

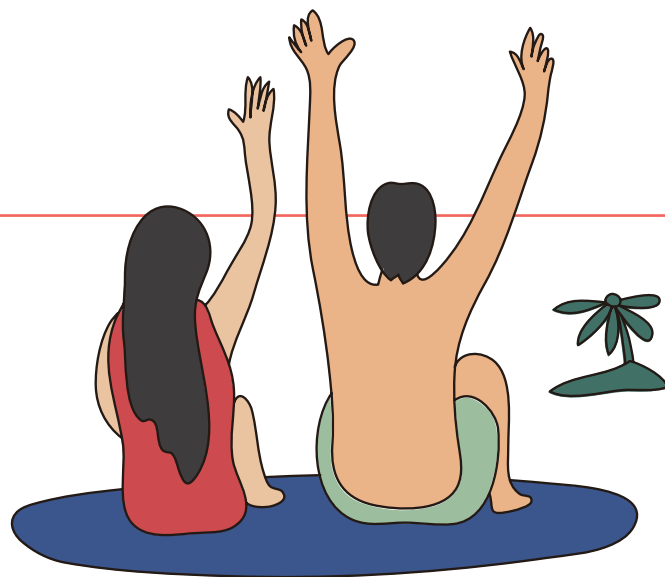
Part 4



여행

주요 활동별

1. 물놀이
2. 등산
3. 캠핑
4. 액티비티



여행 주요 활동별 종합 안내

등산

계절에 맞는 장비와 옷차림을 갖추고,
2인 이상 동행하며 등산로를 이용합니다.
보행 시 미끄러지거나 넘어지지 않도록 주의합니다.

액티비티

액티비티 체험 시 안전 요원의 지시를 따르고,
사전 안전 교육을 충실히 듣습니다.
반드시 안전 장비를 착용하고 위급 상황 시
대처 방법을 숙지합니다.

캠핑

소화기의 위치를 확인하고
취사도구 및 난방 기기 사용 시
화재와 일산화탄소 중독에 주의합니다.
도보 이동 시에는 돌이나 나무뿌리, 텐트 줄에 걸려
넘어지지 않도록 주변을 살피며 걷도록 합니다.

물놀이

물놀이 전 반드시 준비 운동을 하고
음주 후에는 입수를 금합니다.
구명조끼와 아쿠아 슈즈, 수경 등을 착용하고
충분한 휴식을 취하며 물을 자주 마셔야 합니다.



여행 주요 활동별

1. 물놀이



물놀이에는 많은 에너지가 필요하기 때문에 물을 자주 마시고 충분한 휴식을 취해야 합니다. 물놀이와 수상 레포츠 체험 시 구명조끼와 아쿠아 슈즈 등 안전 장비를 반드시 착용하고 준비 운동을 한 후 물에 들어갑니다.



물놀이 전

구명조끼와 아쿠아 슈즈, 수경을 착용하고, 수경 착용 시 렌즈는 제거합니다. 구명환과 안전 요원의 위치를 확인하고, 위급 상황 시 대처 방법을 숙지합니다. 물놀이 전에 반드시 준비 운동을 하고 음주 후에는 입수를 금합니다. 파도가 높거나 유속이 빠르면 물놀이를 자제합니다.



물놀이 중

충분한 휴식을 취하고 물을 자주 마셔야 합니다. 특히, 물놀이 중 피부에 소름이 돋고 입술이 파래지면 건강 이상 신호일 수 있으니 물에서 바로 나와야 합니다. 익수 사고 발견 시 직접 물속에 들어가지 말고 구명환 등 안전 장비를 요구조자에게 던져줍니다. 껌이나 사탕을 입에 넣고 물놀이를 하면 호흡이 곤란할 수 있으니 주의합니다. 갯고랑이나 웅덩이에서 빠지거나 넘어질 수 있으니 걸음에 주의합니다. 물 밖에서 이동할 땐 뛰지 말고 미끄러지거나 넘어지지 않도록 주의합니다.



