알기 쉬운

생활안전

노년기 교재



행정안전부

Contents

목차

시설안전

01 안전한 다중이용시설 이용 ···· 05

02 안전한 승강기 이용 ···· 11

화재안전

03 화재 예방 및 대처 ···· 17

04 산불 예방 및 대처 ···· 27

전기 · 가스안전

05 안전한 전기 이용 ···· 33

06 안전한 가스 이용 ···· 37

작업안전

07 가정 내 작업안전 ···· 41

08 안전한 농기구 이용 ···· 47

여가활동안전

09 안전한 물놀이 ···· 53

10 안전한 등산 · 캠핑하기 ···· 57

11 안전한 생활 체육 활동 ···· 63

12 안전한 해외여행 ···· 67



01

안전한 다중이용시설 이용

시설안전

① 다중이용시설 안전사고 예방법

② 공연장 안전사고 예방법

③ 체육시설 안전사고 예방법

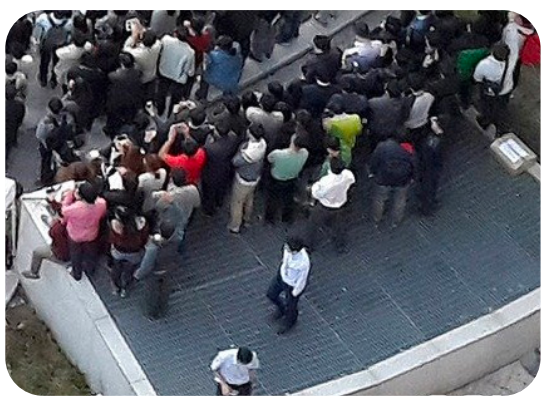
④ 다중이용시설 사고 발생 시 대처방법

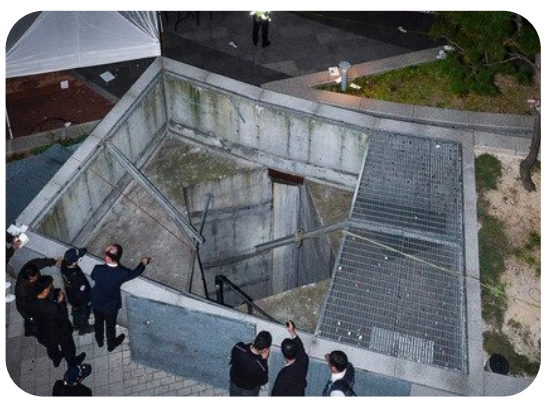
알기 쉬운
생활안전
노년기 교재 1

시설안전

안전한 다중이용시설 이용

다중이용시설 사고! 얼마나 위험할까요?





[2014년 사고현장] @news1

야외 공연장에서 공연장 한 쪽의 환풍구가 무너져 내리는 사고가 있었습니다. 27명의 사람들이 추락했으며, 이 사고로 16명이 사망하고 11명이 부상을 입었습니다.

다중이용시설은 사람이 많이 모여 사고 발생 시 대형사고로 이어질 수 있는 만큼 다중이용시설을 이용할 때는 스스로가 안전을 확보할 수 있도록 노력합니다!

01. 다중이용시설 안전사고 예방법



피난구유도등
(출입구)



통로유도등
(복도, 계단)



객석유도등
(객석 바닥, 벽)



휴대용 비상 조명등
(객석, 분장실)

- 소화기, 비상벨, 비상밸브 등 안전시설의 위치를 확인하고, 다중이용시설별로 안전시설과 안전장비를 알아둔다.
- 다중이용시설에서 위험한 것이 보인다면 곧바로 건물 관리자나 [안전신문고]에 신고한다.



02. 공연장 안전사고 예방법

- 공연장 출입 시 관계자(안전요원)의 지시에 따라 질서 있게 이동한다.
- 공연장에서는 정해진 좌석에서 공연을 관람하며
  공연 중 출입금지 구역이나 물체에 올라가는 행동을 하지 않는다.



03. 체육시설 안전사고 예방법

- 위기상황 시 비상 방송을 청취하고,
  전광판 안내를 확인한다.



04. 다중이용시설 사고 발생 시 대처방법

- 위험상황 발생 시, 119나 관계자에게 신속히 알린다.
- 인파가 많은 곳에서는 압사에 대비하여 질서를 지켜 이동한다.
- 비상상황 발생 시 안내 방송에 따라 이동한다.
- 바깥으로 이동해야 할 경우 비상유도등을 따라 침착하게 이동한다.



화재사고 발생 시

- 화재 발생 상황을 발견하는 즉시 큰소리로 "불이야!"를 외치고 119에 신고한다.
- 작은 불일 경우 자체 소화시설로 초기 진화를 실시한다.

02

안전한 승강기 이용

시설안전

① 승강기 이용 안전 수칙

② 승강기 사고 시 대처방법

알기 쉬운
생활안전
노년기 교재 2

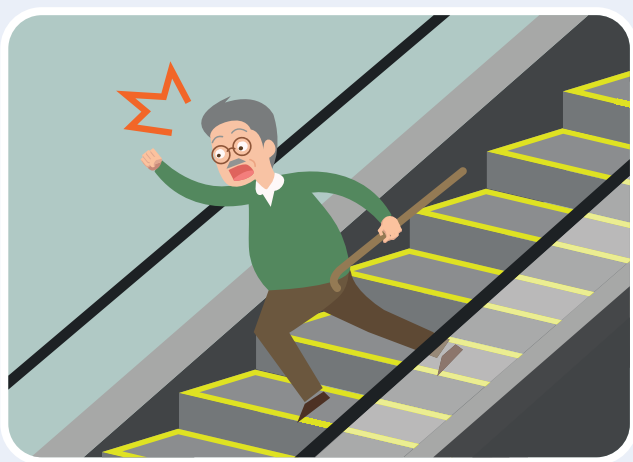
시설안전

안전한 승강기 이용

승강기 사고! 얼마나 위험할까요?

편의시설 에스컬레이터에서 74살 김모씨가 중심을 잃고 넘어지는 사고가 발생했습니다. 김모씨가 넘어지자 뒤를 따르던 70대 노인 2명도 잇따라 넘어져 타박상을 입었습니다. 에스컬레이터 오작동이 원인은 아닌 것으로 밝혀졌습니다.

이처럼 에스컬레이터에서는 노인들이 다치는 경우가 종종 발생하고 있습니다. 노년기에는 균형감각이 떨어지기 때문에 에스컬레이터에서 걷는 것을 삼가고 부피가 큰 물건을 들고 탑승하는 것을 피해야 합니다.



