

# 대한소프트테니스 주최 합숙훈련 운영 매뉴얼

(제정일 2019. 12. 13)

대한소프트테니스협회

## 목 차

1. 목적 .....	1
2. 역할과 책임(운영방침) .....	1
3. 사고대응 대책반 구성 .....	2
4. 사전점검 및 준비 .....	3
5. 상황별 대처 요령 .....	5

참고자료 1 기상청 예보 발령 기준

참고자료 2 선수 및 지도자 합숙훈련 안전사고 행동 가이드

참고자료 3 촌외 훈련 유의사항

참고자료 4 합숙 기간 폭력(체벌)·성폭력 처리 가이드

## 1 목적 및 방향

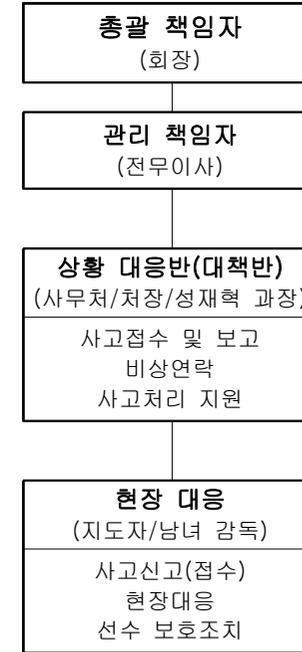
- 국가대표 및 우수선수(국가대표 후보, 청소년, 꿈나무)의 합숙 훈련(국내·국외전지훈련, 국제대회 참가 포함) 기간에 발생할 수 있는 각종 사고 및 재난 발생에 대비 하고자 함
- 합숙훈련 중에 발생할 수 있는 각종 사고에 신속한 대응 및 처리로 선수 및 지도자의 피해 최소화
- 동 내용을 기본으로 회원종목단체의 종목 특성과 합숙훈련 운영 규모 등을 고려하여 자체적으로 수립 운영

## 2 역할과 책임(운영방침)

- 우리 협회에서 운영하는 국가대표 및 우수선수(꿈나무) 훈련과 국외전지훈련(국제대회 출전) 등 합숙 기간에 발생할 수 있는 각종 사고를 비롯한 폭력, 성폭력 발생을 미연에 방지 하고 피해를 최소화 할 수 있도록 하여야 함.
- 사고 발생 시 신속한 대응으로 선수 및 지도자의 재산 및 인명 피해를 최소화 할 수 있어야 함.

## 3 사고대응 대책반 구성

- 우리협회 주최 합숙훈련(국내·국외전지훈련, 국제대회 출전 포함) 기간에 발생할 수 있는 각종 사고에 즉시 대응 할 수 있도록 '사고대응 대책반' 또는 '긴급 보고체계'를 운영 할 수 있도록 함
- 국가대표 훈련관리지침 제28조(춘외훈련 지도 감독체계)에 따라 회원종목단체의 장은 임원 1명과 사무처 직원 1명을 국가대표 및 우수선수(꿈나무 선수)합숙 훈련의 담당자로 지정 하여야 함



※ '사고대응 대책반'은 회원종목단체의 종목 특성, 합숙 훈련의 규모 등을 고려하여 구성·운영할 수 있음

## 4 사전점검 및 준비

### 1) 국내 합숙훈련 현장 점검

- 우리 협회는 합숙훈련 개시 최소 7일전 현장 답사를 통하여 훈련장 및 숙소의 훈련시설, 소방시설, 대피로(비상구) 및 안전구역 등을 점검하여야 함.
  - 운동시설 점검은 각 종목별 훈련에 사용하는 체육관 설치물 또는 훈련지 주무 관청 또는 우리 협회에서 준비(운송) 용품 등
  - 실외 종목도 각종 설치물과 안전대피로 등의 전반적인 시설의 점검을 통해 안전사고 발생 요인을 최소화 하여야 하며, 선수 및 지도자에게 위험물에 대해 사전 안전교육을 실시하여야 함.

- 사전 현장점검을 통해 사고 대응에 필요한 비상 연락망 확보
  - 사용 시설물의 관리 책임자
  - 사고 발생(긴급상황) 대응 기관
    - ※ 소방서, 의료기관(보건소, 종합병원 등), 경찰서 등

## 2) 참가자 보험 가입

- 합숙훈련(국제대회 출전) 참가 선수 및 지도자에 대해서 적절한 보험에 반드시 가입
- 특히, 실외 종목은 귀책사유, 보상범위 등을 고려하여 보험사 및 보험 상품을 신중히 선정하여 안전사고 가능성에 대비하도록 함.

## 3) 정보 수집 및 제공

- 우리협회는 사전에 합숙훈련 일정 등을 참가 선수들에게 정보 제공

## 4) 안내 및 교육

- 합숙훈련 참가자에게 각종 사고 발생에 따른 대처 요령 등에 대해 사전에 교육·안내 하여야 함
  - 자연재해, 안전사고, 화재, 폭력·성폭력, 사건사고 등
- 합숙훈련의 원활한 운영을 위한 가이드라인을 제정하여 모든 훈련 참가자를 대상으로 서약서에 서명한 서류를 징구
- 서약서 내용에는 반드시 참가자 부주의와 지도자의 지시 불이행으로 인한 안전 사고에 대하여 책임소재를 명확히 하는 조항을 포함.

