노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자의
안전사고 예방을 위한 워크북

사례와 활동으로 알아보는 안전사고예방 (자연재난 보건안전편)

안전워크북 2

한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged

차례

4. 자연재난 안전사고 3

교육의 목적과 목표 4

자연재난 안전사고 활동지 5

5. 보건안전사고 49

교육의 목적과 목표 50

보건안전사고 활동지 51

노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자의
안전사고 예방을 위한 워크북

4 자연재난 안전사고

노인일자리 및 사회활동 지원사업에서의 자연재난 안전사고 교육

교육의 목적

자연재난 안전사고 교육은 노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자의 안전하고 건강한 활동을 돕기 위한 교육입니다.

자연재난에 대한 이해를 통해 참여자가 신속히 판단·대피·의사소통할 수 있도록 하는 것이 목적입니다. 인명피해와 2차 사고를 최소화하기 위해 사전 준비, 상황별 표준행동, 기초 응급처치와 사후보고까지 전 과정을 학습을 통해 알아봅니다.

교육의 목표

1. 계절별 안전사고를 이해하고 주의사항을 숙지합니다.
2. 상황별 안전사고 발생 시 속히 판단·대응·의사소통할 수 있도록 합니다.
3. 사고발생 시 응급처치 및 대피요령을 이해합니다.
4. 자연재난 대비 및 사후관리와 재발방지를 위한 방법을 알아봅니다.

안전은 아무리 강조해도 지나치지 않습니다.
우리 모두 즐겁고 건강하게 활동하기 위해
꼭 안전수칙을 지키고, 배운 내용을 잘 활용해 봐요!



문제 1 계절별로 다양한 안전사고가 일어날 수 있습니다. 다음 자음 힌트에 따라 각 계절에 발생할 수 있는 안전사고를 찾아 빈칸을 채워보세요.

봄

근육 질환, ㅁㅅㅁㅈ, ㅎㅅ, 알레르기

여름

ㅅㅈㄷ, 콜레라, 장티푸스, 감염병, ㅍㅇ

가을

신증후성 출혈열, 환절기 감기, ㅍㄹ

겨울

낙상, 외부 물리적 충격, ㄷㅅ, ㄷㄱ

예시 단어

동상, 미세먼지, 식중독, 황사, 폭염, 폐렴, 독감

정답 1 계절별로 다양한 안전사고가 일어날 수 있습니다. 다음 자음 힌트에 따라 각 계절에 발생할 수 있는 안전사고를 찾아 빈칸을 채워보세요.

봄

근육 질환, 미세먼지, 황사, 알레르기

여름

식중독, 콜레라, 장티푸스, 감염병, 폭염

가을

신증후성 출혈열, 환절기 감기, 폐렴

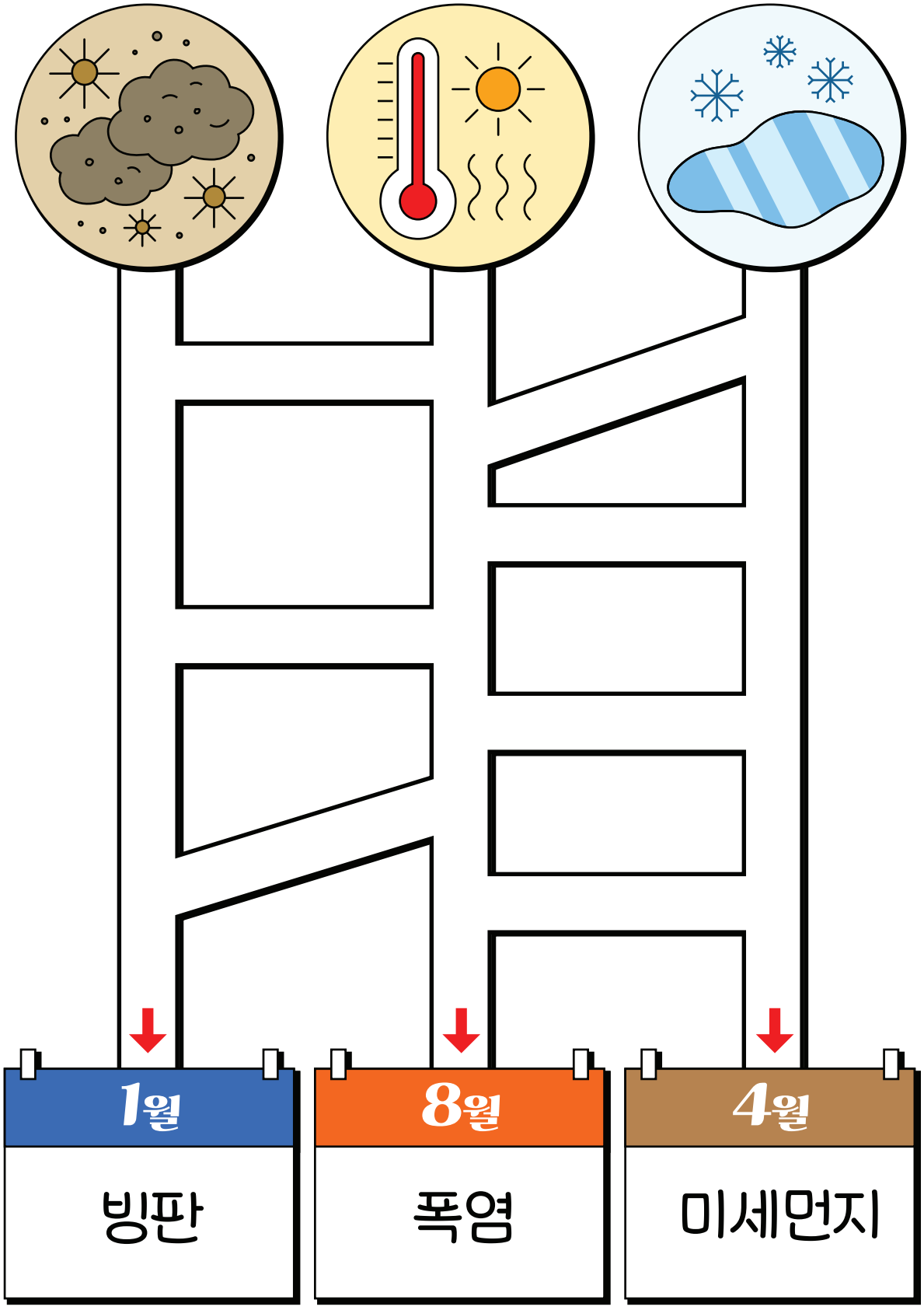
겨울

낙상, 외부 물리적 충격, 동상, 독감

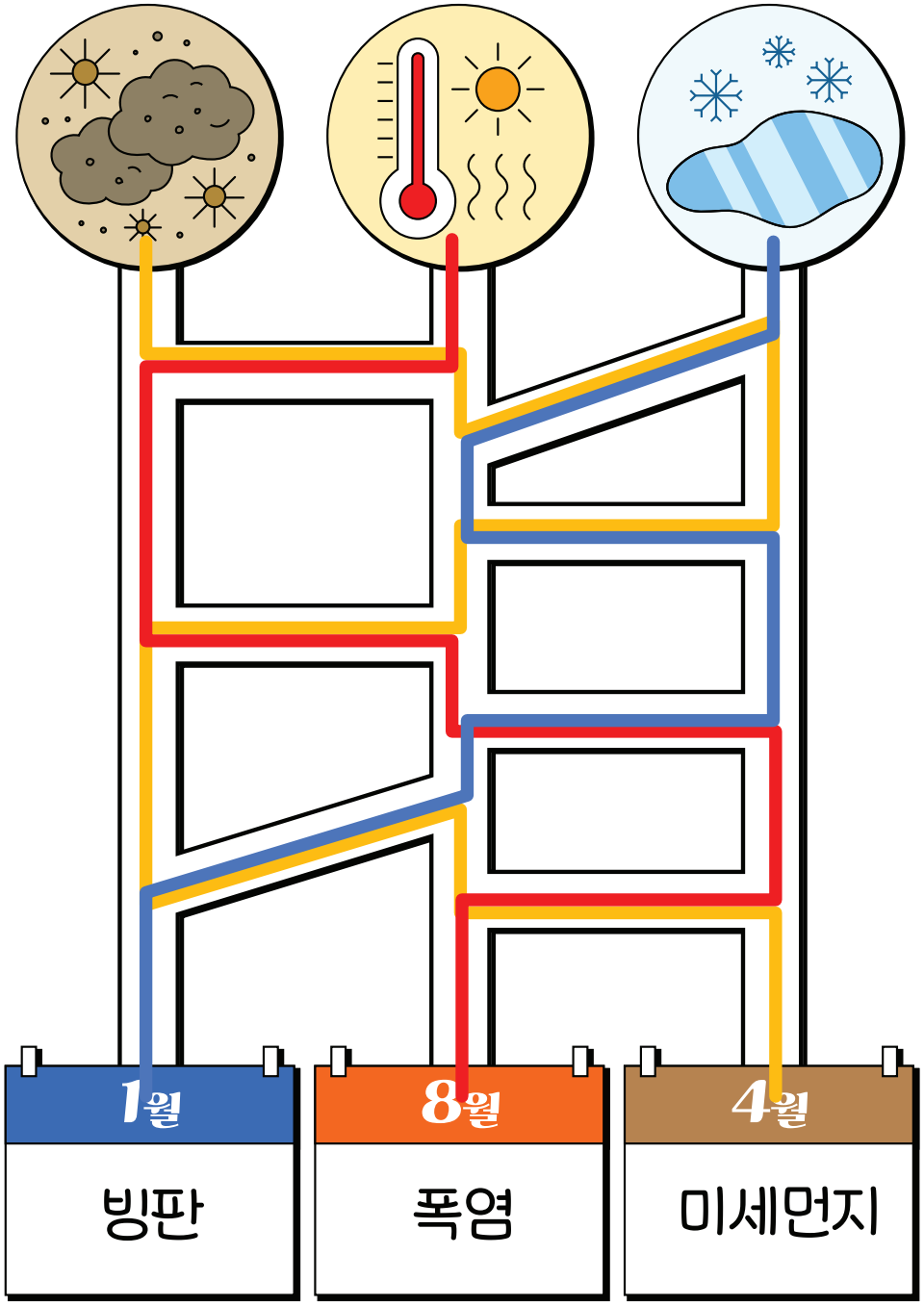
예시 단어

동상, 미세먼지, 식중독, 황사, 폭염, 폐렴, 독감

문제 2 다음은 계절성 안전사고 중 사고율이 가장 높은 3가지를 표현한 그림입니다. 사다리 타기로 그림을 표현한 단어를 연결해 주세요.



정답 2 다음은 계절성 안전사고 중 사고율이 가장 높은 3가지를 표현한 그림입니다. 사다리 타기로 그림을 표현한 단어를 연결해 주세요.



▶ 빙판 : 겨울에는 눈과 비가 얼어서 빙판이 생깁니다. 빙판길에서 넘어질 경우, 바로 낙상사고와 골절사고로 이어질 수 있어 위험합니다.

폭염 : 폭염은 여름이 기온이 매우 높아 더위가 심해지면서 일상생활에 지장을 줄 정도의 상태를 말합니다.

미세먼지 : 미세먼지는 작은 먼지로, 봄철에 황사나 스모그로 날아옵니다. 미세먼지는 폐에 들어가 호흡기 질환 등을 유발할 수 있습니다.

활동 미세먼지 농도가 높을 때 대처방법에 대한 문장입니다.
빈칸에 알맞은 단어를 따라 써보세요.

“ 외 출 을 최대로 줄이고 꼭 나가야 한다면

마 스 크 를 착용해야 합니다. ”

문제 3 올바르게 마스크 착용하는 방법을 순서대로 번호를 적어보세요.

① 

머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해 주세요.

② 

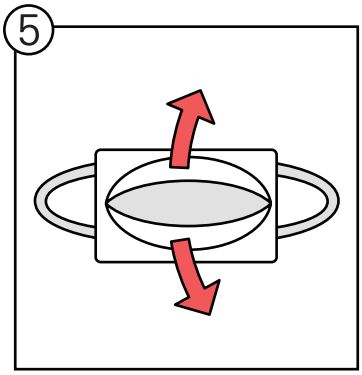
고정심 부분을 위로하여 코와 입을 완전히 가려 주세요.

③ 

공기가 새는지 확인하고 얼굴에 마스크를 밀착시켜 주세요.

④ 

양 손가락으로 코 부분이 밀착되도록 눌러주세요.

⑤ 

마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려 주세요.

정답 : ___ → ___ → ___ → ___

활동 미세먼지 농도가 높을 때 대처방법에 대한 문장입니다.
빈칸에 알맞은 단어를 따라 써보세요.

“ 외 출 을 최대로 줄이고 꼭 나가야 한다면

마 스 크 를 착용해야 합니다. ”

정답 3 올바르게 마스크 착용하는 방법을 순서대로 번호를 적어보세요.

① 

머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해 주세요.

② 

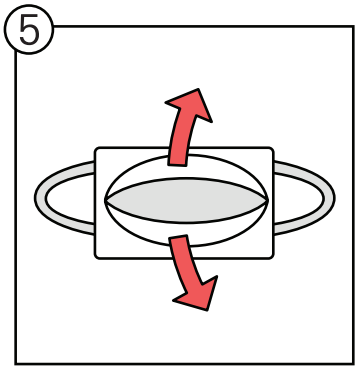
고정심 부분을 위로하여 코와 입을 완전히 가려 주세요.

③ 

공기가 새는지 확인하고 얼굴에 마스크를 밀착시켜 주세요.

④ 

양 손가락으로 코 부분이 밀착되도록 눌러주세요.

⑤ 

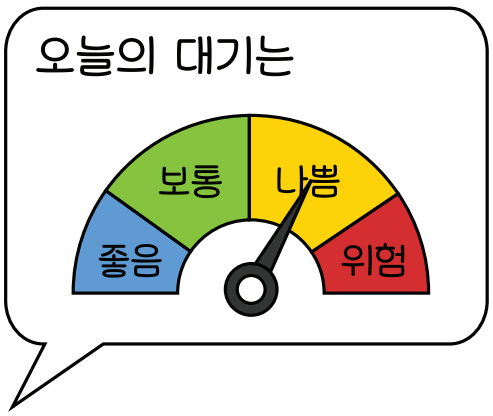
마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려 주세요.

정답 : ⑤ → ② → ① → ④ → ③

문제 4 다음 미세먼지 신호등을 보고 적절한 대처를 한 사람의 이름을 모두 적어주세요.(2명)

정답 : _____ , _____







정숙
KF80 이상의 마스크를 착용하고 출근했어요.



영수
환기를 위해 창문을 활짝 열어 놓았어요.



미경
마스크를 착용하니 너무 불편해서 코 밑으로 내리고 입만 가렸어요.



성민
친구와 외출 약속이 있었지만 취소하고 집안에서 하루를 보냈어요.



은영
건강을 위해 공원을 산책했어요.

정답 4 다음 미세먼지 신호등을 보고 적절한 대처를 한 사람의 이름을 모두 적어주세요.(2명)

정답 : 정숙, 성민



▶ 미세먼지 피해예방을 위해 외출 시 KF80 이상 마스크를 착용하고 가능하면 외출을 삼가며 실내에서 창문을 닫습니다. 마스크는 반드시 입과 코를 가려서 착용해 주어야 합니다.

문제 5 폭염으로 인한 대표적인 질환은 일사병과 열사병이 있습니다. 두 사람의 증상을 읽고 일사병과 열사병을 구별하고, 그에 맞는 대처방안을 연결해 보세요.



진숙씨는 야외 활동 중 땀을 많이 흘리더니 얼굴이 **창백해지고 축축해** 졌어요. **어지럼과 근경련**을 호소해서 체온을 재어보니 **체온은** 38.8℃로 **의식은 또렷합니다.**



폭염특보가 있던 날 양혁씨는 안전모를 쓰고 작업하던 중 쓰러졌어요. **피부가 뜨겁고 붉으며 땀은 거의 없었는데** 말이 **어눌하였고 헛소리**를 합니다. 체온을 재어보니 40.5℃였어요.

열사병

일사병

- 서늘한 장소에서 휴식
- 이온음료, 물 충분 섭취

- 119에 즉시 신고
- 그늘, 시원한 장소로 이동
- 물 함부로 섭취 금지

정답 5 폭염으로 인한 대표적인 질환은 일사병과 열사병이 있습니다. 두 사람의 증상을 읽고 일사병과 열사병을 구별하고, 그에 맞는 대처방안을 연결해 보세요.



진숙씨는 야외 활동 중 땀을 많이 흘리더니 얼굴이 **창백해지고 축축해** 졌어요. **어지럼과 근경련**을 호소해서 체온을 재어보니 **체온은** 38.8℃로 의식은 또렷합니다.



폭염특보가 있던 날 양혁씨는 안전모를 쓰고 작업하던 중 쓰러졌어요. **피부가 뜨겁고 붉으며 땀은 거의 없었는데** 말이 **어눌하였고 헛소리**를 합니다. 체온을 재어보니 40.5℃였어요.

