



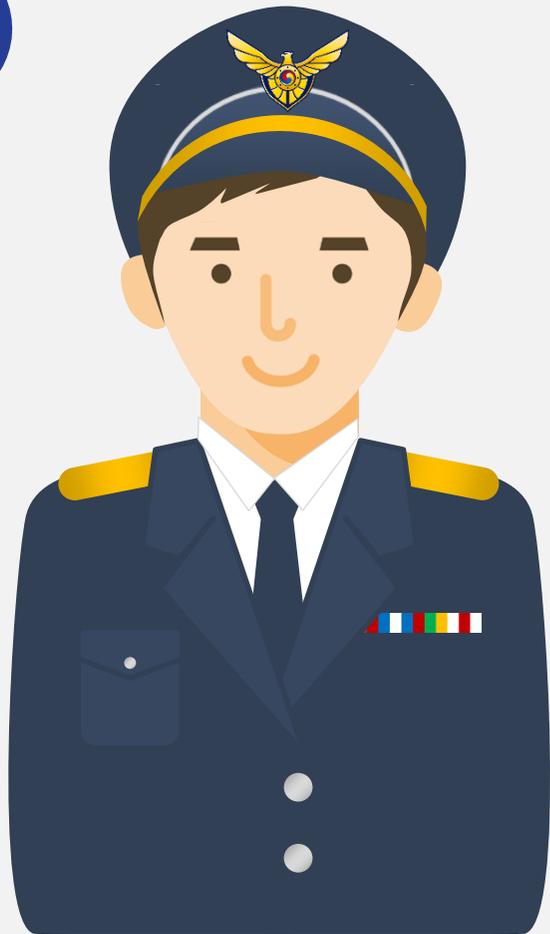
해양경찰

# 찾아가는 연안 안전 교실



# 제1장 해양경찰 소개

동영상  
보기



해양경찰은 1953년 창설 이래,  
국토 면적의 4.5배에 이르는 광활한 해역에서  
해양주권 수호와  
해양안전관리의 주역으로  
최상의 해양안전 서비스 제공을 위해  
최선을 다하고 있습니다.

해양경비

해상구조 및  
해양사고예방

해양법질서  
확립

해양환경  
보호

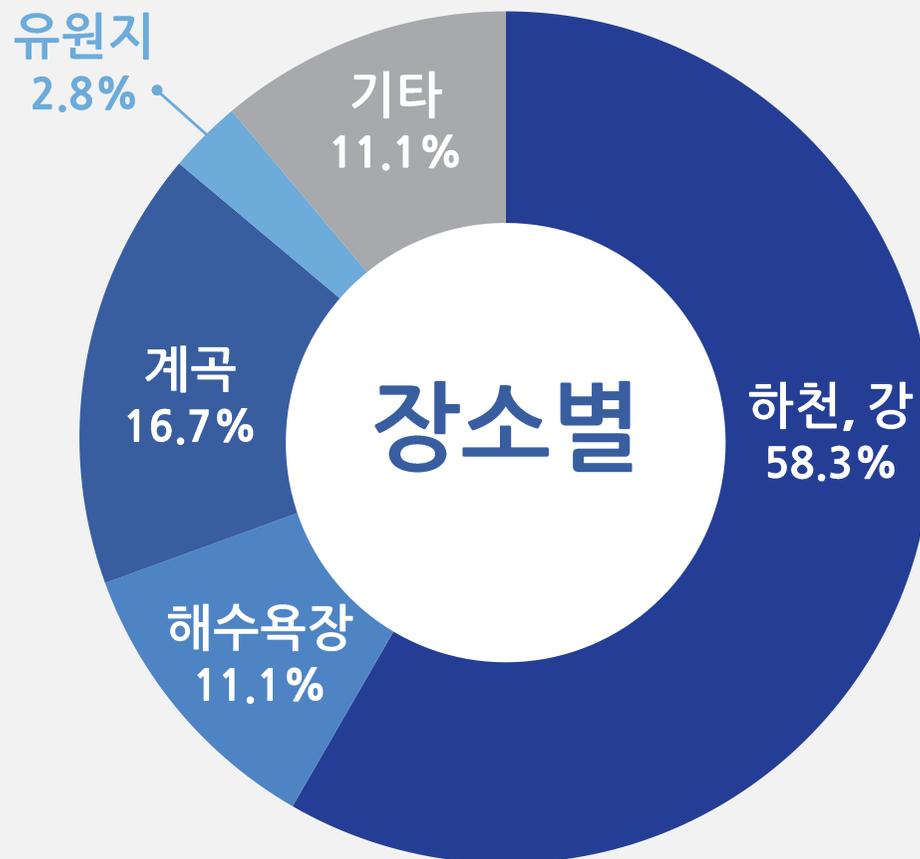
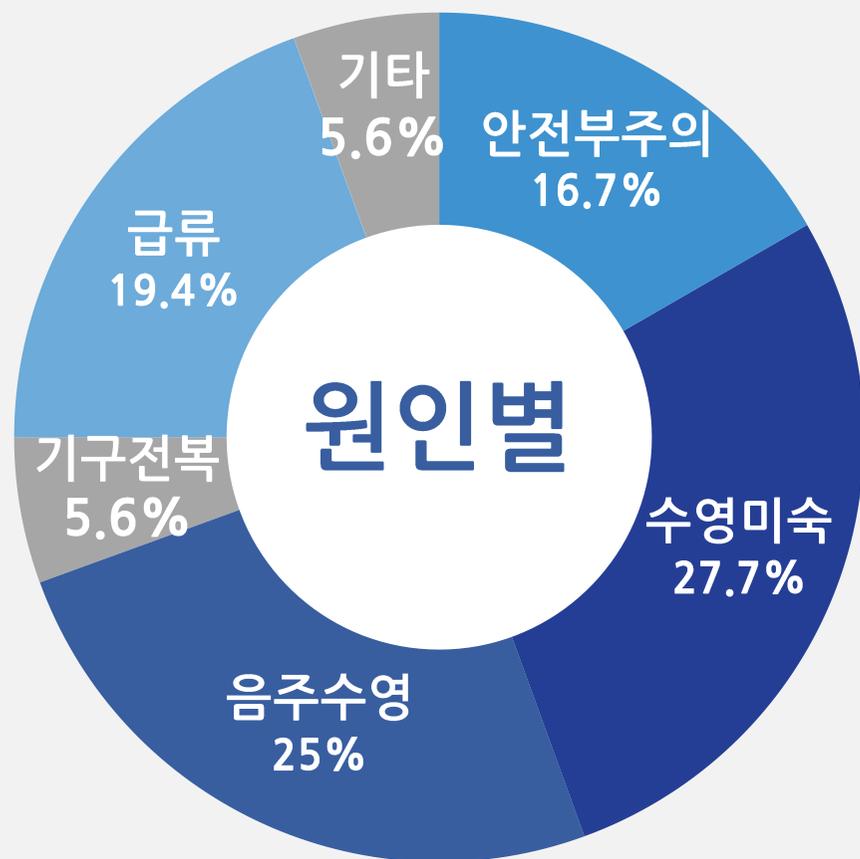
## 제1장

