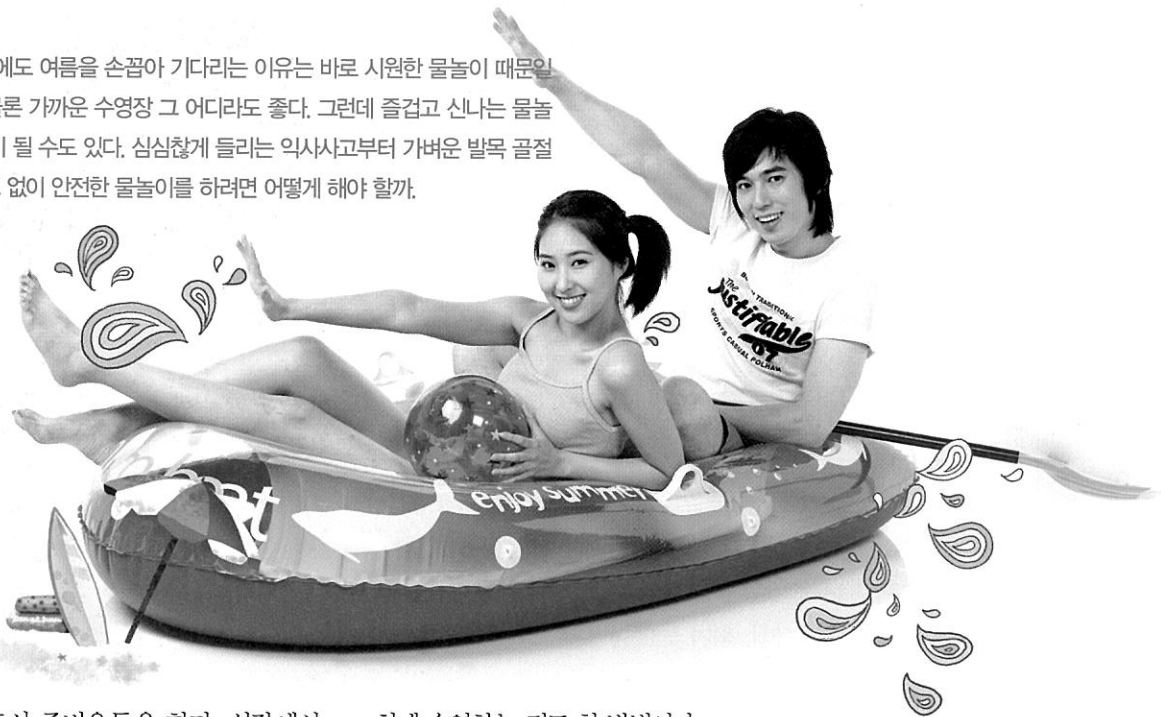


# 여름날 물놀이 즐겁게 더 안전하게

따가운 햇살, 후텁지근한 날씨, 그럼에도 여름을 손꼽아 기다리는 이유는 바로 시원한 물놀이 때문일 것이다. 멀리는 바다나 강, 계곡은 물론 가까운 수영장 그 어디라도 좋다. 그런데 즐겁고 신나는 물놀이가 한순간 방심하면 끔찍한 악몽이 될 수도 있다. 심심찮게 들리는 익사사고부터 가벼운 발목 골절까지, 크고 작은 사고 때문이다. 사고 없이 안전한 물놀이를 하려면 어떻게 해야 할까.



우선, 물놀이를 하기 전에 반드시 준비운동을 한다. 심장에서만 곳부터 물을 적셔 심장마비나 경련을 예방하고, 음식을 먹고 난 직후에 곧바로 물속에 들어가는 것은 삼간다. 질식 위험이 있으므로 껌이나 음식을 먹으면서 물놀이를 즐기지 않도록 한다.

## 바다에서 해변 가까이 수영가능지역에서

해수욕장 등 바다에서 물놀이를 즐길 때에는 바다의 특징을 제대로 숙지하는 것이 필요하다. 바다는 수심이 조류에 따라 변하기 때문에 경고판이나 주의사항을 잘 살펴야 한다. 파도가 높은 곳으로 가지 않고 수영가능지역이라고 표시된 곳에서만 물놀이를 한다. 비치볼이나 튜브 등을 타고 있으면 물의 깊이를 모르게 되어 점점 깊은 곳으로 가기 쉬우므로 해변에서 멀리 떨어지지 않도록 유의한다. 수영 솜씨를 뽐낼 요량으로 먼 바다까지 혼자 헤엄쳐 가는 것도 위험하다. 물가 가까운 쪽으로 해안과 평행

하게 수영하는 것도 한 방법이다.