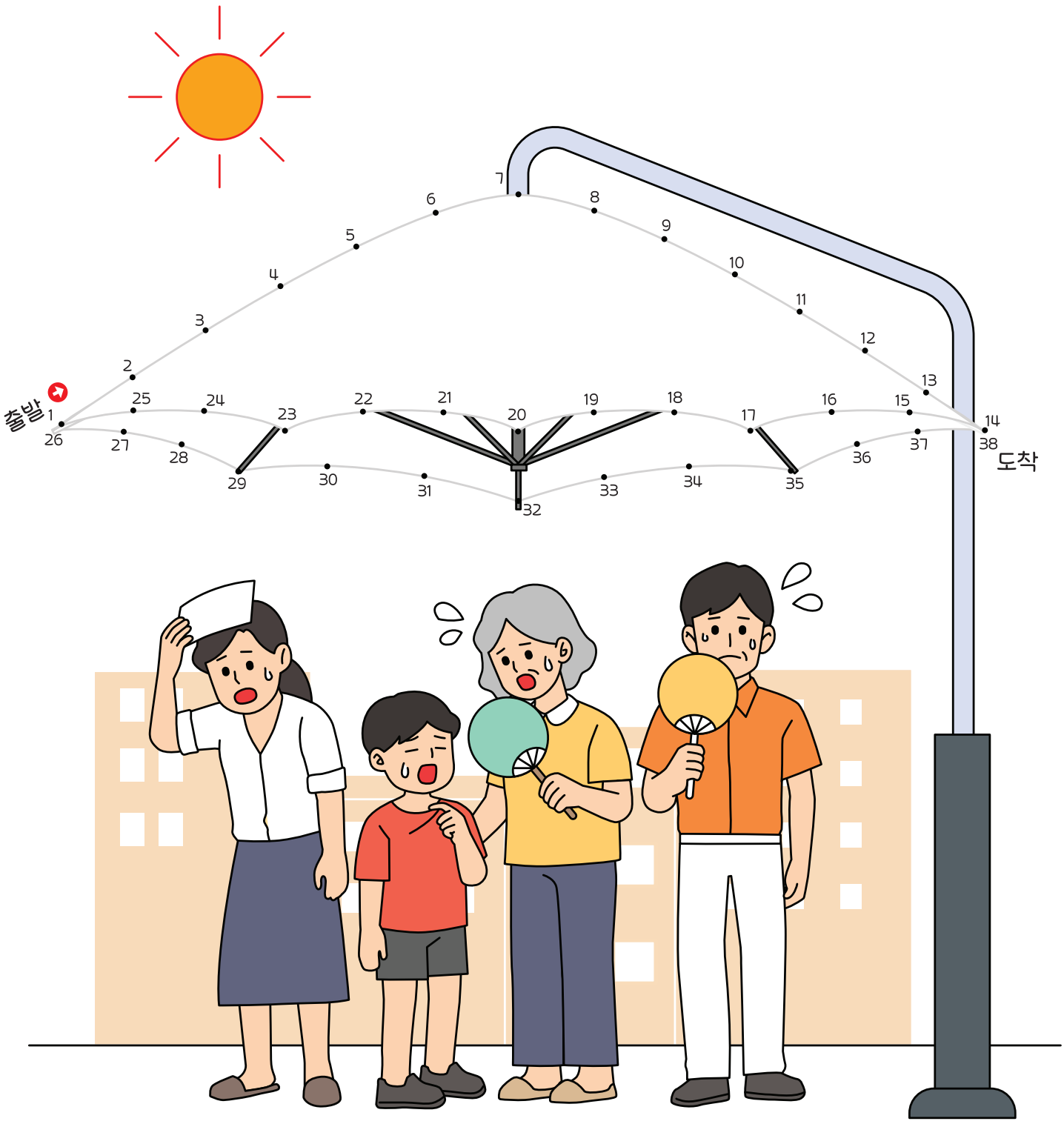
열사병 **일사병**

- 서늘한 장소에서 휴식
- 이온음료, 물 충분 섭취

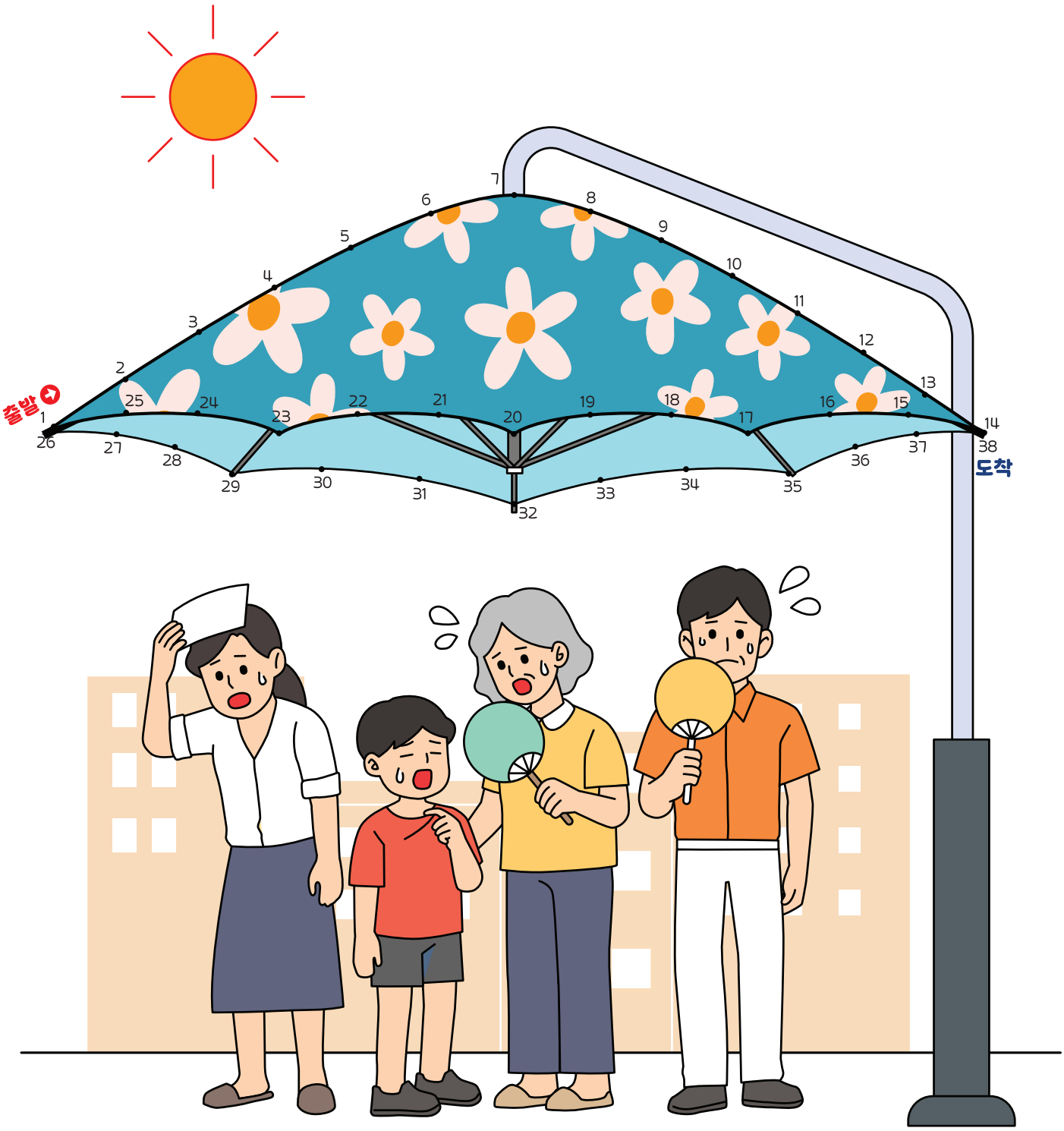
- 119에 즉시 신고
- 그늘, 시원한 장소로 이동
- 물 함부로 섭취 금지

▶ 폭염 땐 물을 자주 마시고 한낮 활동을 줄이며, 그늘에서의 휴식, 통풍이 잘되는 가벼운 옷과 모자로 체온을 지키세요. 일사병이 의심되면 그늘로 눕혀 옷을 느슨히 하고 시원한 물을 조금씩 마시며, 겨드랑이·목을 냉찜질합니다. 열사병처럼 의식저하 증상이 보이거나 열이 40도 이상이면 즉시 119에 신고하고 젖은 수건이나 얼음팩으로 빠르게 열을 내리려고 하거나 물을 함부로 마시는건 안됩니다. 무풍·밀폐 공간은 피하고 15~20분마다 쉬는 것도 중요합니다.

활동 다음 땡볕에 서 있는 사람들을 위해 숫자를 따라 파라솔을 그려 그늘에서 쉴 수 있게 해주고 파라솔을 마음대로 색칠해 보세요.

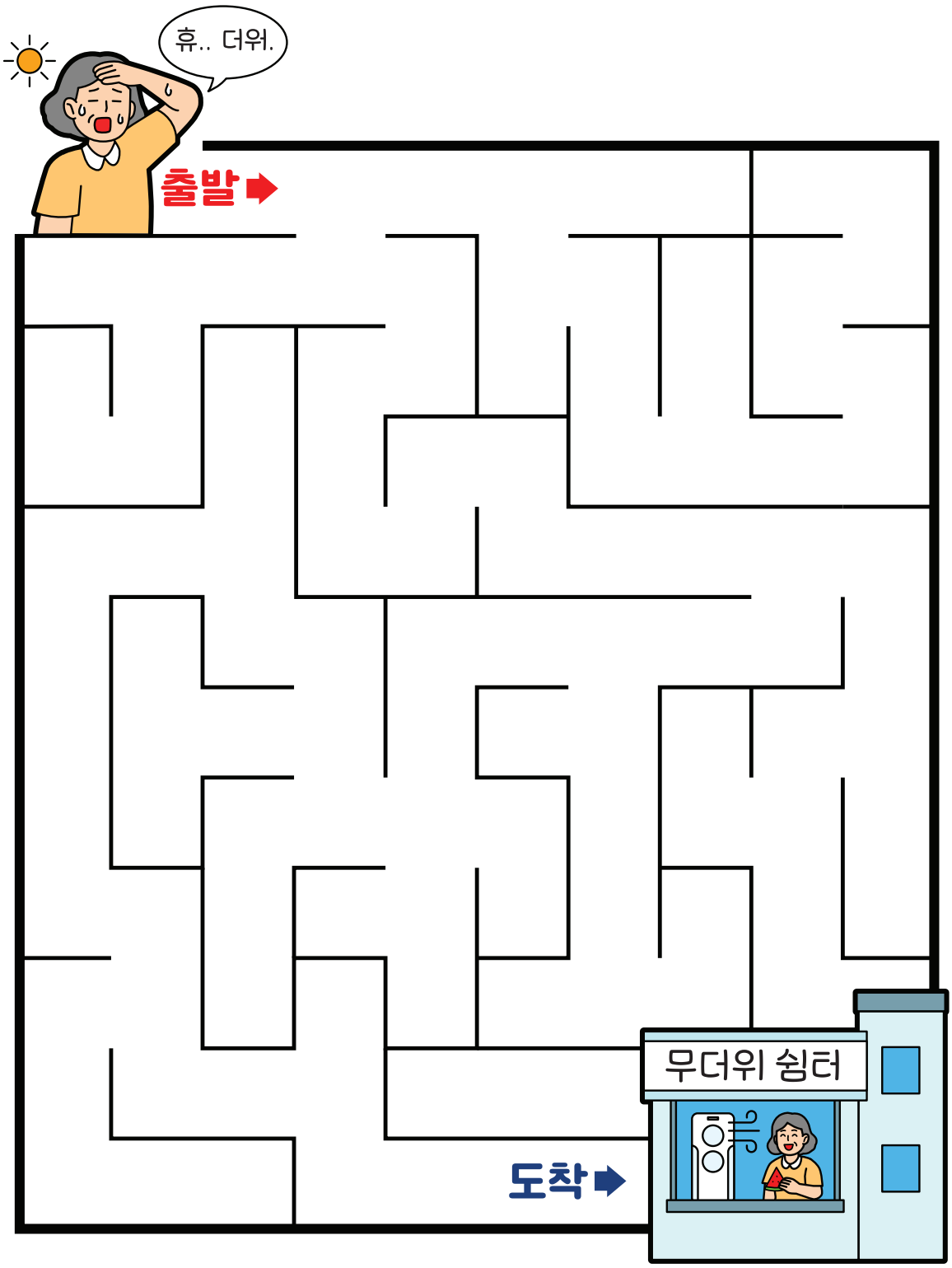


활동 다음 땡볕에 서 있는 사람들을 위해 숫자를 따라 파라솔을 그려 그늘에서 쉴 수 있게 해주고 파라솔을 마음대로 색칠해 보세요.

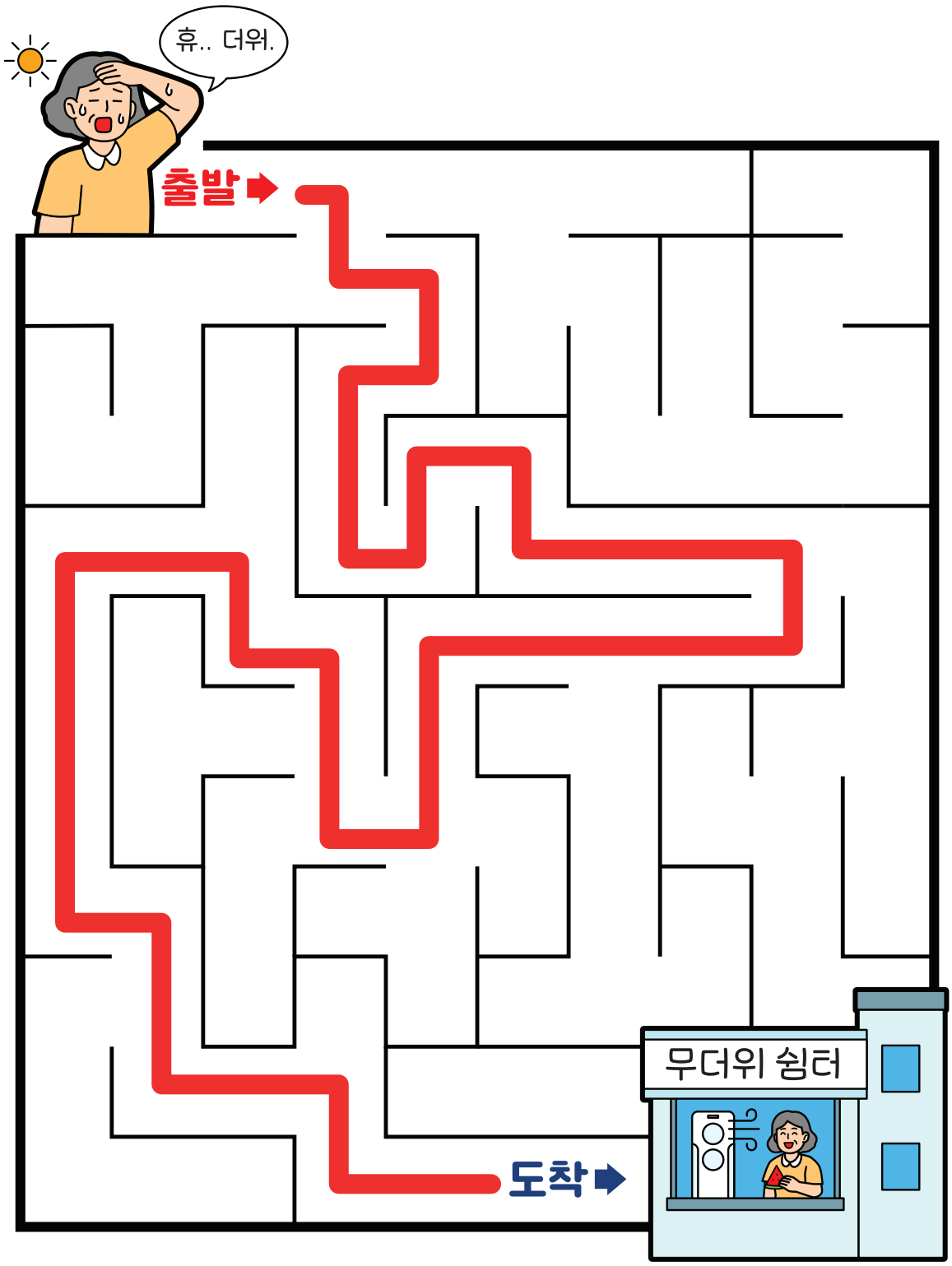


▶ 폭염 발생 시 그늘은 '체감온도'를 크게 낮추는 1순위 보호 수단이에요. 직사광선을 차단하며 땀 손실과 심혈관 부담이 줄어 일사병·열사병 예방에 도움이 됩니다. 또 자외선 노출을 줄여 일광화상·광각막염 위험을 낮춥니다.

문제 6 우리 사회 곳곳에는 폭염을 대비하여 무더위 쉼터가 곳곳에 있어요. 다음 미로의 길을 찾아 무더위 쉼터를 찾아가 보세요.



정답 6 우리 사회 곳곳에는 폭염을 대비하여 무더위 쉼터가 곳곳에 있어요. 다음 미로의 길을 찾아 무더위 쉼터를 찾아가 보세요.



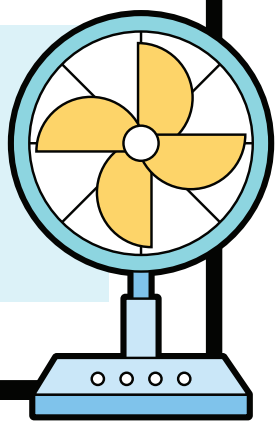
▶ 무더위 쉼터는 폭염 때 누구나 잠시 쉬며 더위를 피할 수 있도록 지방자치단체가 지정·운영하는 냉방 공간이에요. 보통 경로당, 주민(행정복지)센터, 도서관·복지관, 은행·종교시설, 보건소 등이 지정됩니다.

문제 7 폭염 시 건강을 지키기 위해 필요한 준비물을 모두 찾아주세요.

모	자	칙	양	산	현
아	마	경	찬	물	옷
이	온	음	료	수	선
스	그	썬	버	건	풍
박	지	크	양	후	기
스	저	림	감	부	채

보기

모자	찬물	양산
썬크림	선풍기	부채
이온음료	아이스박스	물수건

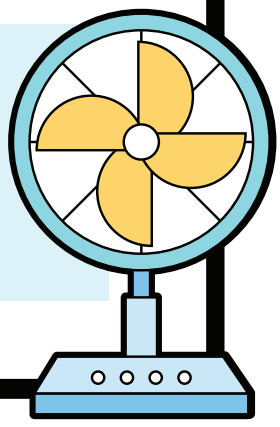


정답 7 폭염시 건강을 지키기 위해 필요한 준비물을 모두 찾아주세요.

