

6

산행 활동

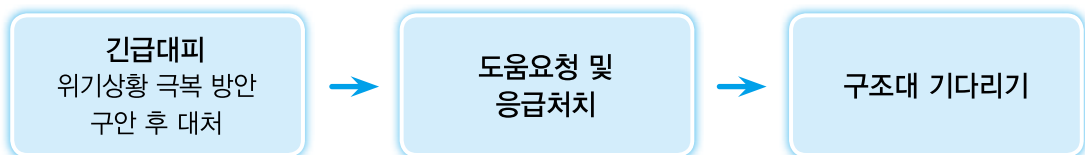
가. 산행 활동 안전 수칙

- 산행 전 산에 관한 다양한 정보(지도, 날씨, 산행코스, 거리)를 확인하고, 해가 지는 시간을 고려하여 하산 시간을 정한다.
- 기온이 떨어질 것을 대비해 덧입을 옷을 배낭에 준비하도록 하고, 계절에 맞는 등산복과 등산화를 착용하도록 한다.
- 생수와 간식 등 비상식량과 간단한 구급약을 준비하도록 한다.
- 햇볕이 뜨거운 날에는 모자와 자외선 차단제를 준비하도록 한다.
- 활동 전·후 스트레칭으로 몸을 충분히 풀도록 한다.
- 손에는 물건을 들거나 주머니에 손을 넣고 산행하지 않도록 한다.
- 산행 시에는 오르막길보다 내리막길이 더 위험하므로 발 디딜 곳을 잘 살피면서 안전하게 디디고 천천히 걷도록 한다.
- 미끄러지기 쉬우므로 굵은 모래나 돌, 낙엽 등을 밟지 않는다.
- 산에서는 정해진 길로만 다니고 길을 잘못 들었다고 판단이 되면 원점으로 돌아가거나 계곡을 찾아 하산하도록 한다.
- 살아있는 야생동물을 만지거나 잡지 않고 먹이를 주지 않도록 한다.
- 산에서 채집한 식물을 함부로 먹지 않도록 한다.
- ‘살인진드기’의 정식 명칭은 ‘작은소참진드기’로, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 바이러스를 옮기는 매개체로 크기는 약 3mm정도임
 - 증 상 : SFTS바이러스에 감염되어 40도가 넘는 고열과 구토, 복통을 동반하며 혈소판이 감소하여 푸른 반점의 자반증과 출혈 등의 증상이 나타남
 - 활동 시 : 야외 활동시 피부노출 최소화, 해충 기피제를 피부나 옷에 뿌리기, 풀밭위에 그냥 앉거나 드러눕는 행위를 하지 않음
 - 귀가 후 : 즉시 몸을 씻어내고 빨래를 해서 혹시 붙었는지 모를 진드기 제거 및 외출 시 사용했던 배낭이나 돛자리도 깨끗이 씻어 햇볕에 말린다.



작은소참진드기

나. 사고 발생 시 행동 요령



- 위급 상황 시 행동 요령(3C)
 - 1단계 : 위급상황을 인식하고 어떻게 행동할지를 결정하는 것(Check)
 - 2단계 : 도움을 요청하는 것(Call)
 - 3단계 : 응급의료기관에 인계할 때까지 적절한 처치를 하는 것(Care)
- 구조 요청 시 꼭 알려야 할 정보
 - 응급 상황이 발생한 정확한 장소
 - 무슨 일이 일어났는지
 - 부상자의 상태 정도
 - 전화 거는 사람의 이름, 연락처
 - 얼마나 많은 사람이 다쳤는지
 - 응급처치는 어떻게 하고 있는지
- 피가 나는 경우에 천이나 끈으로 압박한다.
- 뼈가 부러지거나 관절을 다친 경우에는 주변의 나뭇가지 또는 신문지 등을 아픈 곳 주변에 덧대어 천이나 끈으로 가볍게 고정한다.
- 체온이 떨어지지 않도록 준비한 옷을 덧입는다.
- 골절(뼈 부러짐), 탈구(뼈마디가 어긋남), 염좌(뼈마디 근육 손상)가 의심되는 경우에는 상처 부위를 주무르거나 함부로 자세를 바꾸지 않는다.
- 목이나 척추에 이상이 의심되는 경우에는 자세를 바꾸지 않고 그대로 둔다.
- 멧돼지와 마주쳤을 때
 - 멀리서 보면 위험지역을 벗어나고, 뛰거나 소리를 질러 멧돼지를 흥분시키지 말아야 한다.
 - 가까운 거리에서 마주쳤다면 절대 등을 보이며 달아나지 말고, 주위의 나무나 바위 등 은폐물로 신속히 대피하도록 한다.
- 곰과 마주쳤을 때
 - 멀리서 곰의 기척을 느꼈으면 호루라기를 불거나 손을 흔들어 존재를 알린 후 재빨리 자리를 피한다.
 - 가까운 거리에서 갑자기 마주쳤다면 시선을 피하지 말고 뒷걸음질로 사정거리를 벗어나고, 곰이 공격을 해오면 스틱이나 나뭇가지 등 사용할 수 있는 도구를 이용해 적극 저항한다. 저항하기 어렵다면 머리 등 급소를 보호하는 자세를 취하고 엎드려 움직이지 말아야 한다.
- 살인진드기에 물렸을 때
 - 만약 진드기가 몸에 붙어있는 것을 확인했을 때 즉시 제거해야 한다. 살인진드기는 숙주에게 붙어 최장 10일까지도 흡혈을 한다. 제거 시 손으로 잡아당기면 진드기 신체의 일부가 피부에

남을 수도 있으니, 핀셋 등을 이용해 조심스럽게 제거하거나 병원에 들러 전문가에게 처치를 받는 편이 안전하다.