# 5 상황별 대처 요령

## 1) 화재(폭발) 발생

### ① 최초 발견자

- “불이야” 하고 주변에 알림
  - 육성을 통해 알리고 주위에 화재경보시설이 있을 경우 비상벨 누름
- 주위의 지원을 받아 상황 보고 및 소화시설로 초동 화재 진압 (골든타임 내 초동 대처로 피해 최소화)
  - ※ 학생 선수인 경우 초동화재 진압 제외
  - ※ 소화시설로 초동 화재 진압 실패할 경우 즉시 대피
  - ※ 최초 발견자는 주위에 상황을 전달한 후 소방센터(119)로 즉시 연락 가능

### ② 지도자

- 화재상황 즉시 소방센터(119) 및 시설 관리자에게 신고
  - 화재장소 및 규모 등 정확한 정보 신고
  - 화재 초동 대응 및 현황 보고
- 상황 대응반(사무처)에 상황 보고
  - 화재 규모 및 초동 화재 진압의 결과 등을 고려 대피여부 결정
- 대피안내 및 유도
  - 침착성을 유지하고 지도자 인솔로 대피(출입문 확보 등)
- 선수 및 지도자 안전지역 확보
  - 화재지역으로부터 안전한 지역으로 이동
  - 훈련 참가자 인원파악(부상자 확인 등)
- 상황파악 및 보고
  - 화재 및 인명피해 현황에 대해 파악
  - 기초 정보를 도착한 소방 및 의료기관에 알림
  - 대한체육회 담당자에게 상황 보고
    - ※ 선수 및 지도자는 전문 화재 진압 요원이 아니므로 즉시 안전지역으로의 대피가 우선임.

## 2) 응급환자 발생

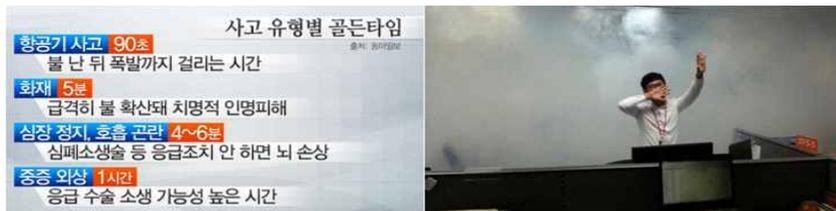
### ① 응급환자 발견자

- 즉시 주위사람에게 고함
  - ※ 발견자 또는 응급처치가 가능한 상황이면 초동 대응
- 사고자 상태에 따라 안전지역 이동 또는 현장 확보

- ※ 발견자(주의 사람)가 응급처치가 불가능한 경우나 척추 사고의 경우
  - 사고자를 이동 할 경우 부상 확대 및 생명에 지장을 초래할 가능성이 있으므로 의무반 도착 전까지 현장 확보 및 사고자의 안정 유지
- ※ 응급처치(호흡정기)단계 : 의식확인→구조요청→기도유지→호흡확인→인공호흡→맥박확인→흉부압박→재평가
- ※ 의무반이 도착하면 응급처치 내용 및 사고발생 상황을 설명하고 의무반의 지시를 따라야 함

## ② 지도자

- 훈련장 배치 의무 인력 또는 119 응급센터에 즉시 신고
  - 사고 발생 장소 및 사고자 상태 등
- 응급처치 및 상황 판단
  - 지도자 및 상주 의무인력이 현장 상황대처가 가능한 경우 1차 응급처치
  - 응급처치 이후 반드시 병원으로 이송하여 사고자 상태 확인
- 지도자 사무처에 상황 보고
- 사고자 후송
  - 사고자 병원으로 이송하는 경우 지도자 동행
  - 지도자는 사무처에 수시 보고
- 사고 보호자에 연락
  - 사고자의 가족 등 보호자 연락처 확보
  - 사고에 대한 상황 설명
- 상황파악(보고) 및 배상 책임
  - 보험회사 연락, 사고자 치료에 대한 절차 확인
  - 치료비 및 배상에 대해 보호자에게 안내
  - 배상책임
  - 대한체육회 담당자에게 상황 보고
- ※ 매우 경미한 경우를 제외하고 사고자 발견 즉시 119로 신고



## 3) 붕괴사고

### ① 붕괴 위험 발견자

- 즉시 주위사람에게 육성으로 사고 위험을 알리고 안전지역으로 대피
- 사고 위험 알림(발생장소, 위험 상황 정도 등)

### ② 지도자

- 붕괴 위험 신고 접수 즉시 대피 안내(질서유지하면서 대비)
- 시설 관리자에게 신고
- 선수 대피 안내 및 유도
- 참가자(선수 및 지도자)안전 확보
  - 안전지역 대피 후 피해현황 파악(부상자 확인 등)
  - 의무반 부상자 응급처치 및 이송 등
- 사무처에 보고
- 상황파악 및 보고
  - 도착한 소방 및 의료기관에 기초 정보를 알림
  - ※ 건물 붕괴 사고의 경우 짧은 시간에 많은 인명 피해가 우려되는 사고이므로 사고 즉시 참가자 대피가 우선 임

## 4) 태풍, 호우, 대설 등

### (기상악화로 인한 위험성)

- 태풍이 발생되면 풍랑, 해일, 호우, 강풍으로 인하여 산사태 등으로 인한 대회 참가자 및 각종 체육 시설물의 파손 등의 인적·물적 피해 발생
- 집중호우는 지형적인 특성과 강우전선의 불안정 등으로 짧은 시간에 많은 양의 비가 내리는 국지성 집중호우와 게릴라성 집중호우로 산사태, 시설물 붕괴·매몰 위험 및 체육 시설 침수 등의 피해 발생
- 대설로 인하여 도심 내 주요 간선도로 및 시 외곽 도로의 통행이 불가능하고 고립지역 발생 및 건물 붕괴 위험

① 사전 기상정보 수집(사무처)

