

# 찾아가는 연안 안전교실

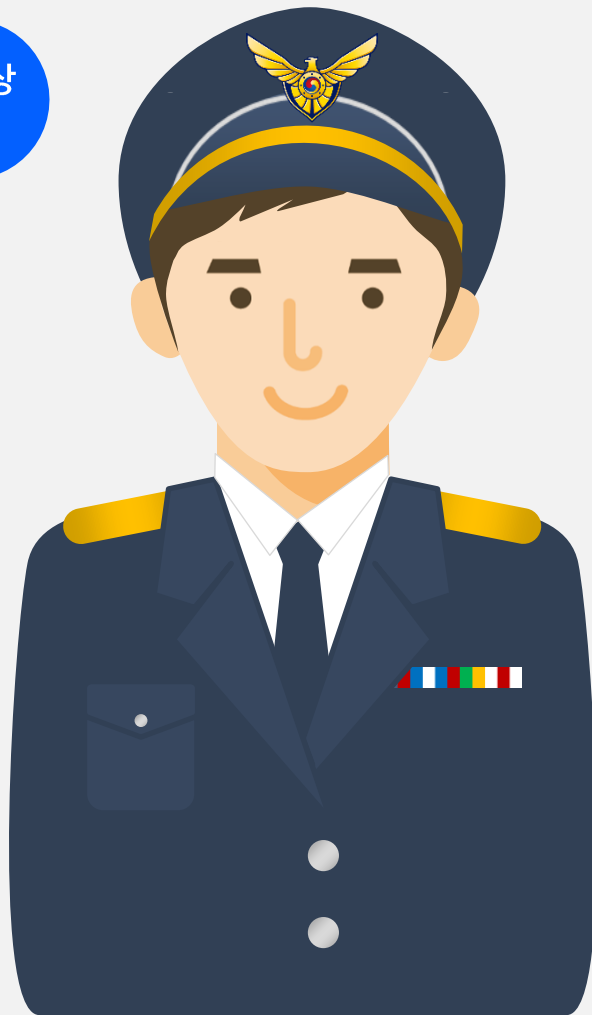


해양경찰



## 제1장 해양경찰소개

동영상  
보기



해양경찰은 1953년 창설 이래,  
국토 면적의 4.5배에 이르는 광활한  
해역에서 **해양주권 수호**와  
**해양안전관리의 주역**으로

해양경비

해상구조 및  
해양사고 예방

해양 법질서  
확립

해양환경  
보호

최상의 해양안전 서비스 제공을 위해  
최선을 다하고 있습니다.

## 제1장 해양경찰 주요임무



## 제2장 바다상식

# 바다가 우리에게 주는 것

### 1. 먹을거리

(생선, 조개류, 해조류 등)



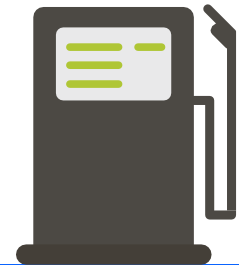
### 2. 휴양, 관광

(해수욕장, 물놀이)



### 3. 에너지자원

(석유, 가스 등)



### 4. 해상교통로



### 5. 산소공급

(해조류 등의 광합성)