01. 승강기 이용 안전 수칙

엘리베이터



출입문을 흔들거나
출입문에 기대지 않는다.



문틈에 이물질을
버리지 않는다.



정격하중을 지킨다.



반려동물을 안고
탑승한다.



화재가 났을 때는 엘리베이터를
이용하지 않고 계단을 이용한다.

에스컬레이터



에스컬레이터에서는
걷거나 뛰지 않는다.



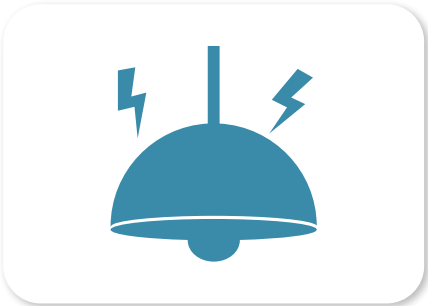
황색 안전선 안에 서서
손잡이를 잡고 탑승한다.



옷, 스카프 등이 끼지
않도록 주의한다.

02. 승강기 사고 시 대처방법

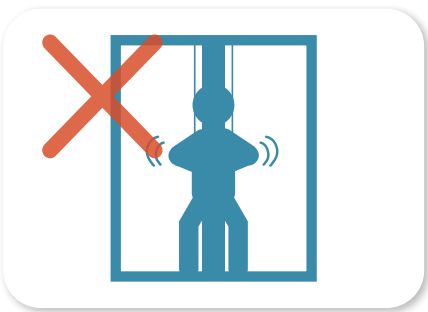
엘리베이터



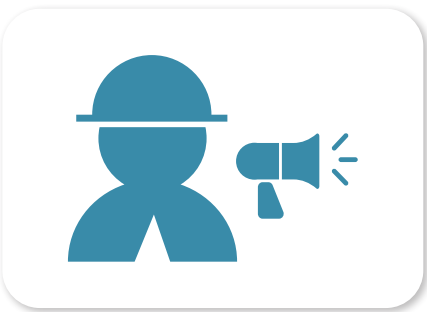
엘리베이터 멈춤 및 정전 시, 침착하게
비상통화장치나 119로 연락한다.



임의로 탈출 시도를
하지 않는다.



엘리베이터 문을 강제로
열지 않는다.



구출자의 지시에 따라
행동한다.

에스컬레이터

- 옷, 끈, 물건 등이 발판 틈새에 끼면 주변사람들에게 알려 비상정지 버튼을 누르게 한다.



- 넘어진 경우 주위에 도움을 청한다.



03

화재 예방 및 대처

화재안전

① 화재사고 예방법

② 화재발생 시 대처방법

③ 가정 내 화재발생 시 대처방법

④ 소화기 사용법

알기 쉬운
생활안전
노년기 교재 3

화재안전

화재 예방 및 대처

화재사고! 얼마나 위험할까요?

2020년 한 고층 아파트에서 화재가 있었습니다. 화재 시 집 안에는 아기와 엄마가 있었는데, 베란다에 설치된 경량칸막이를 뚫고 옆세대로 대피해 인명피해는 발생하지 않았습니다.



[2020년 화재현장] @ 연합뉴스

가정에서는 사소한 부주의로 사고가 발생할 수 있는 만큼 화재사고 예방에 유의하고, 혹시 모를 화재사고 발생에 대비하여 안전장비 위치를 확인해 둘 필요가 있습니다.

01. 화재사고 예방법



베란다에 설치된 완강기를 항상 사용할 수 있도록 관리한다.



세대 사이 경량칸막이 앞에 물건을 쌓아두지 않는다.





계단, 통로에는 피난 시 방해가 되는 물건이 없도록 한다.



소방차 전용주차공간에 주차하지 않는다.

적용과 실천 | 화재사고 안전장비 위치 파악하기

- 우리 집 소화전(소화기) 위치는 어디일까? _____
- 경량칸막이는 어디에 있을까? _____

* **경량칸막이란?**
얇은 석고보드로 만들어져 여성과 아이들도 쉽게 파괴해 대피통로로 이용할 수 있으며, 대부분 세대 간 베란다 경계벽에 위치

02. 화재발생 시 대처방법

초기대응



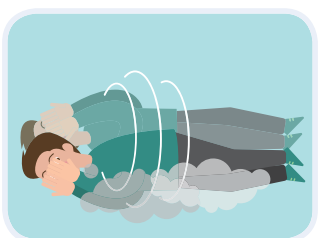
화재 신고 절차

① 본인의 위치 (주소) → ② 현재 상황 → ③ 부상여부 → ④ 상황요원 → ⑤ 안내에 따라 행동

- 화재 발생 여부를 파악하고 “불이야!”하고 소리친 뒤 비상벨을 누르고 119에 신고한다.

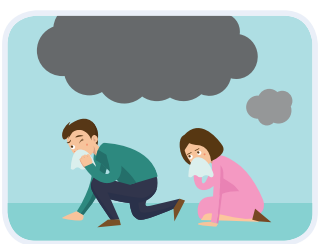
상황별 대응

옷에 불이 붙었을 때



- 그 자리에 멈춘다.
- 바닥에 엎드려 두 손으로 눈과 입을 가린다.
- 불이 꺼질 때까지 뒹군다.

연기가 많을 때



- 낮은 자세로 몸을 숙이고 젖은 수건 등으로 코와 입을 막고 대피한다.
- 불길 속으로 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건으로 몸과 얼굴을 감싸준다.

