발 간 등 록 번 호
11-1741000-000474-01

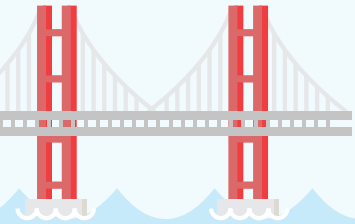
www.mois.go.kr

물에 들어가기 전 꼭 알아두세요!

계곡·해수욕장 등에서의 안전사고 예방·대처요령

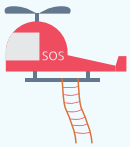
MINISTRY OF
THE INTERIOR &
SAFETY

행정안전부



물에 들어가기 전 꼭 알아두세요!

계곡·해수욕장 등에서의 안전사고 예방·대처요령



CONTENTS

1 공통요령 02

- 주변 물건을 통한 익수자 구조요령 03

2 계곡 05

- 빠졌을 때 구체적 대처요령 07
- 계곡물에 빠진 사람을 목격했을 때 행동요령 08

3 저수지 09

4 갯벌 11

5 바다·해수욕장 15

- 해파리에 쏘였을 때 대처요령 18

6 낚시터 19

7 얼음(물) 20

8 기타 유의사항 22

- 강·하천에서 다슬기를 채취하고자 할 경우 22
- 테트라포드에서 실족상황 발생 시 23

Part 01

공통요령

✓ 물놀이하기 적합한 장소인지 확인*합니다.

- 사전에 “생활안전지도”를 통해 계곡·하천의 안전한 물놀이 장소 및 물놀이를 하면 안되는 장소를 잘 확인합니다.

  * www.safemap.go.kr 또는 ‘생활안전지도’앱을 통해 확인

- 현장에서는 물놀이 금지구역을 알리는 안내표지판이 있지 않은지, 주변에 안전요원, 또는 사고가 발생할 경우 구조를 도울 수 있는 사람이 있는지 확인합니다.

✓ 물에 들어가기 전 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.

- 심장마비를 방지하기 위해 심장에서 먼 곳(다리→팔→얼굴→가슴)부터 물을 적신 후 입수하도록 합니다.

✓ 위급상황 발생 시 통신이 안 될 상황을 대비하여 물놀이 행선지를 미리 가족이나 지인에게 공유합니다.

- 신고시 요구조자의 위치가 상황실에 좌표로 전달되는 해로드 앱(해수부)을 설치해두도록 합니다.

< 해양안전 모바일 앱 ‘해로드 ’>

✓ 어린이와 물놀이를 할 경우 반드시 구명조끼를 착용시키고 부모나 어른의 시야에서 할 수 있도록 관심을 가져야 합니다.

- 비치볼이나 장난감, 신발 등이 파도나 물살에 떠내려갈 때 잡으려 하지 말고 보호자의 도움을 받도록 해야 합니다.

✓ 건강 상태가 좋지 않거나 음주한 상태에서는 절대 물에 들어가지 않습니다.

✓ 음식물을 먹으면서 물놀이를 하지 않아야 하며, 음식물을 섭취 후 최소 30분 이상 경과 후 물에 들어가야 합니다.

※ 음식물이 기도를 막거나, 포만한 상태에서는 위압착이 일어날 수 있음

- 소름이 돋고 피부가 당기거나, 입술이 파랗게 변하면 물 밖으로 나와야 합니다.
- 물놀이 시간은 1~2시간이 적정하고 중간에 충분한 휴식을 가져야 합니다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 ① 주위에 소리쳐 알리고 ② 즉시 119에 신고한 뒤 ③ 차분하게 익수자의 상태를 주시하여 ④ 구조요원에게 정보를 제공합니다.
- 구조경험이 없는 경우, 자신의 수영능력을 과신해서 함부로 물에 들어가는 행동을 자제하고 가급적 주변 물건이나 물에 뜨는 부유물을 이용하여 구조를 합니다.

< 긴 로프를 활용한 구조법 >

< 신발, PET병 활용한 구조법 >

주변 물건을 통한 익수자 구조요령

- 긴 나뭇가지, 텐트 폴대 등을 익수자에게 밀어 잡을 수 있게 한다.
- 긴 로프 : 한 쪽 끝을 잡고 상류에서 익수자 쪽으로 던지거나 흘려보낸다.
- 돗자리 : 굵게 말아 묶어서 익수자에게 던져준다.
- 아이스박스(스티로폼) : 익수자에게 던져 손잡이를 잡거나 올라타게 한다.
- 비치볼 : 백팩에 넣어 지퍼를 닫고 익수자에게 던져준다.
- 신발, 물 1/3 채운 PET병 : PET병이나 신발을 긴 끈의 한 쪽으로 묶은 후 익수자 후방으로 던져준다.(줄이 익수자에게 걸쳐지게 한다)
- 빈 PET병 : 빈 병 3개를 로프로 3번 이상 돌려 묶고 익수자에게 던져준다.

◎ 응급상황 발생 시, 신속한 구조를 받을 수 있게 방수팩과 휴대폰, 호루라기를 휴대하도록 합니다.

◎ 물에 빠질 경우 몸부림치지 않고 숨을 들이마신 채 수면에 눕거나 엎드려 뜨는 데 집중합니다.

< 누워뜨기 자세 >

< 엎드려뜨기 자세 >

- 비교적 낮은 수심에서는 보빙동작*을 반복하여 얕은 곳으로 이동합니다.

