다중이용 시설의 안전수칙

전기 안전

식품 안전

신체활동 안전

수상 안전

등산 안전

캠핑 안전

숙박 안전

감염병 대처

약물 안전

추락사고 안전





# 생활안전 실내 안전


| 주제       | 복도 · 계단 안전사고 예방법   출입문 안전사고 예방법   승강기 사고 예방법 |   |
|----------|--|---|
| 주요내용     | 복도 계단 안전사고 예방법                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 단체로 이동할 때는 질서정연하게 이동하고 뛰지 않는다.</li> <li>- 미끄러지기 쉽고 벗겨지기 쉬운 신발은 신지 않는다.</li> <li>- 출입구나 통로, 모퉁이를 지나갈 때는 주의한다.</li> <li>- 앞사람을 밀지 않는다.</li> <li>- 물건을 던지거나 굴리지 않는다.</li> <li>- 비나 눈이 올 때는 복도 바닥이 젖게 되므로 미끄러지지 않도록 주의하면서 천천히 걷는다.</li> <li>- 계단에서는 뛰거나 장난치지 않는다.</li> <li>- 유모차, 보행기, 자전거 등 바퀴 달린 제품을 계단 주위에서 사용하지 않도록 한다.</li> <li>- 계단 난간을 넘거나 난간을 타고 내려오는 등의 위험한 행동은 절대 하지 않는다.</li> </ul>   |
|          | 출입문 안전사고 예방법                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 문을 세게 열고 닫지 않는다.</li> <li>- 문틈에 손을 집어넣거나, 문이 닫힐 때 손을 넣지 않는다.</li> <li>- 문 뒤에 사람이 있는지 항상 확인하고 문을 열고 닫는다.</li> </ul>   |
|          | 승강기 사고 예방법                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 승강기를 타고 내릴 때는 질서를 지킨다.</li> <li>- 인터폰 및 비상정지스위치 등으로 장난을 하지 않는다.</li> <li>- 승강기 안에서 발을 구르는 등 충격을 주지 않는다.</li> <li>- 뒤에 타는 이용자를 위해 열림 버튼을 누른다.</li> <li>- 화재 시에는 승강기를 타지 말고 비상계단을 이용한다.</li> <li>- 출입문에 기대면 손이나 옷자락이 딸려 들어가므로 조심한다.</li> <li>- 정전 등의 이유로 실내조명이 꺼지더라도 당황하지 말고 인터폰으로 연락한다.</li> <li>- 정전이나 고장 등으로 승강기 안에 갇히면 인터폰으로 구조를 요청하고 보수업체, 119구조대 등의 구조를 받을 때까지 침착하게 기다린다.</li> <li>- 임의로 판단하여 탈출을 시도하지 않는다.</li> <li>- 구조의 요청으로 구출되는 경우 반드시 구출자의 지시에 따른다.</li> <li>- 문을 강제로 개방하지 않는다.</li> </ul> |
| 지도자 유의사항 | 복도 계단  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 실내외 계단에는 난간을 설치하며, 물기에도 잘 미끄러지지 않는 특수 소재를 이용한 미끄럼 방지 패드를 계단 모서리에 부착하는 등 미끄럼 방지시설을 설치한다.</li> <li>- 계단의 조명을 밝게 유지한다. 계단 상하층 양쪽에 점등과 소등이 가능한 스위치를 설치한다.</li> <li>- 계단 주변의 물기, 세제, 빗판 등은 발견 즉시 제거한다. 청소가 불가피한 경우 완전히 마를 때까지 주의 경고 표시판을 설치한다.</li> <li>- 계단 측면 벽 쪽에 액자, 그림 등은 어린이들의 시선을 분산시킬 수 있다.</li> </ul>  |
|          | 출입문  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 위험 표지 스티커 부착</li> </ul>  |

### 참고영상

엘리베이터 안전 4분55초(교육부 안전채널e)  
<https://schoolsafekr/post/view?id=2317>



# 생활안전\_ 다중이용시설 안전수칙

| 주제                  | 다중이용시설에서의 안전수칙   인파 압사사고 안전수칙  |
|---------------------|--|
|                     | <p>다중이용 시설에서의 안전수칙</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사람이 급하게 한 쪽으로 몰리는 현상을 예방하기 위해서는 질서를 지키고 우측통행을 하는 등 기본적인 질서를 지킨다.</li> <li>- 압사사고가 발생할 수 있으므로 입·퇴장시에는 뛰지말고 줄을 서서 이동한다.</li> <li>- 사람이 많이 밀집된 곳에서는 앞사람과의 간격을 유지하면서 걷는다.</li> <li>- 보행 중 스마트폰을 보거나 주의산만한 행동을 하지 말고 전방을 주시하며 걷는다.</li> </ul>   |
| <p>주요내용</p>         | <p>인파 압사사고 안전수칙</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스스로 움직일 수 없거나 통제가 되지 않는 상황이라면 그 장소를 벗어난다.</li> <li>- 팔짱을 끼거나 가방, 옷 등을 활용해 흉부를 보호한다.</li> <li>- 인파속에서 넘어지는 등 위험상황 발생 시 주변사람들에게 큰 소리로 상황을 알린다.</li> <li>- 넘어졌을 시 위험성을 줄이기 위해 몸을 작은 자세로 웅크려 보호한다.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> |
| <p>지도자<br/>유의사항</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다중이용시설 입장 전 만남의 장소 정하기</li> <li>- 비상구 위치, 피난 동선 등을 사전 숙지 필요</li> </ul>  |
| <p>참고영상</p>         | <p>인파사고 예방법 및 심정지 환자 응급처치법 9분9초 (행정안전부-안전한TV)<br/> <a href="http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&amp;pageNo=1&amp;BBS_STATE=view&amp;gcode=CG0000016&amp;mcode=334&amp;BOARD_IDX=2629">http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&amp;pageNo=1&amp;BBS_STATE=view&amp;gcode=CG0000016&amp;mcode=334&amp;BOARD_IDX=2629</a></p>   |



# 생활안전\_ 전기 안전

| 주제       | 감전사고 예방법   정전 대처 방법   |  |
|----------|---|--|
| 주요내용     | 감전사고 예방법  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 콘센트에 젓가락이나 이물질(장난감)을 넣지 않기</li> <li>- 전깃줄을 가위나 칼로 자르지 않기</li> <li>- 문어발식 배선 사용하지 않기</li> <li>- 젖은 손으로 전기기구 만지지 않기</li> <li>- 플러그의 머리 부분을 잡고 플러그 빼기</li> <li>- 전선 위에 무거운 물건 올려놓지 않기</li> </ul> |
|          | 정전시 대처방법  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 창밖으로 주변을 확인하고 손전등을 켜 밝은 곳으로 대피한다.</li> <li>- 다중이용시설에서 정전이 발생 할 경우 비상조명이 켜질 때 까지 기다리며 관리자 안내에 따른다.</li> </ul>  |
| 지도자 유의사항 | 감전사고 예방법  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 안쓰는 콘센트는 덮개로 덮어둔다.</li> <li>- 누전차단기 작동 상태를 정기적으로 확인하고 전기 설비를 정비 및 보수할 때 전원을 차단한다.</li> </ul>  |
|          | 감전사고 응급조치   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 고무장갑, 고무장화 등 착용 후 막대, 플라스틱봉 등 전기가 통하지 않는 물건을 이용하여 기기 또는 전선으로부터 사고자를 분리한다.</li> <li>- 사고 발생 시 즉시 119 신고한다.</li> </ul>  |
|          | 전기화상 사고 발생 시 응급조치   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상처에 달라붙지 않은 의복은 벗기고 화상부위를 세균으로 보호하기 위해 화상용 붕대를 감는다.</li> <li>- 상처부위에 파우더, 향유, 기름 등을 발라서는 안된다.</li> <li>- 상처부위를 담요 등으로 감싸되, 상처 부위가 닿지 않도록 주의한다.</li> </ul>                                     |
| 참고영상     | <p>전기 감전사고 예방 및 행동요령 4분51초 (행정안전부-안전한TV)<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7579m5EAY4g">https://www.youtube.com/watch?v=7579m5EAY4g</a></p> |  |



# 생활안전\_ 식품 안전

| 주제          |                   | 식중독의 증상 및 식중독 예방방법   |
|-------------|-------------------|--|
| 주요내용        | 배탈<br>(장염 증상)     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 위생 및 청결의 부주의로 발생</li> <li>- 주요증상 : 설사, 복통(복부 불쾌감), 헛구역질, 구토, 발열 등</li> </ul>  |
|             | 식중독<br>증상         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오염된 음식으로 주로 발생(살모넬라 균, 비브리오균, 병원성대장균 등)</li> <li>- 주요증상 : 구토, 두통, 물설사, 발열, 근육 경련 및 의식장애 유발</li> </ul>   |
|             | 식중독<br>예방방법       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손을 씻은 후 물기를 깨끗이 말린다.</li> <li>- 모든 음식물은 익혀서 먹고 물은 반드시 끓여서 먹는다.</li> <li>- 조리한 식품을 실온에 두지 않는다.</li> <li>- 한 번 조리된 식품은 철저히 재가열한 후 먹는다.</li> <li>- 날 음식과 조리된 식품은 각각 다른 봉지에 싼 후 용기에 넣어 서로 섞이지 않도록 한다.</li> <li>- 육류와 어패류를 취급한 칼, 도마는 교차 오염이 발생하지 않도록 구분하여 사용한다.</li> <li>- 음식을 조리하기 전, 식사 전, 화장실을 다녀온 후, 외출 후에는 각각 반드시 손을 씻는다.</li> <li>- 조리대, 도마, 칼, 행주의 청결에 특히 주의한다.</li> <li>- 손에 상처가 났을 때는 육류, 어패류를 만지지 않는다.</li> <li>- 함께 음식을 먹을 땐 각자 자기 접시에 덜어 먹는다.</li> </ul>            |
| 지도자<br>유의사항 | 식중독<br>환자<br>발생 시 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 배탈 및 장염 시 충분한 수분보충 및 금식을 한다.</li> <li>- 식중독 환자의 구토물을 처리할 때에는 반드시 일회용 장갑을 착용하고, 오물은 비닐 봉투에 넣어 묶어서 처리한다.</li> <li>- 구토물로 오염된 표면은 염소계 소독제(락스)로 신속하게 소독하여 노로바이러스 감염 확산을 방지한다.</li> <li>- 노로바이러스에 오염된 이불이나 의류는 비누와 뜨거운 물로 세탁한다.</li> <li>- 노로바이러스에 감염된 음식물 취급자는 완치 후 3일 간 조리 업무를 중단한다.</li> <li>- 식중독 예방 장비기 순서               <ol style="list-style-type: none"> <li>① 실온보관 식품(라면, 통조림 등)</li> <li>② 과일, 채소류</li> <li>③ 냉장&amp;냉동식품</li> <li>④ 육류&amp;어패류</li> </ol> </li> </ul> |

### 참고영상

전기 감전사고 예방 및 행동요령 4분51초 (행정안전부-안전한TV)

<https://www.youtube.com/watch?v=7579m5EAY4g>



# 생활안전\_ 신체활동 안전

| 주제       | 준비운동의 필요성   부상 발생 시 유의사항  |  |
|----------|---|--|
| 주요내용     | 준비운동의 필요성   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 체온을 상승시키고, 근육의 유연성을 향상시켜 부상을 방지한다.</li> <li>- 본격적인 활동을 하기 전 몸 상태를 점검할 수 있다.</li> </ul>      |
|          | 상처가 생겼을 시   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2차 감염이 발생할 수 있으니 상처를 손으로 만지거나, 옷에 닦아내지 말고 즉시 주변 선생님에게 알리거나, 의료실에 방문하여 처치를 받아야한다.</li> </ul> |
|          | 골절 및 염좌 발생 시  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 무리하게 몸을 일으키거나 이동하지 않는다.</li> <li>- 주변 친구를 도와주기 위해 몸이나 옷을 잡아당기지 말고 즉시 선생님을 부른다.</li> </ul>   |
| 지도자 유의사항 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자세한 운동손상 대처방법의 경우 응급처치 부분 참고(50p~53p)</li> </ul>   |  |
| 참고영상     | <p>국민체조 5분 13초 (대한체육회)</p> <p><a href="https://portal.sports.or.kr/movie/learningView.do?boardSeq=0000068978">https://portal.sports.or.kr/movie/learningView.do?boardSeq=0000068978</a></p> |  |



| 주제   | 물놀이 전 준비사항   수영 중 안전수칙   수영장(워터파크) 물놀이 안전수칙<br>갯벌활동 안전수칙   구명조끼 착용법 |  |
|------|---|--|
|      | 물놀이 전 준비사항  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하고자 반드시 준비운동을 한다.</li> <li>- 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어간다.</li> <li>- 준비운동을 한 다음 다리부터 서서히 들어가 몸을 순환시키고 수온에 적응시켜 수영하기 시작한다.</li> <li>- 초보자는 수심이 얕다고 안심해서는 안 된다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 물놀이 미끄럼틀에서 내린 후 무릎 정도의 얇은 물인데도 허우적대며 물을 먹는 사람들을 자주 볼 수 있으므로 절대 안전에 유의한다.</li> </ul> </li> <li>- 자신의 체력과 능력에 맞게 물놀이를 한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 물에서 평영 50m는 육상에서 250m를 전속력으로 달리는 것과 같은 피로를 느낀다.</li> </ul> </li> <li>- 껌을 씹거나 음식물을 입에 문 채로 수영하지 않는다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 기도를 막아 질식의 위험이 있다.</li> </ul> </li> </ul>   |
| 주요내용 | 수영 중 안전수칙   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수영도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당길 때 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 이 경우는 다리에 쥐가 나거나 근육에 경련이 일어나 상당히 위험한 경우가 많으므로 특히 주의한다.</li> </ul> </li> <li>- 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.</li> <li>- 구조 경험이 없는 사람은 안전구조 이전에 무모한 구조를 삼가야 한다.</li> <li>- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어 들지 않는다.</li> <li>- 수영에 자신이 있더라도 직접 구조 대신 주위의 물건들(장대, 튜브, 스티로폼 등)을 이용한 안전구조를 한다.</li> <li>- 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 하지 않는다.</li> <li>- 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.</li> <li>- 장시간 계속 수영하지 않으며, 혼자 수영하지 않는다.</li> <li>- 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄쳐 나간다는 것은 위험하므로 하지 않는다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 숨을 들이쉬는 상태에서 부력으로 배 바닥에 눌러 빠져나오기 어려울 때는 숨을 내뿔으면 몸이 아래로 가라앉기 때문에 배 바닥에서 떨어져 나오기 쉽다.</li> </ul> </li> <li>- 통나무 같은 의지 물이나 부유구, 튜브 등을 믿고 자신의 능력 이상 깊은 곳으로 나가지 않는다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 의지할 것을 놓치거나 부유구에 이상이 생길 수 있다.</li> </ul> </li> <li>- 수영 중에 “살려 달라”라고 장난하거나 허우적거리는 흥내를 내지 않는다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 주위의 사람들이 장난으로 오인하여 사고로 이어질 수 있다.</li> </ul> </li> </ul> |
|      | 수영장 (워터파크) 안전수칙   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 알맞은 옷과 신발 착용한다.</li> <li>- 구명조끼를 필수로 착용한다.</li> <li>- 안전요원의 지시를 따른다.</li> <li>- 몸에 맞는 튜브를 사용한다.</li> <li>- 바닥에 물기가 있어 미끄러울 수 있으니 이동에 유의한다.</li> <li>- 키 제한이 있는 물놀이 시설에서 규칙을 어기지 않는다.</li> <li>- 머리카락이 길 수 있으니 모자를 필수로 착용한다.</li> </ul>  |






