

# 코로나19 방역수칙

다솜학교

2023.2.13.

질병관리청

## 코로나19 생활 방역 세부수칙 안내 개인 방역 5대 중요 수칙\*으로 안전하게, 건강하게!

\* 개인이 지켜야 할 5가지 중요수칙 및 행동요령



예방접종



마스크 착용



손 씻기 및 기침예절



주기적인 환기 및 소독



아프면 집에서 쉬기

1/7

### ★ 수칙1. 코로나19 예방접종 동참하기

- 코로나19 예방접종은 코로나19 감염 가능성을 낮추고, 감염 시 중증화를 예방합니다.

### ★ 수칙2. 사람이 많고, 밀폐된 곳에서 마스크 쓰기

- 코로나19는 주로 침방울을 통해 전파되어 마스크를 착용하면 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.
- 코로나19 의심증상이 있는 경우, 고위험군이거나 이들과 접촉하는 경우, 환기가 어려운 3밀 실내 환경 등에서는 마스크 착용을 강력히 권고합니다.

### ★ 수칙3. 30초 비누로 손씻기, 기침할 땐 옷소매로 하기

- 30초 이상 비누로 손을 씻어 바이러스를 차단합니다.
- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지 또는 옷소매 안쪽으로 입과 코를 가립니다.

### ★ 수칙4. 주기적으로 환기 및 소독하기

- 환기할 때는 문과 창문을 동시에 개방하여 맞통풍합니다.
- 손이 자주 닿는 표면(전화기, 리모컨, 손잡이 등)을 소독하면 감염가능성을 줄일 수 있습니다.

### ★ 수칙5. 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며, 다른사람과 접촉 최소화하기

- 열이 나거나 기침 등 호흡기 증상일 있을 때는 진료를 받고, 다른 사람과의 접촉을 최소화합니다.

# 코로나19 확진자 안내

다솜학교

★ 확진자는 검사일(검체채취일)로부터 5일간 격리 권고

## ❖ 1. 치료

- 휴식과 안정을 취하면서, 수분을 충분히 섭취하세요.
- 증상이 있을 때는 진통해열제, 종합감기약 등을 복용하세요.
  - 경증(인후통 등)인 경우 해열제, 감기약 등 대증치료를 통해 대체로 호전됩니다.
  - 중증으로 진행할 수 있는 고위험군은 항바이러스제(먹는치료제)를 복용할 수 있습니다.
- 발열 등 증상으로 진료가 필요하다면, 의료기관에서 진료가 가능합니다.
  - 호흡기환자진료센터 외 의료기관도 이용이 가능하지만, 코로나19 확진자 진료에 특화된 호흡기 환자진료센터 이용을 권장합니다.
- ※ 호흡기환자진료센터 명단은 코로나19 누리집(공지사항>일반인), 건강보험심사평가원 누리집(심평정보통) 및 생활안전지도 앱, 네이버·다음 등 포털사이트에서 확인 가능
- 빠른 회복과 전파 방지를 위하여 의료기관이 안내하는 사항을 잘 준수합니다.

## ❖ 2. 건강관리

- 확진자는 검체채취 후 5일간 격리하는 것을 권고드립니다.
- 권고 격리기간 동안 코로나19 의심 증상이 있는지 자신의 건강상태를 스스로 확인하고, 증상 발생 시에는 의료기관을 방문하세요.
  - 코로나19 의심증상은 발열 기침 호흡곤란 오한 근육통 두통 인후통 후각·미각 소실 등입니다.

## ❖ 3. 생활수칙

- 확진자는 권고 격리 기간에는 가급적 외출하지 말고 집에 머물러 주세요.
- 다른 사람과의 접촉을 자제해주세요.
  - 특히, 감염취약시설의 방문과 이용을 자제해주세요.
- 다른 가족들과 이웃을 위해 생활 속 개인 방역 수칙을 준수해주세요.
  - 집에서도 마스크를 잘 착용해주세요
  - 30초 이상 비누로 손 씻기, 기침할 때는 옷소매로 가리기 등 기침예절을 지켜주세요.
  - 화장실·물건 등은 동거인과 따로 사용하고, 자주 소독하세요.
- 의심증상 발생시 신속하게 진료를 받으세요.
- 불가피하게 외출시 교통수단에 대한 제한은 없지만, 되도록 도보나 개인차량을 이용해주세요.

  
주요  
증상

- 의식유무

이/오

## 119 구급대 요청

이웃

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고  
몸을 시원하게 함

수분 섭취

증상이 개선되지  
않을 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고  
몸을 시원하게 함

병원으로 후송

119 구급대 요청

고령자 및  
독거노인



야외근로자



**만성질환자**  
(고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

## 폭염대비 건강수칙



**여름철에는  
기온, 폭염특보 등을  
매일 확인하세요!**

- 샴워리 자주 하기

- 혈령하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- \* 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

출처: 질병관리청

# 수인성·식품매개 감염병 예방수칙

다솜학교

2021.6.28.



