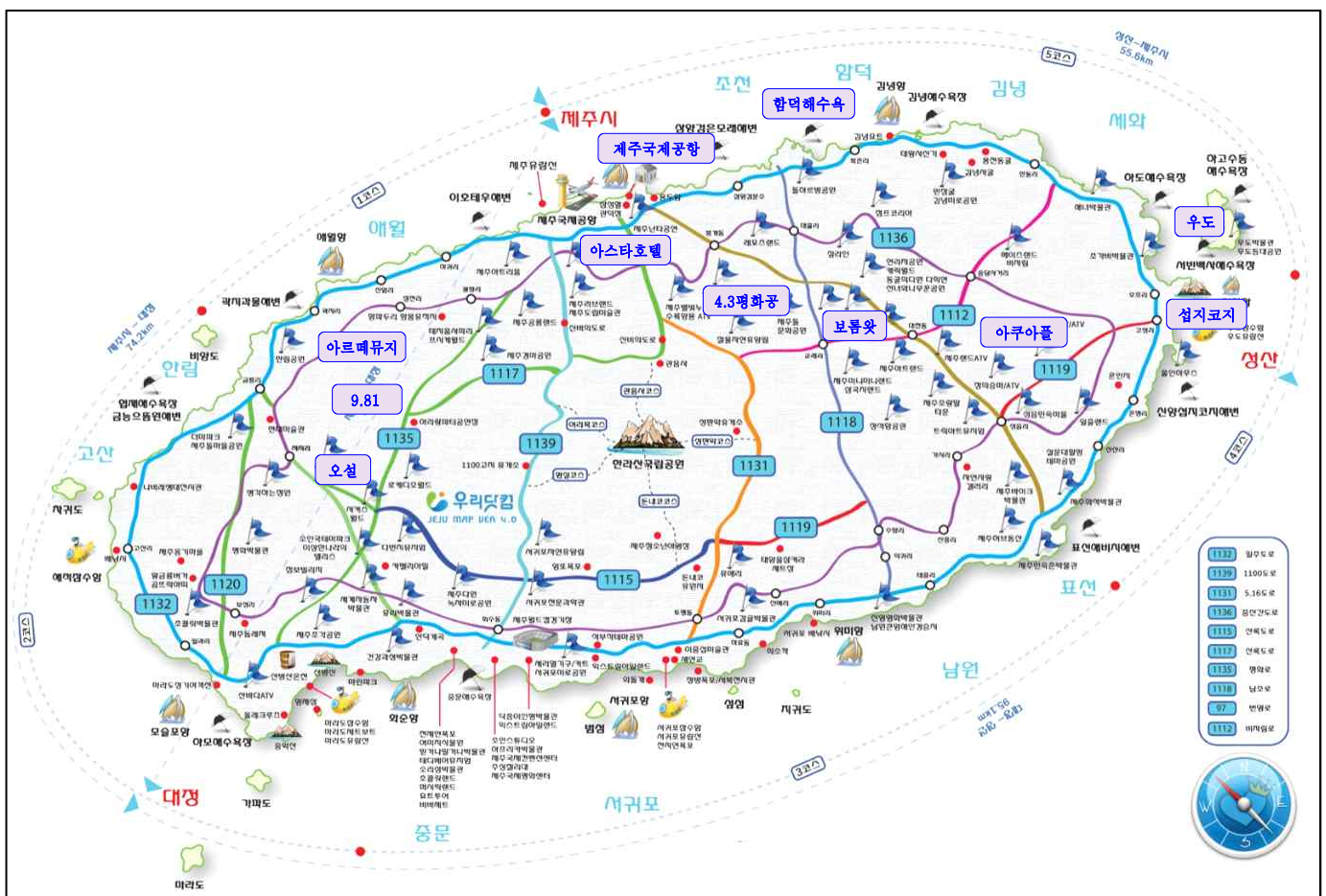


# 제주도의 문화와 자연을 느낄 수 있는 2025학년 현장 체험학습 학생 사전 안전교육 자료집

## <자연의 보물섬 제주도>



2025. 5. 19(월) - 5. 22(목)



부안여자고등학교 2학년부

<http://www.nangju.hs.kr>

# 1. 이동 수단별 안전 수칙 및 비상시 행동 요령

## 1) 도보 안전

### (1) 도보 이동 시 알아야 할 사항

- ① 차도와 일정 간격을 두고 걷기
- ② 횡단 보도, 건널목 통행 시 이어폰 및 헤드셋 등 착용 지양
- ③ 이동 시 휴대폰 사용 자제
- ④ 신호등 바로 보고 건너기
- ⑤ 우천 시 밝은 색 우산 사용

### (2) 도로 횡단 5원칙

- ① 우선 멈춘다. : 길을 건널 때에는 무조건 건너지 말고 우선 멈춰야 함.
- ② 왼쪽, 오른쪽, 왼쪽 : 우선 멈춘 후 내가 있는 쪽으로 차가 오고 있는지 왼쪽, 오른쪽, 다시 왼쪽을 자세히 살펴보아야 한다.
- ③ 운전자에게 손을 들어 ‘건너가겠다.’ 라는 의사를 확실히 전달 : 우리나라에서는 자동차가 나의 왼쪽에서 오므로 횡단보도 오른쪽에 서서 운전자를 보며 손을 든다.
- ④ 차가 멈추었는지 확인 : 차가 확실히 멈춘 것을 확인한 후 건너는 습관을 기르도록 한다.
- ⑤ 건너는 동안 차를 계속 보면서 건넌다.

