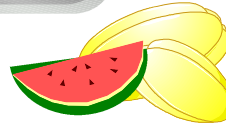


여름방학 안내문



황 등 중 학 교

여름방학 기간

- 방 학 식 : 2023년 07월 20일(목)
- 방학기간 : 2023년 07월 21일(금) ~ 2023년 08월 15(화) (26일간)
- 개 학 식 : 2023년 08월 16일(수)

학부모님께

황등중학교 학생 여러분!

여러분이 기다리던 방학이 시작되었습니다. 여름은 즐거움과 새로운 경험을 만끽할 수 있는 소중한 시간입니다. 이번 방학을 통해 여러분이 새로운 것을 배우고 발견하며, 자신의 잠재력을 더욱 발휘할 수 있기를 기대합니다.

첫 번째로, 여름 방학은 여러분에게 여유롭고 즐거운 시간을 선물합니다. 그러나 이 소중한 시간을 올바르게 활용하는 것이 중요합니다. 여러분이 학교 생활에서 배운 것들을 되새겨보고, 흥미로운 분야에 도전해 볼 수 있기를 희망합니다. 책을 읽고, 창의적인 사고를 하며, 관심 있는 분야를 탐구해 보는 것을 잊지 마십시오.

두 번째로, 방학은 여러분의 건강과 행복을 챙길 수 있는 기회입니다. 맑은 날씨와 햇살 아래서 활동하며 스트레스를 풀고, 좋은 친구들과 함께 소중한 시간을 보내기 바랍니다. 그리고 물론, 현명하게 안전수칙을 준수하여 건강을 지키는 것도 중요할 것입니다.

마지막으로, 여름 방학은 새로운 도전과 목표를 세우는 기회입니다. 여러분 스스로 도전하고 성장하는 기회를 가질 수 있습니다. 어떤 분야에서든 자신의 능력을 믿고, 열심히 노력하면 반드시 성취할 수 있습니다.

여름방학을 앞두고 여러분에게 전하고 싶은 한 마디는, "자신을 믿으며 즐겁게 도전하세요!" 입니다. 여러분은 놀라운 잠재력을 가진 멋진 학생들입니다. 여러분이 여름방학 내내 행복으로 가득한 시간을 보낼 수 있기를 바랍니다.

여름방학을 즐겁게 보내시고, 다시 만날 때까지 건강하게 지내기를 기대합니다.

감사합니다.

2023년 7월 20일

황 등 중 학 교 장 김 기 태

♥ 황등중학교 주소: 익산시 황등면 황금로 18번지 ☎ 063) 720-3620 / FAX 858-5447

♥ 학교 홈페이지 : <http://www.hdms.ms.kr/>

♥ 학교 알리미사이트 : <http://www.schoolinfo.go.kr/index.jsp>

♥ 전북 E-스쿨 : <http://eschool.jbedu.kr/>

♥ 긴급 상담연락망 : 전화상담 : ☎ 1388(청소년상담복지센터)

