

# 학교생활 안전 매뉴얼





## 1. 학교 내 활동

- 1 체육 활동 중 사고 / 8
- 2 실험·실습 활동 중 사고 / 9
- 3 외부인 침입 및 정전 <저녁돌봄교실> / 10
- 4 승강기 사고 / 11

## 2. 학교 밖 활동

- 1 실내 체험활동 중 사고 / 14
- 2 산, 숲 체험활동 중 사고 / 15
- 3 농촌 및 갯벌 체험활동 중 사고 / 16
- 4 물놀이·수상 활동 중 사고 / 17
- 5 놀이공원 및 야영장 활동 중 사고 / 18
- 6 겨울철 스포츠 활동 중 사고 / 19

## 3. 폭력

- 1 학교폭력 / 22
- 2 성폭력 / 23
- 3 아동학대 / 24
- 4 유괴 / 25
- 5 집단 따돌림(일명 왕따) / 26

6 자살 징후 / 27

7 흥기 위협 / 28

8 학교 외부인 침입 / 29

## 4. 교통사고

- 1 보행 중 교통사고 / 32
- 2 버스 사고 / 33
- 3 전철·기차 사고 / 34
- 4 항공기 사고 / 35
- 5 선박 사고 / 36
- 6 자전거 사고 / 39

## 5. 감염 및 중독

- 1 감염병 / 42
- 2 식중독 / 43
- 3 유독물질 중독 / 44



## 6. 응급처치

- 1 응급상황 대처 및 119신고요령 / 46
- 2 더위로 쓰러졌을 때 / 47
- 3 코피가 날 때 / 48
- 4 화상을 입었을 때 / 49
- 5 상처에서 피가 날 때 / 50
- 6 벌에 쏘였을 때 / 51
- 7 뱀에 물렸을 때 / 52
- 8 뼈가 부러졌다고 의심될 때 / 53
- 9 이물질이 목에 걸렸을 때 / 54
- 10 심장이 멈췄을 때 / 55

## 7. 자연재난

- 1 태풍·집중호우 / 58
- 2 산사태 / 60
- 3 홍수 및 침수 / 61
- 4 강풍 / 62
- 5 풍랑 / 63

6 지진 / 64

7 지진해일(쓰나미) / 65

8 대설 / 66

9 폭염 / 67

10 황사 · 미세먼지 / 68

## 8. 비상 사태

1 화재 / 70

2 옷에 불이 붙은 상황 / 72

3 학교시설 붕괴 / 73

4 민방공 경보 발령 / 74

5 포탄, 미사일, 항공기 공격 / 75

6 화학무기 공격 및 유해화학물질 누출 / 76

7 생물학무기 공격 / 78

8 핵무기 공격 / 80



# 1. 학교 내 활동

1. 체육 활동 중 사고
2. 실험·실습 활동 중 사고
3. 외부인 침입 및 정전 (저녁돌봄교실)
4. 승강기 사고



# 1

## 체육 활동 중 사고

### 체육 활동 중 사고가 나면

- 1 즉시 선생님께 **알린다**.
- 2 선생님의 지시에 따라 **119**에 신고하거나 보건 선생님께 도움을 청한다.
- 3 상처가 난 경우, 흐르는 물로 상처를 씻어내고 지혈한다.  
(☞ 응급처치⑤ 참고 P50)
- 4 상처에 이물질이 박혀있고 제거하기 어려운 경우에는 그대로 이송한다.
- 5 뼈가 다친 것으로 보이는 경우에는 함부로 이송하지 말고 구조구급대를 기다린다. (☞ 응급처치⑥ 참고 P53)

#### 주의사항

- ! 다친 학생을 함부로 만지지 않는다.



# 2

## 실험·실습 활동 중 사고



### 실험·실습 중 사고가 나면

- 1 다친 학생은 상처를 함부로 만지지 않는다.
- 2 즉시 선생님께 **알린다**.
- 3 선생님의 지시에 따라 응급처치하고 **119**에 도움을 청한다.

# 3 외부인 침입 및 정전(저녁돌봄교실)

## 외부인이 침입하면

- 1 선생님께 낯선 사람이 들어 왔음을 **알린다**.
- 2 선생님의 지시에 따라 침착하고 조용하게 행동한다.
- 3 경찰관이 도착하여 대피할 때에는 신속하게 움직인다.

### 주의사항

- ! 선생님이 계시지 않으면 **112**에 신고하거나 비상벨을 누른다.

## 정전이 되면

- 1 선생님께 정전 사실을 **알린다**.
- 2 선생님의 지시에 따라 대기한다.
- 3 어둠 속에서 대기하는 동안에는 되도록 움직이지 않는다.
- 4 전기제품을 만지지 않는다.



### 주의사항

- ! 선생님이 계시지 않으면 **123**(한전콜센터) 또는 **119**에 신고하여 정전 사실을 알린다.

비상연락처 : 123 (한전콜센터)

# 4 승강기 사고



## 승강기에 갇혔을 때

- 1 침착함을 유지한다.
- 2 비상벨을 눌러 관리실로 승강기에 갇혔음을 **알린다**.



- 3 휴대전화가 있을 경우, **119**에 전화한다.
- 4 구조요원이 올 때까지 침착하게 기다린다.  
\*추락위험이 있으므로 무리하게 승강기 문을 열거나 기대지 않는다.



## 2. 학교 밖 활동

1. 실내 체험활동 중 사고
2. 산, 숲 체험활동 중 사고
3. 농촌 및 갯벌 체험활동 중 사고
4. 물놀이 · 수상 활동 중 사고
5. 놀이공원 및 야영장 활동 중 사고
6. 겨울철 스포츠 활동 중 사고



# 1 실내 체험활동 중 사고

## 실내 체험활동 중 사고가 나면

- 1 선생님이나 담당자에게 즉시  
알리고, 통제에 따른다.



- 2 화재 등 위급한 상황에서는 소리를 질러 주변의 도움을  
요청하거나 대피 한다.
- 3 다친 학생이 생기면, 119에 신고하고 응급처치를 한다.
- 4 화재가 발생하면 젖은 수건이나 옷으로 코와 입을  
막고 대피유도등을 따라 낮은 자세로 신속하게  
대피한다.
- 5 비상 시에는 엘리베이터를 타지 말고 계단으로 대피  
한다.

