

가슴엔 비전을, 행동엔 품격을, 세상엔 사랑을

2024학년도

2학년 국토순례 추진 계획



2024. 9.

남성고등학교

I 목적

1. 일상의 분주함을 벗어나 대자연 속에서 자기 성찰의 시간을 갖고자 함
2. 국토의 아름다움을 느끼면서 자연 친화적 삶의 태도를 함양.
3. 수확의 계절에 노력과 그 결실의 즐거움을 몸소 느끼는 계기를 마련.
4. 힘든 여정을 참고 이겨내면서 성취하는 기쁨과 호연지기를 키움.
5. 친구와 동행하면서 협동의 소중함과 배려하는 삶의 가치를 내면화함.

II 대상

○ 총 280명

1. 학생 : 269명 참가
2. 교사 : 11명 (담임 선생님 10명, 교장(감) 선생님, 참여 희망 부담임 선생님)
3. 학부모 : 희망자

III 세부 계획

1. 일정

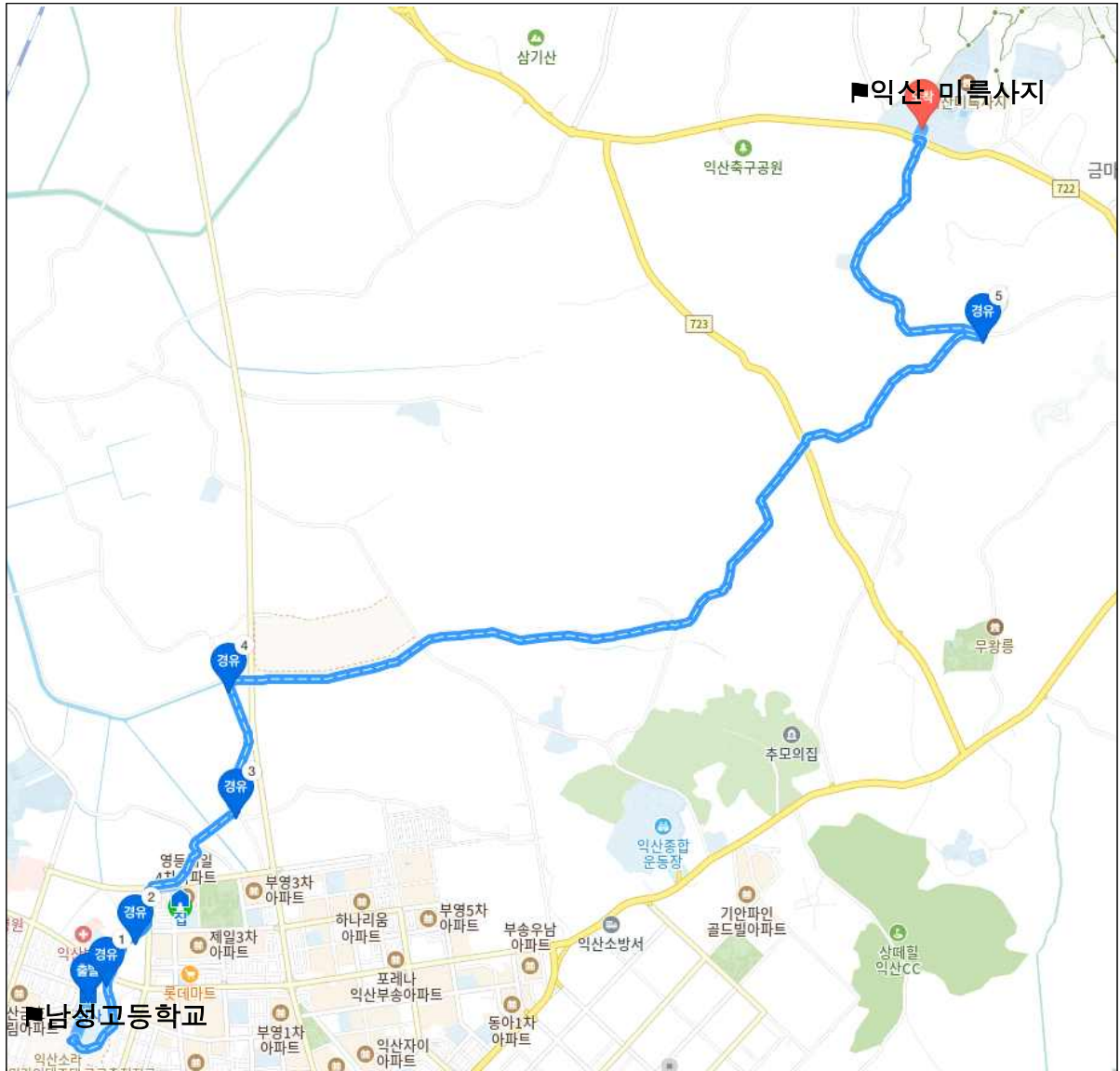
- 1) 일시: 2024년 10월 24일(목) ~ 10월 25일(금)
- 2) 장소: 익산 미륵사지 석탑, 군산 근대박물관

