

안전하게! 신나게!  
청소년을 위한  
안전한 청소년활동 즐기기  
가이드북



# Contents

## I. 청소년활동, 똑똑하게 안전하게 참여하기 03

1. 용감하면 안전하게 활동할 수 있다?
2. 위험한 상황 이럴 때 생길 수 있어요!
3. 우리는 어떻게 해야 할까요?

## II. 활동에 참여하기 전에 확인해야 해요 04

1. 청소년 활동을 선택할 땐 이것만 기억해요
2. 청소년 활동을 선택한 후 이걸 확인해야 해요
3. 청소년 활동에 참여하기 전 이걸 준비해야 해요

## III. 스스로 안전하게 활동을 즐기는 방법 05

1. 실내에서 진행되는 활동이라면
2. 야외에서 주로 진행되는 활동이라면
3. 물놀이 활동에 참여한다면
4. 숙박하며 진행되는 활동이라면
5. 장거리 도보나 장비를 이용해 이동하는 활동이라면
6. 시설 및 장비를 사용하는 활동이라면
7. 위험물질을 사용하는 활동이라면

## IV. 일상생활에서 놓치기 쉬운 안전수칙 23

1. 화재사고 “화재 발생 시 이렇게 대처해요”
2. 자연재난 “나도 모르는 사이에 나타나요”
3. 교통행동 “청소년에게 가장 많이 일어나는 사고예요”
4. 응급처치 “우리를 지킬 수 있는 방법이에요”

## V. 청소년과 함께하고 있는 안전 파트너 27

1. 청소년을 위한 청소년활동 안전정책
2. 청소년을 위한 안전동반 파트너



# 청소년활동, 똑똑하게 안전하게 참여하기

## 용감하면 안전하게 활동할 수 있다?

활동을 참여하기 전에 ‘이정도 쯤이야!’하고 생각하거나 안전을 걱정하는 친구를 겁쟁이라고 놀리지는 않았나요? 안전에 대한 생각을 모른척하거나 무시하는 것은 위험을 앞에 두고 눈을 감는 것과 같이 어리석은 행동이 될 수 있어요. 활동하기 전에 안전수칙을 확인하고 위험한 상황에 부딪혔다면 적극적으로 대처하려는 행동이 중요해요!

## 위험한 상황이럴 때 생길 수 있어요!

- 하인리히의 1:29:300의 법칙을 기억해요.
  - 한 번의 대형 참사 이전에 유사한 29번의 작은 사고가 있고, 그 사고들에 앞서 3백번 이상의 사고 징후가 나타나요. 작은 사고나 징후를 그냥 흘려보내지 마세요.
- 어느 하나가 잘못되면 도미노처럼 영향을 주게 되요.
  - 나 하나쯤이야 하고 위험한 장소에 있거나 안전수칙을 지키지 않으면 큰 사고로 이어질 수 있어요. 사고가 날 수 있는 원인을 알고 조심하면 사고를 예방할 수 있어요.
- 즐거운 활동은 안전한 의식과 함께해야 해요.
  - 안전수칙을 지킨다고 해서 활동의 재미가 없어지는 것은 아니에요. 안전장비가 없이 활동에 참여하거나 지도자의 주의사항을 무시하면 안 돼요.

## 우리는 어떻게 해야 할까요?

- 평소 생활 안전수칙에 대해 관심을 가져요.
- 번거롭고 귀찮아도 안전수칙을 준수해요.
- 몸이 안 좋거나 이상이 있다면 지도자에게 알려세요.
- 활동 중 위험한 상황이 생기면 즉시 지도자에게 도움을 청해요.
- 사고가 발생했다면 지도자의 지휘에 따라 적극적으로 대처하고 제안해요.



## II

# 활동에 참여하기 전에 확인해야 해요

### 청소년 활동을 선택할 때 이것만 기억해요

청소년 활동을 선택할 때 자기에게 맞는 활동인지, 나의 관심분야인지 확인하는 것이 좋아요.  
다음의 6하 원칙에 따라 선택하면 자기에게 맞는 활동을 선택할 수 있어요.

5W	What! 무엇을 하는 활동일까 When! 언제 하는 활동일까 Where! 어디서 하는 활동일까 Who! 누구와 하는 활동일까 Why! 활동의 목적이 무엇일까
1H	How! 활동의 내용과 운영방법은 어떻게 될까

### 청소년 활동을 선택한 후 이것 확인해야 해요

- 활동을 운영하는 기관이나 단체는 믿고 신뢰할 수 있는 곳인지
- 야외에서 이루어지는 활동이나 숙박하는 활동이라면 어디에서 하는지
- 참가비가 있다면 적절한지, 환불규정과 추가 비용은 없는지
- 차량 및 활동안전보험은 가입되어 있는지
- 국가에서 인증한 활동인지, 지방자치단체에 활동내용이 신고 되어 있는지

### 청소년 활동에 참여하기 전 이것 준비해야 해요

- 자신의 체력 및 컨디션을 확인하고 참여해요. 필요한 경우 비상약을 준비해요.  
※복용 중인 약이 있거나 건강상태가 안 좋을 경우 사전에 의사와 상담해요.
- 활동 장소의 날씨는 어떠한 지, 재난 경보는 없는 지 확인해요.  
※기상청 날씨정보사이트 <http://www.kma.go.kr>, 국가재난정보센터 [www.safekorea.go.kr](http://www.safekorea.go.kr)
- 참여복장은 어떻게 해야 하는 지, 사전 준비물은 없는지 확인하고 준비해요.
- 활동에 참여하기 전 어떻게 사고를 예방하고 대처할 것인지 미리 생각해봐요.
- 참여하는 활동별 안전수칙을 사전에 확인해요.
- 부모님, 보호자에게 참여하는 활동프로그램의 지도자 또는 기관 연락처를 공유해요.