# 해양경찰 주요임무



**제2장**

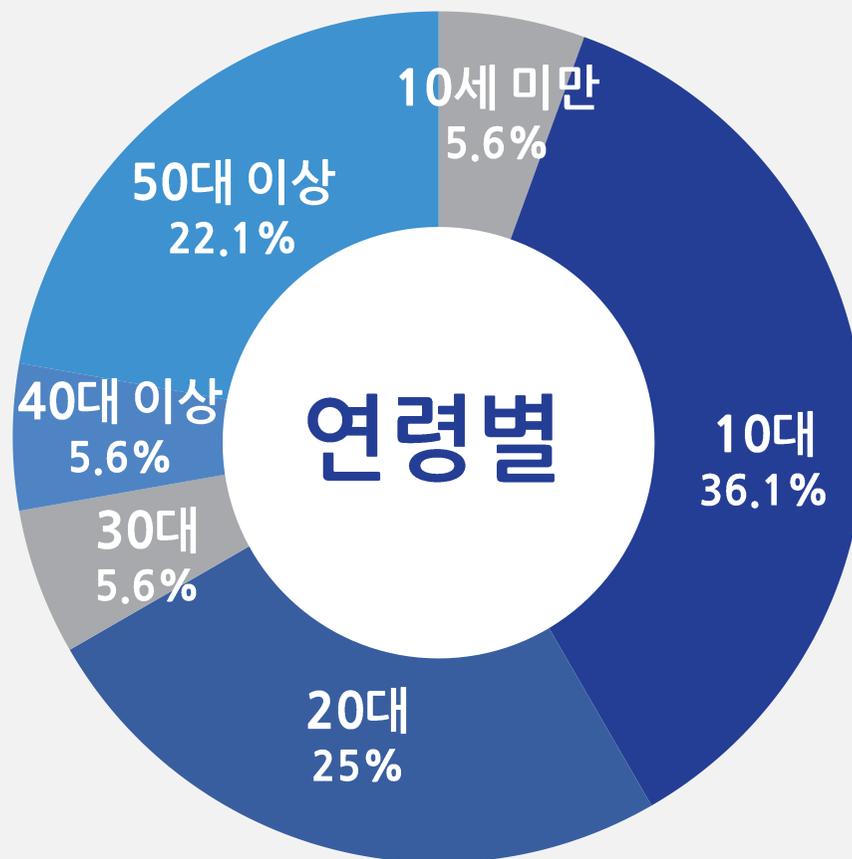
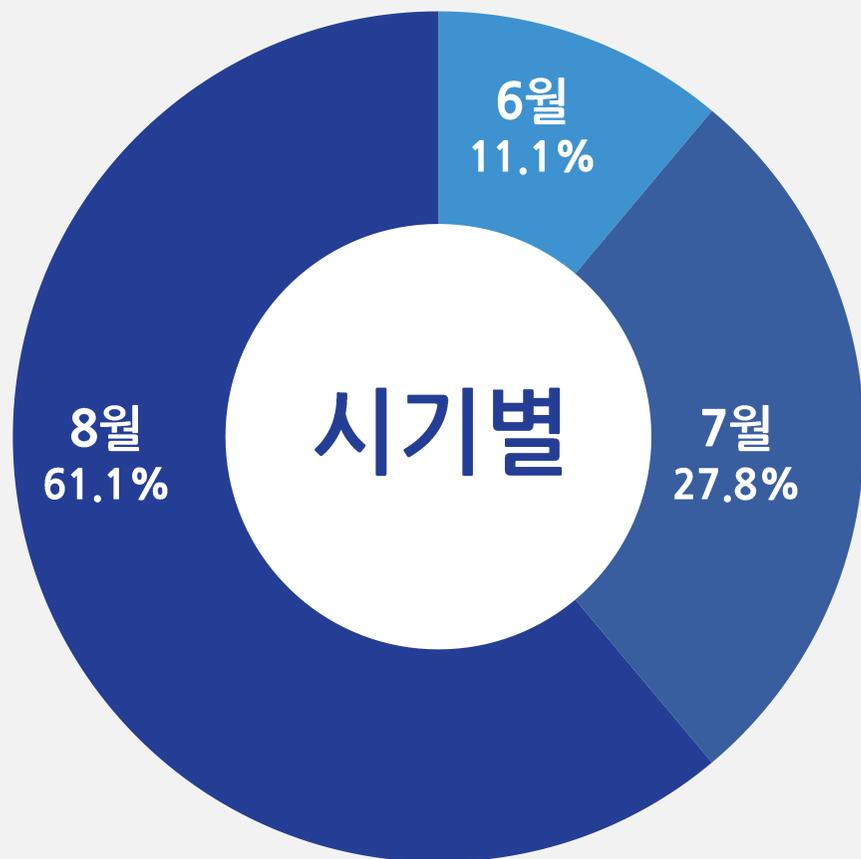
# 물놀이 안전사고 현황



