

청소년수련활동 안전 종합 매뉴얼

활동지도자용



KYWA 한국청소년활동진흥원
Korea Youth Work Agency

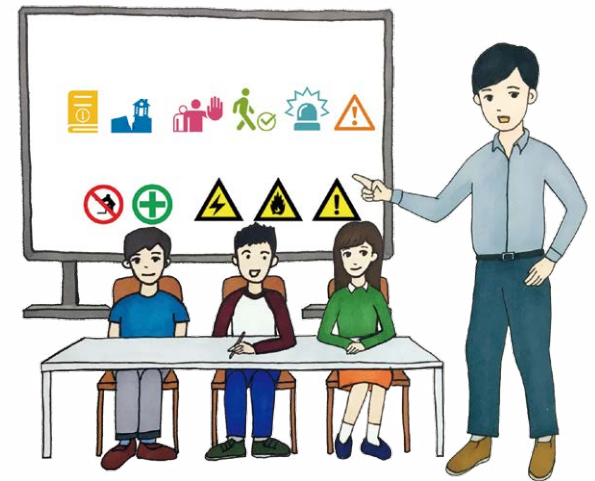




청소년 활동, 안전을 약속해주세요.

청소년수련활동 안전 종합 매뉴얼

활동지도자용





청소년수련활동 안전 종합 매뉴얼
활동지도자용



PART 01

청소년수련활동 안전매뉴얼 활용 안내

활동지도자 안전매뉴얼 활용 안내 08

PART 02

청소년수련활동 단계별 안전관리 체크리스트

청소년수련활동 단계별 안전관리 체크리스트 12

PART 03

청소년수련활동 유형별 활동수칙 체크리스트

청소년수련활동 유형별 활동수칙 체크리스트	20
실내활동	24
실외/야외활동	28
실외활동	30
야외활동	34
수상·수중활동	36
동계활동	44
모험활동	46
이동형 활동	54
숙박형 활동	56

PART 04

청소년수련활동에서의 응급처치

구급약품 및 구급장비	60
응급상황별 대처	62
긴급환자에 대한 대처	67

PART 05

재난상황별 대응 방법

지진	72
화재	74
폭염	76
태풍·호우·강풍·대설	77

PART 06

청소년지도자의 약속

청소년의 안전을 위협하는 지도자의 행동	80
안전한 청소년활동을 위하여 잊지 마세요!	82



PART. 01

청소년 수련활동 안전매뉴얼 활용 안내

활동지도자 안전매뉴얼 활용 안내

이 책은 청소년활동지도자용으로 다음의 두 가지 목적을 위하여 제작되었습니다.
포켓용으로 제작된 이 책자를 항상 소지하여 안전한 청소년활동을 만들어갑니다.

하나. 청소년활동프로그램 운영에서 발생 가능한 안전사고를 예방합니다.



하나. 위급상황 시에 신속하고 정확하게 대응하고 조치합니다.



Tip 사고발생 시 대응절차

- | | |
|-----------------------|---|
| 사고 발생 직후 | <ul style="list-style-type: none"> · 마음을 진정시키고 냉정하게 판단한다. · 자신과 사고자 이외의 안전을 확보하는 것에도 주의한다. |
| 상황 및 사고자 상태 파악 | <ul style="list-style-type: none"> · 전체 상황을 신속하게 판단한다. (사고인원, 원인 등) · 구조실시가 가능한 지를 판단한다. (응급기관 연락) · 응급처치를 실시한 후 후송하여 의료기관에 인도한다. |
| 관계자 연락 | <ul style="list-style-type: none"> · 소속 기관 및 관계기관에 연락한다. · 보호자에게 연락한다. (사고내용, 부상수준, 보호자의 역할 등 정확한 안내 필요) · 보험회사에 연락한다. (배상을 위해 확보할 자료 등 확인) |
| 사고의 기록 | <ul style="list-style-type: none"> · 사고 발생 경위 등을 정확히 기록한다. ※ 기록내용 : 언제, 누가, 어디서, 무엇을, 어떻게, 왜, 어떠한 대응을 했는지, 의료기관은 어디인지 등 최대한 상세히 기록하고 목격자의 연락처 등을 확보한다. (사진, 영상자료 활용) · 사고의 기록은 보고 및 사고사례 전파 등에 활용한다. |

66



99

PART. 02

청소년수련활동

단계별 안전관리 체크리스트

청소년수련활동 단계별 안전관리 체크리스트

계획단계



구분	확인 항목	확인
프로 그램	운영하고자 하는 활동의 목적이 명확한가?	
	참여청소년 특성과 목적을 고려하여 일정, 시간, 내용을 구성하였는가?	
	프로그램 일정에 충분한 안전교육과 휴식시간을 고려하였는가?	
	유사시를 대비한 상황별 대응방안이나 대체프로그램을 계획하였는가?	
	편성한 프로그램의 위험요소는 무엇인지 확인하였는가?	
지도자	활동의 주최자와 주관자의 책임 범위는 명확한가?	
	지도자의 인원수나 전문성은 활동의 내용에 적합한가?	
	긴급 상황 시 응급처치가 가능한 지도자의 배치 계획을 수립하였는가?	
	지도자가 활동 및 긴급 상황에서 해야 할 역할을 계획하였는가?	
활동 환경	사업의 목적달성과 안전을 고려하여 활동장소를 선정하였는가?	
	현장답사 계획은 치밀하게 수립하였는가?	
	- 실제 활동 시의 상황을 정확하게 파악할 수 있는 시기나 시간대	
	- 활동의 전문가 혹은 해당 장소에 대해 잘 알고 있는 대상	
	보험 가입 계획을 수립하였는가? (별도 보험가입 시 예산확보 여부 등)	
	활동장소의 안전 확인이 청소년의 시각에서 가능한가?	

준비단계



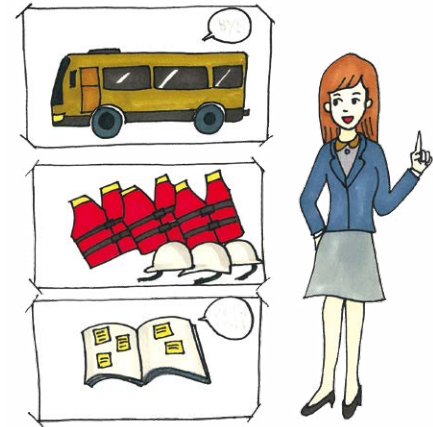
구분	확인 항목	확인
프로 그램 / 기자재	참여청소년의 명단과 건강 상태 등의 주요 정보를 확보하였는가?	
	참여청소년의 보호자에게 활동내용에 관한 정보가 전달되었는가?	
	참여청소년은 계획한 조건대로 모집되었는가?	
	프로그램별 장비, 안전용품 등의 준비물이 적절하게 구비되어 있는가?	
	프로그램별 위험요소에 따른 대처방법을 준비하였는가?	
지도자	확보된 지도자의 인원수와 전문성은 프로그램 운영에 적합한가?	
	응급처치가 가능한 지도자가 배치되었는가?	
	모든 지도자에게 사전 안전교육을 실시하였는가?	
	지도자는 활동 및 긴급 상황에서 각자의 역할을 명확히 파악하고 있는가?	
	구급약품 및 장비의 보관 장소를 참여 지도자가 숙지하고 있는가?	
활동 환경	참여청소년과 지도자, 지도자와 지도자 간의 비상연락체계를 수립하였는가?	
	활동기간 중 일기예보, 특보, 유행성 질병여부 등을 파악하였는가?	
	활동장 주변의 의료기관, 소방서, 경찰서 등 비상연락처를 확보하였는가?	
	현장답사(사전 안전점검)를 통하여 활동장소의 적합, 안전성을 확인하였는가?	
	모든 활동장소에서 보장받을 수 있도록 보험에 가입하였는가?	
	활동현장에서 유사 시 외부와 연락이 가능할 수 있는 통신상황은 원활한가?	

운영단계



구분	확인 항목	확인
프로 그램 / 기자재	프로그램의 대상, 일정, 시간 등에 대한 변화가 있는가?	
	프로그램에 사용하는 도구, 장비 등의 상태를 점검하였는가?	
지도자	활동 중 휴식, 수분보충, 개인위생을 위한 시간배정을 고려하였는가?	
	배치된 지도자에 대한 변화가 있는가? (교체, 건강상태 등)	
	모든 지도자는 배정받은 위치에서 본인의 역할을 수행하고 있는가?	
활동 환경	활동기간 중 일기예보, 특보, 유행성 질병여부 등을 파악하였는가?	
	활동장소의 모든 위험한 요소는 제거되거나 위험표지가 이루어졌는가?	
	활동장소의 청결 및 위생 상태는 활동에 적합한 수준인가?	
	의료기관, 소방서, 경찰서 등 비상연락처와 지도자간 비상연락망에 이상 없는가?	
	실내 출입문, 창문, 집기류 등의 상태와 위생수준은 적합한가?	
	화재, 붕괴는 재난상황 시 대피방법은 고려하였는가?	
	야외 날씨, 기온 등 주변여건의 변화는 없는가?	
	유사 시 대피장소를 준비하였는가?	
참여 청소년	참여 청소년의 인원 및 건강상태를 확인하였는가?	
	참여 청소년의 복장은 활동에 적합한가? (필요 시 환복 조치)	
	운영하는 프로그램에 적합한 사전 안전교육을 실시하였는가?	
	활동 내용에 적합한 준비운동을 실시하였는가?	
	신체적·정신적 불편을 호소하는 청소년이 없는지를 수시로 확인하였는가?	

종료단계



구분	확인 항목	확인
참여 청소년	활동 내용에 적합한 정리운동을 실시하였는가?	
	참여 청소년들은 정신적·신체적으로 건강한 상태인가?	
	프로그램 및 안전에 관한 청소년의 의견을 청취하였는가?	
	참여청소년의 소지품 중 분실물이나 파손품은 없는가?	
프로 그램 / 기자재	활동 종료 후 귀가, 다음 일정으로 이동, 숙소 복귀 등 해산 후 안전교육을 실시하였는가?	
	계획된 프로그램의 모든 과정이 이루어졌는가?	
	도구, 장비가 모두 회수되었고, 상태를 점검하여 보관하였는가?	
지도자	필요 시 도구, 장비를 보수하거나 파손품을 분리하였는가?	
	모든 지도자는 정신적·신체적으로 건강한 상태인가?	
활동 환경	프로그램 운영 시 위태로운 상황에 대한 의견교환을 실시하였는가?	
	활동장소는 청결하게 뒷정리를 하였는가?	
후속 조치	추후 활동 시 안전을 고려해야 하는 요소로 발견된 부분이 있는가?	
	청소년이 안전하게 귀가하여 집에 도착하도록 최대의 노력을 기울였는가?	
	특이사항 발생 시 보호자에 대한 정확한 정보전달을 실시하였는가?	
	추후 프로그램 시 고려해야 할 사항을 종합적으로 정리하였는가?	





PART. 03

청소년수련활동

유형별 활동수칙 및 체크리스트

청소년수련활동 유형별 활동수칙 및 체크리스트

▶ 유형별 활동수칙은 7개의 영역, 17개 세부영역으로 구분하여 제시하였습니다. 활동의 전 과정에서 해당되는 영역의 활동수칙을 준수하고 체크리스트를 점검하여 안전사고를 예방하여 주시기 바랍니다.

▶ 7개 영역

실내활동, 실외·야외활동, 수상·수중활동, 동계활동, 모험활동, 이동형활동, 숙박형 활동

▶ 동력 이동수단은 대부분의 프로그램에서 공통적으로 해당되는 영역이므로 반드시 체크하여 보세요.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

동력이동수단-차량

위험요소



안전벨트 미착용



차량내부에서 이동시 찰과상



승·하차 시 사고



메스꺼움 및 어지럼증 등 멀미 증상

지도자의 활동수칙

- 탑승 시 안전교육을 실시한다.
- 안전벨트 착용, 좌석이동 금지, 창밖으로 손 내밀지 않기 및 안전사고 대처요령 등을 숙지시킨다.
- 차량 계약 시 예상운행일지를 검토함으로써 출발지, 경유지, 목적지 출발 및 도착시간 등을 확인한다.
- 버스 차종, 차량연식, 승차 정원, 안전에 필요한 계약 조건을 확인한다.
- 지입차량 운행을 배제하는 조건으로 계약(교육부, 2014, 수학여행·수련활동 현장체험 학습)한다.
- 종합보험에 가입된 운수회사 차량확인 및 계약서상 차량번호와 수송 차량 번호가 일치하는지 확인한다.
- 요보호 대상자를 파악하여 지도자들 간에 공유한다.

25인승 이상 차량 안전관리 체크리스트

구분	항목	확인 항목	확인
차량	차량 서류	차량 출고일자 및 차량등록원부를 확인하였는가?	
		차량 종합보험가입증명서, 정기검사필 관련 서류를 확인하였는가?	
	배차 확인	계약서상 보험에 가입된 차량과 수송차량의 일치여부를 확인하였는가? - 계약서상 보험에 가입된 차량 번호 : - 수송 차량 번호 :	
	차량 외부	차량외부에 회사명이 표시되었는가?	
		차량 내부에 회사명, 운전자, 연락처 등이 비치되어있는가?	
	차량 내부	소화기 비치 및 위치를 확인하였는가?	
		비상탈출용 망치 비치 및 위치를 확인하였는가?	
		불법구조변경(테이블설치 등) 여부를 확인하였는가?	
		모든 좌석의 안전벨트가 정상적으로 작동하는지 확인하였는가?	
운전자	서류	운전자 운전자격요건을 확인하였는가?	
		운전자의 음주여부를 확인하였는가?	
	교통 법규 준수	안전거리, 제한속도, 신호, 정지선을 준수하고 있는가?	
		차량은 운행 중 중앙선 침범 및 불법유턴을 하고 있지 않은가?	
		차로를 준수하며 실선 구간에서 추월하지 않는가?	
		운전 중 휴대전화나 내비게이션 조작을 하지 않는가?	
		차량승차 정원에 대하여 초과하지 않았는가?	
		대열운행(새때운행- 3대 초과)을 하고 있지 않은가?	
	운전자 미팅	운행일정을 협의하였는가?(경유지, 목적지, 휴게소 등)	
		운행일정은 무리하지 않은가?(적절한 휴식 보장)	
참가자 교육	안전 교육 비상 대처	안전벨트 착용에 대한 교육과 상태를 확인하였는가?	
		운행 중 좌석이동금지 교육을 하였는가?	
		비상시 대처요령 및 출입 순서에 대해 교육하였는가?	
		차량 화재 시 소화기 사용 교육을 하였는가?	
		멀미하는 학생을 위한 좌석배치 고려 및 위생봉투를 준비하였는가?	
		요보호 학생 명단을 확인하는가?(상비약, 자리 배치)	
	휴게소 안전	차량 밖으로 손을 내밀지 않도록 교육하였는가?	
		차량 하차 시 반드시 주행차량을 확인하도록 교육하였는가?	
		휴게소 이용 시 안전교육을 실시하였는가? (보행로 준수, 이동 및 후진 차량 주의, 휴게소 내 뛰지 말 것)	
		휴게소 출발 시간과 차량위치, 차량번호를 알려주었는가? 차량 운전자와 인솔책임자 연락처를 참가자에게 알려주었는가?	

