

Ⅰ. 물놀이 안전을 위하여

때 이른 더위에 강과 계곡을 찾는 사람들이 늘면서 물놀이 사고가 잇따르고 있습니다. 소방방재청에 따르면 물놀이 사고로 인해 매년 평균 150명 정도가 사망하며, 이는 교통사고와 화재 사고 다음으로 많은 인명 피해라고 합니다. 6~8월 하절기에 집중적으로 발생하여 10~20대의 사고 비율이 전체의 약 52%를 차지한다고 하는데, 특히 어린이 사고 위험이 높은 점을 감안해 어린이를 동반한 물놀이 활동을 할 때는 각별한 주의가 요구됩니다.



또한 물놀이 장소 별로 대처 요령이 조금씩 다르기 때문에 수영 전에 숙지가 필요합니다. 바닷가를 비롯해 파도가 있는 곳에서 수영할 때는 체력 소모가 많으므

로 자주 휴식을 취해야 하고, 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하다고 합니다. 또한 간조와 만조는 대개 6시간마다 바뀌므로 간만 때의 조류 변화 시간을 알아두는 것도 중요합니다.

● 물놀이 수칙 ●

· 수영을 하기 전, 손과 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고, 구명조끼를 착용한다.

· 물에 들어가기 전, 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어간다.

· 수영 도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당기는 증상이 있을 때는 즉시 밖으로 나와 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.

· 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 위험하니 특히 유의한다.

· 구조 경험이 없는 사람은 안전 구조 이전에 무모한 구조를 삼간다.

· 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고(119신고) 구조에 자신 없으면 함부로 물에 뛰어들지 않는다.

· 수영에 자신이 있더라도 가급적 주위의 물건들(튜브, 스티로폼, 장대 등)을 이용한 안전 구조를 한다.

· 건강 상태가 좋지 않고 몹시 배가 고프거나 식사를 마친 후에는 수영을 하지 않는다.

· 자신의 수영 능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.

· 장시간 계속 수영하지 않으며, 혼자 수영하지 않는다.

· 해수욕에선 독성 해파리와 문어 등을 주의한다.

Ⅱ. 캠핑 안전을 위하여

최근 캠핑 열풍으로 캠핑장을 찾는 사람들이 늘어나면서 관련 안전사고의 위험도 커지고 있으며, 사고 발생 건수 또한 급증하고 있는 추세입니다. 캠핑을 안전하게 즐기기 위해서는 사전에 주의사항을 숙지하고 가는 것이 좋습니다.

특히 어린이들이 외부에서 놀다가 그늘막(타프)이나 텐트 버팀줄에 걸려 넘어져 심한 타박상을 입는 경우가 종종 발생하기 때문에 이를 방지하기 위해 바람개비나 야광줄을 설치하거나 다 마신 맥주 캔을 꽂아놓는 것도 좋은 방법입니다. 또한 캠핑카나 캠핑 트레일러의 화재 발생도 각별한 주의가 필요합니다.

● 캠핑장 이용자 안전 수칙 ●

· 강풍 시 텐트 폴대나 팩이 빠지면서 부상을 당할 수 있으므로 단단히 박아 고정시킨다.

· 취침 시 질식사 및 화재 원인이 되는 화기는 절대 사용하지 않으며, 침낭, 두꺼운 점퍼 등으로 체온을 유지한다.

· 화로, 바비큐 사용 후에는 불씨를 확실히 끄고 숯불 등의 잔불이 없는지 확인해야 한다.

· 화재에 대비해 소화기(방화사) 위치를 확인해 둔다.

· 해먹 설치 시 만약의 추락에 대비해 땅바닥에는 두꺼운 돗자리 등을 깔아 놓는다.

· 사용 전력이 높은 전기제품 사용을 자제한다.

· 부탄가스 등 인화물질은 예기치 않게 폭발할 수 있으므로 조리 시 주의한다.

