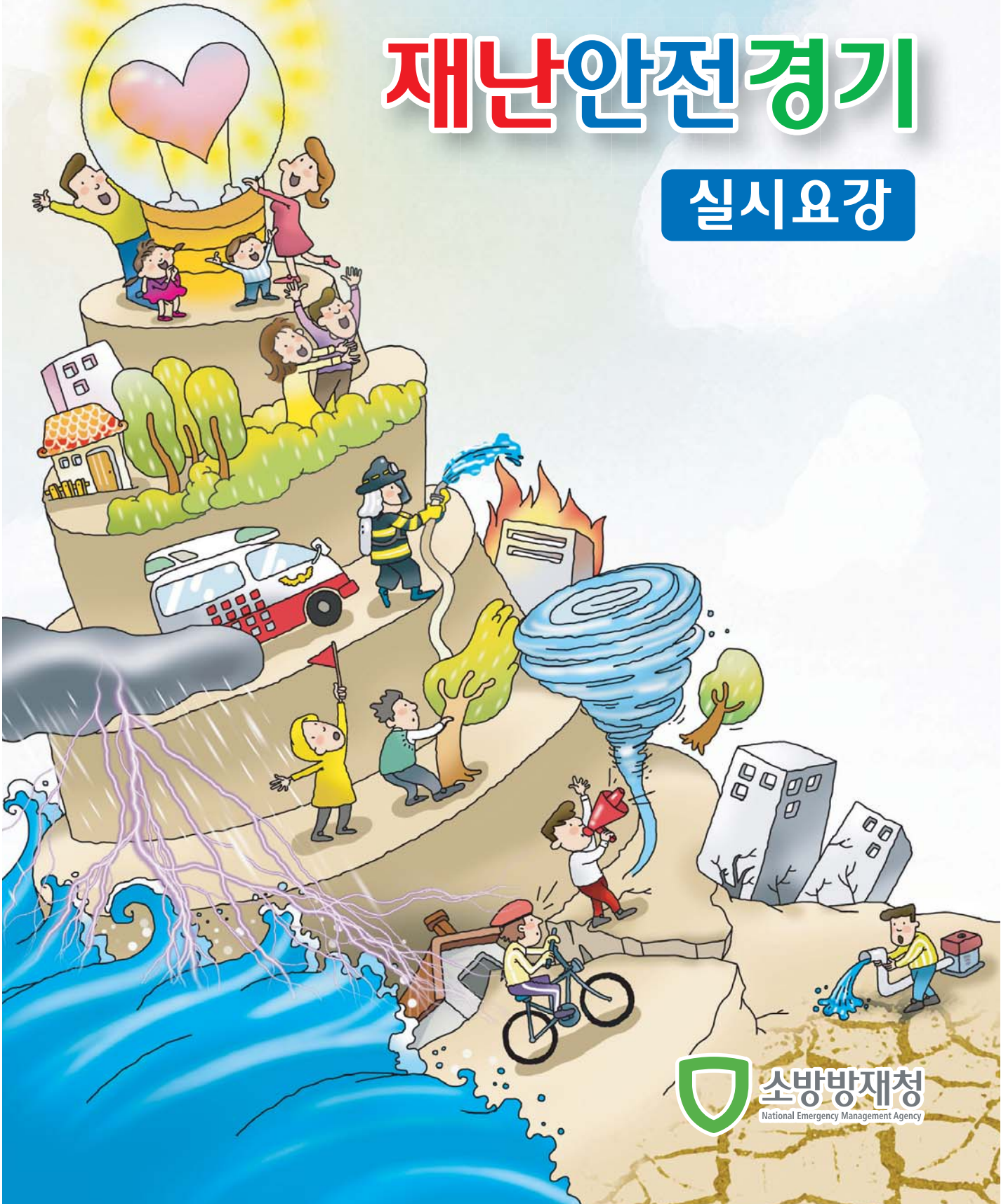


발 간 등 록 번 호

11-1660000-000569-01

# 재난안전경기

실시요강



소방방재청  
National Emergency Management Agency

# 내용

1	소화기 화재진압	1
2	물 나르기	3
3	모래주머니 쌓기	5
4	자전거 안전운행	7
5	재난대응 달리기	11
6	응급처치	15
7	응급환자 이송	19
8	재난안전 퀴즈	23
	〈부록〉 재난안전 OX퀴즈 문제	25

### 가. 경기 개요

- 50m 달리기와 물소화기를 통해 소화기 사용법을 익힌다.

### 나. 대상 연령

- 초등학생 이상을 대상으로 한다.
- 유치원생은 기준을 완화하여 실시할 수 있다.
  - 레인의 길이를 줄이고, 지도교사와 함께 물소화기를 사용할 수 있다.

### 다. 준비물

#### 1개 레인 설치에 필요한 준비물

교육용 물소화기(실제 소화기와 같은 무게인 3.3kg) 1개, 표적 1개, 물소화기 충전기(경기장에 1개 준비)

※ 표적은 PET병 등 물소화기를 발사하여 넘어지는 것으로 준비하되, 지면이나 책상 위에 놓을 수 있다.

### 라. 경기장 설치

- 레인의 폭은 2m, 길이는 50m로 한다.
  - 경기자 연령과 경기장 여건에 따라 레인의 길이를 조절한다.
- 출발선 앞 25m 지점에 물소화기를 놓는다.
  - 물소화기 2m 앞에 표적을 설치한다.

### 마. 심판 및 진행요원

- 3명의 심판이 경기를 진행한다.
  - 출발선, 소화기 사용지점, 결승선에 1명씩 둔다.
- 사용한 물소화기를 충전할 진행요원을 둔다.
  - ※ 여건에 따라 심판과 진행요원 수를 조정할 수 있다. 다만, 기록을 측정할 경우에는 모든 레인 결승선에 심판을 둔다.

### 바. 경기 방법

- 경기자들이 각 레인의 출발선에 한명씩 선다.
- 출발신호와 함께 '불이야'를 외치고, 25m 앞 물소화기까지 달려간다.

- 물소화기의 안전핀을 뽑은 다음 손잡이를 눌러 물을 발사하여 표적을 넘어트린다.  
- 물소화기가 놓인 지점보다 앞으로 나가서 사용하지 않는다.
- 표적이 넘어지면 물소화기를 제자리에 두고 25m 앞 결승선까지 달려간다.



## 사. 평가 방법

- 참가자가 적은 경우  
- 결승선에 들어온 순서대로 순위를 정한다.
- 참가자가 많은 경우  
- 결승선에 들어온 시간을 측정하여 순위를 정한다.

### ※ 실격 사유

- 자기 레인을 벗어나서 경기한 경우
- 물소화기가 놓인 지점보다 앞으로 나가서 사용한 경우
- 물이 전부 발사될 동안 표적을 넘어트리지 못한 경우

## 아. 유의 사항

- 충분한 준비운동을 실시한 후 경기한다.
- 달리를 할 때 넘어지지 않도록 주의한다.
- 소화기를 사용할 때 부딪치거나 떨어트려 다치지 않게 주의한다.

### 가. 경기 개요

- 물을 나르는 경기를 통해 화재나 각종 재난에 대응하는 협동심과 긴급 대응능력을 기른다.

### 나. 대상 연령

- 초등학교 이상을 대상으로 한다.
- 유치원생은 기준을 완화하여 실시할 수 있다.
  - 물통의 용량과 레인의 길이를 줄이거나, 손수레 없이 물통과 양동이를 양동이와 종이 컵으로 바꿔 실시할 수 있다.

