



 1	가정안전 Home Safety.....	03
 2	교통안전 Traffic Safety.....	15
 3	공공장소안전 Public Places Safety.....	27
 4	여가안전 Leisure Safety.....	39
 5	화재안전 Fire Safety.....	51
 6	자연재난안전 Disaster Safety.....	63
 7	응급처치 Emergency Treatment.....	75
 8	독버섯 식중독 예방 Poisonous mushroom prevention.....	94
 9	영유아 돌연사 예방 Sudden Infant Death prevention.....	100
 10	어린이 아토피 목욕 Atopic children a bath.....	102



chapter 01 가정안전 Home Safety

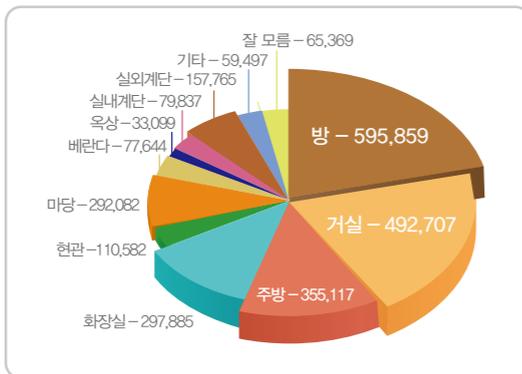
가정에서의 안전사고는 대개 사소한 위험요소에 주의를 기울이지 않음으로써 발생한다. 질병관리본부가 2012년 발표한 자료에 의하면, 취학전 어린이 10명 중 7명이 가정에서 안전사고를 겪었다고 한다. 일상적인 생활공간인 가정이 안전사고에 위험한 것으로 나타났다.



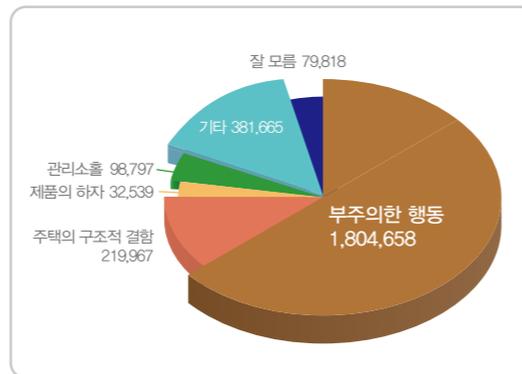
통계로 보는 안전사고 현황

2012년도 한국소비자원 집계를 보면 안전사고는 매우 다양한 장소에서 발생한 것을 알 수 있다. 발생 연령도 모든 연령대에 걸쳐 있으며 특히 주택 내에서 안전사고의 발생이 높은 것으로 나타났다. 특히 10세 미만 어린이들의 경우 주택 내에서의 사고가 다른 장소에 비해 월등히 높았다. 60세 이상의 노인들의 사고 발생 역시 주택 내에서의 사고가 다른 장소에 비해 높은 것으로 나타났다.

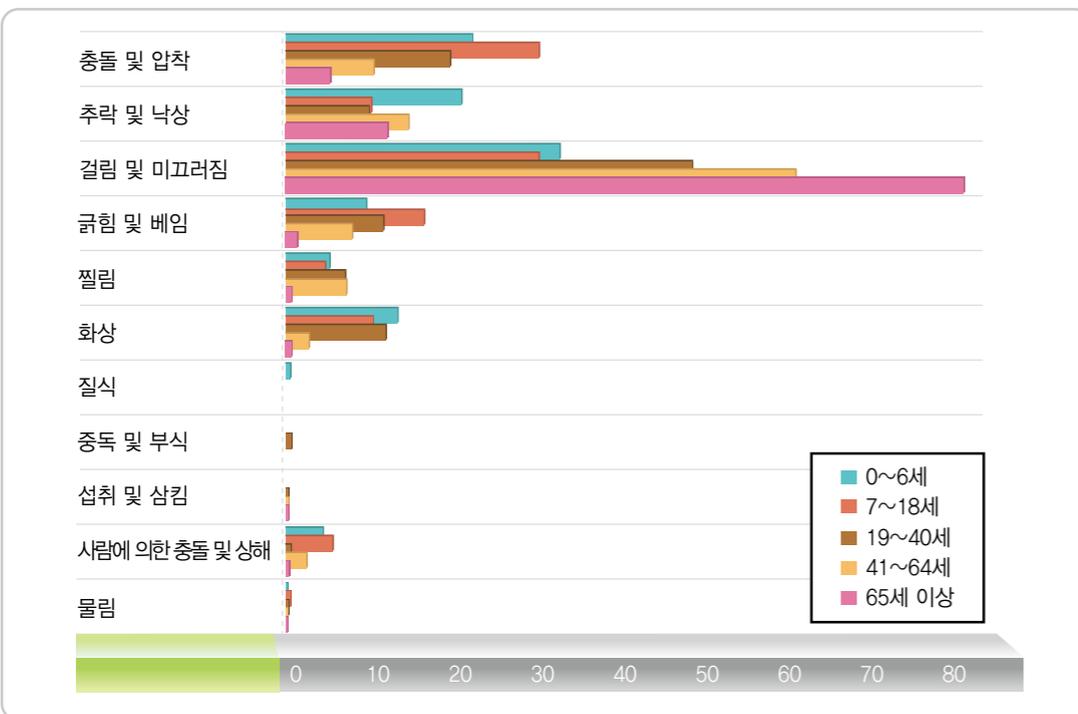
장소별 안전사고 현황 (단위 : 건)



주택 내에서의 사고발생 원인 (단위 : 건)



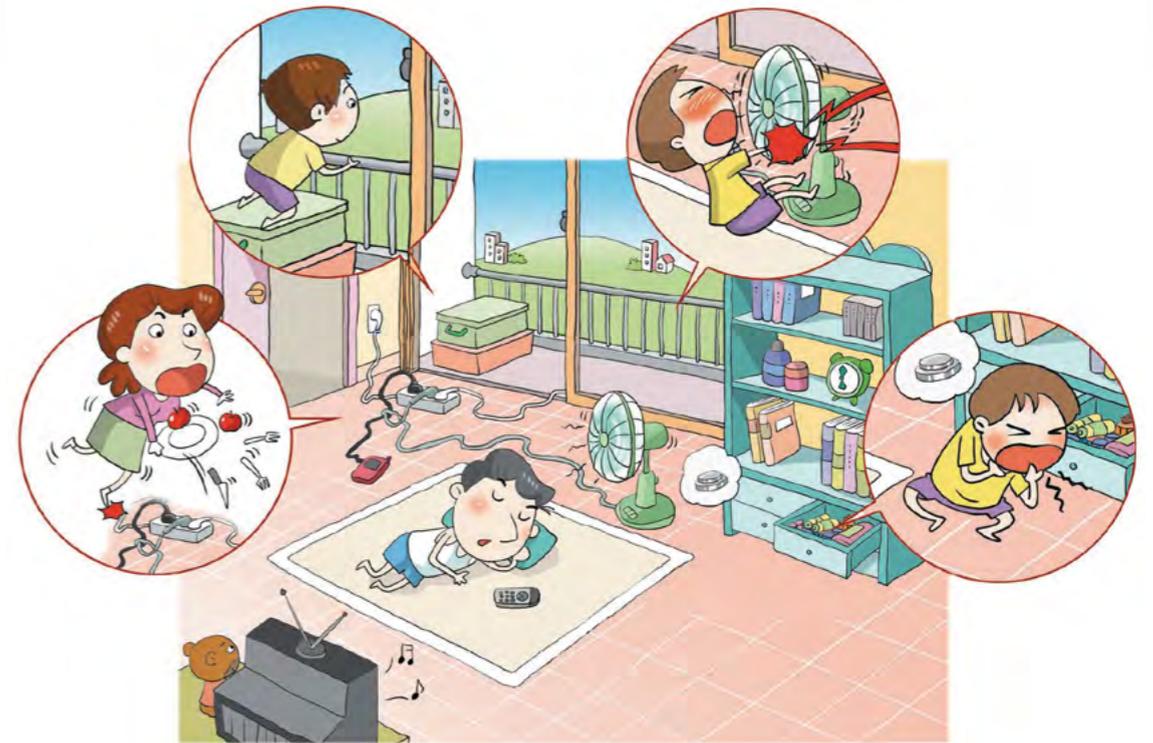
연령에 따른 주택 내 안전사고 현황 (단위 : %)



[출처: 윤명오, 윤선화외(2007), 국가안전관리전략수립을위한교통·시설안전심층조사연구계획2008]

숨어 있는 위험요소

앞에 제시된 상황에 숨어 있는 위험요소에 대해 생각해 보자.



⊘ 위험요소 제거

1. 잠시라도 아이에게서 시선을 떼지 않는다.
2. 아이가 열 수 있는 낮은 서랍장은 잠가둔다.
3. 전기코드는 바닥에 늘어지지 않도록 잘 정리한다.
4. 베란다에는 아이들이 혼자 나갈 수 없도록 한다.
5. 선풍기에는 아이가 손이나 신체 일부를 넣지 못하도록 안전망을 씌워둔다.



사고 사례 속에서 찾아보는 사고원인과 예방

• 다음 사고 상황을 읽고 사고원인과 예방방법을 생각해 보자.



• 3세 남자 어린이가 방 안에서 혼자 놀다가 블라인드 줄에 목이 걸렸다. 뒤늦게 발견한 아버지가 아이를 병원으로 옮겼지만 아이는 결국 숨졌다.



• 50세 남자가 집안 계단을 급하게 내려가다가 발을 헛디뎠다 넘어져 다리가 골절되었다.



• 압력밥솥이 폭발하는 바람에 밥을 짓던 25세 주부가 눈과 오른쪽 발목을 다치고 거실과 안방 유리창이 깨지는 사고가 발생했다.



• 베란다에서 빨래를 널던 57세 여성이 발을 헛디뎠다 아래로 떨어져 숨지는 사고가 발생했다.



• 어머니가 사용하고 나서 꺼 놓은 다리미 근처에서 놀던 2세 여자 어린이가 발바닥에 화상을 입어 병원치료를 받았다.



• 69세 여성이 집에서 욕실에 들어 가다가 바닥에 미끄러져 균형을 잃으면서 허리를 다쳐 병원 치료를 받았다.



• 2세 남자 어린이가 부엌에서 놀다가 식탁 유리 모서리에 눈두덩이 찢어지는 사고가 발생해 병원 치료를 받았다.



• 생후 10개월 된 여자 어린이가 싱크대 밑에 보관하던 빙초산 병을 만지다가 뚜껑이 열려 온몸에 2도 화상을 입는 사고가 발생했다.

사고예방, 이것만은 지키자

• 사고예방을 위해 해야 할 일을 알아보자



미끄러지는 사고

- 욕실바닥에 미끄럼방지 스티커를 사용한다.
- 방바닥에 전선이나 걸려 넘어질 만한 물건은 치워둔다.
- 슬리퍼나 나일론 양말을 신은 채 계단을 오르내리지 않는다.



찔리고 베이는 사고

- 가위, 목공도구, 청소용구는 안전하게 보관한다.
- 꽃병이나 바늘, 유리 파편 등 확인한다.
- 도자기나 유리제품은 안전하게 보관한다.
- 날카로운 물건은 쓰레기에 섞지 않고 따로 담아 버린다.



화재사고

- TV나 라디오, 컴퓨터 내부의 먼지를 제거한다.
- 난방 기구를 사용하지 않을 때는 밸브를 잠그거나 플러그를 빼 놓는다.
- 작동 중인 난방 기구는 이동하지 않는다.



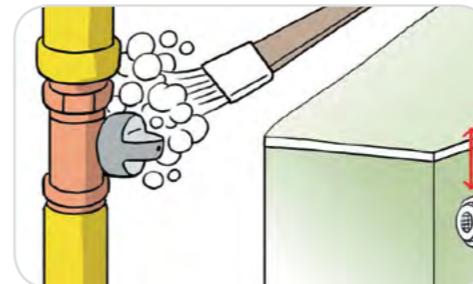
추락사고

- 베란다 철책과 벽의 이음새 부분에 녹이 슬지 않았는지 점검한다.
- 베란다 난간이 너무 낮지 않은지 점검한다.



화상사고

- 잠자리에서는 담배를 피우지 않는다.
- 스팀청소기/전기밥솥은 주의한다.
- 요리 중인 냄비와 프라이팬 등은 손잡이를 가스레인지 뒤쪽으로 돌려놓는다.



가스사고

- 가스레인을 사용하지 않을 때는 밸브를 잠그고, 수시로 비눗물을 이용하여 가스가 새는지 확인한다.
- 가스는 공기보다 가벼워 위쪽에 체류하므로 가스경보기는 천정으로 부터 30cm이내에 설치한다.



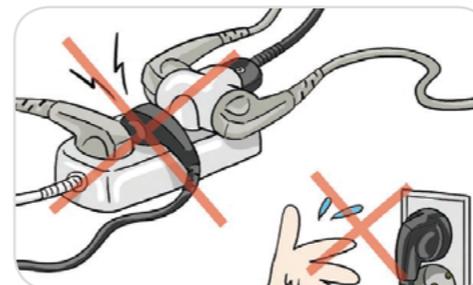
충돌사고

- 선반 위에 물건을 올릴 때에는 안정적으로 놓는다.
- 꽃병, 액자 등은 안정적으로 고정한다.
- 의자나 테이블 등 가구의 날카로운 모서리에는 보호대를 사용한다.



섭취 및 삼키는 사고

- 의약품, 세제는 안전하게 보관한다.
- 농약은 주의를 기울여 보관한다.

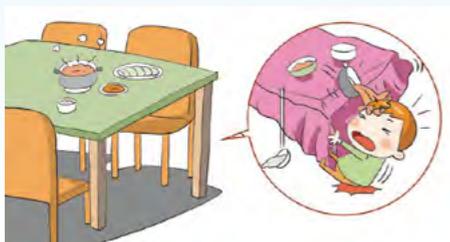


전기 합선사고

- 다리미를 켜 놓은 채로 전화를 받지 않는다.
- 낡은 전선은 교체한다.
- 문어발식 배선은 하지 않는다.
- 젖은 손으로 전기제품을 사용하지 않는다.



어린이 안전



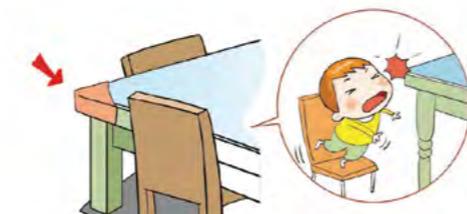
- 뜨거운 음식은 식탁 가장자리에 두지 않는다.



- 질식을 유발할 수 있는 물건은 어린이 손에 닿지 않는 곳으로 치운다.

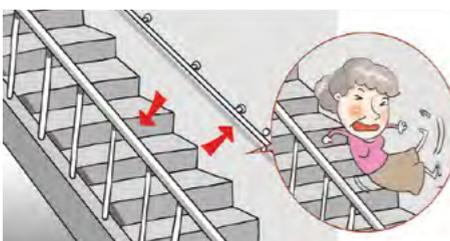


- 창문근처에는 가구를 놓지 않는다.



- 가구 모서리에 안전커버를 설치한다.

노인 안전



- 계단 양쪽에 난간을 설치한다.
(최소한 오른쪽에는 견고한 난간을 설치한다.)



- 미끄럼 방지 패드 깔기



- 현관에 밝은 조명을 설치한다.



- 늘어진 전선은 깨끗이 정리한다.



상황별 대처방법

- 다음과 같은 상황이 닥친다면 어떻게 대처할 것인지 생각해보자.



- 60대 어머니가 화장실에 들어가다가 바닥 물기를 밟고 미끄러져 넘어졌다.



- 내가 청소를 하다가 거울을 깨뜨려 손가락을 베었다.



- 18개월 된 자녀가 장난감 부품을 삼켜 목에 걸렸다.

- 아이들은 연령에 따라 신체발달이 다르기 때문에 자주 발생하는 안전사고도 다릅니다. 아이의 연령에 맞는 발달특징과 일어나기 쉬운 사고를 미리 알면 안전사고를 사전에 예방할 수 있습니다.

	1~3개월	4~6개월	7~9개월	10~12개월	13~18개월	19~24개월	25~36개월
발달특징	주로 누워서 생활하는 시기	뒤집는 시기	기고 일어서는 시기	걷는 시기	달릴 수 있는 시기	움직임이 많아지는 시기	호기심이 많은 시기
일어나기 쉬운 사고	먹은 것을 토하며 질식하는 사고	침대 등에서 굴러 떨어지는 사고	난로나 전열기에 의해 태우는 사고	의자에서 떨어지는 사고	걸려 넘어지는 사고	계단이나 베란다 등에서의 추락 사고	사람이나 문틀에 신체 일부가 끼이는 사고
	부모가 아이를 안고 있다가 떨어뜨리는 사고	좁은 공간에 신체부위가 끼는 사고	동전이나 작은 장난감 등의 이물질 흡입 사고	콘센트 장난으로 인한 감전 사고	세제 등을 섭취하는 사고	비닐봉지에 의해 질식하는 사고	



심화 및 안전 정보

안전 정보 Q&A

Q 위험한 제품을 사용하다 피해를 입었을 때는?

한국소비자원으로 연락하면 전문상담원이 신고를 접수받아 관련 정보를 제공해 주고 피해에 대해서는 구제를 받을 수 있도록 도와준다. 위험한 제품을 적극적으로 신고함으로써 또 다른 피해를 막을 수 있다.

- 한국소비자원은 소비자의 권익을 증진하고 소비생활의 향상을 도모하기 위하여 1987년에 한국소비자보호원으로 발족한 전문기관으로 2007년 3월 한국소비자원으로 명칭을 변경하였다.

접수방법

전화 : 043) 880-5500 팩스 : 043) 877-6767

소비자 상담 : (국번없이)1372

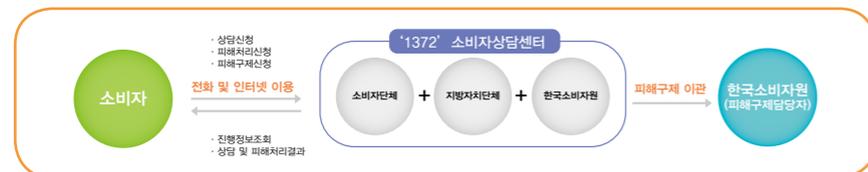
홈페이지 : www.kca.go.kr

주소 : (본원) 충청북도 음성군 맹동면 용두로 54(두성리 600)
(광주지원) 광주광역시 서구 상무중앙로 110 우체국보험광주회관 4층



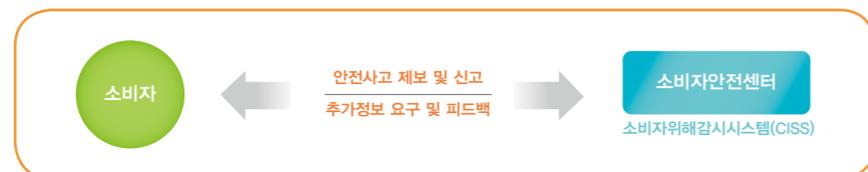
상담하기

단일 대표전화 1372로 소비자가 전화를 걸거나 인터넷으로 상담을 요청할 수 있다.



신고하기

안전사고 신고는 상품이나 서비스를 이용하는 과정에서 다치거나 사망한 사례 혹은 그러한 위험이 있는 사례를 신고하는 곳이다. 온라인 뿐만 아니라 수신자부담 전화(080-900-3500)로 신고할 수도 있다.



Q 안전한 제품이라는 인증마크에는 무엇이 있나?

공산품 안전인증마크

품질경영 및 공산품안전관리법 시행규칙 제17조제1항, 제23조제1항 및 제27조 관련 안전인증표시, 자율안전확인표시 및 어린이 보호 포장 표시 등 3가지 종류의 kps 마크가 있다.



안전인증대상 18개 품목은 소비자의 생명, 신체에 대한 위해, 재산상 피해 또는 자연환경의 훼손에 대한 우려가 크다고 인정되는 공산품이다. 공산품의 구조나 재질 및 사용방법 등으로 인하여 소비자의 신체에 대해 위해를 초래할 우려가 있는 완구, 학용품, 유아용 및 접촉성 섬유제품 등의 품목이 지정된다.



어린이가 생활화학 가정용품을 부주의로 마시거나 흡입함으로써 발생하는 위해를 예방하기 위해 어린이 보호 포장 신고를 의무화하여 시행 만 5세 미만의 어린이가 그 포장·용기를 열지 못하도록 하는 제도이다.



전기용품 안전인증마크

전기용품안전관리법 제5조의 규정에 의하여 안전인증대상 전기용품을 제조하거나 외국에서 제조하여 대한민국으로 수출하고자 하는 자가 안전인증기관으로부터 제품의 출고 전(국내제조), 통관 전(수입제품)에 안전인증대상전기용품의 모델별로 안전인증을 받아야 하는 제도이다.



5개 부처에서 각각 부여하던 13개 법정인증마크를 통합해 2009년 7월 1일부터 단일화한 국가통합인증마크다. 각 부처별 인증기관이 다른 번거로움을 없애고 국제신뢰도 증진을 위해 이전까지 사용되던 안전·보건·환경·품질 등의 법정 강제인증제도를 단일화한 것이다.

