



## 2024학년도 1학년 해외 이공계 체험학습 안내

안녕하십니까? 학부모님들의 가정에 건강과 행복이 충만하기를 기원합니다. 미래의 이공계 글로벌 인재 양성을 위해 진행되는 2024학년도 해외 이공계 체험학습의 일정, 필요 및 주의사항에 대하여 안내하려고 합니다. 학부모님께서 가정통신문을 잘 읽어보시고 학생들이 원활하게 체험학습을 할 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다.

### ▶ 해외 이공계 체험학습 개요

- 체험학습 기간: 2024. 5. 16.(목) ~ 5. 25.(토)
- 체험학습 장소: 미국 서부 일원
- 참가인원: 65명(학생 60명, 인솔 교원 5명)

### ▶ 해외 이공계 체험학습 출발 및 도착 장소

#### 가. 해외 이공계 체험학습 출발

- 출발 시각: 5월 16일(목) 07:00 / 항공기 이륙: 14:40
- 출발 장소: 전주 월드컵 경기장

#### 나. 해외 이공계 체험학습 도착

- 인천 공항 항공기 착륙: 04:30
- 도착 예정 시각 및 장소: 09:00 전주 월드컵 경기장

### ▶ 1학년 해외 이공계 체험학습 사전 교육 자료 (뒷면 참조)

2024. 4. 29.

전북과학고등학교장(직인생략)

# 1학년 해외 이공계 체험학습 사전 교육 자료

## 1. I. 현장체험학습 출발 전 및 활동 중 안전 유의 사항



### 현장체험학습 출발 전

- ① 손씻기, 마스크 착용, 학생 및 교원의 개인위생 교육 실시



### 현장체험학습 활동 중

- ① 불필요한 대화 자제 및 버스 지정석 유지
- ② 학생 건강상태 수시 관찰(감염병 임상증상 확인 등)
- ③ 교육활동 중 감염병 임상증상을 확인한 경우에는 보건용 마스크를 착용시킨 후 적정 거리 이동하여 추가 감염병 임상증상 확인
- ④ 보호자에게 연락하여 학생 상태를 설명하고 근처 의료기관을 방문하여 진료·검사
- ⑤ 감염병 환자 발생 시 해당지역 방역당국, 도교육청 보고 이후 감염병 예방 지침에 따라 학교장이 판단하여 체험학습 진행 여부 결정

## 2. II. 해외에서 주의 사항



### 해외에서의 행동 수칙

#### 가. 도로로 이동 중에 지켜야 할 사항

- ① 이동 중에는 사전 허락 없이 대열에서 이탈하지 않는다.  
(특히 기념품을 사거나 화장실을 가는 경우)
- ② 반드시 보도를 이용하고 부득이 차도를 이용해야 하는 경우 선생님의 지시에 따른다.

#### 나. 숙소에서 지켜야 할 사항

- ① 지정된 숙소의 배정된 방을 임의로 옮기지 않는다.
- ② 사고와 직결되기 쉬우므로 야간에 숙소를 무단이탈하는 일은 절대 금한다.
- ③ 숙소의 시설안전에 유념하고, 특히 추락의 위험성이 있는 창문 옆에서 장난을 하지 않는다.
- ④ 숙소의 시설물을 파손하지 않는다. 특히 유리나 거울을 조심하고 이불이나 베개를 가지고 장난하지 않는다.
- ⑤ 숙소의 계단 등에서 장난하지 않는다. 계단은 매우 위험한 곳임을 안다.
- ⑥ 식사 시 음식이 상한 느낌이 들면 즉시 선생님께 보고한다.  
(알레르기, 개인 기피 음식 조심)
- ⑦ 기상 및 취침 시에 몸에 이상이 있는 학생은 반드시 선생님께 알려 조치를 취하도록 한다.
- ⑧ 화재의 위험이 있는 전열 기구를 사용하지 않는다.
- ⑨ 취침 전 각반 실장은 조장의 도움을 받아 인원을 철저히 점검하고 담임선생님에게 보고한다.
- ⑩ 호텔에 들어오는 시간 엄수할 것.

## ⑪ 잠은 반드시 배정된 방에서 잘 것.

### 다. 공항 및 비행기 안에서 지켜야 할 사항

- ① 지정된 장소에서 벗어나지 않는다.
- ② 큰소리로 떠들거나, 아무 곳에서나 사진 촬영을 하지 않는다.
- ③ 비행기 이착륙 전후에는 일체의 전자기기를 사용하지 않으며, **안전벨트**를 반드시 맨다.
- ④ 이유 없이 돌아다니거나, 친구와 자리를 바꿔 앉지 않는다.  
(반드시 본인의 지정석에 앉는다)
- ⑤ 비행기가 도착하면 먼저 일어나지 말고 질서를 지켜 차례를 지켜서 내린다.
- ⑥ **모르는 사람의 짐은 절대 들어주지 않도록 한다.**  
(마약 운반 등 범죄 행위에 이용될 수 있음)

### 라. 탐방지에서 지켜야 할 사항

- ① 지정된 장소에서 벗어나지 않는다.
- ② 큰소리로 떠들거나, 아무 곳에서나 사진 촬영을 하지 않는다.
- ③ 쓰레기를 함부로 버리거나, 개인행동을 하지 않는다.
- ④ **가이드의 이야기에 귀를 기울이고, 이동 중 이어폰 등을 사용하지 않는다.**
- ⑤ **급한 용무가 발생시**에는 동료에게 이야기 하지 말고, 반드시 **인솔 교사의 지시**를 받는다.

### 마. 기타 지켜야할 사항

- ① **안전사고에 유의**한다. **위험한 곳**(높은 곳 등)에서 **사진 촬영 금지** 하며 반드시 **안전 띠를 착용**함.
- ② 귀중품 분실 및 도난 사고를 예방(고액은 담임보관), 관광지에서 **도벽 행위 금지**  
(항상 핸드폰 등은 소지하고 있어야 하며, 테이블 등에 올려놓고 방치하지 않기)
- ③ **용돈 사용 계획 수립** : 간식, 음료, 부모님 선물 등을 감안하여 절약할 것
- ④ 예의바른 언행, 교양 있는 행동으로 학생으로서의 긍지와 품위 지키기  
(싸움 및 욕설 금지)
- ⑤ 학생의 신분임을 잊지 말고 진한 화장, 귀고리, 목걸이 등을 착용하지 말 것
- ⑥ **건강에 유의**하고 **환자 발생 시 담임교사에게 즉시 연락**할 것
- ⑦ 테마 현장학습 출발, 귀가 시 집안 어른께 인사하기
- ⑧ 공중도덕 (숙소에서 화장실 오래 사용하지 않기)지키기와 봉사 정신 발휘하기
- ⑨ **화장실에서 양치하지 않기**
- ⑩ 관광지 등에서 소지품은 가방에 넣고 가방은 앞으로 메기
- ⑪ **관광지에서 모르는 사람과 사진 찍지 않기**(돈을 요구하는 경우가 다수)

## 해외에서 사고 발생시 대처 요령

### 가. 여권 분실

- ① 분실한 곳에서 가까운 경찰서로 가서 Police Report(분실증명확인서)를 받는다.
- ② 현지 공관으로 가서 아래 서류를 발급받습니다.  
(사진 2장(여권용 사진), 여권 분실 증명서, 여권 번호와 발행 년/월/일, 여행 증명서, 입국 증명서)

---

※ 참고

- ① **여행 증명서만으로는 다음 목적지로의 이동이 불가능**합니다.
  - ② 계속 여행하려면 서류 안의 **경유지란에 다음 목적지를 작성**해야 합니다.
  - ③ 여행 전 **여권을 복사**해 두거나 **여권번호, 발행/년/월/일, 여행지 우리 공관 주소 및 연락처를 메모**해 두면 좋습니다.
- 

## 나. 수하물 분실

### 1) 공항에서 분실한 경우

- ① 공항의 ‘Baggage Claim’ 이라고 쓰여 있는 수하물 분실신고소에 가서 신고
- ② 짐을 부치고 나서 받았던 짐표(Baggage Claim)을 제시하고 가방의 형태, 크기, 색상 등을 자세히 알려줍니다.
- ③ 화물을 반환 받을 투숙 호텔, 연락처를 기재 하고 다음 여정이 있는 경우에는 여행 일정을 알려준 후 분실 증명서를 받습니다.
- ④ 분실 증명서는 화물을 찾지 못했을 경우 보상을 받을 수 있도록 해줍니다.