### 다. 준비물

#### 1개 레인 설치에 필요한 준비물

손수레 1개, 물통(300ℓ) 2개, 양동이(8ℓ) 5개  
 ※ 물통과 양동이의 용량은 경기자의 연령 등 여건에 맞게 조절한다.

### 라. 경기장 설치

- 레인의 폭은 5m, 길이는 50m로 한다.
- 출발선에 물통 1개를 놓고, 물을 가득 채운 후 그 옆에 양동이 5개를 둔다.
- 출발선 앞 15m 지점에 손수레 1대를 놓고, 그 위에 물통을 놓는다.
  - 물통 안 2/3 위치(200ℓ)에 기준선을 긋는다.

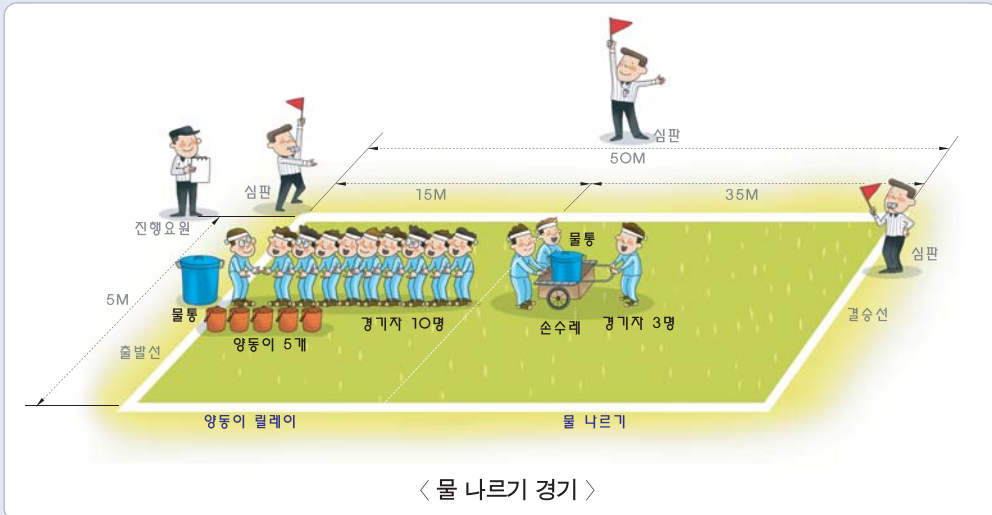
### 마. 심판 및 진행요원

- 3명의 심판이 경기를 진행한다.
  - 출발선 심판, 릴레이 심판, 결승선 심판을 둔다.
- 경기장을 정리할 진행요원을 둔다.
  - ※ 여건에 따라 심판과 진행요원 수를 조정할 수 있다.

### 바. 경기 방법

- 한 팀의 인원은 13명이다.
  - 경기자 수에 따라 한 팀의 인원과 레인의 길이를 조정할 수 있다.

- 출발선 물통부터 손수레까지 10명이 늘어서고, 3명은 손수레를 잡는다.
- 늘어선 10명은 출발선 물통의 물을 양동이로 퍼서 릴레이 하여 손수레 물통에 붓는다.
  - 늘어선 모든 사람을 거쳐 양동이 전달되어야 한다.
  - 손수레 물통에 물을 부은 사람은 양동이를 가지고 출발선으로 달려와서 릴레이의 첫 번째 순서로 들어간다.
- 손수레 물통의 기준선까지 차면 손수레를 잡고 있던 3명이 35m 앞 결승선까지 손수레를 끌고 달린다.



## 사. 평가 방법

- 먼저 결승선을 통과한 팀이 이긴다.

### ※ 실격 사유

- 손수레 물통의 물을 기준선까지 채우지 않고 결승선을 통과한 경우
- 경기자가 자기 팀 레인을 벗어나서 경기한 경우
- 늘어선 모든 사람을 거쳐 양동이 전달되지 않은 경우

## 아. 유의 사항

- 충분한 준비운동을 실시한 후 경기한다.
- 다른 사람과 부딪치거나 넘어지지 않도록 주의한다.
- 손수레를 끌고 너무 빨리 달리면 물통의 물이 넘쳐 기준선 밑으로 수위가 내려갈 수 있다.

### 3

## 모래주머니 쌓기

### 가. 경기 개요

- 모래주머니를 나르는 경기를 통해 풍수해에 대응하는 협동심과 참여정신을 기른다.

### 나. 대상 연령

- 초등학생 이상을 대상으로 한다.
- 유치원생은 기준을 완화하여 실시할 수 있다.
  - 모래주머니와 레인의 길이를 줄이거나, 손수레 없이 경기할 수 있다.

### 다. 준비물

#### 1개 레인 설치에 필요한 준비물

손수레 1개, 모래주머니(수해방지용) 20개  
※ 경기자 연령에 따라 모래주머니의 크기와 개수를 조절한다.

### 라. 경기장 설치

- 레인의 폭은 5m, 길이는 50m로 한다.
- 출발선에 모래주머니 20개를 쌓아놓는다.
- 출발선 앞 15m 지점에 손수레 1대를 놓는다.
- 손수레 앞 20m 지점에 기준선을 그린다.

### 마. 심판 및 진행요원

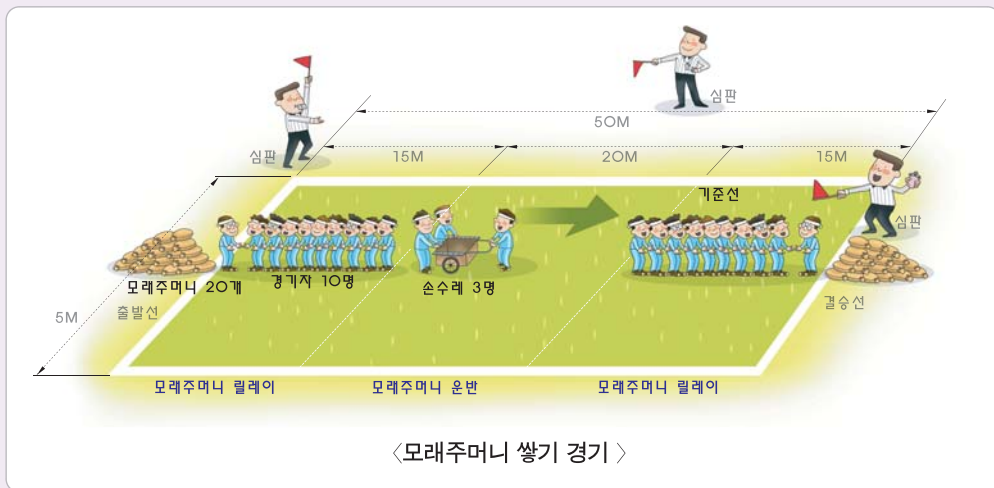
- 3명의 심판이 경기를 진행한다.
  - 출발선 심판, 릴레이 심판, 결승선 심판을 둔다.
- 경기장을 정리할 진행요원을 둔다.
  - ※ 여건에 따라 심판과 진행요원 수를 조정할 수 있다.

### 바. 경기 방법

- 한 팀의 인원은 13명이다.
  - 경기자 수에 따라 한 팀의 인원과 레인의 길이를 조정할 수 있다.
- 모래주머니부터 손수레까지 10명이 늘어서고, 3명은 손수레를 잡는다.
- 늘어선 10명은 모래주머니를 릴레이 하여 손수레에 싣는다.