12인승 이상 차량 안전관리 체크리스트

구분	항목	확인 항목	확인
차량	차량 서류	차량 출고일자 및 차량등록원부를 확인하였는가?	
		차량 종합보험가입증명서, 정기검사필 관련 서류를 확인하였는가?	
	배차 확인	계약서상 보험에 가입된 차량과 수송차량의 일치여부를 확인하였는가? - 계약서상 보험에 가입된 차량 번호 : - 수송 차량 번호 :	
운전자	차량 외부	외부 표면 사고 흔적 여부를 확인하였는가?	
	차량 내부	안전벨트 정상 작동 여부를 확인하였는가?	
참가자 교육	교통 법규 준수	과속, 신호위반, 급출발, 급제동 금지를 준수하고 있는가?	
		졸음운전을 금지하기 위한 충분한 휴식을 확보하였는가?	
	안전 교육 비상 대처	보호가 필요한 청소년을 파악하였는가?	
		안전벨트 착용에 대한 교육과 상태를 확인하였는가? 목적지, 중간 휴식지 및 운행경로 등을 사전에 안내하였는가? 차량 이동시 이동금지 교육을 실시하였는가? 차량 밖으로 손을 내밀지 않도록 교육하였는가? 차량 하차 시 반드시 주행차량을 확인하도록 교육하였는가? 멀미약, 소화제 및 두통약 등을 구비하였는가?	



실내 활동

1. 실내 활동

- 일반강의실, 실험실습실, 강당 및 공연장 등에서 이루어지는 자치활동·교육활동 전반



위험요소

- 수용능력을 초과하는 인원
- 개폐에 따른 안전사고
- 책상, 의자 등의 기저재 관련 사고
- 난간, 창문 등의 안전장치 미흡
- 전기를 사용하는 기계에 의한 사고 (음향 및 조명 등)

지도자의 활동수칙

- 시작 전 안전에 대한 환기 및 교육을 실시한다.
- 공간에 맞는 적정인원을 편성한다.
- 문의 개폐에 따른 안전장치를 설치하고 교육을 실시한다.
- 창문 및 난간 위험요소를 확인한다.
- 기저재에 안전장치를 설치하고 이동시 주의를 시킨다.
- 전기를 사용하는 기계에 대한 사전 점검을 실시한다.
- 활동 시 스스로의 몸 상태 체크 후 이상 시 지도자에게 도움을 요청하도록 지도한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
사전안내	공간 사용 시 주의사항에 대한 안내문은 잘 부착했는가?	
	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	출입문의 개폐 시 손이 끼이거나 부상당할 위험이 있는가?	
	비상시 안내유도등을 부착하고 작동여부를 확인했는가?	
활동환경	소화기는 지정된 장소에 비치하고 작동여부를 확인했는가?	
	환기 등을 통해 실내의 공기상태가 적절하게 유지되고 있는가?	
	실내 전기기구의 전선 및 전기콘센트는 안전한가?	
	요보호가 필요한 상태인 청소년이 있는지 확인하였는가?	
활동지도	활동내용과 시설의 규모에 적절한 인원이 사용하였는가?	
	청소년들은 안전사고 없이 활동을 마무리하였는가?	

Tip 요리, 실험실습의 경우에는 다음의 사항을 추가로 확인하세요.

요리활동

- 실습도구 및 재료는 참가인원에 맞게 준비되었는가?
- 앞치마, 두건, 위생장갑 등 위생장비는 참가인원에 맞게 지급되었는가?
- 칼, 가위 등 날카로운 도구의 안전장치를 확인하였는가?
- 인화성 물질 및 화기는 적절하게 관리하였는가?
- 식자재의 신선도 및 사용가능상태를 점검하였는가?
- 핫플레이트 등 전기기구를 안전하게 사용하도록 지도하였는가?
- 미끄러짐을 유발하는 바닥재 및 물기 등이 제거되어 있는지 확인했는가?

실험실습 활동

- 실험도구 및 재료는 참가인원에 맞게 준비되었는가?
- 인화성물질 및 화기는 적절하게 관리되었는가?
- 전기스위치 부근에서 인화성, 가연성 물질의 취급을 금지하였는가?

실내 활동

2. 신체활동

- 댄스연습실, 다목적실, 체육관 등에서 이루어지는 신체활동 전반



위험요소

- 갑작스런 운동으로 근육에 무리가 발생하여 초래되는 부상
- 수용능력을 초과하는 인원
- 전면거울과 충격 및 기자재 파손
- 난간, 창문 등 안전장치 미흡
- 습기와 땀으로 인한 공기상태 불량
- 딱딱한 바닥 공간 재질로 인한 충격 미흡수
- 연습 시 땀의 배출이 많아 바닥이 미끄러움
- 바닥의 이물질로 인한 안전사고 (뭇, 유리조각 등)
- 전기를 사용하는 기계에 대한 사전 점검 실시 (음향 및 조명 등)

지도자의 활동수칙

- 시작 전 충분한 스트레칭을 하도록 지도 및 유도한다.
- 공간에 맞는 적정인원을 편성한다.
- 거울 설치 시 유리의 강도에 대한 고려 및 설치된 거울에 주의 안내문을 부착한다.
- 창문 및 난간의 위험요소를 확인한다. (위험한 장소 및 기자재의 경우 위험표시)
- 공간에 대한 위생관리를 통해 곰팡이 등이 발생하지 않도록 주의한다.
- 외부와의 환기를 통해 쾌적한 실내 공기 질을 유지한다.
- 걸레 등을 비치하여 바닥을 닦을 수 있도록 조치한다.
- 활동공간의 바닥은 나무, 매트 등 충격을 흡수할 수 있도록 조성한다.
- 바닥의 이물질로 인해 사고가 발생하지 않도록 원인을 사전에 제거한다.
- 전기를 사용하는 기계에 대한 사전 점검을 실시한다.
- 활동물품을 사전에 점검한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
사전안내	공간 사용 시 주의사항에 대한 안내문은 잘 부착했는가?	
	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	출입문의 개폐 시 손이 끼이거나 부상당할 위험이 있는가?	
	비상시 안내유도등을 부착하고 작동여부를 확인했는가?	
활동환경	소화기는 지정된 장소에 비치하고 작동여부를 확인했는가?	
	환기 등을 통해 실내의 공기상태가 적절하게 유지되고 있는가?	
	실내 전기기구의 전선 및 전기콘센트는 안전한가?	
	거울이 파손되었거나 금이 가는 등 파손될 가능성이 없는가?	
활동지도	바닥은 활동 시 충격을 흡수하는데 무리가 없는가?	
	바닥은 춤을 추거나 활동을 하는데 미끄럽지 않도록 잘 닦여 있는가?	
	바닥에 뭇이 튀어나오거나, 활동에 위험한 물질이 떨어져 있는가?	
	요보호가 필요한 상태인 청소년이 있는지 확인하였는가?	
활동지도	활동내용과 시설의 규모에 적절한 인원이 사용하고 있는가?	
	청소년들은 안전사고 없이 활동을 마무리 하였는가?	
	활동시작 전 충분히 스트레칭과 준비운동을 실시하였는가?	

실외/야외활동

1. 박람회 · 축제 · 공연



위험요소

- 행사장 정원을 초과하는 참가자
- 지도자, 자원지도자, 보조지도자와의 의사소통 어려움
- 대규모 인원의 참가에 따른 충돌 및 압사
- 비, 눈, 폭염 등 기상상황에 따른 안전사고
- 사고 시 보험처리 등에 대한 대책 미흡
- 행사장 접근에 따른 교통량의 증가에 의한 사고
- 난간, 통풍구, 하수구 등 취약장소의 추락사고
- 전기를 사용하는 기계에 대한 사전 점검 실시
- 공연장비나 공연자의 수가 무대의 하중을 초과하여 붕괴
- 공연 중 땀이나 물로 인한 바닥의 미끄러움

지도자의 활동수칙

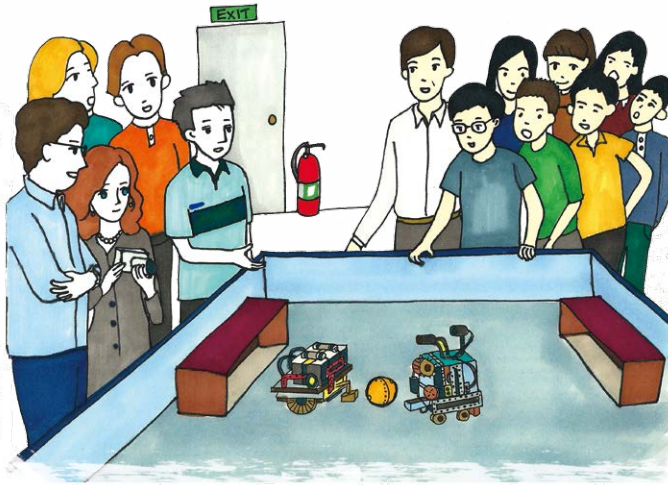
- 비상 시 응급대처요령 및 대피로 이용방법 등을 숙지시킨다.
- 행사 시작 전 안전에 대한 환기 및 교육을 실시한다.
- 행사장의 수용정원을 고려하여 참가자를 조절하고 통제한다.
- 타기관이나 학교 연계 시 연계기관 및 학교의 안전관리자를 선임하고 역할을 분배한다.
- 행사 시작 전 안전과 관련된 주의사항 등을 교육한다.
- 사전 현장답사 등을 통해 위험요소를 확인하고 대응한다.
- 안전인력을 취약지점 및 유동인구가 많은 자리에 배치한다.
- 우천, 폭염 등 기상상황에 따른 대처방안을 마련한다.
- 행사진행에 필요한 비품 및 장비에 대한 사전 점검을 실시한다.
- 공연장비나 공연자의 수 등 무대의 하중을 고려하여 무대를 설치한다.
- 공연의 내용과 순서를 고려하여 적절한 면적인지 확인한다.
- 공연 중 땀이나 물 등을 수시로 닦아 준다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
사전안내	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	비상시 대피안내도를 제시했는가?	
	사전 현장답사 등을 통해 위험요소를 확인하고 대응했는가?	
	안전책임자와 담당자를 지정하였는가?	
활동환경	비상시 안내유도등을 부착하고 작동여부를 확인했는가?	
	교통통제 및 질서유지를 위한 관계기관의 협조를 구했는가?	
	행사의 사고 시 배상책임보험을 가입하였는가?	
	우천, 폭염 등 기상상황에 따른 대처방안을 마련하였는가?	
활동지도	무대의 면적과 하중은 공연에 적합한 수준인가?	
	시설의 규모는 활동내용과 인원수에 적절한가?	
	요보호가 필요한 상태인 청소년이 있는지 확인하였는가?	
	청소년들은 안전사고 없이 활동을 마무리 하였는가?	
	취약지점 및 유동인구가 많은 자리에 안전인력을 배치했는가?	
	일시에 많은 인원이 입장하지 않도록 안내했는가?	
	무대 앞으로 사람이 몰리지 않도록 안내하고 안전요원을 배치했는가?	

실외/야외활동

2. 외부연계활동



위험요소

- 안전 및 위생장비의 수량 부족
- 동시에 여러 곳에서 진행되는 체험활동
- 체험현장으로 운송수단을 이용해 이동하는 과정에서 사고
- 여러 집단이 견학할 경우 집단 간의 시비 발생
- 개인별 부주의한 행동에 의한 사고
- 난간, 창문 등 안전장치 미흡

지도자의 활동수칙

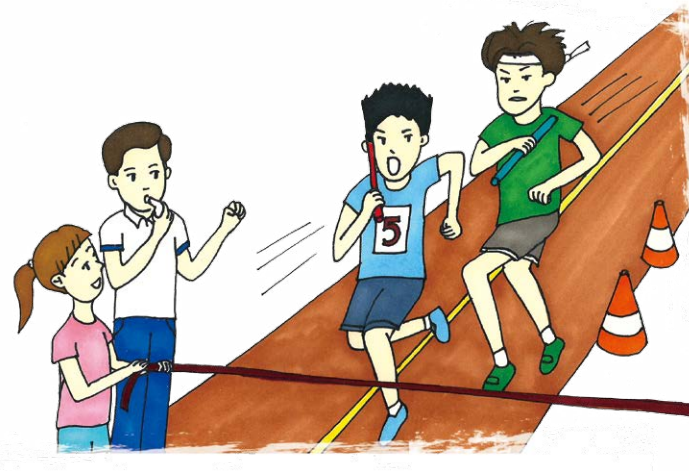
- 활동 시 안전에 필요한 장비가 참가청소년의 수만큼 확보되어 있는지 확인한다.
- 사전에 체험장을 방문하여 안전과 위생 상태에 대하여 점검한다.
- 해당 사업장이 상해 시 보험 등에 가입되어 있는지 확인한다.
- 동일한 시간에 여러 체험장에서 활동할 경우에 대비한다.
- 필요할 경우, 연계할 기관의 담당자에게 청소년에 대한 지도방법을 안내하고 공유한다 (강압적 언어, 성희롱 발언, 신체폭력 등).
- 활동 과정에서 응급한 상황이나 도움이 필요할 경우에 대비해서 인솔자, 지도자, 교사 등의 연락처를 제공한다.
- 요보호가 필요한 청소년에 대하여 주의를 기울인다.
- 청소년의 인원수를 수시로 파악하고 확인체계를 구축한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
사전안내	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	사전 현장답사 등을 통해 위험요소를 확인하고 대응했는가?	
	버스 등 운송수단 이용에 따른 안전수칙 안내했는가?	
활동환경	연계기관에 비상시 대처방안이 수립되어 있는가?	
	소화기의 비치여부 및 관리 상태를 확인했는가?	
	활동의 내용 중 고위험 활동이 있는지 확인했는가?	
	참여청소년의 연령대에 적합한 시설을 갖추었는가?	
	시설의 규모는 활동내용과 인원수에 적절하였는가?	
활동지도	위생안전과 관련된 장비가 적절하게 지급되었는가?	
	요보호 청소년이 있는지 확인하였는가?	
	청소년들은 안전사고 없이 활동을 마무리하였는가?	

