세상에서 가장 큰 학교

EVERLAND

학교 단체 체험학습

안전체험

수상안전

즐겁게 배운다면 그것이야말로 완벽한 배움이겠지요. 이곳은 지금껏 경험하지 못한 새로운 것이 가득합니다.

놀라운 것을 체험하면서 더 큰 꿈을 가지게 될지도 몰라요.

세상에서 가장 크고 신나는 학교, 에버랜드 체험학습에서 만나는 모든 경험들이 나의 미래가 됩니다.

물놀이 장소별 주의사항

• 위험한 물놀이 장소에 대해 알아본다.

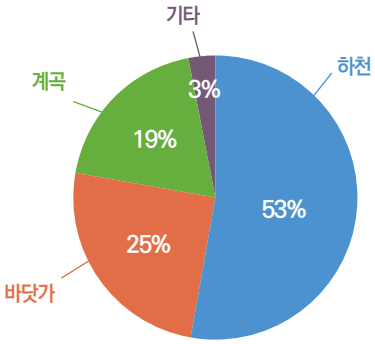
EVERLAND

하천, 바다, 계곡, 수영장 등 여름철에 재미있는 물놀이를 즐길 수 있는 다양한 물놀이 장소들은 안전수칙을 무시하게 되면 치명적인 위험이 발생할 수 있는 장소가 되기도 합니다.

물놀이 사망사고 발생률을 살펴보고 장소 별 주의사항을 알아봅시다.

물놀이 장소별 사망사고 발생률

2016년 물놀이 장소별 사망사고 발생률을 살펴보면 전체 사망사고 중 53%가 하천에서 발생해 하천에서의 물놀이가 가장 위험하다는 것을 알 수 있습니다.



하천

원통형 수로에 가까이 다가가면 압력 차이로 인해 물살이 갑자기 빨라져 원통 안으로 빨려 들어갈 수 있으니 조심해야 하고 강가에서 멀리 떨어져 물놀이를 하면 위험할 수 있습니다.
하천의 바닥은 이끼 등으로 매우 미끄러울 수 있습니다. 절대 맨발로 하천에 들어가지 않고 슬리퍼보다는 샌들을 신은 채 물놀이를 즐기는 것이 안전합니다.
하천은 비가 많이 오면 수심이 깊어지고 물살이 빨라져서 위험할 수 있습니다.
비가 올 땐 하천에서의 물놀이를 피하는 것이 안전합니다.

해수욕장 및 바닷가

파도 치는 바다는 매우 위험하기 때문에 파도가 심한 날에는 해수욕을 하지 않도록 합니다.
바다는 수심이 계속 바뀌기 때문에 물이 얕다고 섣불리 들어가면 큰일나요!
반드시 해수욕 안전선 안에서 놀도록 하고 선을 넘어가지 맙시다.
해파리 등 독성 바다생물은 치명적일 수 있어요! 바닷가에 있는 해파리를 함부로 만지지 않도록 합니다.
튜브나 구명조끼 등의 장비를 가지고 있다고 해도 과신하여 위험한 물놀이를 하지 않도록 합시다.

계곡

계곡은 하천의 상류이기 때문에 강폭이 매우 좁습니다. 그래서 비가 많이 오면 물이 빨리 불어나고 물살이 빨라져서 위험하기 때문에 비가 많이 오거나 최근에 왔다면 계곡에서 물놀이를 하는 것은 피해야 합니다. 계곡에 놀러 간다면 일기예보를 꼭 확인합시다!
계곡에서는 물에 들어갈 장소를 잘 선택해야 해요. 급류가 없는 곳, 웅덩이가 없는 곳이 안전하고 소용돌이가 생기거나 물이 갑자기 차가워지는 곳은 조심해야 합니다.
계곡 바닥은 큰 바위가 많아 바위가 끝나는 지점에서 수심이 갑자기 깊어질 수 있습니다.
계곡 물속에서 걸을 때에는 천천히 발을 옮기도록 하고 갑자기 깊어져 빠졌을 때에는 당황하지 말고 다시 바위 쪽으로 차분히 발을 뻗어 서면 됩니다.

물놀이 장소별 주의사항

• 물놀이 주의사항을 알아본다.

