

중학교 안전교육 프로그램
안전한 학교, 안전한 생활



I. 안전의식과 태도

Ⅱ. 학교안전

우리 학교 위험요소 찾기

학 년

반

모둠 명

우리 학교 내 위험한 곳

사고사례 기사

우리 모둠이 생각하는 가장 위험한 곳은?

[그림]

[설명]

무엇이 위험한가?

안전을 위해 우리가 할 수 있는 일은 무엇인가?

안전을 위해 학교가 할 수 있는 일은 무엇인가?

안전한 실험실 꾸미기

학 년 반 이 름

.....

우리 학교의 실험실 평면도를 그린 후 안전한 대피를 위한 비상출구를 찾아보고
대피경로를 표시해 보자.

화재방지를 위한 소화기, 모래함, 방화담요를 비치할 적당한 위치를 표시해 보자.

가로세로 퀴즈

학 년 반 이 름

	1									
			2		3					
4						5				
		6		7			8			
	9									
						10				

〈가로〉

- 유독 휘발성 액체시약을 옮길 때에는 ○○○○를 사용한다.
- 시험관 속에 있는 물질이 잘 지워지지 않을 때는 솔에 ○○○○○○○을 묻혀서 씻는다.
- 화학실험에 사용하는 한쪽이 막힌 길쭉한 원통형의 유리관
- 유독가스를 들이마셨을 때는 깨끗한 ○○가 있는 곳으로 이동한다.

〈세로〉

- 휘발성이 강해 코르크 마개로 밀폐해야 하는 약품
- 실험실에 필요한 안전설비로 적절한 환기를 위해 필요한 것
- 강염기가 묻었을 때는 강산과 마찬가지로 물로 충분히 씻고 옷이나 피부는 0.1% ○○○○으로 씻는다.
- 이산화탄소를 흡수하여 탄산칼륨으로 변하기 쉬우므로 공기가 들어가지 않게 밀폐해야 하는 조해성과 풍해성이 있는 약품
- 실험을 목적으로 설치하는 방
- 불을 끄는데 쓰는 기구
- 화학분석에서 물질의 검출이나 정량을 위한 반응에 쓰이는 화학약품

실습용구 사용설명서 만들기

실습시간에 사용하는 용구 중 2가지를 선택하여 안전한 사용설명서를 만들어 보자.

용 구 명 1

용 구 명 2

[사용설명서]

[사용설명서]

우리 함께 지켜요!

학 년

반

모둠 명

실습실 이용 시 주의해야 할 사항을 모둠별로 토의해 보자.

실습실 사용 시 주의사항

1

2

3

4

5

6

7

8

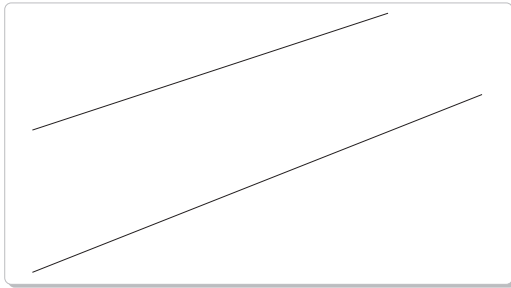
9

10

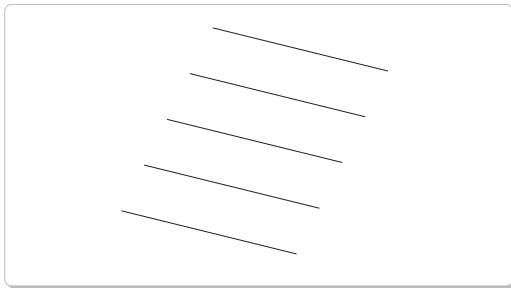
그림 완성하기

학 년 반 이 름

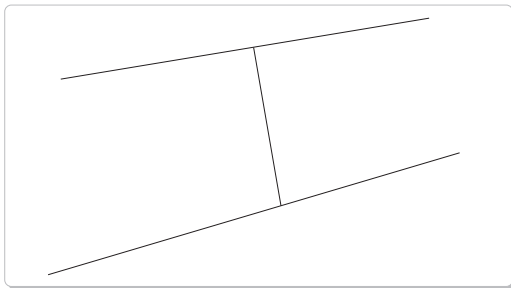
아래의 선을 이용하여 체육시간에 사용하는 운동기구를 그려보고, 운동기구의 명칭과 안전한 사용법, 운반요령에 대해 적어보자.