### (3) 신호등 바로 보고 건너기

- ① 초록 불로 바뀌어도 차가 완전치 멈췄는지 확인
- ② 초록 불이 깜박일 때 무리해서 건너지 않기
- ③ 적색 신호일 경우 차도와 거리를 두고 안전하게 대기

## 2) 자전거 안전

### (1) 알아두면 좋은 자전거 상식

#### ① 자전거 교통 표지판



- 자전거 통행금지 : 자전거가 다닐 수 없는 곳
- 일시정지 : 일단 멈춰야 함을 뜻함.
- 위 험 : 전방이 위험한 환경이니 조심
- 도로 공사중 : 공사 중인 곳은 위험하니 안전한 길로 이동

#### ② 자전거 수신호



- 좌회전 시 : 왼팔을 수평으로 펴거나 오른팔의 팔꿈치를 굽혀 수직으로 올린다.
- 우회전 시 : 오른팔을 수평으로 펴거나 왼팔의 팔꿈치를 굽혀 수직으로 올린다.
- 정지할 때 : 왼팔을 차체의 45도 밑으로 편다.
- 뒤 차에게 앞지르기를 시킬 때 : 왼팔을 수평으로 펴서 손을 앞뒤로 흔든다.
- 서행할 때 : 왼팔을 45도 밑으로 펴서 상하로 흔든다.

(2) 자전거 이동 시 절대 하지 말아야 할 행동

- ① 자신의 능력을 과신하며 신호 무시 : 빨간불로 바뀌려 할 때 속도를 내면서 도로를 횡단하는 행위
- ② 제멋대로 타는 행동 : 스피드 경쟁, 짐받이에 친구 태우기, 손 놓고 타기, 차량 사이 지그재그 타기, 병렬 진행(차량 진행 방해)

3) 버스 안전

(1) 버스 탑승 전 유의사항

- ① 무단횡단 및 횡단 보도에 정차하고 있는 버스에 탑승요구 금지
- ② 버스가 완전히 정차 후 질서 있게
- ③ 버스를 기다릴 경우 반드시 버스 정류장에서 기다리고, 버스가 완전히 정차한 후 탑승한다.

(2) 버스 안 유의사항

- ① 차량 탑승시 반드시 안전벨트 착용
- ② 창문 밖으로 머리, 손 등을 내미는 위험행동 금지
- ③ 서있을 때는 손잡이 또는 의자를 붙잡고, 휴대전화 사용 자제

(3) 버스 하차 시 유의사항

- ① 내리기 전 좌우를 살펴 위험요인 확인
- ② 옷이나 가방 등이 버스 문에 끼였는지 반드시 확인
- ③ 차가 완전히 정차한 후 내리고, 내리기 전 좌, 우를 살펴보고 오토바이 등이 없는지 확인하고 안전하게 내림

구분	학 생 행 동 요 령
등교 하교 시	<p>[대중교통(버스 등) 이용 시]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 승차 시, 버스를 기다릴 경우 반드시 버스 정류장(안전한 장소)에서 기다리고 완전히 정차한 후 탑승한다.</li> <li>• 운행 중, 안전띠를 착용하고, 손잡이를 꼭 잡는다. 장난치거나 돌아다니지 않으며 스마트폰의 사용을 자제한다.</li> <li>• 하차 시, 미리 하차벨을 누르고 기다리고 있다가 차가 정류소에 완전히 정차한 후 안전하게 하차하며, 보도와 버스 사이에 오토바이나 자전거가 달릴 수 있기 때문에 반드시 내리기 전 좌·우를 살핀다.</li> </ul> <p>[자전거 등 이용 시]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자전거 전용도로, 공원, 놀이터 등 안전한 장소에서 탄다.</li> <li>• 안전모와 보호 장구(무릎, 팔꿈치)를 반드시 착용한다.</li> <li>• 좁은 길에서 큰 길로 이동 시 반드시 정지하여 좌우를 확인한다.</li> <li>• 출발하기 전 장비를 점검한다.</li> <li>• 야간 운행 시에는 반사체나 라이트를 켜다.</li> <li>• 주차된 차량 옆을 지날 때는 속도를 줄이고 주차된 차량과 거리를 두고 천천히 통과한다.</li> <li>• 멈출 때는 양쪽 브레이크를 모두 잡는다.</li> <li>• 횡단보도를 건널 때는 내려서 끌고 지나간다.</li> </ul>

구분	학 생 행 동 요 령
등교 하교 시	<p>[보행 시]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 우선 멈추고 좌우를 둘러본 후 다시 좌측을 보고 차가 오는지 확인한다.</li> <li>• 횡단보도의 우측에서 운전자를 보고 원손을 든다.</li> <li>• 차량의 멈춤을 꼭 확인한 후 건너는 동안 운전자와 눈을 맞추고 차를 계속 보면서 걸어서 보행한다.</li> <li>• 주차된 차 앞이나 골목길에서 갑자기 뛰어나가지 않는다.</li> <li>• 휴대폰을 사용하며 걸어가지 않는다</li> </ul>
사고 시	<p>[버스 이용 중 사고가 날 경우]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 즉시 부모님이나 선생님, 주변 어른들에게 도움을 요청한다.</li> <li>• 선생님이나 보호자의 안내를 받아 사고 차량 밖으로 나와 차량과 20m 이상 떨어진 안전한 곳으로 대피한다.</li> <li>• 급히 탈출해야 할 경우, 버스 안쪽 벽에 준비된 비상탈출용 망치로 창문을 깨고 질서있게 탈출한다.</li> </ul> <p>[보행 및 자전거 등의 이용 중 사고가 날 경우]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 사고가 났을 때는 112, 응급 상황 시 119로 신고한다.</li> <li>• 주변 사람의 도움을 받아 차량번호를 기억하고, 목격자를 확보하고 가해자의 연락처를 받는다.</li> <li>• 몸이 크게 다쳤을 경우에는 긴급치료를 우선 받으며, 당장 아프지 않더라도 병원에 가서 진찰을 받는다</li> </ul>

(4) 차내 화재 발생

- ① 인솔 교원은 학생들을 불길을 피해 질서 있게 신속히 하차시키고 도로 밖 안전지대로 대피시킨다.
- ② 최종 하차 후 차량 탑승 학생 수를 정확히 확인한다.
- ③ 비치된 소화기로 진화가 가능할 지 판단한다.
- ④ 119로 신고한다.

