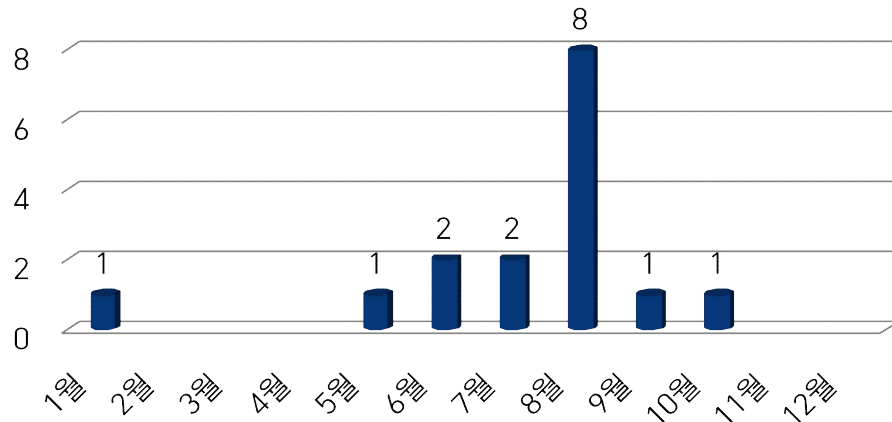


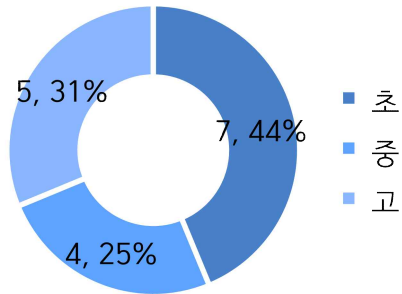
아무리 강조해도  
지나치지 않는

## 물놀이 안전

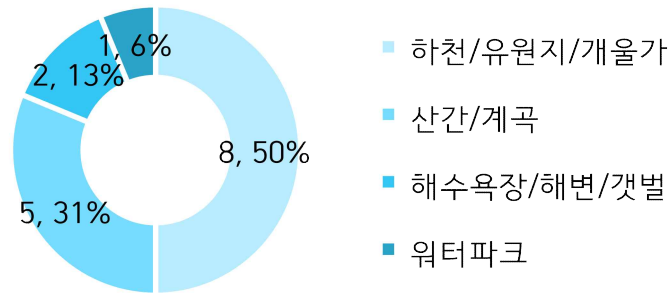
'15~'17년 물놀이 사고 현황\*



급별



장소별



- 물놀이 사고는 **8월**에 가장 많이 발생
- 급별로는 **초 7건 > 고 5건 > 중 4건** 순으로 발생  
학년별 사고인원을 살펴보면,  
중 3, 5명 > 고 1, 4명 > 초 1, 3명 > 초 4, 5 각각 2명 > 중 1, 고 1 각각 1명 순으로  
저학년보다 **고학년의 사고발생이 많음**
- 장소별로는 **하천/유원지/개울가**가 8건으로 가장 많고, 산간/계곡이 5건 순임

여름방학을 맞아 계곡, 하천, 바다, 실내외 수영장 등에서 물놀이 활동을 많이 합니다.  
물놀이는 자칫 큰 사고로 이어질 수 있으니 각별히 주의해 주세요 !!!



### 계곡 물놀이 안전 수칙

- 수심, 물살, 지형 파악하기
  - 계곡은 수심, 물살, 바위 등 위험요소가 많으므로 안전한 장소인지 확인
  - 물살에 센 곳은 피하고, 물놀이 중 신발, 튜브 등 소지품이 떠내려가면 잡기 위해 따라가지 말고 어른에게 도움 요청
- 기상이 악화되면 대피하기
  - 비가 오거나 바람이 강하게 부는 날에는 물놀이를 피하고 접근 금지
  - 물놀이 중 갑작스레 기상이 악화되면 안전한 곳으로 대피



