

# 10월 가정연계교육자료

나를 지키고 **침**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



**엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 안전교육**



10月

- [보건안전] 기도폐쇄, 응급처치 어떻게 할까요?
- [약물안전] 청소년 음주는 뇌를 늙게 해요
- [교통안전] 비오는 날은 앞이 보이는 우산을 써요
- [생활안전] 안전한 등산으로 우리 모두를 지켜요
- [재난안전] 테러로부터 우리 모두를 지켜요
- [신변안전] 우리의 생명은 모두 소중한요



경기도교육청



나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!

# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “보건”안전교육

10月

## 기도폐쇄, 응급처치 어떻게 할까요?



### 이물질에 의한 기도폐쇄일 때, 어떻게 해야 할까요?

환자 상태를 확인한 후 의료진(119구급대)에게 연락합니다.

#### ▶ 부분 기도폐쇄일 때

- 의식이 있고 말이나 기침을 할 수 있는 경우  
: 자발적으로 힘 있게 기침을 해서 이물질을 뱉어 내도록 유도합니다.  
(이 때 기침을 방해하거나 등을 두드리면 안 됩니다)

- 의식이 있고 말, 기침을 할 수 없는 경우(두 손으로 목을 감싸고 있음)  
: 하임리히법(복부 밀치기법 또는 복부 밀쳐 올리기법) 시행

#### ▶ 완전 기도폐쇄일 때

- 의식이 있는 경우(두 손으로 목을 감싸고 있고 청색증 보임) : 하임리히법 시행
- 의식이 없는 경우 : 의료진(119구급대)이 도착할 때까지 심폐소생술 시행



### 기도폐쇄 응급처치를 할 때 유의사항

- ▶ 입 안의 이물질을 눈으로 볼 수 없는 경우에는 환자 목에 있는 이물질을 억지로 잡으려고 하지 말아야 합니다.

(잘못 건드리면 오히려 더 깊은 곳으로 밀어 넣을 수 있습니다)



### 자녀와 함께 하임리히법을 배워 봅시다.



1. 환자의 등 뒤에 서거나 앉아서 환자 다리 사이에 한 쪽 다리를 놓는다.
2. 팔로 허리를 감싸고 주먹 쥔 손 엄지손가락부분을 환자 배꼽과 명치 중간에 댄다.
3. 주먹 쥔 손을 나머지 한 손으로 포개어 감싸 쥔다.
4. 배를 안쪽에서 위로 강하게 밀쳐 올린다.



### 자녀와 함께 풀어보는 보건 안전 퀴즈!

Q1. ( )는 심한 외상, 화상, 출혈, 알러지 등의 원인으로 신체의 혈관, 신경조절기능이 떨어져 탈진한 상태를 말합니다. ( )안에 들어갈 말은?

Q2. 다음 중 쇼크에 대한 설명으로 **잘못된** 것은?

- ① 쇼크의 징후로는 의식 저하, 창백한 피부, 약한 맥박, 빠른 호흡, 구토, 점막 탈수(갈증) 등이 있다.
- ② 환자 상태에 따라 즉시 119에 신고한다.
- ③ 일반적으로 쇼크 상태에서는 체력보충을 위해 음식이나 음료가 필요하다.
- ④ 환자가 편안히 쉴 수 있도록 도와주어야 한다.

<정답 및 해설>

Q1(해설) 정답 “쇼크”

Q2(해설) 정답 ③환자의 의식이 없거나 응급수술이 예상되는 경우가 있으므로 음식이나 음료를 주지 않습니다.