· 높은 언덕이나 절벽에 어린이가 접근하지 않도록 주의한다.

· 숲속에서는 폭죽놀이를 하지 않는다.

· 흡연은 반드시 흡연구역에서 하고 담배꽁초는 불씨가 없도록 확실히 끈다.

· 긴급 상황 시 캠핑장 내 대피할 수 있는 고지대와 대피로를 미리 확인한다.

Ⅲ. 등산 안전을 위하여

한여름 등산을 할 때는 탈수현상과 일사병에 유의해야 합니다. 특히 여름철 산에서의 조난사고는 좁은 지역에 한꺼번에 폭우가 내려 발생하는 급류에 의한 계곡사고가 3분의 2를 차지한다고 합니다. 또한 저체온증, 추락, 등산로 이탈 그리고 탈수현상, 근육경련, 일사병, 열사병에 노출되기 쉽습니다.

이 같은 위험을 방지하기 위해 산행은 되도록 아침 일찍 시작해 해지기 한두 시간 전에 마치는 것이 좋으며, 8시간 이하로 하는 것이 좋습니다. 그리고 짐은 가볍게 챙겨 최대 30킬로그램을 넘지 않도록 하는 것이 좋습니다. 기상이변 등에 대비해 랜턴과 우의, 휴대폰과 여분의 배터리, 상비약품 등을 준비해야 합니다.

또한 손에 물건을 들면 추락사고 시 위험하므로 되도록 빈손으로 등산하는 것이 좋으며, 길을 잃었을 때는 계곡을 피해 능선으로 올라가는 것이 안전합니다. 폭우가 내리면 빨리 하산하거나 높은 지대로 피신하고, 물살이 거센 계곡을 건너지 않아야 안전하며, 특히 등산로에 설치된 '119산악위치표지판'의 번호를 미리 꼭 확인해 둡니다.

Ⅳ. 여름철 질환 예방을 위하여

한낮 기온이 섭씨 30도를 오르내리는 무더위가 찾아오면서 여름철 질병에 대한 우려가 커지고 있습니다. 고온다습한 여름철에는 각종 전염병을 일으키는 미생물의 활동이 활발해지기 때문에 수인성 전염병, 온열질환, 눈 질환 그리고 식중독을 조심해야 합니다.

수인성 전염병과 식중독

구분	감염경로	증상
수인성 전염병	토물 또는 배설물에 오염된 식수를 통해 감염	• 고열·설사·복통 등 • 세균성 이질은 설사에 피가 섞임 • 비브리오 패혈증은 전신에 발진과 피부궤양 생김 • 장출혈성 대장균은 장출혈, 용혈성 요독증후군을 유발
식중독	오염된 물이나 식품섭취로 감염	설사·발열·구토·복통 등, 증상에 따라 호흡마비, 극도의 탈수증상

1. 수인성 전염병 예방

여름철은 음료·물 등을 통해 전염되는 수인성 전염병(세균성 이질, 장티푸스, 파라티푸스, 장출혈성 대장균)에 노출되기 쉽습니다. 수인성 전염병은 미생물이 입을 통해 위와 장으로 들어가 염증을 일으켜 복통, 설사, 오심, 구토 등의 증상을 보입니다. 수인성 전염병은 아주 적은 양의 세균으로도 감염될 수 있기 때문에 음식물 관리나 보관에 각별한 주의가 필요합니다. 미생물 증식을 막기 위해서는 손을 잘 씻는 것도 중요합니다.

2. 온열질환 예방

여름철엔 열사병을 비롯해 열 탈진, 열 경련, 열 실신 등 온열질환이 발생할 수 있습니다. 열사병은 몸이 흡수한 열을 배출하지 못해 열 발산이 원활하게 이루어지지 않아 체온이 상승하면서 신체에 이상 증상이 나타나는 것을 말합니다. 열사병은 치사율이 50%에 이르는 위험한 병으로 특히 어린이, 노약자나 만성 질환자들에게 위협적입니다. 고체온증, 무력감, 어지러움, 메슥거림, 구토, 두통, 근육 떨림 등의 다양한 전조 증상을 동반합니다.