알아두면 유용한 안전정보

안전한 어린이용품 사용

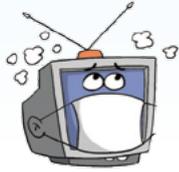
1. 상품을 구매할 때에는 반드시 품질표시를 확인한다.
 - 품질표시 사항에 있는 제조년월일, 제조자명, 주소 및 전화번호, A/S기간 등을 확인한다.
2. 사용자의 연령을 생각하고 연령에 맞는 제품을 구매한다.
 - 특히, 장난감에는 장난감을 사용하는 어린이의 연령 구분 표시를 반드시 확인한다.
3. 어린이용품을 구매할 때에는 반드시 부모나 어른이 직접 확인한다.
4. 설명서에 있는 내용은 모두 꼼꼼히 읽고 사용한다.
5. 안전을 위해 안전검사 통과 여부를 확인한다.



이 마크는 3세미만의 어린이는 사용할 수 없다는 마크로 어린이가 사용하는 장난감에 표시 되어 있다. 장난감을 사용하는 어린이가 있는 가정에서는 이 연령 구분 표시를 반드시 확인해보자.



가정용 전자제품의 안전한 사용과 관리



텔레비전

- 정전기 때문에 먼지가 쉽게 쌓인다.
- 내부에 먼지가 잔뜩 낀 상태에서 습기가 닿으면 합선이 생길 수 있다.
- 먼지가 쌓인 텔레비전에 물기가 들어가지 않도록 주의한다.



전기압력밥솥

- 구입할 때는 되도록 기술적으로 보완된 제품을 선택한다.
- 사용하기 전에 문제가 없는지 확인하고 안전하게 사용한다.



믹서

- 소형 믹서는 칼날이 외부로 노출되어 있어 칼날에 상처를 입는 경우가 많으므로 주의하여 사용한다.



전자레인지

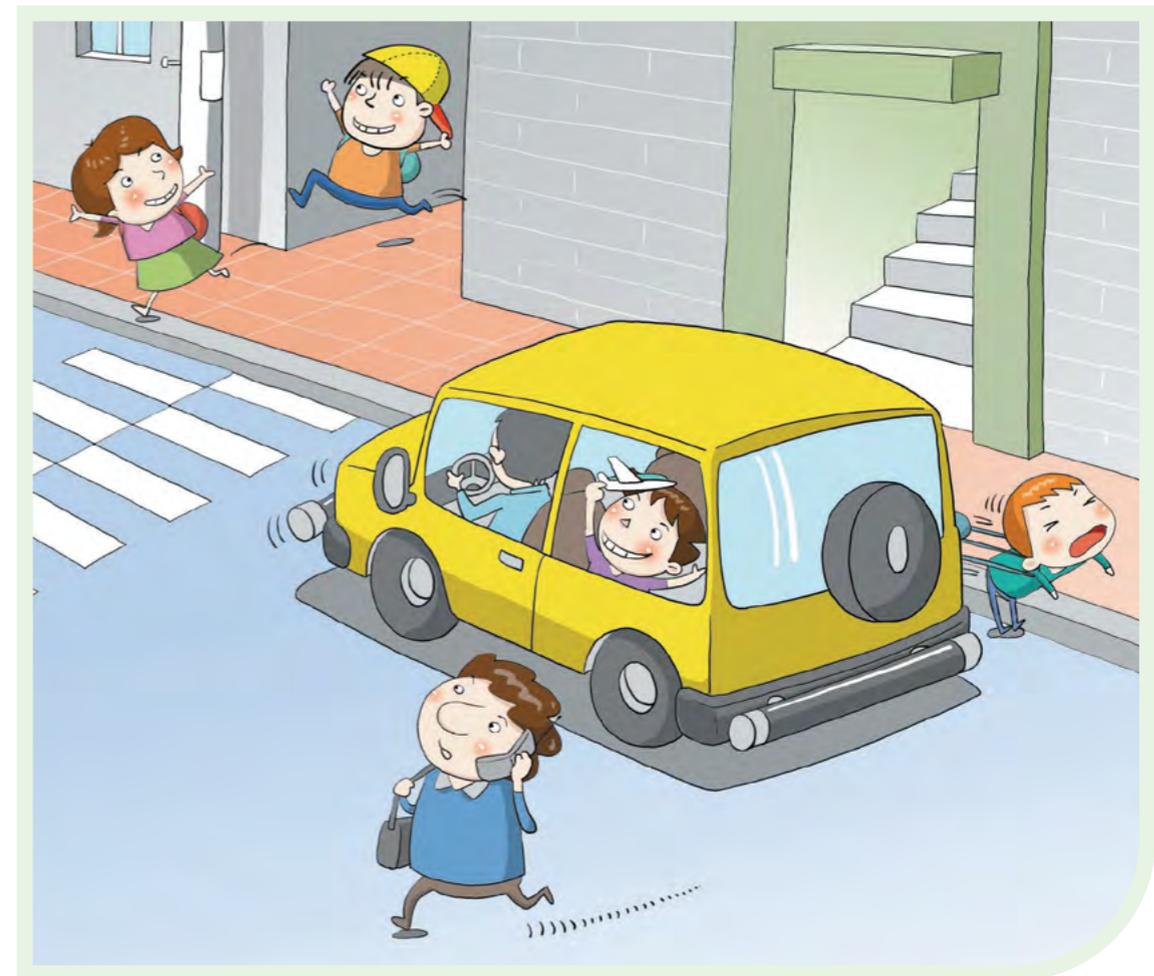
- 사용할 때에는 반드시 전자레인지용 용기를 사용한다.
- 랩을 씌워 가열할 때는 꼭 구멍을 여러 개 뚫어서 폭발사고를 막도록 한다.

안전생활에 도움이 되는 사이트

- 한국전기안전공사 (www.kesco.or.kr)
- 알기 쉬운 전기안전
<http://www.kesco.or.kr/attachfiles/download/kor/safety.html>
- 한국전력공사 (www.kepco.co.kr)
- 지식센터>전기알림마당>전기안전
- 한국가스안전공사 (www.kgs.or.kr)
- 가스안전 교육원
<http://www.kgs.or.kr/edu/index.do>
- 한국소비자원 (www.kca.go.kr)
- 소비자 안전센터
<http://www.ciss.or.kr>
- 한국생활안전 연합 아동안전 캠페인 (<http://safehome.or.kr>)
- 가정안전
http://safehome.or.kr/s1_2.htm



암이나 심장질환 등 치명적인 질병을 제외한다면 교통사고가 최대의 사망원인이다. 교통사고로 인한 인명피해를 줄이기 위해서는 제도적 뒷받침도 필요하지만 무엇보다 사람들의 의식이 중요하다. 운전자, 탑승자, 보행자 모두 교통법규와 안전수칙을 제대로 이해하고 이를 절대적으로 준수해야 한다.





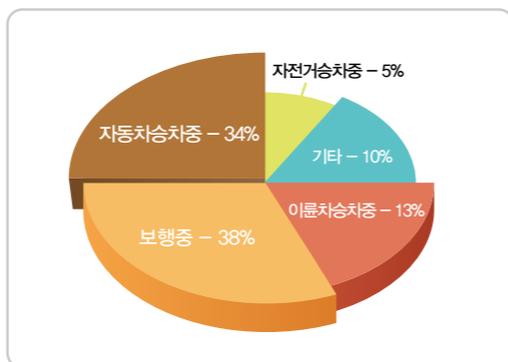
통계로 보는 안전사고 현황

최근 5년간 통계를 보면 교통사고로 사망하는 사람이 연간 6000명 이상이다. 하루에 약 17명이 목숨을 잃는 셈이다. 교통사고로 사망하는 사람 10명 중 3명 이상이 61세 이상의 노인이며, 약 2명이 40대이다. 교통사고 사망자 10명 중 4.1명은 보행 중에 사망하고, 3.7명은 자동차 승차 중, 1.2명은 이륜차 승차 중에 사망한다.

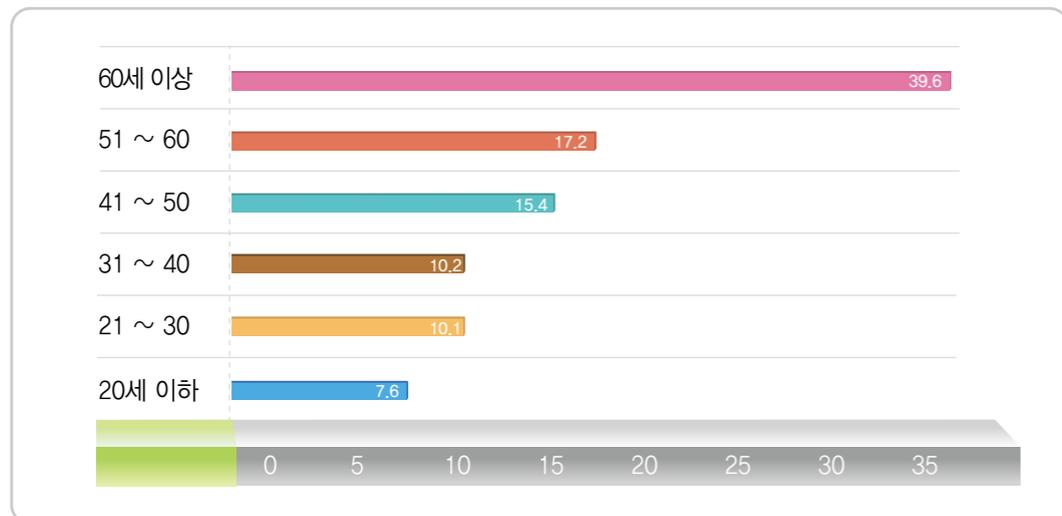
남 녀 전 체			
순위	전 체	사망자수	사망률
1	약성신생물(암)	73,759	146.5
2	심장질환	26,442	52.5
3	뇌혈관질환	25,744	51.1
4	자 살	14,160	28.1
5	당뇨병	11,557	23.0
6	폐렴	10,314	20.5
7	만성하지도질환	7,831	15.6
8	간의질환	6,793	13.5
9	운수사고	6,502	12.9
10	고혈압성질환	5,239	10.4

[출처 : 통계청 사망원인별 통계자료 2012]

● 사고시 상태별 사망자 현황(단위 : %)



● 연령별 사상자 구성비

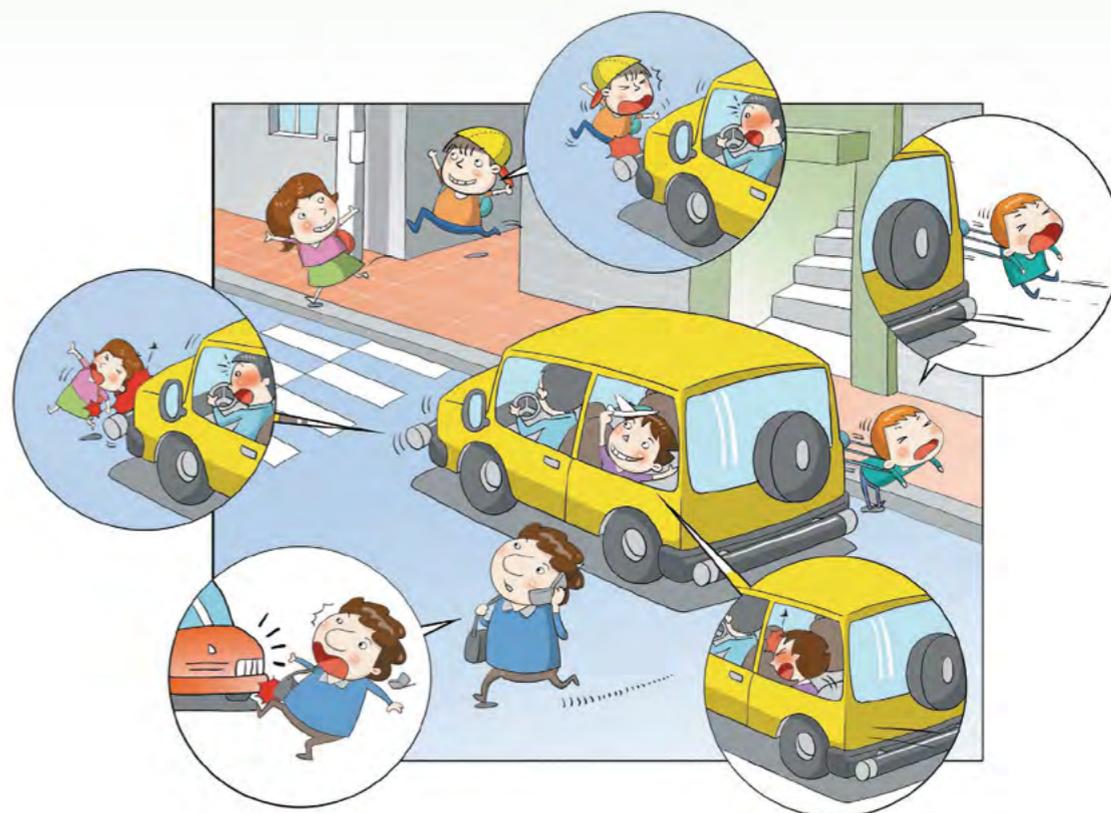


[출처 : 경찰청 2012 교통사고 통계자료]



숨어 있는 위험요소

● 앞에 제시된 상황에 숨어 있는 위험요소에 대해 생각해 보자.



⊘ 위험요소 제거

1. 뒷좌석도 반드시 안전띠를 해야 한다.
2. 어린이가 차에서 내린 후에는 룸미러로만 확인하지 말고 걸어가는 모습을 직접 확인한다.
3. 아이들에게 골목길에서 장난치는 것은 위험하다는 것을 주의시켜 준다.
4. 철제 범퍼는 에어백의 충격감지를 방해하여 오작동의 원인이 된다.
5. 무단횡단은 사고 위험을 동반한다.
6. 전화하면서 걸어가면 주의를 뺏겨 사고를 예방할 수 있는 기회를 놓치게 된다.



사례별 사고원인과 예방방법

• 다음 각 사례를 보고 사고원인과 예방방법을 생각해 보자



• 늦은 시간에 검은 우산을 쓴 채 길을 건너던 38세 여성이 자신을 발견하지 못한 자동차와 부딪쳐 머리가 크게 다쳤다.



• 32세 남성이 지하차도에 진입하던 중 운전 미숙으로 지하차도 다리에 충돌하였으나 에어백이 작동되지 않아 12주 진단을 받았다.



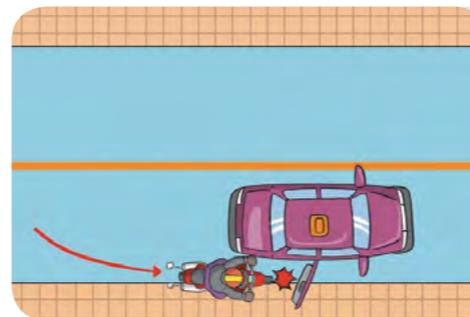
• 태권도 학원 차에서 내리던 11세 남자 어린이가 태권도복 끈이 승합차 문에 걸리는 바람에 80m 정도 끌려가다가 뒷바퀴에 깔려 사망했다.



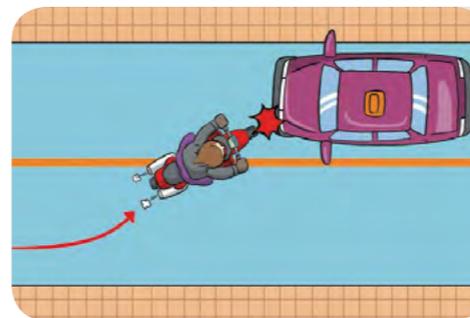
• 76세 남자가 버스에서 내린 후 중심을 잃고 뒷걸음질하다 이를 모르고 출발하는 버스 뒷바퀴에 치여 병원으로 이송됐다.



• 사거리 도로에서 오토바이를 몰고 가던 23세 남성이 급커브에서 가로등과 가드레일을 들이받은 후 병원으로 후송됐으나 과다출혈로 인한 쇼크사로 사망했다.



• 4차선 도로에서 오토바이를 몰던 30세 남성이 앞서 달리던 택시가 정차하자 이를 추월하려다 승객이 내리기 위해 차문을 여는 바람에 뒷문을 들이받아 허리 등을 다쳤다.



• 안전모를 착용하지 않은 채 오토바이를 몰던 17세 소년이 맞은편에서 오던 자동차와 충돌해 그 자리에서 숨졌다.

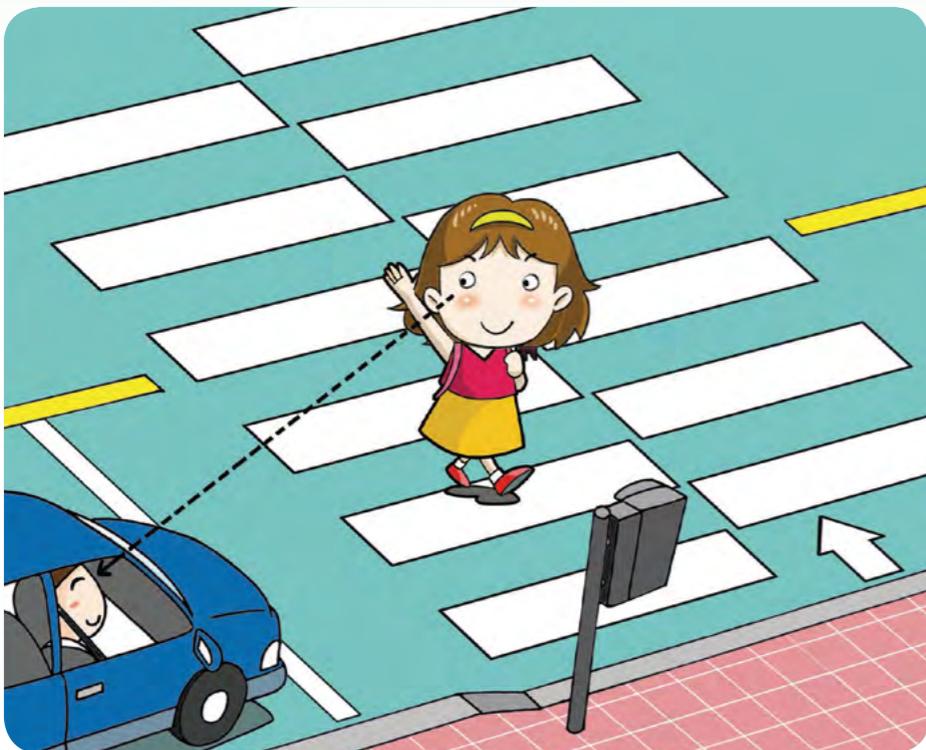


• 시민공원 내 자전거·보행자 겸용도로에서 자전거를 타던 55세 남성이 반대편에 서 있던 사람을 발견하지 못하고 앞바퀴로 다리를 들이 받는 사고가 발생했다.



사고예방, 이것만은 지키자

● 사고예방을 위해 해야 할 일을 알아보자



보행자 안전

- 비 오는 날은 밝은 색 옷을 입는다.
- 눈이 올 때는 난간을 잡고 걷고, 난간이 없으면 미끄럽지 않은 곳으로 천천히 걷는다.
- 횡단보도에서 우측통행을 지킨다.
- 차량을 마주보며 걷는다.
- 녹색 신호가 깜박이면 건너지 말고 다음 신호를 기다린다.
- 가로등이 있는 밝은 곳으로 다닌다.
- 밤에는 안전모자나 반사경을 착용한다.



자전거 및 오토바이 안전

- 내리막길에 무리하게 속력을 내지 않는다.
- 방향 변경이나 정지시 손 신호를 사용한다.
- 이어폰이나 핸드폰은 사용하지 않는다.
- 가방과 짐은 짐칸에 고정한다.
- 헬멧을 착용한다.
- 브레이크 및 장비는 항상 정비한다.
- 어두워지면 전조등과 반사등을 사용한다.
- 차로에 접촉하면서 주행한다.
- 차로 사이 주행이나 지그재그 주행은 하지 않는다.



운전자 및 탑승자 안전

- 대중교통 이용 시 꼭 손잡이를 잡는다.
- 자동차 앞좌석 뒷좌석 모두 안전띠를 착용한다.
- 아이들은 뒷좌석에 태운다.
- 연령에 맞는 카시트를 사용한다.
- 잠깐이라도 아이 혼자 두고 자동차에서 내리지 않는다.
- 차량을 불법으로 개조하지 않는다.
- 시야를 가리는 버스나 화물 등 큰 차량에 주의한다.
- 음주운전은 절대 하지 않는다.



어린이 안전



● 어린이는 카시트에 앉는다.



● 자동차 안에 어린이 혼자 두지 않는다.



● 비오는 날에는 밝은 색 비옷을 입는다.



● 바퀴 달린 탈 것을 탈 때는 안전보호용품 착용하도록 한다.

노인 안전



● 노인이 완전히 건널 때까지 기다린다.

노인보행 주의점

- 아는 길이라고 방심하지 않는다.
- 조금 멀더라도 반드시 횡단보도로 건넌다.
- 깜박이는 녹색신호에 건너지 말고 다음 신호를 기다린다.
- 횡단보도나 차도를 건너다가 중간에 멈추어서지 않는다.
- 잠시 쉬고 싶을 때에는 반드시 안전한 장소에서 휴식한다.
- 버스나 차에서 내릴 때 차가 완전히 정차한 후 천천히 내린다.
- 버스의 좌석에 앉은 경우에도 손잡이를 잡는다.

차를 직접 운전할 때 주의점

- 충분한 안전거리를 유지한다.
- 터널에 들어갈 때 속도를 충분히 낮춘다.
- 밤에 차량 불빛으로 인해 눈이 부시지 않도록 조심한다.
- 질병이 있을 경우 운전여부를 의사와 상의한다.