  * 바닥을 차고 수면으로 떠올라 호흡하기를 반복

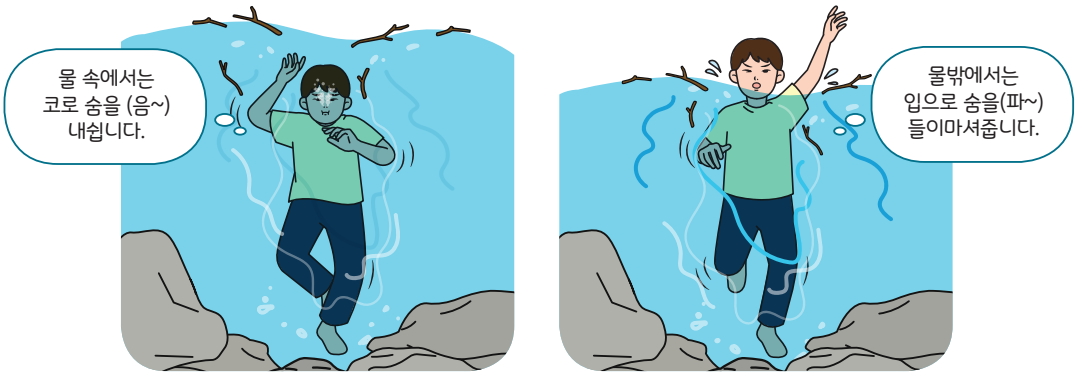
- 주변에 부유물(PET병 등)이 있다면 이를 잡고 가라앉지 않도록 합니다.
- 물속에서 다리에 경련(쥐)이 발생하면 당황하지 말고, 발을 곧게 뻗거나 발가락 끝을 가슴(몸) 쪽으로 잡아당기도록 합니다.

◎ 평소에 '생존수영'을 꼭 익혀둡니다.

- 물 속에서는 코로 숨을 내쉬고(음~), 물밖에서는 입으로 들이마시는(파~) '음파호흡법' 을 통해 호흡을 유지할 수 있어야 합니다.

  ※ 음파호흡법을 통해 폐에 공기가 들어가면 물에 뜨기 쉬움

- 가슴과 허리를 펴고 시선은 하늘을 응시하며 물 위에 누워서 떠 있는 '누워뜨기' 자세를 연습해둡니다. 힘을 빼고 귀가 수면에 잠기도록 눕고 양팔을 넓게 벌려주어야 몸이 가라앉는 것을 방지할 수 있습니다.



< 음파호흡법 >

Part 02

계곡에서의 행동요령

❶ 계곡은 불규칙한 바닥지형으로 웅덩이가 많고, 바위 · 나무들로 그늘이 생겨 육안으로 수심을 가늠하기 어려우며, 폭포 및 바위 등으로 유속이 불규칙하여 안전사고 위험이 높으므로 가급적 물에 들어가지 않아야 합니다.

❷ 특히, 국립공원 내 물놀이 가능 지역은 누리집 등을 통해 사전 확인(한시적 출입 허용지역 공고) 가능하며, 출입금지구역에 불법 출입 시 과태료가 부과됩니다.

❸ 물놀이 등으로 계곡물에 들어가야 할 경우 물놀이 안내문, 수심경계선, 구조함 위치 등을 잘 숙지하고 아래 주의사항을 유의하여 안전사고가 없도록 해 주시기 바랍니다.

계곡에 들어가야 한다면

✓ 미리 수온을 체크하고 천천히 들어가며, 다이빙은 절대 하지 않습니다.

- 얕고 불규칙한 수심에 의해 물속 바위에 부딪히거나 낮은 수온으로 인한 심장마비 등 사고위험이 큽니다.
- 수심이 깊은 장소라 하더라도 물속에 눈에 보이지 않는 소용돌이(와류)가 있을 수 있기 때문에 다이빙은 하지 않도록 합니다.

✓ 물의 깊이와 물살을 확인합니다.

- 관리자가 설치한 '수심제한선'이 있는지 확인합니다.
- 계곡물은 육안으로 그 깊이를 가늠할 수 없는 경우가 많아 위험하므로 들어갈 때 주의가 필요합니다.

  ※ 계곡물은 물이 불어나고 물살이 더해져 바닥의 부유물이 날리면 흐려지게 됨. 따라서 계곡물이 흐리거나 바닥이 보이지 않는 상태에서는 가급적 물에 들어가지 않도록 함

- 물이 흐려서 깊이를 알 수 없거나 폭포처럼 물거품이 보일 정도로 빠르게 흐르는 경우에는 물에 들어가지 않도록 합니다.

  ※ 물줄기가 떨어지는 폭포 밑이나 수심이 깊은 곳에서는 물이 소용돌이치고 있을 수 있으며, 급격한 체온변화로 다이빙 시 심장마비 위험이 높음

- 긴 나뭇가지를 활용하거나, 물 위로 떠다니는 나뭇잎이나 풀들을 관찰하여 수심이나 유속 확인에 참고합니다.

ⓥ 기상조건과 함께 주변이 안전한지 확인합니다.

- 일기예보를 미리 확인하고(비가 올 경우 들어가지 않도록 함), 휴대폰으로 통신이 가능한 장소인지 확인합니다.
- 주변에 지자체나 소방서에서 설치한 구명튜브와 같은 안전장비가 있는지, 어디에 있는지 미리 확인합니다.
- 비가 오면 계곡물이 순식간에 불어나 사고 위험이 높으므로 비가 올 경우 즉시 물에서 나와 안전한 곳으로 잠시 피하고 기상상황을 지켜봅니다.