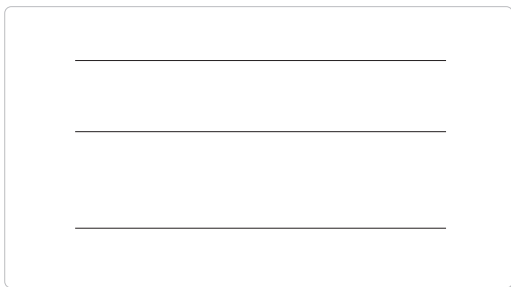
이름 :



이름 :



이름 :



이름 :

함께 생각해 보기

학 년 반 이 름

상황 1 따돌림

따돌림을 잘하기로 유명한 아이들이 이유 없이 나를 따돌린다면 나는 어떻게 해야 하나?

생각해 보기

- 이유 없이 따돌림을 당한다면 무엇 때문일까?
- 따돌림을 당할 때 나는 어떻게 대처하나?
- 다른 친구들과 나의 관계는 어떠한가?

상황 2 금품갈취

학교의 폭력서클 아이들이 학급 친구들 앞에서 돈을 뺏고 때릴 때 나는 어떻게 해야 할까?

생각해 보기

- 폭력서클 아이들이 괴롭히는 이유는 무엇일까?
- 다른 아이들이 있는 앞에서 때릴 때 나는 어떻게 대응하나?

학교폭력을 예방하기 위한 방법 찾기

학 년 반 이 름

프랑스에서는 다양한 학교폭력 예방조치를 실시한 결과, 학교폭력이 많이 줄어든 것으로 나타났다. 프랑스 교육부는 교내 폭력을 없애기 위해 수년 전부터 여러 가지로 노력한 결과, 2002~2003 학년도에 발생한 교내 폭력은 72,057 건으로 지난 2001~2002 학년도의 78,272 건에 비해 약 10%나 줄어 들었다고 밝혔다.

[위 글은 소년한국일보 2003년 10월 12일자 신문에서 발췌한 기사입니다]

우리나라에서도 최근 학교폭력이 늘어나고 있어 심각한 수준입니다. 학교폭력을 줄이고 예방하기 위한 다양한 방법들을 적어보세요.

Ⅲ. 교통안전

통학로 교통안전 표지판 알아보기

학 년 반 이 름

나의 통학로를 그려보고, 교통안전 표지판을 표시해 보자.

각 교통안전 표지판의 의미에 대해 적어보자.

교통안전 표지판이 더 필요한 곳이 있다면 약도 위에 표시하고, 그 이유를 적어보자.

도로 횡단과 사고

학 년 반 이 름

.....

다음의 질문에 대해 생각해 보고, 알맞은 답을 적어 보자.

□ 도로 횡단중 사고를 당했거나 당할 뻔한 경험과 그 원인

□ 뛰어서 도로를 횡단할 경우의 위험성

□ 신호가 바뀌는 순간 보행자 사고가 많이 발생하는 이유

자전거 이용 안전점검

학 년 반 이 름

다음의 활동지에 O, X 로 답하세요.

1	자전거를 타는 사람은 모두가 자전거 운전자이다.	
2	자전거의 안전습관이 자동차의 안전습관과 연결된다.	
3	자전거 운전자도 자동차 운전자와 같은 규제를 받는다.	
4	밤에 자전거를 탈 때는 검은 옷을 입어야 한다.	
5	자전거는 언제나 고장이 없도록 점검해 두어야 한다.	
6	자전거는 장난감이다.	
7	자전거를 타는 사람은 도로법규를 따르지 않아도 된다.	
8	자전거 브레이크는 때때로 점검해야 한다.	
9	자전거를 타는 사람은 회전을 할 때 손으로 신호를 해야 한다.	
10	자전거의 바퀴는 바람이 단단하게 들어가 있어야 한다.	