- 합숙훈련 기간 및 장소(지역)에 대한 기상 정보 수집
- 기상정보를 경기력향상위원장에게 보고

② 기상정보에 따라 훈련 추진 여부 판단

- 합숙훈련 운영 여부의 최우선 기준은 참가자(선수 및 지도자) 안전임

구분	판단 기준	비고
관심 (Blue)	○ 태풍 · 호우 · 대설 빈발 시기	기상정보 예의 주시
주의 (Yellow)	○ 태풍 · 호우 · 대설 예비특보 또는 주의보가 발령되고 태풍 · 호우 · 대설에 의한 대규모 재난이 발생할 가능성이 나타날 때	기상정보 예의 주시 (실외 종목 취소)
경계 (Orange)	○ 태풍 · 호우 · 대설 경보가 발령되고 태풍 · 호우 · 대설에 의한 대규모 재난이 발생할 가능 성이 농후할 때	취 소
심각 (Red)	○ 태풍 · 호우 · 대설 경보가 발령되고 태풍 · 호우 · 대설에 의한 대규모 재난이 발생할 가능성이 확실 할 때	취 소

※ 기상청의 태풍, 호우, 대설 재난 위기경보는 상황에 따라 순차에 관계없이 전국적 또는 지역적으로 발령 가능

※ 종목 훈련의 특성과 장소(실내·외 등)를 종합 고려하여 최종 판단

5) 지진발생

(지진관련 용어)

- 지진의 크기를 대표하는 수치로 절대적 개념의 '규모'와 상대적 개념의 '진도'라는 용어 사용
- 규모(Magnitude) : 지진 자체의 절대적 에너지 크기로 객관적인 값
- 진도(Intensity) : 진동의 세기를 사람의 느낌이나 물체 또는 구조물의 흔들림 정도에 따라 수치로 표현한 것으로 다소 주관적인 값

□ 지진 규모에 따른 특징

규모	구조물, 자연계 등에 대한 영향	인체영향	JMA진도 (8등급)
미만 2.5	사람의 몸으로는 느낄 수 없고 지진계에만 기록됨	느낄 수 없음	0(무감)
3.0	정지하고 있는 사람, 특히 감각이 민감한 사람이 다소 흔들린다고 느낌	민감한 사람만이 느낌	I (미진)
3.5	모든 사람이 느낄 정도로 창문이 다소 흔들림	여러 사람이 느낌	II(경진)
4.0	건물이 흔들리고 창문이 움직이며 형광등과 같은 매달린 물건이 흔들리거나 그릇의 물이 출렁임	약간 놀람, 자다 깬	III(약진)
5.0	건물의 흔들림이 심하고 불안정하게 놓인 꽃병이 넘어지며 그릇의 물이 넘침, 많은 사람이 집밖으로 뛰어나옴	매우 놀람 자다 깨 나옴	IV(중진)
6.0	벽에 금이 가고 비석이 넘어짐, 굴뚝, 돌담, 축대 등이 파손됨	서있기 곤란하고 심한 공포를 느낌	V(강진)
7.0	건물파괴 30% 이하, 산사태가 발생할 수 있고 땅에 금이 감, 사람이 서있을 수 없음	도움이 없이 걸을 수 없음	VI(열진)
8.0	건물파괴 30% 이상, 산사태가 나고 땅이 갈라짐	이성상실	VII(격진)
9.0	건물 완전 파괴됨	대공황	
이상	철도가 휘고 지면에 단층현상이 발생 관측된 바 없음		

○ 건물 밖으로 선수 및 지도자 대피

- 사전에 확보한 대피경로로(출입문 확보 등) 및 즉시 대피
- 지도자의 인솔 하에 침착성 유지 및 질서유지

○ 즉시 소방센터(119) 및 시설 관리자에게 구호 조치 요청

○ 참가자 안전 확보

- 안전지역 대피 후 피해현황 파악(부상자 확인 등)
- 의무반 부상자 응급처치 및 이송 등

○ 상황파악 및 보고

- 기초 정보를 도착한 소방 및 의료기관에 알림
- 사무처에 상황 보고

※ 사전 지진발생 예보 정보 수집시 위 표를 참고하여 훈련시행 및 진행 여부 최종 판단

**6) 사회재난(미세먼지/초미세먼지)**

- 우리 눈에 보이지 않을 정도로 작은 직경 10 $\mu$ m(마이크로미터) 이하의 먼지 입자를 미세먼지라 하며, 기관지나 폐에 쌓인 미세먼지는 코나 기도점막에 자극을 주기 때문에 비염, 중이염, 후두염증, 천식 등을 유발하거나 악화시킴
- 미세먼지보다 작은 초미세먼지는 대장균 정도의 크기로 폐포 깊숙이 들어갈 수 있어 상대적으로 독성이 더 큰 것으로 알려져 있음.

**\* 미세먼지 운영 기준** (환경부 고시 '18. 3. 27.기준)

구분	등급( $\mu$ g/m <sup>3</sup> )			
	좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
미세먼지(PM10)	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 ~
미세먼지(PM2.5)	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 ~

**\* 미세먼지 주의보 발령 기준**

구분	주의보 발령	경보 발령
미세먼지 (PM10)	시간당 평균농도 150 $\mu$ g/m <sup>3</sup> 이상 2시간 이상 지속	시간당 평균농도 300 $\mu$ g/m <sup>3</sup> 이상 2시간 이상 지속
미세먼지 (PM2.5)	시간당 평균농도 75 $\mu$ g/m <sup>3</sup> 이상 2시간 이상 지속	시간당 평균농도 150 $\mu$ g/m <sup>3</sup> 이상 2시간 이상 지속