### 사진으로 알아보는 쇼크 상황에 따른 응급처치 자세

1 환자를 똑바로 눕히기



2 쇼크의 일반적인 자세



3 머리 부상 시



4 무의식 & 뇌졸중 환자



5 가슴통증 & 호흡곤란 시



6 척추손상 & 다리골절



나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “약물” 안전교육



10月

## 청소년 음주는 뇌를 늙게 해요



### 청소년음주의 폐해

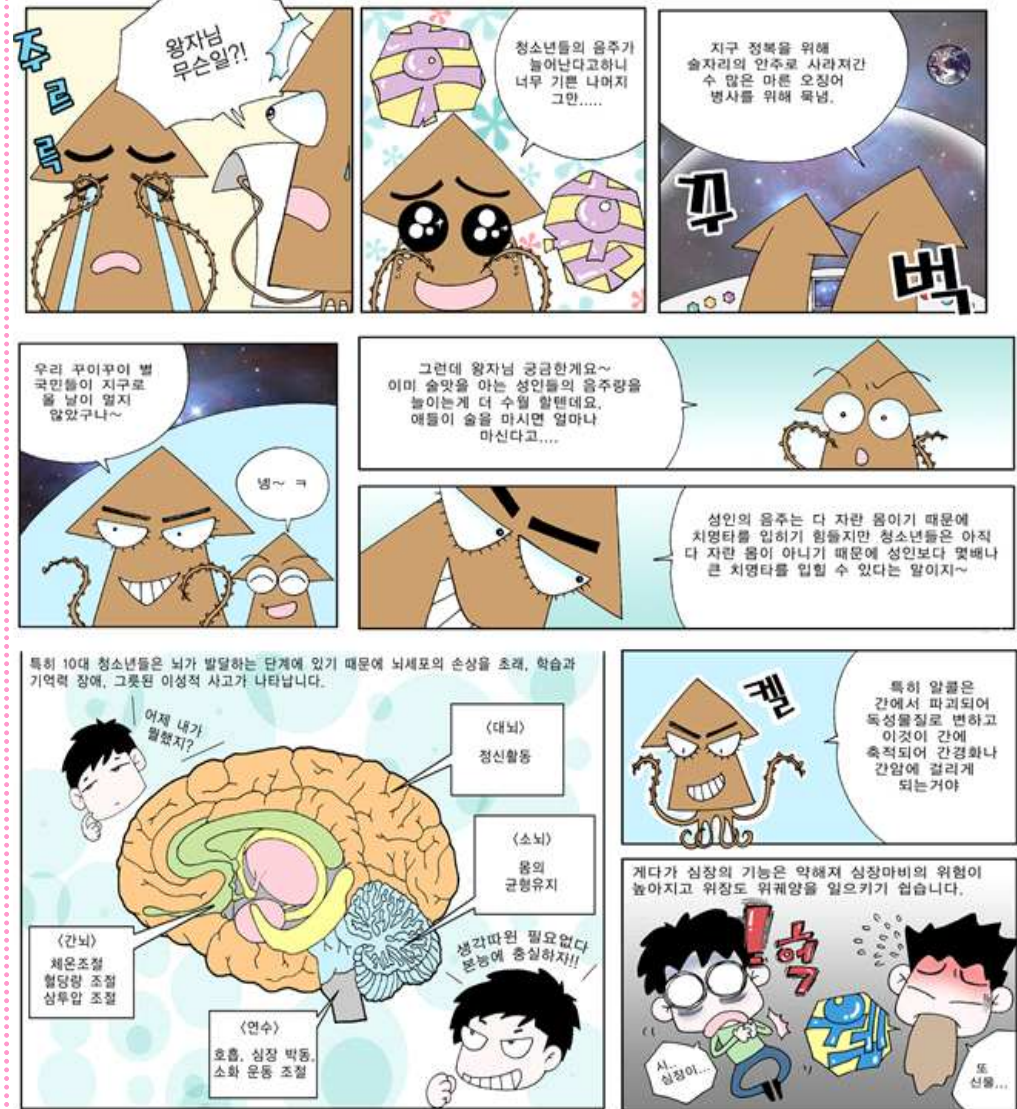
- ▶ 성장기에 있으므로 알코올로 인해 성장발육에 장애가 됩니다.
- ▶ 중독에 걸릴 가능성이 높아집니다.(성인에 비해 5배)
- ▶ 뇌세포 파괴로 기억력, 집중력이 저하되어 학습능력이 떨어집니다.
- ▶ 범죄피해 대상이 될 수 있고 비행에 빠질 가능성이 높아집니다.
- ▶ 성인보다 혈중알코올농도가 빨리 올라가 문제음주율이 높습니다.  
(문제음주율 : 최근 1년간 2차례 이상 술을 마시고 문제행동을 일으킨 경우)



### 만화로 보는 음주의 폐해



▶▶오른쪽에 계속



출처 : 국민건강보험, 주니어 건강 IN

나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반드시** 익혀야하는!!



엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반

“교통”안전교육



10月

**비오는 날은 앞이 보이는 우산을 써요!**

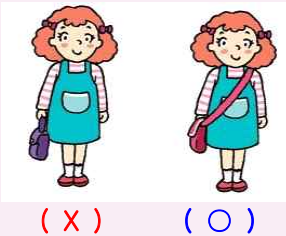
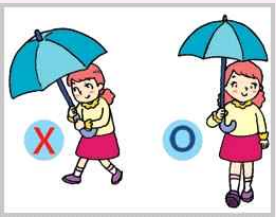


### 비오는 날 안전수칙

- ▶ 우산을 앞이 보이게 써요!(특히, 어린아이들)
- ▶ 자동차가 다니는 길에서 멀리 떨어져요!
- ▶ 투명하거나 밝은 색의 우산을 사용하고 밝은 색 옷을 입어요!
- ▶ 우산을 바르게 들려면 소지품은 가방에 넣어요!

<출처 : (사) 어린이 안전학교 : <http://www.go119.org/>>

### \* 비올 때 옷차림



### \* 비오는 날은 자동차의 제동거리가 증가해요.



### 자녀와 함께 풀어보는 교통안전 퀴즈!

Q1. 다음 친구들 중 **비오는 날 잘못된 행동**을 하는 친구는 누구인가요?

- ① 희성 : 우산은 눈보다 약 30°정도 높이 들어 앞을 잘 확인하고 걸어요. 투명 우산이 있으면 더욱 좋아요.
- ② 종훈 : 비옷, 모자, 장화 등의 색깔은 어두운 색 계통으로 입어요.
- ③ 하나 : 가능한 한 양손에 물건이나 가방을 들지 않고 등이나 어깨에 메는 것이 좋아요.
- ④ 경숙 : 바람에 모자가 날아가도 무조건 뛰지 말아야 하고, 우산을 접었을 땐 우산 끝이 밑으로 향하게 해요.

Q2. 다음 친구들 중 **지하철에서 지켜야 할 안전수칙을 잘못 말한 친구**는 누구인가요?

- ① 연희 : 열차와 승강장 사이 발빠짐에 항상 주의해야 해요.
- ② 근호 : 지하철을 기다릴 때에는 항상 노란선 밖에서 안전하게 기다려야 해요.
- ③ 해룡 : 내 앞에서 지하철 출입문이 닫히려 한다면, 재빠르게 뛰어가 승차해요.
- ④ 섯별 : 위급상황에서만 비상정지 버튼을 눌러야 해요.

<정답 및 해설>

Q1(해설) 정답 ②비오는 날은 밝은 색, 즉 노란색 계통이 운전자 눈에 잘 띄어 보다 안전하게 보행할 수 있다.

Q2(해설) 정답 ③출입문이 닫히려 할 때 무리하게 지하철에 타다 큰 사고가 날 수 있으므로, 기다려 다음열차를 이용한다.

나를 지키고 **침**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반

“생활”안전교육



10月

### 안전한 등산으로 우리 모두를 지켜요



#### 등산 전 준비운동은 왜 해야 할까요?

- ▶ 갑자기 무리하게 등산을 하다 보면 몸의 근육에 무리가 올 수 있기 때문에 사전에 충분히 자극을 주어 몸의 근육이 놀라지 않게 풀어주어 부상을 예방한다.



#### 등산 시 어떤 수칙들을 지켜야할까요?

- ▶ 등산 전 준비운동
- ▶ 안전한 등산로 이용
- ▶ 산의 아무 열매나 버섯 등을 먹지 않기
- ▶ 편안하고 안전한 복장착용
- ▶ 비상 식품과 상비약품 준비

#### <정답 확인>

1. O
2. O
3. X (등산화는 발에 알맞은 사이즈를 신어야한다.)
4. O
5. X (계절에 따라 낙엽들과 눈으로 인해 식별이 어려울 수 있고, 등산로 보수작업 등이 있을 수 있으므로, 꼭 지도를 확인해야 한다.)
6. X (보폭은 넓게 하지 않고, 일정한 속도로 걸어야 한다.)
7. O
8. X (하산을 할 때에는 자세를 낮추고, 발 밑을 주의하며 내려온다.)



