

1월

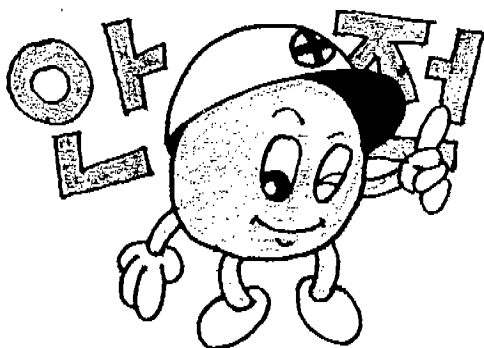
안전을 위한

준비

우, 매우 춥습니다. 1월은 모든 것이 꼭꼭 숨어서 하얀 빛만 우리앞에 차곡차곡 쌓아 놓은 겨울중의 겨울입니다. 이럴 때면 따뜻한 방 안에서 꼼짝도 하기 싫습니다. 그런데 안전을 위한 준비를 굳이 1월에 시작해야 할까요? 물론 1월이 한 해의 시작이라는 의미도 있지만 또 다른 이유는 춥기 때문입니다. 추울 때는 움추러들고 생기를 잃게 되어 활동은 감소하지만, 오히려 그 어느때보다도 많이 생각할 수 있는 시간을 갖게 해줍니다. 그래서 다른 계절보다는 바로 이 계절에 생각하기로 합시다. 나와 가족 그리고 이웃의 안전한 생활에 대해서 진지하게 말입니다.

**안전은
바른
몸가짐**

안전은 바른 몸가짐입니다. 이런 경험이 있을지 모르겠습니다. 깔끔한 옷차림을 하고 음식을 먹을 때 특별히 조심하게 됩니다. 혹시 먹다가 음식을 흘리지 않을까, 아니면 옆사람이 무심코 내 옷을 더럽히지는 않을까 등의 걱정을 하며 평소보다 더 주의를 기울입니다. 이렇게 바른 자세와 단정한 몸가짐을 하게 되면 사고는 풀이 죽습니다. 어디 비집고 들어갈 틈이 있어야지요. 자, 잊지 맙시다. 안전은 바른 몸가짐에서부터 터리는 사실을 말입니다. 그리고 바른 몸가짐은 바른 정신과 마음에서부터 시작된다는 사실은 강조하지 않아도 우리가 다 아는 사실이겠지요. 몸과 마음은 하나입니다. 바른 정신과 바른 몸을 갖추고 있는 사람앞에 사고는 꿈쩍 못하고 추위에 떨다가 얼어죽을지도 모릅니다. 안전은 바른 마음과 몸에서 시작된다는 것을 잊지 맙시다.



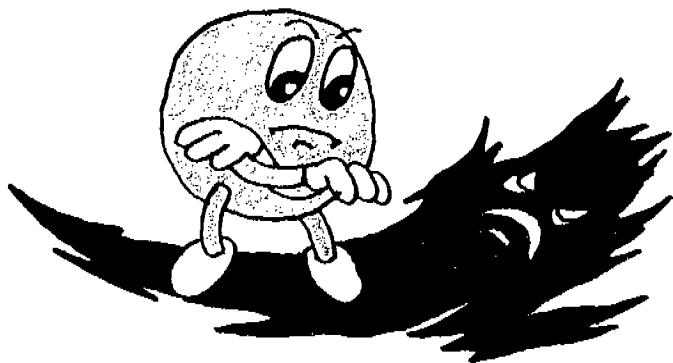
2주

좋은 친구
—안전
나쁜 친구
—사고

여행을 하면서 사람을 만나는 것만큼 즐거운 일이 있을까요. 평생을 여행하는 동안 좋은 친구만 골라사귈 수 있다면 큰 복이겠지요. 그렇지만 어디 마음먹은 대로 되나요. 나쁜 친구도 있지요.

우리는 생활하면서 안전이라는 좋은 친구와 사고라는 나쁜 친구를 만나게 됩니다. 우리가 생활에서 안전이라는 좋은 친구를 만나기 위해서는 사고라는 별로 달갑지 않은 친구의 방해로 이겨내야 합니다. 안전은 어떤 친구고 사고는 도대체 어떤 모습의 친구일까 그럴까요?

안전은 위험으로 인해서 생기는 죽음, 부상, 신체의 병 또는 우리 재산의 손실같은 손해를 방지하거나 적



게 하려고 노력하는 친구를 말합니다. 반면에 사고는 생각지도 않았는데 일어나서 우리에게 상처를 주거나 심하면 불구나 죽음으로까지 몰고가는 사악한 괴물의 모습을 한 나쁜 친구입니다. 마론 하늘에 갑자기 벼락이 친다거나 잔잔한 바다에 커다란 해일이 일어나서 괴롭힐 때 우리는 어쩔 수 없이 당할 수 밖에 없습니다.

하지만 자연이 가져다주는 이러한 재앙말고도 우리를 괴롭히는 사고가 있습니다. 바로 안전사고지요. 우리의 자판과 무관심속에 숨어 있다가 어느 순간 우리를 놀라게 하는 사고들. 이것이 바로 안전사고입니다. 안전사고는 천재지변과 다름없이 우리에게 엄청난 피해를 주며 순식간에 우리의 모든 것을 앗아갑니다. 그렇지만 염려 마세요. 안전이라는 좋은 친구와 늘 친하게 지내면 사고는 우리곁에서 멀리 떠나갈 것입니다.

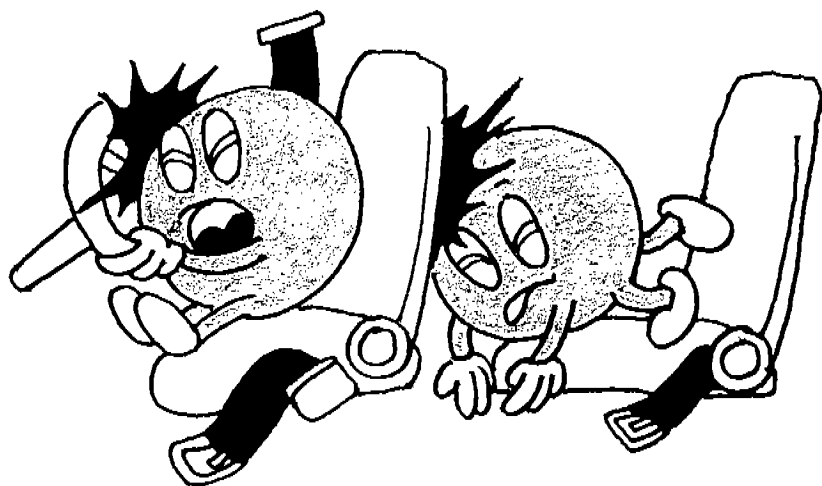
34

안전사고는 어떻게 일어나나요

안전사고는 어떻게 일어나나요? 그야 간단하지요. 안전친구를 멀리하고 사고친구를 가까이 할 때 일어나지요. 어떤 경우냐고요. 우리가 승용차 탈 때를 생각해 봅시다. 차를 탈 때 사람들은 제각기 다른 생각을 합니다. 어떤 사람은 출근 시간이 늦을까봐 안절부절하며 초조해 하기도 하고, 또 어떤 사람은 사랑하는

사람을 만나러 가는 기쁨에 콧노래를 부르며 멋진 애
인생각에 잠기겠지요. 그런데 잠깐 너무 정신이 없어
서 안전띠 착용하는 것을 잊었네요. 바로 이때입니다.
안전 사고라는 친구가 노리는 것이. 불행히도 안전사
고라는 친구는 안전띠를 매지 않은 사람들을 항상 기
억하고 있거든요. 그러다가 아주 사소한 자동차끼리의
접촉이 일어나면 사고라는 심술궂은 친구는 이 사람
들을 병원에서 천정만 쳐다보고 살아야하는 불쌍한
신세로 만들어 버립니다.

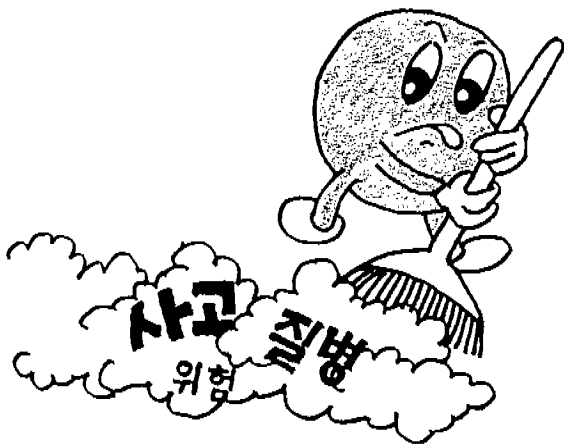
그렇다고 우리가 안전사고라는 친구를 닥쳐야 할까
요. 누구의 잘못일까요?



어떻게하면
안전사고를
막아버릴
수 있나요

이 달잡지 않은 친구인 안전사고를 어떻게 하면 외톨박이로 만들어 우리들이 없는 곳에서 혼자 놀게 할 수 있을까요? 방법은 어렵지 않다고 생각해요. 못오게 막으면 되지요. 안전사고가 못오게 막으려면... 이런 말이 있지요. 나를 알고 적을 알면 백번 싸워도 백번 이길 수 있다. 맞아요. 우리가 안전에 대한 충분한 지식을 갖고 사고를 예방하는 교육과 훈련을 성실히 받는다면 어떤 사고가 와도 문제가 없지요.

우리가 안전에 대해 철저히 정신무장을 하고 있다면 사고가 우리에게 접근해 오다가도 우리의 모습을 보고는 꼬리를 내리며 도망갈거예요. 자, 사고가 꼬리를 내리고 멀리 도망가도록 하기 위해서 우리는 안전교육을 철저히 받고 사고가 오는 것에도 대비해야 겠지요.



**안전
교육의
기본 개념**

- 모든 사고는 거의 피할 수 있습니다.
사고는 발생하는 것이 아니라 유발되는 것이므로 사람의 행동과 태도에 따라 사고가 일어날 수도 있고 그렇지 않을 수도 있습니다.
- 자신의 행동에 대해 책임이 크고 환경의 통제가 잘 될때 사고는 감소될 수 있습니다.
환경의 위험을 제거하려는 노력이 필요하며, 다른 사람의 안전에 대한 책임을 강하게 가질때 사고는 감소됩니다.
- 안전은 신체 및 정신적 건강과 연관되어 있습니다.
사고는 신체 및 정신적으로 약할 때 일어나기 쉽습니다.
- 안전은 사고의 위험이 없이 모험을 즐기게 해줍니다.
안전은 우리의 행동을 위축시키는 것이 아니라 상황에 대한 적합한 기술과 능력을 배양하고 긍정적인 사고와 태도를 갖추게 함으로써 더 큰 모험을 즐길 수 있도록 해줍니다.
- 사고는 시간과 돈은 물론 삶까지 낭비하게 합니다.
어떤 질병에서의 손실보다도 사고로 인한 손실은 막대합니다.
- 사고의 방지를 위해서는 사고가 어떻게 일어나는지 알 필요가 있습니다.
인간, 장소, 사물과 관계되는 위험에 대해 이해해야 합니다.

○ 사고예방은 모든 사람의 책임입니다.

사고는 사람이 일으키는 것입니다. 그러므로 각자 맡은 바의 일에 충실하고 안전하고 올바른 태도로 행동한다면 사고는 예방되어질 수 있습니다.

안전교육은 나의 생명뿐만 아니라 다른 사람의 생명에 대한 존엄성을 생각해 하는 데도 목적이 있습니다. 우리는 교통사고가 나면 “할 수 없지 뭐”, “재수지 뭐”, “운이 나빴던거야”라고 말하면서 사고가 난 것을 운명으로 돌립니다. 이것은 나의 생명을 존엄하게 보지 않을 뿐만 아니라 다른 사람의 삶도 소중하게 생각하지 않는다는 뜻도 됩니다. 나의 생명이 귀하듯 다른 사람의 생명이 소중하고, 또 다른 사람의 삶이 귀하듯 나의 삶도 소중한 것입니다. 안전교육은 생명교육이고 도덕교육입니다.

부실시공으로 인한 아파트의 붕괴나 추락사고, 그리고 무리한 운항과 안전규칙을 지키지 않은 사고들. 이 모든 것은 안전을 소홀히 해서 더 정확히 말해 사람의 생명을 소홀히 여겨서 일어나는 사고들입니다. 사람을 귀히 여긴다면 모든 것에 사람이 우선한다고 생각하면 일어나라고 해도 쉽게 일어날 수 없는 사고들입니다. 이런 점에서 안전교육은 생명교육이고 윤리교육이라고 보아도 좋습니다.

어떤 것을
알게
되나요

이제부터 우리는 우리 주변에서 늘 일어날 수 있는 사고에는 어떤 종류가 있으며, 어떻게 하면 사고를 멀리 떼어 보내고 안전이라는 친구와 생활할 수 있는지에 대하여 알아보기로 합니다.

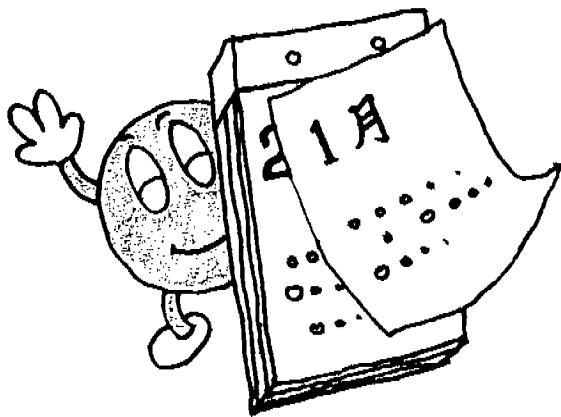
그래서

2월에는 겨울을 더욱 따뜻하게 보내기 위해 화재 안전과 사고에 대해서

3월에는 새학기를 맞아 즐겁고 보람있는 학교생활을 위해서 학교에서의 안전과 사고를

4월에는 계절이 바뀌는 때에 더욱 주의해야 하는 보건위생 안전과 사고를

5월에는 여러가지 폭력으로부터 우리와 이웃을 지



키는 방법을

6월에는 근로 현장에서 일어나는 산업재해와 직업
병에 대해

7월에는 신나는 휴가철에 생길지도 모르는 교통사
고와 안전에 대해

8월에는 즐거운 여행길에서 일어나는 사고와 안
전을

9월에는 우리 가정에서 발생하기 쉬운 안전사고에
대해

10월에는 우리의 야외활동과 레크리에이션활동에서
일어나는 사고와 안전을

11월에는 사고가 일어났을 때 안전하게 대처하는
응급처치방법에 대해

그리고

12월에는 불행을 맞은 사람들이 새로운 생활을 할
수 있는 재활방법에 관하여 안전지킴이가 여러분에게
자세하게 안내해 줄 것입니다.

자, 다음 달에 만나요.

2월

꺼진 불도

다시보는

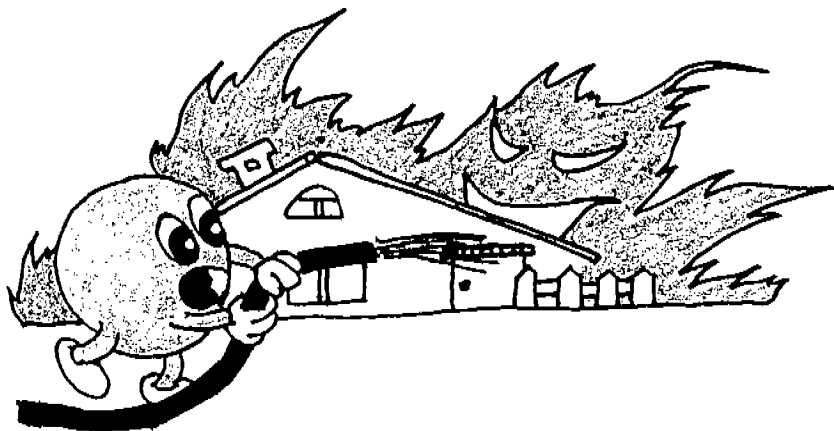
화재안전

한 겨울보다 더 쌀쌀한 달이 2월인 것 같아요. 봄을 기다리는 마음은 성급한데 기온은 아직도 뼈마디를 뚫어리치도록 시럽게 하는 달이에요. 할 수 없이 불과 가까이 지낼 수 밖에 없는데... 불은 참 고마운 것이에요. 사람의 발명품 중 가장 위대한 것일지도 모른다고 생각해요. 왜냐하면 불이 없으면 의식주 모두가 불편을 겪게 될 뿐만 아니라 오늘날과 같은 문명의 발달은 상상하지도 못했겠지요. 그만큼 불은 우리의 생활을 편하게 해주며, 이제는 오히려 물과 공기처럼 당연히 있어야 할 것으로 생각되어 그 소중함을 별로 느끼지 못하면서 살고 있지요. 그런데 사실 불만큼 무서운 것도 없어요. 불이 나면 모두가 재로 바뀌어 아무것도 남지 않습니다. 불은 우리의 생각보다 훨씬 큰 위력을 가지고 있습니다. 작은 불씨라도 순식간에 커다란 불길로 변하여 모든 것을 삼켜버리고 맙니다.

자. 잘 활용하면 끝없는 이익을 가져다 주는 불을 어떻게 관리해야 할까요?

어디엔가 불이 숨어 있어요

왜 화재가 발생할까요? 불은 어디에 숨어 있다가 우리를 깜짝 놀라게 하나요? 불을 다루는 곳이면 어디든 불이 숨어있고 화재를 일으킬 수가 있어요. 우리가 맛있는 음식을 먹기위해 온갖 요리를 만들어 내는 부엌으로 가 볼까요? 불과 관련되지 않은 것이 없네요. 가스렌지, 전기후라이팬, 오븐, 전자렌지 등등. 잔뜩 불이 숨어 있어요. 이런 것들을 안전하게 잘 쓰면 화재가 발생할 수가 없지요. 그런데 보세요. 저 어머니는 가스불이 켜 있는데 옆에 성냥통과 휴지를 가득 쌓아놓고 전화벨이 울리자 그냥 가버리시네요. 만일 가스불이 휴지와 성냥통에 옮겨진다면 벽지를 타고 천정에 올라가며 온 집안이 불로 휩싸이게 될 지도 몰라요.



우리의 눈을 높은 산으로 돌려 볼까요. 특히 추운 겨울엔 나무들이 바짝 말라있는 상태예요. 조그마한 불씨라도 떨어뜨리면 산에는 정말 온통 불바다가 될 수 밖에 없겠지요. 이것 이외에도 불이 숨어서 우리를 위협하며 언제든지 뛰쳐나오려고 하는 곳은 굉장히 많아요.

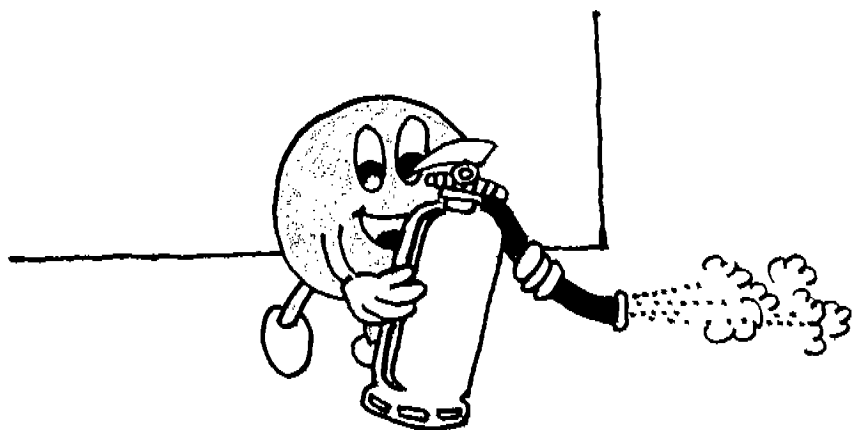
**불의
위험이
도사리는
곳**

- 한 콘센트에 너무 많은 전열기구를 꽂아 놓은 곳.
- 담배를 피우다 침대에서 깜박 잠이 드는 무심한 아저씨의 머리맡.
- 어지럽게 널려 있는 전기선들이 서로 흘러가려고 싸우는 곳.
- 담배를 피우며 자동차에 기름을 넣는 아저씨가 있는 곳.
- 그리고 편리하게 사용하는 가스용기와 밸브가 놓여진 곳.

불을 구성하는 3대 요소가 있습니다. 열과 연료와 산소가 그것입니다. 이 세 가지가 결합하면 불이 생깁니다. 그래서 불이 났을 때 이 세 가지 중 하나만 차단해도 불을 끌 수가 있습니다. 그것이 바로 화재진화의 요령입니다. 성냥을 생각하면 쉽겠지요. 성냥개비는 연료이자 열을 발생시키기 위한 도구고 황은 마찰열로 성냥개비에 열을 전달합니다. 이때 밖에 있는 산소와 합쳐지게 되면 성냥개비에 빨간 불꽃이 일어나는 것입니다.

화재 안전지킴이

그러면 불이 우리의 관리 밖으로 나가지 않게 하기 위해서는 어떤 방법이 필요할까요? 그러기 위해서는 각기 장소마다 불에 대한 주의를 기울여야 겠지요. 어느 곳에서 어떤 것에 주의를 해야 하는지 살펴 봅시다.



전기

- 전기퓨즈는 항상 정격 정류량으로 쓸 것
- 과도하게 전류를 흐르지 않도록 늘 조심할 것
- 전기의 선을 설치하거나 보수할 때는 자격있는 전기기사에게 부탁할 것

- 전기제품은 꼭 KS마크가 새겨져 있는 것을 사용할 것
- 전기장판은 다른 전열기구와 함께 사용하지 말 것

- 방** |
- 잠자리에서 담배를 피우지 말 것
 - 가능하다면 방문을 꼭 닫고 잠들지 말 것
 - 잠자리에 들기 전에는 전기히터 등 전열기구를 꼭 끌것
 - 침실주위에 어지럽게 전기선을 연결시켜 놓지 말 것

- 부엌** |
- 싱크대는 청결하게 기름찌꺼기 등을 남기지 말 것
 - 기름탱크는 멀리 할 것
 - 가스렌지는 늘 청결하게 할 것
 - 종이타월 또는 커튼 등을 불에서 멀리 놓고 사용할 것
 - 불에 타기 쉬운 액체를 두지 말 것
 - 가정용 소화기를 가까이 놓아 둘 것
 - 전기밥솥의 바깥통에 물이 묻어 있으면 감전될 위험이 있으니 물이 묻지 않도록 할 것

- 거실** |
- 전열코드를 늘 점검할 것
 - TV와 전열기 등 사이에 일정한 공간을 유지할 것
 - 함부로 전열기구를 수리하지 말 것

- 젖은 손으로 플러그나 콘센트 그리고 사용중인 가전제품을 만지지 말 것
- 백열전구나 형광등을 사용하지 않을 때는 반드시 스위치를 꺼서 절전은 물론 화재발생 위험도 없앨 것

3 밖에서

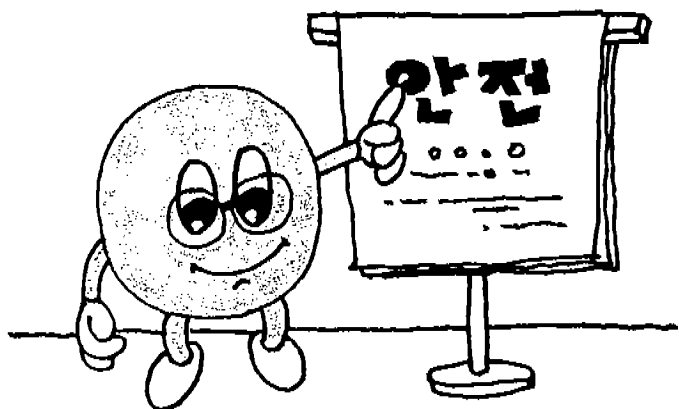
- 바람부는 날에는 밖에서 불을 피우지 말 것
- 밖에서 불을 끈 후에는 손으로 만져서 충분히 차가워졌다고 느낄 때까지 재를 살펴볼 것
- 건물에 들어갔을 때는 항상 비상구가 어느 곳에 있는지 살펴볼 것
- 건물내 소화기의 위치를 확인해 둘 것
- 불량난을 하지 말 것

34

여기는 ▲방안전 교실

그런데 아무리 조심해도 불이 나는 경우가 있겠지요. 우리가 아무리 주의해도 어쩔 수 없이 발생하는 화재도 있고, 다른 사람들 때문에 피해를 입는 때도 있습니다. 그렇다면 어떻게 해야 할까요?

만일 불이 났을 때 우리는 어떤 행동을 취해야 안전하게 대피할 수 있고, 다른 사람도 도울 수 있을까요. 그래서 마련한 것이 소방안전교실입니다. 지금부터는 여러분을 소방안전교실로 안내하겠습니다.



자. 이곳에 잘 오셨습니다. 겨울철만 되면 강조하는 불조심은 표어로만 알고 지나쳐서는 안되고 우리의 행동과 생활습관에 익숙해 지도록 해야 합니다. 그래야 정말 안전한 생활이 될 수 있습니다. 불이 났을 때 우리는 어떻게 행동해야 할까요? 그 행동요령에 대해서 알아 봅시다.