〈2015년 물놀이 안전사고 현황〉, 국민안전처

제2장

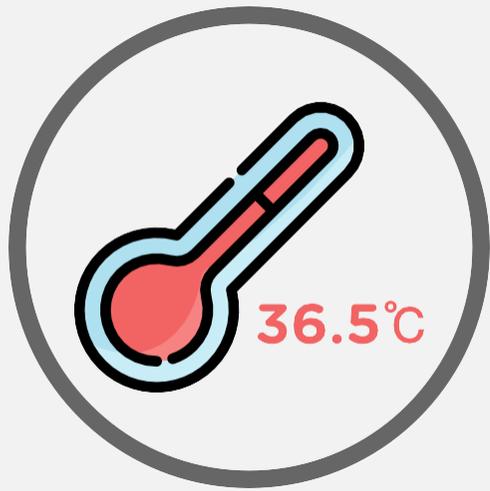
# 물놀이 안전사고 현황



〈2015년 물놀이 안전사고 현황〉, 국민안전처

제3장 바다 상식 : 바다에 대한 궁금증, 하나

# Q. 바다에 오래 있으면 추워지는 이유는?



**우리몸**

36.5°C 유지를 위해  
열을 생성

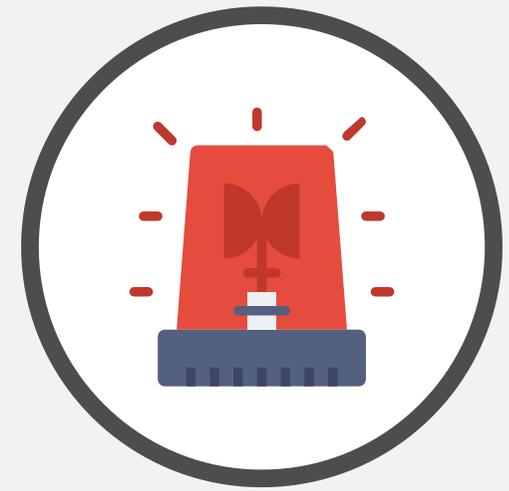
+



**바다**

차가운 물, 바람, 비로  
체온 저하 시작

=



**저체온증**

**유발**

제3장 바다 상식 : 바다에 대한 궁금증, 하나

# Q. 저체온증?



## 저체온증 응급 처치법



따뜻한 곳으로 이동하고,  
불필요한 체온 손실 피하기

마른 옷으로 환복하고,  
따뜻한 담요로 온도 유지

당분이 있는 음식물 섭취

술 마시면 안되고,  
따뜻한 것 마시기

제3장 바다 상식 : 바다에 대한 궁금증, 하나

# 소리없이 다가오는 저체온증

## 유발요소

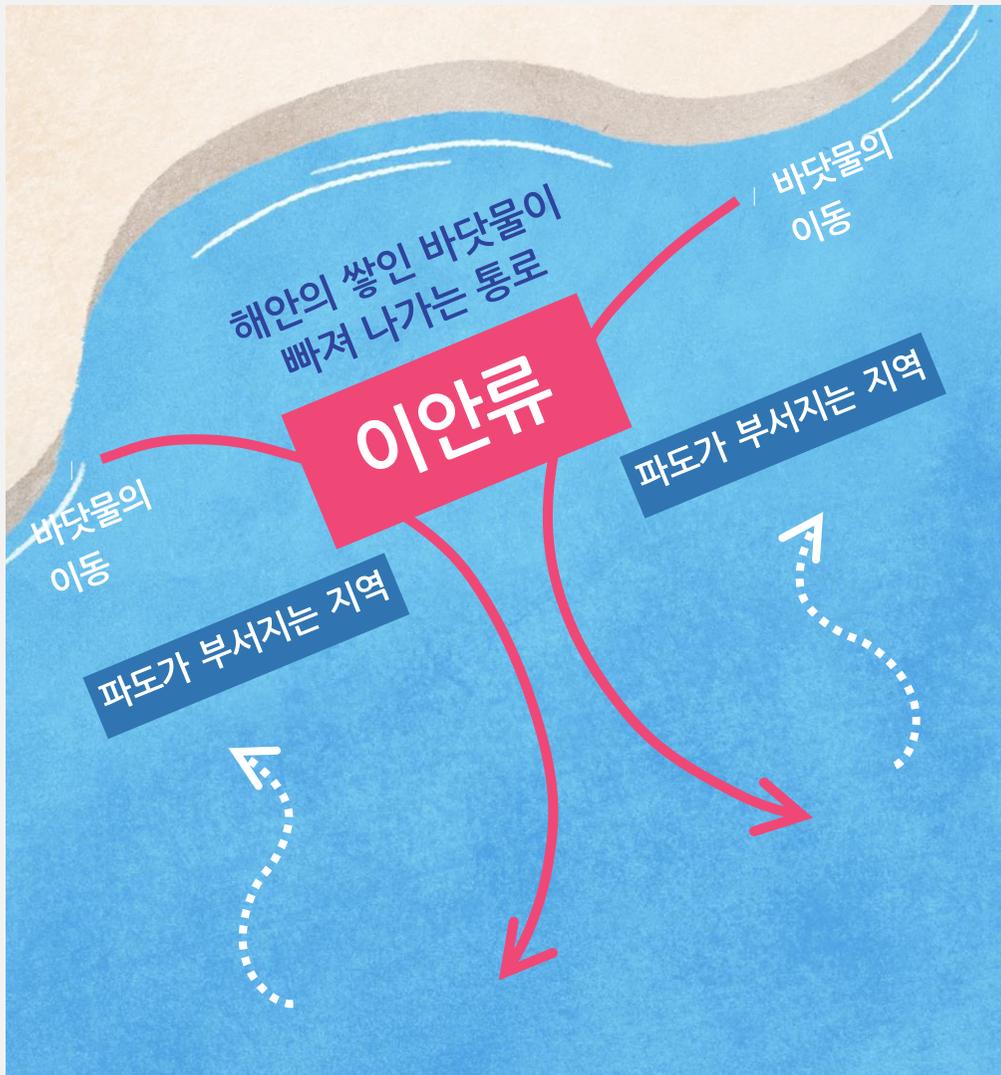
바람, 비, 낮은 기온 또는 심한 피로나 영양부족, 정신적인 스트레스



33~35℃	경도 저체온증	떨림 현상, 피부에 '닭살'로 불리는 털세움근 수축현상, 피부 창백, 입술 청색, 자꾸 잠을 청하거나 발음이 부정확해짐, 외부 자극에 느려짐
29~32℃	중증도 저체온증	혼수상태, 심장 박동과 호흡이 느려짐 근육 떨림 멈추고 뻣뻣해짐, 동공 확장
28℃ 이하	중도 저체온증	혈압 떨어지고 의식 잃음, 부정맥 유발되어 심정지 발생

### 제3장 바다 상식 : 바다에 대한 궁금증, 둘

# Q. 갑자기 해변에서 밀려나는 이유는?



## 이안류?

해안으로 들어온 바닷물이 해안으로 넓게 퍼지면서 흐르지 않고 갑자기 바다쪽으로 빠르게 빠져나가는 현상

## 이안류를 만나면?

- 1 이안류의 가장자리 방향으로 헤엄치기
- 2 무리한 수영 대신, 구조요원의 구조 기다리기

제3장 바다 상식 : 바다에 대한 궁금증, 셋

# Q. 물놀이 중 해파리에 쏘였다면?



쏘였을 경우, 가시가 피부에 박혀있기 때문에 문지르거나 만지면 안 된다.



바닷물로 쏘인 부분을 소독해서 가시를 제거한다. (수돗물X, 생수X)



카드나 칼의 무딘 면으로 살살 긁어서 가시를 제거한다.



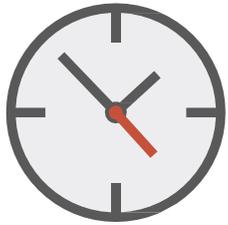