# 생활안전

## 수상 안전

| 주제       | 물놀이 전 준비사항   수영 중 안전수칙   수영장(워터파크) 물놀이 안전수칙<br>갯벌활동 안전수칙   구명조끼 착용법  |   |
|----------|--|---|
| 주요내용     | 갯벌활동 안전수칙  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 갯벌에 발이 깊이 빠진 경우 빠지면 반대방향으로 엎드려 기어 나온다.</li> <li>- 조개껍데기 등 날카로운 패각이 있어 맨발로 들어가면 안되며, 샌들 착용 시 반드시 양말을 착용한다.</li> <li>- 화상방지를 위해 긴소매의 옷을 착용하며, 모자로 자외선으로부터 보호해야한다.</li> </ul> |
|          | 구명조끼 착용법   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 단추를 채운다.</li> <li>- 조임줄을 당겨서 최대한 몸에 밀착시킨다.</li> <li>- 생명줄을 다리 사이로 넣어 고정한다.</li> </ul>  |
| 지도자 유의사항 | 확인사항   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 물놀이가 진행되는 공간의 안전요원 유무</li> <li>- 낮은 곳과 깊은 곳의 수심 차이</li> <li>- 휴식공간 설치 유무</li> </ul>  |
|          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 탈수 대비용 물 또는 이온음료 준비</li> <li>- 안전고려활동 체크리스트(생존수영활동, 공기주입형 고정식 튜브 활동) 참고하여 사전 안전점검 진행</li> <li>- 안전체크리스트 다운로드: 충남여성가족청소년사회서비스원 활동진흥본부 홈페이지 정보마당-자료실</li> </ul>              |
| 참고영상     | 구명조끼 착용법 42초 (한국청소년활동진흥원)<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IJLY3vNAco">https://www.youtube.com/watch?v=IJLY3vNAco</a> |   |



# 생활안전\_ 등산 안전

| 주제   | 등산 시 안전수칙   국가지점번호판   산행 중 위험 행동 |  |
|------|----------------------------------|--|
|      | 등산 시 안전수칙                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 밝은 색의 긴 소매 옷을 입어 상처와 곤충으로부터 몸을 보호한다.</li> <li>- 수분공급과 비상식량을 챙긴다.(물, 초콜릿, 사탕 등)</li> <li>- 산행 중에는 음식을 한꺼번에 너무 많이 먹지 말고, 조금씩 자주 섭취한다.</li> <li>- 썩은 나뭇가지, 풀, 불안정한 바위를 손잡이로 사용하지 말고 급경사 등 위험한 곳에서는 보조 장비를 사용한다.</li> <li>- 내려올 때에는 경사가 급할수록 속도를 늦춰야 하며 여분의 양말 등을 신고 신발 끈을 꼭 매어 발이 놀지 않도록 해야 한다.</li> </ul> |
| 주요내용 | 국가지점 번호판                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건물이 없어 도로명주소가 부여되지 않는 지역에 지점 번호를 부여한 표지판</li> <li>- 긴급구조 요청 시 국가지점번호로 신고한다.</li> </ul>    |
|      | 산행 중 위험 행동                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 숲에 있는 식물 및 벌집 등을 함부로 만지지 않는다.</li> <li>- 지정된 등산로에서 되도록 벗어나지 않도록 한다.</li> <li>- 달콤한 향을 풍기는 음식을 먹거나, 향수를 사용하지 않는다.</li> </ul>   |

### 지도자 유의사항

- 산행 중 등산로 외 다른 길로 청소년들이 가지 않도록 유의한다.
- 땀에 젖은 옷은 마른 옷보다 열을 빠르게 빼앗으므로 천연 면 소재의 옷보다 기능성 소재의 등산복을 입도록 안내한다.

### 참고영상

산악 안전사고 예방 및 행동요령 10분 55초 (행정안전부)  
[https://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub\\_num=244&BBS\\_STATE=view&BOARD\\_IDX=12&gcode=CG0000016&pageNo=1](https://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&BBS_STATE=view&BOARD_IDX=12&gcode=CG0000016&pageNo=1)



# 생활안전\_ 캠핑 안전

| 주제          | 캠핑장 안전수칙   야외 조리 시 안전수칙  |   |
|-------------|--|---|
| 주요내용        | 캠핑장 안전수칙   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 밀폐된 공간에서 가스용품 사용하지 않는다.</li> <li>- 텐트 내에서 가스난로 같은 화기 사용하지 않는다.</li> <li>- 반드시 지정된 장소에서만 불을 피우고 타다 남은 불씨는 물을 충분히 뿌리거나 주변의 모래, 흙으로 완전히 끈다.</li> <li>- 밤에는 텐트 줄에 램프나 야광줄을 달아 부상을 예방한다.</li> </ul> |
|             | 야외 조리 시 안전수칙   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가스 주변에 가연성 물질 두지 않는다.</li> <li>- 삼발이 크기에 맞는 조리기구를 사용한다.</li> <li>- 텐트와 화기는 안전거리 유지한다.</li> </ul>   |
| 지도자<br>유의사항 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 단독형 화재경보기 및 일산화탄소 감지경보기를 설치하면 일산화탄소 중독사고를 방지할 수 있다.</li> <li>- 화재에 대비하여 캠핑장에 비치된 소화기구의 위치와 사용법을 미리 확인한다.</li> </ul> |   |
| 참고영상        | <p>캠핑안전수칙 2분51초(행정안전부)<br/> <a href="https://youtu.be/0v8uRr0v8_w">https://youtu.be/0v8uRr0v8_w</a></p>  |   |



# 생활안전\_ 숙박 안전

| 주제              | 숙소 내 이용수칙 준수하기   활동장 및 전반적인 시설 안내   |  |
|-----------------|---|--|
| <p>주요내용</p>     | <p>숙소 내 이용수칙 준수하기</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 창문, 베란다에서 장난을 치거나 기대는 등의 행동은 추락사고 등의 위험이 있으므로 절대 창문, 베란다에서 장난치지 않는다.</li> <li>- 베란다는 통해 옆방으로 넘어가기 위해 난간에 매달리지 않는다.</li> <li>- 이층침대에서 추락할 경우 부상을 입을 수 있으므로 밀거나, 올라가려는 친구를 붙잡는 등의 장난을 치지 않는다.</li> <li>- 베개싸움 등 베개나 이불로 장난을 칠 경우 부상을 입을 수 있으므로 베개 및 이불을 가지고 장난을 치지 않는다.</li> <li>- 화장실 문이나 방문에 손이 낄 수 있으므로 문을 잡아당기거나 세게 닫는 등 장난을 치지 않는다.</li> <li>- 화장실이나 샤워실 바닥의 물기로 인해 미끄러울 수 있으므로 뛰거나 장난치지 않는다.</li> <li>- 온수 사용 시 온도조절 손잡이를 잘 확인하여 뜨거운 물에 화상을 입지 않도록 주의한다.</li> </ul> |
| <p>지도자 유의사항</p> | <p>- 숙박 장소에 따른 안전 유의 사항 및 비상 대피로를 PPT에 추가 후 교육</p>  |  |
| <p>참고영상</p>     | <p>인증프로그램 사전안전교육자료 4분 57초 (한국청소년활동진흥원)<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uLcx4nt15h4">https://www.youtube.com/watch?v=uLcx4nt15h4</a></p> |  |



# 생활안전\_ 감염병 대처

| 주제   | 감염병 예방방법   올바른 손 씻기 방법   기침예절   올바른 마스크 착용법  |
|------|--|
| 주요내용 | <p>감염병 예방방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손 씻기</li> <li>- 기침 예절 지키기</li> <li>- 예방 접종하기</li> <li>- 마스크 쓰기</li> <li>- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기</li> <li>- 밀폐된 곳, 사람이 많이 모인 곳 가지 않기</li> <li>- 다른 사람과 거리 유지하기</li> <li>- 식사하면서 이야기 나누지 않기</li> <li>- 몸이 안 좋을 때는 진료 받고 휴식하기</li> <li>- 실내를 자주 환기하기</li> </ul>  |
|      | <p>올바른 손 씻기 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 손바닥과 손바닥을 마주 대고 문지르기</li> <li>② 손가락을 마주 잡고 문지르기</li> <li>③ 손등과 손바닥을 마주 대고 문지르기</li> <li>④ 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문지르기</li> <li>⑤ 손바닥을 마주 대고 손을 깎지 끼고 문지르기</li> <li>⑥ 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러서 손톱 밑을 깨끗하게 하기</li> </ol>   |
|      | <p>기침 예절</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기침은 손이 아닌 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하고, 사용한 휴지는 휴지통에 버린다.</li> <li>- 휴지나 손수건이 없을 때는 손이 아닌 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 한다.</li> <li>- 기침한 후에는 흐르는 물에 비누로 손을 씻는다.</li> <li>- 기침이 계속될 경우, 가족과 친구를 위해 마스크를 착용한다.</li> </ul>   |
|      | <p>올바른 마스크 착용법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 마스크를 착용하기 전 손을 깨끗이 먼저 씻는다.</li> <li>- 양손으로 마스크의 날개를 펼치고 날개 끝을 잡아 오므린다.</li> <li>- 고정심이 내장된 부분을 위로하여 잡고, 턱쪽에서 시작하여 코 쪽으로 코와 입을 완전히 가린다.</li> <li>- 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정하거나, 마스크 크기가 큰 경우 끈을 뒤쪽으로 넘겨 연결 고리에 양쪽 끈을 건다.</li> <li>- 양손의 손가락으로 고정심 부분이 코에 밀착되도록 고정심을 누른다.</li> <li>- 양손으로 마스크 전체를 감싸고 공기가 새는지 확인하며 얼굴에 밀착되도록 조정한다.</li> </ul> |

**지도자  
유의사항**

- 일회용 마스크, 손소독제 등 항시 구비

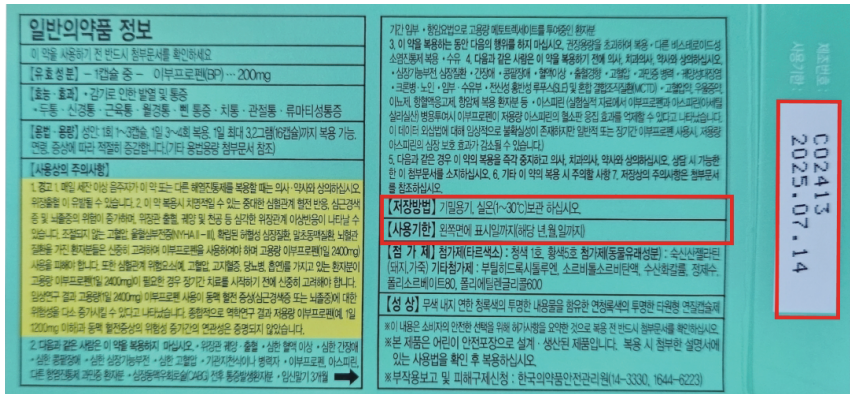
**참고영상**

청소년 감염병예방 교육영상 6분2초 (한국청소년활동진흥원)  
[https://www.youtube.com/watch?v=1yf2gB\\_QqFI](https://www.youtube.com/watch?v=1yf2gB_QqFI)