상황별 대처방법

● 다음과 같은 상황이 닥친다면 어떻게 대처할 것인지 생각해보자.



● 내 옆을 지나가던 자전거가 인도에 설치된 간판을 피하려다 부딪쳤다.



● 통화하면서 운전하던 중 무단 횡단하던 노인을 발견하지 못하고 부딪쳤다.



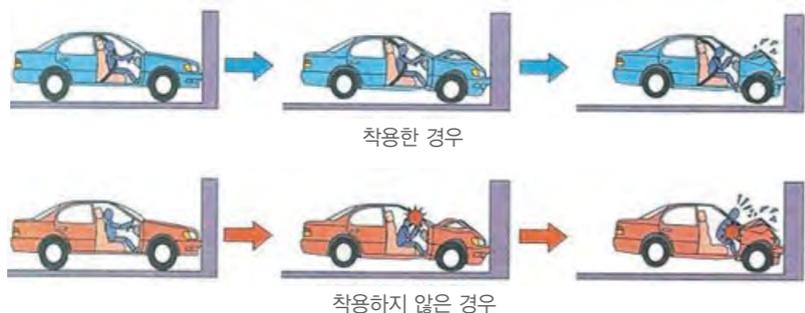
● 내가 무단횡단하다 차에 부딪쳤다.

Tip 운전자가 가지는 보행자에 대한 오해

- 모든 보행자가 교통법규를 지킬 것이라고 믿는다.
- 보행자는 자동차의 속도를 멀리서도 파악하고 대처할 것이라고 생각한다.
- 자동차의 속도가 빠르면 보행자가 양보할 것이라고 생각한다.
- 보행자는 차가 접근하는 소리를 듣고 대처할 것이라고 믿는다.
- 보행자가 똑바로 걸어갈 것이라고 믿기 때문에 보행자의 바로 옆으로 지나가려 한다.
- 무단 횡단하는 보행자는 보호할 의무가 없다고 생각한다.
- 가로등도 없고 캄캄한 밤에는 도로에 사람이 없을 것으로 생각하고 과속한다.

**심화 및 안전 정보****안전 정보 Q&A****Q 좌석안전띠는 왜 필요한가?**

자동차의 충격력은 속도의 제곱에 비례하므로 갑작스런 사고 발생 시 충격력을 감소시켜 치명적인 부상을 막기 위해서는 반드시 좌석안전띠를 착용해야 한다. 또한 불필요한 동작이 방지되어 올바른 운전 자세와 안정감을 가지게 할 뿐만 아니라 시야를 넓혀 주고 운전 피로도 덜어 준다. 특히 유아는 유아 보호 장구를 장착하여 뒷좌석에 앉힌 후 안전띠를 매어 주도록 한다.

**어린이 안전띠 카시트**

- 부모들은 흔히 자동차와 충돌하더라도 아기를 꼭 껴안고 있다면 아기가 부모의 품에서 이탈되지 않을 것이라고 생각한다. 하지만 자동차 충돌 시 아기를 보호하려면, 내용물이 든 중간 사이즈 냉장고 무게에 해당하는 270Kg을 들어 올릴 수 있는 정도의 힘을 발휘해야 한다. 또한 50km 속도에서 자동차가 충돌하면 아기를 안은 부모의 팔에는 아기 몸무게 30배가 넘는 큰 힘이 작용하게되며 아기는 부모의 품을 떠나 앞 유리창 밖으로 튕겨져 나갈 수 있다.
- 카시트는 아기를 보호하는 안전띠인 동시에 운전자를 방해하지 않게 하여, 운전이 좀 더 집중할 수 있게 한다.

**올바른 카시트 착용법**

- 안전검사를 받은 제품을 구입해야 한다.
- 신체에 맞는 카시트를 착용한다.
 - 영아용 카시트 : 9kg까지
 - 유아용 카시트 : 9~18kg까지
 - 그 이상은 부스터 시트를 착용할 것을 권고한다.
 - 목이 좌우로 꺾이는 것을 방지하는 넥가드가 있는 것으로 선택한다.
- 영아용 카시트는 후방을 향해야 한다.
 - 자동차 사고 시 목에 가장 많은 충격이 가기 때문에 목에 가해지는 충격을 줄이기 위해 후방을 향해 앉히는 것이 좋다.
- 중고품을 구입한다면 사고 여부를 반드시 확인해야 한다.
 - 사고를 한 번이라도 당한 카시트는 겉으로는 멀쩡해 보이더라도 약해져 있으므로 사용하지 말아야 한다.
- 몸에 맞게 적절히 조절해 사용한다.
 - 어린이의 등과 엉덩이가 카시트에 밀착되도록 앉힌다.
 - 카시트의 어깨끈이 헐렁하지 않게 한다.
 - 어린이의 몸과 끈 사이에 손바닥 하나 들어갈 만큼의 여유만 두고 끈을 몸에 맞게 조인다.
- 에어백이 장착된 차량 앞좌석에는 설치하지 않는다.
 - 에어백이 장착된 차량의 앞좌석에 카시트를 착용한 어린이를 앉히는 것은 숨막힘의 위험이 있다.

알아두면 유용한 안전정보**스쿨존과 실버존****스쿨존(School Zone, 어린이보호구역)**

- 교통사고로부터 어린이들을 보호하기 위해 14세 미만 어린이들의 통행이 많은 초등학교와 유치원 지역의 주요 출입하는 문을 중심으로 반경300m내 도로에 적용된 특별구역을 말한다.
- 도로교통법의 개정으로 2006년 6월부터는 특수학교와 100인 이상의 보육 시설(어린이집)에도 지정·관리될 수 있게 되었다.

실버존(Silver Zone, 노인보호구역)

- 스쿨존처럼 교통사고의 위험으로부터 취약 계층인 노인을 보호하기 위하여 양로원, 경로당, 노인병원, 복지시설 등 노인의 왕래가 잦은 도로에 설치하는 것이 노인보호구역이다.
- 기존 도로에 노면 미끄럼방지 처리와 시속 30km속도 제한 등을 통해 보행자 중심의 도로로 전환하는 것으로 2006년 도로교통법에서 만들어졌다.





보행자와 운전자의 안전을 위협하는 차량 불법개조

광폭 타이어 및 네거티브 휠(불법개조)

- 주행저항 증가에 따라 연비가 악화된다.
- 자동차의 높이 상승으로 전복 위험이 높다.
- 보행자가 광폭타이어에 깔려들어갈 위험이 있다.
- 휠너트의 기계적 부하 증가에 의한 휠볼트 절손 위험이 있다.
- 차량 중량 증가에 의해 제동거리가 증가된다.
 - ※ 차체보다 타이어가 더 많이 튀어 나오면 불법!!

철제 범퍼가드 및 차체하부 개조(불법개조)

- 교통사고 시 상대 자동차 또는 보행자 등에게 피해가 가중된다.
- 자동차의 높이 상승으로 전복의 위험이 있다.
- 차량 중량 증가에 의해 제동거리가 길어진다.
- 하체의 기계적 부하가 증가되어 자동차 수명이 단축된다.

예리한 금속제 에어스포일러(안전기준 위반)

- 차체 밖으로 예리하게 돌출되는 금속제 스포일러는 보행자에게 상해우려가 있다.
- 서치라이트(안전기준 위반)
- 안전기준에 규정되지 않은 불법 등화로써 시야장애를 일으킨다.
- 후등화장치 착색(코팅) 및 불법 등화
- 시인성 저해 및 신호 오인으로 인한 교통사고 우려가 있다.

안전기준	제동 등	적 색
	안전 등	백 색
	방향지시기	황 색

교통안전에 도움이 되는 사이트

- 도로교통공단 (www.koroad.or.kr)
 - 정보마당>교통안전 정보
 - http://www.koroad.or.kr/kp_web/knCarSafe1.do
- 교통안전공단 (www.ts2020.kr)
 - 교통안전공단 어린이세상
 - <http://kid.ts2020.kr/main.jsp>
- 교통문화운동본부(www.camgo.org)
 - 교통이슈(안전한 도로 만들기)
- 한국생활안전연합(<http://www.safia.org>)
 - S. L. O. W 캠페인(세계최고의 스쿨존 만들기)
 - <http://slow.or.kr/slow>



쇼핑센터, 지하철, 공연장 등 많은 사람들이 함께 이용하는 공공장소는 한 사람의 부주의가 대형사고로 발전할 수 있는 위험을 지니고 있다. 다양한 연령대의 사람들이 이용하기 때문에 시설관리에도 특히 주의해야 함은 물론이다. 그러나 사용자 입장에서조차 부주의하게 지나칠 수 있는 안전수칙을 준수한다면 대부분의 안전사고는 예방할 수 있다.

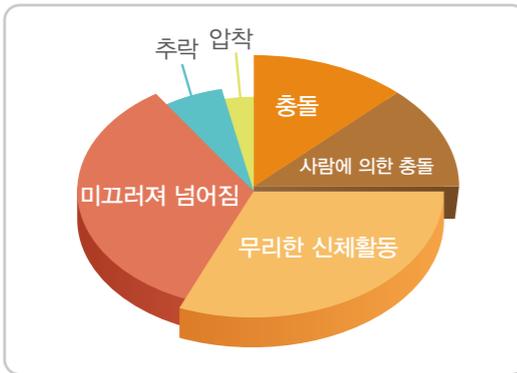


통계로 보는 안전사고 현황

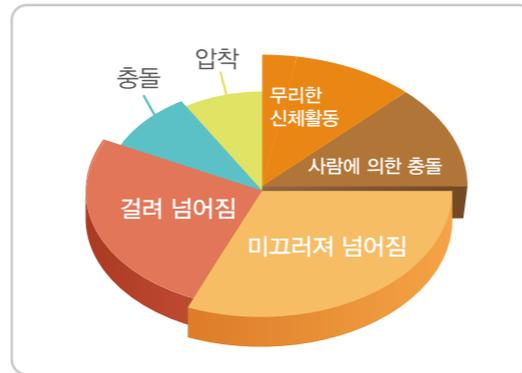
소방방재청 집계 소방출동 장소를 살펴보면, 안전사고는 어느 특정 연령대, 어느 특정 장소에서만 발생하는 것이 아니라 모든 연령대 모든 장소에서 분포하고 있음을 알 수 있다.

그 중 많은 사람이 이용하는 다중이용공간에서 발생한 사고의 경우 19~64세 연령대에서는 무리한 신체 사용으로 안전사고가 발생했고, 65세 이상의 연령대에서는 미끄러져 넘어지는 사고가 많이 발생했다.

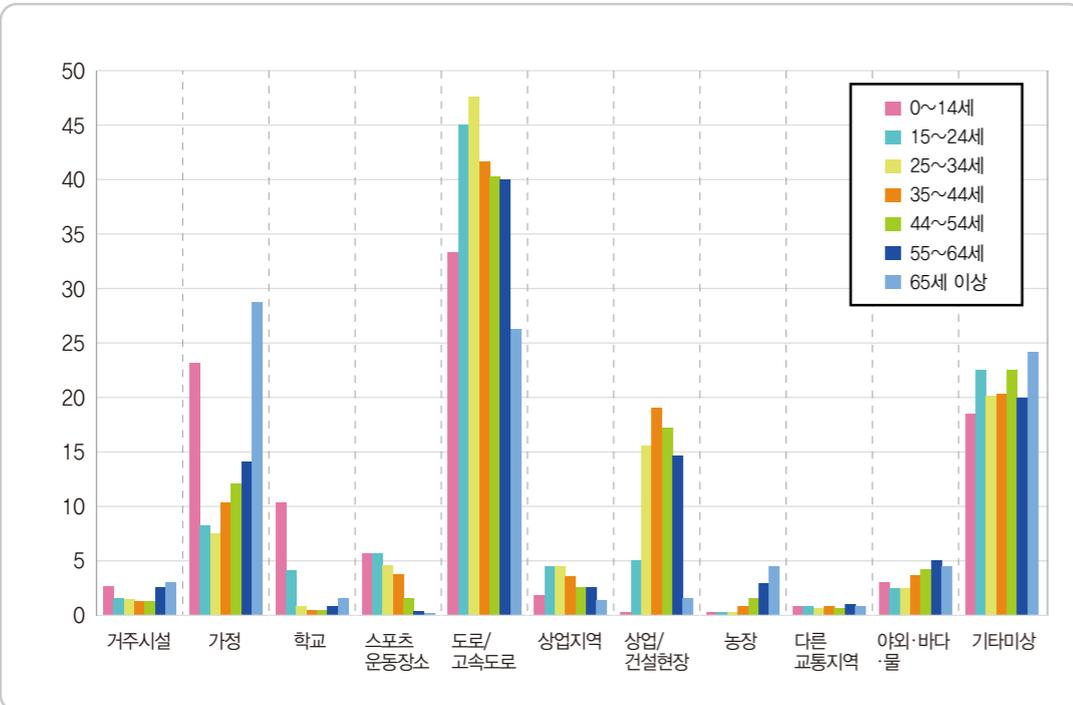
● 다중이용공간 사고유형 현황(19~64세)



● 다중이용공간 사고유형 현황(65세이상)



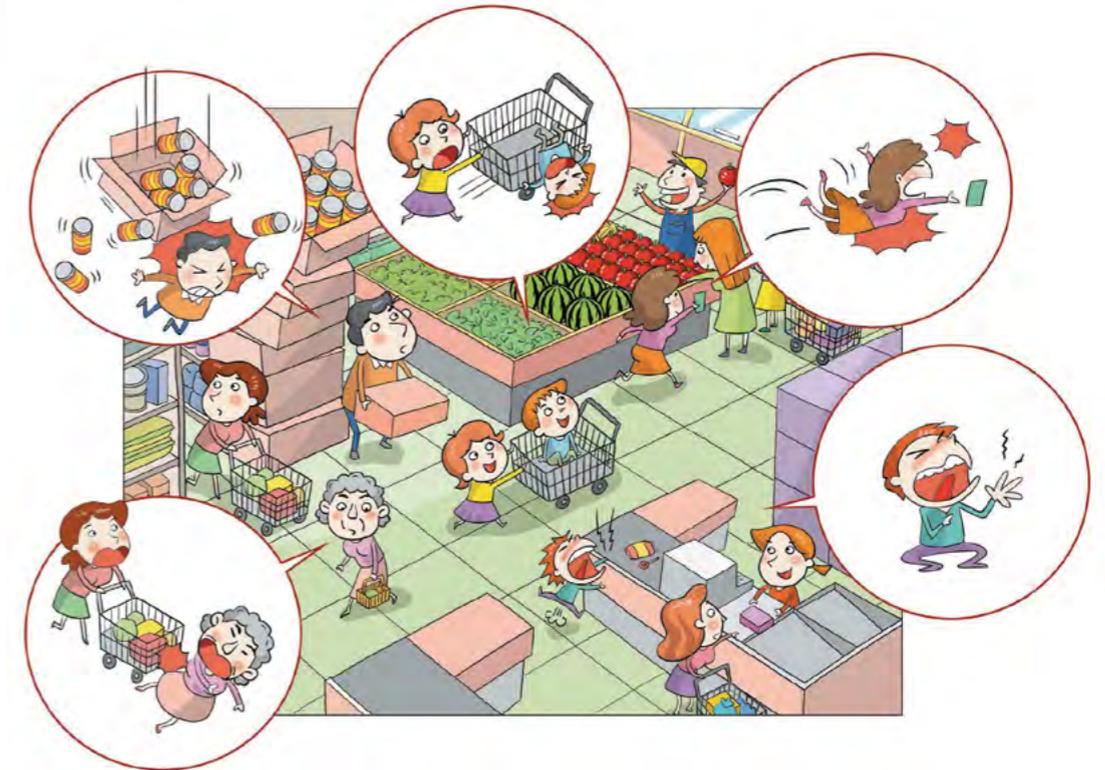
● 연령별 손상발생 장소



[출처 : 안전사고 유형별 매트릭스 - 소비자원 자료]

숨어 있는 위험요소

● 앞에 제시된 상황에 숨어 있는 위험요소에 대해 생각해 보자.

**⊘ 위험요소 제거**

1. 매장에 진열된 상품은 위에서부터 꺼낸다.
2. 매장 안에서는 뛰지 않는다.
3. 어린이가 쇼핑카트 짐칸에 타거나 일어서지 않도록 한다.
4. 쇼핑카트에 어린이를 태운 상태에서 다른 어린이가 카트를 밀지 못하도록 한다.
5. 주변을 잘 살피면서 다녀야 한다.
6. 어린이가 컨베이어 벨트에 손을 대지 못하도록 한다.

사례별 사고원인과 예방방법

- 다음 각 사례를 보고 사고원인과 예방 방법을 생각해 보자.



- 에스컬레이터 핸드레일 밖으로 몸을 내밀고 구경하면서 올라가던 9세 남자아이가 건물과의 삼각부 사이에 목이 끼어 사망하였다.



- 바퀴가 빠진 쇼핑카트에 물품을 싣던 29세 남성이 카트가 중심을 잃고 넘어지는 바람에 발목을 다쳤다.



- 지하철역과 연결된 놀이시설 지하통로, 매표소 앞 등에 11만 여명 인파가 일시에 모여들어 밀치면서 35명이 부상당했다.



- 찜질방을 이용하던 64세 여성이 탈의실 바닥에 미끄러져 허리뼈가 골절됐다.



- 39세 여성이 빌딩 출입구 자동문에 부딪혀 얼굴이 찢어지는 상처를 입었다.



- 9세 여자어린이가 대중목욕탕 욕조 배출구에 왼쪽 팔이 끼이는 바람에 욕탕에서 빠져 나오지 못하고 질식사 하였다.



- 지하철역에서 전동휠체어를 탄 장애인이 안내요원의 도움 없이 휠체어 리프트에 탑승하던 중 리프트의 전면 램프와 충돌하여 계단으로 굴러 떨어졌다.



- 할인매장에서 5세 남자 어린이가 다른 어린이가 밀던 쇼핑카트에 이마를 다쳐 병원으로 실려 갔다.

사고예방, 이것만은 지키자

● 사고예방을 위해 해야 할 일을 알아보자

**찜질방 안전**

- 찜질 오래 하지 않는다.
- 뜨거운 벽면에 손대지 않는다.
- 목이 마를 때 마다 물을 마신다.

**목욕탕 안전**

- 몸에 물기를 제거한 후 밖으로 나온다.
- 순환 배수구 안전망 설치 확인.

**찜질방 밖에서**

- 술을 마신 상태로 찜질방에 가지 않는다.

**에스컬레이터 안전**

- 핸드레일 밖으로 몸을 내밀지 않는다.
- 에스컬레이터에 옷이나 신발이 끼이지 않도록 주의한다.

**공공장소 공통안전**

- 관리자 · 직원의 안내에 따른다.
- 공고문 등 안전수칙을 지킨다.

**엘리베이터 안전**

- 자동문이 완전히 열린 후 이용한다.
- 엘리베이터 출입문에 기대지 않는다.

**위기상황 대처**

- 비상구 위치를 숙지한다.
- 소화기 위치를 알아둔다.

**공연장 안전**

- 공연 시작 후 이동할 때 계단을 조심한다.

**압사 위험**

- 사람이 한 번에 몰릴 때는 뛰지 않는다.

어린이 안전



- 쇼핑카트 이용시 아이는 유아용 좌석에 앉히고 안전띠를 착용시킨다.



- 안전하게 에스컬레이터를 타도록 지도한다.

노인 안전



- 안전선 안에서 핸드레일을 잡고 탄다.



- 물을 완전히 닦고 천천히 움직인다.



- 항상 자녀의 손을 잡고 다닌다.



- 아이 혼자 욕탕 속에 두지 않는다.



- 사람이 다 내린 후 질서를 지키면서 천천히 탄다.



- 찜질방 이용시설 주의사항을 정확히 알고 이용한다.

상황별 대처방법

- 다음과 같은 상황이 닥친다면 어떻게 대처할 것인지 생각해보자.



- 자녀가 자동문 모서리에 발이 끼었다.



- 자동문에서 어머니가 다른 이용자에게 밀리는 바람에 넘어져 골절상을 입었다.



- 내가 지하철 계단을 빠져나오다 사람에게 밀려 계단에서 굴러 다리가 부러졌다.

Tip 슬라이딩 자동문의 안전사고 예방법

- 첫째, 문이 열리기 시작하는 것을 확인한다.
- 둘째, 아이들이 자동문에 뛰어 들지 않게 한다.
- 셋째, 문 사이에 멈춰 서지 않는다.
- 넷째, 문에 경사지게 들어가지 않는다.
- 다섯째, 어린 아이들은 손을 잡고 통행한다.
- 여섯째, 아이들이 자동문 주위에서 놀지 않도록 주의시킨다.



심화 및 안전 정보

안전 정보 Q & A

Q 지하철 선로에 물건을 떨어뜨렸다. 어떻게 해야 할까?

- 스스로 물건을 주우려고 선로로 뛰어드는 것은 매우 위험한 일이다.
- 즉시 역무원에게 알려 도움을 요청하고 역무원이 올 때까지 기다린다.

내가 선로 위에 떨어졌다면

- 침착하게 승강장 아래 벽면의 여유 공간에 엎드린다.
- 큰소리로 도움을 청한다.
- 즉시 역무원에게 알려 도움을 요청하고 역무원이 올 때 까지 기다려야 한다.

선로 위로 떨어진 사람을 보았다면

- 사람을 구하려고 무리하게 선로로 뛰어드는 것은 매우 위험한 일이다.
- 즉시 역무원에게 알려 도움을 요청하고 역무원이 올 때 까지 기다려야 한다.