- 늘어선 모든 사람을 거쳐 모래주머니가 전달되어야 한다.
- 모래주머니를 한 번에 두 개 이상 들지 않는다.
- 모래주머니 20개를 손수레에 실으면 손수레를 잡고 있던 3명이 20m 앞에 있는 기준선까지 손수레를 끌고 달린다.
- 3명은 기준선에 도착하여 손수레의 뒷부분이 결승선을 향하게 한다.
- 모래주머니를 운반한 10명도 달려가 손수레부터 결승선까지 늘어선다.
- 동일한 요령으로 손수레부터 결승선까지 모래주머니를 릴레이 운반하여 쌓는다.



## 사. 평가 방법

- 모래주머니 20개를 먼저 결승선에 쌓는 팀이 이긴다.

### ※ 실격 사유

- 경기자가 자기 팀 레인을 벗어나서 경기한 경우
- 한 번에 두 개 이상의 모래주머니를 든 경우
- 늘어선 모든 사람을 거쳐 모래주머니가 전달되지 않은 경우
- 결승선의 모래주머니 수가 부족한 경우

## 아. 유의 사항

- 충분한 준비운동을 실시한 후 경기한다.
- 다른 사람과 부딪치거나 넘어지지 않도록 주의한다.
- 모래주머니를 들 때 허리에 무리가 가지 않도록 주의한다.
- 모래주머니를 떨어트려 발을 다치지 않도록 주의한다.



### 가. 경기 개요

- 6단계의 코스를 실격 없이 통과하는 경기를 통해 안전하게 자전거 타는 방법을 익힌다.
- 출발 → 똑바로 가기 → 지그재그로 주행하기 → 언덕 오르내리기 → 종이컵 옮기기 → 도착

### 나. 대상 연령

- 자전거를 탈 수 있는 모든 연령을 대상으로 한다.

### 다. 준비물

#### 경기장 설치에 필요한 준비물

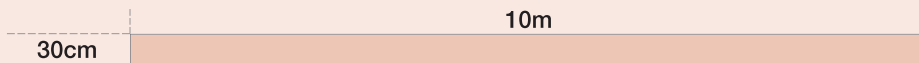
자전거, 헬멧, 장갑, 팔꿈치보호대, 무릎보호대, PET병 8개, 합판(3m×3m) 3개와 각목(높이 60cm) 4개(언덕 제작), 막대(지름 5cm, 높이 120cm) 4개와 종이컵 2개  
 ※ 자전거는 경기자의 연령에 맞게 어린이용 또는 성인용을 준비

### 라. 경기장 설치

- 출발과 도착을 제외한 코스 설치방법은 다음과 같다.
- 코스 사이의 간격은 10m로 한다.

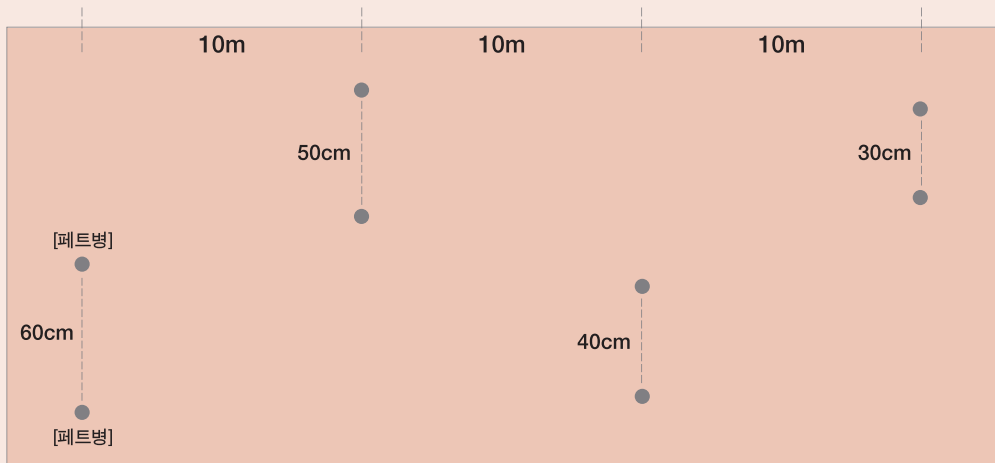
#### 1) 똑바로 가기

- 길이 10m, 너비 30cm의 직사각형 코스를 그린다.



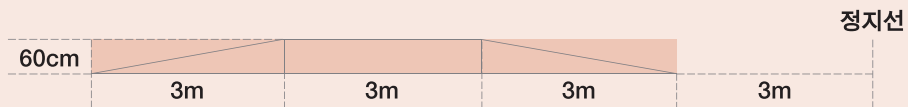
#### 2) 지그재그로 주행하기

- 점점 간격이 좁아지는 PET병 8개(첫 번째 간격 60cm, 두 번째 간격 50cm, 세 번째 간격 40cm, 네 번째 간격 30cm)를 10m 간격의 지그재그 형태로 설치한다.



### 3) 언덕 오르내리기

- 합판 3개를 기둥과 연결해서 오르막-평탄-내리막 코스의 언덕(폭 3m, 길이 9m)을 설치한다.
- 내리막 끝선으로부터 3m 지점에 정지선을 그린다.



### 4) 종이컵 옮기기

- 4개의 막대를 3m 간격으로 일직선상에 설치한다.
- 첫 번째 막대와 세 번째 막대 위에 종이컵을 씌운다.



## 마. 심판 및 진행요원

- 단계별 코스마다 심판을 둔다.
- 여건에 따라 심판 수를 조정할 수 있다.

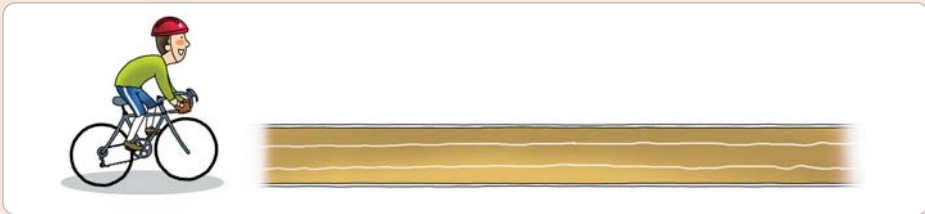
## 바. 경기 방법

### • 1단계 : 출발

- 헬멧과 보호장비를 올바르게 착용하고 출발선에서 지시대로 출발한다.

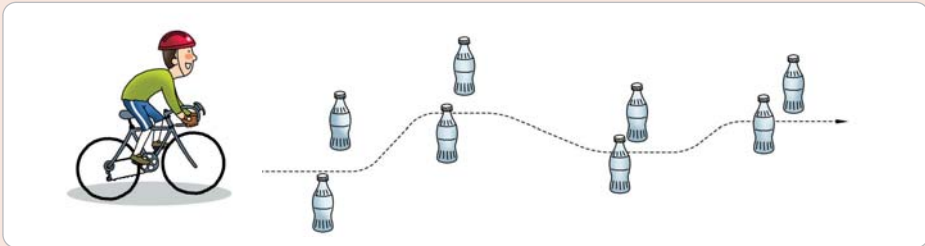
### • 2단계 : 똑바로 가기

- 서행 중 균형감각을 얼마나 잘 유지하는지 알아보는 코스이다. 좁은 길을 선을 밟거나 이탈하지 않고 통과해야 한다.



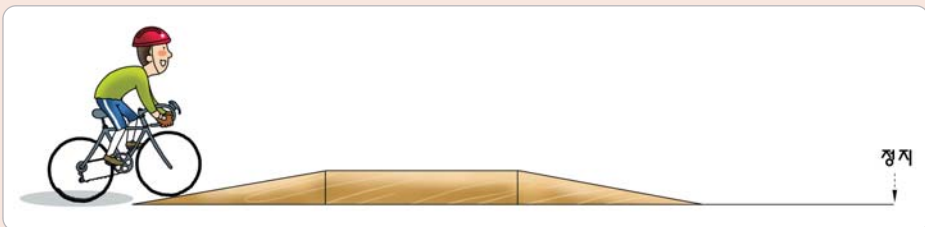
### • 3단계 : 지그재그로 주행하기

- 좁은 통로를 균형감각을 가지고 주행할 수 있는지 보는 코스로 점점 간격이 좁아지는 4개의 PET병을 넘어뜨리지 않고 통과해야 한다.



