

어린이와 물놀이사고 예방에 대하여(Water Safety for Children)

익사는 1 ~ 4 세 사이의 어린이들의 부상 관련 사망의 주요 원인이다. 또한 19 세미만의 부상관련 사망의 세번째 주요 원인이기도 하다. (www.safekids.org) 일반적으로 어린이의 익사는 목욕중, 수영중 혹은 얇은 물통에서의 놀이중에 발생하는 경우가 대부분이다. 어린이가 물속에서 치명적인 상황으로 발전되는데 필요한 물의 깊이는 5cm 부터, 그리고 1 분동안 물속에 잠겨있으면, 익사할 수 있다.

물에서 하는 놀이는 많은 어린이들이 계절을 막론하고 즐기는 놀이이며, 안전만 염두에 둔다면, 물에 젖는 것을 사랑하는 아이들에게 매우 흥미있는 놀이중 하나이다. 어린이가 물속에서 행복하게 그리고 안전하게 즐길 수 있도록 어른의 보살핌이 더욱 필요하다.

어린이 물놀이 안전을 위해 주의해야 할 것들을 살펴보면, 다음과 같다.

- 물놀이나 목욕을 한후 반드시 물놀이 기구나 욕조를 비워둔다.
- 수영장은 안전하게 울타리가 둘러져 있어야 하며, 집주위에 연못이나, 물이 담긴 통이나, 워터 해저드가 될만한 시설등이 있는지 확인한다.
- 이웃이나 다른 가족과 물놀이를 갔을 때는 번을 세워 항상 누군가 아이들을 주시할 수 있도록 한다.
- 어린이들이 항상 보호자의 확인 가능한 시야 내에서 놀 수 있도록 지도한다.
- 물놀이 중에는 껌이나 사탕을 먹지 않는다.
- 어린이들이 물놀이 중에 친구를 밀거나, 물속에서 발을 잡는 등의 장난을 금지시킨다.
- 청소년에게 물가에서 노는 어린아이들을 돌보는 책임을 지우는 것은 적절하지 않다.
- 어린 나이부터 물에서 안전하게 노는 방법을 가르치고, 성인과 함께가 아니면 절대로 물에 가까이 가지 않게 한다.

어린이들에게 물에 대한 자신감을 가질 수 있도록 미리 교육한다. 물에 대한 자신감을 갖는 과정은 물에 익숙해 지는 과정을 통해 얻은 기술과 경험에 의해 완성될 수 있다. 이때 부모의 도움은 자녀가 물 속에서 익숙해 지는데 필수적이다.

자녀가 물속에 있는 것을 어려워 하거나, 특별히 물을 두려워한다면 물속에서 할 수 있는 즐거운 게임 혹은 놀이등을 시도하고, 지속적으로 격려해 주는 등 물에 대한 저항을 없애주도록 함께 노력한다.

약 6개월이후 부터는 공식 수영 수업에 아기를 등록시킬 수 있다. 어린아기 일 수록 빨리 물에 익숙해질 수 있으며, 물속에서 할 수 있는 놀이 등을 통하여, 물에 대한 자신감을 넓힐 수 있다. 어린이에게 수영을 가르침으로 물에 대한 자신감을 높임과 더불어 물속에서 생존하는 방법을 학습할 수 있다.

또한 집에서 재미있는 활동을 유도하여 어린이가 물에 대한 자신감을 가지며, 행복할 수 있도록 물놀이를 시도한다. 겨울이라면 목욕을 하면서, 여름이라면, 호스 및 스프링클러를 이용하여 어린이의 물에 대한 저항감을 없앨 수 있다. 자녀와 함께 놀이로 할 수 있는 것 중, 물 표면을 따라 목욕용 장난감이나 탁구공등을 붙여 길게 호흡하는 연습, 물에서 숨 안쉬고 오래 버티기, 물속에 장난감을 빠트리고 누가 먼저 건져내나 등의 놀이를 할 수 있다.

가족과 함께 강가나 바닷가 등으로 물놀이를 갔을 경우 반드시 지켜야할 안전 수칙을 정리하면 다음과 같다.

- 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동이 필요하다.
- 물에 들어가기 전에 다리-팔-얼굴-가슴 등의 순서로, 심장에서 먼곳부터 물을 적신후 서서히 들어간다.
- 수영을 하는 중에 몸에 소름이 돋거나, 피부가 당기는 등의 현상이 나타나면, 물 밖으로 나와, 몸을 따뜻하게 하며 휴식을 취한다.
- 물의 깊이가 일정하지 않을 수 있으므로 갑자기 깊어지는 곳을 특히 주의한다.
- 구조 경험이 없는 사람은 무모하게 구조하려 하지 않는다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고, 111 에 신고하며, 구조대가 올때까지 기다린다.
- 수영에 자신이 있더라도, 가급적 주위의 물건 (튜브, 밧줄, 장대 등) 등을 이용하여 안전 구조를 시도한다.
- 건강상태가 좋지 않을 때, 몹시 배가 고플 때, 식사 직후에는 수영하지 않는다.

- 자신의 수영능력을 과신하여 무리하지 않는다.
- 장시간 계속해서 수영하거나, 단독으로 수영하지 않는다.

뉴질랜드는 특히 바다나 강이 가까이에 있어서, 어린이들이 물에 접할 기회가 많다.
자녀가 수영을 잘한다고 하여도, 안전 경계심을 늘 주지시켜 주는 것이 필요하다.
(www.watersafety.org.nz)