

赤十字의 水上安全

大韓赤十字社 保健主任

金 麗 生

해마다 여름은 온다. 그리고 여름은 물을 즐기는 계절이다. 쟁쟁 쪼이는 피약벌 아래 벌거벗고 시원한 물 속에 툼벙 뛰어 들 때 누구나 비할데 없이 상쾌한 기분을 느낀다. 그러나 好弊多魔라는 격언은 여기서라고 예의일 수는 없다. 물에 대한 상식의 결핍과 부주의로 귀한 목숨을 잃는 경우를 우리는 허다하게 보고 또 듣는다.

여기에서 인류가 살고 있는 곳이면 세계 어느 나라 어느 지역에서나 마찬가지로 共同課題로 되어 있는 水上安全과 人命救助가 『인간의 생명과 건강을 보호』함을 목적으로 활동하는 적십자의 당연하고도 고유한 사업이 될 수 밖에 없다.

1. 적십자의 수상안전 사업

여름이 되면 많은 사람이 물을 찾아 강이나 해변으로 가게 되므로 游泳場에서는 뜻하지 않은 사고가 일어나서 많은 사람이 아까운 생명을

빼앗긴다.

대한적십자사에서는 이와 같은 水中 또는 水上에서의 事故를 방지하고, 설령 사고가 일어 나더라도 생명을 뺏기는 일이 없게 하기 위하여 1961년부터 海軍 당국의 지원을 얻어 우리나라에서는 처음으로 人命救助員을 양성하는 수상안전법(Water Safety) 강습회를 개최하고 여름 한철 동안 각종 유영장에 인명 구조원(Life Saver)을 배치해서 游泳客의 안전과 水泳指導에 奉仕하기 시작하였으며, 수상안전법의 보다 넓은 보급을 위하여 인명구조와 수상안전에 관한 각종 敎本을 발매했다.

그리하여 우리나라에서 初有의 본격적인 수상안전 사업이 적십자에 의해 시작된 후 적십자 인명 구조원에 의해 전국에서 익사(溺死) 직전에 목숨을 건진 사람의 수는 1963년까지 무려 1,310명(1961년 380명, 1962년 335명, 1963년 595명)에 달하며, 금년에 들어와서도 이미 많은 수상 사고자를 적십자사가 훈

원시적인 경찰관과 인명 구조원들이 구출 하였던 것이다. 뿐만아니라 各級 水上安全要員 양성에 힘쓰는 대한적십자사에서는 本社 또는 支社 주최로 강습회를 매년 계속 개최하여 1963년 현재 유능한 자격을 갖춘 水上安全法 講師 117명과 初級 및 高級 인명구조원 1,109명을 길러내는 한편 漢江을 비롯한 전국 수영장에 望台도 세워 水上戰線에 강력한 布陣을 써서 국민의 생명을 지키는데 全力을 기울였으며 특히 1962년부터는 國民體位向上과 國民 拮泳運動의 하나로 수영 강습회를 대대적으로 개최하여 1,403명의 不泳者를 해염을 칠 수 있도록 지도하였다.

금년 즉 1964년도의 대한적십자사의 수상안전 사업부분의 사업계획을 보면 우선 수상안전 강사 270명 양성에 준인, 경찰, 교사, 대학생 등을 당파하여 615명의 인명 구조원을 길러 낼 것이고 수영 강습회를 개최하여 4,405명에게 초급 또는 중급 수영법을 가르친다. 그리고 身體 障礙兒들을 위한 특수수영 강습회를 개최하여 四肢不具兒童 60명 및 跛 兒童 160명을 지도해서 이들도 일반인과 같이 정상적인 수영을 할 수 있다는 능력을 誇示시킨다. 한편 방파(望臺) 26대를 각 수영장에 가설하고 1,960명의 인명 구조원을 배치 봉사시킬 예정이다.

이상으로 대한적십자사의 수상안전 사업을 개설 하였거니와 다음으로 수영에 있어서의 안전법 몇가지를 설명하므로써 기술적인 문제는 뒤로 미루기로 한다.

2. 수상안전 상식 몇가지

수영은 여름철에 있어서 가장 좋은 「스포츠」이며 心身의 수련을 위하여 또한 건강을 위하여 가장 효과적인 운동이다. 男女 老少를 막론하고 많은 군중들이 즐기는 수영은 그러나 때때로 불의의 인명사고들 발생케 하니 『물의 즐거움』을 제대로 누리려면 무엇보다도 『정확한 수영법』을 습득 하여야 할것이지만 여기에서는 우선 실지 수영에 앞서 지켜야 할 가장 기본적인 상식적인 몇가지 수상안전의 요체(要諦)를 설명한다.

가. 수영 시기(水泳 時期)

보통 우리나라 기후 조건으로는 여름 한철을 수영시기로 알고 있다. 그러나 역시 7월, 8월이 최적기이다.

대부분의 수영자들은 섭씨 21°로부터 섭씨 26°까지의 수온을 좋아한다. 그 이상의 고온은 기운이 빠지고 그 이하의 수온은 쾌감이 나지 않는다. 물에 들어갔을때 선듯한 추감을 느끼는 것은 좋지 않다. 섭씨

15° 이하의 물은 몸의 열을 빼앗아 「에너지」를 소모시킨다. 이른 여름에 익사 사고가 많이 생기는 이유의 하나도 여기에 있다.

수영은 대체로 晝間에 적합하지만 별이 반짝이는 조용한 밤 하늘 아래서 물을 헤쳐 가는 멋도 나쁘지는 않지만 다른 수영자와 동반하는 것이 좋으며, 이상적인 장소는 바람이 막히고 별이 잘드는 곳이어야 한다.