## 수인성·식품매개 감염병 예방수칙



### 01. 올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



02



음식은 충분히  
익혀 먹기

03



물은  
끓여 마시기

04



채소 과일은  
깨끗한 물에 씻거나  
껍질 벗겨 먹기

05



설사 증상이 있는 경우  
음식 조리 및  
준비하지 않기

06



위생적으로  
조리하기

07



생선·고기·채소  
도마 분리 사용  
칼, 도마는 조리 후 소독하기

# 흡연 예방교육

다솜학교



금연을 하면 암을 비롯한 여러 가지 질환의 발생 위험을 감소시키고 건강하고 깨끗한 인상을 만드는 데 도움이 됩니다.

## 금연 후 시간 경과에 따른 신체적 이득



## 금연 직후부터 얻을 수 있는 유의한 효과



1. 입 냄새가 나지 않고, 치아가 하얗고 건강해집니다.
2. 옷과 머리에 나쁜 냄새가 사라집니다.
3. 손가락의 착색이 사라집니다.
4. 음식 맛이 좋아지며, 후각이 돌아옵니다.
5. 계단을 오를 때 숨이 덜차게 됩니다.

### 금연시 사망위험 절반감소



50세 이전 금연시, 흡연자에 비해 향후 15년 동안의 사망위험 절반 감소

### 저체중아 출산위험 감소



임신 전, 혹은 임신초기 3~4개월 이전 금연 시, 저체중아 출산 위험 감소

※ 출처 : The Health Benefits of SMOKING CESSATION, a report of the Surgeon General, USDHHS (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES), 1990.

No Smoke Guide  
금연길라잡이

# 약물 오·남용 예방교육

다솜학교

01

## 약이란?



감기약



카페인



독약

- 생명현상에 영향을 주는 모든 물질

02

## 의약품이란?



패치제



주사제



경구제



흡입제

- **엄격한 심사**를 거쳐 질병의 **진단**과 **예방**, **치료** 관리에 유효하고 환자에게 사용해도 **안전**하며 그 품질을 일정하게 관리할 수 있다고 판단되는 것

03

## 마약류란?



아편



코카인류



대마류

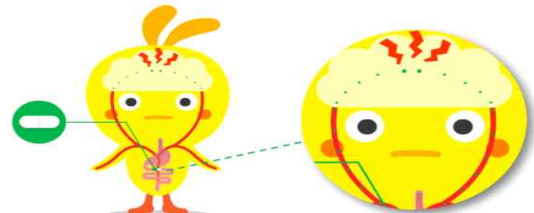


향정신성의약품

- 정상적 정신활동을 방해하여 환각과 같은 **독성**을 유발하고 반복 사용 시 **의존**과 **탐닉**을 형성하여 **남용**을 유도하는 물질

04

## 약이 효과를 나타내려면?



- 표적 부위에 일정량의 약 도달  
- 약의 과정: 약 흡수 → 분포 → 대사 → 배설

05

## 전문의약품과 일반의약품



전문의약품

- 처방전 필요



일반의약품

- 처방전 없이 구입 가능

06

## 올바른 의약품 사용

- 병원에서 진료 시 자신의 **증상**을 자세히 설명하기
- 약국에서 약 처방 또는 구입 시 **부작용**, **유의사항**, **보관방법** 확인하기
- 약 복용 시 **물**과 함께 먹기. **주스**나 **카페인**이 든 음료와 같이 섭취하지 **않기**
- 남은 약은 오래두지 말고 버리고, 약의 **유통기한** 확인하기

# 성폭력 및 사이버 성범죄 예방교육

다솜학교

## ❖ 성폭력이란?

- 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 말합니다.
- 성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다.

※ 성희롱, 성폭력은 범죄행위입니다.

## ❖ 사이버 성범죄이란?

- 사이버(온라인) 공간에서 일어나는 성범죄이며, 본인 모르게 촬영한 사진이나 영상 등을 동의없이 배포하여, 성적 수치심을 주거나, 위협하는 내용, 조롱하는 글, 그림, 동영상 등을 정보통신망을 통해 유포하는 행위를 말합니다.