알아두면 유용한 안전정보

공공장소의 안전사고

공연시 발생하는 안전사고 유형

- 각종 설치물의 추락, 붕괴, 파열, 궤도 이탈로 인한 사고
- 각종 전환 시 이동 물체 간 또는 이동 물체와의 접촉, 충돌 간섭에 의한 사고
- 갑작스런 정전 및 암전에 의한 일시적 시력 상실로 발생하는 사고
- 담뱃불, 촛불, 전등, 전열기 등으로 인한 화재사고
- 드라이아이스, 포그머신 등 특수효과에 의한 화상, 미끄럼, 시야 방해로 인한 사고
- 하부구조물의 높이 차이에 따른 실족사고
- 기타 돌발적인 상황에 따른 사고

- 1992년 2월 18일, 외국 그룹 뉴키즈온더블록 공연장에서 열광한 관람객들이 무대 쪽으로 물리면서 앞좌석 관객이 넘어져 사상자가 발생했다. (사망 1명, 부상 19명)
- 2000년 10월 14일, 올림픽공원 합동콘서트장에서 팬클럽 회원 상호간에 आय우하다가 물리적 충돌이 일어났다.
- 2001년 7월 28일, 프로축구 수원과 대전 경기 직후 흥분한 양 팀 응원단이 수원경기장 밖에서 집단으로 충돌하는 사고가 발생했다. (수원 150명, 대전 80명)

공연장 및 행사장 안전수칙

- 공연 시작 전 진행자가 설명하는 입장 절차, 비상상황 시 행동요령 등, 관람객 유의사항을 잘 듣고 위급상황 시 협조한다.
- 공연·행사장 내외에서 큰소리를 지르거나 옆 사람과 장난하는 등의 행동을 삼간다.
- 공연·행사장 내외에서 통제선을 잘 지켜 질서 있게 행동한다.
- 공연·행사장 내에서는 안전관리원의 안내에 적극 협조한다.
- 사전에 공연시간을 확인하여 입장 및 퇴장을 한다.
- 공연·행사 도중 무대 근처로 달려가지 않고 자기의 위치를 지켜야 한다.
- 공연·행사장 내에서는 폭죽 등 위험물을 사용하지 않는다.
- 입장과 퇴장시 안전요원의 안내에 따라 차례로 정해진 출입구와 통로로 이동한다.
- 지나가는 사람과 부딪칠 위험이 있는 스탠드, 통로, 난간 등에는 앉지 않는다.
- 옥상, 가로수, 담벼락 등에 올라가 관람하지 않는다.
- 실내공연장 등 금연구역에서는 흡연을 하지 않는다.

안전생활에 도움이 되는 사이트

서울도시철도공사(www.smrt.co.kr)

- 안전/환경(안전가이드)

<http://www.smrt.co.kr/main/index/index001005.jsp?menuID=001005>

소방방재청(www.nema.go.kr)

- 연구보고자료(공연·행사장 안전 메뉴얼)

<http://www.nema.go.kr/data/research/list.jsp>

생활공감지도(www.gmap.go.kr)

- 공공서비스안내지도

<http://www.gmap.go.kr/tcportal/csr/CSRSafetyMain.do>



읽을거리

인간의 피난 심리 행동

- 평상시 사용하던 친숙한 통로나 처음에 눈에 띈 출구와 계단을 이용한다. 예를 들면, 종업원은 종업원 전용계단으로 피하고, 건축물의 내부공간에 익숙하지 않은 방문객은 처음 건물에 들어올 때 이용했던 경로로 피난하는 경향이 강하며, 대피 도중에 다른 피난의 경로를 알게 되더라도 이용하지 않을 가능성이 높다.
- 밝고 열린 공간처럼 보이는 방향으로 피하려고 한다. 예를 들면 복도의 좌우를 비교해 봤을 때 한쪽이 밝고 다른 쪽이 어두우면 대부분의 사람은 밝은 쪽으로 가고자 하고, 창문 등으로 이동해 화재발생 지점의 확인 등 화재상황에 대해 정보를 확인 보충하고자 한다.
- 가장 가까운 계단을 선택하거나 장애물이 있어도 가까운 거리를 선택하려는 경향을 보이기도 하지만 반면, 정면의 계단과 통로를 선택하거나 막다른 곳이 나올 때까지 직진하는 경향이 있다. 직진형 계단과 굴곡형계단이 있으면 직진형 계단으로 향하는 사람이 많다.
- 이성적인 판단으로 안전하다고 생각한 경로로 향하는 경향이 있는데, 멀리 있는 옥외계단으로 향하는 경우 등이 그것이다.
- 대부분의 사람이 도피하는 방향을 쫓아가는 경향이 있다. 이러한 행동은 독자적으로 피난경로 및 행동의 의사결정을 할 자신이 없을 때, 자신의 공간위치를 상실하였을 때, 다른 사람의 피난경로가 적절하다고 판단될 때 주로 나타난다.
- 위험이 촉박하고 정도가 심하게 되면 좁고 막다른 곳으로 피난한다. 화재 사례에서 보면 구석진 곳의 화장실, Locker 등에서 사망자가 나온다.
- 평소에는 생각할 수 없는 힘이 발휘되어 다른 사람을 구해낸다거나 극한 어려운 상황을 이겨내기도 한다. 이와는 반대로 정신적인 충격으로 무기력한 상태에 빠져 행동능력을 상실하기도 한다.

피난자의 유형별 피난행동 능력

피난자의 유형	군집의 행동능력	보행속도(m/sec)		유동계수(명m ² ·sec)	
		수 평	계 단	수 평	계 단
자력만으로 행동이 어려운 사람	노약자, 신체장애인 등	0.8	0.4	1.3	1.1
건물내의 위치·경로 등에 익숙하지않은 사람	여관 등의 숙박객, 상점, 사무소 등의 내객·통행인 등	1.0	0.5	1.5	1.3
건물내의 위치·경로 등에 익숙한 사람	건물내의 근무자·종사원·경비원 등	1.2	0.6	1.6	1.4

- 피난통로를 어느 정도 알고 있느냐는 피난 속도에 상당히 영향을 준다. 공간에 대하여 잘 알지 못하는 사람은 연기로 인한 가시도의 감퇴와 자극 등 심리적인 불안에 영향을 받지만 피난로의 내부 구조를 알고 있는 사람은 심리적인 요인보다는 호흡곤란, 보행속도의 저하 등과 같은 생리적인 요인에 더 영향을 받는다. 따라서 미리 피난구의 장소와 방향을 기억하고 있는 경우에는 어느 정도의 농도를 가진 연기속에서도 출구를 찾을 수 있으나 피난구를 전혀 기억하지 못하는 상태에서 찾는 것은 연기속에서의 사고력 저하를 고려할 때 매우 곤란한 일이라고 볼 수 있다. 또한 피난시 노약자나 장애인 등은 자력만으로 행동이 어려우므로 배려할 필요가 있다.



chapter 04 여가안전 Leisure Safety

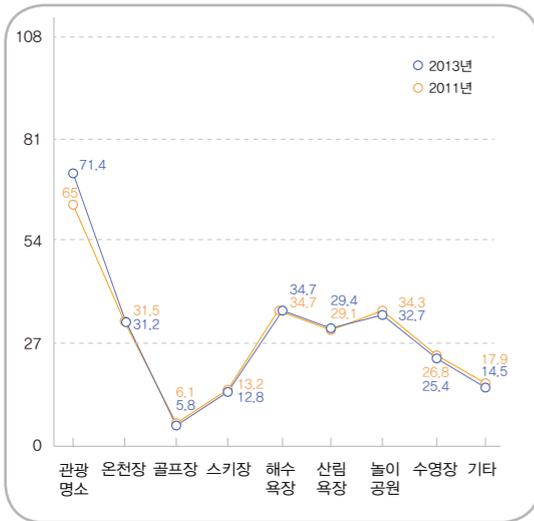
해마다 스포츠와 여행 등 레저 활동 인구가 증가하면서 우리 사회는 대중여가 시대를 맞고 있다. 하지만 레저안전에 대한 대중의 인식이나 제도적 대책은 이에 미치지 못한 것이 현실이다. 안전사고는 불시에 다가온다. 즐거워야 할 여가활동이 사고로 인해 심각한 후유증을 남기는 것을 막기 위해서는 안전수칙을 숙지하고 따르는 것이 무엇보다 중요하다.



통계로 보는 안전사고 현황

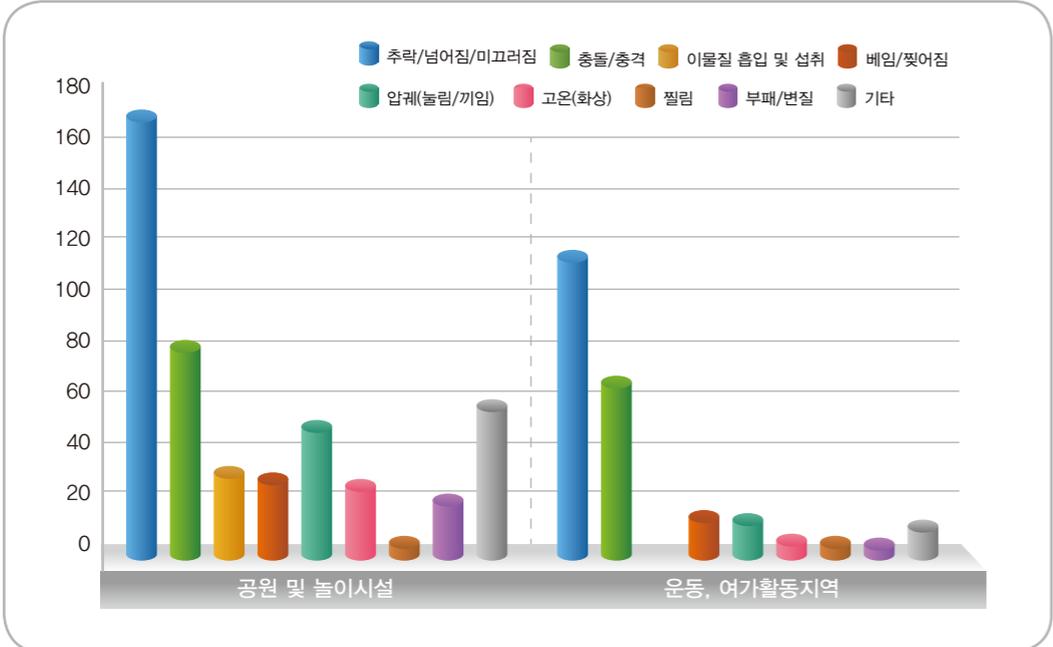
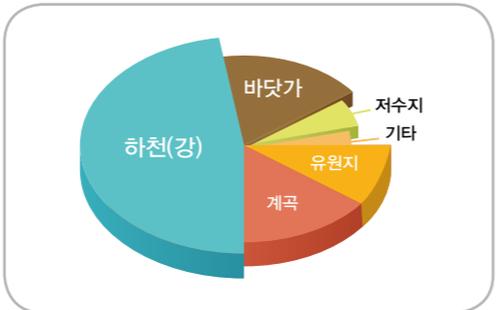
2013년 기준 놀이공원이나 해수욕장 등 레저시설을 이용한 사람은 71.4%로 2011년(65.8%)에 비해 5.6% 증가했다. 이처럼 레저를 즐기는 사람은 증가하고 있는 추세이며, 이에 따라 안전사고도 증가하고 있다. 특히 여름철에는 다른 계절에 비해 레저 활동이 왕성하여 강이나 하천에서 발생하는 사고비율이 다른 곳에 비해 월등히 높다.

● 연도별 레저시설 이용현황



합계	봄	여름	가을	겨울
4,040	1,201	1,293	878	668
100.0	29.7	32.0	21.8	16.5

● 장소별 안전사고 현황



[자료출처 : 소방방재청 자료실]

숨어 있는 위험요소

● 앞에 제시된 상황에 숨어 있는 위험요소에 대해 생각해 보자.



- ⊘ 위험요소 제거**
1. 수영실력을 지나치게 믿지 않는다.
 2. 튜브 밑으로 아이가 빠질 수 있으므로 튜브 보다는 가급적 구명조끼를 입힌다.
 3. 수영하기 전에 충분히 운동을 한다.
 4. 음주 후 수영하지 않는다.
 5. 무조건 구하려고 하지 말고 안전요원에게 부탁 하거나 구조안전용품을 사용한다.



사례별 사고원인과 예방방법

• 다음 각 사례를 보고 사고원인과 예방방법을 생각해 보자.



• 체육시설을 이용하던 13세 남자 어린이가 안전봉을 놓치며 바닥에 떨어져 오른팔이 부러지는 사고가 발생했다.



• 술을 마신 24세 남성이 물놀이를 하다가 불어난 물에 익사했다.



• 겨울 등산로를 오르던 60세 여성이 미끄러지는 바람에 다리가 골절됐다.



• 엄마를 따라 에어로빅 학원에 갔던 8세 여자 어린이가 운동기구 롤러에 손을 집어넣어 손등이 찢어졌다.



• 눈썰매를 타던 43세 남성이 바닥이 고르지 못해서 썰매에서 이탈하여 안전망과 안전 매트에 신체 일부가 끼이는 바람에 인대가 파열되었다.



• 부모와 함께 유원지를 찾은 6세 남자 어린이가 불꽃놀이 도중 불꽃이 튈는 바람에 화상을 입었다.



• 스포츠센터에서 수영연습을 하던 57세 여성이 수영장 바닥에 머리를 부딪쳐서 목 디스크 수술을 받았다.



• 62세 남성이 맨발로 모래사장을 걷다가 깨진 유리병에 발을 찔렸다.



사례별 사고원인과 예방방법

• 다음 각 사례를 보고 사고원인과 예방방법을 생각해보자.



보행자 안전

- 물에 들어가기 전에 준비운동을 한다.
- 미끄러지지 않는 신발을 신는다.
- 음주 후에는 물에 들어가지 않는다.
- 해안선과 수평선 방향으로 물놀이한다.
- 부유물에 의지하여 깊은 곳에 가지 않는다.
- 껌을 씹거나 음식물을 먹으면서 놀지 않는다.
- 바위 위에서 다이빙하지 않는다.



산행

- 아침 일찍 시작하여 해 지기 전에 마친다.
- 손에는 물건을 들지 않는다.
- 등산화는 발에 잘 맞는 것으로 신는다.
- 2명 이상 함께 산행한다.
- 음주 후에는 산행하지 않는다.
- 지도를 가지고 다닌다.
- 음식물은 한 번에 먹지 말고 조금씩 자주 먹는다.



스키 장

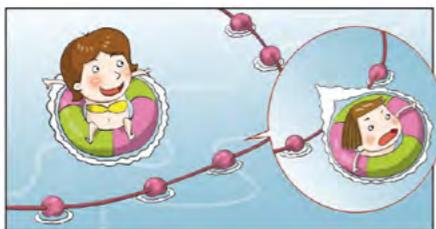
- 자기 능력에 맞는 코스를 이용한다.
- 슬로프는 충분히 연습한 후 탄다.
- 다른 사람들과 부딪치지 않도록 주위를 살핀다.
- 무리하게 속력을 내지 않는다.
- 두꺼운 옷 한 벌 보다는 얇은 옷을 여러겹 입는다.
- 긴 목도리는 착용하지 않는다.
- 초보자는 강습을 받은 후 탄다.



어린이 안전



● 전문 강사에게 충분히 훈련받은 후 타게 한다.



● 위험표시 밖으로 나가지 않도록 한다.



● 레저 활동 시 끈이 있는 옷은 입히지 않는다.



● 구명조끼를 착용 후 보호자와 함께 들어가서 놀게 한다.

노인 안전



● 두 명 이상 함께, 무리한 산행은 하지 않는다.



● 자외선 차단제를 바르고 장시간 햇볕을 쬐지 않는다.



● 손 발 다리 얼굴 가슴 순서로 물을 적신 후 물에 들어간다.



● 어두운 계열의 소매가 긴 옷옷과 긴 바지를 입는다.

상황별 대처방법

● 다음과 같은 상황이 닥친다면 어떻게 대처할 것인지 생각해보자.



● 내가 수영하던 중 다리에 쥐가 났다.



● 세 살 된 자녀가 유원지에서 놀다가 벌에 쏘였다.



● 60대 아버지가 제초기를 사용하다가 손을 베었다.

Tip 안전한 산행의 첫걸음

- 산행은 아침 일찍 시작하고 해지기 한두 시간 전에 마쳐야 한다.
- 하루 산행은 8시간 이내로 하고 체력의 30%는 항상 비축해 두도록 한다.
- 일행 중 가장 체력이 약한 사람을 기준으로 산행한다.
- 짐은 가급적 30kg를 넘지 않도록 한다.
- 배낭은 잘 꾸리고 손에는 절대 물건을 들지 않는다.
- 등산화는 발에 잘 맞고 좋은 것을 신는다.
- 산행 중에는 한 번에 많이 먹지 말고 조금씩 자주 먹는다.
- 지도를 꼭 지참한다.
- 길을 잘못 들었다고 판단되면 빨리 돌아선다.
- 등산장비는 항상 손질해 두고 산행기록은 반드시 쓴다.





심화 및 안전 정보

안전 정보 Q&A

Q 구조를 기다리면서 물에 오래 떠 있을 수 있는 방법은?

옷을 이용하여 뜨는 법

- 옷이 가늘고 성글게 짜인 옷감으로 만들어진 의복, 셔츠, 바지 등은 물에 젖었을 때 여기에 공기를 넣을 수 있다.
- 셔츠의 목 쪽에 공기가 새지 않게 조인다.
- 숨을 크게 들이키고 둘째와 셋째 단추 사이로 공기를 불어넣는다.
- 셔츠의 등 쪽에 물거품 모양이 형성되어 뜰 수 있다.

최소한의 노력으로 오랫동안 떠 있기

- 공기를 들어 마신 후 호흡을 멈추고 팔과 다리 힘을 풀고 자연스럽게 늘어뜨린다.
- 뒷머리가 수면에 뜨게 얼굴을 숙이고 뜬 채 잠시 동안 쉰다.
- 입이 약간 수면위로 올라올 정도만 머리를 들어 동시에 입과 코로 호흡한다.
- 팔과 다리 동작에 너무 힘을 주거나 턱이 수면 위로 올라오게 해서는 안 된다.
- 다시 휴식자세로 환원한다.



알아두면 유용한 안전정보

해외여행 안전대책

충분한 사전정보 수집 : 여행계획을 세우기 전에 여행하고자 하는 국가의 정치상황, 치안상태 테러·범죄조직 활동유무, 한국인에 대한 과거 피해사례 등과 같은 정보를 파악한다.

화려한 복장 삼가 : 여행자는 현지 실정에 어둡고 체류기간도 짧아 범죄 피해를 당할 가능성이 높으며, 경찰에 신고한다 해도 곧바로 귀국해야 하므로 사후 처리가 어려워 범죄의 좋은 표적이 된다. 따라서 화려한 복장으로 시선을 끌거나 현지인과 마찰을 빚을 수 있는 특이한 행동이나 태도는 자제하는 것이 좋다.

고액의 현금소지 지양 : 유럽, 동남아 일대에서는 한국인이 강도 소매치기 등 각종 범죄의 표적이 되는 경우가 많다. 특히 쇼핑할 때 지폐가 가득한 지갑을 보이게 되면 우발적 범죄를 유발 할 수도 있으므로 주의가 필요하다.

주변경계 상태 유지 : 단독여행은 가능한 한 삼가고 특히 야간에 혼자 다니는 것은 위험하다.

위험지역 접근 자제 : 외교통상부 '해외안전여행' 관련 사이트 등을 통하여 사전에 위험지역을 숙지하고 가급적 접근을 피하되, 불가피한 경우 여러 명이 함께 여행한다.

안전한 항공여행을 위해 유의할 점

- 가장 가까운 비상구 위치와 탈출 요령을 숙지한다.
- 머리 위 짐칸에는 무거운 물건을 두지 않는다.
- 안전띠는 계속 착용한다.
- 승무원의 말에 귀를 기울인다.
- 라이터, 날카로운 칼 등 위험한 물건을 휴대하지 않는다.
- 뜨거운 음료수는 반드시 승무원이 따르도록 한다.
- 술을 많이 마시지 않는다.
- 언제나 침착성을 유지한다.
- 가능하면 직항 비행기를 이용한다.
- 가급적이면 큰 비행기를 이용한다.

영사콜센터

- 영사 콜센터는 해외여행 중 도난 및 분실, 부상 및 사망, 범죄피해, 긴급구조, 행방불명, 자연재해, 분쟁 등에 관한 해외여행 중 사건·사고를 접수해서 도와준다.
- 무료 자동 연결 현지 국제전화코드 +800-2100-0404
- 무료 수동 연결 국가별 접속번호 +0번+교환원+영사콜센터
- 유료 연결 현지 국제전화코드 +822-3210-0404





워터파크 안전대책

최근 워터슬라이드, 유수풀, 파도풀과 같은 재미있는 물놀이 기구를 갖춘 대형 워터파크가 인기다. 특히, 실내 워터파크는 계절에 상관없이 이용할 수 있어 레저시설로 많이 이용된다. 많은 사람들이 이용함에 따라 안전사고도 증가하고 있는데, 한국소비자원에 지난 3년간 접수된 워터파크 관련 안전사고는 모두 27건(2004년-6건, 2005년-7건, 2006년-14건)으로 해마다 증가하는 것으로 나타났다. 이 중 42.1%가 15세 미만의 어린이에게서 일어나고 있다.

