

배구부 대만동산고와 전지훈련 및 자매 학교 협약 세부 운영계획서

전주군영여자고등학교

1. 운영 목적

- 가. 제106회 전국체육대회 대비하여 경기력을 향상시키고자 함.
- 나. 해외 전지훈련을 통해 경기력 향상 및 값진 경험을 쌓음.
- 다. 해외팀과 훈련을 통해 기술 개발 및 조직력 강화, 국제적인 안목을 갖추어 글로벌 인재 발굴 및 육성
- 라. 스포츠교류 활동과 더불어 일반학생 교류를 위한 환경 확인.

2. 운영 개요

운영주제	대만 동산고와 전지훈련을 통해 경기력 향상					
교류국가	대만		교류학교명		대만 동산고	
교류학습기간	2025.02.20.~02.26.		참가인원		교장 1명, 교사 1명, 학생 15명	
인솔교사명	최우영					
참가학생명단	학년	이름	비고	학년	이름	비고
	2	정솔민	여	1	장서현	여
	2	반예빈	여	신입생	송민지	여
	2	최윤나	여	신입생	이다온	여
	2	오은채	여	신입생	오현아	여
	2	김윤하	여	신입생	이정은	여
	1	유다은	여	신입생	하은설	여
	1	진수민	여	신입생	하은결	여
	1	이지후	여			

3. 세부추진일정

방학 중 국외전지훈련 계획서(사전보고)

학교명	전주군영여자고등학교				종목	배구 (여)			
전지훈련기간	2025. 2.20. ~ 2025. 2. 26.				전지훈련국가(장소)	대만(대만동산고)			
전지훈련인원	지도교사	최우영			예산액	1인당 경비	540,000원		
	지 도 자					합 계	8,100,000원		
	선 수	15명							
전지훈련목적	<div>- 제106회 전국체육대회 대비하여 경기력을 향상시키고자 함.</div> <div>- 해외 전지훈련을 통해 경기력 향상 및 값진 경험을 쌓음.</div> <div>- 해외팀과 훈련을 통해 기술 개발 및 조직력 강화, 국제적인 안목을 갖추어 글로벌 인재 발굴 및 육성</div>								
훈련내용 (구체적으로)			목	금	토	일	월	화	수
	오전		대만출발	연습경기			연습경기		
	오후		적응훈련	연습경기		휴식	연습경기		한국출발
	훈련비중 (%)	체력	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
		기술	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
		정신	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
출 발 일	2025. 2. 20.				도 착 일	2025. 2. 26.			
비상연락	+82-10-3654-9108				현지숙소	라이라이호텔			
<div>위와 같이 방학 중 국외 전지훈련을 실시하고자 합니다.</div> <div>2024. 12. 17.</div> <div>전라북도교육감 귀하</div>									

4. 국제교류수업 현장체험학습 프로그램 일정

(1) 대만

구분	장소	교통편	주요일정	식사
제1일 2025년2월20일 목요일	전주 인천 대만타이중	전용차량 대한항공 (KE0189) 전용차량	- 전주근영여고 출발(전주) [08:00] - 인천공항 출발 [15:10] - 대만 도착 [17:05] - 호텔 투숙 호텔 : 라이라이호텔	중: 공항 석: 기내식 간식
제2일 2025년2월21일 금요일	대만동산고	전용차량	- 오전 연습경기 - 오후 연습경기 호텔 : 라이라이호텔	조: 현지식 중: 현지식 석: 현지식
제3일 2025년2월22일 토요일	대만동산고	전용차량	- 오전 연습경기 - 오후 연습경기 호텔 : 라이라이호텔	조: 현지식 중: 현지식 석: 현지식
제4일 2025년2월23일 일요일	대만동산고	전용차량	- 오전 연습경기 - 오후 연습경기 호텔 : 라이라이호텔	조: 현지식 중: 현지식 석: 현지식
제5일 2025년2월24일 월요일	대만동산고	전용차량	- 오전 연습경기 - 오후 연습경기 호텔 : 라이라이호텔	조: 현지식 중: 현지식 석: 현지식
제6일 2025년2월25일 화요일	대만동산고	전용차량	- 오전 연습경기 - 오후 연습경기 호텔 : 라이라이호텔	조: 현지식 중: 현지식 석: 현지식
제7일 2025년2월26일 수요일	대만동산고 타이중공항	전용차량 대한항공 (KE0190) 전용차량	- 오전 연습경기 - 타이중 공항 출발[13:00] - 타이중 출발 [18:05] - 인천공항 도착[21:55] - 전주 도착 2025.02.27[03:00]	조: 현지식 중: 현지식 석: 공항

※ 일정은 상황에 따라 변경될 수 있음.

5. 숙소 및 객실배정 계획

(1) 대만

호텔명/학교명	전화번호	소재지	호텔사용 객실 수		
			학생	교사	
대만동산고등학교	+886 2 2939 5826	3, Lane 26, Laoquan St, Wenshan District, Taipei City, 대만 116	15명	2명	
라이라이호텔	+886-4-2229-8282	125,Section 3,Sanmin Road,대만	15명	2명	
객실 배정					
객실번호	이름	비고	객실번호	이름	비고
1	반예빈, 정민서		5	장서현, 송민지	
2	최윤나, 김윤희		6	이다온, 하은설	
3	오은채, 이지후		7	하은결, 오현아, 이정은	
4	진수민, 유다은		8	최우영, 오희상	교사,교장

※ 동산고 와 상의 후 상황에 따라 변경될 수 있음.

6. 학생 및 인솔 교사 사전 안전교육 계획

구분		일시	장소	내용	담당자
교사	인솔자회의 및 사전안전교육 등	25.02.03	회의실	◦ 일정공유 및 업무내용 숙지 ◦ 생활지도 및 안전지도 방안 협의, 청렴교육	최우영
학생	학생안전교육 및 사전 오리엔테이션	25.01.11	체육관 전력분 석실	◦ 사전 준비 및 안전교육 ◦ 전지훈련 시 주의 사항(숙소 시설 및 차량, 공중 시설 이용 예절 등) ◦ 감염병 및 식중독 예방 교육 ◦ 유해 물품 소지 금지, 성범죄 예방, 기타 안전사고 예방 교육	최우영
학부모	사전 오리엔테이션				

7. 학생 인솔자 업무 내용

(1) 업무 주체별 역할

가. 업무 총괄담당자(학교장)

구분	내 용
활동 전	<ul style="list-style-type: none"> - 인솔 및 지도교사에게 응급처치 요령, 비상탈출 방법 등에 대한 사전연수를 실시한다. - 가능한 고위험군 활동(수상·항공·산악·장기 도보 체험활동 등)을 지양한다. - 만약의 안전 사고를 대비하여 현지의 응급 의료기관 및 한국 영사관 등의 연락처를 미리 확인한다. - 숙소 배정 시 학생들의 특성 및 특이사항을 고려하여 방을 배정한다. (선도를 요하는 학생들 간, 학교폭력 파·가해자 관계 등을 고려) - 방문국의 금기사항 및 안전에 관한 사항을 지도하고, 특히 유해환경 업소 출입 금지지도를 강화한다. - 현장답사 시 위험시설 및 유해환경에 대한 사전점검을 한다. - 인솔책임자와 인솔자 지정 등 안전을 위한 업무를 배정한다. - 인솔자에게 응급처치 요령, 안전지도 요령, 비상탈출 방법 등에 대한 사전연수를 실시한다. - 안전사고 예방 교육 계획을 수립하고, 학생들에게 시설 및 차량 이용과 교육 프로그램 운영에서 예상되는 안전사고 예방 교육, 폭력 예방 교육을 실시한다. - 인솔자와 학생에게 성범죄 예방 교육을 실시한다. - 항공기 및 선박에서의 안전에 관한 사전교육을 반드시 실시한다. - 해양 수련 활동 시 수상 안전교육을 철저히 한다. - 신체 허약자 또는 보호가 필요한 학생을 파악하여 특별 관리한다. - 위험한 물건 등을 학부모와 학생에게 알리고 취급하지 않도록 지도한다.
활동 중	<ul style="list-style-type: none"> - 사고 발생 즉시 구조 요청하고 교육(지원)청에 보고하며, 정해진 처리요령에 따라 대응한다. - 현지에서 위급상황 발생 시 모든 일정을 잠정 중단하고 즉시 귀국 또는 현지 이탈방법을 강구한다.
활동 후	<ul style="list-style-type: none"> - 학생 및 교사 만족도 조사 등 자체 평가를 실시하여 차년도 계획수립에 활용한다. - 학생 해외연수 종료 후 학생들의 추후 활동이 교육적으로 이루어질 수 있도록 지도한다.

	<ul style="list-style-type: none"> - 차량이나 시설 사용 전에 운전자 및 시설관리자가 학생들에게 유사시 비상탈출 방법, 안전장구의 사용 방법 등을 설명하도록 한다. - 위험한 물건을 학부모와 학생에게 알리고 취급하지 않도록 지도한다. - 임해수련 및 수상활동 시 수상 안전교육을 철저히 한다. - 시설 및 숙박시설의 화재안전 대피시설 관리 및 소화기, 비상구 확인·점검을 한다. - 화재안전 교육을 실시하고 화재 발생 시 긴급대피 경로 게시 및 관리요원 대피교육 실시 여부를 반드시 확인한다.
활동 중	<ul style="list-style-type: none"> - 모든 교육활동 장소에서 학생들과 함께하고, 사고 예방에 주력한다. (학생들을 인솔자 없이 여행사 가이드나 안전요원에게 맡기는 일이 없도록 한다.) - 현지에서도 매일 프로그램 진행 전 안전사고 예방 교육을 실시한다. - 다중이용시설(공항, 터미널, 여객선 선상 등)에서의 안전 및 생활지도에 노력한다. - 차량 운행시 운전자와 가까운 자리에 탑승하여 과속 방지, 안전거리 확보, 대열운행금지 등 운전자의 준법 및 안전운행에 필요한 사항을 조언하고, 학생이 안전운행에 방해되는 행위를 하지 않도록 지도한다. - 교육활동에 필요한 교육자료 및 유사시 필요한 구급약품 등을 준비하고, 방문 국가 언어로 학생 해외연수 차량보호 표지 여부를 확인한다. - 수시로 학생들의 건강 상태를 확인하고, 아간에는 지도 역할을 분담하여 점검한다. - 신체 허약자 또는 보호가 필요한 학생을 파악하여 특별 관리한다. - 학생들이 자신의 건강관리 및 주변 환경 적응과 안전사고에 유의하고, 이탈 및 개인 행동, 각종 문제 유발 행위를 하지 않도록 지도한다. - 인솔책임자는 언제든지 연락이 가능하도록 조치한다. - 출국 심사 이후 탑승권 및 여권은 가방에 잘 넣어 분실하는 일이 없도록 주의하며 특히 여권은 분실에 대비하여 복사본과 분리하여 보관한다. (여권은 인솔자가 수합 관리, 사본은 학생이 소지) - 가능한 비상연락망이 기재된 개별 명찰을 착용하도록 한다. - 동일 원인(동일 음식)으로 추정되는 설사 등 유사증세 환자가 2명 이상 동시 발생하는 경우 즉시 도 교육청(학교안전과)과 학교(주관 기관) 업무담당자에게 보고한다. - 사고 발생 즉시 구조 요청하고 교육지원청에 보고하며, 정해진 처리요령에 따라 대응한다. - 학생의 안전한 귀국 및 귀가 지도를 한다.
활동 후	<ul style="list-style-type: none"> - 학생 및 교사 만족도 조사 등 자체 평가를 실시하여 차년도 계획수립에 활용한다. - 학생 해외연수 종료 후 학생들의 추후 활동이 교육적으로 이루어질 수 있도록 지도한다.