  ※ 기상특보가 발효되면 입수를 해서는 안되며, 계곡의 수위 및 유속이 낮아질 때까지 계곡 출입을 하지 않도록 함
- 비가 내린 뒤라면 낙석과 산사태 위험성이 있으므로 물놀이와 야영을 자제합니다.

ⓥ 미끄러짐 사고와 "머리"를 다치는 것을 유의해야 합니다.

- 계곡에서는 넘어지면서 자신의 의지와 관계없이 깊은 곳에 빠지는 경우가 많아 아쿠아슈즈 착용 등을 통해 미끄러짐 사고를 방지하도록 합니다.
- 바위에서 미끄러지거나 급류에 휩쓸릴 경우 뇌진탕으로 인한 사고가 많으므로 "머리"를 다치지 않도록 항상 조심해야 합니다.

계곡에 빠졌을 때는

ⓥ 당황하지 않고 가슴과 허리를 펴고 시선은 하늘을 응시하며 수면에 누워 물에 뜨는 데 집중합니다.

- 당황하여 몸부림칠 경우 오히려 가라앉거나 지칠 가능성이 크기 때문에, 침착하게 체력을 아끼며 구조를 기다리도록 합니다.

ⓥ 몸이 떠내려갈 때는 흐르는 물살 반대방향(상류방향)이 아닌 물의 흐름대로 떠내려가면서 가까운 물가(육지)를 향해 대각선 방향으로 이동합니다.

ⓥ 다리는 떠내려가는 방향으로 하고 충격·손상에 주의해야 합니다.

- 가능한, 다리를 떠내려가는 방향(하류)으로 하여 바위·나무 등으로 부터 머리를 보호하고 충격에 대비합니다.

◎ 물길이 세지 않은 깊은 물웅덩이(沼)와 같은 곳에 빠졌을 때,

- 당황하지 않고 최대한 양 팔과 다리를 벌려 누워 하늘을 보는 자세(누워뜨기 자세)를 취해 물에 가라앉지 않도록 합니다.
- 잠수에 자신이 있다면, 수심을 확인한 뒤 그대로 잠수하여 바닥을 차고(보빙동작) 수면 위로 떠올라 호흡을 유지하고, 누워서 떠 있거나 발차기 또는 보빙동작을 반복하여 얕은 쪽으로 나올 수 있습니다.

※ 계곡에서 주로 사고가 많은 구간은 (평균 성인의 키보다 약간 깊은)수심 2M 이내
※ 수심을 모르는 경우나 수심이 깊은 경우에 수영을 못하는 사람이 무작정 잠수하는 것은 오히려 더 위험할 수 있음

① 익수 ② 잠수 ③ 바닥을 박차고 올라오기

<보빙동작>

빠졌을 때 구체적 대처요령

- 떠내려갈 때 가까운 물가(육지)방향으로 팔을 뻗은 후, 반대방향으로 밀면 되는데 수영을 못하는 사람은 쉽지 않을 수 있다. 이때 수면에 누운 자세에서 양팔로 날갯짓하듯이 물을 저어 헤엄치거나, 반대로 수면에 엎드린 자세에서 양 손바닥을 번갈아가며 물을 누르며 헤엄치는 방법이 있다.

< 스컬링 동작 >

빠졌을 때 구체적 대처요령

- 물의 흐름에 따라 떠내려가며 머리를 상류 방향으로 두고 머리를 들어 하류 방향의 수위 증가에 따라 발생한 장애물(바위, 나무, 전선, 방향표지판 등)을 확인하며, 다리는 하류 방향으로 두고 하류에 장애물 등을 팔젓기로 회피하거나 미처 피하지 못할 시 하체와 발로 방어를 하며 팔을 젓는 배영으로 가까운 수변으로 비스듬히 떠내려오며 헤엄쳐 나와야 한다.

- 물에 빠진 상황에서 우연하게도 원하는 방향으로 조금씩 이동될 경우, 동일한 동작을 반복하여 이동하는 것이 효과적이다.

계곡물에 빠진 사람을 목격했을 때 행동요령

- 가장 먼저 119에 신고
- 주변에 구명튜브, 구명로프 등을 활용하여 구조를 시도하고 없는 경우 물에 뜰 수 있는 물체를 던지거나, 긴 나뭇가지 등을 이용해 빠진 사람이 잡을 수 있도록 물가에서 구조
- 수영에 자신이 있다고 직접 구조를 시도해서는 안 됨
- 주변에 이용할 물체가 없다면 빠진 사람을 끝까지 잘 주시하고 도착한 구조대원에게 필수적인 정보를 제공하는 것이 안전함

Part 03

저수지에서의 행동요령

1. 저수지는 대부분 바닥이 보이지 않을 정도로 탁하고 수심이 매우 깊어 위험한 장소입니다. 또한 안전요원이 배치되어 있지 않은 경우가 많아 구조가 어려울 수 있어 혼자 다니거나 물놀이를 하지 않아야 합니다.
2. 부득이 저수지에 빠지게 될 경우, 아래 주의사항을 반드시 숙지하여 안전사고가 없도록 주의하여 주시기 바랍니다.

저수지 주변에 있다면

✓ 저수지 주변에서는 혼자 다니지 않도록 합니다.