EVERLAND

- 바닥이 미끄러워 넘어질 수 있으니 수영장에서 이동할 때에는 반드시 걸어서 이동해야 합니다.
- 장시간 수영하면 탈수의 위험이 있으니 물을 수시로 꼭 마셔주세요!
- 또한, 장시간 수영을 방지하기 위한 수영장 휴식 시간 방송을 잘 듣고 시간을 지켜야 합니다.
- 수영장에서 간식이나 식사를 한 후에는 바로 물에 들어가지 말고 충분한 휴식을 취한 후 물놀이를 즐겨주세요!

이럴 땐 수영하면 안돼요!

1. 몹시 배가 고프거나 식사 전후에는 수영하면 안돼요!
   식사를 맛있게 하고 충분한 휴식을 취한 후 준비운동을 하고 수영을 시작하세요!
2. 수영 도중 몸에 소름이 돋거나 피부가 땅기면 바로 물에서 나오세요!
   특별한 증상이 없더라도 30분 정도 물놀이 후에는 10분간 휴식하는 것이 좋습니다.
3. 그 외 몸이 좋지 않은 경우에도 절대 수영하면 안돼요! 체력과 체온이 급격히 떨어져 위험해질 수 있습니다.
4. 특히 수영장에 놀러 갈 때 눈병 등의 유행성 질환이 유행하고 있지 않은지 잘 확인하고 방문하길 바랍니다.

Quiz! Quiz!

❶ 하천에서는 빨려 들어갈 위험이 있어 이것에 가까이 다가가지 않아야 합니다. 무엇일까요?

_____

❷ 계곡이나 하천에서는 슬리퍼로 물놀이를 하는 것이 안전합니다. (O , X)

❸ 하천이나 계곡의 바닥이 미끄러운 이유는 무엇 때문일까요?

_____

❹ 독성이 있는 이 생물은 간혹 바닷가로 떠밀려 와 촉수를 쏘기 때문에 조심해야 합니다. 이 생물은 무엇일까요?

_____

❺ 왜 장시간 수영하면 위험할까요?

_____

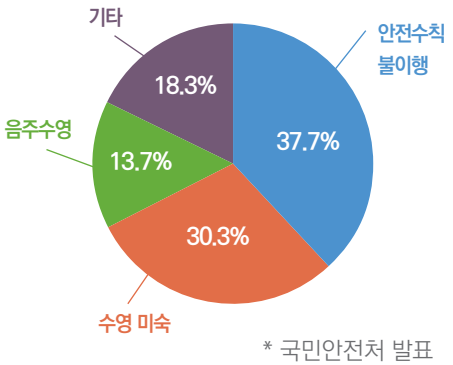
물놀이 사고 대처법

• 내가 위험에 빠졌을 때의 대처법을 알아본다.

EVERLAND

여름철 물놀이 사고 원인

국민안전처가 2011년~2015년까지 5년간의 물놀이 사고 사망원인을 분석한 결과 안전수칙 불이행이 연간 13.2명으로 가장 많아 안전수칙 준수가 중요한 것으로 나타났습니다.
뒤를 잇는 원인으로는 수영 미숙(10.6명), 음주수영(4.8명) 등으로 분석되었습니다.
안전처는 물놀이 안전사고 예방을 위해 여름 휴가철에 전국 320개 물놀이 장소에서 민관합동 '119시민수상구조대'를 운영하고 있습니다.



* 국민안전처 발표

위의 내용을 읽고, 안전한 물놀이를 위해 지켜야 할 점들에 대해 이야기 해 봅시다.

1. 물가나 물 속에서 뛰거나 거친 행동을 하지 않는다.
2. 장난으로 물에 빠지거나 빠뜨리는 행동을 하지 않는다.
3. 수영금지 지역에서 수영하지 않는다.
4. 튜브를 맹신하지 않는다.
5. 물놀이 전 준비운동을 반드시 한다.
6. 몸이 좋지 않을 때에는 물놀이를 하지 않는다.
7. 계곡, 해수욕장 등에서 물놀이를 할 때에는 반드시 샌들을 신는다.
8. 수영장에서는 물안경과 수영모를 반드시 착용한다.
9. 오랫동안 물놀이를 할 때에는 수시로 물을 마신다.
10. 물놀이 시에는 반드시 부모님을 동반한다.

만약 본인이 물에 빠졌다면 어떻게 대처해야 할까요?