인라인스케이트 안전하게 타기

학 년 반 이 름

인라인스케이트를 안전하게 탈 수 있는 여러가지 기술과 유의점에 대해 조사해 보자.

기 술

유 의 점

사고예방을 위한 실천사항

학 년 반 모 둠 명

모둠을 나누어 바퀴 달린 탈 것을 이용하면서 일어날 수 있는 사고를 예방하기 위한 실천사항에 대하여 토의해 보자.

토의 내용

결정사항

느낀 점

관찰하고 생각해 보기

학 년 반 이 름

빗길이나 빙판길에서 보행자와 자동차의 움직임을 관찰해 보자.

일 시

장 소

내 용

생각해 보기...

- 어떤 사고의 위험이 있을까?
- 사고를 예방하기 위해서 보행자와 운전자는 어떤 행동을 해야 할까?

안전한 보행을 도와주는 발명품

학 년 반 이 름

비오는 날이나 눈오는 날에 안전하게 걸어다니는데 도움이 될 만한 물건들을 소개하거나 새로운 발명품을 고안해 보자.

[형태와 용도, 제작방법에 대한 설명 및 그림]

교통사고 기사 스크랩

학 년 반 이 름

교통사고 기사를 신문에서 찾아 오려 붙여 보자.

기사내용 요약

- 사고 일시 :
- 사고 장소 :

사고 원인

피해 상황

교통사고 예방방법 찾기

학 년

반

모둠 명

다음의 교통상황에서 보행자와 운전자가 각각 실천할 수 있는 교통사고 예방방법을 적어보자.

구 분	내 용(예방방법)
횡단보도	1 2 3 4
비나 눈이 올 때	1 2 3 4
교차로 통행 시	1 2 3 4

4 행시



대중교통 이용 승객 관찰하기

학 년 반 이 름

대중교통수단을 이용하는 승객의 승하차 행동을 관찰하여 안전한 행동과 위험한 행동으로 구분하여 보자.

다른 승객들의 승하차 행동 관찰 결과	승객 A	안전한 행동	
		위험한 행동	
	승객 B	안전한 행동	
		위험한 행동	
	승객 C	안전한 행동	
		위험한 행동	
나의 승하차 행동과 비교			

대중교통 이용 안전수칙 정하기

학 년 반 모 둠 명

대중교통수단을 이용할 때의 안전수칙에 대해 토의해 보자.

종 류	안 전 수 칙
버 스	
전 철	

자동차의 특성 알기

학 년 반 이 름

자동차에 대한 질문에 답해보자.

- 자동차의 속도
 - 자동차가 시속 60km로 주행한다면 1초당 이동거리는 얼마인가?

 - 내가 걷는 속도와 자동차의 속도를 비교하여 생각해 보자.

- 자동차가 멈추는데 필요한 거리
 - 자동차의 공주거리, 제동거리, 정지거리에 대해 설명해 보자.

- 내륵차
 - 내륵차의 크기는 무엇에 따라 달라지는지 생각해보고, 그림을 그려 설명해 보자.

자동차와 원심력

학 년 반 이 름

가벼운 추와 무거운 추를 준비하여 추에 긴 끈을 달아서 돌려보자.

- 속도를 빨리 할수록 어떤 느낌이 있는가?

- 가벼운 추와 무거운 추를 돌릴 때 어떤 느낌의 차이가 있는가?

- 만약 더욱 세게 돌리면 어떻게 될지 적어보자.

- 회전하는 차량과 원심력의 관계에 대해 적어보자.

IV. 생활안전

화재대피 실습

.....학 년 반 이 름

모의상황 대피훈련 과정을 캠코더로 촬영한 것을 보고 평가한 후 올바른 대처법에 대해 적어보자.

잘 된 점

잘못 된 점

올바른 대처법

안전만화 그리기

.....학 년 반 이 름.....