- 저수지는 행인이 없어 혼자 물에 들어갔다가 빠질 경우, 구조가 매우 어렵습니다.
- 부득이 입수 필요시에는 안전보호구 착용 후 입수하도록 합니다.

✓ 실족에 유의하여 저수지 수면 근처로 가지 말아야 합니다

- 특히, 안전펜스가 없는 저수지의 경우에는 산책 중 미끄러짐 등으로 물에 의도치 않게 빠질 수도 있어 조심해야 합니다.

※ 저수지는 급경사가 많고, 물가도 수심이 깊어 빠지면 올라오기 어려움

저수지에 빠졌을 때는

✓ 크게 소리질러 주위 사람에게 알려야 합니다.

- 근처 인명구조함 장비를 이용하여 구조를 받거나, 소방서나 경찰서에 구조요청을 할 수 있도록 합니다.
- 동행이 있는 경우, 빠진 사람을 구하기 위해 섣불리 물 속에 뛰어들지 않아야 합니다. 대신 주변의 인명구조함 또는 긴 나뭇가지, 밧줄 등을 이용하여 구조를 시도해야 합니다.

◎ 당황하지 않고 숨을 참고 수면에 누워 물에 뜨는 데 집중합니다.

- 당황하여 몸부림칠 경우 오히려 가라앉거나 지칠 가능성이 크기 때문에, 침착하게 체력을 아끼며 구조를 기다리거나 천천히 탈출을 시도합니다.
- 주변에 도움을 받을 수 없는데 수영을 할 줄 모르는 경우, 물에 누워 뜬 채로 손만 움직여 육지로 천천히 이동합니다.

◎ 주위에 도움을 요청할 사람이 없는 경우, 주변 사물을 이용합니다.

- 저수지 내 구조물 또는 부유물(나무, 스티로폼 등)을 붙잡고 몸을 지지하며 물에 떠 있거나 탈출을 시도합니다.
- 주변에 도구가 없는 경우, 최대한 양 팔과 다리를 벌려 누워 하늘을 보는 자세를 취해 물에 가라앉지 않도록 합니다.

< 누워뜨기 자세 >

< 스컬링 동작 >

양팔 사용하여 노를 젓는 동작을 반복합니다.

Part 04

갯벌에서의 행동요령

❶ 갯벌은 조수간만 시 물 흐름이 빠르고 해무가 자주 발생하기도 하며, 갯골에 빠져 고립되는 사고가 자주 발생할 수 있습니다. 또한 갯벌에 빠질 경우 빠져나오기가 쉽지 않아 더욱 당황할 수 있고, 일반적으로 주변의 도움을 받기도 어려워 안전사고 위험이 높습니다.

❷ 갯벌에 들어가야 할 경우에는 아래 주의사항을 반드시 숙지하여 안전사고가 없도록 주의하여 주시기 바랍니다.

갯벌에 들어가기 전에

ⓥ 출입로를 잘 확인하고, 정해진 진입로를 통해 출입합니다.

- 어민들이 갯벌 출입을 위해 만들어 놓은 진입로가 있는 경우, 진입로를 이용해 출입하고 진입로로부터 멀리 떨어진 곳은 출입하지 않는 것이 안전합니다.
- 갯벌 출입금지구역으로 지정된 곳은 출입하지 않아야 합니다. 특히 야간(새벽시간대 포함)은 위치파악이 어려워 더욱 위험합니다.
- 사전준비물(장화, 긴 옷, 창모자, 방수팩(휴대폰), 호루라기, 해로드앱, 나침반앱, 조수간만앱)을 잘 준비하도록 합니다.

ⓥ 갯골(갯벌 물이 빠지는 수로)에 접근하거나 넘어가지 않아야 합니다.

- 갯골은 눈에 보이지 않아 매우 위험합니다. 깊은 곳은 1m 이상으로 순식간에 수심이 깊어지기 때문에 유의해야합니다.
- 갯골 주변에는 물기가 많아 미끄럽고 발이 빠져 움직이기가 힘듭니다.
- 간조나 만조 시 물밑에서는 빠른 속도*의 조류가 소용돌이쳐 순식간에 휘말릴 수 있으므로 갯벌에서 빠져나와야 합니다.

* 조류속도: 최고 10노트(초속 5.1m)

< 갯골에 접근 금지>

- 특히, 밀물 시 갯골에 물이 먼저 차오르기 때문에 수심이 깊어져 넘어오지 못하는 경우가 있으며, 갯골 주변의 갯벌은 물이 많이 머물고 있어 발이 빠지는 경우가 많으므로 접근하지 않아야 합니다.

✓ 들어가기 전 미리 들물(밀물) 시간을 확인하며 밀물 2시간 전에는 갯벌에 나가지 않도록 합니다.

- 들물(밀물) 시간을 확인하고, 휴대폰은 방수팩에 넣어 반드시 휴대하고 들물(밀물) 알람을 설정하여 대피시간을 확보하도록 합니다.

  ※ 조수간만 차 : 서해 8~10m, 남해 2~4m, 동해 1~2m

- 물이 차오르는 시간이 갯벌에서 걷는 속도보다 훨씬 빨라 고립되는 경우가 많이 발생합니다.

✓ 절대 혼자 들어가지 않아야 합니다.

- 절대로 어린이 혼자 들어가지 않도록 하며, 어른도 혼자 들어가지 않아야 합니다. 도움을 받을 수 있도록 2명 이상이 같이 이동합니다.

✓ 맨발로 들어가지 않도록 합니다.

