2024년도 대한롤러스포츠연맹
공인지도자 공통교재

Korea roller sports federation **C**ertified **I**nstructor

SPEED

INLINE HOCKEY

INLINE FREESTYLE

SKATEBOARD

KRSF
대한롤러스포츠연맹

목 차

Ⅰ 공통과목

1. 롤러스포츠 세부종목 3

2. 지도자의 자세 7

3. 스포츠 안전 12

4. 스포츠 인권 37

I 공 통 과 목

1 롤러스포츠 세부종목

롤러스포츠는 쿼드스케이트, 인라인스케이트, 스케이트보드 및 그와 유사한 형태의 바퀴를 이용한 스포츠를 모두 포함하는 통칭이라고 할 수 있다. 쉽게 표현하면 바퀴(롤러)를 사용하는 스포츠라고 생각하면 된다. 월드 스케이트(World Skate)는 총 12개의 세부종목을 관장하고 있으며, 우리나라는 그 중에서 스피드종목을 가장 많이 즐기고 있으며 국제적으로도 그 경기력을 인정받고 있다. 단체종목인 인라인하키와 비교적 젊은 층으로부터 인기를 얻고 있는 인라인 프리스타일도 점차 증가 추세에 있다. 또한 매니아층이 형성돼 있는 스케이트보드는 2020년 도쿄올림픽 종목으로 선정되면서 스포츠로서 국내 활성화에 앞장서고 있다. 이 중 대한롤러스포츠연맹은 현재 스피드, 인라인하키, 인라인 프리스타일, 아티스틱 그리고 스케이트보드를 관장하며 선수를 육성하고 있다.

Speed 스피드

롤러스포츠 세부종목 중 가장 기초가 되는 종목. 한국이 국제무대에서 강한 경기력으로 비교우위에 있음. 거리와 방식에 따라 다양한 경기가 있음. 빠른 속도를 기본으로 하여 순위 또는 기록으로 우열을 가림. 경기 장소에 따라 200m 뱅크트랙에서 하는 트랙, 일반도로 상황에서 하는 로드 그리고 인라인마라톤으로 구분됨

Inline Hockey 인라인하키

롤러하키와 함께 롤러스포츠 세부종목 중 단체종목으로 분류하며, 5명(플로어 선수 4명, 골리 1명)으로 구성된 양팀이 인라인스케이트를 신고 스틱(나무나 플라스틱 재질)으로 퍽을 상대진영으로 드리블하여 골 케이지에 넣으며 득점하는 방식. 스틱과 퍽이 아이스하키와 유사성을 가짐

Inline Freestyle 인라인 프리스타일

인라인스케이트를 신고 바닥에 놓인 콘을 빠르게 통과하거나 또는 정해진 시간 동안 자유연기를 펼쳐 롤러피겨와 같이 예술성으로 점수를 평가하여 우열을 가리는 경기

Artistic 아티스틱

영어 명칭에서 알 수 있듯이 롤러스포츠 세부종목 중 가장 예술성이 돋보이는 종목. 빙상에 피겨스케이팅과 우사한 기술을 구사하는 프리, 피겨, 페어, 댄스, 프리시전, 쇼, 인라인 등의 세부경기가 있음. 가장 잘 알려진 프리스케이팅은 빙상의 피겨스케이팅과 거의 유사한 기술을 구사하며 채점방식 또한 유사함

Skateboarding 스케이트보드

데크라고 하는 둥근 모서리의 길쭉한 판에 바퀴가 달린 스케이트보드를 이용하여 계단, 하프파이프 등의 기물을 미끄러지듯 타거나, 스케이트보드를 뒤집고, 점프하면서 공중동작을 펼치는 등의 기술을 통하여 점수로 평가하여 순위를 가리는 경기. BMX, 롤러 프리스타일과 함께 3대 길거리 익스트림으로 불림

Roller Freestyle 롤러 프리스타일

국내에서는 어그레시브, 어글 등으로 불렸으며, 종목명칭이 주는 어감을 순화하고자 월드스케이트에서 롤러 프리스타일로 명칭을 공식화함. 파이프나 렛지같은 기물에 그라인드 할 수 있도록 프레임 중간이 파여 있는 스케이트를 신고 스핀, 점프 등의 여러 기술을 선보이며 기량을 겨루는 경기

Roller Derby 롤러 더비

트랙에서 쿼드스케이트를 착용하고 하는 엔터테인먼트성이 강한 팀 격투기 성격의 스포츠로, 득점역인 재머가 트랙을 질주하며 상대팀의 팩을 추월할 경우 점수를 얻게 되며, 팩은 상대팀의 재머가 자신들을 추월하지 못하게 앞서나가거나 방해를 하고, 재머는 어떻게든 팩을 추월하려고 하면서 벌이는 경기

Downhill 다운힐

스키의 활강경기를 연상시키는 인라인 다운힐은 인라인스케이트를 신고 헤어핀이 있는 경사면 코스를 내려오는 시간으로 순위를 가리는 경기. 롤러스포츠 세부종목 중 속도 면에서 가장 빠르다고 할 수 있음

Inline Slalom 인라인 슬라럼

일종의 스키 회전경기와 유사한 형태의 경기로, 3~8m 간격의 폴을 기문으로 하여 총 30개~60개의 기문을 가장 빨리 통과한 기록으로 순위를 가리는 종목. 인라인 다운힐과 마찬가지로 근래들어 유럽에서 많은 인기를 얻고 있음

Rink Hockey 링크 하키

롤러하키라고도 불리며, 국제연맹이 처음으로 세계선수권대회를 개최한 종목이기도 함. 5명(플로어 선수 4명, 골키퍼 1명)으로 구성된 양팀이 쿼드스케이트를 신고 스틱(나무나 플라스틱 재질)으로 딱딱한 고무재질의 공을 상대진영으로 드리블하여 골 케이지에 넣으며 득점하는 방식. 스틱과 공이 필드하키와 유사성을 가짐

Scootering 스쿠터

Skate Cross 스케이트 크로스

출처: 월드스케이트 (http://www.worldskate.org)

2 지도자의 자세

1) IDEAS

롤러에 대한 기본 기술이나 기초기능을 배움에 있어 지도자가 훈련 또는 지도하는데 있어 **IDEAS**란 단어를 가지고 지도단계를 나누어 지도한다고 생각해보면 아주 효과적이다.
무엇이든지 가르치는데 있어서 논리적인 진행은 강습에 필수이다. 이 **IDEAS**란 용어는 지도하는데 있어서 지표로 사용할 수 있으며, 이 **IDEAS**는 기억하기 쉽게 만든 용어로 단체나 개인을 위한 강습에 있어 올바른 단계를 구성할 수 있다.
따라서 모든 강습 지도는 이 **IDEAS**란 용어에 기초해서 지도하면 아주 좋을 것이다.

I Introduction (소개)

지도자는 반드시 지도에 대한 소개와 함께 지도의 목적과 목표와 원리에 관해 설명한다. 이 단계에서는 지난 시간에 배운 내용을 다시 한번 반복하는데도 주안점을 두도록 한다.

D Demonstration (시범)

지도자는 내용 중 가장 중요한 부분으로 서두르거나 잊어서는 안 된다.
선수들은 배우고자 하는 기술의 정확한 표본이 필요하다.
즉, 百聞이 不如一見(백문이 불여일견./ 백 번 듣는 것 보다 한 번 보는 것이 낫다)이라는 속담에서 알 수 있듯이 수차례의 설명보다는 단 한 번의 시범으로 더욱 큰 효과를 볼 수 있다는 것이다. 따라서 지도자는 말과 이론보다는 시범 지도에 중점을 두어야 한다. 또한 효과적인 시범을 위하여 오류를 범할 수 있는 동작도 함께 보여 주는 것이 바람직하다고 할 수 있다.

E Explanation (설명)

시범을 보이면서 정확하고 자세한 설명을 해주어야 효과가 더욱 크다.
설명은 가급적 간략하고 짧게 해주는 것이 좋다.

A Activity (활동 · 훈련)

이 단계는 지도하는 과정 중 가장 진지하게 진행되어야 할 시간이며 실제 훈련하면서 배우는 단계이므로 가능한 빨리 훈련에 대한 사전준비를 하고 시작하여야 한다. 훈련은 여유를 갖고 논리적으로 실전 상황에 맞게 진행되도록 해야 한다.
지도가 끝났을 때는 개인별로 최소한의 실력 향상을 보여야 한다.
지도가 단계별로 논리적인 상황으로 진행되었을 때만이 실력의 향상을 기대할 수 있을 것이다.

S Summary (요약)

지도가 끝난 다음에는 그 날 지도 내용 중 핵심적인 사항을 다시 요약하여 주지시키며, 요약 후 다시 그 내용을 상기하도록 한다.
선수들에게 그날의 요점을 다시 질문하여 평가하고 실력을 향상시킬 수 있는 구체적인 연습 방법을 제시하며 평가 결과에 따른 새로운 목표를 정해주어야 한다.
예를 들면 오늘 배운 것을 토대로 학교에서 숙제를 내주듯이 오늘 배운 것을 다시 한번 상기하고 그 날 배운 것을 복습할 수 있도록 과제를 내주는 것이다.

전반적인 지도의 진행 전반에 걸쳐 잊지 말아야 할 점은 항상 칭찬과 격려를 통해 교육의 효과를 극대화할 수 있다는 것이다. 지도자는 단순한 기능을 전달하고 가르치는 것이 아니라 선수들이 롤러에 대한 관심과 흥미를 지속적으로 유지하도록 이끌며 항상 따뜻한 배려와 넓은 이해심을 표현해 주어야 한다.
지도자는 선수들이 어떠한 기능을 습득하는 동안 운동 수행 능력이 부족하다고 해서, 또는 진도가 진전되지 않는다고 해서 신경질적인 태도를 절대 보여서는 안 되며, 선수들이 훈련을 마치고 돌아갈 때 즐거운 마음으로 갈 수 있도록 그들에게 되도록이면 웃음을 만들어 주고 따뜻한 배려와 격려를 줄 수 있는 지도자가 되어야 할 것이다.

2) 지도자란

1 지도자의 정의

원래 지도자란 개념상으로 각종 운동경기를 지도하는 사람을 의미한다. 다시 말하면 스포츠의 지도, 감독, 훈련을 총체적으로 시키는 작업 활동자로 해석하고 있다.
지도자의 바람직한 정의를 내리면, 기능상으로 적어도 경기력의 향상을 위하여 지도자와 선수 상호 관계적인 입장에서 고려되어 미리 구체적으로 지도하려는 제반 지식, 기능 및 방법을 사전 준비하여 그것을 대상의 심의에 전이시킴으로써 선수 스스로가 문제를 해결하고 효율적인 반응과 변화를 일으키는 작용을 도와주는 사람이라 할 수 있다.

2 지도자의 역할

배우는 사람은 운동과정에서 지도자로부터 가장 큰 영향을 받는다. 지도자는 일반인뿐 아니라 선수에게도 경기력 수준, 운동에 대한 동기, 즐거움에 직접적인 영향을 미친다. 지도자는 또한 도덕적, 사회적으로 일반인뿐 아니라 선수들에게 영향을 줄 수 있다. 롤러를 배우는 사람들은 격려와 지원을 아끼지 않는 지도자로부터 모든 성장에 있어 가장 큰 도움을 받을 수 있다. 일반인뿐 아니라 선수들이 장기간 혹은 일생을 통하여 건강을 위한 활동 내지는 신체적 활동에 참여하고자 하는 결정은 전적으로 지도자에게 달려있다. 따라서 지도자의 역할과 책임은 더욱 중요한 의미를 가진다.

3 지도자의 임무

(1) **지도자는 그 사람의(선수) 소질과 장래성을 발견할 것.**
(2) **지도자는 그 스포츠에 대한 사람의 심리적 적성을 알아두어야 한다.** 노력과 의지력, 근성, 자기의 연습과정을 항상 반성하고 연구 노력하는 자는 소질을 신장시킬 수 있다.
(3) **지도자는 합리적, 능률적인 트레이닝 계획을 세워야 한다.** 훈련계획표 작성 준비기간, 강화기간, 완성기간 구분 세부적 월별, 주별, 일일 훈련계획을 세워야 한다.
(4) **지도자의 최대 임무는 연습의욕을 높이는 것이다.** 연습의욕을 환기시키는 요인으로는 흥미, 필요성, 성공의 기쁨, 목표의 자각 등이 있다. 선수가 피부로 느끼고, 스스로 하고자 하는 자세를 갖도록 지도자는 끊임없이 배려하고 연구해야 하는 임무가 있다.
(5) **지도자는 경기자의 개성에 따라서 하지 않으면 안 된다.** 지도자는 뛰어난 관찰력과 통찰력으로 각 경기자에 있어서 무엇이 올바르며, 어디가 바르지 않은가를 시사해 주어야 한다.
(6) **지도자는 팀 구성을 생각하지 않으면 안 된다.** 개인경기는 개인문제, 팀은 팀으로서 그 기능을 발휘하도록 융합, 인격적인 단합을 꾀하도록 하여야 한다.
(7) **지도자는 시합에 대해서 충분한 준비를 하여야 한다.** 경기자가 시합당일에 톱 컨디션을 지니도록 하여야 한다.
(8) **지도자는 지도기술이 탁월해야 한다.** 강의, 토의, 문답, 연습, 시범 관찰보조 등의 지도 법 등을 통해 각 선수에게 의사전달이 정확하게 전달되어야 한다.

4 지도자의 지도기술

(1) **연습목표를 명백히 하여 지도한다.** 배우는 사람들(선수)에게 도달해야 할 목표를 명백히 인식시키고 배우는 사람(선수) 자신들이 스스로 자발적, 자주적 또는 생산적으로 목표를 향하여 도달하도록 구체화하고 인식시켜야 한다.

(2) **계획적으로 지도한다.** 지도계획을 작성하여 훈련하는 것의 성과가 더 크다는 것을 인지하여야 한다.

(3) **개인차에 따라 지도한다.**

(4) **자발활동을 존중하여 지도한다.** 흥미를 갖고 연습할 수 있도록 하고 각 개인이 노력을 하는 것을 칭찬하여 준다.

(5) **연습의욕을 환기시켜 지도한다.** 배우는 사람(선수)의 자발적이고, 자주적으로 배우려고 노력함으로써 성과를 올리는 것이다. 따라서 필요성, 성공의 기쁨, 목표의 지각, 단계적 지도기술을 전개, 능력에 알맞은 연습 및 반복연습을 활용한다, 상호 경쟁적인 연습을 활용하여 지도. 연습시간을 효과적으로 활용한다. (게임이나 시합위주의 활동이 좋은 예)

5 지도자의 능력

지도자가 지녀야 할 넓은 분야의 기술적 자질들

(1) 전문적인 스포츠 기술

당신이 지도하고 있는 분야에 대한 테크닉, 기술, 기본자세, 전술, 규칙, 전략 등 전문적인 지식을 갖추고 있어야 하며, 게임을 항상 모든 것에 연결하는 자세로 연구하고 생각해야 한다.

(2) 지도 선수의 특성과 욕구

지도하고 있는 사람(선수)의 욕구, 정신적, 감정적, 육체적, 사회적인 요소들을 이해하는가?