# 생활안전\_ 약물 안전

| 주제       |               | 올바른 약물 복용법   약물 오남용  |
|----------|---------------|--|
| 주요내용     | 약물의 올바른 복용방법  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 섭취 전 손을 깨끗이 씻은 뒤 물기가 없는 상태에서 복용한다.</li> <li>- 복용 전 사용기한을 확인한 후 복용한다.</li> <li>- 커피, 주스 등 물을 제외한 액체와 먹지 않고 복용 방법을 다시 한 번 확인한다.</li> <li>- 타인이 처방받은 약물은 같은 증상이라도 복용하지 않는다.</li> </ul>                                 |
|          | 약물 오남용        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 약물 오용: 의도적이진 않으나 적절한 용도로 약물을 사용하지 못해 피해를 보게 되는 것</li> <li>- 약물 남용: 약물을 지속적으로 혹은 산발적으로 남용하여 사용하거나 정상적인 방법으로 약물을 사용하지 않는 것</li> <li>- 약물 오남용 시 내성이 생겨 필요 이상의 양을 복용하게 되거나, 금단현상이 올 수 있으니 반드시 용량에 맞게 복용해야한다.</li> </ul> |
| 지도자 유의사항 | 약물의 올바른 보관 방법 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 먹는 약은 대체로 습기에 예민하기 때문에 별다른 보관법이 없다면 실온에 보관한다.</li> <li>- 복용 설명서를 약과 함께 보관한다.</li> <li>- 냉장고는 오히려 습기가 많고 세균 오염의 가능성이 높으므로 실온 보관 혹은 별도의 보관법으로 보관한다.</li> <li>- 약물 저장방법 및 사용기한을 수시로 확인한다.</li> </ul>                   |
|          | 의약품 종류        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 전문의약품: 처방이 있어야 하는 의약품</li> <li>- 일반의약품: 처방전 없이 약사에게 구매할 수 있음</li> <li>- 의약외품: 질병의 치료와 예방등과 관련된 제품</li> </ul>  |
|          | 약물의 올바른 처리 방법 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 약은 화학적 합성물이므로 그냥 버리지 않고 가까운 보건소나 동네 약국에 설치된 폐의약품 수거함에 버린다.</li> </ul>   |





| 주제                  | 올바른 약물 복용법   약물 오남용       |  |
|---------------------|---------------------------|--|
| <p>지도자<br/>유의사항</p> | <p>구급상자 약품<br/>체크 리스트</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 해열제</li> <li><input type="checkbox"/> 진통제</li> <li><input type="checkbox"/> 항히스타민제(알러지약)</li> <li><input type="checkbox"/> 물집방지 패드</li> <li><input type="checkbox"/> 상처치료 연고</li> <li><input type="checkbox"/> 화상연고</li> <li><input type="checkbox"/> 소화제</li> <li><input type="checkbox"/> 지사제</li> <li><input type="checkbox"/> 생리식염수(포비돈 스틱 스왑)</li> <li><input type="checkbox"/> 압박붕대</li> <li><input type="checkbox"/> 가위</li> <li><input type="checkbox"/> 핀셋</li> <li><input type="checkbox"/> 의료용 테이프</li> <li><input type="checkbox"/> 반창고(데일밴드)</li> <li><input type="checkbox"/> 멸균거즈</li> <li><input type="checkbox"/> 삼각건</li> <li><input type="checkbox"/> 라텍스 장갑</li> <li><input type="checkbox"/> 알코올솜</li> <li><input type="checkbox"/> 체온계</li> <li><input type="checkbox"/> 파스</li> </ul> |
|                     | <p>의약품 보관 시<br/>주의할 점</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 붕대, 거즈 등은 밀봉 및 사용 후 새것으로 교체(재사용 금지)</li> <li>- 생리식염수의 경우 개봉 후 냉장보관</li> </ul>   |

**참고영상**

약물 안전하게 복용·관리하기 3분 11초(행정안전부-안전한TV)  
[http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub\\_num=244&pageNo=1&BBS\\_STATE=view&gcode=CG0000016&mcode=&BOARD\\_IDX=1970](http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&pageNo=1&BBS_STATE=view&gcode=CG0000016&mcode=&BOARD_IDX=1970)



# 생활안전\_ 추락사고 안전

| 주제              | 추락사고 예방법  |  |
|-----------------|---|--|
| <p>주요내용</p>     | <p>추락사고 예방법</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 추락 위험이 있는 곳(계단, 옥상 등)에서는 위험하게 난간에 기대지 말고 길 안쪽으로 통행한다.</li> <li>- 보행로에 있는 환풍구, 맨홀 위를 횡단하거나 올라서지 않는다.</li> <li>- 창문이나 난간에서 물건 및 의자를 던지고 밖을 구경하거나 창문에 달린 방충망에 기대거나 매달리지 않는다.</li> <li>- 의자 혹은 책상에 올라갈 때는 떨어지지 않도록 주의한다.</li> </ul> |
| <p>지도자 유의사항</p> | <p>시설 근처 환풍구의 경우 위험물 표지를 설치하거나, 환풍구 쪽으로 접근을 차단할 수 있도록 펜스 등을 설치한다.</p>   |  |
| <p>참고영상</p>     | <p>환기구 참사 8년... 발밀이 불안하다 3분 19초 (채널A 뉴스)<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O47wfpZzwaY">https://www.youtube.com/watch?v=O47wfpZzwaY</a></p> |  |



청소년활동 안전지원

# 교통안전

자동차 안전

대형버스 안전

기차 및 지하철

여객선 안전

도보이동





# 교통안전\_ 자동차 안전

| 주제       | 안전띠의 역할   올바른 안전띠 착용법   자동차 사고 예방법   멀미 시 대처방안  |
|----------|---|
| 주요내용     | <p>안전띠의 역할</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사고 발생 시 충격을 시트로 분산하여 몸에 가해지는 충격을 줄인다.</li> <li>- 급정거 시 몸이 튕겨 나가지 않도록 잡아준다.</li> </ul>   |
|          | <p>올바른 안전띠 착용법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 안전띠가 꼬이지 않았는지 확인한다.</li> <li>- 느슨하게 매지 않는다.</li> <li>- 어깨띠의 경우 얼굴이나 목을 지나지 않도록 주의하고 어깨 중앙부분에 오게 둔다.</li> <li>- 배 위가 아닌 골반을 지날 수 있도록 맨다.</li> <li>- 딸깍 소리가 날 때까지 걸쇠를 넣는다.</li> <li>- 뒷좌석도 반드시 안전띠를 착용하도록 한다.</li> </ul>              |
|          | <p>자동차 사고 예방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 차량에 탑승하기 전 시동 걸린 자동차 근처로부터 떨어진다.</li> <li>- 차량 뒤쪽에 위치하지 않으며, 반드시 운전자나 지도자가 보이는 곳에서 대기한다.</li> </ul>  |
|          | <p>멀미 시 대처방안</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 승차 전 멀미약을 사용하고 멀미 시 핸드폰 사용을 멈추고 창문을 열어 환기, 창문 밖 먼 곳으로 시선을 돌리거나, 눈을 감고 안정을 취한다.</li> </ul>   |
| 지도자 유의사항 | <p>자동차 사각지대</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 차량이 클수록 사각지대가 커지며, 승하차 탑승 지도자의 경우 운전자가 확인할 수 없는 부분을 확인하여 사각지대를 확인한 후 출발한다.</li> </ul>  |
|          | <p>안전띠</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 출발 전 탑승자들의 안전벨트 착용을 확인 후 출발한다.</li> <li>- 배 위로 벨트 착용 시 복부파열의 위험이 있기 때문에 반드시 안전벨트가 골반위로 지날 수 있도록 한다.</li> <li>- 충돌사고 경험이 있는 안전띠는 충격흡수 기능이 약해질 수 있기 때문에 교체한다.</li> </ul>  |
|          | <p>붙이는 멀미약 사용법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 승차 4시간 전에 미리 붙이며, 사용 후 손을 깨끗이 씻는다.</li> <li>- 효과 지속시간이 72시간이므로, 그 전에 다시 붙이지 않는다.</li> <li>- 부작용 발생 시 즉시 떼버리고, 물을 충분히 마신 후 안정을 취한다.</li> <li>- 먹는 멀미약의 경우 승차 30분~1시간 전 섭취하며 지속시간이 짧은 대신 부작용이 덜하므로, 초등학교의 경우 먹는 멀미약을 권장한다.</li> </ul> |

## 참고영상

좌석 안전띠 착용 7분10초 (도로교통공단)  
<https://www.youtube.com/watch?v=neF62Xdei0Y>



# 교통안전\_ 대형버스 안전

| 주제       | 대형버스 탑승 요령   버스 갇힘 사고 예방 및 대처방법 |   |
|----------|---------------------------------|---|
| 주요내용     | 대형버스 탑승 요령                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 승하차 시 질서를 지켜 한 명씩 탑승한다.</li> <li>- 탑승 시 안전띠부터 착용한다. (올바른 안전띠 착용법은 26p 교통안전-자동차안전 참고)</li> <li>- 차창 밖으로 얼굴, 손, 물건 등을 내밀거나 장난을 치지 않도록 한다.</li> <li>- 자리에서 일어나거나 이동하지 않는다.</li> <li>- 차량이 도착할 때까지 벨트를 풀지 않는다.</li> </ul>  |
|          | 주차장 안전수칙                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 정해진 보행로를 따라 이동한다.</li> <li>- 길을 건너기 전 반드시 멈춘 후 차량이동을 보고 이동한다.</li> </ul>   |
|          | 버스 갇힘 사고 예방 및 대처방법              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 버스에서 숨는 장난을 치지 않는다.</li> <li>- 버스에서 잃어버린 물건을 찾을 경우 직접 찾기보다 잃어버린 시간 및 좌석을 지도자 선생님께 알린다.</li> <li>- 탈출 시 신속하고 질서 있게 한 명씩 대피한다.</li> </ul>  |
| 지도자 유의사항 | 승하차 지도                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 길을 건너지 않고 안전하게 승하차할 수 있는 장소를 선정한다.</li> <li>- 출발 전 이동시각 및 경유지, 목적지 등 정확하게 숙지 및 공유한다.</li> <li>- 차 문이 열린 후 오토바이나 자전거가 오는지 뒤쪽을 살핀다.</li> <li>- 인솔자가 먼저 내려 안전하게 하차시킨다.</li> <li>- 잠깐이라도 자리를 비울 때는 청소년들만 버스에 있지 않도록 한다.</li> <li>- 운행이 끝난 후에는 차 안 맨 뒷좌석까지 꼭 확인한다.</li> </ul> |
|          | 단체차량 이용 전 사고예방 대책               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 계약체결 시 차량안전 관련 사항을 명시한다. (보험가입, 차량상태, 운전자 의무 사항 등을 계약조건에 명시)</li> <li>- 운행차량 및 운전자 적격 여부 확인 및 차량 점검필요</li> <li>- 전세버스 차량 출고일자를 확인한다.</li> </ul>  |
|          | 전복 및 추락 시                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 문이 열리지 않을 시 비상벨브를 수동으로 돌려 문을 열고 개방된 모든 통로로 신속히 대피하며, 탈출구가 없을 경우 비상탈출용 망치로 유리창의 가장자리를 깨고 탈출한다.</li> <li>- 화재 발생 우려가 있으므로 차로부터 최대한 떨어진다.</li> <li>- 최종 탈출 후 차량탑승 학생 수를 정확히 확인한다.</li> </ul>  |

기타 자세한 사항 및 교통안전점검 체크리스트 다운로드:  
 충남여성가족청소년사회서비스원 활동진흥본부 홈페이지 정보마당-자료실

### 참고영상

버스이용 안전수칙 3분 32초 (경상남도교육청 학생안전체험교육원)  
<https://www.youtube.com/watch?v=HBEDZ8XYZ24>



# 교통안전\_ 기차 및 지하철

| 주제       | 열차탑승 요령   |  |
|----------|---|--|
| 주요내용     | 열차탑승 요령   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 출입문이 닫힐 때 무리해서 승차하시면 다칠 위험이 있으니 다음열차를 이용한다.</li> <li>- 승하차 시에는 스마트폰 사용을 자제하며 발밑을 조심한다.</li> <li>- 비상시 승무원의 안내방송에 따라 행동한다.</li> <li>- 서 있을 때는 손잡이를 꼭 잡는다.</li> <li>- 긴급상황 발생 시 객실 끝 비상통화장치나 출입문 상단의 연락번호를 이용하여 직원의 도움을 받는다.</li> <li>- 긴급 상황 시 직원의 안내 없이 출입문을 함부로 다루지 않는다.</li> <li>- 출입문에 손을 대거나 몸을 기대는 것은 위험하므로 하지 않는다.</li> <li>- 출입문이 닫힐 때 발이나 손을 넣지 않는다.</li> <li>- 연결통로에 서 있으면 사고의 위험이 있으므로 열차 안으로 들어간다.</li> <li>- 열차와 승강장 사이 발이 빠지거나 몸이 끼이지 않도록 주의한다.</li> </ul> |
| 지도자 유의사항 | 지하철 및 기차에서 재난이 발생했을 시   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비상상황 발생 시 비상통화장치의 덮개를 열고 마이크를 꺼내 승무원과 통화한다.</li> <li>- 열차 상단 혹은 하단에 출입문 비상레버를 사용하여 출입문을 열어 대피한다. (두 번째 영상 참고)</li> <li>- 탈출 시 비상유도등을 꼭 확인한다.</li> <li>- 화재발생 시 구호용품 보관함에서 구호장비를 꺼내 착용한다.</li> </ul>   |
|          | 화재대비 마스크 사용법 (세 번째 영상 참고)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 화재대피 마스크의 은박지 팩을 찢어 마스크를 꺼낸다.</li> <li>- 끈을 당겨 보호막을 제거한다.</li> <li>- 양손으로 잡고 마스크를 착용한다.</li> <li>- 정화통을 확인 후 머리끈을 당긴다.</li> <li>- 마스크 사용이 어려울 시 물에 적신 천으로 기관지를 보호하고 대피한다.</li> </ul>  |
| 참고영상     | <p>안전캠페인 지하철안전 3분 45초 (EBSCulture(ebs교양))<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KEXPZIQn7dc&amp;t=127s">https://www.youtube.com/watch?v=KEXPZIQn7dc&amp;t=127s</a></p> <p>지하철 안전사고 발생 시 이렇게해요 4분28초 (학교안전공제중앙회)<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xdupiN5Z5DQ">https://www.youtube.com/watch?v=xdupiN5Z5DQ</a></p> <p>마스크 사용 요령 51초 (서울교통공사)<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JE5_GMbINuE">https://www.youtube.com/watch?v=JE5_GMbINuE</a></p> |  |