## ❖ 사이버 성범죄를 예방하고 조심해야 할 것

- ① 낯선 사람에게 사진, 영상 공유하지 않기
- ② 인터넷, SNS, 대화방에서 개인정보 노출하지 않기
- ③ 방문을 유도하는 문자나 의심스러운 파일 등을 설치하지 않기
- ④ 신체의 사진이나 영상을 요구할 경우, 절대 응하지 않기
- ⑤ 낯선 사람이 대가성 오프라인 만남을 요구할 때는 일단 거절하고, 화면을 캡처해 신고하기
- ⑥ SNS에서 성적인 영상, 신체 사진, 욕설을 봤을 때는 사이버경찰청 112 신고 및 다른 곳에 게시 금지
- ⑦ 사이버상에서 하는 모든 글과 행동에는 기록과 자료가 남는다는 점을 알고, 신중하게 생각하고 행동하기



## ❖ 성폭력 도움요청 연락처

- 1) 범죄신고, 경찰 : 112, 2) 학교폭력 긴급지원센터 : 117, 3) 여성긴급전화 : 1366, 4) 청소년 지원센터 : 1388, 4) 해바라기여성아동센터 : 1899-3075

## ❖ 성폭력 범죄자 신상정보 열람서비스 홈페이지 주소 <http://www.sexoffender.go.kr>

- 열람가능자 : 만 20세 이상자(민법 제 4조의 성인)
- 이용방법 : 성인인증을 받은 후 열람가능

# 비만 및 저체중 예방관리

## ❖ 청소년기 비만 예방의 중요성

- 학생들의 운동량은 줄어들고 식생활의 서구화, 패스트푸드의 증가로 비만청소년이 급격히 증가하고 있습니다. 비만한 사람은 심장, 폐, 간, 신장 등 신체의 주요장기에 부담이 초래되어, 각종 질병에 걸리기 쉽습니다.
- 연구결과 체중의 10% 증가 시 혈압은 6.6mmHg, 혈당은 2mg/dl, 콜레스테롤은 1mg/dl씩 증가한다고 합니다. 비만은 유전적이거나 내분비이상 등 특정질병에 의할 수도 있으나, **대부분은 소비열량보다 섭취열량이 많아, 남은 열량이 중성지방으로 바뀌어 피하에 쌓여 비만이 됩니다.** 그러므로 섭취량과 소비량 사이에 균형이 이뤄지도록 식습관을 형성해야 합니다.

## ❖ 건강한 체중관리

### ▶ 저체중의 문제점

중요 영양섭취 부족이 지속되면 체중감소와 함께 체지방 및 근육 단백질이 손실되어 성장기 학생의 신체적, 지적 성장이 느려져 그 영향은 인체에 영구적일 수 있습니다. 뿐만 아니라, 철결핍성 빈혈, 골다공증이 생기고 백혈구가 감소되고 질병에 대한 저항력이 떨어져 질병에도 쉽게 걸리게 됩니다.

### ▶ 비만 예방 생활습관 실천하기

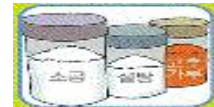
- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자,탄산음료,쥬스등 과량의 당질식이 섭취하지 않기
- 즉석가공식품(햄버거,피자,치킨,편의점음식) 줄이기
- 채소, 야채 등 섬유질 충분히 섭취하기
- 잠자기 4시간 전부터는 음식 먹지 않기
- 체육시간 등 신체활동에 적극 참여하기
- 아침 결식 하지 않기



아침밥 꼭 먹기



하루 5컵 이상 물 마시기



짜고, 맵고 단 음식 적게 먹기



즉석가공식품과 탄산음료 안 먹기



하루 3번, 3분 이상 양치하기



매주 5일, 매일 30분 이상 운동



채소와 과일 많이 먹기



충분한 수면과 TV, PC 사용 줄이기



균형 잡힌 영양식 먹기

# 폭염 안전수칙

다솜학교

※ **폭염주의보** : 6~9월에 일 최고기온이 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 될 것으로 예상 될 때 기상청에서 발령합니다.

※ **폭염경보** : 6~9월에 일 최고기온이 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 될 것으로 예상 될 때 기상청에서 발령합니다.

## ※ 폭염대비 건강수칙 세 가지



물을 자주 적당히 마신다.



시원하게 지낸다.



더운 시간대에 휴식을 취한다.  
(운동장 등 실외활동을 자제한다.)

## ※ 폭염 생활 안전수칙

구분	학생행동요령
등교 전	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)의 기상 상황을 확인한다.</li> <li>• 등교시간 조정 및 휴업 여부를 확인(문자, 홈페이지, 교무실 전화 등)한다.</li> <li>• 폭염 대비 용품(모자, 양산, 부채 등)을 준비한다.</li> </ul>
등·하교 시	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 최대한 햇볕을 피해 그늘로 걷는다.</li> <li>• 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다.</li> <li>• 자외선 차단제로 피부를 보호한다.</li> </ul>
학교에서	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외활동을 자제한다.</li> <li>※ 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외활동을 금지한다.</li> <li>- 손 씻기 등 개인위생을 철저히 한다.</li> </ul> </li> <li>• 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다.</li> </ul>
가정에서	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다.</li> <li>• 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사는 균형 있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취한다.</li> <li>- 물은 끓여 마시고, 날음식은 삼가며, 유통기한을 확인하여 변질이 의심되면 버린다.</li> </ul> </li> <li>• 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 에어컨, 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정 시간 가동 후 꺼지도록 예약한다.</li> <li>- 냉방기기 사용 시 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방한다. (실내 적정 냉방온도는 26~28℃)</li> </ul> </li> <li>• 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다.</li> <li>• 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 체크한다.</li> <li>• 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물샤워를 자제한다.(심장마비 위험)</li> </ul>

