

# 7월 가정연계교육자료

나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



엄마, 아빠와 함께하는 **나·침·반** 안전교육



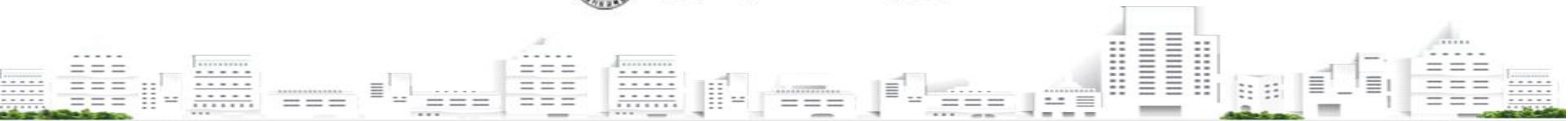
7月



- [보건안전] 무더운 더위, 일사병! 잠시 쉬어요!
- [약물안전] 담배 권유? 싫다고 말해요!
- [교통안전] 여객선 비상시 생존 기술! 함께 익혀요!
- [생활안전] 여름철 물놀이, 안전수칙부터 실천해요!
- [재난안전] 낙뢰로부터 나와 가족을 지켜요!
- [신변안전] 아동학대 예방, 내 아이 발달단계부터 이해해요!
- [사이버안전] 공공장소, 스마트폰 사용예절이 있어요!



경기도교육청



나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반드시** 익혀야하는!!

# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “보건”안전교육

7月

**무더운 더위, 일사병(열사병)! 잠시 쉬어요!**



일사병과 열사병은 어떻게 다른가요?

일사병과 열사병의 증상	
일사병	열사병
체온 40℃ ↓	체온 40℃ ↑
중추신경계 증상 없음	의식변화, 경련 등 중추신경계 증상 발생
땀을 많이 흘려 피부가 축축함	땀을 흘리지 않고 피부가 건조함

<출처 : YTN 사이언스>



일사병과 열사병 응급처치 방법은?

- ▶ 그늘진 시원한 곳으로 옮기고 젖은 수건으로 닦아준다.
- ▶ 조이는 옷은 풀어 주도록 한다.
- ▶ 물을 마시도록 하고 의식이 없는 경우는 물을 주지 않고 119에 신고 하고 심폐소생을 실시한다.



**일사병 이렇게 예방해요**

폭염 시 가급적 야외활동 자제하기

( Tip! 낮 12시~오후 4시, 낮 기온이 30도가 넘을 때)

- ▶ 더운 곳에서 운동을 할 때는 한 시간당 5~10분 간 휴식을 하고 물을 마시도록 한다.
- ▶ 외출이 꼭 필요한 경우는 모자와 물을 준비한다.
- ▶ 밝은 색의 넉넉한 사이즈의 옷을 입는다.(햇빛을 반사하기 위해)



**자녀와 함께 풀어보는 보건 안전 퀴즈!**

**Q1.** 내 딸(아들)과 더운 날씨에 운동을 하다가 딸(아들)이 갑자기 어지러워하고 구토 증상과 함께 머리가 아프다고 합니다.  
이때, 내(엄마, 아빠)가 **제일 먼저 해야 할 응급처치**는 무엇일까요? 아래의 네모, 동그라미, 세모 안을 채워주세요!

(□□한 장소로 이동하여 ○○을 취하면서 △△섭취를 합니다.)

- Q2.** 내 딸(아들)과 공원에서 산책을 하던 중, 우연히 날아온 공에 딸(아들)의 눈이 맞았어요. 어떻게 해야 할까요? 맞는 것을 고르세요. ( )
- ① 눈에 이물질이 들어갔을 수도 있으므로 눈을 세게 비벼준다.
  - ② 양쪽 눈 중 다친 쪽이 위쪽으로 해서 식염수나 물로 세척해준다.
  - ③ 이물질이 박혀 있을 때에는 제거하거나 건드리지 않는다.