사이버상담 : Wee센터 홈페이지 : <http://www.wee.or.kr>

청소년사이버상담센터 홈페이지 : <http://www.cyber1388.kr/>

1학기 교육 실적

2023년	내 용	내 용																																																																																																																																																																																				
행 사	<div>▶ 입학식 (3/2)</div> <div>▶ 교육과정 설명회 및 학부모 총회(3/23)</div> <div>▶ 경제교육 (3/23, 4/13)</div> <div>▶ 사랑의 아침맞이 사이다 행사(매월 셋째주 목)</div> <div>▶ 아침을 깨우는 10분 - 책읽고 독서일기(매주 금)</div> <div>▶ 1인 1악기 예술교육(오케스트라), 황등마을학교(수시)</div> <div>▶ 삼성주니어 SW 아카데미, 인공지능(시)교육 선도학교(수시)</div> <div>▶ 동학농민혁명 UCC 제작을 위한 정읍시 답사(4/1)</div> <div>▶ 전북해화학교와 통합교육(4/11)</div> <div>▶ 황등중 학교 스포츠클럽 교내리그전(4/13~21)</div> <div>▶ 원어민 화상 영어수업 매주 화요일 방과후(4/18~7/11)</div> <div>▶ 교직원 성폭력 예방교육(4/19)</div> <div>▶ 학교폭력 예방교육 실시(4/28)</div> <div>▶ 체육대회(5/4)</div> <div>▶ 익산 농촌 어린이한마당 체험부스운영(5/6)</div> <div>▶ 3학년 전북 직업교육 박람회 참가(5/11)</div> <div>▶ 진로(농장카페매니저)체험실시(5/15~6/15)</div> <div>▶ 민방위의 날 공습대비 민방위 훈련실시(5/16)</div> <div>▶ 교직원 대상 장애인식개선교육(5/17)</div> <div>▶ 학생/교직원 어울림 활동(육목대회)실시(5/18~/26)</div> <div>▶ 전교생 장애인해교육(5/18)</div> <div>▶ 1학년 대상 세계인의 날 1박2일 캠프(5/19~20)</div> <div>▶ 학부모 초청 공개수업 (5/19)</div> <div>▶ 세계인의 날 맞이 다꿈사랑방캠프 운영(5/19~20)</div> <div>▶ 국어과 시프로젝트 실시(5/26)</div> <div>▶ 전교생 봉사활동(5/26)</div> <div>▶ 교직원 마약의 문제 및 피해상황교육(5/31)</div> <div>▶ 독서문화공간탐방 실시-전주이팝나무그림책도서관(6/1)</div> <div>▶ 전교생 현장체험학습 실시(6/5)</div> <div>▶ 전북미래학교 컨설팅 실시(6/8)</div> <div>▶ 합동 소방훈련 실시(6/9)</div> <div>▶ 잔반 제로 그린 캠페인(6/12~6/23)</div> <div>▶ 역사&인권 영화제 운영(6/14방과후)</div> <div>▶ 인공지능 스피커 영어회화수업(6/21~7/11)</div> <div>▶ 찾아가는 맞춤형 안전교육 (교통안전) 실시(6/23)</div> <div>▶ 익산교육장배 학교스포츠클럽 전라북도대회(6/24)</div> <div>▶ 교직원 건학이념연수 (6/29)</div> <div>▶ 영어 단어왕 대회(7/13~18)</div> <div>▶ 역사 나만의 가이드캠프(7/20)</div> <div>▶ 국제청소년 홈스테이(박O진. 미국 컬버시 8/1~12)</div>	<div><div><div>평가</div><div>▶ 1~3학년 영어듣기평가(4/4~7) ▶ 1~3학년 1학기 1차고사(4/24~4/26) ▶ 1~3학년 1학기 2차고사(6/28~6/30)</div></div><div><div>수업</div><div>▶ 방과 후 학교 - 교과프로그램, 특기적성프로그램 운영 ▶ 교육실습생 지도(4명)</div></div></div>																																																																																																																																																																																				
	2023학년도 1학기 장학금 지급내역																																																																																																																																																																																					
	<table><tr><th>장학금내용</th><th>학년</th><th>반</th><th>성명</th><th>지급 금액</th><th>수여 기관</th><th>비고</th></tr><tr><td>성적 장학금</td><td>3</td><td>1</td><td>이O희</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td rowspan="3">학생회 장학금</td><td rowspan="3">3</td><td>2</td><td>김O도</td><td>150,000</td><td>본교</td><td>회장</td></tr><tr><td>1</td><td>백O주</td><td>100,000</td><td>본교</td><td>부회장</td></tr><tr><td>2</td><td>최O재</td><td>100,000</td><td>본교</td><td>부회장</td></tr><tr><td rowspan="4">형제재학 장학금</td><td rowspan="4">3</td><td>1</td><td>강O수/강O수(1-1)</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>소O겸/소O준(1-1)</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>이O희/이O울(1-2)</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>한O례/한O람(1-1)</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td rowspan="18">담임추천 장학금</td><td rowspan="4">1</td><td rowspan="2">1</td><td>김 O</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>임O한</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td rowspan="2">2</td><td>김O정</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>정O윤</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td rowspan="8">2</td><td rowspan="4">1</td><td>김O원</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>김O진</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>박O준</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>송O호</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">2</td><td>이O은</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>인OOO한</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>최O민</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>최O재</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td rowspan="6">3</td><td rowspan="3">1</td><td>백O주</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>신O진</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>윤O홍</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td rowspan="3">2</td><td>김O도</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>노O진</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>정O훈</td><td>100,000</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td>스쿨버스 이용</td><td>2</td><td>2</td><td>박O진</td><td>330,240</td><td>본교</td><td></td></tr><tr><td rowspan="3">모범학생</td><td>3</td><td>1</td><td>신O진</td><td>500,000</td><td rowspan="2">익산사랑 장학재단</td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>2</td><td>정O훈</td><td>500,000</td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>2</td><td>정O훈</td><td>500,000</td><td></td><td></td></tr><tr><td>모범학생</td><td>1</td><td>2</td><td>변O필</td><td>100,000</td><td>전북교총 장학회</td><td></td></tr><tr><td>모범학생</td><td>3</td><td>1</td><td>김O희</td><td>500,000</td><td>전북교육 장학재단</td><td></td></tr><tr><td colspan="4">소 계</td><td>5,080,240</td><td></td><td></td></tr></table>	장학금내용	학년	반	성명	지급 금액	수여 기관	비고	성적 장학금	3	1	이O희	100,000	본교		학생회 장학금	3	2	김O도	150,000	본교	회장	1	백O주	100,000	본교	부회장	2	최O재	100,000	본교	부회장	형제재학 장학금	3	1	강O수/강O수(1-1)	100,000	본교		1	소O겸/소O준(1-1)	100,000	본교		1	이O희/이O울(1-2)	100,000	본교		1	한O례/한O람(1-1)	100,000	본교		담임추천 장학금	1	1	김 O	100,000	본교		임O한	100,000	본교		2	김O정	100,000	본교		정O윤	100,000	본교		2	1	김O원	100,000	본교		김O진	100,000	본교		박O준	100,000	본교		송O호	100,000	본교		2	이O은	100,000	본교		인OOO한	100,000	본교		최O민	100,000	본교		최O재	100,000	본교		3	1	백O주	100,000	본교		신O진	100,000	본교		윤O홍	100,000	본교		2	김O도	100,000	본교		노O진	100,000	본교		정O훈	100,000	본교		스쿨버스 이용	2	2	박O진	330,240	본교		모범학생	3	1	신O진	500,000	익산사랑 장학재단		3	2	정O훈	500,000		3	2	정O훈	500,000			모범학생	1	2	변O필	100,000	전북교총 장학회		모범학생	3	1	김O희	500,000	전북교육 장학재단		소 계				5,080,240		