워터파크 이용시 주의사항

- 주의사항 등 워터파크 내 게시물을 꼼꼼히 읽고 안전관리 요원의 지시에 따른다.
- 물놀이형 놀이기구별로 탑승 제한이나 사용방법이 다를 수 있으므로 꼭 확인하고 준수해야 한다.
 - 워터파크에는 다양하고 재미있는 물놀이 기구들이 많다. 안전사고 예방을 위해서는 놀이기구별 방법을 잘 알고 정확한 자세로 이용해야 한다. 또한, 구멍조끼가 필요한지 살펴 착용해야 한다.
- 기구별로 수심을 확인해야 한다.
- 아이들에게서 눈을 떼지 않는다.
 - 워터파크 내에서는 미끄러질 위험이 있으므로 어린이들이 뛰어다니지 않도록 지도해야 한다.



안전생활에 도움이 되는 사이트

- 소방방재청 (www.nema.go.kr)
 - 재난대비>생활안전길잡이
- 세이프키즈코리아 (<http://www.safekids.or.kr>)
 - 정보마당>어린이안전나라(안전지킴이)
 - <http://www.safekids.or.kr/content/content.php?cont=record01>
- 외교통상부 해외안전여행(<http://www.0404.go.kr>)
 - 해외안전여행
- 질병관리본부 (<http://www.cdc.go.kr>)
 - 감염병관리>해외여행질병정보



화재는 파괴력이 강한 재난이다. 잠시의 방심이나 판단착오로 시작된 화재는 순식간에 소중한 인명은 물론 재산까지 일시에 앗아가는 무서운 재난이 된다. 화재안전은 철저한 예방으로 부터 시작된다. 일상 속에 불조심을 생활화해야 함은 물론이지만, 또한 화재가 발생했을 때의 대처방법을 익히는 것도 그만큼 중요하다.



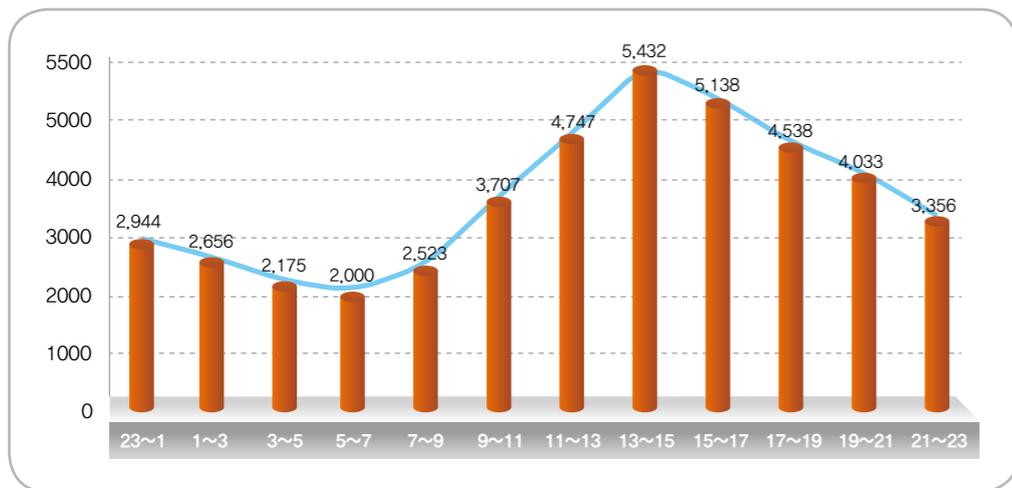
통계로 보는 안전사고 현황

2012년 발생한 화재(43,249건)로 2,223명의 사상자와 2,895억원의 재산피해가 발생하였으며 원인별로는 부주의가 20,247건(46.8%)으로 가장 많았고, 전기적요인(10,488건) 순으로 나타났으며 부주의로 인한 화재는 담배꽂초 6,800건(33.6%), 음식물 조리중 2,791건, 불씨, 불꽃, 화원방치 2,676건, 쓰레기 소각 2,341건 등 순으로 나타났다. 1일평균 118.5건의 화재가 발생하여 6.1명이 상해를 입었고 7.9억원의 재산이 불길 속에 사라진 것이다.

발화요인별 화재 발생 현황

구분	전기적 요인	기계적 요인	가스 누출	화학적 요인	교통 사고	부주의	기타 실화	자연적 요인	방화	방화 의심	미상
2012년	10,448	4,261	170	276	576	20,247	1,037	230	418	1,287	4,259
2011년	10,664	4,072	217	299	532	20,238	861	386	488	1,762	4,356
전년대비 (건수)	-176	189	-47	-23	44	9	176	-156	-70	-475	-97
전년대비 (%)	-1.7	4.6	-21.7	-7.7	8.3	0.0	20.4	-40.4	-14.3	-27.0	-2.2

시간대별 화재 발생 현황



숨어 있는 위험요소

앞에 제시된 상황에 숨어 있는 위험요소에 대해 생각해 보자.



⊘ 위험요소 제거

1. 음식 조리 시 한눈을 팔면 안 된다.
2. 어린이에게는 화재의 위험성을 교육시켜야 하며 불장난을 하지 않게 한다.
3. 담배꽂초를 완전히 꺼진 후 버려야 한다.
4. 가스기구 근처에 전기선을 두어서는 안 된다.
5. 조리도중 긴 통화는 하지 않는다.



사례별 사고원인과 예방방법

• 다음 각 사례를 보고 사고원인과 예방방법을 생각해 보자.



● **전기화재** : 2006년 7월 25일 00의 고시원 다용도실에서 가전제품의 과열로 추정되는 화재가 발생했다.



● **담뱃불화재** : 2007년 1월 31일 주택에서 건너편 옥상에서 버린 담뱃불이 비닐천막으로 된 창고에 떨어지면서 옮겨 붙어 불이 난 것으로 추정되는 화재가 발생했다.



● **방화** : 2003년 2월 18일, 자신의 신발을 비판하던 58세 남성이 지하철역에서 플라스틱 통에 들어있는 휘발유에 불을 붙인 뒤 바닥에 던져 불을 질렀다.



● **불장난화재** : 2005년 4월 6일 00시의 주택가에서 초등학교 5학년 어린이 두 명이ライター로 신문에 불을 붙여 소파에 던져 화재가 발생, 주택이 전소되었다.



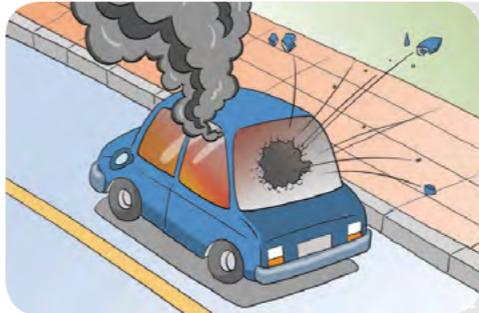
● **가스화재** : 2007년 4월 8일 한 아파트에서 라면을 끓이려고 가스 불을 켜는 순간 폭발하여 부상자가 발생했다.



● **불티화재** : 2008년 8월 26일 서울의 음식점에서 바퀴벌레를 없애기 위해 주방 바닥에 연막탄을 피우던 중 발생한 불티가 주변 주방기구로 옮겨 붙으면서 화재가 발생했다.



● **유류화재** : 1997년 11월 6일 주유기 앞에 승용차가 정차하여 연료를 주입하던 중 주유원이 입고 있던 점퍼의 정전기로 인하여 휘발유의 유증기에 착화되어 화재가 발생했다.



● **자동차화재** : 2000년 6월 4일 개업 담배용 일회용ライター 300개를 신고 가던 승용차를 길에 주차해 놓고 비운 사이, 무더운 날씨로 인하여ライター가 가열되어 폭발하면서 화재가 발생했다.

사고예방, 이것만은 지키자

● 사고예방을 위해 해야 할 일을 알아보자.



전기화재

- 전선은 완벽하게 꽂는다.
- 문어발식 배선은 하지 않는다.
- 전기기구 구입 시 전기용품 안전인증을 확인한다.



가스화재

- LPG 용기는 바람이 잘 통하는 곳에 둔다.
- 정기적으로 배관과 호스를 점검한다.



유류화재

- 석유난로 사용 중 이동하거나 기름을 넣지 않는다.
- 난로 주변에는 불에 잘 타는 물질을 두지 않는다.



담뱃불화재

- 재떨이에 물을 넣고 사용한다.
- 휴지통에 꽂초를 버리기 전에 제대로 꺼졌는지 확인한다.
- 잠자리에서는 담배를 피우지 않는다.



소화기 관리

- 소화기는 사람들의 눈에 잘 띄는 곳에 둔다.



가스 사용 전 주의점

- 가스 불을 켜기 전에 냄새를 맡아 확인한다.
- 가스 사용 후에는 코크와 중간밸브를 잠근다.



방화

- 주변의 정신질환자 행동을 주시한다.
- 외출할 때에는 잠금장치를 확인한다.



불티화재

- 용접작업 시에는 소화기나 소화수 등을 비치한 후 작업한다.
- 화재로 오해할 수 있는 불을 피우거나 연막 소독을 할 경우 미리 소방서에 신고한다.



자동차화재

- 자동차용 소화기를 비치하고 사용법을 익힌다.
- 여름철에는 차량에 인화성 물질을 놓아 두지 않는다.
- 차내에서 흡연을 삼가고 담배꽂초는 밖으로 버리지 않는다.



어린이 안전



● 화재 시 대피방법을 연습한다.



● 난로는 안전한 거리를 두고 사용한다.



● 화기를 사용하여 요리할 때에는 아이의 접근을 막는다.



● 성냥, 라이터 등은 안전한 곳에 보관한다.

노인 안전



● 현관과 가까운 곳의 방에 머물게 한다.



● 전기담요 및 전열기구 등은 수시로 점검한다.



● 후각이 민감하지 않는 노인을 위해 화재감지기를 설치한다.



● 후각이 민감하지 않는 노인을 위해 가스누출 경보기를 설치한다.



● 다음과 같은 상황이 닥친다면 어떻게 대처할 것인지 생각해보자.



● 길을 걷다가 어떤 건물에서 연기가 나는 것을 보았다.



● 어린 자녀가 불장난을 하다가 옷에 불이 붙었다.



● 밖에 불이 나는 바람에 내가 방안에 갇히게 되었다.

Tip 불이 났을 때는 어떻게 해야 하나?

- 큰소리로 주위 사람들에게 불이 난 사실을 알린다.
- 신속히 119에 신고한다.
- 가스 중간밸브를 잠그고 전기 스위치도 차단한다.
- 비상계단을 이용한다.(엘리베이터 사용 금지)
- 소화기를 사용해도 진화되지 않는다면 물건을 챙기려 하지 말고 신속히 대피한다.
- 귀중품을 꺼내려고 무모한 행동을 하지 않는다.



심화 및 안전 정보

안전 정보 Q & A

Q 화재 시 연기는 얼마나 위험한가?

화재로 인한 인명피해는 직접 화염에 의한 것보다 유독가스에 의한 질식사(窒息)가 훨씬 많다. 실제로 화재 시 발생하는 연소 가스는 1회의 호흡만으로도 의식불명이 될 수 있다.



연기는 얼마나 빠른가?
사람의 보행속도를 1~1.5m/초로 했을 때 연기의 이동속도는 수평방향으로는 약 0.5m/초인 반면, 수직방향으로는 화재 초기에는 1.5m/초 이상, 중기 이후에는 3~5m/초로 사람의 보행속도보다 훨씬 빠르다.

Q 화재·구조·구급 시 사용하는 119의 유래는?



화재나 구조, 구급이라고 하면 119번을 떠올린다. 그런데 왜 119일까? 일본의 소방제도가 우리나라에 도입되면서 일본에서 사용되었던 번호가 그대로 도입되었던 것으로 보인다. 일본은 벨이 전화를 발명한 다음 해인 1877년에 이미 전화를 수입하여 1879년에 동경-열해 간에 처음으로 전화를 설치했고, 1880년에는 동경과 요코하마에서 시내전화를 개통했다. 전화의 보급에 따라 화재 통보도 증가했으나 당시의 전화는 호출을 받은 교환수가 일일이 손으로 연결했고, 전화국에서는 화재에 있어서도 긴급 취급을 하지 않았기 때문에, 소방서로의 통보조차 제대로 이루어지지 않았던 것으로 보인다. 1917년 4월 1일 동경에서 화재탐지 전용전화가 제도화되었는데, 이것은 전화로 화재를 알리면 전화 교환수가 바로 소방관서로 연락하도록 한 것이었다. 그 후 관동 대지진을 계기로 자동교환이 추진되어 1925년 동경 교토전화국에 처음으로 도입되었다. 처음에는 화재전용 전화번호를 112번으로 했으나, 접속에 착오가 많은 바람에 1927년부터는 지역번호로 사용되지 않는 '9' 번을 도입함으로써 '119' 번이 탄생했다. 외국의 화재 및 구조, 구급 접속 전화번호는 미국이 911, 런던과 홍콩이 999, 베를린이 112, 파리가 18, 코펜하겐과 시드니가 000이다.



알아두면 유용한 안전정보

소화기의 종류와 사용법

화재 발생 시 소화기 한 대는 소방차 한 대의 효과를 낸다.

● 소화기 종류



< 축압식 소화기 >



< 분말 소화기 >



< 간이 소화용구 >

● 안전한 소화기 사용법

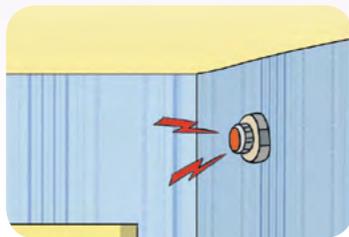


● 소화기 관리 요령

- 분말소화기, 이산화탄소소화기, 할론소화기 모두 소화제로 쓰이는 약제의 성분은 변질되지 않는다. 따라서 관리만 잘하면 반영구적으로 사용할 수 있다.
- 1) 소화기는 통행에 지장이 없지만 눈에 잘 띄는 곳에 둔다.
 - 2) 습기나 직사광선을 피한다.
 - 3) 수시로 점검하고, 특히 용기의 부식을 방지하여야 한다.
 - 4) 분말소화기는 압력 게이지를 살펴보고 이상여부를 판단한다.
 - 5) 분말소화기는 가끔씩 약제를 흔들어 주면 좋다.



● 기타 화재 시 유용한 기구



〈감지기〉

- 화재가 발생하면 자동으로 감지하여 소리로 알려준다.
- 화재감지기 표면에 페인트칠을 하거나 위치를 임의로 변경하면 화재를 감지하지 못할 수 있으니 주의해야 한다.



〈스프링클러〉

- 천장이나 벽에 설치되어 열이 감지되면 밸브가 열리거나 터져서 자동으로 물을 분사함으로써 초기에 진화하는 소화설비이다.



〈자동화산 소화기〉

- 일반적으로 부엌 가스레인지 위에 설치하는 자동식 소화기는 가스가 새어나오거나 불이 났을 때 경보음을 내면서 새어나오는 가스를 자동으로 막아 주며 소화약제를 내뿜어 불을 끈다.

안전생활에 도움이 되는 사이트

- 소방방재청 (www.nema.go.kr)
 - 재난대비(인적재난길잡이)
- 한국소방안전협회 (<http://www.kfsa.or.kr>)
 - 소방정보센터(소방홍보 / 화재예방요령)
 - http://www.kfsa.or.kr/info/information/fireprotection4.htm?pgid=117_118_307_311
- 한국119소년단 (<http://www.young119.or.kr>)
 - 119소방교실(화재시 행동요령)
 - <http://www.young119.or.kr/class/class4.htm>
- 한국전기안전공사 (www.kesco.or.kr)
 - 전기안전포털시스템
 - <http://www.esps.or.kr/index.do?mid=1>



chapter 06 자연재난안전 Disaster Safety



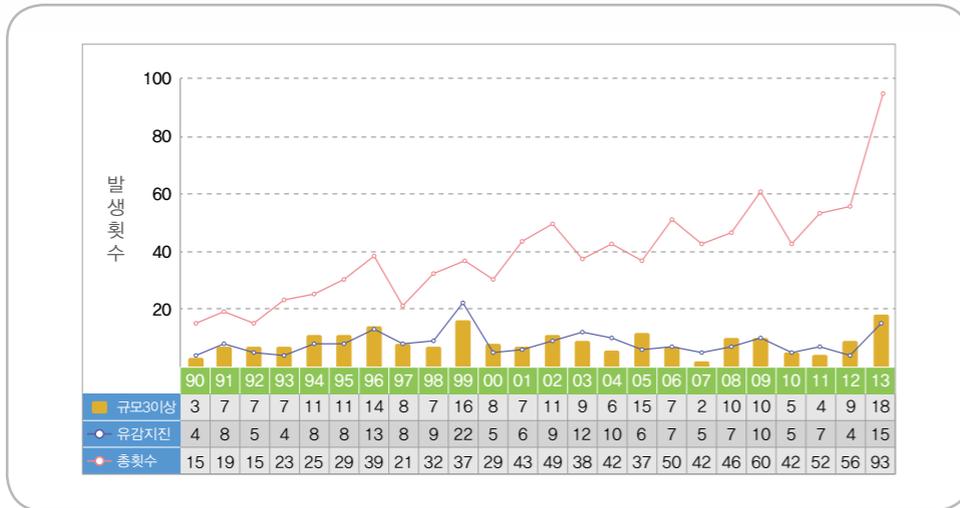
자연재난은 예측이 어려울 뿐만 아니라 다른 안전사고와는 달리 위험요소를 제거하여 예방할 수 있는 것도 아니다. 특히 오늘날 지구 온난화에 따른 기상이변으로 자연재난의 발생은 빈도가 높아지고 피해 규모도 증가하고 있다. 하지만 자연재난을 통제할 수는 없다고 해도 대처 방법에 따라서 피해를 줄일 수는 있다. 재난발생에 대비하여 안전지식을 미리 숙지하고 대비함으로써 자연재난 피해를 최소화하는 방법을 알아보자.



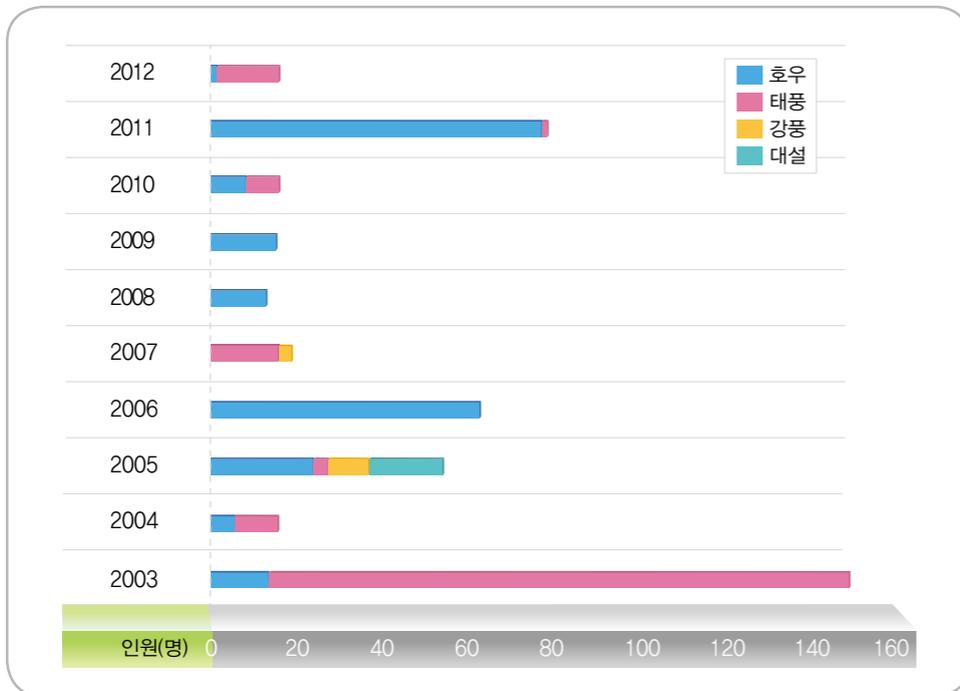
통계로 보는 안전사고 현황

우리나라의 자연재해는 특정 계절에 집중적으로 발생하는 것이 아니라 사계절에 걸쳐서 다양한 자연재해가 발생하고 있다. 또한, 지진의 안전지대로 알고 있던 우리나라에도 매년 지진 발생의 폭이 증가하고 있다.

연도별 지진발생 현황



10년간 원인별 인명피해 현황



[자료출처 : 소방방재청 - 재난연감, 2012]

숨어 있는 위험요소

앞에 제시된 상황에 숨어 있는 위험요소에 대해 생각해 보자.



⊘ 위험요소 제거

1. 대피할 때에는 차를 타지 않는다.
2. 대피할 때에는 필수용품만 챙긴다.
3. 집중호우 시 가로등 밀은 위험하다.
4. 집중호우 시 창문과 문 등을 반드시 닫는다.
5. 라디오, TV, 인터넷을 통해 기상예보 및 강우 상황을 파악한다.

자연재난 상황별 대처방법

● 지진

2014년 4월 1일 04시 48분경, 북위 39.95도, 동경 124.5도, 충남 태안군 서격렬비도 서북서 쪽 100km 해역에서 규모 5.1 지진이 발생하여 태안의 모든 사람이 진동을 느꼈으며, 건물이 심하게 흔들려 대피한 곳도 있었다.



집 안에 있을 때

설명 : 문을 열어서 출구를 확보하고 탁자 등 단단한 물건 밑에 들어가서 대피한다.



집 밖에 있을 때

설명 : 손이나 가방 등으로 머리를 보호하고 위험물로 부터 몸을 피한다.