(3) 교수 기술

당신이 가르치는 것을 얼마나 잘 이해하고 있으며 성공적으로 수행하는가, 당신은 전문기술을 잘 알고 있으나 각 개인들에게 효과적으로 미칠 수 있도록 가르칠 수 있는가?

(4) 바람직한 인격과 성격적 특성

당신은 개인들에게 감동시키고, 승자의 필수요건인 긍지와 사기를 얻게 하는 열정, 안정감, 헌신, 정직성, 성실성, 용기, 유머감각 등 바람직한 성격을 지니고 있는가?

6 긍정적 자아상을 가진 지도자의 행동특성

(1) 선수의 이름을 부르는 따뜻한 인사
(2) 미소를 잃지 않음
(3) 엄지손가락을 펴 보이는 행동
(4) 등을 두드려 주기
(5) 선수의 어깨에 손을 얹어 줌
(6) 선수와 대화, 선수와 가벼운 농담
(7) 선수와 함께 경기
(8) 선수의 말을 경청하고 의견을 요청
(9) 새로운 기술을 지도하고 습득한 기술을 보다 세련되게 지도
(10) 선수로 하여금 설정된 목표에 도달하도록 도와 줌
(11) 구체적 제안을 해줌, 잘했다 많이 향상됐다 멋있게 했다 등의 칭찬을 해줌

7 긍정적 자아상을 형성하는 4가지 방안

지도자는 선수가 긍정적인 자아상을 갖도록 하기 위해 다음과 같은 행동을 보이는 것이 바람직하다.

(1) 수용적인 태도 표현

선수를 인간으로서 따뜻하게 대하고 수용적인 태도를 보여야 한다.

(2) 구체적인 칭찬 제공

선수의 행동 중 바람직한 면을 발견했을 경우에는 빈번히 칭찬을 해주는 것이 좋다.

(3) 개인적 관심 제시

선수 개개인을 가르치고, 도와주고, 대화하고, 지원하며 건설적인 피드백을 제공하고 어려운 상황에 부딪혔을 때 격려하는데 보다 많은 시간을 할애하라.

(4) 자기 책임감 강조

지도자가 요구한 것을 실제 해보도록 많은 시간을 투자하라. 선수들에게 질문할 기회를 많이 주고 질문을 할 수 있도록 격려하라. 그리고 선수가 하는 말을 경청하라.

8 지도자에 있어서 유의할 점

(1) 지도자는 시간을 잘 지킬 것.
(2) 복장에 유의할 것.
(3) 연습계획의 훈련계획표를 지참하고 알 것.
(4) 호루라기를 부는 것도 연구하라.
(5) 모든 태도에 세심하라.
(6) 칭찬과 질책의 분배.
(7) 긍정적인 대화를 한다.
(8) 언어사용을 적절히 잘해야 한다.
(9) 모든 선수를 평등하게 대하라.
(10) 각 개인의 특성을 파악하라.

3 스포츠 안전

스포츠 안전에 대한 자료는 스포츠안전재단에서 자료를 제공받아 기술하였습니다.
(스포츠안전재단 http://www.sportsafety.or.kr/)

1) 스포츠 안전 이해하기

1 스포츠 안전이란?

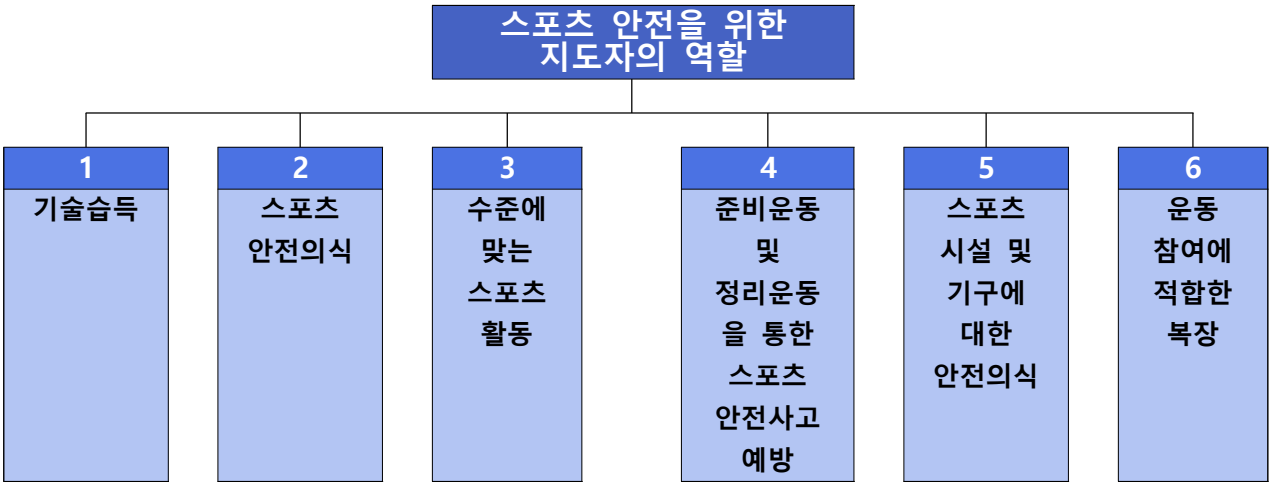
- 스포츠 안전이란 스포츠 활동에서 발생할 수 있는 안전사고, 부상 등을 예방하고 이에 적절하게 대처하는 것을 의미한다.
- 안전한 스포츠 활동을 위해서는 스포츠 활동에 참여하면서 발생할 수 있는 일반적인 위험 또는 사고의 가능성을 사전에 제거하기 위해 노력해야 한다.
- 스포츠 활동 중 발생할 수 있는 다양한 안전사고에 대한 예방 활동을 철저히 하는 것이 중요하다.

2 스포츠 안전의 필요성

- 국민들의 생활체육 참여에 대한 관심이 높아졌음에도 불구하고 생활체육에서의 안전사고로 인한 부정적 인식으로 참여를 중단하는 경우가 발생하고 있다.
- 우리나라 생활체육 정책은 대체적으로 생활체육 참여율 증가, 스포츠 시설 건립 등과 같은 양적인 성장에 초점을 맞추고 있지만 상대적으로 생활체육 참여의 질을 향상시킬 수 있는 안전에 대한 관심은 미비하다.
- 따라서 스포츠 현장의 주요 주체라고 할 수 있는 운영자, 지도자, 참여자의 스포츠 안전인식을 제고시키기 위한 노력이 요구된다고 할 수 있다.

3 스포츠 안전을 위한 지도자의 역할

- 다양한 환경 속에서 이루어지는 스포츠 활동은 “신체의 움직임을 중심으로 이루어지는 활동”이기 때문에 사고와 상해가 빈번하게 발생하지만, 참여자의 안전에 대한 인식과 예방을 위한 활동 그리고 사고에 대한 대처와 노력을 통해 사고 위험을 줄일 수 있다.
- 스포츠 안전 증진을 위한 지도자의 역할은 기술습득, 스포츠 안전지식, 수준에 맞는 스포츠 활동, 준비운동 및 정리운동을 통한 스포츠 안전사고예방, 스포츠시설 및 기구에 대한 안전의식, 운동참여에 적합한 복장 등 6가지로 구분할 수 있다.



(1) 기술습득

- 스포츠 활동 중에 흔히 일어날 수 있는 사고는 참여자들이 자신에게 익숙하지 않은 동작이나 능력이상의 운동을 했을 경우 등과 같은 미숙한 기술로 인해 발생한다.
- 미숙한 기술이란 스포츠 활동 참여를 위해 익혀야할 기술들이 불완전한 상태로 숙달되지 않은 것을 의미한다. 특히 초보자의 경우 미숙한 기술로 인한 안전사고가 발생할 위험성이 높다.
- 지도자는 기본적인 기술을 충분히 숙달하여 안정성을 높이는 것이 중요하다. 기본 기술을 숙지하기 위해서는 반복적이고 지속적인 훈련이 동반되어야 하며 만일 그 기술을 습득하지 못했을 시 다음 단계의 기술로 넘어가는 것은 지양해야 한다.

(2) 스포츠 안전지식

- 스포츠 안전사고는 스포츠종목에 대한 안전지식 미흡으로 인해 발생한다. 여기서 지식이란 스포츠종목의 이해, 기술의 이해 등을 포함하며 이 외에도 시설물, 주변 환경 및 날씨에 대한 관련 지식까지 포함한다.
- 시설물이나 주변 환경에 대한 지식이 부족할 경우 참여자는 위험요소를 가지고 있는 시설이나 장비의 위험성을 알아차리지 못하게 된다.
- 미흡한 스포츠 안전지식은 곧 사고로 이어질 수 있음을 인식하고, 지도자는 스포츠 활동에 필요한 전반적인 지식을 숙지하며 위험에 대처하여 사고를 예방하는 것이 필요하다.

(3) 수준에 맞는 스포츠 활동지도

- 실력이 출중하다고 생각되는 숙련자의 경우에도 자신의 실력을 지나치게 믿는 자기 과신으로 인해 안전사고가 발생할 수 있다. 다시 말해, 자기 자신을 과신하는 경우 무리한 활동으로 이어지는 상황이 발생하고 이는 곧 사고로 이어질 수 있다.
- 지도자는 참여자의 운동수준을 파악하고 수준에 맞는 적절한 스포츠 활동을 할 수 있는 환경을 만들어 줄 수 있어야 한다.
- 참여자의 운동수준을 파악하기 위해서 지도자는 사전 인터뷰 및 테스트를 통해 운동능력과 실제 기술수준을 파악한다. 이를 바탕으로 본인의 수준에 맞는 스포츠 활동을 지도한다.

(4) 준비운동 및 정리운동을 통한 스포츠 안전사고 예방

- 안전사고를 예방하기 위해서는 준비운동과 정리운동이 반드시 필요합니다.
- 준비운동을 통해 스포츠 활동 시 사용하는 근육, 관절 등의 온도를 높여 유연성을 증진시켜 부상을 예방할 수 있으며, 정리운동을 통해 스포츠 활동으로 지친 근육 및 관절을 효과적으로 회복시킬 수 있다.

(5) 스포츠시설 및 기구의 안전점검

- 각종 시설 및 기구의 올바르지 못한 사용은 스포츠 안전사고가 발생하는 주요 원인 중 하나라고 할 수 있습니다. 따라서 안전한 스포츠 활동을 위해서 스포츠 활동에 사용되는 시설, 장소, 용구 등에 관심을 갖고 철저한 안전관리체계를 유지해야 한다.
- 시설관리를 체계적으로 하기 위해서 지도자는 항상 시설관리자와 지속적으로 의사소통을 해야 하며, 비상구와 같은 대피시설의 구조뿐만 아니라 샤워장의 미끄러운 타일, 위험한 장비가 있는 장소 등을 확인하고 점검하는 것이 필요하다.

(6) 운동참여에 적합한 복장

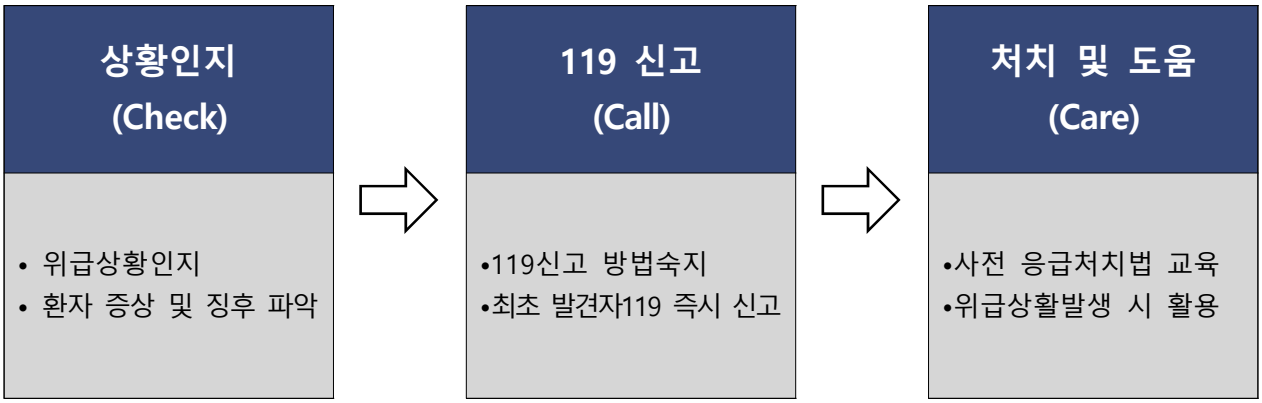
- 스포츠 활동을 위한 복장은 참여자의 안전한 스포츠 활동을 위한 조건이라고 할 수 있다. 스포츠 종목 특성에 맞지 않는 복장은 참여자의 움직임에 제약을 주어 사고가 발생할 수 있다.
- 예를 들어, 실외스포츠의 경우 실내와 실외 기온차가 크므로 체온을 유지할 수 있는 복장을 갖추어야 사고를 미연에 방지할 수 있다.
- 이에 지도자가 적절한 복장을 갖추는 것은 물론, 참여자에게 해당 종목 특성과 날씨에 맞는 복장을 입도록 해야 한다.

2) 안전한 스포츠 활동 준비하기

1 안전사고 발생 시 단계별 행동

- 스포츠 안전사고는 신체활동을 기반으로 이루어지기 때문에 항상 안전사고가 발생할 가능성이 있다. 따라서 현장에서는 항상 안전에 대한 경각심을 가지고 스포츠 활동이 이루어져야 한다.
- 지도자는 스포츠 활동을 직접 지도하는 주체자로서 참여자의 안전교육을 현장에서 실천한다는 점에서 안전의식의 필요성은 더욱 강조된다.
- 따라서 지도자는 혹시 모를 안전사고에 대비하여 필수적으로 안전사고에 대한 교육을 사전에 받아야 한다.
- 스포츠 안전 교육을 통해 스포츠 활동 참여 시 발생할 수 있는 부상의 종류와 원인 그리고 대처 방법을 숙지해야 하며, 이는 안전한 스포츠 참여를 위한 필수적인 요건이라고 할 수 있다.

- 응급활동 순서



(1) 상황인지 (Check)

- 스포츠 활동 중에 위급상황이 발생하면, 우선 즉각적으로 위급 상황이 발생했다는 것을 인지하는 것이 중요하다.
- 특히, 심장발작, 심한 출혈, 갑작스런 질병과 같은 응급상황에 적절히 대처할 수 있어야 하며 골절, 몸의 손상과 같은 외상도 신속히 대응할 수 있어야 한다. 어떤 상황이 더 위급한지 전체적으로 파악하는 것이 매우 중요하다.
- 위급 상황은 환자의 증상과 징후를 보고 알 수 있는데, 먼저 환자의 의식이 있는지를 확인하고, 숨쉬기가 곤란한지, 가슴이나 목에 통증이 있는지, 횡설수설 하는지, 이유 없이 땀을 흘리지는 않는지, 피부의 색깔이 창백하거나 붉고 푸르게 변하지는 않았는지 확인한다.

- 다음은 위급 상황을 인지하는데 필요한 정보이다.