장학금내용	학년	반	성명	지급 금액	수여 기관	비고																																																																																																																																																																																
성적 장학금	3	1	이O희	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
학생회 장학금	3	2	김O도	150,000	본교	회장																																																																																																																																																																																
		1	백O주	100,000	본교	부회장																																																																																																																																																																																
		2	최O재	100,000	본교	부회장																																																																																																																																																																																
형제재학 장학금	3	1	강O수/강O수(1-1)	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
		1	소O겸/소O준(1-1)	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
		1	이O희/이O울(1-2)	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
		1	한O례/한O람(1-1)	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
담임추천 장학금	1	1	김 O	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
			임O한	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
		2	김O정	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
			정O윤	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
	2	1	김O원	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
			김O진	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
			박O준	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
			송O호	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
		2	이O은	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
			인OOO한	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
			최O민	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
			최O재	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
	3	1	백O주	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
			신O진	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
			윤O홍	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
		2	김O도	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
			노O진	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
			정O훈	100,000	본교																																																																																																																																																																																	
스쿨버스 이용	2	2	박O진	330,240	본교																																																																																																																																																																																	
모범학생	3	1	신O진	500,000	익산사랑 장학재단																																																																																																																																																																																	
	3	2	정O훈	500,000																																																																																																																																																																																		
	3	2	정O훈	500,000																																																																																																																																																																																		
모범학생	1	2	변O필	100,000	전북교총 장학회																																																																																																																																																																																	
모범학생	3	1	김O희	500,000	전북교육 장학재단																																																																																																																																																																																	
소 계				5,080,240																																																																																																																																																																																		
외부 초청 강사 교육	<div>▶ 창체진로특강: 축복의 통로-김OO 강사 (3/24)</div> <div>▶ 경제교육-전주대학교 교수(3/23,4/13)</div> <div>▶ 창체진로특강: 겨울 없는 봄은 없다-송OO강사(4/21)</div> <div>▶ 학교폭력예방교육-서OO 변호사</div> <div>▶ 직업인특강: 최OO강사(5/12)</div> <div>▶ 학교로 찾아가는 2학년 시인문학특강-최OO강사(5/16)</div> <div>▶ 시프로젝트 작가와의 만남 3학년(5/26)-오OO작가</div> <div>▶ 창체진로특강: 생성형 시와 교육-이OO 강사(7/7)</div>																																																																																																																																																																																					