### 6. 기후조절



제2장 바다 상식 : 바다에 대한 궁금증, 하나

# Q. 바다에 오래 있으면 추워지는 이유는?



**우리몸**

36.5°C 유지를 위해  
열을 생성

**바다**

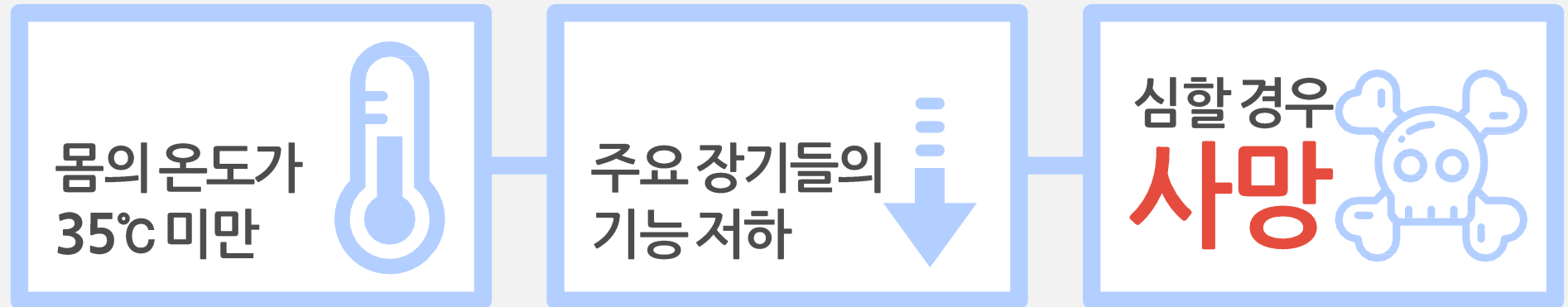
차가운 물, 바람, 비로  
체온 저하 시작


**저체온증**

**유발**

## 제2장 바다 상식 : 바다에 대한 궁금증, 하나

### Q. 저체온증?

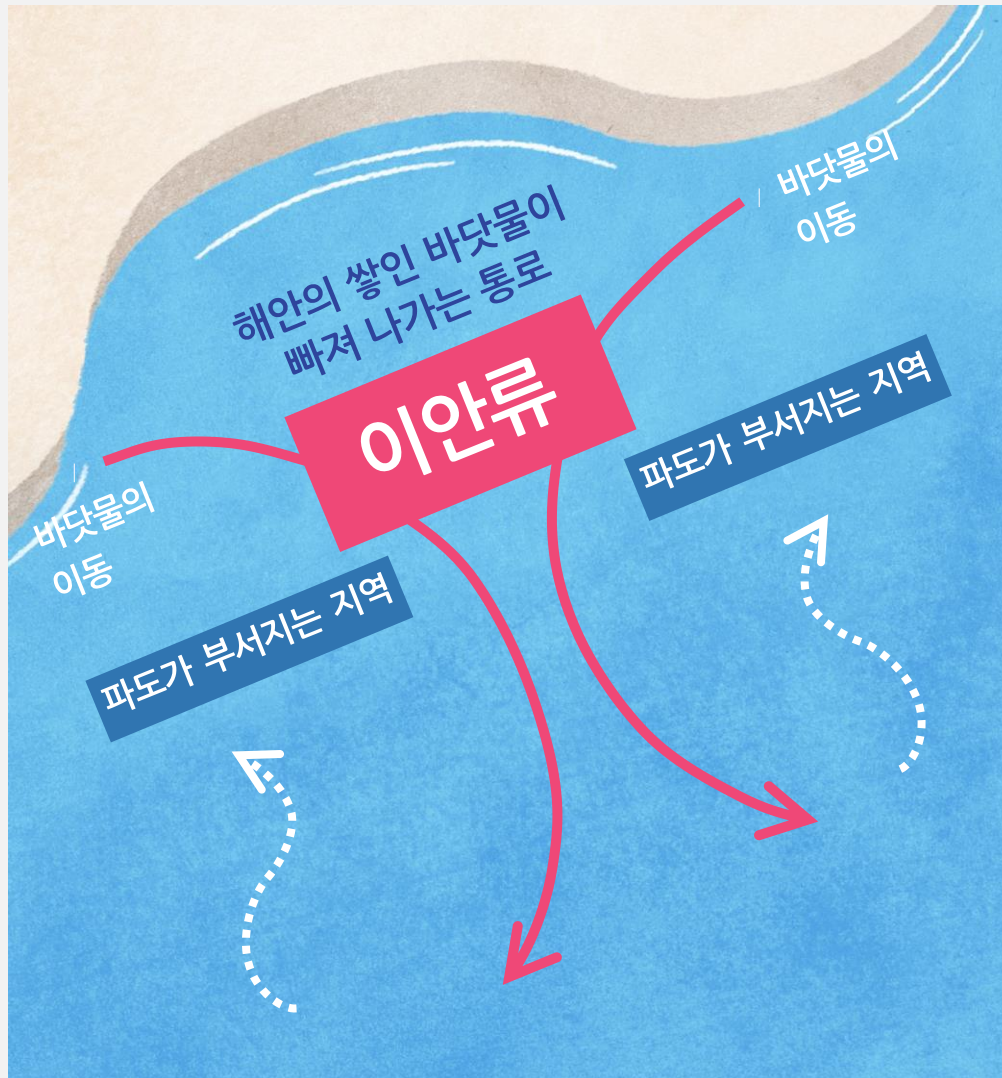


<b>저체온증 응급 처치법</b> 	따뜻한 곳으로 이동, 불필요한 체온 손실 피하기 <div>1</div>	마른 옷으로 환복, 따뜻한 담요로 감싸 온도 유지 <div>2</div>
	당분이 있는 음식물 섭취 <div>3</div>	술 마시면 안되고, 따뜻한 것 마시기 <div>4</div>



## 제2장 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

## 제2장 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.

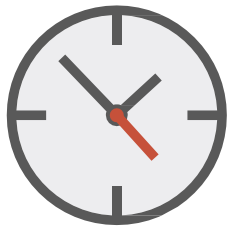


## 제3장 연안안전 사고 예방

# 갯바위 사고 예방 요령

동영상  
보기

물 때 시간 미리 확인  
들물 시간 알람 설정



1

기상정보 수시 확인  
기상 악화시 활동 자제



