

## 4-9. 물놀이 안전

### 물놀이 안전 수칙은

- 음주 후 수영할 때 사고발생 위험이 크므로 금지 또는 자제한다.
- 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하고자 반드시 준비운동을 한다.
- 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어간다.
- 수영도중 몸에 소름이 돋고 피부가 땅겨질 때 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.  
※ 이 경우는 다리에 쥐가 나거나 근육에 경련이 일어나 상당히 위험한 경우가 많으므로 특히 주의한다.
- 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.
- 구조 경험이 없는 사람은 안전구조 이전에 무모한 구조를 삼가야 한다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어들지 않는다.
- 수영에 자신이 있더라도 될 수 있으면 주위의 물건들(장대, 튜브, 스티로폼 등)을 이용한 안전구조를 한다.
- 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 하지 않는다.
- 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.
- 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않는다.

### 물에 들어갈 때 준비 사항은

일반적으로 수영하기에 알맞은 수온은 25~26℃ 정도이다.  
물에 들어갈 때는 다음 사항을 꼭 지켜야 합니다.

- 준비운동을 한 다음 다리부터 서서히 들어가 몸을 순환시키고 수온에 적응시켜 수영하기 시작한다.
- 초보자는 수심이 얕다고 안심해서는 안 된다.  
※ 물놀이 미끄럼틀에서 내린 후 무릎 정도의 얇은 물인데도 허우적대며 물을 먹는 사람들을 자주

볼 수 있으므로 절대 안전에 유의한다.

- 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄쳐 나간다는 것은 위험하므로 하지 않는다.
  - ※ 숨을 들이쉬 상태에서 부력으로 배 바닥에 눌러 빠져나오기 어려울 때는 숨을 내뿔으면 몸이 아래로 가라앉기 때문에 배 바닥에서 떨어져 나오기 쉽다.
- 통나무 같은 의지 물이나 부유구, 튜브 등을 믿고 자신의 능력 이상 깊은 곳으로 나가지 않는다.
  - ※ 의지할 것을 놓치거나 부유구에 이상이 생길 수 있다.
- 수영 중에 “살려 달라”라고 장난하거나 허위적거리는 흉내를 내지 않는다.
  - ※ 주위의 사람들이 장난으로 오인하여 사고로 이어질 수 있다.
- 자신의 체력과 능력에 맞게 물놀이를 한다.
  - ※ 물에서 평영 50m는 육상에서 250m를 전속력으로 달리는 것과 같은 피로를 느낀다.
- 껌을 씹거나 음식물을 입에 문 채로 수영하지 않는다.
  - ※ 기도를 막아 질식의 위험이 있다.

## 어린이 동반 물놀이 활동 때 유의사항은

- 어른들이 얕은 물이라고 방심하게 되는 그곳이 가장 위험 할 수 있다.
- 어린이는 거북이, 오리 등 각종 동물 모양을 하고 보행기처럼 다리를 끼우는 방식의 튜브사용은 뒤집힐 때 아이 스스로 빠져나오지 못하고 머리가 물속에 잠길 수 있다.
- 보호자와 물 안에서 함께 하는 활동 안에서만 안전이 보장될 수 있으며, 어린이는 순간적으로 짧은 시간 안에 익사할 수 있다는 점을 명심해야 한다.
- 어린이와 관련된 수난사고는 어른들의 부주의와 감독 소홀에 의해 발생할 수 있다.
- 인지능력과 신체 적응력이 떨어지는 유아와 어린이들은 보호자의 손을 뺀어 즉각 구조가 가능한 위치에서 감독해야 한다.
- 활동반경이 넓어지는 만 6~9세 이하 어린이들은 보호자의 통제권을 벗어나려는 경향을 보이므로 사전 안전교육과 주의를 주어 통제한다.

## 물놀이 상황별 대처요령은

## 1. 파도가 있는 곳에서 수영할 때는

- 체력의 소모가 적게 편안한 기분으로 수영한다. (긴장하면 그 자체로서 체력소모가 발생한다)
- 머리는 언제나 수면상에 내밀고 있어야 한다.
- 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 참기보다 마시는 쪽이 오히려 편안할 수도 있다.
- 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하다.
- 지쳐서 휴식을 할 때는 바람이 부는 방향에 따라 다르다. (눕거나, 선해엄)
- 큰 파도에 휩싸였을 때는 버둥대지 말고 파도에 몸을 맞기고 숨을 중지해 있으면 자연스럽게 떠오른다.
- 파도가 크게 넘실거리는 곳은 깊고 파도가 부서지는 곳이나 하얀 파도가 있는 곳은 일반적으로 얕다. 또 색이 검은 곳은 깊고, 맑은 곳은 얕다.
- 간조와 만조는 대개 6시간마다 바뀌므로 간만 때의 조류변화 시간을 알아두는 것은 대단히 중요하다. 조류가 변할 때는 언제나 흐름이나 파도, 해저의 상태가 급격하게 변화하게 된다.
- 거센 파도가 밀려났을 때는 파도에 대항하지 말고 비스듬히 헤엄쳐 육지를 향한다.

## 2 수초에 감겼을 때는

- 수초에 감겼을 때는 부드럽게 서서히 팔과 다리를 움직여 풀어야 하고 만약 물 흐름이 있으면 흐름에 맡기고 잠깐만 조용히 기다리면 감긴 수초가 헐거워지므로 이때 털어 버리듯이 풀고 수상으로 나온다.
- 놀라서 발버둥칠 경우 오히려 더 휘감겨서 위험에 빠질 수 있으므로 침착하게 여유를 가지고 호흡하며, 서서히 부드럽게 몸을 수직으로 움직이면서 꾸준히 헤어나오도록 한다.