모	자	칙	양	산	현
아	마	경	찬	물	옷
이	온	음	료	수	선
스	그	썬	버	건	풍
박	지	크	양	후	기
스	저	림	감	부	채

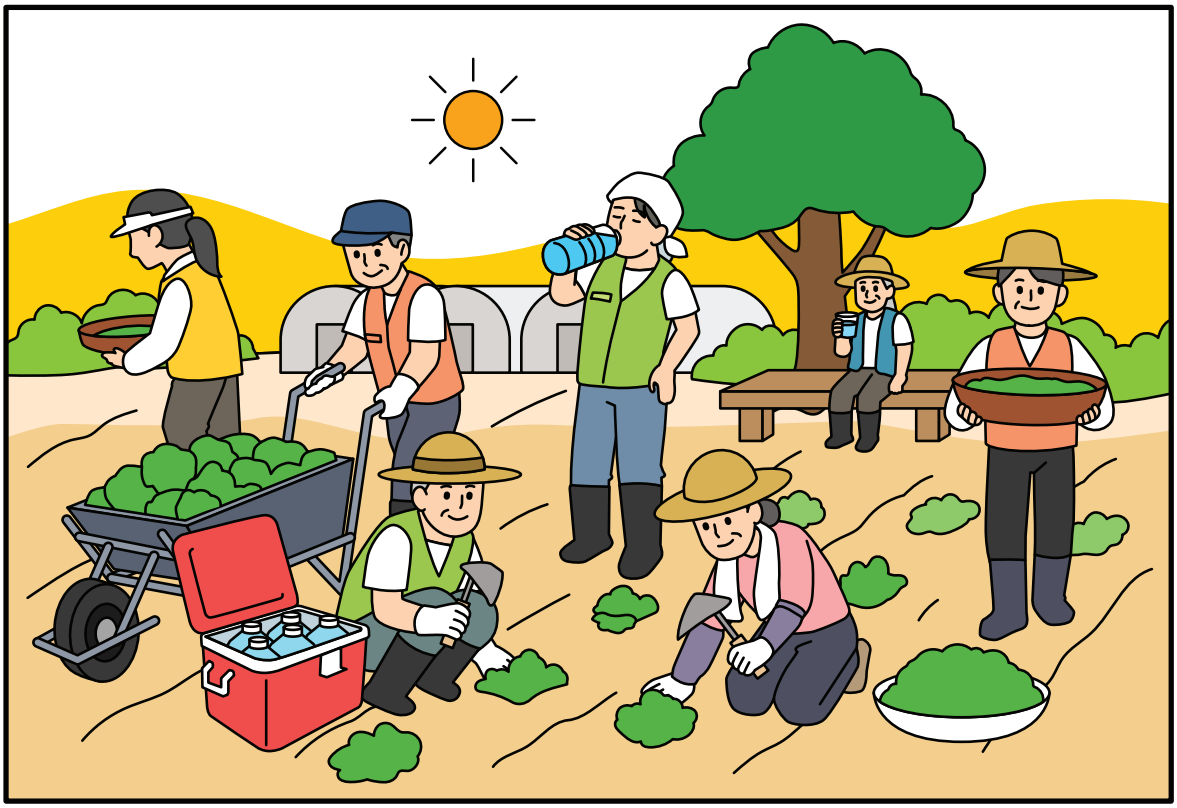
보기

모자	찬물	양산
썬크림	선풍기	부채
이온음료	아이스박스	물수건

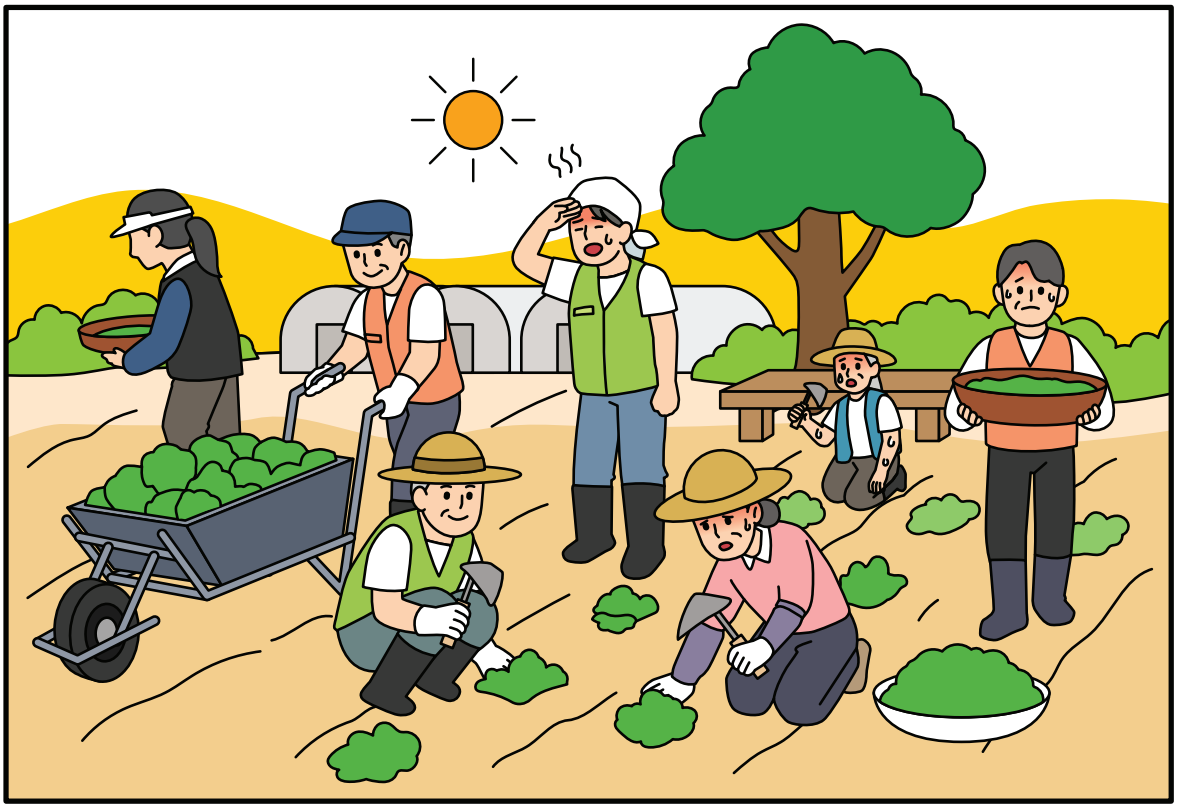


문제 8 야외 활동 참여 시 안전수칙에 따라 활동하는 것이 중요합니다. 아래 두 그림을 비교하여 안전수칙을 지키지 않은 사람을 찾아주세요. (6곳)

▶ 안전수칙을 잘 지킨 예

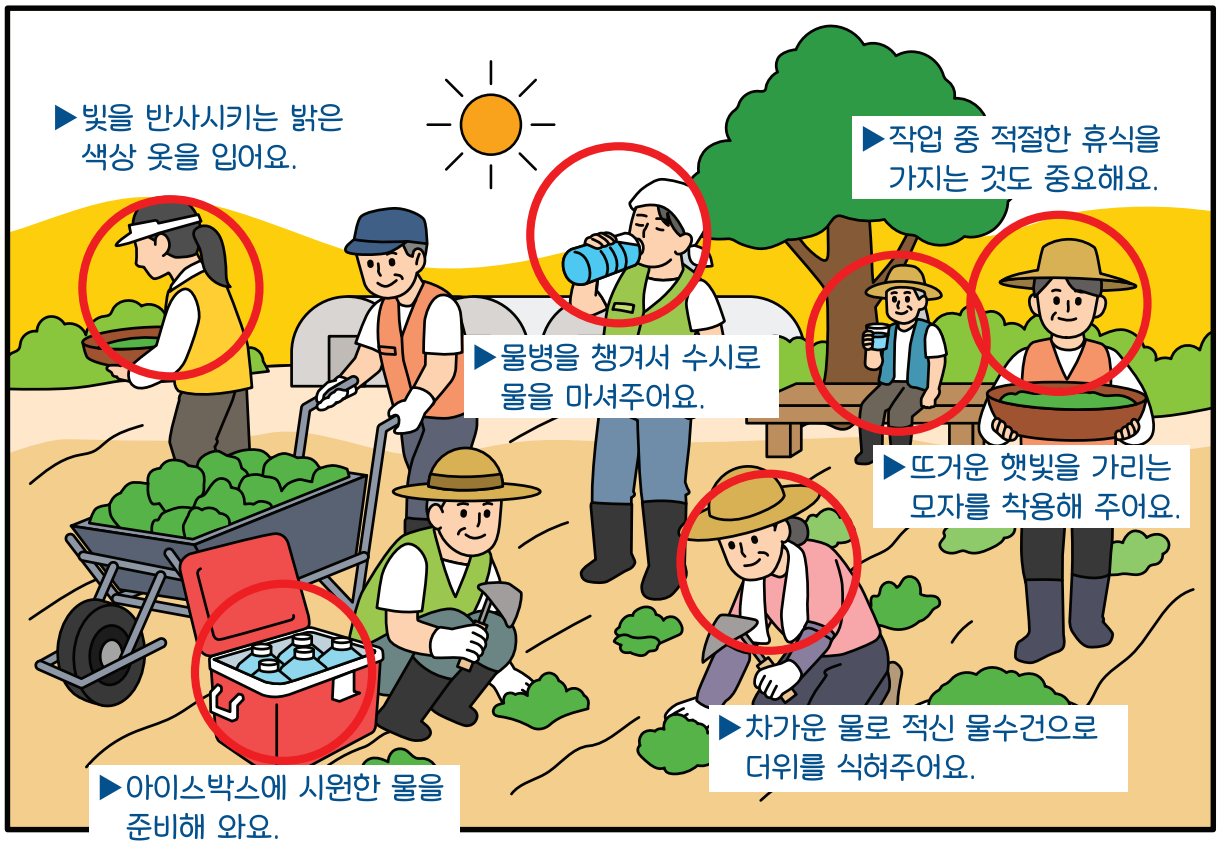


▶ 안전수칙을 잘 지키지 않은 예

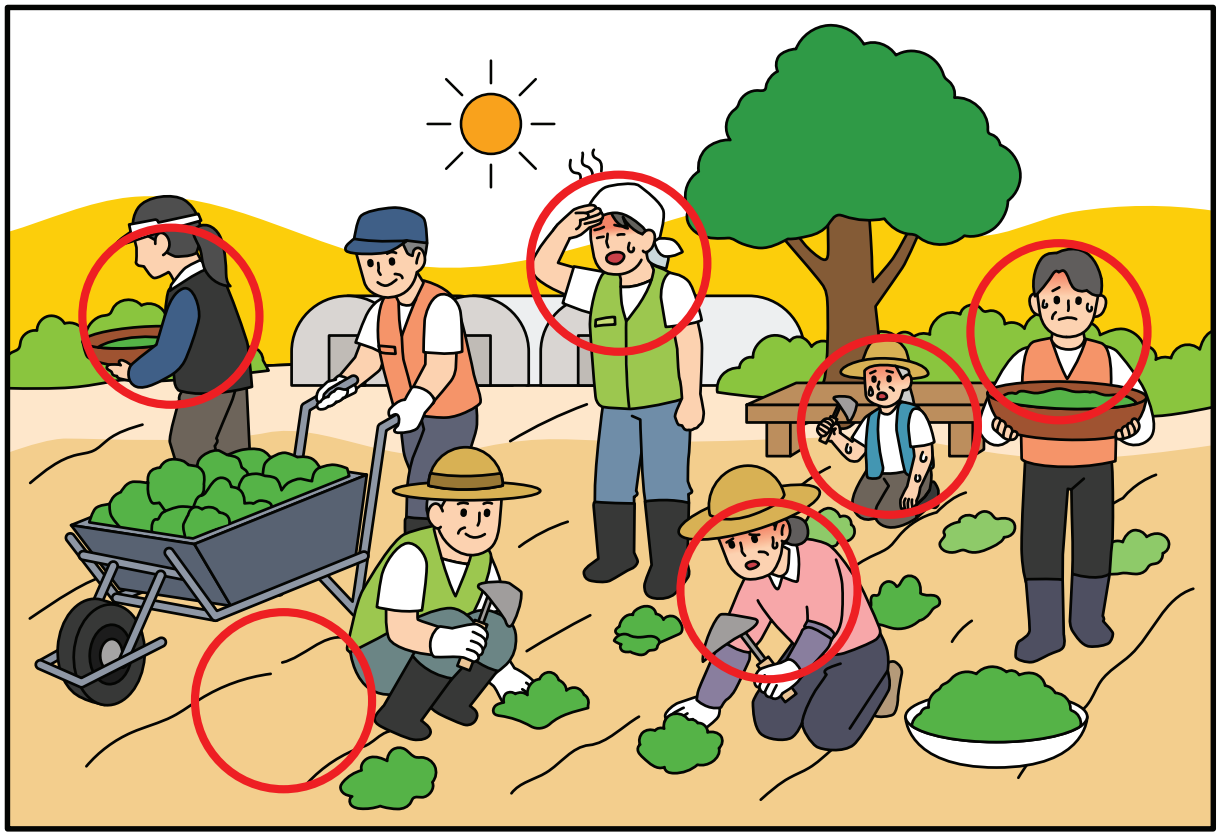


정답 8 야외 활동 참여 시 안전수칙에 따라 활동하는 것이 중요합니다. 아래 두 그림을 비교하여 안전수칙을 지키지 않은 사람을 찾아주세요. (6곳)

▶ 안전수칙을 잘 지킨 예



▶ 안전수칙을 잘 지키지 않은 예



문제 9 다음은 폭염 시 건강보호를 위한 9대 건강수칙입니다.
아래 예시에서 다음 빈칸에 알맞은 단어를 찾아 써보세요

예시 단어

어린이, 야외활동, 건강, 물, 119, 염분, 동물, 1339, 미네랄, 건강상태

1. 식사는 가볍게 하고 충분한 양의 [ㅁ] 을 섭취합니다.

2. 땀을 많이 흘렸을 때는 [ㅇ][ㅂ] 과 [ㅁ][ㄴ][ㄹ] 을 보충합니다.

3. 헐렁하고 가벼운 옷을 입습니다.

4. 무더운 날씨에는 [ㅇ][ㅇ][ㅎ][ㄷ] 을 삼가며 햇볕을 차단합니다.

5. 가급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용하며 실내온도를 적정수준(26~28도)으로 유지합니다.

6. 자신의 [ㄱ][ㄱ][ㅅ][ㅌ] 를 살피며 활동강도를 조절합니다.

7. 주변 사람의 [ㄱ][ㄱ] 을 살핍니다.

8. 주정차된 차에 [ㅇ][ㄹ][ㅇ] 나 [ㄷ][ㅁ] 을 혼자 두지 않습니다.

9. 응급환자가 발생하면 [ ][ ][ ] 나 [ ][ ][ ][ ] 에 전화 후 응급처치를 취합니다.

*숫자예요

*숫자예요

정답 9 다음은 폭염 시 건강보호를 위한 9대 건강수칙입니다.
아래 예시에서 다음 빈칸에 알맞은 단어를 찾아 써보세요

예시 단어

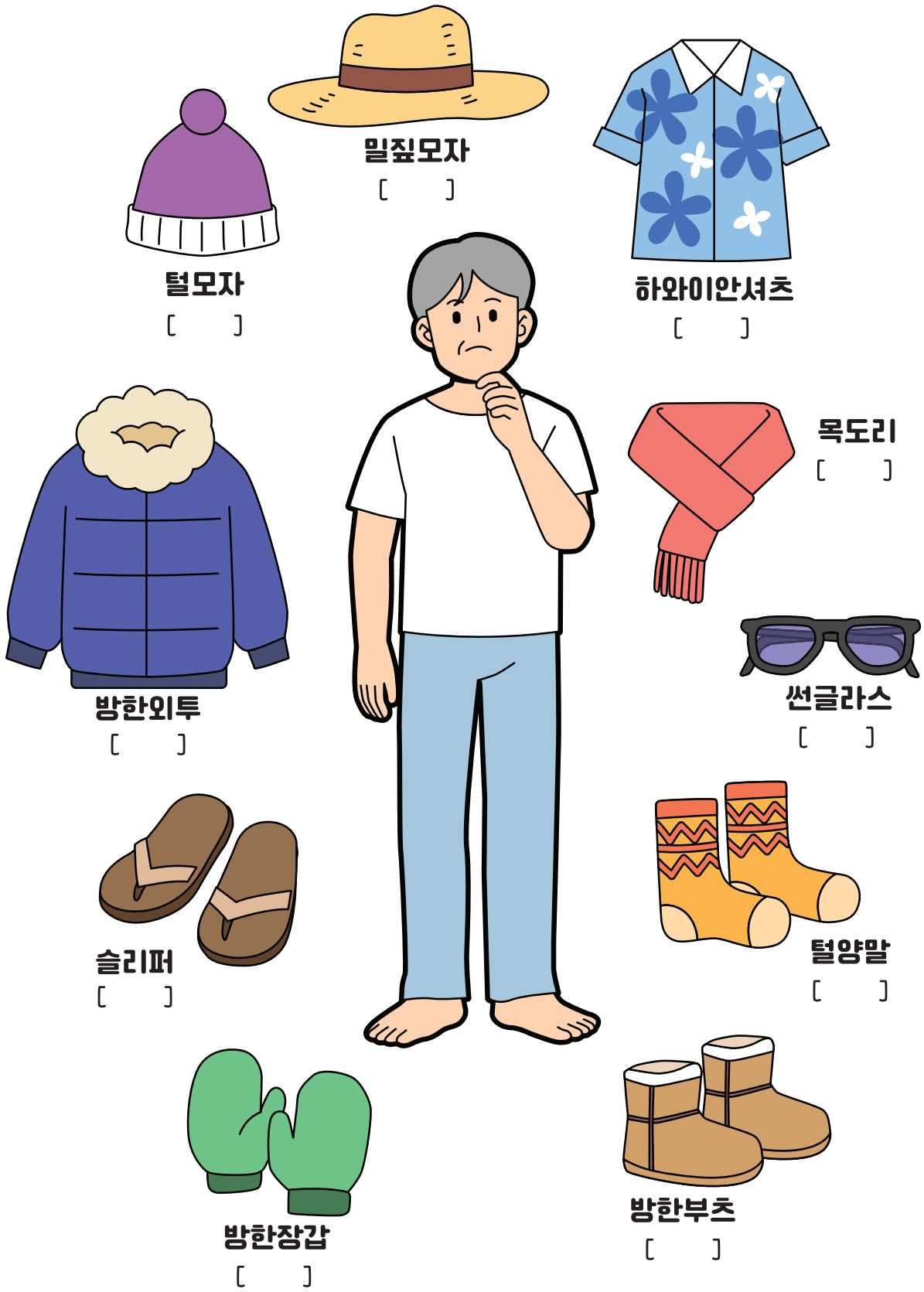
어린이, 야외활동, 건강, 물, 119, 염분, 동물, 1339, 미네랄, 건강상태

1. 식사는 가볍게 하고 충분한 양의 [물] 을 섭취합니다.
2. 땀을 많이 흘렸을 때는 [염][분] 과 [미][네][랄] 을 보충합니다.
3. 헐렁하고 가벼운 옷을 입습니다.
4. 무더운 날씨에는 [야][외][활][동] 을 삼가며 햇볕을 차단합니다.
5. 가급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용하며 실내온도를 적정수준(26~28도)으로 유지합니다.
6. 자신의 [건][강][상][태] 를 살피며 활동강도를 조절합니다.
7. 주변 사람의 [건][강] 을 살핍니다.
8. 주정차된 차에 [어][린][이] 나 [동][물] 을 혼자 두지 않습니다.
9. 응급환자가 발생하면 [1][1][9] 나 [1][3][3][9] 에 전화 후 응급처치를 취합니다.

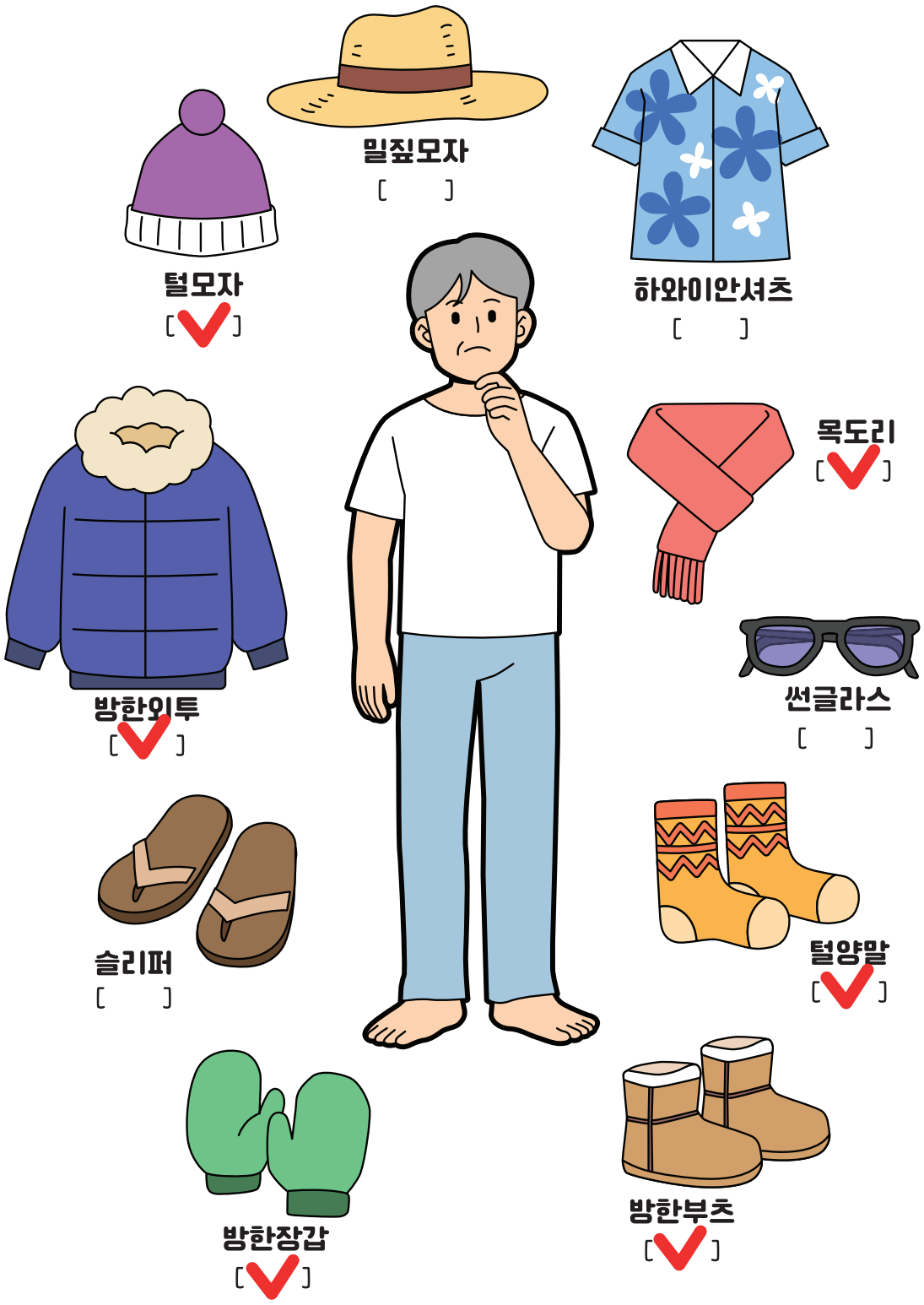
*숫자예요

*숫자예요

문제 10 겨울철 외출에 적절한 옷차림을 모두 골라 표시해 주세요.