2

안내판 준수사항 지키기  
출입금지구역 유의



3

상시 주변상황  
살피기



4

위험시 대비  
호루라기, 랜턴 휴대  
체온보온용 담요 준비



5

물에 잠긴 흔적 있는  
갯바위서 활동 금지



6

만일에 사고에 대비  
2인 이상 함께 활동



7

주변사람에게  
행선지, 일정  
미리 공지

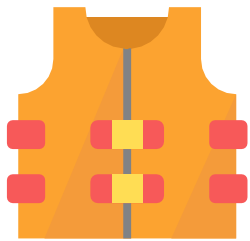


8

## 제3장 연안안전 사고 예방

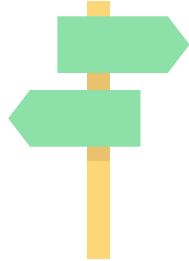
# 갯벌 사고 예방 요령

구명조끼  
착용



1

진입로에서 멀리  
떨어진 곳은  
출입 자중



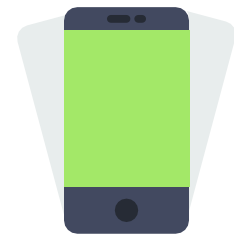
2

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

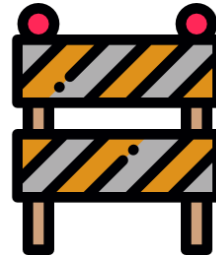
## 제3장 연안안전 사고 예방

# 방파제 테트라포드(TTP) 사고예방 요령

위험한 테트라포드에는  
절대 출입 금지



위험구역에 비치된  
각종 안내판 내용 준수



너울성 파도 등  
기상을 먼저 확인  
수시로 주변 상황 파악



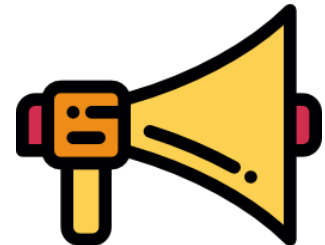
미끄러지지 않도록  
신발(안전화) 착용  
이동시 몸을 가볍게,  
짐은 작은 부피로  
나눠 담기