제목

설 명

안전점검표 만들기

학 년 반 이 름

	점 검 내 용	점 검 결 과
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
총평가		

우리 집 가스시설 점검하기

학 년 반 이 름

점 검 내 용		양 호	불 량
LPG 용기는 실외에 보관되어 있는가?			
LPG 용기 주위에 화기는 없는가?			
배관이나 호스에 손상된 곳은 없는가?			
배관이나 호스는 단단하게 고정되어 있는가?			
연결부에 비눗물이나 점검액으로 점검하여 누출되는 곳은 없는가?			
보일러실 급기구나 환기구는 막히지 않았는가?			
버너헤드는 깨끗한가?			
가스렌지 주위에는 가연성 물질은 없는가?			
다 쓴 일회용 가스통은 구멍을 뚫어서 버렸는가?			
가스 불은 파란 불꽃인가?			
외출 시 중간밸브를 잠그는가?			
총평가	'불량' 시 부모님과 대책을 이야기하고 기록한다.		

내가 이용하는 승강기 조사하기

학 년 반 이 름

내가 주로 이용하는 승강기에 대한 정보를 조사하여 빈 칸에 알맞게 적어보자.

승강기 위치

승강기의 제원

- 용도 :
- 용량 :
- 속도 :

승강기의 검사확인증

- 발행번호 :
- 검사구분 :
- 건물명 :
- 유효기간 :
- 검사자 :

이용수칙

긴급연락망

승강기 안전이용 수칙 만들기

학 년

반

모둠 명

모둠별로 승강기 이용 시 일어날 수 있는 사고와 이와 관련된 안전수칙을 만들어 발표해 보자.

	일어날 수 있는 사고	안 전 수 칙
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

재해대비를 위한 토의

반

모듬명

토의주제

- 태풍이 오고 있다는 것을 어떻게 알 수 있는가? 태풍이 오면 어디로 가겠는가?
자신을 보호하기 위해 어떤 일을 하겠는가?
- 태풍이 오고 있다는 소리를 들었을 때 대비하기 위해 할 일이 무엇인가?
- 눈 속에서 놀 때 너무 춥지 않은가를 확인하기 위해 어떻게 해야 하겠는가?
- 비상시에 누구에게 전화를 해서 도움을 요청하겠는가?

주 제 1

내용 :

주 제 2

내용 :

재해대비 비축물자함 만들기

.....학 년 반 이 름

재해를 대비해서 비축물자함을 만든다면, 무엇을 챙겨야 할까 생각해 보자.

가정에서

학교에서

물놀이 사고에 대해 알아보기

학 년 반 이 름

신문이나 잡지, 인터넷 등을 통해 물놀이 사고에 대한 다양한 정보(통계)를 수집하여 질문에 답해 보자.

- 물놀이 사고 중 익사의 경우를 활동 형태에 따라 조사해 보자.
(예; 물놀이, 수영, 물놀이 기구, 구조도중, 다이빙 등)

- 익사사고가 발생하는 장소를 조사해 보자.
(예; 바다, 강, 수영장, 목욕탕 등)

- 익사사고자의 연령을 조사해 보자.

- 익사사고의 사례를 찾아 6하 원칙에 의해 분석해 보자.

위급한 상황

학 년 반 이 름

.....

물놀이 사고 중 발생할 수 있는 여러 가지 위급한 상황에서 대처하는 방법을 생각해 보고 적어 보자.

□ 다리에 경련(쥐)이 일어났을 경우

□ 조류에 휩쓸렸을 경우

□ 갑자기 물에 빠졌을 경우

무엇이 필요할까요?

반

모듬명

하이킹이나 등반, 캠프 등의 야외활동을 안전하게 하기 위해 필요한 준비물은 어떤 것들이 있는지, 어떤 용도로 쓰이는지 발표해 보자.

준비물

사용 용도

야영 안전을 위한 자기진단

학 년 반 이 름

나의 야영 안전실력은?

1. 벌레를 퇴치하는 데는 농도가 높은 살충제가 있어야 한다. 사실인가?

☐ ① 예 ☐ ② 아니오
2. 야생동물을 만나면 어떻게 해야 하는가?

☐ ① 손바닥에 음식을 놓고 다가오는지를 알아본다. ☐ ② 천천히 다가간다.
☐ ③ 멀리서 조용히 바라본다.
3. 샌들(바닥이 고무이고 발등을 묶는 신발)을 신어야 할 때는?