- 어패류의 패각 등이 있어 맨발로 출입하면 심한 상처를 입을 수 있기 때문에, 발에 잘 맞는 장화를 착용하며, 샌들을 착용할 때는 반드시 양말을 착용하도록 합니다.

✓ 구명조끼를 꼭 착용하고, 가슴장화에 유의합니다.

- 들어가기 전 구명조끼는 반드시 착용하도록 해야 합니다.
- 가슴장화 착용은 몸을 일으키기 어렵게 만들어, 익수사고의 원인이 될 수 있습니다.
- 가슴장화를 착용해야한다면, 구명조끼를 착용한 후 가슴장화를 착용하는 순서를 지킵니다.

2 갯벌에 빠졌다면

✓ 갯벌에 있다가 갑자기 안개(해무)가 끼는 경우에는,

- 밀물 시간과는 관계없이 즉시 갯벌에서 나와야 합니다.
- 휴대폰의 지도나 나침반 앱을 통해 육지로 빠져 나오도록 합니다.
- 나가는 방향을 잃었을 때는 갯벌에 조류 때문에 생긴 물결모양 결(연흔)의 방향을 살펴보고 경사가 완만한 연흔의 직각 방향으로 나와야 육지 쪽으로 나올 수 있습니다.

< 갯벌에 있다가 갑자기 안개(해무)가 끼는 경우 탈출요령 >

◎ 갯벌에 발이 무릎 이하로 빠진 경우,

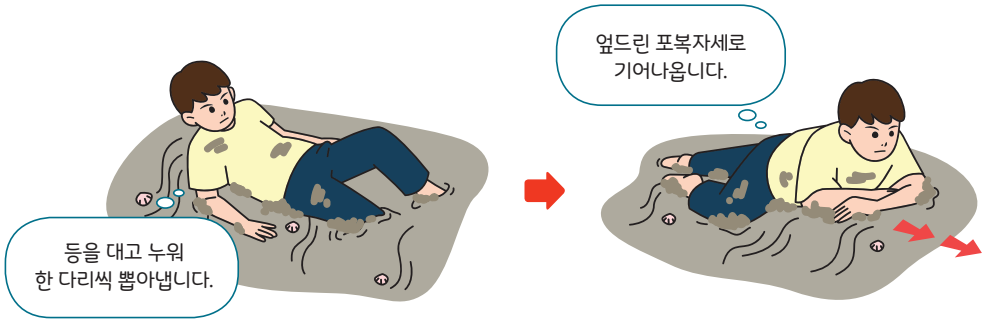
- 무게중심 반대쪽 다리를 빼내어 무릎을 꿇은 뒤 나머지 발도 빼내어 무릎을 꿇은 자세로 기어서 빠르게 빠져 나오도록 합니다.

< 갯벌에 발이 무릎 이하로 빠진 경우 탈출요령 >

◎ 갯벌에 발이 무릎 이상으로 깊이 빠진 경우,

- 무릎이상 발이 빠진 경우, 다리를 앞뒤로 움직여 공간을 만든 다음 등을 대고 누워 한 다리씩 뽑아내고 엎드린 포복자세로 기어 나오도록 합니다.

※ 표면적을 넓게 만들어 다시 빠지지 않도록 해야 함



< 갯벌에 발이 무릎 이상으로 깊이 빠진 경우 탈출요령 >

ⓥ 이탈이 어렵거나 고립된 경우, 신속히 119 구조요청하도록 합니다.

- 해로드 앱으로 SOS 신고를 할 수 있습니다.

  ※ 신고 시 요구조자의 위치가 상황실에 좌표로 표시됨

- 구조를 기다릴 때는 정확한 구조 요청 장소 표시를 위해 호루라기, 랜턴, 휴대폰 등을 이용하고,
- 물에 빠지거나 젖었을 때는 구조 전까지 체온유지(보온)가 중요합니다.

< 구조 전까지 체온유지(보온) 자세 >

Part 05

바다·해수욕장에서의 행동요령

❶ 바다나 해수욕장은 기상상황에 따라 위험이 가중되므로 사전에 기상상황을 인터넷, 방송 등을 통해 파악한 후 방문해야 합니다.

❷ 바다나 해수욕장은 지형에 따라 이안류, 해무, 급속한 조류 변화가 생기고 기상환경에 따라 너울성 파도도 발생하며 해양환경에 따라 해파리등 해독성 생물로 인한 안전사고가 발생할 수 있으므로 상당한 주의가 필요합니다.

❸ 바다나 해수욕장을 방문할 때에는 아래 주의 사항을 반드시 숙지하여 안전사고가 발생하지 않도록 주의하여 주시기 바랍니다.

바다·해수욕장에 들어가기 전에

✓ 이상파도가 있어 보인다면 물에 들어가지 않아야 합니다.

- 너울(사람을 끌고 가는 파도)*, 이안류(거꾸로 치는 파도)**등 물놀이 시 위험할 수 있는 이상파도가 있는지 잘 살펴봅니다.

* 먼 바다에서 잔잔하게 밀려오다 수심이 얕은 해안에서 갑자기 솟구치는 파도

** 수면아래에서 바다 쪽으로 나가는 강한 역류성 흐름(최고 3m/sec).

< 이안류(거꾸로 치는 파도) >

ⓥ 조류가 변할 때는 언제나 흐름이나 파도, 해저의 상태가 급격하게 변화하기 때문에 조류변화 시간을 파악해 둡니다.