위급상황 인지 청각적인 것
소리치거나 울부짖는 듯 한 고통을 호소하는 소리가 났는가? 유리가 깨지는 소리, 금속이 부딪히는 소리가 났는가? 무너지는 소리나 무엇이 쓰러지는 등 원인이 정확하지 않는 큰 소리가 났는가?
시각적인 것
바닥에 떨어져 있는 위험물질(유리조각, 약병 등)이 있는가? 주변에 위험한 물질(늘어진 전선, 화재현장 근처에 가스 등)이 있는가? 환자의 몸에 눈에 띄는 상처부위(흘러내리는 피, 골절 등)가 있는가?
후각적인 것
현장에서 역하거나 독한 냄새가 나는가? 현장에서 화학 약품 냄새가 나는가? 현장에서 매캐한 연기가 있는가?
증상과 징후
환자의 의식 상태는 또렷한가 혹은 희미한가? 환자가 숨쉬기에 불편한 점이 있는가? 환자가 가슴이나 목에 통증을 호소하는가? 환자가 말을 횡설수설 하는가? 환자가 이유 없이 땀을 흘리는가? 피부의 색깔이 창백하거나 붉고 푸르게 변했는가?

(2) 119 신고 (Call)

- 스포츠참여 도중 안전사고가 발생하여 부상자가 발생하였을 때, 최초 발견자는 우선적으로 119에 전화를 해야 한다.
- 119에 전화를 하는 것은 응급상황에서 가장 중요한 단계라고 할 수 있다. 왜냐하면 응급의료원이 현장에 빨리 도착할 시 위험한 상황에서 부상자의 생존율을 높일 수 있을 뿐만 아니라, 응급환자 처리 절차상에서도 적합한 처리 절차를 밟았다고 볼 수 있기 때문이다.

119신고 방법 예시

① 응급구조 요청은 119번을 누릅니다.
② 사고 상황을 말합니다.(어떤 상황으로 부상자가 생겼는지, 환자 상태가 어떠한 지 등)
- OOO을 하다가 다쳤습니다. 환자는 OOO상태입니다.
③ 주소를 알려 줍니다. (주소나 주변의 큰 건물 이름 등)
④ 119에서 전화를 끊으라고 하기 전에 먼저 전화를 끊어서는 안 됩니다.

119 신고 전까지 어떻게 행동 할 것인가?

•스포츠 안전사고 최초 발견자는 당황하게 되어 제대로 된 응급절차를 시행하지 못할 수 있다.
•하지만 이를 극복하고 위급한 상황을 대처해 나가는 것은 매우 중요하다고 할 수 있다.
•최초 발견자가 응급처치를 하는 동안 다른 사람들에게 119에 신고해 줄 것과 구급차의 도착을 기다렸다가 사고 장소로 안내해 줄 것을 요청한다.
•또한 응급처치 시, 환자의 분비물에 직접적인 접촉하지 않도록 소독장갑이나 보호 장비를 사용하는 것이 좋다.

(3) 처치 및 도움 (Care)

- 응급처치는 부상자의 생존과 사망 뿐 아니라 회복과 장애에도 영향을 미치게 되므로 가능한 한 빨리 응급처치를 시작해야하며 응급의료 요원이 도착 할 때까지 지속적으로 부상부의를 관찰한다.
- 응급처치에는 심정지시 심폐소생술(CPR)과 자동제세동기(AED)를 통한 처치가 있으며, 출혈 시에는 피가 흐르는 것을 막기 위하여 압박을 해야 한다. 그리고 골절 시에는 부상부위를 부목으로 고정시켜 움직임을 최소화 하는 등의 방법이 있다.
- 스포츠상황에서의 안전사고 발생에 대비하여 다음과 같은 준비를 해두는 것이 좋다.

꼭 확인해 주세요

•스포츠 참여자의 신체 상태, 알레르기, 정기적으로 먹는 약의 종류와 같은 의학적인 건강상태를 조사해 두면 좋습니다.
•주치의 이름과 연락처 등 중요한 정보를 조사해 둡니다.
•스포츠 프로그램을 실시하는 현장에서 가까운 병원, 소방서, 경찰서 전화번호를 미리 알아 둡니다.
•응급 처치함(키트)을 미리 구비해 두고 정기적으로 내용물을 교체하고 모든 내용물이 있는지 점검합니다.

- 가장 중요한 것은 위급상황에 대한 인지이며, 즉시 119에 신고하여 도움을 요청하고 119요원이 사고 현장에 도착할 때까지 상황에 맞는 응급처치를 하는 것이다.

(4) 응급처치 전 알아두어야 할 사항: “동의”

- 부상당한 사람에게 응급처치를 하기 전에는 환자의 허락을 받아야 한다.
- 허락을 얻기 위하여 당신이 누구인지, 얼마나 많은 훈련을 받았는지, 어떻게 도울 것인지를 환자에게 말해야 한다.
- 의식 있는 환자가 처치를 허락했을 경우 응급처치를 하며, 만일 거부한다면 처치를 하지 않아야 한다.
- 의식이 있는 환자가 유아나 어린이라면, 부모나 법적보호자로부터 허락을 받아야 한다.. 부모나 법적보호자가 동의하지 않는다면 처치를 하지 않고 119에 전화하고 기다려야 한다. 만일 생명이 위험한 상황에서 부모나 법적보호자가 없다면 묵시적 동의에 의한 허락을 통해 처치를 할 수 있다.
- 의식이 없거나 반응을 할 수 없는 환자를 만났다면, 역시 묵시적 동의로 판단하고 응급처치를 시행한다.
- 허락이나 동의 없이 신체에 접촉하는 행위는 위법이기 때문에 어떠한 경우에는 법적 소송에 휘말릴 수 있다. 따라서 응급처치를 할 때에는 환자의 사전 동의를 구한 후 시행하도록 한다.

○ **명시적동의**: 환자가 의식이 있는 경우
- 처치자는 자산의 이름, 신분 및 응급처치 교육경력을 밝히고 앞으로 행할 응급처치에 대한 설명을 해야한다.

○ **묵시적 동의**: 환자가 의식이 없는 경우
- 환자가 의식이 없을 경우 주변 가족에게 동의를 구하거나, 없을 경우 환자가 응급처치에 동의할 것이라는 가정 하에 처치를 하여도 무방하다.

※ 선한 사마리아인법
- 고통 받는 사람을 기꺼이 도와주기 위하여, 즉 도덕적 의무를 이행하다가 예기치 않은 피해가 발생하더라도 고의나 중대한 과실이 없을 경우에는 민·형사상 책임을 면제하는 것을의미함.

2 응급처치 방법

- 응급처치란? 스포츠상황에서 활동을 하다가 다친 사람이나 급성 질환자에게 사고 현장에서 즉시 취하는 조치로 119신고부터 부상이나 질병을 의학적 처치 없이도 회복될 수 있도록 도와주는 행위까지 포함한다.

(1) 심폐소생술

- 심폐소생술이란?
  - 최소한의 산소와 혈액을 공급하여 생명을 유지하는 방법으로, 심폐소생술은 심장박동이 멈추고 숨을 쉬지 않는 사람에게 인공적으로 호흡을 불어넣고 흉부를 압박하여 산소가 포함된 혈액을 뇌로 보내주는 것이다.
- 심폐소생술의 중요성
  - 심정지가 발생하면 그 순간부터 시간이 경과하면서 매 분마다 사망률이 증가하게 된다. 5분 이상이 경과되면 뇌손상이 시작되고 10분 이상 경과되면 소생가능성이 희박해진다.
  - 심정지가 발생하는 것을 목격한 사람이 심폐소생술을 즉시 실시하면 소생 가능성을 2-3배 늘릴 수 있다. 따라서 심폐소생술을 익혀 놓는 것은 매우 중요하다.
  - 다음은 대한심폐소생협회에서 제공하는 심폐소생술의 기본 절차이다.

□ 의식확인

"여보세요 괜찮습니까?"
환자의 어깨를 가볍게 두드리거나 흔들면서 괜찮은지 소리쳐 의식 상태를 파악하고 숨을 쉬는 지 확인한다.

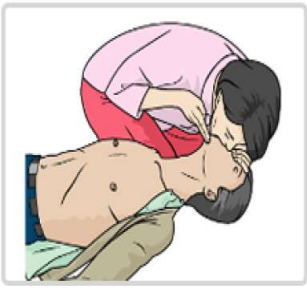
□ 도움 및 119신고 요청

•환자의 반응이 없으면 즉시 큰 소리로 주변 사람에게 도움을 요청한다.
•주변에 아무도 없는 경우 즉시 스스로 119에 신고한다.
•만약 주위에 자동제세동기가 있다면 자동제세동기를 함께 요청한다.

□ 흉부압박(30회)

•흉부 압박 부위
•양쪽 유두를 이은 가상선 흉골의 중심부를 30회 압박한다.
•팔꿈치는 곧게 뻗은 상태로 어깨 힘이 압박 점에 수직으로 실리도록 한다.
•분당 100~120회의 속도와, 압박깊이는 5~6cm로 실시한다.

□ 인공호흡(2회)



•먼저 환자의 머리를 뒤로 젖히고 턱을 들어 올려 기도를 확보한다.
•머리를 젖힌 손의 검지와 검지로 환자의 코를 잡아 막고, 입을 크게 벌린다.
•환자의 입을 완전히 막은 뒤 가슴이 올라올 정도로 1초 동안 숨을 불어넣는다
•이후 30회의 가슴압박과 2회 인공호흡을 반복해서 119 구급대원이 현장에 도착할 때까지 시행한다.

(2) 자동제세동기(AED)

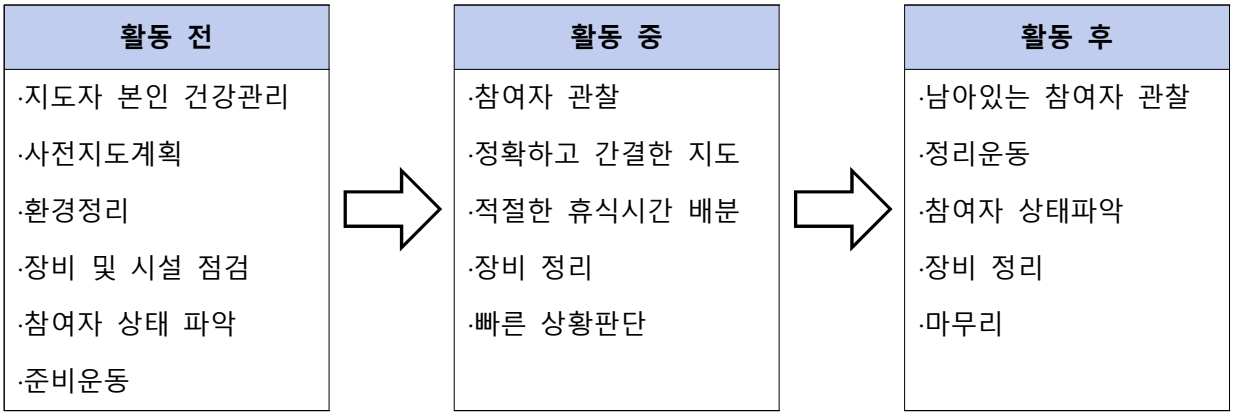
• **자동제세동기(AED)사용법**

-자동 제세동기(AED)로 흉벽을 통해 전류를 전달하여 심실세동이라 불리는 생명에 치명적인 심장이상(심부정맥)을 교정 할 수 있다.

-자동제세동기(AED)는 심장의 제세동을 위하여 사용하는 장비로서, 사용이 간단하여 누구나 사용 할 수 있도록 만들어져 있으며 AED 스스로 상황에 맞는 행동요령을 알려주므로 간단한 교육 후 쉽게 사용할 수 있다.

• 다음은 대한심폐소생협회에서 제공하는 자동제세동기 사용법과 심폐소생술이다.

3) 안전사고 예방을 위한 지도방법



1 활동 (전)

- 지도자는 지도하는 해당 종목에 대한 정확한 지식과 지도가 필요하다. 따라서 코칭에 대한 부단한 노력과 연구가 요구되며 참여자들에게 정확한 시범을 보여주기 위해 지도자 본인의 건강과 몸 관리가 중요하다.
- 운동지도는 다음과 같은 원칙을 따른다.
  - 참여자의 연령과 운동능력을 고려한 운동
  - 점진적 반복과 훈련강도
  - 승리지상주의 보다는 참여자들이 즐길 수 있는 분위기 형성
  - 훈련 중 주기적인 휴식 시간 및 수분섭취 장려
  - 날씨와 운동장 조건을 감안한 훈련
- 지도자는 운동 20~30분전에 현장에 도착하여 안전사고를 유발할 수 있는 장비결함, 주변상황 등을 살핀다.
- 지도자는 참여자에게 모범이 되어야 한다. 따라서 예절, 인사, 언어, 행동 하나하나에도 항상 주의를 기울여야 한다.
- 운동 전 참여자들에게 본인의 몸 상태를 물어보고 운동 중 주의 깊은 관찰을 통해 이상 징후를 파악하고 훈련을 중단시킨다.
- 운동을 시작하기 전 참여자가 땀을 흘릴 수 있을 정도의 준비운동을 실시한다. 또한, 여러 가지 가벼운 동작을 통해 참여자들이 본 운동에 들어갔을 시 어떠한 동작을 취하더라도 무리가 가지 않게 한다.
- 날씨가 더운 여름에 운동을 할 때에는 평소보다 운동시간을 줄이고 휴식시간 및 수분 섭취시간을 자주 갖는 것이 좋다. 날씨가 추운 겨울에는 참여자들에게 운동 시작 전 여러 벌의 옷을 겹쳐 입게 하여 체온을 유지시키고 운동을 진행되면서 체온이 올라가면 옷을 탈의하게 하여 동상 및 저체온증을 예방한다.

2 활동 (중)

- 안전사고가 발생 하였을 때 가장 가까이 있는 사람은 지도자이다. 따라서 기본적인 안전사고 대처요령과 응급처치요령을 반드시 숙지해야하며 실제 안전사고 발생 시 능숙히 이행할 수 있을 정도의 준비가 되어야 있어야 한다..
- 운동 중 지도자는 참여자들을 주의 깊게 관찰해야한다. 참여자들의 운동능력 향상 여부를 확인하는 것을 물론이며 혹시 신체의 이상 징후가 있는지에 대해서도 확인한다. 혹시 참여자가 절뚝댄다거나 불편한 표정을 짓고 있을 시 즉시 운동을 중단시키고 상태를 파악한다.
- 지도자는 참여자들에게 너무 무리한 경쟁의식을 유발시키지 않는다. 운동 중 경쟁은 서로의 동기부여와 운동능력 향상에 도움을 줄 수 있지만, 지나친 경쟁의식은 서로에 대한 좋지 않은 감정을 가질 뿐만 아니라 안전사고를 유발할 가능성이 크다.
- 지도자는 참여자들을 지도할 때에 명확하고 짧고 간략하게 지도한다. 특히 너무 장황하고 긴 설명은 참여자들에게 운동에 대한 흥미와 의욕을 저하시킬 수 있다.
- 운동 중 참여자들이 지나치게 의욕이 높고, 거친 모습을 보인다면 잠시 운동을 중단시키고 휴식시간을 주는 것이 좋다.
- 운동 중 장비를 항상 정리하여 둔다. 정리가 되지 않은 장비들은 참여자들이 활동하는데 있어 안전사고를 유발할 가능성이 있다.
- 지도자는 급변하게 변할 수 있는 날씨 등에 적절히 대처하여야 한다. 비, 태풍 등이 갑자기 발생하였을 때 운동을 계속해야 하는지 중단시켜야 하는지 중단 후 다시 재개해야 하는지에 대한 판단을 빠르고 신중히 하여야 한다.