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



가족과 주변 사람에게  
행선지 및 일정 미리 공지

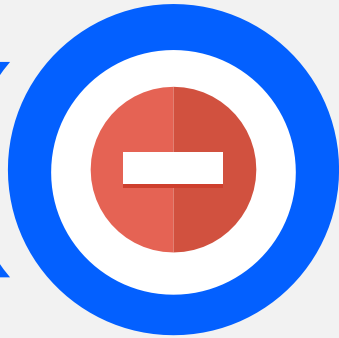


## 제4장 물놀이 안전수칙

# 물놀이 기본수칙

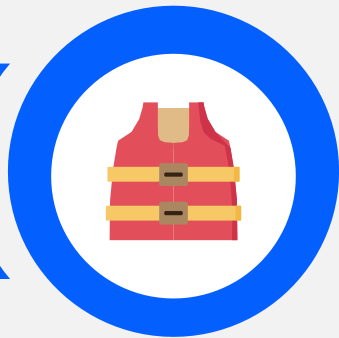
동영상  
보기

1



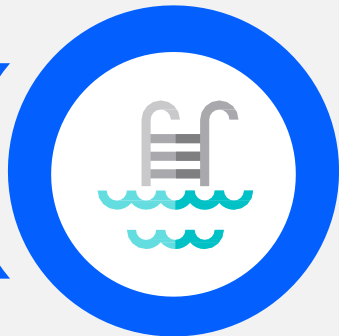
살려 달라고 장난하거나  
허위적거리는 흉내를 내지 않는다.

2



구조 능력없이 뛰어들지 않는다.  
밥 먹은 직후, 수영 자랑, 혼자 수영하지 않는다.

3



수영(물놀이) 전 반드시 준비 운동을 한다.

## 제4장 물놀이 안전수칙

# 물놀이 안전수칙

1

수심이 깊어지고  
물살이 세질 때

2

배가 고플 때나  
식사 바로 직후

3

소름이 돋고  
피부가 당길 때

4

몸이 떨리거나  
파란 입술이 될 때

5

껌이나 음식물이  
입 안에 있을 때

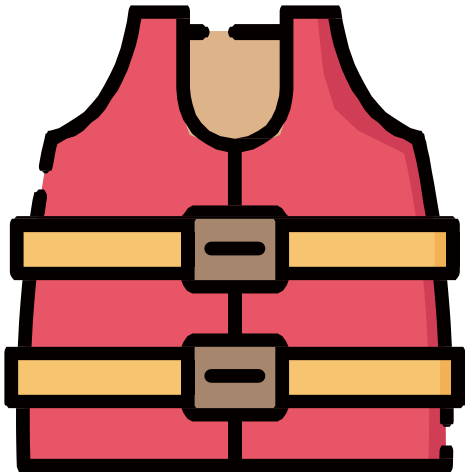


**이런 상황에서는 물놀이 NO!**

## 제4장 물놀이 안전수칙

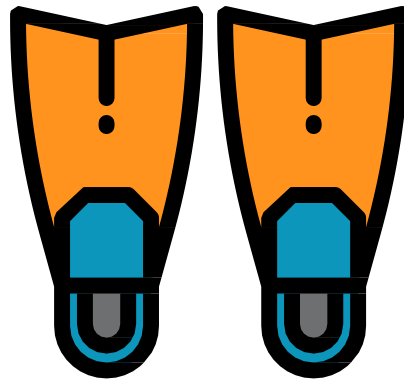
# 안전하게 물놀이 하는 법 (정리)

1



구명조끼, 준비 운동  
반드시!

2



물에 들어갈 때?  
심장에서 먼 곳부터!

3

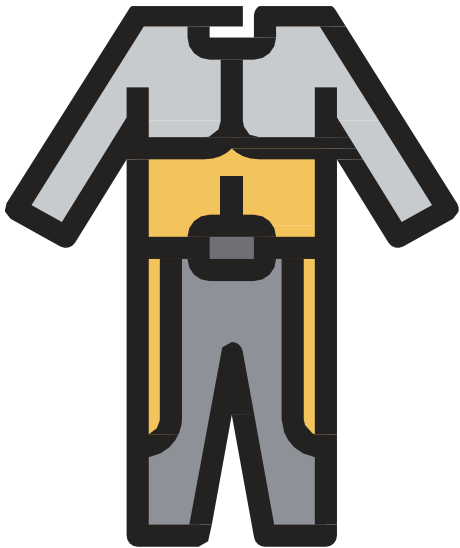


안전선  
넘기 금지

## 제4장 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 119에 신고



## 제4장 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!

## 제5장 생존수영

# 생존수영

동영상  
보기

생존수영은  
위급한 경우에  
최소의 노력으로  
장시간 뜰 수 있는  
자기구조 방법!