# III

## 스스로 안전하게 활동을 즐기는 방법

### 실내에서 진행되는 활동이라면



- 강의실이나 강당, 동아리실, 다목적실, 박물관 등 실내에서 주로 이루어지는 활동이라면 활동장 이동 중 또는 책상이나 의자와 같은 기자재로 인해 사고가 날 수 있어요.
- 이런 사고가 있었어요!
  - 강의실 안에서 친구들과 뛰어다니다 책상에 부딪혀 골절되는 경우
  - 쉬는 시간에 바닥이 미끄러운 화장실에서 장난치다가 넘어져 머리를 다친 경우
  - 전시 등을 관람할 때 정해진 경로가 아닌 곳을 가다가 길을 잃어버린 경우
  - 문틈에 손이 끼거나, 문틀을 잡고 있다가 갑자기 문이 닫히며 다친 경우
  - 질서를 지키지 않고 우르르 몰려가다가 압사하는 경우

#### 1 사고원인이 되는 위험요소를 알아봐요.

활동 중 혹시 이런 행동을 하지 않았는지 체크해봅시다.

- 주변을 둘러보지 않고 친구들과 장난치진 않았나요?
- 기자재를 함부로 만지거나 무대에 지도자 안내 없이 올라가진 않았나요?
- 이동통로나 객석통로에 앉거나 서있진 않았나요?
- 쉬는 시간에 규칙을 지키지 않고 뛰어다니진 않았나요?





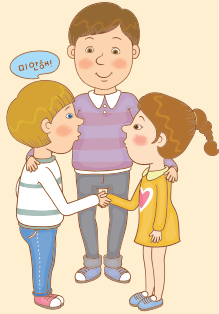
2 활동할 때 꼭 확인해요.



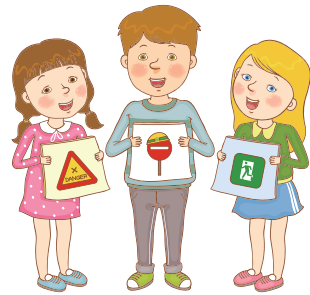
친구들과 정해진 규칙을 지켜요



활동 시 스스로의 건강상태 확인 후  
이상 시 지도자에게 도움을 요청해요



친구 간 다툼이 발생할 경우  
주위 지도자에게 도움을 요청해요



비상구 위치를 확인하고  
비상 시 대피방법에 대해 배워요



좁은 활동공간에서 뛰거나 장난치지 않아요



활동에 맞는 적절한 복장을 착용해요



## 야외에서 주로 진행되는 활동이라면



- 야외활동을 하는 경우 들뜬 마음으로 안전수칙을 지키지 않아 다양한 사고가 일어날 수 있어요.
- 이런 사고가 있었어요!
  - 산행을 하던 도중 발을 헛디뎠다 골절되거나 추락하는 경우
  - 추적활동(오리엔티어링) 중 그늘진 곳에 얼음판을 밟아 미끄러져 넘어진 경우
  - 체육활동 중에 준비운동을 제대로 하지 않고 참여하여 근육통으로 쓰러진 경우
  - 모닥불놀이 중 너무 가까이 접근하여 화상을 입은 경우
  - 풀밭에 반팔, 반바지를 입고 누워 있다가 벌레에 물려 심한 알레르기가 생긴 경우
  - 장시간 햇빛에 노출되어 현기증, 울렁거림, 구토 등 일사병 증상이 나타난 경우

### 1 사고원인이 되는 위험요소를 알아봐요.

활동 중 혹시 이런 행동을 하지 않았는지 체크해봅시다.

- 구두나 치마, 슬리퍼, 불편한 바지 등을 입고 야외활동에 참가하지는 않았나요?
- 쉽고 가볍게 생각하는 마음가짐으로 안전수칙을 무시하지 않았나요?
- 필요 이상의 간식으로 무거운 가방을 챙기거나 상하기 쉬운 음식을 갖고 오진 않았나요?
- 친구들과 또는 혼자서 정해진 코스가 아닌 곳으로 이동하지 않았나요?
- 지도자의 안내 없이 위험 지역(모닥불 옆, 낙석지역 등)에서 장난치지 않았나요?





2 활동할 때 꼭 확인해요.



비나 눈(호우/폭설)이 오거나 폭염이나 한파 등 기상예보를 꼭 확인해요



기상변화를 대비해서 여벌의 체온유지용품을 구비해요 (옷, 모자, 겨울활동시 장갑, 목도리 등)



활동하기에 편한 가벼운 복장으로 참여해요 (산이나 들로 갈 때는 곤충, 뱀 등에 물리는 것을 방지하기 위한 복장을 착용해요)



활동내용에 따라 필요한 안전장비가 있다면 확인하여 착용해요



젖은 옷과 신발은 완전히 말린 뒤 착용해요

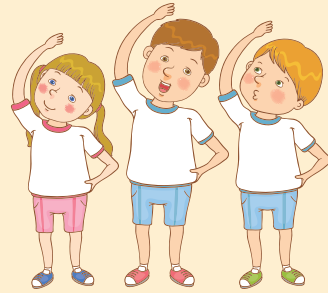


지도자의 안전교육은 집중해서 듣고 교육 중 친구들과 장난치지 않아요





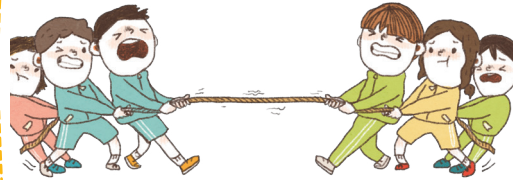
활동 시 스스로의 건강상태를 확인 후  
이상 시 지도자에게 도움을 요청해요