나. 인솔자 및 지도 교사

구분	내 용
활동 전	<ul style="list-style-type: none"> - 환자 발생 등으로 중도 귀국 필요시 귀국을 인솔(대만 최우영)한다. - 안전사고 예방교육 계획을 수립하고, 학생들에게 안전사고 예방교육을 한다. - 교통안전지도, 수상안전지도, 화재예방지도, 위험시설 환경으로부터 안전지도, 질병 예방지도, 성범죄 예방지도를 철저히 한다. - 현장답사 시 위험시설 및 유해환경에 대한 사전점검을 한다. - 신체 허약자 또는 보호가 필요한 학생을 파악하여 특별 관리한다. - 교육활동에 필요한 교육자료 및 유사시 필요한 구급약품 등을 준비하고, 학생 해외연수 차량 보호 표지 제작 및 각 차량 전·후면에 부착을 확인한다.

다. 학생의 역할

구분	내 용
활동 전	<ul style="list-style-type: none"> - 해외연수 사전 설명회에서 안내한 연수 프로그램 전반적인 내용을 충분히 숙지한다. - 해외연수 사전 안전교육에 참석하여 대응 요령을 충분히 숙지한다. - 과도한 현금, 귀중품, 휴대 금지 물품(휴기, 주류, 담배, 도박 도구 등)을 소지하지 않는다. - 항공기 탑승 시 기내 반입금지 물품을 반드시 확인하고 소지하지 않는다. - 인솔자의 연락처 및 응급구조번호를 숙지한다.
활동 중	<ul style="list-style-type: none"> - 모든 연수프로그램에 성실히 참여하여 심신 수련에 최선을 다한다.

구분	내 용
	<ul style="list-style-type: none"> - 인솔자 및 프로그램 진행자의 안전 지도 사항을 성실히 준수한다. - 각종 사고 발생 시 인솔자에게 신속히 연락하여 보고하고, 필요한 조치에 대한 지시에 따른다. - 유해한 장소나 위험한 시설 등에 접근하지 않는다. - 차량 운행 시 운전자의 안전 운행에 방해가 되는 행위를 하지 않는다. 탑승 중에는 반드시 안전벨트를 바르게 착용하고, 차량 밖으로 손, 얼굴 등을 내밀지 않는다. - 허가받지 않은 시간에 개인 행동을 하지 않으며, 집합 시간을 반드시 지킨다. - 다중 이용 시설(숙소, 식당, 버스터미널, 선박터미널, 공항 등)에서는 공중도덕을 잘 지키고 예절 바르게 행동하며, 숙소 내 기물을 훼손하거나 과격한 행동을 하지 않는다. - 부득이한 사유로 연수 활동을 계속할 수 없는 때에는 인솔자에게 알린 후 지시에 따른다.
활동 후	<ul style="list-style-type: none"> - 새롭게 형성된 인간관계를 통해 더불어 사는 삶을 실천할 수 있도록 한다. - 해외연수 활동에서 얻은 경험을 바탕으로 기행 일기, 포트폴리오 등으로 기록하는 과정을 통해 활동 내용을 되새겨 보도록 한다.

라. 학부모 역할

구분	내 용
활동 전	<ul style="list-style-type: none"> - 해외연수 사전 설명회에서 안내한 전반적인 내용을 충분히 숙지한다. - 학생 사전 안전교육 자료를 자녀와 함께 보며 숙지한다. - 휴대 금지 물품을 확인하고 자녀의 물품을 함께 준비한다. - 자녀의 특이사항을 업무 담당자 또는 인솔자에게 알린다. - 해외연수 참가 신청서 및 동의서를 충분히 숙지한 후 작성한다.
활동 중	<ul style="list-style-type: none"> - 인솔자의 연락처를 숙지하여 위급상황 발생 시 지체되지 않도록 한다.
활동 후	<ul style="list-style-type: none"> - 학생이 해외연수 활동에서 얻은 경험을 함께 나누는 대화 시간을 활용하여 자녀와의 공감대를 형성한다. - 자녀의 건강 상태와 친구 관계를 관찰함으로써 학교생활의 변화를 점검해 본다.

8. 비상연락망

학교		교장	오 희 상	063-223-8983 / 010-3689-5665	
		교감	김 수 영	010-9400-0321	
		대 만 인솔교사	최우영	010-3654-9108	
학생 및 학부모 비상연락망					
대 만	학년	학생명	학생 연락처	학부모 연락처	
	2	정솔민	010-5286-3615	010-4449-3615	010-9613-4539
	2	반예빈	010-5691-9702	010-5632-0724	010-5691-9702
	2	최윤나	010-5647-5157	010-2032-5157	010-2633-5157
	2	오은채	010-9405-2116	010-3687-2116	010-4680-2116
	2	김윤하	010-2107-2741	010-8705-1001	010-4551-2741

	1	유다은	010-2364-3515	010-4646-3515	010-3657-0923
	1	진수민	010-2648-5058	010-3670-5058	010-3349-5058
	1	이지후	010-3923-1896	010-4199-1896	010-4569-1896
	1	장서현	010-8862-2631	010-3637-2631	010-6390-6065
		신입생 송민지	010-5698-1430	010-3628-1430	010-5798-0322
		신입생 이다온	010-8343-0511	010-9263-0010	010-9276-0700
		신입생 오현아	010-3950-0659	010-9946-2726	010-7193-0659
		신입생 이정은	010-9344-7563	010-4656-2993	010-3299-2993
		신입생 하은설	010-9976-3950	010-3955-3950	
		신입생 하은결	010-2947-4541	010-3955-3950	

9. 비상사고 대응체계

대만 현지 연락망(+886)			
		인솔단 인솔책임자 오희상 010-3689-5665 인솔자 최우영 010-3654-9108	
비상 연락 기관	주대만 대한민국 대사관	응급 조치 지원 기관	경찰: 110 구급차요청: 119 관광안내: (+886)-2-2717-3737
	- 업무시간 중: (+886)2-2758-8320~5 - 업무시간 이후, 긴급:(+886)912-069-230		

국내 연락망(+82)	
학교 전화 063-223-8984 교장 010-3689-5665 교감 010-9400-0321	

* 응급환자 또는 응급상황 발생시 신속하게 보고(학교/시.도교육청)하고 응급처치 후 인솔교사 및 가이드가 동승하여 가까운 병원으로 이송, 통역 및 응급처치보조 등 기타상황에 대처하도록 한다.

10. 기타 사전 준비

가. 해외 여행자보험

- 해외여행 중 질병, 상해 등으로 인해 현지 치료·입원 또는 국내이송이 필요한 상황에 대비하여 출국 전 해외 여행자보험 반드시 가입
- 의료비가 비싼 국가(지역)를 방문하는 경우 보상 한도를 충분히 높여서 가입
- 여행자보험 가입 시에는 질병·상해 의료비 보장뿐만 아니라, 국내이송 시 보장 받을 수 있는 '구조송환비용' 특약을 포함하여 가입
- 방문 국가(지역)의 상황, 특성 등 따라 필요한 특약 등을 추가

※ **구조송환특약:** 해외여행 중 피보험자가 조난, 행방불명, 상해·질병으로 사망 또는 일정기간 이상 계속 입원 시 국내이송비용, 수색구조비용, 교통비, 숙박비 등을 실손 보장

나. 구급약품 등

- 개별적으로 관리가 필요한 질병과 알레르기 반응 등을 사전에 파악하여 응급상황에 필요한 조치 확인
- 개인 상비약을 준비하여 지참하도록 안내
- 간단한 응급상황에 신속하게 대처할 수 있도록 구급약품 준비
- 진통제, 해열제, 지사제, 감기약, 소화제, 자외선차단제, 항생제, 반창고, 일회용 밴드, 외상 연고, 항히스타민제, 소독약, 스프레이 파스, 멸미약, 위생용품, 체온계

다. 음주 감지기

- 국내 이동 시(출발 집결지, 귀국시 공항)에는 반드시 음주 감지기를 통해 버스 운전기사의 음주 여부 확인(행정실 소윤지t)
- 해외(현지)의 경우 현지 법규 및 상황을 감안하여 운영
- 사전 계약서에 반드시 출발 전 운전자 음주 감지 실시 및 운전자가 음주 감지를 거부할 경우 교체 의무 조항 명시
- 주황색 또는 적색으로 음주 감지기에 감지 반응이 나타나면, 운전자에게 확인시키고 경찰서에 신고하여 출동경찰관을 통해 음주 측정
- 현장체험학습 이동차량 안전을 위한 운전자 음주 여부 확인 절차
 - ① 출발 당일 적정 장소에 운전기사를 대기·준비시킨다.
 - ② 간단한 인사말과 함께 교통사고 예방 등 학생들의 안전을 위해 음주 감지를 실시하겠다는 안내를 한다. (사전 계약서에 반드시 출발 전 음주감지 실시 및 운전자가 음주감지를 거부할 경우 운전자 교체 의무 조항 명시)
 - ③ 음주 감지기를 이용하여 음주여부를 확인한다.
 - (일반적 사용법) 음주감지기의 전원 버튼을 누르고 뽁 소리와 함께 10~20초 후에 초록색 불이 점멸되어 측정이 가능한 상태가 되면 운전자의 입을 센서부위에 근접하여 후~하고 불도록 요청
 - 사전에 음주감지기를 충분히 충전해 놓아야 하며, 음주감지기로 인한 전염을 예방하기 위해 사용 전후 무알콜성 소독제를 사용하여 기기의 외부(센서부위는 제외)를 소독
 - ④ 주황색 또는 적색으로 음주감지기에 감지 반응이 나타나면, 운전자에게 확인시키고 112에 신고하여 출동경찰관을 통해 음주측정을 실시한다.