실외활동

공동체 활동, 명랑운동회, 추적활동 등



위험요소

- 활동 중 청소년 충돌로 인한 안전사고
- 기자재 및 도구 파손으로 인한 상해 발생
- 그룹별 활동으로 지나친 경쟁심리 발생
- 이동 및 낙상 등 다양한 형태의 사고 위험 내재
- 프로그램 진행 시 그룹 내 의견조율 실패로 인한 의견충돌

지도자의 활동수칙

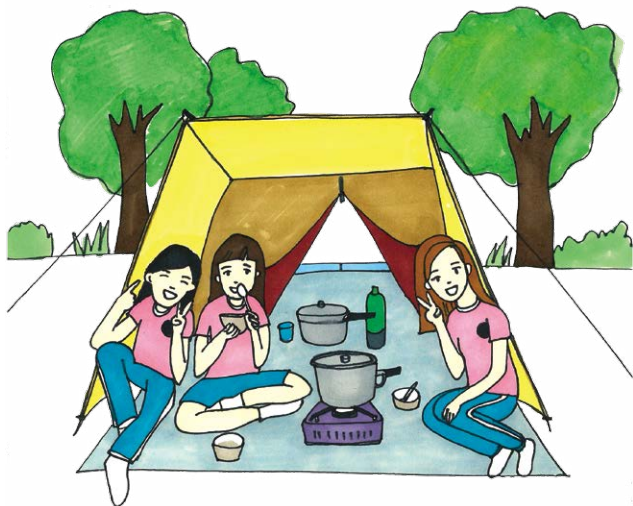
- 요보호대상자를 확인하고 지도자들 간에 공유한다.
- 활동 중 부상이 발생한 경우 매뉴얼에 따라 주변 지도자에게 요청 후 상황에 맞는 응급처치를 실시하고 후송한다.
- 활동 전 충분한 준비운동을 통하여 사고를 예방한다.
- 준비 시 사전 복장을 점검하고 운동화 착용 상태를 확인한다.
- 곤충으로 인한 사고 발생 위험을 줄이기 위해 적당한 복장을 착용시킨다.
- 보건실 위치와 위급상황 시 대처요령을 안내한다.
- 계절별, 날씨별 상황에 맞는 실외활동을 진행한다.
- 우천 시를 대비하여 대체프로그램을 준비하도록 한다.
- 중요 포스트 또는 위험지대 포스트에는 지도자가 배치되어 참가 청소년의 안전을 확보한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
사전안내	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	공간 사용 시 주의사항에 대하여 안내하였는가?	
	사전 현장답사 등을 통해 위험요소를 확인하고 대응했는가?	
활동환경	비상시 대책이 마련되어 있는가?	
	소화기의 비치 및 관리 상태를 확인하였는가?	
	각 포스트 별로 구급용품을 적절하게 비치하여 상황에 맞게 조치하였는가?	
활동지도	활동의 내용 중 고위험 활동이 있는지 확인했는가?	
	시설의 규모는 활동내용과 인원수에 적절한가?	
	요보호 청소년이 있는지 확인하였는가?	
활동지도	청소년들은 안전사고 없이 활동을 마무리하였는가?	
	계절별, 날씨별 상황에 맞는 활동을 진행하였는가?	
	우천 시를 대비하여 대체프로그램을 준비하였는가?	
	포스트 이동 시 지도자의 관리가 적절히 이루어졌는가?	
	참가자들의 복장은 활동에 적절하게 착용되었는가?	

야외활동

숲체험, 캠핑, 모닥불놀이, 야영 등



위험요소

- 비, 눈, 폭염 등 기상상황에 따른 안전사고
- 해안가 조류변화에 따른 침수, 실종
- 모닥불 등 화기 사용에 따른 안전사고
- 해충, 맹독류에 의한 안전사고
- 먹지 말아야 할 음식물의 섭취에 의한 안전사고
- 음식물 보존상태 불량으로 인한 식중독
- 사고 시 보험처리 등에 대한 대책 미흡
- 성폭력 등 인권침해

지도자의 활동수칙

- 활동 전 기상예보를 확인하고 일정의 추진 여부를 결정한다.
- 우천, 폭염 등 기상상황에 따른 대처방안을 마련한다.
- 활동에 필요한 비품 및 장비에 대한 사전 점검을 실시한다.
- 활동장 인근의 의료, 소방 등 관계기관 연락처를 확보한다.
- 야영지 선정 시 바람이 세게 부는 곳, 큰 나무나 옹벽 근처는 피한다.
- 활동장소의 위험요소(빗물 고임, 바람, 사설 등)를 점검한다.
- 비상 시 응급대처요령 및 대피방법 등을 안내한다.
- 화기 사용 시에는 지도자가 임장지도 한다.
- 모닥불 놀이 시에는 화덕 주변에 지도자를 배치한다.
- 지나친 움직임으로 인한 부상(부딪힘, 찰과상 등)을 유의한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
사전안내	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	안전사고 후 긴급연락처에 대하여 안내하였는가?	
	비상 시 대피방법을 안내하였는가?	
	활동에 적합한 복장 착용을 안내하였는가?	
활동환경	성폭력 예방을 위한 사전교육을 실시하였는가?	
	사전 현장답사 등을 통해 위험요소를 확인하고 대응했는가?	
	화기 사용이 있을 경우 소화기를 비치하였는가?	
	안전책임자와 담당자를 지정하였는가?	
활동지도	우천, 폭염 등 기상상황에 따른 대처방안을 마련하였는가?	
	응급호송 등을 위한 관계기관의 협조를 구했는가?	
	사고 시 배상을 위한 책임보험을 가입하였는가?	
	화기 사용 시 철저한 잔불제거를 통해 화재를 예방하였는가?	
활동지도	직접 조리하는 활동 시 식자재는 신선하게 보존될 수 있는가?	
	요보호가 필요한 상태인 청소년이 있는지 확인하였는가?	
	활동 도중 반복적인 인원점검을 실시하였는가?	
	청소년 간 심각한 갈등상황이 발생하지 않았는가?	
활동지도	청소년들은 안전사고 없이 활동을 마무리하였는가?	

수상·수중활동

1. 스킨스쿠버



위험요소

- 수중에서 공기량 부족에 의한 호흡질식사
- 호흡기 부실에 따른 물 과다흡입에 의한 익사
- 각 수심 별로 필요한 감압을 하지 않을 경우 발생하는 공기색전증 발생
- 수중 이동 중 부상물(로프, 그물 등)에 의한 결박 발생
- 해양생물 채취로 인한 안전불감증 발생
- 고압에 상시적으로 노출된 신체의 반응

지도자의 활동수칙

- 스쿠버를 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고 슈트를 착용하도록 지도한다.
- 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터 물을 적신 후 들어가도록 지도한다.
- 잠수 중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 휴식을 실시하도록 지도한다 (이 경우는 상당히 위험한 경우가 많으므로 특히 주의).
- 수심의 깊이가 일정하지 않기 때문에 수시로 수심계를 관찰하도록 지도한다.
- 건강이 좋지 않을 때, 식사 후에는 스킨스쿠버를 하지 않도록 지도한다.
- 자신의 능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않도록 지도한다.
- 반드시 혼자 스킨스쿠버를 하지 않도록 지도한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
답사 단계	활동장소 및 주변 위험요소는 확인하였는가?	
	수상안전요원 및 안전장비가 준비되어 있는가?	
	안전사고 발생에 대한 응급구조체계(인근 의료시설)는 준비되어 있는가?	
	활동장소는 이용 대상에게 적절할가?(연령 및 신체조건 등)	
계획 단계	사용 장비의 점검상황과 내구연한 등 기본적인 안전상태 점검 내역서를 확인하였는가?	
	적격업체 여부(수상레저사업자등록증과 종합보험가입증명서, 안전요원 및 교육요원의 자격요건 포함)를 확인하였는가?	
	안전수칙을 포함한 수상안전예방교육 계획은 수립되어 있는가?	
	충분한 구급약과 인솔지도자의 응급조치계획은 수립되어 있는가?	
시행 단계	안전요원 자체 조직과 현장운영계획은 포함되어 있는가?	
	건강상 관심대상 참가자는 파악되어 있는가?	
	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	참가자들의 착용장비는 확인하였는가?	
시행 단계	정확한 인원이 수시로 확인되었는가?	
	야외활동을 진행하기에 일기상황(안개, 온도, 풍향 등 기상조건)은 적당할가?	
	참가자들의 건강상태(저체온 등)는 수시로 확인하였는가?	
	입수시간은 잘 준수하였는가?(식사 후 입수 시간 준수)	
	물속에서 장난을 치거나 해산물을 채집하는 행위가 금지된다는 것을 교육했는가?	

수상·수중활동

2. 래프팅

위험요소

- 이동 간에 발생하는 타박상 발생
- 본체튜브 공기주입 2~2.5파운드 초과주입 금지
- 밸브 파손 및 공기누설 점검
- 안전모 파손유무 확인
- 구명조끼 버클 파손 점검
- 실외 온도가 높을 시, 내부공기의 팽창주의
- 항해 중 폭풍우에 의한 영향 확인
- 급류 및 폭포에 의한 조종불가

지도자의 활동수칙

- 활동 시 현지 기상변화를 수시로 확인해야 한다.
- 보트의 운항은 자격자가 운항하여야 한다.
- 구조선은 구조의 목적에만 사용되는 구조선이어야 한다.
- 활동 전에 사용기자재에 대한 문제점 파악해야 한다.
- 원거리 수상 래저 활동은 반드시 해양경찰서 등 관계기관에 신고 후 활동한다.
- 안전라인 바깥쪽으로는 활동을 금지시킨다.
- 비상연락 수단과 조난신호 장비를 확인한다.
- 출발 전 코스, 안전수칙, 장비 등을 확인한다.
- 래프팅 전에는 반드시 충분한 준비운동을 실시한다.
- 구명조끼와 안전모는 꼭 착용하고, 벗거나 느슨한지 확인한다.
- 튜브 사이 또는 보트 안의 밧줄(로프)에는 발이나 손에 끼우지 않도록 지도한다.
- 급류에서 선두는 먼저 통과하고 난 후 대기상태에서 뒤에 오는 보트를 안전하게 유도한다.
- 급류 통과 시마다 이음객(때들)의 안전 발걸음을 반복적으로 착용시킨다.
- 복장은 긴 바지, 아쿠아슈즈를 착용하고 활동하도록 지도한다.
- 휴식 후 출발 시에는 인원과 장비를 다시 확인한다.
- 보트와 보트 사이의 간격은 약 20~30미터를 유지한다.
- 전복 시에는 보트 속에 사람이 있는지 확인한다.
- 보트에는 일체의 음식물이나 음료의 적재를 금지시킨다.



안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
답사 단계	무리하지 않은 운항계획을 세웠는가?	
	기상·해역정보를 파악하였는가?	
	출항 전 보트 등의 활동장비를 점검하였는가?	
계획 단계	비상 연락체제를 준비하였는가?	
	원거리 수상래저 활동일 경우에 해양경찰서 등 관계기관에 신고하였는가?	
	적격업체 여부(수상래저사업자등록증과 종합보험가입증명서, 안전요원 및 교육요원의 자격요건 포함)를 확인하였는가?	
	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	구명조끼와 안전모를 안전하게 착용하도록 지도했는가?	
	복장은 긴 바지와 아쿠아슈즈를 착용하도록 지도했는가?	
	정원을 초과하지 않도록 지도했는가?	
시행 단계	해상교통법규와 해상예절을 지키도록 교육하였는가?	
	해수욕장 또는 수영장 근처에서 운항하지 않도록 하였는가?	
	참가자의 건강상태를 체크하였는가?	
	안전라인 바깥쪽으로는 활동을 금지시켰는가?	
	비상연락 수단과 조난신호 장비를 확인하였는가?	
	래프팅 전에 충분한 준비운동을 실시하였는가?	
	보트에 일체의 음식물이나 음료를 적재하는 것을 금지하였는가?	
	활동 시 현지 기상변화를 수시로 확인하였는가?	
	휴식 후 출발 시에는 인원과 장비를 다시 확인하였는가?	
	보트와 보트 사이의 간격은 약 20~30미터를 유지하였는가?	
	전복 시에는 보트 속에 사람이 있는지 확인하였는가?	

수상·수중활동

3. 야외수영

위험요소

- 수상생물에 의한 위험성
- 너울성 파도 및 급류에 의한 휩쓸림
- 암반 및 암초에 의한 찰과상 및 타박상
- 물의 깊이에 따른 익사사고 발생
- 물의 낮은 수온에 따른 근육경련, 저체온증 발생
- 바닥 미끄럼(탈의실)에 의한 찰과상 발생
- 다이빙시 머리 부상 발생
- 부적절 인명구조원에 의한 익사자 사고발생

지도자의 활동수칙

- 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용하도록 지도한다.
- 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어 가도록 지도한다.
- 수영 중 몸에 소름이 돋고 피부가 당길 때, 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식하도록 지도한다.
(이 경우는 근육 경련이 일어나 위험한 경우가 많으므로 특히 주의)
- 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 깊은 곳은 위험표시구역을 설치하도록 하고 주의를 시킨다.
- 구조경험이 없는 지도자는 무모한 인명구조를 삼간다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고(즉시 119신고) 구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어 들어가지 않는다.
- 수영에 자신이 있더라도 가급적 주위의 물건들(튜브, 스티로폼, 장대 등)을 이용한 안전 구조를 실시한다.
- 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 금지시킨다.
- 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 삼가도록 지도한다.
- 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않도록 지도한다.



안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
답사 단계	활동장소(바다, 하천) 및 주변 위험요소(수영금지구역, 깊이, 조류속도, 파도높이, 물 때 등)를 확인하였는가?	
	안전사고 발생에 대한 응급구조체계(인근 의료시설)는 준비되어 있는가?	
	활동장소는 이용 대상의 특성(연령 및 신체조건 등)에 적당한가?	
계획 단계	수상안전요원 및 안전장비(구명조끼 등)가 잘 준비되어 있는가?	
	건강상 관심대상 참가자는 파악되어 있는가?	
	깊은 곳에는 위험표시구역이 표시되어 있는가?	
시행 단계	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	야외활동을 진행하기에 일기상황(안개, 온도, 풍향 등 기상조건)은 적당한가?	
	참가자들의 체험활동 준비물들(슬리퍼, 여벌 옷, 모자, 자외선차단제, 구급약품 등)과 안전장비는 확인하였는가?	
	수영을 하기 전에 손과 발 등의 경련을 방지하기 위하여 충분한 준비운동을 실시하였는가?	
	물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어가도록 지도하였는가?	
	자제 안전요원들의 통제와 관리는 잘 이루어지고 있는가?	
	정확한 인원은 수시로 확인하였는가?	
	참가자들의 건강상태(저체온 등)는 수시로 확인하였는가?	
	입수시간은 준수하였는가?(식사 후 입수 시간 준수)	

수상·수중활동

4. 갯벌체험



위험요소

- 수상생물에 의한 위험성
- 갯골 및 바위 등에 의한 찰과상 및 타박상
- 바닥 미끄럼에 의한 찰과상 발생

지도자의 활동수칙

- 비상시의 진입로가 확보되어 있는지 파악한다.
- 만조시간과 간조시간을 확인한다.
- 인근 의료시설과 응급구조체계를 점검한다.
- 활동에 방해되는 위험요소를 파악한다.
- 체험일 일기예보를 확인한다.
- 참가자들의 체험활동 준비물을 확인한다.
- 안전요원의 통제와 관리가 잘 이루어지도록 한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
답사 단계	체험활동이 가능한 지역인가?	
	비상시 진입로는 확보되어 있는가?	
	만조시간과 간조시간은 확인하였는가?(물 때)	
	인근 의료시설과 응급구조체계는 점검하였는가?	
계획 단계	주변에 활동에 방해되는 위험요소(갯골, 바위)는 없는지 파악하였는가?	
	체험활동 당일 일기예보는 확인하였는가?	
	활동 전 체험활동 장비 및 기자재를 점검하였는가?	
	안전요원 자체조직과 체험 장소 통제계획은 수립되어 있는가?	
시행 단계	응급의료체계에 따른 연락처는 확인하였는가?	
	참가자들의 체험활동 준비물들(장화, 긴팔옷, 여벌 옷, 모자, 면장갑, 자외선차단제 구급약품 등)은 확인하였는가?	
	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	갯골 주변에 참가자들이 활동하고 있는지 확인하였는가?	
시행 단계	야외활동을 진행하기에 일기상황(안개, 온도, 풍향)은 변화가 없는가?	
	참가자들의 건강상태는 수시로 확인하였는가?	
	활동 참가 인원은 지속적으로 확인하였는가?	