활동 전 충분한 준비운동을 해요  
활동 후에는 마무리 스트레칭을 해요



신발을 신지 않고 다니거나  
위험표시구역에 들어가지 않아요



친구들과 지나친 경쟁의식을 가지고  
참여하지 않아요



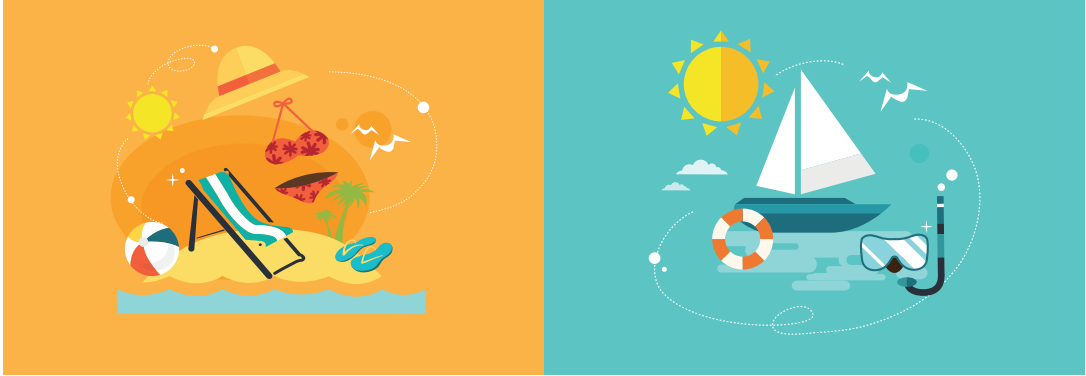
길을 잃었을 때는 원래 지점으로 다시 돌아가요  
(만약 모르겠다면 제자리에서 움직이지 말고  
구조를 기다려요, 야외에서 개별 활동이라면  
지도자와 주변 친구의 비상연락처를 챙겨요)



음식물을 섭취할 때는 손을 깨끗이 씻고  
섭취 전 음식물의 조리 상태를 확인해요



## 물놀이 활동에 참여한다면



- 물놀이 활동은 체력 소모가 많고 예기치 않은 안전사고가 많이 일어나는 활동이에요. 스스로의 수영 실력을 지나치게 믿거나 안전사고에 대한 사전대비가 부족하다면 큰 사고로 이어질 수 있어요.
- 이런 사고가 있었어요!
  - 래프팅 중 구명조끼를 입지 않거나 중간에 벗어 래프팅 보트가 전복 후 급류에 휘말린 경우
  - 물놀이 중 얕은 물이라고 안심하고 들어갔다가 이끼 등으로 바닥이 미끄러워 물에 빠진 경우
  - 친구가 물에 빠진 것을 주변에 알리지 않고 무리하게 구조하려다 함께 빠진 경우
  - 충분한 사전 운동 없이 물에 들어갔다가 심장마비가 온 경우
  - 갯벌에 빠져 나오지 못하거나 안개로 방향을 잃어 긴급히 구조된 경우

### 1 사고원인이 되는 위험요소를 알아봐요.

활동 중 혹시 이런 행동을 하지 않았는지 체크해봅시다.



- 격한 운동이나 식사를 한 바로 후에 물놀이에 참여하진 않았나요?
- 준비운동 없이 물에 뛰어 들어가진 않았나요?
- 친구를 물속에 빠뜨리고 장난치진 않았나요?
- 래프팅이나 스킨스쿠버를 할 때 전문 지도자와 함께 참여하고 있나요?
- 물에 대한 공포나 활동 중 심리적·신체적 변화가 있을 때 무리하게 참여하진 않았나요?



## 2 활동할 때 꼭 확인해요.

### 1) 갯벌체험

- 갯벌 체험물품(장갑, 긴팔 옷, 모자, 시계 등)은 꼼꼼히 챙겨요
- 지도자의 안내에 따라 활동하고 안전수칙을 꼭 지켜요
- 갯골(갯벌이 길게 나 있는 물고랑)이 있는 경우에는 넘어가지 않아요
- 개인행동은 하지 않고 주변에 지도자와 친구가 있는 지 확인해요
- 활동 중간마다 자세를 변경해 근육이 굳어지는 것을 예방해요
- 갯벌에 빠졌다면? 두 팔을 벌리고 몸을 뒤로 젖힌 상태에서 자전거를 타듯이 발을 굴러요. 빠져나온 후 엎드려서 기어 나오면 되요.



### 2) 수상레저활동

래프팅, 모터보트, 수상오토바이, 수상스키, 카약, 카누 등 물 위에서 장비 및 기구를 이용한 물놀이 활동을 말해요

- 체력소모가 많으므로 미리 건강상태 등 컨디션을 확인해요
- 활동에 참여하기 전 스트레칭을 하고 지도자의 안내사항에 따라 장비를 착용해요
- 구명조끼와 안전모를 몸에 맞게 착용하고 중간에 마음대로 벗거나 느슨하게 하지 않아요
- 물에 젖어도 가능한 옷과 끈이 있는 신발을 신고, 목걸이 등의 장신구는 하지 않아요
- 활동코스에 대하여 미리 확인하고 보트에서는 인명구조요원의 안내에 따라 행동해요
- 배를 타고하는 활동 중 위기상황이 발생했다면?  
물에 빠지면 머리를 상류 쪽으로 향하게 하고 머리를 들은 채 누운 자세로 내려와요



### 3) 수중활동 스킨스쿠버, 수중스쿠터 등 물 안에서 장비 및 기구를 이용해서 참여하는 활동을 말해요

- 체력소모가 많으므로 미리 건강상태 등 컨디션을 확인해요
- 활동에 참여하기 전 스트레칭을 하고 지도자의 안내사항에 따라 장비를 착용해요
- 수중에서는 껌이나 사탕을 먹지 않고 동반자의 호흡기를 빼는 등의 장난을 치지 않아요
- 장비를 점검하고 슈트를 착용한 후 물에 깊이를 알고 입수를 해야 해요
- 해산물이 있더라도 만지거나 따러하지 않아요
- 잠수하는 동안에는 절대 숨을 참거나 무리한 입수를 하지 않아요
- 다이빙 중이나 활동 후 격렬한 신체운동은 하지 않고 수분을 충분히 섭취해요
- 물에 대한 공포나 활동 중 심리적·신체적 변화가 있을 때 지도자에게 즉시 도움을 요청해요