### 2) 호텔에서 분실한 경우

- ① 호텔 Reception Desk에서 분실신고를 하며 이때 분실물의 내용에 대해 자세히 설명
- ② 가방을 찾지 못할 경우 가까운 경찰서에 신고하고 분실신고서를 작성합니다.
- ③ 혹시 가방을 찾을 경우를 대비해 호텔측에 미리 다음일정을 이야기 합니다.

## 다. 여행 중 환자발생의 경우

- ① 병원에 가거나 의사를 불러 치료를 받도록 합니다.
- ② 보험 처리를 위해 의사 소견서 및 치료비 영수증을 받습니다.
- ③ 결제는 카드로 처리하는 것이 보험 처리를 위해 좋습니다.
- ④ 기왕증 또는 병력이 있었던 경우는 보험사의 면책사유가 됩니다.

---

※ 참고- 보험처리를 위해 보험사에 제출해야 하는 서류

- 1.의사 소견서
  - 2.치료비 영수증
  - 3.치료비 명세서(또는 치료비 명세가 적힌 영수증)
  - 4.본인의 통장 사본과 인적 사항(주소, 전화번호, 주민등록번호)
  - 5.여권사본, 여권 사증란의 출입국도장 찍힌 부분 사본
- 

## 라. 유의 사항

### 1) 국외 문화체험 시 유의 사항

- ① 민간 외교사절이라는 인식을 갖고 한국인으로서 품위를 떨어뜨리는 행동을 삼가고, 외국인에게 웃는 얼굴로 항상 친절하게 행동한다.
- ② 외국인을 만나면 우호적이고 정중하게 행동하여 한국인으로서, 또 전북과학고등학교 학생으로서의 품위에 맞게 행동한다.
- ③ 현장체험학습은 학교 학습의 연장이라는 인식을 가지고 항상 배우는 자세로 보고 들은 내용 및 느낌을 메모하며 참고한다.
- ④ 시간(특히 출발 시간)을 엄수하고, 인솔 교사의 지도에 따라 일정 진행에 차질이 없도록 한다.
- ⑤ 어디서나 개인행동을 금하며 용무가 있을 때는 담임교사의 허락을 받는다.
- ⑥ 개별 건강관리에 각별히 유의하여 길거리 음식을 함부로 사 먹거나 식수로 확인되지 않은 물을 먹지 않도록 한다.

- ⑦ 개인의 소지품 관리를 철저히 한다. 특히 여권 관리에 각별히 유의한다. 여권은 담임교사가 관리 하도록 한다. 귀중품은 소지하지 않도록 하고, 소지할 경우 분실하지 않도록 주의한다.
- ⑧ 숙소에서 떠들지 않도록 하고, 음식물을 먹었을 경우 뒤처리를 깨끗이 한다.
- ⑨ 숙소에 든 후 야간 외출은 절대 금한다. 복도를 숙옷 차림으로 돌아다니지 않는다.
- ⑩ 취침 시간에는 절대 타 호실을 방문하지 않는다.
- ⑪ 관광지의 수목 및 자연 환경을 훼손시키지 않는다. (출입금지 규정 준수)
- ⑫ 쓰레기 투기 금지 및 버스, 침실 등의 청소 및 정리정돈을 철저히 한다.
- ⑬ **쓰레기**는 지정된 장소에서 지정된 방법으로만 버린다. (이동시 뒷정리 철저)
- ⑭ 전시물 등을 만지지 않는다.
- ⑮ 전기 제품을 사용할 경우에는 반드시 전압을 확인하고 안전에 각별히 주의한다.
- ⑯ 공중 화장실 이용할 때는 차례를 지켜 질서 있게 이용한다.
- ⑰ 사람과 부딪혔을 때는 먼저 사과하도록 한다.
- ⑱ 숙소에 비치되어 있는 물품을 갖고 나오지 않도록 한다.  
(변상하는 일이 발생할 수가 있음)
- ⑲ 현장학습기간 중 일체의 음주나 흡연 행위를 하지 않는다.
- ⑳ 단정한 복장을 착용한다. 노출이 심한 복장을 하지 않는다.

## 2) 교통편 이용 시 유의 사항

- ① 차멀미 등 멀미하는 사람은 출발 전에 멀미약을 먹거나 붙이는 약을 준비한다.
- ② 시간(특히 승하차, 출발시간)을 엄수한다.
- ③ 개별행동을 절대 금하며, 모든 행동은 인솔교사의 확인을 받는다.
- ④ 교통편 탑승 질서를 유지하며 안내방송에 귀를 기울여 행동한다.
- ⑤ 공원, 공항, 항공기, 선박 내에서 소란스러운 언행을 삼간다. 에티켓을 지킨다.
- ⑥ 비행기 탑승, 버스 승·하차, 관람 및 도보 이용시(2열로) 안전사고를 유의하고, 질서를 지킨다.
- ⑦ 기내 물품(담요, 베개, 이어폰 등)은 가지고 나오면 안 된다. (절도 행위로 간주)
- ⑧ 여행 중 아프거나 다친 사람은 즉시 인솔교사에게 연락한다.
- ⑨ 차내에 쓰레기를 두고 내리지 않도록 하며, 청결한 상태로 하차한다.
- ⑩ **모르는 사람의 짐을 절대 들어주지 않는다.**  
(마약 운반 등의 범죄 행위에 이용될 수 있음)

## 마. 여행 준비물 리스트

여행 시 짐은 많을수록 짐이 됩니다. 꼭 필요한 것만 준비하고, 기타 현지에서 구입하거나, 꼭 필요하지 않은 부분은 과감하게 빼는 것이 좋습니다.

- 기내반입금지 물품 - 액체·젤·에어줄 류 물품의 항공기내 휴대반입이 안됩니다.
- 에어줄 류는 수하물로 분류하여 짐을 꾸릴때 1인 1개로 제한되어 있습니다.