# 교통안전\_ 여객선 및 여객기 안전

| 주제       | 여객선 이용 시 안전수칙   여객기 탑승 전 점검사항<br>항공여행 출국절차   여객기 이용 시 안전수칙 |   |
|----------|--|---|
|          | 여객선 이용 시 안전수칙  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 질서에 맞춰 배에 탑승하며, 탑승 시 절대 장난을 치지 않는다.</li> <li>- 운항 중에는 안전난간을 잡고 안으로 이동하며 기상이 좋지 않거나 선박이 흔들릴 경우 갑판으로 절대 나가지 않는다.</li> <li>- 무리하게 사진을 찍거나 새의 먹이를 주지 않는다.</li> <li>- 위기상황 시에는 즉시 소리 지르거나 비상벨을 누르고, 119로 신고한다.</li> <li>- 비상상황 발생 시 신속히 구명조끼를 입고 승무원의 지시에 따라 퇴선한다. 이때 구명조끼는 한 사람당 한 개만 사용한다.</li> </ul>                               |
| 주요내용     | 여객기 탑승 전 점검사항  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인화성 물질, 폭발물류, 독성물질, 표백제 등은 기내반입, 위탁수하물 모두 불가능</li> <li>- 휴대용 면도기, 총기, 스포츠용품 공구 등은 기내반입은 불가능하나 위탁수하물로 가능</li> <li>- 손톱깎이, 화장품, 칫솔, 휴대용건전지 등 일반 생활용품이나 의료 용품은 모두 반입 가능</li> <li>- 액체 및 젤류는 하나의 용기 당 100ml이하로 투명 지퍼백 보관 시 최대 1L 반입 가능</li> </ul>  |
|          | 항공여행 출국절차  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 탑승수속: 항공사 카운터 및 셀프체크인 이용한다.</li> <li>- 보안검색: 출국장에서 보안검색 시 겹옷은 벗어서 바구니에 넣는다.</li> <li>- 출국심사: 출국심사 후 고지 받은 시간까지 게이트 앞에 도착한다.</li> </ul>   |
|          | 여객기 이용 시 안전수칙  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비행기에 타면 지정된 좌석에 앉아 안전벨트 착용하기</li> <li>- 구명장치 사용법과 비상구 위치 확인하기</li> <li>- 이·착륙 또는 비행기가 흔들릴 땐 일어나지 않기</li> <li>- 휴대폰을 비행기 모드로 바꾸고 전자기기 사용하지 않기</li> <li>- 음식이나 음료수는 자리에 앉아서 먹기</li> <li>- 비행기 착륙 시 안전벨트 표시등이 꺼지고 기내 등이 켜질 때까지 안전벨트 풀지 않기</li> <li>- 비상상황 발생 시 승무원의 지시에 따라 가까운 비상구로 대피하기</li> <li>- 산소마스크가 내려오면 신속히 착용하기</li> </ul> |
| 지도자 유의사항 | 비상탈출로, 산소마스크 및 구명조끼 보관 장소 확인하기                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 구명조끼 사용방법 알아보기(올바른 구명조끼 착용 방법은 생활안전-수상안전 17p 참고)</li> <li>- 배정된 좌석 숙지하기</li> <li>- 기내 안내방송을 들으며 산소호흡기 위치 확인 및 착용방법 알기</li> </ul>   |

**참고영상**

안전한 선박 탑승 요령 5분 10초 (행정안전부)  
[http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub\\_num=244&pageNo=1&BBS\\_STATE=view&gcode=CG0000014&mcode=&BOARD\\_IDX=1665](http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&pageNo=1&BBS_STATE=view&gcode=CG0000014&mcode=&BOARD_IDX=1665)

안전한 항공기 탑승 요령 5분54초 (행정안전부)  
[http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub\\_num=244&BBS\\_STATE=view&BOARD\\_IDX=1664&gcode=CG0000014&pageNo=1](http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&BBS_STATE=view&BOARD_IDX=1664&gcode=CG0000014&pageNo=1)



| 주제       | 도보이동 시 안전수칙   일행과 떨어졌을 때 수칙  |  |
|----------|--|--|
| 주요내용     | 도보이동 시 안전수칙  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지도자선생님의 인솔에 따라 길을 걷는다.</li> <li>- 무단횡단은 절대 하지 않는다.</li> <li>- 횡단보도를 건널 때 휴대전화를 보지 않는다.</li> <li>- 보도·차도가 구분되지 않는 도로의 경우 횡단하기 전 멈추어 확인한다.</li> <li>- 정차 중인 차량이 갑자기 움직일 수 있으므로, 주정차 차량에 운전자가 탑승하고 있는지, 시동이 켜져 있는지 꼭 확인한다.</li> <li>- 큰 차 주변에 서 있지 않는다.</li> </ul> |
|          | 일행과 떨어졌을 때   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 행선지를 꼭 밝히고 움직인다.</li> <li>- 일행과 떨어진 곳에서 멀리 돌아다니지 않고 그 자리에 서서 기다린다.</li> <li>- 즉시 지도자 선생님의 연락처로 연락 후 근처의 큰 건물 등을 이야기하며 위치를 알린다.</li> <li>- 연락할 방법이 없을 시 주변 성인들에게 전화연결을 부탁한다.</li> <li>- 낯선 사람을 절대 따라가지 않는다.</li> </ul>                                       |
| 지도자 유의사항 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 보행 시 청소년들이 스마트폰을 사용하지 못하도록 지도한다.</li> <li>- 기관 연락처 및 지도자 개인 연락처가 작성되어있는 안내지 혹은 명찰을 배부한다.</li> </ul>   |  |
| 참고영상     | <p>보행안전수칙 2분28초 (행정안전부)</p> <p><a href="http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&amp;pageNo=1&amp;BBS_STATE=view&amp;gcode=CG0000016&amp;mcode=&amp;BOARD_IDX=1949">http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&amp;pageNo=1&amp;BBS_STATE=view&amp;gcode=CG0000016&amp;mcode=&amp;BOARD_IDX=1949</a></p> |  |

청소년활동 안전지원

# 폭력예방 및 신변보호

사이버 폭력  
신체/언어적 폭력  
성폭력





# 폭력예방\_ 사이버 폭력

| 주제              | 사이버 폭력 사례   사이버 폭력 대처방법   개인정보 보호 안전수칙  |
|-----------------|---|
| 주요내용            | <p>사이버 폭력이란?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 메일, 메신저, SNS, 휴대전화, 인터넷 게시판 등에서 개인이나 집단이 특정인을 의도적이고 지속적으로 괴롭히는 행위</li> </ul>  |
|                 | <p>사이버폭력이 될 수 있는 사례</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 욕설이나 비방하는 글</li> <li>- 단체 SNS에서 공개적으로 불편한 사진이나 나쁜 말을 쓰는 것</li> <li>- 친구가 핸드폰이나 컴퓨터 또는 데이터를 뺏어서 사용하는 것</li> <li>- 개인의 사생활, 비밀 등을 인터넷, SNS 등에 언급 또는 게재하거나 신상정보 (이름, 거주지, 학교 등)를 유포하는 행위</li> </ul>   |
|                 | <p>사이버폭력 대처하는 요령</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 처음에는 무시하기</li> <li>- 반복 시 확실하게 거부하고 캡처 등을 통해 증거를 확보하기</li> <li>- 대응하지 말고 자리에서 벗어나기</li> <li>- 부모님, 선생님 등 주변 어른께 말씀드리기</li> <li>- 사이트 관리자에게 사이버 폭력 피해 사실을 신고하여 알리기</li> <li>- 필요 시 학교, 경찰서 및 사이버수사대 신고하기</li> <li>- 신체적, 정서적 안정 확보에 힘쓰기</li> </ul> |
|                 | <p>개인정보 보호 안전수칙</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 동일 아이디와 비밀번호만을 사용하지 않는다.</li> <li>- SNS에 올린 개인정보를 확인해서 삭제한다.</li> <li>- 나를 특정할 수 있는 정보는 최대한 공개하지 않는다.</li> <li>- 타인의 개인정보를 발견해서 악용하지 않는다.</li> </ul>   |
| <p>지도자 유의사항</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기관 SNS에 청소년이 직접 게시글을 업로드 하는 경우 로그아웃이 되었는지, 계정이 연동되지 않았는지 확인</li> </ul>   |
| <p>참고영상</p>     | <p>사이버 폭력 발생 시 대처방법 2분 52초 (행정안전부)<br/> <a href="https://schoolsafe.kr/post/view?id=1465">https://schoolsafe.kr/post/view?id=1465</a></p>   |





# 폭력예방\_ 신체·언어적 폭력

| 주제       | 신체·언어적폭력 유형 및 위험성   폭력에 올바르게 대처하기   |   |
|----------|---|---|
| 주요내용     | 신체적 폭력 유형   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체를 때리는 등 고통을 가하는 행위</li> <li>- 일정한 장소에서 나오지 못하도록 하는 행위(감금)</li> <li>- 옷, 문구류 등을 빌린다며 되돌려주지 않는 행위(공갈)</li> <li>- 일부러 물품을 망가뜨리는 행위</li> <li>- 돈을 걷어오라고 하는 행위</li> <li>- 장난을 빙자한 꼬집기, 때리기, 힘껏 밀치기 등 상대방이 폭력으로 인식하는 행위</li> </ul> |
|          | 언어폭력 유형   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 성격에 대해 비난하거나 조롱하는 행위</li> <li>- 공부를 잘하거나 못하는 등 학습능력이 부족한 경우 놀리는 행위</li> <li>- 가족이나 사회·경제적 여건 등을 이유로 조롱하는 행위</li> <li>- 외모의 특징을 가지고 놀리거나 비난하는 행위</li> <li>- 욕설</li> <li>- 유언비어 퍼트리기</li> <li>- 다른 친구를 욕하도록 설득하기</li> </ul>      |
|          | 폭력에 올바르게 대처하기   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 단호하게 싫다고 경고하고, 지속되는 경우 화장실이나 외진 곳 등 위험지대를 피하며 어른들에게 도움을 요청한다.</li> <li>- 반복성의 폭력이 이어질 경우 보호를 요청한다.</li> <li>- 증거를 확보하거나, 육하원칙에 의거하여 언제, 누가, 어디서, 어떤 폭력상황이 발생했는지 구체적이고 사실적으로 묘사한 자료를 만든다.</li> </ul>                            |
| 지도자 유의사항 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체적 폭행이 일어난 경우, 청소년의 힘든 마음을 달래주고, 청소년상담복지센터 등 지역 연계 기관과 연계하여 도움을 구할 수 있도록 지지해 준다.</li> </ul>     |   |
| 참고영상     | <p>언어폭력 2분13초 (경상남도 교육청)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eA1ilmkQqNg">https://www.youtube.com/watch?v=eA1ilmkQqNg</a></p> |   |



# 폭력예방\_ 성폭력

| 주제          | 성인지 감수성   디지털 성범죄 예방 안전수칙<br>성폭력 위험상황 대처방법   성폭력이 발생했을 시 대처방법   |  |
|-------------|---|--|
|             | ‘성인지 감수성 (gender sensitivity)’이란?   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 성인지 감수성이란 성별 차이에 따른 불평등 상황을 인식하고 성차별적 요소를 감지하는 감수성을 의미하며, 대체로 성별 간의 차이로 인한 일상생활 속에서 차별과 유·불리함 또는 불균형을 인지하는 것.</li> <li>- 사회적 성 역할에 대해서 인격적으로 서로 차별 없이 대해야 한다.</li> </ul>  |
| 주요내용        | 디지털성범죄 예방 안전수칙  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않는다.</li> <li>- 타인의 동의없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.</li> <li>- 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.</li> <li>- 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않는다.</li> <li>- 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 요구하면 어른에게 알린다.</li> <li>- 촬영 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청한다.</li> </ul> |
|             | 성폭력 위험상황 대처방법   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 단호하게 거절 및 거부하기</li> <li>- 주변사람이 있을 경우 도움을 요청하기</li> </ul>   |
|             | 성폭력이 발생했을 시 대처방법  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 피해 당시 입었던 옷 등의 증거물을 잘 보관하고, 가능하다면 가해자의 인상착의, 세부적인 특징, 사건경위, 내용, 시간, 장소 등 사건 정황을 기록해두는 것도 도움이 된다.</li> <li>- 성폭력피해상담소에서 성폭력 피해에 대해 상담을 받는다.</li> </ul>   |
| 지도자<br>유의사항 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 성폭력 의심되는 상황이라면 1366(여성 긴급전화)</li> <li>- 성폭력이 발생했을 경우엔 112(경찰)</li> </ul>   |  |
| 참고영상        | <p>성폭력 및 디지털성범죄 예방교육 자료 3분11초 (한국청소년활동진흥원)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q_oHWNbQsXI">https://www.youtube.com/watch?v=Q_oHWNbQsXI</a></p> |  |

청소년활동 안전지원

# 재난안전

화재안전

폭발 및 붕괴

홍수 및 태풍

지진 및 해일

황사 및 미세먼지



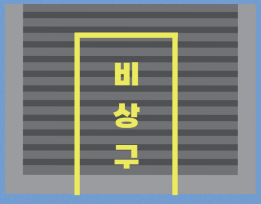
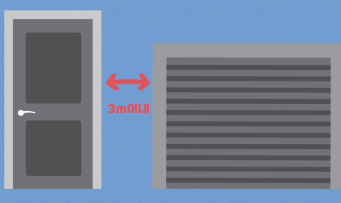