따라서 예방을 위해서는 자외선이 강한 오전 10시에서 오후 3시 사이에는 야외활동을 삼가고 고온에 장시간 노출되는 것을 피하는 것이 좋습니다. 또한 평소 전해질 보충을 위해 생선이나 야채로 구성된 식단을 준비하고 물을 자주 마셔 수분 섭취를 하는 것도 도움이 됩니다.

3. 눈 질환 예방

여름철 과도한 냉방기기의 사용과 강한 자외선은 눈 건강에 악영향을 줄 수 있습니다. 강하고 뜨거운 햇볕에 노출되면 눈도 일시적 화상 증세가 나타나는 광각막염이 발생할 수 있습니다. 화상을 입는 순간에는 특이증상이 없지만 반나절 정도 지나면 통증과 함께 시야가 흐려지고 이물감, 눈물, 충혈 등의 증상이 나타납니다.

따라서 적신 수건으로 냉찜질을 해 주는 것이 증상 완화에 도움이 되며, 장시간 노출되었을 경우 바로 안과를 찾아 진료를 받는 것도 좋습니다. 가장 간단한 예방법은 선글라스, 모자 등을 통해 자외선을 직접적으로 차단하는 것입니다.

4. 식중독 예방

여름철 가장 많이 발생하는 질병은 단연 식중독입니다. 식품의약품안전처에서 발표한 최근 5년간의 식중독 발생 현황에 따르면 장마가 시작되는 6~7월에 식중독 환자가 가장 많이 발생하는 것으로 나타났습니다. 식중독은 음식물이나 물이 원인입니다. 식중독균은 설사, 구토 및 복통을 동반하고 설사 지속 기간은 2주 정도부터 4주까지 가기도 하고, 간혹 발열과 혈변을 동반하기도 합니다.

● 여름철 식중독 예방법 ●

· 반드시 비누 등 손세정제를 이용해 흐르는 물에 20초 이상 씻는다.

· 분말·건조 식재료는 유통기한에 상관없이 개봉 후 5일 이내 소비하고 그 이상에는 밀봉 또는 냉장 보관한다.

· 장마(호우·홍수) 또는 폭염 기간에는 채소의 미생물 오염도가 증가하므로 신선 농산물의 세척·소독에 유의한다.

· 냉동식품을 해동할 때는 냉장고와 전자레인지를 이용하며, 상온에서 해동시키지 않도록 한다.

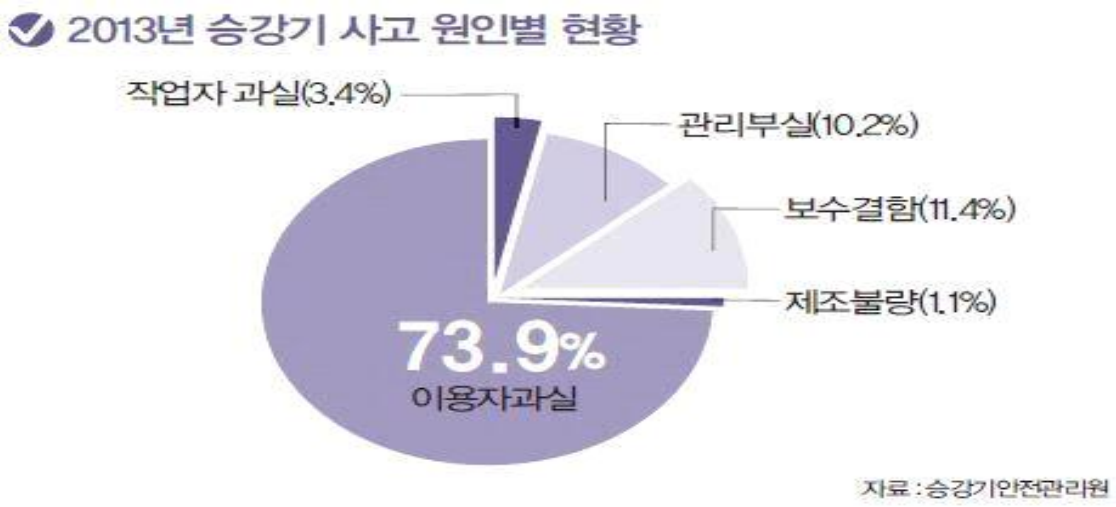
· 여름철(폭염)에는 한 번에 소량씩 자주 조리해 상온에 보관하는 시간을 줄이며, 배식 후 모든 잔반은 폐기한다.