여행지역평균기온	국가명	미국	평균기온	LA: 13~21℃ 보스턴: 10~19℃
----------	-----	----	------	---------------------------

항 목	확인	준 비 물
여권 * 항공권	<input type="checkbox"/>	해외여행의 필수품
여행용 가방	<input type="checkbox"/>	잠금장치 부착된 여행용가방 (부치는수하물 23KG 2개 / 기내용10KG미만 가능)
의 류	<input type="checkbox"/>	방문 지역의 기후를 참고하여 준비 (우리나라 봄, 가을복장 준비)
	<input type="checkbox"/>	모자 / 썬그라스
	<input type="checkbox"/>	편한신발 / 가벼운 등산화 또는 운동화
	<input type="checkbox"/>	재킷 / 가디건 : 냉방차, 비행기, 우천시 기온차가 있으므로 준비
전 압	<input type="checkbox"/>	전압은 110 볼트로 멀티플러그 준비하시면 편리
시 차	<input type="checkbox"/>	한국시간 -16시간
상 비 약	<input type="checkbox"/>	개인적으로 필요시 소화제, 지사제, 멀미약, 진통제, 밴드, 피로회복제, 물파스 등
	<input type="checkbox"/>	개인적으로 필요시 평소 복용하는 약 (진단서 필수)
화 장 품	<input type="checkbox"/>	스킨 / 로션 / 자외선차단제 등
세면도구	<input type="checkbox"/>	치약, 칫솔, 면도기, 샴푸, 린스 등 : 일회용품 사용 자제
카메라와 필름	<input type="checkbox"/>	디지털 충전기, 여분의 메모리 칩, 필름(한국이 제일 저렴)
환 전 금	<input type="checkbox"/>	통화는 US 달러 이다
	<input type="checkbox"/>	국내이용 한국돈 소액
	<input type="checkbox"/>	필요시 신용카드 : 해외에서 사용가능한 카드만 가능
팁	<input type="checkbox"/>	호텔, 식당 등 일정상 이용 업체는 모두 팁포함으로 팁 지불 불필요
기 타	<input type="checkbox"/>	손목시계
	<input type="checkbox"/>	휴대전화로밍 - 가입한 이동사 전화확인 (통화, 문자요금/데이터비용 등)

## 바. 감염 예방 안전 및 조치사항

### 1) 감염예방 안전 점검(업체)

- ① 숙소, 식당 및 체험활동 장소, 이동 수단 업체가 방역 수칙을 준수하는지 확인

### 2) 감염 예방관련 안전 교육(인솔교사)

- ① 유사 증상이 있을 경우, 인솔교사에게 바로 알리도록 안내
- ② 매일 손씻기, 올바른 기침예절, 마스크 착용법, 거리두기 등을 교육
- ③ 실내 활동 시 다중이용 물건은 자주 소독하고 환기를 자주 시키도록 교육
- ④ 개인물품의 위생관리를 철저히 하고, 단체활동에서 일탈하지 않도록 지도
- ⑤ 감염병 증상이 있는 학생을 대하는 태도 지도
- ⑥ 각종 유언비어 유포 및 사이버 폭력 예방

### 3) 방역 대비 계획 및 물품 구입

- ① 차량: 매일 소독, 세정제 및 살균티슈 준비
- ② 숙소: 2인 1실로 매일 소독
- ③ 본부: 안전담당인력배치 및 방역 물품 준비
- ④ 개인: 휴대용 손 세정제, 마스크(KF94) 준비
- ⑤ 팀별: 예비 마스크

### 4) 상황 발생 시

- ① 해외 현지에서 유증상자 발생시 호흡기계 감염병 대응 방법에 따름

### 3. III. 활동별 응급 조치 사항

#### 4. 교통 안전

---

##### 가. 멀미

- 1) 승차 전 멀미 예방약을 사용
  - 2) 앞자리에 앉도록 함(뒷자리가 상대적으로 진동이 심함)
  - 3) 멀미 시에는 창문을 열어 환기
  - 4) 창문 밖 먼 곳으로 시선을 돌리거나 눈을 감고 안정을 취함
- 

##### ※ 붙이는 멀미약 사용법

- ① 사용 전 사용설명서를 숙지하고, 승차 4시간 전에 미리 붙인다.
  - ② 사용 후 손을 깨끗하게 씻는다.  
(사용한 손으로 눈을 만지면 동공확대 등 부작용 발생)
  - ③ 효과 지속시간이 72시간이므로, 그 전에 다시 붙이지 않는다.
  - ④ 갈증, 안통과 동공확대, 오심과 구토, 어지럼증, 방향감각 상실, 기억력 감퇴, 환각과 착란 등의 부작용 증상 나타나면 즉시 떼어 버리고, 물을 충분히 마신 후 안정한다. → 증상이 개선되지 않으면 병원을 방문
- ☆ 먹는 멀미약은 승차 30분~1시간 전에 복용하면 효과가 나타나며, 지속시간이 짧은 대신 부작용이 덜하므로 초등학생의 경우 먹는 멀미약을 권장한다.
- 

##### 나. 차내 화재 발생

- 1) 인솔자는 학생들을 불길을 피해 질서 있게 신속히 하차시키고 도로 밖 안전지대로 대피
  - 2) 탈출구가 막힐 경우 비상 탈출용 망치(형광용)로 유리창의 모서리를 깨고 대피로 확보
  - 3) 최종 하차 후 차량 탑승 학생 수를 정확히 확인
  - 4) 비치된 소화기로 진화가 가능할 지 판단
  - 5) 119로 신고
- 

##### ※ 소화기 사용 요령

- ① 소화기의 안전핀을 뽑는다.
  - ② 불이 난 곳을 향해 호스를 빼들고 손잡이를 힘껏 움켜쥐는다.
  - ③ 불길주위에서부터 빗자루로 쓸 듯이 골고루 뿌린다.
- 

##### 다. 추돌 사고

- 1) 학생들을 안정시키고, 다친 학생이 있는지 확인
- 2) 목 또는 허리 손상이 의심되는 학생은 몸을 움직이지 않도록 하고, 119에 신고하여 신속하게 병원으로 이송
- 3) 112에 신고하여 경찰의 안전조치에 따라야 함

##### 라. 전복 및 추락



- 1) 개방된 모든 통로로 신속히 대피
- 2) 탈출구가 없을 경우 비상 탈출용 망치로 유리창을 깨고 통로를 확보
- 3) 화재 발생의 우려가 있으므로 안전한 곳으로 이동
- 4) 최종 탈출 시 차량 탑승 학생수를 정확히 확인

#### 마. 차량이 물에 빠졌을 때

- 1) 학생들이 이동해야할 방향을 판단하여 알림
- 2) 안전띠를 풀고 신발과 옷을 벗어 신속히 탈출
- 3) 출입문이 열리지 않으면 침착하게 기다리다 물이 어느 정도 차면 출입문을 열고 탈출
- 4) 최종 탈출 시 차량 탑승 학생수를 정확히 확인

### 5. 항공 및 선박 안전

#### 가. 항공 안전수칙

- 1) 비행기 이·착륙 시에는 반드시 안전벨트를 착용하며, 예상하지 못한 상황에서도 기체가 흔들릴 수 있으므로 안전벨트를 착용
- 2) 비행기에 탑승하면 산소마스크, 구명조끼, 위치 확인 및 사용법을 숙지
- 3) 비행기 좌석의 안전벨트 착용 신호를 확인하고, 비상시에는 두 손을 포개 앞좌석에 대고 팔 사이로 머리를 감싸 안아 몸을 움크리는 충격방지 자세를 취한다
- 4) 비행기가 이륙하고 착륙할 때는 테이블 사용 전 상태로 위치시키고, 젖혀 놓은 등받이는 최대한 직각으로 세웁니다. 의자가 뒤로 젖혀진 상태로 사고가 나면 충격의 범위가 넓어 사람들이 많이 다칠 수 있음
- 5) 비행 전 승무원의 안내방송에 귀를 기울이고 상황발생 시 승무원의 안내에 따른다