# 2 산, 숲 체험활동 중 사고

## 산행 및 숲 체험활동 중 사고가 나면

- 1 선생님께 알리고, 119나 국립공원관리사무소 등에  
신고한다.
- 2 신고할 때에는 등산로 국가지점 번호, 다목적표지판,  
휴대전화 사진 등을 이용하여 사고위치와 주변환경을  
정확히 알린다.



다목적 표지판  
사진출처 : 국립공원관리공단

- 3 구조될 때까지 몸을 따뜻하게 유지하고 의식을 잃지  
않도록 한다.



# 3

## 농촌 및 갯벌 체험활동 중 사고

### 농촌이나 갯벌 체험활동 중 사고가 나면

- 1 선생님이나 주변 어른들께 즉시 **알린다**.
- 2 위급한 경우 **119**에 신고한다.
- 3 벌레에 물렸을 때에는 깨끗한 물로 씻어내고 약을 바른다.
- 4 발이 갯벌에 빠졌을 때에는 **바닥에 누워 등을 붙이고 머리 방향으로** 몸을 밀어 나온다.



#### 주의사항

- ! 갯벌에 발이 빠지면 몸무게를 분산시켜 더 빠지지 않도록 한다.

# 4

## 물놀이·수상활동 중 사고



### 물놀이 · 수상활동 중 사고가 나면

- 1 물에 빠졌을 때는 “살려주세요”라고 크게 소리쳐서, 주변사람에게 도움을 요청한다.
- 2 팔을 쭉 뻗어서 아래위로 흔들며 자신의 위치를 알린다.
- 3 몸을 물살과 같은 방향으로 하여 주변 상황을 살피면서 물의 속도가 줄어든 때까지 몸을 맡기고, 물의 흐름에 따라 비스듬히 헤엄쳐 나온다.
- 4 쥐가 나면 몸의 힘을 빼고 편한 자세로 다리를 주무르거나 엄지발가락을 몸 쪽으로 잡아당긴다.
- 5 물에 빠진 사람을 발견하면 선생님이나 안전요원에게 소리쳐 알리고 **장대나 튜브 등 주위 물건을 던져준다**. (함부로 물에 뛰어들지 않는다.)



#### 주의사항

- ! 보트가 뒤집혔을 때에는 보트 속에 있지 말고 밖으로 나온다.

# 5 놀이공원 및 야영장 활동 중 사고

## 놀이공원 및 야영장 활동 중 사고가 나면

- 1 탑승 중인 놀이기구가 고장이 나면, 함부로 움직이지 말고, 선생님이나 안전요원에게 **알린 후 통제에 따른다.**
- 2 길을 잃으면 당황하지 말고 안내원이나 주변의 어른에게 **도움을 요청한다.**



- 3 넘어지거나 떨어져서 다친 경우에는 함부로 움직이지 말고 **도움을 청한다.**
- 4 취사도구를 사용하다가 화상을 입은 경우, 흐르는 찬물에 식히고 깨끗한 거즈로 덮고 병원에서 치료 받는다.

# 6 겨울철 스포츠 활동 중 사고

## 스키, 눈썰매, 스케이트 활동 중 사고가 나면

- 1 충돌 사고가 나면 선생님이나 안전요원에게 **알리고 안내에 따른다.**
- 2 뒤에 오는 사람과 부딪쳐서 2차 사고가 발생하지 않도록 사람이 없는 **길 바깥쪽으로 이동한다.**



- 3 넘어지거나 부딪쳐서 다친 사람을 발견하면 함부로 옮기지 말고 **도움을 청한다.**



### 3. 폭력

1. 학교폭력
2. 성폭력
3. 아동학대
4. 유괴
5. 집단 따돌림
6. 자살 징후
7. 흥기 위협
8. 학교 외부인 침입



# 1 학교폭력

## 학교폭력을 당하거나 목격하면

- 1 선생님, 부모님, **117**(학교폭력 신고 · 상담센터), 학교전담경찰관, 배움터지킴이 등에게 알려 도움을 받는다.



- 2 긴급상황 시 대처하는 방법(긴급호출 등)을 미리 알아둔다.
- 3 괴롭힘을 당한 증거(욕설 문자 캡처 등), 피해 사실 기록(시간, 장소, 상황, 가해자 등), 목격자 증언, 병원 진단서(필요 시) 등을 확보한다.

### ▶ 관련사이트

학교폭력 예방 종합 포털 ([www.stopbullying.or.kr](http://www.stopbullying.or.kr))  
 청소년폭력예방재단 ([www.jikim.net/sos](http://www.jikim.net/sos))  
 안전Dream 아동 · 여성 · 장애인 경찰지원센터  
 ([www.safe182.go.kr](http://www.safe182.go.kr))

# 2 성폭력



## 성폭력을 당하면

- 1 다른 사람이 몸을 만지려고 하거나 만지라고 하면, 그 자리를 벗어나서 도와줄 수 있는 사람이 있는 곳으로 피한다.
- 2 성폭력 피해에 대해 부모님이나 선생님, 학교성고충상담원(보건 선생님 등), **1899-3075, 1366** 등으로 전화하여 전문기관의 도움을 받는다.
- 3 양치, 세수, 목욕 등 몸을 씻지 말고 병원에 가서 검사와 치료를 받는다.
- 4 피해 당시 입고 있던 옷이나 증거물이 될 수 있는 물건들은 세탁이나 변형하지 말고 보관하였다가 신고할 때 제출한다.
- 5 사이버 상에서 성폭력 피해를 당하거나 목격했을 경우에는 **112**나 청소년사이버상담센터에 신고한다.

▶ 비상연락처 : 원스톱지원센터·해바라기여성아동센터  
 (1899-3075), 여성긴급전화(1366)

▶ 관련사이트 : 청소년사이버상담센터 ([www.cyber1388.kr](http://www.cyber1388.kr))

# 3 아동학대

## 학대를 받으면

- 1 학대를 받은 상황이 발생하면 강하게 거부 의사를 표현하고, 주변사람에게 도와달라고 큰 소리로 외친다.
- 2 학대 사실을 선생님 등 주변에 알리고 도움을 요청한다.
- 3 학대를 당한 증거를 확보하고 피해 사실을 기록해 둔다.
- 4 112나 129로 신고한다.