- 산행 활동 후 원인 모를 고열, 근육통이나 설사 등의 증상이 나타날 경우에도 지체하지 말고 병원으로 달려가야 한다.

- 말벌에 쏘였을 때와 독사에 물렸을 때 대처요령은 상황별 응급처치(P.188)를 참조



충분한 준비운동하기



날씨와 계절에 맞는 옷차림 갖추기



정해진 등산로 이용하기



올바른 응급조치하기

다. 사고 사례

- 몸이 허약한 학생이 무리하게 한라산을 등반하고 하산하는 과정에서 휴식시간에 자리에 앉아 쉬던 중 갑자기 쓰러져 사망한 사고
- 오전에 내린 소나기로 인하여 바닥이 미끄러운 상태 하에서 하산 중, 돌에 미끄러져 발을 접질린 사고
- 많은 눈으로 인하여 미끄러운 상태의 경사로에 줄을 지어 등산하던 중 발을 잘못 디더 넘어진 사고
- 공원에서 실시한 미니등반대회에 참가하여 등반을 하던 학생이 등반을 시작한 지 1시간 후부터 친구에게 두통을 호소하였으며, 하산 시에는 더욱 통증이 심했으나, 이러한 사실을 통보하지 않은 채 귀가함. 집에서 취침을 한 후에도 두통이 계속되었고, 침대에서 휴식을 취하던 중 편마비 증상이 나타나 뇌출혈 진단을 받음

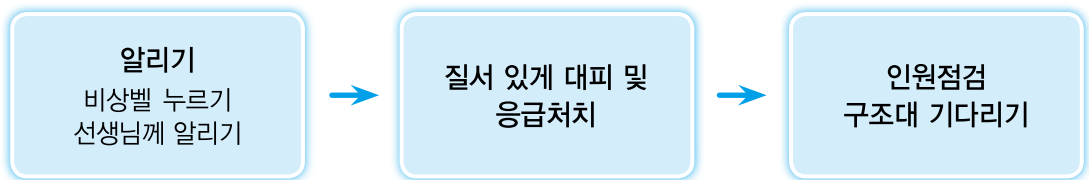
7

숙소 이용

가. 숙소 이용 안전 수칙

- 숙박시설 주변 환경 청정 여부를 점검한다.(유홍가 주변 등은 지양)
- 자연재해로부터의 안전성을 살펴보고 남·여 혼성 숙박시설 이용 시에는 분리된 건물의 사용이나 분리된 층의 사용이 가능한지 확인한다.
- 숙소 내에 화재 발생 시 응급조치할 수 있는 물품(소화기, 비상손전등)이 비치되어 있는지 확인한다.
- 좁은 장소에 너무 많은 학생들이 숙박을 하게 되면 위생어나 안전 면에서 문제가 발생할 수 있으므로 적정 인원이 사용 가능한지를 확인한다.
- 지도교사는 숙소 입소 전에 숙박 학생 명단 및 전화번호를 소지한다.
- 숙소에 입소하면 방별로 인원 점검 및 방 배정의 적정성을 확인한다.
- 지켜야 할 생활 규칙 및 비상 시 대피경로와 대피장소를 공지한다.
- 창문 및 베란다 이용 시 주의할 점을 전달하고 가급적이면 베란다 출입을 제한한다.
- 숙소가 2층 이상인 경우 완강기가 설치되어 있는지 확인한다.

나. 사고 발생 시 행동 요령



- 사고 발생 시 지도교사나 수련시설 담당자에게 사고 발생 상황을 즉시 알린다.
- 숙소 내에서 응급상황 발생 시 방송 내용을 듣고 대피 유도 신호에 따라 대피한다.
- 화재 발생 시 낮은 자세로 젖은 수건을 이용하여 입을 가리고 대피 경로로 신속히 이동하며 아래층으로 이동이 어려울 경우 옥상으로 대피한다.
- 대피 후에 지도교사는 모든 학생들이 대피했는지 여부를 확인한다.

다. 사고 사례

- 숙소에서 취침 중, 불이 꺼진 상태에서 화장실로 이동하다 이불에 미끄러져 넘어진 사고
- 학교 야영으로 교실에서 잠을 자다 새벽에 화장실을 가려고 복도를 지나가던 중, 교실에서 복도에 내놓은 책상과 결상에 부딪힌 사고
- ○○콘도 5층에 투숙하던 학생이 0시 45분경 베란다 쪽 발코니 사이의 칸막이를 잡고 옆방으로 넘어가던 중 발코니 사이의 칸막이가 빠지면서 추락하여 119에 신고 후 속초병원으로 후송하던 중 1시 30분경 사망
- ○○대학교 동아리 학생들이 ○○펜션에서 MT를 하던 중 화재로 인해 4명이 숨지고 6명이 부상을 당함