- 지도자는 합속훈련 기간에 날씨정보에 따라 실외훈련 여부 판단

예보상태	행동요령
좋음	야외활동 지장 없음
보통	어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자(민감군)는 몸상태에 따라 유의
나쁨	민감군 실외 활동자제
매우나쁨	실외활동 자제, 민감군 실외활동 시 의사와 상의

- 미세먼지 농도가 81~150 $\mu$ g/m<sup>3</sup>(초미세먼지 51~100 $\mu$ g/m<sup>3</sup>)이상으로 '매우 나쁨' 단계인 경우 장시간 실외훈련은 자제하는 것이 바람직하고 실외훈련 중 눈에 이상이 발생하거나 기침, 목통증으로 불편함이 느낀다면 즉시 훈련 중지해야 함

[참고자료 1]

**기상청 예보 발령 기준**

구분	주의보	경보
강풍	육상 ○ 풍 속 14m/s이상 ○ 순간풍속 20m/s이상	○ 풍 속 21m/s이상 ○ 순간풍속 26m/s이상
	산간 ○ 풍 속 17m/s이상 ○ 순간풍속 25m/s이상	○ 풍 속 24m/s이상 ○ 순간풍속 30m/s이상
태풍	태풍으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우  태풍으로 인하여 강풍, 풍랑, 호우, 폭풍해일 현상 등이 주의보 기준에 도달할 것으로 예상될 때	태풍으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 ① 강풍(또는 풍랑) 경보 기준에 도달할 것으로 예상될 때 ② 총 강우량이 200mm이상 예상될 때 ③ 폭풍해일 경보 기준에 도달할 것으로 예상될 때
대설	24시간 신적설 5cm 이상	24시간 신적설 20cm 이상 산지는 신적설 30cm 이상
한파	① 아침 최저기온이 <b>전날보다 10℃ 이상</b> 하강하여 평년값보다 3℃가 낮을 것으로 예상될 때 ② 아침 최저기온이 <b>-12℃ 이하가 2일 이상</b> 지속될 것이 예상될 때 ③ 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때	① 아침 최저기온이 <b>전날보다 15℃ 이상</b> 하강하여 평년값보다 3℃가 낮을 것으로 예상될 때 ② 아침 최저기온이 <b>-15℃ 이하가 2일 이상</b> 지속될 것이 예상될 때 ③ 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때
호우	6시간 강우량 70mm 이상 12시간 강우량 110mm 이상	6시간 강우량 110mm 이상 12시간 강우량 180mm 이상
풍랑	해상풍속 14m/s 이상 (3시간 이상 지속) 유의파고 3m 초과	해상풍속 21m/s 이상 (3시간 이상 지속) 유의파고 5m 초과
폭풍해일	천문조, 폭풍·저기압 등 복합영향으로 해수면이 상승하여 발효 기준값 이상(별도 지정)	"좌동"
폭염	6월~9월에 일최고기온 33℃ 이상이고, 일최고열지수(Heat Index) 32℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	6월~9월에 일최고기온 35℃ 이상이고, 일최고열지수(Heat Index) 41℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
황사	'황사주의보'는 '미세먼지경보'로 대체	황사로 인해 1시간 평균 미세먼지(PM10) 농도가 800 $\mu$ g/m <sup>3</sup> 이상이 2시간 이상 지속될 것으로 예상될 때
	미세먼지 주의보 2시간 이상 75 $\mu$ g/m <sup>3</sup>	

**※ 홍수 특보기준**

국토교통부 홍수통제소에서 수계별 주요지점 홍수 예·경보 기준수위에 따라 발령함.

## 선수 및 지도자 합숙훈련 안전사고 행동 가이드

### 화재(폭발) 발생

#### 1. 화재 신고 및 전파

- 연기나 불꽃을 발견하면 “불이야!” 하고 주변에 알리고 화재정보기를 작동 시킨 다음, 훈련장 관리자 또는 119에 화재발생을 신고한다.  
(위치, 화재상황, 인명피해 포함)



#### 2. 대피요령

- 소지품을 그대로 두고 한 줄로 이동 한다.
- 무질서한 행동은 하지 않아야 한다.  
(고함, 숨는 행동, 창문으로 뛰어 내림 등)
- 대피 시 엘리베이터는 이용하지 않는다.
- 이동 중 연기에 휩싸이는 경우 손이나 옷으로 입을 막고 자세를 낮추어 빠르게 이동 한다.(가급적 옷의 경우 물에 젖힌 후 사용)
- 대피로가 화염에 쌓여있어 이동이 불가능할 경우 되돌아가 문을 닫고 옷이나 양말 등으로 틈새를 막은 후 1층의 경우 창문을 파손하여 대피 하고 2층 이상의 경우 상황에 따라 옥상으로 대피하여 구조를 요청한다. ※ 지도자의 인솔 하에 안전지역까지 이동