수상 레포츠 체험

수상 레포츠 체험 시 구명조끼와 헬멧 등 안전 장비를 착용합니다. 레저 기구에서 떨어져 물속에 빠지면 기구와 부딪힐 수 있으니 되도록 기구에서 떨어지고, 레저 기구 운전자는 운전 시 항상 주의를 살펴야 합니다.



물놀이 후

물놀이 후에는 반드시 흐르는 물로 몸을 씻고 상처가 있는지 확인합니다. 물놀이 후 발열, 복통, 두통 등의 증상이 나타나면 병원에 방문합니다.



사례 ①

“물놀이 중 상처가 생기면 2차 감염의 위험이 있습니다.”

2019년 가을 서핑을 즐기던 20대 남성은 서핑을 타다가 보드에서 떨어졌습니다. 보드를 잡고 해변으로 나왔을 때 피부가 찢어진 것을 발견했지만 경미한 상처라 여겨 방치했습니다. 며칠 후 상처 주위가 부어오르고 염증이 생겨 병원을 찾으니 2차 감염으로 인해 상처가 더욱 깊어졌다고 합니다. 수상 레저 스포츠를 즐길 때는 반드시 안전 장비를 착용하고 안전 교육을 통해 만일의 경우에 항상 대비해야 합니다. 만약 레저 기구에서 떨어지면 기구와의 충돌에 주의하고, 가벼운 상처라도 반드시 치료하도록 합니다.



사례 ② “이안류에 주의합니다.”

여름 휴가철 바다를 찾은 20대 여성은 튜브를 착용하고 물놀이를 즐기던 중 갑작스러운 이안류로 인해 해변에서 먼 곳까지 휩쓸려 갔습니다. 여성은 양손을 흔들어 본인의 위치를 알리고 해엄치지 않은 상태로 기다리는 등 이안류에 대한 적절한 대처로 구조될 수 있었습니다. 이안류는 소리 없는 파도라고 불리는 만큼 이안류를 만나면 순식간에 떠밀려 갈 수 있습니다. 만약 이안류에 휩쓸리면 수영을 시도하거나 움직이지 말고 이안류가 지날 때까지 기다려야 합니다. 또한 튜브 등을 잡고 물에 떠 있는 상태에서 구조를 기다려야 합니다.

인터뷰

“저산소성 기절에 주의해야 합니다.” 국립중앙의료원 중앙응급의료센터 윤순영 교수

물놀이를 하면서 숨 오래 참거나 잠수 등으로 내기를 하는 것은 무척 위험합니다. 오랜 잠수로 인해 저산소증이 발생해 기절할 수 있고, 이로 인해 익사할 수도 있습니다. 특히 저산소증으로 인한 기절은 전조 증상이 없고 물 밖에서 알아챌 수 없기 때문에 더욱 위험합니다.

TIP

해파리 접촉 피해 응급 대처법

환자를 물 밖으로 대피시킵니다.
쏘인 부위를 확인하고 플라스틱 카드를 사용해 촉수를 제거한 후 바닷물에 10분 이상 헹굽니다.
호흡 곤란 상태가 오면 구조대원을 부르고 심폐 소생술을 실시한 후 병원으로 이송합니다.



INFO

국립수산과학원 <http://www.nifs.go.kr> - 해파리 출연 예보 속보

여행 주요 활동별 2. 등산



등산 시 계절에 맞는 철저한 준비가 필요합니다. 혼자 가는 산행은 피하고 2인 이상 동행하도록 하며, 반드시 지정된 등산로로 이동하고 보행 시 미끄러지거나 넘어지지 않도록 주의합니다.