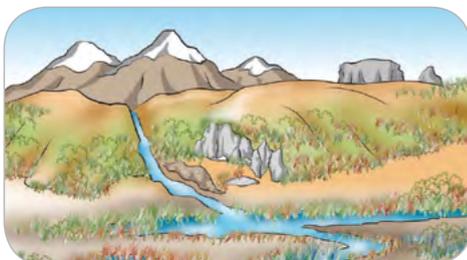
전철 탑승 중

설명 : 혼란에 주의를 기울이고, 고정된 물건을 잡아 충격으로 몸이 넘어지지 않게 한다.



자동차 운전 중

설명 : 자동차는 도로 오른쪽에 세우고 통제 구역에서는 운전하지 않는다.



산이나 바다에 있을 때

설명 : 산사태, 절개지 붕괴, 해일에 주의한다. 위험지역에서는 신속히 대피한다.



사무실에 있을 때

설명 : 종이문서 더미나 소파 옆으로 대피한다.

● 호우 · 홍수

2007년 9월 16일 태풍 '나리' 가 제주도 남동쪽 20km해상에 접근하면서 최대풍속 초속48m, 1일 최대 강수량 556mm의 규모의 집중호우가 내렸다. 이로 인한 홍수로 1,307억 4천여만원의 재산피해가 발생했다.



도시지역

- 저지대 및 상습 침수지역 주민은 대피 준비를 한다.
- 가로등이나 신호등 및 고압전선에 가까이 가지 않는다.
- 도로에 있는 차량은 속도를 줄여서 운전한다.
- 천둥 · 번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 지역으로 대피한다.
- 건물의 출입문이나 창문을 닫아둔다.
- 노약자나 어린이는 외출을 금한다.
- 라디오, TV, 인터넷을 통해 기상예보 및 호우 상황을 파악한다.



농촌지역

- 집주변에 산사태 위험이 있는지 살피고 대피 준비를 한다.
- 모래주머니 등을 이용하여 하천의 물이 넘치지 않도록 하여 농경지의 침수를 예방한다.
- 논둑을 미리 점검하시고 물꼬를 조정한다. 다리는 안전한지 확인 후에 건넌다.
- 농작물을 보호하기 위한 조치를 취한다.
- 이웃이나 가족 간의 연락방법 및 비상시 대피 방법을 확인한다.
- 농기계나 가축 등을 안전한 장소로 옮긴다.



해안지역

- 해안도로 운전을 삼간다.
- 육지의 물이 바다로 빠져나가는 곳 근처에는 가까이 가지 않는다.
- 출입문, 창문 등을 잠근다.
- 저지대 주민은 안전한 곳으로 대피한다.
- 물에 떠내려갈 수 있는 어망 · 어구 등을 안전한 곳으로 옮긴다.
- 해수욕장 이용을 금한다.



산악지역

- 산사태 발생지역 주민은 대피 준비를 한다.
- 재배시설 등의 피해를 줄이기 위한 조치를 한다.
- 기상정보 및 강우상황을 주의 깊게 듣는다.

● 한파 · 폭설

2004년 3월 5일 새벽 4부터 오후 5시까지 평균 45cm의 강설량을 기록한 충청도 지역에 100년 만의 기록적인 폭설로 고속도로에서 수만 명이 갇히고 비닐하우스가 무너져 내려 이 지역에만 3,529억 원의 피해를 냈다.



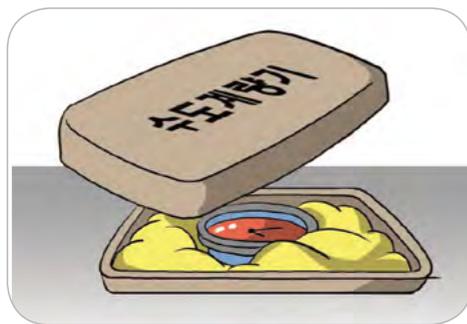
건강한 생활 관리하기

- 창문은 하루 30 분씩 3회 이상 열어 환기한다.
- 실내습도는 50~55%, 실내온도는 18~20℃로 유지한다.
- 심한 한기 · 피로, 기억상실, 방향감각 상실, 불분명한 발음 등을 느낄 경우에는 저체온증을 의심하고 바로 병원에 간다.
- 혈압이 높거나 심장이 약한 사람은 노출부위의 보온에 유의하고 특히 머리 부분의 보온에 주의한다.
- 외출 후 손발을 씻고 과도한 음주나 무리한 일로 피로가 누적되지 않도록 하여야 하며 당뇨병자, 만성 폐 질환자 등은 반드시 독감 예방접종을 한다.
- 손가락, 발가락, 귓바퀴, 코끝 등 신체 말단 부위의 감각이 없거나 창백해지는 경우에는 동상에 걸리지 않도록 주의한다.
- 동상에 걸렸을 때는 꼭 죄는 신발이나 옷을 벗고 따뜻하게 해주며 동상부위를 잘 씻고 말린다.



외 출

- 가급적 대중교통을 이용한다.
- 낮에 외출하고 가급적 혼자 움직이지 않는다.
- 가족 · 친지에게 행선지와 시간계획을 미리 알려둔다.
- 운전할 때에는 가급적 간선도로를 이용하고 지름길이나 이면도로는 피한다.



수도관 및 계량기 관리

- 수도계량기 보호함 내부는 헨옷으로 채우고 외부에는 테이프를 붙여서 동파를 방지한다.
- 복도식 아파트는 수도계량기 동파가 많이 발생하므로 보온에 특히 유의한다.
- 장기간 집을 비우게 될 경우에는 수도꼭지를 조금 틀어놓아 동파를 방지한다.
- 수도관이 얼었을 때는 헤어드라이어나 따뜻한 물을 이용하여 서서히 녹인다.

● 폭염

1994년 여름, 우리나라는 사상 유례가 없는 무더위를 겪었다. 7월과 8월의 서울지역 평균 기온은 28.0℃로서 평균기온인 24.3℃에 비해 월등히 높은 수치였다. 이 기간 동안 사고사를 제외한 총 사망자 수는 1,074명으로 평균사망자 수에 비해 72.9 %의 증가했다.



● 한낮의 뜨거운 햇볕은 피하기 (아침, 저녁)



● 식사는 균형 있게, 물은 많이 섭취하기



● 만일의 정전 사태에 대비하기



● 올바른 냉방기기 사용법을 숙지하기



● 양식 어장에서는 어장관리를 철저히 관리



● 농가에서는 가축 및 작물관리에 유의하기

폭염 속에서 아이들과 노인 건강 챙기기

- 가급적 야외활동을 자제하도록 한다.
- 물을 자주 많이 마시게 한다.
- 에어컨이 없을 때에는 햇볕을 막아주고 환기가 잘 되는 상태에서 선풍기 켜다.
- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등이 있을 때에는 시원한 장소에서 쉬고 시원한 음료를 천천히 마시도록 한다.
- 위급하거나 도움이 필요한 경우에는 신속히 119, 1339, 112로 연락한다.

상황별 대처방법

• 다음과 같은 상황이 닥친다면 어떻게 대처할 것인지 생각해보자.



• 홍수로 불어난 물에 빠진 어린 자녀가 숨을 쉬지 않는다.



• 무더운 여름날 밭에서 일하던 어머니가 쓰러졌다.



• 지진으로 콘크리트 벽이 무너지면서 내 다리가 깔렸다.

Tip 기상청에서는 장마예보를 하지 않는다

• 기상청은 '최근 들어 장마전선이 형성되기 전이나 소멸된 후에도 강한 비가 빈번하게 내리면서 장마 시작 및 종료 시점을 예측하는 것이 의미가 없어졌기 때문에 장마예보를 하지 않기로 결정했다'고 밝혔다. 그 이유는 지구온난화의 영향을 받아 최근 여름철 우리나라에는 장마전선 뿐 아니라 태풍이나 대기 불안정, 기압골의 영향 등 많은 다른 기상요인들에 의해서도 국지성 호우나 많은 비가 내리고 있기 때문이다.

심화 및 안전 정보

안전 정보 Q & A

Q 기상청 발표 주의보와 경보의 기준은?

종류	주의보	경보												
강풍	육상에서 풍속 14m/s 이상 또는 순간 풍속 20m/s 이상이 예상될 때. 다만, 산지는 풍속 17m/s 이상 또는 순간 풍속 25m/s 이상이 예상될 때	육상에서 풍속 21m/s 이상 또는 순간 풍속 26m/s 이상이 예상될 때. 다만, 산지는 풍속 24m/s 이상 또는 순간 풍속 30m/s 이상이 예상될 때												
풍랑	해상에서 풍속 14m/s 이상이 3시간 이상 지속되거나 유의파고가 3m를 초과할 것으로 예상될 때	해상에서 풍속 21m/s 이상이 3시간 이상 지속되거나 유의파고가 5m를 초과할 것으로 예상될 때												
호우	12시간 강우량이 80mm 이상 예상될 때	12시간 강우량이 150mm 이상 예상될 때												
대설	24시간 신적설이 5cm 이상 예상될 때	24시간 신적설이 20cm 이상 예상될 때. 다만, 산지는 24시간 신적설이 30cm 이상 예상될 때												
건조	실효습도 35% 이하가 2일 이상 계속될 것이 예상될 때	실효습도 25% 이하가 2일 이상 계속될 것이 예상될 때												
폭풍해일	천문조, 태풍, 폭풍, 저기압 등의 복합적인 영향으로 해수면이 상승하여 발효 기준값 이상이 예상될 때. 다만, 발효 기준값은 지역별로 별도지정	천문조, 태풍, 폭풍, 저기압 등의 복합적인 영향으로 해수면이 상승하여 발효 기준값 이상이 예상될 때. 다만, 발효 기준값은 지역별로 별도지정												
지진해일	한반도 주변해역 등에서 규모 7.0 이상의 해저 지진이 발생하여 해일의 발생이 우려될 때	한반도 주변해역 등에서 규모 7.5 이상의 해저 지진이 발생하여 우리나라에 지진해일 피해가 예상될 때												
한파	10월~4월에 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 발효기준값 이하로 예상될 때. 다만, 발효기준값은 아침최저기온 평년값에서 1/2표준편차를 감한 값의 정수값	10월~4월에 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 발효 기준값 이하로 예상될 때. 다만, 발효 기준값은 아침 최저기온 평년값에서 1/2표준편차를 감한 값의 정수값												
태풍	태풍으로 인하여 강풍, 풍랑, 호우 현상 등이 주의보 기준에 도달할 것으로 예상될 때	태풍으로 인하여 풍속이 17m/s 이상 또는 강우량이 100mm 이상 예상될 때. 다만 예상되는 바람과 비의 정도에 따라 아래와 같이 세분한다.												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>3급</th> <th>4급</th> <th>5급</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>바람(m/s)</td> <td>17~24</td> <td>25~32</td> <td>33이상</td> </tr> <tr> <td>비(mm)</td> <td>100~249</td> <td>250~399</td> <td>400이상</td> </tr> </tbody> </table>		3급	4급	5급	바람(m/s)	17~24	25~32	33이상	비(mm)	100~249	250~399	400이상
			3급	4급	5급									
바람(m/s)	17~24	25~32	33이상											
비(mm)	100~249	250~399	400이상											
황사	황사로 인해 1시간 평균 미세먼지(PM10) 농도 400 μ g/m ³ 이상이 2시간 이상 지속될 것으로 예상될 때	황사로 인해 1시간 평균 미세먼지(PM10) 농도 800 μ g/m ³ 이상이 2시간 이상 지속될 것으로 예상될 때												
폭염	6월~9월에 일최고기온이 33°C 이상이고, 일 최고 열지수(Heat Index)가 32°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	6월~9월에 일최고기온이 35°C 이상이고, 일 최고 열지수가 41°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때												

Q 자연재난으로 인한 사유재산 피해는 어떻게 보상받나?

- 과거 2005년까지는 읍면동 공무원이 직접 조사·확인하였으나, 이제는 주민이 직접 피해 신고서를 작성하여 해당 읍면동에 신고하면 담당공무원이 피해 확인을 한다.
- 재난유형별(위로금, 이재민, 구호비, 생계지원, 학자금보전 등)로 재난지수를 부여하여 합산한 후 재난등급에 따라 재난지원금을 지급한다.
- 자연재난으로 인하여 인명, 주택, 주생계수단 등에 피해를 입은 자에 대하여 가구당 최소 50만 원~ 5천만 원까지 지급받을 수 있음
- 특별재난지역 선포는 최근 3년간 연평균 보통세, 조정교부금, 재정보전금 합산액 규모에 따라 결정된다.

인터넷으로 신고하기

- 접속사이트 “국가재난정보센터(www.safekorea.go.kr)”
- 기본정보와 사유재산 피해수량을 입력하면 피해내용이 자동으로 접수된다.
- 피해주민이 국가로부터 받게 될 재난지원금을 미리 산정할 수 있다.

사유재산 피해신고서 등록

「종합상황실」 ▶ 「피해현황」 ▶ 「사유재산피해신고」 메뉴 선택 ▶ 「자연재난선택」 ▶ 「자연재난피해신고서」 [등록]버튼 선택 ▶ “기본정보” 입력화면에서 이름, 주민등록번호 등 등록 ▶ “피해정보” 입력화면에서 [시설구분별] 입력할 피해신고내용 선택·입력

개인별 재난지원금 예상 산출

「재난지원금 예상산출」 메뉴 선택 ▶ 「피해정보 입력」 에서 피해종류 선택 후 [추가]버튼 선택 ▶ 하단의 「재난지원금 산출내역」 에서 재난지원금 예상내역 산출

알아두면 유용한 안전정보

자연재해대책법

자연재해대책법은 자연재해로부터 국토와 국민의 생명·신체·재산을 보호할 목적으로 제정된 법이다. 자연재해로부터 국토와 국민을 보호하기 위해 방재조직 및 방재계획은 물론, 재해예방·재해응급대책·재해복구 등 재해대책에 필요한 사항을 규정한 법으로, 1995년 12월 법률 제4993호로 제정되었으며, 전문 72조와 부칙으로 이루어져 있다. 자연재해는 태풍·홍수·호우·폭풍·해일·폭설·가뭄·지진과 이에 준하는 자연현상으로 인해 발생하는 피해를 말한다. 자연재해대책법은 중앙행정기관의 장, 광역 및 지방자치단체의 장 등 재해예방·재해응급대책·재해복구에 대해 책임이 있는 방재책임자에 관해 규정하고 있다. 또한 재해예방의 기능을 수행하는 시설물과 방재기본계획의 수립 및 시행, 국가 및 국민의 의무, 재해대책위원회·재해대책본부 등 방재조직 및 운영, 방재기본계획 작성 및 세부계획 집행 등과 관련된 방재계획, 물자·자재 비축 및 재해위험지구 지정·정비 등과 관련된 재해예방, 재해응급대책 및 재해복구 등도 규정하고 있다. 그밖에 비용의 부담과 응급지원, 손실보상, 국고보조, 재해대책기금 적립 및 운용, 한국방재협회 설립, 협회정관, 권한의 위임, 벌칙 등 자연재해대책 전반에 관한 내용을 담고 있다.

동남아시아 쓰나미에서 100명을 구한 소녀 스미드

2004년 12월 26일 아침, 푸켓 해안을 걷고 있던 소녀 스미드는 프라이팬에서 기름이 튀듯이 바닷물이 부글거리는 것을 목격했다. 그녀는 재빨리 호텔로 돌아가 부모님과 호텔 관계자들에게 이를 알려 조기경보를 내리게 함으로써 이 해안에 있던 100여명을 재빨리 대피하도록 하여 많은 생명을 구했다. 런던 남쪽의 작은 마을에 살고 있는 스미드는 태국에 여행가기 2주일 전 학교에서 쓰나미에 대해 배웠는데 마침 똑같은 상황이 발생해 이를 미리 알림으로써 이 해안에서는 단 한명의 사상자도 발생하지 않을 수 있었던 것이다

- 쓰나미란?

해저에서 지진이나 화산폭발, 단층운동 등으로 해일이 동시에 발생해 해안가에 큰 피해를 주는 현상을 말한다. 지진해일이 해안에 도착하면 바닷물이 빠르게 빠져나가면서 다음 해일이 밀려오는 일이 되풀이된다. 세계적으로 피해가 가장 컸던 쓰나미는 2004년 12월 26일 인도네시아의 수마트라섬 부근 인도양에서 일어난 남아시아 지진해일로 인도네시아 11만 229명을 비롯하여 스리랑카·인도·타이 등 주변국 해안지역에서 총 15만 7000여 명이 사망하였다.

(인도네시아 국가개발청 자료)

쓰나미 전조현상

- 해수면이 올라갔다 내려갔다 한다.
- 바닷물에서 거품이 부글부글 끓어오른다.
- 해수면에서 물이 급격하게 빠져 나간다.

지진이 나기 전 동물들의 특이행동

- 가축들은 우리를 뛰쳐나가려 하며 반대 방향으로 움직이기를 거부한다.
- 새의 무리가 갑자기 원을 그리며 난다.
- 호랑이와 같은 사나운 동물들이 유순하게 행동한다.
- 겨울잠을 자던 뱀과 곰 등이 밖으로 나온다.
- 깊은 바다의 물고기들이 수면에 떠오르기도 한다.

안전생활에 도움이 되는 사이트

- 중앙119구조대 (www.rescue.go.kr)
 - 자료실(국민행동요령)
 - http://www.rescue.go.kr/menu4_sub4
- 국가재난정보센터(www.safekorea.go.kr)
- 기상청 (www.kma.go.kr)
 - 날씨(지진/지진해일)
 - <http://www.kma.go.kr/weather/earthquake/report.jsp>



chapter 07 응급처치 Emergency Treatment

사고현장에서 부상자가 발생했을 때 환자에게 우선적으로 취하는 조치를 응급처치라고 한다. 응급상황에 대처하는 구조자의 신속·정확한 행동은 부상자의 삶과 죽음을 좌우할 수 있고 회복기간을 단축시킬 수도 있다. 이러한 응급처치를 잘 이해·숙지하는 것은 큰 사고에서 뿐만 아니라 일상생활에서도 큰 도움이 된다.



응급처치의 중요성

● 응급처치의 중요성을 알아보자.

1. 응급 처치란?

응급환자란 질병, 분만, 각종 사고 및 재해로 인한 부상이나 기타 응급상태에서 즉시 필요한 처치를 받지 아니하면 생명을 보존할 수 없거나 기타 심신상의 중대한 위해가 초래될 것으로 판단되는 환자라고 법률에 정의되어있다. 그러나 일반적으로 일반인이 응급환자인지 아닌지 정확히 구별하기는 쉽지 않으므로 상식적으로 급하다고 생각되는 환자는 일단 응급환자로 생각하고 응급처치를 준비하는 것이 좋다. 여기서 응급처치란 응급환자에게 행하여지는 기도의 확보, 심박의 회복, 기타 생명의 위협이나 증상의 현저한 악화를 방지하기 위하여 긴급히 필요로 하는 처치를 말하며 일반인도 어느 정도 할 수 있지만 이를 위하여 응급처치에 대한 교육을 받아야 한다. 우리가 응급처치를 시행하는 이유는 생명을 유지시키고 상태의 악화를 방지하는 것이므로, 응급처치 후에는 신속히 의료기관으로 이송해야 한다.

2. 신속한 응급처치의 중요성

비정상적 심장박동으로 인한 심장정지가 발생한 경우에 일반인도 교육을 받아 시행할 수 있는 기본 심폐소생술, 혹은 전문가에 의한 전문 심장소생술을 실시한다면 50%는 생명을 구할 수 있다. 하지만 처치가 늦어지면 생존확률이 점점 감소하여, 처치 없이 10여 분이 경과하면 거의 모두 사망하게 된다.



- 응급상황에 대처하는 구조자의 신속·정확한 행동이 부상자의 삶과 죽음을 좌우할 수 있고, 회복기간을 단축시킬 수도 있다.

상황별 응급처치 방법

● 머리를 부딪쳤을 경우

상황 : 화장실에 들어가다가 바닥 물기를 밟고 미끄러져 넘어졌다.



● 피가 나는 경우

- 119에 구급차를 요청한다.
- 소독 거즈나 깨끗한 수건으로 상처부위를 덮는다.
- 피나는 부위가 심장보다 높게 상체를 세운 자세로 눕힌다.
- 상처와 주변을 함께 압박하여 지혈한다.



● 혹이 생긴 경우

- 안정시키고 얼음을 비닐봉투에 담은 후 수건으로 싸서 냉찜질을 한다.



● 의식이 희미하거나 없는 경우

- 두통과 구토가 반복되는 경우
- 호흡이 이상하거나 하품이나 딸꾹질을 자주 하는 경우
- 손발의 동작이 이상하거나 좌우 눈동자의 크기가 다른 경우
- 귀나 코에서 혈액이나 맑은 액체가 흘러나오는 경우
- 머리를 다친 후에 48시간~72시간 이내에 이러한 증세가 나타나면 기도를 확보할 수 있도록 몸과 함께 옆으로 눕히고, 상체를 높여준다.
- 119에 구조를 요청한다.



● 외부에 손상이 없는 경우

- 머리를 부딪친 후 평소와 다른 모습을 보이지 않는다면 크게 걱정하지 않아도 된다.
- 시간이 지나서 증상이 나타나는 경우가 있으므로 머리를 강하게 부딪친 때에는 가능한 안전을 취하게 하고 지속적으로 관찰한다.