**※ 소화기 사용 요령**

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

(5) 추돌 사고

- ① 학생들을 안정시키고, 다친 학생이 있는지 확인한다.
- ② 목 또는 허리 손상이 의심되는 학생은 몸을 움직이지 않도록 하고, 119에 신고하여 신속하게 병원으로 이송한다.
- ③ 112에 신고하여 경찰의 안전 조치에 따른다.

(6) 전복 및 추락

- ① 개방된 모든 통로로 신속히 대피하도록 한다.
- ② 탈출구가 없을 경우 탈출 망치로 유리창을 깨고 통로를 확보한다.
- ③ 화재 발생의 우려가 있으므로 안전한 곳으로 이동하도록 한다.

④ 최종 탈출 시 차량 탑승 학생 수를 정확히 확인한다.

(7) 차량이 물에 빠졌을 때

① 학생들이 이동해야 할 방향을 판단하여 알린다.

② 안전띠를 풀고 신발과 옷을 벗어 신속히 탈출하도록 한다.

③ 출입문이 열리지 않으면 침착하게 기다리다 물이 어느 정도 차면 출입문을 열고 탈출하도록 한다.

④ 최종 탈출 시 차량 탑승 학생수를 정확히 확인한다.

4) 이륜차(오토바이) 안전

⇒ <https://schoolsafe.kr/post/view?id=653> (이륜차 청소년 교통안전교육)

⇒ <https://schoolsafe.kr/post/view?id=152> (오토바이 사고시 대처)

⇒ <https://schoolsafe.kr/post/view?id=1561> (오토바이 안전하게 이용하기)

⇒ <https://schoolsafe.kr/post/view?id=862> (오토바이 사고의 원인과 예방)

5) 항공 안전

(1) 항공기 반입금지 물품(※항공기 탑승 전 항공사 홈페이지 등을 통해 확인)

① 폭발성, 인화성 물품- 객실 내 반입/위탁 수하물 모두 불가

② 연막탄, 조명탄, 폭죽 등 폭발 장치

③ 성냥, 라이터, 부탄가스 등 인화성 가스

④ 휘발유, 페인트, 70% 이상의 알코올성 음료 등 인화성 액체

(2) 무기로 사용될 수 있는 물품 - 객실 내 반입 불가, 위탁 수하물 가능

① 과도, 커터칼, 접이식 칼, 면도칼, 작살, 표창, 다트 등 창·도검류

② 쌍절곤, 공격용 격투 무기, 경찰봉, 수갑 등 무술 호신용품

③ 야구 배트, 하키스틱, 골프채, 당구 큐, 빙상용 스케이트, 아령, 볼링공, 활, 화살 등 스포츠용품류

④ 도끼, 망치, 못 총, 톱, 송곳, 드릴, 날 길이 6cm 초과 가위, 드라이버, 총길이 10cm 초과 렌치, 스패너 등 공구류

(3) 국제선 객실 내 액체류 반입 기준

① 물, 음료, 식품, 화장품 등 액체·분무·겔류로 된 물품은 100mL 이하의 개별용기에 담아 1인당 1L 투명 비닐 지퍼백 1개에 한해 반입 가능

② 의약품 등은 항공 여정에 필요한 용량에 한하여 반입 가능(처방전 등 증빙서류 제시 필요)

(4) 항공기 사고 발생시 학생 행동요령

구분	학 생 행 동 요 령
이륙전	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 항공기 탑승 후 배정된 좌석에 앉아서 안전 벨트를 착용한다.</li> <li>• 비행 전 승무원의 안내를 경청하고, 좌석에 비치되어있는 비상시 행동요령 안내 팸플릿을 확인한다.</li> <li>• 비행기가 활주로를 이동하는 중에는 절대 자리에서 일어나지 않는다.</li> <li>• 만일 비행 중 발생 가능한 신체·의학적 문제가 있다면 항공사 직원이나 승무원에게 반드시 알려준다.</li> </ul>

구분	학 생 행 동 요 령
비행중	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 꼭 끼지 않는 편안한 복장을 착용하고, 얇은 외투나 담요를 지참하여 객실 내가 추울 경우 외투를 입거나 담요를 덮는다.</li> <li>• 비행 중 불필요한 이동을 자제하고, 난기류 등에 의한 기체 요동에 대비하여 좌석에서는 항상 안전 벨트를 착용한다.</li> </ul>
사고 발생 시	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비행 중 비상 상황 발생 시 반드시 승무원의 안내와 지시를 따른다.</li> <li>• 충돌 · 불시착 시                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 등받이를 세우고 좌석의 안전 벨트를 착용한다.</li> <li>- 양손으로 앞좌석을 잡고, 머리와 상체를 숙이는 자세를 취한다.</li> </ul> </li> <li>• 비상용 산소마스크가 내려올 때                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 본인이 먼저 착용 후, 주변 사람을 도와준다.</li> </ul> </li> <li>• 비상탈출 시                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 모든 소지품을 자리에 두고, 부상을 초래할 수 있는 소지품 및 장신구는 제거한다.</li> <li>- 슬라이드 이용 시, 슬라이드가 찢어지지 않도록 굵이 높은 신발이나 날카로운 장신구를 벗는다.</li> <li>- 슬라이드 이용 시, 양손은 팔꿈치가 몸 안쪽으로 오도록 가슴 앞에서 교차시키고 다리를 나란히 뻗고 슬라이드 중앙으로 뛰어내린다.</li> </ul> </li> <li>• 기내 화재 발생 시                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 연기를 마시지 않도록 몸을 낮추고 입과 코를 젖은 천 등으로 막는다.</li> <li>- 비상탈출 이후 항공기로부터 최소 300m 이상 떨어진다.</li> </ul> </li> </ul>