- ▶ 비상연락처 : 112, 129(보건복지콜센터)
- ▶ 관련사이트 : 아동보호전문기관 ([www.korea1391.org](http://www.korea1391.org))

# 4 유괴



## 유괴 위험을 느끼면

- 1 부모님 허락 없이 다른 사람이 주는 물건이나 음식은 거절한다.
- 2 누군가 같이 가자고 하거나 자동차에 타라고 하면 거절하고 자동차의 반대방향으로 피한다.
- 3 다른 사람에게 개인정보(이름, 연락처, 주소 등)를 함부로 알려주지 않는다.
- 4 낯선 사람이 경찰이나 선생님이라고 하며 도움을 요청하거나 같이 가자고 하면, 즉시 휴대전화로 부모님이나 가족에게 전화를 걸어서 확인한다.
- 5 억지로 끌고 가려고 하면, “도와주세요!”라고 큰 소리로 외치며 주변에 도움을 요청한다.



- ▶ 비상연락처 : 112
- ▶ 관련사이트 : 안전Dream 아동·여성·장애인 경찰지원센터 ([www.safe182.go.kr](http://www.safe182.go.kr))

# 5 집단 따돌림(일명 왕따)

친구들로부터 **따돌림**을 당하면

- 1 집단따돌림에 대해 아무런 조치를 하지 않을 경우 점점 심해질 수 있으므로, **선생님 또는 부모님께 사실을 알리고 상의한다.**
- 2 가해자, 가해자 집단으로부터 받은 **피해사실과 증인**으로부터 정보를 모은다.

## ● 관련사이트

학교폭력 예방 종합 포털 ([www.stopbullying.or.kr](http://www.stopbullying.or.kr))

청소년폭력예방재단 ([www.jikim.net/sos](http://www.jikim.net/sos))

안전Dream 아동 · 여성 · 장애인 경찰지원센터  
([www.safe182.go.kr](http://www.safe182.go.kr))

# 6 자살 징후



친구가 **자살 발언**을 하면

- 1 자살 관련 발언과 평소에 다른 행동을 하는 친구를 **주의 깊게 살펴본다.**  
(시험을 망치면 죽겠다, 평소 아끼는 물건을 준다 등)
- 2 침착함을 유지하고 선생님 또는 **112, 119** 등에 알린다.
- 3 혼자 두지 않도록 최대한 노력한다.
- 4 학생을 위태롭게 하는 물건(칼, 약품, 끈 등)을 찾지 못하게 **숨겨 놓는다.**

● 비상연락처 : 112, 119

# 7 흥기 위협

## 흥기로 위협하면

- 1 침착함을 유지한다.
- 2 흥기로 위협하는 사람의 지시를 따르고, **자극하지 않는다.**
- 3 도망 갈 기회가 생기면 **안전한 곳으로 피해** 선생님 또는 **112** 등에 알린다.
- 4 칼 등 흥기를 소지한 것을 보았다면 위험하지 않을 경우에 흥기를 확보하여 **숨기도록 한다.**

▶ 비상연락처 : 112

# 8 학교 외부인 침입

## 낯선 사람이 침입하면

- 1 외부인(낯선 사람)의 **행동에 주의를 기울인다.**
- 2 선생님 등에게 외부인의 행동을 **알린다.**
- 3 외부인이 선생님의 지시 또는 안내에 따르지 않으면 **112**에 알린다.
- 4 외부인에게 경찰에 **신고한 사실을 알린다.**
- 5 외부인이 도주하는 것을無理하게 막지 않는다.

▶ 비상연락처 : 112



## 4. 교통사고

1. 보행 중 교통사고
2. 버스 사고
3. 전철 · 기차 사고
4. 항공기 사고
5. 선박 사고
6. 자전거 사고





# 1

## 보행 중 교통사고

### 보행 중 교통사고를 당하면

- 1 마음을 침착하게 가진다.
- 2 가벼운 상처라도 **112**에 신고하고 즉시 선생님이나 부모님께 **알린다**.
- 3 차량번호를 기억(기록)하고 운전자 등 가해자의 연락처를 받는다.(필요시 목격자 확보)
- 4 당장 아프지 않더라도 병원에 가서 진찰을 받는다.



#### 주의사항

- ! 전화기가 없다면 주변 어른의 도움을 받는다.

# 2

## 버스 사고



### 버스 이용 중 사고가 나면

- 1 즉시 부모님이나 선생님, 주변 어른들께 **도움을 요청한다**.
- 2 선생님이나 보호자의 안내를 받아 사고 차량 밖으로 나와 차량과 20m 이상 떨어진 안전한 곳으로 **대피한다**.
- 3 버스에서 급히 탈출해야 할 경우, 버스 안쪽 벽에 준비된 비상탈출용 망치로 창문을 깨고 질서있게 탈출한다.



# 3

## 전철 · 기차 사고

### 전철이나 기차에서 사고가 나면

- 1 즉시 선생님께 알리고 **지시에 따른다.**
- 2 객실 끝에 있는 비상 통화 장치로 **승무원에게 도움을 요청한다.**
- 3 비상시 출입문이 열리지 않으면 비상 열림 장치를 이용하여 수동으로 출입문을 열고 탈출한다.
- 4 문이 열리지 않으면 비상용 망치나 소화기를 이용하여 유리창을 깬다.
- 5 화재나 가스가 누출된 경우에는 코와 입을 옷소매 등으로 막고 낮은 자세로 대피유도등을 따라 신속히 대피한다.
- 6 지상으로 대피하기 어려울 때는 전동차 진행방향 터널로 대피한다.



# 4

## 항공기 사고



### 항공기에서 사고가 나면

- 1 승무원의 **안내방송에 따른다.**
- 2 비행 중 비상용 산소마스크가 내려오면 착용한다.
- 3 충돌에 대비하여 좌석 등받이를 앞으로 세우고 안전띠를 맨 후, 허리를 굽혀 낮은 자세를 유지한다.
- 4 강이나 바다에 비상 착륙하는 경우에는 승무원의 안내에 따라 구명복을 착용한다.
- 5 비상탈출용 슬라이드 사용 시 과감하게 뛰어내리고, 모서리가 날카로운 물건을 소지하지 않는다.



#### 주의사항

- ! 물 위에 비상착륙 후, 구명정이 없다면 서로 팔을 걸어 동그라미 형태의 원을 만들고 구조를 기다린다.
- ! 탈출 후에는 비행기에서 멀리 떨어진다.