날짜	시간	학생 활동 및 이동	비고
10/24 목요일 (1일차)	08:00	학교 출발-인원 점검 및 안전 교육	출정식
	08:30~11:30	학교 → 익산 미륵사지	걷기1 1시간 걷고 휴식
	11:30~13:30	점심 및 휴식	도시락
	13:30~16:30	익산 미륵사지 → 학교	걷기2 1시간 걷고 휴식
	16:30~17:00	학교 도착 후 해산	

10/20 금요일 (2일차)	9:30	등교 및 인원 점검	
	10:00~10:40	학교→ 군산 근대박물관	버스 이동
	10:40~12:40	군산 근대박물관 관람 및 산책	점심: 자유식
	12:30~13:00	버스 탑승 및 인원 점검	
	13:00~13:40	군산 근대박물관 → 학교	버스 이동
	13:40~14:00	학교 도착 후 해산	

3) 국토순례 경로

① 10월 24일(목) 남성고등학교 ↔ 익산 미륵사지(왕복 23.5km)



IV 학생 유의 사항

1. 교육자료 (출발 전 숙지 사항)

1) 출발 전 준비

- 가) 자신의 건강을 스스로 점검한다.
- 나) 가족에게 일정 및 비상 연락 전화번호를 반드시 미리 알려 준다.
- 다) 소지품은 최소화하며, 귀중품이나 고가물품 휴대는 금지한다.

2) 준비물

- 가) 의류 : 가방, 셔츠, 바지, 속옷, 양말, 편한 신발
- 나) 위생용품 : 상비 의약품, 개별 의약품 및 필요시 의사 처방전
- 다) 기타 : 화장지, 우산, 기호식품(소량)

품 목	준 비 물
의 류	* 저녁에는 추워지는 기간이므로 두께감이 있는 옷을 준비해야 합니다
우 산	* 작은 것, 우의
간식류	* 상하지 않는 것으로 과자나 초콜릿 간식류 등
상비약	* 감기약, 진통제, 평소 개인이 복용하는 약
필기도구	* 연필, 볼펜

2. 국토순례 대장정 중 유의사항

- 가) 학생으로서의 본분을 지키고 행동한다.
- 나) 집합 시간을 반드시 지키고 서로 알려준다.
- 다) 이동 시 인솔 교사의 지시에 따라 행동하고, 일체의 개인행동을 하지 않는다.
- 라) 활동 중 또는 승하차 시 같은 모둠의 인원을 항상 체크한다.
- 마) 환경을 훼손하는 행동을 하지 않는다.
- 바) 문화재 및 공공기물을 보호하고 아낀다.
- 사) 각자의 위생 관리 및 음식물 섭취에 각별히 유의한다.
- 아) 흡연, 음주 행위는 절대 금지한다.
- 자) 안전사고 예방에 주의하고 사안이 발생할 경우, 즉시 인솔 교사에게 알린다.