화재가 발생했을 때

- 가능한 모든 비상통로를 생각해내고 공포에 떨지 말고 침착한 마음을 가져야 합니다.
- 고개를 숙이고 가능하다면 낮게 몸을 움직입니다. 왜냐하면 열기를 피하고 더 많은 산소를 공급받을 수 있기 때문입니다.
- 건물내에서 화재가 발생했을 때 만일 불길이나 연기가 주위까지 접근하여 대피하기 어려울 때는 무

리하게 통로나 계단을 통하여 대피하기 보다는 건물내에서 가능한 안전조치를 취하고 외부로 알려 구조를 기다려야 합니다.

- 이럴 때 화기나 연기가 없는 창문을 통해 소리를 지르거나 옷이나 천을 흔들어 밖으로 알려야 합니다.
- 아랫층으로 대피가 불가능할 경우는 빨리 옥상으로 올라가서 구조를 기다려야 합니다.
- 화재가 번져가는 방향에 주의하여 막다른 통로는 피해야 합니다. 또 승강기는 화재 발생 층에서 문이 열리거나 정전으로 멈추어 갇히는 경우가 있기 때문에 이용하지 말아야 합니다.
- 건물이 화재로 부터 안전해 질 때까지는 절대로 다시 건물에 들어가서는 안됩니다.

**화재의
종류와
진화방법**

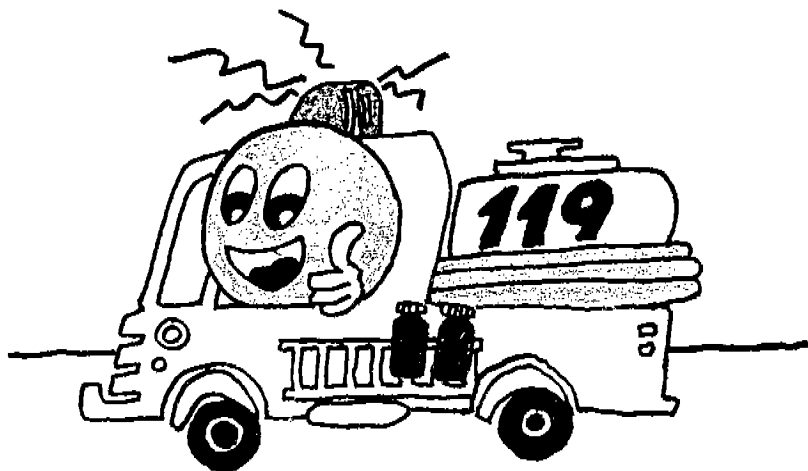
화재는 그 어떤 것으로부터 발생했느냐에 따라서 4가지 정도로 분류할 수 있습니다. 그리고 어떤 종류의 화재냐에 따라 진화방법도 달라져야 합니다.

종 류	특 징	진 화 방 법
나무, 종이, 직물 쓰레기 등 일반적 으로 잘타는 물 질로 인한 화재	화재의 가장 보 편적인 형태임	물 또는 건조화학 소화기사용 연료 공급원 차단
기름, 휘발유 등 가연성 액체물질 로 인한화재	빠른 속도로 불 길이 번지며 매 우 위험함	거품소화기 사용 연료공급원 차단
전기후라이팬, 믹서, 렌지 등 전기장치로 인한 전기화재	화재발생시 전기 를 차단하면 일 반적 형태의 화 재가 됨	전기차단 비전도성 소화기 사용 분말화학재
칼륨, 나트륨, 티 타늄 등 가연성 금속물질로 인한 화재	화재발생시 물질 스스로 산소를 발생시킴	분말 염화나트륨 소화기사용 금속상자등으로 덮어 씌움

애애앵 ~
씨이 뽀이
윽 미네오

화재가 났을 때 우리 힘으로 진화할 수 있다고 생각하면 큰 잘못이에요. 여러분이 생각하는 것보다 더 무서운 것이 불이지요. 분명히 다 꺼졌다고 생각했는데 불씨가 다시 살아나서 우리를 괴롭히는 경우가 많이 있습니다. 그래서 화재가 났을 때는 반드시 화재로부터 우리를 지켜주시는 소방대원에게 부탁을 해야 합니다.

소방대원은 신고가 접수되면 30초내에 출동준비를 마치고 소방차가 화재가 발생한 곳으로 달려갑니다. 사고현장으로 향하는 차량에서도 정확한 사고지점, 사고종류, 피해정도를 파악하는 계속적인 교신이 이루어



집니다. 또한 그 곳에는 소방대원 이외에 구조대원도 있습니다.

구조대원은 화재현장에서 우리를 구조하며, 구급차 안에는 산소호흡기, 응급약품 등을 비치하고 있어 사고 현장에서 구해 낸 사람들을 신속히 응급처치한 뒤 병원으로 옮기게 됩니다.

자. 화재가 발생하는 즉시, 119. 119. 119 잊지마세요.

3월

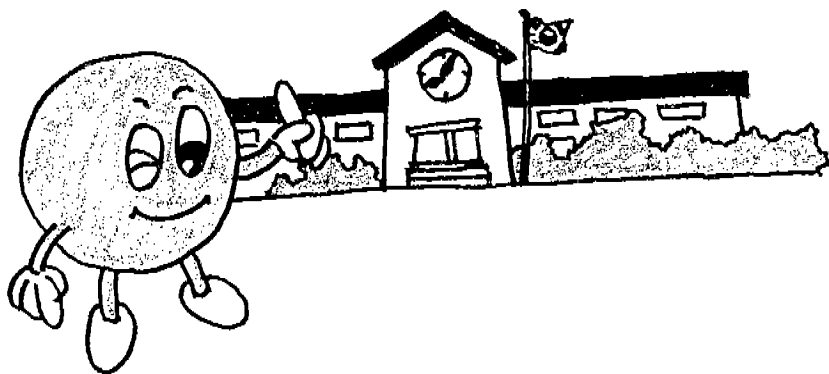
즐거움

학교 생활 속에

3월입니다. 봄이 살짝 얼굴을 내딛습니다. 아직은 쌀쌀한 날씨가 외투깃을 여미게 하지만 겨울의 찬기운과는 다른 바람이 불어 옵니다. 봄의 전령인 꽃과 함께 길고 긴 방학이 끝나고 다시 학교에 가게 됩니다. 새학기입니다. 어제까지 중학생이었던 친구는 어엿한 고등학생이 되어 새로운 학교, 선생님, 친구를 만나게 되고 다른 친구들도 한 학년씩 올라가서 새 환경을 맞이하게 됩니다. 호기심도 또 두려움도 생기게 되는 이 때에 학교에서는 어떤 사고 친구를 만나게 되는지 그리고 어떻게 하면 안전한 생활을 할 수 있는지 살펴보기로 합시다.

즐거운
학교 생활을
하려면

학교는 학과공부만 하는 곳이 아닙니다. 친구들과 사귀며 서로 몸을 부딪치고 생각을 나누고 경험한 것에 대해 이야기하며 다정하게 웃고 떠들고 때로는 싸우기도 하는 생활의 현장입니다. 아마도 학교에서 만큼 활동량이 많은 곳도 없을 것입니다. 또 그래야 마땅합니다. 하지만 그만큼 사고의 위험도 큼니다. 그러나 많이 활동한다고 반드시 위험의 정도가 높아지는 것은 아닙니다. 늘 조심하고 바르게 즐겁게 움직인다면 아무리 많이 움직여도 위험하지 않을 것입니다. 하지만 나만 조심한다고 사고가 일어나지 않는 것은 아닙니다. 다른 친구도 조심해야 하고 주위환경도 안전하게 꾸며져 있어야겠지요. 학교 주변을 둘러보면 사고의 위험이 적지 않게 도사리고 있습니다.



어떤 연구결과를 보면 학교의 안전사고는
체육시간 중에 (42.3%)
휴식시간 중에 (23.0%)
청소 중에 (7.9%)
과외활동 중에 (6.4%)
실험실습시간 중에 (3.8%)
의 순서로 많이 발생한다고 합니다.

사실 우리는 학교에서 생활하면서 안전에 대해 별로 심각하게 생각하지 않습니다. 심각하게 생각하지 않는다고 보다는 무심하고 무신경해져 있는 가장 안전이 요구되면서도 안전사각지대로 남아 있는 곳입니다.

너무 많은 학생들이 제각기의 행동을 하기 때문에 선생님은 같은 시간내에 모든 학생들에게 하나 하나 신경쓰기가 어렵지요. 학생들 스스로 자신의 행동을 조심해야 함에도 불구하고 학생들은 자신의 행동에 주의를 기울이지 않습니다.

그런데 묘하게도 학교에서는 우리가 생활을 하면서 부딪힐 수 있는 안전사고에 대한 교육을 체계적으로 배울 수 있는 곳 중의 하나이며 실제로 학교에서 안전사고의 예방과 조치에 대해 배우고 있습니다. 그러므로 중요한 것은 우리가 학교에서 배우는 안전교육 즉 안전에 관한 지식을 배우는 데 그치는 것이 아니라 안전한 태도와 기능을 숙련하여 안전에 대한 의식과 행동을 체질화시키는 일입니다.

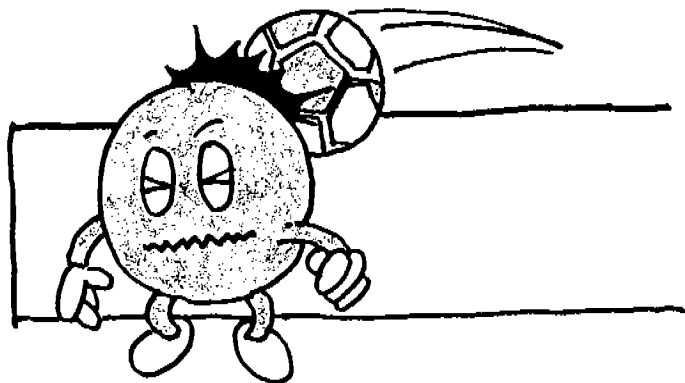
우리는 학교에서 안전친구를 사귄 수 있는 가장 많

은 기회를 갖고 있으며 또 한편으로는 그 친구를 잃어버릴 수 있는 위험한 사고친구들에 둘러싸여 생활하고 있습니다. 바로 우리의 선택을 기다리고 있는 것이지요.

2주

**학교에서는
어떤 사고가
도사되고
있나요?**

우리가 다니는 학교를 둘러보세요. 푸른 잔디와 나뭇잎이 무성한 나무와 예쁜 꽃들이 만발해 있는 교정. 마음껏 뛸 수 있는 운동장, 잘 정돈된 학교 건물, 나름대로 열심히 꾸민 교실과 사고뭉치지만 정겨운 친구들 그리고 자상하신 선생님. 이런 것을 생각하면 학교는 참 즐겁고 정겨운 곳이지요. 그런데 이 학교에 친구들과 함께 모여서 뛰어놀다 보면 어떤 때는 모든 것이 엉망진창이 되어 버리잖아요?



이 조용하고 아늑한 학교에 어떤 위험이 우리를 유혹하나요?

낙상사고

휴식시간이 되면 한 반에 가만히 앉아 있는 친구가 몇이나 될까요?

빠딱하게 앉아서 의자를 흔들다가 미끌어 넘어지고, 책상 위로 마구 뛰어다니다 떨어지기도 하고 또 그렇게 천천히 다니라고 선생님이 말씀하셔도 계단에서 뛰다가 발을 헛디더 구르기도 하고, 텔레비전이나 비디오에서 나온 영화의 액션을 흉내내다 자기만의 멋진 품으로 떨어지는 친구들.

불행히도 이런 친구들에게 사고라는 친구가 친해지려고 달려오고 있네요.

충돌 사고

저 친구 좀 보세요. 복도에서 레슬링을 하네요. 어 이쿠 벽에 쿵. 또 교실에서 장난을 심하게 하다 책상이나 벽에 부딪치고, 운동장에서 안잡히려고 도망가다가 다른 친구와 정면 충돌. 그리고 출입문을 멋대로 열고 닫다가 또 지나가던 친구의 얼굴에 짱. 사고친구는 이렇게 못말리는 친구들도 좋아하는답니다.

폭력사고

청소년들은 참 사소한 일에도 감정이 쉽게 상해서 싸움을 하지요. 하루 종일 시비가 끊이지 않는 것이

보이네요. 어쩌면 젊음의 특권이고 건강의 상징인지도 몰라요. 하지만 지나치면 어떻게 될까요? 천정을 향해 날으는 연필, 책받침, 자, 필통. 날으는 삼단 옆차기와 주먹질. 이런 일을 하는 사람이나 당하는 사람 모두에게 사고라는 친구는 옆에서 좋아라 하고 웃고 있지요.

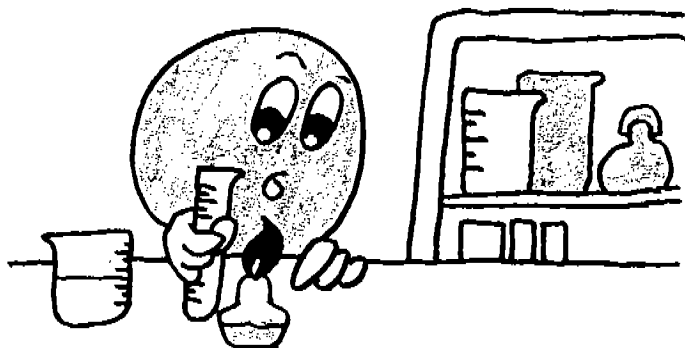
놀이사고

운동장에서는 축구도 하고 야구도 합니다. 축구공이 뜨고 야구공이 날 때 주의를 하지 않으면 순식간에 공이 머리고 다리고 할 것없이 명돌게 합니다. 때로는 오래되어 삭은 철봉틈 사이에 손이 끼기도 하고 낡은 그네줄이 끊어져 다치기도 합니다. 조심해서 놀기만 해서도 안되고 늘 놀이기구를 살펴보고 어떻게 이용할 것인가 생각해야지만 즐겁게 안전하게 놀 수 있습니다.

**교과
시간에도
조심해야
해요**

수업시간에 다쳐 본 경험을 가진 친구들이 적지 않을 것입니다. 체육시간에 뛰다가 넘어졌다거나, 공에 맞았다거나, 또 실험실습시간에 약품을 잘못 다루어 화상을 입는 일을 직접 경험하거나 다른 친구들이 당하는 것을 보았을 것입니다. 사고는 때와 장소를 가리지 않습니다. 우리가 열심히 공부하는 시간에도 사고는 항상 깊이 숨어 우리의 약점을 기다리고 있습니다. 그러니 약점을 잡히지 않기 위해선 준비를 철저히 해야지요.

그러면 수업시간에 발생할 수 있는 안전사고는 어떻게 예방할 수 있을까요?



체육 시간

교실에 앉아서 책만 보다가 운동장에 나갈 수 있는 체육시간은 사막의 오아시스같은 것입니다. 그렇지만 잠깐 물론 선생님이 다 지도하시겠지만, 우리도 태만해서는 안되지요.

- 수업 전에 먼저 자기 몸이 운동을 할 수 있는 상태 인지를 진단해 봅니다. 수면은 부족하지 않은지, 피로하거나 정신집중이 해이되어 있는 상태는 아닌 지 아니면 지나치게 어떤 일로 흥분하고 있지는 않은지, 긴장한 상태라면 무리한 운동은 삼가하는 것이 안전의 지름길입니다.
- 운동장의 상태를 살펴봅니다. 유리조각이나 자갈, 웅덩이 등이 있나 점검해 보고 사용할 용구들이 정상인가를 알아보아야 합니다.
- 복장은 행동하기에 적합하게 입습니다. 체육복이나 운동하기에 적합하고 간편한 복장을 합니다.
- 준비운동은 충분히 합니다. 선생님의 지도에 따라 준비운동을 한 후, 운동시 주의사항 등을 숙지합니다. 그리고 다시 한번 운동용구의 상태를 확인 합니다.

운동장에 있는 놀이기구나 체육용구에 의한 사고가 전체 운동장 사고의 70%를 차지하고 있습니다.

과학실험 실험 시간

과학은 책에 있는 내용을 직접 실험실에서 실습할 수 있는 흥미로운 과목입니다. 또한 이 시간에는 재미 있고 신기한 실험용구나 약품들을 사용하게 됩니다. 그러나 그러한 용구나 약품을 부주의하게 다루면 커다란 안전사고가 일어날 수 있습니다.

- 화상, 중독, 감전 등 돌발사고가 일어날 위험이 많은 실험실습시간에는 사전에 충분한 안전교육을 받습니다.
- 사용기구나 약품의 취급요령을 숙지하고 지시대로 실행합니다.
- 실험실안에는 만일의 안전사고에 대비하여 항상 소화기와 구급상자를 준비해 둡니다.

가정, 기술 시간

가정, 기술시간은 실제 우리 생활에 필요한 많은 기술과 정보를 익히는 귀중한 수업시간입니다. 가정, 기술시간에 배운 내용은 생활에 큰 도움이 됩니다. 하지만 활동중심의 수업시간인 만큼 안전에 대한 관심도 커져야 합니다.

- 가정시간에 조리를 할 경우 하나의 콘센트에 너무 많은 전열기구를 사용하지 말아야 합니다.
- 조리실의 가스 사용시 환기 및 밸브의 개폐상태를 점검해야 합니다.
- 조리기구들(칼, 믹서, 가스렌지 등)을 조심해서 다

루고 항상 소화기를 비치하여야 합니다.

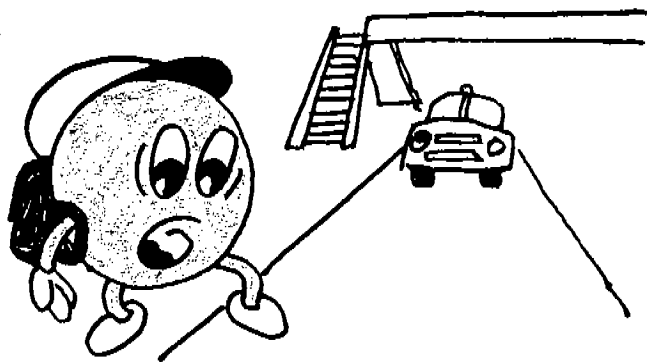
- 기술시간에 사용하는 공구들(기계톱, 드릴, 선반 등)의 올바른 사용법을 익혀야 합니다.
- 다 사용한 후에는 안전한 곳에 보관해야 합니다.
- 실습시 기계나 연장을 다룰 때에는 지도선생님의 지시에 꼭 따라야 합니다.
- 선생님은 기계에 주의하도록 눈에 잘 띄는 장소에 위험표지판을 설치하여 교육의 효과를 높일 수 있습니다.

도덕시간

안전교육은 단순한 안전에 관련된 지식만을 습득함으로써 이루어지는 것이 아닙니다. 안전에 대한 올바른 인식과 이해가 있어야 합니다. 그러므로 도덕시간을 통해서 생명존중의 사상과 공동의식 및 질서의식을 함양하고 공공복지에 대한 관심과 인식을 갖도록 해 주어야 합니다.

등 학교 시
에도
안전에
유의

학교에 갈 때는 지각할까봐 정신없이 뛰어가고 집으로 돌아올 때는 긴장이 풀려 뉘놓고 가고, 아. 그래요. 이때가 안전지킴이는 제일 불안합니다. 왜냐하면 밖에는 더 많은 위험이 도사리고 있어서 학교에서 생활할 때보다 몇 배 더 조심해야지만 안전하게 등학교를 할 수 있습니다. 등학교 때 걸어다니는 친구도 많지만 버스나 자전거 등 교통수단을 이용하는 친구도 적지 않을 것입니다. 교통수단을 이용하는 경우, 많은 친구들이 교통법규나 차의 속도감 등에 익숙하지 못하기 때문에 생각지도 않은 큰 사고가 일어날 수 있고, 또한 친구들과 잡담하거나 다른 생각에 빠져 주의를 흐트리면 여러가지 예기치 않은 사고를 당하기 쉽습니다.



또, 요즈음 좋지않은 친구들이 등하교길에 우리를 괴롭히기도 합니다.

자. 우리를 호시탐탐 노리는 사고들을 어떻게 뿌리쳐야 할까요?

교통안전

인도로만 다녀야 합니다.

길을 건널 때는 신호등의 지시에 꼭 따라야 합니다. 차가 안온다고 빨간 신호가 들어 왔는데도 건너면 매우 위험합니다. 차는 우리의 생각보다 빠른 속도를 가지고 있습니다. 신호등에 파란 불이 켜졌다 해도 좌우를 살피고 잠시 여유를 가졌다가 건너는 것이 좋습니다. 그리고 횡단보도를 건널 때는 우측통행을 하는 것이 바람직합니다. 신호등이 없는 횡단보도는 꼭 손을 들고 건너는 습관을 생활화해야 합니다.

폭력안전

가능하면 좁은 골목이 아닌 큰 길로 다닙니다.

친구간에 싸움이 벌어졌을 경우 지체없이 주변의 어른이나 경찰관에게 신고합니다. 밤늦게 다니지 말고 불가피하게 늦을 경우 친구들과 함께 다니는 것이 좋습니다.

유괴안전

어린 학생들은 낯선 사람이 물어오면 친절하지만 경계의 태도를 늦추지 않고 대답하거나 행동해야 함

니다.

너무 사치스러운 옷은 입지 말고 학생의 신분에 어울리지 않는 행동과 몸가짐을 해서는 안됩니다.

놀이안전

하교시 책가방을 도로변이나 길가에 팽개쳐 둔 채 공놀이를 하거나 장난을 하다가 차나 오토바이 등을 보지 못하고 충돌하는 수가 있습니다.

학교수업이 끝나면 되도록 일찍 집근처로 와서 공원이나 놀이터에서 친구와 함께 노는 것이 좋습니다.

폭력배와 나쁜 청소년들이 자주 보이는 만화가게나 전자오락실은 가지 않습니다.

4 월

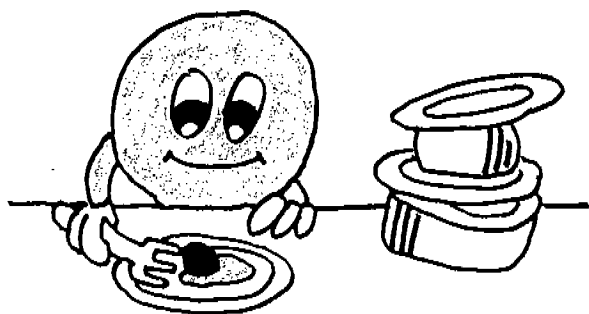
환절기

조심하세요

4월의 밝은 봄기운이 퍼져가는데 아직 집안과 학교 그리고 건물안은 난방공급이 중단되어 추위를 느끼게 합니다. 그래요. 밖에 있는 것보다 안에 있을 때 더 한기를 느끼게 하는 달이 4월입니다. 각양각색의 예쁜 꽃들은 점차 만발해 지는데 아침 저녁으로 일교차는 심해서 외투를 입을 수도 벗을 수도 없는 4월엔 우리의 건강과 위생에 대해 더 많이 신경을 써야 하지요. 건강한 신체가 뒷받침되지 않고는 공부도 운동도 또한 놀 수도 없지요. 건강은 우리에게 가장 중요한 것이지만 그것을 알면서도 사람들은 건강을 그다지 돌보지 않습니다. 건강은 건강할 때 지켜야 한다는 말은 그냥 장난삼아 하는 하찮은 말이 아닙니다. 매우 중요한 말이지요. 자, 건강과 안전을 위해 어떤 일을 해야 하는지 알아 봅시다.

안심하고 먹어요

사람이 생명을 유지하는데 가장 필요한 것은 두말 할 것도 없이 먹는 것이지요. 인간은 단순히 생명을 이어나가기 위해 음식을 섭취했지만 사회가 발달하면서 인간의 수명과 건강에 대한 관심이 많아짐에 따라 음식을 장수와 건강한 삶을 위한 도구로까지 생각하게 되었고, 그에 따라 각종의 새로운 식품을 발명해 내고 있습니다. 그러나 이같은 식품들이 때에 따라서는 사람들에게 치명적인 해를 입히기도 합니다. 그러면 음식을 안심하고 먹기 위해선 어떻게 해야 하나요? 요즈음 처럼 가공식품이 많이 생산되고 이용되는 때에는 음식을 만드는 사람들의 양심이 일차적으로 필요 하겠지만, 우리도 안심하고 먹을 수 있는 음식인지 구별할 줄 알아야 하고 철저히 음식을 관리해야 합니다.



우선 어떤 상태의 식품을 먹어야 안심할 수 있는지
알아 봅시다.

생선

- 비늘의 색깔에서 윤이 납니다.
- 싱싱한 빛을 지니고 있습니다.
- 표면에서 점액이 나오지 않습니다.
- 피부가 너무 건조하지 않습니다.
- 눈의 각막이 투명하고 안구가 빛이 납니다.
- 아가미가 선홍색을 나타냅니다.
- 아가미에서 악취가 나지 않습니다.
- 아가미와 입이 대개 꼭 다물어져 있습니다.
- 몸체를 수평으로 편편한 곳에 놓으면 굴곡이 생기지 않습니다.
- 몸이 탄력있고 살이 뼈에 꼭 붙어 있습니다.

