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

행정안전부

물에 들어가기 전 꼭 알아두세요!

계곡·해수욕장 등에서의 안전사고 예방·대처요령

Part 01

공통요령

✓ 물놀이하기 적합한 장소인지 확인*합니다.

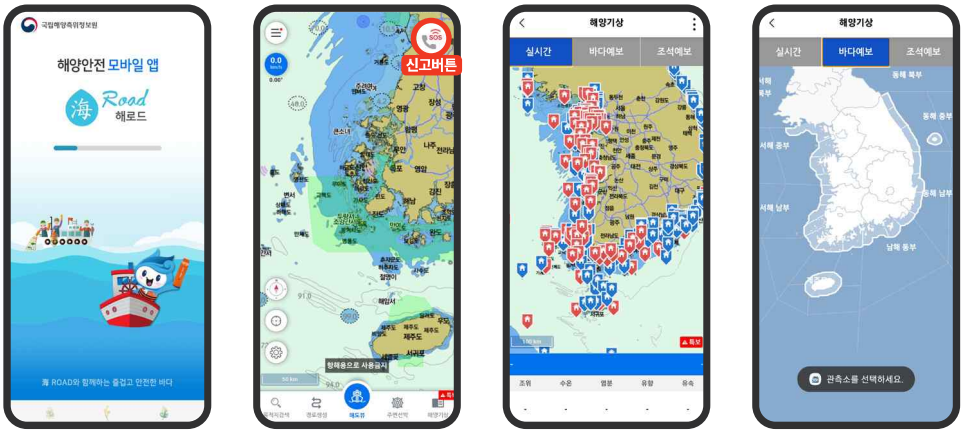
※ 확인 방법 : 물놀이 금지구역을 알리는 안내표지판이 있지 않은지, 주변에 안전요원, 또는 사고가 발생할 경우 구조를 도울 수 있는 사람이 있는지 확인합니다.

✓ 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

✓ 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

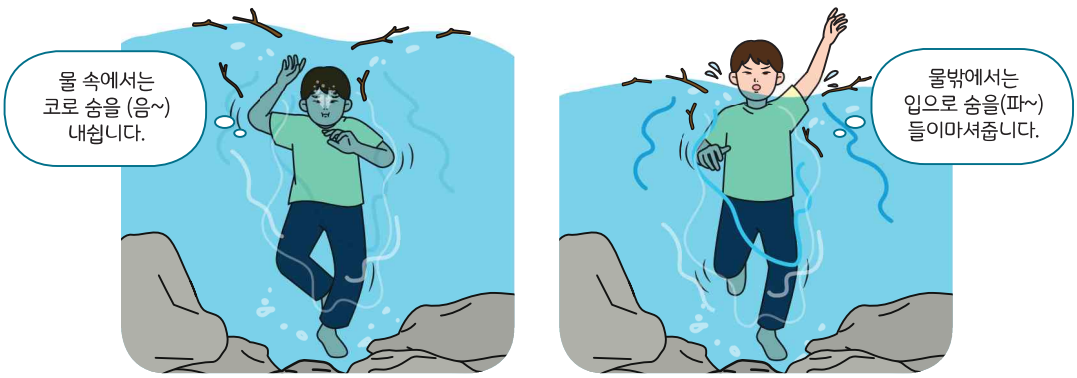
- 주변에 부유물(PET병 등)이 있다면 이를 잡고 가라앉지 않도록 합니다.
- 물속에서 다리에 경련(쥐)이 발생하면 당황하지 말고, 발을 곧게 뻗거나 발가락 끝을 가슴(몸) 쪽으로 잡아당기도록 합니다.

✓ 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 >

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.

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

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

- 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.

ⓥ 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 >

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,

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 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.

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 >

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