정답 10 겨울철 외출에 적절한 옷차림을 모두 골라 표시해 주세요.



▶ 겨울 외출의 올바른 옷차림은 체온을 지켜 저체온증·동상을 예방합니다.
바람·습기에 대비해 방풍·방수 아우터를 껴입고, 모자·장갑·두꺼운 양말로 말단을 보호하세요.
미끄럼 방지 신발과 반사소재로 낙상·야간 사고도 줄일 수 있습니다.

문제 11 동상 발생 시 올바른 대처방법이 되도록 알맞은 문장을 골라보세요.



동상 발생 시	+	따뜻한 곳으로 이동해요. [ ] 섣불리 이동하면 위험해요. [ ] 바람이 잘 통하는 곳으로 이동해요. [ ]
젖은 옷을	+	함부로 벗지 않아요. [ ] 바람으로 말려주어요. [ ] 마른 옷으로 갈아입어요. [ ]
동상입은 부위를	+	손으로 마사지 해줘요. [ ] 38℃ 따뜻한 물에 녹여요. [ ] 난로로 열을 가해요. [ ]

정답 11 동상 발생 시 올바른 대처방법이 되도록 알맞은 문장을 골라 보세요.



동상 발생 시	+	따뜻한 곳으로 이동해요. [✓] 섣불리 이동하면 위험해요. [ ] 바람이 잘 통하는 곳으로 이동해요. [ ]
젖은 옷을	+	함부로 벗지 않아요. [ ] 바람으로 말려주어요. [ ] 마른 옷으로 갈아입어요. [✓]
동상입은 부위를	+	손으로 마사지 해줘요. [ ] 38℃ 따뜻한 물에 녹여요. [✓] 난로로 열을 가해요. [ ]

▶ 동상이 의심되면 즉시 실내로 이동해 젖은 옷·신발을 벗고 마른 옷으로 보온합니다. 37~39℃ 미지근한 물에 20~30분 담가 서서히 녹입니다. 비비거나 뜨거운 난로로 데우지 마세요. 감각저하, 심한 통증, 동상의 범위가 광범위면 즉시 119 신고하거나 병원을 방문합니다.

문제 12 다음 그림에서 빙판길 골절사고 예방을 위한 문장을 바르게 배열해 주세요.

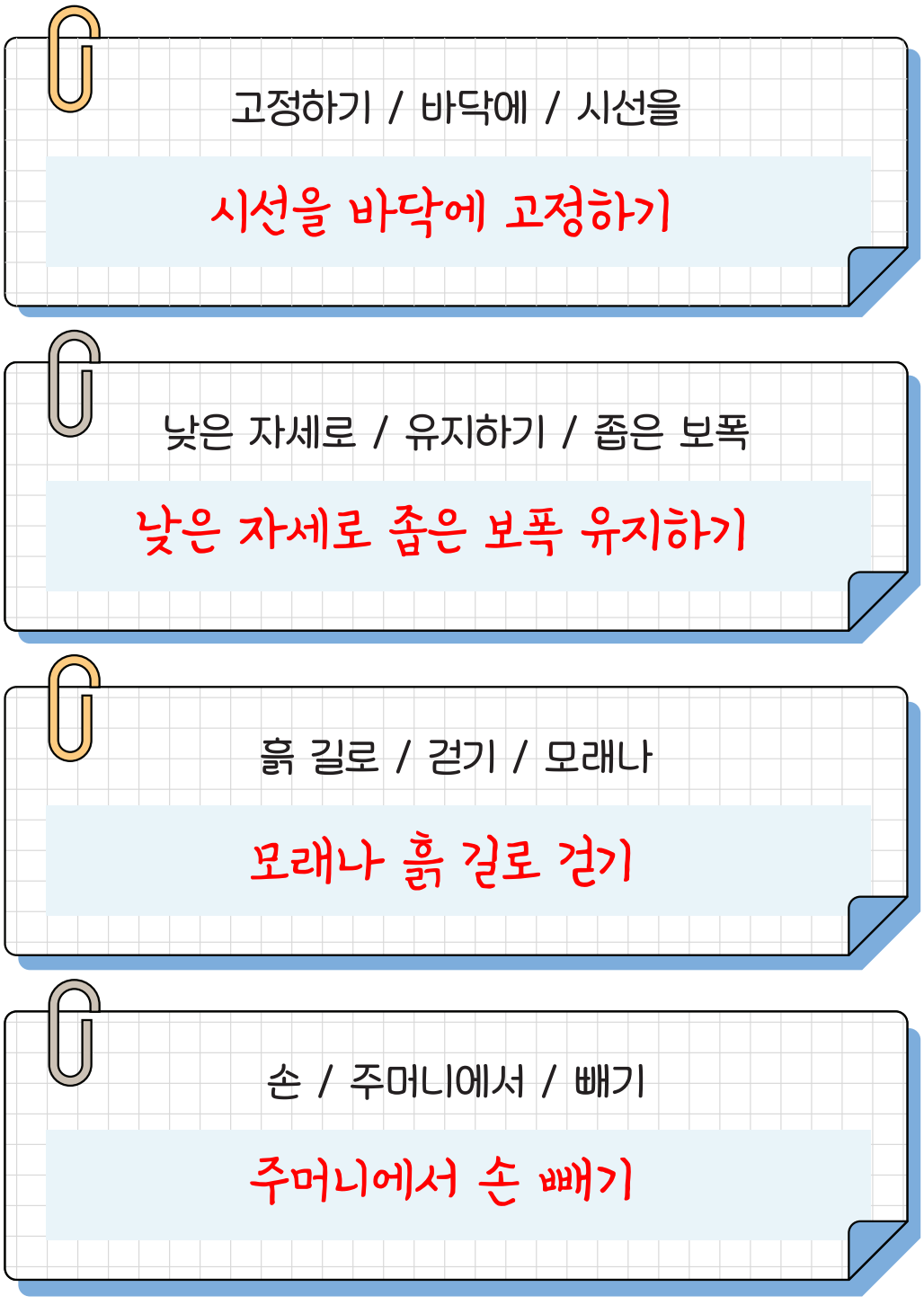
고정하기 / 바닥에 / 시선을

낮은 자세로 / 유지하기 / 좁은 보폭

흙 길로 / 걷기 / 모래나

손 / 주머니에서 / 빼기

정답 12 다음 그림에서 빙판길 골절사고 예방을 위한 문장을 바르게 배열해 주세요.

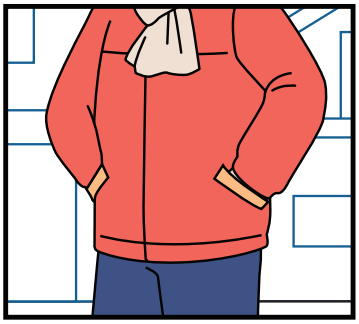


▶ 겨울 빙판길에서는 넘어짐이 곧 골절로 이어집니다. 미끄럼 방지 신발, 아이젠 등을 착용하고, 보폭을 짧게 하며 발 전체로 디디세요.
손은 주머니에서 빼고 난간이나 손잡이가 있다면 반드시 잡습니다.
되도록 제설된 길을 이용하며 휴대전화는 보행 시 조작하지 않도록 합니다.

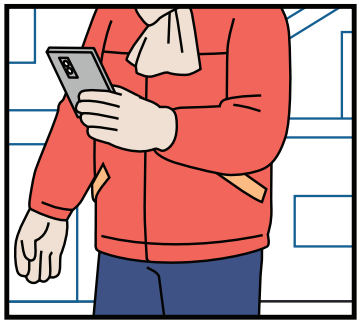
문제 13 다음은 빙판길 안전사고를 위한 올바른 보행법입니다. 그림에서 가려진 부분에 알맞은 그림조각을 골라 안전한 보행방법을 완성해주세요.



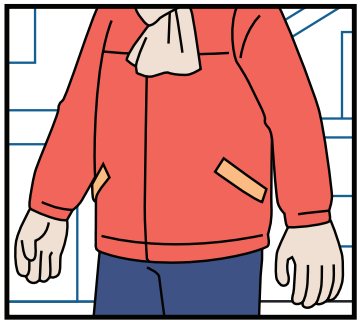
1



2



3

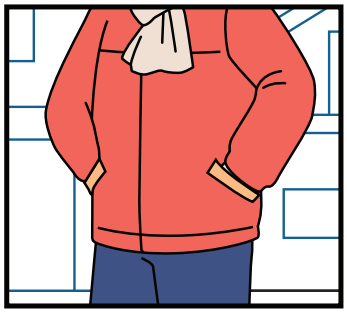


정답 :

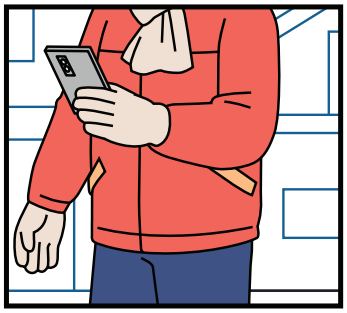
정답 13 다음은 빙판길 안전사고를 위한 올바른 보행법입니다. 그림에서 가려진 부분에 알맞은 그림조각을 골라 안전한 보행방법을 완성해주세요.



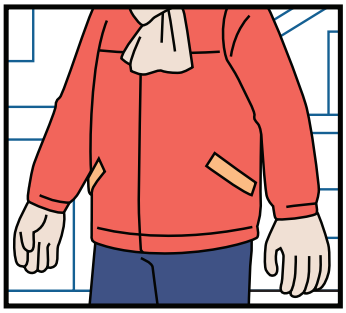
1



2



3



정답 : 3

▶ 빙판길에 넘어져 골절사고가 발생될 위험을 예방하기 위해서는 주머니에 손을 넣지 않고, 시선을 바닥에 고정하며, 낮은 자세로 좁은 보폭을 유지하며 걸어야 합니다.

문제 14 다음은 독감에 걸리면 나타나는 증상입니다. 증상에 해당하는 단어를 완성하고 그림에 해당하는 단어를 연결해 주세요.



	ㄱ 물



근	ㅇ	통



	ㄷ 통



발	ㅇ



인	ㅎ	통



	ㄱ 침

정답 14 다음은 독감에 걸리면 나타나는 증상입니다. 증상에 해당하는 단어를 완성하고 그림에 해당하는 단어를 연결해 주세요.








콧물

근육통

두통

발열

인후통

기침

▶ 독감은 갑작스런 발열과 오한, 근육통, 피로, 두통, 기침, 인후통, 콧물 등으로 나타납니다. 독감은 매년 예방접종을 반드시 하며, 손씻기, 마스크 쓰기를 생활화하고, 충분한 수면, 수분섭취, 영양 유지를 통해 예방할 수있습니다.

활동 다음 겨울철 추위를 막아주는 방한 장비들을 따라 그리고 색칠해 보세요.

예시



방한모자

예시



방한부츠

예시



방한장갑

활동 다음 겨울철 추위를 막아주는 방한 장비들을 따라 그리고 색칠해 보세요.



예시



방한모자

▶ 방한모자는 머리, 귀, 이마를 따뜻하게 보호하여 저체온증과 동상을 예방합니다.



예시



방한부츠

▶ 방한부츠는 발과 발목을 보온하여 동상, 피부 손상을 막아줍니다.



예시



방한장갑

▶ 방한장갑은 손가락과 손목을 보온해 동상, 피부 갈라짐을 예방합니다.

문제 15 폭설이 내린 후 제설작업을 하는 사람들의 모습입니다.
이 중 위험한 행동을 하는 사람을 모두 골라주세요.(5명)



정답 15 폭설이 내린 후 제설작업을 하는 사람들의 모습입니다.
이 중 위험한 행동을 하는 사람을 모두 골라주세요.(5명)

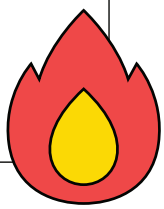


문제 16 다음 설명의 표어를 유추해 보면서 글자를 순서대로 찾아 도착점까지 연결해 보세요.

설명

어떤 상황에서도 불 조심을 철저히
해야 한다는 경각심을 불러일으키는 말

(힌트 : 잠)



↓출발

자	불	시	자	든
나	깨	코	다	보
엄	진	나	네	는
꺼	보	불	머	자
했	도	유	조	심

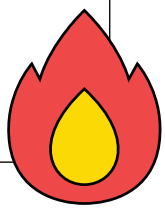
↓도착

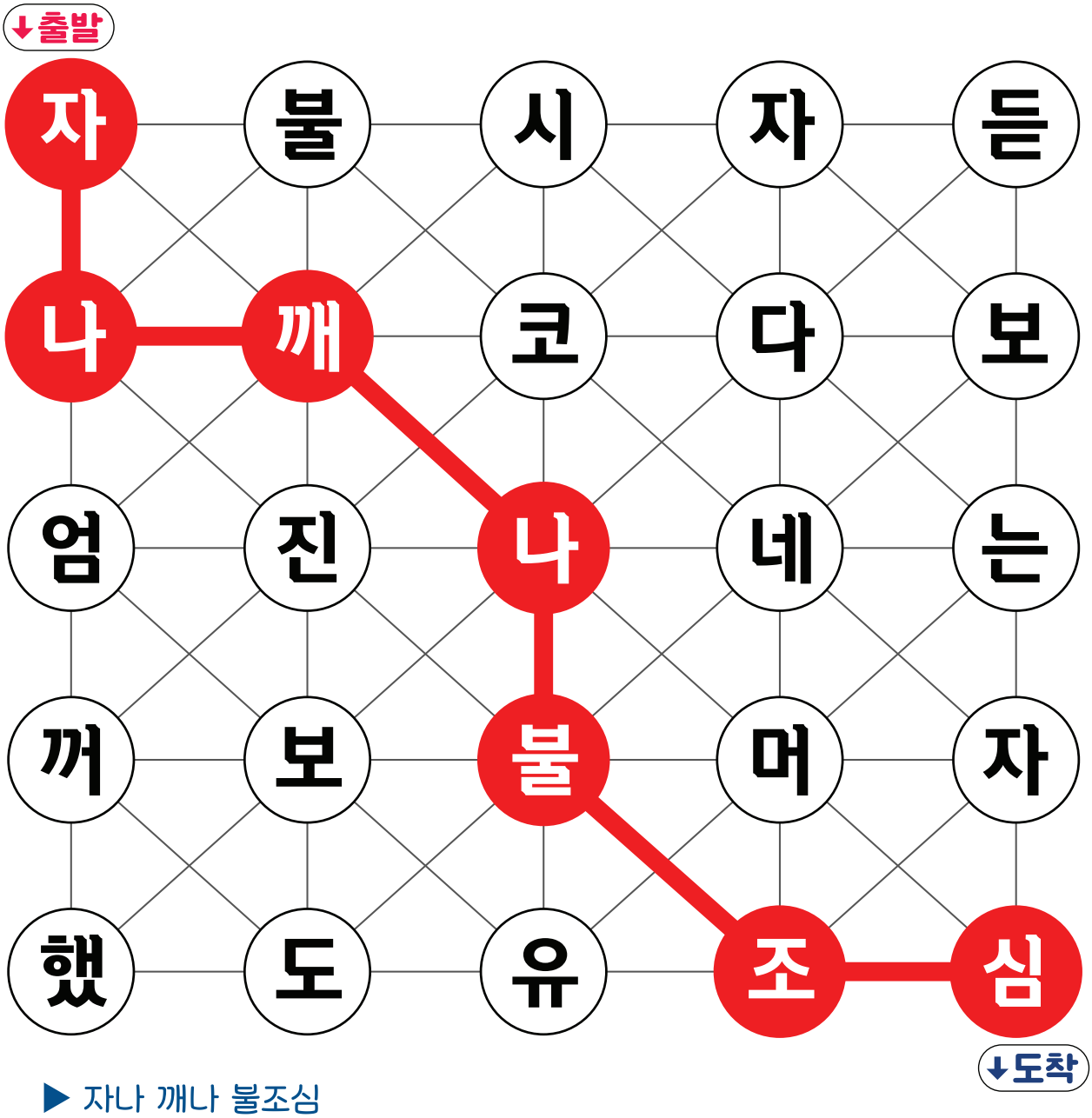
정답 16 다음 설명의 표어를 유추해 보면서 글자를 순서대로 찾아 도착점까지 연결해 보세요.

설명

어떤 상황에서도 불 조심을 철저히 해야 한다는 경각심을 불러일으키는 말

(힌트 : 잠)

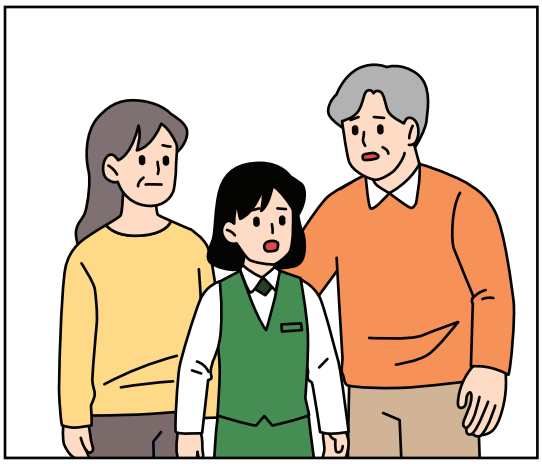




▶ 자나 깨나 불조심

문제 17 화재 발생 시 대응방법을 순서대로 번호를 적어보세요.

정답 : ____ → ____ → ____



① 대피 후 인원 확인하기



② 초기에 진화 시도하기



③ 화재사실을 알리고 신고하기



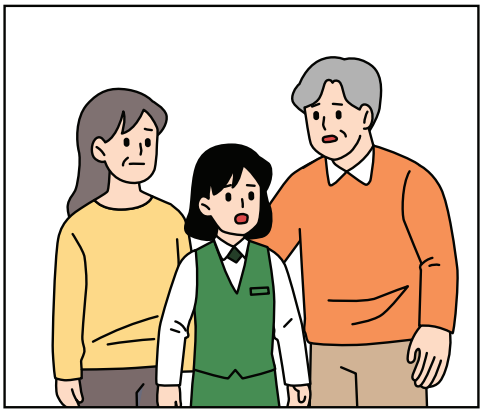
④ 안전하게 대피하기

활동 화재 사고를 예방하기 위해 체크해야 할 사항들을 소리내어 읽어보고 체크해 보세요.

- 사용하지 않는 전열기구는 코드를 뽑아두기 ☐
- 평소에 나지 않던 이상한 소리가 나는지 확인하기 ☐
- 타는 냄새가 나는지 확인하여 대형 화재 예방하기 ☐
- 가스레인지 중간 밸브 잠금 확인하기 ☐

정답 17 화재 발생 시 대응방법을 순서대로 번호를 적어보세요.