공통 주의 사항

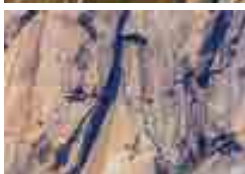
화재 위험이 있으니 금연하고, 판단력이 저하될 수 있으니 금주합니다. 고혈압, 심장 질환, 당뇨병 등 지병이 있다면 무리한 등산은 자제합니다. 사계절 저체온증에 주의하며, 여름에는 열사병과 탈수, 겨울에는 동상에 특히 주의합니다.

산 전용 기상 정보를 반드시 확인하고 기상 악화 시 등산을 금합니다. 산속에서는 구조대의 신속한 출동이 어려울 수 있으니 부상자 발생 시 대처할 수 있는 기본적인 응급 처치 방법을 숙지합니다.



준비물

배낭 외부에는 물건을 걸지 말고, 몸의 피로도를 줄이려면 무거운 짐을 배낭 위쪽에 둡니다. 계절과 상황에 맞는 등산화와 착용하고, 매듭에 걸려 넘어지지 않도록 끈 매듭에 주의합니다. 휴대폰의 배터리 방전에 주의하며, 만일에 대비해 지도와 나침반, 휴대용 보조 배터리를 소지합니다. 헤드 랜턴은 방수 제품을 사용하고 예비용 건전지도 함께 챙깁니다. 겨울철에는 한파에 주의해야 하며, 방한용품을 잘 갖추어야 합니다. 조난 시 수색 구조를 대비하여 밝은색 계열의 의류를 착용하거나 휴대합니다.



등·하산

일출 전 2시간 안에 하산할 수 있는 등산로를 선택해야 합니다. 지정 등산로가 아닌 샛길이나 숲으로 진입하지 않습니다. 코와 입을 함께 사용해 호흡하고 숨이 너무 찰 땀 멈춰 서는 것보다 속도를 줄여 천천히 걷는 것이 좋습니다. 근육에 무리가 될 수 있으니 발바닥 전체로 땅을 딛고 넓은 보폭으로 걷습니다.

등산 장비 체크

배낭	등산복	등산화	바람막이 외투
물, 물통, 보온병	간식, 비상식량	구급약	휴대폰, 보조 배터리
지도, 나침반	헤드 랜턴	등산 스틱	모자, 장갑, 블랭킷
등산용 칼, 라이터	선글라스, 고글	여벌 옷	방한용품* 및 방한의류(겨울)

[참고 : 국립공원관리공단 누리집; <똑똑한 등산> 김성기, 하서출판사, 2013]

*방한용품 : 스패츠-눈비 흡수를 막아주는 발목, 종아리 보호 방수 천 / 아이젠-등산화 바닥에 부착하는 미끄럼방지 용품 / 발라클라바(balaclava)-머리, 목, 얼굴을 거의 다 덮는 털모자

사례 ① “눈길 낙상과 충돌에 주의합니다.”



주말 눈꽃 산행을 떠난 등산 동호회 회원들이 하산하던 중 좁은 등산로에서 단체로 넘어지는 사고를 당했습니다. 많은 사람들이 밟고 지나간 눈길은 단단하게 얼어 있었고 맨 뒤에서 오던 한 사람이 미끄러지자 앞선 사람들이 함께 넘어지는 사고였다고 합니다. 많은 사람이 지나간 눈길은 단단하게 얼어붙어 더욱 미끄럽습니다. 동계 산행 시 등산 스틱과 아이젠을 반드시 사용하고 앞뒤 사람과 적당한 간격을 두고 천천히 보행해야 합니다.

사례 ② “지면 상태를 잘 살피고 걸음을 조심합니다.”



단풍 산행을 즐기던 한 남성이 낙엽을 밟고 미끄러지는 사고가 있었습니다. 쌓인 낙엽으로 인해 돌이 보이지 않아 발을 헛디뎈 발목에 염좌를 입은 사고였습니다. 낙엽이 쌓인 곳을 지날 때는 낙엽 아래에 돌이나 계단 등이 있을 수 있으니 지면 상태를 잘 살피고 걸음을 주의해야 합니다. 만약 산행 시 발목을 삐끗한 경우 발목 사용을 최소화하며 바로 하산해 냉찜질 등 응급 처치를 합니다. 상태가 좋아졌다고 그대로 방치하면 뼈와 근육의 변형을 일으킬 수 있으니 반드시 병원을 방문합니다.