## 6) 자동차 안전

### (1) 교통사고 발생 시 피해자 구조 방법

- ① 중상자의 경우 의식, 호흡 확인
- ② 119 즉시 신고 후 응급조치하기
- ③ 머리 손상의 경우 움직이지 말기
- ④ 후속 사고가 우려될 경우 안전한 장소로 옮기기

### (2) 사고 조사를 위한 증거확보 방법

- ① 사고 현장을 원거리에서 네 방향으로 촬영하기
- ② 사고 차량은 전, 후, 좌, 우 각도로 찍기
- ③ 차량 파손 부위 근접 촬영하기
- ④ 타이어 방향, 노면 흔적 촬영하기
- ⑤ 블랙박스 메모리카드는 전원 차단한 후 2분 후 꺼내기

### (3) 2차 사고 예방 방법

- ① 차량 이동이 가능할 경우 신속하게 사고 현장 상황 수집하기
- ② 도로 우측 가장자리로 차량 이동하기
- ③ 안전 삼각대를 활용하여 고장 자동차 표지 설치하기
- ④ 차량 이동이 어려울 경우 비상 점멸등 켜고 트렁크 열기
- ⑤ 차량 후방에 안전 삼각대와 불꽃 신호기 설치하기

### (4) 뺑소니 사고 발생 시 대처 방법

- ① 즉시 정차하여 사상자 구호, 사고 신고 등 조치하기



- ② 현장 이탈하지 말고 보험회사에 연락하기
- ③ 보험회사 직원이 도착할 때까지 기다리기
- ④ 블랙박스 영상, 사고 현장 촬영 등 증거 확보하기
- ⑤ 즉시 상대 차량 번호, 색상 등 특징 메모하기
- ⑥ 블랙박스가 있는 경우 상대 차량 번호를 크게 외쳐 녹음하기

주행안전(안전띠, 졸음운전 등)



행정안전부

[http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub\\_num=244&BBS\\_STATE=view&BOARD\\_IDX=1655&gcode=CG0000014&pageNo=1](http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&BBS_STATE=view&BOARD_IDX=1655&gcode=CG0000014&pageNo=1)

자동차 안전벨트의 중요성



행정안전부

[http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub\\_num=244&BBS\\_STATE=view&BOARD\\_IDX=1095&gcode=CG0000014&pageNo=1](http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&BBS_STATE=view&BOARD_IDX=1095&gcode=CG0000014&pageNo=1)

교통사고(자동차) 대처 요령



행정안전부

[http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub\\_num=244&BBS\\_STATE=view&BOARD\\_IDX=1657&gcode=CG0000014&pageNo=1](http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&BBS_STATE=view&BOARD_IDX=1657&gcode=CG0000014&pageNo=1)

## 7) 대중교통 안전

### (1) 지하철 화재 발생 시 대피 방법

- ① 노약자·장애인석 옆에 있는 비상버튼을 눌러 승무원과 연락합니다.
- ② 여유가 있다면 객차마다 2개씩 비치된 소화기를 이용하여 불을 끕니다.
- ③ 출입문이 자동으로 열리지 않으면 수동으로 문을 열고, 여의치 않으면 비상용 망치를 이용하여 유리창을 깨고, 망치가 없으면 소화기로 유리창을 깹니다.
- ④ 스크린도어(PSD)가 열리지 않을 경우는 스크린도어에 설치된 빨간색 바를 밀고 나갑니다.
- ⑤ 코와 입을 수건, 티슈, 옷소매 등으로 막고 비상구로 신속히 대피합니다.
- ⑥ 정전 시에는 대피유도등을 따라 출구로 나가고, 유도등이 보이지 않을 때는 벽을 짚으면서 나가거나 시각장애인 안내용 보도블록을 따라 나갑니다.
- ⑦ 지상으로 대피가 여의치 않을 때는 전동차 진행방향 터널로 대피합니다.

### (2) 출입문을 수동으로 여는 방법

- ① 출입문 쪽 의자아래 또는 벽면에 있는 조그만 뚜껑을 엽니다.
- ② 뚜껑 속의 비상 코크를 잡아당기거나, 빨간색 비상핸들을 시계방향으로 90도 돌립니다.
- ③ 공기 빠지는 소리가 멈출 때까지 3~10초간 기다립니다.
- ④ 출입문을 양쪽으로 밀어서 엽니다.

### (3) 고속철도 사고 대피 방법

- ① 차량 출입문 옆에 있는 인터폰을 이용하여 승무원에게 알립니다.
- ② 화재 발생 시 119에 신고하고, 여유가 있다면 객실 연결통로에 비치된 소화기로 불을 끕니다.
- ③ 코와 입을 젖은 천으로 막고 화재가 발생하지 않은 다른 객실로 이동합니다.
- ④ 안내방송과 승무원의 안내에 따라 질서있게 대피합니다.
- ⑤ 부상자, 노약자, 임산부가 먼저 대피할 수 있도록 배려하고 돕습니다.
- ⑥ 문이 열리지 않으면 비상망치로 객실 양 끝의 비상창문을 깨고 탈출합니다.
- ⑦ 선로로 대피할 때에는 반대편 선로의 열차 진입에 유의합니다.