정답 : ③ → ② → ④ → ①



① 대피 후 인원 확인하기



② 초기에 진화 시도하기



③ 화재사실을 알리고 신고하기



④ 안전하게 대피하기

활동 화재 사고를 예방하기 위해 체크해야 할 사항들을 소리내어 읽어보고 체크해 보세요.

- 사용하지 않는 전열기구는 코드를 뽑아두기 ☐
- 평소에 나지 않던 이상한 소리가 나는지 확인하기 ☐
- 타는 냄새가 나는지 확인하여 대형 화재 예방하기 ☐
- 가스레인지 중간 밸브 잠금 확인하기 ☐

▶ 불길과 연기를 확인했다면 즉시 큰소리로 알리고 비상벨을 누릅니다.
119에 주소, 상황, 갇힌 인원 알리고 문 닫은 뒤, 전기 전원을 차단합니다.
대피 시 낮은 자세로 계단으로 대피하며 입과 코는 젖은 수건으로 가립니다.

문제 18 지진 발생 시 대처 방안에 대한 객관식 문제를 풀어보세요.

1. 지진이 발생했을 때, 실내에서 가장 안전한 행동은 무엇일까요?

① 창문을 열고 바깥을 구경한다.

② 엘리베이터를 타고 빨리 내려간다.

③ 책상 밑이나 튼튼한 가구 아래에 숨는다.

④ 문 앞에 서서 기다린다.

2. 지진 발생 후 밖에 있을 때, 가장 올바른 행동은 무엇일까요?

① 건물 벽에 붙어서 이동한다.

② 전봇대나 간판 근처로 간다.

③ 넓은 공터나 운동장으로 이동한다.

④ 차 밑에 숨는다.

3. 지진이 발생했을 때 엘리베이터를 타면 안 되는 이유로 가장 알맞은 것은?

① 너무 느리게 움직인다.

② 전기 공급이 끊겨 멈출 수 있다.

③ 문이 잘 안 닫힌다.

④ 소리가 커서 놀란다.



정답 18 지진 발생 시 대처 방안에 대한 객관식 문제를 풀어보세요.

1. 지진이 발생했을 때, 실내에서 가장 안전한 행동은 무엇일까요?

① 창문을 열고 바깥을 구경한다.

② 엘리베이터를 타고 빨리 내려간다.

✔ ③ 책상 밑이나 튼튼한 가구 아래에 숨는다.

④ 문 앞에 서서 기다린다.

▶ 지진 발생 시 튼튼한 책상 밑 등 안전한 공간에서 머리와 몸을 보호해야 합니다.

2. 지진 발생 후 밖에 있을 때, 가장 올바른 행동은 무엇일까요?

① 건물 벽에 붙어서 이동한다.

② 전봇대나 간판 근처로 간다.

✔ ③ 넓은 공터나 운동장으로 이동한다.

④ 차 밑에 숨는다.

▶ 건물, 전봇대, 간판은 낙하물 위험이 있으므로 넓은 공간으로 대피해야 합니다.

3. 지진이 발생했을 때 엘리베이터를 타면 안 되는 이유로 가장 알맞은 것은?

① 너무 느리게 움직인다.

✔ ② 전기 공급이 끊겨 멈출 수 있다.

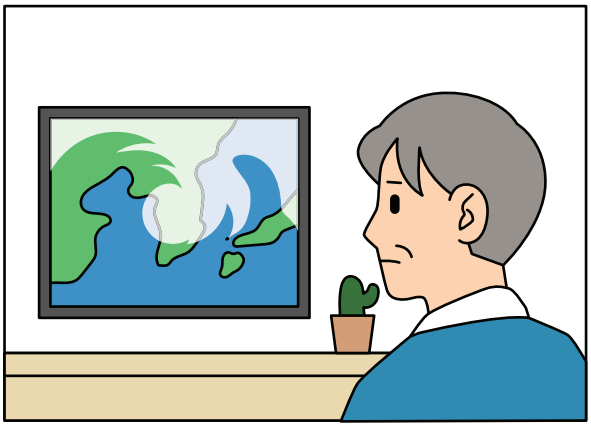
③ 문이 잘 안 닫힌다.

④ 소리가 커서 놀란다.

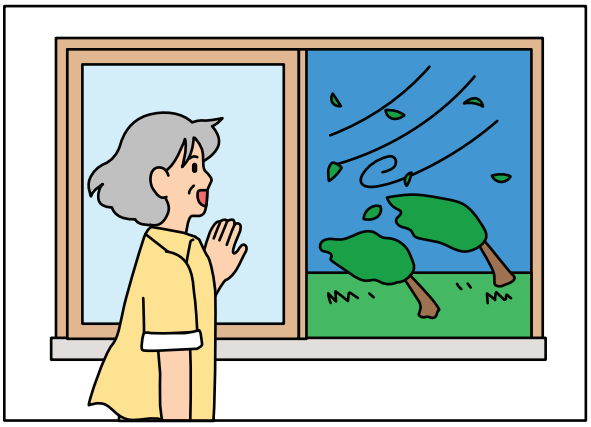
▶ 지진 발생 시에는 정전이나 추락 위험 때문에 엘리베이터 사용을 하면 안됩니다.



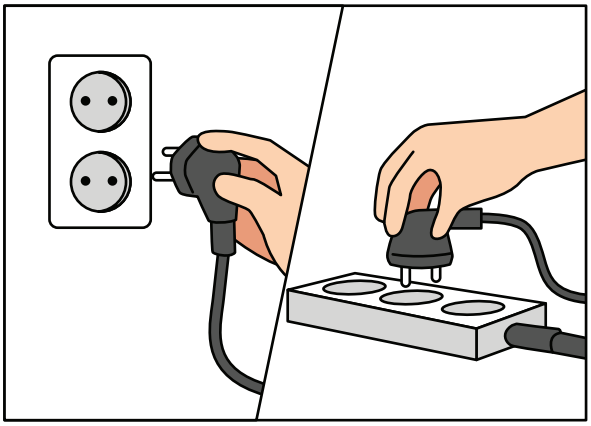
문제 19 태풍 발생 시 올바른 행동을 모두 표시해 주세요.(3개)



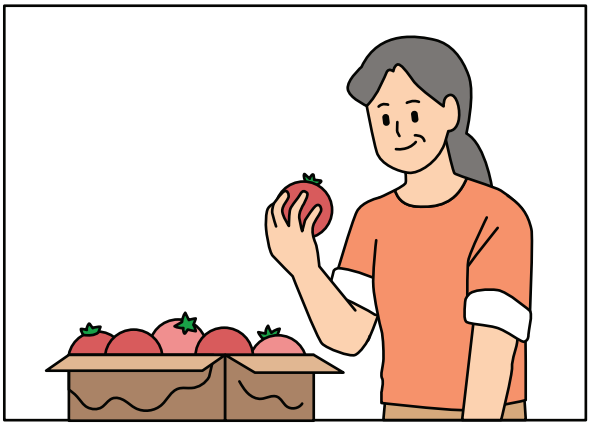
TV, 라디오, 기상청 앱으로 태풍정보를 확인한다. ..... [ ]



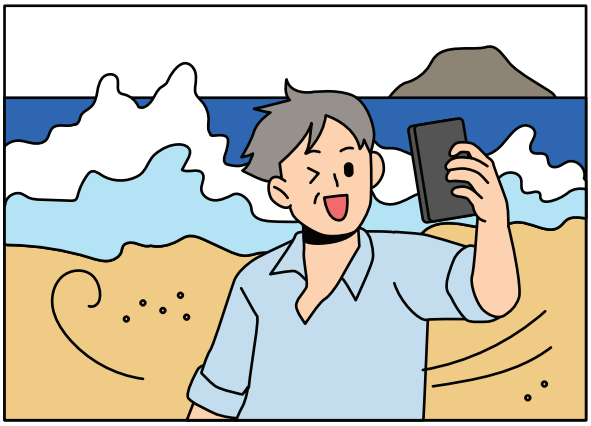
태풍이 올 때는 날씨 구경을 위해 창문을 열어둔다. ..... [ ]



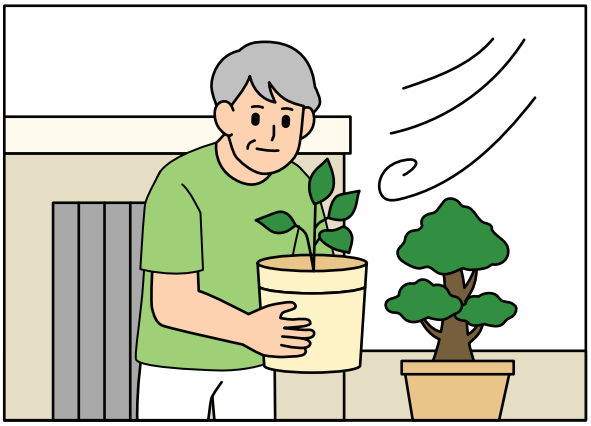
전기제품 콘센트를 뽑아 정전, 누전에 대비한다. ..... [ ]



침수된 음식이나 식수라도 끓이면 괜찮으니 먹어도 된다. ..... [ ]

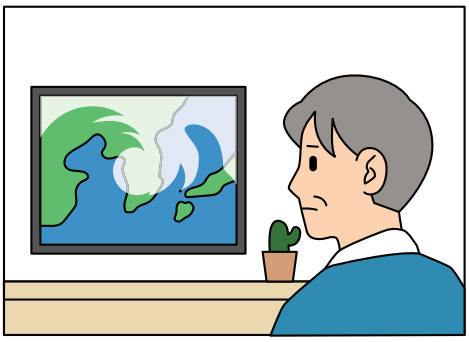


태풍이 접근해도 바람이 세지 않으면 바닷가에 나가 사진을 찍는다. [ ]

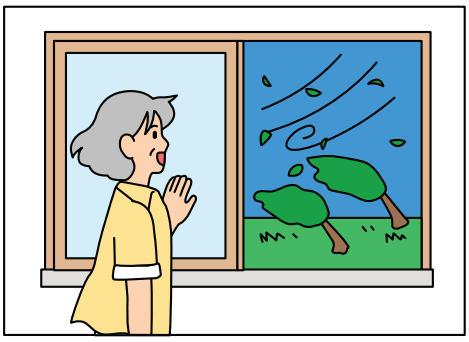


옥상, 베란다에 있는 화분과 빨래 건조대를 치운다. ..... [ ]

정답 19 태풍 발생 시 올바른 행동을 모두 표시해주세요.(3개)

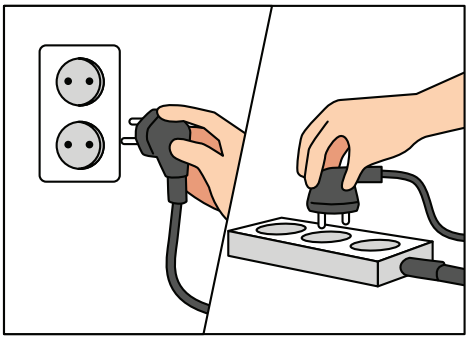


TV, 라디오, 기상청 앱으로 태풍정보를 확인한다. ····· [✓]

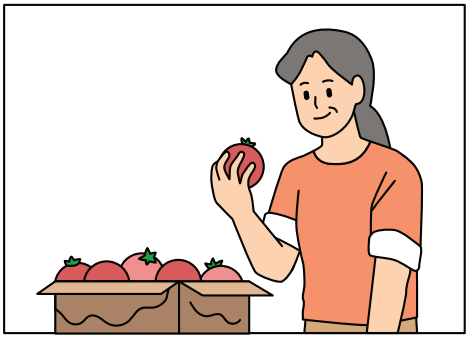


태풍이 올 때는 날씨 구경을 위해 창문을 열어둔다. ····· [ ]

▶ TV, 라디오, 기상청 앱을 통해 태풍의 진로, 세기, 도착 시간 등을 파악하고 미리 대비합니다. 강풍과 비로 인해 유리가 깨질 수 있고, 실내가 침수될 위험이 있으니 창을 잘 닫고 틈새를 막아 창이 흔들리지 않도록 합니다.



전기제품 콘센트를 뽑아 정전, 누전에 대비한다. ····· [✓]

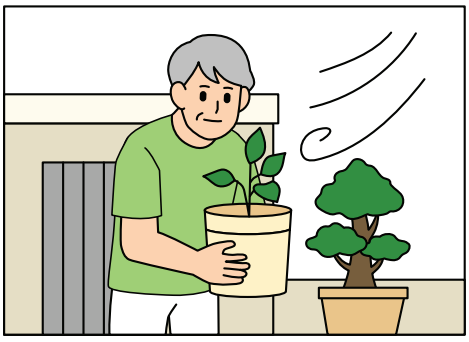


침수된 음식이나 식수라도 끓이면 괜찮으니 먹어도 된다. ····· [ ]

▶ 전기제품의 콘센트를 뽑아 침수나 전력 불안정으로 인한 화재, 감전사고를 예방할 수 있습니다. 침수된 식품이나 식수에는 세균, 유해물질이 포함될 수 있어 끓여도 안전하지 않습니다.



태풍이 접근해도 바람이 세지 않으면 바닷가에 나가 사진을 찍는다. [ ]



옥상, 베란다에 있는 화분과 빨래 건조대를 치운다. ····· [✓]

▶ 태풍은 갑자기 바람과 파도가 강해질 수 있어 매우 위험합니다. 강풍에 날아가 사람이나 차량, 건물을 파손시킬 수 있는 물건은 미리 치워야 합니다.

문제 20 다음 안전사고에 대한 OX퀴즈를 풀어보세요.

1. 겨울에는 손이 시리니 주머니에 손을 넣고 다닌다.

2. 뙤약볕에서 일할 때는 주기적으로 휴식을 취해주어야 한다.

3. 감기는 걸리기 쉬운 질병이므로, 자연 치유를 기다리면 된다.

4. 미세먼지와 황사가 심한 날에는 외출을 최대한 줄이고 나가야 한다면 마스크를 착용한다.

5. 재난은 예측할 수 없으므로 재난성 안전사고도 예방할 수 없다.

6. 화재 발생 시 빠른 탈출을 위해 엘리베이터를 탄다.

7. 지진이 나면 머리를 보호할 수 있는 곳으로 대피하는 것이 중요하다.

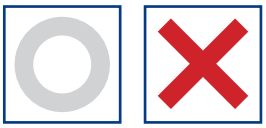
8. 전기난로에 먼지가 쌓였다면 먼지를 청소해 주고 사용하도록 한다.

9. 태풍 발생 시엔 남겨진 물건을 재빨리 챙겨야 한다.

정답 20 다음 안전사고에 대한 OX퀴즈를 풀어보세요.

1. 겨울에는 손이 시리니 주머니에 손을 넣고 다닌다.

▶ 겨울에는 발을 잘못 디뎌 넘어지기 쉬운데 이때 넘어지면서 손을 받쳐 피해를 줄이기 위해 주머니에서 손을 빼고 걸어야 합니다.



2. 뙤약볕에서 일할 때는 주기적으로 휴식을 취해주어야 한다.

▶ 뙤약볕에서 휴식없이 일하면 일사병에 걸리기가 쉽습니다.



3. 감기는 걸리기 쉬운 질병이므로, 자연 치유를 기다리면 된다.

▶ 감기가 낫지 않는다면 폐렴이 될 수도 있기 때문에 감기에 걸리지 않게 각별히 조심해야 합니다.



4. 미세먼지와 황사가 심한 날에는 외출을 최대한 줄이고 나가야 한다면 마스크를 착용한다.

▶ 미세먼지가 몸에 들어오면 다른 질병을 유발할 수 있어 최대한 피해야 합니다.



5. 재난은 예측할 수 없으므로 재난성 안전사고도 예방할 수 없다.

▶ 재난을 예측할 수는 없으나 각 재난별로 대처방안이 있으니 사전에 대처방안을 실천한다면 예방할 수 있을 것입니다.



6. 화재 발생 시 빠른 탈출을 위해 엘리베이터를 탄다.

▶ 화재가 발생되면 건물 자체가 정전이 되는데 이 때 엘리베이터에 갇히는 사고로 이어질 수 있습니다.



7. 지진이 나면 머리를 보호할 수 있는 곳으로 대피하는 것이 중요하다.

▶ 지진은 주위 사물로 인해 쉽게 다칠 수 있는 재난이기 때문에 안전한 곳으로 대피하는 것이 중요합니다.



8. 전기난로에 먼지가 쌓였다면 먼지를 청소해 주고 사용하도록 한다.

▶ 먼지가 쌓인 채로 전기난로를 틀면 먼지로 인해 화재가 일어날 수 있습니다.



9. 태풍 발생 시엔 남겨진 물건을 재빨리 챙겨야 한다.

▶ 만약 남겨진 물건이 있다 해도 미련을 두지 말고 신속하게 행동해야 합니다.



노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자의
안전사고 예방을 위한 워크북

5 보건 안전사고

노인일자리 및 사회활동 지원사업에서의 보건안전사고 교육

교육의 목적

보건안전사고 교육은 노인일자리 및 사회활동 지원사업에 참여하는 참여자의 신체·정신 건강을 보호하고, 안전사고를 예방하며, 스스로 관리하는 역량을 높여 지속 가능한 근로를 돕는 데 있습니다.

현장에서 개인위생 미흡·부적절한 식품 취급·감염병 노출로 생기는 보건안전사고를 사전에 차단하고 발생히 대응방법을 이해하여 참여자가 건강하게 일자리에 참여하는 데에 목적을 둡니다.

교육의 목표

1. 개인위생의 중요성을 이해하고 방법을 알아봅니다.
2. 식품안전사고 관련하여 알아보고 실천할 수 있도록 배워봅니다.
3. 감염병 예방법을 알아보고 감염병 사고에 대처할 수 있도록 합니다.
4. 환경 위생관리에 대해 이해하고 실천할 수 있도록 합니다.

안전은 아무리 강조해도 지나치지 않습니다.
우리 모두 즐겁고 건강하게 일하기 위해
꼭 안전수칙을 지키고, 배운 내용을 잘 활용해 봐요!



활동 감염의 의미와 감염과 관련된 단어를 써보고 의미를 이해해봅시다.

感 染

느낄 감 물들 염

의미

병원체인 미생물이 동물이나

식물의 몸 안에 들어가 증식하는 일

飛 沫 感 染

날 비 물거품 말 느낄 감 물들 염

의미 비말은 기침이나 재채기를 할 때, 또는 말을 할 때 입에서 나오는 작은 물방울을 말함. 비말감염은 환자의 기침과 더불어 퍼지는 병균으로 감염되는 일

接 觸 感 染

이을 접 닿을 촉 느낄 감 물들 염

의미 환자, 보균자나 병원체가 묻은 의복, 물품 따위에 직접 닿아 피부나 점막을 통하여 감염되는 일

활동 대표적인 감염의 유형을 알아봅시다.



대표적인 감염의 유형

1. 비말감염

   기침·재채기 때 튀는 큰 침방울 속 병원체가 입·코로 들어와 옮는 걸 말해요.

   예: 감기, 독감, 백일해 / 예방: 마스크, 기침 예절, 거리두기, 환기

2. 공기감염

   아주 작은 입자(에어로졸)가 공기 중 오래 떠다니며 멀리 전파돼요.

   예: 홍역, 결핵, 수두 / 예방: 충분한 환기, 마스크, 격리, 혼잡 피하기

3. 접촉감염

   손·피부 접촉이나 오염된 물건(문손잡이 등)을 통해 눈·코·입으로 들어와요.