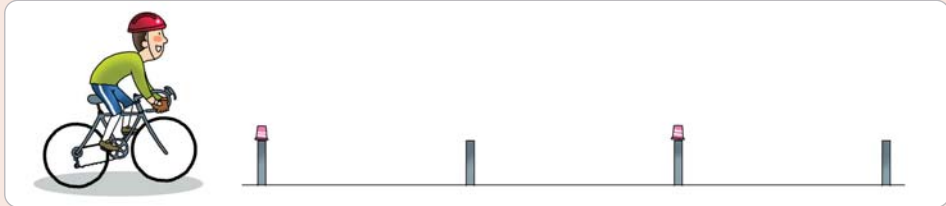
### • 4단계 : 언덕 오르내리기

- 언덕을 무사히 오르내리고 내려올 때 브레이크를 조정하여 균형을 잃지 않고 속도를 조절함으로써 바로 앞 정지선에서 정확하게 정지할 수 있는지를 보는 코스이다. 정지했다가 곧바로 다음 코스로 이동한다.



• 5단계 : 종이컵 옮기기

- 땅에 발이 닿지 않은 상태에서 주행 중에 첫 번째 막대에 있는 종이컵을 두 번째 막대로 옮기고, 세 번째 막대에 있는 종이컵을 네 번째 막대에 옮긴다.



• 6단계 : 도착

- 자전거를 타고 가던 사람이 갑자기 정지하게 되면 뒤에 오던 자전거와 충돌할 수 있다. 따라서 자전거를 타고 가다가 정지를 하고자 할 때, 먼저 수신호를 하도록 한다.

## 사. 평가방법

- 실격 없이 모든 단계를 통과하면 합격이다.

단계	코 스	실 격
1	출발	- 헬멧, 장갑, 팔꿈치보호대, 무릎보호대 미착용
2	똑바로 가기	- 코스 이탈, 2번 이상 발이 땅에 닿는 경우
3	지그재그 주행하기	- 장애물이 넘어지거나 발이 2번 이상 땅에 닿는 경우
4	언덕 오르기	- 언덕에 2회 이상 오르지 못하는 경우
		- 언덕에 오르고 내리면서 2회 이상 발이 땅에 닿는 경우
		- 언덕에서 내려온 후 정지선에서 정지하지 않는 경우
5	종이컵 옮기기	- 컵을 옮기는 중 컵을 떨어뜨리거나 발이 2번 이상 땅에 닿는 경우
6	도착	- 손을 45° 각도로 내리면서 수신호를 하지 않는 경우

## 아. 유의사항

- 반드시 모든 보호장비를 착용하고 경기한다.
  - 헬멧, 장갑, 팔꿈치보호대, 무릎보호대
- 경기 중 넘어져 부상을 입지 않도록 주의한다.
- 너무 빠른 속도로 경기하지 않는다.

### 가. 경기 개요

- 지진 · 화재구역을 통과하는 50m 달리를 통해 지진 · 화재시 행동요령을 익힌다.

### 나. 대상 연령

- 초등학생 이상을 대상으로 한다.
- 유치원생은 기준을 완화하여 실시할 수 있다.
  - 레인의 길이를 줄이고, 지도교사와 함께 물소화기를 사용하며, 방독면 대신 손수건 또는 옷소매를 사용할 수 있다.

### 다. 준비물

#### 1개 레인 설치에 필요한 준비물

안전모 1개, 책상 1개, 전화기 1대, 신고요령 1장, 방독면 1개, 교육용 물소화기(실제 소화기와 같은 3.3kg) 1개, 표적 1개(PET병 등), 물소화기 충전기(경기장에 1개 준비)

- 안전모는 경기자가 책상 밑에 들어가고 나올 때 머리를 보호할 수 있는 것으로 준비한다.
- 책상은 밑에 경기자가 들어가 몸을 숨길 수 있는 크기로 준비한다.
- 신고요령은 '여보세요, 119조? 화재초등학교에 불이 났습니다. 지진아파트 옆입니다'라는 문구를 쪽지에 적어둔다.
- 표적은 PET병 등 물소화기를 발사하여 넘어지는 것으로 준비하되, 지면이나 책상 위에 놓을 수 있다.

### 라. 경기장 설치

- 레인의 폭은 2m, 길이는 50m로 한다.
  - 경기자의 연령과 경기장 여건에 따라 레인의 길이를 조정한다.
- 경기장은 지진, 화재 두 구역으로 구성된다.

#### 1) 지진구역

- 출발선 앞 15m 지점에 책상을 놓는다.

#### 2) 화재구역

- 책상 앞 10m 지점에 전화기를 놓는다.
  - 전화기 옆에 신고요령 쪽지를 둔다.

- 전화기 앞 10m 지점에 물소화기를 놓는다.
  - 물소화기 2m 앞에 표적을 놓는다.
- 물소화기 앞 10m 지점에 방독면을 놓는다.
  - 방독면 대신 손수건이나 옷소매를 활용해도 된다.
  - ※ 손수건이나 옷소매를 활용하는 경우 방독면 지점에 기준선을 그린다.

## 마. 심판 및 진행요원

- 6명의 심판이 경기를 진행한다.
  - 출발선, 책상, 전화기, 소화기, 방독면, 결승선 심판을 둔다.
- 경기장을 정리할 진행요원을 둔다.
  - ※ 여건에 따라 심판과 진행요원 수를 조정할 수 있다. 다만, 기록을 측정할 경우에는 각 레인 결승선에 모두 심판을 배치한다.

## 바. 경기 방법

### 1) 지진구역

- 경기자들이 각 레인의 출발선에 한명씩 선다.
- 출발신호와 함께 15m 앞 책상까지 달려간다.
- 지진발생시 낙하물로부터 머리를 보호하기 위하여 책상 밑으로 들어가 책상다리를 양손으로 잡은 상태에서 머리를 숙이고 지진발생을 알리기 위하여 '지진이다' 를 3번 외친다.
- '지진이다' 를 3번 외친 후 책상을 나와 10m 앞 전화기까지 달려간다.

### 2) 화재구역

- 전화기에 도착해서 화재전파를 위해 '불이야' 를 3번 외친 후 전화기 앞에 앉아서 소화기를 들고 쪽지에 적혀 있는 문구대로 신고한다.
- 신고 후 10m 앞 소화기까지 달려간다.
- 물소화기의 안전핀을 뽑은 다음 손잡이를 눌러 물을 발사하여 표적을 넘어트린다.
  - 물소화기가 놓인 지점보다 앞으로 나가서 사용하지 않는다.
- 표적이 넘어지면 물소화기를 제자리에 두고 10m 앞 방독면까지 달려간다.
- 화재시 연기로부터 안전하게 대피하기 위하여 방독면을 쓰고 자세를 낮춘 오리걸음으로 팔은 앞을 저어가며 5m 앞 결승선까지 진행한다.
  - 방독면이 없는 경우 연기흡입을 최소화하기 위해 손수건이나 옷소매로 코와 입을 가리고 진행해도 된다.

## ※ 방독면 착용법



- 휴대주머니에서 방독면을 꺼낸다.