<정답 및 해설>

**Q1(해설)** 시원한 장소로 이동하여 휴식을 취하면서 수분섭취를 합니다.

**Q2(해설)** 정답 ③(제거할 경우, 눈에 손상을 줄 수 있으므로 병원에 가서 제거하도록 한다.)

오답 ①(눈 외상 시 실명의 원인이 되거나 상처를 입을 수 있다.)

②(다친 쪽이 아래로 향하게 하여, 다치지 않은 쪽 눈에 세균이 들어가지 않도록 한다.)

기타참고 (눈 충혈, 심한 통증, 시력상실 등의 증상이 있으면 양쪽 눈을 가리고 안과에 간다.)

나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반드시** 익혀야하는!!



# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “약물”안전교육



7月



## 자녀와 함께 풀어보는 약물 안전 퀴즈!

우리나라에는 **청소년**을 **보호**하기 위해 만 19세 미만의 청소년에게 술과 담배를 팔지 못하게 하는 **법**이 있습니다.

이 법은 무슨 법일까요? ○○○○○법

정답은 아래에 ↓



## 금연했을 때, 이런 좋은 점이 있어요.~!!

### <신체적 이득>

- ▶ **금연 직후부터** : 입 냄새 등 **나쁜 냄새 없어짐/후각이 돌아오고 음식 맛이 좋아짐**
- ▶ **8시간** : 혈액 속 **일산화탄소량**과 **산소량 정상**
- ▶ **2주~9개월** : 혈액 **순환 정상/폐 기능 증가/기침, 호흡곤란 감소**
- ▶ **5년** : **구강암, 후두암, 식도암, 방광암** 위험이 **절반으로 감소**
- ▶ **15년** : **관상동맥질환(심장병)** 걸릴 위험이 비흡연자와 **동일**

### <경제적 이득>

- ▶ **담배 구입비를 저축할 경우** (매일 1갑 4,500원)

구 분	금 액(원)	적금만기지급액(3.5%금리)
10년 후	16,200,000	19,419,865
20년 후	32,400,000	46,963,931
30년 후	48,600,000	86,030,914
40년 후	64,800,000	141,441,367

- ▶ **흡연관련 질환의 보건, 경제적 손실 비용**

: 입원진료비, 외래진료비, 교통비 및 간병비, 작업손실액, 조기사망비용 등

퀴즈 정답)청소년보호법

## 담배 권유? 싫다고 말해요!



### 단호히 거절

자신 있는 태도와 목소리로 “난 싫어!” 라고 말합니다.



### 몸짓으로 거절

신체 언어(고개 젓기, 손 젓기)로 거절합니다.



### 그 자리를 떠남

“나 지금 가야 돼” 혹은 “다음에 보자”라고 그 자리를 떠납니다.



### 대안(다른 활동)을 제시

“우리 운동하러 갈까?” 등 흡연 대신 다른 활동을 제시합니다.



### 농담으로 받음

“내가 지금 잘못 들은 거지?” 등 농담으로 받습니다.



### 명확한 이유를 제시

“난 축구선수가 꿈이야. 담배를 피우면 축구를 잘 할 수 없어”



## 청소년 흡연이 더 해로운 이유

- ▶ 어린 나이에 담배를 피울수록 **더 빨리 중독되고, 더 오래 피우게 되므로 흡연양이 많아집니다.**  
(15세 이전에 흡연을 시작한 사람은 25세 이후에 시작한 사람보다 폐암발생률이 4배 더 높아짐)
- ▶ 발달과정에 있는 청소년의 **성장과 발육에 장애**가 됩니다.
- ▶ 폐 기능이 약해지고 쉽게 숨이 차서 **운동하기가 힘듭니다.**
- ▶ **피부가 거칠어지고 입에서 나쁜 냄새**가 납니다.
- ▶ 흡연으로 끝나지 않고 음주, 폭력, 마약 등의 **2차 비행**으로 이어질 수 있습니다.