가장 안전하고 좋은 수영시간은 오전중 마지막 두어시간(10시~12시)과 오후의 같은 시간(4시~6시)이다. 햇볕이 대단히 강한 한낮에는 피하는 것이 좋다. 즉 太陽光線이 머리 위에서 쬐이고 물에 直射光線이 반사될 때인데 이런때 내개 두통을 유발시킬 우려가 있다.

익숙한 사람이면 밤의 수영도 할 수 있지만 장소와 환경에 익힌 다음이어야 하고 그것도 육지에서 멀리 떨어지는 일은 안전하지 않다.

食後의 수영은 가장 금물이다. 물에 들어가기 전에 소화작용이 진행되기 시작할 때까지 수영을 기다려야 한다. 胃攪亂의 원인은 식사 후에 바로 수영한 경우에 흔히 일어나는 수가 있다.

나. 적당한 장소

외국에는 안전한 수영장이 많이 마련되어 있지만 우리나라에는 썩

좋은 수영장이 흔치 않다.

수영자는 먼저 수영장소와 물에 들어간 상태를 알아 두어야겠다. 특히 初心者는 救命員 또는 水泳專門家나 익숙한 동료의 保護觀察 하에 물의 상태 즉 물의 깊이, 바닥 등에 대하여 미리 알아야 한다. 장소를 모르고 달자 곧자 뛰어들어 실수하는 일이 많다.

우선 상식적인 문제는 수영의 중심자는 얇은 물을 뱉헤야 한다. 그리고 수영하는 동안에 좀 불안감을 느꼈을 때는 지체없이 안전 지대로 옮겨야 한다. 제한된 수영 지역을 넘어선다면지 危險標識 밖으로 나간다면지 하는 일은 사고의 원인이다. 파도가 심한 곳이나 밀물과 썰물의 차가 심한 바다에서는 부대(浮袋)에 뜬체로 깊은 곳으로 밀려 나가는 수가 많다. 그런때는 내개 허둥지둥 겁을 먹고 서둘르는 수가 많은데 잘못 서두르면 오히려 더욱 방향을 잡지 못하기 쉽다. 특히 바다에서 보는 거리같은 육지와는 다르니 바트 코 앞에 보이는 섬이 사실은 더 멀리 있는 것이다.

다. 수영할 시간

수영 시간은 보통 한 시간 반이 적당하다고 말한다. 물론 사람의 신체 조건에 따라 다를수도 있다. 수영하는 중에 불유쾌감을 느끼는 것은 자동적인 경고 신호로 알아야 한다.

걸잡을 수 없이 몸을 편다든가, “입술이 푸른색이 된다든가, 얼굴이 빨긴다든가” 피부에 잔소름이 들고 차가운 것을 느꼈을 때에는 즉각 물에서 나와야 한다.

(1) 물에 들어 갈 때

물에 들어 갈 때는 우선 가벼운 준비 운동을 하는 것은 상식이다. 관절 운동에서 부터 시작하여 몸 전체를 부드럽게 풀고 심호흡도 충분히 한다. 예를 들면 트레 사장에서 『츙구』나 『씨름』 같은 것을 하고 피로한 대로 물에 들어가야 할 때 한 대로 물에 들어가야 할 때 한 대라는 것이다.

물에는 서서히 들어가야 한다. 작중에 덤부덩 들어가면 체온과 환경의 급변으로 『충격』(Shock)을 일으키는 수가 있다. 천천히 물속으로 들어가면서 몸을 몸에 끼어 있으며 팔, 다리, 가슴, 겨드랑 같은 데를 문지르고 난 뒤 허벅다리까지 잠기는 곳에 걸어 들어간 다음 조용히 水泳姿勢로 옮기는 것이 좋다.

(2) 경련이 났을 때

물사고의 가장 많은 원인이 痙攣이다. 경련은 차거나 피로한 筋肉에 가장 일어나기 쉽다.

경련이 일어나기 쉬운 부분은 발, 다리와 손, 넓적다리의 뒤에서 흔히 일어난다.

이런 때 수영자는 물속에 얼굴을

아래로 숙인 자세를 취하고 肺를 완전히 팽창시키고 경련부분을 두손으로 꼭 쥐는다. 그리고 계속적으로 압력을 가해야 한다.

식사 후에 갑자기 물에 들어가면 위경련을 유발하는 수가 많다. 물에 대한 공포감은 정신적인 「속크」를 일으키는 수가 있다. 그러기 위해서도 수영장소에 대하여 예비지식을 갖는 동시에 안전할 수 있는 與作을 주위에 갖추어야 한다.

(3) 물흐름에 쓸렸을 때

물사고의 또하나 원인이 되는 것은 물흐름에 쓸리는 것이다.

육지로부터 쏟아져 나오는 불의 流動에 의해 수영자들은 아지 못하는 사이에 해안으로부터 멀리 떠내려가게 되고 강에서는 더욱 심하다. 특히 돌출한 곳, 섬, 海岸線의 굴곡 등으로 인하여 물흐름의 방향을 찾기 힘든 곳은 아주 위험하다.

수영자는 이런 장소는 피하는 것이 有利하나 흐름에 쓸렸을 때에는 다음의 원칙을 기억 하여야 한다. 그것은 흐름에 대항하지 말라는 것이다. 우수한 수영가라도 한시간에 3 「마일」을 헤어갈 수 없는데 물흐름은 4~6 「마일」을 가는 것이 많다. 그렇기 때문에 수영가는 흐름을 비스듬히 대각선으로 헤어 가야만 한다. 강물이나 조류에서 수영할 때는 특히 이 원칙이 강조된다.