3 활동 (후)

- 본 운동이 끝난 후 반드시 정리운동을 실시하여 그 날에 쌓인 피로를 풀어주도록 한다. 정리운동은 가벼운 조깅 및 간단한 스트레칭이면 충분하며 무리한 동작은 삼가한다.
- 운동 할 때 사용한 장비 및 시설은 본 위치에 가져다 놓아 참여자들의 장비 및 시설에 의한 사고를 예방한다.
- 운동이 끝난 후 체육관에 남아있는 참여자들이 어떠한 행동을 하는지 주의를 기울여야 한다. 지도자가 없는 상황에서 참여자들의 긴장감 없는 무리한 동작 및 경쟁에서 오는 안전사고가 발생할 수 있기 때문에 참여자들 모두 운동을 마무리 할 때까지 지도자는 방심하지 않는다.
- 지도자는 운동이 끝난 후 참여자들의 신체 이상 상태를 반드시 확인한다. 운동 중 가벼운 부상이 있었던 참여자들이라도 지도자는 이를 간과하지 말고 운동 후 재확인을 통해 부상재발을 예방한다.
- 참여자들의 긴장감이 풀어진 운동 후에 안전사고 발생 가능성이 높기 때문에 지도자는 참여자들이 모두 체육관을 빠져나갈 때 까지 체육관에 머물러 있기를 권장 한다.

4) 안전사고 대처하기

1 응급질환별 대처요령

(1) 심정지

• 심정지란?
- 심정지는 다양한 원인에 의하여 우리 몸의 혈액 순환을 담당하는 심장이 갑자기 멈춘 상태를 말한다.
- 심정지는 혈류의 중단으로 조직의 기능을 정지하게 하며, 수분 이내에 적절한 응급처치가 실시되지 않는다면 결국 사망에 이를 수 있다.
- 급성심장정지는 대부분 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 동맥경화로 좁아지는 것이 원인이 되며 심근경색증과 부정맥으로 발생한다.

• 심정지원인은?
- 심장에 이상이 있는 사람이 과도한 운동을 하거나 정서적으로 흥분하거나 과식한 경우 신근대사에 필요한 혈류가 부족하여 심정지를 일으킬 수 있다.
- 심장에 이상을 유발하는 위험인자는 흡연, 고혈압, 비만, 당뇨병, 혈중 콜레스테롤 수치 상승, 탄수화물, 지방, 소금의 섭취량 과다, 좌식생활, 가족 중 관상동맥 혈관 질환자가 있는 경우, 피로, 과로, 스트레스, 추위, 바람의 노출 등이 있다.

심정지 증상은?

•입술과 손가락, 발가락이 파랗게 변하면서 의식을 잃습니다.
•가슴 가운데 왼쪽 또는 명치끝에 쥐어짜는 듯한 통증이 일어납니다.
•식은땀이 납니다.
•호흡곤란이 발생합니다.
•구토, 메스꺼움을 호소합니다.

심정지의 대처요령은?

•심정지가 일어난 환자를 발견하면 즉시 의료인에게 도움을 청해야 하며 뇌혈류를 유지하기 위해 심폐소생술을 실시해야 합니다.
•심정지의 원인이 심실 세동인지 수축 부전인지를 알아내기 위해 심전도를 확인하고 이에 따라 적절하게 치료해야 합니다. 심실 세동은 전기적 제세동기로 전기충격을 심장에 가함으로써 정상 심박동으로 회복시킬 수 있습니다.

(2) 뇌졸중

• 뇌졸중이란?
- 뇌졸중이란 뇌에 혈액을 공급하고 있는 혈관이 막히거나 터짐으로써 혈액 공급이 되지 않아 그 부분의 뇌가 손상되면서 신경학적 이상을 유발하는 질병이다.
- 생활 스포츠를 즐기는 인구가 노령화 되면서 뇌졸중의 위험성 또한 증가하고 있다. 스포츠 활동을 하던 도중 옆에 있는 동료가 갑자기 의식을 잃고 쓰러졌다면 뇌졸중을 의심하고 최대한 빨리 병원에 도착하도록 조치를 취해야 한다.

• 뇌졸중 원인은?
- 뇌졸중의 발병을 일으키는 위험 요소는 심장 질환과 유사하다고 할 수 있다. 나이가 많고 남성이며 가족력이 있고 이전에도 경미한 증상이 있었다면 발생 가능성이 높다.

- 뇌졸중 발병을 일으키는 위험요소로는 고혈압, 흡연, 비만, 당뇨병 등이 있다.

• 뇌졸중 증상은?

F	얼굴(Face)	얼굴이 한쪽으로 일그러지고, 환자의 얼굴 한 쪽의 움직임이 어색합니다.
A	팔(Arm)	한쪽 팔의 감각이 없으며, 균형을 잃고 힘이 없어집니다.
S	언어(Speech)	말이 새며 말하는데 어려움이 있습니다.
T	시간(Time)	환자가 위와 같은 증상을 보인다면 즉시 119에 신고합니다.

• 뇌졸중의 대처 요령은?

- 스포츠 활동 중 뇌졸중 환자를 발견하면 즉시 119에 신고한 뒤, 사고가 난 시간을 확인하고 환자의 상태를 관찰한다.
- 만약 환자가 의식이 없다면 기도를 열고 상태를 확인한다. 또한 환자 곁에서 호흡을 주시하여야 한다.
- 환자에게 먹거나 마실 것을 주는 행동은 위험 할 수 있으니 삼가 한다.
- 뇌졸중은 시간이 매우 중요하므로 뇌졸중이 의심되는 참여자가 있다면 바로 119에 신고하여 치료를 받도록 하는 것이 좋다.
- 뇌졸중은 아무리 늦어도 발병 후 3시간 이내에 병원에 도착하는 것이 치료율을 높일 수 있다.

(3) 천식으로 인한 호흡곤란

• 천식이란?

- 천식이란 여러 가지 자극 물질에 의한 기관지의 과민반응으로 인하여 기관지 점막에 염증이 유발되는 현상을 말한다. 이로 인하여 기관지가 좁아져서 천명, 기침 및 호흡 곤란 등의 증상이 나타난다.
- 스포츠 활동에 있어 천식을 앓고 있는 참여자는 기관지의 문제로 호흡이 어려워질 수 있으니 특히 주의를 기울여야 한다. 또한 천식은 소아부터 노인까지 모든 연령층에서 발생할 수 있다.

• 천식의 증상은?

- 마른기침 또는 씩씩거리는 콧소리
- 호흡곤란과 빠르고 얕은 호흡
- 발한 및 가슴통증
- 말하기 어려움

• 천식의 예방은?

- 천식을 예방하기 위해서는 알려진 알레르기원이나 오염된 공기를 피해야 하며 천식으로 확인되면 약물 요법을 쓰거나 천식을 유발하는 알레르기원과 자극 물질을 제거하여야 한다.
- 갑작스럽고, 격렬한 스포츠 활동은 되도록 피하는 것이 좋으니 운동 강도에 있어서 주의를 기울인다.
- 또한 천식 환자들이 언제든지 사용할 수 있도록 응급용 기관지 확장제와 평소 사용하던 흡입제 등을 현장에 비치하는 것이 좋다.

• 천식의 대처요령은?

- 천식 환자는 약을 장기간 매일 복용해야 하는 경우도 있으며, 다른 경우에는 천식 발작이 있을 때 급하게 약을 복용해야 하는 경우도 있을 수 있다.

- 따라서 천식 발작 환자가 발생 하였을 때에는 당황하지 말고 조용히 똑바로 앉도록 하며, 약물이 있다면 투여하도록 한다.
- 또한 자가 응급처치로 호전되지 않으면 즉시 병원 응급실을 방문하도록 한다.

(4) 당뇨병으로 인한 인슐린 쇼크

• 내용

• 당뇨병이란?

- 당뇨병은 인슐린의 분비량이 부족하거나 정상적인 기능이 이루어지지 않아 혈중 포도당 농도가 높아져 소변을 통해 포도당을 배출하는 질환이다.
- 당뇨환자가 스포츠 활동을 할 때에는 저혈당 위험이 있을 수 있을 뿐 만 아니라, 대개 심혈관 질환 등의 합병증을 함께 가지고 있기 때문에 주의를 기울여야 한다.

• 당뇨병의 종류는?

① 제 1형 당뇨병: 췌장에서 인슐린을 만들지 못해 혈당 조절을 못하는 경우

② 제 2형 당뇨병: 인슐린이 나오더라도 간과 근육에서 인슐린의 기능을 다하지 못해 혈당조절이 잘 안 되는 경우.

※ 일반적으로 우리에게 알려진 성인병의 유형인 당뇨병이 바로 제 2형 당뇨로 운동부족이나 비만 등 잘못된 생활습관으로 발병한다.

• 당뇨병의 원인은?

비만과 운동부족	•비만은 당뇨병과 밀접한 관련이 있으며 계속된 비만은 몸 안의 인슐린 요구량을 증가시킵니다. •그 결과, 췌장의 인슐린 분비 기능을 떨어뜨려 당뇨병이 생깁니다. •또한 비만은 고혈압이나 심장병의 원인이 되기도 합니다.
식생활	•과식은 비만의 원인이 되고 당뇨병을 유발하므로 탄수화물과 지방의 과다한 섭취를 피합니다.
스트레스	•스트레스는 부신피질 호르몬의 분비를 증가시키고 면역력을 떨어뜨려 질병을 유발합니다.
호르몬 분비	•인슐린 분비 기능이 감소하면 당뇨병이 유발합니다. •뇌하수체나 갑상선 부신 호르몬과 같은 호르몬 이상 시에도 당뇨병이 발생할 수 있습니다.

• 당뇨병의 대처요령은?

① 의식이 있는 경우

빨리 흡수되어 혈당을 올릴 수 있는 단순 당질음식인 설탕물이나 꿀, 초콜릿, 각설탕 등을 섭취하도록 한 후, 운동을 멈추고 휴식하게 한다.

② 의식이 없는 경우

무리하게 음식물을 먹이려고 하면 음식물이 기도로 넘어가 호흡곤란이나 폐렴을 유발 할 수 있으므로 즉시 병원으로 옮겨서 포도당 주사를 맞도록 한다.

2 안전사고 증상별 대처요령

(1) 골절 및 염좌

• 골절 및 염좌
  - 스포츠상황에서 참여자들은 골절, 탈구, 염좌 등의 손상을 입을 수 있다. 이러한 근육 골격계의 손상은 적절한 처치가 이루어지지 않으면, 2차적인 손상을 가져올 수 있다.
  - 골절 및 염좌는 영구적인 손상이나 장애를 초래할 수 있기 때문에 손상을 정확히 파악하고 이에 대해 적절하게 대처해야 한다.

• 골절 및 염좌란?
  - 스포츠 활동을 하거나 일상생활을 하다가 발목, 무릎 등의 뼈가 부러졌을 때 골절이라고 하고 가벼운 뒤틀림이나 타박상을 염좌라고 한다.

• 골절 및 염좌의 증상은?
  - 염좌가 생긴 경우, 해당 부위가 붓고 빨개지며 통증이 생긴다. 또한 염좌가 발생한 부위를 누르면 아파하고(압통), 피부 안쪽의 출혈로 멍이 들기도 하며 관절은 경직되고 운동성이 감소하게 된다.
  - 단순 골절의 경우, 부러진 곳은 저리고 아프고 부으며 골절된 부분은 기형이 되고, 골절 부위 이하의 신체를 움직이지 못하는 경우도 있다. 또한, 손상된 부분을 제한적으로 움직일 수도 있다.
  - 복합골절의 경우, 단순골절 증상 외에 부러진 뼈의 끝이 피부를 뚫고 나와(창상) 심한 출혈이 동반될 수 있다. 골절부위에 창상이 있으면 복합 골절로 이어지게 된다.

골절의 종류	증상
단순 골절	•저리고 통증 동반, 골절된 부분은 붓고 기형이 됨 •골절 부위 이하의 신체를 움직이기 못하는 경우도 있음 •손상된 부분 제한적 움직임 가능
복합 골절	창상이 겹치고 심한 출혈 동반 될 수 있음

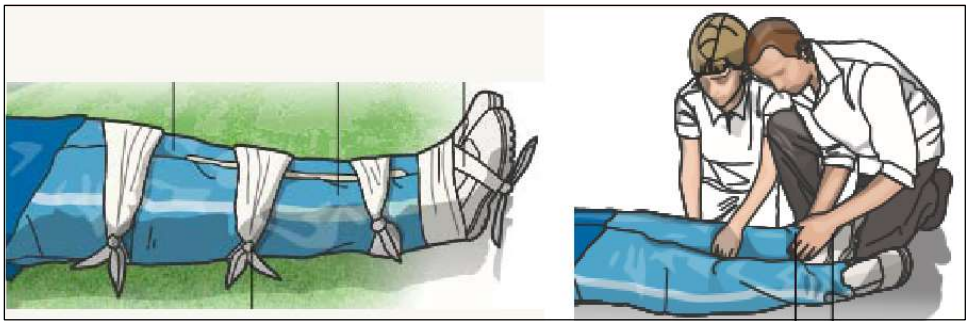
• 골절 및 염좌의 처치는?
  - 골절이나 염좌가 발생한 환자의 경우, 2차 손상이 우려되기 때문에 다친 곳을 건드리거나 환자를 함부로 옮기지 않는다.
  - 골절이 발생한 환자는 부러진 뼈가 신경, 혈관, 근육을 손상하거나 복합골절이 되게 하는 일이 없도록 주의한다.
  - 운반 전 환자의 뼈가 부러진 부위를 움직이지 않도록 고정한다.

- 다음은 스포츠 안전재단에서 제공하는 안전한 골절·염좌 응급처치를 위한 **RICES** 원칙입니다.

R	**Rest(안정)**	상처부위는 되도록 움직이지 않도록 하고 경우에 따라서는 고정시킵니다.
I	**Ice(얼음찜질)**	다친 후 약 48시간까지는 상처부위를 냉찜질하여 부종이나 통증을 방지합니다.
C	**Compression(압박)**	상처를 압박하여 붓는 것을 방지한다. 단, 너무 강하게 혹은 오랫동안 압박하게 되면 상처부위가 상하고 혈액순환을 방해받을 수 있으므로 주의합니다.
E	**Elevation(환부높임)**	상처부위를 심장보다 높게 올려 과잉 출혈이나 붓기를 줄입니다.
S	**Splint(부목)**	상처 부위를 움직이지 않도록 부목으로 고정시킵니다.