동계활동

스키, 스노보드, 눈썰매, 스케이트 등



위험요소

- 리프트 등 시설물 노후화에 의한 안전사고
- 폭설, 대설 등 갑작스런 기상변화로 인한 안전사고
- 장시간 직사광선 노출 등으로 인한 2차사고(피부 트러블, 안과질환)
- 급격한 체력저하로 인한 탈수 등으로 인한 탈진
- 염좌(뺨), 골절과 탈구 및 타박상의 위험
- 얼음깨짐 등으로 인한 입수로 인한 심장마비 및 동상사고 발생
- 빙(설)질의 미끄러움으로 인한 낙상, 골절 사고
- 활동 도구 등에 의한 찰과상 및 창상
- 눈썰매장 활동 시 타박상, 골절 사고
- 눈썰매장 노면 결빙으로 인한 안전사고
- 눈썰매장 안전망과 매트 부설로 인한 안전사고
- 눈썰매장 플라스틱 썰매 운영으로 인한 안전사고

지도자의 활동수칙

- 활동 시설물의 위험요인 파악을 위한 사전답사를 실시한다.
- 해당 이용시설물과 직원 등에 대한 사전 안전점검 실시여부를 파악한다.
- 기상변화 등에 대한 사전 정보를 철저히 파악한다.
- 수련 활동 전·후 철저한 요보호 환자 관리한다.
- 각 프로그램 활동 전·후 안전교육을 실시한다.
- 지도자의 지속적인 안전사고 예방을 위한 대책을 마련하고 연구한다.
- 신속한 응급조치로 인한 2차 안전사고 발생 미연에 방지하고 피해를 최소화한다.
- 상황별 응급의료에 관한 대처방법을 교육하고 숙지한다.
- 정기적인(분기, 사업별) 평가회의를 통한 안전사고에 대한 사고사례 전파와 지속적인 안전 관리 노력을 기울인다.
- 수련활동의 안전한 지도를 통한 안전사고 발생 예방과 안전사고 발생시 대처능력 향상을 위하여 노력한다.
- 매년 1회 이상 심폐소생술(CPR) 및 응급처치법(와상, 지혈, 골절 등)에 관한 교육을 실시한다.
- 사고 사례 파악과 전달을 통해 경각심을 공유한다.
- 참가자들의 독단적인 행동은 사고 발생 가능성이 크므로 지도자들은 참가자들의 개별행동을 통제한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
답사 단계	적격업체 여부(관련사업자등록증과 종합보험가입증명서, 안전요원 및 교육요원의 자격요건 포함)을 확인하였는가?	
	안전수칙 및 안내간판, 표지판은 잘 보이는 곳에 설치되어 있는가?	
	슬로프상태(빙판, 구멍이, 눈의 양 등)는 확인하였는가?	
	의무실은 제대로 운영(운영요원의 자격, 인공의료시설과의 연계)되고 있는가?	
계획 단계	학생들의 체험 운영계획은 수준별로 수립되었는가?	
	인솔지도자의 임장지도(초급자 리프트 동승 등)를 통한 현장관리계획은 수립되었는가?	
	건강상 관리가 필요한 참가자 명단 파악은 되었는가?	
	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
시행 단계	활동 전 참가자들이 준비운동을 하였는가?	
	참가자들의 장비 준비와 착용은 수준과 상황에 적합하게 되었는가?	
	안전요원의 배치와 운영은 적절한가?	
	인솔지도자들의 임장지도(초급자 리프트 동승 등)는 잘 진행되었는가?	
	참가자들은 수준에 맞는 슬로프를 이용하였는가?	
	참가자들의 건강상태(피로에 따른 휴식 등)는 수시로 확인하였는가?	
	아외활동을 진행하기에 기상조건은 적당한가?	
	수준별 활동에 참가하고 있는 참가자들의 인원파악은 지속적으로 확인하였는가?	

모험활동

1. 챌린지 활동



위험요소

- 안전장비 적정 수량부족으로 인한 사고
- 준비운동 부족으로 인한 염좌 및 골절 사고
- 안전장비 착용방법 미숙으로 인한 추락사고
- 부주의로 인한 낙하사고
- 안전장비 결속상태 불량으로 인한 낙하사고
- 와이어 로프 결함상태 등의 시설물 부설로 인한 붕괴 사고
- 개인질병으로 인한 심장발작 및 심정지 사고
- 1차사고 발생 후 참가자들의 불안증세로 이어지는 2차사고

지도자의 활동수칙

- 요보호대상자를 확인하고 운영지도자 간 공유한다.
- 운영지도자간 사전회의를 통하여 역할을 분담하고 코스를 시범적으로 운영해본다.
- 활동에 적합한 복장 및 운동화 착용상태를 확인한다.
- 프로그램 운영 매뉴얼에 맞는 안전사고 예방교육을 실시한다.
- 준비운동을 실시한다.
- 안전장비를 잘 착용하였는지 확인한다.
- 안전사고 발생 시 대처방법을 안내한다.
- 안전사고 발생 시 손상에 따른 응급처치 및 대처요령을 숙지한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
답사 단계	적격업체 여부(관련사업자등록증과 종합보험가입증명서, 안전요원 및 교육요원의 자격요건 포함)를 확인하였는가?	
	활동장 사전점검을 통하여 위험요소를 확인하고 제거하였는가?	
	와이어 로프 장력, 결속상태, 안전장비, 카라비너 잠금장치의 상태에 대하여 점검하였는가?	
	안전수칙 및 안내간판, 표지판은 잘 보이는 곳에 설치되어 있는가?	
계획 단계	학생들의 체험 운영계획은 수준별로 수립되어있는가 ?	
	인솔지도자의 임장지도를 통한 현장관리계획은 수립되었는가?	
	건강상 요주의 참가자 명단 파악은 되었는가?	
	참가자들의 장비 준비와 착용은 수준과 상황에 맞게 적합하게 되었는가?	
시행 단계	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	심장에서 먼 곳부터 스트레칭을 실시하는 등 준비운동을 실시하였는가?	
	지도자들의 임장지도는 잘 수행되었는가?	
	안전장비는 잘 착용하였는가?	
	참가자들은 적합한 복장 및 운동화를 착용하였는가?	
	참가자들의 건강상태(피로에 따른 휴식 등)는 수시로 확인하였는가?	
	야외활동을 진행하기에 기상조건은 적당한가?	
	수준별 활동에 참가하고 있는 참가자들의 인원파악은 지속적으로 확인하였는가?	

모험활동

2. 인공암벽



위험요소

- 추락사고
- 참가자의 안전벨트 착용 미숙, 카라비너의 잘못된 사용
- 그리그리 등의 확보장치의 잘못된 설치
- 확보 부주의에 의한 추락사고
- 확보자의 잘못된 확보장비 사용법
- 확보자가 등반자에게 집중하지 못했을 때 발생
- 하강 시 벽에 충돌하는 사고
- 하강 중 로프에 머리카락이 걸리는 사고
- 등반 시 손톱 손상 및 근경직 현상

지도자의 활동수칙

- 요보호대상자를 확인하고 운영지도자 간 공유한다.
- 운영지도자간 사전회의를 통하여 역할을 분담하고 코스를 시범적으로 운영해본다.
- 구조법을 확인한다.
- 암벽장 주변의 위험요소를 확인한다.
- 홀드 상태를 확인한다.
- 로프, 장비(안전벨트, 카라비너, 안전모) 상태를 확인한다.
- 활동에 적합한 복장 및 신발 착용상태를 확인한다.
- 프로그램 운영매뉴얼에 맞는 안전사고 예방교육을 실시한다.
- 준비운동을 실시한다.
- 안전장비를 잘 착용하였는지 확인한다.
- 안전사고 발생 시 대처방법을 안내한다.
- 안전사고 발생 시 손상에 따른 응급처치 및 대처요령을 숙지한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
답사 단계	적격업체 여부(관련사업자등록증과 종합보험가입증명서, 안전요원 및 교육요원의 자격요건 포함)를 확인하였는가?	
	활동장 사전점검을 통하여 위험요소를 확인하고 제거하였는가?	
	암벽장 홀드 조임 상태, 파손 부위 등을 확인하였는가?	
	안전수칙 및 안내간판, 표지판은 잘 보이는 곳에 설치되어 있는가?	
계획 단계	학생들의 체형 운영계획은 수준별로 수립되었는가?	
	인솔지도자의 임장지도도를 통한 현장관리계획은 수립되었는가?	
	건강상 요주의 참가자 명단 파악은 되었는가?	
	참가자들의 장비 준비와 착용은 수준과 상황에 맞게 적합하게 되었는가?	
시행 단계	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	심장에서 먼 곳부터 스트레칭을 실시하는 등 준비운동을 실시하였는가?	
	안전장비는 잘 착용하였는가?	
	참가자들은 적합한 복장 및 운동화를 착용하였는가?	
	몸의 균형잡기 및 안전한 하강법에 대하여 시범을 보였는가?	
	인솔지도자들의 임장지도도는 잘 진행되고 있는가?	
	참가자들의 건강상태(피로에 따른 휴식 등)는 수시로 확인하였는가?	
	수준별 활동에 참가하고 있는 참가자들의 인원파악은 지속적으로 이루어졌는가?	

모험활동

3. zip라인



위험요소

- 활강 중 정지사고
- 참가자의 안전벨트, 카라비너의 잘못된 사용
- 출발지점에서 지도자의 잘못된 장비 체결
- 와이어 로프 절단, 기둥과 와이어 로프의 연결상태 불량
- 도착지점 속도조절이 되지 않아 데크에 충돌하여 골절 및 염좌사고
- 활강 중 와이어 로프에 손가락이 닿는 경우 발생
- 활강 중 발작(낙전증, 천식, 기절 등) 사고
- 주변 환경에 의한 부상 사고

지도자의 활동수칙

- 요보호대상자를 확인하고 운영지도자 간 공유한다.
- 운영지도자간 사전회의를 통하여 역할을 분담하고 코스를 시범적으로 운영해본다.
- 구조법을 확인한다. · 암벽장 주변의 위험요소를 확인한다.
- 홀드 상태를 확인한다.
- 로프, 장비(안전벨트, 카라비너, 안전모) 상태를 확인한다.
- 활동에 적합한 복장 및 신발 착용상태를 확인한다.
- 프로그램 운영매뉴얼에 맞는 안전사고 예방교육을 실시한다.
- 준비운동을 실시한다. · 안전장비를 잘 착용하였는지 확인한다.
- 안전사고 발생 시 대처방법을 안내한다.
- 안전사고 발생 시 손상에 따른 응급처치 및 대처요령을 숙지한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
답사 단계	적격업체 여부(관련사업자등록증과 종합보험가입증명서, 안전요원 및 교육요원의 자격요건 포함)을 확인하였는가?	
	활동장 사전점검을 통하여 위험요소를 확인하고 제거하였는가?	
	활동장의 안전 상태를 점검하였는가?(와이어 로프 수축도, 와이어 로프 늘어짐 정도, 도착지점 브레이크 시스템, 안전매트리스, 구조물품 위치 등)	
	안전수칙 및 안내간판, 표지판은 잘 보이는 곳에 설치되어 있는가?	
계획 단계	학생들의 체험 운영계획은 수준별로 수립되었는가?	
	인솔지도자의 임장지도를 통한 현장관리계획은 수립되었는가?	
	건강상 요주의 참가자 명단 파악은 되었는가?	
	참가자들의 장비 준비와 착용은 수준과 상황에 맞게 적합하게 되었는가?	
시행 단계	무전기 상태를 확인했는가?	
	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	심장에서 먼 곳부터 스트레칭을 실시하는 등 준비운동을 실시하였는가?	
	안전장비는 잘 착용하였는가?	
	참가자들은 적합한 복장 및 운동화를 착용하였는가?	
	몸의 균형잡기 및 안전한 하강법에 대하여 시범을 보였는가?	
	참가자 몸무게에 따른 랜야드 적정 길이를 확인했는가?	
	인솔지도자들의 임장지도는 잘 진행되고 있는가?	
	참가자들의 건강상태(피로에 따른 휴식 등)는 수시로 확인하였는가?	
	수준별 활동에 참가하고 있는 참가자들의 인원파악은 지속적으로 이루어졌는가?	

모험활동

4. ATV(사륜오토바이)



위험요소

- 활동 중 청소년 간 충돌로 인한 안전사고
- 사전 파악하지 못한 요보호대상자의 안전사고
- 기저재 및 안전장비 파손으로 인한 상해 발생
- 안전사항 숙지 미흡에 따른 안전사고
- 주행로, 과속, 탑승자의 운전미숙 등 다양한 형태의 사고 위험 내재

지도자의 활동수칙

- 사전에 반드시 활동장비를 점검하고 주행로의 상태를 확인한다.
- 요보호대상자를 확인하고 공유한다.(무리가 있는 참가자의 경우 프로그램 대체)
- 활동 전 충분한 준비운동을 통하여 사고를 예방한다.
- 준비 시 사전 복장을 점검하고 운동화 착용 상태를 확인한다.
- 위급상황 시 대처요령을 안내한다.
- 활동장비 조작방법 및 안전사항에 대해 충분히 전달한다.
- 안전장비 착용상태를 점검하고 출발 간격을 조절한다.
- 주행 시 간격 유지 여부를 수시로 확인한다.
- 활동 중 부상이 발생한 경우 매뉴얼에 따라 주변 지도자에게 요청 후 상황에 맞는 응급 처치를 실시하고 후송한다.
- 계절별, 날씨별 상황에 맞는 실외활동을 진행한다.
- 우천 시를 대비하여 대체프로그램을 준비하도록 한다.
- 위험지대에는 지도자가 배치되어 참가 청소년의 안전을 확보한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
답사 단계	적격업체 여부(관련사업자등록증과 종합보험가입증명서, 안전요원 및 교육요원의 자격요건 포함)를 확인하였는가?	
	활동장 사전점검을 통하여 위험요소를 확인하고 제거하였는가?	
	활동장의 안전 상태를 점검하였는가?(활동장비 점검)	
계획 단계	안전수칙 및 안내간판, 표지판은 잘 보이는 곳에 설치되어 있는가?	
	인솔지도자의 임장지도를 통한 현장관리계획은 수립되었는가?	
	건강상 요주의 참가자 명단 파악은 되었는가?	
	참가자들의 장비 준비와 착용은 수준과 상황에 맞게 적합하게 되었는가?	
시행 단계	활동장비 조작 및 탑승방법에 대해 안내하였는가?	
	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	심장에서 먼 곳부터 스트레칭을 실시하는 등 준비운동을 실시하였는가?	
	안전장비는 잘 착용하였는가?	
	참가자들은 적합한 복장 및 운동화를 착용하였는가?	
	활동장비 조작방법 숙지여부를 확인하였는가?	
	주행 시 간격 및 속도는 적절하게 유지되고 있는지 확인하였는가?	
	인솔지도자들의 임장지도는 잘 진행되고 있는가?	
	참가자들의 건강상태(피로에 따른 휴식 등)는 수시로 확인하였는가?	
	주행 중 이탈자가 없는지 인원체크를 수시로 실시하였는가?	