☐ ① 등산할 때 ☐ ② 하이킹할 때
☐ ③ 물놀이할 때 ☐ ④ 모두 아님
4. 음식을 만들기 위해 불을 지필 때는 나뭇가지 더미에 불을 붙이면 될까?

☐ ① 예 ☐ ② 아니오
5. 캠프파이어의 불이 꺼졌을 때 다시 불을 붙이려면 어떻게 해야 하는가?

☐ ① 불어서 붙인다. ☐ ② 기름을 뿌린다.
☐ ③ 마른 나뭇가지나 종이를 이용하거나 성냥으로 다시 붙인다
6. 소형버너나 휴대용 가스버너를 사용해도 되는 곳은?

☐ ① 대형텐트 안 ☐ ② 자동차 안 ☐ ③ 모두 안됨
7. 저체온증은 언제 걸릴 수 있는가?

☐ ① 온도가 영하로 떨어졌을 때 ☐ ② 온도가 영상일 때
☐ ③ 야외에 있을 때 ☐ ④ 1, 2, 3번 모두
8. 번개 칠 때 물 근처에 있으면 위험하다. 수영을 하거나 보트놀이를 해도 괜찮은 때는 언제인가?

☐ ① 천둥이 칠 때 ☐ ② 소리 없이 번개가 칠 때
☐ ③ 비가 올 때 ☐ ④ 1, 2, 3번 모두 괜찮다.
☐ ⑤ 1, 2, 3번 모두 안된다.

우리 몸에 해로운 것들

학 년 반 이 름

우리 몸에 해로운 약물들과 그 영향에 대해 조사해 보자.

● 진정제, 수면제

● 카페인

● 술

● 담배

● 기타

약물안전

학 년 반 이 름

제시된 상황에서 문제를 해결하기 위해 할 수 있는 행동을 적어 보자.

- ☑ 문제 1. 머리가 아파서 약상자에 있는 약을 찾아 먹으려고 한다.
무엇을 살펴봐야 할까?

해결방안 :

- ☑ 문제 2. 친구가 나에게 담배를 피워보라고 권한다. 어떻게 할까?

해결방안 :

이럴 땐 어떻게?

학 년 반 이 름

다음 상황에 대한 대처방법을 생각해 보자.

- 인수는 며칠 동안 계속해서 “나는 너를 지켜보고 있다”는 제목의 전자우편을 받았다. 그는 발신자의 주소를 확인할 수가 없었다. 같은 학교 학생인 것 같기도 하고, 모르는 사람이 자신을 위협하고 있는 것 같아서 무척 겁이 났다. 인수는 어떻게 해야하나?

- 인터넷 사이트에 가입하려고 보니 이미 다른 누군가가 나의 주민등록번호를 몰래 사용해서 회원으로 가입한 것 같다. 나는 어떻게 할 것인가?

- 나는 게임을 많이 가지고 있는데 무료로 게임을 다운받을 수 있는 ‘와레즈 사이트’를 운영해도 괜찮을까?

인터넷 중독 자가진단

학 년 반 이 름

인터넷 중독에 대해 스스로 진단해 보자.

번 호	항 목	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1 영역	1 인터넷 사용으로 인해서 생활이 불규칙해졌다.	1	2	3	4
	2 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.	1	2	3	4
	3 인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.	1	2	3	4
	4 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.	1	2	3	4
	5 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.	1	2	3	4
	6 인터넷을 하느라고 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.	1	2	3	4
	7 인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다.	1	2	3	4
	8 다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다.	1	2	3	4
	9 인터넷 사용으로 인해 가족들과 마찰이 있다.	1	2	3	4
2 영역	10 인터넷을 하지 않을 때에도 하고 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다.	1	2	3	4
	11 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾸다.	1	2	3	4
	12 인터넷 사용 때문에 비도덕적인 행위를 저지르게 된다.	1	2	3	4
3 영역	13 인터넷을 하는 동안 나는 가장 자유롭다.	1	2	3	4
	14 인터넷을 하고 있으면 기분이 좋아지고 흥미진진해 진다.	1	2	3	4
	15 인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.	1	2	3	4
	16 인터넷을 하고 있을 때 마음이 제일 편하다.	1	2	3	4
	17 인터넷을 하면 스트레스가 모두 해소되는 것 같다.	1	2	3	4
	18 인터넷이 없다면 내 인생에 재미있는 일이란 없다.	1	2	3	4
4 영역	19 인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.	1	2	3	4
	20 만약 인터넷을 다시 할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.	1	2	3	4
	21 인터넷을 하지 못하면 안절부절못하고 초조해진다.	1	2	3	4
	22 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다.	1	2	3	4