- 구강청결제는 음주여부와 상관없이 음주감지 반응이 나타날 수 있으므로 감지 전 사용 자제
- ⑤ **초록색 불이 들어온 상태로 유지되어 음주감지기 미반응시 운전자에게 과속대열 운행 금지 등 안전운행을 당부 후 출발한다.**
- ⑥ 이후 경유지 또는 숙박지 출발 전 반드시 학교 자체 음주감지기를 통해 운전자 음주 여부를 확인한다.

부록 1] 교사 사전협의회

1. **교사 청렴교육:** 도교육청 현장체험학습/현장체험학습자료방/현장체험학습 청렴연수 영상(자료번호 233) 활용

가. 관련규정: 부정청탁 및 금품 등 수수의 금지에 관한 법률 및 공직자 행동강령 규정
나. 테마식 현장체험학습 추진과 관련되어 업체로부터 어떤 형태로든 금품(선물, 할인권 등), 향응(식사, 접대 등), 편의(교통, 숙박)등을 제공받을 수 없음

2. 사전협의회 자료

가. 사전안전대책(야간안전지도계획 포함) 및 사고발생시 대처방안

나. 인솔교사 업무분장 및 복무계획

다. 여행자 보험 내용 확인

라. 비상연락체계(학생그룹, 인솔교사, 현지가이드, 학부모, 현지학교 및 국내학교관계자, 현지 대사관 및 영사관 등)

마. 학생 사전교육 시 고려 사항

- 항공기 및 선박, 차량 등 안전에 관한 사전교육을 반드시 실시한다.
- 항공기 탑승 시 기내반입 금지물품을 확인하고 소지하지 않도록 한다.
- 학생 해외연수 출발 당일 학생 건강상태 이상 유무를 확인한다.
- 학생 수송버스 운전자 음주감지(행정실 소윤지t)를 철저히 실시하고, 해당 국가에 상응하는 학생탑승 차량보호 표지 부착을 확인한다.
- 학생들을 인솔교사 없이 여행사 가이드에게 맡기는 일이 없도록 한다.
- 현지에서도 매일 프로그램 진행 전 안전사고예방교육을 반드시 실시한다.
- 여권, 현금 등 주요 소지품들이 도난 및 분실되지 않도록 철저히 지도한다.
- 인솔교사는 인솔지도의무(매일 야간점호, 외출/이탈금지, 체험학습단 안전·신변보호, 인원점검, 건강관리, 여권관리, 음주가무금지 등)을 철저히 이행한다.
- 자신의 건강관리 및 주변환경적응과 안전사고에 유의하고 이탈 및 개인행동, 각종 문제유발행위를 하지 않도록 지도한다.
- 음식, 환경적 알레르기 증상, 건강상 문제가 있을 시 인솔교사에게 바로 알리도록 지도한다.
- 인솔책임자는 언제든지 연락이 가능하도록 조치하고 그 연락처를 학교와 학생 및 학부모에게 반드시 알려준다.
- 가능한 개인별 명찰(비상연락처 반드시 기재)을 패용하고 개인상비약을 반드시 준비한다.
- 개인행동을 삼가고 반드시 조별로 이동·활동하도록 한다.
- 만약의 안전사고에 대비하여 현지의 응급의료기관 및 한국영사관 등의 연락처를 미리 확인해둔다.

- 가능한 고위험군 활동(수상,항공,산악,장기도보체험활동 등)을 지양한다.
- 해당 여행국의 문화에 대해 교육하고 기본적 회화를 미리 습득하여 활용한다.
- 숙소 배정 시 학생들의 특성 및 특이사항을 고려하여 방을 배정한다.
- 고가의 귀중품(고가의 전자제품, 노트북, 고급카메라 등)은 가급적 가져가지 않도록 한다.
- 비상시에 대비한 상비약품을 준비하여 소지하며 학생의 건강유무를 살피고 학생 안전에 힘쓴다.
- 출국심사 후 탑승권 및 여권은 가방에 잘 넣어 분실하는 일이 없도록 하며 특히 여권 분실에 대비하여 여권복사본과 분리하여 보관하도록 한다.(여권사진 촬영본은 인솔교사 휴대폰 등에 보관)



여권분실

여권분실 발견 즉시, 가까운 현지 경찰서를 찾아가 여권분실증명서를 발급받습니다.
신분증(주민등록증, 여권사본 등), 경찰서 발행 여권분실증명서 원본, 여권용 컬러사진 2매, 수수료 등을 지참,
재외공관을 방문하여 여권발급신청서(재외공관용), 여권분실신고서 등을 작성한 후 여권담당자에게 제출합니다.

※ 여권분실의 경우를 대비해 여행 전 여권을 복사해 두거나, 여권번호, 발행연월일, 여행지 우리 공관 주소 및 연락처 등을 메모해둡니다. 단, 여권을 분실했을 경우 해당 여권이 위·변조되어 범죄에 악용될 수 있다는 점에 유의바랍니다.

부록 2] 학생 사전교육 및 안전교육 자료

☑ 사전교육 자료

1. 전북국제개발협력센터 세계시민교육
2. 출국전 여권은 다음의 사항을 반드시 확인:
 - 1) 여권의 유효기간이 6개월 이상 남았는가의 여부
 - 2) 여권의 유효기간이 6개월 미만인 경우 새로운 여권 발급 신청
2. 외교부 해외안전여행 어플리케이션 설치 및 활용 방법 안내
 - <https://youtube.com/shorts/ez-KcrOQMPI?si=qXWkGkTdKYrjVJfz>
3. 여권분실 대비
 - 여행전 여권 복사, 여권번호, 발행연월일 등 메모
 - 분실시 재발급: 여권용 컬러사진 2장, 여권번호, 발행연월일, 분실증명서
4. 모바일 그룹방 개설(여행인솔가이드, 인솔교사, 학생)
4. 학생준비물 안내

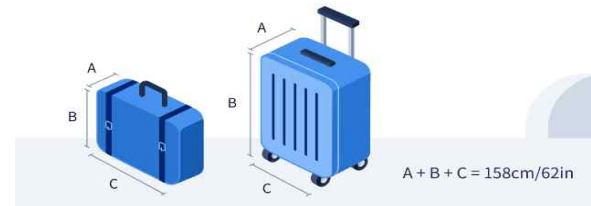
준비물	내용
여권	○ 방문 국가 입국일 기준 유효기간 6개월 이상
여권 사본 1부, 여권사진 2매	○ 여권 분실 시 재발급을 위함
현지 돈 또는 카드, 지갑	○ 개인적인 경비(100달러를 넘지 않도록 함)
휴대폰, 충전기	○ 필요시 로밍서비스나 유심칩 이용 ○ 휴대폰 충전용 충전기, 보조배터리
멀티 어댑터	○ 방문지역 전압 확인

준비물	내용
개인 상비약	○ 자신이 평소 복용하는 약(의사의 영어처방전) ○ 소화제, 멀미약, 감기약, 두통약, 진통제, 물파스, 1회용 밴드 등
작은 가방	○ 큰 가방과 별도로 휴대할 수 있는 작은 가방
세면도구	○ 치약, 칫솔, 비누, 샴푸, 수건, 빗 등
화장품류	○ 개인용 스킨, 로션, 썬크림 등
방역용품	○ 여분의 마스크, 100ml 이하의 손 소독제
손수건, 휴대용 티슈, 물티슈	○ 여행용 티슈, 물티슈 등
옷, 신발	○ 계절에 맞는 간편복 3~4벌, 체육복, 모자, 양말, 속옷, 운동화
노트, 필기도구 등	○ 다이어리(수첩), 볼펜 등
휴대용 우산/양산	○ 가벼운 접이식 우(양)산
비닐봉지	○ 비닐봉지, 지퍼백, ○ 빨래할 옷, 젖은 옷 보관용
여행 안내책/ 회화책	○ 휴대하기 편한 것
비상 연락표 및 안내자료	○ 일정 동안 항상 소지하기
가방(캐리어)	○ 모든 물품에는 영문으로 이름, 주소, 전화번호 적기
기타	○ 개인적으로 필요한 물품

5. 출입국시 유의사항

가. 무료위탁 수화물 허용량: 위탁수하물 최대 23kg, 기내수하물 최대 10kg

<수화물 규격 예시>



※ 수화물 규정은 항공사 홈페이지 참고

나. 항공기 반입제한 물품

- 액체, 젤류(고추장, 스킨, 로션, 음료, 스프레이류 등)

허용규격: 용기 1개당 100ml 이하로, 1인당 1L 이하 지백 1개 가능
보안 검색 받기 전 다른 짐과 분리
(예외 대상 품목: 의사 처방전이 있는 모든 의약품)

다. 기내 반입 물품 : 노트북, 태블릿PC 등 중요 물품과 보조배터리(용량제한 40,000mAh 미만)는 반드시 기내 반입!

☑ 학생 안전교육 자료

1. 긴급 연락처

- 카카오톡 친구찾기에서 '외교부 영사콜센터' 검색
- 스마트폰 App '해외안전여행' 설치
- 영사콜센터 : +82-2-3210-0404(유료), 스마트폰 무료전화앱 설치/이용
- 대사관 대표전화 : (+886)2-2758-8320~5(대만)
- 대만 경찰 : 110(대만)
- 구급차(긴급상황) : 119(대만)

4. 안전한 여행을 위한 감염병 예방 수칙

- 여행 전, 여행국에 위험요인이 있는지 미리 확인하기
- 필요한 예방접종, 구급약 및 장비 등을 체크하고 필요시 의사와 상의하기
- 예방접종이 요구될 경우 최소 2개월 전부터 준비하기
- 기존 복용약물(상용약의 경우 의사의 영어처방전), 진통제, 해열제, 자외선차단제, 반창고, 살충제, 항생제, 일회용 밴드, KF94 마스크 등을 준비하기
- 길거리에서 파는 음식은 피하기

5. 안전교육

가. 공항 및 비행기 탑승 시 안전교육

- 지정된 장소에서 벗어나지 않는다.
- 큰소리로 떠들거나, 아무 곳에서나 사진 촬영을 하지 않는다.
- 비행기 이착륙 전후에는 일체의 전자기기를 사용하지 않으며, 안전벨트를 반드시 맨다.
- 반드시 본인의 지정석에 앉으며 이유 없이 돌아다니지 않는다.
- 비행기가 도착하면 먼저 일어나지 말고 질서를 지켜 차례를 지켜서 내린다.
- 마약범죄에 연루되지 않도록 모르는 사람의 짐은 절대 들어거나 맡아주지 않으며 자신의 짐 관리를 철저히 한다.
- 탑승 수속이 끝나면 여권이 분실되지 않도록 잘 관리한다.