이동형 활동

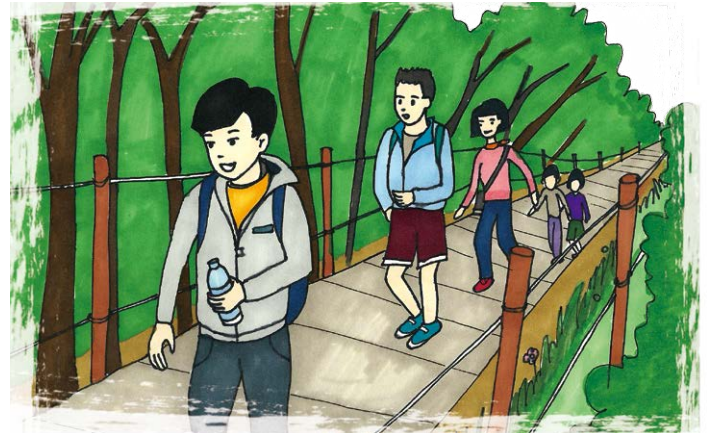
도보·산행, 자전거 등

위험요소

- 장시간 보행으로 발에 수포발생
- 이동 중 염좌 및 타박상
- 탈수 및 피로누적에 의한 저산소증
- 장기간 근육사용으로 인한 근육경련
- 겨울철 동상, 급경사 추락
- 산나물, 열매섭취로 인한 중독
- 뱀, 해충에 의한 사고

지도자의 활동수칙

- 출발 전 반드시 스트레칭 및 준비운동을 실시한다.
- 가방무게가 20kg 이내가 되도록 짐을 꾸린다.
- 이동시간과 휴식시간을 적절히 배분한다.
- 이동 중에 한꺼번에 너무 많은 음식(물)을 먹지 말고 조금씩 자주 섭취하도록 지도한다.
- 도보 중에는 발바닥 전체 면으로 걷고 일정한 속도로 걷도록 교육한다.
- 신발은 발에 잘 맞고 통기성과 방수능력이 좋은 것으로 선택하도록 지도한다.
- 양말은 촉감이 좋고 두꺼운 양말로 착용하도록 지도한다.
- 겨울철 이동 중 눈, 비에 의해 옷 또는 양말이 젖었을 때 새것으로 갈아입도록 지도한다.
- 산행의 경우에는 일찍 시작하며 해지기 세 시간 전에 마친다.
- 가파른 곳을 오를 때는 상체를 약간 굽히고 보폭은 좁게, 내려올 때는 무릎을 굽혀 천천히 보행하도록 지도한다.
- 산행의 경우에 등산로 이외의 산행은 금하고 길을 잃었을 때는 계곡을 피하고 능선으로 올라가도록 교육한다.
- 썩은 나뭇가지, 풀, 불안정한 바위는 손으로 잡지 않도록 지도한다.
- 하산 중 급경사 구간에서는 보조 로프를 이용해 내려오도록 한다.
- 향수 또는 냄새가 진한 화장품의 사용은 자제하도록 지도한다.
- 밝은색 계열의 옷으로 착용시킨다. · 기상상태를 항상 주시한다.



안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
답사 단계	답사를 통하여 활동의 기본경로 및 장애요인(공사구간, 위험요인 등)을 정확히 확인하였는가?	
	계절별 코스 이용가능 여부를 확인하였는가?	
	이동코스에 소재한 의료시설 위치는 파악하였는가?	
계획 단계	휴식지 및 기타활동 장소를 확인하였는가?	
	안전요원 자체조직이 수립되어 있는가?	
	인솔자 응급조치교육과 안전사고예방 교육계획은 수립되어 있는가?	
	취사계획 수립시 음식물 보관과 화기 안전관리방법을 수립하였는가?	
	참가자 비상연락망 구축과 건강상태(요보호자)는 파악되었는가?	
	구급약 준비 및 내용물은 충분히게 보충되어 있는가?	
	장비의 이상 유무를 검사하였는가?(헬름, 체인, 브레이크 작동상태, 타이어 공기압 및 기어 상태, 자전거 표시등)	
시행 단계	이동시 자전거 점검을 위한 장비를 준비했는가?	
	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	참가자들은 적절한 복장과 안전장비를 착용하였는가?	
	수분과 음식물을 적절하게 섭취하도록 지도하였는가?	
	앞사람과 일정한 간격을 두고 이동하도록 지도했는가?	
	기상조건을 수시로 확인하고 이에 적절하게 대응하였는가?	
	참가자들의 건강상태를 수시로 점검하였는가?	
	주행 중 이탈자가 없는지 인원체크를 정기적으로 실시하였는가?	

숙박형 활동

숙박형 활동



위험요소

- 취사관련 화재
- 개인질병 및 자연재해로 인한 응급상황(집중호우, 눈사태 및 산사태, 강풍, 산불 등)
- 개인별 부주의한 행동에 의한 사고
- 여러 집단이 숙박할 경우 집단 간의 시비 발생
- 난간, 창문 등 안전장치 미흡
- 뱀, 해충에 물려 발생한 사고
- 성폭력 등의 인권침해 사고

지도자의 활동수칙

- 사전에 이용시설을 방문하여 안전과 위생 상태에 대하여 점검한다.
- 해당 사업장이 상해 시 보험 등에 가입되어 있는지 확인한다.
- 필요할 경우, 연계할 기관의 담당자에게 청소년에 대한 지도방법을 안내하고 공유한다 (강압적 언어, 성희롱 발언, 신체폭력 등).
- 활동 과정에서 응급한 상황이나 도움이 필요할 경우에 대비해서 인솔자, 지도자, 교사 등의 연락처를 제공한다.
- 요보호가 필요한 청소년에 대하여 주의를 기울인다.
- 청소년의 인원수를 수시로 파악하고 확인체계를 구축한다.

안전관리 체크리스트

구분	확인 항목	확인
답사 단계	적격업체 여부(관련사업자등록증과 종합보험가입증명서, 안전요원 및 교육요원의 자격요건 포함)를 확인하였는가?	
	활동장 사전점검을 통하여 위험요소를 확인하고 제거하였는가?	
	활동장의 안전 상태를 점검하였는가?(활동장비 점검)	
	안전수칙 및 안내간판, 표지판은 잘 보이는 곳에 설치되어 있는가?	
	위생관리가 적절히 이루어지는지 확인하였는가?	
	활동의 내용 중 고위험 활동이 있는지 확인했는가?	
	참여청소년의 연령대에 적합한 시설을 갖추었는가?	
계획 단계	시설의 규모는 활동내용과 인원수에 적절하였는가?	
	인솔지도자의 임장지도를 통한 현장관리계획은 수립되었는가?	
	건강상 요주의 참가자 명단 파악은 되었는가?	
시행 단계	참가자들의 복장은 상황에 맞게 적합하게 되었는가?	
	활동 시 주의사항 및 사고 시 대처사항을 안내했는가?	
	참가자들의 건강상태(피로에 따른 휴식 등)는 수시로 확인하였는가?	
기본적인 기상과 취침 시 인원체크를 수시로 실시하였는가?		



PART. 04

청소년수련활동에서의
응급처치

구급약품 및 구급장비

구급약품 [first aid medication, 救急藥品]

구분	효용 및 효과	주의사항
물집방지 패드	손, 발 등이 옷이나 신발에 자주 마찰이 되는 부분에 물집이 생기는 것을 방지	너무 두꺼우면 반대로 물집을 유발할 수 있으므로 주의해야 함
상처치료 연고	피부에 난 상처와 화상의 감염방지 및 치료	외용으로만 사용하고 복용하는 것은 금지, 눈과 귀에는 안연고, 이연고 등 따로 정해진 연고를 사용해야 함
정제소금	장기간의 야외활동으로 인한 근육경련, 어지러움, 발열, 구토, 탈진 등의 증상 완화 및 방지	과거 많이 사용하였으나, 더 이상 권장되지 않음. 탈수 치료를 위하여 일상적인 물, 이온음료를 권장함
소화제	음식물의 소화를 촉진하고 위와 장의 소화기능을 높이는 약	우리 몸에서 만드는 소화효소로 특별한 부작용 없이 사용할 수 있음
지사제	장의 이상항진에 의한 설사를 멎게 하는 약제	세균성, 바이러스성 장염에 상관없이 정량을 복용하도록 함. 1시간 간격, 3회 정도 복용 후에도 지속된다면 병원 방문
해열제	체온이 비정상적으로 높아졌을 때 체온감소 및 열과 관련된 불쾌감 완화 · 미열 : 37.1 ~ 38.2도 미만 · 고열 : 38.2도 이상 · 과열 : 40도 이상	· 해열제 투여 전에 체온을 측정하여 기억해 둠 · 해열제는 진통의 기능을 동시에 갖는다 · 해열제는 보통 30~60분 이내에 효과가 나타나며, 해열제에 열이 안 떨어지거나 환자가 많이 힘들어 하면 의사 진찰이 필요함
항히스타민제	· 알러지, 기관지천식, 두드러기, 차열미 등에 사용 · 말벌 등에 쏘여 극심한 알레르기 반응 질환이 일어났을 경우	· 환자가 숨쉬기 어려워하거나, 입술, 눈 주위가 부으면 약은 투여하지, 바로 병원으로 후송해야 함 · 졸음, 구강건조, 변비 등의 부작용이 있을 수 있음
진통제	질병 혹은 상해로 인한 통증 완화	해열제와 같은 용도로 사용할 수 있으며, 약품을 2주 이상 장기간 복용 시 위염, 신장기능 이상 등 인체에 악영향을 줄 수 있으므로 주의하여야 함

구급장비 [first aid supplies, 救急裝備]

구분	사용처	사용례
면도칼	곤충이나 해파리 등의 침을 제거하거나 봉대 및 털을 제거할 시 사용	
멸균거즈	개방된 상처의 출혈 압박, 직접 커버하여 가림, 압박을 위하여 균이 없는 부분에 거즈로써 사용	
반창고	상처의 드레싱 및 봉대 등을 고정시키는 데 사용	
봉대	출혈을 막거나 상처의 드레싱, 몸이나 의학기구 등을 지탱하기 위해 사용	
가위	봉대를 자르거나 옷을 제거하여 드레싱 또는 부목을 위한 준비를 위해 사용	
삼각건	· 팔을 고정하여 통증을 경감시키고, 추가 손상을 예방하기 위하여 사용 · 특히, 어깨 탈구 및 팔의 골절 등에 매우 유용	
압박봉대	심한 출혈 등이 일어났을 경우 압박지혈을 실시하거나 염좌, 골절 등의 고정, 통증 경감, 추가 손상 예방을 위하여 사용	
자동 제세동기	· 심정지(사망) 환자의 치료를 위한 제세동, 심폐소생술 도움 · 중환자 중 심정지(사망)인지 아닌지 심장 리듬 확인을 통한 도움을 줌	

응급상황별 대처

응급상황별 대처방법

응급상황	예방 및 증상	대처방법
좌상 (contusion, 挫傷) : 타박상	<ul style="list-style-type: none"> · 예방 : 넘어지거나, 차이거나, 외부의 충격을 받아 근육, 연부조직, 피부가 붓고 통증이 생기는 것이므로 이동 및 활동 시 주변의 상황을 잘 살피도록 함 · 증상 : 피하출혈(피멍), 통증 등 · 주의사항 : 손상부위가 머리, 가슴, 배, 등 쪽에 가까운 허리 부분(콩팥) 일 경우 내부 장기 손상 및 과다 출혈의 위험상존 반드시 병원에서 확인이 필요함 	<p>조치: RICE(Rest, Ice, Compression, Elevation, 휴식, 냉찜질, 압박, 심장 높이보다 높게 들어주기)</p> <p>1단계: 첫 24시간 동안은 손상 부위를 심장 보다 높이 올리고, 얼음-찬물을 수건으로 싸서 냉찜질하여 부종을 감소</p> <p>2단계: 부종이 줄어든 후에는 1회에 약 20분 동안 온찜질</p> <p>3단계: 손상 부위를 탄력붕대로 감아서 환부를 고정하고 압박한 후 가급적 움직임을 자제 함</p>
염좌 (distortion, 捻挫) : 뱀	<ul style="list-style-type: none"> · 예방 : 인대, 건, 근육의 늘어남에 의한 부분파열(수술 여부는 병원에서 결정)로써 예방은 활동 전 관절에 대한 준비운동 실시 및 운동화 착용 권장 · 증상 : 해당 부위의 통증, 붓고, 빨개지고, 움직임에 매우 심한 통증을 유발함. 피부 안쪽의 출혈로 멍이 들기도 함 	<ul style="list-style-type: none"> · 조치 ① 압박붕대를 이용하여 고정하거나 부목을 대어 해당 부위를 움직이지 않도록 함. 관절 부위의 인대가 손상된 경우 해당 부위를 심장보다 높게 유지 ② 압박붕대를 이용하여 고정하거나 부목을 대어 해당 부위를 움직이지 않도록 함. 관절 부위의 인대가 손상된 경우 해당 부위를 심장보다 높게 유지
열상 (laceration wound, 熱傷) : 베인 상처	<ul style="list-style-type: none"> · 예방 : 날카로운 물체를 다룰 때에는 예리한 부분을 주의 · 증상 : 상처의 가장자리가 예리하게 잘려 있고, 출혈이 동반됨 · 주의사항 : 진통제/해열제인 아스피린은 지혈을 방해하여 사용하지 않음. 피가 나는 열린 상처에 알코올, 소독제 등은 직접 바르지 않으며, 상처 주변 정상 피부를 소독하는 데 사용. 피가 나는 열린 부분은 수돗물(깨끗하여 사용가능함)을 흘려서 내부의 이물, 흙 등을 세척함 	<ul style="list-style-type: none"> · 상처가 작고 출혈이 심하지 않은 경우 ① 출혈부위를 거즈 등으로 덮고 손가락으로 꼭 눌러 지혈시킨다. ② 열린 상처는 수돗물을 머무서 세척하고, 정상 피부 부분에는 옥시폴이나 알코올로 깨끗이 닦은 후 소독약을 바르고 일회용 반창고를 상처부위에 붙인다. 피가 나는 부분에는 소독제를 사용하지 않음(정상 피부에 묻은 군, 이물의 소독에 사용한다) · 상처가 깊고 출혈이 심한 경우 ① 절상 부위를 심장보다 높게 한 후 손으로 누르거나 지혈대 등을 이용하여 지혈하거나 상처부위에 피를 공급하는 동맥을 손으로 눌러 지혈한다. ① 붕대로 고정된 다음 병원으로 간다.