- ⑧ 터널 내에서는 자세를 낮추고 비상 유도등을 따라 가까운 터널 입구나 비상대피소로 이동합니다.
- ⑨ 안전한 곳에서 구급차, 구원열차, 버스 등 연계 수송 교통수단을 기다립니다.

지하철 안전수칙



행정안전부 - 생애주기별 안전교육  
[https://kasem.safekorea.go.kr/ptl/fms/main.do?safe\\_no=VDO000000000000327&menu\\_pk=M012400&menu\\_key=detail](https://kasem.safekorea.go.kr/ptl/fms/main.do?safe_no=VDO000000000000327&menu_pk=M012400&menu_key=detail)

선박 안전



행정안전부 - 안전한tv  
[http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub\\_num=244&BBS\\_STATE=view&BOARD\\_IDX=1665&gcode=CG0000014&pageNo=1](http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&BBS_STATE=view&BOARD_IDX=1665&gcode=CG0000014&pageNo=1)

버스 안전하게 이용하기



행정안전부-생애주기별 안전교육  
[http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub\\_num=244&pageNo=1&BBS\\_STATE=view&gcode=CG0000014&mcode=&BOARD\\_IDX=1557](http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&pageNo=1&BBS_STATE=view&gcode=CG0000014&mcode=&BOARD_IDX=1557)

항공기 안전



행정안전부 - 안전한tv  
[http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub\\_num=244&BBS\\_STATE=view&BOARD\\_IDX=1664&gcode=CG0000014&pageNo=1](http://www.safetv.go.kr/GenCMS/gencms/cmsMng.do?sub_num=244&BBS_STATE=view&BOARD_IDX=1664&gcode=CG0000014&pageNo=1)

## 2. 숙소 안전교육, 화재 예방, 식사와 관련된 안전 수칙과 응급 행동요령

### 1) 숙소 시설 이용 시 지켜야 할 안전 수칙

- (1) 숙소에서 지켜야 할 생활규칙을 숙지하고, 입실 직후 위험한 물건이나 시설이 없는지 확인하고 비상시 대피요령을 숙지하고 대피경로를 확인
- (2) 아래층으로 물건을 던지지 않도록 주의
- (3) 창문이나 발코니를 통해 출입하지 않도록 주의
- (4) 숙소에서 외출 시 귀중품 보관에 유의
- (5) 고성방가나 지나친 장난으로 다른 관광객에게 피해를 끼치지 않도록 주의
- (6) 숙소에서 외출 시 선생님에게 반드시 보고
- (7) 숙소의 통제구역에는 출입 금지
- (8) 숙소의 방송에는 반드시 경청
- (9) 선생님의 위치를 숙지해두고 비상 시 반드시 보고
- (10) 숙소 내 편의시설의 사용 요령을 반드시 준수하고 내 물건처럼 아껴서 사용
- (11) 취침 시간과 기상 시간을 준수
- (12) 숙소의 시설물(가구, 유리 창문, 가스레인지, 세면대 등)은 안전하게 설치되어 있는지 확인
- (13) 숙소가 2층 이상인 경우 완강기가 설치되어 있는지 확인
- (14) 숙소 내에 화재 시 응급조치할 수 있는 물품(소화기, 비상 손전등 등)이 비치되어 있는지 확인
- (15) 창가에 가까이 다가가거나 문에 기대어 서지 않습니다.
- (16) 점검 후 안전 위험 요소가 있을 경우 인솔 교사나 업체 담당자에게 알립니다.
- (17) 응급 환자 발생 시 지도교사나 구급요원에게 즉시 연락을 취합니다.



## 2) 숙소에서 사고 발생 시 행동요령

- (1) 사고 발생시 지도교사나 담당자에게 사고 발생 상황을 즉시 알립니다.
- (2) 숙소에서 응급상황 발생 시 방송내용을 잘 듣고 대피유도 신호에 따라 행동합니다.
- (3) 사고자에 대한 응급조치를 먼저 한 뒤 119 및 경찰서에 신고합니다.
- (4) 화재 발생 시 젖은 수건을 이용하여 고개를 숙이고, 대피 경로로 신속히 이동합니다.

## 3) 숙소 화재 예방

- (1) 숙소에 들어가기 전 화재 안전교육을 받고, 화재 발생에 대비하여 대피 경로를 사전에 확인
- (2) 2층 이상의 경우 완강기가 정상 작동하는지 확인
- (3) 소화기와 소화전의 위치를 확인하고 사용 방법을 익힘
- (4) 화재를 일으킬 만한 물건을 소지하지 않기

### ※ 완강기 사용 요령



## 4) 숙소 화재 발생 시 행동 요령

- (1) 화재가 발생하면 비상 경보음을 울려 화재 사실을 알리고 신속한 대피를 유도
- (2) 출입문 및 계단 입구에 설치된 비상유도등을 따라 낮은 자세로 침착하게 대피
- (3) 출입문을 열기 전 문에 손을 대어보거나, 손잡이를 만져보고, 손잡이가 뜨겁지 않으면 문을 조심스럽게 열고 밖으로 나가고 손잡이가 뜨거우면 문을 열지 말고 다른 길을 찾아 봄.
- (4) 연기가 있을 경우 낮은 자세로 대피하며 한 손으로는 코와 입을 젖은 수건이나 옷뚝 등으로 막아 가급적 마시는 연기량을 줄이고 화염을 통과하여 대피해야 할 경우에는 물을 적신 담요를 등에 뒤집어쓰고 신속하게 대피
- (5) 대피할 때에는 절대 엘리베이터를 이용하지 않으며 계단을 이용.
- (6) 밖으로 대피한 경우에는 바람이 불어오는 쪽에서 구조를 기다립니다.