나. 교통안전교육

- 만일의 경우를 대비해서 자신이 타고 가는 차량의 번호를 반드시 기억해둔다.
- 버스가 완전히 정지된 후에 운전기사의 지시에 따라 내리고, 차량번호 또는 차량의 위치를 정확히 파악하여 둔다. 또한, 승·하차할 때 안전에 유의하고, 모든 교통수단에 있어서 운행 중에는 장난이나 이동을 금한다.
- 휴게소 정차 시 반드시 좌우를 살피고 보행로를 이용하여 이동하며 특히, 이동차량, 주차차량, 후진차량에 주의한다.
- 선생님의 지시에 따라 질서 있게 오르고 내리며 지정된 좌석에 앉고, 하차할 때는 승차시간을 확인하고 선생님의 지시를 듣고 하차한다.
- 정차했다가 다시 출발할 때는 자기 옆자리에 탄 사람이 승차했는지 확인한다.
- 차가 달리고 있을 때는 차창 밖으로 쓰레기를 투기하거나 신체의 일부를 내놓지 않

는다.

- 멀미를 하는 사람은 출발 전에 미리 약을 복용하거나 멀미 패치를 붙인다.(비상시 위생봉투를 사용한다.)
- 차량 운행 시에는 운전자의 안전운행에 방해가 되는 행위를 하지 않도록 하고, 탑승 중에는 반드시 안전벨트를 한다.
- 도착지에 차량이 완전히 멈췄을 때 안전벨트를 풀고 차에서 내린다.

다. 숙소에서

- 개인적인 외부 출입을 금하고, 지정된 숙소의 배정된 방을 임의로 옮기지 않으며 소란을 피우지 않는다.
- 학생으로서 적절하지 않은 행동이나 놀이, 위험한 게임도구를 사용하지 않는다.
- 사고와 직결되기 쉬우므로 야간에 숙소를 무단이탈하는 일은 절대 금하며 부득이한 경우 인솔교사와 동행한다.
- 숙소의 시설안전에 유념하고, 특히 추락의 위험성이 있는 창문이나 난간 옆에서 장난을 하지 않는다.
- 숙소의 시설물을 파손하지 않는다. 특히 유리나 거울을 조심하고 이불이나 베개를 가지고 장난하지 않는다.
- 숙소의 계단 등에서 장난하지 않는다
- 기상 및 취침 시에 몸에 이상이 있는 학생은 반드시 선생님께 알려 조치를 취하도록 한다.
- 기상, 취침, 소등, 식사시간을 엄수한다.
- 식사 시간에는 지도교사의 지시에 따라 질서 있고 조용하게 식사를 한다.
- 음식은 알맞은 양을 가져가 감사한 마음으로 먹고 버려지는 일이 없도록 한다.
- 식사 시 음식이 상한 느낌이 들면 즉시 선생님께 보고한다.(알레르기, 개인 기피 음식 조심)
- 숙소에서 음주, 흡연을 하지 않으며 외부 음식을 함부로 먹지 않는다.
- 숙소를 떠날 때는 남은 물건이 있는지를 살펴보고 뒷정리를 깨끗이 한다.
- 숙소 내에서는 내 집에서처럼 조용히 행동하며, 서로의 인격을 존중하고 양보한다.
- 불건전하고 사행심이 조장되는 오락은 일절 금한다.
- 고성방가와 지나친 장난(베개 던지기, 씨름, 방끼리 힘 겨루기 등)을 금한다.
- 숙소내의 기물 파손 시 또는 낙서 등을 했을 때는 손해배상을 해야 된다.
※ 파손한 본인이 책임을 진다. 그러나 누가 했는지 불분명할 때는 공동책임이다.
- 비상사태 발생 시 비치된 비상 대피 기구를 이용하여 신속히 대피한다.
- 라이터 등을 사용하여 화재의 원인이 되는 일이 없도록 한다.
- 잠은 반드시 배정된 방에서 자며 다른 학생들의 방에 함부로 들어가지 않는다.
- 화재 및 재난 등의 발생 시 재난메뉴얼과 인솔교사의 지도에 따라 대피한다.
- 호텔 체크인 및 체크아웃 시 자신의 짐 관리를 철저히 하여 도난 및 분실에 대비한다.

라. 탐방지에서

- 한국인으로서 금지를 가지고 행동하며 코로나 19 이후 동양인을 대상으로 한 혐오범죄가 발생할 수 있음을 항상 유의한다.
- 지정된 장소에서 벗어나지 않는다.
- 큰소리로 떠들거나, 아무 곳에서나 사진 촬영을 하지 않는다.
- 쓰레기를 함부로 버리거나, 개인행동을 하지 않는다.
- 인솔교사와 가이드의 이야기에 귀를 기울이고, 이동 중 이어폰, 에어팟 등을 사용하지 않는다.
- 급한 용무가 발생 시에는 반드시 인솔 교사의 지시를 받으며 개별적으로 행동하지 않는다.
- 질서 있게 순서대로 견학하며 문화재를 파손시키거나 훼손시키지 않는다.
- 기계나 기타 시설물에 절대로 손대지 않는다.
- 위험한 곳, 금지구역에는 절대 출입하지 않는다.
- 가게에서 함부로 남의 물건을 손대거나 훼손하는 일이 없도록 한다.
- 함부로 쓰레기를 버리지 않도록 한다.
- 예전에 이미 가보았던 장소라 할지라도 반드시 질서 있게 동행하도록 한다.

마. 식당에서

- 지정된 물과 음식만 먹고, 끓이지 않은 물은 먹지 않는다.
- 음식을 먹기 전에는 반드시 손을 씻는다.
- 음식은 감사하는 마음으로 먹고, 먹고 난 자리를 잘 정리하고 일어선다.
- 음식을 먹기 전에 상하거나 이상이 있는지 확인하고 이상이 있을 때는 선생님께 알린다.
- 급하게 먹거나 하여 체하는 일이 없도록 한다.

바. 휴게소에서

- 휴게소에서 출발 시간을 정확히 알고 하차한다.
- 휴게소에서는 반드시 좌우를 살피고 보행로를 이용하여 이동한다.
- 특히 이동차량, 주차차량, 후진차량에 주의한다.

사. 기타 지켜야할 사항

- 안전사고에 유의한다. 위험한 곳(높은 곳 등)에서 사진 촬영 금지하며 반드시 안전띠를 착용함
- 귀중품 분실 및 도난 사고를 예방(고액은 담임보관), 관광지 상가에서 도벽 행위 금지
- 용돈 사용 계획 수립 : 간식, 음료, 부모님 선물, 사진 현상료 등을 감안하여 절약할 것, 상품 구입 시 신중을 기할 것. 고가(高價)이거나 부피가 지나치게 큰 것은 사지 않기
- 예의바른 언행, 교양 있는 행동으로 학생으로서의 금지와 품위 지키기(싸움 및 욕설 금지)
- 술, 담배, 인화물질 등은 휴대를 금지한다.
- 건강에 유의하고 건강에 이상이 있는 경우 인솔교사에게 즉시 연락한다.
- 체험학습 중 교칙에 위반하는 행동을 하지 않는다.
- 모든 프로그램에 성실히 참여한다.

- 인솔 지도교사나 프로그램 진행자의 안전지도 사항을 성실히 준수한다.
- 안전사고 발생시 인솔.지도 교사에 즉시 보고한다.
- 교육활동 중 유해한 장소나 위험한 시설 등에 접근하지 않는다.
- 각자의 사용약품(특수체질)은 미리 준비하여 복용할 수 있도록 한다. 의사의 영자 처방전을 지참한다.
- 각종 돌발사고 발생 시에는 인솔교사에게 신속히 연락하여 필요한 조치에 대한 지시를 따른다.
- 부득이한 사유로 교육활동을 계속할 수 없는 경우에는 인솔교사의 허락을 받아야 한다.
- 숙소, 식당 등에서는 공중도덕을 지켜서 예절 바른 모습을 보여야 한다.
- 오물 투기, 소란, 낙서 등 눈살을 찌푸리게 하는 행위로 타인에게 피해를 끼치지 않는다. (특히 음주, 흡연, 싸움, 도박 등의 불미스러운 일이 없도록 한다.)
- 단정한 자세와 고운 말과 친절한 행동으로 이웃과 자신에게 좋은 인상을 남긴다.
- 시설물을 소중히 사용하고 실내를 항상 청결히 한다.
- 휴대금지물품
 - 화투, 트럼프, 휴기 종류, 주류, 담배, 기타 위험 약물
 - 지나치게 많은 현금, 고가의 물건 등

아. 단체생활 주의사항

- 교류학습의 목적을 염두에 두고, 전주근영여자고등학교 학생의 금지에 맞는 책임 있는 행동을 한다.
- 단체 활동에서 개인행동은 일절 허용되지 않으며, 모든 활동은 인솔교사의 지도에 따른다.
- 집합시간, 취침시간 등 모든 활동의 시간을 엄수한다.
- 복장은 항상 단정히 하고, 언행에 주의하며, 학생으로서의 품위를 지킨다.
- 항상 공중도덕을 잘 지키며 안전사고 예방에 힘쓰고 건강에 유의한다.
- 대열에서 벗어난 경우 바로 교사에게 알린다.

자. 건강관리 유의사항

- 날씨에 대비하여 보온 및 건강을 위한 옷과 신발, 우비 등을 준비한다.
- 개인 상비약 및 위생용품은 사전에 충분히 준비한다.
- 주위 친구들을 관심을 갖고 관찰하며, 이상 시 담임교사에게 즉시 보고한다.
- 음료를 지나치게 마시지 않으며 생수를 음용한다.
- 식사 전·후 손을 깨끗이 씻고 길거리 음식을 먹지 않는다.(식중독 예방)

차. 성폭력 및 학교폭력예방교육

- 친구 사이에 예절바른 언어를 사용한다.
- 서로 신체에 대해 놀리거나 접촉하지 않는다.
- 싫어하는 별명을 부르지 않는다.
- 숙소에서는 배정된 방을 벗어나지 않는다.
- 친구를 손, 발로 때리거나 장난을 빙자한 폭력행위를 하지 않는다.
- 상대방이 싫어하는 행동을 강요하지 않는다.