응급상황	예방 및 증상	대처방법
자상 (stab wound, 刺傷) : 창상	<ul style="list-style-type: none"> · 예방 : 날카로운 물체를 친구에게 휘두르지 않을 것. 높이가 있는 곳에서 뛰어내릴 시, 발 디딜 곳에 날카로운 물체가 없는지 확인할 것 · 증상 : 상처가 깊고 좁으며 피부의 내부 조직 까지 상처가 생김, 상처의 원인이 되는 물체가 꽂혀 있는 경우도 있음 · 주의사항 : 상처의 원인이 녹슨 못 등 불결한 것일 경우 파상풍, 잘 낫지 않는 세균의 감염 등 위험으로 반드시 응급처치 후 의사의 진찰을 받아야 함 	<ul style="list-style-type: none"> · 상처부위가 손이나 발이고 작은 가시 등으로 인한 상처일 경우 ① 손을 잘 씻고 소독한 족집게로 가시를 뽑는다. ② 상처부위에 소독약을 바른 후 밴드나 붕대 등으로 보호한다. · 상처부위가 머리, 몸통, 허벅지 등 중요 부위일 경우 ① 몸통이나 머리 등에 박힌 물체를 절대로 뽑지 말 것 ② 몸을 찌른 물체를 고정시키고 신고 후 구급대원의 처치를 기다릴 것
찰과상 (abrasion, 擦過傷)	<ul style="list-style-type: none"> · 예방 : 야외 활동시에는 되도록 긴팔이나 긴바지를 입고 지나치게 피부를 노출시키지 않도록 함 · 증상 : 손상된 피부가 깨끗하지 않고 다양한 깊이를 손상을 얻음 · 주의사항 : 아래와 같은 경우에는 반드시 의사의 진찰 필요 <ul style="list-style-type: none"> - 논발 같은 곳 등 흉터성이가 되어 상처를 입을 경우 - 상처가 매우 크고 더러운 경우 - 감염의 증상이 있을 경우 (다친 부위에 열감이 있거나 고름 발생, 다른 이유 없이 37.8도 이상의 열 발생) 	<ul style="list-style-type: none"> · 조치 ① 흐르는 물에 비누를 가볍게 사용하여 상처 부위를 씻어낸다. (감염과 흉터를 막기 위해 반드시 필요함, 사워거나 물 스프레이 등을 사용) ② 항생제 연고(후시딘) 등으로 상처를 소독한다. 깊은 상처에는 후시딘 등 연고를 바르지 않는다. ③ 멸균거즈를 댄 후 붕대를 감는다.
골절 (fracture, 骨折)	<ul style="list-style-type: none"> · 예방 : 활동 실시 전 반드시 스트레칭 실시, 미끄러운 곳을 이동할 시에는 반드시 주머니에서 손을 뺄 것 · 증상 <ul style="list-style-type: none"> - 골절 부위 주변으로 변형, 통증과 압통이 발생함. 특히 골절 부위를 움직이거나 압력을 가하면 더욱 심해짐. - 골절은 뼈만 부러진 경우의 단순골절과 부러진 뼈가 피부 밖을 뚫고 나온 경우의 개방성 골절로 구분되며 개방성 골절은 출혈을 동반하는 경우가 대부분임 · 주의사항 : 출혈이 발생할 경우압박 붕대로 감아서 지혈 후 후송 	<ul style="list-style-type: none"> · 골절 부위가 손이나 발 등의 사지일 경우 ① 나무판, 신문지, 잡지, 베개, 우산, -자형 막대 등을 이용하여 골절된 부분 고정 ② 골절 부위를 건드리거나 함부로 옮기다가 뼈끝이 신경이나 혈관, 근육을 손상시킬 수 있으므로 맞추려 하지 말고, 구급처를 불러 후송토록 함 ※ 구급처를 부르기 전 손상부위가 팔일 경우에만 직접 후송토록 함 · 골절 부위가 머리, 목, 척추, 허리, 몸통(갈비뼈) 등일 경우 ① 다친 환자를 절대 임의로 움직이지해서는 안되며 구급처를 불러 구급대원의 처치를 받도록 함

응급상황	예방 및 증상	대처방법
탈구 (dislocation, 脫臼)	<ul style="list-style-type: none"> · 예방 : 활동 전 각 관절에 충분한 사전 준비운동을 실시 · 증상 : 관절이 어긋나 뼈가 제자리에서 벗어나거나 관절의 모양이 변하고 해당 부위에 통증이 있음. 해당부위를 움직이기 어려움 · 주의사항 : 본인이 이미 잘 알고 있는 습관성 탈구가 아닌 한, 손으로 관절을 제자리에 맞추려고 해서는 안 됨 	<ul style="list-style-type: none"> · 조치 <ol style="list-style-type: none"> ① 억지로 바로 잡으려 하지 말 것 ② 찬 물수건으로 해당 부위를 찜질하고 손상 부위를 심장 부위보다 높이도록 함, 부목이 가능할 경우 부목 실시 ③ 병원으로 후송하여 치료
화상 (burns, 火傷)	<ul style="list-style-type: none"> · 예방 : 식당에서 뜨거운 국을 쏟아 발생 하는 경우, 불꽃 놀이 시에 주의 · 증상 <ol style="list-style-type: none"> 1도 화상 <ul style="list-style-type: none"> - 피부가 붉게 변하면서 화상부위에 뜨거운 느낌과 통증을 수반 - 물집은 생기지 않음, 흉터 없이 완치 2도 화상 <ul style="list-style-type: none"> - 물집(수포)이 생기고, 붓고, 심한 통증이 동반 - 상처가 다 나은 후에도 흉터가 남을 수 있음 3~4도 화상 <ul style="list-style-type: none"> - 피부색이 흰색 또는 검은색으로 변함 - 피부 신경이 손상되어 통증이 느껴지지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> · 화상원인별 대처방법 <ul style="list-style-type: none"> · 불, 뜨거운 물 <ul style="list-style-type: none"> - 화상이 진행되지 않도록 환자를 안전한 곳으로 이동 - 환부를 흐르는 찬물로 15~30분 정도 식힘 - 수포가 발생할 경우 병원에 방문하여 치료 · 뜨거운 공기를 흡입 <ul style="list-style-type: none"> - 환자를 안전한 곳으로 이동 - 의복을 느슨히 하고 신선한 공기를 흡입 - 토록 조치 · 심폐정지 시 심폐소생술 실시 후 병원으로 이송 - 호흡곤란, 목소리 변화 시 바로 병원으로 이송 · 화학 <ul style="list-style-type: none"> - 즉시 흐르는 물이나 생리식염수로 화학물질 제거 - 즉시 병원 이송 · 전기 화상 <ul style="list-style-type: none"> - 전기로 인한 화상은 생명이 위험한 화상으로 간주 - 전기 감전 발생 시 환자를 직접 떼어내지 말고 전기 스위치를 내리거나 비전도체로 붙은 부분을 쳐서 떨어뜨린 후에 병원 이송
치아파절 (odontoclasia, 齒牙破折), 탈구(脫臼)	<ul style="list-style-type: none"> · 예방 : 달리는 상대방의 머리에 치아가 부딪힌 경우 주로 발생 · 증상 : 파절은 치아의 부분 골절을, 탈구는 치아가 치조골에서 완전히 빠진 경우를 의미함. · 주의사항 : 탈구된 치아 재이식은 부상 직후 1시간 이내에 치료해야 최선의 결과를 볼 수 있음 	<ul style="list-style-type: none"> · 상처가 작고 출혈이 심하지 않은 경우 <ol style="list-style-type: none"> ① 만약 출혈이 있을 경우 빠진 치아 공간에 두꺼운 솜 등을 넣고 꼭 물어 압박이 되게 함 ② 부분 파절에서 부러진 부분이 핑크빛으로 보이면 치과 방문 ③ 이탈된 치아를 우유나 생리 식염수에 넣어 보존하여 병원으로 급히 후송 함

응급상황	예방 및 증상	대처방법															
눈의 이물질	<ul style="list-style-type: none"> · 예방 <ul style="list-style-type: none"> - 먼지바람이 불 경우 고개를 숙이고 눈을 감도록 함 - 막대 등을 사람의 얼굴을 향해 휘두르지 않도록 함 · 증상 <ul style="list-style-type: none"> - 눈에 이물감, 통증, 눈물흘림, 충혈, 부종, 발적(눈이 빨간색으로 변하는 것) 등의 증상 · 주의사항 <ul style="list-style-type: none"> - 눈을 손으로 비비면 각막이 손상될 수 있음 - 씻어낸 물이 반대편 눈으로 흘러들어 가지 않도록 세척할 부분을 아래로 하여 물을 흘려줌 	<ul style="list-style-type: none"> · 눈에 티나 먼지가 들어갔을 경우 <ul style="list-style-type: none"> - 눈 안에서 바깥쪽으로 흐르는 물로 씻어 냄 ※ 물로 씻어낸 후에도 계속해서 이물감이나 통증, 충혈 등이 나타날 경우 병원에서 진찰 받도록 함 · 눈에 화학물질이 들어갔을 경우 <ul style="list-style-type: none"> - 30분 이상 식염수나 흐르는 수도물로 계속 씻어내고 병원으로 후송 - 병원이송 시 눈에 들어간 화학물질을 함께 가지고 이동 · 눈에 이물질이 박혀있을 경우 <ul style="list-style-type: none"> - 금속 등이 박힌 경우 뽑지 말고 그대로 둔 채 이물질이 움직이지 않게 고정하여 병원 후송 - 후송 시 다른 한쪽 눈에도 안대를 씌워 안구가 움직이지 않도록 조치 															
귀의 이물질	<table border="1"> <thead> <tr> <th>구분</th><th>조치방법</th><th>주의사항</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>액체 (물 등)</td><td>· 액체가 들어간 귀를 아래쪽으로 향하게 하고 귀를 가볍게 흔들거나 공공 텀</td><td>· 휴지나 면봉으로 무리하게 닦아내려 할 경우 귓속에 상처를 만들 수 있기 때문에 삼가 함</td></tr> <tr> <td>고체 (BB탄, 모래 등)</td><td>· 고체가 들어간 귀를 아래쪽으로 향하게 하고 공공 텀 · 위의 조치를 취하였는데도 빠지지 않을 경우 이비인후과를 방문하여 치료</td><td>· 잘 빠지지 않는 이물질들을 빼려고 시도 할 경우 더 깊어 밀어 넣거나 외이도에 상처를 주는 경우가 있으므로 병원에서 치료 받도록 함</td></tr> <tr> <td>작은 벌레</td><td>· 벌레가 작다고 느껴질 경우 주위를 어둡게 한 다음 귓속에 불빛을 비추어 벌레가 스스로 나오도록 함</td><td>· 귀를 후비 경우 벌레가 더 깊이 들어갈 수 있으므로 주의</td></tr> <tr> <td>큰 벌레</td><td>· 벌레가 큰 경우 올리브유, 베이비오일, 식용유 등 기름을 귓속에 넣어 주고 5분 정도 대기 · 벌레의 움직임이 멈추면 병원을 방문하여 벌레 제거</td><td>· 큰 벌레는 보통 직진을 하므로 귓속의 작은 통로에서는 후진하거나 길을 돌아 서기가 힘들, 귓속의 벌레가 큰 것 같다는 느낌이 들 경우 불빛보다는 기름을 통한 질식사 방법을 권장 · 매우 괴로워하므로 가급적 초기 병원 이송을 권장함</td></tr> </tbody> </table>	구분	조치방법	주의사항	액체 (물 등)	· 액체가 들어간 귀를 아래쪽으로 향하게 하고 귀를 가볍게 흔들거나 공공 텀	· 휴지나 면봉으로 무리하게 닦아내려 할 경우 귓속에 상처를 만들 수 있기 때문에 삼가 함	고체 (BB탄, 모래 등)	· 고체가 들어간 귀를 아래쪽으로 향하게 하고 공공 텀 · 위의 조치를 취하였는데도 빠지지 않을 경우 이비인후과를 방문하여 치료	· 잘 빠지지 않는 이물질들을 빼려고 시도 할 경우 더 깊어 밀어 넣거나 외이도에 상처를 주는 경우가 있으므로 병원에서 치료 받도록 함	작은 벌레	· 벌레가 작다고 느껴질 경우 주위를 어둡게 한 다음 귓속에 불빛을 비추어 벌레가 스스로 나오도록 함	· 귀를 후비 경우 벌레가 더 깊이 들어갈 수 있으므로 주의	큰 벌레	· 벌레가 큰 경우 올리브유, 베이비오일, 식용유 등 기름을 귓속에 넣어 주고 5분 정도 대기 · 벌레의 움직임이 멈추면 병원을 방문하여 벌레 제거	· 큰 벌레는 보통 직진을 하므로 귓속의 작은 통로에서는 후진하거나 길을 돌아 서기가 힘들, 귓속의 벌레가 큰 것 같다는 느낌이 들 경우 불빛보다는 기름을 통한 질식사 방법을 권장 · 매우 괴로워하므로 가급적 초기 병원 이송을 권장함	
구분	조치방법	주의사항															
액체 (물 등)	· 액체가 들어간 귀를 아래쪽으로 향하게 하고 귀를 가볍게 흔들거나 공공 텀	· 휴지나 면봉으로 무리하게 닦아내려 할 경우 귓속에 상처를 만들 수 있기 때문에 삼가 함															
고체 (BB탄, 모래 등)	· 고체가 들어간 귀를 아래쪽으로 향하게 하고 공공 텀 · 위의 조치를 취하였는데도 빠지지 않을 경우 이비인후과를 방문하여 치료	· 잘 빠지지 않는 이물질들을 빼려고 시도 할 경우 더 깊어 밀어 넣거나 외이도에 상처를 주는 경우가 있으므로 병원에서 치료 받도록 함															
작은 벌레	· 벌레가 작다고 느껴질 경우 주위를 어둡게 한 다음 귓속에 불빛을 비추어 벌레가 스스로 나오도록 함	· 귀를 후비 경우 벌레가 더 깊이 들어갈 수 있으므로 주의															
큰 벌레	· 벌레가 큰 경우 올리브유, 베이비오일, 식용유 등 기름을 귓속에 넣어 주고 5분 정도 대기 · 벌레의 움직임이 멈추면 병원을 방문하여 벌레 제거	· 큰 벌레는 보통 직진을 하므로 귓속의 작은 통로에서는 후진하거나 길을 돌아 서기가 힘들, 귓속의 벌레가 큰 것 같다는 느낌이 들 경우 불빛보다는 기름을 통한 질식사 방법을 권장 · 매우 괴로워하므로 가급적 초기 병원 이송을 권장함															
코의 이물질 및 코피	<table border="1"> <thead> <tr> <th>구분</th><th>조치방법</th><th>주의사항</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>코피</td><td>· 등받이 따위에 비스듬히 기대게 하고 머리를 앞으로 내밀게 함 · 머리를 숙이고 숨이나 거즈를 콧구멍 속에 밀어 넣은 다음 손가락 끝으로 양쪽 콧방울을 누르고 5~6분 대기</td><td>· 얼굴을 들고 위로 향하게 하지 않도록 함 · 숨이나 거즈를 너무 자주 갈아 끼우면 출혈이 심해질 수 있으므로 주의 ※ 코를 중심으로 냉찜질을 실시하면 지혈이 촉진</td></tr> <tr> <td>이물질</td><td>· 코에 이물이 들어간 반대편 콧구멍을 막고 코를 세게 물어본 후 나오지 않는 경우 병원을 방문하여 치료 ※ 만약 코에 들어간 이물질로 인해 호흡에 곤란이 있는 경우 119 구급대를 불러 빠른 이송 실시</td><td>· 면봉이나 핀셋으로 제거하려 할 경우 더 큰 손상을 일으킬 수 있으므로 코를 풀어도 나오지 않을 경우 병원에서 제거</td></tr> </tbody> </table>	구분	조치방법	주의사항	코피	· 등받이 따위에 비스듬히 기대게 하고 머리를 앞으로 내밀게 함 · 머리를 숙이고 숨이나 거즈를 콧구멍 속에 밀어 넣은 다음 손가락 끝으로 양쪽 콧방울을 누르고 5~6분 대기	· 얼굴을 들고 위로 향하게 하지 않도록 함 · 숨이나 거즈를 너무 자주 갈아 끼우면 출혈이 심해질 수 있으므로 주의 ※ 코를 중심으로 냉찜질을 실시하면 지혈이 촉진	이물질	· 코에 이물이 들어간 반대편 콧구멍을 막고 코를 세게 물어본 후 나오지 않는 경우 병원을 방문하여 치료 ※ 만약 코에 들어간 이물질로 인해 호흡에 곤란이 있는 경우 119 구급대를 불러 빠른 이송 실시	· 면봉이나 핀셋으로 제거하려 할 경우 더 큰 손상을 일으킬 수 있으므로 코를 풀어도 나오지 않을 경우 병원에서 제거							
구분	조치방법	주의사항															
코피	· 등받이 따위에 비스듬히 기대게 하고 머리를 앞으로 내밀게 함 · 머리를 숙이고 숨이나 거즈를 콧구멍 속에 밀어 넣은 다음 손가락 끝으로 양쪽 콧방울을 누르고 5~6분 대기	· 얼굴을 들고 위로 향하게 하지 않도록 함 · 숨이나 거즈를 너무 자주 갈아 끼우면 출혈이 심해질 수 있으므로 주의 ※ 코를 중심으로 냉찜질을 실시하면 지혈이 촉진															
이물질	· 코에 이물이 들어간 반대편 콧구멍을 막고 코를 세게 물어본 후 나오지 않는 경우 병원을 방문하여 치료 ※ 만약 코에 들어간 이물질로 인해 호흡에 곤란이 있는 경우 119 구급대를 불러 빠른 이송 실시	· 면봉이나 핀셋으로 제거하려 할 경우 더 큰 손상을 일으킬 수 있으므로 코를 풀어도 나오지 않을 경우 병원에서 제거															