주의사항

- 귀나 코에서 혈액이나 맑은 액체가 흘러나오면 막지 않는다.
- 꼭 이동을 해야 하는 상황이 아니라면 함부로 움직이게 하지 않는다.
- 머리에 상처가 난 경우에는 다른 부위보다 피가 많이 나므로 침착하게 행동한다.

● 눈을 다쳤을 경우

상황 : 봄철 황사바람에 모래나 먼지가 눈 속에 들어갔다.



- 눈에 모래나 먼지가 들어간 경우
 - 눈물을 흘리게 하여 자연적으로 빠지게 한다.
 - 이물질이 들어간 눈을 아래쪽으로 한다.
 - 생리식염수나 깨끗한 물을 눈에 부어 씻어 낸다.



- 눈을 부딪친 경우
 - 차가운 수건으로 냉찜질 한다.



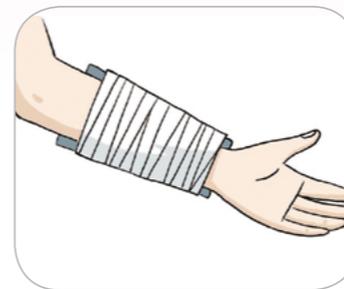
- 눈을 찔린 경우
 - 절대 이물질을 제거하지 않는다.
 - 양쪽 눈을 가린다.
 - 119에 구급차를 요청한다.

주의사항

- 눈에 이물질이 들어가거나 아플 때 눈을 비비지 않도록 지시한다.
- 눈에 화학약품이 들어간 경우에는 119에 전화하여 전문가의 지시에 따라 처치한다.

● 팔이나 다리를 다쳤을 경우

상황 : 봄비는 지하철계단을 빠져나오다 사람에게 밀려 계단에서 굴렀다.



- 피가 나지 않는 경우
 - 부목을 사용하여 가볍게 붕대를 감는다.
 - 부목이 없다면 골판지나 잡지를 활용한다.
 - ※ 부목 - 아픈 팔다리를 고정하기 위하여 일시적으로 팔다리에 대는 나무



- 피가 나는 경우
 - 상처 부위를 생리식염수나 흐르는 물로 씻어낸다.
 - 소독 거즈나 깨끗한 수건으로 덮어 압박하여 지혈한다.
 - 압박시 자세를 바꾸지 않도록 한다.
 - 부목으로 고정시킨 후 병원에 간다.
 - ※ 생리식염수 - 체액과 같은 농도로 만든 식염수 (약국에서 구매 가능)



- 의식이 없는 경우
 - 119에 구급차를 요청한다.

주의사항

- 골절, 탈구, 염좌가 의심되는 경우에는 상처 부위를 주무르거나 함부로 자세를 바꾸지 않는다.
- 목이나 척추에 이상이 의심되는 경우에는 자세를 바꾸지 않고 그대로 둔다.
- 부목이 없다면 두꺼운 잡지를 이용할 수 있다.
 - ※ 탈구 - 뼈마디, 연골, 인대 따위의 조직이 정상적인 범위를 벗어나 위치가 바뀐 것
 - 골절 - 뼈가 부러짐
 - 염좌 - 갑작스러운 충격이나 운동으로 인대가 상하거나 타박상으로 피하 조직 등이 상한 것

● 손가락이 잘렸을 경우

상황 : 아버지께서 제초기를 사용하시다가 날에 손가락을 잘렸다.



● 잘린 부분

- 소독한 거즈를 두겹게 대고 지혈한 뒤 압박붕대를 감는다.
- 절단 부위를 심장보다 높게 한 상태로 병원으로 이송한다.
- ※ 거즈 - 가볍고 부드러운 무명예, 흔히 붕대로 사용한다.



● 잘린 손가락

- 생리식염수로 적신 거즈에 싣다.
- 비닐봉지에 넣어 물이 들어가지 않도록 밀봉한다.
- 얼음물이 든 용기에 밀봉한 비닐봉지를 넣는다.

주의사항

- 절단 부위를 세게 문지르거나 끈으로 오랫동안 묶지 않는다.
- 절단면에 소독약이나 가루약제를 바르지 않는다.
- 모든 병원에서 접한 수술이 가능한 것은 아니므로 1339나 119의 도움을 받도록 한다.

● 피가 날 경우

상황 : 작업중 모서리에 부딪쳐 손에서 피가 난다.



● 상처부위가 작은 경우

- 거즈를 상처에 직접 대고 압박하거나 상처에 댄 거즈 위에 붕대를 세게 감는다.



● 상처가 넓거나 출혈이 심한 경우

- 출혈 부위보다 심장에 가까운 쪽의 상처 주위를 압박한다.
- 출혈이 심한 부위 혈관을 확인할 수 있다면 상처주위의 혈관이 지나는 부위를 선택적으로 압박하여 지혈할 수 있다.

● 드레싱 방법



처치자는 우선 손을 씻는다.



드레싱의 한쪽 끝을 잡고 직접 상처에 댄다.



드레싱 위로 피가 배어나올 때는 그 위에 붕대를 맨다.

주의사항

- 유아는 한 컵(100~200ml)이상, 성인은 체액량의 10%(보통500cc) 이상의 출혈은 위험할 수 있다.
- 상처나 드레싱 위에 처치자가 기침을 해서 오염시키지 않도록 주의해야 한다.
- ※ 드레싱 - 상처를 치료하는 일, 상처 치료약

● 피부에 상처가 났을 경우

상황 : 자전거를 타고가던 사람이 길거리에 설치된 간판에 부딪쳐 다쳤다.



● 긁히거나 까진 경우

- 생리식염수나 흐르는 물로 상처 부위를 씻어준다.
- 연고를 바르고 일회용 밴드나 거즈를 붙인다.
- 진물 때문에 거즈가 젖으면 바로 갈아줘야 한다.
- 상품화된 드레싱 제품은 사용설명서에 따른다.



● 멍든 경우

- 다친 초기에는 냉찜질을 한다.
- 부은 상처 부위는 심장보다 높게 해 준다.
- 다친 부위의 열기가 없어진 후에는 더운 찜질을 할 수 있다.



● 베인 경우

- 생리식염수나 흐르는 물로 상처 부위를 씻어준다.
- 소독한 거즈로 덮어 압박하여 지혈한다.
- 병원에 간다.

주의사항

- 상처 부위는 가볍게 물로 씻고 세게 문지르거나 함부로 만지지 않는다.
- 포비돈액은 상처에 직접 바르지 말고 주변에만 바르며, 착색될 수 있으므로 얼굴 부위에는 바르지 않는다.

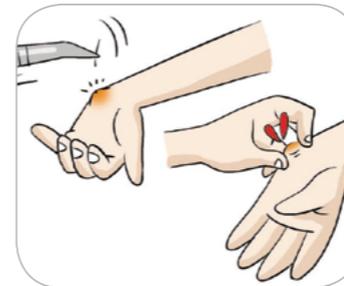
● 뽀족한 것에 찔렸을 경우

상황 : 등산 중에 미끄러 넘어져 이물질에 손을 찔렀다.



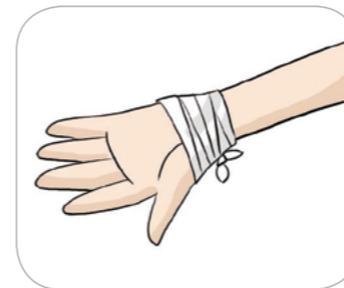
● 이물질에 찔린 경우

- 생리식염수나 흐르는 물로 상처 부위를 씻어준다.
- 소독한 거즈로 덮어 지혈한 후 병원에 간다.



● 가시에 찔린 경우

- 소독한 핀셋이나 족집게로 가시를 빼낸다.
- 상처 부위를 살짝 눌러 피를 뺀다.
- 생리식염수나 흐르는 물로 상처 부위를 씻어준다.
- 상처용 외용 연고를 발라준다.



● 이물질이 박힌 경우

- 팔과 다리의 혈관 주위가 아닌 부위에 얇게 박혔다면 조심스럽게 뽑을 수 있다.
- 목이나 혈관 주위 등 위험한 부위에 깊게 박혔다면 뽑으려 시도하지 말고 상처 주위에 옷가지 등을 두껍게 대고 고정한다.
- 119에 구조를 요청한다.

주의사항

- 나무나 가시 등 부서지기 쉬운 물질은 손보다는 핀셋으로 뽑는 것이 좋다.
- 녹이 손 못이나 압정에 찔렸다면 반드시 병원에 가야 한다.

● 이물질이 목에 걸렸을 경우

상황 : 18개월 된 자녀가 장난감 부품을 삼켜 목에 걸렸다.

● 1세 미만 영아의 질식



- 1) 등을 5번 두드린다.
 - 손가락으로 아이의 얼굴을 받쳐준다.
 - 얼굴이 아래로 향하게 하여 몸통 부분을 45° 기울인 상태에서 어깁죽지(견갑골)사이를 5회 두드린다.



- 2) 가슴을 5번 압박한다.
 - 아이의 뒷머리를 받쳐 아이의 목을 지지하고 아이의 머리가 가슴보다 낮게 한다.
 - 양쪽 젖꼭지를 이은 선과 가슴 가운데 흉골이 만나는 곳 바로 아래에 두 손가락을 올려 가슴을 5회 압박한다.

● 성인의 질식



- 1) 위치잡기
 - 환자를 뒤에서 감싸듯 안는다.
 - 한손으로 주먹을 쥐고, 주먹의 엄지손가락 부분이 흉골 바로 아래(명치끝부위)와 배꼽 사이에 오도록 한다.
 - 나머지 손으로 주먹친 손을 감싼다.



- 2) 복부 밀쳐 올리기
 - 환자의 배를 아래에서 위쪽 방향으로 당기듯이 밀쳐 올린다.
 - 임신부나 비만인 경우는 심폐소생술의 흉부 압박과 같은 위치를 압박한다.

- 의식을 잃거나, 이물질이 나오거나, 힘차게 숨을 쉬거나, 기침을 할 때까지 1과 2를 계속 반복
- 의식이 없어지면 바로 심폐소생술 시행

주의사항

- 삼킨 물질을 뱉어내거나 호흡 또는 기침을 힘차게 시작할 때까지 동작을 분명하게 반복한다. 매 5회마다 유아의 상태를 점검한다.
- 아주 어린 아이라면 양쪽 견갑골 사이를 손바닥으로 친다.

● 화상을 입었을 경우

상황 : 찜질방에서 다른 이용자에게 밀려 솥으로 가열된 열원체에 닿아 화상을 입었다.



- 1) 가벼운 화상
 - 흐르는 차가운 물로 15분 정도 식혀준다.
 - 상처에 항생제 연고나 화상용 연고를 발라준다.
 - 상처 부위를 소독한 거즈로 덮어 준다.

2) 화학약품에 의한 화상

- 가루 형태인 경우 가루를 털어내고, 액체 형태인 경우 생리식염수나 물로 씻어낸다.
- 화상 부위에 의복은 달라붙지 않았다면 벗긴다.
- 병원에 간다.



- 3) 화상 부위가 5~10cm 이상인 경우
 - 119에 구조를 요청한다.
 - 흐르는 차가운 물로 15분 정도 식혀준다.
 - 상처 부위를 소독한 거즈로 덮어 준다.
 - 화상 부위를 제외하고 담요를 덮어 체온을 유지한다.

주의사항

- 화상 부위의 물집은 터뜨리지 않는다.
- 화상 부위에 달라붙은 의복은 억지로 벗기지 않는다.

● 감전되었을 경우



- 1) 전원을 차단한다.
- 2) 119에 구조를 요청한다.
- 3) 감전자의 몸을 담요 등으로 덮어 따뜻하고 편안하게 눕힌다.

주의사항

- 전원 차단이 어려우면 막대나 고무장갑 등 비전도체를 이용하여 감전자를 전기로부터 떼어 놓는다.
- 다른 사람의 접근을 막는다.

● 물에 빠졌을 경우



- 1) 의식이 있는 경우
 - 젖은 옷은 벗기고 몸을 담요 등으로 덮어 옆으로 눕힌다.
 - 119에 구조를 요청한다.
- 2) 의식이 없는 경우
 - 119에 구조를 요청한다.

주의사항

- 튜브나 막대기를 이용하여 구조한다.
- 배를 누르거나 억지로 토하게 하지 않는다.

● 동물에게 물렸을 경우



- 1) 개나 고양이에게 물린 경우
 - 119에 구조를 요청한다.
 - 소독한 거즈로 상처 부위를 압박하여 지혈한다.
 - 출혈이 멈추면 흐르는 물에 씻는다.
 - 소독한 거즈를 덮어 준다.



- 2) 뱀에 물린 경우
 - 119에 구조를 요청한다.
 - 옆으로 눕히고 진정시킨다.
 - 생리식염수나 흐르는 물과 비누로 부드럽게 씻는다.
 - 15분 이내면 물린 부위에서 심장 쪽으로 5cm 부분에 손가락 한 개가 드나들 수 있을 정도로 탄력붕대를 감아준다.
 - 상처 부위를 심장보다 낮게 하고 병원으로 이송한다.



주의사항

- 개나 고양이는 14일간 관찰하여 광견병 유무를 확인하도록 한다.
- 뱀에 물린 경우 음식이나 물을 주지 않는다.

● 곤충에 쏘였을 경우



- 1) 벌에 쏘인 경우
 - 벌침을 손으로 잡으면 독주머니를 짜게 되므로, 얇은 플라스틱 카드로 밀어서 제거한다.
 - 생리식염수나 흐르는 물과 비누로 씻는다.
 - 냉찜질 한다.

주의사항

- 6시간 동안 관찰하여 다음과 같은 증상이 보인다면 즉시 응급실로 옮긴다
피부발진, 얼굴이 붉어짐, 가려움, 마른기침, 호흡곤란, 청색증, 복통, 설사, 구토, 구역, 어지러움, 발열 및 오한, 실신
- 쏘인 부위가 심하게 붓는 경우 심장보다 높게 위치하도록 해준다.

● 추위에 오래 노출되었을 경우



- 1) 의식이 있는 경우
 - 젖은 옷이나 신발, 양말, 장갑은 벗긴다.
 - 따뜻한 물이나 담요로 몸을 따뜻하게 해준다.
- 2) 의식이 없는 경우
 - 마른 담요를 덮어 병원으로 이송한다.

주의사항

- 추위에 노출되어 감각이 이상할 때에는 피부를 직접 강하게 문지르지 않는다.
- 추위에 노출되어 의식이 없을 때에는 갑작스럽게 체온을 높이면 치명적인 부정맥이 발생할 수 있으므로, 더 이상의 체온 손실을 막으면서 병원으로 이송해야 한다. 이때 환자는 최대한 섬세하게 다루어야 한다.

● 햇볕(더위)에 오래 노출되었을 경우



- 1) 의식이 있는 경우
 - 통풍이 잘 되며 그늘진 곳으로 옮긴다.
 - 목과 허리를 편하게 옷을 풀어주고 이온음료를 마시게 한다.
 - 의식이 희미해지거나 고열이 지속되는 경우에는 응급실로 가서 치료를 받도록 한다.



- 2) 의식이 없는 경우
 - 119에 구조를 요청한다.
 - 물을 마시게 하지 않는다.

주의사항

- 더위에 노출되었을 때에는 생수보다는 이온음료가 전해질 보충에 도움이 된다.

● 1세 미만 영아의 심폐소생술 - 자극에 반응이 없을 경우 실시한다.

- 1) 확인
 - 아이에게 자극을 주어 반응이 있는지 확인한다.
- 2) 기도유지 및 호흡확인
 - 단단하고 평평한 바닥에 반듯하게 눕힌다.
 - 이마를 뒤로 젖히고 턱을 들어 올려 기도를 열린 상태로 유지하면서 아이의 입과 코 부위에 자신의 귀를 대고 10초 이내에 호흡을 확인한다.
 - 눈으로 가슴의 움직임을 보고, 귀로 호흡음을 듣고, 뺨으로 입김을 느낀다.
- 3) 인공호흡
 - 기도유지를 한 상태에서 입으로 아이의 입과 코를 모두 감싸고 호흡을 불어 넣는다
 - 호흡을 불어넣을 때는 성인의 입안에 있는 공기만 불어 넣는다.
 - 잠시 떴었다가 다시 불어 넣는다.
 - 호흡이 잘 들어가는지, 아니면 저항감이 있는지 확인한다.
 - 이때 눈으로 가슴의 움직임을 관찰한다.



- 호흡이 원활하게 들어갈 경우는 4번으로
- 호흡이 원활하게 들어가지 않을 경우는 2번으로

- 4) 흉부압박
 - 양쪽 젖꼭지를 이은 선 바로 아래 지점에 손가락 두 세 개를 놓는다.
 - 압박하는 위치는 절대 이동하지 않는다.
 - 흉곽의 1/3 또는 1/2 깊이로 들어가도록 압박과 이완을 반복한다.
 - 힘차고 빠르게 1분에 100회 속도로 압박한다.
 - 주의! 압박 사이의 중단하는 시간을 최소화 한다.



- 약 2분 동안 흉부압박 30: 인공호흡 2의 비율로 5회 반복 후 119에 구조를 요청한다.
- 회복되거나 구조대원이 도착할 때까지 계속 실시한다.

● 성인의 심폐소생술 - 호흡이 없고 인공호흡에도 기침이나 움직임이 없는 경우 실시한다.

1) 의식 확인 및 신고

- 양쪽 어깨를 두드리며 괜찮으냐고 묻는다.
- 환자가 전혀 반응하지 않으면 즉시 119나 1339에 도움을 청한다.



2) 기도유지 및 호흡확인

- 단단하고 평평한 바닥에 반듯하게 눕힌다.
- 이마를 뒤로 젖히고 턱을 들어 올려 기도를 열린 상태로 유지하면서 환자의 입과 코 부위에 자신의 귀를 대고 10초 이내에 호흡을 확인한다.
- 호흡이 적절하다는 확신이 없으면 두 차례의 인공호흡을 한다.



3) 인공호흡

- 기도유지를 한 상태에서 이마를 뒤로 젖힌 손의 엄지와 검지를 사용해 환자의 코를 막는다.
- 환자의 입을 구조자의 입으로 모두 덮고 눈으로 가슴의 상승을 확인하면서 1초 동안 호흡을 불어 넣는다.
- 호흡이 원활하게 들어가지 저항감이 있는지 확인한다.
- 호흡을 불어 넣을 때는 깊은 호흡을 하지 않고 정상 호흡을 해야 한다.
- 코를 막았던 손과 입을 잠시 떼었다가 다시 불어 넣는다. (2회의 구조호흡)
- 주의! 너무 빠르고 강한 호흡은 피한다.



- 호흡이 원활하게 들어갈 경우는 4번으로
- 호흡이 원활하게 들어가지 않을 경우는 2번으로

4) 흉부압박

- 양쪽 젖꼭지를 이은 선과 가슴뼈 교차 부위에 한쪽 손등을 올리고 그 위에 다른 손을 겹친다.
- 손등만을 댄 상태에서 처치자의 어깨와 환자의 몸을 수직이 되도록 하고, 팔꿈치를 곧게 펴서 고정한다.
- 허리만을 움직여 흉곽이 4~5cm 깊이로 들어가도록 압박과 이완(눌렀다 떼었다)을 반복한다.
- 힘차고 빠르게 1분에 100회 속도로 압박한다.
- 주의! 명치를 압박하지 않는다. 흉부압박이 중단되는 것을 최소화한다.



- 약 2분 동안 흉부압박 30 : 인공호흡 2의 비율로 5회를 반복한다.
- 인공호흡이 되지 않거나 구조자가 원치 않을 때는 흉부압박만 실시한다.
- 환자가 회복되거나 구조대원이 도착할 때까지 계속 실시한다.

● 자동제세동기를 이용한 심폐소생술

- 급성 심정지환자 단계별 응급처치



1. 환자를 반듯하게 돌아 눕힌 뒤 양쪽 어깨를 잡고 흔들며 반응을 확인한다.
2. 움직임과 반응이 없으면, 주변 사람에게 119구조요청과 자동제세동기(AED)를 가져다 줄 것을 요청한다.
3. 기도를 열고 10초에 걸쳐 호흡을 확인하고, 호흡이 없으면 가슴이 올라올 정도로 인공호흡을 2회 실시한다.
4. 여전히 반응이 없으면, 흉부압박 30회와 인공호흡 2회를 반복한다.
5. 자동제세동기가 도착하면, 즉시 패드케이스에서 패드를 꺼내 오른쪽 가슴 위쪽과 왼쪽 옆구리 피부에 닿도록 하나씩 붙인다.
6. 자동제세동기의 지시에 따라 SHOCK버튼을 누른다. SHOCK버튼을 누르기 전에 주변 사람들의 안전을 위해 모두 환자로부터 떨어지도록 지시한다.

- 자동제세동기(AED) : 갑작스런 심장정지로 인해 심실세동이 발생한 경우, 심장에 전기 충격을 주어 정상적인 상태로 되돌리는 의료기기이다.

안전 정보 Q & A

Q 가정용 구급함에는 무엇을 준비해야 할까?

의료용 재료	바르는 약(외용제)	먹는 약(내용제)
<ul style="list-style-type: none"> • 붕대 · 거즈 · 소독솜 • 삼각붕대 · 탄력붕대 • 칼 · 가위 · 핀셋 · 면봉 • 족집게 · 반창고 • 실압자(또는 숟가락) • 체온계(고막체온계) • 일회용 장갑 • 일회용 밴드 • 각종 부목 • 얼음주머니 • 소형 전등 • 쿠션(다리를 올려놓는 용도) 	<ul style="list-style-type: none"> • 베타딘, 포비돈 • 상처용 외용연고 • 스테로이드계의 피부연고 • 근육용 마사지 연고 • 화상용 바세린 거즈 • 관장약 · 생리식염수 • 벌레 물린데 바르는 연고, 파스 • 바셀린 로션 	<ul style="list-style-type: none"> • 멀미약 • 진통제 • 해열제(아스피린 제외) • 소화제

Q 일반인도 자동제세동기를 사용할 수 있나요?