# 5선박 사고



## 선박에서 사고가 나면

- ❶ 출발 전 비상시 대응요령 및 구명조끼 사용법을 알아 둔다.
- ❷ 즉시 선생님이나 승무원에게 사고를 알린다.
- ❸ 승무원이나 선생님의 안내에 따르되, 탈출이 필요한 상황인지 주위 상황을 파악하여 대처한다.
- ❹ 비상 시, 구명조끼를 가지고 선실 밖으로 나와 퇴선이 쉬운 갑판에서 대기한다.
- ❺ 퇴선 명령이 내려지면, 구명조끼를 입고 구명정에 신속하게 승선한다.



## 주의사항

- ❗ 해양 사고 긴급 신고는 **122**
- ❗ 문이 열리지 않으면 비상용 도끼로 유리창을 깨다.
- ❗ 배가 기우는 경우, 반대 방향의 제일 높은 곳으로 이동한다.
- ❗ 구명정에 타지 못하고 바다로 뛰어 들었을 경우, 몸을 웅크리고 주변에 사람들과 모여 체온을 유지한다.
- ❗ 방수복이 있으면 방수복을 입은 후에 구명조끼를 입는다.
- ❗ 선박의 상황에 따라 비상시 행동요령이 달라지므로 해당 선박의 상황에 맞춰 행동한다.

# 6 자전거 사고



## 자전거를 타다 사고가 나면

- 1 자전거 관련 신고가 났을 때는 **112**, 응급상황시 **119**로 신고한다.
- 2 가능한 범위 내에서 **응급처치**를 실시한다.
- 3 사고가 발생한 경우 목격자를 확보하고 가해자(또는 피해자)의 연락처를 받는다.

### 주의사항

- ! 자전거는 자전거 전용도로, 공원, 놀이터, 학교운장 등 안전한 장소에서 탄다.
- ! 자전거를 탈 때는 안전모와 보호 장구를 반드시 착용한다.



- ! 자신의 몸에 맞는 자전거를 선택한다.(또는 몸에 맞게 조정한다.)
- ! 출발하기 전 자전거 점검(손잡이, 안전 등)을 실시한다.

## 구명조끼 착용법 사진출처 : 국민안전처

- 1 자신의 신체사이즈에 맞게 구명조끼를 선택한다.
- 2 가슴조임줄을 풀어준다.
- 3 구명조끼를 몸에 걸친다.
- 4 가슴단추를 채운다.
- 5 2인 1조로 가슴조임줄을 당겨준다.



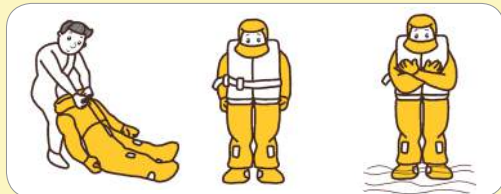
- 6 생명줄을 다리 사이로 뺀다.
- 7 생명줄을 건다.



- 8 구명등의(조끼) 착용 완료



## 방수복 착용법



- 1 다리부터 끼워 넣는다.
- 2 구명조끼를 착용한다.
- 3 다리부터 물에 들어 간다.



## 5. 감염 및 중독

1. 감염병
2. 식중독
3. 유독물질 중독



# 1 감염병

## 감염병이 의심되면

- 1 감염병 증상(발열, 두통, 설사, 발진, 물집, 눈 가려움 등)이 나타나면 선생님 또는 부모님께 **알린다**.
- 2 보건소 또는 병원을 방문하여 진료를 받고 결과를 선생님께 알린다.
- 3 선생님의 지도에 따라 학교에 가지 않는다.
- 4 기침과 재채기를 할 때, 코와 입을 휴지나 소매로 가린다.
- 5 다른 사람에게 전염되지 않도록 마스크를 쓰고, 되도록 사람이 모이는 곳에 가지 않는다.



- ▶ 비상연락처 : 해당 학교, 관할 시·군·구(보건소) 및 교육청
- ▶ 관련사이트 : 질병관리본부 - 감염병 관리 ([www.cdc.go.kr/CDC](http://www.cdc.go.kr/CDC))

# 2 식중독



## 식중독이 의심되면

- 1 식중독 증상(음식을 먹은 후 설사, 복통, 구토, 발열 등)이 나타나면 선생님 또는 부모님께 **알린다**.
- 2 보건소 또는 병원을 방문하여 진단과 치료를 받는다.
- 3 식중독 환자는 완전히 나을 때까지 치료 상태를 선생님께 알린다.

- ▶ 비상연락처 : 해당 학교, 관할 시·군·구(보건소) 및 교육청
- ▶ 관련사이트 : 식중독예방 대국민 홍보사이트 ([www.mfds.go.kr/fm](http://www.mfds.go.kr/fm))

# 3 유독물질 중독

**유독물질**에 중독된 사람을 발견하면

- 1 즉시 **119**에 신고하고 선생님께 **알린다**.
- 2 중독의 원인으로 보이는 약물통이나 토사물을 발견했을 때는 119 구조대원에게 **알린다**.



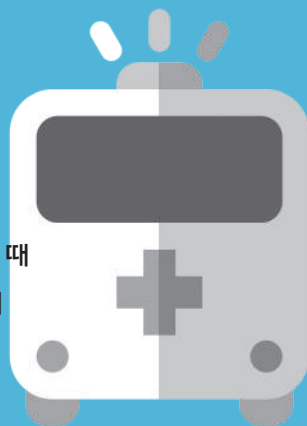
## 주의사항

- ! 일부러 토하게 하지 않는다.
- ! 중독원인으로 보이는 약물통에는 직접 손대지 말고 119 구조대원에게 알려 수거하도록 한다.



## 6. 응급처치

1. 응급상황 대처 및 119신고요령
2. 더위로 쓰러졌을 때
3. 코피가 날 때
4. 화상을 입었을 때
5. 상처에서 피가 날 때
6. 벌에 쏘였을 때
7. 뱀에 물렸을 때
8. 뼈가 부러졌다고 의심될 때
9. 이물질이 목에 걸렸을 때
10. 심장이 멈췄을 때



# 1

## 응급상황 대처 및 119신고요령

### 응급상황이 생기면

#### 1 당황하지 말고 침착하게 신고한다.

##### ☛ 119 신고 내용

1. 사고의 내용, 사고 발생장소  
("친구가 000에 있는 미끄럼틀에서 떨어졌어요.")
2. 부상자의 상태("의식이 없어요.")
3. 부상자 수, 성별, 연령("11살 여자 어린이예요.")
4. 신고하는 사람의 이름과 전화번호, 주소  
("저는 00이고, 전화번호는 000-0000번이에요.  
위치는 00구 00동 00 번지 00초등학교입니다.")