인터뷰

“나 홀로 산행은 위험할 수 있습니다.” 국립공원 산악안전교육원 박용환

당일 산행의 경우 혼자 등산하는 경우가 많지만, 산행에는 예기치 못한 사고가 발생할 수 있다는 것을 기억해야 합니다. 움직이지 못할 정도의 부상을 당하거나 심장 마비 등 신체 이상이 닥쳤을 때 도움을 요청할 수 있도록, 2인 이상 함께 산행을 하는 것을 추천합니다.



TIP

등산복 겹쳐 입기!

신뢰할 수 있는 기능성 의류를 여러 겹 착용합니다. 땀으로 젖은 옷은 저체온증을 유발하기 때문에 갈아입는 것이 좋습니다. 더울 땀 좀 뺀 후 추울 땀 더 입으며 정상 체온을 유지해야 합니다.

LNT(Leave No trace) 운동 동참!

흔적을 남기지 않고, 자신의 쓰레기는 되가져오며, 자연은 그대로 둡니다.

INFO

코오롱등산학교 https://blog.naver.com/kolon_school

- 등산 교실, 장비 사용법, 전문 등반 수업 자료

여행 주요 활동별

3. 캠핑



텐트 안에서 숙식을 해결해야 하는 캠핑장에서는 취사도구와 전기 시설, 난방 기기 등의 개인 장비 사용에 주의가 필요합니다. 일산화탄소 중독 사고가 발생하지 않도록 수시로 환기하며, 보행 시 나무나 돌, 텐트 줄에 걸려 넘어지지 않도록 조심합니다.



장비

텐트 산행 및 활동 계획에 따라 계절과 인원애 맞는 텐트를 선택합니다. 침낭 보온성을 확인하고 계절과 신체에 맞는 침낭을 사용합니다. 매트리스 냉기를 막을 수 있는 두께의 매트리스를 선택합니다. 취사도구 화기류 사용 시 화재에 대비하고 날카로운 도구 사용 시 부상에 주의합니다.



조명 텐트마다 개별 조명을 별도로 사용해야 하며, 개인용 헤드 램프가 필요합니다. 난방 캠핑 전용 난방 기기를 사용하며, 화재나 전기 사고 등 위급 상황 시 대처 방법을 숙지해야 합니다.



출발 전 준비

안전시설 설치 기준을 지키는 캠핑장을 이용합니다. 비포장도로나 숲길을 이동할 수 있으니 차량 운행 전 타이어 상태와 연료량 등을 점검합니다. 식재료를 준비할 때는 이동 시 상할 수 있는 재료는 피합니다. 캠핑장의 야간 기온은 낮으니 체온 유지를 위한 여벌 옷을 챙깁니다.



캠핑장에서

소화기 위치와 대피 경로를 확인합니다. 캠핑장 내에서 차량 이동 시 저속으로 운행합니다. 보행 시 텐트 줄에 걸리거나 발을 헛디디지 않도록 주의합니다. 해충으로 인한 전염병에 노출될 수 있으니 취사장과 화장실을 깨끗하게 사용합니다. 야생 동물이 접근할 수 있으니 남은 음식물은 취사장에서 바로 처리합니다. 기준 전력 사용량을 지키고 습기에 의한 누전 및 감전에 주의합니다. 텐트 안에서 화기 사용을 금하고, 화로 사용 시 불꽃이 텐트에 옮겨붙지 않도록 주의합니다. 일산화탄소 중독에 주의하며 수시로 환기하고, 취침 시에는 텐트 아래쪽에 환기 구멍을 만들어야 합니다. 폭우 등 기상 악화 시에는 안전지대로 즉각 대피합니다.