특히 바다는 조개껍데기나 미끄러운 돌, 깨진 유리 조각 등 위험한 물건이나 파편들이 물 밑에 깔려 있을 수 있으므로 맨발로 들어가지 않고 샌들이나 아쿠아슈즈를 착용하도록 한다.

## 강과 계곡에서 다이빙 절대 금지

숲이 우거진 강이나 계곡도 물놀이를 즐기기에 금상첨화다. 단, 강이나 계곡은 수심을 가늠하기 힘들거나 갑자기 깊어지는 곳이 있으므로 어른이 먼저 물에 들어가서 막대기 등을 이용해 물의 깊이와 물 밑의 경사 등을 살피고 위험한 지형·지물이 없는 지를 확인한 후에 물놀이 하도록 해야 한다.

바닥이 훤히 들여다보이는 맑은 물에서 수영을 하고, 물고기 사체가 있는 곳은 더러우므로 들어가지 않도록 한다. 물 밑이나 모래 속에 날카로운 물건이 있을 수 있으므로 강이나 계곡에서도 벗겨지지 않는 샌들이나 아쿠아슈즈를 착용하는 것이 좋다.



계곡에서 놀 때에 주의해야할 것은 바로 다이빙을 하지 않는 것이다. 계곡은 물 밑에 바위 등이 솟아 있을 수 있고 물은 보는 것과 실제의 깊이가 다르기 때문에 생각보다 얇아 무리한 다이빙이 자칫 대형사고로 이어질 수 있기 때문이다. 또, 혹시 야영을 계획한다면 물가 가까이에는 텐트를 치지 않도록 한다.

물놀이를 하다가 춥고 소름이 끼칠 때에는 물 밖으로 나와 몸을 따뜻하게 하고 쉬어야 한다. 특히 계곡은 숲이 우거져 상대적으로 햇볕이 적으므로 수영 후에는 옷을 갈아입어 체온을 따뜻하게 유지하는 것이 좋다.

### 수영장에서 낙상 조심하고 눈질환도 주의

수영장 사고 중 80% 이상이 물에 빠지는 사고가 아닌, 사람들이 많아서 생기는 안전사고다. 수영장 바닥이 미끄러우므로 밀거나 뛰어들어서는 안 되고 어린아이들은 늘 보호자가 곁에서 지켜보도록 해야 한다.

워터 슬라이드나 급류 타기의 경우 많은 인파로 인해 다른 사람과의 충돌사고 위험이 매우 높고, 낙상과 발목 접질림, 화상 등을 입을 수 있으므로 주의하도록 한다.

특히 많은 인파가 몰리는 곳이므로 눈 질환에 노출될 위험이 크다. 이중 유행성 각결막염은 여름철 눈 질환의 대표주자다. 발병하면 눈이 시뻘개지는 등 증상이 심하고 전염성도 강하므로 특히 주의한다. 어린아이의 경우 고열이나 인후통, 설사 등 전신질환 증세를 보일 수 있으므로 미리 예방하는 것이 최선이다. 씻지 않은 손으로 눈을 비비거나 만지지 말고 물놀이 후에는 깨끗이 씻도록 하며 눈 질환이 의심되면 바로 안과에서 검사를 받는 것이 좋다.

**SOS!**

### 따가운 햇볕 속 일광화상 예방하기

신나게 물놀이를 하다보면 여름철 강한 햇볕에 장시간 노출되고, 자신도 모르게 일광화상을 입을 수 있다. 일광화상은 처음에는 아무렇지 않다가 잠자리에 들 무렵부터 피부가 따끔거리고 이내 피부 껍질이 벗겨지는데, 이때 피부를 긁거나 억지로 껍질을 떼어내지 않아야 한다. 자칫 잘못하면 염증이 생기고 환부가 굵아 피해가 커질 수 있다. 일광화상이 의심되는 경우에는 차가운 팩이나 수건 등을 이용해 열을 식히고, 몸을 씻을 때에도 중성비누나 물로 살살 씻은 다음 껍질이 저절로 떨어질 때까지 뒹아 한다. 이 같은 일광화상을 미리 예방하기 위해서는 자외선 차단제를 사용해야 한다. 해변에서는 자외선차단지수(SPF)가 35이상인 제품을 사용하고 자외선 A, B를 동시에 차단할 수 있는지 확인한다. 긴 소매를 입어 일광노출을 피하고 모자도 챙이 넓고 큰 것으로 쓰는 것이 좋다.



물놀이를 하다가 춥고 소름이 끼칠 때에는 물 밖으로 나와 몸을 따뜻하게 하고 쉬어야 한다.