- 간조와 만조는 대개 6시간마다 바뀌므로, 간만 때의 조류변화 시간을 미리 알아두는 것이 필요합니다.(바다타임 등 조수타임 앱 설치)

  ※ 특히 서해안의 경우 조수간만이 바뀔 때 최고 10노트 속도(초속 5.1m)로 조류가 발생하므로 물에 들어가지 않도록 유의.

ⓥ 아이들이 위험해지지 않도록 늘 신경써야 합니다.

- 어른들이 얕은 물이라고 방심하는 곳이 아이들에게는 위험할 수 있습니다. 반드시 보호자와 동행하여 물놀이를 합니다.
- 보행기처럼 다리를 끼우는 형태의 튜브는 뒤집히면 스스로 빠져나오기 힘들고 머리가 물속에 잠길 수 있으니 주의해야 합니다.
- 활동반경이 넓어지는 만 6~9세 이하 어린이는 사전 안전교육이 필요합니다.

바다·해수욕장에 빠졌다면

ⓥ 당황하지 않고 구조대 도착 이전까지 견디는 것이 가장 중요합니다.

- 바다는 부력이 높아 당황하지 않고 침착하게 누워있으면 뜨기 쉽습니다.
- 온몸에 힘을 뺀 상태에서 뒤로 자연스럽게 누우면 몸은 물에 살짝 잠겨있어도 얼굴은 물 밖으로 나오기 때문에 호흡을 유지할 수 있습니다.
- 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 참기보다 어느 정도 마시는 쪽이 오히려 편안할 수도 있습니다.
- 구조대가 올 때까지 배영자세를 유지하며, 파도에 몸을 맡겨 체력을 아껴야 합니다.

ⓥ 파도에 휩쓸렸다면,

- 버둥대지 말고 파도에 몸을 맡기고 숨을 깊이 마신 상태로 숨을 참고 있으면 자연히 떠오릅니다.

  ※ 바다는 민물과 달리 부력이 있음

- 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전합니다.

  ※ 파도에 휩쓸릴 경우 주변 암초에 부딪혀 부상을 당할 수 있음

- 거센 파도에 밀려 나갔을 때에는, 파도에 대항하지 말고 비스듬히 헤엄쳐 모래나 자갈이 있는 육지를 향해야 합니다.

ⓥ 이안류를 만났다면,

- 이안류에 휩쓸려 계속 먼 바다로 떠내려갈 때는 물살을 거슬러 다시 육지로 오려고 필사적으로 수영을 하기보다 물살에 표류하여 이안류의 흐름이 없는 곳에서 대각선(해변의 45도)이나 직각 방향으로 해안 쪽으로 헤엄쳐 나옵니다.
- 튜브나 구명조끼를 착용하고 있고 수영을 하지 못한다면 힘을 다해 빠져나오기보다는 흐름에 따라 표류하면서 점차 물살 밖으로 빠져나온 후 해안가로 이동하는 것이 바람직합니다.

< 이안류를 벗어나 45도 방향으로 헤엄쳐 나오는 과정 >

ⓥ 수초에 감겼을 때는,

- 놀라서 발버둥 칠 경우, 오히려 더 휘감겨서 위험에 빠질 수 있으므로 침착하게 여유를 가지고 호흡하며, 서서히 부드럽게 몸을 수직으로 움직이면서 꾸준히 헤엄쳐야 합니다.
- 서서히 팔과 다리를 움직여 풀어야 하고, 만약 물 흐름이 있으면 흐름에 맡기고 조용히 기다리면 감긴 수초가 헐겁게 되므로 이때 털어 버리듯이 풀고 수상으로 나오도록 합니다.

해파리에 쏘였을 때 대처요령

- 해파리의 가시가 피부에 박혀있기 때문에 손으로 문지르거나 만지면 안된다.
  - ① 우선, 바닷물(또는 생리 식염수)로 쏘인 부위를 충분히 세척해서 가시를 제거해야한다.
    ※ 수돗물이나 생수같은 민물은 해파리의 가시를 자극해 독을 더 퍼뜨릴 수 있으니 사용하지 않아야 한다.
  - ② 핀셋, 조개껍질, 카드나 칼의 무딘 면으로 긁어 남아있는 가시를 제거한다.
  - ③ 원칙적으로 몸이 붓거나 열이 나는 경우나 어느정도 진정이 된 경우, 냉찜질을 하는 것이 통증완화에 도움이 된다. 하지만 사람체질, 해파리 종류에 따라 찜질방법(냉·온)을 특정하기 어려워, 세척 후 가까운 병원을 방문한다.
  - ④ 독소가 강한 해파리는 위험하기 때문에 통증이 심해지거나 온몸이 아픈 경우 병원으로 가서 의사의 치료를 받아야 한다.
- 해파리가 보이면 즉시 물 밖으로 나온다.
- 죽은 해파리도 독침이 박힐 수 있으므로 신발을 착용하고 해변을 걷는다.
- 피부에 달라붙은 해파리는 젓가락이나 장갑을 끼고 떼어낸다.

< 해파리에 쏘인 경우 대처요령 >

Part 06

낚시터에서의 행동요령

❶ 낚시터는 낚시터의 위치 및 환경(저수지, 연안, 해상 등)에 따라 특성이 다르나, 수상에서의 활동을 전제하므로 위험한 상황이 발생할 수도 있습니다.

❷ 낚시터에 입장하는 경우 아래 주의사항을 반드시 숙지하여 안전사고가 없도록 주의하여 주시기 바랍니다.

