



- ① 계곡은 불규칙한 바닥지형으로 웅덩이가 많고, 바위·나무들로 그늘이 생겨 육안으로 수심을 가늠하기 어려우며, 폭포 및 바위 등으로 유속이 불규칙하여 안전사고 위험이 높으므로 가급적 물에 들어가지 않아야 합니다.
- ② 특히, 국립공원 내 물놀이 가능 지역은 누리집 등을 통해 사전 확인(한시적 출입 허용지역 공고) 가능하며, 출입금지구역에 불법 출입 시 과태료가 부과됩니다.
- ③ 물놀이 등으로 계곡물에 들어가야 할 경우 물놀이 안내문, 수심경계선, 구조함 위치 등을 잘 숙지하고 아래 주의사항을 유의하여 안전사고가 없도록 해주시기 바랍니다.



## 계곡에 들어가야 한다면

- ☑ **미리 수온을 체크하고 천천히 들어가며, 다이빙은 절대 하지 않습니다.**
  - 알고 불규칙한 수심에 의해 물속 바위에 부딪히거나 낮은 수온으로 인한 심장마비 등 사고위험이 큼.
  - 수심이 깊은 장소라 하더라도 물속에 눈에 보이지 않는 소용돌이(와류)가 있을 수 있기 때문에 다이빙은 하지 않도록 합니다.
- ☑ **물의 깊이와 물살을 확인합니다.**
  - 관리자가 설치한 '수심제한선'이 있는지 확인합니다.
  - 계곡물은 육안으로 그 깊이를 가늠할 수 없는 경우가 많아 위험하므로 들어갈 때 주의가 필요합니다.
    - ※ 계곡물은 물이 불어나고 물살이 더해져 바닥의 부유물이 날리면 흐려지게 됨. 따라서 계곡물이 흐리거나 바닥이 보이지 않는 상태에서는 가급적 물에 들어가지 않도록 함
  - 물이 흐려서 깊이를 알 수 없거나 폭포처럼 물거품이 보일 정도로 빠르게 흐르는 경우에는 물에 들어가지 않도록 합니다.
    - ※ 물줄기가 떨어지는 폭포 밑이나 수심이 깊은 곳에서는 물이 소용돌이치고 있을 수 있으며, 급격한 체온변화로 다이빙 시 심장마비 위험이 높음
  - 긴 나뭇가지를 활용하거나, 물 위로 떠다니는 나뭇잎이나 풀들을 관찰하여 수심이나 유속 확인에 참고합니다.

④ 기상조건과 함께 주변이 안전한지 확인합니다.

- 일기예보를 미리 확인하고(비가 올 경우 들어가지 않도록 함), 휴대폰으로 통신이 가능한 장소인지 확인합니다.
- 주변에 지자체나 소방서에서 설치한 구명튜브와 같은 안전장비가 있는지, 어디에 있는지 미리 확인합니다.
- 비가 오면 계곡물이 순식간에 불어나 사고 위험이 높으므로 비가 올 경우 즉시 물에서 나와 안전한 곳으로 잠시 피하고 기상상황을 지켜봅니다.  
※ 기상특보가 발효되면 입수를 해서는 안되며, 계곡의 수위 및 유속이 낮아질 때까지 계곡 출입을 하지 않도록 함
- 비가 내린 뒤라면 낙석과 산사태 위험성이 있으므로 물놀이와 야영을 자제합니다.

④ 미끄러짐 사고와 “머리”를 다치는 것을 유의해야 합니다.

- 계곡에서는 넘어지면서 자신의 의지와 관계없이 깊은 곳에 빠지는 경우가 많아 아쿠아슈즈 착용 등을 통해 미끄러짐 사고를 방지하도록 합니다.
- 바위에서 미끄러지거나 급류에 휩쓸릴 경우 뇌진탕으로 인한 사고가 많으므로 “머리”를 다치지 않도록 항상 조심해야 합니다.



계곡에 빠졌을 때는

④ 당황하지 않고 가슴과 허리를 펴고 시선은 하늘을 응시하며 수면에 누워 물에 뜨는 데 집중합니다.

- 당황하여 몸부림칠 경우 오히려 가라앉거나 지칠 가능성이 크기 때문에, 침착하게 체력을 아끼며 구조를 기다리도록 합니다.

④ 몸이 떠내려갈 때는 흐르는 물살 반대방향(상류방향)이 아닌 물의 흐름대로 떠내려가면서 가까운 물가(육지)를 향해 대각선 방향으로 이동합니다.

④ 다리는 떠내려가는 방향으로 하고 충격·손상에 주의해야 합니다.