#### 나. 항공 비상시 행동요령

- 1) 비상상황 발생 시 소지품 및 동반자를 찾기 위해 탈출시간을 지연시키지 않아야 한다
- 2) 비상탈출용 슬라이드 앞에서는 머뭇거리지 말고 과감하게 뛰어내린다.
- 3) 플래시나 플래시 기능이 있는 핸드폰을 몸에 지니고 비상시에 대비하여, 충돌 전 좌석등받이를 세우고 안전벨트를 매며 허리를 굽혀 낮은 자세를 유지한다
- 4) 물 위에 비상착륙 보트가 없는 경우에는 서로 팔을 걸어 원을 만들고 구조를 기다린다
- 5) 사고 비행기에서 벗어나면 신속하게 최대한 먼 곳으로 대피한다

#### 다. 선박 안전수칙

- 1) 구명조끼 착용법을 숙지하고 선내 탑승후 구명조끼 보관 위치를 확인한다
- 2) 함께 탄 선생님 또는 어른과 함께 구명보트가 있는 위치를 확인한다
- 3) 선장이 지정하는 여객 출입금지 장소에 승무원의 허락없이 출입하지 않는다
- 4) 비와 눈이 오거나 바람이 강한 경우 위험하므로 갑판으로 나가지 않는다

#### 라. 선박 비상시 행동요령

- 1) 충돌사고나 좌초사고, 전복이나 침수사고 발생 시 사고 발생을 비상벨이나 큰소리로 알림



- 2) 선내방송이나 승무원 안내에 따라 움직이되 제대로 대처하지 못하는 경우 최대한 질서를 유지하면서 구명조끼와 구명보트를 확보하고 구조선을 기다린다
- 3) 배에서 쿵 소리나 폭발음이 들리고 배에 충격이 가해지는 등 사고 시 가능한 선실에서 벗어나 탈출이 쉬운 갑판으로 피함
- 4) 비상구가 열리지 않을때는 가까운 곳으로 비치된 도끼를 이용해 창문을 깨고 탈출한다.
- 5) 배가 침몰시 성급하게 바다로 뛰어들면 와류현상으로 거대한 소용돌이가 일어나 주변을 빨아들여 물 깊은 곳으로 잠길 수 있으므로 유의해야 한다
- 6) 배가 탈출이 필요한 위험한 상황으로 물에 뛰어들어야 한다면 구명조끼를 입고기우는 반대 방향의 제일 높은 쪽에 있는 것이 유리하다
- 7) 신발을 벗는다

## 6. 식사 및 숙소 안전

### 가. 식중독 관련

- 1) 구토 및 설사가 나아질 때까지 음식 대신 수분을 충분히 섭취하여 탈수를 예방
- 2) 이온음료나 물 1L에 설탕 4t와 소금 1t를 섞어 충분히 마시도록 함
- 3) 다음과 같은 증상이 있으면 신속하게 병원진료를 받아야 함

#### ※ 병원으로 가야 하는 복통

- 4시간 이상 지속되는 심한 복통
- 구토, 열을 동반하는 복통
- 복부가 팽만하거나 누르면 아픈 복통
- 어지러움, 졸림, 혼미한 느낌
- 소변이나 대변에 피가 섞여 나오는 복통

### 나. 비출혈(코피)

- 1) 고개를 앞으로 숙이고, 콧망울을 검지와 엄지손가락으로 잡고, 10분 이상 압박하여 지혈
- 2) 코뼈 부위에 냉찜질
- 3) 입으로 호흡하게 하며, 코피가 목으로 넘어가면 뱉어 내도록 함
- 4) 타박상으로 인한 경우, 30분 이상 지혈되지 않으면 병원진료를 받도록 함

### 다. 추락사고

- 1) 의식은 있으나 머리 충격이 의심되면 움직이지 못하게 하고, 즉시 119에 신고
- 2) 대부분 골절 등 손상이 있으므로 팔, 다리 등을 무리하여 움직이거나 일어서지 않도록 하고, 천천히 안정적인 자세를 취하도록 해야함
- 3) 환자의 의식, 호흡, 손상 정도 등을 관찰하면서 신속하게 병원으로 이송

### 라. 화상(열화상)



[출처: (주) 동화사 중학교 보건교과서 178쪽]

※ 병원으로 가야 하는 화상

- 화약 약품이나 전기 화상, 흡입 화상
- 화상에 의한 통증이 계속될 경우
- 화상 부위가 얼굴, 손, 발, 관절, 생식기관인 경우
- 화상의 부위가 넓은 경우

※ 햇빛(일광)화상은 (1도 화상과 같이) 찬물이나 찬물수건으로 열을 충분히 식히고, 화상연고를 바른다.

## 7. 기타 각종 상황별 응급처치

가. 산행, 도보 이동, 기타 야외활동(운동 상해)

1) 외상의 응급 처치



[출처: (주) 동화사 중학교 보건교과서 177쪽]

2) 외상의 종류별 응급처치

긁힌 상처(찰과상)	베인 상처(절상)	찢긴 상처(열상)	찢린 상처(자상)
○ 상처부위를 씻고, 소독한다.	○ 출혈부위를 압박하여 지혈 후 소독한다. ○ 상처가 깊거나 벌어진 경우 봉합을 위해 병원으로 이송한다.	○ 상처부위를 씻고, 출혈부위를 압박하며 심장보다 높게 해준다. ○ 상처가 깊거나 벌어진 경우 봉합을 위해 병원으로 이송한다.	○ 얇게 박힌 물체는 제거하고 지혈 후 소독한다. ○ 깊게 박힌 물체는 빼지 말고 수건 등으로 고정 후 병원으로 이송한다.

※ 상처가 크거나 이물질이 많이 묻었을 경우 파상풍 예방접종을 위해 병원진료를 요함.

### 3) 염좌, 탈골, 골절의 응급처치

가) 염좌: 근육이나 인대가 늘어나거나 찢어진 상태

☞ 그림의 RICE처치법으로 통증을 줄이고, 부종이나 통증이 심한 경우 병원으로 이송



[출처: (주) 동화사 중학교 보건교과서 179쪽]

나) 탈골: 관절에서 뼈가 어긋난 상태

(1) 손상된 상태 그대로 부목 등을 이용하여 고정 후 즉시 병원으로 이송

(2) 절대 임의로 교정하지 않도록 함

다) 골절: 뼈에 금이 가거나 부러진 상태

(1) 골절부위를 움직이지 않도록 부목을 이용하여 고정 후 병원으로 이송

(2) 뼈가 피부 밖으로 노출된 복합 골절의 경우 119에 도움을 요청

### 4) 벌에 쏘인 경우

가) 카드 등으로 긁어서 벌침을 제거

나) 비누를 이용하여 깨끗이 씻도록 함

다) 얼음이나 찬물로 찜질

라) 안면 홍조, 안구 가려움, 전신 발진, 구토, 어지러움 등을 보이는 경우 또는 평소 음식 등에 흔히 알레르기 증상을 보였던 경우에는 신속하게 병원으로 이송

### 5) 뱀에 물린 경우

가) 119에 신고

나) 환자를 똑바로 눕혀 움직임을 최소화하고, 시계, 벨트 등 조이는 부분을 풀어줌

다) 물린 부위를 심장보다 낮게 위치시킴

라) 2~3cm 넓이의 천으로 물린 부위에서 심장 쪽으로 가까운 5~10cm의 위치에 손가락 하나가 들어갈 정도로 묶어줌

마) 압박대 매기, 칼로 썰기, 입으로 빨아내기, 얼음찜질 등은 하지 않도록 함

### 6) 신체부위가 절단된 경우

가) 절단 부위를 가볍게 씻어 물에 적신 손수건 등으로 싸고 비닐봉지에 넣어 밀봉하여 말라붙지 않도록 함

나) 절단물을 싼 비닐봉지를 얼음이 든 통에 담아 차갑게 유지

다) 절단 부위 상부는 압박붕대 등으로 묶어 지혈하며 신속하게 병원(수지접합 전문병원)으로 이송

7) 치아가 손상된 경우

- 가) 치아가 부러진 경우 부러진 치아 조직을 깨끗한 물로 씻어 병원으로 이송
- 나) 치아가 빠진 경우 빠진 치아는 물로 살짝 씻어서 가능하면 잇몸에 잘 끼워서 가거나, 우유나 식염수에 담가 병원으로 신속하게 이송
- 다) 피가 나는 잇몸은 손수건 등으로 눌러 지혈

