



익사 예방

익사 사고는 수영을 할 줄 아는 사람을 포함하여 누구에게나 발생할 수 있습니다. 익사는 1분도 안 되는 짧은 시간 안에, 불과 몇 인치 깊이의 물에서도 발생할 수 있습니다. 물 안팎에서 자신과 타인의 안전을 지키기 위한 조치를 취할 수 있습니다.

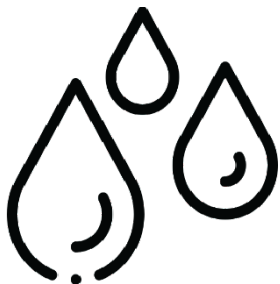
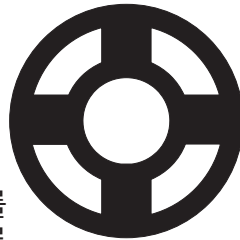
왜 이것이 중요한가요?

- 익사는 물이 있는 곳이라면 어디서든 발생할 수 있습니다.
- 익사는 예방할 수 있습니다. 이런 사고를 예방하기 위해 여러분이 할 수 있는 일들이 있습니다.
- 익사 직전의 사고에서 생존한 사람들은 종종 영구적인 뇌 손상을 입으며, 평생 도움이 필요할 수 있습니다.



물속에서 위급 상황이 발생했을 때 대처 요령

- 크게 소리쳐 도움을 요청하십시오.
- 머리를 물 밖으로 내밀고 있으십시오.
- 몸을 뒤집어 하늘을 보며 떠 있으십시오. 팔과 다리를 벌리십시오. 물에 떠 있도록 심호흡을 하십시오.



- 뜨는 데 방해가 될 수 있는 신발과 여분의 옷 (재킷, 두꺼운 바지 등) 을 벗으십시오.
- 도움을 요청하는 신호를 보내십시오.
- 누군가 손, 다리 또는 물에 뜨는 물체를

내밀면, 그것을 잡고 안전한 곳으로 끌어내도록 하십시오.

익사 위험 징후

누군가 물에 빠져도 경고 신호나 소리가 없는 경우가 많으므로, 다음과 같은 징후를 주의 깊게 살펴보십시오.

- 물에 있는 사람이 머리를 뒤로 젖히고 있습니다.
- 물에 있는 사람의 머리카락이 얼굴이나 이마를 덮고 있습니다.
- 물속에 있는 사람이 얼굴을 아래로 향한 채 떠 있는 것처럼 보입니다.
- 물속에 있는 사람이 마치 사다리를 오르려는 것처럼 보입니다.



다운로드 가능한 포스터



DDS에서 제공하는 물놀이 안전 수칙 포스터를 다운로드할 수 있습니다. [익사는 소리 없이 발생합니다](#)

물놀이 안전 수칙

- 수영을 배우십시오.
- 물에 뜨기와 같은 기본적인 수상 안전 기술을 배우십시오.
- 응급 상황 시 대처 방법에 대해 알아두십시오.
- 절대 혼자 수영하지 마십시오. 나이에 상관없이 혼자 수영해서는 안 되며, 수영하러 갈 때는 반드시 다른 사람에게 알려야 합니다.
- 욕조에서도 항상 주의하십시오.
- 수영을 하거나 보트를 탈 때는 물에 뜨는 보조기구를 사용하거나 구명조끼를 착용하십시오.
- 졸음을 유발하는 약물을 복용한 경우에는 수영하지 마십시오.
- 음주 후에는 물에 들어가지 마십시오.
- 해변에 이안류(rip tides) 경고가 내려진 경우에는 물에 들어가지 마십시오.
- 물에 떠 있거나 물살에 밀려 너무 멀리 나갔으면 즉시 물 밖으로 나오십시오.
- 수영장이나 스파 주변의 출입문은 항상 닫아 두십시오.
- 수영장이나 스파를 사용하지 않을 때는 덮개를 닫아 두십시오.
- 다른 사람을 구하려고 물에 뛰어들지 마십시오.
- 대신 손이나 다리를 내밀거나 물건을 뺏어 주고, 구명조끼처럼 물에 뜨는 물건을 물에 던져 물에 빠진 사람이 잡을 수 있도록 도와주십시오.
- 어린아이가 물이 담긴 양동이나 유아용 물놀이 풀 근처에 있을 때는 항상 주의 깊게 감독하십시오.

출처: [CDC](#); [미국 적십자사](#)



추가 자료

- 익사 예방 정보 | DDS
- 익사 예방 정보 | CDC
- 익사 예방 정보 | WHO
- 뒤집고, 뜨고, 따라가십시오! | 오대호 수상 구조 프로젝트(Great Lakes Surf Rescue Project)



건강 및 안전 소식지는 발달장애서비스국이 지역사회에서 확인된 특정 위험을 당사자, 가족 및 관계자분들에게 알리기 위해 제작합니다.

이 소식지에 대한 의견 및 개선할 점을 다음 설문조사를 통해 제공해 주시기 바랍니다. [소식지 설문조사](#)