사례 ① “일산화탄소 중독에 주의합니다.”

2019년 11월 바닷가의 한 캠핑장에서 일산화탄소 중독 사고가 일어났습니다. 숙박 다음 날 인기척이 없어 주인이 찾아갔는데, 이미 사고가 난 후였습니다. 사방이 꽉 닫힌 텐트 안에는 지난밤 사용한 것으로 보이는 화로가 놓여있었다고 합니다. 텐트 안에서 화기 사용은 자제하고 내부 환기를 자주 해야 합니다. 취침 시 환기 구멍을 만들어 두어야 일산화탄소 중독에 의한 사고를 예방할 수 있습니다.



사례 ② “보행 시 넘어지지 않도록 주의합니다.”

밤중에 화장실을 가려던 아이가 바닥에 있는 텐트 줄을 미처 발견하지 못하고 걸려 넘어지는 사고가 있었습니다. 아이는 손바닥과 무릎에 타박상을 입었습니다. 캠핑장 바닥에는 돌이나 나무뿌리 등 위험 요소가 많아 보행 시 넘어지지 않도록 주의해야 합니다. 특히 텐트를 고정하기 위해 설치한 줄에 걸려 넘어지지 않도록 항상 주변을 살피며 이동해야 합니다. 텐트를 설치할 때는 야광 장비 등을 사용해 텐트 줄을 표시하는 것이 좋습니다.



인터뷰

“부탄가스 취급 시 주의 사항을 반드시 지켜야 합니다.”

중앙소방학교 훈련교육과 신동인 소방위

부탄가스는 열기로 인한 폭발 위험이 있으니 보관 시 주의합니다. 또한 부탄가스를 다 쓰고 폐기할 때는 부탄가스 전용 펀치로 통에 구멍을 뚫어 통 안에 남은 기체를 밖으로 뺀 후 햇빛에 노출되지 않는 곳에 버리도록 합니다.

TIP

전기 리드선 안전 사용!

리드선을 감아 놓고 사용하면 발열로 인한 화재 위험이 있으니 넉넉하게 풀어서 사용해야 하며, 습기에 노출되지 않도록 주의합니다.

아이와 함께 안전 체험!

아이와 함께 안전 주의 사항을 하나씩 체크하고 위급 상황 시 대피 방법을 알려주도록 합니다.



INFO

한국관광공사 고캠핑 www.gocamping.or.kr

- 전국 캠핑 시설과 캠핑 주의 사항 등 확인, 미등록 야영장 신고 접수

여행 주요 활동별 4. 액티비티



액티비티 체험 시에는 안전 장비를 착용하고, 안전 요원의 지시를 따르며 위험한 행동은 삼갑니다. 안전 교육을 통해 위급 상황 시 대처 방법을 숙지해야 합니다.

기분을 지킵니다! 시작 전 준비 운동, 끝나고 정리 운동, 안전 장비 착용, 위급 상황 시 신고 먼저!



하늘

패러글라이딩 비행 중 과도한 움직임은 자제하고 정확한 착륙 자세를 지킵니다.

경비행기 안전 인증 업체를 이용하고 기체 승하차 시 프로펠러 등을 조심합니다.

번지 점프, 쥘라인 사전 안전 교육을 듣고, 출발과 착륙에 주의하며 활강 중 움직임을 자제합니다.

스카이워크 다른 사람과의 충돌에 주의하고, 난간에 기대지 않습니다.



땅

산악자전거 지형에 대한 정확한 정보를 확인하고 과속하지 않도록 합니다.

사륜 바이크(ATV) 운행 시 장비와 헬멧을 반드시 착용합니다.

클레이 사격 사격 전 오발 사고 방지를 위해 방아쇠를 만지지 말고, 총구 방향이 다른 사람에게 향하지 않도록 주의합니다.

양궁, 국궁 활을 너무 강하게 잡지 말고 화살은 항상 과녁을 향하게 합니다.