#### 3. 소화기 소와

- 소화기 사용요령

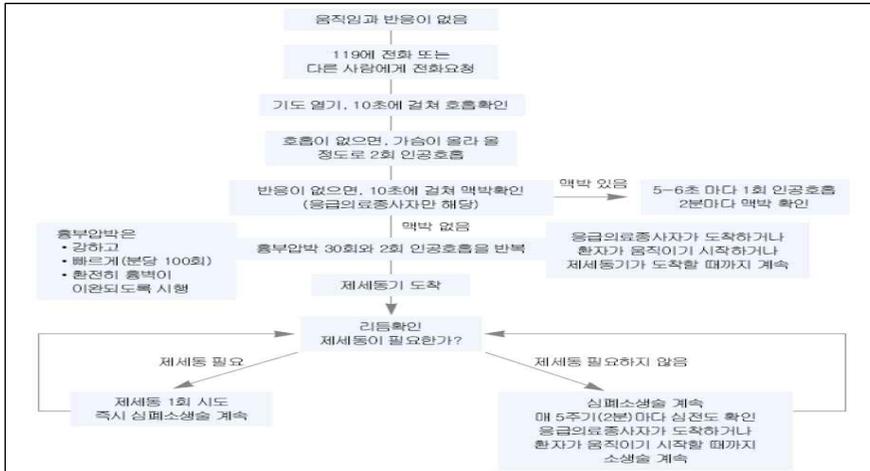


### 응급환자 발생(발견)

구 분	내 용
화상을 입었을 경우	○ 상처부위를 냉각 시킨다. ○ 물집은 터트리지 않는다. ○ 저체온증 대비 물에 오래 담그지 않는다.
연기를 마셨거나 숨을 쉬지 않을 경우	○ 의료진이 올 때까지 심폐소생술을 시행하고 의료진에 지시에 따른다.
골절인 경우	○ 골절부위 고정하기 전까지 이동시키지 않는다. ○ 긴급인 경우 지혈부터 하여 쇼크 예방 한다. ○ 출혈이 심하면 심장보다 높이 들어 올린다
상처를 입었을 경우	○ 출혈시 구급약품으로 지혈처치를 한다. ○ 처치는 비누로 손을 씻은 후 한다. ○ 보온을 유지하고 의료진 도착시까지 기다린다.
절단 사고시 (손가락 등)	○ 지혈후 상처부위를 심장보다 높이 들어올린다. ○ 절단부위를 흐르는 물에 씻어 용기에 보관한다.

※ 훈련 참가자는 응급환자 발생시 우선적으로 응급센터(119)신고하고 의료진이 도착하면 응급처치 내용 및 사고발생 상황을 설명하고 의료진의 지시를 따라야 함

☞ 심폐소생술



**국민행동요령 자동심장충격기(AED) 소방법**

**자동심장충격기 사용하기**

자동심장충격기를 열립니다.  
\* 자동심장충격기는 위험과 정상적인 호흡이 없는 심정지 환자에만 사용합니다.

**심장리듬 분석**

자동심장충격기가 심정지 환자의 심전도를 자동으로 분석하는 동안에는 환자와 접촉하지 않습니다.

**두 개의 패드 부착**

환자의 상리를 벗긴 후에, 두 개의 패드 중 한 패드를 오른쪽 쇄골 아래에 부착하고, 다른 패드는 왼쪽 팔꿈치 아래의 겨드랑이 중앙선에 부착합니다.

**심장충격 실시**

1. 심장충격이 필요하면 "심장충격이 필요합니다"라는 음의 지시와 함께 자동심장충격기가 수소를 충전합니다.  
2. 충전 완료 후 "심장충격 패드를 부착하십시오"라는 음의 지시가 나오면 모든 사람이 환자의 접촉하지 않도록, 한 패드 심장충격기 패드를 누릅니다.

**즉시 심폐소생술 다시 시행**

심장충격기를 시행한 후에는 즉시 심폐소생술을 시행합니다. 또한, "환자의 상태를 확인하고, 단계별 행동 계획 리얼사이드"라는 지시가 나오면 바로 심폐소생술을 시행합니다.

<p>① 의식확인</p> <p>- 가볍게 어깨를 두드리며 "어보세요, 괜찮으세요?" 라고 말한 다음 반응을 살펴본다.</p> <p>※ 환자를 지나치게 자극하면 목뼈를 다칠 수 있으므로 주의한다.</p>	
<p>② 구조요청</p> <p>- 의식이 없다고 판단되면, 한사람을 지정하여 즉시 119에 신고하여 장소, 전화번호, 환자발생상황을 연락하고 필요한 응급처치 등을 지도받는다.</p>	
<p>③ 기도유지</p> <p>- 의식을 잃은 환자는 혀가 뒤로 말려 기도가 막힐 수 있으므로 환자의 머리를 뒤로 제치고 턱을 들며 기도를 유지한다.</p> <p>- 사고로 경추(목뼈)가 손상될 가능성이 있거나, 소아의 경우 턱만 살피서 들어준다.</p>	
<p>④ 호흡확인</p> <p>- 기도를 유지한 상태에서 눈으로 가슴의 움직임을 관찰하고, 귀로는 호흡을 들으며 뺨의 촉감을 이용하여 호흡 유무를 5~10초 이내로 확인한다.</p> <p>- 호흡이 없거나 공기의 흐름이 느껴지지 않으면 환자를 빠르게 누인 다음 입안의 이물질을 제거</p> <p>- 2회의 인공호흡을 실시하여 이물질에 의한 기도 폐쇄가 있는지 확인한다.</p> <p>- 호흡이 있으면 호흡하기 편한 자세로 변경한다.</p> <p>※ 흉부압박 요령</p> <p>- 압박깊이 : 4~5cm(너무 강하게 깊이 누르면 갈비뼈가 골절될 수 있음에 유의)</p> <p>- 압박속도 : 100회/분(3초에 5회 정도)</p> <p>- 압박주기 : 압박 對 이완을 50 : 50으로 함</p>	

⑤ 인공호흡

- 환자가 숨을 쉬지 않으면 인공호흡을 실시한다.
- 가장 많이 실시하는 인공호흡법을 구강대 구강법이다.



※ 구강법 요령

- 이마를 누르면서 턱을 들어 기도를 유지하고, 환자의 입을 벌린다.
- 환자의 코를 막고 자신의 입을 환자의 입에 밀착 시킨다.
- 공기를 서서히 1초 이상 불어 넣는다(2회 실시, 이때 환자의 흉부가 상승되는지 확인한다.)
- 잡았던 코를 놓고 입을 떼어 불어넣은 공기가 밖으로 배출 될 수 있도록 한다.
- 입으로 인공호흡을 할 수 없을 때는 입을 막고 코로 실시한다.