#### 4) 수영

- 자외선 차단제를 바르고, 튜브나 구명조끼 등 물에 빠지지 않도록 돕는 안전장비를 준비해요
- 물의 온도, 깊이, 속도 등 안전하다고 지도자가 확인 및 점검한 후 물에 들어가요
- 물놀이 전 스트레칭을 하고 손, 발, 팔, 다리, 얼굴, 가슴 순으로 물을 적신 후 물에 들어가요
- 얇은 물이더라도 물이기 때문에 미끄러울 수 있으니 조심해요
- 정해진 장소에서만 물놀이를 하고 친구들과 장난치거나 더 깊은 곳으로 들어가지 않아요.
- 강이나 계곡에서는 다이빙을 하지 않아요.
- 다리에 쥐가 나거나 춥고 떨리며 피부가 당겨질 때는 바로 물놀이를 중단하고 밖으로 나와요
- 신발 등이 떠내려가면 스스로 건지려 하지 말고 지도자에게 알려요



#### 3) 사고가 발생하였다면 이렇게 해야 해요



- 조류에 휩쓸렸다면!
  - 조류를 거슬러 나오거나 맞서 싸우는 것이 아닌 조류의 대각선으로 나오도록 해요.
- 물에 빠진 사람을 발견했다면!
  - 주변의 안전요원이나 지도자에게 소리쳐 도움을 청하고 긴 막대나 밧줄, 구명조끼나 튜브, 부표, 비치볼과 같이 물에 뜨는 물건을 던져 준 후 119에 전화해요.

- 얇은 장소라면 여러 사람이 손을 잡아 길게 늘어워서 건져줘요.

#### • 물에 빠졌다면!

- 해파리 뜨기 자세를 취하면서 신발, 바지, 셔츠의 순으로 옷을 벗어요.

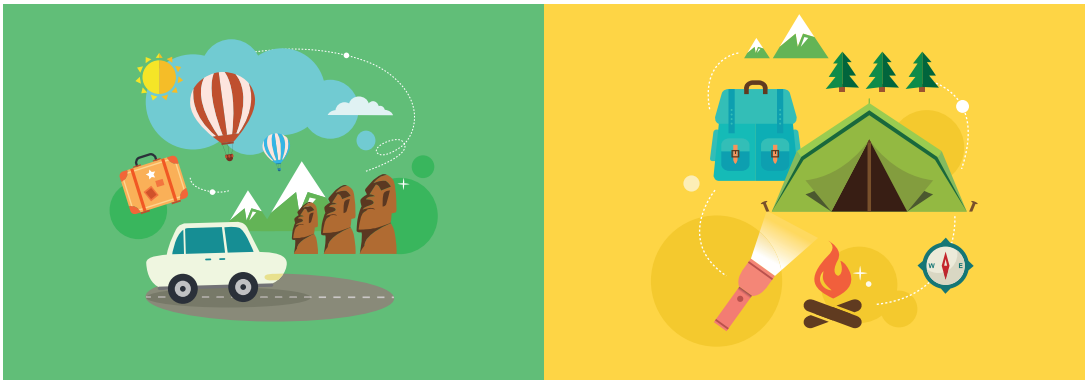
\*해파리 뜨기 자세는?

숨을 들이마시고 수면 아래로 가라앉았다가 머리가 부분적으로 물 밖으로 나올 때, 팔을 벌리는 동시에 가위질 하듯 양다리를 저어요.(팔, 다리, 머리의 힘은 빼야 해요)

공기를 다시 마시기 위하여 양팔을 엉덩이 아래로 내리고 두 다리를 모으며 발바닥과 발꿈치로 물을 누르듯 차면서 코가 물표면 위에 있을 때 눈을 뜬 상태로 숨을 들이마신다. 물 아래에서 다시 호흡이 필요할 때까지 완전히 힘을 뺀 자세로 쉽니다.



## 숙박하며 진행되는 활동이라면



- 집이 아닌 다른 곳에서 숙박을 할 때에는 익숙하지 않은 주변 환경 및 시설물을 확인하지 않거나 안전 약속을 지키지 않았을 때에 사고가 일어날 수 있어요.
- 이런 사고가 있었어요!
  - 베개 싸움을 하다 다른 친구를 너무 세게 쳐서 뇌진탕이 걸린 경우
  - 창문이 닫혀 있다고 생각하고 창틀에 기대어 앉아 이야기하다가 추락한 경우
  - 다른 학교 학생에게 지나친 성적 농담을 하다가 성희롱으로 고발된 경우
  - 담배를 피우다가 지도자를 피해서 베란다 난간에 매달렸다 추락한 경우
  - 잠버릇이 심한 학생이 2층 침대에서 자다가 떨어진 경우
  - 자기 체질을 고려하지 않고 음식을 먹었다가 알레르기가 생긴 경우

### 1 사고원인이 되는 위험요소를 알아봐요.

활동 중 혹시 이런 행동을 하지 않았는지 체크해봅시다.

- 숙소 내 부착물을 확인하지 않고 지도자 허락 없이 장소를 이동하지 않았나요?
- 돌발행동, 과잉행동을 하거나 친구들의 마음을 생각하지 않는 언행이나 짓궂은 장난을 하지 않았나요?
- 음주, 흡연 등 청소년의 신분에 어긋나는 행동을 하지 않았나요?





2 활동할 때 꼭 확인해요.