### 생존 수영이란?

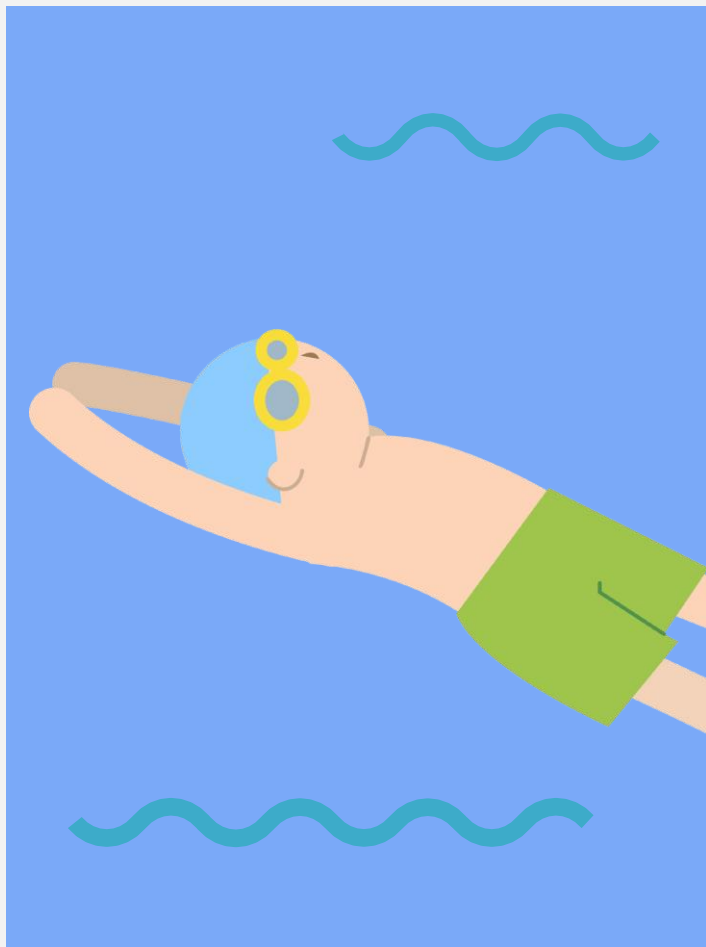
긴급상황시 생명을 지키고  
구조대가 도착할 때 까지  
버티는 시간을 늘리기 위한 목적의 수영법

### 사 례 (2016.9.9.)

강원도 고성에서 높은 너울성 파도에 휩쓸린  
초등학교 6학년 학생이 학교에서 배운  
생존수영법으로 속초해경구조대 도착시까지  
13분이나 침착하게 버티어 안전하게 구조됨