육

- 동물 특유의 냄새와 색상을 지니고 있습니다.
- 탄력성이 있습니다.
- 암갈색으로 변하지 않고 표면에 점액이 생기지 않습니다.
- 색상이 선명합니다.
- 병에 걸렸던 고기는 피를 충분히 빼지 못하였기 때문에 혈액의 냄새가 강하고 색깔이 회색 또는 황갈색을 띠니다.

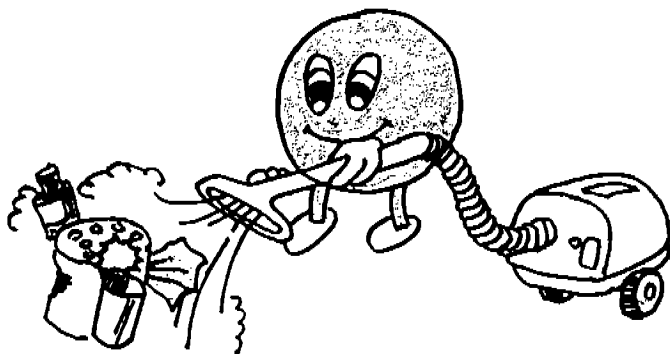
통조림

- 제조년 월 일부터 2년 이상 경과한 것은 신중하게 생각한 뒤 먹어야 합니다.
- 통조림도 장기간 보존하면 변질됩니다.
- 용기가 찌그러졌거나 변형된 통조림은 가능하면 먹지 않습니다.

2주

주변도 깨끗이 해야 해요

사람들에게 있어 필수불가결한 요소는 의식주입니다. 입고, 먹고, 살 수 있는 공간은 우리 생활의 기본 요소입니다. 우리가 먹는 것에만 신경을 쓰고, 입는 것과 사는 집에 대해서는 관심을 소홀히 한다면 아무리 안전한 식품을 먹어도 소용없는 일이 되고 말 것입니다. 또 우리가 마시는 물과 환경도 우리의 위생과 건강에 큰 영향을 미칩니다. 자, 안전지킴이와 함께 어떤 위생에 주의해야 하는지 살펴 봅시다.



■ 물은 생명을 유지하는 데 가장 필요한 요소입니다. 아무 것도 안먹고 물만 있으면 한 달이상을 살 수 있을 정도이고 우리 인체의 60~70%가 물로 되어 있는 것만 보아도 알 수 있듯이 우리에게서는 없어서는 안될 중요한 것입니다. 음식을 소화시키거나, 영양을 흡수하고, 운반하며 우리 몸에 있는 각종의 나쁜 물질을 버리고 이외에도 숨쉬고, 체온을 조절하는 등 물이 하는 일은 너무 많습니다.

그런데 이러한 물을 잘못 마시면 병이 납니다. 장티푸스, 콜레라, 세균성 이질, 전염성 설사 등을 일으키기도 하고 물에 함유되어 있는 영양요소이외에 물이 오염되어 유독성 물질 즉, 철, 불소, 휘놀 등과 광물질 또는 유기물질이 허용량 이상 들어 있으면 여러 질병의 간접적인 원인이 됩니다. 특히 음료수나 가정용수는 위생적으로 안전하고 물 맛도 있어야 합니다. 그러기 위해선 우리 스스로도 강이나 하천 등을 청결히 하여 오염되지 않도록 해야 합니다.

깨끗한 물을 만들고 공급하는 일은 어느 특정한 사람의 책임이 아닙니다. 우리 모두의 일이라고 생각해야 합니다. 우리가 깨끗한 물을 먹으려면 다음의 사항을 준수해야 합니다.

- 식수는 반드시 끓여 먹습니다.
- 강과 하천을 오염시키지 않아야 합니다.
- 밖에 나가서 함부로 물을 마시지 않아야 합니다.

- 식수로 적합하다고 판정된 약수만 마셔야 합니다.
- 물을 아껴서 사용해야 합니다.

옷 | 옷은 체온조절을 해주고 외부의 충격을 막아줄 뿐만 아니라 아름다움을 표현하고 자기의 개성을 과시하며 약점을 감추는 등의 여러가지 목적으로 이용되고 있습니다. 요즘은 옷을 단순히 외적인 멋을 나타내는 것으로만 취급하는 경향이 있습니다. 그렇지만 위생과 건강의 관점에서 옷의 역할은 큼니다. 어떻게 해야 건강과 위생을 고려한 옷을 선택하고 입는 방법이 될까요?

- 옷을 선택할 때 입어서 쾌적한 느낌을 주는지와 신체를 잘 보호할 수 있는지를 판단해야 합니다.
- 일반적으로 옷감은 보온이 되고 통기가 잘되며 습기를 잘 빨아들이는 것을 선택해야 합니다.
- 옷은 늘 깨끗이 빨아입고 청결한 상태를 유지해야 합니다.
- 빨래를 할 때는 세제를 지나치게 사용해서는 안되며 충분히 헹구어야 합니다.
- 늘 바른 옷차림을 유지합니다.

집

집은 사람들에게 정신적, 신체적으로 포근함과 안락함을 주는 주요한 생활터전입니다. 따라서 집은 가장 위생적이고 건강한 모습을 늘 유지하고 있어야 합니다. 그러면 어떤 방법들로 집을 안전하고 위생적인 장소로 만들 수 있을까요?

- 실내환기가 잘 되도록 집안을 꾸미고 유지합니다.
- 빛이 잘 들어오게 하고 통풍도 잘 되며 온도가 적절히 조절될 수 있도록 합니다.
- 가정안에 위험한 물건을 설치하지 않습니다.
- 각종의 공구나 용구 등은 안전한 곳에 놓아두며 안전사항을 늘 숙지하고 있어야 합니다.
- 약품 및 세제나 세척제 등 각종 위험물질을 안전하게 관리할 수 있어야 합니다.
- 안전사고가 발생했을 때를 대비해서 집안의 응급상자나 도움받을 수 있는 체계 등을 마련해 놓아야 합니다.
- 집안은 늘 청결한 상태를 유지하고 물건은 잘 정돈해 놓아야 합니다.

환경공기

우리가 오늘날 당면한 심각한 문제 중의 하나가 공해입니다. 앞으로 앞으로 향해 나갔던 우리에게 경종을 울려주는 문명발달의 불행한 부산물입니다. 이들 중 대표적인 것이 대기오염입니다. 자연의 하나인 우

리가 안심하고 숨쉬는 공기에 해가 되는 물질을 방출시킬 때 오염이 됩니다. 대기오염은 사람이나 식물 그리고 동물의 생명 또는 재산에 해를 끼칠 정도의 양이나 일정기간동안 오염물질이 공기에 포함되어있는 상태를 말합니다. 이러한 대기오염은 산업용연료나 난방용연료, 자동차 배기가스 등에 의하여 생깁니다. 우리의 공기가 계속 오염된다면 숨쉬기조차 힘들어 지고 결국에 모든 생명체는 죽음을 맞이하게 될 것입니다.

환경공해를 방지하기 위해서 어떤 일을 해야 할까요?

- 우리주변의 환경을 늘 깨끗이 합니다.
- 함부로 쓰레기를 버리지 않습니다.
- 대중교통수단을 이용합니다.
- 대기를 오염시킬 수 있는 물질을 사용하지 않습니다.

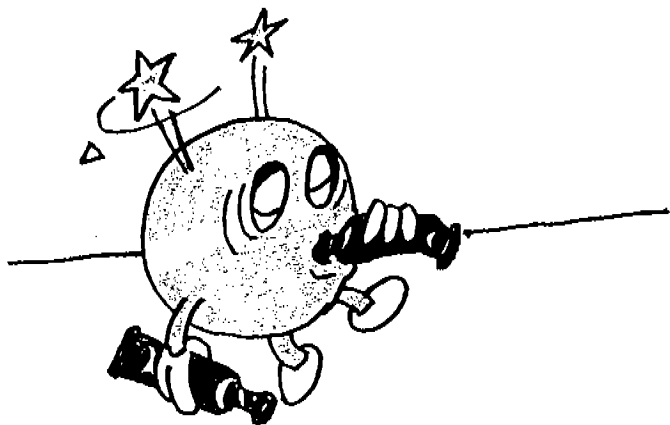
3주

유독하는 무서운 악물들

우리주변에 약물을 잘못 쓰거나 함부로 사용해서 생기는 사고가 점차 많아지고 있습니다. 약물의 오용은 약물의 효과에 적합하지 않게 약물을 사용하는 것을 말하며 약물의 남용은 의사나 약사의 적절한 지시에 관계없이 지속적 또는 주기적으로 과다하게 약물

사용하는 것을 말합니다. 이런 약물남용이 지속되면 약물에 대한 내성이 생겨 점차 더 많은 약을 복용하게 되며 만일 중지할 때는 손이 떨리는 것과 같은 증상이 생겨 정신적으로 신체적으로 피폐해지게 됩니다. 특히 무서운 것은 신경을 흥분시키거나 감정을 극도로 자극하는 마약류같은 약물들입니다. 순간의 쾌락을 위해서 영원한 안락과 평온함을 포기하게 하는 무서운 괴물들입니다.

자, 이제부터 약물사고를 일으키는 것에는 어떤 종류가 있는지 그리고 그 결과가 얼마나 해로우며 우리는 그것에 어떻게 대처해야 하는지 살펴 봅시다.



아편 | 아편은 양귀비 열매에서 추출된 것으로 약리작용으로는 가장 강력한 진통효과를 나타내고 불안감을 해소시켜주며 안정감을 줍니다. 아편에 대한 내성은 비교적 빨리 생기게 되며 의존경향도 빨리 나타납니다. 통증의 완화를 위하여 의료적으로 사용되는 것이 목적이지만 쾌감을 얻기 위해 고의적으로 오용하는 경우가 있습니다. 역사적으로 아편 전쟁까지 있었을만큼 아편의 유혹은 강합니다. 우리가 흔히 보는 영화나 소설에서 아편중독으로 생을 파멸로 이끄는 사람들을 쉽게 봅니다.

진정 4 면제 | 중추신경을 억제하여 불안과 수면장애에 효과를 주는 진정수면제의 종류는 많이 있습니다. 이들은 불안과 수면장애의 치료에 효과가 있어 의사에 의해 많이 처방되는 약제이지만 고조된 기분을 즐기기 위해 최음제로 쓰거나 때에 따라서는 자살목적을 가지고 사용하는 경우도 있습니다. 이 약들도 내성과 의존성이 빨리 발생해 점차 용량을 증가하게 되므로 생명에 위험을 줄 수 있습니다.

3 카인과 암페타민 | 교감신경 흥분제인 코카인과 암페타민 약물은 운동량을 증가시키고 식욕을 감퇴시키며 복용시 순간적인 황홀감과 자신감의 증가 등을 가져오는 강력한 흥분제입니다. 이 약물들은 몇 일 내지 몇 주만에 의존성

이 생기며 가장 심한 중독 현상을 나타냅니다. 그리고 많은 양을 복용했을때 정신병의 증세가 나타날 수 있습니다.

LSD

사이키델릭제제의 대표적인 약물인 LSD는 3~4일 만에 내성이 생기며 정신적인 의존을 일으킵니다. 이 약을 복용하면 일시적으로 감각의 인지상태가 증가되어 자기의 일부가 변형되는 느낌을 갖거나 주위 환경이 아름답게 착각되며 환경과 일체감이 된 듯한 기분을 느낍니다. 급성중독이 되면 불안과 우울감을 심하게 경험하게 되고 현실을 구별하지 못하며 만성적으로 사용할 때는 정신병이 생길 수 있습니다.

대마초

대마초의 식물에서 얻어지는 마리화나 등은 흡연을 통해서 우리를 환각상태의 황홀경으로 만드는 데 약의 복용을 중지하면 심한 허탈과 불안에 휩싸이게 됩니다. 많은 양을 피우거나 습관화되면 LSD에서 보여지는 것같이 심각한 정신질환 상태까지 나타납니다.

*기용매

이것들은 값이 싸고 손쉽게 구할 수 있어 가장 남용이 많은 환각제입니다. 일시적인 즐거움, 흥분을 가져다 주는 듯 느껴지지만 사실은 우리의 순수한 정서와 사고를 잠아먹고 있는 것입니다. 이들은 운동실조,

언어장애, 시각장애, 이명 등을 일으키며 습관적으로 사용하는 경우에는 골수와 뇌, 간과 심장 등의 조직을 손상시키며 중독되었을 때는 공격적이고 충동적이 되고 또한 판단력의 장애를 가져와 자기의 의지대로 행동을 못하게 만듭니다.

그 밖에 | 이외에도 담배와 술 그리고 무심코 먹는 두통 약, 열미약 등의 오용과 남용도 심각한 문제입니다. 약물을 남용하고 오용하는 친구들에게는 사고친구가 늘 함께 하고 있다고 해도 지나친 말이 아닙니다. 이 친구들은 후회할 시간을 주지 않고 우리를 자기와 똑같은 사고의 세계로 재빠르게 안내합니다. 그럴 때 안전지킴이는 어떻게 손을 쓸 도리가 없습니다. 약물 오용과 남용은 정말 우리의 젊음을 앗아가는 눈에 보이는 과물입니다.

4 주

배가 아파요

점심을 먹고 얼마 지나지 않아 갑자기 배가 아프고 열이 나며 화장실에 가고 싶을 때가 있습니다. 체했거나 다른 원인 때문에 일어날 수 있지만 적지 않은 경우 식중독으로 인해 나타날 수 있습니다. 맛있게 그리고 건강해지기 위해 먹은 음식이 식중독을 일으켰다

면 그것만큼 기분 나쁜 일은 없을 겁니다. 더구나 무엇을 먹어도 소화가 될 만큼 튼튼한 신체와 젊음을 가지고 있는 우리 친구들에게 식중독은 생활의 즐거움을 싹 앗아가는 일입니다. 식중독이 일어났다고 다 생명이 지장이 있는 것은 아니지만 다른 병에 비해 빈도가 높고 어떤 때는 식중독인지 모르고 그 증상을 가지고 있는 경우도 있습니다. 그럼 왜 식중독이 일어나는지 알아 봅시다.

식중독은 여름철에 많이 일어납니다. 그 이유는 우리가 먹는 음식속에 들어간 나쁜 균이 퍼지기 쉬우며, 여름에는 사람의 위장작용이 둔해지고 찬 것을 많이 마시는 데도 원인이 있을 것입니다. 식중독은 많은 식품을 한꺼번에 다루는 장소 즉, 학교기숙사나 여관, 음식점 등에서 발생할 확률이 높습니다.



**식중독이
일어나는
원인은**

- 식품에 세균이 묻어 증식된 경우 다시말해 식품의 부패균이나 기타의 세균 등이 번식된 것을 먹었을 때입니다.
- 복어나 독버섯과 같이 식품 자체가 독물인 것을 먹었을 때입니다.
- 식품의 가공과정에서 식품에 착색하는 염색제나 방부제를 독물이 든 것을 사용한 때입니다.
- 개인의 알러지 때문입니다. 즉, 고등어 정어리 방어 등 살이 붉고 등이 푸른생선을 먹었을 때 또는 새우나 게, 우유 등을 먹고 설사를 하거나 두드러기가 나는 경우입니다.

**식중독을
예방
하려면**

- 식품의 관리를 철저히 해야 합니다. 특히 여름철에는 음식이 쉽게 상하기 때문에 더욱 조심해야하며, 냉장고를 과신하지 말아야 합니다.
- 조금만 이상하게 느껴지는 음식은 버려야 합니다. 아깝다고 먹다가 약값이 더 많이 들어가는 때가 있습니다.
- 여름철에는 조개나 대합과 같은 어패류는 꼭 익혀서 먹어야 합니다.
- 복어알이나 산에 있는 독버섯은 절대로 먹어서는 안됩니다.
- 불량과자나 청량음료와 같이 유해색소가 들어 있는 식품을 사먹어서는 안됩니다.

- 자기의 체질에 맞지 않는 음식은 피합니다.
- 위생적으로 조리를 해서 먹어야 합니다.
- 물은 끓여서 먹고 날 것은 가능하면 먹지 않습니다.

5월

폭력과 위협

으로 부여의

안전

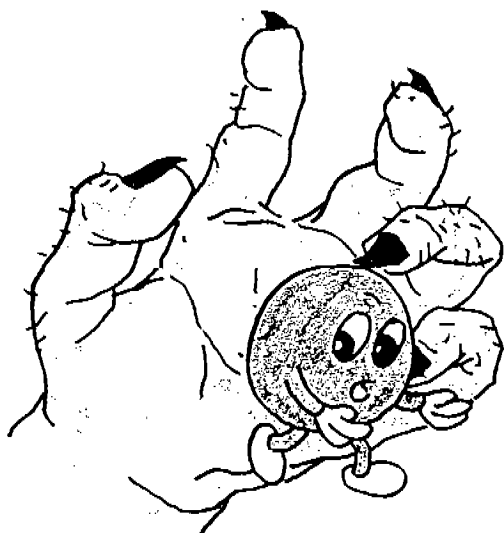
화창한 날씨와 따뜻한 봄바람의 유혹이 마냥 즐겁게만 느껴지는 5월입니다. 어린이 날, 어버이 날, 성인의 날 등 가족을 위한 행사가 화사하게 펼쳐지는 계절의 여왕입니다. 이럴 때 우리의 마음은 흥분되고 상기되기 마련입니다.

이렇게 아름답고 화려한 세계로 들어가려는 우리에게 뜻하지 않은 불청객이 찾아올 수 있습니다. 그것은 바로 우리의 행복한 설레임을 시기하듯 다가오는 불의의 폭력입니다. 폭력에는 기분을 상하게 하는 말부터 시작해서 신체에 직접적인 상해를 가하는 행위까지를 포함합니다.

이제부터 우리가 대비해야 할 폭력은 어떤 것이 있으며, 또한 우리 스스로 다른 사람에게 알게 모르게 폭력을 가하고 있지 않은지 살펴보기로 합시다.

어른들이 무서워요

보통 어른들은 어린이에게는 다정하고 친절하게 대합니다. 그들의 자녀를 생각해서도 그렇고 또 아랫사람은 귀엽고 사랑스러워 보이기 때문입니다. 그런데 그렇지 못한 어른이 있습니다. 어린이나 청소년을 유괴하거나 강제로 납치해서 생명과 신체를 담보로 그 아버지나 어머니에게 금품을 요구하는 나쁜 어른들입니다. 더욱이 돈이면 윤리도 도덕도 상관하지 않는 비뚤어진 마음을 가진 어른은 온갖 방법을 동원해서 어린이나 청소년을 유괴, 납치합니다. 법이 허용하는 한 가장 엄한 벌로 다스리고 있지만 악한 마음을 갖고 일을 저지르는 사람을 제지하기는 쉽지 않습니다.



그러나 호랑이 굴에 잡혀가도 정신만 차리면 살아
날 수 있습니다. 바로 우리의 행동이나 태도에 빈틈을
보이지 않는 것이지요. 어떻게 하면 그런 태도를 가지
고 우리의 안전을 지킬 수 있을까요?

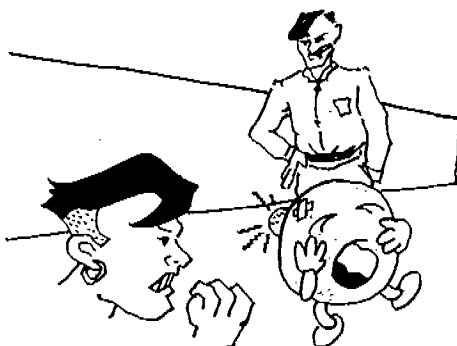
**유괴, 납치
당하지
않으려면**

- 학교에 갈 때나 집으로 돌아올 때 혼자 다니지 말
고 가능하면 친구와 같이 다닙니다.
- 학교에 갈 때는 큰 길로 다닙니다.
- 학교에서 집으로 돌아올 때 길거리에서 놀지 말고
곧장 집으로 갑니다.
- 낯선 어른의 지나친 친절이나 요구에 따르지 않아
야 합니다.
- 비싼 물건을 갖고 다니거나 사치스러운 옷차림은
피합니다.
- 모르는 사람이 길을 물으면 어디인지만 알려주고
따라가면서 가르쳐 주지 않습니다.
- 외출할 때는 부모님께 꼭 행선지를 알려드립니다.
- 만일 모르는 어른이 강제로 끌고가려 할 때에는 소
리를 지르고 주위의 도움을 요청합니다.

가슴 아픈 일이지만 우리 주변에는 좋지 못한 길로 빠져들어서 나쁜 행동을 일삼고 우리에게도 피해를 주는 친구들이 있습니다. 학교나 가정에서 어른들이 선도하려고 끊임없이 노력하지만 적지 않은 친구들이 나쁜 길에서 헤메고 있으며, 때로는 우리에게 심각한 위협을 가하고 피해를 줍니다.

이들은 몇 명씩 짝을 지어 사람들이 잘 다니지 않는 골목에서 연약한 어린이나 또래 친구들에게 금품을 요구합니다. 때때로 같은 학교 친구라는 것을 뻔히 알면서 돈을 빼앗기도 하고, 서로 얼굴이 익으면 다른 패거리를 시켜 위협하기도 합니다.

이러한 일을 당하지 않기 위해서는 그들과 맞부딪히는 일을 피해야 합니다. 돈과 물건을 빼앗기는 경험을 당하지 않기 위해선 스스로 조심하고 또 조심하는 일이 우선입니다.



**폭력배를
만나지
않으려면**

- 등하교시에는 여러 친구들과 함께 다니고 으스스한 골목길은 피합니다. 평소 지각해서 혼자 등교하는 일이 없도록 합니다.
- 많은 돈이나 사치스럽고 청소년답지 못한 옷차림을 하고 다니지 않습니다.

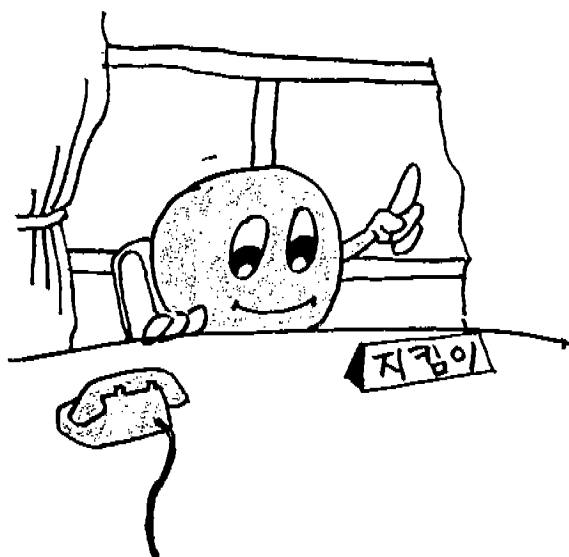
**폭력배를
만났을 때**

- 만일 나쁜 친구들에게 금품을 갈취당했을 때는 적은 돈이나 별로 중요하지 않은 물품이라도 창피하게 생각하지 말고 선생님이나 어른에게 알려드립니다. 그래야 다른 친구들의 피해를 막을 수 있고 또 나쁜 행동을 하는 친구들을 빨리 선도할 수 있습니다.
- 나쁜 친구들이 집단으로 시비를 걸거나 위협하면서 금품을 요구할 때에는 자존심때문에 무리하게 대응하지 말고 그들의 요구를 들어주면서 어떤 친구들인지 잘 살펴두어 어른이나 선생님에게 알려 드립니다.

3주

**이때
어떻게
할까요**

불행한 일이지만 빈번이 일어나는 성적인 폭력은 우리의 신체뿐만 아니라 정신까지 황폐화시키고 큰 좌절에 빠지게 합니다. 여자 청소년들을 성적 도구로 생각해서 저지르는 성폭력은 큰 범죄입니다.



성을 부끄럽고 은밀하게 여기는 사람들의 의식은 성범죄자들에게는 좋은 도피처가 됩니다. 성폭력을 당하고도 혼자만 끔끔 앓고 어른들에게 이야기하지 못하는 약점을 이용하여 나쁜 사람들은 더욱 대담하고 거침없이 행동합니다. 성폭력은 다른 폭력과 마찬가지로 피해자의 잘못이 아니라 불가피한 사회악으로 인한 희생입니다. 그렇다고 운명에만 맡겨놓을 순 없습니다. 이러한 폭력이 일어나지 않도록 예방하고 조심한다면 성폭력도 줄일 수 있고 적극적으로 대처해 나갈 수 있습니다.

성폭력을 예방하려면 어떻게 해야 하나요? 그리고 만일 성폭력을 당했다면 어떤 태도를 취해야 하나요? 이 점에 대하여 함께 생각해 봅시다.

성폭력이 완전히 예방될 수는 없습니다. 그것은 우

리의 의지로 인해 발생한다기 보다는 가해자의 행동 때문에 생기는 것이기 때문입니다. 그래도 우리가 최선을 다해서 성폭력을 유발하는 상황을 만들지 않는 것이 필요합니다.