- 상대방에게 무리한 요구를 하지 않는다.
- 자신의 말과 행동 때문에 친구의 기분이 상하면 바로 사과한다.
- 친구 사이에 재미로 장난을 하지 않는다.
- 친구에게 돈을 빌려달라고 하는 등 금품을 요구하지 않는다.
- 다수로 무리지어 다니며 험악한 분위기를 조성하지 않는다.
- 학교폭력을 목격한 경우, 반드시 선생님에게 알린다.
- 학교폭력의 피해를 당할 때, 혼자 해결하려 하지 말고, 선생님의 도움을 요청한다.
- 누구라도 학교폭력에 노출될 수 있다는 점을 인지하고 조심한다.

☑ 심폐소생술 및 자동제세동기 사용법

1. 심폐소생술

1단계: 의식 확인 - 어깨를 두드리거나 이름을 부르거나 "여보세요. 눈떠 보세요" 등에 반응이 없다면 의식없음으로 판단
2단계: 119 신고 및 자동제세동기 요청 - 주변인 중 특정 1인을 지목하여 119에 신고해 달라고 부탁하고 자동제세동기 요청, 주변에 아무도 없다면 먼저 119에 신고하고, 가슴압박을 실시
3단계: 가슴(흉부)압박 - 양쪽 유두선과 흉골의 교차 지점에 한쪽 손바닥을 올려놓고, 다른 손을 겹쳐 깍지를 낀다. 팔꿈치는 곧게 펴고, 5-6cm의 깊이로 강하고 빠르게(분당 100회의 속도) 30회 압박
4단계: 기도유지 - 한 손은 턱, 다른 한 손은 이마에 두고, 턱은 들고 이마를 가볍게 눌러, 고개가 뒤로 젖혀지도록 함

★ 1~3단계까지를 「가슴압박 소생술(hands only CPR)」이라고 하고, 이때는 가슴압박을 구조대원이 도착할 때까지 반복적으로 시행

2. 자동제세동기(AED, Automated External Defibrillator) 사용법

- ① 자동제세동기의 전원을 켜고, 음성안내에 따름
- ② 환자의 상체를 노출시킨 후 전극패드를 오른쪽 쇄골 아래와 왼쪽 유두 아래 겨드랑이선에 부착
- ③ 심폐소생술을 멈추고, 심장 리듬 분석을 기다리기
- ④ 환자로부터 떨어져 안내에 따라 제세동 버튼을 누르기
- ⑤ 제세동 후 즉시 심폐소생술을 시행



[그림출처: www.1339.or.kr]



☑ 지진발생 시 행동요령



☑ 화재발생 시 행동요령

1. 주변 사람에게 알린다.

자고 있을 때 화재 경보가 울리면 불이 났는지 확인하려 하기보다는 소리를 질러 모든 사람들을 깨우고 모이게 한 후 대피방안에 따라 밖으로 대피

2. 대피방법을 결정

- 손등으로 출입문 손잡이를 만져보아 손잡이가 따뜻하거나 뜨거우면 문 반대쪽에 불이 난 것이므로 문을 열지 않는다.
- 연기 들어오는 방향과 출입문 손잡이를 만져보아 계단으로 나갈지 창문으로 구조를 요청할지 결정

3. 신속한 대피

- 대피할 때는 엘리베이터를 절대 이용하지 않고 계단을 통하여 지상으로 안전하게 대피
- 대피가 어려운 경우에는 창문으로 구조요청을 하거나 대피공간 또는 경량칸막이를 이용하여 대피
- 대피해야 할 경우 젖은 수건 또는 담요를 활용하여 계단을 통해 밖으로 대피합니다.

4. 신고

- 안전하게 대피한 후 신고

5. 대피 후 인원 확인

- 놀이터 등 사전에 약속한 안전한 곳으로 대피한 후 인원을 확인합니다.
- 주변에 보이지 않는 사람이 있다면 출동한 소방관에게 알려줍니다.

부록 3] 안전 점검 및 응급 조치

1 상황별 안전점검

가. 교통안전

1) 출발지에서의 점검사항

- 참가자 인원 확인 및 발열 체크 등을 통한 건강 상태 확인
- 학생소지품 및 여권과 여권 사본 준비 확인
- 버스 안전상태 점검
- 운전기사 면담 및 음주 감지

2) 버스 이용 시

- 학생들에게 이동 시각 및 경유지와 목적지를 안내
- 참가가 전원 탑승 여부 확인
- 운행차량 및 운전자 적격 여부 확인
- 안전벨트 착용 및 운행 중 이동금지 교육
- 문이 열리는 창문의 위치를 확인하고, 주변에 탑승한 학생에게 쓰레기 투기 금지, 손 내밀지 않기, 창문을 열고 장난하지 않기 등을 교육
- 차량용 소화기 설치 여부 및 위치를 확인하고 사용법 교육
 - 차량 화재 시 소화기 인근의 학생을 지정하여 최대한 신속히 화재진압
 - 주변에 교사가 있으면 교사가 화재를 진압하며 진압할 수 없는 화재일 경우 학생들을 신속히 대피시킴
- 비상 탈출용 망치(형광용) 위치 확인 및 사용법 교육
- 휴게소에서 하차 시 출발시간을 정확히 알고, 반드시 좌우를 살피고 보행로를 이용하여 이동하며, 이동 차량·주차 차량·후진 차량에 주의하도록 지도

3) 터미널(항공, 선박) 이용 시

- 학생들에게 이동 시각 및 경유지와 목적지를 안내
- 여권은 출입국 심사 시에만 나누어 주고, 이외에는 인솔자가 수합 관리(수합 관리에 따른 안전조치 마련)
- 비자·여권 분실 시는 즉시 공항 경찰에 신고

- 돌발적인 개인행동 방지를 위한 안내
- 만남 시간 및 장소 공지
- 사안 발생 시 학생 관리 철저
- 탑승 전·후 화장실 사용지도(팀별 동행)
- 길을 잃을 경우 이동하지 말고 그 장소에서 전화 연락하도록 교육
- 학생들은 항상 그룹으로 이동하며 실종 시 안내방송 및 공항 경찰에 신고
- 개인 소지품은 항상 휴대하며 분실 시에는 인솔자에게 보고
- 수하물에 대한 재공지(허용이 불가한 기내 수하물 등)
- 출입국 심사 시 인솔자 중 한 명은 반드시 출입국 절차를 밟는 학생과 근접해서 위치

4) 항공, 선박 안

- 참가자 전원 탑승 여부 확인
- 학생들에게 이동 시각 및 경유지와 목적지를 안내
- 학생 건강 상태 수시 확인
- 비상시 대피요령을 잘 듣고 숙지하도록 지도
- 제공되는 기내식 외에는 음식물 섭취하지 않도록 지도
- 건강 이상 시 인솔자에게 즉시 연락
- 비상시에는 승무원의 안내에 따라 긴급하게 대피
- 입국신고서 등 입국 시 필요한 서류 작성
- 기내에 소지품을 두고 내리지 않도록 안내

5) 도보 이동 시

- 학생들에게 이동 시각 및 목적지를 안내
- 도보 이동 거리가 학생 건강상태에 적합한지 확인
- 학생들이 도보에서 핸드폰이나 이어폰을 착용하지 않도록 안내
- 단체로 이동시 무리를 벗어나지 않으며, 교통법규와 공중도덕을 지키도록 지도
- 인도와 차도의 구분이 되어있지 않은 도로에서는 길 가장자리로 다니도록 지도

6) 지하철 이용 시

- 학생들에게 이동 시각 및 목적지를 안내하고 목적지까지의 경유지를 미리 파악
- 비상 시 탈출법을 미리 숙지
- 선로에 내려가거나 물건을 떨어뜨리지 않도록 주의
- 지하철을 탈 때는 전동차 안의 승객이 먼저 내린 후에 타도록 하며, 출입문에 신체, 옷, 휴대 물건 등이 끼지 않도록 주의
- 지하철 등 대중교통 이용할 때는 물건의 분실 또는 도난사고에 대비하고 소지품 관리 철저

나. 음식 안전

- 음식을 먹기 전 반드시 비누로 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하도록 지도(비누와 손

- 씻을 물이 없다면 60% 이상 알코올을 포함하는 세척젤 사용)
- 시판용 생수나 끓인 물만 마시도록 함(수돗물, 분수물, 얼음은 먹지 않기)
- 자연 상태의 물(분수)로 세수하지 않도록 함
- 학생과 인솔자는 같은 식단으로 식사해야 함
- 특정 식품에 알레르기가 있는 학생을 파악하여 식단표 확인 후 현장에서 지도
- 모든 식사 전 인솔자가 조리된 음식의 맛, 냄새, 질감, 조리 상태 등의 이상 유무를 확인한 후 학생들에게 제공하고 식사 지도
- 식사 후 학생들의 건강 상태를 지속적으로 모니터링
- 도시락을 이용할 때는 위생 안전이 검증된 업체를 이용
- 가급적 학생 개인이 음식물이나 간식류를 휴대하지 않도록 지도하고 숙소에서 먹지 않도록 지도
- 길거리에서 파는 음식을 먹지 않도록 함
- 완전히 익힌 음식만 먹도록 하고, 유제품은 가급적 먹지 않도록 함

다. 숙소 안전

- 안전사고 방지를 위해 객실 배치도를 확인하고, 위험 요소를 표시
- 숙소에서의 이동 동선을 확인하고, 안전 위해 요소를 제거
- 학생들에게 생활지도 교육
- 숙소에서는 특히 친구 사이에 장난을 삼가며, 단정한 옷차림을 하도록 지도
- 위험하거나 고가의 물건은 휴대하지 않도록 지도하고 사전에 확인
- 허약한 학생, 보호가 필요한 학생, 문제 학생 명단은 인솔자 모두가 공유하여 사안이 발생하지 않도록 긴밀한 연락을 취하도록 함
- 야간 지도 인솔자 연락처를 학생들에게 안내하여 야간 위급상황 발생 시 학생들이 연락할 수 있도록 지도
- 안전사고 발생 시 사고자에 대한 응급조치를 먼저 한 뒤, 현지 응급구조번호로 신고하고, 주관 기관(학교) 및 도교육청 학교안전과로 즉시 보고, 학생들이 동요하지 않도록 하고, 유언비어가 생기지 않도록 지도

라. 기타 사항

1) 자외선

- 대낮에는 태양에 노출되는 것을 최소화(팔과 다리를 덮는 옷 입기, 자외선 차단 선글라스와 챙이 넓은 모자를 착용)
- 피부가 노출되는 부위에는 SPF 15 이상의 선크림 바르기
- 물에서 자외선에 과다하게 노출되지 않도록 주의