## 제5장 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.

## 제5장 생존수영

# 새우등뜨기



## 새우등뜨기?

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

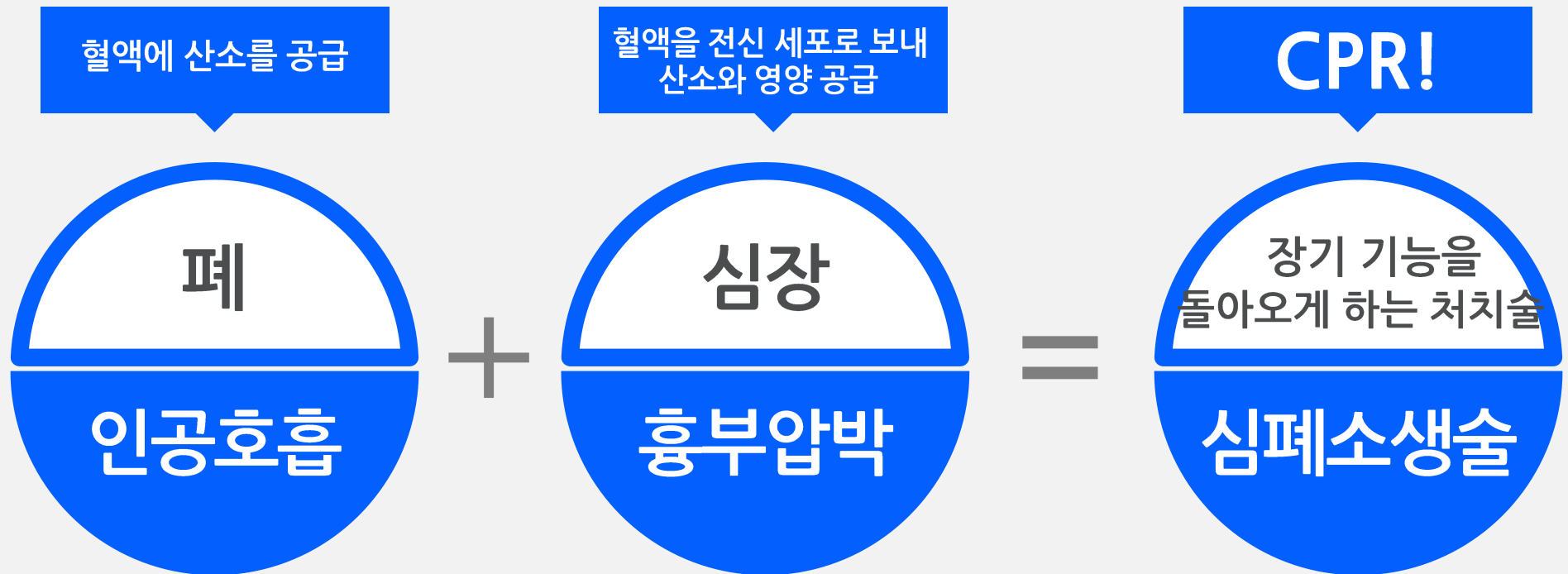
### 수영 방법

- 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.

## 제6장 응급처치방법

# 심폐소생술(CPR)이란?

심정지시 심장의 자발순환을 회복, **사망 방지**



## 제6장 응급처치방법

# 심폐소생술은 어떻게?

1

반응 및 호흡 확인



어깨근육(승모근)을 자극  
코와 가슴에 손등을 대어  
호흡 확인

2

신고 및  
자동제세동기 요청



“119에 신고해주세요”  
“자동제세동기를 가져다 주세요”