8) 눈 손상

- 가) 눈에 이물질이 들어간 경우 절대로 눈을 비비지 말고, 세면대에 물을 받아 얼굴을 담그고 눈을 깜박거리며 이물질이 나오도록 함
- 나) 눈을 다친 경우 머리를 올린 자세로 눈을 감고 안정하도록 하며, 안통, 시야 흐릿함 등의 이상증상이 있다면 병원진료를 받도록 해야함
- 다) 눈에 출혈이 있는 경우 지혈하지 말고, 종이컵 등으로 두 눈을 보호하고 압박되지 않도록 하며, 신속하게 병원으로 이송

9) 일사병: 더운 곳에서 운동하거나 장시간 햇빛에 노출되었을 때 발생

- 가) 시원한 곳으로 옮겨 눕히고, 겉옷은 벗도록 함
- 나) 다리를 심장보다 높게(20~30cm)하며 편안한 자세를 취하게 해야 함
- 다) 소금물이나 이온음료를 섭취하도록 함
- 라) 찬 물수건으로 몸을 적시거나 부채질을 하도록 함
- 마) 상태가 회복되지 않으면 병원으로 이송

10) 경련, 발작

- 가) 질식 예방을 위해 머리와 몸을 옆으로 돌려줌
- 나) 환자 주변에 손상을 줄 수 있는 물건을 치워야 함
- 다) 물, 음료 등을 마시게 하지 말고, 옷은 느슨하게 풀어줌
- 라) 경련 시 입에 어떤 물질도 넣어서는 아니 됨
- 마) 경련 중 눈과 손발의 움직임, 지속 시간 등을 면밀히 관찰
- 바) 경련이 끝난 후 다시 경련할 수 있으므로 반드시 병원으로 이송

11) 두부 타박상

- 가) 머리를 약간 높이고 눕히도록 함
- 나) 타박상 부위에 얼음찜질을 해줌
- 다) 의식 상태를 주의 깊게 관찰
- 라) 피가 날 경우 깨끗한 천으로 출혈부위를 압박하여 지혈 후 병원으로 이송

---

**※ 즉시 병원으로 가야 할 상황**

- 잠깐이라도 의식을 잃은 경우
  - 토하거나 심한 두통이 있는 경우
  - 귀나 코에서 피가 나거나 맑은 액체가 나오는 경우
- 

나. 수상 활동, 동계 야외활동 등

1) 물에 빠진 경우

- 가) 큰 소리로 주위 사람에게 알리고, 손이나 나뭇가지, 로프 등을 이용해서 구조

나) 보트가 없다면 튜브나 구명줄을 머리 위로 던진다. 로프가 없다면 옷을 길게 연결하여 던지도록 함

다) 학생이 의식이 없다면 수영하여 뒤쪽으로 접근해서 물 밖으로 끌고 나와야 함

라) 물을 많이 마셔 구토할 때는 기도가 막히지 않도록 조치

마) 응급처치 후 학생이 회복된 것처럼 보여도 반드시 병원으로 이송

## 2) 저체온증

가) 환자를 추운 곳으로부터 빨리 따뜻한 곳으로 옮겨야 함

나) 젖은 옷을 갈아입도록 하고, 머리를 말려 줌

다) 의식이 정상이면, 옷과 이불 등을 덮어주고 따뜻한 음료를 마시도록 함

라) 의식이 없다면, 119 신고 후 심폐소생술을 실시

## 3) 동상

가) 환자를 추운 곳으로부터 빨리 따뜻한 곳으로 옮김

나) 혈액순환에 방해가 되는 반지, 옷, 벨트 등을 제거

다) 동상 부위를 절대 문지르거나 마사지하지 않으며, 뜨거운 물이나 난방기구 등에 화상 부위를 직접 대지 않도록 함

라) 동상 부위가 서로 닿거나 물집이 터지지 않도록 주의하며 병원으로 이송

마) 병원까지 이동이 한 시간 이상 걸리는 경우에는 동상부위를 따뜻한 물에(38~42℃)에 피부를 담그도록 함

## 4) 의식이 없는 경우: 개정 심폐소생술 실시와 자동제세동기(AED)사용

## 8. 심폐소생술

### 가. 1단계: 의식 확인

- 어깨를 두드리거나 이름을 부르거나 “여보세요. 눈떠 보세요” 등에 반응이 없다면 의식 없음으로 판단한다.

### 나. 2단계: 119 신고 및 자동제세동기 요청

- 주변인 중 특정 1인을 지목하여 119에 신고해 달라고 부탁하고 자동제세동기 요청, 주변에 아무도 없다면 먼저 119에 신고하고, 가슴압박을 실시한다.

### 다. 3단계: 가슴(흉부)압박

- 양쪽 유두선과 흉골의 교차 지점에 한쪽 손바닥을 올려놓고, 다른 손을 겹쳐 각지를 낀다. 팔꿈치는 곧게 펴고, 5-6cm의 깊이로 강하고 빠르게(분당 100회의 속도) 30회 압박한다.

### 라. 4단계: 기도유지

- 한 손은 턱, 다른 한손은 이마에 두고, 턱은 들고 이마를 가볍게 눌러, 고개가 뒤로 젖혀지도록 한다.

### 마. 5단계: 인공호흡

- 한 손으로 코를 막고, 구조자 입으로 환자의 입을 완전히 덮은 후 1초에 2회 공기를 불어 넣는다.

※ 1~3단계까지를 「가슴압박 소생술(hands only CPR)」이라고 하고, 이때는 가슴압박을

구조대원이 도착할 때까지 반복적으로 시행한다.

9.

## 10. 자동제세동기(AED) 사용법

- ① 자동제세동기의 전원을 켜고, 음성안내에 따른다.
- ② 환자의 상체를 노출시킨 후 전극패드를 오른쪽 쇄골아래와 왼쪽 유두아래 겨드랑이선에 부착한다.
- ③ 심폐소생술을 멈추고, 심장 리듬 분석을 기다린다.
- ④ 환자로부터 떨어져 안내에 따라 제세동 버튼을 누른다.
- ⑤ 제세동 후 즉시 심폐소생술을 시행한다.



[그림출처: www.1339.or.kr]

## 11. 구급상자 정리요령

- ① 구성
  - 붕대와 반창고, 거즈, 일회용 밴드와 외상연고, 소독약, 스프레이 파스, 가위, 핀셋, 면봉, 기본 의약품
- ② 기본 의약품
  - 소화제, 정장제, 감기약, 진통제, 여성용품, 모기약, 멀미약



## 지진 발생 시 응급 처리 요령

### 가. 지진 발생 중

- 지진 중 발생한 대부분의 부상은 건물을 출입할 때 떨어지는 물체에 의한 것이므로, 진동이 진행되고 있을 때에는 질서를 유지하면서 위치한 장소에 그대로 머무른다.
- 건물 내부에서는 파손되거나 넘어지기 쉬운 물건 주위를 피하고 견고한 탁자 밑이나 화장실(욕실)로 대피한다. 대피할 때에는 유리파편 등을 조심한다.
- 문틀이 틀어져 문이 안 열리게 되어 방안에 갇힌 사례가 있으므로 빨리 문을 열어 둔다.
- 거리에서 심한 진동이 오면 자세를 낮추고 진동이 멈출 때까지 잠시 그 자리에 머물러 있도록 하고 건물·가로등·전선에 접근하지 않는다.



