



智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

# 가 정 통 신 문

- 물놀이 사고 예방교육 -

전 화: 063)533-4123

발 행 일: 2021. 7. 16.

담당부서: 학생생활부

## 1. 물놀이 활동 시 지켜야 할 사항

### 가. 물놀이 10대 안전수칙

- 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용한다.
- 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어간다.
- 수영도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.  
※ 이 경우는 다리에 쥐가 나거나 근육에 경련이 일어나 상당히 위험한 경우가 많으므로 특히 주의한다.
- 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.
- 구조 경험이 없는 사람은 안전구조 이전에 무모한 구조를 삼가해야 한다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고(즉시 119에 신고) 구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어 들지 않는다.
- 수영에 자신이 있더라도 가급적 주위의 물건들(튜브스티로폼, 장대 등)을 이용한 안전구조를 한다.
- 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 하지 않는다.
- 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.
- 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않는다.

### 나. 물에 들어갈 때 지켜야 할 사항

- 수온을 체크한다. 일반적으로 수영하기에 알맞은 수온은 25~26℃ 정도이다.
- 준비운동을 한 다음 다리부터 서서히 들어가 몸을 순환시키고 수온에 적응시켜 수영하기 시작한다.
- 초보자는 수심이 얕다고 안심해서는 안 된다.
- 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄쳐 나간다는 것은 위험하므로 하지 않는다.
- 통나무 같은 의지물이나 부유구, 튜브 등을 믿고 자신의 능력 이상 깊은 곳으로 나가지 않는다.
- 수영 중에 “살려 달라”고 장난하거나 허위적거리는 흉내를 내지 않는다.
- 자신의 체력과 능력에 맞게 물놀이를 한다. 물에서 평영 50m는 250m 전속력 러닝과 동일
- 껌을 먹거나 음식물을 입에 문 채로 수영하지 않는다. 기도를 막아 질식의 위험이 있다

## 2. 상황별 대처요령

### 가. 파도가 있는 곳에서 수영할 때

- 체력의 소모가 적도록 편안한 마음으로 수영한다.(긴장하면 그 자체로서 체력소모가 발생한다)
- 머리는 언제나 수면상에 내밀고 있어야 한다.
- 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 참기보다 마시는 쪽이 오히려 편안한 경우도 있다.
- 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하다.
- 큰 파도에 휩싸였을 때는 버둥대지 말고 파도에 몸을 맡기고 숨을 중지해 있으면 자연히 떠오른다.
- 파도가 크게 넘실거리는 곳은 깊고 파도가 부서지는 곳이나 하얀 파도가 있는 곳은 일반적으로 얕다. 또 색이 검은 곳은 깊고, 맑은 곳은 얕다.
- 간조와 만조는 대개 6시간마다 바뀌므로, 조류변화 시간을 알아두는 것은 대단히 중요하다. 조류가 변할 때는 언제나 흐름이나 파도, 해저의 상태가 급격하게 변화하게 된다.
- 거센 파도에 밀려났을 때는 파도에 대항하지 말고 비스듬히 헤엄쳐 육지를 향한다.

나. 수초에 감겼을 때

- 수초에 감겼을 때는 부드럽게 서서히 팔과 다리를 움직여 풀어야 하고, 만약 물 흐름이 있으면 흐름에 맡기고 잠깐만 조용히 기다리면 감긴 수초가 헐겁게 되므로 이때 털어 버리듯이 풀고 수상으로 나온다.
- 놀라서 발버둥 칠 경우 오히려 더 휘감겨서 위험에 빠질 수 있으므로 침착하게 여유를 가지고 호흡하며, 서서히 부드럽게 몸을 수직으로 움직이면서 꾸준히 헤엄쳐 나온다.

다. 수영 중 경련이 일어났을 때

- 경련은 물이 차거나 근육이 피로할 때 가장 일어나기 쉽고, 수영 중 흔히 이러한 일이 발생할 수 있다.
- 경련이 잘 일어나는 부위는 발가락과 손가락이고 대퇴 부위에서도 발생하며, 식사 후 너무 빨리 수영을 하였을 때에는 위경련이 일어날 수 있다.
- 경련이 일어나면 먼저 몸의 힘을 빼서 편한 자세가 되도록 하고(당황하여 벗어나려고 하면 더 심한 경련이 일어난다.) 경련 부위를 주무른다. 특히 위경련은 위급한 상황이므로 신속히 구급요청을 한다.

### 3. 심폐소생술 요령 (응급처치 상황 발생시)

응급처치 절차				
1	현장확인		응급처치자에게 위험요소는 없는가?	
2	감염여부 확인			
3	반응확인		<ul style="list-style-type: none"><li>☞ 어깨를 두드리며 환자의 귀 가까이 대고 “여보세요! 괜찮으세요?”라고 큰소리로 의식의 유무를 확인한다.</li><li>☞ 호흡유무 및 비정상적 호흡(심정지 호흡)을 동시에 관찰한다.</li></ul>	
4	119에 신고 및 AED요청		☞ “119에 신고해주시고 AED 요청해주세요!”	
5	가슴압박 (30회) 실시		<ul style="list-style-type: none"><li>☞ 환자의 복장뼈(흉골)아래 1/2지점에 손꿈치를 위치시키고 팔전체가 구부러지지 않도록 수직으로 15초이상-18초이내로 30회 압박</li><li>☞ 압박의 깊이 : 5~6cm</li><li>☞ 압박 속도 : 100~120회/분</li></ul>	
6	기도 개방		<ul style="list-style-type: none"><li>☞ 머리젖히고/턱들기법으로 기도를 개방한다.</li><li>* 주의 : 환자의 턱아래 부분을 압박하지 않도록</li></ul>	
7	인공호흡 2회 실시		<ul style="list-style-type: none"><li>☞ 기도를 개방한 후 인공호흡 2회 실시</li><li>인공호흡시 1회의 호흡당 1초 불어넣기-2회</li><li>* 주의 : 인공호흡 시 과호흡 또는 과속 불어넣기 금지</li></ul>	
8	가슴압박과 인공호흡을 30:2로 5주기 실시			<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Hand-off time(핸드오프타임) 10초 이내에 실시 할 것!</li><li>*Hand-off time이란 : 가슴압박30회 후 다시 가슴압박이 시작되기 전까지의 시간</li></ul>
9	반응확인		<ul style="list-style-type: none"><li>☞ 2분동안 CPR을 5주기 실시한 후 환자의 반응확인</li><li>자발적인 호흡, 움직임, 의식이 돌아오면 소생술 중단</li></ul>	

2021. 7. 16.

배 영 고 등 학 교 장