따뜻한 물에 상처 부위를 담그면 통증완화에 도움이 된다.

## 제4장 연안안전 사고 예방

# 갯바위 사고 예방 요령

동영상  
보기

물 때 시간 미리 확인  
들물 시간 알람 설정



1

기상정보 수시 확인  
기상악화시 활동 자제



2

안내판 준수사항 지키기  
출입금지구역 유의



3

상시 주변 상황  
살피기



4

위험시 대비  
호루라기, 랜턴 휴대  
체온 보온용 담요 준비



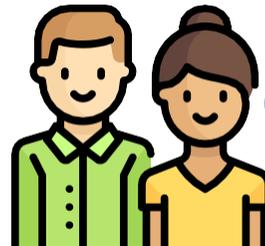
5

물에 잠긴 흔적 있는  
갯바위서 활동 금지



6

만일에 사고에대비  
2인 이상 함께 활동



7

주변사람에게  
행선지, 일정  
미리공지

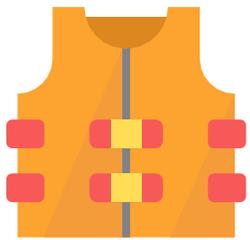


8

## 제4장 연안안전 사고 예방

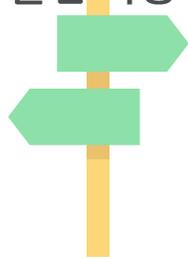
# 갯벌 사고 예방 요령

구명조끼  
착용



1

진입로에서 멀리  
떨어진 곳은  
출입 자중



2

절대로 혼자서  
다니지 말 것



3

들물 시간 확인 후  
알람 설정



4

갑자기 안개가 끼면  
밀물시간 관계 없이  
즉시 갯벌에서 나올 것



5

갯골을 주의하고,  
넘어가지 말 것



6

몸이 깊게 빠진 경우,  
누워 나오거나  
반대 방향으로 엎드려  
기어나올 것



7

맨발로  
출입 금지

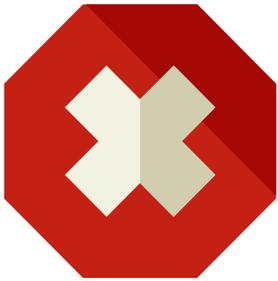


8

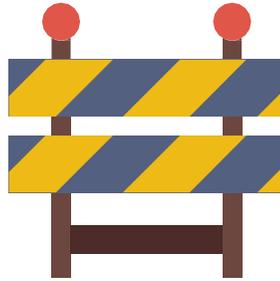
## 제4장 연안안전 사고 예방

# 방파제 테트라포드(TTP) 사고예방 요령

위험한 테트라포드에는  
절대 출입 금지



위험구역에 비치된  
각종 안내판 내용 준수



너울성 파도 등 기상 먼저 확인  
수시로 주변 상황 파악



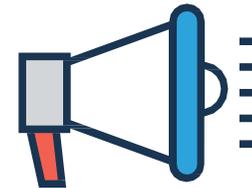
미끄러지지 않게 안전화 착용  
이동시 몸을 가볍게,  
짐은 작은 부피로 나눠담기



위험에 처했을 때  
도움 요청을 위해  
호루라기나 랜턴 등을 휴대  
체온 보온용 담요 준비



가족과 주변 사람에게  
행선지 및 일정 미리 공지



## 제5장 물놀이 안전수칙

# 물에 들어갈 때 준비사항

일반적으로 수영하기에 알맞은 수온은 **25 ~ 26℃** 정도입니다.  
물에 들어갈 때는 다음 사항을 꼭 지켜야 합니다.