- 자동제세동기는 철도, 여객 및 항만 대합실, 중앙행정기관 청사, 카지노, 경마장, 종합운동장 등 공공장소에도 설치되어 있으며 응급상황 시에 사용할 수 있다. 자동제세동기에는 여러가지 종류가 있는데 사용법은 매우 간단하다. 하지만 적절하고 정확하게 사용하기 위해서는 교육이 필요한데, 반나절 정도 교육을 받으면 응급상황에 적용할 수 있다.
- 일반인도 응급상황에는 사람의 생명을 살리기 위해 자동제세동기를 사용할 수 있다. 이 때 발생하는 과실에 대해서는 응급의료에 관한 법률 제5조의 2에 따라 민·형사상 책임이 감면된다.

• 응급의료에 관한 법률 제5조의 2는 '선한 사마리아인법'이라고 일컫는 조항인데 일반인(업무수행 중이 아닌 응급의료종사자 등 포함)이 고의 또는 중과실 없이 응급환자에 대하여 제공한 응급의료 또는 응급처치로 인하여 발생한 재산상 손해와 사상(死傷)에 대하여 민사책임과 손해에 대한 형사책임을 면제하고 사망에 대한 형사책임은 감면토록 하는 법이다.

Q 심폐소생술은 어디에서 배울 수 있나?

대한 심폐소생협회 : <http://www.kacpr.org>

- 일반인과 의료인을 위한 교육프로그램을 운영하고 있다.
- 대한심폐소생협회(KACPR)와 미국심장협회(AHA)가 승인한 일반인을 위한 BLS (Basic Life Support)교육을 지정한 병원에서 교육하고 있다.
- 교육은 1시간 30분 과정으로서 슬라이드를 이용한 강의와 마네킹을 이용한 DVD 비디오 실습, 그리고 질문과 토의로 이루어지며, 교육 후에는 마네킹세트와 함께 대한심폐소생협회 교육이수 자격증을 발급한다.

대한적십자사 : <http://www.redcross.or.kr>

- 전국 각시·도 지사별로 대한적십자사 평생교육원에서 안전교육과정을 운영하며, 여기에 심폐소생술 과정이 포함되어 있다.
- 심폐소생술 과정은 응급처치법의 원리, 심장발작의 원인과 증상, 성인·어린이·영아의 구조 호흡법과 심폐소생술, 기도폐쇄 처치법을 배우는 과정으로, 고등학교 1년 이상이면 누구나 참가할 수 있으며, 강습시간은 8시간이다.

스쿠버그린피스 : <http://www.scubagp.com>

- 스쿠버를 하는 사람뿐만 아니라 일반인도 취득할 수 있는 심폐소생술 자격증 프로그램 EPR(Emergency First Response)을 운영하고 있다.
- 미국심장협회의 최신 응급환자 보호규정을 준수한 EPR은 4시간 가량의 교육과정으로 이루어지며 수료 후 매뉴얼과 수료증을 발급한다.
- EFR 자격을 취득하면 강사자격증 취득도 가능하다.

소방방재청 : <http://www.nema.go.kr>

- 모바일 심폐소생술을 제공한다.
- 홈페이지에 접속한 후, 모바일 심폐소생술에 관련된 배너를 클릭하여 관련 동영상 압축파일을 사용자의 컴퓨터로 다운로드하면 된다. 컴퓨터와 휴대폰을 USB로 연결하여 동영상을 휴대폰에 저장해 두면 평상시 익히거나 위급상황 시에 활용할 수 있다.

알아두면 유용한 안전정보

- 응급의료 도우미 1339가 폐지되고 119로 통합



• 시민들의 응급처치 상담 및 질병 상담, 환자의 증상때 따른 최적 의료기관을 안내해주는 응급의료 상담 전화이다. 응급상황이 발생했을 때 연락하면, 적기에 적절한 진료를 받을 수 있도록 응급의료체계의 병원 전 단계와 병원단계에서 도움을 얻을 수 있다.



독버섯 식중독사고 예방

붉은싸리버섯 *Ramaria formosa* (Pers.) Quél.

● **중독증상**

복통, 구토, 설사 유발(약 3~4시간 후 호전됨), 많은 양을 먹었을 땐 위험하며 국내에서는 위와 같은 버섯에 의한 중독사고가 흔하게 발생

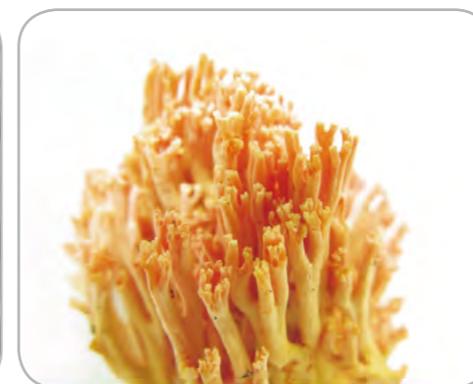
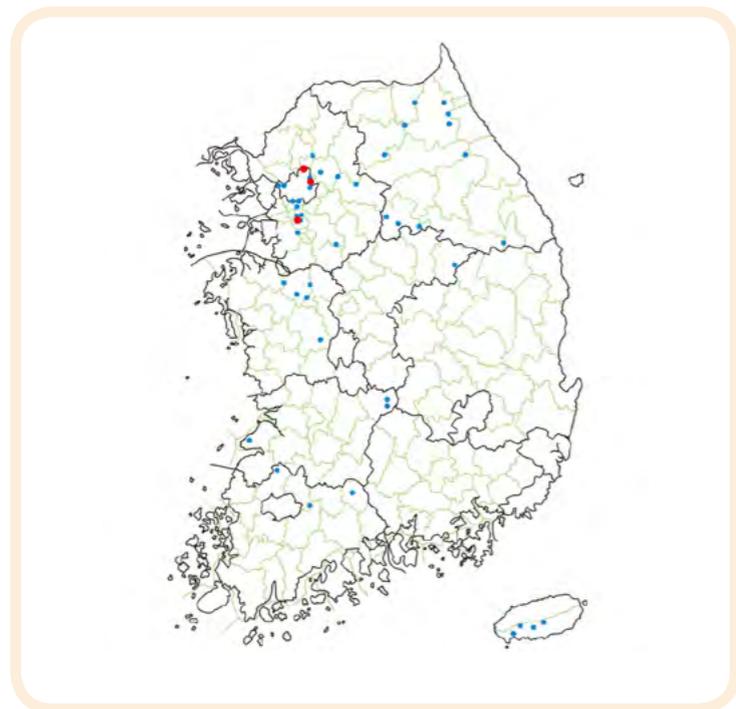
● **특징**

자실체는 중형-대형이고, 크기는 75-150 X 55-140 mm로 산호형이다. 초기에는 짧고 뭉툭한 자루(대)모양이나 상단부에 3-6개의 분지가 나타나며, 위쪽으로 4-6회 분지가 형성되는 산호형이다. 상부 쪽의 분지는 점점 가늘고 짧아지며, 분지는 2분지 또는 다분지형이며, 지상부는 적색-적분홍색을 띠고, 분지 끝은 황색을 띠며, 지하부의 대는 백색이다.

● **발생시기** : 가을

● **서식지** : 활엽수 내의 지상에서 발생

● **분포지도**



유사 식용버섯

● **싸리버섯**



● **형태적 특징**

싸리버섯은 자실체 모양이 산호형 이란 점에서 붉은싸리버섯과 유사하다. 자실체의 분지 끝이 자색을 띠고, 대는 뭉툭한 덩이형 이고, 맛은 부드러운 점에서 구별된다. 싸리버섯류 중에서 위·장간 증상을 보이는 독버섯으로서는 노랑싸리버섯, 황금싸리버섯, 자주색싸리버섯 등이 국내에 발생하고 있다.



삿갓외대버섯 *Rhodophyllus rhodopolius* (Fr.) Quél.

● 중독증상

복통, 구토, 설사 유발(약 3~4시간 후 호전됨), 많은 양을 먹었을 땐 위험하며 국내에서는 위와 같은 버섯에 의한 중독사고가 흔하게 발생

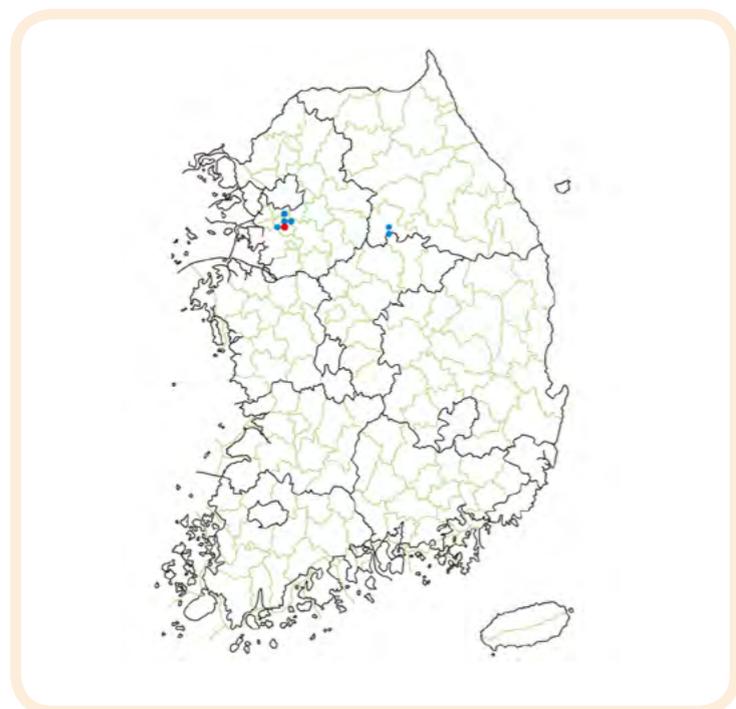
● 특징

자실체는 중형이고, 갓, 주름살, 대 등 3개 부위로 되어 있다. 갓은 30-80 mm로 초기에는 종형이나 후에 중고편평형으로 퍼지며, 표면은 평활하고, 건조하면 견사상 광택이 난다. 가을에 땅에서 발생하는 느타리로 불리며 최근 이 버섯을 사서 먹고 중독사고가 많이 발생한다.

● 발생시기 : 여름 - 가을

● 서식지 : 활엽수림 내 지상부에서 발생

● 분포지도



유사 식용버섯

● 느타리 버섯



● 형태적 특징

느타리는 갓 표면의 상태나 색깔이 삿갓외대버섯과 유사하나, 대가 측심형 - 편심형이고, 주름살은 내린 주름살이며, 포자가 성장 후에도 백색이며, 고사목 - 그루터기 위에 발생하는 분해균이다.



독버섯 중독예방을 위한 주의사항

- 채취한 야생버섯은 남에게 권하지 말 것
- 독버섯 구별법에 대한 속설이나 비전문가의 말을 믿지 말 것
- 중금속, 농약 및 환경오염 지역에서는 채취하지 말 것
- 식용버섯으로 정확하게 확인되지 않은 버섯은 절대 먹지 말 것

독버섯에 중독되었을 때 일반인들이 취할 수 있는 조치

- 중독증상이 의심되면 119등을 통해 응급의료기관으로 연락한다.
- 섭취한지 6시간 이내라면 구토를 통해 증상을 완화할 수 있다.
- 남아있는 버섯이나 조리된 버섯이라도 스마트폰을 이용해 다각도로 사진을 찍고 환자이송 시 같이 보낸다.(없으면 구토물이나 배설물도 도움이 됨)

● 독버섯에 의한 식중독 환자 발생시 지역보건소에 필히 신고

잘못 알고 있는 식용 · 독버섯 판별 방법

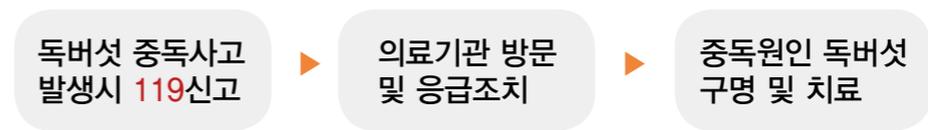
대부분의 사람들이 야생버섯에 대한 정확한 판별 지식이 없고, 식용버섯과 독버섯의 판별을 잘못 알고 있는 방법으로 구별하고 있다.

독버섯의 잘못된 인식	식용버섯의 잘못된 인식
● 색깔이 화려하거나 원색이다	● 색깔이 화려하지 않고 원색이 아니다
● 세로로 잘 찢어지지 않는다	● 세로로 잘 찢어진다
● 대에 띠가 없다	● 대에 띠가 있다
● 벌레가 먹지 않는다	● 벌레가 먹는다
● 요리에 넣은 은수저가 변색된다	● 요리에 넣은 은수저가 변색되지 않는다
● 가지나 들기름을 넣으면 독성이 없어진다	

치료시설(병원)에서의 일차적 조치

- 위장관 비우기와 활성탄 투여
- 수액 투여를 위한 정맥관 확보
- 증상에 따른 대증적 치료, 탈수에 대한 수액 투여, 전해질 균형, 혈압 및 이뇨량 유지,
- 진통제, 신경안정제, 항경련제 등을 원인 버섯과 독소의 종류가 확인되기 전까지 필요시에 투여한다.
- 환자의 중독증상으로 뒷면의 표[중독증상과 발현시간별 독버섯의 감별]에 따라서 독소의 분류군을 찾아 치료에 도움이 되게 한다.

독버섯 중독사고 발생시 대처방법



독버섯 중독사고 관련 국가기관

- 농촌진흥청 031-299-2200, 1544-8572
- 국립산림과학원 02-961-2753
- 환경부 국립생물자원관 032-590-7000
- 식품의약품안전처 1577-1255



영유아 돌연사 예방



영아돌연사증후군(Sudden infant death syndrome)이란?

부검이나 사망 당시의 상황 및 현장조사, 또는 그간의 병력검토 등 사후 검사에서도 사망의 원인을 찾을 수 없는 12개월 미만 영아의 갑작스러운 죽음을 말합니다.

- 잠들기까지 건강하던 아이가 전혀 예상치 못하게 사망한 채로 발견되는 경우가 많은데 주로 깊은 밤부터 아침 9시 사이에 발생합니다.
- 영아돌연사증후군의 원인은 아직 밝혀지지 않았지만, 미국 등의 연구에서는 다음과 같은 위험요인이 있는 아기들에서 더 잘 발생한다고 밝히고 있습니다.

영아돌연사의 위험을 높이는 요인들

- 엎드려 재우는 습관
- 부모의 흡연
- 모유 수유를 하지 않는 경우
- 잘못된 수면 환경(이불로 너무 감싸거나, 같은 침대(요)에 자는 습관)
- 미숙아, 선천성 심질환, 기타 호흡기 질환을 가진 환아

영아돌연사증후군 예방을 위한 안전수칙 7가지

1 아기를 똑바로 눕혀 재웁니다.

아기를 똑바로 눕혀(천장을 바라보고) 재우시고, 옆으로 눕히거나 엎드려 재우지 않도록 합니다.

전통적으로 서구에서는 잠자는 동안 구토로 인한 질식을 피하기 위해 아기를 엎드려 재우는 경향이 있었습니다. 하지만 똑바로 눕혀 재우는 것이 영아돌연사증후군을 40~70%나 감소(미국 등 8개국)시켰습니다. 영아돌연사증후군을 예방하기 위해서는 아기를 어떻게 눕혀 재우는가 가장 중요합니다.



2 폭신한 잠자리를 피하며, 적당한 실내 온도를 유지합니다.

아기의 요(침구 바닥)는 단단하여야 하고 요의 시트도 훌겁으로 하여 폭신하지 않게 합니다. 담요를 사용할 경우 얇은 것을 이용하며 자는 중에 아기의 머리가 덮이지 않도록 주의하여야 합니다.

또한 폭신한 쇼파나 침구 위에 재우지 않도록 하고, 얼굴이 쿠션이나 이불에 파묻히지 않도록 해야 합니다. 방안 온도가 너무 더우면 수면과 호흡이 불규칙하게 되므로 영아돌연사증후군이 발생할 수 있으니 적당한 온도를 유지하는 것이 좋습니다. 아기를 옷이나 침구류로 너무 감싸는 것은 좋지 않습니다. 또한 아기가 높은 침대로 부터 굴러 떨어 지지 않도록 조심하여야 합니다.



3 담배를 피우지 말아야 합니다.

임신 중의 흡연은 태아에 대한 직접 간접 흡연으로 이어져 영아돌연사증후군의 발생률을 매우 높일 수 있습니다.

임신 중 산모의 흡연량이 많을수록 영아돌연사증후군의 위험이 높아지며, 부모 모두가 담배를 피우는 경우는 엄마가 혼자 피울 때보다도 2배 이상 영아돌연사증후군의 위험이 증가합니다.



5 모유 수유를 하는 것이 좋습니다.

가능하면 모유를 먹이는 것이 좋습니다. 모유는 아이에게 최상의 식품이며 체내 면역력을 높여 줍니다.

최근 연구에 따르면 모유 수유는 영아돌연사증후군의 발생 빈도를 줄여주는 것으로 알려져 있습니다. 또한 노리개 젓꼭지를 사용할 경우 적어도 생후 1개월이 지난 아이에게 사용하는 것이 안전하며, 이 경우에도 아기를 재울 때에만 사용하는 것이 좋습니다.



7 예방접종은 철저하게 해줍니다.

최근 연구에 따르면 정기적으로 예방접종을 받은 영아에서 영아돌연사증후군의 발생빈도가 낮은 것으로 보고되고 있습니다.

또한 예방접종의 부작용보다는 예방접종의 효과가 훨씬 크기 때문에 아기를 건강하게 키우려면 표준접종 일정에 맞추어 예방접종을 받아야 합니다.



4 같은 방에서 자되, 다른 침대나 이불을 사용합니다.

아기와 같은 방에서 함께 자되 같은 침대를 사용하기 보다는 잠자리를 달리 하는 것이 좋습니다.

또한 아기의 잠자리를 부모와 가깝게 하여 모유수유나 건강 이상여부 등을 빨리 체크할 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 그리고 여러 명의 아이를 같은 침대에서 재우지 않도록 합니다. 특히 알코올, 약물을 복용한 경우나 몹시 피곤할 때에는 절대 같은 침대에서 함께 자지 않도록 합니다.



6 임신 중 정기적으로 진찰을 받습니다.

미숙아나 저출생 체중아는 정상 체중아에 비하여 영아돌연사증후군의 위험성이 매우 높습니다.

따라서 임신 중 주기적으로 산부인과 진찰을 받아 임신부의 건강 상태는 물론 태아의 성장과 건강 상태를 확인하는 것이 중요합니다.



유아안전에 도움이 되는 사이트

- 대한모유수유학회
(<http://www.bimed.co.kr>)
- 예방접종도우미
(<https://nip.cdc.go.kr>)



어린이 아토피 목욕

아토피 피부염(atopic dermatitis)이란?

아토피 피부염은 주로 유아기 혹은 소아기에 시작되는 피부질환으로 소양증(가려움증)과 피부 건조증, 특징적인 습진을 동반한다. 유아기에는 얼굴과 팔다리의 펼쳐진 쪽 부분에 습진으로 시작되지만, 성장하면서 특징적으로 팔이 굽혀지는 부분과 무릎 뒤의 굽혀지는 부위에 습진의 형태로 나타나게 되며, 많은 경우에 성장하면서 자연히 호전되는 경향을 보인다. 아토피 피부염은 세계적으로 증가하는 추세이며 유병률이 인구의 20%라는 보고도 있다.

아토피 피부염의 원인

아토피 피부염의 발병 원인은 아직 확실하게 알려져 있지 않지만, 환경적인 요인과 유전적인 소인, 면역학적 반응 등이 주요 원인으로 여겨지고 있다. 환경적인 요인으로는 산업화로 인한 매연 등 환경 공해, 식품첨가물 사용의 증가, 서구식 주거 형태로 인한 카펫, 침대, 소파의 사용 증가, 실내 온도 상승으로 인한 집먼지 진드기 등의 알레르기를 일으키는 원인 물질(알레르겐)의 증가 등이 있다. 또한 실내에서 애완동물을 키우는 일이 많아지면서 원인 물질에 노출되는 것도 원인이 된다. 한편 아토피 피부염이 유전적인 영향을 받는 점은 많은 아토피 피부염 환자들이 가족력이 있다는 사실에서 알 수 있다.

어린이 아토피 목욕



● 매일 미지근한 물로 목욕합니다.



● 약산성 비누로 부드럽게 닦고 때는 밀지 않습니다.



● 목욕 후에 보습제를 사용합니다.



● 하루에 3번 보습제를 사용합니다.



아토피 피부염 예방관리수칙

- **보습 및 피부관리를 철저히 해야 합니다.**
 - 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
 - 비누목욕은 2~3일에 한번, 때를 밀면 안됩니다.
 - 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내에 바릅니다.
 - 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
 - 손발톱을 짧게 깎도록 합니다.
- **스트레스를 잘 관리해야 합니다.**
- **적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.**
- **효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.**

아토피 피부염에 도움이 되는 사이트

- **질병관리본부 아토피·천식 예방관리 교육홍보 페이지**
(<http://atopy.cdc.go.kr/atopy/index.do>)
- **대한아토피협회**
(<http://www.atopykorea.or.kr/>)