※ 알아두기! 골절 환자를 운반할 경우의 일반원칙

- 골절된 부위가 2차 손상을 일으키는 것에 대비하여 위하여 반드시 부목을 댄 후 운반 한다.
- 골절된 부위의 뼈를 맞추려고 하는 것은 매우 위험하다.
- 모든 재료가 준비 된 다음에 부목을 한다.
- 가능하면 부상자를 옮기지 말고 사고 발생 현장에서 움직이지 않도록 한다.
- 부목을 댈 여유가 없을 때나 긴급히 옮겨야 할 경우에는 한 손으로 골절된 부위의 위쪽을, 다른 손으로 그 아래쪽을 보호하여 환자를 운반 하도록 한다.
- 부목은 골절된 뼈의 양쪽 관절 너머까지 걸칠 만큼 긴 것을 사용한다.
- 부목은 신체부위만큼 넓어야 한다.
- 안쪽에 헝겊을 고여서 피부가 상하지 않도록 하며, 가능한 가볍고 단단한 것을 사용하도록한다.
- 고정시킬 수 있는 부목으로 사용 할 것이 여의치 않은 경우, 환자의 전신 또는 일부분을 신문지 뭉치, 잡지, 담요, 베게 등을 대응 부목으로 사용할 수 있다.



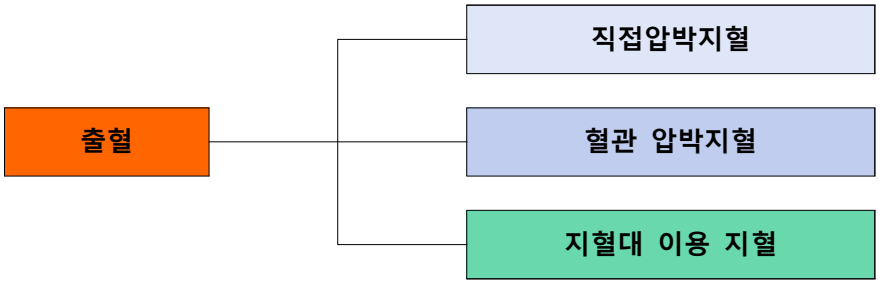
(2) 출혈

- 스포츠 활동 참여 시 참여자는 다양한 위험 상황에서 상처를 입고 출혈을 경험할 수 있다. 모서리나 뾰족한 물건에 긁히거나 베이기도 하고, 넘어지거나 높은 곳에서 추락하여 발생하는 안전사고에 의해 출혈이 있을 수 있다.
- 작은 상처에 의한 출혈도 2차 감염의 위험성을 가지고 있으므로 소독, 지혈 등의 적절한 처치를 해야 하며, 심한 출혈이 있을 경우에는 상처 부위나 크기에 따른 응급조치가 필요하다.
- 출혈이란?
  - 혈액이 동맥, 모세혈관, 정맥으로부터 외부로 유출되는 것을 의미하며, 손상부위에 따라 동맥출혈, 정맥출혈, 모세관 출혈로 나누어 진다.
  - 정맥 출혈과 모세혈관 출혈은 그 출혈압이 낮으므로 가벼운 압박을 짧은 시간 가하면 자연히 지혈되지만, 동맥출혈인 경우는 국소압박을 하는 등의 조치를 취해야 한다.

출혈의 종류	출혈압	처치법	위험도
정맥 출혈	낮음	손으로 상처부위 눌러 지혈	낮음
모세혈관 출혈	낮음	손으로 상처부위 눌러 지혈	낮음
동맥 출혈	높음	국소 압박, 심장 결찰	높음

- 출혈 시 증상은?
  - 출혈이 심할 경우, 호흡과 맥박이 빨라지고 호흡 곤란이 발생 할수 있으며, 피부가 창백해지고 체온이 떨어진다.
  - 또한 갈증을 느끼면서 동공이 확대되며 구토가 발생할 수도 있다.

- 출혈환자를 위한 응급처치



  - 출혈이 발생했을 경우 대개 상처 부위에 직접 압박을 가하고 부상 부위를 심장부위보다 높게 올리면 처치가 가능합니다.
  - 하지만 출혈 정도가 심할 경우 동맥점 압박이나, 지혈대를 이용하여 지혈해야 하는 경우도 있습니다.

• 직접압박지혈

- 직접압박 지혈은 가장 보편화된 방법으로서 출혈되는 상처부의를 직접 압박하는 방법이다.
- 출혈 부위를 소독거즈를 덮은 후 손으로 압박한다.
- 출혈이 멈춘 후에는 소독거즈를 덮고 압박붕대로 감아준다.
- 출혈이 멈추지 않으면 더 강하게 압박한다.
- 사지에서 출혈이 있는 경우 출혈부위를 심장보다 높여 준다.

• 혈관 압박지혈
- 동맥에 손상이 있으면 상처에서 많은 출혈이 있습니다. 출혈 부위가 직접 압박으로 지혈되지 않을 경우 혈관 압박을 병행한다.
- 혈관 압박은 출혈 부위에 혈액을 공급하는 혈관을 압박함으로써 지혈하는 방법이다.
- 혈관 압박은 직접압박과 동시에 시행한다.

(상완동맥압박)

상완동맥 압박
팔에서 출혈이 심한 경우에 사용한다.
팔꿈치 안쪽에 맥박이 느껴지는 부위를 압박한다.

(대퇴동맥압박)

대퇴동맥 압박
하지에 출혈이 심할 때에 사용한다.
사타구니에서 맥박이 느껴지는 부위를 압박한다.

• 지혈대 이용 지혈
- 지혈대를 이용한 지혈은 직접압박지혈이나 혈관 압박 지혈로도 출혈을 멈출 수가 없을 때 사용하는 방법이다.
- 지혈대란 폭 5cm 정도의 무명끈 또는 고무 밴드입니다. 심한 출혈시 접은 삼각건을 상처 위 3cm의 곳에서 두 바퀴 돌려서 매듭을 지은 후 지혈봉을 넣어서 접은 삼각건을 조인다.
- 이 방법은 신경이나 혈관에 손상을 줄 수 있으며 팔이나 다리에 괴사를 초래 할 수 있으므로

일정한 시간마다 지혈대를 풀어서 괴사를 방지하는 것이 매우 중요하다.

※ 주의: 지혈대를 이용한 방법은 최후의 수단으로써 지혈이 어려운 절박한 상황에서만 활용하도록 한다.

(3) 과도한 운동에 의한 신체손상

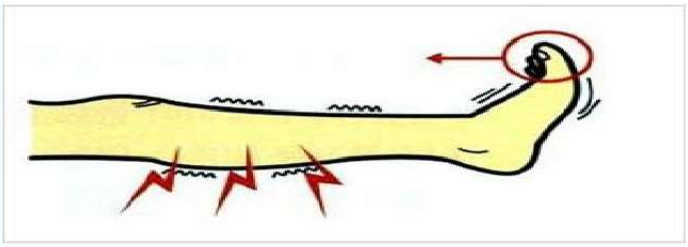
- 자신이 가지고 있는 능력 이상의 운동을 지속하였을 경우 탈진, 근육경련, 호흡곤란 등의 사고로 이어질 수 있다. 따라서 적절한 운동이 필요하며 안전사고 발생 시 이에 대한 증상과 대처요령을 숙지하여 적절히 대처하도록 한다.
- 과도한 운동을 하게 되면 탈진, 근육경련, 호흡곤란 등의 증상이 발생할 수 있다. 적절한 대응요령을 숙지하고 증상별 상황에 맞는 조치를 취해야 한다.

가) 탈진

- 탈진이란?
  - 짧은 회복시간에 너무 많은 운동을 하였을 때 나타나는 증상이다.
- 탈진의 증상은?
  - 자신의 운동능력을 초과하여 무리하게 운동하게 되어 정신이 혼미해지고 몸도 무기력해지면서 몸을 움직일 수 없게 되거나 얼굴이 창백해진다.
- 탈진의 처치는?
  - 환자의 의식여부를 살펴본 후 편한 자세를 눕혀서 탈진이 회복될 때 까지 휴식을 취한다.
  - 환자가 착용하고 있는 장비 및 의복을 탈의하고 물과 음료 섭취를 통해 원활히 회복하도록 한다.
  - 무리하게 운동을 재개하지 않고 지도자와의 상의를 통해 운동참여 여부를 결정한다. 되도록이면 무리한 운동보다는 휴식을 취하는 것을 권장한다.

나) 근육경련

- 근육경련이란?
  - 근육경련은 참여자가 본인의 능력 이상의 동작을 취할 때 발생한다. 또한 근육이 버틸 수 없을 정도로 긴 시간동안 스포츠 활동을 할 때 근육 피로도가 높아져 발생하기도 한다.
- 근육경련의 증상은?
  - 근육이 급격히 굳어지는 것처럼 딱딱해지면서 해당 근육을 사용할 수 없을 정도의 통증을 느끼게 된다.
- 근육경련의 처치는?
  - 환자를 눕혀 편안한 자세를 유지시키며 안정을 취하도록 한다.
  - 환자의 근육경련이 종아리근육이거나 뒤쪽 허벅지인 경우 다리를 쭉 핀 상태에서 발목을 몸 쪽으로 당기고 허벅지근육이면 다리부분을 뒤로 굽히는 등 근육경련이 발생한 근육을 반대편으로 당겨준다.
  - 심호흡을 하며 안정을 취하고 해당근육을 가볍게 마사지를 해준다.
  - 따뜻한 물에 수건을 적셔 경련이 일어나 부분에 올려놓는다.

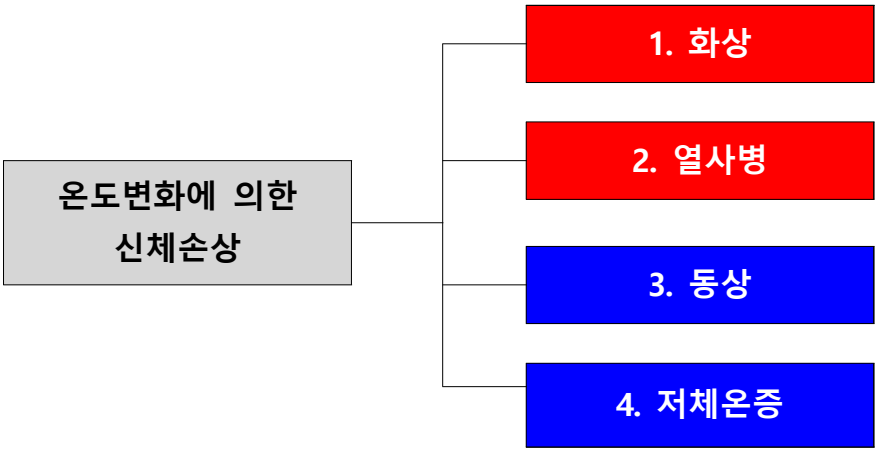


다) 호흡곤란

- 호흡곤란이란?
  - 호흡곤란은 참여자 자신의 능력 이상의 활동을 했을 경우에 주로 발생한다.
- 호흡곤란의 증상은?
  - 호흡곤란은 익수, 뇌졸중, 이물질에 의한 기도 폐쇄, 약물과용, 질식, 혼수 등에 의해 다양하게 나타나며 숨쉬기 어렵거나 숨이 가쁜 증상을 보인다.
- 호흡곤란의 처치는?
  - 운동을 즉시 중단 한 뒤 의식여부를 확인한다.
  - 호흡곤란 증상이 심하지 않은 경우에는 잠시 휴식을 취한 뒤 환자의 상태를 보고 운동재개를 결정한다.
  - 환자를 바닥에 눕힌 후 몸에 꽉 끼는 옷을 탈의하여 편안한 자세를 유지하도록 한다.
  - 의식이 없을 경우에는 기도를 확보한 뒤 심폐소생술을 실시한다.

(4) 온도변화에 의한 신체손상

- 사람의 인체는 체온 조절 중추기능의 작용으로 상당히 높거나 낮은 온도에도 견딜 수 있다. 하지만 여러 가지 실외스포츠 활동 중 예기치 못한 환경 변화로 인해 극심한 고온이나 저온을 경험할 수 있다.
- 고온손상과 저온손상을 유발하는 요인들은 습도, 바람, 의복 착용상태, 스포츠 환경, 육체적 활동력, 연령, 각 개인의 건강 상태 등이 있다.
- 이러한 현상에 의한 손상은 급속히 진행되기 때문에 초기 증상이 나타났을 때의 대처가 중요하다. 다음의 안전사고 발생 시 증상과 대처요령을 숙지하여 적절히 대처할 수 있도록 한다.



가) 화상

• 화상이란?

- 마찰 또는 뜨거운 액체나 증기 등으로 인해 신체 조직이 손상된 상태를 말한다.

• 화상의 증상은?

- 화상의 증상은 1, 2, 3 도로 구분합니다. 구분 정도에 따라서 증상 또한 다르게 나타난다.

구분	화상의 종류	증상
	1도 화상	•화상 부위 외피 붉게 변색 •부어오름, 경미한 통증 •물집 생기지 않음
	2도 화상	•화상 부위 물집 •부어오름 •심한 통증
	3도 화상	•화상 부위 전층 화상으로 피부 건조해짐 •흰색, 검은색으로 변색 •혈관 파괴로 감각 소실

• 화상의 처치는?

종류	처치
1도 화상	•화상부위를 10분간 찬물에 담그거나 차가운 찜질을 하고 건조한 멸균 드레싱을 합니다. •화상부위에 소독약, 마가린, 버터 등을 바르지 않습니다.
2도 화상	•화상부위를 10분간 찬물에 담그고 건조한 멸균된 수건 및 천으로 덮어서 상처를 보호합니다. •물집을 터뜨리기 말고 화상 부위의 수포나 조직파편을 제거하지 않습니다. •바셀린 연고, 화상연고, 소독제 등을 사용하지 않습니다.
3도 화상	•멸균된 천으로 화상부위를 덮어서 상처를 보호합니다. •환자가 호흡곤란과 쇼크증상을 느끼는지 확인합니다. •화상부위에 옷이 들러붙었다면 이를 떼어나지 말고 가위 등을 이용해 서 옷을 찢습니다. •상처에 얼음이나 연고, 소독제를 바르지 않습니다. •치료가 끝났다면 화상부위에 자외선차단제를 발라줘 자외선에 의한 피부변색을 막습니다.

나) 열사병

• 열사병이란

- 열사병은 주로 고온에 의해 체온 조절 중추의 기능이 마비되어 발생한다. 자체적인 체온 조절이 거의 불가능해져 체온이 급상승하기 때문에 뇌, 심장, 신장 등 주요 생명 유지 장기의 기능이 파괴 될 수 있다.

• 열사병의 증상은?

- 심한 경우 체온이 40도까지 상승 할 수 있을 정도로 높은 체온을 보이며 건조하고 붉은 색 피부를 띄게 된다. 점차 의식이 나빠지고 맥박이 약해져 얕고 빠른 호흡을 보인다.