   예: RSV, 옴, MRSA
   예방: 30초 손씻기, 표면 소독, 개인물품 구분, 얼굴 만지지 않기

4. 분변-경구(식품·물 매개)

   오염된 물·음식을 통해 장으로 들어와 감염돼요.

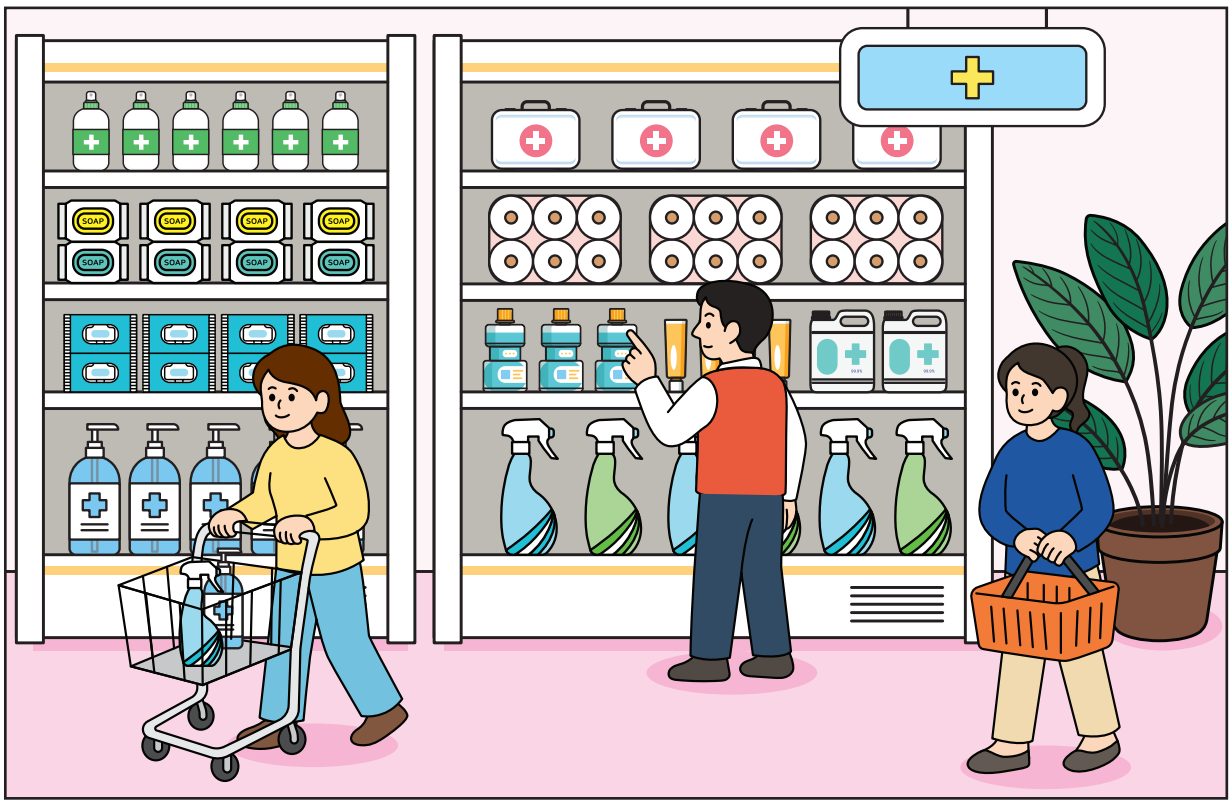
   예: 노로바이러스, A형 간염, 콜레라, 장티푸스
   예방: 익혀 먹기, 안전한 식수, 주방 위생·교차오염 차단, 손씻기

5. 매개체(벡터) 매개

   모기·진드기 같은 곤충이 병원체를 옮겨요.

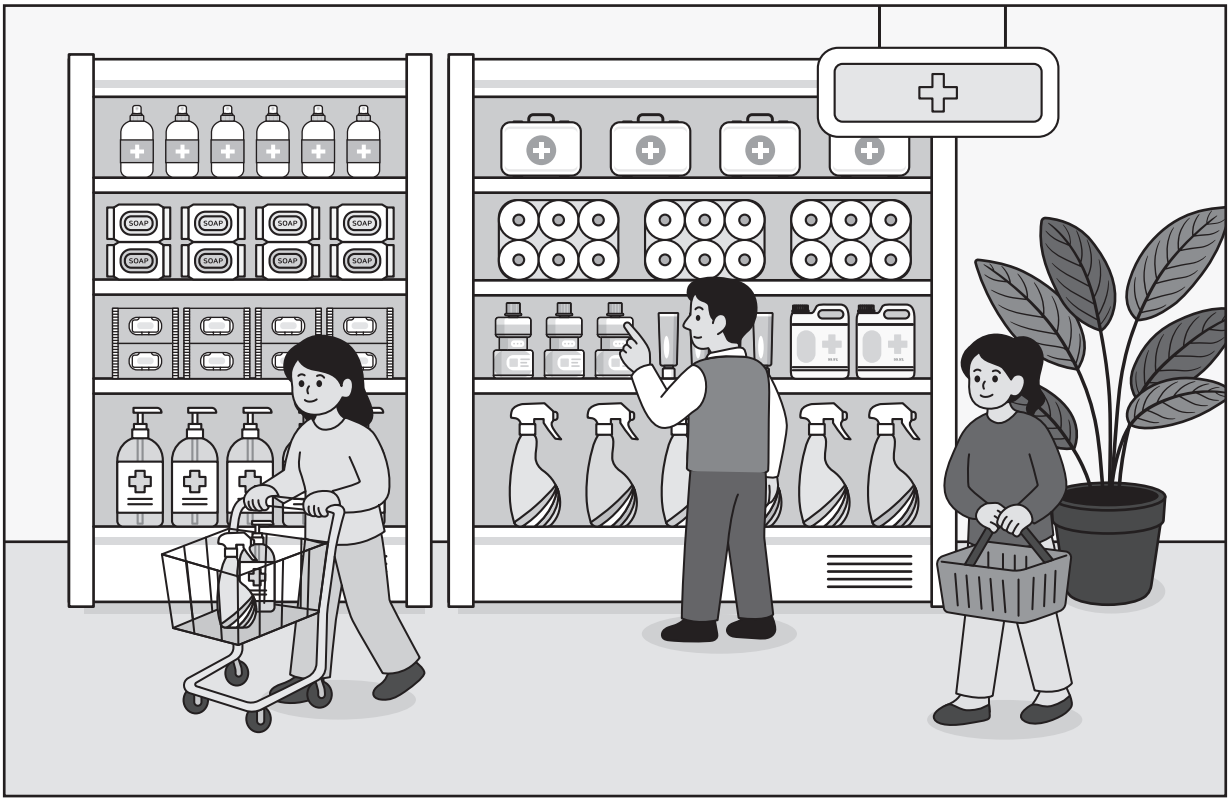
   예: 말라리아, 뎅기열, 일본뇌염, 라임병
   예방: 기피제, 긴 옷, 모기장, 풀숲 피하기, 가능한 예방접종

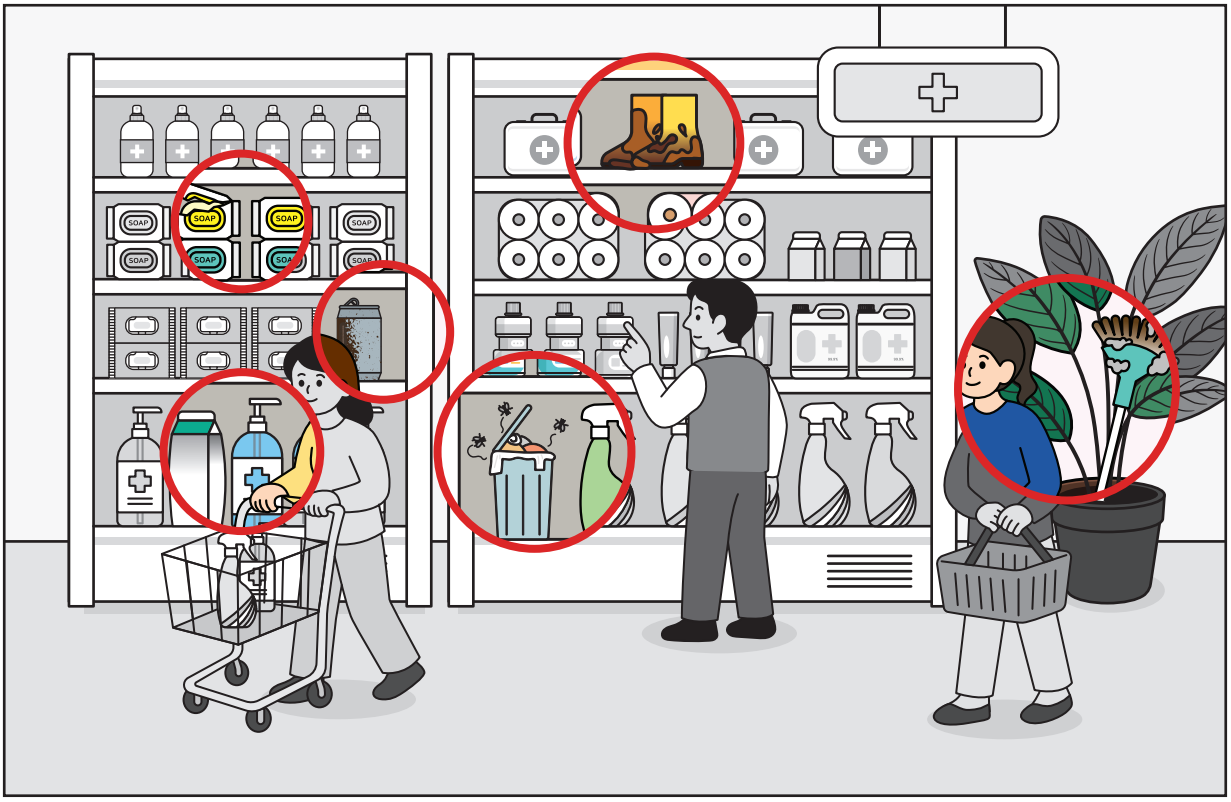
문제 2 감염병 예방은 개인 위생 관리가 중요합니다. 다음 그림의 마트 진열대에 개인 위생을 해치는 물품을 찾아주세요. (6개)





정답 2 감염병 예방은 개인 위생 관리가 중요합니다. 다음 그림의 마트 진열대에 개인 위생을 해치는 물품을 찾아주세요. (6개)





▶ 개인위생은 감염을 막고 자신과 주변의 건강을 지키는 첫걸음입니다.
손 씻기는 30초 이상, 기침 예절을 지키고 환기·표면 소독을 생활화하세요.
수건·면도기 공동사용은 피하고, 음식은 익혀 먹고 물은 안전하게 마십니다.
작은 습관이 큰 차이를 만듭니다.

문제 3 다음은 질병에 대한 설명입니다. 각 질병에 대한 설명을 읽고 예시단어에서 알맞은 질병의 이름을 찾아 적어보세요.

예시 단어

노로 바이러스, 간염, 독감



ㄱ	ㅇ

간 조직에 염증이 생긴 상태를 말합니다.



ㄷ	ㄱ

갑자기 고열이 나고 온몸이 아프며 기침이 심한 질병으로 감기와는 다른 병이에요.



ㄴ	ㄹ

ㅂ	ㅇ	ㄹ	ㅅ

이 질병은 주로 겨울철에 잘 퍼지고 덜 익힌 조개류를 먹고 걸리며 구토·설사가 심한 장염입니다.

정답 3 다음은 질병에 대한 설명입니다. 각 질병에 대한 설명을 읽고 예시단어에서 알맞은 질병의 이름을 찾아 적어보세요.

예시 단어

노로 바이러스, 간염, 독감



간염

간 조직에 염증이 생긴 상태를 말합니다.

▶ 예방접종과 손 씻기, 음식 익혀 먹기로 간염을 예방할 수 있습니다.



독감

갑자기 고열이 나고 온몸이 아프며 기침이 심한 질병으로 감기와는 다른 병이에요.

▶ 사람이 많은 곳은 피하고 예방접종과 충분한 휴식으로 독감을 예방할 수 있습니다.

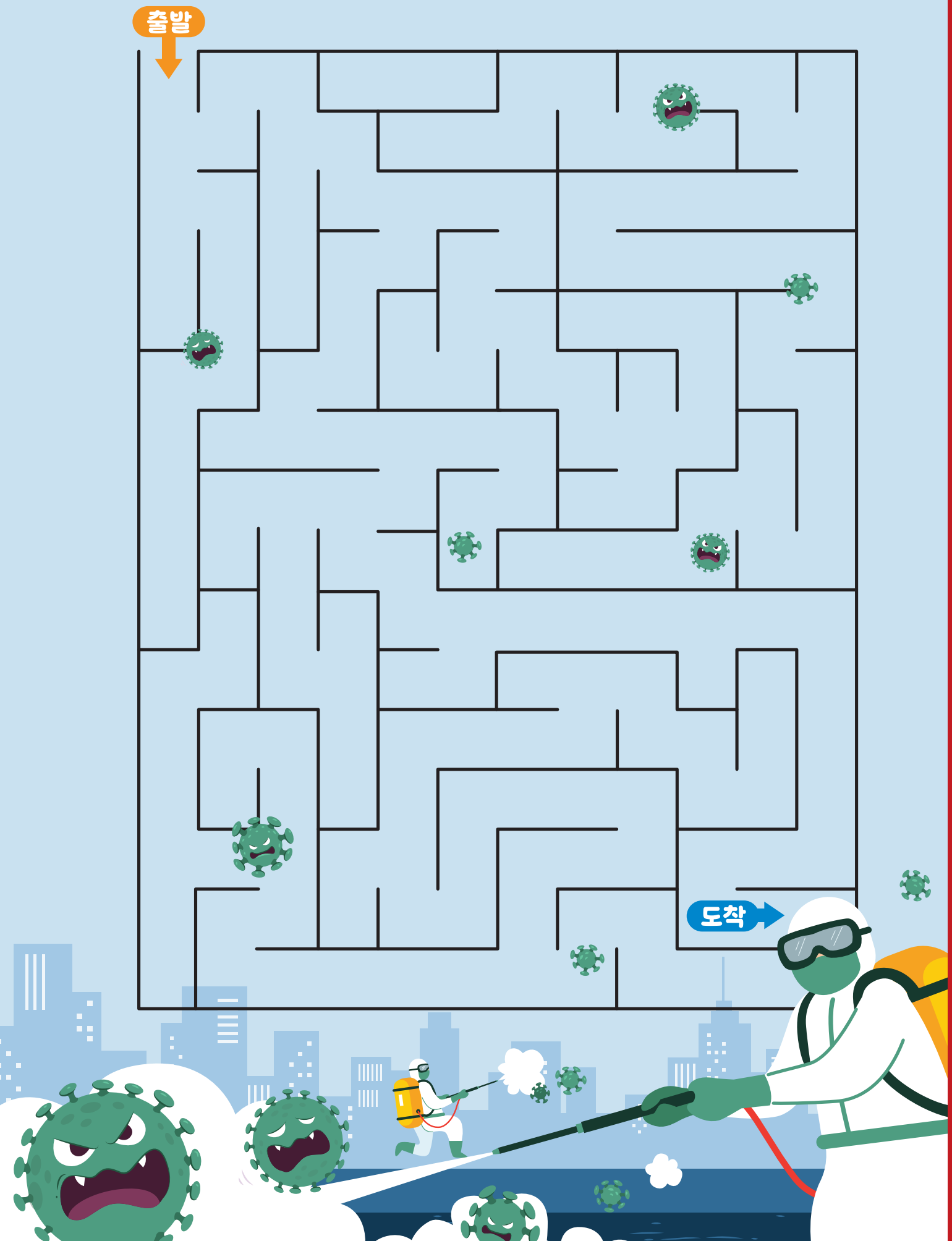


노로바이러스

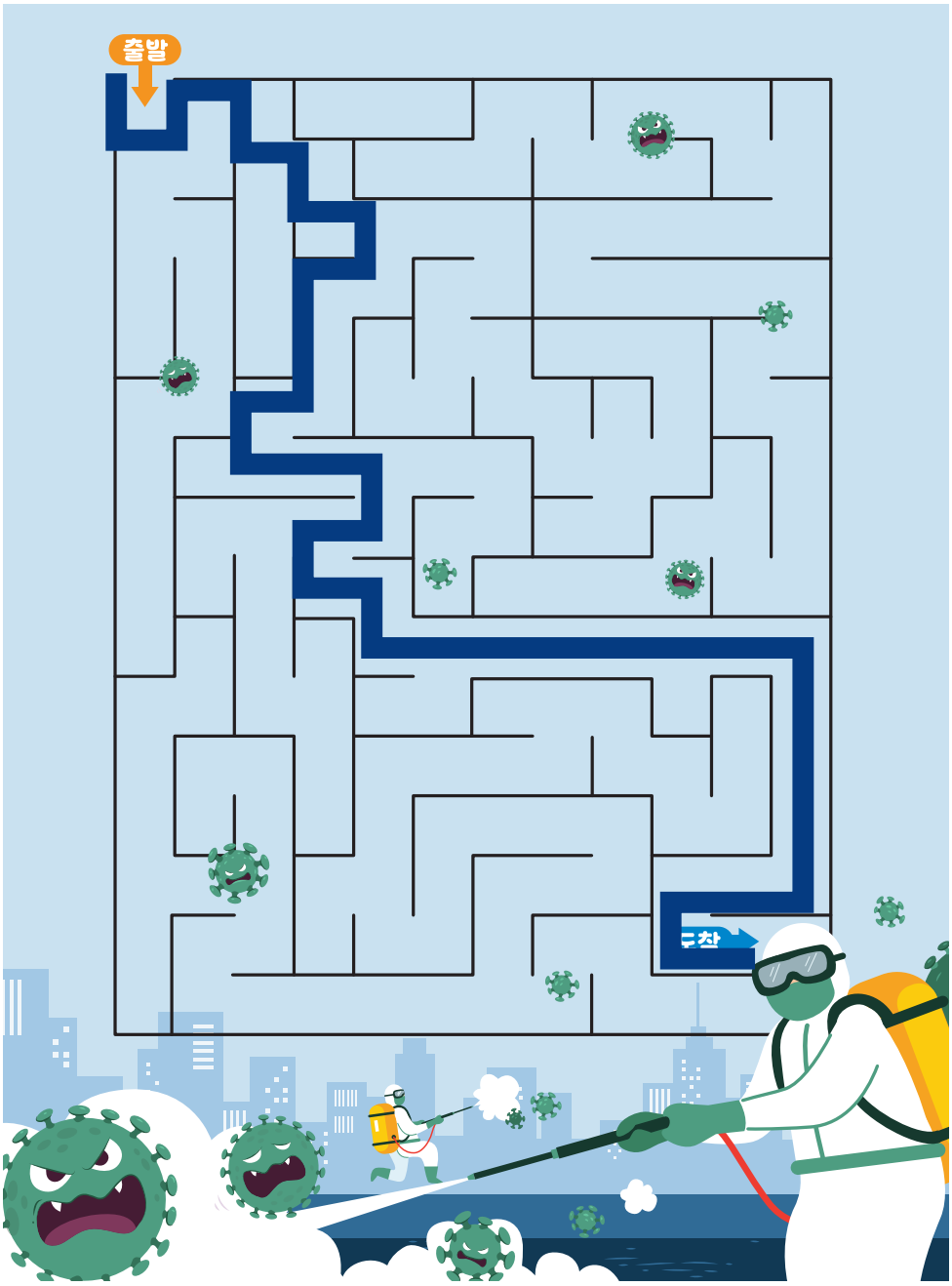
이 질병은 주로 겨울철에 잘 퍼지고 덜 익힌 조개류를 먹고 걸리며 구토·설사가 심한 장염입니다.