- 방습밀봉포장을 개봉하여 방독면을 꺼낸다.  
- 처음 개봉시에는 화재용 정화통이 연결된 상태



- 호흡을 멈춘 상태에서 렌즈 쪽을 아래로 하여 착용한다.



- 머리끈의 길이를 알맞게 조절한다.



- 정화통을 손으로 막고 숨을 들이 마셔 착용상태를 확인한다.  
(이때 코틀이 얼굴로 빨려 들어와야 하며, 만일 빨려 들어오지 않으면 착용 상태가 불량하여 공기가 새는 것이거나 또는 정화통의 덮개가 잘 닫혀 있지 않은 상태이므로 재조정을 해야한다)

- 착용 후 신속하게 안전한 곳으로 대피한다.





## 사. 평가 방법

- 참가자가 적은 경우
  - 결승선에 들어온 순서대로 순위를 정한다.
- 참가자가 많은 경우
  - 결승선에 들어온 시간을 측정하여 순위를 정한다.

### ※ 실격 사유

- 안전모를 착용하지 않은 경우
- 자기 레인을 벗어나서 경기한 경우
- 단계별 대응행동을 빠트린 경우
- 물소화기가 놓인 지점보다 앞으로 나가서 사용한 경우
- 물이 전부 발사될 동안 표적을 넘어트리지 못한 경우

## 아. 유의 사항

- 충분한 준비운동을 실시한 후 경기한다.
- 경기자는 반드시 안전모를 착용한다.
- 책상 밑에 들어가고 나올 때 부딪치지 않도록 주의한다.

### 가. 경기 개요

- 흉부압박법과 봉대사용법으로 구성된 50m 달리기를 통해 응급처치법을 익힌다.

### 나. 대상 연령

- 모든 연령을 대상으로 한다.
- 경기자의 연령에 따라 레인의 길이를 줄이고, 지도교사와 함께 경기할 수 있다.

### 다. 준비물

#### 1개 레인 설치에 필요한 준비물

심폐소생술 실습용 마네킹 1개, 봉대(2인치) 1롤과 고정핀 1개, 삼각건 1장과 고정핀 1개

### 라. 경기장 설치

- 레인의 폭은 2m, 길이는 50m로 한다.
- 경기자의 연령과 경기장 여건에 따라 레인의 길이를 조정한다.
- 출발선 앞 20m 지점에 마네킹 1개를 놓는다.
- 마네킹 앞 10m 지점에 봉대 1롤과 고정핀 1개를 놓는다.
- 봉대 앞 10m 지점 각 레인 중앙에 삼각건을 놓는다.

### 마. 심판 및 진행요원

- 5명의 심판이 경기를 진행한다.
- 출발선, 마네킹, 봉대, 삼각건, 결승선 심판을 둔다.
- 봉대와 삼각건 지점에 환자역할 진행요원을 1명씩 둔다.
- ※ 여건에 따라 심판과 진행요원 수를 조정할 수 있다. 다만, 기록을 측정할 경우에는 각 레인 결승선에 모두 심판을 배치한다.

### 바. 경기 방법

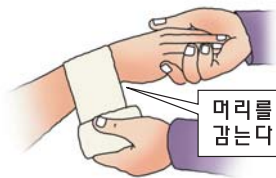
- 경기자들이 각 레인의 출발선에 한명씩 선다.
- 출발신호와 함께 20m 앞 마네킹까지 달려간다.
- 심정지 응급환자에 대한 심폐소생술을 익히기 위하여 마네킹을 대상으로 흉부압박을 30회 실시한다.

## ※ 흉부압박 방법

- 먼저 환자의 양쪽 젖꼭지를 연결한 선의 중앙에 한 손바닥을 올려놓고 그 위에 다른 손을 겹친다.
- 손가락이 가슴에 닿지 않도록 주의하여야 하며, 압박할 때에는 양팔을 쭉 편 상태에서 체중을 실어서 환자의 몸과 수직이 되게 눌러야 한다.
- 가슴압박은 성인의 경우 분당 100회의 속도와 가슴이 4-5 cm 깊이로 눌릴 정도로 강하고 빠르게 압박한다. 또한 '하나', '둘', '셋', ..., '서른' 하고 세어가면서 시행하며, 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 하여야 한다.

- 흉부압박을 완료한 후 10m 앞 붓대가 있는 곳까지 달려간다.
- 팔목에 외상을 입은 응급환자를 가정하고, 진행요원의 팔목에 붓대를 감는다.

## ※ 붓대 감는 방법



머리를 척우선으로 감는다.



손을 받쳐준다.

나선형으로 감는다.

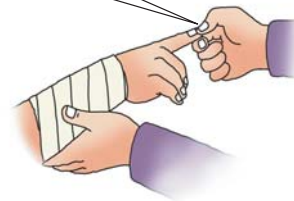
- 붓대 꼬리를 부상 부위 아래에 대고 안쪽에서 바깥쪽으로 두 번 머리를 똑바로 돌려 감는다.

- 사지를 나선형으로 감아 나간다. 팔뚝의 1/2 - 2/3를 덮는다.

- 끝날 때는 한번 똑바로 감고 끝을 고정한다.

- 손의 순환을 점검한다.

혈액순환을 점검하기 위해 손톱을 압박해 본다.



- 붕대 감기를 완료한 후 10m 앞 삼각건이 있는 곳까지 달려간다.
- 팔에 골절상을 입은 환자를 가정하고, 진행요원의 팔을 삼각건으로 고정한다.

### ※ 삼각건으로 팔을 고정하는 방법



가장 자리를 덮는다.



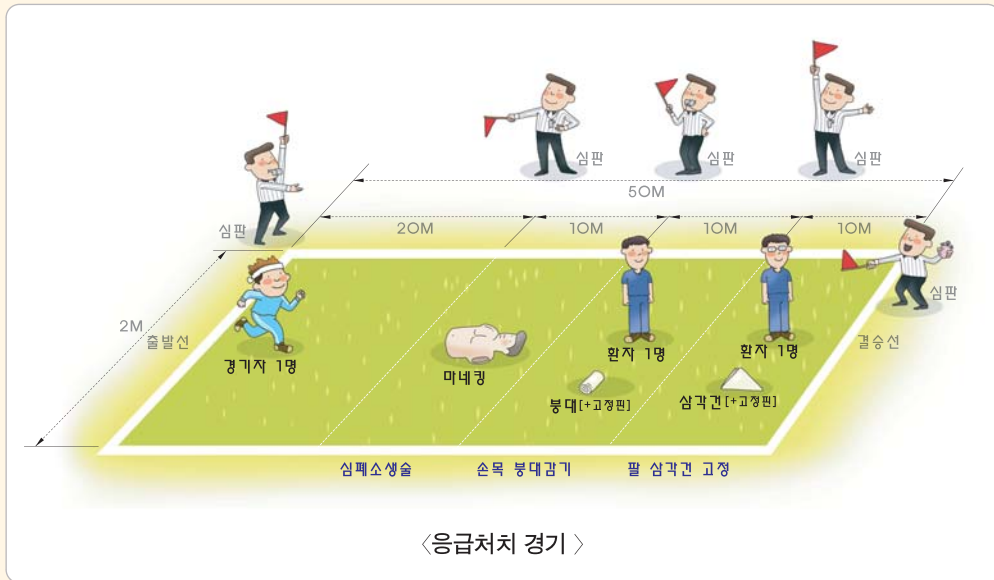
매듭 끝을 안으로 밀어 넣는다.



손끝은 혈액순환을 위해 노출 시킨다.