긴급환자에 대한 대처

긴급환자는? 심폐정지, 의식소실, 경련 발작, 가슴 통증, 실신, 하혈, 심각한 복통, 손가락 절단 등

초동조치

구분	세부내용
긴급환자 인지	① 긴급환자 주변은 안전한가? (구조자 및 사고자 이외의 참여자 안전 확보가 우선) - 사고 현장이 위험할 경우 지도자도 사고를 당할 수 있으므로 주의 ② 무슨 일이 일어났는가? - 주위 물건을 보고 사고 원인과 손상 추론하여 119 신고 시 전달 ③ 현장 주변에 환자를 위협하는 요소가 있는가? - 불이나 홍수 혹은 독성가스처럼 긴박한 위험이 있는 경우를 제외하고는 심각한 손상이 있는 환자를 이송시키려 해서는 안 됨(2차 손상 주의) ④ 환자의 상태는 어떠한가? - 의식이 있는지 여부, 의식이 있더라도 심각한 부상이 있는지 여부 (심한 출혈 혹은 호흡곤란 등)
119 신고	① 상담원에게 필수적인 정보를 주고 질문에 답할 수 있도록 함 - 연락하는 사람 이름 - 일어난 사건 및 긴급환자 수 - 환자의 부상 상태 - 응급상황이 발생한 장소 (주소를 모른다면 도시나 지역명 혹은 큰 건물의 이름이나 지형 등) ② 상담원이 전화를 끊을 때까지 전화를 끊지 않도록 함(상담원이 긴급환자를 위한 정보 및 행동방법 등을 알려줄 수 있음)
처치 및 도움	① 구급대가 도착하기 전까지 환자 돌보기 - 몸을 움직일 수 있을 경우 편안한 자세 취하게 함(환자가 몸을 움직이지 못할 경우 억지로 자세를 취하게 하지 않음) - 환자 안심시킴 - 환자의 호흡과 의식 확인, 심폐정지가 확인될 경우 심폐소생술 실시 - 필요한 처치 시행(저체온이나 고체온 상태에 빠지지 않도록 함) ② 2차 손상 주의

환자 이송여부

1) 구조대가 도착하여 환자를 이송하는 것보다 더 빠르게 이동가능하거나 다음의 부득이한 경우에는 직접 환자를 이송

· 부상 장소에 화재발생, 산소부족, 폭발위험, 건물 붕괴위험, 발화성 물질 등 이송하지 않으면 생명을 위협하는 급박한 상황일 경우

구분	부상례/대처방법	증상/주의사항
개, 너구리, 쥐 등에 물렸을 때	 <ul style="list-style-type: none"> 상처는 비눗물을 이용하여 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 드레싱 광견병(특히 경기도 파주 등 북부 지역) 등의 위험이 있으므로 반드시 병원을 방문하여 진찰 	<ul style="list-style-type: none"> 물린 부분이 붓거나 열감, 통증 뒀장 등 다른 물질을 바르는 것은 금지 상처에서 피가 난다고 지혈가루를 뿌리는 행위 지양 (2차 감염의 위험을 높이게 됨)
뱀에 물렸을 때	 <ul style="list-style-type: none"> 환자를 안정시키고 물린 부위 위쪽 상부를 가깝게 묶고 고정 (손가락 하나 정도가 지나갈 정도로 묶어 줌) 응급실로 즉시 후송 ※ 뱀에 물린 사람에게는 의사의 지시가 있을 때까지 아무것도 먹게 해서는 안됨 	<ul style="list-style-type: none"> 물린 부위에 통증과 지속적인 부종 증상 ※ 뱀독이 퍼졌을 경우 : 구역질, 구토, 위약감, 혀와 입주위의 저릿한 느낌, 맥박이 빨라지고 어지러운 증상, 근육 떨림 뱀 종류를 알면 도움이 됨 물린 부위를 입으로 빨아내는 행위는 하지 말 것 냉찜질은 해도 되지만 온찜질은 절대 해서는 안됨 비명을 지르거나, 급히 움직이는 것은 심박수를 올려 독을 빨리 퍼지게 하므로 진정하는 것이 중요
동물에 의한 부상	 <ul style="list-style-type: none"> 추가적인 쓰임을 막기 위해 안전한 장소 이동 면도칼이나 신용카드의 모서리로 발침 제거 2차 감염을 예방하기 위해 비눗물로 상처 부위 세척 열을찜질 실시 	<ul style="list-style-type: none"> 쓰인 부위 주변이 붓고 통증 통증 외의 다른 증상이 없다고 하더라도 100방 이상 쓰이면 응급실 방문 중증 알러지 반응(아나필락시스)은 창백함, 호흡곤란, 전신 두드러기, 구역감, 구토, 설사, 어지러움 등이 나타나면 즉시 119 통해 응급실 이송 벌독이 몸 안으로 더 들어 갈 수 있으므로 손으로 잡아 뽑지 않음
해파리에 쓰였을 때	 <ul style="list-style-type: none"> 손에 장갑을 끼고 해파리의 촉수 제거 바닷물로 5분 이상 쓰인 부위를 세척 면도칼이나 베이킹파우더를 바른 다음 면도칼이나 신용카드 등으로 긁어 자포 제거 	<ul style="list-style-type: none"> 심한 통증과 쓰인 부위가 빨갛게 되면서 부종 발생 ※ 일부환자에게 심한 아나필락시스 쇼크 반응 일반적인 물로 세척하는 것은 좋지 않음

2) 다음의 경우에는 절대 환자를 임의로 이동시키면 안 됨

- 이동이 환자의 상태를 악화시키거나 추가적인 손상을 야기 할 경우
- 손상 부위가 머리, 목, 척추, 허리, 몸통(갈비뼈) 등이라고 의심 갈 경우
- 몸통 등 중요 부위에 손상을 입었을 때
- 안전한 곳에서 발생한 질병이나 손상의 이유 등이 외상이나 법적 증거를 훼손할 수 있다고 판단되는 경우

긴급환자 상황별 대처요령

1) 심정지

단계	조치
1	심정지 확인 : 환자를 똑바로 눕힌 후 양 어깨를 가볍게 두드려서 반응을 확인하고, 호흡이 있는지 5초 ~ 10초간 확인하여 가슴/배가 위아래 움직임이 없을 경우 심정지 상태로 보고 응급처치 실시
2	심정지 확인 시 도움요청 및 119 신고, 119 상담원의 지시에 따른 심폐소생술 시행 ※ 제세동기가 있을 경우 주변인에게 지시하여 가져오게 한 후 제세동기 즉시 사용
3	가슴압박(심폐소생술) 실시 - 압박위치 : 양쪽 젖꼭지 부위의 정중앙을 연결한 선의 손가락 2개 두께 아랫부분 - 손바닥 아래쪽 부분을 이용해 가슴에 대고 반대편 손을 깍지 끼듯이 올림 - 1분당 100~120회의 속도로 체중을 이용해 가슴이 5cm ~ 6cm 들어가는 깊이로 실시 - 가슴을 누른 후 압박된 가슴이 완전히 올라온 후 다시 압박 - 만약 심폐소생술을 배우고 방법을 알고 있을 경우 가슴압박과 인공호흡을 번갈아 가면서 실시 (가슴압박 30회, 인공호흡 2회의 비율) ※ 인공호흡을 전문적으로 배우지 못하거나 방법을 모를 경우에는 가슴압박만 실시하고 119 구급대원이 올 때까지 지속(우리나라 평균 현장까지 도착 시간 8분 정도)



2) 가슴 통증 : 다음의 경우 즉시 병원 진료 필요

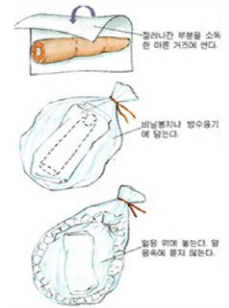
- 가슴의 통증이 아주 심함
- 조금만 몸을 움직여도 숨이 참
- 기관지에서 뱀뱀거리는 소리가 남
- 어지럼증이 있거나 실신을 동반함
- 열이 나거나 질은 가래가 나오는 경우

3) 심각한 복통 : 다음의 경우 즉시 병원 진료 필요

- 통증이 극심하거나 구토가 지속
- 충수염(맹장)이 의심되는 경우
- 복통과 고열이 같이 나타나거나 혈압이 낮은 등 활력 징후의 변화 수반

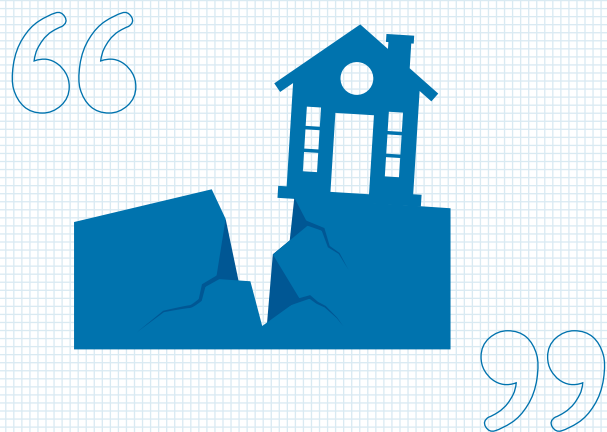
4) 손가락 절단

- 문틈에 끼이거나 칼을 가지고 장난치다 다치는 경우가 많음
- 다친 사람을 편안하게 눕히고 출혈 부위를 직접 압박하여 지혈이 되게 눌러주어야 함
※ 지혈제 등을 절단 부위에 뿌릴 경우 재접합 수술에 방해될 수 있으므로 사용하면 안됨
- 절단된 손가락을 찾아 깨끗한 거즈 등으로 싼 뒤 비닐 주머니에 넣어 밀봉하고, 얼음이 채워진 비닐봉지에 넣어 보관하여 환자와 함께 병원에 직행
※ 절단된 손가락이 얼음에 직접 닿을 경우 조직의 손상을 증가시키므로 주의



5) 의식 소실의 주요 원인과 대처

증상	대처방법
· 오래 서있었다 쓰러지거나 오래 앉았다 일어나면 쓰러지는 경우 ※ 전조증상 : 시야 흐려짐, 어지러움, 창백해짐, 구역질, 식은땀, 두근거림 혹은 흉부 불편감	· 꼭 조이는 옷은 느슨하게 풀어 줌 · 머리를 측면으로 돌려 허가 기도를 막지 않도록 함 · 뇌로 가는 혈류량을 늘리기 위해 다리를 머리보다 높게 들어 올리도록 함 · 정신을 차린 후 흉통, 두통, 심한 어지럼증, 창백함이 남아 있다면 119 신고하여 후송
· 출혈, 심장 외상, 알레르기 반응 등으로 소크에 빠지는 경우 - 피부가 창백하고 차가움 - 빠른 호흡 - 빠르고 약한 맥박 - 과도한 땀마름 - 메스꺼움과 구토	· 피가 날 경우 지혈 · 담요 등을 이용하여 체온손실 최소화 · 다리를 가슴보다 높게 위치 (머리, 목, 등, 엉덩이, 다리 등의 부상인 경우 제외) · 119에 도움 요청
· 머리의 충격으로 인한 의식소실	· 119에 도움 요청하여 병원에서 검사를 받고 조치를 취할 수 있도록 함
· 발작 - 팔다리를 흔들고 입에서 거품이 남 - 발작이 끝난 뒤에도 일정기간 동안 의식 회복을 못하는 경우도 있음	· 무리하게 환자의 몸을 잡지 말고 주변에 부딪치면 다칠 만한 것들을 치움 · 기도 확보 등의 조치는 보통 필요없으며, 머리 밑에 높지 않도록 부드러운 천/수건으로 머리 밑을 받쳐 줌 · 구토가 있을 시 옆으로 누워 토사물이 자연스럽게 나오도록 함. 입안에는 어떠한 것도 끼워 넣지 않도록 함
· 무더운 날씨에서 야외활동 중 쓰러지는 경우 (열사병) - 높은 체온(심한 경우 섭씨 40도까지 상승) - 건조하고 뜨거운 붉은 색 피부 - 점차 의식 혼미 - 약하고 빠른 맥박 - 알고 빠른 호흡	· 환자의 옷을 느슨하게 함 · 얼음물, 없으면 찬물을 전신에 뿌리고, 부채질을 해줌 (현장에서 체온을 낮추는 것이 나중에 뇌손상 예방에 가장 중요함) · 즉시 119에 도움 요청