1. 힘껏 발버둥치며 살려달라고 외친다.	○	×
2. 몸에 힘을 빼고 수심을 확인한다.	○	×
3. 팔을 벌리고 양다리를 저어서 물에 뜬다.	○	×
4. 나무토막, 페트병 등 물에 뜨는 것이 근처에 있을 경우 붙잡고 있는다.	○	×
5. 거센 물살이 있는 곳에서 빠져 휩쓸릴 때에는 수심 깊은 곳으로 내려간다.	○	×
6. 깊이가 깊다면 숨을 참고 잠수하여 바닥까지 내려가 바닥을 차고 올라오며 숨을 쉰다.	○	×

사고가 났을 땐?

• 타인의 물놀이 사고를 발견했을 때 대처법을 알아본다.

EVERLAND

물에 빠진 사람을 발견했을 때 대처법을 알아봅시다.

물에 빠진 사람을 발견했을 때엔 먼저 주변에 소리를 질러 도움 요청을 하고 신속하게 신고합니다. 그리고 주변에 구명조끼나 튜브가 있다면 던져주세요. 만약 구조 장비가 없다면 옷이나 줄에 페트병, 스티로폼이나 슬리퍼를 달아서 던지거나 긴 넝쿨이나 밧줄, 또는 나무막대를 이용하는 것이 좋습니다. 수영에 자신이 있더라도 되도록이면 사물을 이용해서 구조하는 것이 좋아요. 대책 없이 물에 뛰어들게 되면 상황을 더 악화시켜 구조를 더 어렵게 만들 수 있습니다. 부득이하게 물에 들어가야 한다면 수영에 능숙한 사람이 들어가 요구조자의 뒤에서 접근하는 것이 좋습니다. 그리고 구조 후에는 몸에 이상이 없더라도 나중에 증상이 나타날 수 있기 때문에 4~6시간 정도 관찰을 하면서 몸상태를 확인해야 합니다.

익수자가 해파리에 쏘였을 경우에는 심한 통증 뿐만 아니라 호흡곤란, 의식불명에 빠지는 경우도 있기 때문에 물에서 빨리 나올 수 있게 돕고, 해파리의 촉수를 제거하기 전 상처 부위가 모래, 이물질 등으로 더럽혀져 있다면 우선 바닷물로 상처를 깨끗이 씻어주세요. 이 때 바닷물이 아닌 수돗물이나 생수로 씻을 경우 독소가 나와 더 위험할 수 있어요.

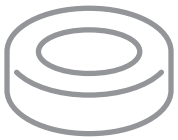
세척 후에는 손으로 빼지 말고 핀셋이나 장갑 등을 이용해서 촉수를 제거해 줍니다. 응급처치 후에는 냉찜질을 하거나 병원으로 바로 가서 진찰을 받도록 하세요.

만약 내 친구가 물에 빠졌다면 나는 어떻게 행동해야 할까요?
위의 내용을 참고하여 다음 중 맞는 행동을 고르고 아닌 것은 이유를 적어봅시다.

물에 뛰어들어 친구의 팔을 잡고 헤엄쳐 나온다.

어른들을 불러 도움을 요청한다.

긴 덩굴이나 밧줄을 친구에게 던진다.



물에 뜨는 물건을 친구에게 던진다.

최대한 빨리 신고한다.

구조 시 활용할 수 있는 물건

• 타인을 구조할 때 활용할 수 있는 물건을 알아본다.

EVERLAND

활용할 수 있는 주변 도구에 대해 자세히 알아봅시다.

❶ 튜브

던질 때는 끈으로 묶어 던진다.
사고자의 머리 뒤로 던져서 당겨
사고자가 걸리도록 한다.

❷ 페트병

잘 날아갈 수 있도록
물을 약간 넣어 끈으로 묶어 던진다.

❸천

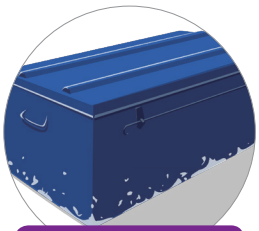
물에 빠진 사람이
오랜 시간 물 속에 있게 되면
체온이 낮아져 저체온증으로
더욱 위험해질 수 있기 때문에 몸을
감쌀 수 있도록 천을 던져줘야 할 수도 있다.