\* 구급차가 도착하기 전까지는 119로부터 부상자에 대한 도움을 받을 수도 있으므로 전화를 끊지 않는다.

#### 2 119에서 알려주는 대로 응급처치를 한다.

#### 3 선생님께 알린다.

#### 4 되도록 편안한 자세로 안정을 취하도록 한다.

#### 5 몸을 조이는 옷과 장신구 등을 느슨하게 풀어준다.

# 2

## 더위로 쓰러졌을 때



### 더위로 쓰러지면

#### ☛ 의식이 있는 경우

##### 1 통풍이 잘되는 그늘로 옮긴다.

##### 2 옷을 벗기고 찬물수건으로 몸을 감싸거나 찬물을 뿌린 후, 에어컨과 선풍기를 틀어 체온을 내린다.

- 얼굴이 창백한 경우 머리를 다리보다 낮게 하여 쇼크를 예방한다.

- "구토증세가 있을시 수분보충 금물"



##### 3 체온이 내려가면 이온음료를 마시게 해서 수분을 보충한다.

#### ☛ 의식이 없는 경우

##### 1 119에 구급차를 요청한다.

##### 2 심폐소생술을 실시한다.



# 3 코피가 날 때

## 코 피가 나면

- 1 고개를 아래로 숙이게 한다.  
\*고개를 뒤로 젖힐 경우 피가 기도로 넘어 갈 수 있다.

- 2 5~10분간 코뼈 바로 아래 부분을 세게 누른다.



- 3 탈지면이나 깨끗한 휴지로 코피가 나는 코 속을 막고, 필요시 이마와 코 사이(콧등)에 냉찜질을 한다.
- 4 출혈이 멈추지 않으면 가까운 병원에서 치료를 받는다.

# 4 화상을 입었을 때



## 뜨거운 것에 의해 화상을 입으면

- 1 흐르는 물로 15분 정도 식혀 준다.(화상 부위에 화끈거림이 느껴지지 않을 때까지 식혀준다.)



- 2 상처에 항생제 연고나 화상용 연고를 바르고, 소독한 거즈나 깨끗한 천으로 덮어 준다.  
\*화상 부위가 넓거나 상처가 깊다면 병원에 간다.
- 3 출혈이 심한 상처부위는 심장보다 높게 올린다.

## 주의사항

- ! 화학물질로 인한 화상은 119또는 인근 병원에 응급처치 방법을 확인 후 지시에 따른다.

# 5

## 상처에서 피가 날 때

상처에서 **피**가 나면

- 1 일회용 장갑을 끼고, 소독한 거즈나 깨끗한 천으로 상처부위를 완전히 덮는다.
- 2 피가 멈출 때까지 세게 누르고, 상처부위는 심장위치보다 높게 올린다.



- 3 상처 치료용 거즈 위에 붕대를 세게 감고, 병원에 간다.

# 6

## 벌에 쏘였을 때



**벌**에 쏘이면

- 1 생리식염수 또는 비눗물로 상처부위를 깨끗이 씻는다.
- 2 붓거나 가려움이 있으면 냉찜질을 한다.
- 3 항히스타민제 연고를 바른다.

### 주의사항

- ! 벌침이 남아 있을 경우 응급처치 후 곧바로 병원에 가거나 **119**에 도움을 요청한다.

# 7

## 뱀에 물렸을 때

### 뱀에 물리면

- 1 119에 도움을 요청한다.
- 2 뱀에 물린 부위를 생리식염수나 흐르는 물에 비누로 부드럽게 씻어준다.
- 3 탄력붕대는 물린 부위에서 5Cm 위쪽으로(심장방향) 손가락 한 개가 들어갈 정도로 감아준다.
- 4 손상부위를 심장보다 낮게 하고, 몸의 움직임을 최소화하여 신속히 병원에 간다.
- 5 뱀의 생김새를 기억하여 의사에게 알린다.

#### 주의사항

- ! 칼로 상처를 절개하거나 뱀에 물린 상처를 빨아내지 않는다.
- ! 뱀에 물린 부분을 많이 움직이지 않도록 한다.



# 8

## 뼈가 부러졌다고 의심될 때



### 뼈를 다치면

- 1 119에 도움을 요청한다.
- 2 피가 나지 않으면, 부목을 사용하여 가볍게 붕대를 감는다.
- 3 피가 나면, 지혈 후에 압박 붕대로 감고 부목으로 고정시킨다.
- 4 병원에 간다.



#### 주의사항

- ! 상처부위를 함부로 만지거나 환자를 함부로 옮기지 않는다. 특히 목이나 척추에 이상이 의심되는 경우에는 그대로 둔다.
- ! 상처부위에서 열이 나면 냉찜질을 하여 통증과 부종을 완화시키면서 병원으로 데려간다.

# 9 이물질이 목에 걸렸을 때

## 이물질이 목에 걸리면

- 1 119에 도움을 요청한다.
- 2 환자의 의식이 있을 때에는, 뒤에 서서 허리를 팔로 감싼 후, 환자의 다리 사이에 치료자의 다리를 넣고 고정한다.
- 3 한 손으로 주먹을 쥐고 다른 손으로는 주먹을 감싸 배꼽 위와 가슴뼈 바로 아래에 둔다.
- 4 팔꿈치를 구부리면서 복부를 주먹으로 빠르게 5번 위로 밀쳐 올린다.
- 5 5회마다 상태를 확인한다.
- 6 이물질이 나올 때까지 계속하고, 의식이 없다면 심폐 소생술을 실시한다.



### 주의사항

- ! 정확한 동작으로 시행하도록 하고 흉곽(가슴)을 건드리지 않도록 주의한다.
- ! 이물질이 더 이상 내려가지 않도록 등을 두드리거나 물을 마시게 하지 않는다.