- 삼각건을 팔과 가슴사이에 놓는다. 한끝을 목 위로 돌려 다친 쪽으로 잡아당긴다.
- 삼각건의 아래쪽 끝은 부상자의 아래팔을 넘어서 위로 올려 어깨에서 다른 끝과 만나게 한다.
- 부상측 쇄골 위 오목한 곳에서 맞매듭으로 묶고 끝을 그 밑으로 집어넣는다.
- 고정하기 위해서 정점을 팔꿈치 앞으로 당긴다.
- 붕대의 느슨한 부분은 모두 정점 밑으로 밀어 넣고 고정핀으로 팔꿈치 위에서 고정한다. 만일 고정핀이 없으면 걸대가 팔꿈치에 편안하게 맞을 때까지 정점을 비틀어 꼬아서 정점을 팔 앞부분에서 걸대 안으로 밀어 넣는다.

- 삼각건 고정을 완료한 후 10m 앞 결승선까지 달려간다.



## 사. 평가 방법

- 참가자가 적은 경우
  - 결승선에 들어온 순서대로 순위를 정한다.
- 참가자가 많은 경우
  - 결승선에 들어온 시간을 측정하여 순위를 정한다.

### ※ 실격 사유

- 자기 레인을 벗어나서 경기한 경우
- 단계별 응급처치를 제대로 실시하지 못한 경우

## 아. 유의 사항

- 충분한 준비운동을 실시한 후 경기한다.
- 경기 전 응급처치법을 충분히 학습한다.
- 다른 사람과 부딪치거나 넘어지지 않도록 주의한다.

### 가. 경기 개요

- 들것, 2인, 1인 환자이송으로 구성된 50m 달리기를 통해 응급환자 이송법을 익힌다.

### 나. 대상 연령

- 초등학교 이상을 대상으로 한다.

### 다. 준비물

#### 1개 레인 설치에 필요한 준비물

안전모 3개, 담요 1장, 막대(지름 5cm, 길이 2m) 2개

### 라. 경기장 설치

- 레인의 폭은 5m, 길이는 50m로 한다.
- 출발선 앞 20m 지점에 담요 1장과 막대기 2개를 놓는다.
- 담요 앞 10m 지점에 첫 번째 기준선을 그린다.
- 첫 번째 기준선 앞 10m 지점에 두 번째 기준선을 그린다.

### 마. 심판 및 진행요원

- 5명의 심판이 경기를 진행한다.
  - 출발선, 들것, 2인 이송, 1인 이송, 결승선 심판을 둔다.
- ※ 여건에 따라 심판 수를 조정할 수 있다.

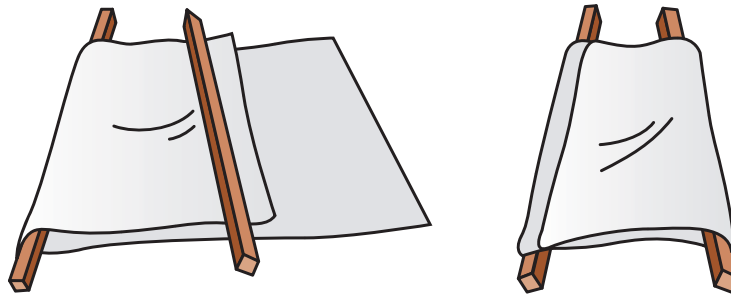
### 바. 경기 방법

- 한 팀의 인원은 10명이다.
- 팀별로 5명은 출발선에, 3명은 첫 번째 기준선에, 2명은 두 번째 기준선에 선다.
  - 각 선의 경기자들 중 환자 역할을 한 명씩 정하고, 환자로 정해진 경기자는 안전모를 착용한다.
- 출발신호와 함께 출발선의 5명이 20m 앞 담요와 막대가 있는 곳까지 달려간다.
  - 다른 기준선에 있는 경기자들은 기다린다.

- 응급환자 이송에 필요한 들것 만드는 법과 이송법을 익히기 위해, 환자를 제외한 4명이 담요와 막대로 들것을 만들어 환자를 싣고 첫 번째 기준선까지 이송한다.

### ※ 담요와 막대로 들것 만들기

- 넓게 펼친 천에서 1/3되는 곳에 받침목을 세로로 놓고 좁은 쪽 천을 넓은 쪽으로 접는다.
- 그 위에 또 다른 받침목을 천 가운데에 놓아 좁은 쪽 천이 받침목 위로 겹쳐지도록 천을 접는다.



### ※ 들것 이송법

- 들것의 네 손잡이마다 1명씩 운반자가 선다.  
(운반자가 3명뿐일 경우 2명이 머리 쪽에 선다)
- 운반자들이 앉아 손잡이를 잡고, 신호에 따라 같이 일어나 들것의 평형을 맞춘다.
- 신호에 따라 보폭을 짧게 하여 들것 쪽의 발부터 걷기 시작한다.
- 환자를 내려놓을 때는 신호에 의하여 정지한다.
- 신호에 따라 앉고 들것을 땅에 조심스럽게 내려놓는다.



- 5명이 첫 번째 기준선에 도착하면, 대기하던 3명 중 2명이 이송도구가 없을 때 가마 태우는 방법으로 환자를 세 번째 기준선까지 이송한다.

### ※ 가마 태우기



- 3명이 두 번째 기준선에 도착하면, 대기하던 2명 중 1명이 환자를 어깨 부축하여 결승선까지 이송한다.
- 환자는 한쪽 다리만 사용한다.



## 사. 평가 방법

- 먼저 결승선을 통과한 팀이 이긴다.
  - 먼저 결승선을 통과한 팀이 다음 실격사유에 해당하면 나중에 통과한 팀이 이긴다.

### ※ 실격 사유

- 환자 역할을 맡은 경기자가 안전모를 착용하지 않은 경우
- 경기자가 자기 팀 레인을 벗어나서 경기한 경우
- 들것이나 가마를 제대로 만들지 못한 경우
- 이송하던 중 환자가 떨어진 경우
- 부족하여 이송하던 환자의 한쪽 다리가 땅에 닿은 경우

## 아. 유의 사항

- 경기 전 응급이송법에 대해 충분히 학습한다.
- 충분한 준비운동을 실시한 후 경기한다.
- 환자 역할을 맡은 경기자는 반드시 안전모를 착용한다.
- 환자 이송시 환자가 떨어지거나 넘어지지 않도록 주의한다.

### 가. 경기 개요

- OX 퀴즈 형식의 경기를 통해 각종 재난상식과 대응 행동요령을 재미있는 퀴즈로 배운다.

### 나. 대상 연령

- 모든 연령을 대상으로 한다.

### 다. 준비물

#### 1개 레인 설치에 필요한 준비물

O X 표지판 각 1개, 확성기(참가자가 많을 경우)

### 라. 진행요원

- 3명의 진행요원이 경기를 진행한다.
  - 1명은 문제를 출제한다.
  - 2명은 각각 O X 표지판을 들고 선다.

### 마. 경기 방법

- 진행자가 출제하는 문제를 듣고 맞다고 생각하면 O에, 틀리다고 생각하면 X에 선다.
- 정답을 맞힌 사람은 남고, 틀린 사람은 퇴장한다.

### 바. 평가 방법

#### 1) 개인전 방식

- 한 사람만 남을 때까지 계속 문제를 출제하여 우승자를 정한다.

#### 2) 단체전 방식

- 일정한 개수의 문제까지 더 많은 수의 경기자가 남아있는 팀이 이긴다



# 부록

## 재난안전 OX퀴즈 문제

총 **100**문제

| 풍수해 20 | 지진 20 | 화재 20 | 교통 20 | 지하철 20 |

## 풍 수 해

1. 호우경보는 12시간 동안 80mm 이상 비가 올 때 내려진다.