3. 국토순례 대장정 도보 중 유의 사항

- 1) 식수 반드시 지참
- 2) 비, 바람에 대비한 장비 지참(우비, 점퍼, 가벼운 여벌 옷)
- 3) 식물, 곤충, 토석채취 등 일체의 자연훼손 금지
- 4) 안전사고 발생 시 인솔 교사에게 즉시 보고
- 5) 비상식량 준비(사탕, 초코렛 등)
- 6) 흡연과 음주 금지
- 7) 지정된 탐방로 이외의 코스 진입 금지
- 8) 운동화 준비 철저

4. 버스에서의 유의 사항

- 1) 문제 발생 시 반드시 인솔 교사에게 신속하게 알린다.
- 2) 버스 승하차 시 지정된 차량을 확인하고 질서 있게 행동한다.
- 3) 안전사고 발생위험이 있으니 반드시 인솔 교사의 지시에 따라 행동한다.
- 4) 버스 내 물품을 깨끗하게 사용한다.
- 5) 버스 내에서는 안전에 유의하고, 반드시 안전 벨트를 착용한다.
- 6) 개인 소지품을 철저히 관리하고 귀중품은 반드시 몸에 지니거나 숙소에 맡겨 도난 및 분실 사고를 예방한다.
- 7) 버스 기사에 대한 예의를 갖춘다.

5. 건강관리

- 1) 충분한 수면과 휴식, 적당한 운동으로 컨디션 유지
- 2) 덥거나 추운 날씨를 대비하여 옷차림에 신경 쓸 것
- 3) 음식물 섭취에 주의하고 이상이 있을 경우 즉시 담임이나 담당자에게 알림
- 4) 식중독 등 다음과 같은 증상이 있으면 신속하게 병원 진료를 받아야 함.

※ 병원으로 가야 하는 복통

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

5) 뜨거운 것에 덴 경우나 햇빛(일광) 화상의 경우 찬물이나 찬물수건으로 즉시 열을 충분히 식히고, 화상연고를 바른다.

6) 베이거나 찢긴 상처는 출혈 부위를 압박하여 지혈 후 소독하며, 상처가 깊거나 벌어진 경우 봉합을 위해 병원으로 이송한다.

7) 탈골이나 골절이 생긴 경우 손상된 부위를 그대로 부목을 이용하여 고정 후 병원으로 이송한다.

8) 벌에 쏘인 경우 카드 등으로 긁어서 벌침을 제거하며 비누를 이용하여 깨끗이 씻으며 얼음이나 찬물로 찜질하며 알레르기 증상을 보이면 신속히 병원으로 이송한다.

9) 일사병이 생긴 경우 겉옷을 벗겨 시원한 곳으로 옮겨 눕히고 다리를 심장보다 높게 (20-30cm) 하며 편안한 자세를 취하게 하며 소금물이나 이온 음료를 섭취하게 하며 찬 물수건으로 몸을 적시거나 부채질을 해주며 심해지면 병원으로 이송한다.

◎ 심폐소생술 처치 방법

- 1-3단계를 가슴 압박 소생술이라 하고, 구조대원이 도착할 때까지 반복 시행

심 폐 소 생 술	1단계: 의식 확인: 어깨를 두드리거나 이름을 부르거나 "여보세요. 눈떠 보세요" 등에 반응이 없다면 의식 없음으로 판단한다.
	2단계: 119에 구조요청: 주변인 중 특정 1인을 지목하여 119에 신고하도록 한다. 주변에 아무도 없다면 먼저 119에 신고하고, 가슴 압박을 실시한다.
	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 압박한다.
	4단계: 기도유지: 한 손은 턱, 다른 한 손은 이마에 두고, 턱은 들고 이마를 가볍게 눌러, 고개가 뒤로 젖혀지도록 한다.
	5단계: 인공호흡: 한 손으로 코를 막고, 구조자 입으로 환자의 입을 완전히 덮은 후 1초에 2회 공기를 불어 넣는다.

▶ 자동제세동기(AED, Automated External Defibrillator) 사용법

- ① 자동제세동기의 전원을 켜고, 음성안내에 따른다.
- ② 환자의 상체를 노출시킨 후 전극 패드를 오른쪽 쇄골 아래와 왼쪽 유두 아래 겨드랑이 선에 부착한다.
- ③ 심폐소생술을 멈추고, 심장 리듬 분석을 기다린다.
- ④ 환자에게서 떨어져 안내에 따라 제세동 버튼을 누른다.
- ⑤ 제세동 후 즉시 심폐소생술을 시행한다.