성폭력을

예방

하려면

- 밤늦게 돌아다니는 일은 삼가합니다.
- 불가피하게 늦게 귀가하게 되는 경우, 버스나 지하철에서 내려서 집까지 마치 바쁜 일이 있는 사람처럼 걸어가며 가능하다면 손에 잡다한 물건을 들고 다니는 것이 좋습니다.
- 옷차림을 늘 단정히 하고 다닙니다.
- 늦은 시간에는 늘 주위를 경계합니다.
- 모르는 사람의 친절은 조심스럽고 정중하게 응대합니다.
- 남에게 오해를 살 행동이나 태도를 취하지 않습니다.
- 아는 사람이라도 남자와 여자 둘이 있을 때는 항상 조심합니다.
- 늘 큰길을 택해서 다니며 한적한 길이나 골목의 통행을 삼가합니다.
- 골목에서 낯선 사람이 시비를 걸어오면 가까운 주 택이나 가게로 가서 도움을 요청합니다.
- 만일 길거리에서 성폭력을 가하려고 신체를 위협할 때는 냉정한 마음을 갖고 겉으론 놀란 표정을 지

으며 주저 앉아 아무런 응답없이 엉엉 울니다.

- 성폭력을 당할 상황이 생기면 힘이 있는데까지 저항을 합니다.

불행하게도 성폭력을 당했을 때는 힘들겠지만 냉정을 잃지 말아야 합니다. 그리고 빨리 폭력으로부터 입은 상처를 치유하도록 노력해야 합니다.

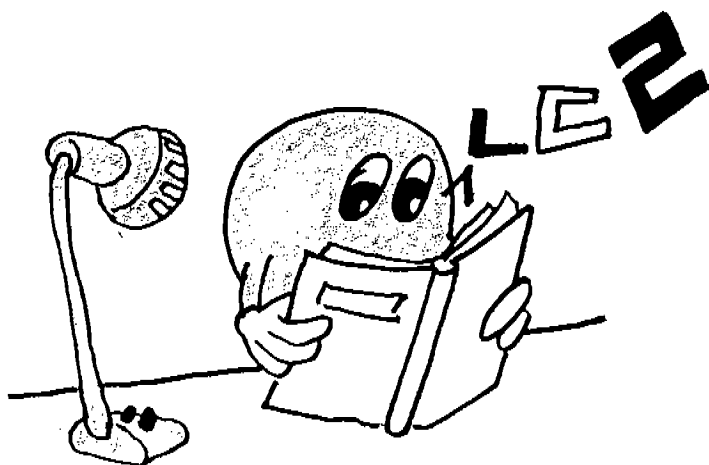
성폭력을 당했다면

- 성폭력을 당했거나 주위의 친구가 그런 일을 겪었을 때는 부끄럽게 생각하지 말고 지체없이 선생님이나 주위 어른 그리고 경찰에 신고를 해야 합니다. 그래야 그같은 범죄의 재발을 막을 수 있습니다.
- 즉시 병원이나 전문의에게 가서 신체적인 이상이 없는지 확인하고 치료를 받아야 합니다.
- 전문 상담소나 주위 어른들과 의논을 통해 마음의 평정을 되찾도록 노력해야 합니다.

말도 폭력이 될 수 있습니다. 고운 말과 바른 말의 사용은 우리의 정신을 바르게 할 뿐만 아니라 몸가짐까지 조심스럽고 단아하게 만듭니다.

반면 우리가 무심코 쓰는 말이 다른 친구들에게 큰 상처를 줄 수 있습니다. 꼭 신체적인 해를 가해야지만 폭력으로 생각하는 사람들이 많습니다. 그러나 말을 통해 정신적으로 피해를 입히는 것도 폭력입니다.

그렇다면 말을 할 때 어떤 주의를 기울여야 하며, 언어폭력으로부터 우리와 친구들을 지킬 수 있는 방법에는 어떤 것이 있는지 살펴 봅시다.



바른 언어

사용법

- 욕이나 거친 말의 사용을 삼가합니다. 이 말들은 감정을 표현하거나 해소하는 데 순간적으로 도움이 될 지 모르나 간혹 습관화되어 더 자극적이고 심한 용어를 사용하게 만듭니다.
- 유행어나 비속어의 남용을 삼가합니다. 이 말들은 일시적으로 우리를 재미있게 해 줄지 모르지만 반복적으로 사용하면 듣는 사람들에게 식상함을 안겨 줍니다.
- 상대의 약점이나 열등감을 자극하는 말을 사용하지 않습니다. 상대방의 신체적 약점이나 정신적 결함을 재미삼아 이야기하는 일은 관계를 일순간에 악화시키고 단절하는 결과를 초래합니다.
- 칭찬에 인색하지 말아야 합니다. 조그마한 잘못도 감싸줄 수 있는 여유있고 너그러운 마음과 자세는 우리를 정신적으로나 신체적으로 건강하게 해 줄 수 있습니다.

6 월

산업시설 안전과

직장재해 방지

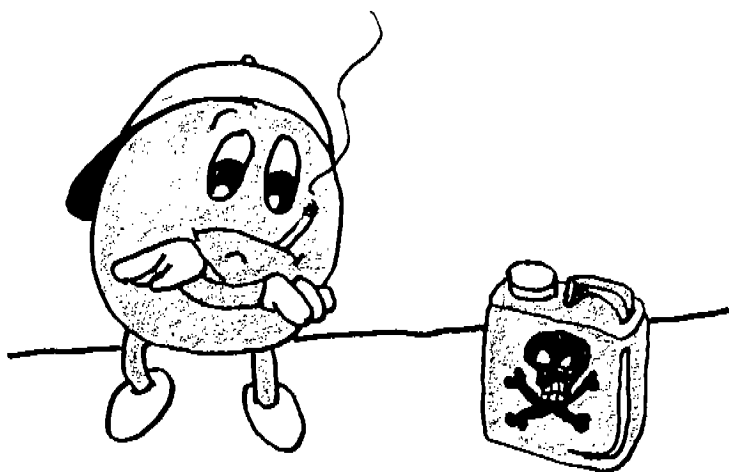
점점 푸르러가는 신록을 바라보면 여름으로 가는 길목인 6월이 시작되었음을 알게 됩니다. 움직이면 적당히 땀이 흐르고, 그다지 더위가 극성을 부리지 않는 일하기 좋은 계절입니다. 땀 흘리고 일하는 것만큼 사람에게 보람된 일이 있을까요? 만일 우리가 매일 놀기만 하고 일을 하지 않는다면 처음에 어느정도는 즐겁고 편하겠지만 조금만 지나면 짜증이나고 삶의 의욕이 없어질 것입니다. 일은 사람에게 창조와 성취의 즐거움을 만끽하게 합니다. 다시 말해서 일을 하면 사는 보람을 느낄 수 있으며, 또한 누구나 일을 해야지만 생활을 영위해 나갈 수 있습니다.

이처럼 중요한 일을 하는 데도 안전이 필요합니다. 오늘날의 일들은 예전에 비하면 훨씬 전문화되고 복잡해 졌으며, 기계나 도구를 사용하는 경우도 많아졌습니다. 그러므로 기계나 도구를 사용하는 지식이 부족하거나 올바른 자세로 임하지 않으면 사고가 일어나기 쉽습니다. 그러면 산업시설에서의 안전과 직장재해 방지에 대해 알아 봅시다.

**일을
못 하게
되나요**

산업시설과 직장내에서의 안전사고는 크게 세 가지로 나눌 수 있습니다. 하나는 기계나 시설의 기술적인 결함때문에 일어나는 사고이고, 다른 하나는 환경 또는 작업관리를 잘못하여 발생하는 것이며, 마지막 하나는 작업자의 교육부족으로 인해 야기되는 사고입니다.

이 중 교육부족이 원인인 사고가 전체의 60% 이상으로 나타나고 있습니다. 불충분한 안전지식, 안전 수칙의 오해, 경험이나 훈련의 미숙 그리고 유해한 작업 환경에 대한 교육의 미비 등 교육적 원인에 따른 사고는 조금만 관심을 가지면 어렵지 않게 예방할 수 있습니다. 안전모를 착용하지 않아 시설물에 의해 머리를 다치는 사고, 안전벨트를 이용하지 않아 추락하



는 사고, 그리고 폭발, 화재 등의 사고는 사전에 충분한 예방이 가능한 것입니다. 그런데 이들 사고는 직접적이고 즉각적인 상해를 가져오기 때문에 사고로 인한 경각심을 크게 일으키게 되며 또한 사업장별로 안전사고를 방지하기 위해 나름대로의 노력을 하고 있습니다.

하지만 신체에 직접적인 상해를 입히는 사고만큼 주의를 기울이고 있지 않고 그 발생원인도 복잡하지만 그렇기 때문에 더욱 무서운 것이 유해물질로 인한 직업병입니다. 사고때문에 생기는 사고성 재해와는 달리 유해한 물질이나 먼지 소음 등으로 인해 얻어지는 재해는 조금씩 우리의 생명을 위협하는 무서운 안전사고입니다. 그 중 대표적인 것이 염료업체, 기계금속업체, 전자업체 등의 작업과정에서 발생하는 유해물질로 인한 사고들입니다.

염료업체

우리의 옷을 아름답게 염색하는데 쓰이는 다양한 물질을 만들어 내는 염료업체에서 일하는 사람들은 염료를 만들 때 쓰이는 수 백종의 화학물질을 다루게 됩니다. 이들 원료는 사람 몸에는 아주 무서운 해를 입히게 됩니다. 크게 벤젠, 페놀, 벤지딘, 아릴린 등 방향족니트로아민 화합물이라는 것과 강산, 강알칼리성 종류로 나눌 수 있는 이 물질은 피부병에서부터 시작하여 빈혈증을 일으키기도 하고 심지어 암까지

유발합니다. 특히 강산, 강알칼리는 피부에 화상을 일으킵니다. 그럼 이처럼 무서운 물질은 어떻게 다루어야 할까요?

- 기본적으로 유해물질을 만지지 말아야 합니다. 즉 공정을 자동화하여 원격조정하는 방법을 강구하여야 합니다.
- 만일 자동화할 수 없다면 발생한 유해가스가 코로 들어오기 전에 밖으로 빨아내는 방법이 필요합니다. 철저한 배기장치를 하고 방독마스크, 고무장갑, 보호복을 착용하여 원료가 코나 피부를 통해 인체에 들어오지 않게 해야 합니다.
- 항상 방독마스크를 착용하고 작업복, 머리에도 가루가 묻으므로 매일 세탁과 샤워를 해야 합니다.
- 방독마스크나 방진마스크는 자주 필터를 갈아주어야 합니다.
- 피부에 염료가 묻었다고 신나로 닦아서는 안됩니다. 신나는 피부의 지방층을 녹이고 몸속에 스며들기 때문에 위험합니다.

기계, 금속 금속업계

기계금속업체에서 일을 하면 자칫 부주의로 인해 손가락이 잘린다거나 옷이 끼어 몸전체가 빨려들어가는 등 직접적인 상해를 입기가 쉽습니다. 그런데 이외에도 소음, 진동, 분진 등으로 인한 피해가 적지 않으며 용접작업시 강력한 빛이나 자외선 그리고 금속

기계 세척시 이용하는 유기용제, 산, 알칼리 세척제의 유해, 열처리 때 나오는 자극성 가스 등은 이 곳에서 일하는 사람에게 이중 삼중의 사고부담을 안겨줍니다. 그렇다면 어떤 방법으로 예방할 수 있을까요?

- 기계와 금속의 절단 가공공정에서 나오는 소음 방지를 위해서는 귀마개를 사용해야 합니다. 만일 아무런 보호장치없이 계속적으로 소음에 노출되면 불안, 혈압증가 등 정신적인 장애와 소음성 난청이 생길 우려가 있습니다.
- 진동에 의한 장애를 막기 위해서는 기계를 각 부분별로 단단히 박아 설치하고, 손이나 팔에 무리를 주는 태핑, 드릴 작업을 장시간 동안 하지 않고 틈틈히 휴식을 취해야 합니다.
- 사업장에는 분진이 잘 빠져 나갈 수 있도록 환기시설과 배기장치를 완비하고 보안경, 분진용 마스크, 보호장갑 등을 착용해야 합니다.
- 용접을 할 때는 반드시 차광안경을 써서 눈을 보호해야 합니다.
- 각종 기계의 올바른 취급법에 대한 교육 훈련을 철저히 받음은 물론, 적절한 환경을 유지하고 필요한 보호구를 착용하고 작업에 임해야 합니다.
- 정기적으로 피검사를 하고 철분약을 복용하며 고기, 생선, 두부를 많이 먹어야 합니다.
- 강산, 강알칼리를 다룰 때는 보호안경, 장갑, 앞치

마를 착용해야 합니다.

- 물질이 눈에 들어가면 손으로 비비지 말고 빨리 흐르는 물에 15분이상 씻고 병원에 갑니다.

전자업체

우리의 첨단 산업역군인 전자업체는 기술집약적인 기간산업입니다. 매일 보는 텔레비전이나 비디오를 비롯해서 각종의 컴퓨터 칩과 전자기기를 만드는 업체에서는 유기용제, 납, 수지 그리고 방사선 등으로 인한 피해가 발생합니다. 이를 예방하기 위해선 다음과 같은 예방법이 필요합니다.

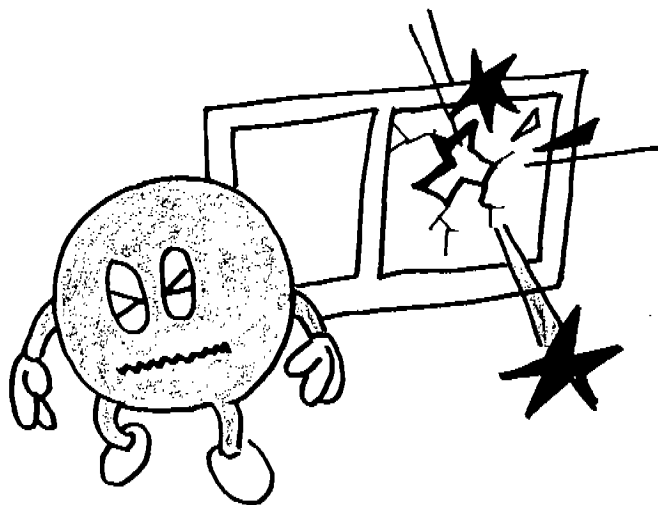
- 납중독을 예방하기 위해선 기본적으로 납연기가 잘 빠져 나갈 수 있도록 배기 장치를 설치해야 합니다.
- 납땀시 사용하는 인두에 흡입관을 달면 좋습니다.
- 피복작업시 사용하는 수지는 유해성이 적은 수지를 사용하고 필요한 경우 보호용 장갑을 착용해야 합니다.
- 전자업체에서는 방사선 사용을 많이 합니다. 따라서 방사선에 노출되지 않도록 조심해야 합니다. 필요에 따라서는 보안경과 납등 방사선을 충분히 막을 수 있는 보호복을 착용해야 합니다. 단 한번 방사선에 노출되어도 치명적인 결과를 초래할 수 있으므로 각별히 주의를 기울여야 합니다.

소음도
병이
됩니다

우리는 하루종일 소리로 의사소통을 하고 그 속에서 생활합니다. 그러나 우리가 말하는 소리 말고도 자동차소리, 기계소리, 음악소리 등 수많은 소리 속에서 살아가고 있습니다. 이같은 소리는 일정한 한도를 넘으면 우리 몸에 나쁜 영향을 미치게 됩니다.

소음이
일으키는
증상

- 수면방해, 정신적 긴장으로 인한 피로
- 자율신경의 흥분으로 인한 소화불량, 근육긴장, 신경질, 두통, 불안, 작업능률이 떨어짐



- 대화가 불가능하고 위험신호를 알기 어려워서 사고가 증가함
- 고혈압, 심장박동의 증가
- 청력손상(난청)

이것은 정도가 지나친 소리가 빚어낸 증상입니다. 문제는 이같은 현상들이 즉시 발생할 수도 있지만 많은 경우 장기간의 잠복기간을 걸쳐 나타난다는 사실입니다. 각종의 기계소리와 자동차소리와 어떻게 싸워나가야 할까요?

소음에서 벗어나려면

- 소음을 일으키는 원인을 제거하거나 그것이 어려우면 밀폐 또는 방음벽을 설치해야 합니다.
- 소음이 심하게 발생하는 곳에서는 소음으로 인한 피해를 줄일 수 있도록 귀덮개나 귀마개 등 개인 보호구를 사용합니다.
- 정기적으로 소음측정과 청력검사를 해야 합니다.
- 많이 듣는 라디오 이어폰 등을 통한 소리에도 항상 주의를 기울여야 합니다.

**▲ 소음의 수준
과 인체에
미치는 영향**

소음은 그 수준에 따라서 인체에 미치는 영향이 매우 달라집니다. 어느정도 수준의 소음이 신체에 어떤 영향을 미치는지 알아 봅시다.

소음수준 (데시벨)	발 생 원 인 (예)	인체에 미치는 영향
140	제 트 기	손상가능성이 매우 크 며 고통을 느낌
130	해 머	
120		
110	프로펠러비행기 착암기	
100	금속판가공공장	손상가능성이 큼
90	교통량이 많은 도로	8시간 노출시 허용한계
80	중형트럭 운행소리	위험
70	자동차 소리	대화방해 안달감을 일 으킴
60	일상적인 대화	
50	저음의 대화	
40	조용한 라디오음악	
30	속삭임	
20	조용한 도시아파트	
10	부석거리는 낙엽소리	
0		청취한계

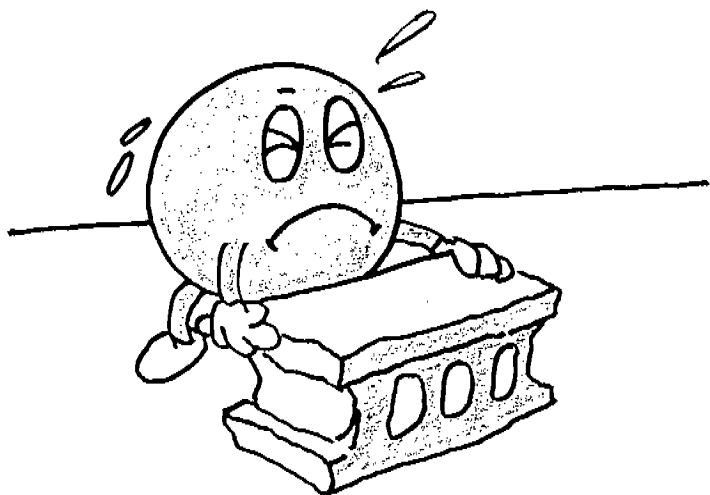
무거운

것도

조심해야죠

일상생활에서나 작업장에서 흔히 젊은 사람이 그렇게 힘을 못써서야라고 하면서 무거운 물건을 잘 드는 것으로 그 사람의 힘을 평가합니다. 그러나 무심코 무거운 물건을 들다가 허리가 삐끗할 경우 평생 고생하며 제대로 일도 해내지 못하는 지경에 이르게 됩니다. 무거운 물건을 자주 들게되면 팔, 다리, 허리 등의 근육이 쉽게 피로해집니다. 또한 심장이나 기관지에도 무리가 옵니다. 그 중 특히 부담을 받는 곳이 척추입니다. 척추는 한번 다치면 재발하기 쉽고 만성적인 고통을 겪게 됩니다.

이런 경우를 예방하기 위해선 일하는 자세와 방법을 올바르게 갖고 과도한 몸짓이나 무리한 힘을 사용



하지 말아야 합니다.

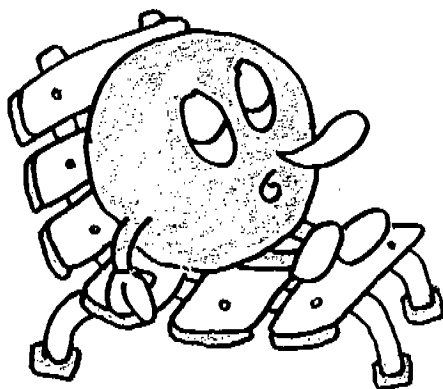
**무거운
것을
들 때의
요령**

- 물건을 들어올릴 때는 등, 배의 근육보다 손, 다리 엉덩이의 근육을 이용합니다.
- 허리를 굽혀서 물건을 올리기 보다는 앉아서 물건을 들어 올립니다.
- 손에 들고 운반하는 것보다는 등에 지고 운반합니다.
- 앞이 보이지 않을 정도로 부피가 큰 물건은 손으로 운반하지 않습니다.
- 물건을 들 때 바닥이 미끄럽지 않은가 살펴봅니다.
- 물건을 몸 가까이 두고 들어올립니다.

4 주

**적절한
휴식과
균형잡힌
식사는
안전의
시작과 끝**

열심히 일을 하고 난 뒤 밀려오는 피로를 적절한 휴식으로 풀어가면서 우리는 일하는 즐거움과 휴식의 기쁨을 느끼게 됩니다. 적절한 휴식과 균형있는 식사는 일을 활기차게 하는 원동력일 뿐만 아니라 피로와 피곤함을 말끔히 씻어줄 수 있는 청량제입니다. 따라서 적당한 휴식과 균형잡힌 식사는 즐겁고 안전하게 일을 하는데 꼭 필요한 요소입니다.



장시간 쉬지 않고 근무하다보면 피로가 축적되고 심해지면 체중이 감소하고 빈혈이 생기며, 불규칙하게 하는 식사는 위장병 등의 질병을 일으킵니다. 그래서 과도하게 일을 하는 사람은 다음의 사항을 늘 진단해 보아야 합니다.

**과로 인한
사람의
자기진단**

- 체중을 측정해서 심하게 줄지는 않았는지 살펴 보아야 합니다. 급격한 체중감소는 여러가지 병의 증세를 나타내는 것일 수가 많습니다.
- 피로, 수면, 위장계통의 증상을 수시로 점검해야 합니다.
- 혈압을 자주 재고, 정기적으로 혈액 및 소변검사를 실시해야 합니다.
- 자각 증상이 심할 경우 병원에 가서 위내시경이나 심전도 등의 정밀검사를 해 보는 것이 좋습니다.

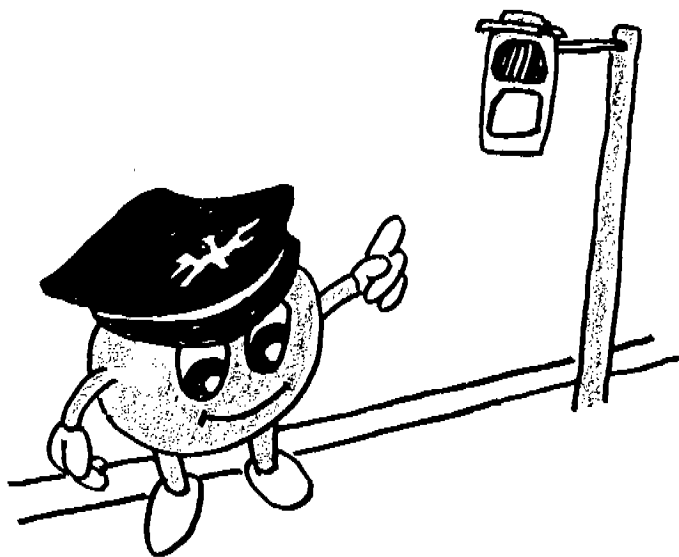
- 끼니 때가 되면 조금이라도 꼭 먹습니다. 끼니를 거르는 습관은 버려야 합니다.
- 신체적인 힘의 소모가 심한 일을 하는 경우에는 충분한 단백질과 열량을 섭취해야 합니다.
- 늘 위생에 주의해서 식사를 합니다. 음식재료와 조리가 위생적으로 되어 있는지 확인하고 조금이라도 이상이 있는 음식과 몸에 맞지 않는 식품은 먹지 않습니다.

무더위가 기승을 부리기 시작하는 달입니다. 날씨 변화에 따라서 몸과 마음이 짜증도 났다가 쾌적해지기도 하는 때입니다. 열심히 일한 사람들은 여름휴가를 손꼽아 기다리며, 산으로 바다로 떠날 휴가 계획을 세우기에 바쁩니다. 이럴 때 자동차도 휴가를 떠나기 위해 또는 하던 일을 마무리 하기 위해 바쁘게 움직입니다.

근래에 들어 우리나라의 교통사고율이 세계 제일이라고 떠듭니다. 좁은 땅에 있는 많은 차를 보노라면 그 사실은 너무도 당연하게 느껴지지만 어디 우리보다 땅이 좁고 차도 더 많은 나라가 없겠습니까? 좁은 땅에 많은 차가 있다고 해서 반드시 교통 사고가 많이 일어나는 것은 아닙니다. 이보다는 자동차를 운전하는 사람이나 거리를 다니는 사람들의 교통안전의식에 대한 무지와 몰이해 또는 무책임한 행동이 더욱 문제입니다. 교통사고는 대표적인 안전사고입니다. 사람들의 부주의와 무책임이 심각한 사고를 발생시킵니다. 그렇다면 우리들은 어떻게 교통안전을 지켜야 하고, 어떤 방법으로 사고를 물리쳐야 하는지에 대하여 살펴 봅시다.