### 해수욕장 물놀이 안전 수칙

- 적정 수심 위치까지만 들어가기
  - 해수욕장에서 물놀이에 적절한 수심은 허리 높이로, 수영 실력에 상관없이 더 깊이 들어가지 않도록 주의
  - 파도가 높은 곳은 물놀이 금지
- 잠금장치가 있는 신발 신기
  - 모래사장에 조개껍질, 뾰족한 돌, 유리 조각 등이 있을 수 있으니 반드시 신발 착용
  - 신발 착용 시 가급적 잠금장치가 있는 신발 착용

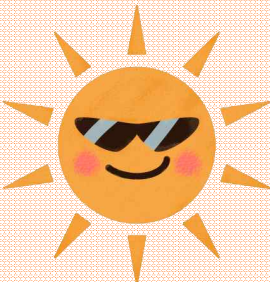


### 사고 사례(2017. 6. 18.)

경기도의 한 계곡에서 생일을 맞아 친구들과 물놀이를 하던 중학생(중 3)이 수심이 깊은 곳(약2~3m)으로 옮겨 놀던 중 실종 사실을 확인  
119 신고 후 출동한 구조대에 의해 인근 물속에서 2시간 반만에 숨진 채로 발견

\* 자료 출처: KIDS HYUNDAI(키즈현대) 블로그

\* 자료출처: '15~'17년 물놀이 사고 보고 건 기준



# 안전여행하기

여름철 불청객, 폭염과 열대야

일최고기온  
**33°C 이상**  
**폭염**



최저기온  
**25°C 이상인 밤**  
**열대야**

폭염 주의보와 폭염 경보란?

일최고기온이  
**33°C 이상인 상태가**  
**2일 이상 지속예상**  
**폭염 주의보**



일최고기온이  
**35°C 이상인 상태가**  
**2일 이상 지속예상**  
**폭염 경보**

폭염 대비 건강수칙  가지

## 1 물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠 음료나 과일주스 마시기  
\* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

## 2 시원하게 지내기

- 시원한 물로 목욕 또는 샤워 하기
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자, 선크림 바르기)

## 3 더운 시간대에는 휴식하기

가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기  
\* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



\* 자료 출처: 질병관리본부

더위로 인해 발생할 수 있는 대표적인 온열질환

## 일사병과 열사병



### 일사병이란?

햇빛에 노출되어 발생하는 열성 응급질환을 통칭  
보통 체내의 염분과 수분의 균형이 깨질 때 나타남  
40°C 이하의 발열·구토·근육경련·실신 등이 대표적인 증상



### 대처법

- 서늘한 곳으로 이동해 쉬며 몸의 열기를 서서히 내려줌
- 복장은 느슨하게 풀어주고 물이나 이온음료로 충분한 수분 섭취
- \* 환자의식이 없는 경우에는 기도로 물이 잘못 들어갈 수도 있기 때문에 섭취하지 않는 것이 좋음



### 열사병이란?

우리 몸에서 열이 제대로 발산되지 않아 나타나는 질환  
더운 날씨에 오래 노출되어 체내의 체온조절기관 이상으로 체온이 정상 온도보다 높아지는 것  
40°C 이상의 고열과 함께 현기증·식은땀·두통·구토·근육 떨림 등의 증상이 나타남  
의식을 잃고 쓰러지기도 하며, 중추신경계에 문제가 생기고 심하면 사망할 수 있음



### 대처법

- 가장 먼저 환자를 시원한 곳으로 이동
- 의복은 느슨하게 하고, 환자 의식이 저하되는 단계라면 최대한 의복을 많이 벗김
- 체온계를 사용할 수 있다면, 체온 측정 시작
- 119에 신고
- 의식이 정상이라도 '뜨겁고 붉은 피부'를 보이거나 체온이 높은 경우 119에 신고
- 환자의 상태를 파악하기 어렵거나 응급처치법에 자신이 없다면 의사의 도움
- 냉각처치 실시
- 구급차가 도착하기 전까지 계속해서 냉각처치 실시
- 의식이 있는 경우는 찬물이나 음료수를 먹이지만, 의식이 저하된 경우는 금지

\* 자료 출처: 경기도청