# 수상안전사고 예방 수칙

다솜학교

## 물에 들어가기 전 꼭 알아두세요!

계곡·해수욕장 등에서의 안전사고 예방·대처요령



 행정안전부

Part  
01

### 공통요령

- ✓ 물에 들어가기 전 반드시 준비운동! 구명조끼는 필수!
  - 심장에서 먼 곳(다리→팔→얼굴→가슴)부터 물을 적신 후 입수해요.
- ✓ 신고시 위치좌표가 바로 전송되는 해로드 엠(해수부) 설치해 두어요.
- ✓ 어린이와 물놀이를 할 경우 반드시 구명조끼를 착용 시키고 부모나 어른의 시야에서 놀도록 해야 해요!
- ✓ 음주한 상태에서 수영은 절대 NO!
- ✓ 물에 빠진 사람을 발견하면 다음과 같이 행동해요!
  - ① 주위에 소리쳐 알리기 ② 즉시 119에 신고 ③ 주변의 구조물품을 이용하거나 없다면 차분하게 익수자의 상태를 주시 ④ 구조요원에게 정보 제공
- ✓ 구조필요시에는 함부로 물에 뛰어들지 말고 가급적 주변 물건이나 물에 뜨는 부유물을 이용해 구조 시도 해야 해요!



< 긴 로프를 활용한 구조법 >

< 신발, PET병 활용한 구조법 >

- ✓ 평소에 '생존수영'을 꼭 익혀두어요.



< 음파호흡법 >



< 누워뜨기 자세 >

Part

02

## 계곡

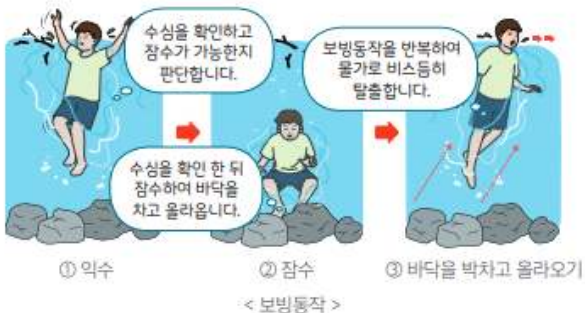


## 1 계곡에 들어가야 한다면

- ☑ 미리 수온을 체크! 다이빙은 절대 No!
  - 계곡은 ① 알고 불규칙한 수심으로 물속 바위에 부딪히거나! ② 낮은 수온으로 인한 심장마비 등 사고위험이 커요! ③ 또한 물속에 눈에 보이지 않는 소용돌이(와류)가 있을 수도 있어요!
- ☑ 일기예보는 꼭 미리 확인하기! 비가 올 경우 들어가지 않아요!
- ☑ 미끄러짐과 “머리”를 다치는 것을 유의해야 해요!

## 2 계곡에 빠졌을 때는

- ☑ 몸이 떠내려갈 때는 흐르는 물의 흐름대로 떠내려가면서 가까운 물가(육지)를 향해 대각선 방향으로 이동해서 탈출해요!
  - 가능한, 다리를 떠내려가는 방향(하류)으로 하여 바위, 나무 등으로 부터 머리를 보호하고 충격에 대비해요!
- ☑ 물길이 세지 않은 깊은 물웅덩이(沼)와 같은 곳에 빠졌을 때는,
  - 당황하지 않고 최대한 양 팔과 다리를 벌려 누워 하늘을 보는 자세(누워뜨기 자세)를 취해 물에 가라앉지 않도록!
  - 잠수에 자신이 있다면, 수심을 확인한 뒤 그대로 잠수하여 바닥을 차고(보빙동작) 수면 위로 떠올라 호흡을 유지하고, 보빙동작을 반복하여 얕은 쪽으로 탈출하도록 해요!



Part

03

## 저수지



## 1 저수지 주변에 있다면

- ☑ 저수지 주변에서는 혼자 다니지 않아야 해요!
- ☑ 실족에 유의하여 저수지 수면 근처로 가지 않도록 해요!
  - ※ 저수지는 급경사가 많고, 물가도 수심이 깊어 빠지면 올라오기 어려워요

## 2 저수지에 빠졌을 때는

- ☑ 당황하지 않고 숨을 참고 수면에 누워 물에 뜨는 데 집중해요.