친구들과 정해진 규칙을 지켜요



열이 나거나 두통, 복통 등 몸이 아프면  
즉시 지도자에게 도움을 요청해요



비상구 위치를 확인하고  
비상시 대피방법에 대해 배워요



장난으로 방화셔터나 비상벨을 누르지 않아요



좁은 활동공간이나 숙소에서  
뛰거나 장난치지 않아요



숙소 내 부착물의 안전한 고정 여부,  
창문, 문 등의 닫힘 장치를 확인해요



숙소 내에서 위험행동을 하지 않아요  
(발코니를 통한 옆방 이동, 위험한 장난 등)



지도자의 허락 없이 숙소나 숙영지를 벗어나지 않고 외출 시 꼭 알려야 해요



친구 간 다툼이 발생할 경우  
주위 지도자에게 도움을 요청해요



친구의 신체나 외모에 대해 성적인 평가나 비유,  
불필요한 신체적 접촉은 피해요



식사 전 꼭 손을 씻고 식품 섭취 전  
알레르기 식품이 포함되어 있는지 확인해요  
혹시 상한 것 같거나 오래된 것 같은  
음식물은 함부로 먹지 않아요



활동에 맞는 복장을 착용하고  
야영 시 슬리퍼 또는 맨발로 다니지 않아요



## 장거리도보나 장비를 이용해 이동하는 활동이라면



- 장거리 도보나 자전거 등을 이용하여 이동하는 활동은 체력 소모가 많은 활동이에요. 청소년기는 신체적으로나 정신적으로 급격한 변화를 겪게 되는 시기이니 만큼 무리하지 않고 주의를 기울여 참여하는 것이 중요해요.
- 이런 사고가 있었어요!
  - 국토순례를 하던 도중 발바닥에 생긴 물집을 응급처치 하지 않아 염증이 생긴 경우
  - 자전거를 타고 지역을 탐방하는 활동 도중 장비 사용 미숙으로 넘어진 경우
  - 여름철 장기 도보 활동 중 현기증으로 균형을 잃으며 의식을 잃은 경우
  - 양손을 놓고 자전거를 타다가 넘어지면서 따라오던 자전거와 충돌한 경우

### 1 사고원인이 되는 위험요소를 알아봐요.

**활동 중 혹시 이런 행동을 하지 않았는지 체크해봅시다.**

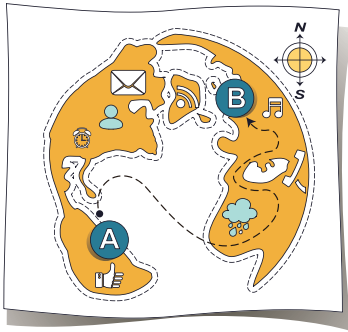
- 비나 눈(호우/폭설)이 오거나 폭염이나 한파 등 기상조건이 나쁠 때 무리하게 참가하지 않았나요?
- 활동에 부적합한 옷차림으로 참여하거나 이동에 필요하지 않은 장비까지 가방에 챙기진 않았나요?
- 교통안전, 도보 시 필요장비, 이동 시 사용하는 장비의 안전수칙을 확인하지 않았나요?
- 활동 중 충분한 휴식이나 수분 섭취를 하지 않고 계속 참여하진 않았나요?







2 활동할 때 꼭 확인해요.



안전 수칙과 이동 동선을  
충분히 숙지하고 출발해요



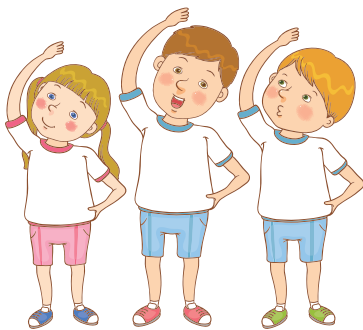
활동 시 스스로의 건강상태 확인 후  
이상시 지도자에게 도움을 요청해요



장비 사용방법과 점검 방법을 사전교육에서  
충분히 배우고 이상이 없는지 틈틈이 확인해요



활동하기에 편한 가벼운 복장으로 참여하고  
챙겨 있는 모자, 선글라스 등을 착용해요  
(기상변화를 고려한 여벌의 옷을 챙겨요)



활동 전 충분히 준비 운동을 해요



활동 중 물이나 과일, 채소 등으로  
충분한 수분을 섭취해요



활동 중 다리에 쥐가 나거나 몸에 이상증세가 있을 경우 즉시 지도자에게 알려요



활동이 끝나면 몸에 불편한 곳은 없는지 사용한 장비에 이상은 없는지 확인해요



활동이 끝나면 가벼운 샤워, 목욕, 충분한 수면 등으로 피로회복을 해요



지도자의 허락 없이 숙소나 숙영지를 벗어나지 않고 외출시 꼭 알려야 해요



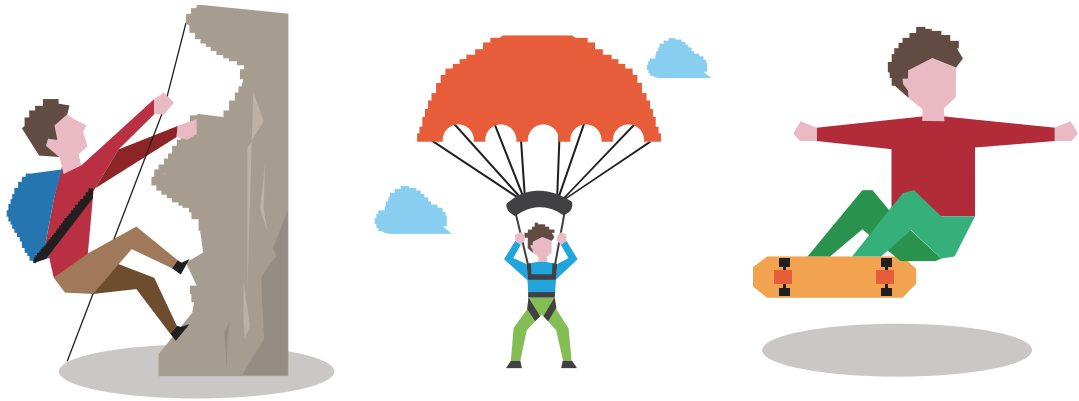
식사전 꼭 손을 씻고 식품 섭취 전 알레르기 식품이 포함되어 있는지 확인해요



음식을 먹을 때 맛, 질감, 조리 상태를 확인하고 의심된다면 먹지 않아요



## 시설 및 장비를 사용하는 활동이라면



- 시설 및 장비를 사용하는 활동은 조금의 방심으로 심각한 사고가 날 수 있어요. 활동을 시작할 때부터 마무리할 때까지 지도자의 지시에 따라 행동하여야 사고를 예방할 수 있어요.
- 이런 사고가 있었어요!
  - 공중하강 시설 체험 중 안전장비를 지도자가 제대로 확인하지 않아 추락한 경우
  - 챌린지 활동 중 옆 친구와 장난을 치다 발이 빠져 통나무 바닥에 매달린 경우
  - 자신의 실력을 과신하여 안전장비를 없이 스키를 타던 중 부딪혀 탈골된 경우
  - 인라인 스케이트를 타며 다른 반 친구와 경주를 하다 넘어져 뇌진탕이 걸린 경우

### 1 사고원인이 되는 위험요소를 알아봐요.

활동 중 혹시 이런 행동을 하지 않았는지 체크해봅시다.