⑥ 맥박확인

- 목의 양측에 있는 경동맥을 손으로 만져 맥박의 유무를 확인한다.
- ※ 10초 이내에 확인해야 하고(심정지 확인을 위해 10초 이상 허비해서는 안된다는 의미), 성인은 경동맥, 소아는 팔꿈치의 상완동맥이 잘 만져진다.
- 맥박이 있으면 인공호흡을 계속 실시하면서 1분마다 맥박을 다시 확인한다.

⑦ 흉부압박

- 맥박이 없으면 환자를 평평하고 단단한 바닥에 수평자세로 눕히고 흉부압박을 시작한다.
- 팔꿈치를 곧게 펴고 어깨와 손목이 팔과 일직선이 되게 한다.
- 흉부압박 대 인공호흡의 비는 30 : 2를 유지한다.
- ※ 쉽게 흉골의 가운데를 압박하면 되지만, 좌우의 갈비뼈가 만나는 곳에서 두 손가락 정도 위쪽이 정확한 위치이다.



⑧ 재평가

심정지환자가 질식 등 호흡성 원인으로 심정지가 발생하였다고 판단되는 경우에는 5사이클(약 2분)의 심폐소생술을 시행한 후 응급의료체계에 연락한다.

☞ 골절

손가락 골절시 응급처치(예)



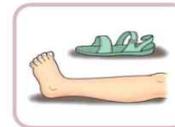
다친 손가락은 그 옆의 손가락과 함께 붕대로 고정시키거나,



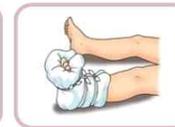
자 등을 붕대로 감은 뒤 손가락을 옆고 붕대로 매준다



발목 골절시 응급처치(예)



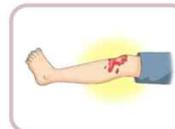
신발과 양말을 벗거나 가위로 잘라낸다. 벗기는 것이 위험하면, 끈만 푼다



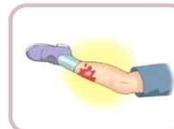
담요나 방석 등으로 발 모양대로 짠 후, 손수건 등으로 묶는다. 이때 발가락 끝은 남겨두고 썬다.



다리 골절시 응급처치(예)



다친 상태로, 혹은 유아가 편안하다는 자세대로 팔을 펴거나 구부리게 한다.



다리 사이로 부목이나 방석을 끼우고 부목을 대거나 다른쪽 다리와 함께 묶어준다.



팔 골절시 응급처치(예)



다친 상태로, 또는 유아가 편안하다는 자세대로 팔을 펴거나 구부리게 한다.



구부린 경우, 신문지를 여러 겹 말아서 끼운 후, 손수건으로 묶어주고 그 위를 삼각건이나 보자기 등으로 목에 걸 듯 다시 묶는다. 팔을 편 경우, 방석이나 베개 등을 대고 손수건으로 묶는다.



☞ 상처



☞ 절단

- 의료진 도착 전 과다출혈을 막기 위해 수건이나 거즈로 절단 부위를 싸서 지압한다.
- 상처 부위를 심장보다 높이 올려준다
- 구급약품 중 지혈제는 조직이나 신경을 훼손해 접합수술을 방해하므로 사용 금지한다
- 절단된 부위가 오염된 경우 흐르는 물에 살살 씻을 것
- 물을 묻혀 짝 짝 손수건에 절단 부위를 싸고 비닐봉지에 넣어 밀봉 한다.
- 절단부위가 든 비닐봉지를 용기에 담아 구급차가 도착할 때까지 기다린다.

[참고자료 3]

**촌외 훈련 시 안전유의 사항**

1. 남녀 감독은 남녀 트레이너와 함께 촌외훈련 기간 동안 진천선수촌 입촌에 준하는 내부 자체 규율일 정하되 인권을 강요하지 않는 범위 내에서 남녀 선수에게 공지한다.
  - ① 촌외훈련 지역의 특성을 감안하여 저녁 식사 후 외출 시간을 정하여 진행
  - ② 안전을 감안하여 선수 혼자 외출을 허용하지 말고 2명 이상 단체 허용
  - ③ 외출 선수는 복귀 후 항상 해당 지도자에 복귀 사실을 유선 상 또는 직접 보고하여야 한다.
  - ④ 지도자는 외출 허용 선수의 복귀 사실을 항상 확인하여야 한다.
  - ⑤ 외박은 정해진 당초 훈련 계획에 의하여 외박이 있을 경우 허용한다.
2. 안전관련
  - ① 선수단 공식 회식을 제외하고는 선수 개인과 일부 선수끼리 절대 음주를 금한다.
  - ② 외부 일반인 등과 시비가 붙지 않도록 하고 피한다.
  - ③ 외부 외출 시, 가급적 국가대표 의류 대신에 평상복을 착용하여 일반인으로부터 시비가 붙을 수 있는 환경을 만들지 않는다.
  - ④ 지도자로부터 허락을 받은 외출, 외박 상태에서 어떠한 문제가 발생할 경우 즉시 선수는 지도자에게 신속히 문제 상황을 알려야 한다.
  - ⑤ 상황을 인지한 지도자는 긴급한 경우 선 조치 후 사무처에 알려야 하며 경미한 경우 먼저 사무처로 그 내용을 안내 후 적절한 조치사항을 받아 처리한다.
  - ⑥ 숙소 내에서 지도자는 여자선수를 개인 방으로 호출을 삼가며 필요한 상황이 생길 경우 여자선수 3명 이상 또는 남녀 선수를 같이 호출하여 진행 한다.