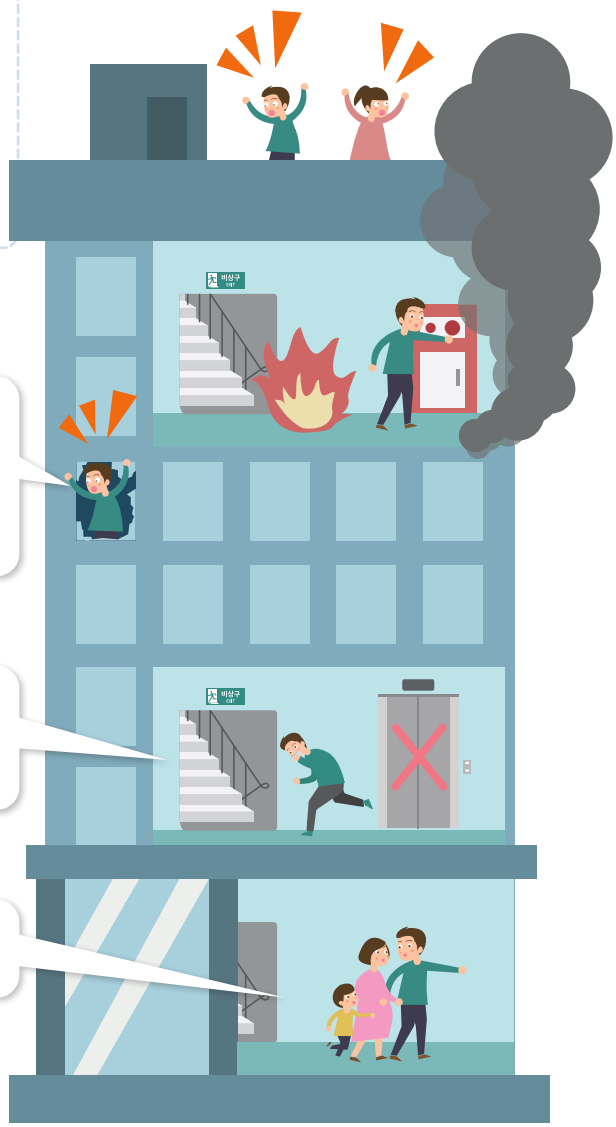
- 아래층으로 대피가 불가능한 경우 옥상으로 대피한다.

창 밖의 연기를 확인하자

창 밖으로 연기가 올라올 경우, 옥상으로 대피한다.

창 밖으로 연기가 올라오지 않는 경우, 계단을 이용해 아래층으로 대피한다.

- 대피가 어려운 경우에는 창문으로 구조요청을 하거나 대피공간 또는 경량칸막이를 이용해 대피한다.
- 엘리베이터는 이용하지 않고 계단을 이용하여 대피한다.
- 질서 있게 밖으로 대피한다.



03. 가정 내 화재발생 시 대처방법

▸ 주택에서 화재발생 시

- 집에서 빠져나온 뒤 출입문을 닫고 대피해야 추가 피해를 줄일 수 있다.

① 식용유로 인해 화재가 발생했다면?

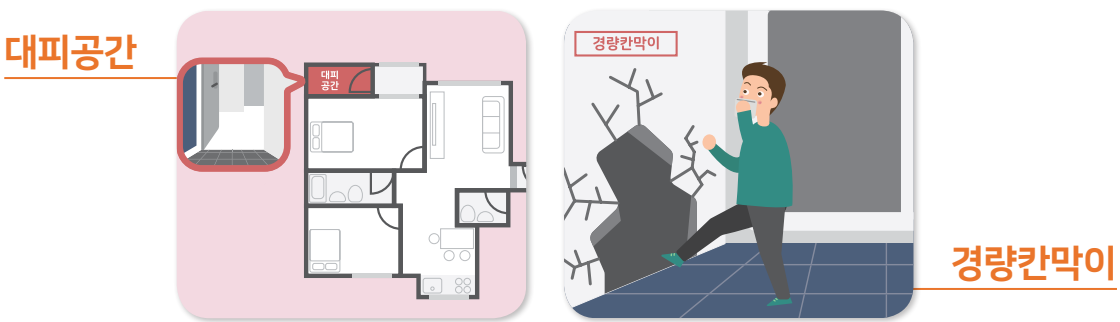
물 사용은 절대 금지해야 하며 용기보다 큰 뚜껑 혹은 잎이 큰 채소류나 젖은 수건, 흙 등으로 덮어서 불을 꺼야 합니다.

적용과 실천 | 가정 내 화재예방 현황 점검하기

- ☐ 가스레인지 타이머를 사용하고 있습니다.
- ☐ 가스레인지 사용 후 가스밸브를 잠궈둡니다.
- ☐ 전열기를 장시간 사용하지 않습니다.
- ☐ 콘센트를 정리하고 청소하고 있습니다.
- ☐ 공동주택 경량칸막이 앞에 짐이 없습니다.
- ☐ 가정 내 소화기를 비치하고 있습니다.
- ☐ 평소 비상 대피로를 확인하였습니다.

아파트에서 화재발생 시

- 화재 초기에는 소화기(투척용 소화기 등)나 옥내 소화전으로 진화한다.
- 엘리베이터는 절대 이용하지 않고 계단을 이용해 아래층으로 대피한다. (아래층 대피가 불가능하면 옥상으로)
- 불이 커지면 **대피공간**으로 가거나 **베란다에 있는 인접 세대와의 경량칸막이**를 뚫고 대피한다.



주의! **화재로 방안에 갇혔다면 옷이나 젖은 수건, 넓은 테이프 등으로 문틈을 틀어막아 연기가 방안으로 들어오지 못하게 한다.**

- 대피 시 문을 열기 전에 손등으로 대어보거나 손잡이를 만져보고 손잡이가 뜨거우면 절대 문을 열지 말고 다른 대피로를 찾아야 한다.



04. 소화기 사용법

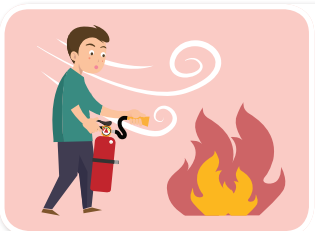
- 초기 진화를 위해 소화기와 소화전의 위치를 알아둔다.

주의! 소화기는 평소 수시로 점검하여 파손이나 부식여부를 확인한다.

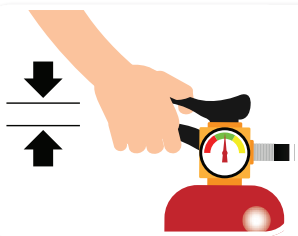


1. 소화기를 불이 난 곳으로 옮긴 후 안전핀 뽑기

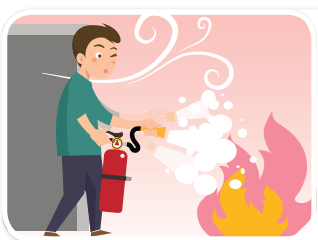
* 소화기 손잡이를 움켜잡은 상태에서는 안전핀이 뽑히지 않아요.



2. 바람을 등지고 호스를 불 쪽으로 향해서 잡기



3. 손잡이 부분을 움켜쥐기



4. 불이 있는 곳에 분사하기

투척용 소화기 사용법

1. 

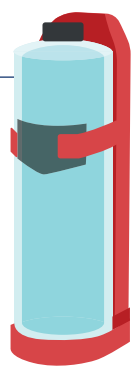
   설치된 장소로 이동한다.

2. 

   커버를 벗기거나 꺼내어 소화기를 빼낸다.

3. 

   불을 향해 투척용 소화기를 던진다.