여러분은
어떻게
행동
하십니까

교통사고가 일어나면 우리는 운전자나 교통환경 또는 그 여건을 탓합니다. 운전자가 과속으로 차를 몰아서 일어나는 사고, 신호를 어기거나 중앙선을 침범해서 일어나는 사고, 보도에 차가 뛰어들어 일어나는 사고 등은 교통사고의 많은 부분을 차지합니다. 그러나 보행자의 실수로 인해서 일어나는 사고도 이에 못지 않게 발생합니다. 건널목에서 주위를 살피지 않고 그냥 건너가거나 학교앞 신호등이 빨간 불인데도 차가 오지 않는다고 도로를 건너는 행위 등이 그것입니다. 교통사고는 도로에서 일어나는 자동차들 사이의 충돌이나 추돌만을 가르키는 말이 아닙니다.



우리가 안전하게 생각하는 일반보도나 횡단보도 그리고 신호등이 설치된 보도 등에서 일어나는 것도 모두 교통사고이고, 이에 따른 안전대책도 각자의 입장에서 철저하게 세워야 합니다. 그러면 우리가 어떻게 행동해야 교통사고로부터 우리를 안전하게 지킬 수 있을까요?

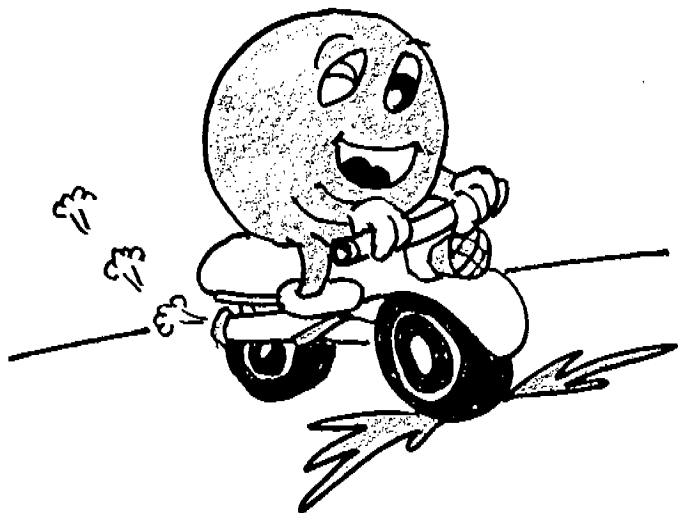
교통사고 예방법

- 도로 가까이에서 장난을 하거나 노는 일을 삼가해야 합니다.
- 횡단보도를 건널 때는 우측통행을 하는 것이 좋습니다. 자동차가 신호를 보고 횡단 보도에서 정지해도 달려오는 속도에 의해 미끄러져 횡단보도를 침범하는 경우가 있습니다. 따라서 신호가 켜졌을 때 차오는 방향에서 좀 더 멀리 떨어진 우측으로 통행하는 것이 안전합니다.
- 횡단보도에서의 신호는 반드시 지켜야 하고 파란불이 켜져 건널 때에도 꼭 좌우를 살펴 자동차가 오지 않는지 확인합니다.
- 신호등이 없는 횡단보도에서는 차의 통행을 확인하고 차가 오지 않을 때 오른손을 들고 건너 갑니다.
- 밤에 교차로를 건너거나 달리기 등을 할 때에는 야광복을 입거나 눈에 잘 띄는 옷을 입어야 합니다.
- 헤드폰을 낀채로 거리를 다니거나 횡단보도를 건너는 일은 하지 않습니다.

2 주

가해자도
피해자도
될 수 있는
교통 사고

우리는 교통사고의 피해자만 될 수 있는 것은 아닙니다. 우리가 가해자가 될 수도 있습니다. 어떻게 가해자가 될 수 있을까요? 그것은 우리가 사용하고 있는 자전거와 오토바이 때문입니다. 자전거는 이미 누구나 이용하는 레저용품이 되었으며, 등하교시 편리한 교통수단이 되고 있습니다. 또한 16세 이상이면 오토바이 면허를 가질 수 있으므로 오토바이를 타는 청소년들도 점차 많아지고 있습니다. 이렇게 우리가 즐겨 타는 자전거나 오토바이가 때때로 다른 사람에게 심각한 상해를 가져다 줍니다. 자동차를 운전하기 위해선 운전면허가 있어야 하며 실제 운행하려면 상당기



간 연수를 받아야 하고 또한 갖가지 교통규칙과 법규가 있어 통제를 많이 받습니다.

그러나 자전거나 오토바이는 자동차에 비해 안전에 대한 대책이 거의 수립되어 있지 않습니다. 특별히 자전거나 오토바이를 탈 때 주의사항이나 요령을 제도적으로 가르쳐 주는 곳이 없을 뿐만 아니라 사용자들이 그것의 안전에 대해 무심한 이유가 더 클 것입니다.

그러면 자전거와 오토바이는 어떻게 이용해야 우리가 가해자도 피해자도 되지 않고 안전하게 즐길 수 있는지 살펴 봅시다.

자전거

자전거를 타는 청소년은 많지만 적절한 안전장구를 갖추고 타는 경우는 매우 적습니다. 또한 자전거를 탈 때의 안전교육이나 요령을 체계적으로 설명해 주는 일도 드뭅니다. 처음 자전거를 배울 때 넘어지지 않고 잘 가는 요령만 배웠지 그에 따르는 위험이나 안전에 대한 것은 지나쳐 버립니다. 자전거를 타면서 크고 작은 사고를 경험해 본 친구가 적지 않을 것입니다. 자전거를 타다가 서로 부딪쳐 넘어져서 무릎을 다치거나, 운전を 잘못하여 기둥이나 다른 사람을 친 적이 있을 것입니다. 그러나 그러한 사고로 인해 신체적인 부상을 입었으면서도 위험에 대한 경각심을 가지기 보다는 그냥 놀다가 다친 정도로 가볍게 생각하는 경

향이 많습니다. 하지만 자전거 사고는 항상 사소하게 일어나는 것이 아니며 언제 커다란 사고로 이어질지 모릅니다. 그러므로 자전거를 탈 때는 항상 주의를 기울여야 합니다. 그러면 어떤 요령과 주의를 기울여 자전거를 타야하는지 살펴 봅시다.

- 자신에 맞는 자전거를 선택하는 것이 중요합니다.
- 자전거를 타기 전에 준비운동을 충분히 하여 무릎 관절에 이상이 오는 것을 예방해야 합니다.
- 자전거를 탈 때는 반드시 머리보호대인 헬멧과 무릎보호대를 착용해야 합니다.
- 눈에 잘 띄는 색상의 옷을 입어 다른 차량의 운전자들이 쉽게 볼 수 있도록 해야 합니다.
- 자전거로 도로를 달릴 때는 도로교통규칙을 잘 숙지한 뒤 차량의 진행방향과 같이 통행하고 회전을 할 때는 수신호를 해야 합니다.
- 언덕길에서는 다른 차량이 지날 수 있도록 옆으로 비켜야 하고 항상 자신이 남의 눈에 띄기 쉽지 않을 것이라는 생각을 갖고 앞 뒤의 교통상황에 주의를 기울여야 합니다.

오 토 바이

타는 것에 관심을 갖고 있는 청소년에게 오토바이는 동경의 대상이고 그것을 가지는 일은 대단한 설렘일 것입니다. 멋진 바람을 일으키며 속력을 내어 속

도감을 만끽할 수 있는 오토바이는 젊음의 열정과 패기를 상징하기도 합니다. 그렇지만 그것은 대부분 환상입니다. 실제로 오토바이를 운전할 때는 안전한 운행과 차분하고 질서있는 태도가 요구됩니다. 안전에 대한 철저한 자세와 인식이 없이 오토바이를 타는 것은 어떤 면에서 살인무기를 가지고 다니는 것과 다를 바가 없습니다. 오토바이가 일반 자동차보다 더 위험한 교통수단이라는 것은 잘 알려진 사실입니다. 물론 사전에 충분히 교육을 받아서 안전에 대해 충분한 인식을 갖고 조심해서 운전한다면 문제가 될 것이 없지만 그렇지 못하면 위험한 교통수단에 불과해 집니다.

또한 오토바이는 다른 사람에게 피해를 주기 쉽습니다. 사람이 다니는 골목과 휴식을 취하는 공원에서 시끄러운 엔진소리를 내며 돌아다니는 오토바이는 이미 젊음의 상징이 아닌 흉한 자기망상의 물골을 나타낼 뿐입니다. 오토바이의 바른 운행요령을 따르는 것은 오토바이의 편리함을 누릴 수 있게 해 줄 것입니다.

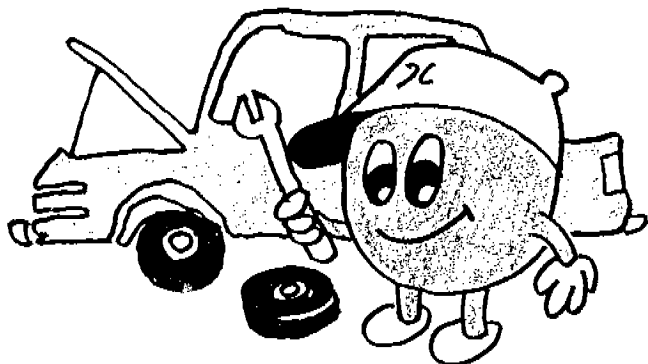
- 목적이 없이 놀이수단으로서 오토바이를 탈 때는 사람과 차량의 통행이 적은 길을 택해야 합니다.
- 도로에서는 규정된 속도와 안전수칙을 꼭 준수해야 합니다.
- 심한 엔진소리나 요란한 굉음을 내지 않아야 합니다.

- 반드시 헬멧과 눈보호안경, 장갑 등 신체 보호용구를 착용해야 합니다.
- 차량소통에 방해가 되지 않도록 늘 조심해서 운전해야 합니다.

3주

출발 전 확인 하세요

자동차는 참으로 편리하고 시간을 유용하게 사용할 수 있도록 도와줍니다. 직접 자동차를 운전할 기회는 없지만 부모님이나 어른들이 운전하는 차를 함께 타는 일은 많을 것입니다. 물론 어른들이 신경을 써서 채근하겠지만 자동차를 탈 때 제일 먼저 해야 하는 것은 안전벨트를 착용하는 것입니다. 안전벨트의 착용은



자동차 사고가 발생했을 때 우리의 생명을 구해주며 또한 평소에도 바른 자세와 태도를 유지시켜 편안함을 가져다 줍니다. 간혹 사람들은 안전벨트를 매면 갑갑하다던가, 강이나 계곡에 추락할 때 탈출하기 힘들다는 이유로 착용을 하지 않습니다.

그것은 어느정도 사실이지만 확률로 볼 때 안전벨트를 착용하지 않았을 때 치명적인 사고를 당하는 것에 비하면 매우 낮습니다. 잊지마십시오. 출발 전에는 안전벨트를 착용해야 합니다.

그 다음으로 자동차를 탔을 때 몇 가지 주의해서 보아야 할 것이 있습니다. 운전하는 사람이 피곤한 상태는 아닌지, 그리고 감기약이나 두통약 등을 복용하지 않았는지 또한 불안한 모습을 보이지는 않는지를 주의깊게 살펴야 합니다. 만일 이같은 사실을 알게되면 자동차의 운행을 중지하고 다른 교통편을 이용하는 것이 좋습니다. 또한 자신의 몸상태도 확인해 보아야 합니다. 자, 우리가 출발 전에 어떤 것들을 주의해야 하는지 다시 한번 되새겨 봅시다.

출발전 점검사항

- 차를 탈 때 안전벨트를 착용하는 일을 습관화합니다.
- 운전자와 함께 차량의 이상유무를 살펴보는 것이 좋습니다.

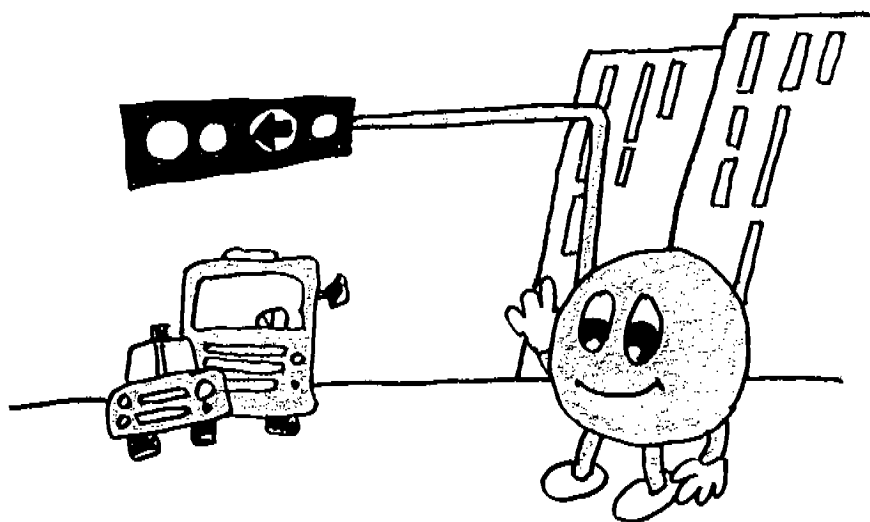
- 운전자가 운전에 지장을 줄 수 있는 피로회복제나 다른 약물을 복용한 상태인지 알아보고, 운전이 가능한 상태인지 확인합니다.
- 몸에 이상은 없는지 점검합니다.
- 가능하다면 보다 안전한 대중교통수단을 이용합니다.

4 주

자나깨나 교통 안전

교통안전은 자동차를 운전하거나 도로를 관리하는 사람들만의 몫이 아닌 우리 모두에게 심각하고 절실하게 다가오는 문제입니다. 혼자서 걸을 수 있는 어린이부터 나이많은 어른들까지 모든사람들에게 교통안전을 위한 교육이 필요합니다. 한해 동안 수만명의 아까운 인명을 빼앗고, 수 십만명에게 신체적 손상과 장애를 입히는 교통사고는 우리 모두의 적입니다. 이처럼 교통사고는 날이 갈수록 증가하고 심각해지는데 그에 따른 안전교육은 너무나 미비한 실정입니다. 교통안전교육을 실시하는 곳은 유치원과 국민학교 뿐이며 그것조차 상식적인 수준에서 선생님들이 안전요령을 일방적으로 강의하는데 그치고 있는 경우가 많습니다. 교통사고 세계 1위라는 불명예의 감투는 교통안전교육이 철저하게 되어 있지 않아 생기는 당연한 결과라고 할 수 있습니다. 다른 나라의 경우에는 어릴

어릴 때부터 안전에 대한 교육을 완벽하게 시키고 있습니다. 교통 표지판, 신호등, 교통규칙과 도로에 대한 이해 등은 현대인의 기본 생활지침들입니다. 매우 위험하면서도 우리 생활과 늘 함께 있는 교통수단과 그 환경으로부터 안전을 지키는 길은 단 한가지입니다. 교육과 훈련 그리고 자기 스스로 교통안전의 필요성을 되새기는 일입니다.



어린이 교통공원

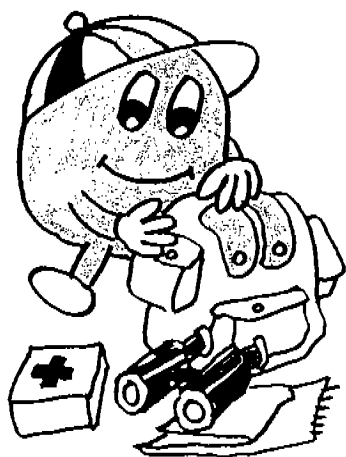
우리나라에서도 뒤늦게나마 교통안전에 대한 조기 교육의 필요성을 느끼고 교통교육 실습장을 개장하였습니다. 인천동에 있는 ‘어린이 교통공원’이 바로 그 곳입니다. 이곳은 어린이들이 자신의 연령에 맞게 제작된 신호등, 육교, 지하도, 터널, 공중전화 등을 보며 교통안전에 대해 배울 수 있는 곳입니다. 교육과정은 시청각 교육, 교통 표지판 식별법, 자전거 실습 등 3단계로 구성되어 있습니다. 그중 가장 인기가 좋은 과정이 자전거 실습과정입니다. 보행자의 경험만 있던 어린이들은 자전거를 타고 자신들의 키에 맞춰 설치된 시설물 등을 돌아보며 운전자의 입장이 되어 보는 것입니다. 이 과정에서 어린이들은 교통안전의 필요성을 직접 경험할 수 있게 됩니다.

8월 여행안전

더위가 막바지 기승을 부리고, 우리도 푸른 자연을 찾아 떠나는 8월 입니다. 낯선 곳에 가는 설레임 또 지칠대로 지친 마음을 시원하게 해 줄 수 있는 여행은 생활의 청량제이고 삶의 활력소입니다. 그런데 이처럼 즐거운 여행에서 사고를 만난다면 기분을 전환하러 갔다가 오히려 형편없는 마음을 갖고 오는 결과가 되겠지요. 그야말로 흑폐러 갔다가 흑불이고 오는 꼴이 될 것입니다. 그러면 신나고 즐거운 여행이 되기 위해선 어떤 것들을 조심하고 주의해야 하는지 살펴 봅시다.

모두
잊어버리고
물쭈물
떠나요

힘들고 괴롭고 고달픈 일들을 모두 잊고 훌쩍 떠나
는 마음은 날아갈 듯이 가볍습니다. 사실 어른들은 집
떠나면 고생이라고 말씀하시지만 그래도 어딘가 새로
운 곳을 찾아 출발한다는 것은 무척 재미있고 기쁜일
입니다. 상자에 갇힌 자신을 산뜻한 풀냄새와 바다 내
음이 물씬 나는 곳으로 옮기는 일, 상상만해도 마음이
설레이며 가만히 있어서는 안될 것 같은 생각이 들게
합니다. 매일 매일 다니는 길과 집에서 해주는 음식
그리고 반복되는 생활을 떨치고 낯선 곳에 가서 밥도
지어보고 설것도 해보고 낯선 사람들과 대화도 해
보는 것은 우리의 삶에 많은 도움을 줄 것입니다.



편안한 마음으로 안락한 곳에서 폭 쉬었다가 오는 것도 좋겠지만 청소년이라면 젊은이라면 스스로 도전하고 경험할 수 있는 여행을 해 보는 것이 좋을 것입니다. 이때 여행의 준비는 완벽해야 합니다. 그래야 계획한대로의 즐겁고 보람된 여행이 될 수 있을테니까요. 그러면 어떻게 안전한 여행을 시작할 수 있을까요?

안전한 여행을 위하여

- 산, 들, 바다, 도시 어디든 갈 곳을 명확히 정합니다.
- 여행지에 대한 정보를 정확히 파악합니다.
- 여행 기간과 일정에 대한 계획을 짭니다.
- 계획에 따라 필요한 준비물을 결정합니다.
- 개인용품과 단체물품, 구급약품이 필요한지 또한 장비는 어떤 것들이 있어야 하는지 날씨상태에 따른 대처방안 등을 자세히 살펴 준비합니다.

친구들과 여행할 때는 다음의 여행계획서를 작성해서 가족에게 전하고 갑니다.

여행 계획서

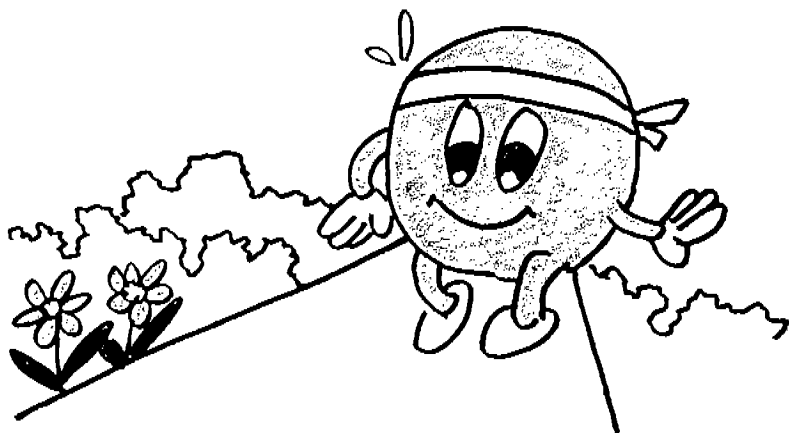
- 여행목적
- 여행 일시 또는 기간
- 여행일정
- 참가자들이 모이는 장소

- 숙박지와 연락처
- 돌아올 예정일
- 동행자와 연락처

2부

우리 땅을 걷는 기쁨

사실 이렇게 여행을 떠나지 않으면 오랜시간 걸을 수 있는 기회가 드뭅니다. 조금만 멀어도 자동차나 자전거로 다니는 우리들에게 여행은 얼마든지 흠을 밟고 걸을 수 있게끔 허락합니다. 요즈음은 걷기의 중요성을 강조해서 걷는 것에 대한 유익성은 이야기 하지 않아도 다 알고 있을 것입니다. 그런데 많이 걷는 것



도 좋지만 올바른 걸음걸이가 더 중요합니다. 등산을 한다든가 먼 길을 걸으면 금방 지치는 친구가 있습니다. 개인적인 건강과 체력과도 밀접한 관계가 있겠지만 바르게 걷느냐 그렇지 않느냐에 따라서 결정되기도 합니다.

낮선 길, 길이 나지 않은 길, 그리고 오솔길 등을 걷는 맛은 색다른 재미를 갖게 해 줍니다. 올바르게 걷는 방법은 곧 안전하게 길을 걸어갈 수 있는 것과 같습니다. 그러면 올바르게 걷기 위해선 어떤 요령이 필요한지 알아 봅시다.

올바른 걸기요령

- 오래 걸어도 발이 아프지 않은 편안한 신발을 신어야 합니다.
- 길의 형태에 따라 적합한 신발을 선택해서 신어야 합니다. 등산할 때에는 운동화보다 등산화를 신는 것이 바닥이 두꺼워서 발의 피로도 줄일 수 있고 물이 쉽게 배어들지 않아 물을 적시게 되도 발을 따뜻하게 할 수 있습니다.
- 신발의 끈은 약간 죄는 듯이 매는 것이 좋습니다. 그래야 걸으면서 알맞게 조절됩니다.
- 자기가 신은 신발끈을 밟고 넘어지는 일이 없도록 끈은 알맞게 자르게나 잘 매듭을 지어야 합니다.
- 여름에는 땀을 잘 흡수하는 면양말을 신고 겨울에는 얇은 면양말 위에 털양말을 신으면 좋습니다.

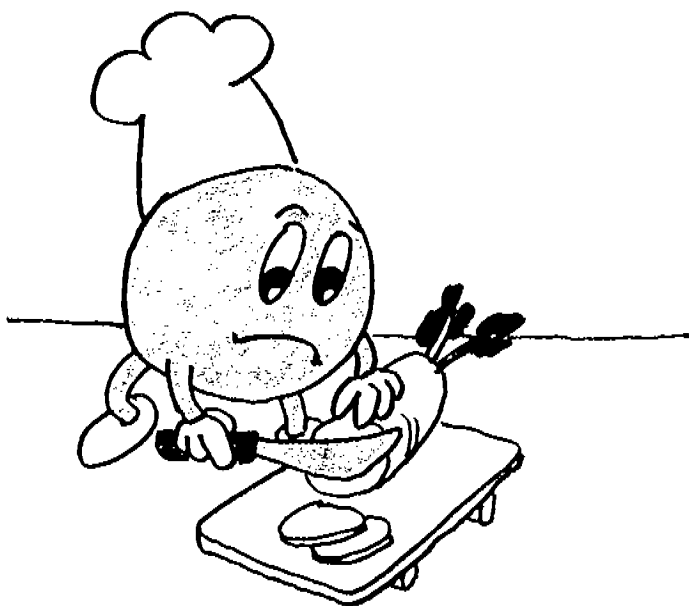
- 걸음걸이는 평소의 보폭으로 리듬있게 걸어야 합니다.
- 오르막길에서는 보폭을 좁혀서 걷습니다. 힘이 들고 폭을 넓게 내디디면 몸의 중심이 흐트러져 걷기가 힘들어 집니다.
- 여러 친구들과 함께 걸을 때는 걸음이 제일 늦은 사람에 맞추어 걸어갑니다.
- 대체로 평지에서는 약 50분가량 걷고 10분 쉬고 경사진 길에서는 30분을 걷고 10분 정도 휴식합니다.

3주

마질 4 없는 여행의 먹거리

여행지에서 잊을 수 없는 추억 중의 하나가 음식을 만들어 먹고 설겅이하는 일입니다. 먹는 즐거움은 여행 중 없어서는 안될 주요한 요소입니다. 즐겁게 식사하는 곳에서도 안전지킴이의 도움이 꼭 필요하다면 놀라시겠지요.

그러면 여행을 가서 맛있는 음식을 마음껏 먹기 위해서 어떤 안전조치가 필요한지 같이 알아 봅시다.