낚시터에 입장할 때

미리 구명설비를 확인하고 구명조끼를 착용하도록 합니다.

- 구명조끼 등 구명설비의 위치를 확인하고, 사용법을 숙지해야 합니다.
- 특히, 유아는 보호자의 책임하에 구명조끼를 착용하도록 합니다.

주변 날씨를 미리 확인합니다.

- 특히 연안, 해상의 경우, 풍랑, 해일 등 일기예보를 참고하여 기상 상황이 좋지 않은 경우 낚시를 하지 않도록 합니다.

정해진 낚시터 이외의 장소(갯바위, 테트라포트, 저수지 등)에서는 낚시를 하지 않도록 합니다.

낚시터에서 비상상황 발생 시

낚시터에 빠졌다면, 당황하지 않고 구조대 도착 이전까지 견디는 것이 가장 중요합니다.

- 온몸에 힘을 빼고 가슴에 숨을 채운 채로 뒤로 자연스럽게 누우면 몸은 물에 살짝 잠겨있어도 얼굴은 물 밖으로 나오기 때문에 호흡을 유지할 수 있습니다.
- 연안·해상 낚시 중 물에 빠졌다면, 구조대가 올 때까지 배영자세를 유지하며 파도에 몸을 맡겨 체력을 아껴야 합니다.

풍랑·해일이 있는 경우에는,

- 거센 파도에 밀려 나갔을 때는 육지로 나오려고 하면 파도에 의해 바위 등에 충돌위험이 발생할 수 있으므로 오히려 육지에서 멀리 벗어나 생존수영을 하며 체력을 아끼도록 합니다.
- 수영이 가능한 경우, 파도에 대항하지 말고 비스듬히 헤엄쳐 육지를 향해 나아가도록 합니다.

Part 07

얼음(물)에서의 행동요령

❶ 얼음물은 얼음의 두께를 육안으로 정확히 판단할 수 없어 빠질 경우 더욱 당황할 수 있고, 축제나 행사장이 아닌 곳에서는 주변의 도움을 받기도 어려워 안전사고 위험이 높으므로 얼음 위를 걷거나 썰매를 타는 행위를 하지 않아야 합니다.

❷ 불가피하게 얼음물에 들어가야 할 경우 아래 주의사항을 반드시 숙지하여 안전사고가 없도록 스스로 예방합니다.

얼음 주변에 있을 때

◎ 결빙기(12월~1월 초), 해빙기(2월 중순~3월 초)시기에는 절대 들어가서는 안됩니다.

- 특히, 2~3월은 얼음이 녹아내리는 시기로 겉으로 단단해 보이는 얼음이어도 물에 빠지기 쉬우므로 절대 들어가지 않도록 합니다.

◎ 얼음 두께와 관련 아래사항을 유의토록 합니다.

- 강변에서 강의 중심부로 갈수록 얼음의 두께가 더 얇아지기 때문에 함부로 강 중심부로 나아가지 않아야 합니다.
- 얼음의 강도는 소리와 색 등으로 어느 정도 참고할 수 있습니다.

※ 얼음은 결빙상태에 따라 다르나 일반적으로 최소 10cm이상 되어야 모여있지 않은 소수인원(1~2명)의 무게를 버틸 수 있음

- ① **소리** : 얼음을 두드렸을 때 돌을 두드리는 느낌과 단단한 소리(명쾌하고 높은 음)가 나면 두꺼운 얼음입니다. 그렇지 않고 퍽퍽하는 소리(둔탁하고 낮은 음)와 얼음이 무른 것처럼 느낌이 들면 절대 들어가면 안됩니다.
- ② **색** : 맑은 색의 얼음일수록 단단합니다. 불투명한 얼음은 눈이 켜켜이 얼어붙은 형태이므로 얼음에 빈 공간이 생기고 얼음이 약한 것이므로 조심해야 합니다.

얼음 위에 있을 때

◎ 얼음을 밟았을 때 스폰지를 밟는 느낌처럼 무른 느낌이 들거나 얼음에 금이 가는 경우에는,

- 방금 왔던 방향으로 몸을 돌린 후, 천천히 위험지역을 탈출합니다.
  ※ 당황해서 탈출을 위해 뛰거나 동작을 크게 하면 얼음이 급속히 깨질 수 있음
- 얼음에 금이 가서 갈라질 위험이 있으면 바닥에 천천히 그리고 안전하게 드러누워 체중을 넓게 분산시키고 몸을 통나무 굴리듯이 옆으로 굴리면서 위험지역을 탈출합니다.
  ※ 기어가는 것은 팔이나 다리에 힘을 주어야 하므로 얼음이 더 갈라질 수 있음

◎ 절대 얼음 밑으로 들어가지 않도록 합니다. (잠수하지 않기)

- 얼음물에 빠진 경우에는 얼음 밑으로 몸이 들어가지 않도록 발을 뒤로 뻗고 몸을 앞으로 기대어 상반신까지 빠지지 않도록 버팁니다. 잠수하지 않고 얼음을 붙잡고 구조를 기다려야 합니다.
  ※ 얼음 밑에서 헤엄치다가 다시 위로 올라오는 것은 거의 불가능해 매우 위험

◎ 빠진 경우 무리하게 얼음 위로 올라오려고 하지 않아야 합니다.