투척용 소화기

쉽게 파손되니 취급상 주의해야 해요.

- 화재 발생 시 화점에 투척하여 사용

주의! 소화전은 수압이 세서 함부로 사용해서는 안 돼요.

04

산불 예방 및 대처

화재안전

① 산불 예방법

② 산불 발생 시 대처방법

알기 쉬운
생활안전
노년기 교재 4

화재안전

산불 예방 및 대처

산불 사고! 얼마나 위험할까요?

봄철에 산불 발생 후 1시간 20여 분만에 진화되었지만 바위 부근에 남아있던 불씨가 다시 일어서 축구장 3개 크기의 사유지를 태운 후 16시간 후에 잡힌 산불 사고가 있었습니다.



[2020년] @산림청

봄철에는 산불에 각별한 주의가 요구됩니다.

주의! 건조한 봄철에는 산불 예방에 특히 유의해요!
산불조심 기간 : 봄철 - 2.1 ~ 5.15, 가을철 - 11.1 ~ 12.15

01. 산불 예방법

산불피해,
사소한 부주의에서 시작됩니다.





1. 담배꽁초를 버리지 않는다.



2. 논, 밭두렁 태우기를 금지한다.



3. 취사 도구로 음식을 만들지 않는다.



4. 묘지에서 유품을 소각하지 않는다.



5. 모닥불을 피우지 않는다.



6. 고의적인 방화를 금지한다.

[2020 기준] @ 횡성군 홈페이지

02. 산불 발생 시 대처방법

- 산불 발견 시 소방서와 경찰서에 빠르게 신고한다.

주택가로 불이 번지는 경우

1



문과 창문을 닫는다.

2



산에서 멀리 떨어진 안전한 장소로 대피한다(학교, 공터 등).

3



이웃집 주민에게
위험상황을 알린다.

4



재난문자, 방송 등
산불정보에 집중한다.

거동이 불편한 이웃을 진화대원과 공무원에게 알려주기

산행 중 산불을 발견한 경우

❶ 빠른 신고



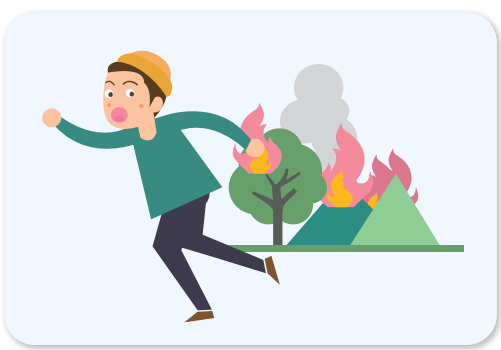
소방서에 신고한다.

❷ 초기 진화



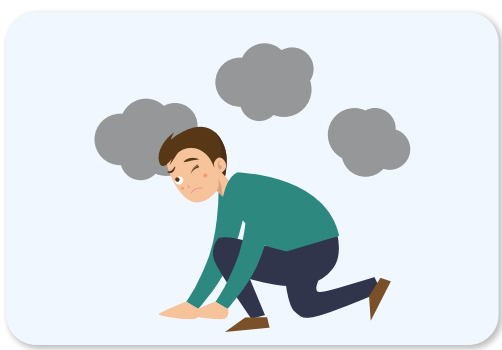
작은 산불은 외투나 흙으로 덮어서 진화한다.

❸ 신속 대피



산불보다 낮은 곳으로 대피한다.

❹ 침착 대응



대피하지 못하면 최대한 낮은 자세로 엎드린다.

05

안전한 전기 이용

전기 · 가스안전

① 전기사고 예방법

② 전기사고 발생 시 행동요령

알기 쉬운
생활안전
노년기 교재 5

전기 · 가스안전

안전한 전기 이용

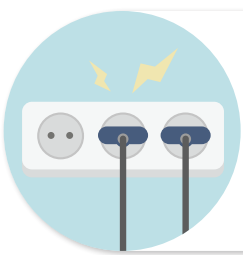
전기사고! 얼마나 위험할까요?

전기사고 중에는 우리가 흔히 사용하는 가전제품으로 인한 사고가 많습니다.

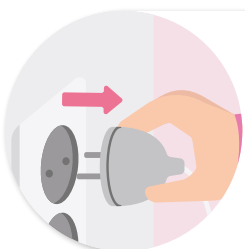
장마와 태풍이 있는 여름철 6~8월은 비가 많이 와 감전사고 위험이 높습니다. 따라서 **전기제품에 물이 묻지 않도록 신경써야 합니다.**

반면 겨울철에는 온열제품으로 인한 전기기기 화재 사고가 많이 발생하는 만큼 안전한 겨울나기를 위해 **온열제품 사용에 유의할 필요가 있습니다.**

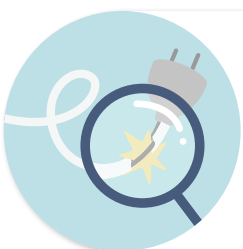
01. 전기사고 예방법



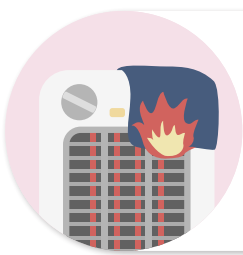
1. 문어발식 콘센트 사용을 피한다.



2. 쓰지 않는 플러그를 뽑아 둔다.



3. 전선 피복 상태를 확인한다.

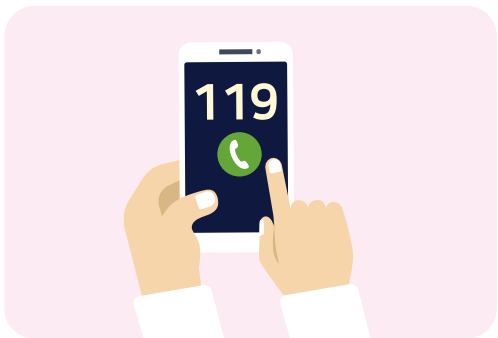


4. 전열기기 사용에 주의한다.

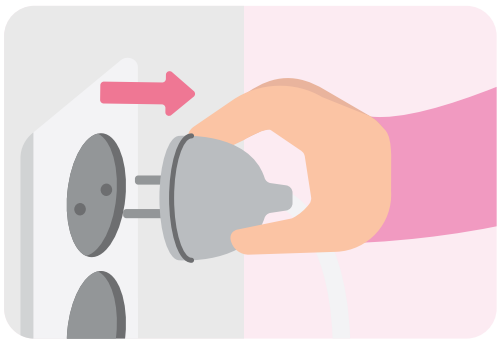


5. 누전차단기는 매월 1회 점검한다.