- 고층빌딩 안에 있는 경우, 창문으로부터 떨어진 견고한 책상 아래로 대피한다.
- 번화가(빌딩가)에서는 떨어지는 물체(유리 파편, 간판 등)가 가장 위험하므로 우선 갖고 있는 소지품으로 머리를 보호하면서 건물과 떨어진 넓은 장소로 대피한다.
- 많은 사람이 모여 있는 곳에서는 출입구로 몰려가면 안전사고가 발생하여 더 큰 피해를 입을 수 있으므로 헬멧, 책가방, 방석 등으로 머리를 보호하고 떨어지거나 넘어질 가능성이 있는 물건을 멀리하면서 진동이 멈출 때를 기다려 침착하게 대피한다.
- 대피하지 못한 사람들은 건물 내 안전한 장소에 함께 머무르고 정전되거나 화재경보기나 스프링클러가 작동할 수 있다는 것을 기억한다.
- 이동 중인 차량은 가능한 빨리 건물, 나무, 고가도로 전선아래, 주변의 정지된 차 등을 피해 멈추고 도로나 교량의 피해정도를 살펴보고 침착하게 차량으로 탈출한다.
- 지진이 났을 때에는 엘리베이터를 절대 이용하지 않는다.
- 만일 엘리베이터에 타고 있을 때 지진을 느끼면 즉시 각 층의 버튼을 전부 눌러 엘리베이터를 정지시킨 후 신속히 대피한다.
- 만일 엘리베이터에 갇히면 휴대전화로 119신고를 하거나 인터폰으로 관리실에 구조요청을 한 후 침착하게 구조를 기다린다.
- 기상청 홈페이지([www.kma.go.kr](http://www.kma.go.kr))를 검색하거나 방송을 청취하여 지진 상황을 주의 깊게 파악한다.

#### 나. 지진이 잠시 멈추었을 때

- 여진은 지진보다 진동은 작지만 지진에 의하여 취약해진 건물에 치명적인 손상을 줄 수 있으므로 여진에 철저히 대비한다.
- 부상자를 살펴보고 즉시 구조를 요청하여야 하며 부상자가 위치한 곳이 위험하지 않다면 부상자를 그 자리에 그대로 두어야 하고, 만약 부상자를 옮겨야만 한다면 먼저 기도를 확보하고 머리와 부상부위를 고정시킨 후 안전한 곳으로 옮긴다.
- 의식을 잃은 부상자에게는 물을 주지 않도록 한다.
- 만약 부상자의 호흡과 심장이 모두 또는 호흡이나 심장이 멈춘 경우 신속하고 조심스럽게 심폐소생술(인공호흡)을 실시한다.
- 담요를 이용하여 환자의 체온을 유지시키되, 환자의 체온이 너무 올라가지 않도록 주의한다.
- 만약 정전이 되었다면 손전등을 사용하고 불(양초, 성냥, 라이터)은 누출된 가스가 폭발할 위험이 있으므로 안전을 확인하고 사용한다.
- 유리파편 등에 대비하여 견고한 신발을 신는다.
- 긴급사태 관련 뉴스를 주의 깊게 듣는다.
- 거리로 가급적 나가지 않는 것이 좋으나 반드시 나가야만 한다면, 지진에 의한 피해(떨어진 전선, 붕괴의 위험이 있는 건물·축대·교량·도로 등)에 주의한다.
- 소방관, 경찰관, 구조요원의 도움이 있기 전까지는 피해지역으로 접근하지 않는다.

#### 다. 지진이 끝난 직후

- 여진에 대비한다.
- 부상자를 확인하고 응급처치를 실시한다.
- 유리조각이나 무너질 위험이 있는 건물 등을 조심한다.

- 화재 및 가스 누출을 확인한다.
- 텔레비전이나 라디오의 재난 방송을 통해 지진 상황을 확인한다.



### ◎ 고농도 미세먼지 (‘나쁨’이상) 발생 시◎

- 인솔교사는 실시간 미세먼지 농도를 수시로 확인, 관계기관의 협조 요청 사항을 성실히 수행  
※ 에어코리아([airkorea.or.kr](http://airkorea.or.kr)), 우리동네 대기정보 앱 등 활용
- 학생 대상 행동요령 교육 실시(실외활동 자제, 외출 시 마스크 쓰기, 도로변 이용자제 등)
- 현장학습·체험학습 등 야외 프로그램 예정시 대체 프로그램 마련

#### 〈고농도 미세먼지 대응요령(7대)〉

##### 1. 외출은 가급적 자제하기

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

##### 2. 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기



※ 어린이와 폐기능 질환자 등은 의사와 충분히 상의 후 마스크 사용

##### 3. 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기

##### 4. 외출 후 깨끗이 씻기

- 샤워하고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기

##### 5. 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기

##### 6. 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 실내·외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동  
(공기청정기 필터 주기적 점검·교체)

##### <환기요령>

- 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시  
(단, ‘나쁨’이상시 자연환기 자제)
- 대기가 정체되어 있는 시간대를 피해 오전 10시부터 오후 9시 사이에 하루 3번 30분 이상 환기
- 자연환기 시에는 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시

##### 7. 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기



## 자살 예방 교육

### ■ 청소년 자살의 특징

- ① 자신 나름대로의 분명한 동기가 있음
- ② 충동성이 강해 순간적으로 이루어지기도 함
- ③ 용이하게 선택할 수 있는 추락, 투신으로 인한 자살률이 증가함
- ④ 현실의 고통을 벗어나 사후세계에서 문제를 해결하려는 생각을 갖고 있음
- ⑤ 우리나라의 청소년 자살률: 청소년 전체 사망 중 자살이 2위 원인임
- ⑥ 자살에는 초기 경고 사인을 보이기에 신속하게 개입하면 자살 방지 가능함

### ■ 자살하려는 학생을 돕는 방법

- ① 학생의 이야기에 귀를 기울인다.
- ② "그것은 중요한 것이 아니야"라는 말을 하지 않도록 한다.  
: 자살하겠다는 학생의 말이 어리석고 순진한 말로 들릴지 모르지만 학생의 입장에서 그 문제는 분명히 삶과 죽음의 문제이므로 학생의 입장에 서서 진지하게 이해하려고 노력해야 한다.
- ③ 학생의 긍정적인 측면을 이야기한다.
  - 자살은 그가 찾고 있는 해답이 아니라는 것을 강조한다.
  - 자살을 한 후 그의 부모님과 주위 사람들이 겪게 될 큰 아픔에 대하여 말한다.
  - 자살을 생각하는 학생에게 "자신 있으면 자살을 해 봐라"라는 말은 절대로 하지 말아야 한다. 역설적인 말이 오히려 역효과를 가져올 수도 있다.
- ④ 현장체험학습 도중 자살 징후를 발견하면 이를 발견한 사람은 주저하지 말고 학생을 저지하고 담임교사 또는 인솔교사 및 부모님에게 이 사실을 알려 도움을 청하도록 지도한다.