· 여름철에는 기구·기기의 살균 소독을 철저히 한다.

· 조리식품 보관 시에는 반드시 덮개가 있는 용기에 담아 온장(60°C 이상) 혹은 냉장(5°C 이하) 보관한다.

Ⅴ. 추락낙상 예방을 위하여

'떨어짐 사고'뿐 아니라 승강기 추락 사고도 빈번하게 발생하고 있습니다. 안전행정부가 최근 5년간 승강기에서의 사고 발생 현황을 분석한 결과 총 562건의 안전사고가 발생해 50여 명이 사망했고 680여 명의 부상자가 발생했다고 합니다. 그렇다면 승강기 사고는 어떻게 예방해야 할까요?



1. 엘리베이터 이용 시

· 엘리베이터 출입문을 흔들거나 손으로 밀지 말아야 하며 출입문에 기대지 않는다.
· 어린이나 노약자는 될 수 있으면 보호자와 함께 탑승하도록 하고 애완동물은 안고 탑승한다.
· 관리자의 입회·허락 없이 크고 무거운 화물을 무단으로 싣지 않는다.
· 화재가 났을 때는 엘리베이터에 타지 말고 계단을 이용하여 피난한다.

2. 엘리베이터 정지된 때

· 정전으로 엘리베이터가 멈추거나 실내등이 꺼지면 침착하게 인터폰으로 연락한다.
· 무작정 탈출하려 하지 말고 인터폰으로 구조를 요청한다.
· 비상환기구는 탈출구가 아니므로 열려고 하지 않는다. 구조를 요청해 반드시 구조요원의 안내에 따른다.
· 굉음이 들리거나 진동이 있으면 바로 인터폰 연락하고 출입문을 강제로 개방하지 않는다.

3. 에스컬레이터 및 무빙워크 이용 시

· 의복, 스카프 등이 틈새에 끼지 않도록 주의한다.
· 핸드레일을 잡는다.
· 천천히 타도록 하고, 황색 안전선 안쪽에 탄다.

4. 엘리베이터 정지된 때

· 가장자리에는 발이 닿지 않도록 한다.
· 유아와 애완동물은 안고 타야하며 어린이나 노약자는 보호자의 손을 꼭 잡고 타야 한다.
· 주행 방향을 거슬러 타거나 장난치지 않는다.
· 어린이가 에스컬레이터 위에서 놀지 않도록 지도한다.
· 계단에 앉거나 맨발로 타지 않는다.
· 동전, 열쇠 등을 떨어뜨리지 않도록 가방이나 주머니에 넣도록 한다.

Ⅵ. 기타 야외 활동 사고 예방을 위하여

1. 벌 쏘임 사고 예방 요령

● 이렇게 하면 예방할 수 있습니다. ●

· 벌을 자극할 수 있는 강한 냄새를 유발하는 향수, 화장품, 헤어스프레이 등의 사용을 자제한다.

· 노란색, 흰색 등 밝은 계통의 색체나 보푸라기·털이 많은 재질의 의복을 피하고 맨살이 드러나지 않도록 한다.