❹ 가방

가방 속에 각종 페트병이나
물에 뜰만한 쓰레기를 넣어 던진다.

❺ 바지

양 발목을 묶고 공기를 넣어
튜브 대신 사용할 수 있다.
공기를 넣기 여의치 않을 경우
작은 페트병이나 고무공 등
물에 뜨는 물체를 속에 넣는다.



❻ 아이스박스

아이스박스는 부력이 커
사람이 붙잡아도 물에 잘 뜨기 때문에
요 구조자에게 맞지 않도록 근처에 던져서
요 구조자가 잡고 뜰 수 있게 한다.

❼ 비치볼

물놀이할 때 주로 들고 가는 비치볼에
공기를 가득 넣어 던진다.
비치볼이 아니어도 공기를 넣어
사용하는 공 종류는 모두 가능하다.

❽ 비닐봉투

아이스박스나 큰 페트병이 없다면
비닐봉지 안에 공기나
물에 뜨는 쓰레기 등을 넣고 밀봉하여
물에 빠진 사람에게 던지면
잡고 물에 떠 있을 수 있다.

❾ 밧줄

물에 빠진 사람에게 닿을 만큼
충분한 길이의 밧줄이나 넝쿨이 있다면
끝을 링으로 만들어 요구조자에게
던져붙잡고 당겨와 구조할 수 있다.

생존수영

• 생존수영의 기본기를 습득하고 실습해본다.

EVERLAND

뜨기

뜨기는 물놀이 사고 시 주변 사람들의 도움을 기다리며 물위에 떠 있거나, 호흡을 유지하고 있어야 하기 때문에 생존수영에서 가장 중요한 기술입니다.

잎새뜨기 생존법

아무런 보조장비 없이 맨몸으로 바지를 입고 신발을 신은 채 물위에 장시간 체력소모가 없이 구조대를 기다리는 기술로 양팔을 위로 뻗는 자세+몸의 부력을 만드는 호흡을 통해 자연스럽게 물위에 뜨는 방법입니다.

1. 호흡을 편하게 하여 숨을 들이마신다.
2. 하늘을 보고 수면 위에 눕는다.
3. 양팔과 다리를 큰대(大)자 모양으로 펼친다.

새우등뜨기 생존법

1. 양손으로 깍지를 껴서 무릎이나 발목을 감싸 안는다.
2. 등의 일부가 수면위로 나올 때 까지 기다린다.
3. 등이 수면위로 나오면 고개를 살짝 들어 참았던 숨을 쉰다.
4. 이런 방법을 지속하며 구조를 기다린다.

구명조끼 착용법

〈출처 : 국민안전처〉

1. 자기 몸에 맞는 구명조끼를 선택한다.
2. 가슴조임줄을 풀어준다.
3. 구명조끼를 몸에 걸친다.
4. 가슴 단추를 채운다.
5. 2인1조로 가슴조임줄을 당겨준다.
6. 다리 사이로 생명줄을 뺀다.
7. 생명줄을 건다.
8. 구명조끼 착용 완료!

CPR이란?

• 심폐소생술(CPR)에 대해 알아본다.

EVERLAND

CPR 이란?

CPR은 호흡이나 심장박동이 갑자기 멈추었을 때 인공적으로 호흡을 유지하고 혈액 순환을 유지해 주는 응급처치법이다.
흉부를 압박해서 심장과 폐를 소생시키는 기술이며 보통 호흡이나 심장박동이 멈춘 후 5~10분 이내에 실시해야 한다.

CPR이 필요한 상황

- 질병 등으로 갑자기 심장박동이나 호흡이 멈춰 쓰러졌을 때
- 과도한 운동 때문에 과호흡이 오거나 심장에 무리가 가 심정지 상태가 일어났을 때
- 익수 사고로 기도에 물이 많이 들어가 질식했을 때

긴급상황시 도움요청

긴급상황 시 도움을 요청할 때에는
"거기 붉은 옷에 안경 쓰신 분 도와주세요!" 처럼
한 명의 인상착의를 정확히 지목하여 도움과 신고를 요청해야 해요!
구체적인 인상착의로 정확한 지목을 해야 해당된 사람이 책임감을 갖고
도움을 주고 신고를 할 수 있답니다.