준비운동을 한 다음  
다리부터 서서히 들어가  
몸을 순환,  
수온에 적응시켜 수영 시작



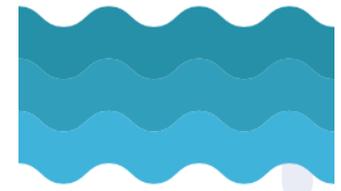
초보자는  
수심이 얇다고  
안심 금지



배 혹은  
떠 있는 큰 물체 밑을  
헤엄치는 행위 금지



통나무 같은 의지물이나 부유구,  
튜브 등을 믿고  
자신의 능력 이상  
깊은 곳으로 입수 금지



## 제5장 물놀이 안전수칙

# 물놀이 안전수칙

동영상  
보기

음주 후  
수영 금지



수영 전  
준비 운동을 하고  
구명 조끼 착용



심장에서 먼 부분부터  
(다리, 팔, 얼굴, 가슴)  
물을 적신 후 입수



수영 중  
몸에 소름이 돋고  
피부가 당길 때는  
몸을 따뜻하게 감싸고  
휴식



물의 깊이가  
일정하지 않기 때문에  
갑자기 깊어지는 곳은  
특히 위험



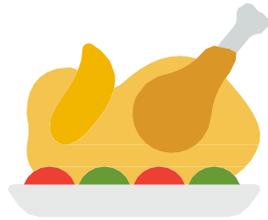
껌을 씹거나  
음식물을 입에 문채로  
수영하지 않기



## 제5장 물놀이 안전수칙

# 물놀이 안전수칙

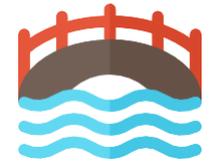
건강이 좋지 않을 때,  
몹시 배가 고프거나  
식사 후에는  
수영 금지



자신의 수영 능력을  
과신하여  
무리한 행동 금지



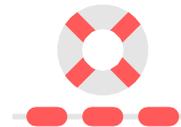
장시간 계속 수영 금지,  
호수나 강에서  
혼자 수영 금지



물에 빠진 사람 발견시  
즉시 119에 신고

# 119!

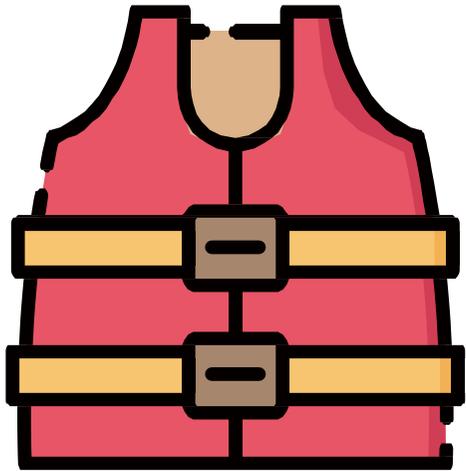
수영에 능숙해도  
가급적 주위의 물건들을  
(튜브, 스티로폼, 장대)  
이용한 안전구조



제5장 물놀이 안전수칙

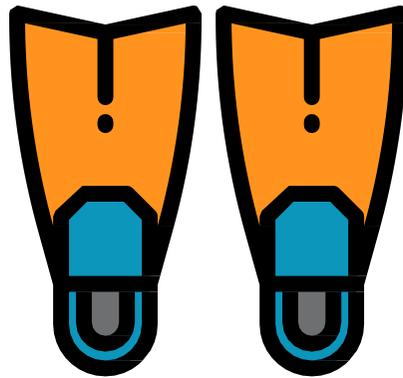
# 안전하게 물놀이 하는 법 (정리)

1



구명조끼,  
준비 운동 반드시!

2



물에 들어갈 때?  
심장에서 먼 곳부터!

3

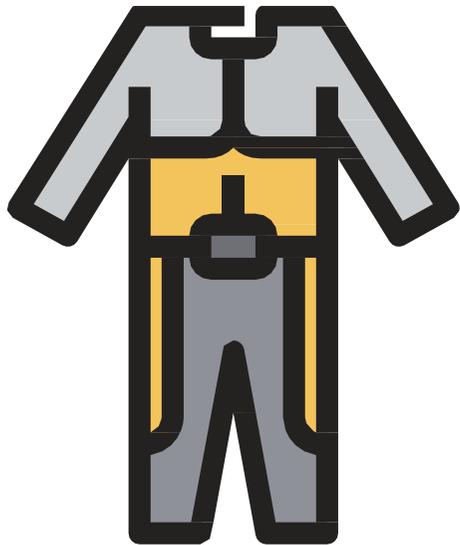


안전선  
넘기 금지

제5장 물놀이 안전수칙

# 안전하게 물놀이 하는 법 (정리)

4



비상시 도움 요청할  
구조요원 확인

5



장시간 수영, NO!  
혼자 수영, NO!