## 3. 수영 중 경련이 일어났을 때는

- 경련은 물이 차거나 피로한 근육에 가장 일어나기 쉽고 수영하는 사람은 수영 중 그러한 상황에 항시 놓여 있으므로 흔히 발생할 수 있다.
- 경련이 잘 일어나는 부위는 발가락과 손가락이고 넓적다리 부위에서도 발생하며, 식사 후 너무 빨리 수영을 하였을 때에는 위경련이 일어날 수 있다.
- 경련이 일어나면 먼저 몸의 힘을 빼서 편한 자세가 되도록 하고(당황하여 벗어나려고 하면 더 심한 경련이 일어난다.) 경련 부위를 주무른다. 특히 위경련은

위급한 상황이므로 신속히 구급요청을 한다.

#### 4. 하천이나 계곡물을 건널 때는

- 물결이 완만한 장소를 선정하여, 될 수 있으면 바닥을 끝듯이 이동한다.
- 시선은 건너편 강변 독을 바라보고 건너야 한다.
- 이동 방향에 돌이 있으면 될 수 있으면 피해서 간다.
- 다른 물체를 이용 수심을 재면서 이동한다.(지팡이를 약간 상류 쪽에 짚는다)
- 물의 흐름에 따라 이동하되 물살이 셀 때는 물결을 약간 거슬러 이동한다.
- 건너편 하류 쪽으로 밧줄(로프)을 설치하고 한 사람씩 건넌다.
- 밧줄(로프)은 물 위로 설치한다. 밧줄이 없을 때 여러 사람이 손을 맞잡거나 어깨를 지탱하고 물 흐르는 방향과 나란히 서서 건넌다.

#### 5. 물에 빠졌을 때는

- 흐르는 물에 빠졌을 때는 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나온다.
- 옷과 구두를 신은 채 물에 빠졌을 때는 심호흡을 한 후 물속에서 새우등 뜨기 자세를 취한 다음 벗기 쉬운 것부터 차례로 벗고 헤엄쳐 나온다.

#### 6. 침수·고립되었을 때는

- 부유물 등을 이용하며, 특히 배수구나 하수구에 빠지지 않도록 유의한다.
- 도로 중앙지점을 이용하고 될 수 있으면 침수 반대 방향이나 측면 방향으로 이동한다.
- 자기 체온 유지에 관심을 뒤야 하며 무리한 탈출 행동을 삼간다.
- 가능한 모든 방법을 이용하여 구조 신호를 한다(옷이나 화염을 이용)
- 가능하다면 라디오나 방송을 청취하여 상황에 대처한다.

#### 7. 보트를 탈 때는

- 보트에 들어갈 때는 배를 도크나 강변에 나란히 대놓고 안정시키고 배뒷 쪽에서 양손으로 뱃전을 잡고 배 위의 바닥으로 발을 천천히 옮긴다.

- 배 안에서 균형이 잡히면 중심을 낮춘 자세로 자리를 이동한다.
- 보트에서 나올 때는 보트에 들어갈 때와 반대로 하고 내릴 때 뒷발이 배를 강 쪽으로 밀지 않도록 유의한다.
- 물속으로 떨어졌을 때는 즉시 수면으로 올라와 배를 붙잡아야 하고 잠시 휴식한 후 배뒷 쪽으로 돌아와서 몸을 솟구쳐 상체부터 올려놓는다.
- 모든 승선자는 구명조끼를 착용해야 한다.

## 8. 계곡에서 야영지를 선택할 때는

- 계곡에서 야영지를 선택할 때는 물이 흘러간 가장 높은 흔적보다 위쪽에 있도록 하고, 대피할 수 있는 고지대와 대피로가 확보된 곳을 선정하며 또한 낙석 위험과 산사태 위험이 없는 곳이어야 한다.

※ 물놀이 사고 및 안전사고 발생 때 즉시 119 (해상 122) 또는 1588-3650으로 신고하시기 바랍니다.



## 9. 갯벌에서 물놀이를 할 때는

- 어민들이 갯벌 출입을 위해 만들어 놓은 진입로가 있는 경우에는 진입로를 이용해 출입하며, 진입로로부터 멀리 떨어진 곳은 출입하지 않는다.
- 갯벌에 갯골이 있는 경우 갯골을 넘어가지 않는다. 밀물시 갯골에 물이 먼저 차

오르기 때문에 수심이 깊어져 넘어오지 못하는 경우가 있으며 갯골 주변의 갯별은 물이 많이 머물고 있어 발이 빠지는 경우가 많으니 접근하지 않는다.

- 갯별에는 절대로 어린이 혼자 들어가지 않도록 하며 어른도 혼자 들어가지 않는다.
- 갯별에 발이 깊이 빠진 경우 빠지면 반대방향으로 엎드려 기어 나오며, 안내인의 도움을 받는다. 위급한 경우 119의 도움을 받는다.
- 갯별에는 맨발로 들어가지 않는다. 발에 잘 맞는 장화를 착용하며 샌들을 착용할 때 반드시 양말을 착용한다. 갯별에는 어패류의 패각 등이 있어 맨발로 출입하면 심한 상처를 입을 수 있다.
- 갯별체험 시 되도록 긴소매의 옷을 착용하며 창이 넓은 모자로 자외선으로부터 보호하며 자외선 차단제를 발라 화상을 예방하고 식수를 준비해 탈수를 예방한다.
- 갯별체험 시 갑자기 안개가 끼면 밀물 시간과는 관계없이 즉시 갯별에서 나오고, 방향을 잃었을 때는 갯별에 조류 때문에 생긴 물결모양 결(연흔)의 방향을 살펴 보고 경사가 완만한 연흔의 직각 방향으로 나오면 육지 쪽으로 나올 수 있다.