# 재난안전\_ 화재안전

| 주제   | 상황별 화재 예방법   화재발생 시 안전수칙   소화기 사용방법<br>완강기 사용법   방화셔터 역할, 종류 및 안전수칙 |  |
|------|---|--|
|      | 상황별 화재 예방법  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 전열기구 근처에서 장난을 치지 않는다.</li> <li>- 한 개의 멀티탭에 많은 전기코드를 꽂지 않는다.</li> <li>- 주기적으로 콘센트와 플러그 주변에 쌓인 먼지를 청소한다.</li> <li>- 가스 사용 후 중간밸브를 꼭 잠근다.</li> <li>- 불판의 삼발이보다 큰 과대불판을 사용하지 않는다.</li> <li>- 요리 등 불을 사용하고 있을 시 자리를 비우지 않는다.</li> <li>- 인화물질을 사용할 경우 반드시 지도자의 관리감독하에 사용할 수 있도록 지도한다.</li> <li>- 대피 후 만나는 장소를 사전에 반드시 정한다.</li> </ul>   |
|      | 화재발생 시 안전수칙   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 불이난 걸 큰 소리로 알린 후 안전한 장소로 대피 하여 119에 신고한다.</li> <li>- 수건을 물에 적서 코와 입을 막고, 낮은 자세로 유도등과 비상구 표시를 따라 안전하게 대피한다.</li> <li>- 연기 유입을 막기 위해 문틈을 막아야 할 경우 청테이프 혹은 젖은수건을 사용한다.</li> <li>- 엘리베이터는 되도록 사용하지 않고, 계단을 이용하여 대피한다.</li> <li>- 문을 열기 전에는 손등으로 문 손잡이의 온도를 확인하고 문을 연다.</li> <li>- 출입구나 계단이 연기로 막힌 경우 완강기를 사용한다.</li> <li>- 완강기가 설치되어 있을 경우 완강기 부품이 녹슬었는지, 지지대가 튼튼한지 점검한다.</li> </ul>                                  |
| 주요내용 | 소화기 사용방법  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소화기를 바닥에 두고 손잡이가 아닌 몸통을 잡은 채 안전핀을 뽑는다.</li> <li>- 호스를 잡고 불이난 곳을 향한다. 이 때 바람을 등지고 선다.</li> <li>- 손잡이를 강하게 누르고 골고루 분사한다.</li> </ul>   |
|      | 완강기 사용법   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지지대의 안전성을 확인한 후 완강기를 고리에 걸고 지지대와 연결 후 나사를 조인다.</li> <li>- 사람이 지나가는 것을 확인 후 릴을 밖으로 던진다.</li> <li>- 벨트를 겨드랑이 밑에 걸고 가슴에 확실히 조인다.</li> <li>- 지지대를 창 밖으로 향하게 한 뒤 발부터 창 밖으로 내밀어 탈출한다.</li> <li>- 두 손은 W모양으로 들어 건물 외벽을 향해 뻗는다.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="549 1570 863 2040"> </div> <div data-bbox="890 1570 1444 2040"> </div> </div> |



# 재난안전\_ 화재안전

| 주제   | 상황별 화재 예방법   화재발생 시 안전수칙   소화기 사용방법<br>완강기 사용법   방화셔터 역할, 종류 및 안전수칙 |   |
|------|---|---|
|      | 방화셔터의 역할<br>(기관에<br>설치되어있는<br>유형 확인 후<br>교육)                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 화재 시 열을 감지해 자동으로 내려오며, 뜨거운 열, 연기 등을 막기 위해 설치되어 화재 현장의 위험요인을 차단하고 탈출을 돕는 피난설비</li> </ul>  |
| 주요내용 | 방화셔터 종류   | <div data-bbox="550 750 863 1093" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p style="text-align: center;"><b>일체형 방화셔터</b></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일체형 방화셔터 (내려온 셔터에 비상문 표시가 있을 경우)<br/>→ 비상문을 어깨로 밀어서 대피한다.</li> </ul> <div data-bbox="550 1209 933 1552" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p style="text-align: center;"><b>분리형(고정형) 방화셔터</b></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 분리형(고정형) 방화셔터 (근처 비상문 위치를 알고 있는 상태에서 셔터가 내려오는 것을 봤다면?)<br/>→ 분리형 비상문으로 대피한다.</li> <li>- 셔터 종류의 구분이 어려운 경우 (연기 때문에 셔터에 있는 비상문 표시나 유도등이 보이지 않는다면?)<br/>→ 셔터를 발로 차거나 몸으로 밀어서 열리는 곳이 있는지 확인하고 열리지 않는다면 셔터 3m 이내에 있는 비상문을 찾아 대피한다.</li> </ul> |
|      | 방화셔터 안전<br>사용 수칙  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 방화셔터가 오작동으로 내려올 때 무리하게 지나가지 않는다.</li> <li>- 비상구 글자가 적힌 부분을 힘껏 밀어 탈출한다.</li> <li>- 손잡이가 있는 셔터인 경우 손잡이를 강하게 당겨 탈출구를 열고 이동한다.</li> <li>- 비상구나 탈출구를 통해 탈출한다.</li> </ul>  |



# 재난안전\_ 화재안전

| 주제          | 상황별 화재 예방법   화재발생 시 안전수칙   소화기 사용방법<br>완강기 사용법   방화셔터 역할, 종류 및 안전수칙   |  |
|-------------|---|--|
| 지도자<br>유의사항 | 방화셔터<br>관리방법  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 방화셔터가 내려오는 곳 근처에 물건을 적재하지 않는다.</li> <li>- 시설 및 활동 장소의 방화셔터 위치 알아둔다.</li> <li>- 방화셔터가 오작동 할 경우 당황하지 않고 소방서에 신고한다.</li> </ul>   |
|             | 소화기 관리법   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 매월 소화기의 압력게이지가 정상(녹색)을 가르키는지 확인한다.</li> <li>- 달에 한 번 위 아래로 흔들어 약재가 굳는 것을 방지한다.</li> <li>- 분말소화기를 거꾸로 돌렸을 때 '스르륵' 소리가 나는지 확인한다. '툭'소리가 나는 경우 약재가 굳은 상태이므로 교체한다.</li> <li>- 소화기 손잡이 부분이 녹슬거나 파손된 부분이 없는지 확인한다.</li> </ul> |
| 참고영상        | <p>소화기 사용방법 1분 32초(한국소방안전원)<br/> <a href="https://youtu.be/Q3xNFC82ZYw">https://youtu.be/Q3xNFC82ZYw</a></p> <p>완강기 사용방법 1분 43초 (소방청)<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3wLD_7dOq1I">https://www.youtube.com/watch?v=3wLD_7dOq1I</a></p> <p>방화셔터의 종류 5분25초 (행정안전부-안전한TV)<br/> <a href="https://www.schoolsafe.kr/post/view?id=2225">https://www.schoolsafe.kr/post/view?id=2225</a></p> |  |



# 재난안전 \_ 가스폭발 및 붕괴

| 주제             | 가스레인지 안전수칙   휴대용 가스레인지 안전수칙<br>가스 폭발 시 대처방법   가스 누출 시 대처방법 |   |
|----------------|--|---|
| 가스레인지 안전수칙     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사용 전 실내를 환기한다.</li> <li>- 사용중에는 파란 불꽃이 잘 점화되었는지 확인한다.</li> <li>- 사용 후 밸브를 잠겼는지 확인하며, 가스를 쓴 공간을 환기한다.</li> <li>- 가스레인지 주변에 타기 쉬운 물질을 두지 않는다.</li> </ul>   |
| 휴대용 가스레인지 안전수칙 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 삼발이보다 큰 과대불판을 사용하지 않는다.</li> <li>- 부탄캔을 화기 가까이에 두지 않는다.</li> <li>- 휴대용 가스레인지를 쌓아두지 않는다.</li> <li>- 사용 후 부탄캔을 분리하여 보관한다.</li> <li>- 부탄캔을 버릴 시 구멍을 내서 버린다.</li> </ul>  |
| 가스폭발 시 대처방법    |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신속하게 주변 혹은 119에 신고한다.</li> <li>- 가스밸브를 바로 차단해 추가 폭발을 방지한다.</li> <li>- 연기질식 방지를 위해 물을 묻힌 수건으로 코와 입을 막는다.</li> <li>- 내부에 가스가 남아있을 시 불이나 전기기구를 켜면 2차 폭발 위험이 있으므로 키지 않는다.</li> <li>- 가스가 눈에 들어갔을 시 깨끗한 물로 씻는다.</li> <li>- 추가 폭발 위험이 없는 안전한 곳으로 대피한다.</li> </ul>  |
| 주요내용           | 가스 누출 시 대처 방법  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가스 냄새가 나는 즉시, 가스 밸브를 찾아 잠근다.<br/>: 가스 밸브를 잠그지 않으면 가스가 계속 새어 나와 가스 중독이 되어 우리의 생명까지 위협해질 수 있다.</li> <li>- 119에 신고한다.</li> <li>- 창문과 출입문을 열어 환기를 시킨다.<br/>: 집에서 사용하는 대부분의 가스는 공기보다 가벼워서 위로 모이게 되는데 창문과 출입문을 열어 밖으로 가스가 나가게 해야한다.</li> <li>- 스위치나 전기기구를 절대로 만지지 않는다.<br/>: 환풍기나 전등, 부엌에 있는 전기기구 스위치를 끄거나 켜면 스파크가 발생하여 폭발이 일어날 수 있다.</li> <li>- 안전한 장소로 대피한다.<br/>: 안전한 장소에서 소방대원을 기다린다.</li> </ul> |
|                | 폭발사고 시 안전하게 대처하는 방법 알아보기                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사고 장소에서 멀리 떨어진 공터와 같은 안전한 장소로 빠르게 대피한다. (2차 폭발, 붕괴)</li> <li>- 나쁜 공기를 마시지 않도록 물수건으로 입과 코를 막는다.<br/>(연기 · 가스에 의한 질식이나 호흡기관 장애 초래)</li> <li>- 바람이 부는 방향을 확인하고 다른 방향으로 대피한다.</li> <li>- 눈이 따가울 때는 깨끗한 물로 씻는다.</li> </ul>  |



# 재난안전\_ 가스폭발 및 붕괴

| 주제                  | 가스레인지 안전수칙   휴대용 가스레인지 안전수칙<br>가스 폭발 시 대처방법   가스 누출 시 대처방법   |  |
|---------------------|--|--|
| <p>주요내용</p>         | <p>건축물 붕괴사고 발생 시</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대피로를 찾아 대피한다.</li> <li>- 엘리베이터 홀, 계단실 등 건디는 힘이 강한 벽체가 있는 안전한 곳으로 임시 대피한다.</li> <li>- 유리파편이나 낙하물에 대비하여 코트, 담요, 신문, 상자 등으로 머리와 얼굴을 보호한다.</li> <li>- 잔해로 인해 움직이지 못할 때 혈액순환이 잘 되도록 수시로 손가락과 발가락을 움직인다.</li> <li>- 주위에 사람이 있다고 확신할 때에는 손전등을 비추고나 큰 소리로 불러 구조대의 주의를 끈다.</li> <li>- 가스누출의 위험이 있으므로 성냥 등을 사용하지 않고 손전등을 사용한다.</li> </ul> |
| <p>지도자<br/>유의사항</p> | <p>부탄캔 구매 시 파열방지기능이 있는 부탄캔을 구매한다.<br/>가스누출 시 폭발에 대비하여 바닥에 남있는 가스를 내보내고 환기를 시킨다.</p>  |  |
| <p>참고영상</p>         | <p>가스상식과 가스누출 시 응급조치 5분17초(한국가스안전공사)<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VoSQvjqR77A">https://www.youtube.com/watch?v=VoSQvjqR77A</a></p> |  |





# 재난안전\_ 홍수 및 태풍

| 주제          | 활동 시 홍수 대처 방법   활동 시 태풍 대처 방법 |  |
|-------------|-------------------------------|--|
| 주요내용        | 활동 시<br>홍수 대처방법               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- TV, 라디오, 스마트폰 등으로 기상변화를 확인한다.</li> <li>- 비탈면이나 산사태가 일어날 수 있는 지역에 가까이 가지 않는다.</li> <li>- 저지대나 상습 침수지역은 안전한 길로 돌아간다.</li> <li>- 높은곳으로 빨리 대피한다.</li> <li>- 흐르는 물에 절대 들어가지 않는다.</li> <li>- 지정된 대피소에 도착하면 반드시 도착 사실을 알린다.</li> <li>- 바닥이 보이지 않는다면 통행을 자제하고 가급적 건물쪽으로 붙어서 걷는다.</li> </ul> |
|             | 활동 시<br>태풍 대처방법               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 곳으로 대피한다.</li> <li>- 문과 창문을 잘 닫아 움직이지 않도록 하고, 안전을 위해 실내에 있도록 한다.</li> <li>- 전신주, 가로등, 신호등을 손으로 만지거나 가까이 가지 않는다.</li> <li>- 창문은 창틀에 단단하게 테이프 등으로 고정하며, 창문에 신문지를 붙이거나 테이프를 X자로 붙인다.</li> </ul>  |
| 지도자<br>유의사항 | 사전 준비                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동장소의 홍수, 침수, 산사태, 해일 등 재해 위험 요인을 미리 확인한다.</li> <li>- 기상특보, 재난 예보, 경보를 수신할 수 있도록 스마트폰에 '안전 디딤돌' 앱을 미리 설치한다.</li> <li>- 활동장소 주변 대피소를 조사(국민재난안전포털 검색) 후, 대피 경로를 설정한다.</li> <li>- 바람에 날아갈 간판 등을 사전에 결박한다.</li> <li>- 주변 배수구를 점검하고, 낙엽 등의 이물질로 막혀있는지 확인한다.</li> </ul>                   |
|             | 호우특보 시<br>행동요령                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 차량 운행 시 감속운행한다.</li> <li>- 정전 시 랜턴을 상시 구비한다.</li> <li>- 랜턴, 의약품, 마실 물을 준비하는 등 비상상황에 대비한다.</li> <li>- 건물 옥상, 지하실, 하수도 맨홀 접근하지 않는다.</li> <li>- 건물 출입문, 창문을 닫고 실내에서 창문이나 유리문에서 되도록 떨어져있다.</li> </ul>   |
|             | 건물에 물이<br>들어챘을 경우             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가스·전기(누전) 차단기가 내려가 있는지 확인하고, 한국가스안전공사, 한국전기안전공사 또는 전문 공사 업체의 전문가 안전 점검 후 사용한다.</li> <li>- 가스 누출의 위험이 있는 공간은 창문을 열어 충분히 환기한다.</li> </ul>   |

## 참고영상

여름철 호우나 태풍 시 안전을 위해 이것만은 꼭 지켜주세요! 2분40초(행정안전부 안전한TV)  
<https://www.youtube.com/watch?v=2Xxqp4lQoso>  
 점점 강력해지는 태풍!! 대처방법은? 1분34초 (충남소방본부)  
<https://www.youtube.com/watch?v=NILtxivwunE>