6



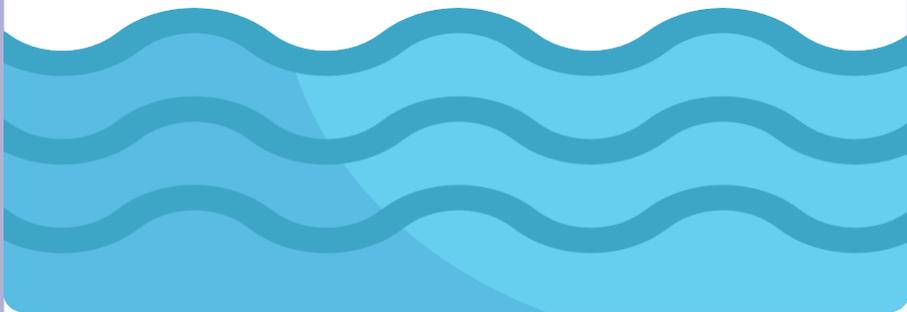
사람이 물에 빠졌다면  
바로 119 에 신고

제5장 물놀이 안전수칙

# 어린이 동반 물놀이 활동 때 유의사항

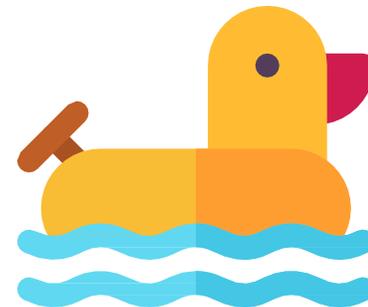
1

어른들이 얇은 물이라고  
방심하게 되는 그곳이  
가장 위험 할 수 있다.



2

거북이, 오리 등  
각종 동물 모양을 하고  
보행기처럼 다리를 끼우는 방식의  
튜브 사용은 뒤집힐 때  
아이 스스로 빠져 나오지 못하고  
머리가 물속에 잠길 수 있다.



## 제5장 물놀이 안전수칙

# 어린이 동반 물놀이 활동 때 유의사항

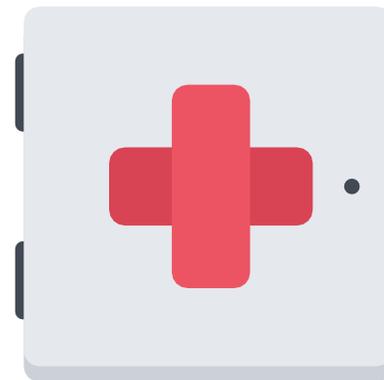
### 3

보호자와 물 안에서 **함께 하는 활동** 안에서만 안전이 보장될 수 있으며, 어린이는 순간적으로 **짧은 시간 안에 익사**할 수 있다는 점을 명심해야 한다.



### 4

어린이와 관련된 수난 사고는 **어른들의 부주의와 감독 소홀**에 의해 발생할 수 있다.

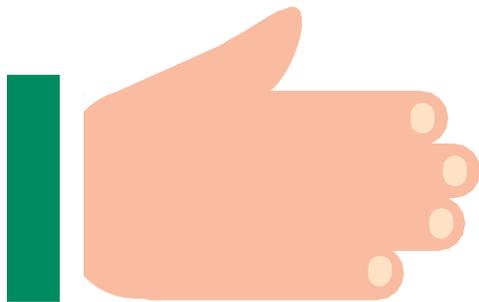


제5장 물놀이 안전수칙

# 어린이 동반 물놀이 활동 때 유의사항

5

인지능력과 신체 적응력이 떨어지는 유아와 어린이들은  
보호자의 손을 뺀어  
즉각 구조가 가능한 위치에서  
감독해야 한다.



6

활동반경이 넓어지는  
만 6~9세 이하 어린이들은  
보호자의 통제권을 벗어나려는 경향을  
보이므로 사전 안전교육과  
주의를 주어 통제한다.



# 제5장 물놀이 안전수칙

## 구명조끼 착용 방법



1. 몸에 맞는 구명조끼 선택



2. 가슴조임줄 풀기



3. 구명조끼 몸에 걸치기



4. 가슴 단추 채우기



5. 2인 1조: 가슴조임줄 당기기



6. 다리 사이로 생명줄 빼기



7. 생명줄 걸기



8. 구명조끼 착용 완료!

## 제6장 생존수영

# 생존수영

동영상  
보기

생존수영은  
위급한 경우에  
최소의 노력으로  
장시간 뜰 수 있는  
자기구조방법!



### 생존 수영이란?

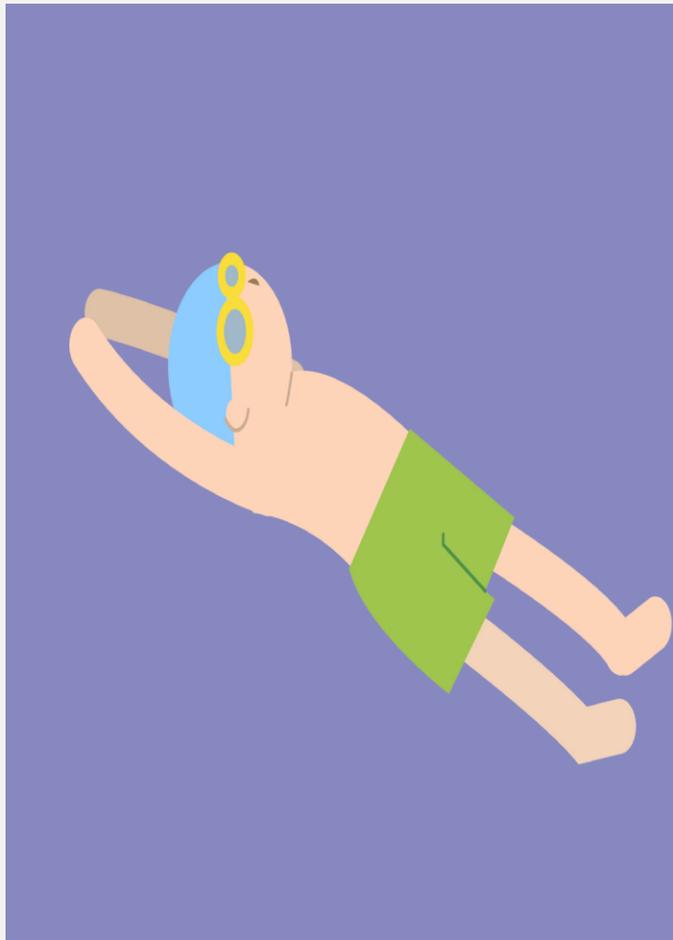
긴급상황시 생명을 지키고  
구조대가 도착할 때까지  
버티는 시간을 늘리기 위한 목적의 수영법