나를 지키고 **침**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반

“교통”안전교육



7月

### 여객선 비상시 생존기술 함께 익혀요!

가속 모두 여객선 비상시 생존기술 동영상(8~9분)을 꼭 시청하세요. 그러면 유용한 생존기술을 익힐 수 있습니다.

<https://www.youtube.com/watch?v=pVRMj26eloM>

- 유튜브에서 검색 : “여객선 비상시 생존기술”

<국민안전처 행복한 안전 TV >

<여객선 사고 발생 시 행동요령> 이것만은 꼭 가정에서 아이들에게 교육을 시켜주세요.

1. 여객선 사고가 발생하면, 큰 소리로 외치거나 비상벨을 눌러 사고발생 사실을 알린다.
2. 위험한 상황이 되었을 경우에는 의자 밑 또는 선실에 보관되어 있는 구명조끼를 가지고 선장 또는 승무원의 지시에 따라 탈출로를 따라 갑판으로 이동한다. (이동 후 구명조끼 착용 후 탈출)
3. 물속에서는 체온유지를 위해 아래 그림2와 같이 다리와 팔을 웅크린 자세로 머리는 물 밖으로 세워 열 손실을 줄인다.



<그림1. 탈출로 및 구명조끼 확인>



<그림2. 물속에서 체온유지>



자녀와 함께 안전퀴즈로 여객선 생존기술 함께 익혀요!

Q1. 여객선 탑승 후, 필수 확인사항이 **아닌 것**은 무엇인가요? ( )

- ① 탑승 후, 객실에서 안전교육을 시청한다.
- ② 구명조끼의 위치, 자신의 현재 위치, 비상구와 탈출경로, 비상벨 위치를 미리 확인한다.
- ③ 개인 짐이 많을 경우, 탈출로에 개인물건을 잠시 쌓아 둔다.

Q2. 여객선 사고 발생 시, 탈출요령으로 **잘못된 것**은?

- ① 얇은 옷을 겹쳐 입을 후 구명조끼를 소지하고 갑판으로 이동한다.
- ② 갑판 위 구명뗏목이 있어도 사용법이 어려우므로, 절대 활용하지 않는다.
- ③ 갑판위에서 구명조끼를 착용하고, 호루라기, 조명등 작동상태를 확인한다.

<정답 및 해설>

Q1(해설) 정답 ③(객실, 화장실 등 갑판위로 올라가는 출구를 기억하고, 절대 탈출로에는 개인물건을 놓지 않는다.)

Q2(해설) 정답 ②(오른쪽 그림과 같이 구명뗏목 아래쪽 T자 레버를 잡고 안전핀을 제거한 후, T자 레버를 힘껏 당기면 구명뗏목이 자동으로 배 아래 떨어져 펼쳐진다.)



<안전핀 위치 : 그림의 빨간색 원>

참고사항 1. 체온유지를 위해 얇은 옷을 겹쳐 입고, 구명조끼는 갑판으로 올라온 후 착용한다.

2. 위급상황이 발생했을 경우, 창문을 깰 수 있는 망치도끼의 위치를 파악한다.



나를 지키고 **침**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



엄마, 아빠와 함께하는 **나·침·반**

**“생활”안전교육**



7月

**여름철 물놀이, 안전수칙부터 실천해요!**



바닷가 물놀이 위험지역이 어디인지 아시나요?



바다갈라짐길



갯골



조수웅덩이, 급경사지



이안류



바닷가 물놀이, 반드시 이것만은 실천해요!

- ▶ 준비운동, 다리→ 가슴 순으로 물 적신 후 수영하기
- ▶ 추울 때까지 장시간 수영하지 않기, 부표 넘지 않기, 혼자 멀리 떨어져 수영하지 않기
- ▶ 물에 빠진 사람을 구할 때는 주변에 소리쳐 알리고 함부로 뛰어들지 않으며, 주변 장비(튜브, 장대) 활용하기



자녀와 함께 안전 암호 풀며 감전사고 안전수칙 함께 익혀요

◆ 네모 안의 행동이 안전한지 위험한지 생각한 후, 화살표를 따라 글자를 색칠해 보세요.