02. 전기사고 발생 시 행동요령



차단기를 내리고
119에 신고한다.



모든 스위치와
플러그를 뺀다.

주의! 계속해서 전원이 들어오지 않거나 정전이 지속된다면 한전(☎123) 또는 정부민원안내콜센터(☎110)에 신고한다.



일반용전기설비 주거시설에 거주하는 취약계층의 경우 전기 고장 발생 시 한국전기안전공사에서 제공하는 긴급출동 처리 서비스(☎1588-7500) 이용이 가능하다.

ⓘ 전기화재가 발생한다면?

119로 신고한다. ▶ 계단을 통해 밖이나 옥상으로 대피한다. ▶ 대피가 어려우면 창문으로 구조를 요청한다.

06

안전한 가스 이용

전기 · 가스안전

① 가스사고 예방법

② 가스사고 발생 시 대처방법

알기 쉬운
생활안전
노년기 교재 6

전기 · 가스안전

안전한 가스 이용

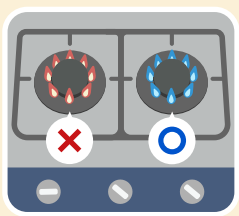
가스사고! 얼마나 위험할까요?

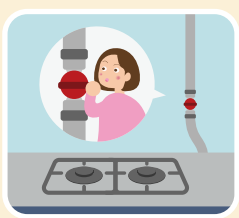
최근 5년간 가스사고는 총 576건이 발생했습니다.

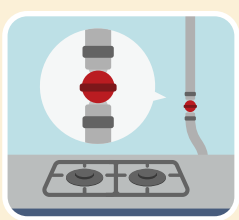
가스사고는 사용자 취급부주의가 가장 큰 원인인 만큼 가스 이용 시 안전수칙을 준수하여 가스사고를 예방할 수 있습니다.

01. 가스사고 예방법

적용과 실천 | 가스사고 예방법에 대해 알맞은 것끼리 연결하기

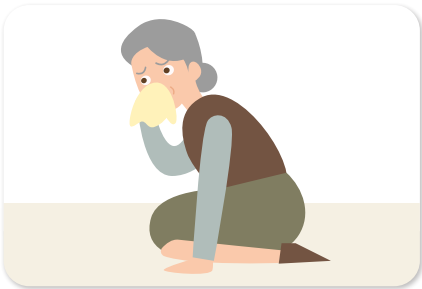




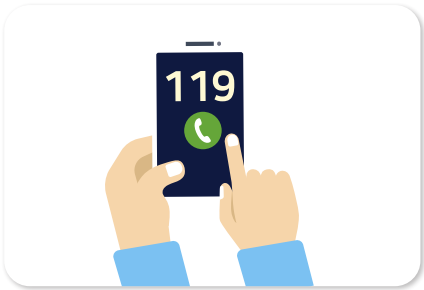


- 가스 냄새로 가스 누출 여부를 점검한다.
- 가스 사용 전 환기를 하고 가스 불이 노랑, 빨간 불꽃이면 사용을 중단한다.
- 가스 사용 후, 연소기 코크와 중간밸브까지 잠근다.

02. 가스사고 발생 시 대처방법



손수건 등으로
코와 입을 막는다.



창문을 열고 밖으로 나와서
119에 신고한다.



가스 냄새가 나면 가스밸브를
잠그고 기기 전원을 끈다.



도시가스 서비스 센터로
전화한다.

적용과 실천 | 다음 중 알맞은 설명끼리 연결하기

종류	특징	누출 시 대응
LPG	기체상태 도시가스로 사용함. 공기보다 가벼워서 천장 가까이 위쪽으로 퍼짐	허리를 펴고 이동
LNG	색이 없으며 냄새가 남. 공기보다 무거워서 바닥 가까이 아래쪽에 가라앉음	허리를 숙이고 이동

07

가정 내 작업안전

작업안전

① 가정 내 안전사고 예방법

② 가정 내 낙상사고 발생 시 대처

알기 쉬운
생활안전
노년기 교재 7

작업안전

가정 내 작업안전

가정 내 안전사고! 얼마나 위험할까요?

가정에서는 추락, 낙상, 부딪힘 등의 사고가 빈번하게 발생합니다.

노년기에는 미끄러져 넘어지는 사고가 가장 많은 만큼 다양한 가정 내 안전사고에 더욱 유의해야 합니다.



01. 가정 내 안전사고 예방법

생활 사고



높은 곳에 물건을 두지 않는다.



통조림 캔과 병마개에 손 베임을 주의한다.

주의! 바퀴 달린 의자 이용 시에는 미끄러지지 않도록 조심한다.

낙상 사고



안전장치 없이 날카로운 모서리를 방치하지 않는다.



화장실, 베란다에 낙상 방지시설을 설치한다.

전기 사고

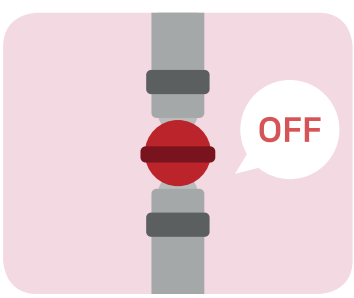


젖은 손으로 전기기구를 사용하지 않는다.



문어발식 콘센트를 사용하지 않는다.

가스 사고



가스레인지 사용 후 밸브를 잠군다.



가스 불에 음식을 올려두고 자리를 비우지 않는다.

02. 가정 내 낙상사고 발생 시 대처

- 안정을 취하고 가까운 병원을 방문한다.
- 크게 다친 경우, 119에 신고하고 곧바로 병원으로 이동한다.

낙상 시 대처방법

- 일어나는 법 5단계

1 

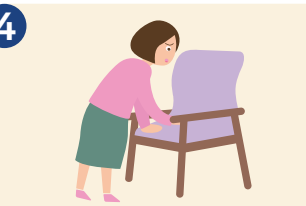
옆으로 누워서 다리를 구부린 뒤,
양 팔꿈치나 양 손으로 몸을 일으킨다.

2 

의자나 다른 튼튼한 가구에 양손을 올려놓고
몸을 당겨 무릎을 꿇는다.

3 

물체를 잡은 상태에서 힘이 좋은 쪽 다리를
앞으로 놓는다.

4 

천천히
일어난다.

5 

돌아
앉는다.

- 일어날 수 없는 경우, 119에 연락하거나 주위에 도움을 청한다.