· 벌초를 시작하기 전에 벌초할 곳을 미리 둘어보며 지형을 익히고, 지팡이나 긴 막대 등을 사용해 벌집이 있는지 사전에 확인한다.

● 사고 발생 시 다음과 같이 조치합니다. ●

· 벌에 쏘였을 때 벌침은 핀셋보다 신용카드 등으로 피부를 밀어 뽑아낸 후 얼음찜질을 하고, 통증과 붓기를 가라앉히기 위해 진통소염제나 스테로이드 연고를 바른 후 그늘에서 안정을 취한다.

· 응급약품이 없을 경우 찬물찜질이나 식초 및 레몬주스를 발라 응급조치한다.

· 체질에 따라 과민성 반응에 의한 쇼크로 호흡곤란이 발생할 경우 119에 신고한 후 허리끈이나 목 여밈 단추 등을 풀고 그늘진 곳으로 옮겨 인공 호흡을 한다.

2. 뱀 물림 사고 예방 요령

● 이렇게 하면 예방할 수 있습니다. ●

· 벌초 시에는 등산화를 반드시 착용한다. 길이 잘 보이지 않을 경우 지팡이나 긴 장대로 미리 헤쳐 안전 유무를 확인한다.

● 사고 발생 시 다음과 같이 조치합니다. ●

· 뱀에 물린 사람을 눕혀 안정시킨 뒤 움직이지 않게 한다. 물린 부위가 통증과 함께 부풀어 오르면 물린 곳에서 5~10센티미터 위쪽(심장 쪽)을 끈이나 고무줄, 손수건 등으로 묶어 독이 퍼지지 않게 한 뒤 신속히 병원으로 이송한다.

· 뱀에 물린 부위를 입으로 빨아내는 방법은 상처나 충치가 있는 경우 매우 위험하다.

Ⅶ. 응급처치, 이렇게 한다

생활 속에서 언제 발생할지 모르는 사고나 재난에 대비해 알아두어야 할 것 중 가장 중요한 것이 응급처치 요령입니다. 환자 발생 후 최초 5분을 지칭하는 골든타임은 소생률 향상을 위한 결정적 시간입니다. 골든타임을 벌기 위해 가장 중요하고 긴급한 응급처치가 심폐소생술과 기도폐쇄 시 응급조치입니다.

● 성인 심폐소생술 익히기 ●

① 의식 확인 우선이다. 환자가 깨어 있는지 확인한다.
② 호흡이 없거나 비정상적인 호흡을 하는 경우 즉시 119에 신고하고 주위 사람들의 도움을 청한다.
③ 기도 유지 환자가 숨을 쉴 수 있도록 턱을 당겨 기도를 열어준다.
④ 호흡 확인, 환자가 숨을 쉬는지 10초간 확인한다.
⑤ 인공호흡 환자가 숨을 안 쉬면 응급처치자가 숨을 두 번 불어넣는다. 이 때, 가장 많이 쓰는 방법은 '구강 대 구강 인공호흡법'이다. 이마를 누르면서 턱을 들어 환자의 입이나 코에 공기를 2초간 불어넣는다. 불어넣는 양은 보통 숨 쉬는 양(500cc)보다 조금 많게 한다. 잡았던 코를 놓고 입을 떼어 불어넣은 공기가 밖으로 배출되게 한다.
⑥ 환자의 심장이 뛰는지 확인한다.
⑦ 흉부 압박 시, 압박 위치는 명치 끝에서 두 손가락 넓이만큼 위쪽이다. 압박할 위치에 한 손을 올려놓고 그 위에 다른 손을 올려 깍지를 낀다. 팔꿈치를 곧게 펴고 어깨와 손목이 팔과 일직선이 되게 하며 흉골 위에 수직으로 체중이 실리도록 하여 압박한다. 이때 손가락이 갈비뼈에 닿지 않도록 주의한다. 압박의 깊이는 4~5센티미터 정도, 속도는 1분에 100회 정도, 압박과 이완의 비율은 50:50 정도가 바람직하다. 기침이나 자발적인 호흡이 있을 때까지 또는 응급구조사, 의료인에게 환자를 인계할 때까지 계속한다.