#### 자녀와 함께 등산안전 O, X 퀴즈를 해봅시다.

1	등산은 해가 지기 한,두 시간 전에 마친다.	
2	등산 배낭에는 비상식품이나 상비약품을 준비한다.	
3	등산화는 발보다 큰 사이즈를 신는다.	
4	산행 중에는 물을 자주 섭취해준다.	
5	산에서 아는 길이 나올 때에는 이정표를 확인하지 않아도 된다.	
6	보폭을 넓게 하고 빠른 속도로 걷는다.	
7	꼭 등산로를 이용하여 등산한다.	
8	하산을 할 때에는 자세를 높이고, 발 밑을 보지 않는다.	



#### TIP1(환자가 발생했을 때?)

등산 시 **환자가 발생 하었을 경우**에는 제일 먼저 **부모님** 혹은, **주변 어른들**에게 알려야 합니다. 그리고 사고가 발생한 지역을 **표지판** 혹은 **안내판**으로 확인 하고 119 구조대에 구조를 요청하도록 합니다.



#### TIP2(알 수 없는 버섯을 발견했을 때?)

**독버섯**은 대체로 구별하기는 힘들지만 보편적으로 가지고 있는 특징이 몇 가지 있다고 해요. **첫째**는 색깔이 화려하고 원색인 것, **두 번째**는 곤충이나 벌레가 먹지 않는 것, **세 번째**는 세로로 잘 찢어지지 않는 것이라고 해요. 산에서 함부로 버섯이 나 열매는 따먹지 않는 것이 좋습니다. ^^



나를 지키고 **침**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반

“재난”안전교육



10月

### 테러로부터 우리 모두를 지켜요



#### 폭발물이 발견된 현장에서 행동요령은?

- ▶ 주변 사람들에게 알리고 폭탄이 발견된 지점의 반대방향 계단으로 대피
- ▶ 휴대전화·라디오·무전기 등은 기폭장치를 작동시킬 수 있으므로 사용금지
- ▶ 밖으로 빠져나온 후 안전거리(500m이상) 밖으로 대피
- ▶ 대피도중 폭발물이 터지면 비산·낙하물을 피하는데 유의



#### 보충설명(폭발현장에서는?)

- ▶ 신체를 보호하기 위해 바닥에 엎드려 양팔과 팔꿈치를 옆구리에 붙이고 손으로 귀와 머리 감싸기
- ▶ 2차 폭발이 있으므로 낮은 자세로 이동
- ▶ 강당, 로비 등 기둥 간격이 넓은 곳은 붕괴위험이 높으므로 빨리 벗어나기
- ▶ 유라간판전등 등의 비산·낙하물이 없을 만한 곳이나 책상 등의 아래로 피신



아래는 생물학 무기의 특성에 대한 설명입니다.

생화학 테러가 발생할 경우를 생각해보고 나만의 행동요령을 생각해 보세요.

#### 생물학 무기의 특성

- 생물학 무기는 공격 발생 사실을 감지하고 병원체를 규명, 치료 방법을 찾는 데 많은 시간이 소요됩니다.
- 비슷한 증세의 급성환자가 대규모로 발생, 지역·계절에 맞지 않는 질병 발생, 뚜렷한 원인 없이 동물·가축들이 집단폐사하면 생물학 공격으로 의심합니다.

(생각쓰기)



#### 해외여행 전, 테러에 대비한 해외여행 안전수칙 체크

방문지의 여행경보단계를 확인했나요?	<input type="checkbox"/>
방문지의 국가별 안전정보를 확인했나요?	<input type="checkbox"/>
영사콜센터 번호를 숙지했나요?(연락처: )	<input type="checkbox"/>
'해외안전여행'모바일 어플을 다운 받았나요?	<input type="checkbox"/>
방문하는 국가의 재외공관연락처를 확인했나요?	<input type="checkbox"/>
가족이나 지인에게 여행일정을 알렸나요?	<input type="checkbox"/>
여행자 사전등록제'동행'에 가입했나요?	<input type="checkbox"/>
여행자 보험에 가입했나요?	<input type="checkbox"/>
국제면허증, 국제학생증, 여권복사본, 여권사진을 준비했나요?	<input type="checkbox"/>
질병과 예방법을 숙지했나요?	<input type="checkbox"/>
기내반입 금지물품을 확인했나요?	<input type="checkbox"/>

출처 : 외무교 해외안전여행홈페이지(<https://www.0404.go.kr/dev/main.mofa?mpc=Y>)



TIP!

검색사이트에 **외교부 해외안전여행** 이라고 **검색**해 보세요.  
영사콜센터, 여행경보제도, 기타 안전한 해외안전여행 정보를 확인할 수 있습니다.