# 재난안전\_ 지진 및 해일

| 주제       | 지진 발생 시 상황별 행동요령   해일 발생 시 행동요령   |   |
|----------|---|---|
| 주요내용     | 상황별 행동요령  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지진으로 흔들릴 때: 지진으로 흔들리는 동안은 탁자 아래로 들어가 몸을 보호하고, 탁자 다리를 꼭 잡는다.</li> <li>- 지진이 멈췄을 때: 흔들림이 멈추면 전기와 가스를 차단하고 문을 열어 출구를 확보한다.</li> <li>- 건물 밖으로 나갈 때: 엘리베이터를 사용하지 않으며, 계단을 이용하여 신속하게 이동한다. 만약 엘리베이터에 있을 시 모든 층의 버튼을 눌러 먼저 열리는 층에서 내립니다. 창문 등이 깨질 수 있으므로 창문과 떨어져 대피한다.</li> <li>- 건물 밖으로 나왔을 때: 건물 밖에서는 가방이나 손으로 머리를 보호하며, 건물과 거리를 두고 주위를 살피며 대피한다.</li> <li>- 대피장소를 찾을 때: 떨어지는 물건에 유의하며 신속하게 운동장이나 공원 등 넓은 공간으로 대피합니다. 이 때 차량에 탑승하지 않는다.</li> <li>- 대피장소에 도착한 후: 라디오나 공공기관의 안내방송 등 올바른 정보에 따라 행동한다.</li> </ul> |
|          | 해일 발생 시 행동요령  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지진해일이 오기 전 해안의 바닷물이 갑자기 빠져나가거나, 기차와 같은 큰 소리를 내면서 다가올 수 있으므로, 이런 경우에는 즉시 대피한다.</li> <li>- 해안가에서 지진을 느끼거나 지진해일경보가 발령되면 즉시 해일대피장소나 고지대로 대피한다.</li> <li>- 지진해일은 한 번의 큰 파도로 끝나지 않고 여러번 반복될 수 있으므로 지진해일 특보가 해제되기 전까지는 낮은곳으로 가지 않는다.</li> </ul>   |
| 지도자 유의사항 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지진 발생 시 대피로를 확보하여 청소년들의 대피를 우선시 하고, 만약 기관 내 있을 경우 전기와 가스를 차단한 뒤 대피한다.</li> <li>- 활동장소 근처 지진옥외 대피장소를 검색하여 숙지한다.(국민재난안전포털)</li> <li>- 평소 구급약품, 손전등 등을 상시 구비해놓으며, 위치를 파악한다.</li> <li>- 지진 발생 시 차에 있을 경우 비상등을 켜고 속도를 줄여 오른쪽에 차를 세운 후 열쇠를 꽂아둔 채로 대피한다.</li> </ul>   |   |
| 참고영상     | <p>지진대피요령 1분10초 (대한민국 기상청)<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SY8X4JiFLFU">https://www.youtube.com/watch?v=SY8X4JiFLFU</a><br/>           지진이 일어났을 때 올바른 대처방법 1분 57초 (충남소방본부)<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=E1NGmi2CvTU">https://www.youtube.com/watch?v=E1NGmi2CvTU</a></p> |   |



# 재난안전\_ 황사 및 미세먼지

| 주제       | 황사 및 미세먼지 대처 방법   올바른 마스크 착용법   |   |
|----------|---|---|
| 주요내용     | 황사 발생 시 행동요령 알아보기   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동 전·후 손발 깨끗이 씻는다.</li> <li>- 실외활동을 최대한 제한하고, 실내활동으로 변경하여 운영한다.</li> <li>- 교통량이 많은 지역 및 장소 이동을 자제한다.</li> <li>- KF-94마스크 필수로 착용한다.</li> <li>- 수분을 충분히 섭취한다.</li> <li>- 신체노출부위를 최소화 할 수 있는 긴소매의 옷을 입는다.</li> <li>- 외출 후 귀가 시 깨끗이 씻어 몸에 남아있는 황사 및 미세먼지 성분을 제거한다.</li> <li>- 렌즈 착용을 자제하며, 착용 시 소독 및 세정 관리를 철저히 하고 장시간 착용을 피한다.</li> </ul> |
|          | 올바른 마스크 착용법   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 마스크를 착용하기 전 손을 깨끗이 먼저 씻는다.</li> <li>- 양손으로 마스크의 날개를 펼치고 날개 끝을 잡아 오므린다.</li> <li>- 고정심이 내장된 부분을 위로하여 잡고, 턱쪽에서 시작하여 코 쪽으로 코와 입을 완전히 가린다.</li> <li>- 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정하거나, 마스크 크기가 큰 경우 끈을 뒤쪽으로 넘겨 연결고리에 양쪽 끈을 건다.</li> <li>- 양손의 손가락으로 고정심 부분이 코에 밀착되도록 고정심을 누른다.</li> <li>- 양손으로 마스크 전체를 감싸고 공기가 새는지 확인하며 얼굴에 밀착되도록 조정한다.</li> </ul>    |
| 지도자 유의사항 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 황사가 실내로 들어오지 못하도록 창문 점검</li> <li>- 공기정화기, 가습기 준비하기</li> <li>- 황사에 노출 된 활동 기자재 및 음식물 등 세척하기</li> <li>- 황사 후 실내공기 환기 및 실내청소로 먼지 제거하기</li> <li>- 인공눈물 및 마스크 구비</li> </ul> |   |
| 참고영상     | <p>미세먼지 대처법 4분 22초 (행정안전부 안전한 TV)<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=k9lw-XZLGQ4">https://www.youtube.com/watch?v=k9lw-XZLGQ4</a></p>  |   |

청소년활동 안전지원

# 응급처치

응급상황 발생 대처방법

심폐소생술

자동심장충격기

기도폐쇄

지혈 및 상처처치

염좌 및 골절처치

화상처치

온열질환





# 응급처치\_ 응급상황 발생 대처방법

| 주제       | 응급상황 대비   반드시 119에 연락하여 도움을 받아야하는 상황<br>응급상황 발생 시 행동요령 |   |  |   |
|----------|--|---|--|---|
|          | 응급상황 대비  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 알려지, 정기적으로 먹는 약의 종류 등 건강상태에 대해 지도자 선생님께 전달한다.</li> <li>- 질병을 알려주는 표식이 있을 시 항상 지니고 다닌다.</li> <li>- 119 신고방법에 대해 숙지한다.</li> <li>① 정확한 위치를 설명한다. 정확한 위치를 모를 경우 주변에 무엇이 있는 지확인하고, 주변에 사람이 있는 경우 주소나 소재지 장소를 주변 사람에게 확인한다. 사람이 없는 경우 주소나 건물 이름을 모를 경우 건물에 붙어있는 주소명, 혹은 주변 전신주에 표기되어있는 고유번호, 근처 관공서 등을 설명한다.</li> <li>② 상담원이 전화를 끊기 전에 먼저 전화를 끊지 않는다.</li> <li>③ 무슨일이 일어났는지, 얼마나 많은 사람이 다쳤는지, 환자의 부상 상태는 어떠한지 설명한다.</li> </ul> |  |   |
| 주요내용     | 반드시 119에 연락하여 도움을 받아야하는 상황                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 기도폐쇄</li> <li>· 중독환자</li> <li>· 심장질환이나 흉통</li> <li>· 전기 손상</li> <li>· 경련환자</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 마비환자</li> <li>· 심장마비</li> <li>· 심한 화상</li> <li>· 심한 출혈</li> <li>· 분만</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 호흡 곤란이나 숨을 쉬지 않는 경우</li> <li>· 물에 빠졌을 때</li> <li>· 의식이 없는 경우</li> <li>· 자살기도</li> <li>· 척추손상이 의심되는 경우</li> </ul> |
|          | 응급상황 발생 시 행동요령   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 쓰러진 사람을 발견 시 주변에 위험 요소가 있는지 먼저 탐색한다.</li> <li>- 쓰러져 있는 사람의 어깨를 가볍게 두드리며 “괜찮으세요?”라고 묻고, 만약 쓰러진 사람의 이름을 알고 있다면 큰 소리로 이름을 불러본다.</li> <li>- 질문은 되도록 짧고 간단하게 한다.</li> <li>- 얼굴의 핑그림, 움직임을 잘 관찰한다. 이 때 쓰러진 사람을 과도하게 흔들지 않도록 한다.</li> <li>- 쓰러진 사람이 의식이 없을 경우 위급한 상황으로 판단하여 즉시 119에 신고한다.</li> </ul>  |  |   |
| 지도자 유의사항 | 응급상황 발생 시 의식 확인 방법                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 질문은 짧고 간단하게 한다.</li> <li>- 의식을 확인하면서 부상자의 동의를 얻는다.</li> <li>- 다음과 같은 질문을 한다.</li> <li>① 상황에 대한 질문(무슨일이 일어났는가? 어떻게 대처했는가?)</li> <li>② 증상(통증이나 불편함)이 있는가?</li> <li>③ 치료를 받고 있는 병이나 현재 먹고 있는 약물이 있는가?</li> <li>④ 알레르기 증상이 있는가?</li> </ul>   |  |   |


활동 전 알려지, 정기적으로 먹는 약의 종류 등 참여 청소년의 건강상태를 파악할 수 있는 서류 (예: 건강상태 확인서)를 반드시 확보한다.

### 참고영상

119 다매체 신고서비스 2분 15초 (소방청TV)  
<https://www.youtube.com/watch?v=su8qZnXY-0o>



# 응급처치\_ 심폐소생술

| 주제   | 심폐소생술의 의미   심폐소생술 방법 |  |
|------|----------------------|--|
|      | 심폐소생술의 의미            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 심장이 멈추고 호흡하지 않은 상태에서 인공적으로 호흡을 유지해 혈액순환이 되도록 도와주는 응급처치</li> <li>- 갑작스럽게 심정지가 온 응급상황에서 골든타임은 4분</li> <li>- 4분 내에 심폐소생술을 통해 심장을 뛰게하고 호흡을 할 수 있어야 한다.</li> </ul>   |
| 주요내용 | 심폐소생술 방법             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>(환자의 반응 확인)</b> 어깨를 가볍게 두드리며 “여보세요, 괜찮으세요?”를 외치면서 환자의 반응을 확인합니다. 이름을 아는 사람이라면 이름을 불러 의식을 확인한다.</li> <li>- <b>(119 신고)</b> 환자의 의식(반응)이 없으면 구체적으로 사람을 지목(흰 모자 쓴 남자분!, 빨간색 옷 입은 여자분!) 119 신고를 요청하고, 자동심장충격기를 가져오도록 부탁한다.</li> <li>- <b>(호흡확인)</b> 환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰하여 호흡이 있는지 확인합니다. 호흡이 없거나 비정상적이라면 즉시 심폐소생술을 준비한다.</li> <li>- <b>(가슴압박 30회 시행)</b> 깍지를 낀 두 손의 손바닥으로 환자의 가슴 압박점을 찾아 가슴 압박을 실시한다. 압박 깊이는 5cm, 압박속도 분당 100~120회를 유지한다. 이 때 어깨와 팔꿈치 손이 일직선으로 환자의 몸과 수직을 이루게 한다.</li> <li>- <b>(기도 개방)</b> 인공호흡을 위해 환자의 머리를 젖히고, 턱을 들어 올려 환자의 기도를 개방한다.</li> <li>- <b>(인공호흡 실시)</b> 환자의 코를 막은 다음 구조자의 입을 환자의 입에 밀착시켜 1초에 걸쳐서 숨을 불어넣는다. 숨을 불어 넣을 때는 환자의 가슴이 부풀어오르는지 눈으로 확인한다.</li> <li>- <b>(반복)</b> 구급대원이 도착할 때 까지 가슴압박과 인공호흡을 반복해서 시행한다.</li> <li>- <b>(회복자세)</b> 환자의 호흡이 회복되었다면 환자를 옆으로 돌려 눕혀 기도가 막히는 것을 예방한다.</li> </ul> |
|      | 가슴압박 위치 및 손 동작       |  <p>출처 : 게티이미지코리아</p>  |

### 지도자 유의사항

- 인공호흡 보호기구(페이스실드, 포켓 마스크)를 사용하면 전염병 및 위생 문제를 예방하며 인공호흡이 가능함

### 참고영상

소중한 생명을 살리는 심폐소생술 성인편 2분8초 (행정안전부 안전한TV)  
<https://www.youtube.com/watch?v=nZl8MeEHyzc>



# 응급처치\_ 자동심장충격기

| 주제                             | 자동심장충격기의 설치 장소 알기   자동심장충격기의 구조   자동심장충격기 사용법 |   |
|--------------------------------|---|---|
| <p>자동심장충격기 설치 장소</p>           |   | <p>- 자동심장충격기가 설치된 건물 입구에는 자동심장충격기가 설치되어 있음을 알 수 있도록 설치 안내 표시가 부착되어있다.</p>  <p>출처: 중앙응급의료센터</p>  |
| <p>주요내용</p> <p>자동심장충격기의 구조</p> |   | <p>- 전원버튼, 패드, 심장충격 버튼</p>  <p>출처: 게티이미지코리아</p>   |
|                                | <p>자동심장충격기 사용법</p>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>(전원켜기)</b> 녹색 전원버튼을 눌러 자동심장충격기의 전원을 켭니다.</li> <li>- <b>(두개의 패드 부착)</b> 한 쪽 패드는 오른쪽 쇄골 아래, 나머지 하나는 왼쪽 갈비뼈쪽에 부착합니다. 아동의 경우 가슴과 등에 부착합니다.</li> <li>- <b>(심장리듬 분석)</b> 심장충격기가 심장 리듬을 자동으로 분석하는 동안에는 환자에게 접촉하지 않도록 주의한다. 이 때 “떨어지세요!” 라고 외치며 손으로 주위 사람들이 물러날 수 있도록 한다.</li> <li>- <b>(충전)</b> 심장충격이 필요한 경우에는 기계에서 “제세동 필요합니다” 혹은 “심장충격이 필요합니다” 라는 음성 지시와 함께 자동으로 에너지가 충전된다. 충전 중인 가슴압박을 실시한다.</li> <li>- <b>(심장충격 실시)</b> 충전이 완료된 후 “버튼을 누르세요”라는 음성지시가 나오면 다른 사람이 환자에게서 떨어져있는지 확인하고 심장충격 버튼을 눌러 심장충격을 실시한다.</li> <li>- <b>(심폐소생술 시행)</b> 심장충격을 시행한 뒤에는 바로 가슴압박을 시작한다. 전문응급 의료원이 도착할 때까지 심폐소생술과 심폐소생술을 반복한다.</li> </ul> |