# 10 심장이 멈췄을 때



## 쓰러져 호흡이 없으면

- 1 의식을 확인한다.  
- 어깨를 두드리며 “괜찮아요?”라고 묻고 환자의 반응을 살핀다.
- 2 119에 신고한다.(※ 주변에 사람이 있으면 119신고와 자동제세동기를 요청한다.)
- 3 환자를 평평한 바닥에 눕히고 환자 가슴 옆에 무릎 꿇는 자세를 취한다.
- 4 가슴 중앙에 한 손의 손바닥을 대고 그 위에 다른 한 손을 겹쳐, 분당 100회의 속도로 (5cm깊이)심폐소생술을 실시한다.
- 5 가슴 압박 30회 실시 후, 인공호흡을 2회 실시한다.  
(※인공호흡을 하기 어렵다면 가슴 압박만 실시한다.)
- 6 119가 도착하거나 의식이 있을 때까지 실시한다.



### ▶ 자동제세동기(AED, Automated External Defibrillator)

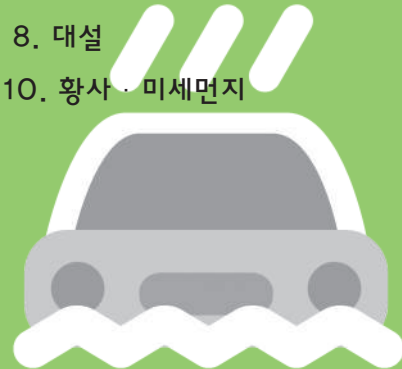


- 전기충격을 통해 심장의 기능을 회복시키는 장치
- 전원 버튼을 누르고 설명에 따라 처리한다.



## 7. 자연재난

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. 태풍·집중호우   | 2. 산사태      |
| 3. 홍수 및 침수   | 4. 강풍       |
| 5. 풍랑        | 6. 지진       |
| 7. 지진해일(쓰나미) | 8. 대설       |
| 9. 폭염        | 10. 황사·미세먼지 |





## 태풍 및 집중호우가 발생하면

- ❶ 방송 매체(TV, 라디오, 인터넷, 휴대전화 등)를 이용하여 기상상황을 확인한다.
- ❷ 임시 휴업을 하는지 학교에 확인한다.
- ❸ 등교하기 어려우면 담임 선생님께 알린다.
- ❹ 등·하교할 때에는 저지대나 상습침수(예상)지역을 피하여 다닌다.
- ❺ 건물 내에 있을 때 강풍에 대비하여 유리창과 출입문을 닫는다.
- ❻ 학교 안내에 따라 외부활동을 하지 않고 **안전한 건물 내부에 머문다.**
- ❼ 구조가 필요한 상황에는 **119**로 신고한다.

### 주의사항

❗ 등·하교할 때 피해야 할 곳

- 축대벽(\*옹벽) 주변

\*흙이 무너지는 것을 방지하기 위해 돌, 벽돌 등으로 설치하는 구조물

- 공사장, 하천, 배수로 주위

- 전신주, 가로등, 신호등, 고압전선 근처, 돌출된 간판, 길가에 세워진 간판



❗ 낙뢰 시에는 건물 내부나 저지대로 대피한다.

❗ 물이 새는 곳이나 파손된 곳을 발견하면 선생님께 알린다.

❗ 태풍·집중 호우 시에는 **산사태, 홍수 및 침수, 강풍, 풍랑**이 함께 일어날 수 있으므로 상황별 행동매뉴얼을 확인하고 행동한다.

📞 비상연락처 : 119

🌐 관련사이트 : 국민안전처 ([www.mpss.go.kr](http://www.mpss.go.kr))

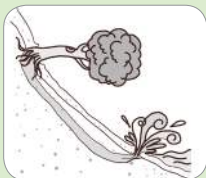
국가재난정보센터-재난대비 ([www.safekorea.go.kr](http://www.safekorea.go.kr))

국립재난안전연구원-자연재난 ([www.ndmi.go.kr](http://www.ndmi.go.kr))

## 2 산사태

### 산사태가 일어나면

- 경사진 곳에서 흙탕물이 솟아 오르고 나무가 기울어지면, 산사태가 일어날 수 있으니 신속히 대피하고 선생님과 주변에 대피사실을 알린다.



- 선생님의 안내에 따라 행동한다.

- 등·하굣길에 산사태 위험 지역이 있는 경우에는 안전한 길로 돌아서 다닌다.



- 미처 피하지 못했으면 큰 나무 뒤 또는 튼튼한 건물에 숨는다.

- 산사태로 인하여 갇힐 경우 **119** 또는 **1688-3119** 로 구조를 요청한다.

● 비상연락처 : 119, 1688-3119(산림항공구조대)

● 관련사이트 : 산림청 산사태경보시스템-산사태 예상지역 확인 (sansatai.forest.go.kr)

## 3 홍수 및 침수



### 홍수가 발생하거나 침수가 시작되면

- 방송 매체(TV, 라디오, 인터넷, 휴대전화 등)를 이용하여 기상상황을 확인한다.

- 높은 곳으로 대피한다.



- 지정된 대피소에 도착하면 부모님, 선생님께 도착 사실을 알리고 대피소 운영진(담당자)안내에 따른다.

- 구조가 필요한 상황에는 **119**로 신고한다.



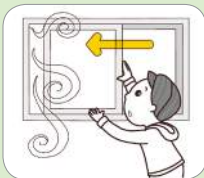
#### 주의사항

- ! 평소에 대피장소와 침수되지 않는 대피로를 미리 알아둔다.
- ! 홍수로 침수되었던 도로를 이용하지 않는다.
- ! 전선이나 플러그가 침수된 곳은 피한다.

# 4 강풍

## 강풍이 발생하면

- 1 방송 매체(TV, 라디오, 인터넷, 휴대전화 등)를 이용하여 기상상황을 확인한다.
- 2 문과 창문을 닫고, 움직이지 않도록 고정시킨다.
- 3 유리창이 파손되면 위험하므로 두꺼운 테이프, 안전필름 등을 유리창과 새시, 새시와 창틀이 흔들리지 않도록 부착한다.
- 4 강풍에 의해 날리는 물건과 쓰러진 전봇대나 나무로 인해 다칠 수 있으므로 바람이 약해질 때까지 실내에 머문다.
- 5 구조가 필요한 상황에는 119로 신고한다.



### 주의사항

- ! 전봇대나 고압선에 가까이 가지 않는다.