- 최대한 몸에 힘을 빼고 호흡을 많이 들이마신 상태로 손 또는 팔을 주변 얼음에 걸쳐 기대며 주변에 도움을 요청하도록 합니다.
  ※ 당황해서 동작이 커지고 과도한 힘이 들어간 상태로 발을 차며 얼음 위로 올라가려는 행동은 충격이 있었던 얼음이 계속 깨지는 상황으로 이어질 수 있음

◎ 얼음물에 오래 있으면 저체온증이 올 수 있으니 주위에 도움을 요청할 사람이 없는 경우, 수영하듯 발로 물장구를 쳐서 몸을 띄우고 얼음판 위로 올라갈 시도를 합니다.

- 깨진 얼음은 주변의 얼음도 약하게 만들기 때문에 딛고 오를 수 있도록 단단한 얼음이 나올 때까지 얇은 얼음을 깨면서 수변 쪽으로 이동한다.
- 소지품(차키, 핸드폰, 라이터 등) 중 뾰족하고 날카로운 도구를 이용하여 얼음을 가볍게 찍어 의지한 후 탈출을 시도할 수 있습니다.

얼음물에 빠진 사람을 목격했을 때 행동요령

- 신속히 119에 신고하여 구조요청
- 주변에 긴 장대류나 사다리, 부력이 있는 아이스박스, PET병 등에 로프, 긴 끈 등을 묶어 빠진 사람에게 던져주고 끌어 당겨서 구조
- 이미 깨진 얼음 위로 물이 들어와 단단했던 얼음 부분이 약해져 있기 때문에 함부로 얼음 위로 가서 구조시도를 해서는 안됨

Part 08

기타 유의사항

❶ 강이나 하천에서 다슬기를 채취하다가 사고를 당하는 경우도 많습니다. 수심이 얕아보인다고 안심하지말고 안전에 유의하여 사고로 이어지지 않도록 해야 합니다.

❷ 테트라포트나 갯바위와 같은 허가되지 않은 구역에서의 낚시를 하는 경우, 안전사고 우려가 커집니다. 허가되지 않은 낚시는 하지 않아야 하며, 낚시뿐만 아니라 실족사고에 대해서는 아래와 같이 대처하여 사고로 이어지지 않도록 합니다.

강·하천에서 다슬기를 채취하고자 할 경우

- **수심이 깊지 않은 곳이라도 구명조끼를 반드시 착용하도록 합니다.**
- **물 속을 가까이 볼 경우, 굴절로 인해 정확한 수심파악이 어렵습니다.**
- **허리 숙이거나 주저앉아서 채취하다 일어설 때 어지럼증으로 인한 사고를 예방하기 위해 고개를 천천히 들면서 일어나도록 합니다.**
  - 갑자기 고개를 들 경우 현기증으로 인해 넘어지거나, 다칠 수 있습니다.

< 빈혈, 현기증 유의사항 >

모자, 팔토시, 자외선 차단제 등으로 자외선을 차단하도록 합니다.

가슴장화를 착용하지 않도록 합니다.

- 가슴장화 착용시 물에 빠졌을 때 옷 안으로 물이 들어와 몸이 무거워져 다시 일어나기 어려워집니다.

미끄러짐에 유의하고, 밤에 다슬기를 채취하지 않도록 합니다.

- 다슬기가 서식하는 물속은 이끼와 수초가 많아 미끄러워서 아쿠아 슈즈 등 미끄럽지 않은 신발을 착용합니다.
- 또한 수심이 갑자기 깊어지는 곳도 많아서 사고로 이어질 수 있습니다.
- 어두운 야간에는 수심파악이 어렵고 시야가 좁아져 더욱 위험합니다.

두 명 이상 함께 다니도록 합니다.

- 위험에 처했을 때 도움을 요청할 수 있도록 혼자가지 않아야 합니다.

테트라포드에서 실족상황 발생 시

테트라포드에 빠지게 되었다면, 당황하지 않고 구조대 도착할 때까지 체온유지를 하는 것이 가장 중요합니다.

- 테트라포드는 높고 미끄러워 붙잡고 올라올 수 없습니다. 무모하게 올라오려다 찰과상이나 절상이 생기면 삼투압으로 인하여 출혈이 멈추지 않아 과다출혈로 위험에 이를 수 있어 주의해야 합니다.
- 먼저 휴대폰으로 해로드 앱이나 119로 신고하고 가까운 주변에 사람이 있을 경우 소리쳐 도움을 요청하고 구조대가 올 때까지 체온유지를 합니다.
- 파도로 인하여 테트라포드에 부딪힐 수 있으므로 상처가 나지 않도록 조심해야 합니다.

물에 들어가기 전 꼭 알아두세요!

계곡·해수욕장 등에서의 안전사고 예방·대처요령

발 행 일 2023년 6월

발 행 처 행정안전부 재난안전점검과
30112 세종특별자치시 도움6로 42(어진동)
T. 044-205-4248

자 문 (소방청) 수도권 119특수구조대
영남 119특수구조대
(사단법인) 한국해양구조협회
(사단법인) 대한생존수영협회
(사단법인) 안전생활실천시민연합
(사단법인) 한국해양안전협회
(사단법인) 대한구조협회

디 자 인 덕성기획
세종시 나성북로 21 센트럴타워
T. 044-864-8863

※ 이 책에 사용된 이미지는 공공의 목적 이외(상업용·판매용)에는 사용할 수 없습니다.

물에 들어가기 전
꼭 알아두세요!

계곡·해수욕장 등에서의 안전사고 예방·대처요령

행정안전부