# 성희롱·성폭력 예방 교육

© 성희롱·성폭력 예방 및 대처요령 ©

## 1. 이런 것이 성적언동입니다.

### ☞ 육체적 성적 언동

- 입맞춤이나 포옹, 뒤에서 껴안기 등의 신체적 접촉
- 안마나 애무를 강요하는 행위
- 가슴, 엉덩이 등 특정 신체부위를 만지는 행위

### ☞ 언어적 성적 언동

- 음란한 농담이나 음담패설      ◦ 외모에 대한 성적인 비유나 평가
- 성적 사실관계를 집요하게 묻거나 성적인 내용의 정보를 의도적으로 유포하는 행위
- 성적 관계를 강요하거나 회유하는 행위      ◦ 음란한 내용의 전화 통화

### ☞ 시각적 성적 언동

- 외설적인 사진, 그림, 낙서, 음란출판물 등을 게시하거나 보여주는 행위
- 직접 또는 팩스나 컴퓨터 등을 통하여 음란한 편지, 사진, 그림을 보내는 행위
- 성과 관련된 자신의 특정 신체부위를 고의적으로 노출하거나 만지는 행위

### ☞ 기타

- 사회통념상 성적 굴욕감 또는 혐오감을 유발하는 것으로 인정되는 언어나 행동

## 2. 성폭력 예방 행동요령을 습관화 하자.

- 선생님의 허락 없이 개인행동을 하지 않도록 한다.
- 상대방의 입장에서 보다 **나의 안전을 먼저** 생각한다.
- 누군가 나의 몸을 만지거나 싫은 느낌이 들면 도망을 가거나 소리를 질러 도움을 청한다.
- 음란 서적이거나 CD, 비디오, 야한 동영상 등을 가져오지 않도록 한다
- 서로 신체에 대해 놀리지 않으며 싫어하는 별명은 부르지 않는다.

## 3. 피해를 당했을 때의 대처 방법

### ☞ 반드시 명확한 거부 의사를 표시하도록 한다.

- 대부분 성희롱을 행한 사람들은 그러한 행위가 친밀감의 표시였다고 말함. 이렇게 생각하는 사람들에게 피해자가 아무런 거부 표시를 하지 않는 것은 동의하거나 함께 즐긴다고 생각하게 된다.
- 거부 의사를 직접 표현하기가 어려울 경우(즉 **잘 알고 있는 사람의 경우**) 소극적이긴 하지만 불쾌한 표정을 짓거나 친구들을 부른다. 혹은 그 자리를 피하도록 한다.

### ☞ 항의를 한다.

- 대부분의 성희롱 피해자가 원하는 것은 성희롱을 중지하는 것이다. 성희롱 피해가 계속될 경우 피해자가 가해자에게 문제의 행동이 본인을 얼마나 불편하게 하고 일에 방해가 되는지 그리고 **자신이 원하는 것이 무엇인지를 분명하게 밝힌다.**

### ☞ 반드시 친구 4-5명과 짝지어 다니도록 한다.

- ☞ **만일의 경우 인솔 선생님이나 부모님, 여성위기전화(국번없이 ☎1366)로 빨리 도움을 요청한다.**

# 학교폭력 예방 교육

## I 학교폭력의 의미와 유형

### 1. 학교폭력이란?

학교 내외에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭행, 감금, 협박, 약취·유인, 명예훼손·모욕, 공갈, 강요·강제적인 심부름 및 성폭력, 따돌림, 사이버따돌림, 정보통신망을 이용한 음란·폭력 정보 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위를 말한다.

- 「학교폭력예방 및 대책에 관한 법률」 제2조 제1항 -

### 2. 학교폭력의 유형

- 신체적 폭력 : 때리기, 밀기, 차기, 찌르기, 옷·물건 망가뜨리기 등
- 언어적 폭력 : 놀리기, 비하하기, 욕하기, 모욕하기, 위협하기(말, 쪽지, 이메일), 소문 퍼뜨리기
- 관계적 폭력(따돌림) : 외톨이 만들기, 무시하기, 짝려보기, 비웃기 등

## II 학교폭력예방을 위한 학생의 대처 요령

- 항상 올바른 교우관계를 유지하도록 한다.
- 나 자신이 폭력의 가해자나 피해자가 될 수 있음을 알고 있어야 한다.
- 상호 인권(인격) 존중, 생명의 존귀함, 역지사지, 책임 및 준법 의식 등을 가지고 생활하도록 한다.
- 친구에게 한 사소한 폭력이나 장난이라도 약자 입장에서는 심각한 폭력이 될 수 있음을 알아야 한다.
- 친구에게 **혹시 폭력 피해를 당하게 되면** 자신감을 가지고 대화로 당당히 맞서되, 어려울 경우 자리를 피한 후 **반드시 선생님이나 부모님 또는 친구 등에게 알리도록 한다.** 선생님이나 부모님에게 알리는 것은 더 큰 학교폭력으로부터 보호받을 수 있다.
- 고민을 가지고 있지 말고 즉시 선생님 또는 부모님과 상의하여 해결하도록 한다.
- 친구들에게 웃는 얼굴, 고운말, 친구간에 사랑으로 대화하도록 한다.
- 평소에 모욕적인 말투, 잘난 체 하는 행동, 유별난 복장을 하지 않도록 한다.

## III 1일형 현장체험학습 중 학교 폭력 예방 지

- 급우 간 서로 상대방을 존중하며 인격적인 태도로 대하도록 한다.
- 급우의 소유 물건(금전)을 훔치거나 강제로 탈취하기 위해 폭행하는 사례가 절대 발생하지 않도록 사전 예방에 만전을 기한다.
- 타학교 학생과의 집단 폭행이 절대 발생하지 않도록 사전 예방에 만전을 기하고, 서로 언쟁을 벌이지 않도록 하고 역지사지의 입장으로 상대방을 대하고 이해하도록 한다.