### 사 례 (2016.9.9.)

강원도 고성군에서 높은 너울성 파도에 휩쓸린  
초등학교 6학년 학생이 학교에서 배운  
생존수영법으로 속초해경구조대 도착 시까지  
13분이나 침착하게 버티어 안전하게 구조됨

## 제6장 생존수영

# 누워 뜨기(앞새뜨기)



## 누워 뜨기?

- ✓ 수영 중 지쳤거나 구조를 기다릴 때 사용
- ✓ 체력소모를 최소화하며 휴식하는 방법

### 수영 방법

- 1 배영과 비슷한 자세로  
두 팔을 머리 위 또는 옆으로 쭉 편다.
- 2 몸에 힘을 빼고, 물 위에 편안한 자세로  
하늘을 보고 눕는다.

## 제6장 생존수영

# 새우등뜨기



## 새우등뜨기

- ✓ 수영 중 지쳤거나 구조를 기다릴 때 사용
- ✓ 체력소모를 최소화하며 휴식하는 방법
- ✓ 물에 뜨는 것과 동시에 체온 유지 효과

### 수영 방법

- 1 숨을 크게 들이마신 후, 무릎을 가슴에 붙인다.
- 2 팔로 무릎을 감싸고 머리를 물 속에 잠기게 한다.
- 3 양팔로 다리를 끌어 안는다.
- 4 호흡할 때는 팔을 풀고, 서서히 고개를 물 밖으로 올려 숨을 쉰다.

## 제7장 응급처치 방법

# 심폐소생술(CPR) 이란?

심정지시 심장의 자발순환을 회복, 사망 방지



## 제7장 응급처치 방법

# 심폐소생술은 어떻게?

1

반응 및 호흡 확인



어깨근육(승모근)을 자극  
코와 가슴에 손등을 대어  
호흡 확인

2 신고 및

자동제세동기요청



“119에 신고해 주세요”  
“자동제세동기를 가져다 주세요”

3

심폐소생술 실시



가슴압박 30회 시행

제7장 응급처치 방법

# 심폐소생술은 어떻게?

4

## 심폐소생술 실시



질병관리본부  
대한심폐소생협회

인공호흡 2회 시행

## 5 가슴압박과 인공호흡 반복



질병관리본부  
대한심폐소생협회

가슴압박 30회 / 인공호흡 2회

!

## 주의 사항

영아(12개월 미만)은?

손가락으로 압박  
1cm 깊이로 압박

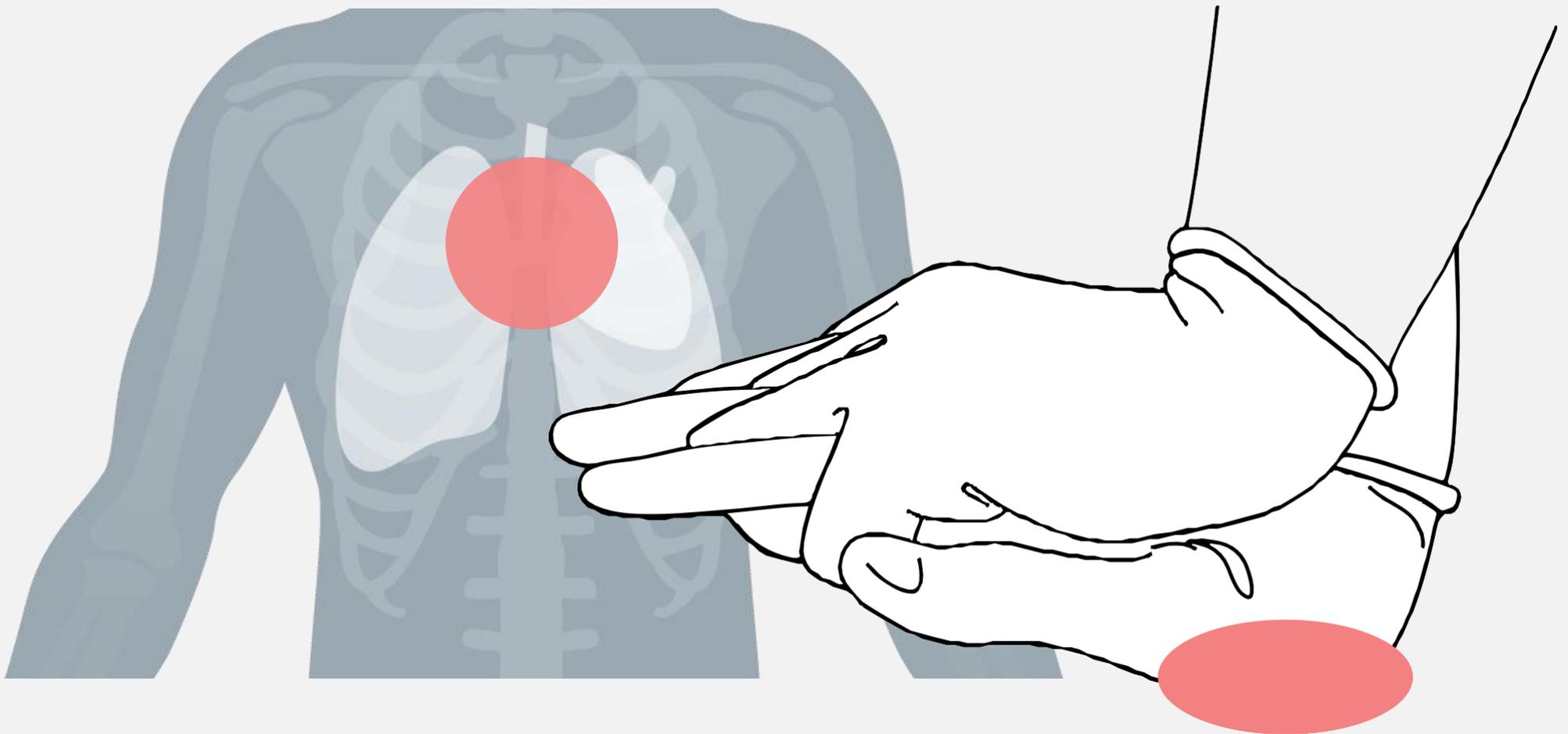


CPR을  
중지할 수 있는 경우는?