물

튜브형 기구 탑승자가 착용하고 있는 액세서리를 제거 후 탑승하고 피부가 쏘리지 않게 조심합니다.

수상 스키 탑승 전 안전 수신호를 정확히 익히고 넘어질 경우 핸들을 과감하게 놓아야 합니다.

래프팅 배에서 떨어지면 머리와 신체가 기구에 충돌하지 않도록 주의합니다.

카누 육지에서 너무 멀리 나가지 말고 관리인에게 이동 경로를 전달합니다.

서핑 전용 슈즈와 슈트를 착용하고 실력을 과신하지 말아야 합니다.

스쿠버 다이빙 잠수 시 수중 생물을 건드리거나 채취하면 안 됩니다.



눈, 얼음

스키, 스노보드를 탈 때는 본인의 실력에 맞는 코스를 선택합니다.

스케이트를 탈 때는 안전모와 장갑을 착용하고 스케이트 끈을 바르게 묶습니다.

다른 사람과의 충돌이 예상될 경우 소리를 치는 등 신호를 보냅니다.

안전하게 넘어지는 방법을 익히고 골절 등의 부상에 주의합니다.

사례 ① “손가락과 손목 부상에 주의합니다.”

스키장에서 스키를 타던 한 여성이 넘어지면서 손으로 땅을 짚다가 손목을 접질리는 부상을 당했습니다. 스키장 의료실에서 응급 처치를 했지만 통증이 심해져 병원을 방문했다고 합니다. 스키는 손가락이 스틱에 걸리는 골절 사고가 많고, 스노보드는 넘어지면서 손목을 접질리는 사고가 자주 일어납니다. 만약 부상을 당하면 즉시 응급 처치를 하고 근육이나 뼈에 이상이 있을 수 있으니 반드시 병원을 방문해 검사를 받도록 합니다.



사례 ② “수중 수산물 채취는 불법입니다.”

2019년 6월 스킨 스쿠버 활동을 하던 50대 남성은 잠수 후 수산물 채취에 집중하다 페그물에 걸리는 사고를 당했습니다. 동행의 도움으로 빠져나올 수 있었지만 산소 부족으로 인한 인명 사고로 이어질 수 있는 사고였습니다.

스킨 스쿠버 활동 시 수산물을 채취하는 것은 불법입니다. 더욱이 수산물을 채취하느라 산소 부족을 인지하지 못하거나 페그물 등에 걸려 사고가 날 수 있습니다. 스킨 스쿠버 등 수중 레저 활동 시에는 수산물을 채취하지 말아야 하며, 잠수 전 장비 점검을 철저히 하고, 2인 1조로 활동하는 것이 좋습니다.

인터뷰

“모든 레저 활동에서 안전은 기본이자 핵심입니다.”

스포츠안전재단 안전사업부 교육사업팀 손민기 팀장

큰 사고는 항상 사소한 위험 요인을 방치할 때 발생합니다.

큰 사고 전에는 반드시 관련된 경미한 사고나 징후가 있다는

하인리히 법칙처럼 장비 점검이나 기상 확인 등

사소한 부분부터 꼼꼼하게 행기면 대형 사고를 막을 수 있습니다.

안전 장비 착용을 소홀히 하거나, 체험 중 위험한 행동을 하는 것은 그대로 위험 요소가 됩니다.

안전사고에는 예외가 없다는 것을 기억해야 합니다.



TIP

하네스 주의!

하네스는 패러글라이딩이나 스카이다이빙 등 비행 시 하체를 고정시켜 주는 멜빵형 의자를 말합니다. 하네스 착용 후 자신의 몸에 맞게 고정되었는지, 손상 여부 등 장비의 상태를 확인합니다.

헬멧 착용!

위급 상황 시 머리를 보호하는 헬멧을 반드시 착용해야 합니다.



INFO

스포츠안전재단 www.sportsafety.or.kr - 스포츠 안전 관련 콘텐츠, 교육, 보상