- 활동에 부적합한 옷차림으로 참여하진 않았나요?
- 안전장비를 착용하지 않거나 또는 안전장비를 잘못 사용하진 않았나요?
- 지도자의 안전수칙이나 활동설명을 듣지 않고 장난을 치거나 돌발행동을 하진 않았나요?





## 1) 모험시설 및 장비를 활용한 활동

챌린지 활동 등 장애물을 이용한 활동, 암벽 등반, 공중하강 시설(ZIP라인 등)을 이용한 활동, ATV 탑승 등 청소년의 도전의식을 높이고 성취감을 높이는 활동을 말해요



- 지도자의 안내에 따라 안전장비 착용방법과 규칙사항, 참여방법을 꼭 확인해요
- 지도자의 지도하에 시설 및 장비를 이용하고 친구들과 장난치거나 돌발행동을 하지 않아요
- 활동 전 충분히 준비 운동을 하고 활동하기에 좋은 가벼운 옷차림과 운동화를 착용해요
- 안전장비 착용 후 지도자와 함께 장비 최종 점검을 함께 해요
- 활동 시 꼼꼼하게 장비를 점검하고 활동에 참여해요
- 활동 시 스스로의 건강상태를 확인하고 이상 시 지도자에게 도움을 요청해요
- 활동을 하고 나면 안전한 곳에서 대기하고 장비를 무단으로 사용하지 않아요
- 안전사고 발생 시 지도자에게 도움을 요청하고 지시사항에 따라야 해요

## 2) 스키나 썰매 등 동계활동

- 지도자의 안내에 따라 장비 착용방법과 규칙사항, 참여방법을 꼭 확인해요
- 지도자의 지도하에 시설 및 장비를 이용하고 친구들과 장난치거나 돌발행동을 하지 않아요
- 활동 전 충분히 준비 운동을 하고 동상, 저체온증 방지를 위한 방한복을 착용해요
- 안전장비 착용 후 지도자와 함께 장비 최종 점검을 함께 해요
- 젖은 옷과 신발은 완전히 말린 뒤 착용해요.
- 여벌의 체온 유지 용품을 구비해요  
(옷, 모자, 장갑, 신발 등)
- 활동 시 스스로의 건강상태를 확인하고 이상 시 지도자에게 도움을 요청해요
- 수시로 손발을 마사지하여 혈액순환을 원활히 유지하고 따뜻한 물 등으로 수분을 섭취해요
- 안전사고 발생 시 지도자에게 도움을 요청하고 지시사항에 따라야 해요





### 3) 자전거, 보드나 인라인 스케이트를 타는 활동

- 지도자의 안내에 따라 안전장비 착용방법과 규칙사항, 참여방법을 꼭 확인해요
- 활동 전 충분히 준비 운동을 하고 활동 후에는 가벼운 스트레칭을 해요
- 돌발행동을 하거나 과한 장난을 하지 않아요
- 이동 중 급경사, 급커브, 장애물 발생 시 서행 또는 정지하고 이동 코스를 이탈하지 않아요
- 운동하기 좋은 가볍고 밝은 색의 옷과 운동화를 착용해요
- 자전거 탑승 시 손에 물건 또는 기타 물품을 들지 않고 손을 놓고 타지 않아요
- 활동 시 스스로의 건강상태를 확인하고 이상 시 지도자에게 도움을 요청해요
- 다른 친구와 경주 또는 장난을 치지 않고 다른 사람과 부딪히지 않도록 주의해요
- 안전사고 발생 시 지도자에게 도움을 요청하고 지시사항에 따라야 해요



### 위험물질을 사용하는 활동이라면



- 실험 및 실습활동 중에는 여러 위험요소들이 있으며, 다른 친구들과 함께 하기 때문에 조금의 방심으로 심각한 사고가 날 수 있어요. 활동을 시작할 때부터 마무리할 때까지 지도자의 지시에 따라 행동하여야 사고를 예방할 수 있어요.
- 이런 사고가 있었어요!
  - 요리 실습시간에 달구어진 냄비를 옮기다가 옆에 있던 친구에게 쏟은 경우
  - 목공 체형 중 목재를 재단하던 옆 친구의 톱이 부러지면서 조각이 목에 박힌 경우

#### 1 사고원인이 되는 위험요소를 알아봐요.

활동 중 혹시 이런 행동을 하지 않았는지 체크해봅시다.

- 실험물품이나 약물 주의사항 듣지 않고 마음대로 섞은 적은 없나요?
- 사용 도구의 안전점검 없이 사용하진 않았나요?
- 위험한 장비를 사용할 때 안전장비 없이 괜찮다는 마음으로 활동에 참여하지 않았나요?
- 작업이 종료된 뒤에도 전원스위치나 화기를 끄지 않은 적이 있나요?



2 활동할 때 꼭 확인해요.