**음식합
매의
안전포치**

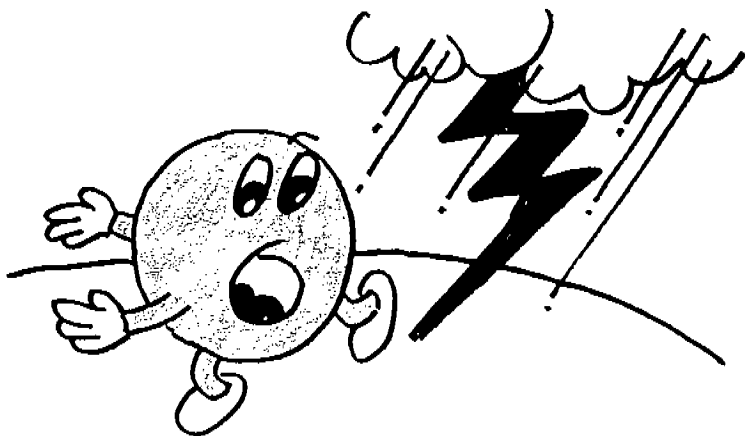
- 우선 여행가기 전에 평소 부엌일을 익혀두면 각종 요리도구 사용을 안전하게 할 수 있을 뿐만 아니라 멋진 요리솜씨도 뽐낼 수 있습니다.
- 칼의 올바른 사용법을 배워둡니다.
- 요리를 하기 위해 야채나 고기 등을 썰 때에는 왼쪽 손가락을 편채로 재료를 잡지말고 약간 오므려서 잡습니다.
- 감자, 당근, 파 등을 썰 때 칼자루는 가볍게 쥐며 힘을 주어서는 안됩니다. 그리고 칼날을 재료에 대고 위에서 누르는 식으로 자릅니다.

- 어묵이나 김치 같은 것은 칼날을 대고 몸 앞으로 잡아당기는 식으로 잘라야 합니다.
- 마늘이나 생강을 으깬 때는 한 손으로 칼자루를 쥐고 다른 손바닥을 칼등 가까운 배 부분에 대고 체중을 위로부터 얹히는 식으로 누릅니다. 이 때 손이 미끄러지지 않게 조심해야 합니다.
- 불을 피워 요리를 했다면 피웠던 곳의 처리를 확실하게 해야 합니다.

4 주

안전한 여행을 하고 싶어요

안전한 여행은 생각보다 간단합니다. 사고에 대비하고 늘 조심하는 마음과 생각을 가지고 바르게 행동하면 됩니다. 그런데 주의를 기울여도 우리의 의사와 상관없이 사고를 만나게 되거나, 전혀 예기치 않은 사태에 직면하게 될 수가 있습니다. 이때는 난감한 마음이 될 수 밖에 없지만 침착하게 생각하고 행동하면 극복할 수 있습니다. 자, 예기치않은 사고가 발생했을 때 우리는 어떻게 대처해야 하는지 알아 봅시다.



사고 발생시 대처요령

- 산에서 길을 잃었을 때는 우선 왔던 길로 되돌아가야 합니다.
- 길을 알리는 표지판을 잘 기억해 두어야 합니다. 또한 위험한 길이라고 생각되면 다음에 오는 사람을 위해 풀이나 나뭇조각 등으로 표시를 해놓습니다.
- 길을 잃고 해마다 어두워져 조난되었다고 생각될 때는 마음을 가라앉히고 있는 자리에서 구조를 요청할 방법을 생각합니다. 날이 어둡다고 해서 함부로 움직이면 더 큰 위험에 처할 수가 있습니다.
- 작은 돌이라도 높은 데서 떨어진다면 매우 위험합니다. 낙석주의라고 쓰여있는 곳은 빨리 피하는

것이 좋습니다.

- 비탈길을 걷다가 실수로 돌을 찾을 때는 큰 소리로 돌이 떨어짐을 주위에 알립니다.
- 보통 돌이나 눈사태가 일어나기 전에는 작은 돌이나 눈덩어리가 날개로 떨어지기 시작하여 사태의 발생을 예고합니다. 이런 경우 침착히 안전한 곳으로 몸을 피해야 합니다.
- 야외에서 벼락을 만나면 낮은 곳으로 피합니다. 높은 나무나 가지가 많은 큰 나무 밑에는 가지 않습니다. 몸에 지닌 쇠붙이를 멀리 떼어 놓습니다. 물에 있을 땐 빨리 밖으로 나옵니다. 그리고 여럿이 있을 때는 따로 따로 떨어져 갑니다. 자동차 안은 안전합니다. 그러나 자동차 옆에 서 있는 것은 위험합니다.

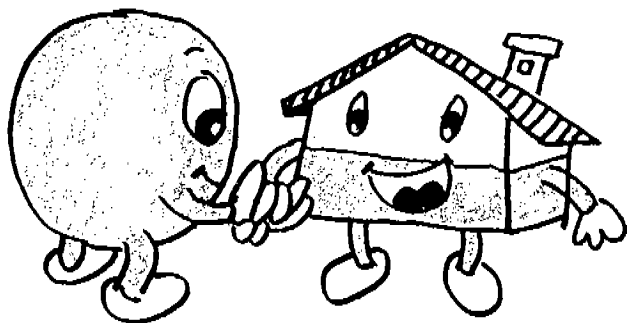
아직 한 여름의 잔영은 무더위속으로 우리를 몰아넣고 있지만 자연의 순리는 어쩔 수 없는지 아침 저녁으로 제법 서늘한 바람이 불어오는 9월 입니다. 이때 우리는 휴가로 들뜬 마음과 더위와 싸우느라 지친 몸이 편안히 쉴 수 있는 곳을 찾습니다. 가정은 우리의 몸과 마음을 항상 편안하게 다스릴 수 있는 안식처 입니다. 우리 모두에게 안전하고 포근함을 주는 곳입니다.

그런데 이 가정에서도 우리가 순간적으로 방심하면 안전사고가 일어납니다. 생활용품인 비누, 세제, 화장품 등을 비롯해서 페인트, 왁스, 휘발유 등 각종의 화학물질을 함유하고 있는 물품들을 잘 보관하지 않아서 발생하는 불의의 사고는 때로는 치명적인 결과를 낳습니다. 그리고 주방, 거실, 욕실, 현관 등의 시설물이나 가전제품과 가스용기를 부주의하게 취급하여 생기는 사고도 적지 않습니다. 자, 가장 편안하고 안락해야 할 가정을 어떻게 하면 안전지대로 만들 수 있는지 살펴 봅시다.

**여러분의
가정은
안전합니까**

여러분의 가정은 안전합니까? 이같은 질문을 하면
의아한 표정으로 질문하는 사람을 쳐다 볼 것입니다.
가정이 안전하지 않다면 어디가 안전할 수 있느냐고
되물을 수도 있겠지요? 그렇습니다. 가정은 안전해야
합니다. 가정이 안전하지 않다면 일이 재미있고, 좋은
친구가 많고, 밖에서의 생활이 즐겁더라도 항상 불안
한 마음을 지울 수 없을 것입니다.

그런데 가정은 생각보다 안전하지 않습니다. 당연히
안전해야 하고 안전할 것이라고 생각하기 때문에 다
른 곳보다 사고방지에 게을리 해서 안전하지 않을 때
가 많습니다. 가정에서 안전을 과신하면 사고라는 불
청객이 우리 곁에 슬그머니 와서 당혹하게 만듭니다.



가정을 안전하게 하려면 가정도 안전의 예외지대가 될 수 없다는 인식을 갖고 작은 일에도 주의를 기울이는 것이 필요합니다. 가정안전에 대한 태도가 자연스럽게 몸에 습관처럼 배어 있어야 합니다. 그래야만 안전한 가정을 더욱 안전하게 꾸며 나갈 수 있습니다. 좀 더 안전한 가정을 위해 다음의 사항을 점검해 봅시다.

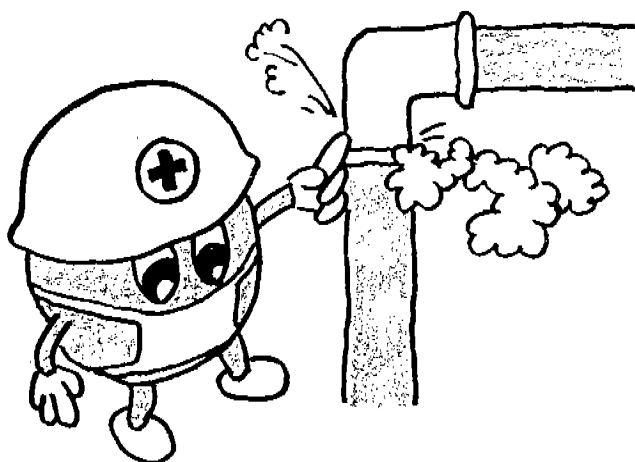
**안전한
가정을 위한
점검사항**

- 집안의 정리 정돈은 잘 되어 있습니까?
- 벽에 있는 물건의 부착 상태는 안전합니까?
- 천정의 전등은 위험이 없습니까?
- 바닥은 미끄럽지 않습니까?
- 위험한 물건은 정해진 장소에 놓여져 있습니까?
- 집 안과 밖의 잠금장치는 잘 되어 있습니까?
- 전기를 너무 과도하게 사용하고 있지 않습니까?
- 전기용품과 기구의 상태는 안전합니까?
- 불필요한 물건이 많이 쌓여 있지는 않습니까?

2주

**가스
포심개요**

가정에서 부엌은 가장 안전이 필요한 곳입니다. 이제는 많은 가정에서 음식을 만들기 위해 가스를 이용합니다. 가스는 참 편리한 연료입니다. 냄새도 없고



화력도 좋으며 다른 연료에 비해 오래 사용할 수 있습니다. 그렇지만 우리가 조금만 주의를 게을리하면 엄청난 사고를 일으키는 무서운 연료입니다. 가스폭발이란 엄청난 폭발력으로 우리에게 피해를 가져다 줍니다. 그런데 중요한 사실은 우리가 피해를 입는 가스 안전사고의 많은 부분이 취급하는 사람의 부주의에 의해서 일어난다는 것입니다. 그러면 가스안전사고를 예방하기 위해선 어떤 조치가 필요한지 알아 봅시다.

가스 외 종류

가정에서 사용하는 가스는 크게 두 가지로 나눌 수 있습니다. 도시가스라고 불리우는 LNG와 프로판가스인 LPG가 그것입니다. 도시가스는 수도물과 마찬가지로 가스저장소로부터 관을 통해서 각 가정에 공급

됩니다. 이 가스는 공기보다 가볍습니다. 따라서 가스가 새면 높은 곳에 모이게 됩니다. 그래서 일반 가정에서는 가스가 새더라도 문이 조금 열려 있거나 틈새가 있다면 큰 위험은 없습니다. 그래도 공간이 밀폐된 곳이나 겨울철에는 특히 조심해야 합니다. 이보다 더 무서운 것이 프로판가스입니다. 이 가스는 공기보다 1.5배 정도 무겁기 때문에 가스가 새면 낮은 곳에 고이게 됩니다. 그렇기 때문에 환기를 잘 시키지 않으면 가스가 밖으로 잘 나가지 않습니다. 만일 이런 상황에서 인화성있는 물질과 결합된다면 다시말해 성냥이나 라이터를 켜다면 어떻게 될까요? 상상만 해도 무서운 일입니다.

가스 안전사고 예방법

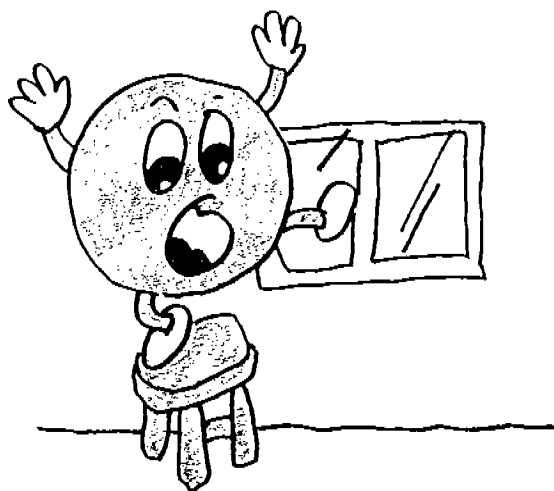
- 가스는 무색 무취한 기체이지만 공급하는 과정에서 의도적으로 약간의 냄새를 첨가합니다. 이것은 가스누출 때 냄새로 관별할 수 있도록 하기 위해서입니다. 부엌에서 독특하고 약한 고린내가 나면 가스유출을 의심해 봅니다.
- 정기적으로 가스밸브에 비눗칠을 해서 비눗방울이 보글보글 끓어 오르면 가스가 새는 것입니다. 이때는 즉시 교체해야 합니다.
- 가스렌지를 사용한 뒤에는 반드시 중간밸브를 잠급니다.

○ 부엌에서는 함부로 불을 갖고 장난하거나 불을 취급하지 않습니다.

3주

이번
사고가
일어날 수
있어요

가정에서는 가정생활용품의 시설관리를 잘못해서 크고 작은 안전사고가 일어납니다. 가정은 작은 사회라고 할 수 있을 정도로 우리의 의식주나 문화생활에 필요한 다양각색의 물건과 장치들이 마련되어 있습니다. 하지만 우리가 행복한 생활을 하기 위해 구입하고 사용하는 물건이 사고의 원인이 될 수 있습니다. 그러면 어떤 사고들이 일어날 수 있으며 그것에 어떻게 대비해야 하는지 알아보시다.



낙상사고

낙상사고 등 마루나 방바닥에 기름기 왁스 물기가 있어 미끄러지거나, 불안정한 물체위에 올라섰다가 떨어지거나, 계단에서 구르거나, 옥상이나 창틀에서 떨어지거나, 구르기 쉬운 물체를 타고 놀다 굴러서 발생합니다. 또한 욕실에 물기가 있어 미끄러지는 경우도 적지 않습니다. 그래서 방바닥이나 욕실에 물기와 기름기가 떨어지면 빨리 없애야 하며 아파트 베란다나 창틀의 안전장치를 잘 해야 합니다.

화상사고

뜨거운 음식물을 먹어서 혀나 목구멍을 데거나, 뜨거운 물을 엮질러 팔이나 다리에 화상을 입거나, 성냥이나 라이터로 불장난을 하다 다치거나, 난로나 전열기구에 잘못 접근해서 손, 발, 얼굴 등에 화상을 입는 경우가 있습니다. 그렇기 때문에 화기에 올려 놓았던 물건은 항상 조심해서 다루고 전열기구 관리를 철저히 해야합니다.

참과사고

깨지기 쉬운 물체 예를들면 컵, 그릇, 유리병, 꽃병 등을 떨어뜨려 그것이 파손되면서 상처를 입거나, 발 등에 물건이 떨어져서 다치는 경우가 있습니다. 그러므로 선반이나 벽에 부착되어 있는 물건의 안전 상태를 늘 살펴보고 병이나 그릇이 깨져 조각이 생기면 즉시 장갑을 끼고 모아서 버린 후 바닥을 잘 청소해야 합니다.

감전사고

물 묻은 손으로 무심코 전기기구의 스위치를 작동하거나 플러그를 뽑다 감전되기도 하고, 전원을 넣은 상태에서 전자제품 또는 전열기를 분해하다가 또는 형광등이나 전등을 교체할 때 감전되는 수가 있습니다. 따라서 물기가 있는 손으로 전기코드나 전기기구를 만지지 않아야 합니다. 또한 전기에 관련된 작업을 할 때는 전원을 꼭 차단해야 합니다.

4 주

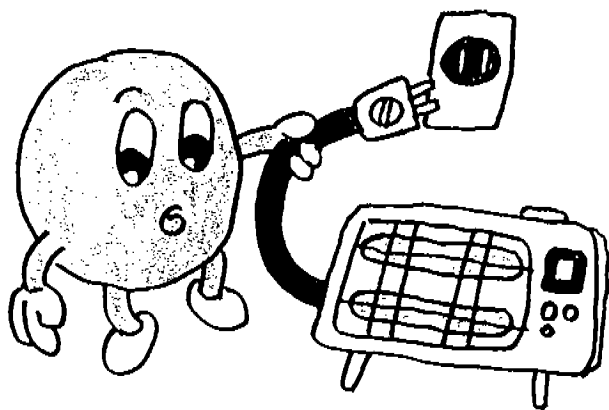
잘 쓰면

행복

못 쓰면

불행

가정에 있는 모든 물건은 우리생활의 편리함을 위해서 만들어진 것입니다. 물건을 만든 목적에 따라 잘 사용하면 우리에게 더없는 행복과 편리함을 가져다 주지만 자칫 잘못 쓰면 예기치 않은 불행을 가져옵니다. 특히 전자제품은 제품의 취급요령에 맞게 사용해야 합니다. 그러면 물품에 따라 어떤 주의를 기울여야 하는지 알아 봅시다.



가전제품의 바른 사용

- 가능하면 모든 가전제품의 옆이나 가까운 곳에 안전사용요령을 부착시켜 놓습니다.
- 탈수기의 속덮개를 켜지 않고 탈수를 하는 경우 세탁물이 밖으로 나와 옷을 상하게 하기도 하며 세탁물이 기계에 빨려들어가 세탁기를 상하게도 합니다.
- 전자렌지에 달걀 또는 알루미늄으로 포장된 음식류는 넣지 말아야 합니다. 달걀은 전자렌지에 사용하면 터져 버리고, 알루미늄은 전자렌지의 전자파를 반사시켜 기계를 상하게 하거나 불이 날 위험이 있습니다.
- 가전제품은 표시된 정격전압에 맞게 사용해야 합니다.

10 월

야외활동 과

레크레이션

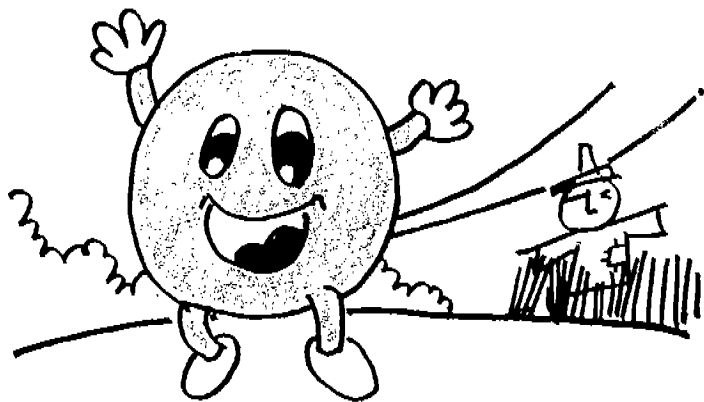
안전

가을이 무르익어 가고 있습니다. 결실의 계절 가을에 서 있는 10월은 모든 것을 풍요롭게 해 줍니다. 활동하기에 알맞은 기온과 높고 푸른 하늘 그리고 맑은 공기속에서 우리는 몸과 마음을 살찌웁니다. 책을 읽음으로써 우리는 마음을 풍성하게 하고 파란 하늘을 마음껏 호흡함으로써 몸을 건강하게 합니다. 10월은 가을여행과 소풍, 운동회 등 크고 작은 행사들이 우리를 기다리는 좋은 계절입니다.

그러나 이 좋은 계절에도 잊으면 안되는 것이 있습니다. 바로 안전입니다. 열심히 즐겁게 활동하면서 늘 안전을 생각해야 합니다. 안전한 환경과 조심스러운 행동속에서 우리의 시간은 더욱 더 풍요롭고 기쁘게 다가올 것입니다. 지금부터 활발한 움직임과 다양한 레크레이션이 펼쳐지는 10월을 적극적으로 즐기기 위한 방법을 알아 봅시다.

**재미있고
유익한
야외활동**

우리의 생활이 안정되면서 여가에 대한 관심이 높아졌습니다. 어떻게하면 가족과 친구 또는 이웃들과 여가를 즐길 수 있을까에 대해서 많은 사람들이 생각하고 있으며 전문적으로 여가를 활용하는 방법과 여가프로그램을 제공하는 곳도 생기고 있습니다. 이러한 여가프로그램 중 일상생활에서 벗어나 야외로 나가 자연과 벗하는 활동이 많이 활용되고 있습니다. 야외 활동은 자연과의 친화력을 길러주고, 자연을 이해하게 하며 나아가 우리의 신체 및 정신의 풍요함을 가져다 주어 우리의 삶을 윤택하게 합니다. 그런데 야외활동에는 늘 위험이 따릅니다. 때로는 예기치 않은 천재지변으로 또는 자연에 대한 몰이해나 주의를 살피지 않는 행동으로 안전을 해칠 확률이 다른 활동에 비해 많습니다.



또한 야외활동의 적지 않은 부분이 모험활동으로 이루어져 있어서 많은 위험이 따릅니다. 그러나 모험 요소가 많다고 해서 반드시 위험한 것은 아닙니다. 우리가 주의를 기울이면 얼마든지 안전한 환경과 행동 속에서 재미있고 적극적인 모험활동을 할 수 있는 것입니다. 그러면 야외활동을 할 때 어떤 것에 유의해서 사고로부터 우리의 안전을 지켜야 하는지 알아봅시다.

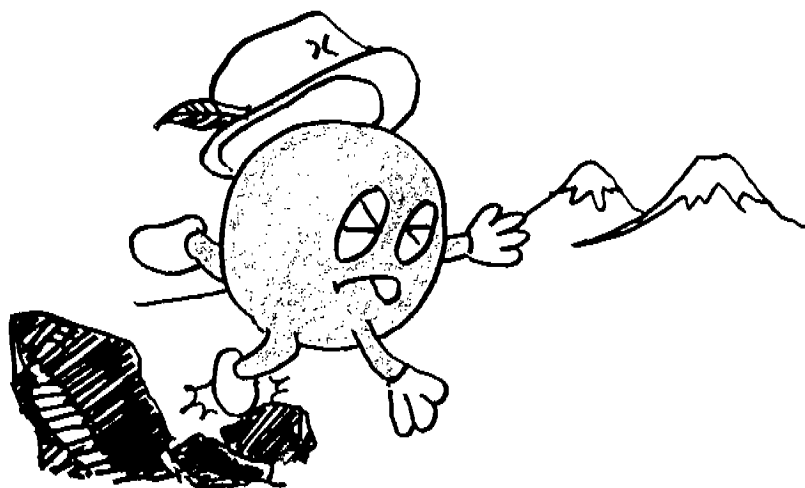
야외활동 시 요 주의사항

- 야외로 출발하기 전에 현장 답사를 실시하여 주변에 위험한 환경요소가 없는지 파악합니다.
- 야외활동을 위해 필요한 준비물과 개인의 복장 및 주의사항은 무엇인지를 점검합니다.
- 야외활동을 할 때 사용해야 할 도구를 점검하고 손질합니다.
- 가능하다면 활동을 시작하기 전에 필요한 지식이나 주의사항을 숙지합니다.
- 위험한 사태가 발생했을 때 행동요령과 응급처치 방법에 대한 사항을 익혀둡니다.

등산은 이렇게

산은 어느 계절에 오르더라도 그 나름의 멋이 있지만, 가을은 산이 맑고 단풍이 있어 등산하기 좋은 계절입니다. 암벽을 동반한다든가 높고 험한 산을 오르려면 많은 훈련과 장비가 필요하지만 일반적으로 등산은 다른 활동에 비해 별다른 도구나 장비없이도 건강과 취미를 동시에 충족시킬 수 있는 좋은 활동입니다. 산은 오묘하고 경이로운 자연의 창조물입니다. 맑고 신선한 공기, 푸르른 내음, 웅장한 자태 등은 산에 오르는 사람들을 늘 감탄하게 합니다.

그런데 아무리 높지 않은 산이라도 산을 쉽게 생각해서는 안됩니다. 많은 등산사고가 산을 쉽게 생각하



고 행동하는 데서 비롯된다고 합니다. 따라서 등산할 때의 주의사항은 아무리 강조해도 지나치지 않습니다.

등산할 때의

주의사항

- 높은 산에 오를 경우 기압이 내려가서 두통, 권태감 심하면 구토 등이 생길 수가 있습니다. 따라서 초보자든 처음부터 너무 높은 산에 오르지 말고 자신의 몸상태를 알고 산에 오르는 것이 좋습니다.
- 산에 오르기 전에는 일기예보를 꼭 알고 있어 예기치 못한 기상사태에 대비해야 하며 산의 정상은 아래보다 기온이 많이 떨어지기 때문에 겨울 뿐만 아니라 봄, 가을에도 옷차림에 신경을 써야 합니다.
- 산에서는 날씨가 쾌청하다가도 갑자기 비가 오는 등 기상변화가 심합니다. 기상변화에 늘 주의를 기울여야 합니다.
- 산에서는 해가 일찍 집니다. 일몰시간 이전에 여유를 두고 하산해야 합니다.
- 폭우가 쏟아질 경우 산위에서 물이 순식간에 쏟아져 내리기도 합니다. 계곡 근처로 대피해서는 안됩니다.
- 겨울등산은 많은 장비와 주의가 요구됩니다. 가능하다면 등산 경험이 많은 사람의 안내를 받으며 충분한 준비를 해야 합니다.
- 산에 익숙하지 않다면 혼자서의 등산은 피하고 여럿이 계획을 세워 산을 오르는 것이 좋습니다.

- 산에서는 예의를 잘 지켜야 합니다. 함부로 나무가지를 꺾는다든가 돌을 굴린다든가 하는 행위는 다른 사람에게 큰 피해를 줄 수도 있습니다.
- 등산로가 아닌 길로 산행을 해서는 안됩니다.
- 등산은 전신운동이며 긴장을 요하는 일입니다. 따라서 피로가 생각보다 빨리 옵니다. 자신의 체력을 적절히 안배하면서 등산을 해야 합니다.