▶ 화장실 사용 후, 손 씻기와 해산물 완전 가열하고 조리도구 청결로 노로바이러스를 예방할 수 있습니다.

문제 4 미로를 탈출해 바이러스를 물리치는 동료를 도와주세요.



정답 4 미로를 탈출해 바이러스를 물리치는 동료를 도와주세요.



▶ 방역의 핵심은 감염원 차단과 전파 억제입니다.
개인 방역도 중요하지만 공동 방역도 중요합니다. 시설의 정기적인 환기와
공용물 소독, 밀집도를 완화하여야 하며 출입자의 증상 발현 시 귀가를 권고해야 합니다.
감염병 발생 시 보건 당국에 보고하고, 협조해야 하며
정확한 정보 공유와 예방접종이나 기타 위생 교육 캠페인을 하는 것도 중요합니다.

문제 5 아래 보기는 감염병과 연관된 단어입니다. 보기의 단어를 모두 찾아보세요.

보기

마스크, 감염병, 백신, 예방수칙, 면역, 거리두기, 손소독제 ,예방

마	노	감	염	병
스	거	백	신	예
크	리	명	예	방
찬	두	해	결	수
면	기	설	법	칙
역	손	소	독	제

정답 5 아래 보기는 감염병과 연관된 단어입니다. 보기의 단어를 모두 찾아보세요.

보기

마스크, 감염병, 백신, 예방수칙, 면역, 거리두기, 손소독제 ,예방

마	노	감	염	병
스	거	백	신	예
크	리	명	예	방
찬	두	해	결	수
면	기	설	법	칙
역	손	소	독	제

▶ 감염병 예방을 위해서는 손을 자주 씻고, 마스크를 잘 착용해야 하며, 기침예절을 잘 지킵니다. 실내는 자주 환기시키고 밀집 장소에서는 다른 사람들과 거리두기를 하여야 하며 증상이 있을 때는 집에 머물고 예방접종을 반드시 합니다.

문제 6 코로나19와 같이 감염병이 발생했습니다. 공용공간에서 감염예방 수칙을 지키지 않은 모두 사람을 찾아주세요.

힌트 : 4명



정답 6 코로나19와 같이 감염병이 발생했습니다. 공용공간에서 감염예방 수칙을 지키지 않은 모두 사람을 찾아주세요.



문제 7 식품안전사고 예방을 위하여 여름철 식재료 보관에 유의해야 합니다. 다음 상황에서 여름철 식품안전사고 예방을 위한 적절한 대사를 골라주세요.



1) 에이, 그 정도 더위에 상할 줄 알아? 그냥 끓이면 돼.

2) 좀 상했어도 양념만 진하면 잘 몰라 괜찮아.

3) 괜찮아~ 신선하게 보관하고 만들기 전에 확인도 했어!

4) 우리가 먹을 것도 아닌데 뭐 어때~

정답 :

정답 7 식품안전사고 예방을 위하여 여름철 식재료 보관에 유의해야 합니다. 다음 상황에서 여름철 식품안전사고 예방을 위한 적절한 대사를 골라주세요.



1) 에이, 그 정도 더위에 상할 줄 알아? 그냥 끓이면 돼.

2) 좀 상했어도 양념만 진하면 잘 몰라 괜찮아.

3) 괜찮아~ 신선하게 보관하고 만들기 전에 확인도 했어!

4) 우리가 먹을 것도 아닌데 뭐 어때~

정답 : 3

▶ 여름철 식재료 보관에 주의해야 합니다. 온도와 시간, 식재료 분리만 잘해도 식중독을 예방할 수 있습니다.
날것은 아래칸, 익힌 건 위칸에 밀폐하여 보관하고 식재료는 흐르는 물에 잘 씻어 사용하고 반드시 익혀서 음식을 먹도록 합니다.
또한 "아까우면 탈난다" 원칙을 기억하고 조금만 이상하면 바로 폐기하도록 합니다.

문제 8 다음 문장은 식중독 예방을 위한 주의사항입니다.
문장을 바르게 연결해 주세요.

비누로 / 조리하기 전 / 30초 이상/ 손을 / 깨끗이 씻는다

이상이 없는지 / 냄새와 색깔에 / 재료의 / 꼼꼼히 본다.

착용한다 / 장갑과 / 위생을 위해 / 앞치마를

포장지나 / 찢어져 / 확인한다 / 오염되지 않았는지 / 봉투가

정답 8 다음 문장은 식중독 예방을 위한 주의사항입니다.
문장을 바르게 연결해 주세요.

비누로 / 조리하기 전 / 30초 이상 / 손을 / 깨끗이 씻는다

▶ 조리하기 전 비누로 손을 30초 이상 깨끗이 씻는다.
▶ 조리하기 전 손을 비누로 30초 이상 깨끗이 씻는다.

이상이 없는지 / 냄새와 색깔에 / 재료의 / 꼼꼼히 본다.

▶ 재료의 냄새와 색깔에 이상이 없는지 꼼꼼히 본다.

착용한다 / 장갑과 / 위생을 위해 / 앞치마를

▶ 위생을 위해 장갑과 앞치마를 착용한다.

포장지나 / 찢어져 / 확인한다 / 오염되지 않았는지 / 봉투가

▶ 포장지나 봉투가 찢어져 오염되지 않았는지 확인한다.

문제 9 다음은 개인위생관리를 위한 올바른 손 씻기 방법과 순서입니다. 보기의 단어 중 그림에 맞는 단어를 찾아 올바른 손 씻기 방법을 완성해 보세요.

보기

손톱 밑, 손등, 엄지손가락, 손깍지, 손가락, 손바닥



1. [ㅅ][ㅂ][ㄷ] 을 마주대고 문질러 주세요.



2. [ㅅ][ㄷ] 과 [ㅅ][ㅂ][ㄷ] 을 대고 문질러 주세요.



3. [ㅅ][ㄲ][ㅈ] 를 끼고 [ㅅ][ㄱ][ㄹ] 사이를 닦아주세요.



4. [ㅅ][ㄱ][ㄹ] 을 마주잡고 문질러 주세요.



5. [ㅇ][ㅈ][ㅅ][ㄱ][ㄹ] 을 돌려주면서 씻어주세요.



6. [ㅅ][ㅌ][ㅁ] 을 [ㅅ][ㅂ][ㄷ] 에 문지르며 마무리해 주세요.

정답 9 다음은 개인위생관리를 위한 올바른 손 씻기 방법과 순서입니다. 보기의 단어 중 그림에 맞는 단어를 찾아 올바른 손 씻기 방법을 완성해 보세요.

보기

손톱 밑, 손등, 엄지손가락, 손깍지, 손가락, 손바닥



1. 손(ㅅ) 바(ㅂ) 닥(ㄷ) 을 마주대고 문질러 주세요.



2. 손(ㅅ) 등(ㄷ) 과 손(ㅅ) 바(ㅂ) 닥(ㄷ) 을 대고 문질러 주세요.



3. 손(ㅅ) 깍(ㄲ) 지(ㅈ) 를 끼고 손(ㅅ) 가(ㄱ) 락(ㄹ) 사이를 닦아주세요.



4. 손(ㅅ) 가(ㄱ) 락(ㄹ) 을 마주잡고 문질러 주세요.



5. 엄(ㅇ) 지(ㅈ) 손(ㅅ) 가(ㄱ) 락(ㄹ) 을 돌려주면서 씻어주세요.



6. 손(ㅅ) 톱(ㅌ) 밑(ㅁ) 을 손(ㅅ) 바(ㅂ) 닥(ㄷ) 에 문지르며 마무리해 주세요.

문제 10 감염병 예방 등을 위하여 공공장소에서는 올바른 마스크 착용법을 준수해야 합니다. 다음 그림에서 마스크를 제대로 착용하지 않은 사람은 모두 몇 명일까요?

힌트 : 4명



정답 :

정답 10 감염병 예방 등을 위하여 공공장소에서는 올바른 마스크 착용법을 준수해야 합니다. 다음 그림에서 마스크를 제대로 착용하지 않은 사람은 모두 몇 명일까요?



정답 : 4명



올바른 마스크 착용법



1. 마스크 날개를 펼친 후
   양쪽 날개 끝을 오므려 주세요.



2. 고정심 부분을 위로하여 코와 입을
   완전히 가려주세요.



3. 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해 주세요.



4. 양 손가락으로 고정심을
   코에 밀착되도록 눌러주세요.



5. 숨을 들이쉬고 내쉬면서
   새어나가는 부분이 있는지 확인해 주세요.

문제 11 다음의 감염병 예방과 식품위생 안전에 대해 OX 퀴즈를 풀어보세요.

1. **기침**이 나올 때는 **입과 코를 손바닥으로** 가리는 것이 올바른 방법이다.

2. **외출**을 마치고 집에 들어왔을 때는 반드시 비누로 **손을 깨끗이** 씻어야 한다.

3. **감염병**은 완치 후의 **후유증**도 조심해야 한다.

4. **마스크**를 쓸 때는 **코**를 가리지 않아도 병균이 들어오지 않는다.

5. **겨울**에는 **식중독**이 발생되지 않는다.

6. 같은 수건을 여러 날 계속 써도 위생에 문제가 없다.

7. **발열·기침**이 있으면 **집에서 쉬고** 사람 많은 곳은 피하는 게 좋다.

8. **감염병**은 **나이**와 상관없이 누구나 걸릴 수 있다.

9. **상한 음식**은 **냄새**만 맡아도 알아낼 수 있다.

정답 11 다음의 감염병 예방과 식품위생 안전에 대해 OX 퀴즈를 풀어보세요.

1. **기침**이 나올 때는 **입과 코를 손바닥으로** 가리는 것이 올바른 방법이다.



▶ 기침할 때 손바닥으로 가리면 병균이 손에 묻어 퍼질 수 있으니, 휴지나 팔꿈치 안쪽으로 가리는 것이 안전합니다.

2. **외출**을 마치고 집에 들어왔을 때는 반드시 비누로 **손을 깨끗이** 씻어야 한다.



▶ 밖에는 손잡이, 문, 돈처럼 많은 사람이 만지는 물건이 많습니다. 귀가 후 바로 비누로 손을 씻어야 합니다.

3. **감염병**은 완치 후의 **후유증**도 조심해야 한다.



▶ 감염병은 나은 뒤에도 몸에 남는 후유증이 있을 수 있으니, 회복 후에도 건강 관리에 신경 써야 합니다.

4. **마스크**를 쓸 때는 **코**를 가리지 않아도 병균이 들어오지 않는다.



▶ 입과 함께 코까지 덮어야 병균이 들어오는 것을 막을 수 있습니다.

5. **겨울**에는 **식중독**이 발생되지 않는다.



▶ 계절과 상관없이 발생되니 음식 위생에 주의해야 합니다.

6. 같은 수건을 여러 날 계속 써도 위생에 문제가 없다.



▶ 같은 수건을 여러 날 쓰면 세균이 번식해 피부나 몸에 옮길 수 있으니 자주 세탁해야 합니다.

7. **발열·기침**이 있으면 **집에서 쉬고** 사람 많은 곳은 피하는 게 좋다.



▶ 다른 사람에게 옮길 수 있으니 집에서 쉬고 체력을 회복합니다.

8. **감염병**은 **나이**와 상관없이 누구나 걸릴 수 있다.



▶ 감염병은 나이에 상관없이 누구나 걸립니다. 특히 몸이 약한 사람은 병이 쉽게 옮을 수 있으니 더 조심해야 합니다.

9. **상한 음식**은 **냄새**만 맡아도 알아낼 수 있다.



▶ 상한 음식은 냄새로만은 알기 어려우니 유통기한과 상태를 함께 살펴야 합니다.

문제 12 식중독 예방 3원칙에 맞는 행동을 고르세요.



흐르는 물에 +

- ☐ 손을 5초만 헹궈요.
- ☐ 비누로 30초 이상 씻어요.
- ☐ 수박을 씻어 먹어요.



75도 이상으로 +

- ☐ 가열 후 섭취
- ☐ 뜨거운 물에 발 담그기
- ☐ 옷 다리기



채소, 과일류는 +

- ☐ 휴지로 닦기
- ☐ 햇볕에 하루 종일 말리기
- ☐ 흐르는 물에 깨끗이 세척하기

정답 12 식중독 예방 3원칙에 맞는 행동을 고르세요.



흐르는 물에 +

- [ ] 손을 5초만 헹궈요.
- [x] 비누로 30초 이상 씻어요.
- [ ] 수박을 씻어 먹어요.

▶ 재료를 손질했거나 청소한 뒤에는 반드시 손을 씻어주세요.



75도 이상으로 +

- [x] 가열 후 섭취
- [ ] 뜨거운 물에 발 담그기
- [ ] 옷 다리기

▶ 재료별로 칼과 도마를 구분해서 사용하고
손에 상처가 났을 때에는 맨손으로 만지지 않아요.



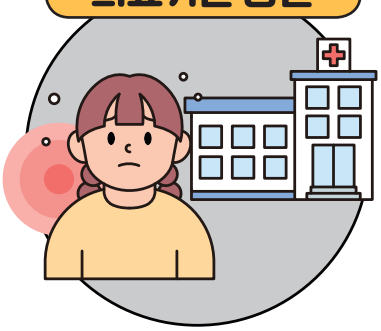
채소, 과일류는 +

- [ ] 휴지로 닦기
- [ ] 햇볕에 하루 종일 말리기
- [x] 흐르는 물에 깨끗이 세척하기

▶ 재료를 세척한 후 싱크대도 깨끗이 세척하고 소독해야 해요.

문제 13 다음 중 식중독에 대해 올바르지 않은 대처방법을 골라 표시해 보세요.

☐ 의료기관 방문



☐ 보건소에 신고



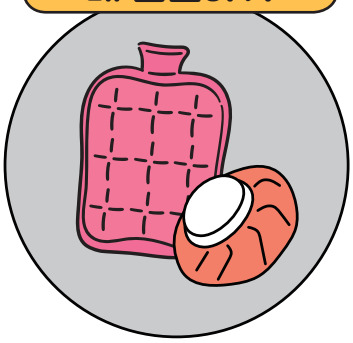
☐ 탈수 예방



☐ 탄산음료 마시기



☐ 배 찜질하기



☐ 자극적 음식 피하기





정답 13 다음 중 식중독에 대해 올바르지 <u>않은</u> 대처방법을 골라 표시해 보세요.

☐ 의료기관 방문



☐ 보건소에 신고



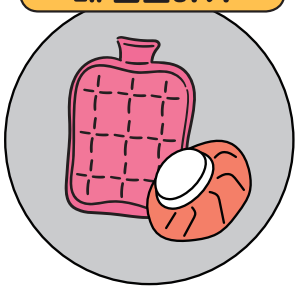
☐ 탈수 예방



☑ 탄산음료 마시기

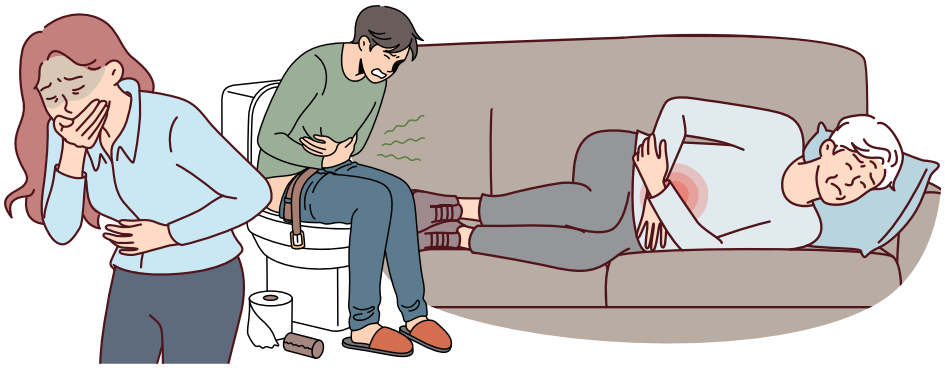


☐ 배 찜질하기



☐ 자극적 음식 피하기





▶ 식중독이 의심되면 충분한 휴식을 취하고 수분 보충이 최우선입니다. 물이나 전해질 음료를 조금씩 자주 마시고, 구토가 가라앉으면 미음이나 바나나 등으로 서서히 먹습니다.
지사제·항생제 등은 임의로 복용하면 안되고 탈수증상과 발열이 심해지면 반드시 의료기관을 방문해야 하며 특히 영유아·임신부·노약자는 지체하지 말고 즉시 진료를 받아야 합니다.

활동 아래의 점검표를 읽고 건강과 안전을 위한 생활 위생을 잘 지키고 있는지 표시해 보세요.



개인위생 및 생활수칙 준수사항	예	아니오
외출 후 손과 얼굴을 깨끗이 씻었나요?	○	○
실내 환기를 하루에 2번 이상 했나요?	○	○
손톱을 짧게 깎고 청결하게 유지하고 있나요?	○	○
음식을 먹기 전과 화장실 사용 후 손을 씻었나요?	○	○

조리 작업 시 위생 점검표	예	아니오
고기·생선을 속까지 익혀 조리했나요?	○	○
조리대, 칼, 도마가 깨끗하게 세척되어 있나요?	○	○
조리 중 사용한 식기를 바로 씻었나요?	○	○
식재료의 유통기한을 확인했나요?	○	○

건강한 식사 습관 실천 사항	예	아니오
단 음료나 간식을 너무 자주 먹지 않았나요?	○	○
하루 동안 물을 충분히 마셨나요?	○	○
세 끼 식사를 규칙적으로 했나요?	○	○
신선한 재료로 만든 음식을 먹었나요?	○	○

활동 다음의 생활 위생에 주의하여 건강한 생활을 유지합니다.



생활 위생 주의사항

1. **손 씻기로 병균을 막는다.**
   외출 후, 식사 전, 화장실 사용 후에는 반드시 비누로 30초 이상 손을 씻어 손에 묻은 병균을 없애세요.

2. **마스크로 호흡기를 보호한다.**
   사람 많은 곳이나 밀폐된 공간에서는 코와 입을 모두 가리도록 마스크를 착용하세요.

3. **환기로 깨끗한 공기를 유지한다.**
   하루 2~3번 창문을 열어 환기를 해주면 실내에 있는 병균을 줄일 수 있습니다.

4. **충분한 가열로 식중독을 예방한다.**
   식기와 생선은 속까지 충분히 익혀 식중독을 일으키는 세균을 없애세요.

5. **남은 음식은 신속히 보관한다.**
   먹다 남은 음식은 상온에 오래 두지 말고 바로 냉장·냉동 보관하세요.