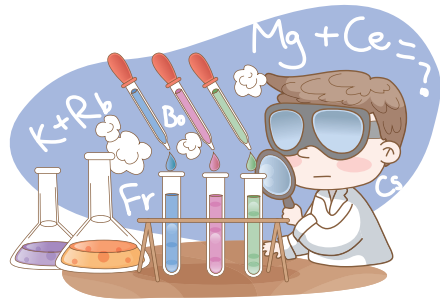
지도자의 지시 및 주의사항을 듣기 전에는  
준비물을 함부로 만지지 않아요



실험을 진행할 때에는 실험장비의  
바른 사용법을 익히고 사용해요  
(알콜램프 사용법, 시약넣는 법, 시험관 사용법 등)



화학약품이 눈에 들어가거나 피부에 묻었다면  
우선 해당부위를 물로 충분히 씻고  
응급처치를 받아야 해요  
(지도자의 지시를 따르고 피부나 옷에 묻지 않도록 조심해요)



날카로운 공구나 화학 물질을 사용한다면  
가까운 곳에 다른 사람이 있나 확인해요



기계나 장비 사용 시 친구와 장난치지 않아요



실험과 실습 후에는 뒷정리를 하고  
장비의 전원스위치를 원상태로 돌려놓아요



# IV

## 일상생활에서 놓치기 쉬운 안전수칙

### 화재사고 “화재 발생 시 이렇게 대처해요”

생활 속에서의 불은 꼭 필요한 것이지만 잘못 사용될 때 큰 피해를 줄 수 있어요. 사전에 화재를 최대한 예방하고 불이 났다면 최소한으로 피해를 줄일 수 있도록 노력해야 해요.

#### 1 화재 사고의 원인은 무엇일까?

한 개의 콘센트나 소켓에 여러 선을 끼어쓰거나 한꺼번에 여러 전기기구 사용	담배꽂초를 제대로 끄지 않고 버리는 부주의
가스레인지 위에 냄비를 올려놓고 잊어버린 경우	불장난

#### 2 화재가 일어났다면 어떻게 해야 할까요?

- 불이 났다는 것을 주변에 신속하게 알린다
  - ‘불이야’라고 소리치거나 주변사람에게 알리고, 119에 신고한다
- 화재의 상황에 따라 초기 진화한다(전기 스위치와 가스밸브 잠그기)
- 불이 번지고 있는 상황이라면 최대한 밖으로 빨리 대피한다
  - 연기가 많다면 자세를 낮추고 젖은 수건으로 코와 입을 막고 대피한다
  - 엘리베이터의 이용 시 위험하므로 계단을 이용한다
  - 불이 난 곳의 반대방향 비상구를 이용한다

#### 3 생각해보아요

불이 났을 때 볼 수 있는 거리는 건물의 공간을 알고 있는 경우 5m, 그렇지 않은 경우 2m정도입니다.  
지금 내가 있는 곳을 탈출한다면 어떻게 탈출해야 하는 지 생각해봅시다.

나의 행동	결과 예측
집에 컴퓨터에서 연기가 나기 시작했습니다. 집에는 초등학생 동생과 단 둘 뿐입니다. 어떻게 해야 할까요?	
나의 행동	결과 예측



## 자연재난 “나도 모르는 사이에 나타나요”

자연재난은 태풍이나 홍수 등과 같은 기상 요인이나 지진 및 화산 활동 등 지질요인 등으로 일어나는 자연재난으로 일어나요. 자연재난이 있을 경우 재난에 관한 정보를 확인하고 안전한 곳으로 대피하는 것이 중요해요.

### 1 자연 재난 발생이 예상될 때 무엇을 해야 할까?

자연 재난에 관한 방송을 확인해요	함부로 밖에 나가지 않아요 (지진 시 엘리베이터나 자동차를 타지 않아요)
재난대비 비상물품(약, 식수, 식료품)을 준비해요	집의 안전 상태를 확인해요 (깨질만한 물품을 치우고 가스나 전기기구는 잠그거나 스위치를 꺼요)

### 2 자연 재난이 일어났다면 어디서 정보를 확인할까요?

- 공중파, 지상파 및 위성방송 등을 통하여 기상상황, 재난 예·경보 및 재난 상황, 피해 경감을 위한 조치사항, 재난 유형별 국민 행동방법, 기타 피해예방 및 경감을 위한 내용을 확인할 수 있어요
- 재난 안전정보 앱 ‘안전디딤돌’로 확인할 수 있어요
  - 안전디딤돌은 국토교통부, 국민안전처 등 주요기관들의 앱을 통합, 연계하여 다양한 재난 정보와 위급 상황 시의 행동 요령, 119, 112 신고 등 재난 안전정보를 제공하는 어플리케이션

### 3 생각해보아요

버스를 타고 가는 도중 지진의 진동이 느껴졌습니다. 어떻게 해야 할까요?	
나의 행동	결과 예측
집에 돌아가는 길에 개천이 호우로 불어났습니다. 나는 집에 어떻게 돌아가야 할 것인지 생각해봅시다.	
나의 행동	결과 예측





## 교통행동 “청소년에게 가장 많이 일어나는 사고예요”

청소년들이 가장 많이 다치고 사망하는 이유인 교통사고는 심각한 신체적 정신적인 고통을 일으킬 수 있어요. 교통법규를 알고 교통사고 예방법과 교통사고가 일어났을 때 어떻게 행동하는 것이 알아두는 것이 중요해요.