암호는 무엇인가요?

--	--	--	--	--	--

감전된 사람을 구할 때  
장갑을 착용한다.

안 전!

나

다용도실, 욕실에서는 신발을  
신는다.

위 염!

안

한 개의 콘센트에 여러 개의  
코드를 꽂아 사용한다.

안 전!

는

불량이거나 고장난 제품을  
사용하지 않는다.

위 염!

전

감전사고가 일어났을 때는  
차단기를 내려 전원을 차  
단한다.

안 전!

나

위 염!

안

안 전!

전

위 염!

침

안 전!

왕

위 염!

반

<답: 나는안전왕>



물놀이 안전 동영상 시청 안내

- ◆ 물놀이 여행을 떠나기 전 자녀들과 함께 시청하시면 더욱 안전하고 즐거운 여행이 될 것입니다.
- 유튜브에서 검색 : “물놀이 안전사고 예방 및 행동요령”

출처 : 국민안전처 안전한 TV (<https://www.youtube.com/watch?v=ttvKRnJmvqk>)

나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반

“재난”안전교육

7月

## 낙뢰로부터 나와 가족을 지켜요!



### 낙뢰가 떨어질 때 행동요령은?

- 낙뢰는 나무나 깃대 등과 같은 높은 물체에 칠 가능성이 높지만 어디든지 칠 수 있다는 것을 잊지 말아야 합니다.
- 홀로 서있는 나무는 특히 위험하며 나뭇가지나 줄기로부터 10m 이상 떨어진 거리가 안전합니다.
- 바깥 보다 자동차 안이 훨씬 안전합니다.
- 야영 중 낙뢰가 발생하는 경우 금속재질의 텐트 지지대로부터 거리를 유지해야 하며 차나 캠핑카를 나무 아래에 주차하면 안됩니다.



### 보충설명

- 낙뢰는 육지뿐만 아니라 해상에서도 발생하기 때문에 수영, 보트 등을 중지하고 즉각 육지로 나와 건물 안과 같은 안전한 장소로 대피한다. 작은 배는 낙뢰의 표적이므로 특히 주의한다.

<낙뢰에 맞게 되면?>



출처 : KERI 전기연구원



### 자녀와 함께 문제를 풀며 낙뢰 발생 시 행동요령 함께 익혀요

◆ 각 상황에서 어떻게 할지 생각해 보세요

낙뢰 발생 시 행동	올바른 행동요령을 선택하세요		V체크
야외 활동 중 갑자기 낙뢰가 칠 때	① 가까운 건물로 피해요	② 집까지 빨리 뛰어가요	(①, ②)
우산을 쓰고 있는데 낙뢰가 심할 때	① 우산을 쓰고 빨리 걸어가요	② 우산을 접고 안전한 곳으로 대피해요	(①, ②)
낙뢰 발생 시 주변에 큰 나무가 있다면	① 큰 나무 밑으로 피해요	② 나무에서 멀리 떨어져 피해요	(①, ②)
차를 타고 가는 도중 낙뢰가 친다면	① 자동차 안이 안전해요	② 차에서 빨리 내려 피해요	(①, ②)
등산 도중 낙뢰가 친다면	① 높은 곳이 안전해요	② 몸을 낮추고 낮은 곳으로 피해요	(①, ②)
집안에 있을 때 낙뢰가 친다면	① 기분 좋게 목욕을 해요	② 물이 있는 욕실은 위험해요	(①, ②)

(정답 : 밑에서부터 ②, ②, ①, ②, ②, ①)

◆ 낙뢰 발생 시 안전한 사람이 어떤 사람인지 다시 확인해봐요.