1학기 교내수상실적

교내 과학탐구 대회	과학 토론 부문	· 금상: 3-2 정O훈, 김O호 · 은상: 2-1 김O원, 정O길
	드론 부문	· 금상: 2-2 이O호
	융합과학 부문	· 금상: 3-1 신O진, 3-1 윤O홍 · 은상: 1-2 김O정, 1-2 박O수 3-1 유O훈, 3-1 이O희 · 동상: 3-2 김O도, 3-2 이O환 1-1 장O수, 1-1 소O준 1-2 정O윤, 1-2 이O울
감사편지 쓰기	대상	1-2 박O수, 2-1 송O을, 3-1 신O진
	최우수상	1-1 임O한, 2-2 송O호, 3-2 김O호, 3-2 김O도
	우수상	1-1 한O람, 2-1 김O옥, 3-2 정O훈
바른말 고운말상	1-1 임O한, 1-2 손O민, 2-1 오O민 2-2 김O웅, 3-1 백O주, 3-2 김O찬	
바른 수업 태도상	1-1 한O람, 1-2 김O정, 2-1 김O원 2-2 박O진, 3-1 신O진, 3-2 고O호	
인사상	1-1 지O석, 1-2 박O수, 2-1 박O준 2-2 송O호, 3-1 이O희, 3-2 이O영	
다독상	대상 2-2 송O호, 최우수상 2-1 김O원, 우수상 2-2 인OOO한	
영어 단어왕 대회	대상	1-1 지O석, 2-1 김O원, 3-2 김O호
	최우수상	1-1 장O웅, 2-1 박O준, 3-1 신O진
	우수상	1-1 임O한, 2-2 송O호, 3-2 정O훈

방학 안내 사항

방학 및 기초학력 향상을 위한 캠프운영 행사			
계획	일시	대상	장소
역사 나만의 가이드캠프	7/21(금)	3학년	정림사지 등 문화재방문
'잼'있는 과학놀이	7/24~25	2학년 5명	익산 유스호스텔
천년 신라와 함께하는 문화재 투어	7/25~26	기초학생 4명	무열왕릉 등
여름과학동산	7/26~28	1학년	본교 과학실
학생과 교사가 함께하는 물놀이 캠프	7/31	기초보충 40명	완주아쿠아틱 파크아마존
소리샘오케스트라 여름방학캠프	8/7,8,10 9시~13시	전학생	본교
학습코칭&독서친화캠프	10/13~14	2~3학년	전주독서대전 참여

여름방학 과제

과목	학년	내용
국어	1	방학생활중 즐겁고 유익했던 경험 말하기(Talk) 준비해오기
	2	1. 시립도서관 가서 책 빌리고 인증샷 찍기 2. 소설책 한 권 읽고 감상문쓰기 3. 사자성어 워크북 작성하기
	3	1. 시립도서관 가서 책 빌리고 인증샷 찍기 2. 나의 진로 관련된 책 한 권 읽고 감상문쓰기 3. 사자성어 워크북 작성하기
영어	1,2학년	단어장 매일 한쪽 이상 풀고 암기하기

방학 중 연수 참여현황

이름	연수 명	날짜
이O례	보건교사 전문성 강화 연수	8/11(금)~8/12(토)
이O라	기초학력 전문성 신장 국외연수	8/1~8/9
송O경	쉽고빠르게 티튜버 되어보기	7/31(월)~8/2(수)
이O자	교사 치유를 위한 힐링연수(순창) 인권교육 연수(전북교육인권센터)	8/4
		8/8~10