### 1 교통사고의 원인은 무엇일까?

보행자	무단횡단	친구들과 이야기하며 걷다가
	음악을 듣거나 전화하면서 걷다가	불법 주차된 차량사이로 나오다가
운전자	불법유턴이나 끼어들기	전화통화하거나 다른 용무를 하다가
	과속을 하다가	비오는 날이나 밤에 보행자를 발견하지 못하고

### 2 교통사고가 일어났다면 어떻게 해야할까?

- 경찰에 사고발생을 신고하고 사고 발생 지역과 부상자 존재 유무를 알려줘야 해요
- 부상자나 응급환자가 발생했을 때에는 부상자를 함부로 움직이지 말고 119에 연락을 취해야 해요
- 사고현장에서 2차 추돌사고가 일어나지 않도록 최소 인원 외에는 모두 안전지대로 대피해요
- 운전자는 보험사에 연락하여 담당직원의 도움을 받도록 하고 다른 차량이 주의할 수 있도록 삼각대를 세워요

### 3 생각해보아요

부모님과 자동차를 타고 가다가 강아지를 치었어요. 어떻게 할 것인지 생각해봅시다.	
나의 행동	결과 예측
청소년 수련관에 다녀오는 길에 같은 동아리 친구가 무단횡단을 하다 교통사고가 나는 것을 발견하였습니다. 어떻게 해야할까요?	
나의 행동	결과 예측



## 응급처치 “우리를 지킬 수 있는 방법이에요”

- 사고가 일어나 환자가 발생하였을 경우 적절한 응급처치는 환자의 고통을 조금이라도 덜어줄 수 있고 이후 병원에서의 처치에 도움을 줄 수 있으며, 나아가서는 한 사람의 생명을 구할 수 있어요.
- 응급처치는 아무리 단순한 조치라고 해도 반드시 의학적인 지식에 근거하여 실시해야 해요. 응급처치를 잘 이해하고 외워두는 것이 중요하지만 더욱 중요한 것은 항상 주변을 주의 깊게 잘 살펴보고 위험에 처했을 때 침착하게 대처하는 능력이에요.

### 1 피부에 상처가 났을 때

- **팔이나 다리에 멍이 들었을 때는** 차가운 찜질을 하고 24시간 이후에는 따뜻한 찜질을 해요. 만약 심하게 눌렀거나 멍이 큰 경우, 점점 붓는 경우, 통증이 지속되는 경우에는 병원에 방문합니다.
- **찢어진 상처**는 물로 깨끗이 씻어내고 출혈이 멈출 때까지 깨끗한 천을 감싸서 상처부위를 누르고 출혈이 있는 부분은 심장보다 높게 해줘요. 상처가 깊거나 넓고 벌어진 경우는 의사의 진료가 필요할 수 있으므로 소독약이나 연고를 바르지 않고 즉시 병원에 방문합니다.
- **까진 상처**는 물로 깨끗이 씻고 상처가 경미하면 그냥 노출하고 큰 상처인 경우에는 멸균된 거즈 등으로 덮고 반창고로 고정해요.(알코올 소독이나 연고를 함부로 바르지 않아요) 많이 붓고 통증이 심하거나 타박, 골절 등 합병증이 우려되는 경우 병원에 방문합니다.

### 2 팔이나 다리 등을 다쳐 골절이 의심될 때

- 팔, 다리를 다쳤을 경우 뼈가 부러진 것인지, 어긋난 것인지, 인대가 늘어난 것인지 눈으로는 판단이 잘 되지 않으므로 부목이나 두꺼운 잡지 등을 활용하여 고정해요.
- 고정 시에는 골절 부위의 주변 관절을 같이 고정하되 튀어나온 뼈를 절대 밀어 넣지 않고 손상상태 그대로를 고정해야 한 후 병원에 방문합니다.
- 움직이기 어려운 상태인 경우 119나 가까운 의료기관에 전화하여야 합니다.

### 3 생명을 유지하는 데 필요한 기술인 심폐소생술 방법



① 의식확인



② 119신고



③ 자세 교정



④ 기도 유지



⑤ 호흡 확인



⑥ 인공호흡



⑦ 흉부 압박 위치 찾기-1



⑧ 흉부 압박 위치 찾기-2



압박 위치지정



압박 위치자세 (정면)



압박 위치자세 (측면)

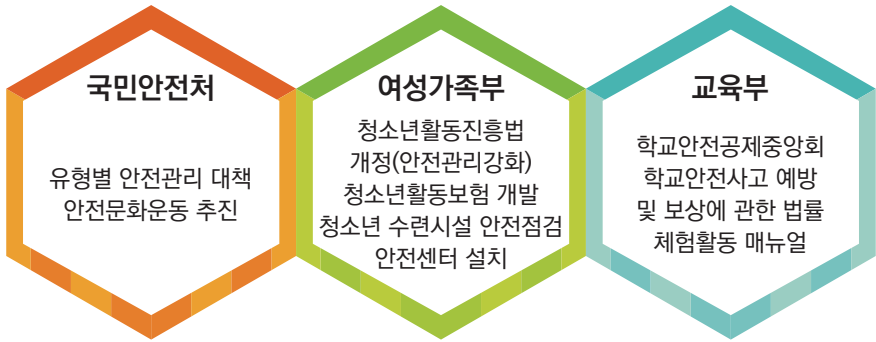


소아흉부 압박 자세



# 청소년과 함께하고 있는 안전 파트너

## 청소년을 위한 청소년활동 안전정책



## 청소년을 위한 안전동반 파트너

- 청소년활동안전센터** [www.kywa.or.kr](http://www.kywa.or.kr)
- 여성가족부** [www.mogef.go.kr](http://www.mogef.go.kr)
- 청소년활동정보서비스** [www.youth.go.kr](http://www.youth.go.kr)
- 청소년수련활동인증제** [yap.youth.go.kr](http://yap.youth.go.kr)
- 국민안전처** [www.mpss.go.kr](http://www.mpss.go.kr)
- 국가재난정보센터** [www.safekorea.go.kr](http://www.safekorea.go.kr)

「참고자료 및 사이트」  
 우리는 안전 청소년, 국민안전처, 2007  
 청소년 창의체험활동을 위한 안전교육 가이드북, 한국과학창의재단, (사)보건교육포럼, 2014  
 청소년수련활동 안전 종합 매뉴얼, 여성가족부, 한국청소년활동진흥원, 2014」

- ㉔ 청소년을 위한 안전 가이드북입니다.
- ㉔ 청소년이 알아야 할 청소년활동 안전지식을 배우고 안전습관을 생활화할 수 있도록 합니다.
- ㉔ 상황에 맞게 자신의 생각과 행동을 조절하여 안전하게 청소년활동에 참여할 수 있도록 합니다.



청소년을 위한  
안전한 청소년활동 즐기기  
가이드북