# 응급처치\_ 기도폐쇄

| 주제       | 기도폐쇄 원인   기도폐쇄 증상   기도폐쇄 대처 요령 |   |
|----------|--------------------------------|---|
| 주요내용     | 기도폐쇄 원인                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이물질에 의한 기도폐쇄(식사, 응고된 혈액, 이물, 구토물 등)</li> <li>- 입안이 손상되어 부러진 치아나 출혈에 의한 기도폐쇄</li> <li>- 의식이 없는 경우 혀근육의 이완으로 인한 기도폐쇄</li> </ul>  |
|          | 기도폐쇄 증상                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 완전 기도폐쇄: 말을 하지 못하면서 호흡과 기침을 할 수 없으며 숨쉬기가 어려워 얼굴과 입술이 파랗게 변하는 청색증이 관찰된다.</li> <li>- 부분 기도폐쇄: 숨을 쉴 수는 있으나 호흡을 할 때 색색거리는 거친 쇠소리가 나고 지속적으로 기침을 함. 당황하여 손으로 목을 움켜쥐는 동작을 한다.</li> </ul>  |
|          | 기도폐쇄 대처 요령                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기도폐쇄 환자 발견 시 말을 걸어 말을 할 수 있는지 확인한다.</li> <li>- 호흡이 불가능 한 상태에서는 하임리히법을 실시한다.</li> <li>- 의식을 잃은 경우 즉시 119 신고 후 심폐소생술을 실시한다. 입에 이물질이 보이면 제거하되, 무리하게 입에 손을 넣지 않는다.</li> </ul>  |
| 지도자 유의사항 | 기도폐쇄 대처 요령                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이물질이 목에 걸려 숨쉬기 어려운 경우 스스로 기침을 할 수 있도록 유도한다. 이 때 환자의 상체를 앞으로 숙이게 하고 견갑골 사이를 가볍게 쳐준다. 등을 세게 두드리거나 물을 주는 행위는 하지 않는다.</li> </ul>   |
|          | 하임리히법                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 환자의 등 뒤에서 양팔을 감싸 안는 자세를 취한다.</li> <li>- 환자의 다리 사이에 한 쪽 다리 위치시켜 고정한다.</li> <li>- 한 손을 엄지를 넣고 주먹을 쥐어 환자의 상복부에 대고 다른 손으로 감싸 쥐는다.</li> <li>- 빠르게 위쪽 방향(후상방향)으로 밀쳐 올린다.</li> <li>- 이물질이 밖으로 나올 때까지 반복하여 실시한다.</li> <li>- 이물질이 나오지 않고 의식이 사라지면 심폐소생술을 실시한다.</li> </ul> |

## 참고영상

소중한 생명을 살리는 하임리히법 성인편 2분2초 (행정안전부 안전한TV)  
<https://www.youtube.com/watch?v=L9G4E8spKBw>  
 올바른 응급처치 우리 가족을 지킬 수 있어요 2분 50초 (충남소방본부)  
<https://www.youtube.com/watch?v=S9cqNYeKess>



# 응급처치\_ 지혈 및 상처처치

| 주제                 | 상처의 종류   상처 종류에 따른 처치 방법   상처감염 방지   |
|--------------------|--|
|                    | <p><b>상처의 종류</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 찰과상: 무엇에 스치거나 긁혀서 살갓이 벗겨진 상처로 넘어지거나 거친 물체에 긁혀 피부 손상이 생긴 경우에 발생한다.</li> <li>- 자상: 외부 이물질이 피부를 뚫고 들어가 생기는 상처로 상처가 깊고 좁으며, 상처의 원인이 되는 물체가 꽂혀있는 경우가 있다.</li> <li>- 절상: 끝이 예리한 물체에 의해 베일 경우 발생하며, 출혈이 동반되는 경우가 있다.</li> <li>- 열상: 찰과상보다 심한 상처로 진피층 이상의 살이 찢어진 경우를 말하며, 주로 피부조직이 찢겨져서 생긴다.</li> <li>- 타박상: 물리적 충격으로 피부 조직이 파손되었으나 표피는 기능을 그대로 유지하는 경우를 말하며, 부종이나 멍이 동반된다.</li> <li>- 절단상: 손가락, 발가락, 손, 발, 팔, 다리와 같은 신체 부위가 잘려나간 경우를 말한다.</li> </ul> <p>그 외 상처(가시박힘, 코피, 벌레물림 등)</p>  |
| <p><b>주요내용</b></p> | <p><b>상처 종류에 따른 처치방법</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>찰과상</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 흐르는 물에 비누로 상처를 씻는다. 물로 상처를 씻기 어려운 경우 생리식염수로 상처부위의 이물질을 씻어낸다.</li> <li>- 찰과상의 경우 2차 감염이 생기는 경우가 있어 상처 부위 오염물 제거를 우선으로 하며, 상처를 청결하게 유지한다.</li> <li>- 오염된 손으로 직접 만지거나 문지르지 않는다.</li> <li>- 피가 많이 나는 경우 소독된 거즈로 덮어 지혈하고 피가 멎으면 상처 연고를 바르고 반창고를 붙여 감염을 예방한다.</li> </ul> </li> <li><b>자상</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 작은 가시 등이 박혔을 경우에는 소독한 족집게로 가시 등을 제거한다.</li> <li>- 흐르는 물에 상처를 씻고 소독약을 바른다.</li> <li>- 찢린 물건이 녹슨 못같이 더러울 경우 파상풍의 위험이 있을 수 있어 반드시 병원의 진료를 받는다.</li> <li>- 박힌 물체가 큰 경우 몸을 찢른 물체를 절대 빼지 않으며, 거즈를 이용하여 몸에 단단히 고정시키고 구급대원의 처치를 기다린다.</li> </ul> </li> <li><b>절상</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상처부위를 생리식염수나 흐르는 물에 닦아 소독하고, 피가 날 경우 출혈부위를 거즈 등으로 덮고 꼭 눌러 지혈한다.</li> <li>- 상처가 깊고 출혈이 심한 경우 절상부위를 심장보다 높게한 후 붕대로 감아 반창고로 고정한다. 이 때 직접압박을 지속적으로 가한다.</li> <li>- 조치 48시간 후에도 상처 부위에 뜨거운 느낌이 나거나 열이 날 경우 병원에 간다.</li> </ul> </li> <li><b>열상</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상처가 벌어졌을 경우 상처부위를 생리식염수로 씻고 깨끗한 거즈로 덮는다.</li> <li>- 상처 봉합이 가능한 병원과 응급실로 신속히 이동하여 진료를 받는다.</li> </ul> </li> <li><b>타박상</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 통증을 덜기위해 차가운 얼음찜질 등으로 부기를 가라앉힌다.</li> <li>- 골절위험이 있을 수 있으므로 병원에 가서 검사를 한다.</li> <li>- 부종이 줄어든 후에는 온찜질을 한다.</li> </ul> </li> </ol> |



# 응급처치\_ 지혈 및 상처처치

| 주제  | 상처의 종류   상처 종류에 따른 처치 방법   상처감염 방지   |
|---|--|
| <p data-bbox="199 1041 295 1070">주요내용</p>         | <p data-bbox="351 884 518 952">상처 종류에 따른 처치방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="550 474 1420 683">⑥ 절단상               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 119에 신고하여 접합 전문병원에서 빨리 수술을 받을 수 있도록 한다.</li> <li>- 절단된 면에 멸균거즈를 대고 압박하여 지혈한다.</li> <li>- 절단된 부위를 찾아 생리식염수로 가볍게 씻는다.</li> <li>- 절단된 부위를 거즈에 싸맨 후 비닐에 밀봉해 거즈로 다시 싸서 얼음이 담긴 용기에 넣는다.<br/>※ 이 때 절단부위가 얼음 및 물에 닿지 않도록 주의한다.</li> </ul> </li> <li data-bbox="550 698 1356 873">⑦ 그 외 상처(코피)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 머리를 앞으로 숙여 코피가 목안으로 들어가지 않도록 한다.</li> <li>- 콧등을 손가락으로 5분동안 세게 눌러 지혈한다.</li> <li>- 이마 혹은 양쪽 눈 사이에 얼음주머니를 댄다.</li> <li>- 위의 처치 후에도 피가 멎지 않을경우 솜이나 거즈로 코를 틀어막고 진료를 받는다.</li> </ul> </li> <li data-bbox="550 889 1396 1019">⑧ 그 외 상처(벌레물림)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나무와 풀이 많은 장소에서는 긴팔 긴바지로 팔다리를 보호한다.</li> <li>- 벌레에 물린 상처는 얼음찜질로 응급처치를 하며, 가려운 경우에도 세균 감염의 위험이 있으므로 절대 긁지 않는다.</li> </ul> </li> <li data-bbox="550 1034 1228 1131">⑨ 그 외 상처(치아부러짐)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 출혈이 있을 경우에 솜 등을 두툼하게 넣어 꼭깨물 수 있게 한다.</li> <li>- 부러지거나 빠진 치아를 우유에 넣어 보존하여 병원에서 처치받는다.</li> </ul> </li> <li data-bbox="550 1146 1380 1355">⑩ 그 외 상처(눈에 이물질이 들어간경우)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 눈 안쪽에서 바깥쪽으로 인공눈물이나 식염수 등으로 씻어낸다.</li> <li>- 씻어낸 후에도 이물감이나 통증이 계속 될 경우 병원에서 처치받는다.</li> <li>- 금속, 유리 등 각막에 상처를 줄 수 있는 이물질이 들어간 경우 범피 말고 이물질이 움직이지 않게 고정한 뒤 다른 쪽 눈에도 안대를 씌워 안구가 움직이지 않도록 조치 후 병원의 진료를 받는다.</li> </ul> </li> </ul> |
|   | <p data-bbox="391 1512 478 1545">상처감염</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감염 시 상처가 더 커지거나 피해가 더 심각해 질 수 있으므로 반드시 상처를 소독·세척해야한다.</li> <li>- 감염된 상처는 부종이 생기거나 빨갱게 변하며, 육신거리는 고통이 느껴질 수 있다.</li> <li>- 오한과 고열이 있을 시 패혈증을 의심해볼 수 있으며, 즉시 병원에 가야한다.</li> <li>- 파상풍 예방주사는 상처를 입은지 72시간 이내에 맞아야 효과가 있으므로 파상풍 예방접종을 하지 않았을 시 예방접종 및 추가접종을 진행한다.</li> </ul>  |
| <p data-bbox="199 1736 295 1803">지도자<br/>유의사항</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 부상을 입은 청소년과 그렇지 않은 청소년을 분리하고, 청소년들의 불안과 흥분도를 가라앉히기 위해 침착하게 대응한다.</li> <li>- 지혈 시 외부에서는 손이 오염되어있을 가능성이 높으므로, 장갑 낀 손으로 거즈를 이용해 압박한다.</li> </ul>   |
| <p data-bbox="199 1937 295 1971">참고영상</p>         | <p>잘못 알고있는 응급처치 55초 (식품의약품안전처)<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wrq3JNMWH_8">https://www.youtube.com/watch?v=wrq3JNMWH_8</a><br/>         초과상 대처요령 4분9초 (KBS News)<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JiAu3gH5bTE">https://www.youtube.com/watch?v=JiAu3gH5bTE</a></p>   |



# 응급처치\_ 염좌 및 골절처치

| 주제               | 염좌의 의미   염좌 증상   염좌 응급처치 법  <br>골절 증상   골절종류 및 응급처치법  |
|------------------|---|
| 염좌의 의미           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 관절을 지지해주는 인대나 근육이 손상되어 늘어나거나 일부 찢어지는 경우, 삐는 것을 의미한다.</li> </ul>  |
| 염좌 증상            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 피부가 부어오르고 눌렀을 때 통증이 있다.</li> <li>- 부상부위를 움직일 경우 통증이 심해지며, 부상부위의 피부색이 곧바로 변하지는 않으나 변색될 경우 장기간 지속된다.</li> </ul>  |
| 염좌 응급처치법         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 추가 손상을 방지하고 통증 조절을 위해 손상 부위를 최대한 움직이지 않고 휴식을 취할 수 있도록 한다.</li> <li>- 손상 부위에 냉찜질을 한다. 이 때 얼음이 직접 피부에 닿지 않도록 수건등으로 감싸서 동상을 예방한다.</li> <li>- 피부 접촉면에 주름이 가지 않도록 심장에서 먼 곳부터 부상부위를 압박합니다. 너무 심한 압박으로 혈액순환 장애가 일어나지 않도록 주의합니다.</li> <li>- 부상자가 가장 편한 자세로 관절을 지탱해주고 손상 부분을 심장보다 높게 위치시킨다.</li> </ul>  |
| 주요내용             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 골절부위의 부기, 근육경련, 골막의 손상에 의해 통증이 발생한다.</li> <li>- 골절된 부위가 비정상적으로 흔들리고 주위 관절에 통증이 생겨 제대로 기능하지 못한다.</li> <li>- 체액과 혈액이 손상 부위로 스며들어 골절부위가 붓는다.</li> <li>- 그 외에도 감각손상, 근육경련, 마비 등이 올 수 있다.</li> </ul>  |
| 골절 종류 및 골절 응급처치법 | <p>① 폐쇄형 골절</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 드러나는 곳은 이상이 없으나 몸 안에서 뼈가 부러진 경우</li> <li>- 다친 부분이 크게 부어오르거나 만졌을 때 통증이 심하다.</li> <li>- 혹은 다친 부분 아래로 아무 느낌이 나지 않거나 움직이지 못한다.</li> <li>- 부상자의 움직임을 최소화한다.</li> <li>- 양손으로 손상 부위의 위아래 관절을 잡아 움직이지 않게 지지해 준다.</li> <li>- 부가적인 지지를 위해서는 손상 부위 주위로 지지대를 대고 팔걸이나 붕대로 고정한다.</li> <li>- 더욱더 단단한 지지를 위해서는 손상 받지 않은 신체의 일부분에 붙여 고정한다.</li> <li>- 팔 골절에서는 골절된 팔을 팔걸이나 붕대로 잘 고정한다.</li> <li>- 매듭은 손상 받지 않은 부위 쪽으로 묶는다.</li> <li>- 10분마다 붕대를 감은 손 또는 발의 혈액 순환 상태를 확인한다.</li> </ul> <p>② 개방형 골절</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 부러진 뼈가 피부를 뚫고 나와있거나, 골절 손상 부위의 피부가 열려있는 경우</li> <li>- 무균의 소독거즈나 패드로 상처 부위를 덮고 출혈을 막기 위해 압박한다. 단, 튀어나온 뼈를 압박하지 않도록 주의를 기울인다.</li> <li>- 소독된 주위와 상처 위로 깨끗한 패드를 덮고 붕대를 이용하여 감아준다. 붕대는 단단히 감아야 하나 피가 통하지 않을 정도로 너무 세게 감아서는 안 된다.</li> </ul> |



# 응급처치\_ 염좌 및 골절처치

## 주제

염좌의 의미 | 염좌 증상 | 염좌 응급처치 법 |  
골절 증상 | 골절종류 및 응급처치법

## 지도자 유의사항

- 냉찜질 시 상처부위에 물이 직접 닿지 않도록 주의하며 동상 예방을 위해 수건이나 옷으로 한 번 감싼 뒤 진행한다.
- 병원에 가기 전 함부로 뼈를 맞추거나 만지지 않도록 지도한다.
- 압박붕대로 처치 시 손가락, 발가락 끝을 자주 확인하여 혈액순환이 잘 되는지 확인한다.