# 5 풍랑



## 풍랑이 발생하면

- 1 바닷가 지역의 학생들은 평소에 대피 장소와 대피경로를 파악해 둔다.
- 2 풍랑주의보 및 경보가 발령되면 바닷가에 접근하지 않는다.
- 3 실내에 머문다.
- 4 위험한 상황으로 생각되면 선생님께 알리고 선생님의 안내에 따라 대피한다.
- 5 구조가 필요한 상황에는 119로 신고한다.





# 6 지진

## 지진이 발생하면

- 1 전원을 신속하게 차단하고 출입문을 열어둔다.
- 2 진동이 멈출 때까지 책상 밑으로 들어가 **머리**를 보호한다.  
\*진동이 멈추면 학교안내에 따라 건물밖으로 대피한다.
- 3 대피할 때에는 책가방, 방석 등으로 머리를 보호한다.
- 4 건물 밖에 있는 경우에는 인근 건물이 붕괴될 수 있으므로 **공터**로 대피한다.
- 5 구조가 필요한 상황에는 **119**로 신고한다.



### 주의사항

- ! 엘리베이터를 타지 말고 **계단**을 이용한다.

# 7 지진해일(쓰나미)



## 지진해일이 발생하면

- 1 바닷가에서 진동을 느끼거나 경보방송을 들으면 안내에 따라 **즉시 대피**한다.
- 2 바닷가에서는 **높은 곳**으로 빨리 대피한다.
- 3 짐이나 옷을 챙기려고 시간을 허비하지 않는다.
- 4 구조가 필요한 상황에는 **119**로 신고한다.



### 주의사항

- ! 지진해일의 전조증상이 보이면 선생님과 주변에 알려 빨리 대피하도록 한다.
  - 위아래로 움직이는 해수면
  - 유난히 부글거리는 바다 거품이 밀려옴
  - 해안가로부터 바닷물이 빠져 바닥이 드러남
  - 갑자기 바닷물이 없어지면서 물고기 떼가 바닥에 흩어짐
- ! 바닷가에서 학습 활동을 하는 경우, 지진해일 대피장소를 미리 알아 둔다.

# 8 대설

## 대설이 발생하면

- 1 방송 매체(TV, 라디오, 인터넷, 휴대전화 등)를 이용하여 기상상황을 확인한다.
- 2 임시 휴업을 하는지 확인한다.
- 3 등교하기 어려운 상황이면 선생님께 알린다.
- 4 옷을 따뜻하게 입는다. 주머니에 손을 넣지 않고 장갑과 미끄러지지 않는 신발을 착용한다.
- 5 걸을 때 보폭을 좁게 하고 바닥을 보며 걷고, 현관과 계단에서는 난간을 잡고 이동한다.
- 6 젖은 옷과 신발은 완전히 말린 후 착용한다.

### 주의사항

- 1 건널목, 도로 주변, 경사지에서는 자동차에 주의한다.
- 1 지붕에 눈이 많이 쌓여 붕괴 위험이 있는 건물에 들어가지 않는다.
- 1 눈이 많이 쌓인 경사면 주변 (건물 지붕 포함)과 위험지역(미확인 지역, 맨홀, 공사장 등)에 가까이 가지 않는다.



# 9 폭염



## 폭염이 발생하면

- 1 방송 매체(TV, 라디오, 인터넷, 휴대전화 등)를 이용하여 기상상황을 확인한다.
- 2 임시 휴업을 하는지 학교에 확인한다.
- 3 얇은 옷을 착용하고, 모자나 양산으로 햇볕을 가린다.
- 4 바깥활동 시 자외선 차단제를 골고루 자주 바른다.
- 5 한낮(12~14시경), 쉬는 시간이나 점심시간에 **오랜 시간 밖에 있지 않는다.**
- 6 땀이 많이 나는 운동은 하지 않는다.
- 7 물을 많이 마셔서 탈수증을 예방한다.



# 10 황사 · 미세먼지

## 황사 · 미세먼지가 발생하면

- 1 방송 매체(TV, 라디오, 인터넷, 휴대전화 등)를 이용하여 기상상황을 확인한다.
- 2 임시 휴업을 하는지 학교에 확인한다.
- 3 창문을 닫고 바깥활동을 줄인다.
- 4 실외에서는 보호안경, 마스크, 긴 소매 옷을 착용한다.



- 5 손과 발을 자주 씻고, 양치질을 한다.
- 6 눈을 만지지 않으며, 눈이 가려울 경우에는 깨끗한 물로 씻거나 인공눈물을 사용한다.



## 8. 비상대피

1. 화재
2. 옷에 불이 붙은 상황
3. 학교시설 붕괴
4. 민방공 경보 발령
5. 포탄, 미사일, 항공기 공격
6. 화학무기 공격 및 유해화학물질 누출
7. 생물학무기 공격
8. 핵무기 공격



# 1 화재

## 화재가 발생하면

- 1 '불이야' 라고 큰소리로 외쳐 선생님과 다른 사람에게 알린다.



- 2 화재경보 비상벨을 누르고, 119에 신고한다.

- 3 선생님의 안내에 따라 질서있게 신속히 밖으로 대피한다.

- 4 연기 속을 통과할 때에는 물에 적신 수건이나 옷으로 입과 코를 막고 몸을 낮추어 대피한다.



- 5 불길 속을 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건 등으로 몸과 얼굴을 감싼다.

☎ 비상연락처 : 119

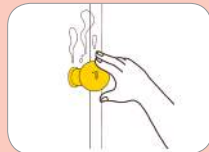
☎ 관련사이트 : 국민안전처-국민행동요령  
(www.mpss.go.kr)



## 주의사항

- ! 비상 대피로를 평소에 확인한다.

- ! 문을 열기 전에 손가락 두 개나 손등으로 문 손잡이를 만져보고 뜨거우면 문을 절대 열지 않는다.



- ! 연기가 있다면, 방향을 잃지 않도록 벽을 더듬으며 대피한다.



- ! 엘리베이터를 타지 말고 비상계단을 이용한다.

- ! 아래층으로 내려가기 어려우면 옥상으로 대피하고 구조를 요청한다.

- ! 밖으로 나온 뒤에는 다시 안으로 들어가지 않는다.

## 2 옷에 불이 붙은 상황

옷에 **불**이 붙으면

- 1 일단 그 자리에 **멈춰 선다**.



- 2 두 손으로 얼굴을 가리고 바닥에 **엎드린다**.