### 3. 선수관리

- ① 휴일의 경우 남녀 지도자 각 1명은 항상 선수의 휴식, 외출, 외박을 관리하여야 한다.
- ② 선수는 훈련시간 중 부득이한 부상 치료, 부상 등 기타 사유가 있을 시 사전에 해당 지도자에 알려서 그 내용을 인지시켜 드려야 하며 지도자는 판단하여 이에 적절한 조치를 취한다.
- ③ 지도자는 촌외훈련 일지를 작성하여 훈련 종료 후 3일 이내로 사무처로 송부한다.
- ④ 선수는 촌외훈련 기간 동안 단체 규범을 준수하여야 하며 선수끼리도 예절과 상호 배려를 통하여 훈련에 임하여야 한다.
- ⑤ 선수는 선수상호끼리 또는 지도자에게 피해와 훈련에 지장을 주는 언행을 절대해서는 안된다.

### 4. 촌외훈련 정산

- ① 체육회가 지원한 정해진 금액 범위 내에서 숙박은 숙박일수와 인원수, 식사는 3식 및 인원수를 확인하여 결재한다.
- ② 훈련비 카드로 반드시 결재를 하여야 하며 일반 카드 결재 시에는 인정하지 않으며 그 금액만큼 지도자가 반납하여야 한다.
- ③ 훈련비 카드 결재 시, 카드 전표와 결재 내역이 들어간 간이 영수증을 같이 첨부하여야 하며, 카드 전표에 상제 결재 내역이 있는 경우 간이 영수증을 생략해도 무방하다.
- ④ 훈련비 결재는 날짜별로 식사와 숙박을 구분하여 정리하여 촌외훈련 종료 후 3일 이내로 사무처로 등기속달로 송부한다.

### 5. 기타 사항

- ① 본 매뉴얼에 없는 사항은 지도자 판단하여 경미하다고 판단할 경우 지도자끼리 상의하여 처리한다
- ⑤ 본 매뉴얼에 없는 상황 중 지도자가 판단하여 긴급하거나 위급하다고 판단되는 경우 사무처로 내용을 전달한다.

### [참고자료 4]

## 합숙 기간 폭력(체벌)·성폭력 처리 가이드

### 폭력(체벌)

**(폭력이란?)** 사람에게 육체적인 해를 가하거나 그의 재산을 물리적인 힘으로 손상시키는 행위

**(체벌)** 상대방에게 신체적 고통을 주기 위하여 신체의 일부나 물건을 가지고 상대방의 신체에 물리력을 행사하거나 기합과 같은 벌을 주는 행위

**\* “성적 향상을 위해 또는 국제대회의 메달을 이유로 어떠한 억압과 폭력도 정당화될 수 없다는 점을 다시 한번 강조하고 싶다.”**  
(문재인 대통령 수보회의 모두발언)

- 현재, 국가대표 관리지침의 선수촌내 합숙훈련과 관련한 질서유지를 위해 정해놓은 내용 이외에 선수촌외 및 국외진지훈련의 합숙기간에 질서유지, 훈련 및 생활지도 등을 위해 정해놓은 내용은 없음
- 성인 국가대표를 제외한 각급 국가대표 및 꿈나무 선수의 상당수가 학생인 점을 감안 교육부의 학교규칙운영매뉴얼(교육별)의 등을 참조하여 종목의 특성, 합숙훈련 규모 등을 고려하여 정하되 지도자, 선수, 보호자(미성년자의 경우) 등이 참여하고 모두 동의할 수 있는 내용으로 정하여 운영하도록 권장 함(참가자 및 보호자의 동의 서명)
- \* 차기년도부터 합숙훈련 참가자(지도자, 선수) 및 미성년 선수 보호자, 경기력향상위원회 위원 등이 참여하여 합숙훈련 운영 규칙을 자율적으로 정할 수 있도록 회원종목단체에서의 준비 필요
- \* 국가대표 훈련관리지침에서 정하지 않은 내용은 종목별 자체적으로 세부사항을 정할 수 있도록 권장 함(국가대표를 비롯한 우수선수 합숙 모두 포함)

### (참고사항: 학교규칙운영 매뉴얼)

- ☞ 교실 뒤 서 있기, 운동장 걷기, 팔굽혀 펴기 등과 같은 교육적 훈육은 학급별 신체적·정신적 발달 단계 및 특성을 고려하여 구체적인 절차와 방법, 범위와 수준 등을 학교 구성원의 의견을 수렴하여 학칙으로 결정하도록 한다.
- ☞ 학생 지도방법의 원칙과 절차는 학칙으로 정하되 가급적 학생에게 직접적 불이익이 적은 순서에 따라 단계적으로 적용할 수 있도록 제도를 마련하는 것이 바람직하다.

- 지도자는 합숙훈련 기간 중 동료(선·후배)간 폭력이 발생한 경우 즉시 상호 분리시키고 사무처에 보고하여야 함
- 합숙훈련 참가 선수에게는 지도자가 폭력을 행사할 경우에 사무처로 신고할 수 있도록 안내를 반드시 하여야 함
- 사무처에서는 보고체계에 따라 보고하고 폭력 당사자 간, 목격자, 지도자 진술을 확보 후 해당 사항을 다루는 위원회에 보고하고 처리할 수 있도록 하여야 함
- 사무처는 각종 사건·사고가 발생할 경우 즉시 대한체육회 담당자에게 통보 하여야 함

## 성폭력

### 1. 성폭력(성희롱)의 개념

(개념) 성폭력이란 상대방의 의사에 반하여 이루어지는 성적 언동으로 상대의 성적 자기결정권을 침해하는 모든 행위를 말함. 그러나 모든 성폭력이 법적으로 처벌을 받는 것은 아니며, 법적으로 처벌받지 않는다고 해서 성폭력 피해가 아닌 것은 아님

