

# 11월 가정연계교육자료


나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!




엄마, 아빠와 함께하는 **나·침·반** 안전교육





11月

 [보건안전] 화상, 뜨거운 물에 데었어요!

 [약물안전] 음주운전, 절대 안돼요!

 [교통안전] 비행기 내에서 안전수칙을 실천해요!

 [생활안전] 겨울철 난방용품! 따뜻하고 안전하게 사용해요!

 [재난안전] '해외안전여행앱'으로 행복한 여행되세요!

 [신변안전] 내 자녀를 위해 이렇게 해주세요!



경기도교육청

나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!

# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “보건”안전교육

11月

## 화상, 뜨거운 물에 데었어요!



### 손상 깊이에 따른 화상의 종류?

**1도화상** : 표피층만 손상된 상태, 화상 입은 부위에 홍반 생김(통증 및 발진)

**2도화상** : 표피전부와 진피 일부가 손상된 상태로 물집이 생김(심한통증과 물집)

**3도화상** : 표피, 진피 전층과 피하지방, 신경손상까지 있음(통증을 느끼지 못함)



### 내 아이 서클렌즈, 올바르게 사용하고 있나요?

서클렌즈는 되도록 사용하지 않는 것이 눈 건강을 지키는 가장 좋은 방법이지만, 꼭 사용을 해야 한다면 아래 사항을 주의하도록 합니다.

- ▶ 색소가 묻어나지 않는 안전한 제품을 사용한다.
- ▶ 렌즈 착용 전 손을 깨끗하게 씻는다.
- ▶ 렌즈 착용시간은 4시간을 넘지 않도록 한다.
- ▶ 친구들과 함께 사용하지 않는다.
- ▶ 렌즈를 끼고 자는 일이 없도록 한다.
- ▶ 전용세척액으로 매일 깨끗이 세척 하도록 한다.
- ▶ 눈이 충혈 되거나 따가움이 있다면 사용을 중지하고 안과에 간다.



### 자녀와 함께 풀어보는 보건 안전 퀴즈!

**Q1.** 화상 시 응급처치 및 주의사항으로 잘못된 것은?

- ① 화상부위를 즉시 흐르는 물이나 생리식염수로 10분 이상 씻는다.
- ② 젖은 옷은 위험하므로, 피부에서 얼른 떼어 낸다.
- ③ 통증 제거를 위해 냉찜질을 하는 경우, 얼음이 직접 피부에 닿지 않게 한다.

**Q2. (O,X 퀴즈)** 화상으로 인해 물집이 발생했을 때, 즉시 물집을 터뜨려 제거해야 추후 흉터가 남지 않는다.(O, X)

**Q3. (O,X 퀴즈)** 서클렌즈는 일반 콘택트렌즈에 비해 색소가 추가되는 만큼 렌즈에 산소투과율이 낮고 표면이 거칠어 각막에 상처를 주기 쉽고 착색제가 눈을 자극해 결막염을 일으킬 수 있다.(O, X)

<정답 및 해설>

**Q1(해설)** 정답 ② 옷을 억지로 떼어 내다가 피부까지 떨어져 손상을 입을 수 있으므로 병원에 가도록 한다.

**Q2(해설)** 정답 X 물집을 억지로 터뜨리면 물집상처로 인해 세균에 감염될 수 있으므로 유의한다.

**Q3(해설)** 정답 ○ 서클렌즈는 시력교정을 위해 사용하는 렌즈에 색을 입히거나 눈을 크게 보이게 하는 등 미용기능을 더한 렌즈를 말한다. 그로 인해 안구건조증, 각막염, 2차 세균감염 등이 일어날 수 있으므로 유의하고, 특히 초등학교 시기는 눈 건강을 위해 사용하지 않도록 한다.

나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반드시** 익혀야하는!!



# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “약물”안전교육



11月

허용적이고 관대한 성인 음주 문화  
대중매체 속에서 술은 사고성,  
긴장감 해소 수단으로 포장



술 권하는 사회에 노출된 청소년들  
**음주 시작 연령 낮을수록** 음주량 증가  
알코올 의존성(알코올 중독) 높음



## 무절제한 음주가 사회에 미치는 영향

- 첫째, 사회 불안 초래 : 교통사고(음주운전), 폭행, 성 문제(성폭력 피해자, 가해자), 정신과적 문제(우울, 자살) 등이 발생한다.
- 둘째, 가족 관계 악화 : 가정불화, 아동 학대와 폭력이 가정을 파괴하고 해체된 가족이 다시 술을 찾는 악순환이 되풀이 된다.
- 셋째, 사회경제적인 비용 지출 : 음주를 위해 지출된 비용과 질병 발생으로 인해 지출되는 의료비, 생산성 저하 및 실직, 음주로 인해 발생하는 질병 치료비용과 이로 인한 조기 사망에 의한 생산인력 손실, 음주운전단속 비용, 음주를 하지 않고 다른 활동을 했을 때의 기회비용 등 사회경제적인 비용이 술로 인해 손실되고 있다.