## 참고영상

골절 및 염좌 응급처치법 5분 (119부산)  
<https://www.youtube.com/watch?v=PK5Dw0KBCcU>



# 응급처치\_ 화상처치

| 주제       | 화상 예방 및 응급처치 방법   저온화상 |  |
|----------|------------------------|--|
| 주요내용     | 화상 예방                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 물을 사용하기 전 물의 온도를 확인한 뒤 사용한다.</li> <li>- 요리를 할 시 뜨거운 기름이나 음식을 튀는 것을 방지하기 위해 뚜껑을 준비해두고 사용한다.</li> <li>- 오븐안에서 불이 난 경우 전원을 끄고 오븐을 닫은 채로 두면 저절로 불이 꺼진다.</li> <li>- 기름으로 인해 불이 난 경우 절대 물을 부어서는 안되며, 가스레인을 끄고 베이킹소다를 붓거나 냄비 뚜껑을 닫는다.</li> <li>- 불을 사용할 시 절대 자리를 비우지 않으며, 피치 못하게 비울 경우 요리용 타이머를 맞춘다.</li> <li>- 햇살이 강한 날에는 모자를 착용하여 정수리 화상을 예방한다.</li> <li>- 난방기구는 직접적으로 몸에 닿지 않게 하며, 주변에 담요 등 타기 쉬운 물건을 두지 않는다.</li> <li>- 뜨거운 냄비 등을 잡을 시 반드시 주방 장갑을 이용하고, 만약 장갑이 없는 경우 열전도율이 높은 젖은 행주 대신 마른 행주를 이용해 옮긴다.</li> <li>- 글루건 등 열이 있는 물건을 사용할 시 주의한다.</li> </ul> |
|          | 응급처치 방법                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 금속장신구(반지, 시계 등)은 열전도율이 높으므로 즉시 제거한다.</li> <li>- 상처부위에 얼음을 직접 가져다대지 않는다.</li> <li>- 흐르는 물로 15분정도 식힌다.</li> <li>- 상처부위를 소독한 거즈로 덮는다. 크림, 기름 등을 바르지 않는다.</li> </ul>  |
|          | 저온화상                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 겨울철 핫팩, 전기장판, 온수매트 등 온열기구 및 난방기구를 장시간 접촉하며 생긴다.</li> <li>- 일반적인 화상에 비해 초기에 인지하지 못하는 경우가 많다.</li> <li>- 피부가 약간 붉어지고 따끔거리는 느낌이 난다.</li> <li>- 처치방법은 일반 화상 처치법과 동일하다.</li> </ul>   |
| 지도자 유의사항 | 화상원인에 따른 분류            | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 화염화상: 화재사고나 부탄가스, LPG가스의 폭발로 인하여 화상을 입는 경우를 말하며, 대부분 상처가 깊고 호흡기에 손상을 동반할 수 있다.</li> <li>② 열탕화상: 뜨거운 물이나 국물, 식용유, 수증기 등에 의하여 화상을 입는 경우로 주로 2도 화상이 많다.</li> <li>③ 전기화상: 전류가 몸에 감전되면서 발생하는 화상으로, 낮은 전압에서도 화상을 입을 수 있으며, 종종 심각한 후유증이 발생한다.</li> <li>④ 화학화상: 산, 알칼리, 일반 유기 용매제와 접촉하여 일어나는 화상으로 경우에 따라 심각한 장애를 유발할 수 있다.</li> <li>⑤ 접촉화상: 뜨거운 철판, 다리미, 전기장판 등에 피부가 장시간 노출되며 발생하는 화상으로 대부분 3도 화상이 많다.</li> </ol>   |



# 응급처치\_ 화상처치

| 주제          | 화상 예방 및 응급처치 방법   저온화상 |  |
|-------------|------------------------|--|
| 지도자<br>유의사항 | 응급처치 방법                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 환자를 안전한 곳으로 옮기고 화상이 더 진행되지 않도록 조치한다.</li> <li>- 시계, 반지 등은 피부가 부어오르기 전에 빨리 제거한다.</li> <li>- 옷을 입은 채 뜨거운 물로 데었을 때는 옷을 벗기기 전에 흐르는 찬물로 15~30분 정도 식힌 후 벗긴다. 만약 벗기기 어려우면 그 부위를 가위로 찢는다.</li> <li>- 나이가 어린 경우 찬물에 식힐 때 저 체온증에 빠질 수 있으므로, 화상부위를 제외한 부분을 따뜻하게 해준다.</li> <li>- 화상부위가 얼굴인 경우 얼굴 전체를 세면기에 담근다.</li> <li>- 거즈를 화상 부위를 덮어두고 붕대를 가볍게 감는다.</li> <li>- 수포(물집)가 있는 경우에는 터뜨리지 않는다.</li> <li>- 화상 부위를 심장보다 높게하여 붓기를 가라앉힌다.</li> <li>- 몸의 대부분에 화상을 입었을 경우에는 깨끗한 수건으로 찬 물을 적셔 몸 전체를 감싸고 병원으로 이동한다.</li> </ul> |
|             | 전기화상<br>응급처치 방법        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 외견상 보이는 손상보다 몸 안의 조직 손상이 심할 수 있다.</li> <li>- 전기 에너지에 의해 부정맥을 유발시켜 심정지를 발생시킬 수 있다.</li> <li>- 환자가 전기에 계속 노출되지 않도록 전력을 차단하고 필요한 경우 심폐소생술을 실시한다.</li> <li>- 화상 부위에는 드레싱을 시작한다.</li> </ul>  |

## 참고영상

화상을 입었을 때의 대처방법 7분19초 (행정안전부)  
<https://www.youtube.com/watch?v=RIU2i0xVipU>  
 원테이크 안전교육 1분 59초 (경기도소방재난본부)  
<https://www.youtube.com/watch?v=o1ALgLWIHGg>



# 응급처치\_ 온열질환 및 동상

| 주제   | 온열질환 증상 및 원인   온열질환 처치법   동상   저체온증  |
|------|--|
| 온열질환 | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 열경련               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 고온에서 과도한 신체활동 후 체내 수분, 염분 손실로 인해 근육 경련이 일어남</li> <li>- 통증을 동반한 근육 경련(다리 혹은 복부)</li> <li>- 체온은 정상이거나 약간 높음</li> <li>- 많은 양의 땀 분비</li> </ul> </li> <li>② 열탈진               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 땀을 과다하게 흘려 체내 수분이 떨어짐과 동시에 피부로 가는 혈관이 확장되며 혈압이 떨어짐</li> <li>- 낮거나 정상적인 체온</li> <li>- 두통, 현기증, 메스꺼움</li> <li>- 차갑고 축축하며 창백한 피부</li> </ul> </li> <li>③ 열사병               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장시간 햇볕에 노출되는 경우</li> <li>- 체온상승</li> <li>- 건조하고 따뜻한 피부</li> <li>- 의식을 점차 잃으며 경련 발작 등 중추신경 장애가 나타날 수 있다.</li> </ul> </li> </ul> |
| 주요내용 | <p>온열질환 처치법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 시원한 곳에서 휴식을 취한다.</li> <li>- 진하지 않은 소금물, 스포츠 음료를 마신다. (의식이 없는 경우에는 억지로 마시게하지 않는다.)</li> <li>- 경련이 일어난 경우 경련이 일어난 부위를 마사지한다.</li> <li>- 옷을 느슨히 하고 젖은 물수건으로 몸을 닦아낸다.</li> <li>- 가능한 빨리 의사에게 치료를 받는다.</li> </ul>  |
| 동상   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체의 일부가 언 상태를 말한다.</li> <li>- 동상부위가 감각이 없어지고, 피부색이 변색된다.</li> <li>- 따뜻하게 한다는 이유로 동상 부위를 문지르지 않는다.</li> <li>- 동상 부위를 피부색이 정상으로 돌아올 때 까지 37~40도 정도의 물에 담근다.</li> <li>- 동상부위는 건조한 무균 붕대로 감고, 손·발가락 사이에는 멸균된 솜이나 거즈를 넣고 감는다.</li> <li>- 물집이 생길 시 터뜨리지 않고 신속하게 의사에게 진료를 받도록 한다.</li> </ul>   |
| 저체온증 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 체온이 35도 이하로 떨어진 상태로 심장이 비정상적으로 박동한다.</li> <li>- 온몸이 저리며 떠는 모습을 보인다.</li> <li>- 무감각해지고 의식상태가 희미해진다.</li> <li>- 젖은 의복은 벗기고 몸을 건조하게 유지하며 따뜻한 장소로 옮겨 몸을 따뜻하게 한다.</li> </ul>   |





# 응급처치\_ 온열질환 및 동상

| 주제          | 온열질환 증상 및 원인   온열질환 처치법   동상   저체온증 |  |  |  |
|-------------|-------------------------------------|--|--|--|
| 지도자<br>유의사항 | 온열질환                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 폭염주의보나 경보 발령시 한낮 야외활동을 피한다.</li> <li>- 물을 자주 마실 수 있도록 안내한다.</li> </ul>  |  |  |
|             | 저체온증                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 저체온증을 대비하여 활동 시 담요 등을 준비한다.</li> <li>- 우천 시 우비를 착용하여 체온손실을 막는다.</li> <li>- 갑작스러운 체온 상승을 위해 온열팩 등을 직접 피부에 닿도록 하지 않는다.</li> </ul> |  |  |

## 참고영상

'더위먹었다'는 일사병, '사망위험'은 열사병 1분57초 (연합뉴스)

<https://www.youtube.com/watch?v=HfpyTgiHiNs>

"강추위, 저체온증 조심하세요" 증상과 예방법은? 5분33초(KBS News)

<https://www.youtube.com/watch?v=mscDx2v5uH8>



# 출처 및 참고자료

행정안전부 - 공연장 이용자 안전교육 가이드북 12p~19p, (2019)

출처 : 한국건강관리협회 강원도지부 (식중독)

URL : <https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrHzHealthInfo/gnrHzHealthInfo/gnrHzHealthInfoView.do>

출처 : 질병관리청 국가건강정보포털(노로바이러스)

URL : <https://www.schoolsafe.kr/post/view?id=529>

출처 : 행정안전부(2015)(물놀이 전 준비사항)

URL : <https://www.safekorea.go.kr/idsiSFK/neo/sfk/cs/contents/prevent/SDIJK13928.html?cd1=28&cd2=999&pagecd=SDIJK139.28&menuSeq=128>

출처 : 행정안전부 - 산행 안전수칙(2015)

행정안전부 국민재난안전포털 [사회재난행동요령] 감염병 예방

출처 : 국민재난안전포털 - 여름철 물놀이

출처 : 소방청 블로그 - 가을맞이 등산, 산행 시 사고 예방 요령 4가지

출처 : 행정안전부 - 생애주기별 안전교육 길잡이 지도서(2016)

출처 : 소방청 - 캠핑장 화재안전

출처 : 여성가족부-아동·청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

출처 : 가스안전공사-가스안전수칙(가정편)

출처 : 행정안전부 - 가족과 함께하는 가정 안전환경 체크리스트(2017)

출처 : 소방청, 한국소방안전원 공동주택 피난설비 사용법(2022)

행정안전부 - 여름철 호우나 태풍 시 안전을 위해 이것만은 꼭 지켜주세요!

행정안전부 - 지진발생 시 상황 별 행동요령

출처 : 국립중앙의료원 중앙응급의료센터 URL : [https://www.e-gen.or.kr/egen/emergency\\_treat.do](https://www.e-gen.or.kr/egen/emergency_treat.do)

국민재난안전포털 생활안전행동요령 [https://www.safekorea.go.kr/idsiSFK/neo/sfk/cs/contents/prevent/SDIJKM5138\\_LIST.html?menuSeq=128](https://www.safekorea.go.kr/idsiSFK/neo/sfk/cs/contents/prevent/SDIJKM5138_LIST.html?menuSeq=128)

행정안전부, 대한심폐소생협회 - 심폐소생술의 중요성

행정안전부 - 소중한 생명을 살리는 심폐소생술 성인편



PASS

발행 | 2023. 11.

발행처 | 충청남도여성가족청소년사회서비스원 청소년활동진흥센터

[31100] 충청남도 천안시 서북구 서부대로 766, 3층 활동진흥센터

041-562-9003

[www.cn.pass.or.kr](http://www.cn.pass.or.kr)

\* 이 파일은 저작권에 의해 보호받는 저작물입니다.

\* 이 파일은 무단 전재와 복제는 법으로 금지되어 있습니다.

\* 이 파일을 무단 전재 복제 하였을 시 저작권법에 의해 처벌받을 수 있습니다.

\* 이 파일은 사업 안내 및 홍보 이외에 기타 상업적 목적으로 활용이 불가능합니다.