• 열사병의 처치는?
  - 고온손상환자의 처치법은 몸을 식혀주고 수분을 섭취하는 것이 중요하다. 고온손상을 초기에 발견하고 신속한 처치를 하면 대부분 회복된다.
  - 즉시 환자를 시원한 곳으로 옮기고 시원한 물을 마시게 한다. 환자를 햇빛이 없고 시원한 곳으로 옮기면 체온 조절 중추의 기능이 곧 회복되어 체온이 신속하게 떨어지게 된다.
  - 꽉 조이는 의복은 느슨하게 해주고 땀으로 젖은 옷은 벗긴다. 큰 수건이나 침대 시트 등을 시원한 물에 촉촉하게 적셔서 덮어 준 후, 선풍 기 등을 이용하여 증발시켜 체온 감소를 촉진시킨다.
  - 의식이 있는 환자는 시원한 물을 천천히 먹도록 하여 모자라는 수분을 보충한다. 물은 다른 음료에 비해 구토 발생이 적고 위장 내 흡수도 빠르게 때문에 메스꺼움이 있는 환자들에게 물을 마시도록 한다.
  - 그러나 환자가 물을 너무 급히 마시지 않도록 약 15분마다 반잔 정도의 양을 먹이도록 한다. 환자가 편안한 자세로 휴식을 취하도록 하고 상태의 변화를 잘 관찰한다. 그리고 고온손상의 환자는 회복이 된다고 하더라도 스포츠 활동을 중단시키고 휴식을 취하도록 한다.

다) 동상
• 동상이란?
  - 동상은 신체 조직의 일부가 얼은 상태를 말한다. 스포츠 활동 시 노출된 신체 부위에 주로 발생하며 기온, 노출시간, 바람 등이 주요 요인이라고 할 수 있다.
• 동상의 증상은?
  - 간지러움으로 시작해 손상부위의 감각이 저하되고 쑤시는 듯한 통증과 화끈거림, 관절까지 쑤시는 통증을 느끼게 된다.
• 동상의 처치는?
  - 동상 처치 시 동상 부위를 매우 조심스럽게 다루는 것이 중요하다. 추운 곳에서 벗어나 따뜻한 곳으로 이동한다.
  - 옷이 젖었으면 마른 옷으로 갈아입고 손상부위를 따뜻한 담요 등으로 감싸면서 서서히 따뜻하게 해준다.(난방기구 등에 손상부위를 가까이 대면 오히려 화상을 입을 수 있으니 주의해야 한다.)
  - 동상부위를 문지르면 세포 사이의 얼음 조각에 의해 손상이 더욱 심하게 진행되므로 절대 문지르지 않도록 한다.
  - 동상 부위를 37~40도 정도의 물에 담그고 따뜻하게 한다. 또한 동상 부위가 물을 담은 용기의 바닥이나 벽에 닿지 않도록 한다.
  - 동상 부위가 다시 붉은 색으로 변하고 따뜻해 질 때까지 물속에 넣어 둔다. 또한 동상 부위는 건조한 무균 붕대로 감는다
  - 손가락이나 발가락의 동상은 손(발)가락 사이사이에 멸균된 솜이나 거즈를 넣고 감는다. 물집은 절대로 터뜨리지 말고 가능한 신속하게 전문의의 치료를 받도록 하며 재발에 유의하도록 한다.

라) 저체온증
• 저체온증이란?
  - 스포츠 상황에서 내부나 외부의 다양한 원인에 의하여 체온이 35도 이하로 떨어진 경우를 말

한다. 체온이 감소함에 따라 심장이 비정상적으로 박동하여 심장마비가 발생하며 최악의 경우 사망에 이를 수도 있다.

• 저체온증 증상은?

- 신체의 온도가 35도 이하로 내려가게 되면 온몸이 떨리게 된다. 하지만 증상이 진행됨에 따라 떨림은 없어질 수도 있다. 맥박이 불규칙하고 느리며 온몸이 저린 상태가 되며 멍한 눈으로 허공을 응시하며 무감각해지고 의식상태가 희미해진다.

• 저체온증의 대처요령은?

- 신속하게 환자의 상태를 파악하여 치명적인 상태 즉, 호흡정지나 심장 마비 증상이 있는지 확인한다. 젖은 의복을 벗기고 환자의 몸을 건조 하게 유지하며 따뜻한 장소로 옮겨 뜨거운 찜질 등 몸을 따뜻하게 한다.
- 뜨거운 찜질을 할 때에는 화상방지를 위해 환자와 찜질용 열원 사이에 담요, 수건, 의복 등을 넣고 환자가 의식이 있는 경우에는 알코올, 카페인 등이 없는 따뜻한 음료를 마시도록 한다.
- 갑자기 체온을 높이면 치명적인 부정맥이 발생 할 수 있으므로 환자를 더운 물에 넣는 등의 갑자기 체온을 높이는 방법은 사용하지 않고 환자에게 무리가 가지 않도록 조심스럽게 처치한다.
- 저체온증이 심해지면 환자는 의식이 없어지며 호흡도 점차 느려지고 결국은 정지되며 맥박도 점차 느려져서 부정맥이 발생하게 된다. 또한 근육은 굳어져서 몸이 뻣뻣해진다. 기도, 호흡, 맥박을 잘 관찰하고 필요하면 심폐소생술을 하면서 구조대원을 기다리도록 한다.

■ 알아두기! 고온손상과 저온손상 예방법

•고온과 저온 손상을 예방하기 위해서는 다음과 같은 사항을 준수합니다.
-혹서나 혹한 시에는 야외 활동을 가능한 피합니다.
-외부 기온에 따라 활동 정도를 조절합니다.
-자주 휴식을 취합니다.
-기온에 맞는 적절한 의복을 착용합니다.
-가능한 한 물을 충분히 마십니다.
•고온과 저온 손상을 피하는 가장 좋은 방법은 온도가 극심하게 덥거나 추우면 스포츠 활동을 하지 않는 것입니다.
•혹서기에는 가능한 한 햇빛이 강하지 않은 오전과 오후 늦게 스포츠 활동을 하는 것이 좋습니다. 반대로 혹한 시에 야외에서 스포츠 활동을 할 경우에는 햇빛이 가장 강렬한 시간을 택해서 하는 것이 좋습니다.
•부득이하게 극심한 온도에서 야외활동을 할 경우에는 활동량을 줄이고 자주 휴식을 취해야 합니다. 휴식을 취하게 되면 몸의 정상 체온 기능이 유지되어 극심한 더위 속에서의 스포츠 활동도 가능하게 합니다.
•또한 스포츠 종목에 맞는 적절한 의복을 착용해야 합니다. 그리고 더울 경우에는 옅은 색상의 면으로 만든 옷을 입는 것이 좋습니다. 면은 땀을 잘 흡수하고 공기를 잘 통하게 하기 때문에 열을 잘 발산하여 체온을 떨어뜨립니다. 또한 옅은 색의 옷은 햇빛을 반사합니다.
•날씨가 추울 경우에는 직물로 만든 옷을 여러 겹 겹쳐 입어 몸을 따뜻하게 합니다. 매우 덥거나 추우면 모자를 쓰는 것도 좋은 방법입니다. 모자는 더울 때에는 햇빛으로부터 보호해주고 추울 때에는 열 손실을 방지하는데 효과적입니다.
•손가락, 발가락, 귀, 코 등 노출 부위도 적절한 방법으로 보호하도록 합니다.
•덥거나 추울 때에는 물을 충분히 섭취하도록 합니다. 고온이나 저온 손상으로부터 자신을 보호하는 가장 중요하고 쉬운 방법이 물을 섭취하는 것이라고 할 수 있습니다. 고온에서는 시원한 물을, 저온에서는 따뜻한 물을 마시도록 합니다. 이는 체온 유지에 큰 도움을 줄 수 있습니다.

(5) 충격에 의한 신체손상

• 스포츠 활동 참여 시 참여자는 다양한 위험 상황에서 상처를 입고 출혈을 경험 할 수 있다. 모서

리나 뾰족한 물건에 긁히거나 베이기도 하고, 넘어지거나 높은 곳에서 추락하여 발생하는 안전사고에 의해 출혈이 있을 수 있다.

가) 추락·낙석사고

• 추락·낙석사고의 증상은?
  - 단순한 타박상에서부터 팔, 다리, 목 등의 골절 및 사망에 이르기까지 여러 형태의 사고와 사고 후유증을 느낄수 있다.
• 추락·낙석사고의 예방방법은?
  - 암릉·암벽 산행을 할 경우에는 칼날 등선이나 로프를 사용하고 헬멧과 안전벨트 등을 착용한다. 산행 전 로프, 카라비너, 안전벨트 등의 안전장치의 이상여부 또한 검사한다.
  - 산행 중 작은 돌이나 카라비나, 하강기, 하켄 등이 떨어질 수 있으니 항상 주의를 기울인다.
  - 낙석사고 발생 시 최초 발견자가 즉시 큰 소리로 “낙석”을 외치고 이를 들은 사람은 위를 올려다보지 않고 몸을 웅크린다.

나) 뇌진탕

• 뇌진탕이란?
  - 참여자가 스포츠 활동을 하면서 미끄러지거나 상대방에 의해서 넘어지는 등에 의해 머리에 충격이 가해지는 것을 말한다.
• 뇌진탕의 증상은?
  - 부상 후 일시적인 기억상실이 있을 수 있으며 심할 경우 기억 혼동까지 이어질 수 있다. 어지러움을 동반한 몸의 균형을 유지하는데 불편함을 느끼며 어지러움, 구토, 현기증 두통 등의 증상이 나타난다.
• 뇌진탕의 대처요령은?
  - 환자가 일어설 수 있는지 파악하기 위해 고관절과 무릎, 발목 등의 관절이상 여부와 손가락, 팔목, 팔꿈치, 허리상태를 확인한다.
  - 환자의 의식여부를 확인하고 거동이 불가능 하거나 의식이 없는 경우 빨리 병원으로 이송한다.
  - 환자의 의식여부 확인 후 의식이 없다면 기도를 열고 상태를 살핀다.
  - 부딪힌 부분이 부었을 경우 차가운 찜질을 해주고 눕힌 상태에서 상체만 일으켜 앉게 한 후 넘어지기 않도록 상체를 기대게 한다.
  - 안정을 취한 뒤에도 기력저하, 기억상실 등의 증세를 보이면 병원에 가서 정밀검사를 받는다.

다) 치아손상

• 치아손상이란?
  - 운동시설·장비 및 다른 참여자와의 충돌에 의한 충격으로 인해 치아가 흔들리거나 부러지는 등의 손상을 의미한다.
• 치아손상의 증상은?
  - 얼굴 및 입안의 출혈을 동반한 멍, 찰과상, 치아동요 등의 증상을 보인다.
• 치아가 빠졌을 때 대처요령은?
  - 환자의 치아가 빠진 경우 빠진 치아를 빨리 찾아 치아의 뿌리 부분 인 치근을 만지지 말고 치아의 머리 부분인 치관을 잡아 흐르는 찬물에 10초 동안 헹궈준다.
  - 이후 빠진 치아자리에 밀어 넣고 빨리 병원으로 간다. 치아를 밀어 넣지 못했을 경우에는 치아를 우유나 식염수, 수돗물에 담가 치아가 마르지 않게 한 후 병원으로 가는 것이 좋다.

• 치아가 부러졌을 때 대처요령은?
  - 부러진 치아를 우유나 식염수, 수돗물에 담가 병원으로 가져가서 전문적인 치료를 받는다.
• 치아가 흔들릴 때 대처요령은?
  - 치아에 피가 날 경우 잇몸을 깨끗한 손수건 등으로 눌러 지혈한다.
  - 통증과 흔들림이 지속된다면 병원을 내원하여 진료를 받는다.

3 안전사고 상황별 대처요령

• 야외에서 행해지는 실외스포츠 활동 특성상 다양한 천재지변의 영향을 받기가 쉽다. 따라서 다음에서 제시될 각 상황별 안전사고와 이에 대한 대처요령을 숙지하여 천재지변 환경에 의한 안전사고에 적절히 대처하도록 한다.

(1) 지진

• 지진 발생 시 현상은?
  - 땅속의 거대한 암반이 갈라지면서 그 충격에 의해 땅이 흔들리는 현상이 나타난다.
• 지진 발생 시 대처요령은?
  - 책상 및 탁자 밑으로 몸을 피하고 넘어지기 쉬운 물건 주변은 피한다.
  - 문 주변에 물건이 넘어져 갇히는 경우를 방지하기 위해 문을 열어둔다.
  - 지도자, 운영자의 안내와 지시를 따른다.

(2) 집중호우·태풍

• 집중호우 발생 시 현상은?
  - 1시간 동안 30mm이상의 많은 강우량과 반경 10~20km 정도의 좁은 지역에 집중적으로 비가 내리는 현상이 나타난다.
• 태풍 발생 시 현상은?
  - 열대해상에서 발생하는 열대성 저기압 중 중심 부근의 최대풍속이 17m/s 이상으로 주변지역에 폭풍우를 동반하는 기상현상이다.
• 집중호우·태풍 발생 시 대처요령은?
  - 가로등이나 신호등 및 고압전선 근처에 가지 않는다.
  - 실외 운동을 즉시 중단하고 가까운 건물내부로 이동 한다.
  - 물에 떠내려가거나 바람에 날아갈 위험이 있는 물건은 안전한 장소로 옮긴다.
  - 건물의 출입문이나 창문을 닫는다.
  - 지도자, 운영자의 안내와 지시를 따른다.

(3) 폭염·폭설

• 폭염·폭설발생 시 현상은?
  - 폭염은 갑작스럽게 찾아오는 심한 더위를 말하며 일반적으로 30℃이상의 불볕더위가 계속되는 현상이 발생합니다. 폭설은 짧은 시간에 많은 양의 눈이 오는 기상현상이다.
• 폭염발생 시 대처요령은?
  - 실외 운동을 즉시 중단하고 통풍이 잘되는 그늘이나 선풍기 및 에어컨이 작동되는 실내로 이동한다.

- 입고 있던 옷을 탈의하여 열을 몸으로부터 방출한다.
- 노출된 피부에 차가운 물을 수건 등으로 적셔 닦거나 부채나 선풍기 등을 이용하여 열을 식힌다.

• 차가운 물, 음료 등을 섭취한다.
- 섣불리 운동을 재개하지 않고 지도자의 지시에 따른다.

• 폭설발생 시 대처요령은?
- 실외 운동을 즉시 중단하고 실내로 이동한다.
- 손가락, 발가락, 코끝 등 신체 끝부분은 동상이 걸리기 쉬우니 장갑, 두꺼운 양말, 모자 등으로 체온을 유지한다.
- 폭설이 그치지 전까지 무리해서 운동을 재개하지 않는다.

(4) 낙뢰

• 낙뢰발생 시 현상은?
- 구름 안에서 발생한 거대한 전기가 전기를 띠지 않는 지역으로 방전하는 현상으로 천둥, 번개를 동반한다.

• 낙뢰발생 시 대처요령은?
- 가로등이나 신호등 및 고압전선 및 높은 나무 근처에 가지 않는다.
- 실외운동을 즉시 중단하고 몸을 가능한 낮게 한 후 가까운 건물내부로 이동한다.
- 지도자, 운영자의 안내와 지시를 따른다.

• 낙뢰에 맞았을 때에는?
- 낙뢰로부터 안전한 장소로 환자를 옮긴다.
- 환자의 이름을 부르는 등의 방법을 통해 의식여부를 확인한다.
- 의식이 없으면 즉시 기도를 열어 호흡을 하는지 확인하고 호흡을 하지 않으면 인공호흡과 함께 심장마사지를 한다.
- 환자의 의식과 상태가 돌아온 것처럼 보여도 낙뢰에 의한 감전은 몸의 안쪽 깊은 곳까지 화상을 입을 수 있으니 최대한 빨리 병원으로 이송 하여 정밀검사를 받는다.