34

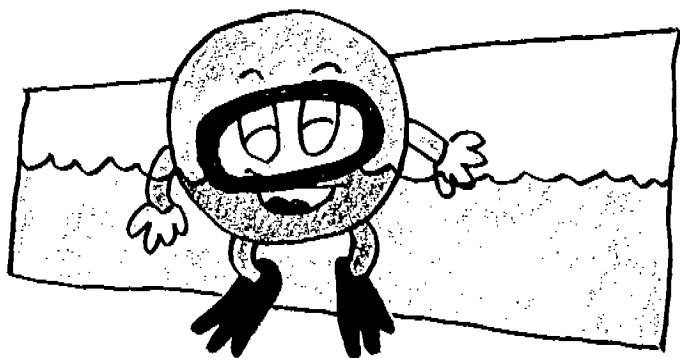
편리한 수영장, 안전한 수영

아직 바닷가의 파도가 눈앞에 어른거리지만 웬만큼 용기가 있거나 특수한 훈련을 목적으로 하지 않는다면 가을은 바다나 강에서 수영하기는 어려운 계절입니다. 그런데 옛날만 해도 따뜻한 여름철에나 할 수 있었던 수영이 실내수영장이 생김으로 해서 전천후 운동과 레크레이션이 되었습니다. 실내수영장은 우리에게 사계절내내 물놀이의 기쁨을 누릴 수 있도록 해줍니다.

또한 이런 수영장에서는 안전하게 환경을 구성하고, 안전관리요원이 상주하면서 우리가 안전하고 재미있는 수영활동을 하도록 도와주고 있습니다.

그러나 이러한 수영장에서도 종종 사고가 발생합니다. 수영장의 안전설비미비와 관리 소홀로 사고가 발

생하기도 하지만, 그래도 수영할 때의 안전수칙을 철저히 준수했다면 막을 수 있는 것이 상당히 있습니다. 그러면 수영사고를 예방하기 위한 주의사항은 무엇인지 살펴 봅시다.



4 영할때외 주 외사항

- 지나치게 배가 고프거나 식사를 한 직후에는 수영을 삼가합니다.
- 두통이 있거나 열이날 때 그리고 몸상태에 이상이 있을 때는 수영을 하지 않아야 합니다.
- 물에 들어가기 전에는 충분히 준비운동을 해야 합니다.
- 수영도중 피로하거나 근육에 자주 경련현상이 일어나면 수영을 중단하고 휴식을 취해야 합니다.
- 초보자는 혼자서 수영해서는 안됩니다.
- 수영능력에 자신이 없으면 깊은 물에 절대로 들어

가지 않아야 합니다.

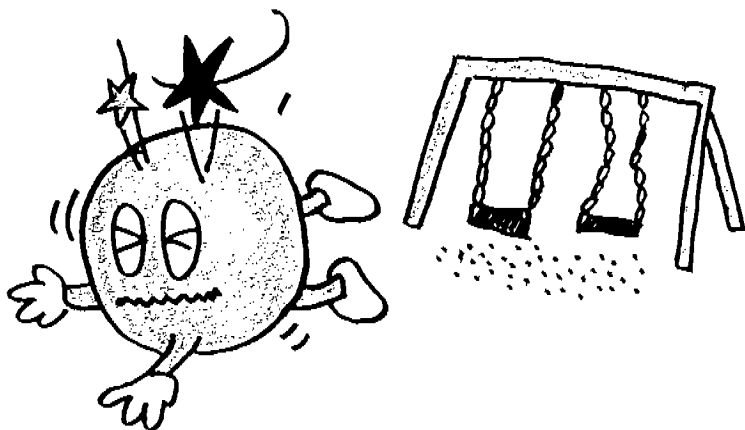
- 수영장에 들어가기 전에는 반드시 샤워로 몸을 깨끗이 합니다.
- 수영장의 안전수칙을 잘 익힌 뒤 수영을 합니다.

4주

놀이를 즐겁게

여가활동을 개인적으로 즐기는 것도 좋지만, 여러 사람과 함께 활동하면 서로의 우의를 다질 수 있고 대인관계를 원만하게 이끄는 데 도움이 될 수 있습니다. 여럿이 함께 즐기는 놀이는 서로의 몸과 몸을 맞대며 따뜻한 정을 나눌 수 있고, 상대를 이해할 수 있는 좋은 여가선용의 수단입니다. 율동놀이, 퀴즈게임, 편을 짜서 대항하는 놀이는 상황에 따라서 융통성 있게 변형시키면서 즐길 수 있습니다.

하지만 이같이 즐거운 게임에서도 주의를 기울이지 않으면 사고가 일어납니다. 별로 위험하게 생각하지 않은 요소들이 순간적으로 열기에 휩싸인 우리의 마음을 차가운 사고속으로 내던집니다. 그러면 어떤 주의를 해야지 이런 사고를 막을 수 있나 알아 봅시다.



놀이할 때의 주 의 사항

- 놀이의 성격에 적합한 옷을 입습니다. 만일 활동에 부적합한 옷을 입고 활발히 움직이는 게임을 한다면 옷에 신경이 쓰여 자칫 사고를 유발할 수 있습니다.
- 놀이에 온 정신을 집중하다가 보면 주위의 위험물을 발견하지 못하는 경우가 있습니다. 항상 주위에 위험한 요소가 있는지의 여부를 파악하고 놀이에 들어가야 합니다.
- 놀이장소 주변의 특성을 이해하고 위험한 구역이 어디인지를 살펴두어야 합니다.
- 껌이나 음식물을 먹으면서 놀이를 해서는 안됩니다. 주의가 산만하여 사고의 위험이 있습니다.
- 놀이를 잘 선택해야 합니다. 돌 던지기, 총놀이, 칼 싸움놀이와 같이 위험한 놀이는 피해야 합니다.

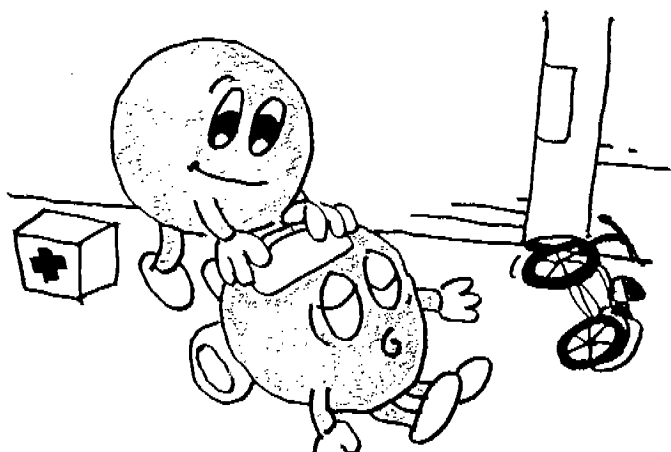
- 친구들과 야구, 씨름, 축구 등 경기를 할 때에는 심판을 정하고 규칙을 지키며 놀이에 알맞는 복장을 갖추어야 합니다.
- 손톱을 짧게 깎는 등 자기의 신체가 다른 친구에게 위험한 요소가 되지 않도록 합니다.
- 놀이는 서로의 즐거움과 친목을 위한 것입니다. 게임의 승부욕이 지나쳐서 그 본래의 의미를 잃는다면 사고의 원인이 될 수 있습니다.
- 항상 즐겁고 적극적인 참여의 마음과 자세로 함께 놀이를 해야 합니다. 빠른 변화와 속도감이 있는 게임에서 정신을 다른 곳에 두고 있으면 사고가 날 수 있습니다.

우리가 아무리 조심한다고 해도 불의의 사고는 쉽게 피할 수 없습니다. 물론 사고가 발생하지 않도록 최선을 다해 예방해야겠지만 그래도 예기치 않은 사고가 발생했다면 이에 대한 대처방법을 알고 있어야 더 큰 피해를 줄일 수 있습니다. 사고가 일어났을 때 불가항력이라 생각해서 망연자실하고 있으면, 작은 손실로 끝날 수 있는 사고가 엄청난 재산과 인명의 피해를 가져오는 또 다른 사고로 이어질 수 있습니다. 그러므로 사고가 났을 때 대처하는 방법을 바로 알고 있어야 합니다.

응급처치는 사고 후에 또 다른 사고를 예방하고 사고를 이겨나가는 우리의 적극적인 노력입니다. 이렇듯 응급처치는 인명과 재산의 더 큰 피해를 막기 위해 매우 필요합니다. 그래서 우리는 쌀쌀해지는 11월에 응급처치에 대해 알아보려고 합니다. 점점 추워지는 날씨속에서 정신을 똑바로 차리고 응급처치의 방법과 요령을 익힌다면 어떤 사고 속에서도 침착하고 현명하게 대처할 수 있고 귀중한 인명의 손실을 막을 수 있습니다.

생명을
구하는
올바른
응급처치

뜻밖의 재난이나 갑작스러운 사고를 당하면 누구나 당황하게 됩니다. 다행히 병원이나 의료시설이 가까운 곳에서 사고가 발생했다면 즉시 옮겨 조치를 취할 수 있지만 대부분의 사고는 그렇지 못한 상황에서 일어납니다. 따라서 사고로 인해 생명이 위급한 상황이 생긴다면 병원까지 옮기기 전에 적절한 처치를 해야 합니다. 이 때 올바른 응급처치는 생명을 구할 수 있을 뿐 아니라 사고로 인한 신체적 장애나 손실을 줄이는 결정적인 역할을 합니다. 따라서 전문적으로 응급구조활동을 하는 사람들만이 아니라 우리들도 정확하고 간단한 응급처치방법을 익혀두어야 합니다.



그런데 응급처치를 한다고 모든 생명을 구하거나 장애를 막을 수 있는 것은 아닙니다. 올바르게 못한 응급처치와 행동은 생명을 앗아가 버리기도 하고 더 큰 장애와 손상을 유발할 수도 있습니다. 그렇다면 응급처치를 할 수 있는 범위는 어디까지인지 알아봅시다.

응급처치의 범위

응급처치는 나중에 병원에서 의사가 실시하는 치료에 도움이 되어야 합니다. 절대로 치료에 방해가 되는 응급처치가 되어서는 안됩니다. 따라서 사전에 올바른 응급처치방법과 지식을 충분히 갖추어야 합니다.

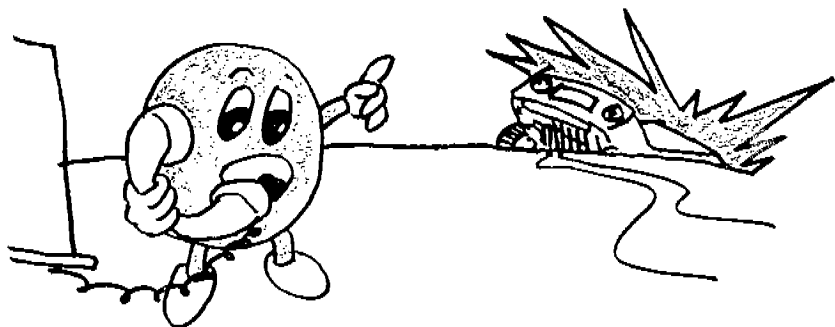
- 응급처치는 병원으로 가기전에 취해야 할 하나의 준비조치이지 치료가 아닙니다. 아무리 가벼운 신체적 손상을 입었다 하더라도 응급처치 후에 반드시 의사의 진찰과 치료를 받아야 합니다.
- 응급처치를 하면서 환자의 생사에 대해서 판정을 해서는 안됩니다.
- 부득이한 경우를 제외하고는 의약품의 사용을 피합니다.
- 응급처치는 신속하게 실시하며 빨리 가까운 병원으로 옮깁니다.
- 응급환자가 발생했을 땐 당황하거나 떠들지 말고 구급차를 부르는 사람, 구급약을 가져오는 사람,

주변에 응급처치방법을 정확히 훈련받은 사람이 있는지 알아보는 사람 등 서로의 역할을 잘 분담하여 신속히 행동합니다.

24

신속 하고
작분 하게

사고가 발생하여 위급한 상황이 되면 무엇을 어떻게 해야 할 지 몰라 허둥대는 수가 많습니다. 전화를 먼저 찾아야 될지, 어디에 알려야 할지, 환자는 어떻게 두어야 할지, 어떤 처치부터 시작해야 할 지 등 무엇부터 먼저하고 어떤 행동을 취해야 올바르게 실수없이 할 수 있는지 몰라서 당황합니다. 그러면 위급한 상황에서 신속하고 차분하게 행동하는 요령과 태도에 대해서 알아 봅시다.



환자의 의식 여부 확인

환자가 발생하면 제일 먼저 환자의 의식여부를 확인합니다. 환자의 의식여부를 확인할 때는 다음의 사항을 살펴봅니다.

- 호흡을 살펴봅니다 ; 가슴이 뛰는지, 숨소리가 나는지, 숨을 내쉬는 입김이 느껴지는지 등을 살펴봅니다.
- 맥박을 살펴봅니다 ; 맥박이 아주 느리거나 (성인 50회 이하) 아주 빠르면 (성인 100회 이상) 위험한 상태입니다.
- 맥박이 뛰지 않는다고 느낄 때는 동공을 살펴봅니다 ; 의식이 없고 동공이 크게 벌어져 있으면 위험합니다.
- 손발은 움직이는지 살펴 봅니다 ; 의식이 있는데 손발이 움직이지 않는 것은 뇌, 척수, 말초신경 등 신경계통에 손상을 받았다고 볼 수 있습니다.
- 얼굴색과 피부색을 살펴봅니다 ; 얼굴색과 피부색 특히 입술과 손톱색이 청홍색으로 변해 있으면 호흡을 할 수 없는 상태이고 심장이 정지되기 전입니다.

응급 처치 요령

환자의 의식여부를 확인한 후에는 다음의 응급처치 요령에 따라 행동합니다.

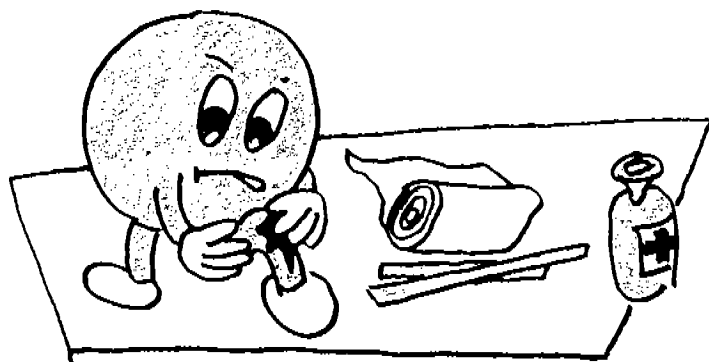
- 의식이 없는 환자는 공기가 통하는 숨통이 막혀있

는 경우가 많으므로 숨통을 열어주고, 다음 사항에 유의 합니다.

- 안색이 창백할 때는 발 쪽을, 붉을 때는 머리 쪽을 높입니다.
- 머리를 부딪쳤을 때는 수평으로 반듯이 눕히거나 머리를 약간 높입니다.
- 구토가 있을 때는 구토물 때문에 질식하는 수가 있으므로 옆으로 눕힙니다.
- 음료수를 주어서는 안됩니다.
- 환자가 의식이 있을 때에는 가장 편한 자세를 취하게 하고, 환자에게 상처나 피 구토물 등을 보이지 말고 안정을 시킵니다.
- 응급의료기관이나 의사에게 구조를 요청합니다. 구조를 요청하는 전화를 할 때는 응급사태 발생장소, 사용하는 전화나 전화번호, 전화거는 사람의 이름, 사고의 유형, 부상자의 수와 상태 등에 대하여 명확히 알립니다.
- 가족에게 연락을 취하고 증거물이나 소지품을 챙깁니다.
- 가능하다면 처치한 기록을 남깁니다.

응급처치 방법들

응급처치 방법을 정확히 알아두는 것은 생명을 구하는 일과도 같습니다. 위급한 상황에서 올바른 응급처치를 통해 생명을 구한다면 보람있는 일이 될 것입니다. 그런데 응급처치는 이렇게 한다는 막연한 지식만 갖고 한번도 훈련해 보지 않으면 실제 상황에서는 무용지물이 될 수 있으며, 또한 잘못된 방법으로 환자를 처치할 경우에는 아무런 조치를 취하지 않는 것보다 상태를 더 악화시킬 수 있습니다. 따라서 응급처치는 얼마나 많이 알고 있느냐 보다 훈련을 통해 정확한 방법을 습관처럼 몸에 지니고 있느냐가 더 중요합니다. 응급처치는 실제 훈련을 통해 숙지해야 한다는 사실을 다시 한번 강조하면서 우리가 기본적으로 알아야 할 응급처치의 방법에 대해 알아 봅시다.



**인공 호흡 ,
심장마시지**

물에 빠진 사람을 건져내어 인공호흡을 하는 장면을 실제로 또는 영화나 자료를 통해 보았을 것입니다. 오랫동안 숨을 쉬지 못하면 생명이 위태롭다는 것은 누구나 아는 사실입니다. 이같은 인공호흡 중 구강대 구강법의 요령에 대해 알아 보시다.

- 우선 환자의 입에 이물질이 들어 있다면 옆으로 돌려 제거합니다.
- 턱을 가볍게 밀어 머리를 젖히고 숨통을 열어줍니다. 이 때 목뼈가 상하지 않도록 유의해야 합니다.
- 코를 꼭 쥐어서 공기가 새지 않도록 합니다.
- 우리의 입을 환자의 입에 밀착시켜 줍니다.
- 환자의 가슴이 부풀어 오를 때까지 숨을 불어 넣어 줍니다. 이때 1 ~ 1.5초의 간격으로 2번 충분히 숨을 불어 넣어준 후 귀를 입 가까이에 가져가면 토해내는 공기의 흐름이나 소리를 귀에 느껴 인공호흡의 효과를 확인할 수 있습니다. 그런 다음 신선한 공기를 들어마셔 다음의 불어넣기를 대비하고 처음 3 ~ 4회 실시해도 숨을 쉬지 않으면 그 다음에는 5초에 1회 어린아이의 경우에는 3초에 1회의 리듬으로 동작을 되풀이 합니다.
- 이러한 인공호흡은 환자가 코로 숨을 쉴 수 있을 때까지 계속하거나 의사가 도착하여 지시가 있을 때까지 지속적으로 합니다.
- 또한 인공호흡과 동시에 심장마시지도 실시해야 함

니다. 목 부분의 경동맥을 짚어보고 만약 심장이
 멎어 있다고 확인되면 심장마사지를 15회 인공호
 흡 2회를 반복 합니다.

- 심장마사지는 흉골의 하반부에 한 손의 팔목부분을
 놓고 그 손위에 다른 한 손의 손바닥을 겹칩니다.
 그리고 1초에 1회의 비율로 흉골을 향해 3 ~ 5cm
 누릅니다. 이 때 흉골을 찌르는 것이 아니라 팔꿈
 치는 똑바로 뻗친 채 상반신의 체중을 이용해서
 수직으로 압박합니다. 이어서 손은 위치를 바꾸지
 말고 힘만 완전히 뺀 뒤 다시 압박을 하는 행위를
 반복합니다. 이 때 압박하는 시간은 힘을 빼고
 있는 시간과 거의 같게 합니다.
- 만일 구조하는 다른 친구가 있다면 한 명은 심장 마
 시지를 다른 한 명은 인공호흡을 실시하는데 5회의
 흉골압박 후 1회의 비율로 인공호흡을 합니다.

지혈법

사고가 발생했을 때 출혈이 심해지면 위험합니다.
 보통 사람의 몸에는 체중 1kg당 약 80ml의 피가 있
 습니다. 그런데 우리 몸에서 30% 정도의 피가 빠져
 나가면 위험하며 더 많은 양이 출혈되면 죽음에 이르
 게 됩니다. 따라서 사고당시 지혈은 긴요한 응급처치
 의 방법이 됩니다. 그러면 출혈시 피를 멈추게 하는
 지혈법에 대해 알아 봅시다.

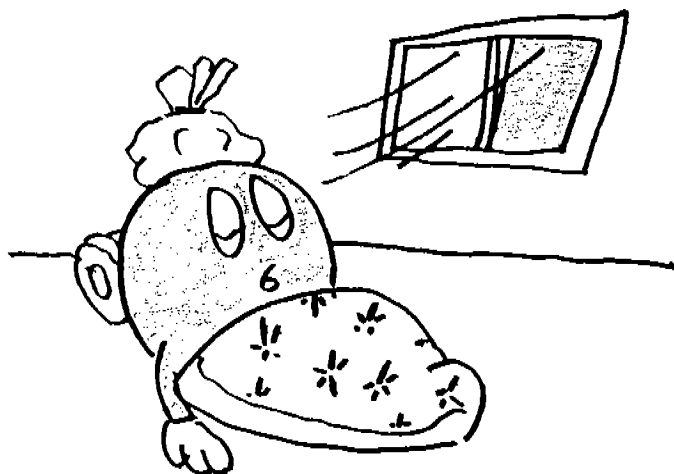
- 출혈 부위를 직접 압박해서 지혈합니다.

- 상처위에 거즈나 깨끗한 천을 직접대고 압박합니다.
 - 다친 팔이나 다리는 심장보다 높이 치켜 올립니다.
 - 너무 조이지 않을 정도로 붕대로 동여 맵니다.
 - 거즈나 붕대가 없을 때는 일시적으로 상처로부터 심장에 가까운 동맥 위를 압박하는 방법으로 지혈합니다. 이 경우 압박 부위를 지혈점이라 합니다.
- 각 부위의 지혈점은 다음과 같습니다.

- 머리 : 귀 바로 앞
 - 얼굴 : 아래턱의 움푹 패인 곳
 - 가슴이나 겨드랑이밑 : 쇄골 위의 움푹 패인 곳
 - 팔 : 상박부 안쪽 근육사이의 홈
 - 손 : 손목 안쪽
- 팔 다리의 출혈이 직접 압박법으로는 아무리 해도 멎지 않을 경우 지혈대를 감습니다.
- 지혈대는 삼각건이나 스카프를 5cm가량의 폭으로 접어서 지혈점과 상처사이에 압박해야 할 동맥위에 놓습니다.
 - 혈관 위에는 손수건 같은 작게 접은 것을 맵니다.
 - 관절이 있는 경우에는 지혈대를 관절위에 놓습니다.
 - 지혈대는 상처가 있는 팔이나 다리 주위에 단단하게 이중으로 돌려서 반맷음을 합니다.
 - 길이 20 ~ 30cm의 튼튼한 막대기를 매듭위에 올려 놓고 막대기가 풀리지 않도록 단단히 동여 맵니다.

- 막대기를 뒤틀어서 돌려 출혈이 멎을 때까지 지혈대를 조입니다.
- 지혈을 하고는 막대기를 지혈대의 남은 부분이나 다른 끈으로 그 자리에 고정을 시킵니다.
- 지혈대를 한 정확한 시각을 기입해 두고 2시간 이내에 의사의 진찰을 받아야 합니다.

우리는 생활하면서 비교적 가벼운 상처를 자주 입습니다. 하지만 상처의 부위나 정도가 대수롭지 않고 아무 처치도 하지 않으면 손상을 악화시킬 수 있습니다. 일상생활에서 가벼운 상처가 났을 때 우선 우리가 할 수 있는 간단한 응급처치에 대해서 살펴 봅시다.



베이거나 찢긴 상처

칼에 베이거나 찢어진 상처는 가벼운 가정 치료만으로 충분하지만 만일 상처에서 고름이 나오거나 상처가 더러운 경우는 세균 감염 가능성이 있으며, 더러운 환경에서 상처를 입었다면 파상풍에 감염될 수도 있으므로 주의하여야 합니다.

- 치료하는 사람은 치료를 시작하기 전에 손을 깨끗이 씻어서 상처에 균이 들어가지 않도록 합니다.
- 상처 부위가 더러워져 있을 때는 흐르는 물이나 비누로 깨끗이 씻고, 옥시폴 등의 소독액으로 잘 소독한 후 청결한 거즈를 대고 지혈 효과를 위해 붕대를 좀 세게 감아 줍니다.

뾰족한 것에 찧힌 상처

뾰족한 것에 찧린 상처(자상)는 외부의 상처보다 내부의 손상이 큰 것이 특징입니다. 깊은 자상일 경우 겉보기에는 작은 상처처럼 보이나 세균감염으로 인한 패혈증이나 파상풍으로 생명의 위험을 주는 경우도 있으므로 주의하여야 합니다.

- 치료하는 사람은 치료를 시작하기 전에 손을 깨끗이 씻어서 상처에 균이 들어가지 않도록 합니다.
- 상처 부위가 더러워져 있을 때는 흐르는 물이나 비누로 깨끗이 씻습니다.
- 가시에 찧렸을 때는 황급히 손톱 같은 것으로 뽑으

면 세균에 감염될 수 있으므로 소독한 족집게로 뽑도록 합니다.

- 낚시바늘에 찔렸을 때는 무리하게 뽑으려 해도 끝이 걸려서 잘 뽑히지 않습니다. 낚시바늘을 바늘 끝 쪽으로 밀어내어 끝을 노출시켜서 뿌리 부분을 잘라내고 나서 뽑아 냅니다.
- 헌 못에 찔렸을 때는 파상풍균이 들어가기 쉽기 때문에 응급처치를 한 후 조속히 의사의 진찰을 받아 파상풍의 독소이드와 항혈청 주사를 맞아야 합니다.