**정답** X

**해설** 12시간 동안 150mm 이상 비가 올 때 내려진다.

2. 경사 30도 이상은 산사태에 주의한다.

**정답** X

3. 흐르는 물에서는 약 15cm 깊이의 물에도 휩쓸려 갈 수 있다.

**정답** O

4. 호우주의보가 내려지면 정전에 대비하여 집 안팎 전기수리를 한다.

**정답** X **해설** 집 안팎 전기수리는 하지 않는다.

5. 태풍은 중심 최대풍속이 15m/s 이상인 열대성 저기압이다.

**정답** X **해설** 17m/s 이상

6. 개미, 나리, 소나무는 우리나라에서 제출한 태풍 이름이다.

**정답** X **해설** 소나무는 북한에서 제출

7. 호우주의보가 내리면 차량의 속도를 올려 운전한다.

**정답** X **해설** 속도를 내려 운전한다.

8. 태풍은 수온 27℃ 이상의 해면에서 발생한다.

**정답** O

9. 태풍은 전선을 동반한다.

**정답** X **해설** 동반하지 않는다.

10. '태풍의 눈'에서 바람이 가장 강하다.

**정답** X **해설** '태풍의 눈'은 바람이 약한 구역이다.

11. 대형 태풍은 풍속 15m/s 이상의 반경이 300km이상~500km미만인 태풍이다.

**정답** X **해설** 500km이상~800km미만인 태풍이다.

12. 강한 태풍은 풍속 33~43m/s인 태풍이다.

**정답** O

13. 인도양과 호주부근 남태평양에서 발생하는 열대성저기압을 '사이클론'이라 부른다.

**정답** O

14. 호우주의보가 내려지면 산간계곡의 야영객은 미리 대피한다.

**정답** O

15. 철탑이 휘어지는 것은 강한 태풍이다.

**정답** X **해설** 매우 강한 태풍이다.

16. 바람은 태풍의 꼭대기에서 시계방향으로 빠져 나간다.

**정답** O

17. 태풍의 중심으로 갈수록 기압은 낮아지고 온도는 높아진다.

**정답** O

18. 바람이 가장 강하게 부는 곳은 태풍의 맨 가장 자리이다.

**정답** X

**해설** 태풍의 중심으로부터 40~100km 부근이다.

19. 태풍위원회 14개 회원국에서 제출한 140개의 이름을 사용하기 시작한 것은 2000년부터다.

**정답** O

20. 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 높은 곳으로 대피한다.

**정답** X **해설** 건물 안이나 낮은 곳으로 대피한다.

## 지진

1. 지진이 발생하는 장소의 지진 강도를 나타내는 것은 진도이다.

정답 O

2. 보행 중에 있는 사람도 느끼는 지진은 진도 2이다.

정답 X 해설 진도 3

3. 지진이 나면 문을 열어서 출구를 확보한다.

정답 O

4. 지진이 발생했을 때 신속하게 집 밖으로 대피한다.

정답 X 해설 먼저 집 밖이 안전한 지 확인한다.

5. 지진으로 불이 났을 때 침착하고 빠르게 불을 꺼야 한다.

정답 O

6. 지진 직후 제일 먼저 할 일은 다친 데가 없는지 자신을 살펴보는 것이다.

정답 O

7. 지진으로 정전됐을 경우 성냥이나 촛불, 라이터를 사용한다.

정답 X

해설 사용해서는 안 된다(가스 누출). 손전등을 사용해야 한다.

8. 지진이 났을 때 담장이나 대문기둥에 몸을 보호한다.

정답 X 해설 담장이나 대문기둥은 무너지기 쉽다.

9. 지진이 나서 대피할 때 엘리베이터를 이용한다.

정답 X

해설 대피시에는 절대로 엘리베이터를 타지 말아야 한다.

10. 지진이 났을 때 집안에서 몸을 보호할 탁자가 없을 때는 방석으로 머리를 보호한다.

정답 O

11. 지진이 났을 때 빌딩 안의 계단이나 화장실 부근은 비교적 안전하다.

정답 O

12. 우리나라는 지진의 안전지대이다.

정답 X 해설 더 이상 안전지대가 아니다.

13. 지진 발생시 3대 행동원칙은 '몸의 안전을 확보한다, 탈출구를 확보한다, 사용하던 불을 끈다'이다.

정답 O

14. 지진시 크게 흔들리는 시간은 3~4분 정도이다.

정답 X 해설 1~2분 정도이다.

15. 지진시 변화가나 빌딩가에서 가장 위험한 것이 유리창이나 간판 등의 낙하물이다.

정답 O

16. 자동차를 운전하고 있을 때 지진이 나면 빨리 운전해서 지진구역을 빠져나간다.

정답 X 해설 자동차는 도로의 오른쪽에 세운다.

17. 지진이 났을 때 자신과 주위 사람들의 안전을 확인한 다음 제일 먼저 해야 할 일은 불이 났는지 살펴보는 것이다.

정답 O

18. 지진은 위험한 징후가 나타난 후 발생한다.

정답 X 해설 갑자기 예고 없이 발생한다.

19. 지진이 나면 구조대원들이 즉시 출동할 수 있다.

정답 X 해설 즉시 출동할 수 없다(도로 파괴).

20. 지진시 피난할 때는 자동차를 이용한다.

정답 X 해설 걸어서 간다.

## 화재

1. 화재의 원인 중 가장 많이 발생하는 것은 가스로 인한 화재이다.

정답 X 해설 전기

2. 가정에서 사용하는 LPG에서는 아무런 냄새가 나지 않아 가스가 새는 것을 알기가 어렵다.

정답 X 해설 냄새가 난다.

3. 주유소에서 차량에 기름을 넣을 때 엔진을 정지하지 않아도 된다.

정답 X 해설 정지해야 함.

4. 전열기구 사용시에 하나의 콘센트에 여러개의 전기기구 플러그를 접속시켜 사용하여도 괜찮다.

정답 X 해설 화재위험으로 문어발식 사용금지

5. 일년 사계절 중 산불이 가장 많이 나는 계절은 겨울철이다.

정답 X 해설 봄

6. 사계절 중 겨울철에 화재가 가장 많이 발생한다.

정답 O

7. 화재가 발생하면 최대한 자기 혼자서 불을 끄고 불을 끌 수 없을 때 소방서에 신고한다.

정답 X 해설 신속히 신고

8. 화재신고를 할 때에는 최대한 말을 빨리하여 119에 알리는 것이 중요하다.

정답 X 해설 차분하고 정확하게

9. 화재가 발생하여 연기 속을 통과 할 때 수건에 물을 적서 입과 코를 막고 최대한 자세를 높게 하여 빠르게 대피하여야 한다.

정답 X 해설 낮은 자세로

10. 5층 건물에서 불이 났을 때 아래층으로 대피하기 어려우면 옥상으로 대피하여도 상관없다.

정답 O

11. 아파트에서 불이 나면 재빨리 엘리베이터를 타고 대피하여야 한다.

정답 X 해설 정전 때문에 계단을 통하여 대피

12. 화재뿐만 아니라 가스나 전기사고 등 모든 재난 사고 신고는 119번으로 하면 된다.

정답 O

13. 화재는 무엇보다도 초기진화가 중요한데 초기 진화에 가장 적합한 소화기구는 소화기이다.

정답 O

14. 화상을 당해 물집이 생겼을 때는 물집을 터트려야 빨리 낫는다.

정답 X 해설 감염우려로 터트리지 말 것

15. 집에 불이 났을 때 소방서에 신고하면 벌금이 나온다.

정답 X 해설 벌금 없음.