※ 건강상태 점검 및 관리

- ★ 제2급 법정감염병인 코로나19 확진 시 외출을 자제하고 마스크 착용과 손씻기를 철저히 하며 **5일간 격리를 권고**합니다.
개학 5일 이내에 확진 시 담임교사에게 알리고 확진일로부터 5일간 등교 중지함.
예) 2023.8.11일 확진--> 2023.8.16.일 등교
- ★ 개학 전 다른 법정감염병 확진 시에도 담임교사에게 알립니다.
- ★ 평소 몸이 아파 보건실 방문이 자주 있었던 학생
- 방학은 진료받을 좋은 기회!! 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간 상 미뤘던 건강 문제, 건강검진 결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- 1학년 학생 중 건강검진 결과 **"재검사 요함"** 학생은 재검진을 실시하여 주세요(결과지 학교로 제출)
- ★ 충치 치료 정기적 구강검사를 하여 충치치료, 치석제거, 치아 교정 등 필요한 구강관리를 합니다
- ★ 시력 관리 시력검사결과 어느 한 쪽이라도 0.7이하인 경우 안과검진 및 적절한 조치를 합니다.
- ★ **예방접종 완료** 만 11~12세에 받아야 하는 예방접종 2종 [① Tdap(또는 Td) 6차, ② 일본뇌염(불활성화 백신 5차 또는 약독화 생백신 2차)을 완료합니다.
- ★ 비만 탈출과 적정 체중 유지를 위해 올바른 식사와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.

<계곡 해수욕장 등에서의 안전사고 대처요령>

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 맵(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 >

- ▶ 평소 '생존수영'을 꼭 익혀두어요.



< 몸과 호흡법 >



< 누워뜨기 자세 >

Part 02 계곡

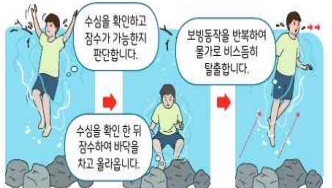


1 계곡에 들어가야 한다면

- ▶ 미리 수온을 체크! 다이빙은 절대 No!
- ▶ 계곡은 ① 얕고 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!



① 익수

② 잠수

③ 바닥을 박차고 올라오기

< 보빙동작 >

Part 03 저수지



1 저수지 주변에 있다면

- ▶ 저수지 주변에서는 혼자 다니지 않아야 해요!
- ▶ 실족에 유의하여 저수지 수면 근처까지 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.



< 누워뜨기 자세 >

< 스텝링 동작 >

양팔 사용하여 노를 젓는 동작을 반복합니다

- ▶ 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 지지하며 물에 떠 있거나 탈출을 시도합니다.

Part 04 갯벌



1 갯벌에 들어가기 전에

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



2 갯벌에 빠졌다면

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



< 갯벌에 무릎이 빠진 경우 탈출 요령 >

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

Part 05 낚시터



1 낚시터에 입장할 때

- ▶ 구명조끼는 선택이 아닌 필수!
- ▶ 주변 날씨를 미리 확인하기!
- ▶ 특히 연안, 해상, 풍랑, 해일 등 일기예보를 참고하여 기상 상황이 좋지 않은 경우 낚시를 하지 않도록 해요!
- ▶ 정해진 낚시터 이외의 장소(갯바위, 테트라포트, 저수지 등)에서는 낚시를 해서는 안돼요!

2 낚시터에서 비상상황 발생 시

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



< 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!

* 만 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 배영자세를 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 침기보다 어느 정도 마시는 쪽이 오히려 편할 수도 있어요!

- 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하답니다!

※ 파도에 휩쓸릴 경우 주변 일초에 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 나오는데 좋아요!



< 이안류 탈출 요령 >

- 수초에 감겼을 때는,

- 놀라서 발바닥 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 쓰였다면,



< 해파리에 쓰인 경우 대처요령 >



1 얼음 주변에 있을 때

- 결빙기(12월~1월 초), 해빙기(2월 중순~3월 초) 시기에는 절대 들어가는 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 굴러듯이 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

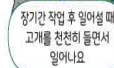
- 얼음물에 오래 있으면 저체온증이 올 수 있어요!

- 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 밟고 오를 수 있도록 단단한 얼음이 나올 때까지 얇은 얼음을 깨면서 수변 쪽으로 이동하는 것이 좋아요.
- 소지품(치기, 핸드폰, 라이터 등) 중 보폭하고 날카로운 도구를 이용하여 얼음을 가볍게 찍어 의지한 후 탈출을 시도할 수 있습니다.



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 돌면서 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 실족상환 발생 시

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

물에 들어가기 전 꼭 알아두세요!

계곡·해수욕장 등에서의 안전사고 예방·대처요령