적용과 실천 | 낙상사고를 예방하는 근력강화 체조 해보기

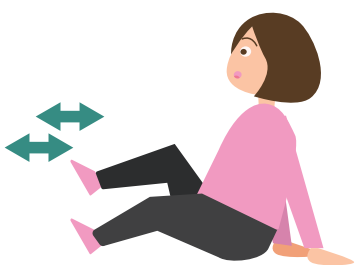
1. 발목을 몸 쪽으로 굽히고 펴는 동작을 반복한다.





2. 한쪽 발을 들어서 무릎을 굽혔다 펴는 동작을 반복한다.

3. 양쪽 다리를 들어서 무릎을 번갈아 가며 굽혔다 펴는 동작을 반복한다.





4. 발바닥을 서로 붙여서 위로 들어 올리고 내리는 동작을 반복한다.

* 근력강화 체조도 무리해서 하지 않는다.

08

안전한 농기구 이용

작업안전

① 농기구 사고 예방법

② 농기구별 안전이용 수칙

③ 농기구 사고 발생 시 대처방법

알기 쉬운
생활안전
노년기 교재 8

작업안전

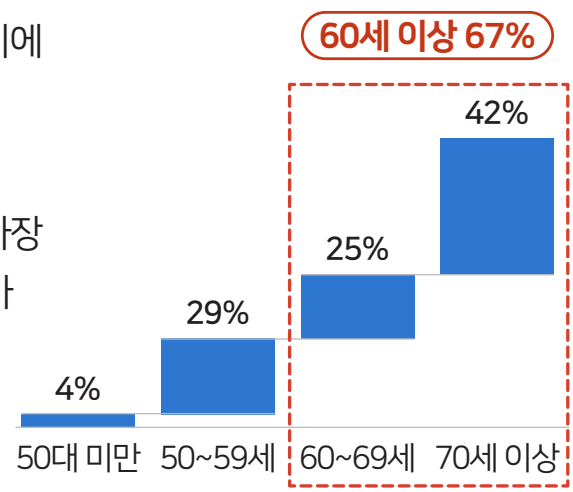
안전한 농기구 이용

농기구 사고! 얼마나 위험할까요?

최근 5년간 농기계사고는 총 6,819건으로 6,400여명의 인명피해가 발생했습니다. 농촌에서의 사고는 고령층에서 비율이 가장 높습니다. 전체 사고의 67%가 60대 이상에서 발생합니다.

특히 4월은 모내기 준비 등 농사 준비에 바쁜 시기로 농기계 사용이 늘면서 사고 발생 위험도 높아집니다.

농기계사고는 경운기로 인한 사고가 가장 많으니 넘어지거나, 떨어지는 사고가 나지 않도록 특히 유의해야 합니다.



분주한 영농기에 집중되는 사고 예방을 위해서는 평소 익숙하게 쓰던 농기구, 농기계라도 안전수칙을 충분히 숙지해야 합니다. 또한 춘곤증 등으로 피곤한 경우에는 잠시 쉬었다 하는 여유가 필요합니다.

[자료 : 농업기계관련 농업인 손상실태]

01. 농기구 사고 예방법



농기구 작동상태를 점검한다.



음주 상태로 사용하지 않는다.



알맞은 복장을 입는다.



농기구에는 동승자를
태우지 않는다.



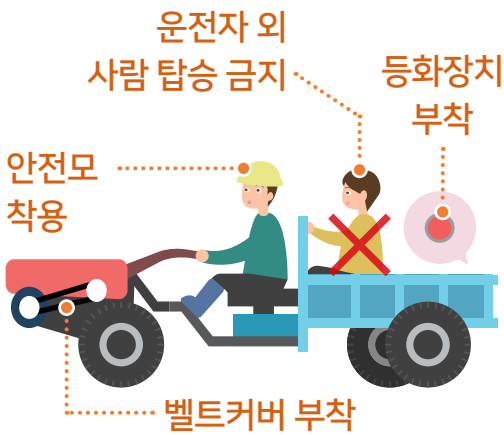
급하게 방향을 틀지 않는다.



날이 어두워지면 농기구를
사용하지 않는다.

02. 농기구별 안전이용 수칙

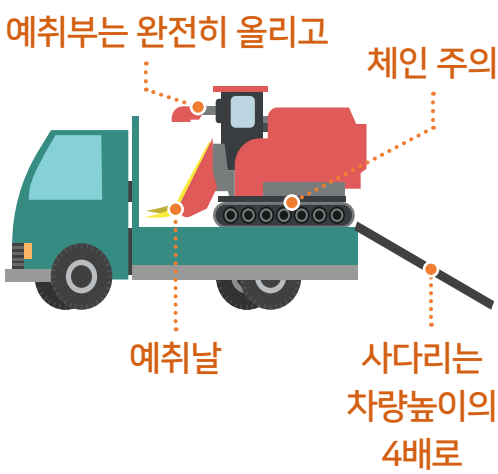
경운기



트랙터



콤바인



예초기와 예취기



03. 농기구 사고 발생 시 대처방법

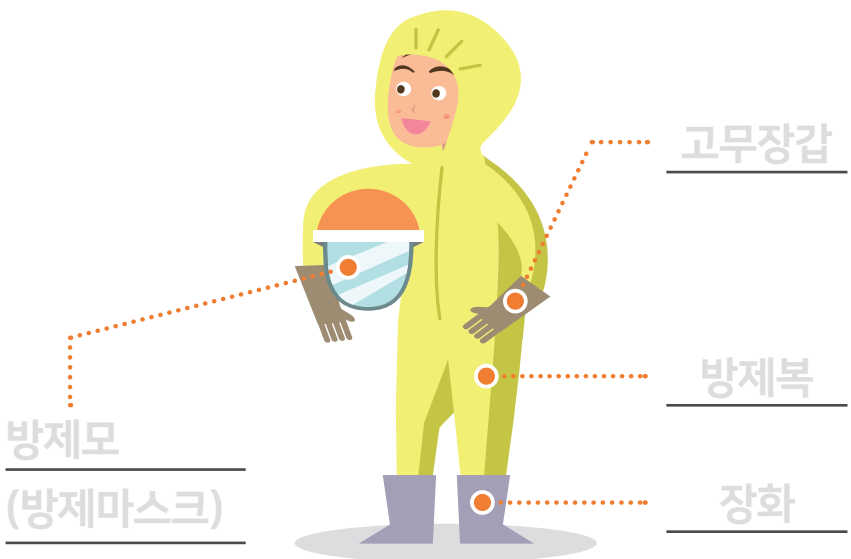


사고 발생 시,
119에 신고한다.



응급처치를 하고
가까운 병원을 방문한다.