16. 세계 어느 나라에서나 화재, 구조, 구급 전화 번호는 119 번이다.

정답 X 해설 미국 911, 영국 999 등등

17. 공기 중에 가장 많이 포함되어 있는 가스는 산소이다.

정답 X 해설 질소 78%, 산소 21%

18. 가스 화재는 소화기를 사용하여 불을 끌 수 없다.

정답 X 해설 끌 수 있다.

19. 소화기에 표시되어 있는 A,B,C는 소화기의 제조회사를 표시하는 방법이다.

정답 X 해설 화재적응표시

(A: 일반화재 B: 유류화재 C: 전기화재)

20. 가정에서 사용하는 LPG에서는 아무런 냄새가 나지 않아 가스가 새는 것을 알기가 어렵다.

정답 O



## 교통

1. 어린이 교통사고 중 가장 많이 발생하는 사고 유형은 횡단보도 사고이다.

**정답** X **해설** 무단횡단 사고가 가장 많음.

2. 횡단보도는 왼쪽으로 걷는 것이 가장 안전하다.

**정답** X

**해설** 오른쪽으로 가는 만큼 안전거리 확보

3. 길을 건널 때 운전자와 눈 맞추는 습관은 보행 사고 예방이 가능하다

**정답** O

4. 길을 건널 때 차에 먼 쪽 손을 들어주면 더욱 안전하다.

**정답** X **해설** 차에 가까운 쪽 손을 든다.

5. 도로를 안전하게 건너기 위해서는 차량 멈춤을 확인 한 후에 건넌다.

**정답** O

6. 신속히 뛰는 경우가 천천히 걷는 것 보다 사고 위험이 낮다.

**정답** X **해설** 사고위험이 7배가 높다.

7. 신호등 없는 횡단보도는 손을 든 다음 빨리 뛰는 것이 안전하다.

**정답** X **해설** 항상 차량 멈춤을 확인한다.

8. 일반적으로 어린이 교통사고가 가장 많이 나는 요일은 월요일이다.

**정답** X **해설** 교통노출도가 높은 토요일

9. 안장에 앉아서 발이 땅에 닿을 때 체격에 맞는 자전거이다.

**정답** O

10. 어린이는 운전자 옆자리는 위험하므로 앉지 않는다.

**정답** O

11. 도로를 안전하게 건너기 위해서 차를 계속 보면서 건넌다.

**정답** O

12. 어린이 교통사고가 가장 많이 발생하는 시간대는 오전 8시~10시이다.

**정답** X **해설** 오후 2시~4시이다.

13. 어린이 교통사고가 가장 적은 나라는 스웨덴이다.

**정답** O

14. 어린이 교통사고가 가장 많이 발생하는 계절은 가을이다.

**정답** X **해설** 봄이다.

15. 「어린이 보호장구」는 자동차의 운전석 뒷자리에 장착하는 것이 가장 안전하다.

**정답** O

16. 어린이 보호구역은 일반적으로 학교의 정문 출입구부터 500m이다.

**정답** X **해설** 300m

17. 어린이 보호구역 내에서는 클랙션은 울리면 안 된다.

**정답** X **해설** 비상시에 울릴 수 있다.

18. 고속도로에서 안전벨트는 운전자와 조수석에 탄 사람만 매면 된다.

**정답** X **해설** 승차 중인 모든 사람들이 매야 한다.

19. 대한민국의 교통사고 사망자수는 OECD 국가 평균보다 낮다.

**정답** X **해설** 자동차 1만대당 OECD 국가는 1.5명, 한국은 3.1명임.

20. 좁은 골목길에서 차가 오고 있을 때는 우선 멈춘 후 벽 쪽으로 붙는다.

**정답** O

## 지 하 철

1. 지하철 계단이나 통행로에서 좌측보행을 한다.

**정답** X **해설** 우측보행을 한다.

2. 알루미늄 풍선이나 낚싯대 등은 지하철 역사 내 고압선에 닿지 않도록 주의해야 한다.

**정답** O

3. 지하철 선로위에 떨어진 사람을 보았을 때, 무조건 선로로 뛰어들어서 구조해야 한다.

**정답** X

**해설** 즉시 역무원에게 알려 도움을 요청하고 역무원이 올 때까지 기다려야 한다.

4. 지하철 선로위에 떨어졌을 때 승강장 밑, 벽면 여유 공간에 엎드려야 한다.

**정답** O

5. 지하철 전동차 내에서는 담배를 피울 수 없으나 역사에서는 피울 수 있다.

**정답** X

**해설** 전 역사 및 열차에서는 담배를 피울 수 없다.

6. 지하철에는 동물과 함께 승차할 수 있다.

**정답** X **해설** 동물과 함께 승차할 수 없다.

7. 지하철에 설치된 에스컬레이터로 유모차, 손수레는 운반해도 된다.

**정답** X

**해설** 위험하며, 특히 1인승 에스컬레이터에서는 금지

8. 지하철에 설치된 엘리베이터는 장애인, 노약자, 임산부 등 보행이 불편한 분들을 위하여 설치한 시설이다.

**정답** O

9. 지하철에 설치된 엘리베이터 문닫힘 시간이 일반 시설보다 다소 짧게 설정되어 있다.

**정답** X **해설** 길게 설정되어 있다.

10. 음식과 음료는 전동차 내에서 먹어도 좋다.

**정답** X **해설** 공동시설이므로 자체가 필요

11. 전동차 내 객실마다 비상호출 장치가 있다.

**정답** O

12. 지하철 화재시 통로에 연기가 많아 대피가 불가능 할 경우라도 선로 쪽으로 가서는 안 된다.

**정답** X **해설** 선로 쪽으로 대피해야 함.

13. 지하철 역사 내 화재발생 시 직원에게만 알리면 119신고는 필요 없다.

**정답** X **해설** 119에 신고 필요

14. 지하철 역사 내 소화기가 비치되어 있다.

**정답** O

15. 지하철 역사 내에는 소화기가 비치되어 있으나 전동차 안에는 그렇지 않다.

**정답** X **해설** 전동차에도 비치되어 있음.

16. 전동차가 터널 안에 있을 때 비상사태로 멈춘 경우 열차 정면은 위험 할 수 있으니 측면으로 탈출해야 한다.

**정답** X

**해설** 출입문을 통해 열차의 측면으로 탈출하면 위험 할 수도 있으니 기관실에 장착된 비상도어를 통해 열차의 정면 방향으로 탈출

17. 비상시 선로에 내릴 때에는 무조건 신속히 이동 한다.

**정답** X **해설** 다른 열차가 오는지 주의 후 이동

18. 지하철에서 불이 났을 때 전동차 내에 비치되어 있는 소화기는 직원이 올 때까지 사용하면 안 된다.

**정답** X **해설** 화재시 신속히 사용

19. 비상시에 힘을 주어 전동차 출입문을 양옆으로 밀면 열 수 있다.

**정답** X **해설** 좌석 아래 비상코크를 이용하여 연다.

20. 전동차가 달리는 도중에는 문에 기대어 서도 된다.

**정답** X **해설** 문에 기대지 않아야 한다.

# 재난안전경기

## 실시요강

발 행 일 : 2010년 11월

발 행 인 : 예방안전국장 최 월 화  
예방전략과장 김 영 철  
훈 련 담 당 윤 순 중

편집실무 : 예 방 전 략 과 김 영 석

발 행 처 : 소방방재청  
예방안전국 예방전략과 (Tel : 02-2100-5218)  
우)110-760 서울특별시 종로구 세종로 55

디자인·제작 사회복지법인 해든디자인플러스  
(Tel. 02-868-6854)