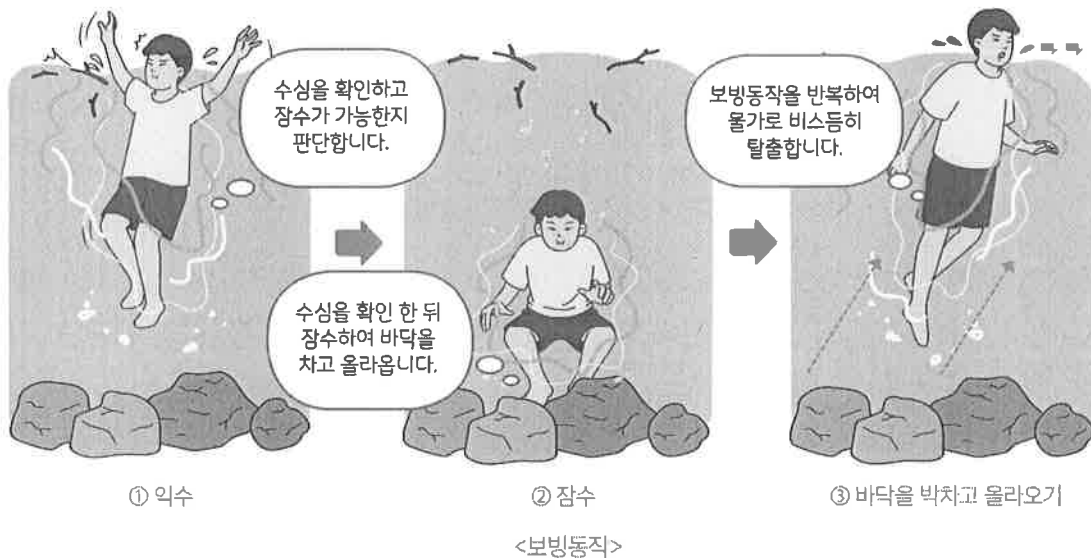
- 가능한, 다리를 떠내려가는 방향(하류)으로 하여 바위·나무 등으로 부터 머리를 보호하고 충격에 대비합니다.

④ 물길이 세지 않은 깊은 물웅덩이(沼)와 같은 곳에 빠졌을 때,

- 당황하지 않고 최대한 양 팔과 다리를 벌려 누워 하늘을 보는 자세(누워뜨기 자세)를 취해 물에 가라앉지 않도록 합니다.
- 잠수에 자신이 있다면, 수심을 확인한 뒤 그대로 잠수하여 바닥을 차고(보빙동작) 수면 위로 떠올라 호흡을 유지하고, 누워서 떠 있거나 발차기 또는 보빙동작을 반복하여 얇은 쪽으로 나올 수 있습니다.

※ 계곡에서 주로 사고가 많은 구간은 (평균 성인의 키보다 약간 깊은)수심 2M 이내

※ 수심을 모르는 경우나 수심이 깊은 경우에 수영을 못하는 사람이 무작정 잠수하는 것은 오히려 더 위험할 수 있음



⑤ 빠졌을 때 구체적인 대처요령

- 떠내려갈 때 가까운 물가(육지)방향으로 팔을 뻗은 후, 반대방향으로 밀면 되는데 수영을 못하는 사람은 쉽지 않을 수 있다. 이때 수면에 누운 자세에서 양팔로 날갯짓하듯이 물을 저어 헤엄치거나, 반대로 수면에 엎드린 자세에서 양 손바닥을 번갈아가며 물을 누르며 헤엄치는 방법이 있다.



### 🔗 빠졌을 때 구체적 대처요령

- 물의 흐름에 따라 떠내려가며 머리를 상류 방향으로 두고 머리를 들어 하류 방향의 수위 증가에 따라 발생한 장애물(바위, 나무, 전선, 방향표지판 등)을 확인하며, 다리는 하류 방향으로 두고 하류에 장애물 등을 팔젓기로 회피하거나 미처 피하지 못할 시 하체와 발로 방어를 하며 팔을 젓는 배영으로 가까운 수변으로 비스듬히 떠내려오며 헤엄쳐 나와야 한다.



- 물에 빠진 상황에서 우연하게도 원하는 방향으로 조금씩 이동될 경우, 동일한 동작을 반복하여 이동하는 것이 효과적이다.

### 🔗 계곡물에 빠진 사람을 목격했을 때 행동요령

- 가장 먼저 119에 신고
- 주변에 구명튜브, 구명로프 등을 활용하여 구조를 시도하고 없는 경우 물에 뜰 수 있는 물체를 던지거나, 긴 나뭇가지 등을 이용해 빠진 사람이 잡을 수 있도록 물가에서 구조
- 수영에 자신이 있다고 직접 구조를 시도해서는 안 됨
- 주변에 이용할 물체가 없다면 빠진 사람을 끝까지 잘 주시하고 도착한 구조대원에게 필수적인 정보를 제공하는 것이 안전함