적용과 실천 | 안전한 방제복장 알아보기



09

안전한 물놀이

여가활동안전

① 물놀이 사고 예방법

② 물놀이 사고 시 대처방법

알기 쉬운
생활안전
노년기 교재 9

여가활동안전

안전한 물놀이

물놀이 사고! 얼마나 위험할까요?

물놀이 중 80세의 A씨가 갑작스럽게 의식을 잃은 사고가 있었습니다. 응급처치로 의식을 되찾았으나 병원으로 이송되었습니다.



[2018년] @ 연합뉴스

65세 이상의 경우, 전체 물놀이 사망자의 18%를 차지하지만 사망률은 31%로 높으니 더욱 유의해야 합니다!

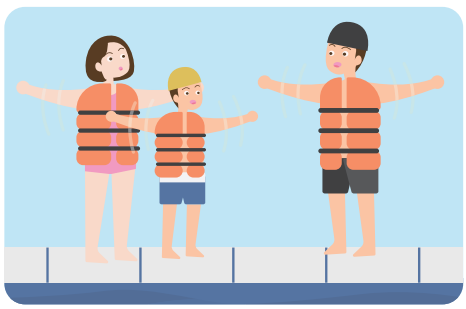
01. 물놀이 사고 예방법



구명조끼 등 안전장비를 착용한다.



수심을 확인하고 센 물살과 파도를 주의한다.



물놀이 전에 준비운동을 한다.



물에 천천히 들어간다.



식사 후 바로 수영하지 않는다.

주의! 음주 후 물놀이는 위험해요.

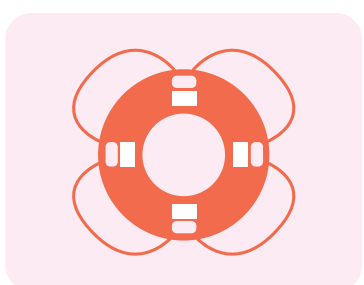
02. 물놀이 사고 시 대처방법



즉시, 119에 신고한다.



물에 빠지면 팔을 높이 들고 도움을 청한다.



물에 빠진 사람에게는 주변에 뜨는 물체를 던져준다.

주의! 물에 빠진 사람을 구하기 위해 함부로 물에 뛰어들지 않는다.

10

안전한 등산 · 캠핑하기

여가활동안전

① 등산 사고 예방법

② 캠핑 사고 예방법

③ 등산 · 캠핑 사고 발생 시 대처방법

알기 쉬운
생활안전
노년기 교재 10

여가활동안전

안전한 등산 · 캠핑하기

등산 사고! 얼마나 위험할까요?

어느 일요일 오전 9시경 산행 중이던 80대 노인이 해발 400m 인근에서 미끄러져 떨어지는 사고가 발생했습니다. 특히 단풍철인 10월에는 등산 사고가 가장 많이 일어나는 만큼 각별한 유의가 필요합니다.



[2020년] @일요시사

건강을 위해 산에 오르지만 아무런 준비 없이 산행에 나갔다간 오히려 건강을 크게 해칠 수 있습니다. 고령자의 경우에는 사전 건강 상태를 확인하고 산행 중 심혈관, 뇌혈관질환 발병 위험이 있다면 각별히 주의해야 합니다.

캠핑 사고! 얼마나 위험할까요?



[2018년] @KBS뉴스

캠핑카에서 야영 중이던 80대 아버지와 50대 두 아들이 사망했습니다.

산소 부족과 일산화탄소 중독이 사인이었습니다.

01. 등산 사고 예방법

산행 준비하기



기상예보를 확인하고
코스를 정한다.

산행 전 준비 운동하기



준비 운동과 스트레칭으로
몸을 풀어준다.

스마트폰 소지하기



스마트폰을 소지하고
산행에 오른다.

지정된 탐방로 이용하기



출입금지구역(국립공원특별
보호구역, 샛길 등)에는
출입하지 않는다.

독성 생물 주의하기



뱀이 자주 출몰하는 돌무더기,
벌집 발견 시 자리를 피한다.

해 지기 2시간 전에 산행 종료하기



등산 시 하산 시간 등을
고려하여 오후 3시 이전에는
하산을 준비한다.

02. 캠핑 사고 예방법



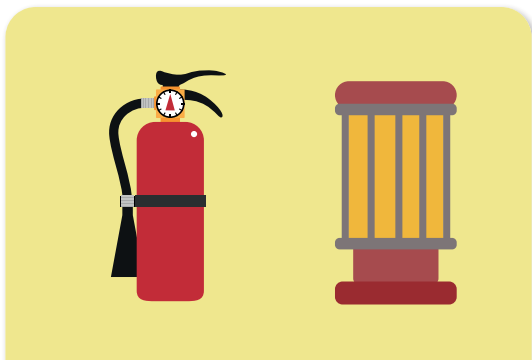
텐트 줄 주위를 걸을 때
유의한다.



캠핑용 장비 보관을
철저히 한다.



비가 오면 즉시
전기제품을 차단한다.



캠핑용 기구를 사용한다.

등산 · 캠핑을 가는 경우, 주위에 꼭 알리고 단독 산행을 피해야 합니다!

03. 등산 · 캠핑 사고 발생 시 대처방법

- 119에 즉시 신고한다.
- 사고로 고립된 경우, 낙엽이나 솔가지를 몸에 덮는다.



산행 중 길을 잃은 경우

잠시 휴식을 취한 뒤 왔던 길로 되돌아간다.



해가 지거나 악천후를 만난 경우

즉시 행동을 멈추고 은신처를 찾아 불빛을 깜빡거린다.

11

안전한 생활 체육 활동

여가활동안전

① 생활 체육 중 사고 예방법

② 생활 체육 중 사고 발생 시 대처방법

알기 쉬운
생활안전
노년기 교재 11

여가활동안전

안전한 생활 체육 활동

생활 체육 사고! 얼마나 위험할까요?

생활 체육에 참여하는 사람 중 절반 이상이 부상 경험이 있는데, 부상 원인은 무리한 동작과 미끄러져 넘어지는 게 가장 많다고 합니다. 생활 체육 중 사고는 염좌, 통증 등의 부상을 동반하는 만큼 무리한 운동은 삼가고 체육활동 전 준비운동을 통해 사고 위험을 줄여야 합니다.

01. 생활 체육 중 사고 예방법

- 체력 수준을 벗어나는 무리한 시도를 하지 않는다.
- 정해진 휴식 시간을 지키고 수분을 충분히 섭취한다.
- 장비를 사용하는 경우 장비 상태를 점검한다.