PART. 05

재난상황별
대응 방법

지진

1. 지진이란

지구내부의 활동과 판구조 운동으로 인해 지구내부, 특히 지각에서 장기간 축적된 에너지가 순간적으로 방출되면서 그 에너지의 일부가 지진파의 형태로 사방으로 전파되어 지표면까지 도달하여 지반이 흔들리는 현상

원인

- 지층*이 힘을 많이 받으면 끊어지면서 땅이 흔들리고 지진이 발생함
* 암석이 층을 이루며 쌓여 있는 것
- 지표층을 이루는 판이 이동하면서 생기는 압력으로 인하여 발생

2. 지진 대비 조치사항

- 지진발생시 위험을 일으킬 수 있는 실내의 집기 등을 정리해야 함
- 전기배선, 가스 등을 점검하고 불안정한 부분을 수리함
- 전열기, 가스기구 등은 단단히 고정함
- 크고 무거운 물건을 선반에 올려두지 않도록 하고, 선반은 벽에 단단히 고정함
- 전기 · 가스 · 수도의 차단장치 위치와 조작방법을 숙지함
- 지진에 대비한 훈련을 실시함
- 실내의 단단한 탁자 아래, 내력벽 사이 작은 공간 등 안전한 위치를 사전에 파악해야 함
- 비상 물자 준비, 건물 주변의 대피장소(공터, 운동장 등) 등을 사전에 파악하고 숙지해야 함

3. 지진 발생 순간

- 방화, 방재 훈련 참여 등으로 취해야 할 행동을 상상하는 것이 중요함
- 머리를 보호하며 물건이 떨어지거나 쓰러지지 않는 위치로 이동
- 지진 발생시 운동장, 공터, 공원 등 건물이 없는 넓은 공간이 안전

4. 지진 발생 직후 행동

- 흔들림이 멈춘 후 이동
 - 당황하여 밖으로 나가면 전도나 낙하물 유리 파편 등에 부상당할 수 있음
 - 3층 미만의 건물이나 벽돌로 지어진 곳은 최대한 빨리 탈출하는 것이 좋음
 - 엘리베이터 안에서 흔들림을 느끼면 모든 층의 버튼을 눌러, 멈춘 층에서 내려야 함. 만약 갇힐시 인터폰으로 연락을 취해야 함
- 출구 확보
 - 흔들림이 멈췄을 때 언제든지 피난할 수 있도록 방의 창문이나 문(현관문 등)을 열어놓고 출구를 확보함
- 불씨 확인
 - 불을 사용하고 있을 때는 흔들림이 멈춘 후 당황하지 말고 불단속을 해야함. 발화하면 침착하게 초기 진화를 실시해야 함
 - 가스밸브를 잠가 화재나 폭발 방지
- 유리나 담벼락 접근 금지
 - 야외에 있으면 기와의 낙하, 유리파편의 비산, 블록 담 등이 무너져 깔리는 등 부상이 있을 수 있으므로 접근하지 말아야 함

5. 재해 발생 시의 잘못된 행동

- 가스에 불이 붙어 폭발할 위험이 있으므로 함부로 불(라이터 및 발화물질 등)을 붙이면 안됨
- 전화회선이 지진 후 과부화로不通될 수 있으므로 지진 직후 가능한 전화사용 자제
- 부상의 위험이 있으므로, 실내를 맨발로 다니지 말아야 함
- 화재나 폭발의 위험이 있으므로 전기 스위치를 만지지 말아야 함
- 갇힐 위험이 있으므로 엘리베이터 사용금지
- 구조활동은 부상 위험이 있으므로 여러 명이 함께 해야 함

피난의 판단

- 정확한 정보 획득
 - 정전 시에도 들을 수 있는 건전지식 라디오나 TV, 그 외 스마트폰의 라디오 및 소방서나 행정 사이트 등에서 정확한 정보를 얻어야 함

사진 참고자료



- 강 · 바다 주의
- 강이나 바다 주위에 있을시, 지진 발생 직후 즉시 근처 언덕이나 피난빌딩, 높은 건물로 대피

6. 지진정보확인

- 1) 기상청(www.kma.go.kr)에서 지진정보확인 가능
 - 2) 국민안전처(www.mpss.go.kr)에서 지진관련정보 확인 가능
- ※ 참고문헌 1. 국민안전처, '지진 발생 시 대피요령' 2. 도큐메트로, '대지진 시뮬레이션'

화재

1. 화재란

천재지변 또는 사람의 의도에 반하거나 고의에 의해 발생하는 연소현상

원인

- 의도적 원인 : 방화, 테러 등에 의한 화재
- 비의도적 원인 : 관리부실 등 부주의에 의한 실화
 - 전기화재, 담뱃불 화재, 가스화재, 불티, 유류, 불장난, 난로 등

2. 화재 대비 조치사항

- 청소년이 불장난 하지 않도록 교육 및 제재한다.
- 가스기구 근처에 전자제품을 방치하지 않는다.
- 건물 관계자를 확보하여 건물구조를 정확히 파악해야 한다.
- 인화성 물질 등은 불 근처에 방치하지 않는다.
- 비상연락망을 사전에 숙지한다.
- 비상대피로 위치 등을 사전에 미리 확인한다.
- 소화기 및 소화전 사용법을 숙지한다.

3. 화재 발생 순간

- 화재발견 즉시 화재경보 비상벨을 통하여 다른 사람에게도 알림
- 화재시 엘리베이터 이용은 매우 위험하므로 되도록 계단을 이용
- 아래층으로 대피가 불가능할 경우 옥상으로 대피
- 불길 속을 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건 등으로 몸과 얼굴 보호
- 문을 열기 전 문 손잡이를 먼저보고 뜨겁지 않을 경우 문을 조심스럽게 열고, 뜨거울 경우 다른 길 확보
- 대피한 경우, 바람이 불어오는 쪽에서 구조 대기

4. 화재종류

일반화재(A급)

- 원인 : 나무, 솜, 종이, 고무 등 일반 화재
- 소화법 : 물, 소화기 등 진압 가능
- 특이사항 : 화재 이후 재가 남음

유류화재(B급)

- 원인 : 석유, 기름, 가스, LPG 등에 의한 화재
- 소화법 : 모래, 소화기 및 질식소화법(산소차단)으로 진압 가능
- 특이사항 : 물로 유류화재를 진압시도 할 경우 화재가 더욱 커질 위험이 있으며, 화재 후 재가 남지 않음

전기화재(C급)

- 원인 : 전기기계기구 과열, 누전, 정전기 불꽃 등으로 인한 화재
- 소화법 : 질식소화법(산소차단)으로 진압가능
- 특이사항 : 물을 사용할 경우 감전의 위험이 있음

폭염

1. 폭염이란

갑작스럽게 30℃ 이상 지속되는 심한 더위

2. 폭염 대비 조치사항

- 온도가 높은 한낮에는 되도록 천천히 걷고 격렬한 운동은 삼가
- 외출 시에는 가볍고 밝은 색 계통의 얇은 옷을 헐렁하게 입고, 챙이 넓은 모자나 양산을 써서 햇볕을 가려야 함
- 햇빛이 가장 뜨거운 12시~16시에는 되도록 야외활동은 삼가
- 피부가 장시간 햇빛에 노출될 때는 자외선 차단제를 발라 피부를 보호함
- 육류, 생선, 콩, 잡곡, 신선한 야채·과일 등을 골고루 섭취함
- 물은 갈증이 나지 않더라도 규칙적으로 자주 마셔야 함
- 물은 끓여 먹고, 날 음식은 삼가
- 손발을 깨끗이 하고 손톱은 깎도록 함
- 음식은 오래 보관하지 말고 조금이라도 상한 음식은 폐기
- 실내외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방
- 건강 실내냉방 온도는 26~28℃



태풍 · 호우 · 강풍 · 대설

1. 개념

- 태풍** : 북태평양 남서해상에서 발생하는 열대성 저기압 중에서 중심 최대 풍속이 1초당 17m 이상의 폭풍우를 동반하고 있는 기상현상
- 호우** : 일반적으로 짧은 시간에 많은 양의 비가 내리는 것을 말하며 12시간 110mm 이상일 경우 호우 주의보, 180mm 이상일 경우에는 호우경보를 발령
- 강풍** : 강한 바람이 몰아치는 것으로 육상풍속 1초당 14m 이상일 경우 강풍주의보를, 21m 이상일 경우에는 강풍경보를 발령
- 대설** : 24시간 적설이 5cm 이상이 예상될 때 대설주의보를 발령하며 20cm 이상, 산지는 30cm 이상이 예상될 때 경보 발령

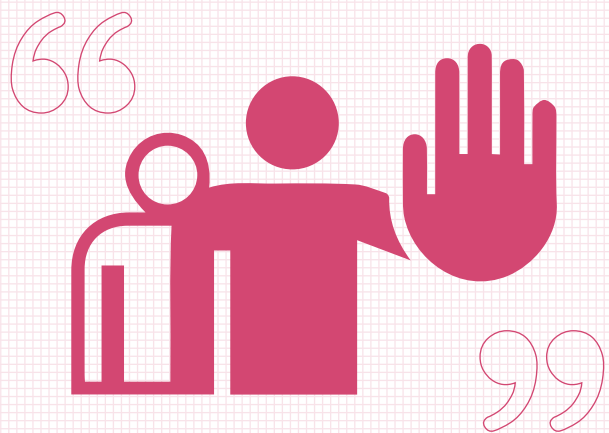
2. 형태

- 태풍** : 풍랑, 해일, 호우, 강풍으로 인한 산사태 등으로 수련시설 이용고객 및 시설물의 파손 등 인적·물적 피해가 발생함
- 호우** : 지형적인 특성과 강우전선의 불안정 등으로 짧은 시간에 많은 양의 비가 지역에 내리는 국지성 집중호우와 게릴라성 집중호우로 산사태, 시설물 붕괴·매몰 위험 및 운동장·체육관·숙방동 침수 등의 피해가 발생함
- 강풍** : 강풍이 몰아치면 수련시설의 간판이나 낮은 창호는 휘어지거나 파손되는 등 피해가 발생함
- 대설** : 대설시 도심 내 주요 간선도로 및 외곽 도로의 통행이 불가하고 고립지역이 발생함에 따라 수련 시설 이용고객의 고립 발생 및 시설물 붕괴 사고가 발생함

위기경보 발령

- 태풍 · 호우 · 대설 등 위기 징후가 포착되거나 위기 발생이 예상되는 경우, 중앙재난안전 대책본부 및 여성가족부가 위기수준을 판단하여 위기경보를 발령함
- 위기경보에 발령에 따른 조치
 - 위기경보 접수 · 보고 및 각 반장에게 신속히 전파
 - 유관기관 간 협조체계 가동 하에 위기 대응활동을 수행
 - 재난상황, 피해규모 · 피해액 · 추세 등을 파악
 - 피해 시설물의 신속한 응급복구로 피해를 최소화





PART. 06

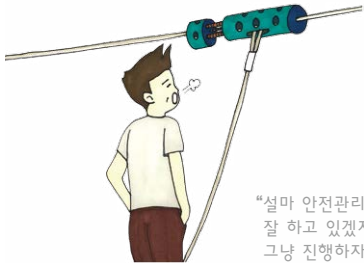
청소년 지도자의
약속

청소년의 안전을 위협하는 지도자의 행동

안전위협 행동



“어떻게 프로그램 할 때마다
체크하겠어?
안전관리 체크리스트
대충 체크하고
활동을 진행해야지”



“설마 안전관리
잘 하고 있겠지.
그냥 진행하자”



“그냥 앉아서
교육받는 프로그램인데
응급처치가 필요하겠어?
나중에 교육받자!”

안전행동

음향기기를 만지던 청소년의 감전사고가 발생한
사례가 있습니다. 늘 이용하던 시설도 프로그
램 시작 전, 다시 한 번 확인해주세요.

짚라인 시설을 이용하던 청소년들이 추락한
사례가 있습니다. 사람들이 많이 이용하는
시설이라도 반드시 활동 전, 해당시설의
안전관리 현황을 점검해주세요.

강당에 앉아서 강의를 들던 참가자가 갑자기
심정지를 일으킨 사례가 있습니다.
청소년지도자라면 응급처치를 반드시 할 수
있어야 합니다.



“이 정도는 누구나 할 수 있는
거야. 용기와 도전정신을
길러주기 위해 무섭다고 해도
끝까지 시키자!”



“나는 성인인데
술, 담배 냄새 좀
나면 어때?”

“숙소가 부족하네?
나는 남자가 아닌 선생님이야.
여학생들 숙소면 어때?
한쪽 구석에서 일단 자자!”



강압적으로 활동에 참여하도록 유도한다면
사고가 발생할 수 있습니다. 각종 지병(고소
공포증 등)으로 인하여 심각한 문제가 발생할
수 있으니 유의하시기 바랍니다.

술이나 담배는 청소년들의 호기심을 유발할
수 있으며, 불쾌감을 줄 수도 있습니다.

청소년들의 인권을 먼저 존중해주세요.
권리를 존중하는 것은 안전한 사회로 가는
지름길입니다.

안전한 청소년활동을 위하여 잊지 마세요!

1

하인리히의 1:29:300의 법칙을 기억합니다.

1번의 대형 참사 이전에 유사한 29번의 작은 사고가 있고,
그 사고들에 앞서 300번 이상의 사고 징후가 나타납니다.

2

어느 하나가 잘못되면 도미노처럼 영향을 줍니다.

늘 해오던 활동이라는 생각으로 준비를 소홀히 하거나
안전수칙을 지키지 않으면 큰 사고로 이어질 수 있습니다.

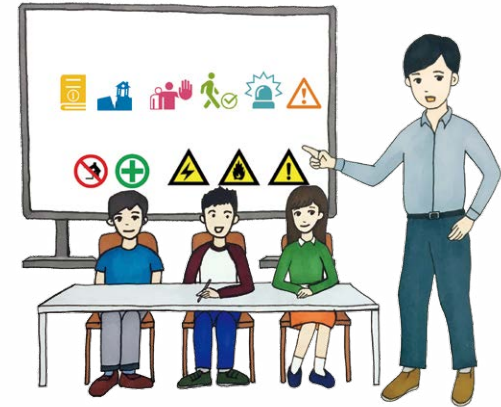
3

청소년활동 안전을 위한 국가제도에 적극 동참합니다.

청소년수련활동인증제, 청소년활동신고제에 적극 참여합니다.

청소년수련활동 안전 종합 매뉴얼

활동지도자용



발행일 2016년 11월 5일
발행처 한국청소년활동진흥원
집필 이진숙 교수(수원여자대학교),
 김기운 박사(순천향대학병원,
 응급의학회)
전화 02) 330-2800
홈페이지 www.kywa.or.kr
디자인·인쇄 (주)승일인쇄

* 이 책의 내용에 대한 문의는 한국청소년활동진흥원으로
해 주시기 바랍니다.

* 사전 승인 없이 매뉴얼 내용의 무단복제를 금합니다.

* Copyright © 2016 by 한국청소년활동진흥원