- ☑ 크게 소리질러 주위 사람에게 알려야 해요!
- ☑ 주위에 도움을 요청할 사람이 없는 경우, 주변 사물을 이용해요.
  - 저수지 내 구조물 또는 부유물(나무, 스티로폼 등)을 붙잡고 몸을 지지하여 물에 떠 있거나 탈출을 시도합니다.

Part

04

## 갯벌

갯벌에 빠질 경우 쉽게 몸을 빼기 어려우므로 주의가 필요합니다.



### 1 갯벌에 들어가기 전에

- ① 특히 야간(새벽시간대 포함)은 위치 파악이 어려워 더욱 위험해요!
- ② 갯골(갯벌 물이 빠지는 수로)에 접근하거나 넘어가지 않아야 해요.
- ③ 들어가기 전 미리 들물(밀물) 시간을 확인하며 밀물 2시간 전에는 갯벌에 나가지 않아요!
- ④ 맨발로 들어가지 않아요!
  - 어패류의 패각 등이 있어 맨발로 출입하면 상처를 입을 수 있어요.



< 갯골에 접근 금지 >

### 2 갯벌에 빠졌다면

- ① 나가는 방향을 잃었을 때는 갯벌에 조류 때문에 생긴 물결모양 결(연흔)의 방향을 살펴보고 경사가 완만한 연흔의 직각 방향으로 나와야 육지 쪽으로 나와요!



엎드린 포복자세로 기어나옵니다.

등을 대고 누워 한 다리씩 뽑아냅니다.

< 갯벌에 무릎이 빠진 경우 탈출 요령 >

- ① 이탈이 어렵거나 고립된 경우, 신속히 119 또는 해로드 앱을 통해 구조요청을 해야 해요!
  - 정확한 구조 요청 장소 표시를 위해 호루라기, 랜턴, 휴대폰 등을 소지하고 이용합니다.

Part

05

## 낙시터

해일 등 높고 거친 파도의 위험이 있으니 반드시 구명조끼 착용과 날씨를 미리 확인합니다.



### 1 낙시터에 입장할 때

- ① 구명조끼는 선택이 아닌 필수!
- ② 주변 날씨는 미리 확인하기!
  - 특히 연안, 해상의 경우, 풍랑, 해일 등 일기예보를 참고하여 기상 상황이 좋지 않은 경우 낙시를 하지 않도록 해요!
- ③ 정해진 낙시터 이외의 장소(갯바위, 테트라포트, 저수지 등)에서는 낙시를 해서는 안돼요!

### 2 낙시터에서 비상상황 발생 시

- ① 낙시터에 빠졌다면, 당황하지 않고 구조대 도착 이전까지 건디는 것이 가장 중요하답니다!
  - 온몸에 힘을 빼고 가슴에 숨을 채운 채로 뒤로 자연스럽게 누우면 몸은 물에 살짝 잠겨있어도 얼굴은 물 밖으로 나오기 때문에 호흡을 유지할 수 있어요!
  - 연안·해상 낙시 중 물에 빠졌다면, 구조대가 올 때까지 배영자세를 유지하며 파도에 몸을 맡겨 체력을 아껴요!
  - 물에 빠지거나 젖었을 때는 구조 전까지 체온유지(보온)가 중요합니다.

먼저 119 구조요청과 해로드 앱으로 SOS신고로 구조 요청을 합니다.



구명조끼를 감싸안으며 보온자세로 구조를 기다립니다.

< 구조 전까지 체온유지(보온) 자세 >



## 1 바다·해수욕장에 들어가기 전에

- ☑ 너울(사람을 끌고 가는 파도)\*, 이안류(거꾸로 치는 파도)\*\* 등 물놀이 시 위험할 수 있는 이상파도가 있는지 잘 살펴봐요!

\* 먼 바다에서 잔잔하게 밀려오다 수심이 얕은 해안에서 갑자기 솟구치는 파도  
\*\* 수면아래에서 바다 쪽으로 나가는 강한 역류성 흐름(최고 3m/sec).



< 이안류(거꾸로 치는 파도) >

- 특히 보행기처럼 다리를 끼우는 형태의 튜브는 뒤집히면 스스로 빠져나오기 힘들고 머리가 물속에 잠길 수 있으니 주의해요!

## 2 바다·해수욕장에 빠졌다면

- ☑ 구조대가 올 때까지 배양자세를 유지하며, 파도에 몸을 맡겨 체력을 아껴요

- 온몸에 힘을 뺀 상태에서 뒤로 자연스럽게 누우면 몸은 물에 살짝 잠겨있어도 얼굴은 물 밖으로 나오기 때문에 호흡을 유지할 수 있어요!
- 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 참기보다 어느 정도 마시는 쪽이 오히려 편안할 수도 있어요!

- ☑ 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하답니다!