## 올바른 음주 문화

- 첫째, 일생 술을 마시는 것을 시작하지 않는다.  
: 술을 마시지 않고도 즐길 수 있는 대안활동을 찾아서 한다.
- 둘째, 술을 마실 기회가 있더라도 ‘아니’라고 거절할 줄 알아야 한다.  
: 술을 억지로 권하지 않는다. 술을 마시고 싶지 않을 때 거절하는 기술, 인간관계 훈련, 사회기술 등을 익힌다.
- 셋째, 금주가 어렵다면 절주한다.  
: 과음이 우려되는 상황을 피하고 절주가 생활화될 때까지 술을 많이 마시는 사람과의 만남을 자제한다.

## 음주운전, 절대 안돼요!



### 도로교통법 제44조(술에 취한 상태에서의 운전 금지)

- ① 누구든지 술에 취한 상태에서 자동차 등을 운전하여서는 아니 된다.
- ④ 제1항에 따라 운전이 금지되는 술에 취한 상태의 기준은 운전자의 혈중알코올농도가 0.05퍼센트 이상인 경우로 한다.



### 음주운전, 얼마나 위험할까요?

- ▶ 2014년 경찰청 통계에 따르면 2013년 한 해 동안 음주운전사고는 26,589건이 발생하였으며 727명이 사망하고 47,711명이 부상을 당하여 하루 평균 2명이 사망하고 131명이 부상을 당하는 셈입니다.
- ▶ 음주운전은 순간의 잘못된 선택으로 나와 다른 사람의 행복과 재산을 한 순간에 앗아갈 수 있는 범죄입니다.



(이미지 출처 : 정책공감)



나를 지키고 **침**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반

“교통”안전교육



11月

### 비행기 내에서 안전수칙을 실천해요!



#### 비행기 내에서 안전수칙을 실천해요

- ▶ 비행기 탑승 후 승무원의 안전수칙을 집중해서 잘 들어요.
- ▶ 비행기 이 착륙시에는 창문 덮개를 올려 시야를 확보해요.
- ▶ 커피나 음료보다는 물을 자주 마셔 수분을 보충해요.
- ▶ 좌석은 함부로 옮기지 말고 지정된 좌석에서 안전벨트를 착용해요.
- ▶ 무거운 물건은 선반위에 두지 말고, 수하물로 발송해요.



#### 위급상황 시 골든타임 90초를 기억해요

- ▶ 90초 규칙 : 비행기 추락사고가 일어났을 때 생존율을 높이는 승객 전원 탈출을 위한 소요 시간
- ▶ 브레이스 포지션(Brace Position) : 비행기 추락사고가 일어났을 때 생존율을 높이는 충격 방지 자세로 안전벨트를 착용하고 두 손은 깍지를 끼고 머리 뒷부분을 감싸 팔뚝으로 앞좌석 등받이에 붙이는 자세이다. 앞좌석이 없을 경우 허리를 숙이고 머리를 무릎 사이에 밀착시킨다.



#### 자녀와 함께 풀어보는 교통안전퀴즈!

Q1. 다음 중 비행기 사고 시 대처요령으로 부적절한 것은?

- ① 기내 탑승 시 안전벨트 매기
- ② 의자에 웅크린 자세를 취하기
- ③ 뽀족한 기구 모두 버리기
- ④ 기내 탈출 전 구명조끼 부풀리기

Q2. (O, X 퀴즈)

- ▶ 화재에 대비하여 비상구 위치를 기억한다.(O, X)
- ▶ 산소마스크는 상대적으로 약한 아이부터 씌워준다.(O, X)
- ▶ 비상슬라이드에 오르기 전엔 하이힐, 금속 안경 등 뽀족한 것을 벗는다.(O, X)

<정답 및 해설>

Q1(해설) 정답 ④비행기가 물에 빠졌을 때, 기내 탈출 전에 구명조끼를 부풀리면 상황에 따라 탈출이 어려우며 매우 위험하다. 반드시 기내 탈출 후에 구명조끼를 부풀리도록 한다.

Q2(해설) 정답 O, X, O 비행기 탑승 할 때에는 위급상황 시에 대비하여 비상구 위치를 확인하고, 산소마스크는 반드시 어른부터 착용한 후 아이에게 씌어야 한다. 또한, 비상슬라이드(튜브)에 오를 때에는 튜브가 찢어질 수 있으므로 날카로운 하이힐, 금속 안경 등은 벗도록 한다.

나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!