나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “신변·폭력” 안전교육

10月



내 자녀의 지금 상태는? (자녀가 직접 체크하고 부모님이 힘이 되어 주세요)

	지난 일주일간 나는	전혀 그렇지 않다	1~2일 있었다	3~4일 있었다	5일 이상 있었다
1	평소에 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않고 식욕도 없다.	0	1	2	3
3	어느 누가 도와준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같다.	0	1	2	3
4	무슨 일을 하든, 정신을 집중하기 힘들었다.	0	1	2	3
5	비교적 잘 지냈다.	0	1	2	3
6	상당히 우울했다.	0	1	2	3
7	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8	앞일이 암담하게 느껴졌다.	0	1	2	3
9	지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10	적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있다고 생각한다.	0	1	2	3
11	잠을 설쳤다(잠을 이루지 못했다.)	0	1	2	3
12	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
13	평소에 비해 말수가 적었다.	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15	큰 불만 없이 생활했다.	0	1	2	3
16	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	마음이 슬펐다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3

<1~20문항까지 더해주세요.> 16~24점 : 상담이 필요할 수 있습니다.  
25점 이상 : 전문가의 상담이 필요합니다.

출처 : 중앙자살예방센터

## 우리의 생명은 모두 소중해요

- ▶ 자살에 대해 걱정된다면 먼저 말을 하세요.  
“난 요즘 네가 걱정돼”
- ▶ 이야기를 잘 공감하고 경청해주세요.  
혼자가 아니라는 것을 느낄 수 있게 도와주세요.
- ▶ 위기에 신속하게 대응하세요.  
위험하다는 판단이 들면 혼자 있게 두면 안 됩니다.
- ▶ 필요하다면 전문가에게 연결해주세요.

<자살예방 핫라인 1577-0199>

### 24시간 가능자원

- 보건복지콜센터 희망의 전화 129
- 자살 및 정신건강위기상담 전화 1577-0199

### 자살위험에 처한 사람을 도울 수 있는 자원목록

- 헬프콜 청소년 전화 1388
- 생명의 전화 1588-9191
- 학교폭력근절 긴급전화 117
- 응급서비스 112, 119



나를 지키고 **침**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “신변·폭력” 안전교육

10月



“자살을 한 사람보다 그로 인해 영향을 받아 자살을 생각하고 시도하는 사람이 훨씬 많다는 것이 느껴지시나요?”

## ◎소아, 청소년의 우울증이 성인의 우울증과 다른 점

### <기분>

성인의 우울증은 우울한 기분이 많지만 소아청소년은 짜증스러운 기분(40%)이 많고 기분의 감정이 반항적이고 적대적인 행동으로 나타납니다.

### <인지적 증상>

인지적 증상으로는 집중력 장애-주의력결핍과잉행동장애와 유사한 증상이 나타나며, 무가치감-“나는 아무런 가치가 없는 아이 같아요.”, “아무도 나를 좋아하지 않아요.” 같은 사고를 많이 하게 됩니다.

### <죄책감>

“잘못이에요.”, “나는 지금 벌을 받고 있어요.” 등과 같은 죄책감이나 보호받지 못하고 비난당하거나, 무시당하거나, 거절당하는 경우가 많이 나타납니다.

### <신체증상>

신체증상으로는 고통을 표현하는 방식의 하나로 어린 아동들에게서 많고 복통, 두통, 식욕 변화가 나타납니다.

### <불안>

소아, 청소년인 경우 우울감이 불안과 혼합되어 나타나는 경우가 많고, “분리불안장애” 등 부모와 떨어지는 것을 힘들어합니다.

또한 불안으로 인한 거절증이 나타나고, 공포증, 범불안장애가 나타나기도 합니다.

걱정이 많고 늘 긴장해 있는 아이에게 많이 나타나는 경향이 있습니다.

### <갑작스런 학교 성적의 저하>

갑작스러운 성적 저하가 나타날 때 우울증이 원인일 수 있으며, 또래 관계에서 위축, 갈등, 자신 없어합니다.

### <행동증상>

우울한 기분을 “행동화” 또는 “외현화”하는 경향이 있으며, 비행, 일탈행동, 규칙 어기기, 자신의 행동에 대해 불만족스럽고 슬프게 느끼는 경우가 많습니다.

-출처: 중앙자살예방