## 5) 음식 섭취 시 지켜야 할 안전 수칙

- (1) 체험활동 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후에는 반드시 비누로 손 씻기
- (2) 식사 후에 반드시 양치하기
- (3) 무분별한 간식 섭취하지 않기
- (4) 식사 시 감사하는 마음을 갖고 잔반 남기지 않도록 유의
- (5) 유통기한과 섭취 열량, 영양소를 확인하여 건강 지키기
- (6) 식수, 끓인 물 이외의 물을 마시지 않도록 유의
- (7) 식사 후 복통·설사 등 이상 증세 발생 시 선생님께 즉시 보고
- (8) 술·담배는 절대 금지
- (9) 더운 날 음식물을 밖에 오래 두지 않으며 맛이 이상하면 먹지 않음.

- (10) 특정 식품에 알레르기가 있는 학생은 사전에 선생님께 알리고 해당 음식을 먹지 않도록 함.

3. 위험 발생 시 지켜야 할 안전 수칙 및 행동 요령

1) 화재 피해 예방을 위해 지켜야 할 안전 수칙

- (1) 화재를 일으킬만한 물건을 소지하지 않기
- (2) 조리도구 사용 시 주변 정리하기
- (3) 소화기와 소화전의 위치를 미리 확인하기
- (4) 소화기와 소화전의 사용법을 미리 숙지하기

2) 화재 발생 시 행동 요령

※ 소화기 사용 요령

- (1) 소화기를 신속하게 화재 부위로 가지고 온다.
- (2) 소화기의 안전핀을 뽑는다.
- (3) 바람을 등지고 소화기의 호스를 불이 난 곳을 향한다.
- (4) 한 손으로 손잡이를 힘껏 누르고 다른 한 손으로 빗자루질 하듯 불을 끈다.

3) 화재 발생 시 대피요령

- (1) 불을 발견하면 ‘불이야’ 하고 큰 소리로 외쳐서 다른 사람에게 알린다.
- (2) 엘리베이터는 절대 이용하지 않도록 하며 계단을 이용한다.
- (3) 아래층으로 대피할 수 없는 때에는 옥상으로 대피한다.
- (4) 불길 속을 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건 등으로 몸과 얼굴을 감싼다.
- (5) 방문을 열기 전에 문을 손등으로 대어보거나, 손잡이를 만져 본다.
  - 손잡이를 만져 보았을 때 뜨겁지 않으면 문을 조심스럽게 열고 밖으로 나간다.
  - 손잡이가 뜨거우면 문을 열지 말고 다른 길을 찾는다.
- (6) 대피한 경우에는 바람이 불어오는 쪽에서 구조를 기다린다.
- (7) 밖으로 나온 뒤에는 절대 안으로 들어가지 않는다.
  - 다른 출구가 없으면 구조대원이 구해줄 때까지 기다린다.
  - 연기가 방안에 들어오지 못하도록 문틈을 옷이나 이불로 막는다.

4) 지진 대피요령



4. 비상 시 행동 요령 및 응급처치

1) 응급처치가 필요한 이유

갑자기 발생한 외상이나 질환에 대해서 최소한의 치료를 하는 것으로 대처하는 처치자의 신속, 정확한 행동 여부에 따라 부상자의 삶과 죽음이 좌우된다. 생명을 구하는 일은 무엇보다도 중요하고 소중하므로 응급처치 방법을 익혀둔다.

(1) 응급처치 시 지켜야 할 원칙

- ① 응급처치를 하는 사람이 위험에 노출되지 않도록 주의하면서 어떤 상황인지, 무엇을 할 수 있는지 판단

- ② 지체 없이 119에 신고하고 응급 처치를 함.
- ③ 여러 환자가 있는 경우 긴급한 환자부터 처치

## 2) 상황별 응급처치

### (1) 멀미

- ① 승차 전 멀미 예방약을 사용하도록 한다.
- ② 앞자리에 앉도록 한다(뒷자리가 상대적으로 진동이 심함).
- ③ 멀미 시에는 창문을 열어 환기하도록 한다.
- ④ 창문 밖 먼 곳으로 시선을 돌리거나 눈을 감고 안정한다.

#### ※ 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.

### (2) 식중독

- ① 구토 및 설사가 나아질 때까지 음식 대신 수분을 충분히 섭취하여 탈수를 예방
- ② 이온 음료나 물 1L에 설탕 4t와 소금 1t를 섞어 충분히 마시도록 한다.
- ③ 다음과 같은 증상이 있으면 신속하게 병원 진료를 받도록 한다.

#### ※ 병원으로 가야 하는 복통

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| ① 4시간 이상 지속되는 심한 복통     | ② 구토, 열을 동반하는 복통   |
| ③ 복부가 팽만하거나 누르면 아픈 복통   | ④ 어지러움, 졸림, 혼미한 느낌 |
| ⑤ 소변이나 대변에 피가 섞여 나오는 복통 | ⑥ 고열 및 심한 기침환자     |

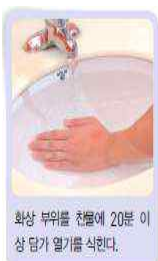
### (3) 비출혈(코피)

- ① 고개를 앞으로 숙이고, 콧망울을 검지와 엄지손가락으로 잡고, 10분 이상 압박하여 지혈한다.
- ② 코뼈 부위에 냉찜질을 한다.
- ③ 입으로 호흡하게 하며, 코피가 목으로 넘어가면 뱉어내도록 한다.
- ④ 타박상으로 인한 경우, 30분 이상 지혈되지 않으면 병원 진료를 받도록 한다.