- 1 호흡과 맥박이 돌아왔을때
- 2 119도착, 임무 교대시

제7장 응급처치 방법

# 가슴압박 위치 및 손 모양

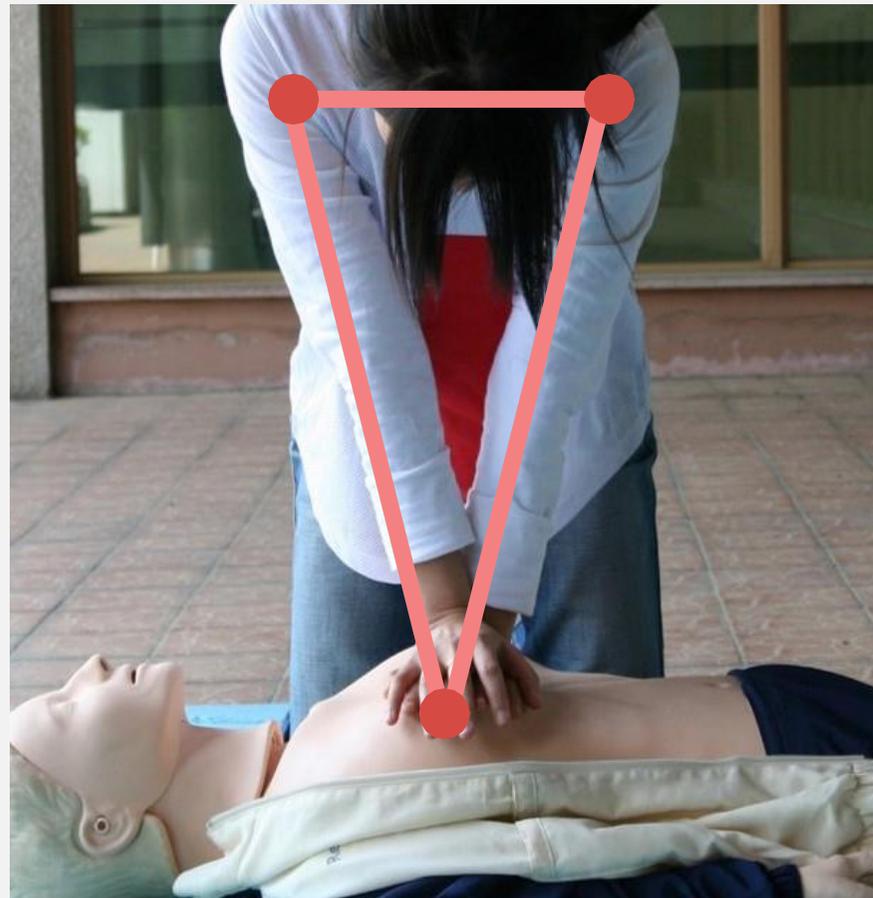
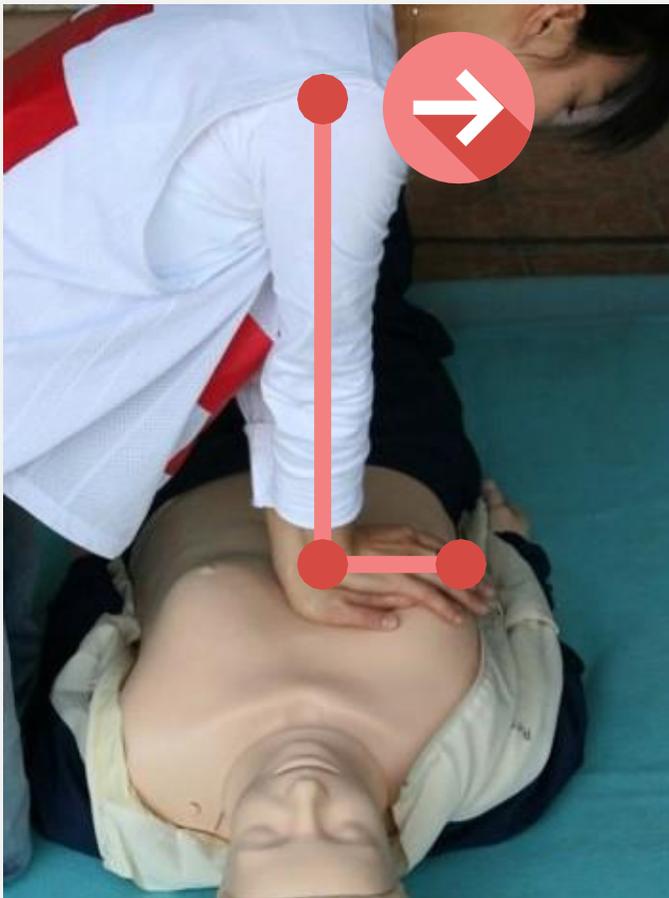


“5-6 cm 깊이로, 분당 100-120회”

제7장 응급처치 방법

# 가슴압박 위치 및 손 모양

“팔꿈치를 펴고, 수직으로”



제7장 응급처치 방법

# 자동제세동기(AED)



**AED?**

심장에 전기 자극을 주어  
심장을 다시 뛰게 만든다

준비하는 동안  
CPR은 계속해서 실시

**전원ON**

AED가 알려주는 대로!



해양경찰

안전한 바다,  
행복한 국민!