4 안전한 스포츠 활동 참여를 위한 준비사항

(1) 스포츠안전 동의서

• 스포츠 활동에 앞서 참여자 스스로 스포츠 안전에 대한 의무를 다하겠다는 동의
• 참여자의 책임감과 안전의식을 고취

(2) 응급처치 동의서

• 스포츠 참가등록을 할 때 응급처치와 후송 방법에 대한 동의서
• 응급처치 단계에 대한 정보 받음

(3) 스포츠 활동관련 보험가입의 여부

• 가입되어 있는 보험이 스포츠 활동에 적합한지 사전확인
• 보험이 없을 시 관련된 추가보험에 대한 정보 받음

(4) 안전사고 발생에 대한비상계획

• 환자 발생 시 대처요령을 사전에 익히고 연락망을 준비

4 스포츠 인권

스포츠인권에 대한 자료는 대한체육회 스포츠인권센터에서 자료를 제공받아 기술하였습니다.
(대한체육회 스포츠인권센터 http://sports-in.sports.or.kr)

1) 폭력

1 폭력의 정의

폭력이란?

권력(힘)을 더 많이 가진 사람이 더 약한 사람에게, 상대를 통제하고 지배하기 위한 목적으로, 개인이 안전하고 인간답게 살 권리를 침해하는 행위이다.
상해, 폭행, 강금, 협박, 약취, 유인, 명예훼손, 모욕, 공갈, 강요, 강제적인 심부름 및 성폭력, 따돌림, 정보통신망을 이용한 음란폭력 등에 의한 신체, 정신 또는 재산상의 피해를 주는 모든 행동

(1) 스포츠 폭력이란?

- 스포츠영역에서 스포츠人(선수, 지도자, 학부모, 관계자 등)을 대상으로 구타하거나 상처가 나게 하는 것, 어느 장소에 가두는 것, 겁을 먹게 하는 것, 강요하는 것, 물건이나 돈을 빼앗는 것, 사실 또는 사실이 아닌 일로 인격이나 마음에 상처를 주는 것, 남들 앞에서 창피를 주는 것, 계속해서 반복하여 따돌리는 것 등을 말 한다.

(2) 폭력의 구성요소

힘의 불균형

관계 안에서 권력구조를 가지고 있음. 주로 강자가 약자를 향해 폭력을 행사함.

반복성

피해자의 의견과 무관하게 계속적·반복적으로 발생함.

행위성

의도나 고의 여부와 관계없이 행해지는 모든 폭력

(3) 폭력의 유형

	신체적 트라우마 또는 부상을 야기시킬 수 있는 행위를 가하거나 선수의 존엄성 및 자존감을 약화시킬 수 있는 행위 (밀치기, 발로차기, 때리기, 물건 던지기, 기합, 얼차려 등) ex: 운동 중에 반복적으로 부딪히자 훈련이 끝난 후 합숙소에서 얼굴과 복부를 때림
	폭력을 행사하는 가해자와 피해자를 제외한 집단 구성원들이 폭력 행동을 무시하거나 모른체 하기 혹은 폭력을 암묵적으로 묵인하고 지지하는 것 (폭력을 보고도 못 본 척하기, 눈 감아주기, 도움 요청 거절하기, 묵인하기 등) ex: 동료 선수에게 과도한 기합(얼차려)을 받고 있는 후배 선수를 보고도 당연히 그럴 수 있다고 생각하여 그냥 지나침
	몸에 상처가 나지는 않지만 그에 못지않은 두려움과 좌절을 느끼게 하는 심리적, 감정적 학대 행위를 하는 것 **① 언어적 행위** 말이나 욕설 등으로 감정을 상하게 하거나 상대방의 인격적으로 모욕하는 것 (고함과 욕설, 외모 비하, 협박 등) ex: 다른 선수와 비교하며 온갖 욕설을 퍼붓고 훈련장에 다시는 들어올 필요 없다며 소리를 지름 **② 관계적 행위** 은밀하고 반복적으로 여러 사람 앞에서 모욕이나 겁을 주거나 따돌리는 것 (무시하기, 따돌리기, 비웃기 등) ex: 단체 채팅방에 수십 번 초대하면서도 없는 사람 취급하며 운동실력을 비웃고 욕함 **③ 타인의 의사결정에 대한 행위** 개인의 할 일이나 시간을 임의로 조정하거나 원치 않는 행동을 수행하도록 강제하는 것 (심부름 시키기, 음주 혹은 흡연 강요하기, 자유시간 통제하기 등) ex: 선배라는 권력을 사용하여 후배에게 체육관 청소를 몰아줌

2 예방법

(1) 스포츠 폭력의 원인

- **폭력의 재생산**
  - 지도자, 선수들의 보수적인 성향과 구시대적 사고방식으로 대물림 됨
  - 무의식적, 의식적 폭력의 악순환
- **묵인**
  - '일이 커질 것 같아서', '불이익이 있을까봐 염려되어서', '신고해도 소용 없을 것 같아서', '보복당할 것 같아서' 등의 이유로 묵인
- **정당화**
  - 경기력 향상, 정신력 강화, 집단 응집력 강화의 명목으로 폭력이 정당화 됨.
  - 지도자, 동료, 선후배 사이의 권위주의적 위계질서에 의해 정당화 됨.

(2) 스포츠 폭력 예방 행동지침

• 경기장 및 훈련장

- 경기력 향상 또는 팀의 단합을 이유로 기합이나 가혹행위(구타와 욕설)를 하지 않는다. 어떠한 경우에도 폭력은 정당화 될 수 없다.
- 지도자는 훈련이나 경기 과정에서 사전에 선수에게 훈련 및 경기의 목표와 방법, 과정 등을 상세히 설명하고 충분한 의견을 수렴해야 한다.
- 선수가 감당할 수 없을 정도의 신체적, 정신적 고통을 주는 과도한 훈련은 하지 않는다.
- 지도자는 특정 선수를 편애하지 않으며 훈련 시 모든 선수들에게 골고루 시간을 할애하여 지도한다.
- 경기 및 훈련 중 선수의 인격을 모욕하거나 마음에 상처를 주는 말과 행동을 하지 않는다. (심한 욕설, 외모 비하, 가족 험담, 가정형편 언급, 선수의 이전 경기 실수 들추기 등)
- 경기 결과가 나쁘거나 훈련 성과가 저조하다고 하여 고성과 욕설, 물건 집어 던지기, 파손 등 선수에게 위협과 공포를 줄 수 있는 행동을 하지 않는다.
- 경기 및 훈련 준비와 정리는 선수 각자가 역할을 부여 받아 동등하게 수행할 수 있도록 지도한다.
- 선수 개인의 가방과 훈련 장비는 각자 가지고 이동하고, 단체 훈련 장비 및 물품은 선수들끼리 그룹을 만들어 공동으로 들고 이동하게 한다.
- 정해진 훈련시간 외에는 선수의 시간을 강제로 조정하지 않는다.
  (귀가 시간 늦추기, 학습권 침해, 보충 훈련 등)
- 훈련과 관계없는 사적인 심부름을 시키지 않는다.
- 훈련장, 운동부실, 운동장비 보관실, 락커룸 등의 장소를 지도자가 상시적으로 관리·감독 한다. (몽둥이, 파이프 등 폭력에 사용될 수 있는 물품이 있는지도 체크)
- 경기 출전 시 엔트리를 선수 및 보호자에게 공개하도록 하여 선수 기용원칙을 분명히 세워 투명하고 공정한 선수출전이 이루어지도록 한다.
- 지도자는 선수보호의 책임이 있음을 항상 주지하고, 선수에 의한 폭력 및 가혹행위 예방을 위하여 상시적으로 관리·감독해야 한다.
- 폭력을 인지하게 되었을 때 어떠한 경우라도 묵인, 간과, 회피하지 않는다.

• 합숙 및 일상생활

- 지도자의 연락처(전화, 이메일)를 반드시 선수와 그 보호자에게 제공해야 한다.
- 합숙소 주변의 야간 응급환자 수용이 가능한 병원을 확보하고, 합숙기간 동안의 비상 연락망을 선수와 보호자, 학교(소속단체)관계자가 함께 공유한다.
- 합숙 기간 동안 사용하는 숙소의 정리정돈 및 청소는 사용한 선수 본인 스스로 정비하고, 다인실인 경우 선후배에 관계없이 역할을 동등하게 분담하여 정비하도록 지도한다.
- 합숙 기간 동안 발생하는 개인의 할 일(세탁, 기호품 구입, 학교 과제 등)은 선수 본인 스스로 해결하고 다른 선수에게 시키거나 사적인 부탁을 하지 않도록 지도한다.
- 합숙 시 훈련과 관계없는 위험한 물건을 소지하고 있는지 여부를 확인해야 하며, 폭력 행위에 사용될 가능성이 있다고 판단될 경우에는 일시적 보관 등의 조치를 취해야 한다.
- 합숙 생활 중에 발생할 수 있는 선수 간의 갈등, 건강 이상 등에 대해 지속적으로 확인 한다.
- 합숙 기간 중 감독 및 코칭 스태프는 절대 음주를 하지 않는다.
- 학교폭력예방교육 및 대한체육회 주최 선수(성)폭력 예방교육에 선수 전원이 참석할 수 있도

록 교육 일정을 확인한다.

- 반기별로 1회 이상 대면 또는 설문지나 이메일 등을 이용하여 폭력 발생 여부에 대하여 점검해야 한다.
- 폭력이 있거나 있을 것이라는 신고를 받았을 경우에는 즉시 진위여부를 파악해야 한다.
- 소액이라도 선수끼리 절대 금품 거래를 하지 않도록 지도한다. (교통카드, 사이버머니, 게임머니, 문화상품권 등을 충전하거나 빌려주는 행위 포함)

3 대처법

(1) 폭력 사건 피해 발생 시 처리 절차

01 사건발생

① 안전확보 — 사건 상황에서 벗어나 안전을 확보하는 것이 가장 중요
지속적인 폭력을 당하고 있거나 보복의 우려가 있는 경우 도움을 요청

② 응급대응 — 증거확보와 신체적 안전을 위해 외상 진료 및 증거 사진확보 등 응급 조치를 취해야 합니다.

③ 상황 파악 — 지금 벌어진 일이 어떤 이유에 의해 벌어 졌으며, 어떠한 사건를 당하였는지 상황을 파악합니다.

02 사건 신고

① 상황신고 — 폭력은 피해자의 잘못이 아니며, 혼자서 해결하기 어려운 것이 당연합니다.
따라서 전문가의 도움을 받아 해결는 것이 좋습니다.
스포츠인권센터: 02-4181-1119, 경찰청: 112, 학교폭력 신고전화: 117
※ 사건 신고시 구체적인 사건 상황과 피해 수준을 전달

② 주변에 도움 요청 — 사건에 대해 동료, 지도자, 부모님 등에게 알리고 도움을 요청합니다.

03 초기 대응 및 긴급 조치

① 증거 확보하기 — 사건 상황에서 발생한 상황을 기록하여 사건을 조사, 진행하는 분들에게 협조합니다. (시간, 장소, 목격자, 폭력방법 등)
사건으로 인한 외상 흔적, 사고 장소의 CCTV, 녹취, 목격자 진술 등 가능한 증거를 충분히 확보하고 필요할 경우 조사 과정에 제공해야 합니다.

② 치료하기 — 사건으로 인한 외상이나 심리적인 상처가 선수생활 및 일상 생활에 영향을 끼치지 않도록 조금이라도 이상을 느낄 경우 치료에 적극적으로 임합니다.
(특히, 심리적인 상처를 치유하기 위한 개입 (상담, 휴식 등)을 두려워 하지 마세요)

04 사건 조사 및 처리

① 증거 확보하기
- 피해자가 성인인 경우: 스포츠인권센터 사건담당 수사기관에서 조사진행
- 피해자가 학생인 경우: 스포츠인권센터와 학교폭력대책자치위원회에서 조사진행

② 사건의 처리 — 사건에 대한 조사와 심의가 완료되면 스포츠공정위원회규정에 따라 가해자에 대한 징계가 이루어집니다. 사건의 경중에 따라 수사 기관의 추가적인 법적 제재가 이루어 질 수 있습니다. 조사가 진행되는 과정에서 사건 관련자는 모두 수사에 적극적으로 협조해야 합니다.

05 사후관리

사후관리 — 온전한 스포츠인으로써의 생활 유지를 위해서는 치유와 회복이 중요합니다.
폭력 사건으로 인한 심리적인 상처가 생길 수 있습니다.
(자존감 하락, 불안, 우울, 공포 등)
몸의 회복만큼 마음의 회복도 중요합니다.

(2) 학교폭력 사건처리 유의사항

- 학교폭력 사건이 발생한 경우 공정하고 객관적인 자세를 끝까지 견지한다.
- 학생과 학부모의 상황과 심정에 대한 이해와 공감을 통해 신뢰를 형성하고, 불필요한 분쟁이 추가적으로 발생하지 않도록 한다.
- 적극적인 자세로 학교폭력 사건 처리를 위해 노력하고, 축소·은폐하거나 성급하게 화해를 종용하지 않도록 한다.
- 학교폭력 사건 조사는 가능한 한 수업이나 훈련 시간 이외 시간을 활용한다.
- 사건과 관련한 충분한 증거를 확보하고, 증거가 훼손되지 않도록 보호한다.
- 성범죄 관련 사건을 인지한 경우 모든 경우에 예외 없이 수사기관에 즉시 신고한다.

2) 성폭력

1 성폭력의 정의

스포츠 성폭력이란?

스포츠에 참가하는 스포츠인(선수, 지도자, 학부모, 관계자 등)이 자신의 힘과 권력, 지위를 이용하여 타인에게 신체적 접촉, 언어적 성희롱, 강제추행, 음란성 메시지, 성적 행위 강요와 같이 상대방의 동의 없이 성적 자기결정권을 침해하는 것을 말한다.