오 ▲ 머진 상처

넘어졌을 때, 문 사이에 손가락이 끼었을 때, 돌같은 단단한 물건에 부딪혔을 때에 생기는 상처입니다.

- 상처부위를 차갑게 하는 것이 중요합니다. 차게함으로써 혈관을 수축시켜 내출혈과 주위의 조직이 붓는 것을 방지하고 통증을 줄일 수 있습니다.
- 리바놀 습포를 사용하지만 없을 때는 붕대가 젖지 않도록 비닐을 깔고 그 위에 얼음같은 것을 올려 놓습니다.
- 붕대는 가볍게 감아주고 적게 감는 것이 좋습니다.
- 손가락이 문에 끼었을 때는 골절의 위험이 있으므로 환부가 움직이지 않게 골판지나 소독저 등으로 고정시켜야 합니다.

화상

뜨거운 것을 다룰 때는 화상의 위험에 대비하여야 합니다. 화상의 증증도는 면적, 정도, 부위, 연령에 의해서 결정됩니다.

- 화상을 입으면 즉시 화상 부위를 물로 식혀야 합니다. 머리카라 가슴 부분과 복부는 얼음 주머니나 젖은 물수건으로 식힐 수 있습니다. 이는 화상면의 확대와 염증을 억제하고 통증을 줄여 줍니다. 옷을 입고 데었을 경우는 옷위로 냉각시킵니다. 벗기기 힘든 옷은 가위로 자릅니다.
- 환부의 물집은 벗기지 말고 그대로 두어야 합니다. 벗기다가 세균감염을 일으키면 흉한 화상 자국이 남게 될 수도 있습니다.

뱀에 물린 상처

뱀에 물렸을 때는 그 뱀의 모양을 살펴야 합니다. 머리가 삼각형이고 목이 가늘며 2개의 이빨 자국이 남으면 독사에 물린 것이므로 특별한 치료를 받아야 합니다. 독사가 아니라면 당황할 필요가 없습니다.

- 독사에게 물리면 물린 손이나 발이 금방 부어오르고 피하출혈이 생깁니다
- 독사에게 물린 사람을 우선 눕힙니다. 움직이면 혈액순환이 좋아져서 독소가 빨리 퍼집니다.
- 상처 부위를 물로 잘 씻어 내고 소독을 한 다음, 구혈대를 감습니다. 그 다음에는 상처 부위에 직접

입을 대고 독소를 빨아 냅니다. 강하게 빨아 내고 재빨리 뱉어 버립니다.

- 독이 없는 뱀에 물렸을 때는 상처 부위를 깨끗이 씻어낸 후 소독약으로 소독하고 거즈로 덮어 줍니다.

식중독

식중독에는 세균성, 자연독, 화학성 식중독이 있습니다. 식중독이 되면 구역질, 구토, 복통, 설사 등과 같은 증상이 나타납니다.

- 원인이 된 음식을 먹고 나서 3~4시간만에 증상이 나타났을 경우는 온수나 묽은 식염수 등을 많이 마시게 하고 목구멍을 손가락으로 자극해서 토하게 합니다.
- 누워서 안정을 취하게 하고 식욕이 있으면 죽 같이 소화가 잘 되는 것부터 먹게 합니다.
- 음식을 먹은지 10시간 이상 경과해서 증상이 나타난 경우는 소화와 흡수가 진행되어 토하게 해도 소용이 없으므로 병원에 가서 치료를 받아야 합니다.

귀에 이물질이 들어갔을 때

귀속에 이물질이 들어간 상태를 방치해 두면 외이염이나 중이염의 원인이 되고, 고막이 찢어지거나 이명 혹은 현기증을 일으킬 수 있습니다.

- 동물성 이물질인 경우 귀속으로 빛을 비춰서 밖으로 유인해 내거나, 스포이트로 올리브유 등의 무자극성 기름을 넣어서 벌레를 죽여 핀셋으로 끄집어냅니다.
- 비동물성 이물질인 경우 귀 입구에 있는 것은 핀셋으로 제거하는데 귀안쪽으로 이물질을 집어넣지 않도록 주의해야 합니다.

차멀미

차멀미는 시각과 평형감각과의 불일치나 기본적인 이유로 일어나지만, 몸을 꼭 죄는 복장을 하고 있거나 과식했을 때, 수면이 부족하거나 스트레스가 쌓였을 때와 같이 개인적인 신체적 여건에 의해 일어날 수도 있습니다.

- 기분을 탄 데로 돌립니다. 책을 읽는 것은 좋지 않고, 큰 소리로 노래를 하거나 먼 곳을 바라보는 것이 좋습니다. 버스인 경우는 창문을 열고 신선한 공기를 마시는 것이 도움이 됩니다.
- 벨트나 단추 등 몸을 꼭 죄는 것을 느슨하게 합니다.
- 차멀미가 심할 때는 차에서 내려서 쉬는 것이 좋습니다.
- 토할 때는 다른 사람에게 피해가 가지 않도록 합니다.

12 월

사고를 이겨내는

안전지킴이와

새 삶을

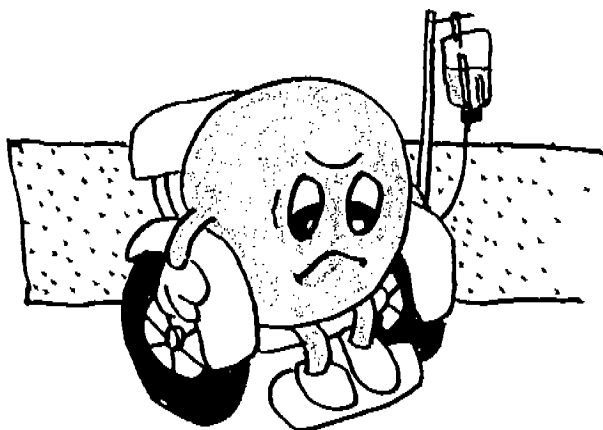
한 해의 마지막 달인 12월입니다. 그동안 우리는 안전지킴이의 안내를 받으며 우리의 주변에 잔뜩 도사리고 있는 사고에는 어떤 유형이 있으며 그것을 예방하기 위해 어떤 노력과 자세가 필요한지 살펴보았으며, 또한 사고가 발생했을 때 위험으로부터 생명을 구하고 신체적 손상을 줄이기 위해 어떤 응급처치를 할 수 있는지에 대해 알아보았습니다. 그리고 지금은 안전을 돌아보는 시간의 끝에 왔습니다. 우리의 안전지킴이는 완벽한 안전사고예방을 바라고 있지만 그것으로 역할이 끝난다고 생각지 않습니다. 안전은 단순히 사고를 예방하는 것 뿐만 아니라 사고가 발생하는 순간부터 사후 조치까지를 포함하는 포괄적인 의미를 가지고 있습니다. 또한 안전은 곧 인명을 존중하는 것이며 즐겁고 보람있는 삶을 이어 나가기 위한 기초적 요소입니다.

따라서 모든 것이 껑뚱 얼어붙기 시작하는 12월에 안전사고를 당해 고통받는 장애자들을 이해하고 그들이 새 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 방법이 무엇인지에 대해서 알아보기로 합니다.

불 외외
사고,
고통 △ 뻘뻘
장애

누구도 자신이 사고를 당할 것이라고 예측하며 살지는 않습니다. 그만큼 사고는 우리에게 아무런 마음과 신체적인 준비를 할 시간도 주지 않은 채 순간적으로 발생합니다. 사고가 일어나고 치료를 받지만 적지 않은 사람들이 그 후유증으로 고통을 받게 됩니다. 바로 장애자가 되는 것입니다. 어제까지는 신체나 정신 모두가 정상적이던 사람이 갑자기 장애자가 되었을 때 심정은 어떨까요? 그들은 사고로 인한 장애를 겪지 않은 사람은 상상할 수 없을 정도로 엄청난 괴로움과 좌절을 경험할 것입니다.

우리가 그 고통을 전부 다 이해할 수는 없지만, 일반적으로 위기를 겪고 있는 사람들 그리고 고난의 시



간을 감내하는 사람을 보면서 장애를 받아들이고 힘들어하는 모습을 이해할 수 있습니다.

사고를 당한 뒤 어떤 장애를 입게 되었을 때 그것을 받아들이는 태도는 사람에 따라서 또 장애의 종류에 따라서 다릅니다. 사고가 발생하여 장애를 입게 될 때까지는 고통스럽고 혼란스러우며 또한 견디기 힘든 때입니다. 그렇다면 일반적으로 자신이 장애자고 장애를 갖고 앞으로 생활해야한다는 사실을 수긍하기 까지 어떤 과정을 거치는지 알아 봅시다.

1 단계 : 부인의 단계

사고가 나서 신체중 일부를 못쓰게 되거나 심각한 손상을 입어 정상적인 생활이 불가능해졌다는 사실에 직면하는 첫번째 단계는 부인입니다. 현실적으로 팔, 다리가 없어졌음에도 불구하고 사고의 순간과 자신이 장애를 입었다는 사실을 강력히 부인합니다. “아니야, 내가 그럴 리가 없어”, “이것은 분명히 잘못된 것 일거야”, “그래 꿈인거야” 등으로 사실을 전적으로 혹은 부분적으로 부인합니다. 아마 이 때가 가장 괴로울 때일 것입니다. 그러나 이 순간은 시간이 흐름에 따라서 서서히 자신의 처지를 수용하는 마음으로 바뀌게 됩니다.

2 단계 :

분노

적개심의 단계

두번째 느끼는 마음은 분노입니다. “왜 그 많은 사람중에 하필이면 내가?” “나처럼 열심히 살아가는 사람에게 이런 일이 일어나야 하는가?” 하는 등의 생각이 스스로에게 분노를 일으킵니다. 이는 좌절의 마음과도 밀접한 관계가 있으며 이 시기에는 감정이 격해지며 다른 사람에게 분노와 적개심의 마음이 투사되어 주변 사람들을 괴롭히기도 합니다. 이 때 장애를 입은 사람의 마음을 이해하지 못하고 불필요한 말다툼을 하거나 인내심을 갖고 받아들이지 않으면 장애자는 심리적 고통이 더욱 증가되어 커다란 마음의 상처를 입게 됩니다.

3 단계 :

홍정의 단계

세번째는 홍정의 단계입니다. 이제 장애는 자신에게 피할 수 없는 현실이 되었다고 생각하고 신이나 주어진 운명과 홍정을 하게 됩니다. 자신의 처지에 분노를 느끼거나 원망하지 않고, 착하고 좋은 행동을 하면 보상을 받을 수 있다는 생각이 들기 시작합니다. 또 긍정적으로 받아들이면 언젠가 기적과 같은 기회나 보상이 주어질 것이라 생각합니다.

4 단계 :

우울의 단계

홍정은 자신의 머리속에서 맴돌 뿐 현실이 되지 못한다는 것을 새삼스럽게 인식하고 깊은 우울에 빠집니다. 이제는 장애를 갖고 살아갈 수 밖에 없다는 사실에 대해 그리고 이로 인해 자신의 인생목표와 설계

가 좌절되어진다는 허망감과 상실 등은 심한 박탈감과 우울을 경험하게 합니다.

5 단계 :

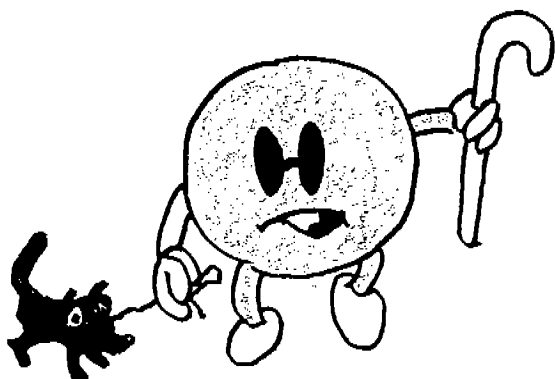
48위 단계

앞의 네 단계를 겪은 장애를 입은 사람은 몸도 마음도 지친 상태에서 이제는 자기의 일이 마치 남의 일인양 흥분하지도 않고 슬퍼하지도 않고 조용히 현실적으로 받아들이는 자세를 취합니다. 휠체어 타기를 거부했던 사람이 휠체어를 만지작거리고 작동법을 살펴해보려고 하며, 목발을 부러뜨렸던 사람이 목발을 가슴에 가까이 가져와 살며시 짚어보는 등의 행동을 합니다. 이제는 자기도 장애인으로서 새로운 삶을 꾸려나가야 하는 현실에 직면하는 것입니다.

물론 누구나 이런 과정을 거치는 것이 아니고 사람에 따라서 단계를 옮기는 시간도 차이가 있지만 대부분 이런 심리적 또는 행동변화의 과정을 거칩니다. 그래서 모든 장애를 입은 사람이 자신의 상태를 수용하게 되지만 그것은 새로운 삶에 대한 도전과 희망이라기보다는 자신의 여건과 상황을 이해하고 불가항력의 사실을 인정하는 수준일 것입니다. 이 과정에서 주위에서는 가능하면 빠른 시간내에 마음의 상처를 깊게 그리고 길게 받지 않고, 상황을 현실적으로 받아들이도록 도와주고 새로운 생활을 설계할 수 있게끔 해야 합니다.

사고 —
어떤 장애를
일으킬 수
있나

사고는 순식간에 귀한 생명을 앗아가기도 하고 신체의 여러부위를 손상시킵니다. 교통사고와 산업재해 그리고 화재 등과 같은 사고는 신체에 심각한 손상을 일으킵니다. 시력을 잃게도 하고 신체의 일부를 절단해야 하거나 기능을 못하게도 합니다. 사고로 인한 장애도 선천적인 장애와 같이 다양합니다. 그러면 사고로 인한 장애와 그 특성에는 어떤 것이 있는지에 대해 알아 봅시다.



시각장애

시각은 인간의 감각기관 중에 가장 중요한 것이라고 합니다. 모든 감각의 우위에 있는 눈은 단지 사물을 보는 것만이 아니고, 판단의 기능과 감정을 표출하는 능력까지 갖는 대단히 중요한 기관입니다. 사고에 의해서 시력을 잃은 사람은 선천적으로 보지 못하는 사람과는 달리 눈속에 시각 잔상이 남아 있어 빛, 색, 윤곽 등을 파악할 수 있습니다. 따라서 어떤 면에서는 어둠에 대한 적응이 더 힘들지만 그것을 극복하면 선천적인 시각장애인보다 생활에 빨리 익숙해질 수 있습니다.

청각, 언어장애

말은 소리를 이용한 가장 초보적이면서도 기본적인 의사소통의 수단입니다. 소리를 이용하여 말을 못하던가 말을 하더라도 남이 알아듣기 어려운 경우를 언어장애라 하고 청각기관이나 들은 소리를 뜻있는 말로 해석하는 중추기관에 이상이 생겨 의사소통에 지장이 있는 경우를 청각장애라고 합니다. 만일 사고로 인해 청각능력에 손상을 입게 되면 정상적인 의사소통을 할 수 없게 됩니다. 사고로 인한 청각장애는 흔하지 않지만 뇌손상등으로 인한 언어장애는 종종 발생하며 머리에서는 맴돌지만 표현을 하기 위해 개념구성이 안되어 말을 못하는 사람도 있습니다.

지체장애

사고로 인한 장애 중 가장 많은 것이 지체장애입니다. 팔이나 다리가 없다던가 근육, 신경 중의 하나가 외상으로 기능을 하지 못하던가 할 때 우리는 지체장애라고 합니다. 교통사고로 인한 척추장애, 사고로 인한 신체의 절단, 말초신경 손상 등이 지체장애의 대표적인 경우들입니다. 예전에는 질병이나 선천적 질환으로 인한 지체장애가 많았지만 요즘은 교통사고나 산업재해 등의 사고에 의한 장애가 급격히 증가하고 있습니다.

정신장애

사고는 신체적 손상만 일으키는 것은 아닙니다. 사고로 인한 뇌손상, 약물중독 등은 정신적 장애를 유발하기도 합니다. 이것은 신체장애보다 더 고통스럽고 괴로운 후유증입니다. 또한 사고로 인한 정신장애의 많은 부분이 중복장애 즉, 장애를 두가지 이상 복합적으로 갖게 됩니다. 사고로 뇌와 척추에 손상을 입어 정신적인 문제와 신체적 장애를 동시에 가지는 예가 적지 않습니다.

거듭 강조되는 내용이지만 이같은 장애를 줄이기 위해서는 사고의 예방이 선행되어야 하며 또한 사고가 발생하였을 때 환자를 응급처치하고 수송하는 안전관리체계가 확립되어야 합니다.

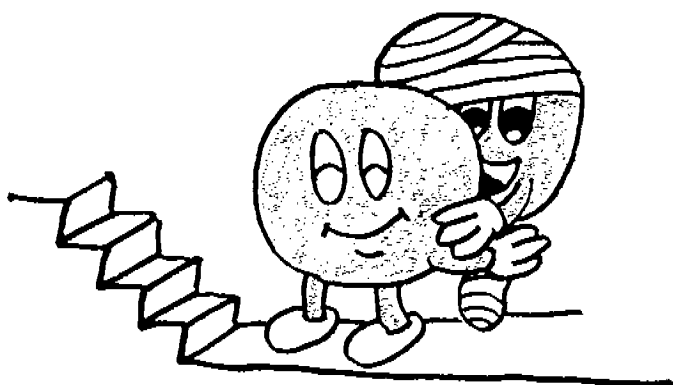
우리도
예외는
아닙니다

사고가 어떤 특정한 사람을 대상으로 일어나지 않듯이 누구나 불의의 사고를 당해 손상을 입으면 장애자가 됩니다. 그들은 다른 세계에 사는 사람들이 아닙니다. 우리와 함께 생활하는 사람들입니다. 그런데 그들을 특별한 사람으로 인식하고 있는 경우가 많습니다. 지금도 원시시대의 사고방식에 사로잡혀 있는 사람들은 장애자들을 열등한 사람으로 보고 있습니다. 그것은 생산의 전부가 단순한 신체적 활동으로 이루어졌던 시대의 사고방식입니다. 오늘날 같이 과학문명이 발달한 시대에 장애자는 사회적으로 열등한 사람도 아니고 장애외에 신체나 정신건강에 문제가 있는 사람들도 아닙니다.

그러나 아직도 장애자에 대한 뼈뿔어진 시각과 인식이 뿌리 깊이 남아있어 장애자 자신의 힘만으로 그 같은 의식을 헤쳐나가기엔 쉽지 않습니다. 어쩌면 장애자들이 갖는 신체적·정신적 장애보다 더 무섭고 힘든 것은 사회적 편견과 몰이해일 것입니다. 따라서 육체적 장애를 갖고 있는 사람은 사회가 준 마음의 장애까지 갖고 그 고통속에서 살아갑니다. 물론 장애가 생활에 커다란 불편을 가져오는 것만은 사실입니다. 그렇다고 다른 사람에게 피해를 주거나 부담을 주는 것은 아닙니다. 장애는 장애일 뿐입니다. 어떻게 말하면 우리가 각자의 개성과 신체적 조건이 있듯이

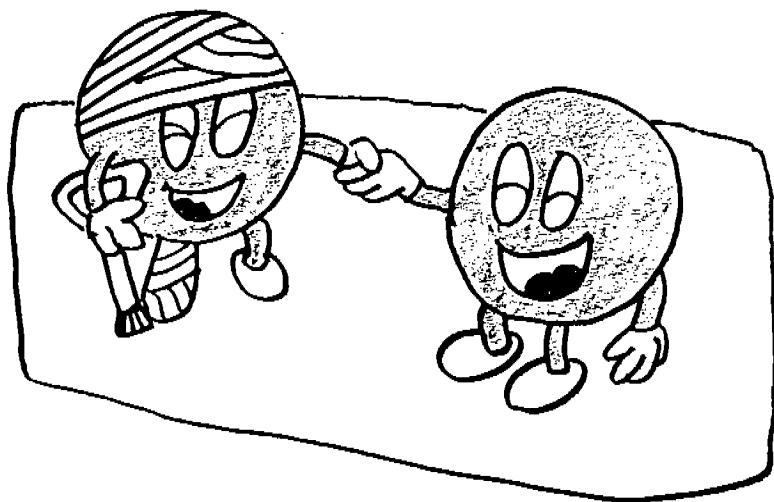
장애는 그런 것으로 보아야 합니다. 키작은 사람이 높은 곳에 있는 물건을 꺼낼 때 의자를 사용하는 것이 당연하듯 다리가 불편한 사람이 목발과 휠체어를 의지하여 생활하는 것이 하나도 부자연스러운 일이 아닙니다.

장애는 특별한 사람만이 겪는 불행이 아닌 우리 모두에게 언제인가 찾아 올지도 모르는 사고로 인한 후유증입니다. 장애를 올바르게 인식하고 있지 못한 사람들은 그들이 치유할 수 없는 더 큰 장애와 편견속에서 살아가게 될 것입니다. 장애자는 장애를 가진 사람일뿐 그 이상의 별다른 특징은 없다는 사실을 깊이 이해할 때 그들이 새로운 삶을 꾸려나갈 수 있도록 돕는 방법이 자연히 나타나게 될 것입니다.



이렇게 도움 4 있습니다

장애를 입은 사람이 정상적인 생활을 하려면 자신의 의지 못지않게 주위의 도움이 필요합니다. 장애 자체는 많은 불편을 가져다 주지만 각종 의료기구의 도움을 받고 주변의 따뜻한 이해와 도움이 있다면 생활에서의 불편은 줄어들거나 없어질 것입니다. 따라서 장애자를 위해 국가나 사회에서 공공의 도움과 배려를, 우리 개개인은 장애자들을 도우려는 노력을 아끼지 말아야 합니다. 이것은 사고로 인해 장애를 입은 장애자에게 용기와 희망을 잃지 않게 하는 가장 고귀한 인간애의 표현입니다. 그러면 우리가 장애자를 어떻게 도와주어야 하고, 주의할 점은 무엇인지 살펴봅시다.



장애작업기

- 공공기관과 사회단체가 장애자를 위한 사회 편익시설을 마련하도록 선의의 압력을 가하는 각자의 노력이 필요합니다.
- 장애자를 동정의 대상으로 보지 말고 그들의 장애를 아무런 편견없이 있는 그대로 받아들이고 도울 수 있는 자세를 갖추어야 합니다.
- 지나친 친절은 그들의 자립과 삶에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있습니다. 시각장애를 가진 사람이 불쌍하다고 손을 잡고 길을 안내한다든가 천천히 걷는 지체장애자가 안타까워서 업고 뛰어가는 것은 분명히 좋은 일이지만 특수한 경우를 제외하고는 불필요한 친절이고 자칫 그들의 의지를 약하게 하고 자립심을 해칠 우려가 있습니다.
- 적절한 관심과 도움은 장애자들에게 사회적 인정과 배려를 느끼게 할 수 있습니다. 계단에서 난간에 의지하고 올라가는 장애자를 보았을 때 계단을 오를 때까지 그의 목발을 들어주는 일은 우리가 그들의 불편을 동등한 위치에서 도와주는 일이 됩니다.
- 장애를 가진 사람을 지나치게 의식하거나 편견을 가져서는 안됩니다. 장애자는 신경이 예민하다든가 쉽게 좌절하는 경향이 있다든가 하는 편견은 정상적인 사람의 입장에서 느끼는 감정을 일반화한 잘못된 이야기입니다. 장애자는 신체나 정신의 일부가 장애를 입었다는 것 외에 우리와 똑같은 사람입니다.

안전사고를 대비하는 우리의 노력은 단순히 사고를 예방하는 차원을 넘어서 안전한 환경을 조성하고 안전하게 행동하는 등 안전의 생활화에 그 목적이 있습니다. 또한 안전이 깨어지는 사고의 발생이 안전의 끝이 아니라 또다시 안전을 대비하고 안전한 삶을 계획하는 새로운 시작이라는 관점에서 안전을 인식하고 안전한 생활을 도모할 때 우리의 삶과 생활은 더욱 풍요롭게 발전해 나갈 것입니다.

참 고 문 헌

- 교통안전협회(1992), 교통안전.
권봉안의 2인(1987), 안전교육, 도서출판 금강.
김만두(1992), 현대사회복지총론, 홍익제.
대성안전교육사 편집부(1986), 위험예지훈련도해(교통편), 대성안전교육사.
도로교통안전협회(1992), 안전운전, 교정교육용교재(Ⅰ).
오동섭의 2인(1991), 야외활동과 교육, 형설출판사.
윤백현 편저(1990), 단체운영의 실제, 홍익제.
조용하 편저(1988), 야외교육활동론, 교육과학사.
하두철 편저(1989), 도설 응급처치, 고문사.
한국안전생활 교육회(1992), 안전과 건강, 창간호.
한국안전생활 교육회(1993), 안전과 건강, 겨울호.
한국안전생활 교육회(1993), 안전과 건강, 봄 호.
한국안전생활 교육회(1993), 안전과 건강, 여름호.
한국여성개발원(1985), 자원활동과 사회발전.
한국청소년개발원(1992), 도시농촌 교환봉사활동.
홍창의 김정례(1992), 눈으로 보는 응급처치법, 팬더북.