※ 파도에 휩쓸릴 경우 주변 암초에 부딪혀 부상을 당할 수 있어요

- ☑ 이안류를 만났다면,

- 이안류에 휩쓸려 계속 먼 바다로 떠내려갈 때는 물살을 거슬러 다시 육지로 오려고 하기보다 표류하여 이안류의 흐름이 없는 곳에서 대각선(해변의 45도)이나 직각 방향으로 해안 쪽으로 헤엄쳐 나오는게 좋아요!



< 이안류 탈출 요령 >

- ☑ 수초에 감겼을 때는,

- 놀라서 발버둥 칠 경우, 오히려 더 휘감길 수 있으니 침착하게 여유를 가지고 호흡하며, 서서히 부드럽게 몸을 수직으로 움직이면서 꾸준히 헤엄쳐야 해요!
- 만약 물 흐름이 있다면 흐름에 맡기고 조용히 기다리면 감긴 수초가 헐거워져요. 이때 털어 버리듯이 풀고 수상으로 나오도록 합니다.

- ☑ 해파리에 쏘았다면,

바닷물로 씻은 부위를 충분히 세척해서 가시를 제거해야 합니다.



< 해파리에 쏘인 경우 대처요령 >

Part  
07

## 얼음(물)



### 1 얼음 주변에 있을 때

- ❑ 결빙기(12월~1월 초), 해빙기(2월 중순~3월 초) 시기에는 절대 들어가서는 안 돼요!
- ❑ 강변에서 강의 중심부로 갈수록 얼음의 두께가 더 얇아지기 때문에 함부로 강 중심부로 나아가지 않아야 해요.

### 2 얼음 위에 있을 때

- ❑ 얼음을 밟았을 때 스펀지를 밟는 느낌처럼 무른 느낌이 들거나 얼음에 금이 가는 경우에는,
  - 얼음에 금이 가서 갈라질 위험이 있다면 바닥에 천천히 그리고 안전하게 드러누워 체중을 넓게 분산시키고 몸을 통나무 굴리듯이 옆으로 굴리면서 위험지역을 탈출하도록 해요!
  - ※ 기어가는 것은 팔이나 다리에 힘을 주어야 하므로 얼음이 더 갈라질 수 있음
- ❑ 절대 얼음 밑으로 들어가지 않아야 해요!
  - 얼음 밑에서 헤엄치다가 다시 위로 올라오는 것은 거의 불가능해 매우 위험해요
- ❑ 얼음물에 오래 있으면 저체온증이 올 수 있어요!
  - 주위에 도움을 요청할 사람이 없는 경우, 수영하듯 발로 물장구를 쳐서 몸을 띄우고 얼음판 위로 올라갈 시도를 해야할 수도 있어요.
  - 깨진 얼음은 주변의 얼음도 약하게 만들기 때문에 딛고 오를 수 있도록 단단한 얼음이 나올 때까지 얇은 얼음을 깨면서 수변 쪽으로 이동하는 것이 좋아요.
  - 소지품(차키, 핸드폰, 라이터 등) 중 뽕뽕하고 날카로운 도구를 이용하여 얼음을 가볍게 찍어 의지한 후 탈출을 시도할 수 있습니다.



Part  
08

## 기타 유의사항



### 1 강·하천에서 다슬기를 채취하고자 할 경우

- ❑ 수심이 깊지 않은 곳이라도 구멍조끼를 반드시 착용해야 해요!
- ❑ 어지럼증 등으로 인한 사고를 예방하기 위해 일어설 때 고개를 천천히 들면서 일어나요.
- ❑ 가슴장화 착용 No!
  - 물에 빠졌을 때 가슴장화 안으로 물이 들어와 몸이 무거워져 다시 일어나기 어려워질 수 있어요!
- ❑ 다슬기가 서식하는 물속은 이끼와 수초가 많아 미끄럽습니다.
- ❑ 어두운 야간에는 수심파악이 어렵고 시야가 좁아져 더욱 위험해요!
- ❑ 두 명 이상 함께 다니기!
  - 위험에 처했을 때 도움을 요청할 수 있도록 혼자가지 않아야 해요.



### 2 테트라포드에서 실족상황 발생 시

- ❑ 테트라포드에 빠지게 되었다면, 당황하지 않고 구조대 도착할 때까지 체온유지를 하는 것이 가장 중요해요!
  - 테트라포드는 높고 미끄러워 붙잡고 올라오기 어려워요! 무모하게 올라오려다 찰과상이나 절상이 생기면 삼투압으로 인하여 출혈이 멈추지 않아 과다출혈로 위험에 이를 수 있어 주의해야 합니다.
  - 먼저 휴대폰으로 해로드 앱이나 119로 신고하고 가까운 주변에 사람이 있을 경우 소리쳐 도움을 요청하고 구조대가 올 때까지 체온유지를 합니다.