2) 감염병 예방

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기(외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후 등) 지도
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않도록 함
- 기침 예절 준수(기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기)

- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 지도
- 채소나 과일은 깨끗이 씻어 껍질 벗겨 먹기
- 생우유 등 유제품을 먹는 경우 반드시 살균 처리 후 섭취(브르셀라증)
- 동물을 통해 전염될 수 있는 질환(광견병이나 페스트 등) 예방을 위해 가금류나 야생동물과의 접촉을 피하고, 개나 고양이 같은 동물도 만지지 않기
- 동물에게 물렸거나 할퀴었다면 상처를 비눗물로 세척하고 병원에서 치료받기(광견병 예방 백신 접종 등)
- 모기 매개 감염병 예방을 위해 모기에 물리지 않도록 유의
 - 모기가 많이 있는 ‘풀숲’ 및 ‘산속’ 등은 가급적 피하기
 - 외출 시 긴 팔 상의와 긴 바지를 착용하고, 모기 기피제 사용하기
 - 모기는 어두운색에 유인되므로, 활동 시 밝은 색 옷 착용하기
 - 방충망 또는 모기장이 있고 냉방이 잘 되는 숙소에서 생활하기

2 활동별 안전점검

1) 수상 활동

- 활동 전 반드시 준비운동 등 해당 활동에 대한 안전사고 예방(안전수칙 및 위험지역안내와 통제)교육 실시
- 각종 장비(구명동의 등)의 점검과 착용 상태 확인
- 활동 전 기상 상태 및 학생들의 건강 상태 확인
- 수상 안전요원의 배치 여부와 사고 발생 시 신속한 환자 수송을 위한 인근 의료시설 위치 파악 및 숙지
- 안전사고가 발생한 때는 조치계획에 따라 침착하게 대응
- 해양 사고 발생·목적 시 해양구조대 등 가장 신속하게 구조받을 수 있는 현지 응급구조번호로 신고
- 활동 중 수시로 인원 점검을 통한 학생들의 개인행동 여부 등 통제와 관리에 신경 써야 함

2) 산행 활동(트레킹 등)

- 활동 전 반드시 준비운동과 안전수칙, 위험지역 안내 등 교육 실시
- 무리한 산행코스는 잡지 않으며 소규모 산행이 안전함
- 활동 전 기본적인 산행방법과 장비 준비 상태 등을 점검
- 철저한 인솔계획으로 행렬로 인한 통제 및 관리의 소홀함이 없도록 함
- 산행 중 수시로 인원점검을 통한 학생들의 인원수와 건강상태를 점검하고 이에 따른 대비책(낙오로 인한 임시 하산계획 등) 수립

3) 공연장 이용(스포츠 관람)

- 답사 시 확인된 대피로와 출입구에 대한 사전 안내와 통제계획 수립
- 입장권 구매 시 가급적 사전 예매하기
- 입·퇴장 시 뛰거나 앞사람을 밀지 않도록 지도
- 시간을 충분히 두고 도착하여 천천히 입장하기

- 실내 휴게실, 카페, 매점 등 다중이용공간은 밀집되지 않도록 분산하여 이용하기
- 관람시간(퇴장시간)에 대해 사전 공지
- 대피로와 출입구에 인솔자를 배치

3 응급 조치

가. 차량 관련 응급 조치

1) 멀미

- 승차 전 멀미 예방약을 사용
- 앞자리에 앉도록 함(뒷자리가 상대적으로 진동이 심함)
- 멀미 시에는 창문을 열어 환기
- 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 지속 시간이 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, 지속 시간이 짧은 대신 부작용이 덜하므로 초등학생의 경우 먹는 멀미약을 권장한다.

2) 차내 화재 발생

- 인솔자는 학생들을 불길을 피해 질서 있게 신속히 하차시키고 도로 밖 안전지대로 대피
- 탈출구가 막힐 경우 비상 탈출용 망치로 유리창의 모서리를 깨고 대피로 확보
- 최종 하차 후 차량 탑승 학생 수 확인
- 비치된 소화기로 진화가 가능할 지 판단
- 화재 신고

■ 소화기 사용 요령

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

3) 추돌 사고

- 학생들을 안정시키고, 다친 학생이 있는지 확인
- 목 또는 허리 손상이 의심되는 학생은 몸을 움직이지 않도록 하고, 현지 응급구조번호로 신고하여 신속하게 병원으로 이송
- 현지 경찰에 신고하여 경찰의 안전조치에 따라야 함

4) 전복 및 추락

- 개방된 모든 통로로 신속히 대피
- 탈출구가 없을 경우 비상 탈출용 망치로 유리창을 깨고 통로를 확보
- 화재 발생의 우려가 있으므로 안전한 곳으로 이동

- 최종 탈출 시 차량 탑승 학생 수를 정확히 확인

5) 차량이 물에 빠졌을 때

- 학생들이 이동해야 할 방향을 판단하여 알림
- 안전띠를 풀고 신발과 옷을 벗어 신속히 탈출
- 출입문이 열리지 않으면 침착하게 기다리다 물이 어느 정도 차면 출입문을 열고 탈출
- 최종 탈출 시 차량 탑승 학생 수를 정확히 확인

나. 항공기 및 선박 응급 조치

1) 항공 안전 수칙

- 기체가 흔들릴 수 있으므로 안전벨트를 착용
- 비행기에 탑승하면 산소마스크, 구명조끼, 위치 확인 및 사용법을 숙지
- 비행기 좌석의 안전벨트 착용 신호를 확인하고, 비상시에는 두 손을 포개 앞좌석에 대고 팔 사이로 머리를 감싸 안아 몸을 웅크리는 충격 방지 자세를 취함
- 비행기가 이륙하고 착륙할 때는 테이블 사용 전 상태로 위치시키고, 젖혀 놓은 등받이는 최대한 직각으로 세우기. 의자가 뒤로 젖혀진 상태로 사고가 나면 충격의 범위가 넓어 사람들이 많이 다칠 수 있음
- 비행 전 승무원의 안내방송에 귀를 기울이고 상황 발생 시 승무원의 안내에 따름

2) 항공 비상시 행동 요령

- 비상 상황 발생 시 소지품 및 동반자를 찾기 위해 탈출 시간을 지연시키지 않아야 함
- 비상 탈출용 슬라이드 앞에서는 머뭇거리지 말고 과감하게 뛰어내리기
- 플래시나 플래시 기능이 있는 핸드폰을 몸에 지니고 비상시에 대비하여, 충돌 전 좌석 등받이를 세우고 안전벨트를 매며 허리를 굽혀 낮은 자세를 유지
- 물 위에 비상착륙 보트가 없는 경우에는 서로 팔을 걸어 원을 만들고 구조를 기다리기
- 사고 비행기에서 벗어나면 신속하게 최대한 먼 곳으로 대피

3) 선박 안전 수칙

- 구명조끼 착용법을 숙지하고 선내 탑승 후 구명조끼 보관 위치를 확인
- 함께 탄 선생님 또는 어른과 함께 구명보트가 있는 위치를 확인
- 선장이 지시하는 여객 출입 금지 장소에 승무원의 허락 없이는 출입하지 않음
- 비와 눈이 오거나 바람이 강한 경우 위험하므로 갑판으로 나가지 않음

4) 선박 비상시 행동 요령

- 충돌사고나 좌초 사고, 전복이나 침수 사고 발생 시 사고 발생을 비상벨이나 큰 소리로 알림
- 선내 방송이나 승무원 안내에 따라 움직이되 제대로 대처하지 못하는 경우 최대한 질서를 유지하면서 구명조끼와 구명보트를 확보하고 구조선을 기다리기
- 배에서 쿵 소리나 폭발음이 들리고 배에 충격이 가해지는 등 사고 시 가능한 선실에서 벗어나 탈출이 쉬운 갑판으로 피함
- 비상구가 열리지 않을 때는 가까운 곳으로 비치된 도끼를 이용해 창문을 깨고 탈출

- 배가 침몰시 성급하게 바다로 뛰어들면 와류현상으로 거대한 소용돌이가 일어나 주변을 빨아들여 물 깊은 곳으로 잠길 수 있으므로 유의
- 배가 기우는 반대 방향의 제일 높은 쪽에 있는 것이 유리
- 탈출이 필요한 위험한 상황으로 물에 뛰어들어야 한다면 구명조끼를 입고 신발은 벗기

다. 화재 발생시 응급조치

- 속소 입소 전 화재 안전교육을 실시하고, 화재 발생 시 대피 경로를 안내
- 완강기 및 소화기의 사용법을 학생들에게 안내
- 학생들이 화재를 일으킬 만한 물건을 소지하였는지 확인
- 화재 사고 발생 시 신속히 대처하고, 현지 화재 신고번호로 즉시 신고
- 화재로부터 가장 안전한 동선을 즉시 파악한 후 학생들을 대피시킴
- 젖은 수건 등을 입에 대고 낮은 자세로 대피 경로를 통해 신속히 이동
- 아래층으로 대피할 수 없는 경우에는 옥상으로 대피
- 완강기를 사용해야 할 때는 안전 여부를 확인한 후 한명씩 사용

라. 해외연수 생활 관련 응급조치

1) 식중독

- 구토 및 설사가 나아질 때까지 음식 대신 수분을 충분히 섭취하여 탈수 예방
- 이온 음료나 물 1L에 설탕 4t와 소금 1t를 섞어 충분히 마시도록 함
- 다음과 같은 증상이 있으면 신속하게 병원 진료를 받아야 함
 - 4시간 이상 지속되는 심한 복통
 - 구토, 열을 동반하는 복통
 - 복부가 팽만하거나 누르면 아픈 복통
 - 어지러움, 졸림, 혼미한 느낌
 - 소변이나 대변에 피가 섞여 나오는 복통

2) 비출혈(코피)

- 고개를 앞으로 숙이고, 콧망울을 검지와 엄지손가락으로 잡고, 10분 이상 압박하여 지혈
- 코뼈 부위에 냉찜질
- 입으로 호흡하게 하며, 코피가 목으로 넘어가면 뱉어내도록 함
- 타박상으로 인한 경우, 30분 이상 지혈되지 않으면 병원 진료를 받도록 함

3) 추락사고

- 의식은 있으나 머리 충격이 의심되면 움직이지 못하게 하고, 현지 응급구조 번호에 신고
- 대부분 골절 등 손상이 있으므로 팔, 다리 등을 무리하여 움직이거나 일어지지 않도록 하고, 천천히 안정적인 자세를 취하도록 해야 함
- 환자의 의식, 호흡, 손상 정도 등을 관찰하면서 신속하게 병원으로 이송

4) 화상(열화상)

- 화상부위를 찬물에 20분 이상 담가 열기 식히기

- 물집은 터뜨리지 말고 연고 등을 바르지 않음
- 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구는 최대한 빨리 벗기기
- 화상 부위에 깨끗한 거즈를 대고 붓대로 감기

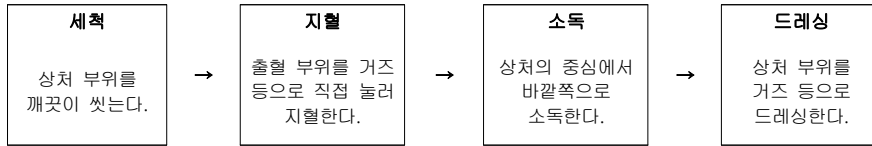
※ 햇빛(일광) 화상은 (1도 화상과 같이) 찬물이나 찬물수건으로 열을 충분히 식히고, 화상연고를 바른다.