- 3 불이 붙은 부분을 바닥에 대고 불이 꺼질 때까지 좌우로 **튕군다**.



## 3 학교시설 붕괴



건물 **안**에 있을 때

- 1 주변을 살펴 몸을 피하거나 **외부로 나가는 길**을 찾는다.
- 2 건물에서 나가기 어려우면 **단단한 기둥**을 붙잡고 있다.
- 3 건물 잔해에 몸이 끼어 움직이지 못할 때에는 혈액순환을 위해서 **손가락과 발가락을 수시로 움직인다**.
- 4 불필요하게 힘을 쓰지 말고 구조를 **기다린다**.
- 5 파이프 등의 물건으로 벽이나 바닥을 규칙적으로 두드려 외부에 **알린다**.
- 6 **119**에 신고한다.



건물 **밖**에 있을 때

- 1 사고현장에 **다가가지 않는다**.
- 2 파편이 튀어 다칠 수 있으므로 가방, 책 등으로 머리를 보호하며 건물로부터 멀리 떨어진다.



# 4 민방공 경보 발령

## 민방공 경계경보가 울리면

경계경보 : 1분 동안 울리는 사이렌(음의 높낮이가 일정, -----)

- 1 TV, 라디오 방송을 듣거나 학교 안내에 따라 대피할 준비를 한다.
- 2 야간에는 학교의 통제에 따라 전등 끄거나 커튼을 쳐서 빛이 밖으로 새어나가지 않도록 한다.



## 민방공 공습경보가 울리면

공습경보 : 3분 동안 울리는 사이렌(음의 높낮이가 있음, ~~~~~)

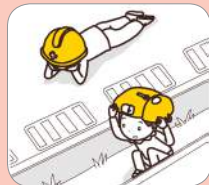
- 1 학교의 안내에 따라 대피장으로 대피한다.
- 2 대피한 뒤에도 방송을 들으면서 학교의 안내에 따라 행동한다.



# 5 포탄, 미사일, 항공기 공격

## 포탄 및 미사일, 항공기 공격을 받으면

- 1 포탄 및 미사일이 떨어지는 소리가 나면 즉시 엎드린다.



- 2 책가방이나 안전모 등을 이용하여 머리를 보호한다.

- 3 고막이 파열되지 않도록 귀를 막고 손으로 눈을 덮고 입을 조금 벌린다.



- 4 포성이 멈추면 재빨리 튼튼한 건물구석이나 지하로 몸을 숨긴다.



▶ 관련사이트 : 국가재난정보센터  
(www.safekorea.go.kr)



## 화학무기 공격을 받거나 유해화학물질이 누출되면

❶ 건물의 높은 곳이나 고지대로 대피한다.

❷ 실내에서는 바깥 공기가 들어오지 않도록 출입문과 창문을 닫고, 에어컨과 환풍기를 끈다.

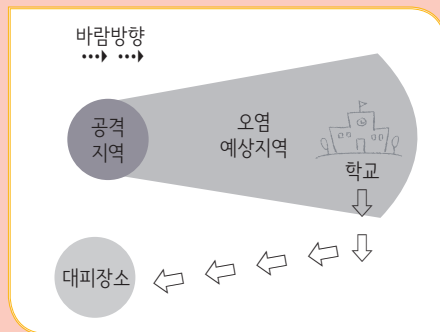


❸ 방독면을 착용하고 맨살이 오염물질에 노출되지 않도록 비닐비옷, 비닐장갑 또는 고무장갑을 착용한다.

\*방독면이 없는 경우 커다란 투명비닐 봉투를 뒤집어쓰고 가까운 대피장소로 대피



❹ 바람방향으로 오염물질이 퍼지므로 학교의 안내에 따라 바람을 거슬러 이동하여 대피한다.



❺ 오염물질로 의심되는 것이 피부에 묻으면 우선 흐르는 물에 15분 이상 대고 있다가 병원에서 진료를 받는다.

❻ 오염된 옷은 벗어서 플라스틱 용기나 비닐 등에 넣고 밀봉 처리한다.

### 주의사항

❗ 오염물질이 묻었을 때 문지르지 않는다.

❗ 불산, 염소 가스 등 유해물질 누출 사태에도 같은 방법으로 대처한다.



## 생물학무기 공격을 받으면

- ① 의심물질 및 오염자와는 절대 접촉하지 말고, 마스크나 손수건 등으로 항상 코와 입을 보호한 후 대피한다.



- ② 몸을 깨끗이 씻고, 옷을 햇볕에 말리는 등 개인 주변 위생관리를 철저히 한다.



- ③ 모르는 사람이 보냈거나 의심스런 물건을 받으면 열어 보지 말고, 112, 119 등에 신고한다.
- ④ 대피 후에는 안전지역에서 예방접종을 하고 의사의 진찰을 받는다.

### 주의사항

- ! 학교에서 주는 급식 이외의 음식을 섭취하거나 음료, 물을 마시지 않는다



# 8 핵무기 공격

## 핵무기 공격을 받으면

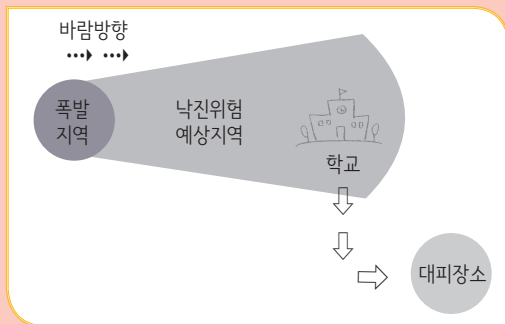
- 1 학교 안내에 따라 대피시설 등으로 대피한다.
- 2 핵무기 공격 중에는 시력을 잃지 않도록 **폭발지점을 보지 않고**, 몸을 숨길 수 있는 곳(배수로, 콘크리트 시설물 등)으로 즉시 대피한다.



- 3 폭풍이 지나가고 파편물 낙하가 멈출 때까지 **손으로 눈과 귀를 막고 입은 벌리며, 배가 바닥에 닿지 않도록 엎드려** 있다.



- 4 낙진위험 예상지역내에 있는 학교는 폭발지역으로부터 멀리 떨어진 안전한 지역으로 대피한다.



- 5 실외에서는 **방독면이나 방진마스크, 장갑** 등을 착용하고, **비닐 옷** 등으로 몸을 덮어 보호한다.