# **엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “생활” 안전교육**

11月



“포근한 겨울을 위하여”  
**안전한 난방용품 사용법**

**매년 증가하는 난방용품 사고**

**01 전기장판 사고건수**

| 연도    | 건수   |
|-------|------|
| 2011년 | 259건 |
| 2012년 | 310건 |
| 2013년 | 333건 |
| 2014년 | 464건 |

**02 핫팩 사고건수**

| 연도    | 건수  |
|-------|-----|
| 2011년 | 18건 |
| 2012년 | 20건 |
| 2013년 | 27건 |
| 2014년 | 42건 |

**안전한 난방용품 사용법**

| 전기난로  |   | 전기장판   |  |
|---|---|--|--|
| <br>이불, 커튼 등<br>가연성 물건은 멀리 | <br>모, 신발 등<br>건조용으로 사용 금지 | <br>플러그와 콘센트는<br>완전 접촉  | <br>5시간 사용 후<br>1시간 끄기        |
| <br>어린이, 애완동물<br>접근 금지     | <br>창문은 조금<br>열어 두기        | <br>접거나 무거운 것<br>올리지 않기 | <br>KS마크/KC마크/Q마크<br>등 인증마크확인 |



| 핫팩   |  | 가습기  |   |
|--|--|--|---|
| <br>속옷 위나 수건으로<br>싸서 사용 | <br>이불 내부에서<br>사용 금지  | <br>머리 근처에<br>두지 않기     | <br>실내온도 20℃,<br>습도는 40~60% 유지 |
| <br>장시간 동일부위<br>부착 금지   | <br>다른 난방기구와<br>사용 금지 | <br>매일 가습기 청소<br>및 물 교체 | <br>세척 후 햇볕에<br>바짝 말리기         |

**안전한 전기사용 5대 약속**

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>01</b><br><br>문어발식 콘센트 사용 X                       | <b>02</b><br><br>난방용품 사용 후 반드시<br>전원 차단   | <b>03</b><br><br>장기간 사용하지 않은 경우<br>고장여부 확인 |
| <b>04</b><br><br>가연성 물질(이불, 소파 등)<br>가까이에서 난방용품 사용 X | <b>05</b><br><br>KS마크 등 공인인증된<br>난방제품을 구입 | <br>전기안전 문의는<br>1588-7500<br>(한국전기안전공사)    |

자료: 한국전기안전공사, 한국소비자원

나를 지키고 **참**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반

“재난”안전교육

11月

“해외안전여행앱”으로 행복한 여행되세요!



해외여행 중 도난사고를 당했다면, 행동요령은?

|       |            |  |
|-------|------------|--|
| 도난/분실 | 여권 분실      | 가까운 현지 경찰서를 찾아가 여권분실 증명서를 만듭니다. 재외공관에 분실 증명서, 사진 2장(여권용 컬러사진), 여권번호, 여권발행일 등을 기재한 서류를 제출합니다. 급히 귀국해야 할 경우 여행증명서를 발급받습니다. |
|       | 현금 및 수표 분실 | 여행경비를 분실·도난당한 경우, 신속해외송금지원제도를 이용합니다.<br>여행자 수표를 분실한 경우, 경찰서에 바로 신고한 후 분실 증명서를 발급받습니다.                                    |
|       | 항공권 분실     | 항공권을 분실한 경우, 해당 항공사의 현지 사무실에 신고하고, 항공권 번호를 알려줍니다.  |

- 영사콜센터 - 24시간 연중무휴

- 국내: 02)3210-0404(유료)      • 해외: +822-3210-0404(유료)
- 국가별 접속번호 +800-2100-0404(무료)



해외여행 경보(신호등) 제도란?

- 우리나라 외교부는 4가지 색상으로 국외 여행 경보 단계를 알리는 ‘여행경보 신호등’ 제도를 도입해 시행하고 있습니다.
- 여행경보제도는 국가별 안전수준을 고려해 지정하며, 해외여행을 하는 우리 국민에게 안전 행동요령을 제시해 줍니다.



안전한 해외여행! 엄마와 함께 동영상 시청해요~

- 해외안전여행 홈페이지(외교부) <https://www.0404.go.kr/dev/main.mofa?mpc=Y>  
[포털사이트에서 “해외안전여행”을 검색해보세요]



해외안전여행 홈페이지 접속  
→미디어센터 클릭



미디어센터→방송/동영상 클릭  
→안전여행 영상보기



‘해외안전여행 어플리케이션’ 함께 스마트폰에 설치해봐요~





나를 지키고 **침**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!



# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “신변·폭력” 안전교육



11月

## 내 자녀를 위해 이렇게 해주세요.

|   |   |
|---|---|
| 1<br>자녀들에게 사소한 괴롭힘도 폭력임을 알려주세요.                           | 2<br>매일 자녀의 학교생활과 친구와의 관계에 대해 대화를 나누세요.                 |
| 3<br>“무슨 일이 있으면 꼭 엄마, 아빠한테 얘기해, 우리는 항상 네 편이다” 라고 이야기해주세요. | 4<br>휴대폰 안 쓰는 시간 약속 하기 등 건강한 휴대폰 사용 습관을 길러 주세요.         |
| 5<br>바쁜 물건이나 전자제품 등을 학교에 가지고 가지 않도록 해주세요.                 | 6<br>학교폭력을 목격하거나 사실을 알았을 때 선생님이나 부모님에게 꼭 이야기하도록 당부해주세요. |
| 7<br>자녀에게 상대방의 마음을 이해하는 태도를 갖도록 가르쳐주세요.                   | 8<br>주변의 학교폭력 관련 기관 정보를 미리 알려주세요.                       |
| 9<br>학부모 대상의 학교폭력 예방교육에 적극적으로 참여해주세요.                     | 10<br>자녀의 담임선생님과 주기적으로 상담하세요.                           |

### <학교폭력으로 도움이 필요할 땐?>

- 117학교폭력신고센터 (☎117)
- 청소년폭력예방재단 학교폭력 SOS지원단 (☎1588-9128)
- 청소년 전화1388 (☎1388)
- Wee센터(전국 시·도교육청) (☎02-2057-8701~7)
- 여성 긴급전화 (☎1366)



나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!



# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “신변·폭력” 안전교육

11月

## <학교폭력 피해학생의 징후>

- ☞ 학교 성적이 급격히 떨어진다.
- ☞ 학원이나 학교에 무단결석을 한다.
- ☞ 갑자기 학교에 가기 싫어하고 학교를 그만두거나 전학을 가고 싶어 한다.
- ☞ 학용품이나 교과서가 자주 없어지거나 망가져 있다.
- ☞ 노트나 가방, 책 등에 낙서가 많이 있다.
- ☞ 교복이 더럽혀져 있거나 찢겨 있는 경우가 많다.
- ☞ 학교에 가거나 집에 올 때 엉뚱한 교통 노선을 이용해 시간이 많이 소요된다.
- ☞ 괴롭힘에 의한 다른 아이들의 피해에 대해 자주 말한다.
- ☞ 문자를 하거나 메신저를 할 친구가 없다.
- ☞ 친구 생일파티에 초대를 받는 일이 드물다.
- ☞ 친구의 전화를 받고 갑자기 외출하는 경우가 많다.
- ☞ 전화벨이 울리면 불안해하며 전화를 받지 말라고 한다.
- ☞ 자신이 아끼는 물건을 자주 친구에게 빌려 주었다고 한다.
- ☞ 몸에 상처나 멍 자국이 있다.
- ☞ 머리나 배 등이 자주 아프다고 호소한다.
- ☞ 집에 돌아오면 피곤한 듯 주저앉거나 누워 있다.
- ☞ 작은 일에도 깜짝깜짝 놀라고 신경질적으로 반응한다.
- ☞ 몸을 움직이는 일을 하지 않으려 하고 혼자 자기 방에 있기를 좋아한다.
- ☞ 학교에서 돌아와 배고프다며 폭식을 한다.
- ☞ 내성적이고 소심하며 초조한 기색을 보인다.
- ☞ 갑자기 격투기나 태권도 학원에 보내 달라고 한다.
- ☞ 부모와 눈을 잘 마주치지 않고 피한다.
- ☞ 쉬는 날 밖에 나가지 않고 주로 컴퓨터 게임에 몰두하며 게임을 과도하게 한다.
- ☞ 전보다 자주 용돈을 달라고 하며, 때로는 훔치기도 한다.
- ☞ 복수나 살인, 칼이나 총에 대해 관심을 보인다.
- ☞ 전보다 화를 자주 내고, 눈물을 자주 보인다.

## <학교폭력 가해학생의 징후>

- ☞ 부모와 대화가 적고, 반항하거나 화를 잘 낸다.
- ☞ 사주지 않은 고가의 물건을 가지고 다니며, 친구가 빌려준 것이라고 한다.
- ☞ 친구관계를 중요시하며, 밤늦게까지 친구들과 어울리느라 귀가시간이 늦거나 불규칙하다.
- ☞ 감추는 게 많아진다.
- ☞ 집에서 주는 용돈보다 씹씀이가 크다.
- ☞ 다른 학생을 종종 때리거나, 동물을 괴롭히는 모습을 보인다.
- ☞ 자신의 문제 행동에 대해서 이유와 핑계가 많고, 과도하게 자존심이 강하다.
- ☞ 성미가 급하고, 충동적이며 공격적이다.



<이미지출처 : 교육부>