# 태풍, 호우 안전수칙

다솜학교



자주 물에 잠기는 지역, 산사태 위험지역 등의 위험한 곳은 피하고, **안전한 곳으로 대피**합니다.



실내에서는 문과 창문을 닫고, **외출을 하지 않고**, TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 **기상 상황을 확인**합니다.



개울가, 하천변, 해안가 등 침수 위험지역은 **급류에 휩쓸릴 수 있으니 가까이 가지 않습니다.**



산과 계곡의 등산객은 계곡이나 비탈면 가까이 가지 않고, **안전한 곳으로 대피**합니다.



공사자재가 넘어질 수 있으니 **공사장 근처에 가까이 가지 않습니다.**



농촌에서는 논둑이나 물꼬의 점검을 위해 **나가지 않습니다.**

# 교통 안전수칙

다솜학교

## ※ 자동차, 버스 이용 시 안전수칙

- 1 줄을 서서 차례대로 타고 내린다.
- 2 안전벨트를 반드시 착용한다.
- 3 차가 완전히 정차한 후 안전하게 차에서 내린다.
- 4 눈이나 비가 올 경우 차량 바닥이 미끄러울 수 있으므로 주의한다.
- 5 옷, 모자, 머플러 등이 차량의 문에 끼이지 않도록 주의한다.
- 6 버스에서 내린 후 버스 앞이나 뒤로 지나가거나 뛰어가는 것은 절대 금한다.
- 7 창 밖으로 손이나 고개를 내밀거나, 쓰레기 등을 버리지 않는다.



## ※ 자전거 이용 시 안전수칙

- 1 자신의 몸에 맞는 자전거를 이용한다.
- 2 안전모(헬멧), 팔꿈치 및 무릎 보호대, 장갑 등 안전 장비를 반드시 착용한다.
- 3 자전거 도로를 우선적으로 이용한다.
- 4 자전거 도로가 없으면 도로의 우측 가장자리로 통행한다.
- 5 자동차의 왕래가 빈번한 도로에서는 타지 않는다.
- 6 횡단보도를 건널 때는 보행자처럼 자전거에서 내려서 건넌다.
- 7 좁은 길에서 큰 길로 나갈 때는 반드시 정지하여 좌우를 확인한다.
- 8 핸들을 놓지 않도록 하며 반드시 두 손으로 잡고 탄다.
- 9 휴대전화를 사용하거나 음악 등을 들으며 타지 않는다.

# 화재 안전수칙

다솜학교

## ※ 화재 발생 시 안전수칙

- 1 } 불을 발견하면 불이야 하고 큰 소리로 외쳐서 다른 사람에게 알린다.
- 2 } 엘리베이터는 절대 이용하지 않고 계단을 이용해 대피한다.
- 3 } 방 문을 열기 전에 문의 온도를 손등으로 확인하고 뜨겁지 않으면 문을 조심히 연다.
- 4 } 불길 속을 통과할 때는 물에 적신 담요나 수건으로 몸과 얼굴을 감싸준다.
- 5 } 아래층으로 대피가 불가능할 경우 옥상 건물로 대피한다.
- 6 } 방에 갇혔을 경우 연기가 방안으로 들어오지 못하게 문틈을 옷이나 이불로 막는다.
- 7 } 연기가 많을 경우 자세를 낮추고 코와 입을 막고 대피한다.
- 8 } 대피할 수 있는 출구가 없으면 구조대원이 구해줄 때까지 기다린다.

## ※ 소화기 사용방법



# 청소년 자살예방

-자살과 자해로부터 자녀 지키기-

다솜학교

## 1 부모들이 취하기 쉬운 잘못된 태도

- **자책하기** : 우리 아이가 이러는 것은 다 나 때문이야.
  - **분노하기** : 내가 너를 어떻게 키웠는데 네가 이럴 수가 있어? 그럴거면 차라리 진짜 죽어.
  - **지키기 어려운 약속 하기** : 네가 원하는 거 뭐든지 다 해줄게.
  - **아무 것도 아닌 것으로 하기** : 네 나이 때에는 다 그럴 수 있어. 별거 아니야.
  - **비아냥거리기** : 쓸데없는 생각하지 말고, 네 할 일이나 잘해.
- 위의 태도들은 부모님도 아이의 자해 및 자살행동에 두려움을 느끼기 때문에 나타날 수 있는 자연스러운 반응입니다. 이를 억제하고 최대한 차분하게 아이에게 다가가려는 노력이 필요합니다. 각 학교에 설치된 Wee클래스 또는 전문기관의 도움을 받는 것이 좋습니다.