\*폭력에는 성폭력관련법에 의해 처벌할 수 있는 강간 및 강제추행 뿐만 아니라, 언어적 성희롱과 같이 민사적 대응 또는 비사법적 절차로 권리가 구제되는 유형도 포함

- 성폭력과 성희롱의 차이와 요건
  - 성희롱과 성폭력은 상대방이 원치 않는 성적 언동 등으로 성적 자기결정권을 침해하는 행위로서 법률로 금지되어 있는 행위라는 점에서 공통점이 있음
  - 폭력은 개인의 성적 자기결정권을 침해하는 범죄로서 행위자 개인이 「성폭력 처벌법」과 「형법」의 적용을 받아 처벌 받으며, 다른 범죄와 마찬가지로 고의성 등 범죄로서의 구성요건이 충족되어야 함

- 성희롱은 「양성평등기본법」, 「국가인권위원회법」, 「남녀고용평등법」에서 규율하는 성희롱은 형사처벌이 아닌, 조직 내 성희롱의 예방 및 근절을 목적으로 하며, 행위자의 고의성과 무관하게 피해자가 행위자의 성적 언동 등으로 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느꼈으면 성희롱이 성립 됨
- 성폭력이든 성희롱이든 어느 하나의 행위가 「남녀고용평등법」, 「국가인권위원회법」상 성희롱 관련 규정과 「성폭력처벌법」 및 「형법」 등의 성폭력 관련 규정의 적용을 동시에 받을 수도 있으며, 고의성을 인정하기 힘들거나 신체적 접촉이 없는 경우 및 그 행위를 객관적으로 입증하기 힘든 경우에는 성희롱만 인정될 가능성이 높음
- 성희롱 행위가 「성폭력처벌법」과 「형법」이 정한 범죄성립의 요건을 충족하는 경우 개인의 성적 자기결정권을 침해하는 범죄로서 행위자 개인의 처벌을 목적으로 고소할 수 있으며, 성폭력 범죄성립 여부 및 행위자의 처벌 가능성은 이후 진행되는 형사절차를 통해 결정 되지만 이 경우에도 회원종목단체의 장은 피해자 보호 및 조직 내 성희롱 예방과 근절을 위해 가해자에 대한 징계 등의 조치를 취해야 함

### 2. 성폭력 및 성희롱 사건 처리

- 성폭력 사건은 조직에서 자체적으로 해결할 수 있는 사건이 아니지만, 성희롱 사건으로 처리할 수 있음
- 기본적으로 성폭력은 범죄행위가 성립되면 국가에서 가해자에 대한 처벌을 전담하므로, 회원종목단체에서는 성폭력 성립 여부에 대하여 검찰의 판단에 의존 하여야 함
- 성폭력의 성립 여부와는 별개로 조직에서 성폭력 사건이 조사 중이라는 것을 인지하게 되면, 피해를 주장하는 지도자 및 선수에 대한 보호 조치와 함께 회원종목단체에서 그 사건에 대한 조사가 진행되어야 하고 사법적 판단은 국가에 의해 금지되는 범죄행위 여부를 판단하는 것이고 회원종목단체에서의 판단은 그 행위가 회원종목단체에서 금지하고 있는 행위인지를 판단하는 것임
- 성폭력과 성희롱은 판단의 기준과 처리 내용이 다르므로 같은 행위가 사법적으로 무죄라고 해도 회원종목단체에서는 성희롱 징계를 할 수 있음

- 합숙훈련 기간 중 선수 및 지도자가 성폭력, 성희롱에 해당한다고 판단되어 회원종목단체 사무처에 신고할 경우 즉시 피해 주장자의 보호를 할 수 있도록 조치하고 대한체육회 클린스포츠센터에 의뢰하여 전문 상담사의 상담을 받을 수 있도록 조치하여야 함

**(피해 주장자의 보호조치는 왜 필요한가?)**

성희롱·성폭력 피해를 주장하는 사람은 분명한 고충이 있고, 그 고충으로 고통을 받고 있으며, 본인의 고충을 감내하지 않고 스스로 피해를 복구하고자 하는 실천의 첫 단계가 상담이며, 사건 조사 접수 임

이제까지 법률은 성희롱 또는 성폭력으로 확정된 후 피해자에 대하여 불리한 처우를 하지 않아야 한다는 보호조치를 취하고 있으나 실제 사건이 처리되는 과정에서 보면 피해를 주장하는 단계부터 성희롱 또는 성폭력으로 인정되는 단계까지 시간이 상당히 소요되며, 그 기간 동안 피해자는 본인이 겪은 사건을 계속 반추해야 하는 고통을 겪음에도 불구하고 조사과정에서는 특별한 보호 조치를 받지 못하는 문제점이 있었음

피해자가 피해를 극복하여 다시 건강하게 일상생활을 하는 것이 법의 목적이므로, 상담, 조사단계에서부터 피해자를 보호하는 조치는 합숙훈련 내에서 발생한 불법행위인 성희롱 또는 성폭력에 대한 회원종목단체 장의 의무에 해당 함

- ※ 합숙훈련 기간에 **발생한 성희롱, 성폭력**에 대한 신고 및 인지가 되었으나 회원종목단체 내에서 조치가 어려울 경우 **즉시 대한체육회 스포츠인권센터에 신고** 조치
- ※ 합숙에 참여하는 **선수 및 지도자에게 폭력·성폭력**과 관련한 사안이 있을 경우 **“대한체육회 스포츠인권센터”의 신고 및 상담**을 받을 수 있도록 반드시 공지 하여야 함