번 호		항 목	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
4 요인	23	인터넷 사용 때문에 실생활에서 문제가 생기더라도 인터넷 사용을 그만두지 못한다.	1	2	3	4
	24	인터넷을 할 때 누군가 방해를 하면 짜증스럽고 화가 난다.	1	2	3	4
5 요인	25	인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘 해 준다.	1	2	3	4
	26	온라인에서 친구를 만들어 본 적이 있다.	1	2	3	4
	27	오프라인보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다.	1	2	3	4
	28	실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.	1	2	3	4
	29	실제 생활에서도 인터넷에서 하는 것처럼 해보고 싶다.	1	2	3	4
6 요인	30	인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.	1	2	3	4
	31	인터넷을 하느라고 수업에 빠진 적이 있다.	1	2	3	4
	32	부모님 몰래 인터넷을 한다.	1	2	3	4
	33	인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	1	2	3	4
	34	인터넷에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.	1	2	3	4
	35	인터넷에 빠져 있다가 다른 사람과의 약속을 어긴 적이 있다.	1	2	3	4
7 요인	36	인터넷을 한번 시작하면 생각했던 것보다 오랜 시간 인터넷을 하며 보내게 된다.	1	2	3	4
	37	인터넷을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다.	1	2	3	4
	38	인터넷 사용시간을 줄이려고 노력해 보았지만 실패한다.	1	2	3	4
	39	인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.	1	2	3	4
	40	주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.	1	2	3	4

- 1요인 - 일상생활장애 (Disturbance of Adaptive Functions)
 2요인 - 현실구분장애 (Disturbance of Reality Testing)
 3요인 - 긍정적기대 (Addictive Automatic Thought)
 4요인 - 금단 (Withdrawal)
 5요인 - 가상적대인관계지향성 (Virtual Interpersonal Relationship)
 6요인 - 이탈행동 (Deviate Behavior)
 7요인 - 내성 (Tolerance)

※ 본 자가진단검사는 정보통신부·한국정보문화진흥원이 발간한 ‘인터넷중독자가진단검사(K-척도)와 예방교육프로그램’ 책자에서 참고하여 작성하였습니다.

V. 응급처치

사례별 응급처치법

학 년 반 이 름

다음 경우에 해당하는 올바른 응급처치법을 적어보자.

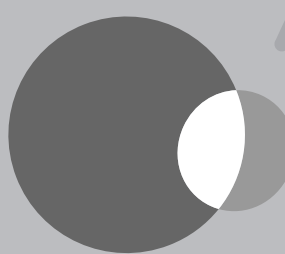
1. 운동장에서 뛰어 놀다 발목을 뺀 경우

2. 집에서 라면을 끓여 먹다 냄비에 손을 데인 경우

3. 냇가에서 물고기를 잡다 날카로운 유리에 발바닥을 베인 경우



정답 및 해설



사고 위험 사례 분석하기

사 례

- 1 굽은 복도에서 뛰기
- 2 샤프연필 던져주기
- 3 부실공사

위험요소

- 1 보이지 않으므로 오는 사람과 충돌
- 2 튕겨서 받는 사람이나 주변 사람이 다칠 위험이 있음
- 3 붕괴, 생명과 재산 손실

원 인

- 1 서두름, 자기본위의 생각
- 2 안이함, 나태함
- 3 돈, 이기주의, 실적위주의 대충대충

대책(예방)

- 1 마음의 여유, 질서의식(좌측통행), 타인 배려, 걷기
- 2 직접 갖다 주기, 생활태도 바꾸기, 역지사지(易地思之)
- 3 정직, 원칙과 공정성 준수, 생명존중의 정신

안전실천을 위한 우리 모둠의 다짐

- 양심에 따라 정직하게 살아간다.
- 타인의 입장에서 한 번 더 생각하고 행동한다.
- 민주시민으로서 질서를 꼭 지킨다.
- 양보의 미덕을 생활화 한다.