■ 병원으로 가야 하는 화상

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

마. 산행, 도보 이동, 기타 야외활동(운동 상해)

1) 외상의 응급처치



2) 외상의 종류별 응급처치

긁힌 상처 (찰과상)	베인 상처 (절상)	찢긴 상처 (열상)	찢린 상처 (자상)
- 상처 부위를 씻고, 소독한다.	- 출혈 부위를 압박하여 지혈 후 소독한다. - 상처가 깊거나 벌어진 경우 봉합을 위해 병원으로 이송한다.	- 상처 부위를 씻고, 출혈 부위를 압박하며 심장보다 높게 해준다. - 상처가 깊거나 벌어진 경우 봉합을 위해 병원으로 이송한다.	- 알개 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

- 염좌 : 근육이나 인대가 늘어나거나 찢어진 상태
 - RICE처치법으로 통증을 줄이고, 부종이나 통증이 심한 경우 병원으로 이송

RICE 법(자가부상처치법)

- 안정(Rest): 다친 부위를 편안자세로 쉬게 한다.
- 냉찜질(Ice): 얼음이나 찬 것으로 싸 냉찜질을 해준다.
- 압박(Compression): 다친 부위를 붓대 등으로 압박하여 싸준다.
- 거상(Elevation): 다친 부위에 쿠션이나 베개를 받쳐 올려 준다.

- 탈골 : 관절에서 뼈가 어긋난 상태
 - 손상된 상태 그대로 부목 등을 이용하여 고정 후 즉시 병원으로 이송
 - 절대 임의로 교정하지 않도록 함
- 골절 : 뼈에 금이 가거나 부러진 상태

- 골절부위를 움직이지 않도록 부목을 이용하여 고정 후 병원으로 이송
- 뼈가 피부 밖으로 노출된 복합 골절의 경우 현지 구조대에 도움 요청

4) 신체 부위가 절단된 경우

- 절단 부위를 가볍게 씻어 물에 적신 손수건 등으로 싸고 비닐봉지에 넣어 밀봉하여 말라붙지 않도록 함
- 절단물을 싼 비닐봉지를 얼음이 든 통에 담가 차갑게 유지
- 절단 부위 상부는 압박붕대 등으로 묶어 지혈하며 신속하게 병원(수지 접합 전문병원)으로 이송

5) 치아가 손상된 경우

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

6) 눈 손상

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

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

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

8) 경련, 발작

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

9) 두부 타박상

- 머리를 약간 높이고 눕히도록 함
- 타박상 부위에 얼음찜질을 해줌

- 의식 상태를 주의 깊게 관찰
- 피가 날 경우 깨끗한 천으로 출혈 부위를 압박하여 지혈 후 병원으로 이송

10) 벌에 쏘인 경우

- 카드 등으로 긁어서 벌침을 제거
- 비누를 이용하여 깨끗이 씻도록 함
- 얼음이나 찬물로 찜질
- 안면 홍조, 안구 가려움, 전신 발진, 구토, 어지러움 등을 보이는 경우 또는 평소 음식 등에 흔히 알레르기 증상을 보였던 경우에는 신속하게 병원으로 이송

11) 뱀에 물린 경우

- 현지 응급구조 번호로 신고
- 환자를 똑바로 눕혀 움직임을 최소화하고, 시계, 벨트 등 조이는 부분을 풀어줌
- 물린 부위를 심장보다 낮게 위치시킴
- 2~3cm 넓이의 천으로 물린 부위에서 심장 쪽으로 가까운 5~10cm의 위치에 손가락 하나를 넣어갈 정도로 묶어줌
- 압박대 매기, 칼로 찢기, 입으로 빨아내기, 얼음찜질 등은 하지 않도록 함

■ 즉시 병원으로 가야 할 상황

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

바. 수상 및 동계활동

1) 수상활동

가) 물에 빠진 경우

- 큰 소리로 주위 사람에게 알리고, 손이나 나뭇가지, 로프 등을 이용해서 구조
- 보트가 없다면 튜브나 구명줄을 머리 위로 던진다. 로프가 없다면 옷을 길게 연결하여 던지도록 함
- 학생이 의식이 없다면 수영하여 뒤쪽으로 접근해서 물 밖으로 끌고 나와야 함
- 물을 많이 마셔 구토할 때는 기도가 막히지 않도록 조치
- 응급처치 후 학생이 회복된 것처럼 보여도 반드시 병원으로 이송

나) 물놀이 사고 대처 방법

- 사고 발생 시 수상 활동 참여한 인원수와 구조된 인원수를 정확하게 파악
- 사고 발생 시 인솔자에게 보고
- 물놀이 사고 발생 시 사고자에 대한 응급처치와 안전지대로의 대피
- 인솔자는 현지 응급구조번호 및 재외공관으로 신속히 연락하여 구호를 요청

■ 물놀이 안전 수칙

- 물에 들어가기 전 준비운동을 철저히 한다.
- 물에 들어가기 전 수온을 파악한다.
- 기상 상태를 수시로 확인한다.(소나기 내릴 때, 번개나 천둥이 칠 때, 안개가 심할 때 등은 활동을 중단한다.)
- 갑작스러운 이상 너울, 파도가 있을 때는 신속하게 안전지대로 대피한다.
- 활동 장소 구역을 정해주고 제한된 구역에서만 활동하도록 한다.
- 물의 깊이와 흐름을 알 수 있는 곳에서만 활동한다.
- 이안류(해안에서 바다로 급히 역류하는 물의 흐름)가 발생한 지역에서는 활동하지 않는다.
- 파도가 높거나 물살이 센 곳에서는 활동하지 않는다.
- 폭우에 대비하여 안전한 장소에서 활동한다.
- 식사 후 최소 1시간 30분이 지난 후에 활동한다.
- 참가 인원, 활동 인원, 휴식 인원을 정확하게 파악한다.
- 몸에 이상이 생긴 학생은 안전한 장소에서 휴식을 취하도록 한다.
- 일몰 후 30분부터 일출 전 30분까지는 수상 활동을 금지 시킨다.
- 위험 지역에서 활동하지 않도록 한다.
- 비상 연락 수단과 조난신호 장비를 갖춘다.
- 바다에서는 언제 어느 때 조난을 당할지 모르기 때문에 휴대전화나 다른 통신장비(호루라기, 부표)를 갖춘다.

2) 동계활동

가) 저체온증

- 환자를 추운 곳으로부터 빨리 따뜻한 곳으로 옮겨야 함
- 젖은 옷을 갈아입도록 하고, 머리를 말려 줌
- 의식이 정상이면, 옷과 이불 등을 덮어주고 따뜻한 음료를 마시도록 함
- 의식이 없다면, 현지의 응급구조 번호로 신고 후 심폐소생술을 실시

나) 동상

- 환자를 추운 곳으로부터 빨리 따뜻한 곳으로 옮김
- 혈액순환에 방해가 되는 반지, 옷, 벨트 등을 제거
- 동상 부위를 절대 문지르거나 마사지하지 않으며, 뜨거운 물이나 난방기구 등에 화상 부위를 직접 대지 않도록 주의
- 동상 부위가 서로 닿거나 물집이 터지지 않도록 주의하며 병원으로 이송
- 병원까지 이동이 한 시간 이상 걸리는 경우에는 동상 부위 피부를 따뜻한 물(38~42℃)에 담그도록 함

사. 의식이 없는 경우

1) 심폐소생술(CPR)

- 1단계: 반응 확인
 - 양쪽 어깨 두드리기
 - 큰 소리로 괜찮은지 의식 확인
- 2단계: 신고(응급구조)
 - 특정 1인을 지정하여 응급구조 신고 및 자동심장충격기(AED)를 가져오도록 요청
- 3단계: 호흡 확인

- 환자의 얼굴과 가슴을 10초 내로 관찰해 호흡 확인
- 호흡이 없거나 비정상적이면 즉시 심폐소생술 준비
- 4단계: 가슴(흉부) 압박
 - 환자의 가슴압박점을 찾아 깍지 낀 두손의 손바닥 뒤꿈치로 압박 실시
 - ※ 30회 가슴압박(분당 100~120회 속도 / 5cm깊이) 복장째 아래쪽 1/2지점
- 5단계: 인공호흡 2회
 - 환자의 머리를 뒤로 기울이고 턱을 들어올려 기도 유지
 - 환자의 코를 막고 구조자의 입을 환자 입에 밀착, 환자의 가슴이 올라올 정도로 1초 동안 숨 불어넣기(가슴압박 : 인공호흡 = 30 : 2)
 - ※ 1~4단계까지의 「가슴압박 소생술(hands only CPR)」은 구조대원이 도착할 때까지 반복적으로 시행하며, 5단계 인공호흡은 교육을 받았고 시행의지가 있을때만 실시

2) 자동심장충격기(AED, Automated External Defibrillator)

- 전원켜기: 심폐소생술에 방해가 되지 않는 위치에 놓은 뒤에 전원 켜기
 - ※ 물기가 있는 경우 물기를 제거하고, 반응과 정상적인 호흡이 없는 심정지 환자에게만 사용하도록 유의
- 두 개의 패드 부착: 한 장은 오른쪽 빗장뼈 아래, 한 장은 왼쪽 젖꼭지 아래의 중간 겨드랑이선에 부착
- 심장리듬 분석: “분석 중”이라는 음성지시가 나오면 심폐소생술을 정지하고 심장 리듬 분석 기다리기
- 심장충격(제세동)시행: 심장충격 버튼이 깜박거릴 때 버튼을 눌러 심장충격 시행, 버튼을 누르기 전에는 반드시 다른 사람이 환자에게서 떨어져 있는지 확인
- 심폐소생술 다시 시행: 구급대가 현장에 도착할 때까지 지속하여 심장충격기와 심폐소생술을 반복하여 시행