3

심폐소생술 실시



가슴압박 30회 시행

## 제6장 응급처치방법

# 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



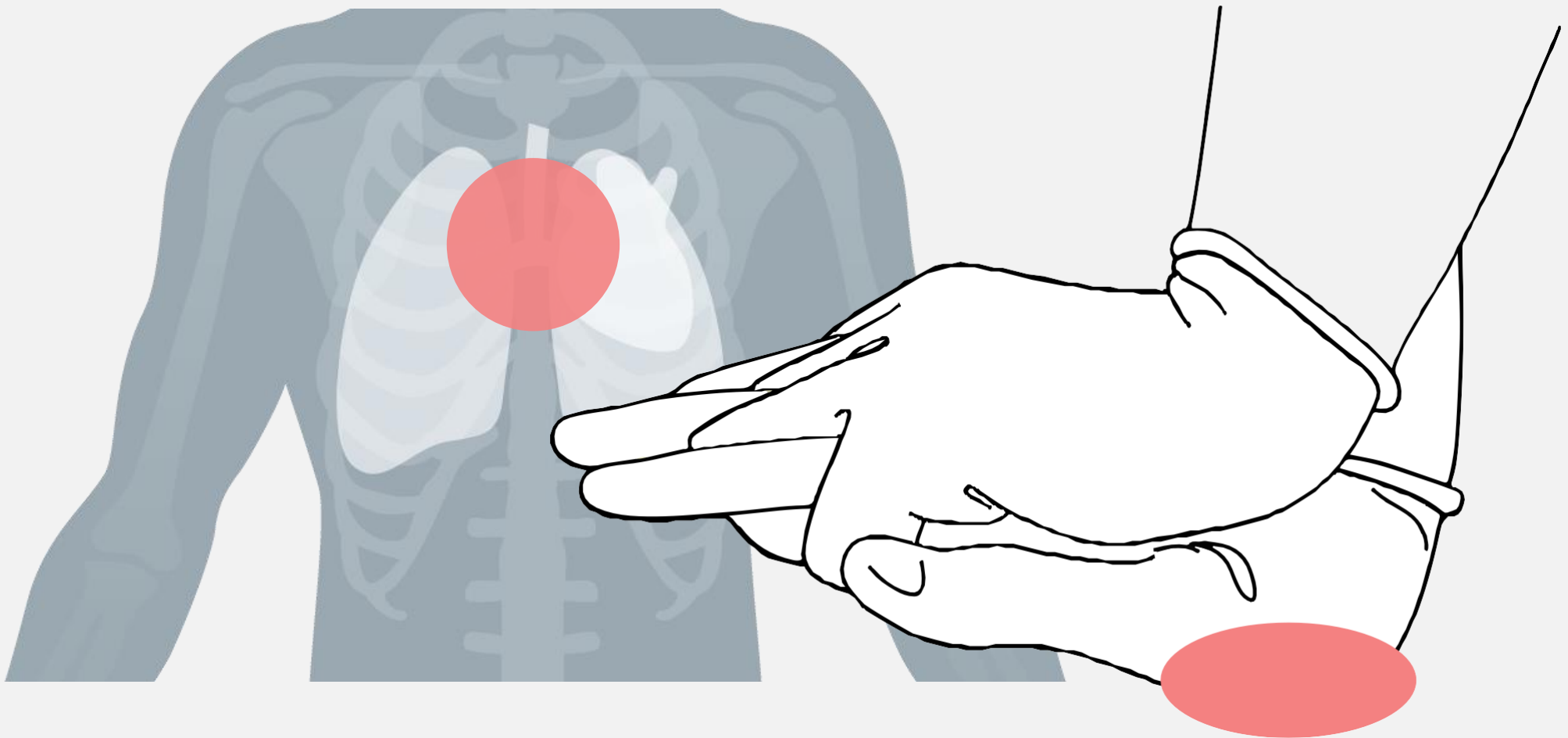
CPR을  
중지할 수 있는 경우는?