● 성인과 다른 영아 심폐소생술 ●

① 기도유지-호흡확인-인공호흡-순환확인-흉부압박의 순서로 심폐소생술을 한 뒤 119에 도움을 청한다.
② 머리를 심하게 젖히면 기도가 폐쇄될 수 있다. 머리를 약간만 뒤로 젖히거나 턱만 살짝 들어올린다.
③ 소아나 영아는 호흡량을 줄여 체구에 맞게 흉곽이 부풀어오를 정도로 넣는다. 영아의 경우 응급처치자의 입으로 코와 입을 동시에 덮고 인공호흡 한다.
④ 흉부압박 위치는 유두선과 흉골의 교차 지점 바로 아래이며, 두개의 손가락으로 흉곽의 3분의 1 또는 2분의 1 깊이로 눌리도록 압박한다.

● 기도 폐쇄 시 응급조치 '하임리히법 ●

성인의 경우 환자가 의식이 있어 말을 할 수 있는 경우에 기침을 유도하고, 지속적으로 기침을 해도 이물질이 배출되지 않을 때에는 즉시 119로 연락해야 한다. 말을 할 수 없는 경우에는 119에 신고한 후 응급처치로 '하임리히법'을 실시한다.

(1) 성인의 경우 이렇게!

등 뒤에서 양팔로 허리를 감싼다. 구조자는 오른손으로 왼손 주먹을 감싸 잡고 환자의 명치에 댄다. 빠르게 위로(후상 방향) 밀어 올린다. 이물질이 밖으로 나오거나 환자가 의식을 잃을 때까지 계속한다.

(2) 영아는 등 두드리기와 가슴 누르기!

머리를 아래 방향으로 향하게 하여 아이를 안고 견갑골 사이의 등을 손바닥으로 5회 두드린다. 다시 뒤집어 한 손으로 영아의 뒷머리를 받쳐주면서 다른 한 손으로 영아의 흉골 사이에 손가락 두 개를 수직으로 세워 분명하고 확실하게 5회(1초에 1회 속도) 압박한다. 입안의 이물질이 확인되면 제거한다. 흉부압박 후에도 의식이 없으면 심폐소생술을 실시한다.

● 제세동기(AED) 사용법 ●

AED는 심장마비 환자를 위한 응급구조장비로서 지하철역이나 공항, 버스터미널 등 많은 사람들이 이용하는 시설에 비치되어 있습니다. 이는 심장이 멈추고 산소 공급이 중단됐을 때 환자를 소생시키기 위한 응급구조 장비입니다.

① 전원을 켠다.

② 2개의 패드를 환자의 몸에 부착한다. 하나는 오른쪽 빗장뼈 바로 아래, 다른 하나는 왼쪽 젖꼭지 옆 겨드랑이에 붙인다.

③ 제세동기에서 "분석 중"이라는 음성 지시가 나오면 심폐소생술을 멈추고 환자에게서 손을 뗀다. 제세동이 필요한 경우 "제세동이 필요합니다."라는 음성 지시와 함께 자동제세동기 자체적으로 설정된 에너지로 충전을 시작한다. 제세동이 필요 없다는 음성 지시가 나오면 즉시 심폐소생술을 다시 시작해야 한다.

④ 제세동이 필요한 경우에만 제세동 버튼이 깜빡이기 시작하며, 깜박일 때 제세동 버튼을 눌러 시행한다.

⑤ 제세동을 실시한 뒤 즉시 가슴 압박과 인공호흡 비율을 30대 2로 해 심폐소생술을 다시 시작한다. 호흡이 회복되면 기도가 막히지 않도록 환자를 옆으로 돌려 눕힌다.