[출처: 대한심폐소생협회(<https://www.kacpr.org>)]

4 위기 상황별 대처 방법

가. 분실·도난을 당했을 때

- 여권 분실 시, 현지 경찰서를 찾아가 여권 분실 증명서를 만들고, 재외공관에여권 분실신고서, 사진 2매, 여권번호, 여권발행일 등을 기재한 서류제출(중국의 경우, 재외공관에 분실신고 후 공안당국에서 분실증명서 발급)
- ※ 여권 분실의 경우를 대비해 여행전 여권을 복사해 두거나, 여권번호·발행 연월일, 여행지 우리 공관 주소 및 연락처 등을 미리 메모, 여권 분실시 여권이 위·변조되어 범죄에 악용될 수 있다는 점 유의
- 여행경비를 분실·도난당한 경우, 신속해외송금지원제도 이용(재외공관&영사콜센터 문의)
- 항공권을 분실한 경우, 해당 항공사의 현지 사무실에 신고하고 항공권 번호 알려주기(분실에 대비하여 항공권번호 미리 복사 및 여행사 연락처 저장)
- 수하물을 분실한 경우, 화물인수증(Claim Tag)을 항공사에 제시, 분실 신고서 작성

■ 분실·도난 예방책

- 여권이나 귀중품은 호텔프론트에 맡기거나 객실 내 금고 또는 안전박스에 보관
- 현금은 적게 소지하고, 그날 사용할 만큼만 분산하여 보관
- 가방을 가지고 걸을 때에는 가슴을 가로질러 앞쪽으로 가방 매기, 식당에서는 무릎에 두는 것이 안전
- 호텔프론트에서 체크인 및 체크아웃시 수하물은 반드시 시선이 닿는 곳에 놓거나 일행 중 한 사람은 수하물 지키기
- 대중교통 이용시, 사람이 많은 기차나 버스 안에서는 가방과 지갑 조심
- 모르는 사람이 시간이나 길을 묻는 등 말을 걸었을 때는 경계

나. 납치를 당했을 때

- 필리핀, 과테말라, 중국 등 인질 및 납치가 빈번한 국가를 여행할 때는 치안 불안 지역을 사전에 파악해 여행 자체
- 인질이 된 경우, 자제력을 잃지 말고 납치범과 대화를 지속하여 우호적인 관계 형성
- 눈이 가려지면 주변의 소리, 냄새, 범인의 억양, 이동 시 도로 상태 등 특징을 기억하도록 노력
- 납치범을 자극하는 언행은 삼가고, 몸값 요구를 위한 서한이나 음성 녹음을 요구할 때 응하기
- 버스나 비행기 탑승 중 인질이 된 경우 순순히 납치범의 요구에 따르고 선불리 범인과 대적하려 들지 말 것

다. 교통사고를 당했을 때

- 재외공관에서 사건 관할 경찰서의 연락처와 신고 방법 및 유의 사항 안내받고, 의사소통에 어려움을 겪을 경우, 통역 선임을 위한 정보를 제공받음
- 사고 후에 지나치게 위축된 행동이나 사과를 하는 것은 자신의 실수를 인정하는 것으로 이해될 수 있으므로 분명하게 행동하기
- 목격자 진술서 확보, 사고 현장 변경에 대비해 현장을 사진 촬영
- 장기 입원하게 될 경우, 국내 가족들에게 연락하여 자신의 안전을 확인시켜주고, 직접 연락할 수 없는 경우 공관의 도움을 요청.
- 사안이 위급하여 국내 가족이 현지로 와야하는 경우, 긴급 여권발급 및 비자 관련 협조 요청

라. 자연재해가 일어났을 때

- 재외공관에 본인의 소재지 및 여행 동행자의 정보를 남기고, 공관의 안내에 따라 신속히 현장 탈출
- 지진이 일어났을 경우, 성급하게 외부로 빠져나갈 경우, 유리창이나 간판·담벼락 등이 무너져 외상을 입을 수 있으니 비교적 안전한 위치에서 자세를 낮추고 머리 등 신체 주요 부위를 보호하고, 가급적 계단을 이용하여 대피. 엘리베이터 이용 중에 지진이 일어날 경우에는 가까운 층을 눌러 대피
- 해일(쓰나미)가 발생할 경우, 가능한 높은 지대로 이동. 목조건물로 대피할 경우 급류에 쓸려갈 수 있으므로 가능한 철근콘크리트 건물로 이동
- 태풍·호우 시 큰 나무를 피하고, 고압선 가로등 등을 피해 감전의 위험 줄이기

- TV·라디오 등을 켜두어 중앙행정기관에서 발표하는 위기대처방법을 숙지하고, 유언비어에 휩쓸리지 않도록 주의

■ 지진발생 대피 시 주의사항

- 화재가 발생하면 손수건 등으로 코와 입을 막은 후 연기를 피하여 최대한 자세를 낮추어 대피
- 야간에는 넘어지거나 추락할 위험이 있으니, 손전등을 이용하여 조심해서 대피
- 거울철에는 추위로 몸 상태가 나빠질 수 있으니, 두꺼운 옷이나 휴대용 난로 등을 준비하여 추위에 대비한 후 대피
- 지하공간에서는 정전 시 벽에 붙어 이동하고 가까운 출입구를 통해 밖으로 탈출
- 끊어진 전선을 비롯한 사고의 위험이 있는 물건은 만지지 않도록 주의
- 대피 중에 휴대전화, 이어폰 등을 사용하면 발을 헛디뎈 부상의 위험이 있으므로 사용을 자제
- 화장실, 욕실에 있을 때는 거울이나 전구등의 파손으로 다칠 수 있으니, 욕실에서 나와 안전한 장소로 이동
- 갇혔을 때는 주변의 딱딱한 물건을 이용하여 소리를 내어 구조를 요청

마. 대규모 시위나 전쟁이 일어났을 때

- 군중이 몰린 곳에 함부로 접근하면 위험
- 대규모 시위가 일어났을 경우, 특정 시위대를 대표하는 색상의 옷을 입거나 시위에 참여하는 행동은 삼가야 함
- 시위대의 감정이 고조되어 무력 충돌(충기 난사, 폭력 등)로 이어질 가능성을 대비해 긴급 출국
- 당장 출국하지 경우 영사콜센터 혹은 재외공관(대사관, 영사관)에 여행자의 소재와 연락처를 상세히 알려 비상시 정부와의 소통이 가능하도록 함
- 긴급하게 귀국 또는 제3국으로 이동해야 하는 경우, 재외공관에서 출국절차 지원(비자발급, 여행증명서 발급 등)

바. 테러·폭발이 일어났을 때

- 재외공관(대사관, 영사관)에서 사건 관할 경찰서의 연락처와 신고 방법 및 유의 사항 안내받기
- **충기에 의한 습격일 때** 자세를 낮추어 적당한 곳에 은신하고 경찰이나 경비요원의 대응 사격을 방해하지 않도록 할 것
- **폭발이 발생하면** 당황하지 말고 즉시 바닥에 엎드려 신체를 보호. 엎드릴 때는 양팔과 팔꿈치를 갈비뼈에 붙여 폐·심장·가슴 등을 보호하고 손으로 귀와 머리를 덮어 목 뒷덜미, 귀, 두개골을 보호
- 통상 폭발 사고가 발생한 경우 2차 폭발이 있을 가능성이 크므로 절대 미리 일어나지 말고 이동 시에는 낮게 엎드린 자세로 이동
- 생화학 테러 발생 시 손수건 등으로 코와 입을 막고 호흡을 멈춘 채 바람이 불어오는 방향으로 신속히 현장을 이탈. 의심 물질에 누출되었을 경우 물과 비누로 노출된 피부를 조심스럽게 씻고 관계 당국에 신고하여 특이증상이 없는지 살펴봐야 함
- 핵 폭발지역에 있을 경우, 비상대피소로 대피하거나, 실내에 있을 경우 모든 출입문과 창문을 빈틈없이 닫아두어야 함

사. 마약소지 및 운반

- 모르는 사람의 물건 전달 부탁은 거절
- 수하물이 단단하게 잠겼는지 확인
- 공항이나 호텔 프런트에서 자신의 수하물을 항상 가까이에 두기
- 마약 취약 국가(중국, 태국, 필리핀 등)를 여행할 때 특히 유의
- 낯선 사람과 도보나 히치하이킹을 통해 국경 넘지 않기
- 복용하는 약이 있는 경우, 의사의 처방전을 항상 소지
- 모르는 사람이 주는 선물은 받지 않기
- 운반한 가방에서 마약이 발견되었을 경우 약의가 있었는지 여부에 관계없이 마약 운반으로 간주하고 마약사범과 동일하게 처벌될 수 있으며, 이 경우 우리나라 공관이 취할 수 있는 조치가 거의 없음을 유념

아. 사망자 발생 시

- 해외 연수 중 연수자가 사망한 경우, 병원에서 의사의 사망진단서를 경찰로부터 검사진단서 및 경찰사망진단서 등 필요한 서류를 발급
- 재외공관에 [사망자의 성명, 사망일시, 사망장소 및 유해안치장소, 사망원인, 사망자의 한국 주소, 본적, 유족의 성명과 주소, 사망자의 여권번호 및 발급일] 신고
- 위탁용역을 통해 진행한 경우, 업체가 [사망자의 성명, 사망일시, 사망장소 및 유해안치장소, 유가족 연락, 보험 수속의뢰 상황]을 인솔총괄자에게 보고

자. 보이스피싱

- 해외 유학생 또는 여행중인 우리 국민의 국내가족대상 보이스피싱 사례가 발생하고 있으니 사전에 노출되지 않도록 주의
- SNS에 항공권 사진, 해외연수 계획 등의 정보를 올릴 경우 보이스피싱의 대상이 될 수 있으므로 유의
- 유사시에 대비하여 비상연락처를 국내가족과 사전에 공유

※ 현지에서 위급한 상황이 발생하면 인솔자는 모든 일정은 잠정적으로 중단하고 즉시 귀국 또는 현지 이탈 방법을 강구

▶ 해외여행 사건·사고 유형별 대응요령 확인

- 외교부 해외안전여행(<https://www.0404.go.kr>) > 해외안전정보 > 위기상황별 대처매뉴얼
- 외교부 해외안전여행 유튜브 계정(<https://youtube.com/user/4ursafetravel>)
- 외교부 해외안전여행 애플리케이션