가로세로 퀴즈

〈정답〉

	¹ 클									
	로									
	로		² 후		³ 아					
⁴ 스	포	이	드		세	⁵ 석				
	룸				트	회				
		⁶ 실		⁷ 탄	산	수	⁸ 소	나	트	룸
	⁹ 시	험	관				화			
	약	실				¹⁰ 공	기			

야영 안전을 위한 자기진단

나의 야영 안전실력은?

2. 그렇지 않다. 높은 농도의 살충제는 사용하지 않는 것이 좋다. 낮은 농도의 벌레퇴치제란 살충제의 농도가 20~30%인 것을 말한다. 살충제에 장시간 반복적으로 과도하게 노출되면 피부발진으로 발전하거나 아플 수 있다. 야외에서 옷 외부에 뿌려주는 살충제는 농도가 최소인 것을 사용해야 한다.
3. 자기 집 마당을 어슬렁거리는 낯선 사람에게 친절하게 대할 사람은 없을 것이다. 야생동물이 나타나면 멀리서 바라보기만 해야 한다.
3. 하이킹할 때는 단단한 신발이 가장 좋다. 물놀이할 때 샌들을 신어야만 날카로운 바위와 깨진 유리조각에 발을 다치지 않는다.
2. 그렇지 않다. 연료를 가져와서 사용해야 하며 나무를 이용해 불을 놓지 않아야 한다.
1. 불은 산소가 있어야 한다. 그러므로 불씨에 대고 조심스럽게 불면 불이 붙는다. 이 때 열구를 너무 가까이 대지 않아야 한다. 또한 종이를 이용하면 불을 다시 붙일 수도 있다. 절대로 불씨에 석유를 뿌리지 않는다. 불꽃이 연료용기에 붙을 수 있어 위험하다.
3. 소형버너나 가스레인을 텐트나 자동차 안에서 사용하면 불이 날 수도 있다. 불이 나지 않더라도 일산화탄소에 중독될 위험이 있다.
4. 저체온증은 신체의 내부온도가 내려갈 때 일어나므로 영상의 온도에서도 발생할 수 있다. 저체온증을 예방하기 위해서는 옷을 충분히 입어야 한다.
5. 천둥소리가 들리면 폭우가 다가오고 있는 것이다. 번개가 치거나 비가 올 때는 안전한 곳으로 가는 것이 좋다.

※ 10문항으로 1문항에 1점으로 계산한다.

8 점 : 안전한 야영실력!

6~7 점 : 양호, 약간의 노력이 필요합니다.

4~5 점 : 야영 초보, 안전에 대해 배우고 야영을 떠나야 합니다.

3점 이하 : 절대 야영을 하지 마세요!

이럴 땐 어떻게?

참 고 내 용

- ☐ 인수는 받은 메일의 내용을 잘 저장해서 증거로 남기고 사이버 상담센터에 신고해야 한다. 친구보다는 선생님이나 부모님께 알리는 것이 좋다. 이 사건에 대해 인수가 어떻게 반응하느냐에 따라 결과에 영향을 미칠 수 있다. 혼자만 불안해하는 것보다는 어른들에게 도움을 청하는 것이 효과적이다.

- ☐ 법에서는 다른 사람의 주민등록번호를 자기 또는 다른 사람의 재물이나 재산상의 이익을 위해 부정하게 사용한 사람을 처벌할 수 있도록 하고 있다. 따라서 본인의 허가없이 가입된 사이트가 유료 사이트이거나 물질적인 피해를 보았다면 수사기관에 처벌을 요구할 수 있다. 그러나 가입된 사이트가 무료사이트라면 가해자가 재산상의 이익을 취득할 의도가 있었다고 보기는 어려우므로 해당 사이트 관리자에게 연락하여 회원정보 삭제를 요구하고, 사이트의 관리자가 조치를 취하지 않는다면 개인정보침해신고센터(www.cyberprivact.co.kr)에 도움을 요청해야 한다.