## 2 누구나 힘들면 죽고 싶다는 말을 할 수 있습니다.

- **초등학교 고학년**이 되어야 죽음에 대한 개념이 확립됩니다.
- 어린 자녀가 죽고 싶다는 말을 할 때는 어른들이 생각하는 **자살의 개념보다는 너무 힘들다는 호소**일 수 있습니다.
- 죽고 싶다는 자녀의 호소를 **무시하거나 야단치지 않습니다.**
- **괴로운 감정을 조절하기 힘들 때, 자해 행동**을 시도하기도 합니다.
- 부모가 느끼는 **당혹감을 직접 표현하거나 성급히 자녀를 훈계하려 들지** 마십시오.

## 3 일상적인 스트레스가 지속되거나 새로운 상황이 자극되기도 합니다.

- 자녀가 수업 내용을 따라가는 데 어려움은 없는지, 친구들과 잘 지내는지, 담임 선생님과 관계는 어떠한지에 대해 **관심을 두고 물어보세요.**
- 원만한 학교 적응을 위해서는 **담임 선생님과 자주 소통하세요.**
- 학교 가기 싫다고 호소할 때 등교를 강요하기보다 **아이의 관점에서 바라볼 수 있도록 노력**해 주세요.
- 자녀의 감정과 상황을 헤아려보고 힘들어하는 부분에 관해서 **대화**하십시오.

## 4 절망적인 생각을 하는 아이들은 다음과 같은 징후를 보입니다.

- 1) 식사와 수면습관이 변합니다. 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- 2) 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- 3) 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 4) 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- 5) 일기장이나 SNS에서 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- 6) 지각, 등교 거부를 합니다.
- 7) 사람들과 만나기를 거부하고 혼자 있고 싶어 합니다.
- 8) 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- 9) 사후 세계를 동경하거나 자살한 사람들에 관련한 이야기를 합니다.
- 10) 자기 비하적인 태도를 보입니다.
- 11) 이상한 물품을 사거나 갑자기 여행을 떠나려고 합니다.
- 12) 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
- 13) 갑자기 물건을 많이 사거나 평소 하지 않던 쾌락적인 일을 하기도 합니다.
- 14) 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.
- 15) 방에 혼자 있으려고 하면서 인터넷 검색을 자주 합니다.

많은 부모님은 자녀가 위와 같은 신호를 보일 때 일시적인 스트레스 신호라고 여기기 쉽습니다. 하지만 아이들은 예상보다 **빠르게 심각한 행동으로 연결**되기도 합니다.

## 5 자녀가 위와 같은 위험 징후를 보일 때 도와줄 수 있는 방법입니다.

### 1) 관찰되는 모습에 대한 염려를 표현하고 이유를 물어봅니다.

- “요새 표정이 어두워 보이는구나. 혹시 무슨 일 있니?”

### 2) 죽음에 관해서 직접 물어봐야 합니다.

- “너무 힘들 때는 죽고 싶다는 생각을 하기도 한데...혹시 그런 생각이 든 적 있니?”
- “내가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마(아빠)는 너무 걱정되는구나.”  
❖ 직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.

### 3) 자녀가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 듣고 더 구체적으로 물어보세요.

- 언제부터, 왜 그런 생각을 하게 됐는지 물어보세요.
- 혹시 구체적인 계획이 있는지, 어떤 방법으로 하려고 했는지, 죽으려는 행동을 시도한 적이 있는지 물어보세요.

### 4) 집안의 위험한 물건(칼, 약물 등)을 없애거나 감춰주세요. 위험한 행동을 사전에 차단하세요.

### 5) 문제의 심각성을 부정하거나 미리 판단하지 않고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주세요.

- “어떻게 그런 생각을 할 수가 있어?”(X)      • “그건 나쁜 생각이야.”(X)
- “힘들면 다 그런 생각 한 번쯤 해. 별거 아니야.”(X)
- “그랬구나. 그것이 그렇게 힘들었구나.”(O)

### 6) 표현을 한 자녀에게 고마움을 표현하고 도움을 주고자 하는 부모님의 마음을 전달하며 방안을 함께 모색하세요.

- “엄마(아빠)에게 솔직하게 말해줘서 고마워.”      “엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?”
- “그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나. 그 일을 엄마(아빠)가 도와줄 테니 함께 해결해 보자.”

### 7) 정신건강 전문가의 도움을 받으세요.

- 만일 어느 시점에서 자살을 감행하려는 전조나 불안한 기운이 느껴지거나 아이를 이해할 수 없을 때는 주저하지 말고 전문가의 도움을 요청합니다.
- 특히 이전에 자살을 시도한 적이 있는 아이가 다시 자살 생각을 하는 경우, 혹은 자살에 대한 구체적인 계획이 있거나 시도한 경우에는 반드시 전문가에게 도움을 요청하세요.

**자살 표현이나 자해 행동을 하는 것은  
'힘들어요. 도와주세요'의 다른 표현일 수 있습니다.  
비판하는 마음을 내려두고 귀 기울여 주세요.**