(빨간 원 : 안전, 번개표시 : 위험)



나를 지키고 **침**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반

“신변·폭력”안전교육



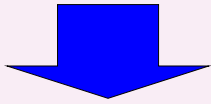
7月

### 아동학대 예방, 내 아이 발달단계부터 이해해요



#### 연령별 아동발달 이해하기 (8~13세)

- ▶ 자아가 형성되며 정체성을 확립하려 함
- ▶ 사회적 질서를 배워가는 시기
- ▶ 친구와 집단 활동에 많은 중심을 둠
- ▶ 천성적 기질이 극대화 됨



- ◆ 아동이 문제 행동을 할 경우 장기적인 문제 행동교정 목표를 설정합니다.
- ◆ 따듯함(사랑, 인정)과 체계(기대, 지침)를 제공합니다.
- ◆ 아동의 감정과 개별적인 특성을 이해합니다.  
(활동적, 독립적, 행동이 산만하거나 느림 등)
- ◆ 아동이 수용하고 이해할 수 있는 범위에서 보상과 벌칙을 실시합니다.

-출처: 보건복지부, 중앙아동보호전문기관(2014)-

#### 신고접수

- 24시간 신고전화 운영(112)
- 아동학대 의심사례 접수 후 현장조사 실시

신고할 때 가능한 한 아동 및 학대에 관한 많은 정보를 상세히 알려주시면 아동 학대를 판단하는데 큰 도움이 됩니다.

#### 아동학대란?



보호자를 포함한 성인이 아동에게 신체적·정신적·성적 폭력이나 가혹행위를 하는 것이다.  
또한 아동의 보호자가 아동을 방임(돌보지 않고 방치)하는 것을 포함한다.

#### 아동학대 상황 발생 시 대처 방법



#### 아동학대 상황 발생 시 처리과정:



아동학대 상황을 인식한다.



다른 믿을만한 어른에게 도움을 요청한다.



아동보호전문기관(112) 또는 보건복지콜센터(129)에 신고한다.



신고기관의 처리(현장조사·사례판정·조치결정·서비스제공)를 받는다.



신고한 기관의 서비스를 받고 회복한다.



나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반드시** 익혀야하는!!



엄마, **아빠와** **함께하는** 나·**참**·**반**

“사이버”안전교육



7月

### 공공장소, 스마트폰 사용예절이 있어요!



공공장소에서 지켜야할 스마트폰 사용예절이 있어요!

- ▶ **식당에서 식사할 때**  
다른 사람과 식사를 할 때는 꼭 필요할 때 만 스마트폰을 사용해요
- ▶ **영화관**  
영화가 시작되기 전에 스마트폰 전원을 꺼서 영화 관람에 방해가 되지 않도록 해요
- ▶ **친구와 이야기 할 때**  
스마트폰은 잠시 가방에 넣어두고 친구와 얼굴을 바라보며 이야기 나눠요
- ▶ **길을 걸을 때**  
스마트폰은 하며 길을 걸으면 다른 사람과 부딪히거나 넘어질 수 있어요 스마트폰은 가방이나 옷에 넣고 꼭 필요한 경우 멈춰 서서 사용해요



공공장소에서 지켜야할 스마트폰 사용예절에 알맞은 그림을 오려 붙여보세요  
(자녀와 함께 공공장소에서 지켜야할 스마트폰 사용예절에 알맞은 그림을 왼쪽에서 오려 위의 칸에 붙이고 왜 그래야 하는지 이야기 나누어 주세요)

식당에서 지켜야 할 예절	영화관에서 지켜야 할 예절
친구들과 이야기 할 때 예절	길거리에서 지켜야 할 예절

출처 : 교육부<학교안전교육 7대 표준안 자료>



### TIP! 사이버 명예훼손 대처방법

1. **[증거확보]** 피해사실에 대한 증거자료 수집(상대방 메일, 게시물, 쪽지, 대화 내용 등)
2. **[삭제요청]** 무분별한 정보 유통을 막기 위해 불법 정보는 발견 즉시 삭제 요청
3. **[법적대응]** 피해자는 방송통신심의 위원회 “명예훼손분쟁조정부”를 통해 합의 중재 요청 또는 수사기관에 정식으로 형사 고발