- ☐ 와레즈 사이트 운영은 형사처벌의 대상이 되는 불법행위이므로 하지 말아야 한다. 와레즈란 '웨어 잇 이즈(where it is)'의 구어체적 표현으로 정품프로그램의 암호를 풀어 사용 제한을 없앤 프로그램이나 디지털 음악 파일 등을 무료로 내려 받기 위해 사이버 공간을 찾아 해매는 행위를 말한다.

현재 운영되고 있는 와레즈 사이트에는 여러 정품 게임과 해킹을 포함한 각종 프로그램을 모아 둔 곳이 있는데, 일부 프로그램에는 바이러스가 포함되어 있는 것도 있다. 그러므로, 프로그램은 정품을 사용해야 한다.

인터넷 중독 자가진단

채점방법

각 문항에 대해 다음과 같이 점수를 매긴다.

① : 1점 ② : 2점 ③ : 3점 ④ : 4점

[채점결과 해석하기]

고위험 사용자군

중고등학생

아래 보기 중 하나라도 해당된다면 고위험 사용자입니다.

- 전체 총점이 108점 이상
- 4번 요인 총점이 18점 이상
- 1번 요인 총점이 26점 이상
- 7번 요인 총점이 17점 이상

인터넷 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보이면서 내성 및 금단 현상이 나타난다. 사이버 공간에서의 대인관계가 대부분이며, 해킹과 같은 비도덕적 행위와 막연한 긍정적 기대가 있고, 현실 생활에서 인터넷에 접속하고 있는 듯한 착각을 하기도 한다. 이들의 접속시간은 중고생의 경우 1일 약 4시간 이상, 초등생 약 3시간 이상이며, 중고생은 수면시간도 5시간 내외로 줄어든다. 또한, 심리적으로 불안정감 및 대인관계 곤란감, 우울한 기분 등이 흔하며, 성격적으로 자기조절에 심각한 어려움을 보이며 무계획적이고 충동성도 높은 편이다. 현실세계에서 사회적 관계에 문제가 있으며, 외로움을 느끼는 경우도 많다.

⇒ 인터넷 중독 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 요청된다.

잠재적위험 사용자군

중고등학생

아래 보기 중 하나라도 해당된다면 잠재적위험 사용자입니다.

- 전체 총점이 95~107점 사이
- 4번 요인 총점이 16점 이상
- 1번 요인 총점이 23점 이상
- 7번 요인 총점이 15점 이상

고위험사용자에 비해 보다 경미한 수준이지만 일상생활에서 장애를 보이며, 인터넷 사용시간이 늘어나고 집착을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 절반 정도의 학생은 자신이 아무 문제가 없다고 느낀다. 대체로 중고생은 1일 약 3시간 정도의 접속 시간을 보이며, 다분히 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이며 자신감도 낮게 된다.

⇒ 인터넷 과다 사용의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력한다. 인터넷 중독에 대한 주의가 요망되며, 학교 및 관련 기관에서 제공하는 건전한 인터넷 활용지침을 따른다.

일반 사용자군

중고등학생

아래 보기 중 하나라도 해당된다면 일반 사용자입니다.

- 전체 총점이 94점 이하
- 4번 요인 총점이 15점 이하
- 1번 요인 총점이 22점 이하
- 7번 요인 총점이 14점 이하

중고생의 경우 1일 약 2시간 정도의 접속시간을 보이며, 대부분이 인터넷 중독문제가 없다고 느낀다. 심리적 정서문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며, 자기행동을 잘 관리한다고 생각한다. 주변 사람들과의 대인관계에서도 자신이 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느끼며, 심각한 외로움이나 곤란감을 느끼지 않는다.

⇒ 때때로 인터넷의 건전한 활용에 대하여 자기점검을 지속적으로 수행한다.