흉부 압박 방법

1. 양 젖꼭지를 잇는 가상의 선 중앙에 한 쪽 손꿈치를 대고 다른 한 손을 그 위에 포개어 깍지를 낍니다.
2. 팔꿈치를 곧게 펴고 체중이 실리도록 환자의 가슴과 시술자의 팔을 수직으로 합니다.
3. 가슴압박의 깊이는 성인은 5~6cm정도이며 속도는 1분에 100회~120회 정도 실시합니다.
4. 각각의 압박 이후에는 가슴의 이완이 충분히 이루어지도록 합니다.
5. 소아 및 영유아의 경우 신체가 연약하므로 한 손으로 실시하고 깊이도 더욱 얕게 압박합니다.

CPR 구조사례

• CPR로 인명을 구조한 초등학생의 사례를 보고 다짐해본다.

EVERLAND

긴급상황시에 어떻게 심폐소생술을 실시해야 할지 생각해봅시다.

어느 날 길을 지나고 있다가 한 아저씨가 갑자기 쓰러지는 일이 발생했다. 쓰러진 아저씨는 숨을 잘 쉬지 못해 심폐소생술이 필요한 상황이었다. 주변에 모여든 사람들 중에는 심폐소생술을 할 줄 아는 사람이 없어 모두들 어찌할 줄 몰라 당황하였고 내가 심폐소생술을 지체 없이 실시하여 생명을 구해야 한다.

다음 심폐소생술 실시 순서를 올바르게 배열하여 봅시다.

❶ 팔꿈치를 곧게 펴고 체중이 실리도록 환자의 가슴과 시술자의 팔을 수직으로 합니다.
❷ 구경꾼 중 한 명을 구체적으로 지목하여 신고를 부탁합니다.
❸ 환자의 어깨를 가볍게 흔들어 의식을 확인합니다.
❹ 양 젖꼭지를 잇는 가상의 선 중앙에 한 쪽 손꿈치를 대고 다른 한 손을 그 위에 포개어 깍지를 낍니다.
❺ 깊이 5~6cm, 속도 분당 100~120회로 흉부 압박을 실시합니다.
❻ 압박 이후에는 가슴이 충분히 이완되도록 합니다.

(→ → → → →)

심폐소생술(CPR)로 쓰러진 사람을 구한 초등학생의 기사를 읽어봅시다.

쓰러진 50대 남성을 심폐소생술(CPR)로 살린 초등학생이 27일 국민안전처 장관 표창을 받았다.
주인공은 서울 강서구 수명초등학교 4학년 이수빈(10)양. 이양은 같은 공로로 5월 5일 보건복지부 주최 어린이날 행사에서 표창을 받을 예정이어서 일주일 사이 정부 표창을 두 번이나 받는다. 이양은 이날 "상을 받으려고 한 일은 아니었는데 큰 상을 받고 주변에서 칭찬도 많이 해주셔서 기분이 정말 좋다"면서 "이번 일로 심폐소생술의 중요성을 더 크게 느낀 만큼 주변 친구들에게도 심폐소생술을 적극적으로 알리고 싶다"고 소감을 말했다.
이양은 지난 9일 오후 7시쯤 어머니와 장을 보러 집을 나서다 서울 내발산동 아파트 입구에서 51세 남성이 길가에 쓰러져있는 것을 발견했다. 어른들이 모여 발을 구르는 사이 주변에 119 신고를 부탁했고 바로 심폐소생술을 시행했다. 1분 동안 30여 차례 가슴을 압박했다는 그는 "4시간 전에 엄마와 함께 강서소방서 심폐소생술 교육센터를 찾아 실습했기 때문에 기억이 생생했다"면서 "실습에서는 대상이 마네킹이라 힘을 주지 않았는데 실제 현장에서는 사람을 살려야 한다는 생각에 온 힘을 다해 가슴을 압박했다"고 말했다. 응급조치를 받은 남성은 1분 뒤 깨어났고 의식을 회복했을 때 119가 도착해 목숨을 구할 수 있었다.
이양은 "당시엔 무서웠지만 아저씨가 눈을 뜨고 고맙다고 하시며 손을 잡았을 때 정말 감사하고 뿌듯했다"면서 "더 많은 사람들이 심폐소생술을 배워 우연히 위급한 상황을 만나게 되더라도 당황하지 않고 소중한 생명을 구할 수 있었으면 좋겠다"고 전했다.

– 한국일보, 2015.04.27