[성적 자기결정권]

개인이 사회적 분위기나 타인에 의해 강요받거나 지배받지 않으면서, 자신의 의지나 판단에 따라 자율적이고 책임있게 자신의 성적 행동을 결정하고 선택할 권리

(1) 성폭력의 유형

신체적 트라우마 또는 부상을 야기할 수 있는 성적인 폭행을 가하거나 개인의 존엄성 및 자존감을 약화시킬 수 있는 신체적 성 학대 행위를 하는 것

① 강간
폭행이나 협박을 동반하여 사람의 성기를 상대방의 성기에 강제로 넣는 것
ex: 특정 선수의 약점을 트집잡아 강제로 성관계를 함

② 성추행
성적인 흥분, 자극 또는 만족을 목적으로 상대방의 동의를 얻지 않고 일어나는 간음 외의 성적 가해 행위
ex: 지도자가 파이팅을 하자는 핑계로 신체 접촉(엉덩이 만지기, 껴안기 등)을 함

정신적 성폭력

성적인 말과 행동 등으로 성적 굴욕감 또는 수치심을 느끼게 하는 행위, 성적인 말과 행동 혹은 기타 행위에 따르지 않는다는 이유로 불이익을 주는 것

① 언어적 성희롱
상대의 의사와 상관없이 음란한 농담, 음담패설, 외모 평가, 상대방을 성적 대상으로 대하는 말과 행동 등 (전화, 이메일, 문자, 메신저, SNS등)
ex: '차'려 입으니 우리 ㅇㅇ도 여자 맞네! 그 차림으로 대회 나가면 네 몸매로도 예선은 그냥 통과하겠어!' 와 같은 발언

② 시각적 성희롱
상대의 의사와 상관없이 눈으로 인지가 가능한 행동을 통해 성적 혐오감이나 불쾌감을 주는 행위
ex: 훈련 중 노골적으로 가슴, 엉덩이, 다리 등 특정 신체부위를 빤히 쳐다보기

디지털 성범죄

카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 유포협박, 전시, 판매하는 등의 사이버공간, 미디어, SNS등에서의 성적 괴롭힘

ex: 선배들이 성인비디오, 음란 사진을 공유하거나, 함께 보자고 권유함

2차 피해

피해자가 속한 사회의 구성원들이 피해자에 대한 부정적인 반응 (원인을 피해자 탓으로 돌리기, 소문 퍼트리기 등)으로 피해자를 괴롭히는 것

ex: 사건의 원인이 모두 피해자가 부주의해서라고 운동부 내 소문을 퍼트림

---

(2) 성희롱의 오해와 진실

성희롱은 사소한 문제다?

⇨

피해자		행위자
성적모욕감과 수치감 **→ 운동을 그만두는 계기**		소속단체의 징계 민사상의 책임과 손해배상 **→ 체육계 퇴출**

피해자와 행위자 모두에게 정신적·경제적·사회적 손실을 가져다 주는 심각한 문제

성희롱은 무시해 버리면 그만이다?

⇨

상황에 따라 무시하는 것이 효과적일 수도 있습니다.
그러나 소극적인 행동은 성희롱을 당연한 것으로 받아들여
오히려 성희롱을 지속시킬 수 있습니다.

성적인 농단, 신체 접촉은 운동 의활력서가 된다? ⇨ 피해자는 극도의 불쾌감, 모욕감, 수치심, 분노 등 정신적인 피해로 훈련을 방해하고 경기력이 떨어지며 운동을 그만둘 수도 있습니다. **운동부안의 신뢰는 깨지고 좋은 선수도 잃게 됩니다.**

성희롱은 개인 사이의 일일 뿐이다? ⇨ 오랫동안 스포츠계에 뿌리 박혀온 잘못된 인식이 만든 우리 모두의 문제입니다. **경직된 운동부 문화, 위아래를 따지는 상황이 사태를 악화시킵니다.**

성희롱은 여성의 신체노출로 인해 발생한다? ⇨ 성희롱 피해자는 계절이나 장소에 관계없이 발생하고 있습니다. **성희롱은 행위자가 자신의 지위를 이용하는 것과 밀접한 관련이 있습니다.**

단지 친밀감의 표현인데 과민반응 아냐? ⇨ 성희롱을 친밀감의 표현이라고 주장하는 것은 **'자기중심적 사고'일 뿐입니다.** 상대방이 불쾌해 한다면 정중히 사과하는 것이 인간관계의 기본입니다.

2 예방법

(1) 스포츠 성폭력의 원인

힘의 차이	• 물리적인 힘 혹은 사회적인 힘의 불균형으로 인해 발생 • 직접적인 성적 가혹 행위 뿐 아니라, 권력의 차이를 이용한 성적인 결정권의 상실이 발생하는 경우가 많음
성차별적 문화	• 여성 혹은 남성에 대한 고정된 성 관념 혹은 성 역할을 기반으로 특정한 언행이 강요되거나 금지됨 • 이성뿐 아니라 동성 간에도 성별 고정관념으로 인한 차별과 탄압이 존재할 수 있음
왜곡된 성 인식	• 상대방을 자신의 성욕을 채우기 위한 도구로 대상화 하는 경우가 있음 • 성에 대한 잘못된 지식으로 인해 상대방에게 불쾌감 혹은 상해를 가함

(2) 스포츠 성폭력 예방 행동지침

• 경기장 및 훈련장

- 성폭력은 이성간에만 발생하는 것이 아니라, 동성간에도 성적 굴욕감과 수치심을 느낄수 있다는 것을 인식한다.
- 훈련 중 성적 굴욕감(성적 혐오감)이나 수치심을 주는 행위를 하지 않는다.
  (예: 알몸 또는 속옷만 입고 얼차려를 주기)
- 경기 및 훈련 중 '잘해보자(파이팅) 또는 칭찬'의 의미로 상대방의 신체부위에 접촉하는 (껴안기, 엉덩이 두드리기, 팔로 감싸기 등) 행위를 하지 않는다.
- 훈련 중 다른 선수와 마사지 또는 자세 교정의 이유로 신체 접촉을 해야 할 경우 반드시 사전에 상대방의 허락을 받는다.
- 훈련 시 장난삼아 선수의 신체 특정부위(가슴, 엉덩이, 성기 등)를 직접 만지거나 내 몸의 일부를 갖다 대는 등의 행위를 하지 않는다.
- 훈련 시 운동 장비로 선수의 신체 특정부위(가슴, 엉덩이, 성기 등)를 직접 가리키거나 누르는 등의 행위를 하지 않는다.
- 경기장 및 훈련장에서 선수에게 성적인 농담이나 이야기를 하거나 외모를 가지고 놀리지 않는다. (예: 가슴이나 엉덩이 크기, 몸매 평가 등)
- 선수의 신체 특정부위(가슴, 엉덩이, 성기 등)를 계속 바라보거나 반복적으로 쳐다보는 행위를 하지 않는다.
- 남녀를 함께 지도할 때 분위기를 풀어준다는 이유로 음담패설이나 성적인 농담을 하지 않는다.
- 선수간 발생하는 성희롱을 예방하기 위해 성희롱의 개념 및 유형과 특징을 선수에게 설명하고 성희롱이 발생했을 때 받을 수 있는 불이익에 대해 교육한다.

• 합숙 및 일상생활

- 감독 및 코칭 스태프가 선수와 성별이 다른 경우, 합숙 훈련기간 동안 보호자를 상주 시킨다. (선수 보호자, 소속경기단체 관계자, 학교 관계자 등)
- 감독 및 코칭 스태프는 이성 선수의 숙소에 절대 들어가지 않는다. 동성 간에도 선수의 방에 들어갈 때는 사전에 반드시 동의를 구한다.
- 남녀 혼합팀을 지도할 때는 이성 선수의 숙소에 절대 들어가지 않도록 지도한다.
- 기술지도시 신체를 접촉해야 할 경우 특별히 주의하고 반드시 사전에 선수의 동의를 구하고 지도해야 한다.
- 합숙소 내외부의 출입문 안전장치, CCTV와 같은 보안장치 설치여부를 확인하여 외부인이 합숙소로 침입하는 것을 차단한다.
- 샤워 및 탈의 중 선수의 신체를 허락 없이 만지거나 씻겨주는(반대로 만지거나 씻길 것을 강요하는) 등 과도한 신체 접촉을 하지 않는다.
- 선수의 이성 교제 내용에 대해 지나치게 관심을 보이거나, 데이트 내용을 말하라고 강요 하지 않는다.
- 단체 채팅방에 음란물(사진 및 동영상, 각종 성인사이트 링크 등)을 절대 공유하지 않도록 지도한다.
- 칭찬 여부와 관계없이 단체 채팅방에 특정 선수의 외모에 대해 평판하거나, 허락 받지 않은

개인의 사진이나 동영상을 절대 유포하지 않는다.
- 감독 및 코칭 스태프는 어떠한 경우라도 선수와 이성교제를 하지 않는다.

3 대처법

(1) 성폭력 사건 피해 발생시 처리 절차

01 사건발생

① 안전확보 — 피해 당사자는 더 큰 위험이나 다른 피해를 막기 위해 피해 상황을 즉시 벗어나야 합니다.

02 사건 신고

① 응급대응 — 성폭행(강간 및 강제추행)의 경우 불편하더라도 몸을 씻지 않고, 피해 옷차림 그대로 즉시 병원(산부인과, 비뇨기과-해바라기센터 연계) 방문 (48시간 이내) 필요

② 증거 확보하기 — 성폭행 : 사건으로 인해 발생한 피해 내역 기록 및 증거자료 확보
▶ 피해당시 입었던 옷 종이봉투 보관(세탁X), 피해장소 및 상처 촬영, 피해사건기록 (시간, 장소, 목격자, 폭행 방법 등)
성희롱 : 피해사실에 대한 기록 혹은 증거자료 확보
▶ 문자메세지, 녹음내용, 증거물, 목격자 등
추가로 동일하거나 유사한 장면에 또 다른 피해자가 있는지 확인

03 상황 신고

① 상황 신고하기 — 성폭력은 피해자의 잘못이 아니며, 혼자서 해결하기 어려운 것이 당연합니다.
따라서 전문가의 도움을 받아 해결는 것이 좋습니다.
▶ 피해자가 성인인 경우 : 대한체육회 스포츠인권센터 / 해바라기센터 한국성폭력상담소 / 소속단체장 / 수사기관 (경찰)
스포츠인권센터 02-4181-119 한국성폭력상담소 ☎02-338-5801
경찰청 112
▶ 피해자가 학생인 경우 : 대한체육회 스포츠인권센터 / 해바라기센터 / 한국성폭력상담소 / 소속단체장 / 수사기관 (경찰)
스포츠인권센터 02-4181-119 한국성폭력상담소 ☎02-338-5801
학교폭력 신고전화 ☎117 경찰청 ☎112

② 도움 요청하기 — 사건에 대해 동료, 지도자, 부모님 등에 알리고 도움을 요청합니다.

04 사건 조사 및 처리

① 치료하기 — 사건으로 인한 외상이나 심리적인 상처가 선수생활 및 일상 생활에 영향을 끼치지 않도록 조금이라도 이상을 느낄 경우 치료에 적극적으로 임해야 합니다. (특히, 심리적인 상처를 치유하기 위한 개입 (상담, 휴식 등)을 두려워하지 마세요)

② 조사의 진행 — ▶ 피해자가 성인인 경우 : 스포츠인권센터와 사건담당 수사기관 및 해바라기센터에서 적극적인 조사가 진행됩니다.
▶ 피해자가 학생인 경우 : 스포츠인권센터와 학교폭력대책자치위원회 및 해바라기센터에서 적극적인 조사가 진행됩니다.

③ 사건의 처리 — 사건에 대한 조사와 심의가 완료되면 스포츠공정위원회 규정에 따라 가해자에 대한 징계가 이루어집니다.
사건의 경중에 따라 수사 기관의 추가적인 법적 재제가 이루어 질 수 있습니다.

05 사후관리

① 사후관리 — 온전한 스포츠인으로써의 생활 유지를 위해서는 치유와 회복이 중요합니다. 사건으로 인한 심리적인 상처가 생길 수 있습니다 (자존감 하락, 불안, 우울, 공포 등). 몸의 회복만큼 마음의 회복도 중요합니다.

(2) 2차 피해

2차 피해란 피해자에게 피해자가 속한 사회의 가족, 친구, 동료, 지도자, 수사기관, 교육청, 의료기관, 언론 등에서 보이는 부정적인 반응 (원인을 피해자 탓으로 돌리거나, 사고에 대한 소문을 퍼트리는 것, 피해 자에 대한 배척, 가해자에 대한 옹호, 소속단체에서 불이익을 주는 행위 등)으로 인해 피해자를 괴롭히는 것을 말함.

• 2차 피해의 양상

지도자, 관리자에 의한 2차 피해 양상	• 사건의 접수 또는 조사 내용을 유포하는 행위 • 사건 피해자 보호 조치를 취하지 않는 행위 • 사건의 피해자 조사 시 부적절한 질문이나 태도를 보이는 행위 • 사건에 대해 피해자를 비난하거나 의심하는 행위 • 사건에 대한 관용적인 태도를 취하는 행위 • 행위자를 옹호하는 의견이나 행위 • 피해자와 가해자 간의 화해나 합의를 종용하는 행위 • 사건 조사에 협력한 직원, 고충상담원 등 사건 처리를 조력하는 사람에 대한 불이익 조치

가해자에 의한 2차 피해 양상	• 사건 후 피해자에게 책임을 떠넘기는 행위 • 구성원들에게 피해자 신원이나 사건을 유포하는 행위 • 관리자에게 사건을 피해자보다 먼저 보고하고 자신에게 유리하게 설명하는 행위 • 피해자에 대한 험담이나 비난 여론을 조성하는 행위 • 조직 내 지지자 그룹을 형성하는 행위 • 조직 내 구성원들을 통해 피해자를 고립시키거나 고용상의 불이익을 야기하는 행위 • 피해자 또는 피해자 가족이 원치 않는데 연락하거나 찾아가서 합의를 요구하는 행위
동료 등 조직 구성원에 의한 2차 피해 양상	• 피해자의 신원이나 사건 내용을 주변에 알리거나 SNS에 유포하는 행위 • 사건을 섣부르게 판단하는 행위 • 피해자에 대한 험담이나 비난하는 행위 • 피해자의 외모나 품행 등을 문제 삼는 행위 • 피해자의 대응 태도를 평가하거나 비난하는 행위 • 피해자에게 행위자를 용서하라고 강권하거나 화해를 종용하는 행위 • 행위자를 지지하는 여론을 조성하는 행위 • 행위자를 옹호하거나 두둔하는 행위

• **2차 피해의예방 및 대응**

- 피해자를 지지하고 신뢰를 보이려고 노력합니다.
- 혹시라도 사건을 알게 되었을 때 철저하게 비밀을 유지하고 소문을 퍼트리지 않아야 합니다.
- 피해자를 비난하거나 피해자에게 원인을 돌리지 않으며 피해자에게 자책감을 부추기는 말을 하지 않습니다.
- 가해자를 옹호하거나 편들지 않습니다.
- 사건을 당사자의 평소 행실, 학업(운동)능력, 성격 등과 관련지어 말하지 않습니다.
- 사건에 대해 피해자에게 이야기하거나 질문해야 할 때 반드시 동의를 구한 다음 이야기 해야 합니다.
- 피해자가 사건에 대해 말하기를 원하지 않는다면, 걱정이 되더라도 자세히 묻거나 이야기하지 않습니다.
- 다른 구성원에 의한 2차 피해가 일어나거나 확대되지 않도록 주의를 기울이고 여론을 환기시키기 위해 노력합니다.

이 책자는 대한롤러스포츠연맹 공인지도자 교재로 발행되었습니다.
이 책자의 저작권 및 출판권은 대한롤러스포츠연맹에 있습니다.
저작권법에 따라 무단 전재와 복제를 금합니다.

• 펴낸 곳: 대한롤러스포츠연맹
• 주소: 서울특별시 송파구 올림픽로424 올림픽회관 신관 335호
• 전화: 02-420-4277
• 팩스: 02-420-6711
• 홈페이지: http://www.koreaskate.or.kr

KRSF
대한롤러스포츠연맹