### (4) 화상(열화상)

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

[출처: (주) 동화사 중학교 보건교과서 178쪽]



#### ※ 병원으로 가야 하는 화상

- ① 화약 약품이나 전기 화상, 흡입 화상
- ② 화상 부위가 얼굴, 손, 발, 관절, 생식기관인 경우
- ③ 화상의 부위가 넓은 경우
- ④ 화상에 의한 통증이 계속될 경우

### 3) 기타 각종 상황별 응급처치

#### (1) 산행, 도보 이동, 기타 야외활동(운동 상해)

##### ① 외상의 응급 처치

[출처: (주) 동화사 중학교 보건교과서 177쪽]



##### ② 외상의 종류별 응급처치

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

#### (2) 염좌, 탈골, 골절의 응급처치

##### ① 염좌: 근육이나 인대가 늘어나거나 찢어진 상태

다음의 RICE처치법으로 통증을 줄이고, 부종이나 통증이 심한 경우 병원으로 이송한다.



[출처: (주) 동화사 중학교 보건교과서 179쪽]

##### ② 탈골: 관절에서 뼈가 어긋난 상태

㉠ 손상된 상태 그대로 부목 등을 이용하여 고정 후 즉시 병원으로 이송한다.

㉡ 절대 임의로 교정하지 않는다.

##### ③ 골절: 뼈에 금이 가거나 부러진 상태

㉠ 골절 부위를 움직이지 않도록 부목을 이용하여 고정 후 병원으로 이송한다.

㉡ 뼈가 피부 밖으로 노출된 복합 골절의 경우 119에 도움을 요청한다.

(3) 벌에 쏘인 경우

- ① 카드 등으로 긁어서 벌침을 제거한다.
- ② 비누를 이용하여 깨끗이 씻는다.
- ③ 얼음이나 찬물로 찜질한다.
- ④ 안면 홍조, 안구 가려움, 전신 발진, 구토, 어지러움 증상 등을 보이는 경우 또는 평소 음식 등에 흔히 알레르기 증상을 보였던 경우에는 신속하게 병원으로 이송한다.

(4) 뱀에 물린 경우

- ① 119에 신고한다.
- ② 환자를 똑바로 눕혀 움직임을 최소화하고, 시계, 벨트 등 조이는 부분을 풀어준다.
- ③ 물린 부위를 심장보다 낮게 위치시킨다.
- ④ 2~3cm 넓이의 천으로 물린 부위에서 심장 쪽으로 가까운 5~10cm의 위치에 손가락 하나가 들어갈 정도로 묶는다.
- ⑤ 압박대 매기, 칼로 찢기, 입으로 빨아내기, 얼음찜질 등을 하지 않는다.

(5) 신체 부위가 절단된 경우

- ① 절단 부위를 가볍게 씻어 물에 적신 손수건 등으로 싸고 비닐봉지에 넣어 밀봉하여 말라붙지 않도록 한다.
- ② 절단물을 싼 비닐봉지를 얼음이 든 통에 담아 차갑게 유지한다.
- ③ 절단 부위 상부는 압박붕대 등으로 묶어 지혈하며 신속하게 병원(수지접합 전문병원)으로 이송한다.

(6) 치아가 손상된 경우

- ① 치아가 부러진 경우 부러진 치아 조직을 깨끗한 물로 씻어 병원으로 이송한다.
- ② 치아가 빠진 경우 빠진 치아는 물로 살짝 씻어서 가능하면 잇몸에 잘 끼워서 가거나, 우유나 식염수에 담가 병원으로 신속하게 이송한다.
- ③ 피가 나는 잇몸은 손수건 등으로 눌러 지혈한다.

(7) 눈 손상

- ① 눈에 이물질이 들어간 경우 절대로 눈을 비비지 말고, 세면대에 물을 받아 얼굴을 담그고 눈을 깜박거리 이물질이 나오도록 한다.
- ② 눈을 다친 경우 머리를 올린 자세로 눈을 감고 안정하도록 하며, 안통, 시야 흐릿함 등의 이상 증상이 있다면 병원 진료를 받도록 한다.
- ③ 눈에 출혈이 있는 경우 지혈하지 말고, 종이컵 등으로 두 눈을 보호하고 압박되지 않도록 하며, 신속하게 병원으로 이송한다.

(8) 일사병: 더운 곳에서 운동하거나 장시간 햇빛에 노출되었을 때 발생

- ① 시원한 곳으로 옮겨 눕히고, 겉옷은 벗도록 한다.
- ② 다리를 심장보다 높게(20~30cm)하며 편안한 자세를 취하게 한다.
- ③ 소금물이나 이온 음료를 마시게 한다.
- ④ 찬 물수건으로 몸을 적시거나 부채질을 해준다.
- ⑤ 상태가 회복되지 않으면 병원으로 이송한다.

(9) 경련, 발작

- ① 질식 예방을 위해 머리와 몸을 옆으로 돌려준다.
- ② 환자 주변에 손상을 줄 수 있는 물건을 치워준다.
- ③ 물, 음료 등을 마시게 하지 말고, 옷은 느슨하게 풀어준다.
- ④ 경련 시 입에 어떤 물질도 넣지 않는다.
- ⑤ 경련 중 눈과 손발의 움직임, 지속 시간 등을 면밀히 관찰한다.
- ⑥ 경련이 끝난 후 다시 경련할 수 있으므로 반드시 병원으로 이송한다.

(10) 두부 타박상

- ① 머리를 약간 높이고 눕힌다.
- ② 타박상 부위에 얼음 찜질을 한다.
- ③ 의식 상태를 주의 깊게 관찰한다.
- ④ 피가 날 경우 깨끗한 천으로 출혈 부위를 압박하여 지혈 후 병원으로 이송한다.