적용과 실천 | 체육활동 전 준비운동 하기

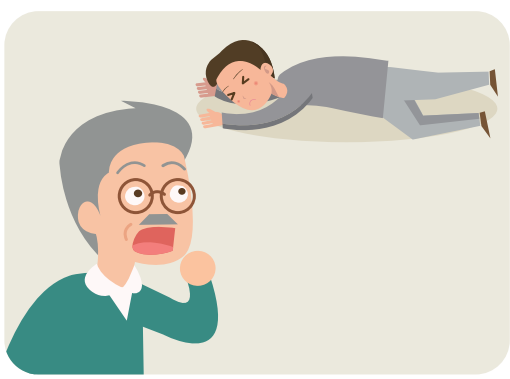


각 부위별로 30초씩!
총 10분에서 15분

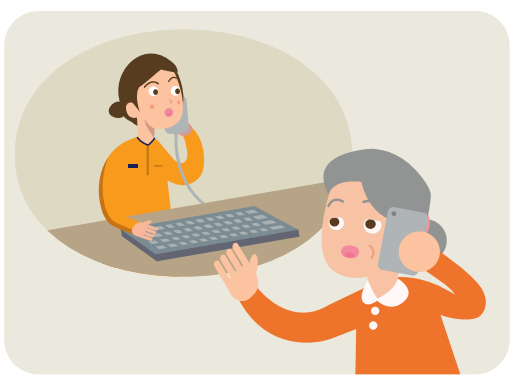
손목과 발목 ▶ 무릎 ▶ 골반 ▶ 허리 ▶ 몸통 ▶ 어깨 ▶ 목 ▶ 전신



02. 생활 체육 중 사고 발생 시 대처방법



큰소리로 주위에 사고를
알린다.



119에 전화하여 사고 상황,
환자 상태, 현재 위치를 알린다.

12

안전한 해외여행

여가활동안전

① 해외여행 사고 예방법

② 해외여행 중 사고 발생 시 대처방법

알기 쉬운
생활안전
노년기 교재 12

여가활동안전

안전한 해외여행

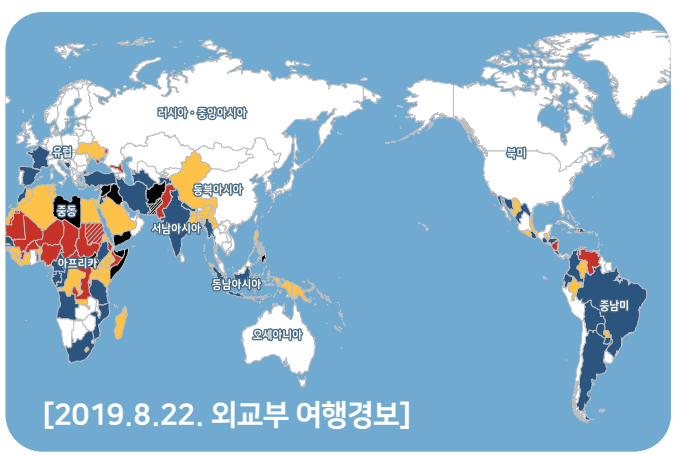
해외여행 사고! 얼마나 위험할까요?

해외여행 시에는 도난사건이나 질병 상해 등으로 인해 어려움을 겪기도 합니다. 실제 해외여행 사고에 있어 휴대품 도난 및 파손이 가장 많고 질병이나 상해 사고도 발생빈도가 높은 것으로 확인됩니다. 여행 중에는 소지품을 자주 확인하는 습관을 들이고, 여행 전 건강상태 확인, 여행지에서의 안전수칙 준수를 통해 안전한 해외여행을 하길 바랍니다.

해외에서는 의사소통이 어려울 수 있으니 사전 비상연락처와 사고 대처 방법을 숙지하고 안전사고에 더욱 유의해야 합니다.

01. 해외여행 사고 예방법

- 사전에 여행 지역 안전정보를 확인한다.



남색경보 : 1단계(여행유의)

황색경보 : 2단계(여행자제)

적색경보 : 3단계(철수경보)

흑색경보 : 4단계(여행금지)

특별여행주의보

- 여행지 긴급 연락처를 확인하고 숙지한다.

영사콜센터-24시간 연중무휴

- **국내** : 02) 3210 - 0404 - **해외** : +822 - 3210 - 0404

02. 해외여행 중 사고 발생 시 대처방법

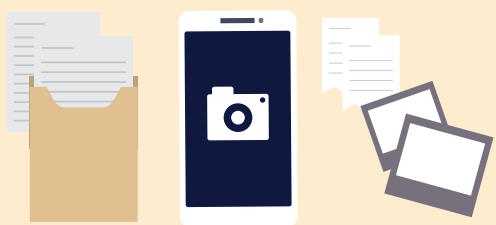
사고 발생 시 영사 콜센터에 신고한다.

외교부 영사콜센터를 통해 응급상황시 **통역 지원 요청이** 가능해요!

가 A



증빙자료(사진, 영수증)를 확보한다.



여행 중 상해 발생 시 병원에서 처치 후 한국으로 돌아와 보험금을 청구한다.



화재사고 발생 시 소리를 질러 주변에 알리고 즉시 당국의 119에 신고한다.




더 많은
안전정보를
알아보아요!



국민안전교육 포털



6대 안전분야에 대한 안전교육을 위해 필요한 콘텐츠를 제공하는 사이트에요.



안전신문고



재난 또는 사고, 생활 속 위험 등 안전 위험 상황을 앱이나 홈페이지를 통해 신고할 수 있어요.



안전한 TV



각종 재난안전사고에 대한 지식과 정보, 대처요령 등을 다양한 영상물로 보여줘요.

발 행 일 2020년 12월

발 행 처 행정안전부

편　　찬 이명선 (이화여자대학교 교수)

집　　필 이원호 (광운대학교 교수)
허　억 (가천대학교 교수)
황영아 (한성대학교 교수)

감　　수 박연홍 ((사)한국안전교육강사협회 이사장)
이수범 (서울시립대학교 교수)
이승수 (충북대학교 교수)

자　　문 송현종 (상지대학교 교수)
백신원 (한경대학교 교수)
이선희 (한성대학교 연구원)
김수정 (어린이안전학교 경북교육팀장)
안수효 (휴먼세이프티연구소 소장)
윤영미 (안전생활실천시민연합 어머니회 부회장)
차승화 (안양시청 주무관)
이경미 (마포노인종합복지관 과장)

이 책의 저작권은 행정안전부에 있습니다. 저작권법에 따라 보호받는 저작물이므로 행정안전부의 허락 없이는
무단으로 싣거나 복제할 수 없습니다.