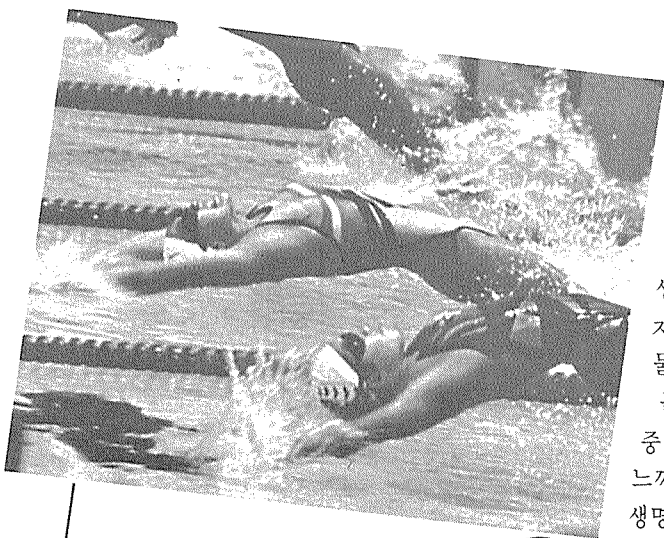


특집

건강한 여름, 안전한 피서

## “안전한 물놀이 요령을 알아두자”

박 영 호



근대 「스포츠」에는 여러가지 종목이 있지만 경기도중 커다란 충돌이나 사고가 발생하지 않는 한 국부적인 부상으로 끝나는것이지, 생명에 관련되는 위험성을 가지는 일은 거의 없다. 그러나 물놀이에 있어서는 유동적인 물이 상대이기 때문에 물놀이 중 일지라도 항상 생명의 위협을 느끼지 않을 수 없으며 귀중한 생명을 잃어버리는 중대한 사고

로 확대되는 예가 많다.

매년 여름철이면 많은 사람들이 더위를 피하여 바다나 강 그리고 수영장에서 무더운 몸과 마음을 식히며 어느 계절에도 맛볼 수 없는 즐거움을 누리게 된다. 그러나 해를 거듭할수록 여름이 되면 즐거워야 할 물놀이가 수상사고로 인하여 우울할 때가 많다. 이는 거의가 수상안전에 대한 조심성의 부족과 물에 대한 인식부족에 기인한 것이 대부분이다.



물에 들어가기 전에는 반드시 준비운동을 해서, 경련이나 불의의 사고를 예방해야 한다.

그 대부분의 사고가 조그마한 부주의로 인하여 발생하는 것이므로 여기서는 특히 수영으로 인하여 발생하는 수상사고의 원인과 응급처치법에 대하여 알아본다.

첫째, 물놀이 가기에 앞서 지킬 일

1. 물놀이 갈때는 반드시 함께가는 사람과 가는 장소, 돌아올 시간 등을 부모님이나 윗분들께 말씀드리고 승락을 받은 후에 가도록 한다. 그리고 되도록 집에서 가까운 곳을 택하여 가는 것이 좋다.

2. 물놀이의 적합한 시간은 오전 10시부터 12시경까지, 오후에는 3시부터 5시 경까지가 좋다. 이는 뜨거운 직사광선으로부터 피부를 보호하고, 피곤을 덜게 하고자 하는 이유이다. 직사광선을 많이 받으면 체력의 소모가 빨리으며 회복도 느리다.

3. 물놀이는 되도록이면 수영객들이 많이 모이고 인명구조원이 배치되어 있는 곳이 좋다.

4. 수영장 또는 수영하는 곳의 안전표지판을 먼저 보고 그곳 사정을 알아야 한다.

5. 하천이나 강은 특히 조심해야 한다. 모래나 자갈을 판 곳이 많으므로 물의 깊이가 굴곡이 심하여 이런 곳은 되도록 피하는 것이 좋다.

6. 수온은 섭씨 22도 내지 26도가 수영에 알맞는 수온이며 기온은 수온보다 3도내지 6도 정도 높아야 물에서 나왔을때 춥지 않으며 따라서 체력의 회복도 빠르게 된다.

둘째, 물에 들어가기 전에 지킬 일

1. 물에 들어가기전에는 반드시 준비운동을 함으로써 경련(쥐)이 일어나거나 불의의 사고를 예방할 수 있다.

2. 물에 들어갈때는 처음에 '무릎 깊이까지 들어가 물로 팔, 가슴, 얼굴 등의 순으로 적시고 천천히 전신을 물속에 넣었다가 일어남으로써 몸을 수온에 적응시켜, 갑자기 일어날수 있는 신체적 사고를 예방한다.