- 1 호흡과 맥박이 돌아왔을 때
- 2 119 도착, 임무 교대 시



## 제6장 응급처치방법

# 가슴압박 위치 및 손 모양

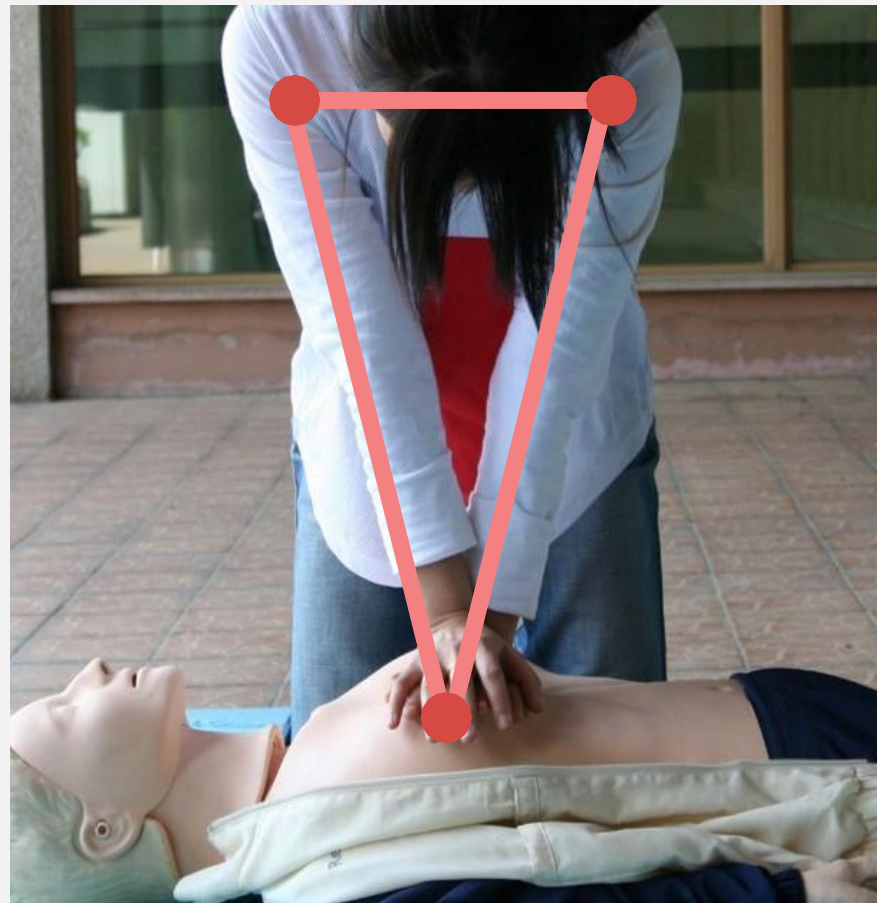
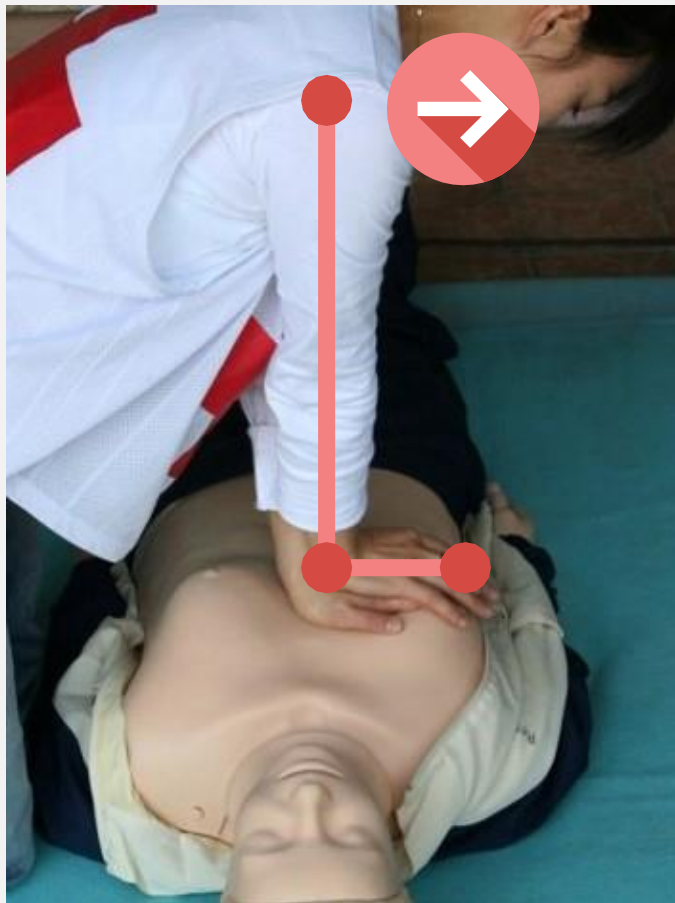


**“5-6 cm 깊이로, 분당 100-120회”**

## 제6장 응급처치방법

# 가슴압박 위치 및 손 모양

“팔꿈치를 펴고, 수직으로”



## 제6장 응급처치방법

# 자동제세동기 (AED)



### AED?

심장에 전기 자극을 주어  
심장을 다시 뛰게 만든다

준비하는 동안  
CPR은 계속해서 실시

**전원ON**

AED가 알려주는 대로!

바다안전의 모든 것,  
**해양 경찰이**  
함께 합니다!



**해양경찰**