※ 즉시 병원으로 가야 할 상황

- ① 잠깐이라도 의식을 잃은 경우
- ② 토하거나 심한 두통이 있는 경우
- ③ 귀나 코에서 피가 나거나 맑은 액체가 나오는 경우

(11) 수상 활동 중 물에 빠진 경우

- ① 큰 소리로 주위 사람에게 알리고, 손이나 나뭇가지, 로프 등을 이용해서 구조한다.
- ② 보트가 없다면 튜브나 구명줄을 머리 위로 던진다. 로프가 없다면 옷을 길게 연결하여 던진다.
- ③ 학생이 의식이 없다면 수영하여 뒤쪽으로 접근해서 물 밖으로 끌고 나온다.
- ④ 물을 많이 마셔 구토할 때는 기도가 막히지 않도록 조치한다.
- ⑤ 응급처치 후 학생이 회복된 것처럼 보여도 반드시 병원으로 이송한다.

(12) 동계 야외활동 중 저체온증

- ① 환자를 추운 곳으로부터 빨리 따뜻한 곳으로 옮긴다.
- ② 젖은 옷을 갈아입도록 하고, 머리를 말려 준다.
- ③ 의식이 정상이면, 옷과 이불 등을 덮어주고 따뜻한 음료를 마시게 한다.
- ④ 의식이 없다면, 119 신고 후 심폐소생술을 실시한다.

(13) 동계 야외활동 중 동상

- ① 환자를 추운 곳으로부터 빨리 따뜻한 곳으로 옮긴다.
- ② 혈액순환에 방해가 되는 반지, 옷, 벨트 등을 제거한다.
- ③ 동상 부위를 절대 문지르거나 마사지 하지 않으며, 뜨거운 물이나 난방기구 등에 화상부위를 직접 대지 않는다.
- ④ 동상 부위가 서로 닿거나 물집이 터지지 않도록 주의하며 병원으로 이송한다.
- ⑤ 병원까지 이동이 한 시간 이상 걸리는 경우에는 동상 부위를 따뜻한 물에(38~42℃) 피부를 담근다.

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


(1) 심폐소생술과 자동제세동기(AED) 사용법



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.

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

(2) 자동제세동기(AED, Automated External Defibrillator) 사용법

<p>① 제세동기의 전원을 켜고, 음성안내에 따른다.</p> <p>② 환자의 상체를 노출시킨 후 전극패드를 오른쪽 쇄골 아래와 왼쪽 유두 아래 겨드랑이 선에 부착한다.</p> <p>③ 심폐소생술을 멈추고, 심장 리듬 분석을 기다린다.</p> <p>④ 환자로부터 떨어져 안내에 따라 제세동 버튼을 누른다.</p> <p>⑤ 제세동 후 즉시 심폐소생술을 시행한다.</p>	 <p>[그림출처: www.1339.or.kr]</p>
--	--

(3) 구급상자 정리요령

<p>*구성 : 붕대와 반창고, 거즈, 일회용 밴드와 외상 연고, 소독약, 스프레이 파스, 가위, 핀셋, 면봉, 기본 의약품</p> <p>*기본 의약품: 소화제, 정장제, 감기약, 진통제, 여성용품, 모기약, 멀미약</p>			
--	---	--	---

4. 개인 방역 수칙

**코로나-19 개인 방역수칙**

☐ 확산 늦추기를 위한 중요 방법

- 자신과 다른 사람을 보호하기 위해 마스크를 착용하여 코와 입 가리기
- 사람 많은 곳이나 환기가 좋지 않은 실내에 가지 않기
- 비누와 물로 손을 자주 씻으세요. 비누와 물이 없다면 손 소독제를 사용하세요.

☐ 마스크 착용

- 2세 이상 모든 사람은 공공장소에서 마스크를 착용해야 합니다.
- 식구 중에 감염자가 있는 경우, 식구 모두가 마스크를 착용하는 등 다른 사람에게 시키지 않도록 예방 조치를 취해야 합니다.
- 마스크 착용 전에 손을 씻거나 손 소독제를 사용해야 합니다.
- 마스크로 코와 입을 가리고 턱 아래쪽을 밀착시킵니다.

☐ 식사할 때

- 식사는 짧게, 대화 자제, 먹지 않을 때는 마스크 쓰기
- 지그재그 앉거나 한 방향으로 앉기, 한 칸 띄우기
- 혼잡한 식당 피하고, 학교 식당 활용하기, 개인 접시 덜어 먹기

☐ 운동할 때

- 가급적 야외에서 혼자 운동하기, 실내 운동 시 마스크 쓰기, 2m(최소1m) 거리 두기
- 개인 물품 사용 (개인 컵, 매트 등), 탈의실 등 공용공간 피하기
- 운동 전·후 모임, 음식 섭취하지 않기
- 신체 접촉이 있는 운동, 마스크 지속 착용 어려운 격렬한 운동 자제하기
- 운동하기 전 기본 몸풀기 활동을 통해 신체의 상해를 줄일 수 있도록 노력한다.

☐ 공동 생활할 때

- 가급적 소인수 실(5인 이하)을 사용하고, 침대 간 2m(최소 1m) 거리 두기 유지
- 공용공간에서 반드시 마스크 착용 및 대화 자제, 정해진 장소 외 취식 금지
- 손이 많이 닿는 곳은 매일 표면 소독
- 외부인 방문이나 만남 자제, 아프면 검사받기
- 일상생활에서 사람과 사람 사이에 2m의 거리, 아무리 좁아도 1m 이상의 거리를 둡니다