## 12. IV. 현장체험학습 세부 일정표

일 자	이 동	숙소	주요 체험학습 일정	식 사
제1일 05/16 목(오전)	인천→ LA (OZ 202)	전 주 인 천 LA	07:00 전주 월드컵경기장 버스 출발 14:40 인천 국제공항 출발 (아시아나 OZ 202) → LA 국제공항 도착 (09:50) 11:15 이민국, 세관 심사후 가이드 미팅후 그리피스파크으로 이동 12:00 중식 (요시노야 불고기 덮밥+음료수) 12:30-13:15 그리피스 천문대 뷰포인트 13:45-14:15 헐리웃거리 도착후 탐방, 맨차이니스,코닥극장. 15:00-17:00 LA 자연사박물관, 캘리포니아 과학관 견학 17:00-18:00 석식당이동 18:00-19:00 석식 (KOMI GRILL: 히바치뷔페) 19:00-19:30 호텔 도착후 체크인 ****박물관 입장시 최대한 간편한 차림****  HOTEL: DOUBLE TREE BY HILTON WHITTIER	(기내식2회) 중:현지식 (요시노야) 석:현지식 (KOMI GRILL)
제2일 05/17 금	LA	LA	06:30 기상 및 조식 08:45 캘리포니아 공과대학으로 출발 10:00-11:00 반별 재학생 세션 및 투어 (3개반) 11:00-11:45 중식:교내식 (런치박스: 샌드위치,쿠키,음료수) ****자유시간중 로고샵등 자유 쇼핑**** 11:45-13:00 특강 13:30-17:30 유니버설 스튜디오 18:00-19:00 석식(버드나무: 무제한 BBQ: 차돌,삼겹,불고기등) 19:00-20:00 석식후 호텔 도착및 휴식  HOTEL: DOUBLE TREE BY HILTON WHITTIER	조:호텔식 중:교내식 켈 텍 석:BBQ (버드나무)
제3일 05/18 토	LA  니들스	LA  라플린 니들스	06:30 기상 및 조식 08:00 Westwood 로 출발 09:00 UCLA 도착후 재학생 세션투어 3반- 3명 재학생 10:00 UCLA 특강 11:00-11:30 UCLA 북스토어 12:00 중식: 미서부 최고의 수제버거 인앤아웃 (더블버거+감자) 13:00-15:30 중간 경유지 바스토로 이동 및 휴식후 15:45-18:15 아리조나 불헤드시티로 이동 18:15-19:15 석식: 히바치뷔페 19:15-19:45 석식후 호텔 이동및 도착후 휴식  HOTEL: HAMPTON SUITE BY HILTON NEEDED	조 : 호 텔 식 중 : 현 지 식 인 앤 아웃 석:현지식 (히바치뷔페)
제4일 05/19 일	그랜드 캐년  유타 캐넵	그랜드 캐년  캐넵	06:30 기상 및 조식후 08:00 그랜드캐년으로 이동, 중간휴게소 11:45 국립공원 입구 투시안 도착 11:45-12:45 중식: 플라자 보니타: 멕시칸 그릴뷔페 13:00-15:00 그랜드캐년 비지터센터 및 메더포인트 트레킹 15:00-17:45 아리조나 관광 요충지 페이지 이동 17:45-19:00 석식: GONE WEST: 스테이크 셋트 19:00-20:00 유타 캐넵 퀄리티 호텔로 이동 20:00 호텔도착후 휴식  HOTEL: QUALITY SUITE KANAB	조:호텔식 중:현지식 (플라자보니타) 석:현지식 (GONE WEST)
제5일 05/20 월	브라이스 자이언 베가스	브라이스 캐년  자이언 캐년  베가스	06:30 기상 및 조식 08:00 브라이스 캐년으로 이동 (약 1시간 30분) 09:30-11:00 브라이스캐년 트레킹 11:00-12:00 중식: 카우보이: 양식 뷔페 12:00-13:20 자이언 캐년으로 이동 (약 1시간20분) 13:20-15:00 자이언캐년 뷰포인트 15:00-17:00 라스베가스 이동 (약 2시간30분) *** 시차변동: 월마트 체험 *** 17:45-18:30석식:김치식당: 한식세트(불고기,생선,김치찌개) 18:30-19:00 호텔도착후 체크인 HOTEL: HAMPTON SUITE BY HILTON TROPICANA	조:호텔식 중:양식뷔페 (카우보이) 석: 한 식 (김치식당)

제6일 05/21 화	베가스 바스토우 프레즈노	베가스 바스토우 프레즈노	06:00 기상 및 조식 08:00 캘리코 은광촌으로 출발 10:30 은광촌 탐방 11:30-12:15 중식: 수제버거: HABIT BURGER 셋트 12:15-13:45 바스토 아울렛 체험 13:45-15:45 중간 경유지 베이커스필드 휴식 16:00-18:15 프레즈노로 이동 18:15-19:30 석식: 무제한 스테이크: 골든코렐 19:30-20:00 호텔 Madera 지역으로 이동 20:00 호텔 도착후 체크인 HOTEL: LA QUINTA HOTEL MADERA	조 : 호 텔 식 중 : 현 지 식 (HABIT 버거) 석:현지식 (골든코렐)
제7일 05/22 수	스텐포드  실리콘 밸리  오클랜드	스텐포드  실리콘 밸리  오클랜드	06:00 기상 및 조식 08:00 실리콘밸리 산호세 지역으로 이동 (약2시간30분) 휴게소 11:00-12:00 중식 (한 식: 소공동 순두부) 12:00-12:45 중식 후 스텐포드대학 이동 13:00-14:00 스텐포드대학 재학생투어 (3개반) 14:00-15:00 스텐포드대학 특강 15:00-15:30 스텐포드대학 북스토어 16:00-17:00 2개조로 나눠 기업체 방문 1호차: 16:00-16:30 기업체, 16:30-17:00 구글 2호차: 16:00-16:30 구글, 16:30-17:00 기업체 방문 17:45-18:45 석식: 동순원: 한국식 중화요리 셋트메뉴 19:30 호텔 도착후 최종 점검. 짐정리 및 분임별 휴식 HOTEL: FAIRFIELD BY MARRIOTT OAKLAND	조:호텔식 중: 한 식 (소공동순두부) 석:현지식 (동순원)
제8일 05/23 목	샌프란 시스코  UC 버클리  SFO 공항	샌프란 시스코  UC 버클리	06:30 기상 및 조식 08:00 샌프란시스코로 이동 (약1시간) 09:00-11:00 트윈피크, 금문교, 휘셔맨 워프, PIER 43 11:00-12:00 베이커르즈. RED LINE 12:00-12:45 중식: 샌프란의 유명버거 우피더피 버거셋트 12:45-14:15 대표적인 체험과학박물관 익스플로러토리엄 체험 14:15-15:00 UC 버클리로 이동 15:00-16:45 UC 버클리 재학생투어 및 북스토어 17:00-18:00 UC 버클리 특강 18:00-18:45 석식당이동 18:45-19:45 석식: : 종갓집 (한식세트 메뉴) 19:45-20:30 샌프란시스코 국제공항 이동 20:30 공항도착후 반별 분임별 체크인 보안검색대 통과후 면세구역을 지나 게이트 최종 집결 23:30 아시아나 OZ 211 인천으로 항발	조:호텔식 중:현지식 (우피더피버거) 석:한 식 (종갓집)
제9일 05/24 금	샌프란 → 인천 (OZ 211)	기내박	기내박	기내식2회
제10일 05/25 토	인 천	도착	04:30 인천 국제공항 도착 전주 월드컵 경기장으로 이동	

## 1) 미국 대사관

주소 : 2450 Massachusetts Avenue N.W. Washington, D.C. 20008

외교관할구역 : 미합중국

전화번호 : 202-939-5600 (대표)

Fax 번호 : 202-797-0595

업무시간 : 9:00 am - 12:00 pm, 1:00 pm - 6:00 pm (월 - 금)

한국과의 시차 : 한국기준 - 14 hrs (섬머타임 적용시 : - 13 hrs)

## 2) 긴급 의료기관

[\[샌프란시스코\] 저커버그샌프란시스코 제네랄호스피탈](#)

▶ [샌프란시스코](#)주 소 : 1001 Potrero Ave, San Francisco, CA 94110 미국

▶ 전화번호 : +1 628-206-8000

▶ 영업시간 : 24시간

- ▶ 규 모 : 종합병원
- ▶ 홈페이지 : <https://zuckerbergsanfranciscogeneral.org/>

#### [샌프란시스코] 세인트 프랜시스 메모리얼병원

- ▶ 주 소 : 900 Hyde St, San Francisco, CA 94109 미국
- ▶ 전화번호 : +1 415-353-6000
- ▶ 영업시간 : 24시간
- ▶ 규 모 : 종합병원
- ▶ 홈페이지 : <https://locations.dignityhealth.org>

#### [로스앤젤레스] 제네랄메디컬 센터

- ▶ 주 소 : 1200 N State St, Los Angeles, CA 90033 미국
- ▶ 전화번호 : +1 323-226-2622
- ▶ 진료시간 : 24시간
- ▶ 규모 : 종합병원
- ▶ 홈페이지 : <https://dhs.lacounty.gov/lageneral/>