## 알아두어야 할 인공호흡법

### 1. 기도개방

(1) 의식유무확인 : 어깨를 두드리며 큰 소리로 괜찮습니까? 하고 묻는다.

(2) 기도 개방 : 이마에 손을 대고 머리를 뒤로 제치며 목을 들어 기도를 개방 하여 준다.

### 2. 호흡확인

(3) 호흡확인 : 환자의 턱에 광대뼈를 대고 가슴의 기복을 보며 숨소리를 듣고 뺨으로 내쉬는 공기를 느낀다. 시간은 5초간.

(4) 호흡정지일때 : 호흡이 없을때 4회

를 빠르게 불어준다.(불어넣은 공기가 빠지기 전에 반복해서 불어준다.)

### 3. 맥박확인

(5) 맥박확인 : 가슴쪽에 있는 손의 2,3 손가락으로 목옆의 흉에대고 맥박을 촉진한다. 5~10초간.

(6) 맥박이 없고 호흡이 정지되었을때 1회를 불어준후  
성인은 1분간에 12회, 아동은 1분간에 15회, 유아는 1분간에 20회를 규칙적으로 인공호흡을 실시한다.

3. 수심, 바닥의 경사, 바닥의 토질등을 살펴보고 또한 바위, 조개껍질, 해초 등이 없는가도 살펴 안전한 장소를 택하여 물놀이에서의 사고를 미연에 방지한다.

4. 함께 물에 들어가는 사람들이 누구누구인가, 또 몇명인가는 서로 확인하여 돌 필요가 있으며, 말없이 개별행동을 하는 것은 절대 금물이다.

5. 음식을 먹은후 바로 수영을 하는 것은 위험하다. 식후 곧바로 수영을 하면 위경련을 일으키거나 구토를 하기 쉬우므로 적어도 한시간 정도 경과후 물에 들어가는 것이 좋다.

6. 유리병이나 깡통, 먹다남은 음식물 등을 아무데나 함부로 버려서는 안된다. 놀이터, 또는 물놀이는 여러사람이 함께 즐기는 곳이므로 공중도덕을 잘지켜 서로 서로 안

전한 물놀이에 힘써야 겠다.

## 셋째, 물놀이를 하는 동안 지켜야 할 일

1. 수영을 잘하지 못하는 사람은 수심이 허리깊이 이상되는 곳에는 들어가지 않는 것이 좋다.

2. 수영 미숙자는 얇은 곳에서 깊은 곳을 향하여 수영을 하지 않는다.

3. 수영능력자라도 자기의 능력을 절대 과신하지 말고, 능력껏 되돌아가는 거리를 참작하여야 한다.

4. 수영은 반드시 수심의 표시가 있는 곳에서 하여야 하며 위험선을 넘어가는는 안되며 수영금지 구역으로 정해진 곳에서 절대로 들어가서는 안된다.

5. 물속에서 추위를 느끼거나 얼굴이 땀



“조그만 부주의”에서  
“조그만 주의”를 하며  
즐거운 물놀이를  
즐길 수 있도록  
안전생활에  
익숙해지자.

길때, 또는 피부에 소름이 돋거나 입술이 파랗게 변하였을 때에는 즉시 퇴수하여 체력 관리를 위하여 몸을 따스하게 하여야 한다.

6. 다이빙은 물깊이, 바닥사정 등을 충분히 안 다음 하되 1미터 높이의 곳에서 다이빙을 하려면 최소한 3미터의 물깊이가 되어야 안전하다.

7. 음주후 수영을 하면 심장에 큰 부담을 주게 되어 심장마비를 일으키는 수도 있으므로 절대 삼가야 한다.

8. 새벽이나 어두운 밤의 수영이나 뱃놀이는 위험한 일이다. 이 때에는 사소한 충격에 공포심을 유발케 되고 사고시 구조하여 줄 사람이 없기 때문이다.

9. 수면의 빛깔이 고르지 못한 곳은 물깊이가 고르지 못한 증거이므로 이런 곳에는 가까이 가지 않는 것이 좋다.

10. 두물줄기 모이는 곳, 수문근처나 물결이 맴도는 곳에서는 위험하다.

수영을 못하더라도 구조하는 방법

1. 물통의 물을 뺀뒤 던져준다.
2. 장대를 이용하여 구조한다.
3. 긴 세면 수건이나 옷등을 이용하여 구조한다.
4. 뜰수있는 물건을 던져 이용한다.

(필자 = 대한적십자사 안전과장)