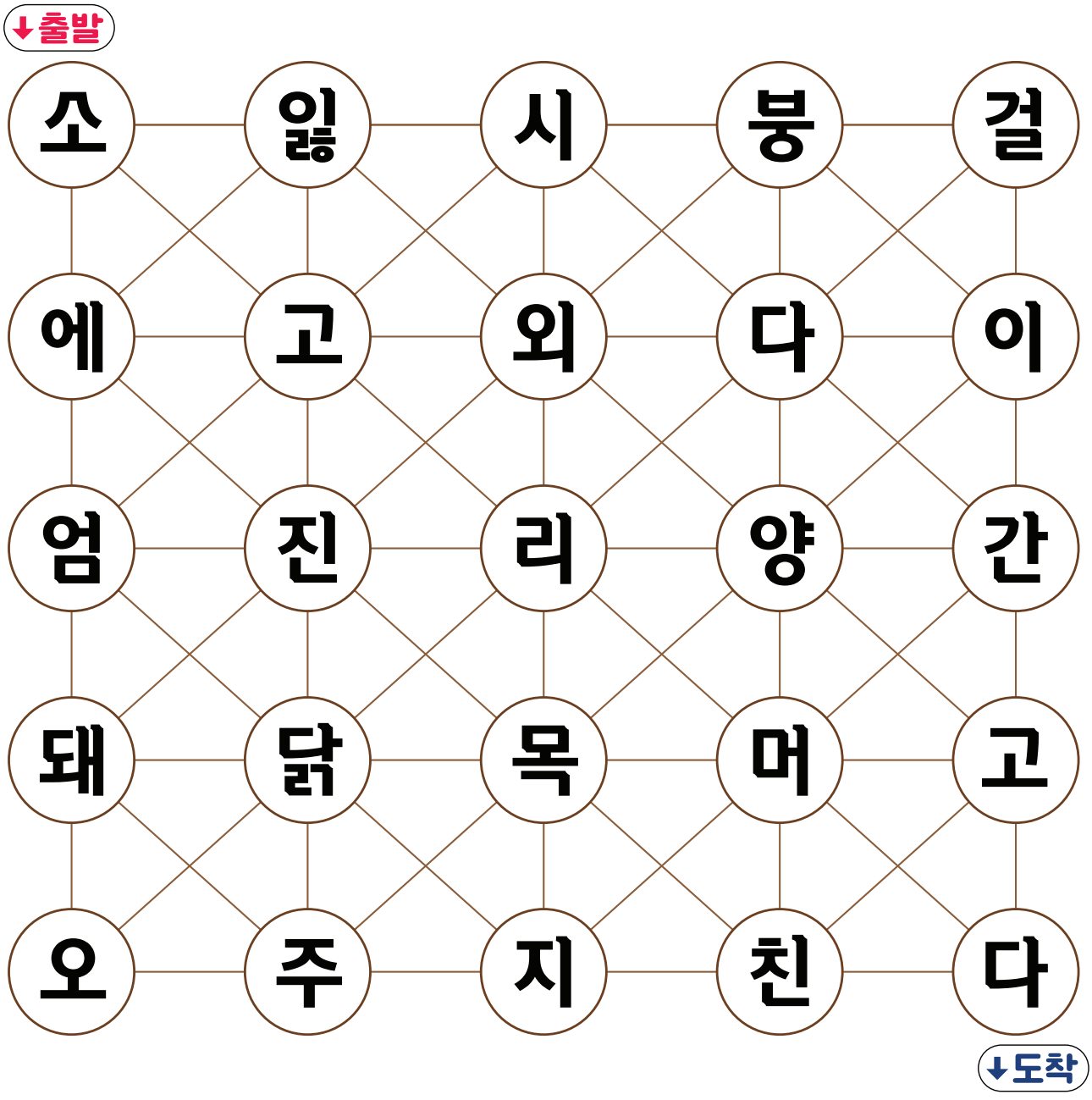
6. **아프면 집에서 휴식한다.**
   발열, 설사, 기침 등의 증상이 있으면 병원에 방문하여 진료를 받은 후 집에서 휴식하세요.

문제 14 아래 설명을 읽고 어떤 속담을 이야기하는지 유추해 순서대로 글자를 찾아 완성해 주세요.

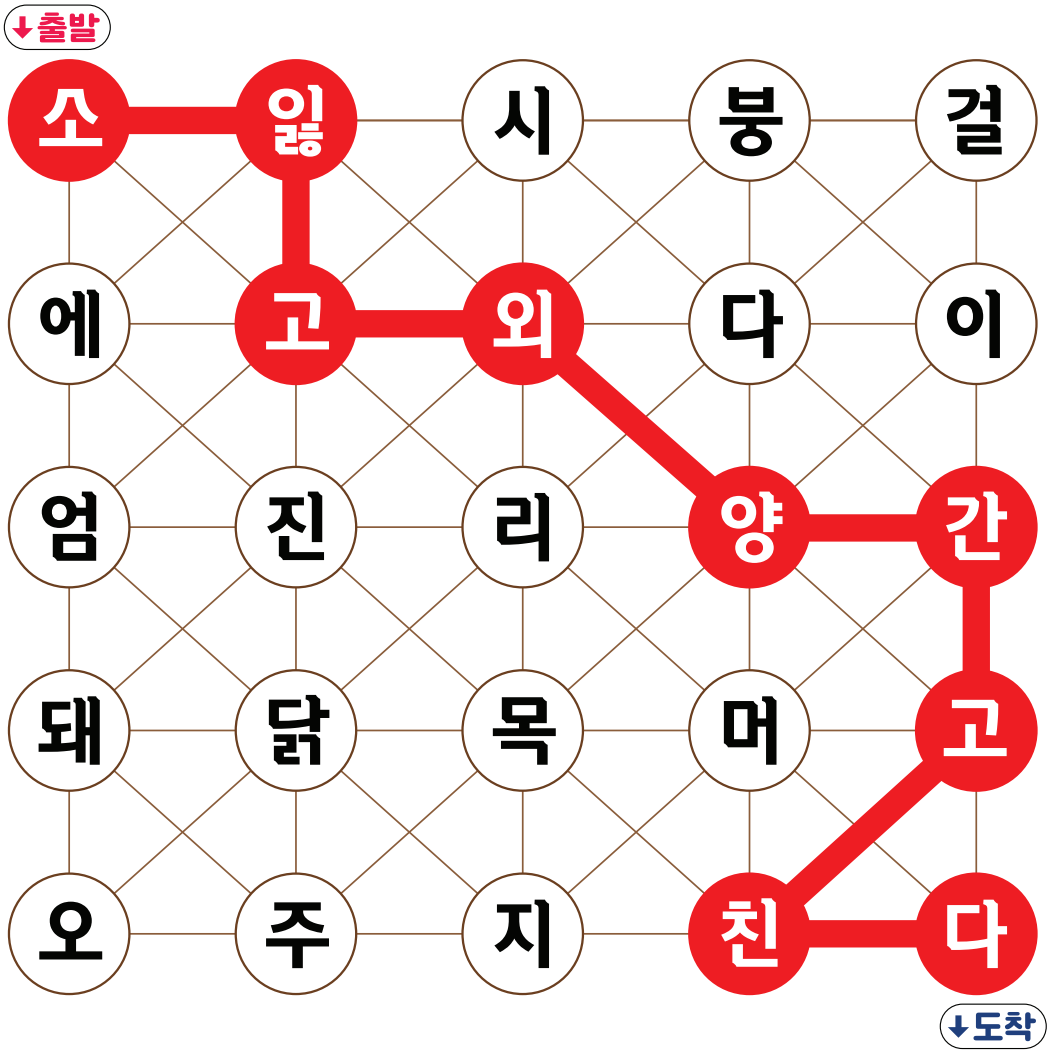
설명

이미 큰일이나 손해가 난 뒤에 뒤늦게 대책을 세운다는 말

즉, 일이 터지기 전에 미리 준비하면 피해를 막을 수 있는데,
사고가 난 뒤에야 허둥지둥 고치는 경우를 비유한 속담이에요.



정답 14 아래 설명을 읽고 어떤 속담을 이야기하는지 유추해 순서대로 글자를 찾아 완성해 주세요.



정답

소 잃고 외양간 고친다.

이미 큰일이나 손해가 난 뒤에 뒤늦게 대책을 세운다는 뜻

▶ 감염병 예방은 개인의 건강을 지키고 경제적 부담을 줄이며, 가족과 지역사회를 보호하는 가장 효율적 전략입니다. 손씻기·마스크·환기·예방접종 같은 작은 습관이 감염병 유행 확산을 끊고, 취약계층의 중증·사망 위험을 크게 낮춥니다.

문제 15 단어를 바르게 배열해 위생 안전 문장을 만들어 주세요.

우리의 일상이 / 환기하면 / 씻고 닦고 / 더 안전해집니다

큰 예방으로 / 이어집니다 / 작은 위생 / 습관이

입과 코를 / 휴지나 옷소매로 / 기침할 땐 / 가립니다

건강을 / 지킵니다 / 손은 / 365일 / 30초 이상 씻어

정답 15 단어를 바르게 배열해 위생 안전 문장을 만들어 주세요.

우리의 일상이 / 환기하면 / 씻고 닦고 / 더 안전해집니다

씻고 닦고 환기하면 우리의 일상이 더 안전해집니다.

큰 예방으로 / 이어집니다 / 작은 위생 / 습관이

작은 위생 습관이 큰 예방으로 이어집니다.

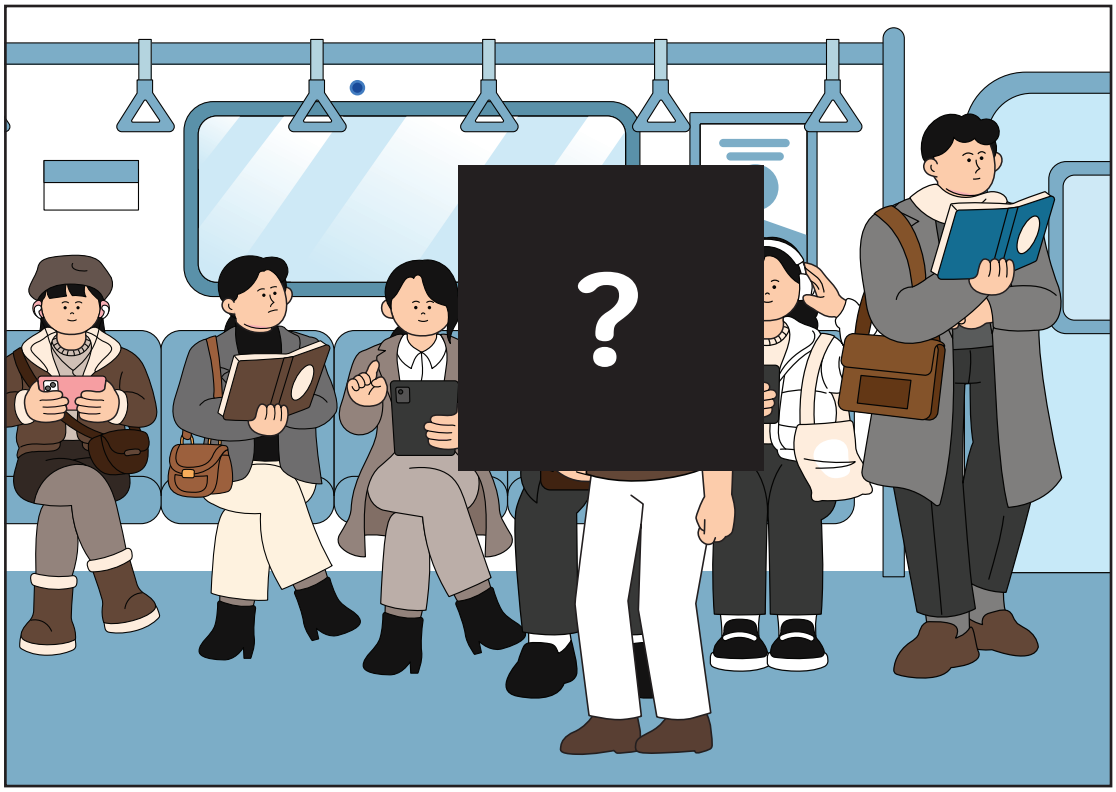
입과 코를 / 휴지나 옷소매로 / 기침할 땐 / 가립니다

기침할 땐 휴지나 옷소매로 입과 코를 가립니다.

건강을 / 지킵니다 / 손은 / 365일 / 30초 이상 씻어

손은 30초 이상 씻어 365일 건강을 지킵니다.

문제 16 다음은 대중교통에서 감염병 예방을 위한 행동입니다. 아래 그림에서 가려진 부분에 올바른 행동을 골라 그림을 완성해 주세요.



☐



☐



☐



정답 16 다음은 대중교통에서 감염병 예방을 위한 행동입니다.
아래 그림에서 가려진 부분에 올바른 행동을 골라 그림을
완성해 주세요.





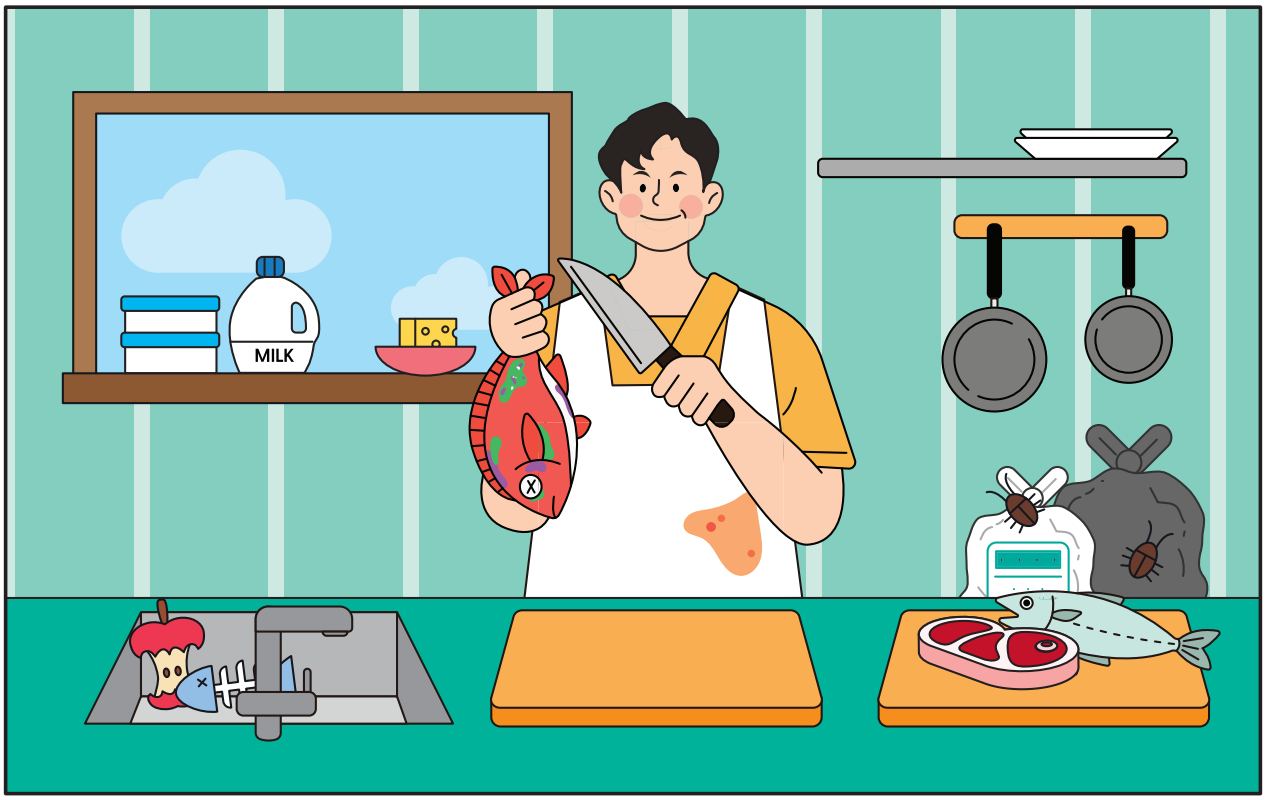
▶ 대중교통에서는 기침이 나도 마스크를 턱 아래로 내리지 말고
코와 입을 완전히 가린 채 기침하세요.
마스크가 젖거나 오염되면 새것으로 교체하고, 없으면 옷소매로 가립니다.
대화와 통화는 자제하고 음식섭취를 줄이고, 손잡이 접촉 뒤 손 소독을 하세요.
기침과 발열이 심하면 승차를 피하고 쉬는 것이 안전합니다.

문제 17 아래 두 그림을 비교하여 식품위생 안전을 위협하는 요소를 모두 찾아 동그라미로 표시해 주세요.(7개)

▶ 식중독 예방 수칙을 잘 지킨 예

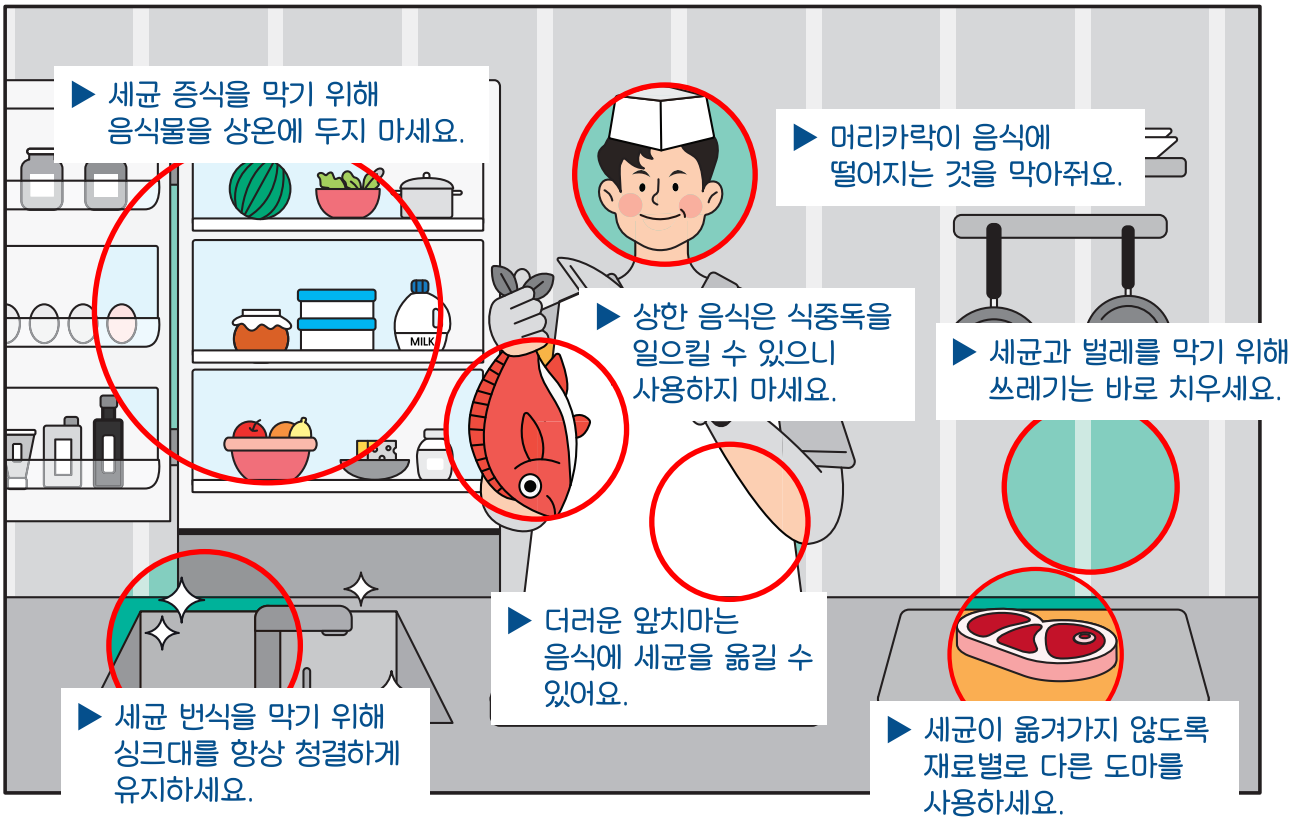


▶ 식중독 예방 수칙을 잘 지키지 않은 예

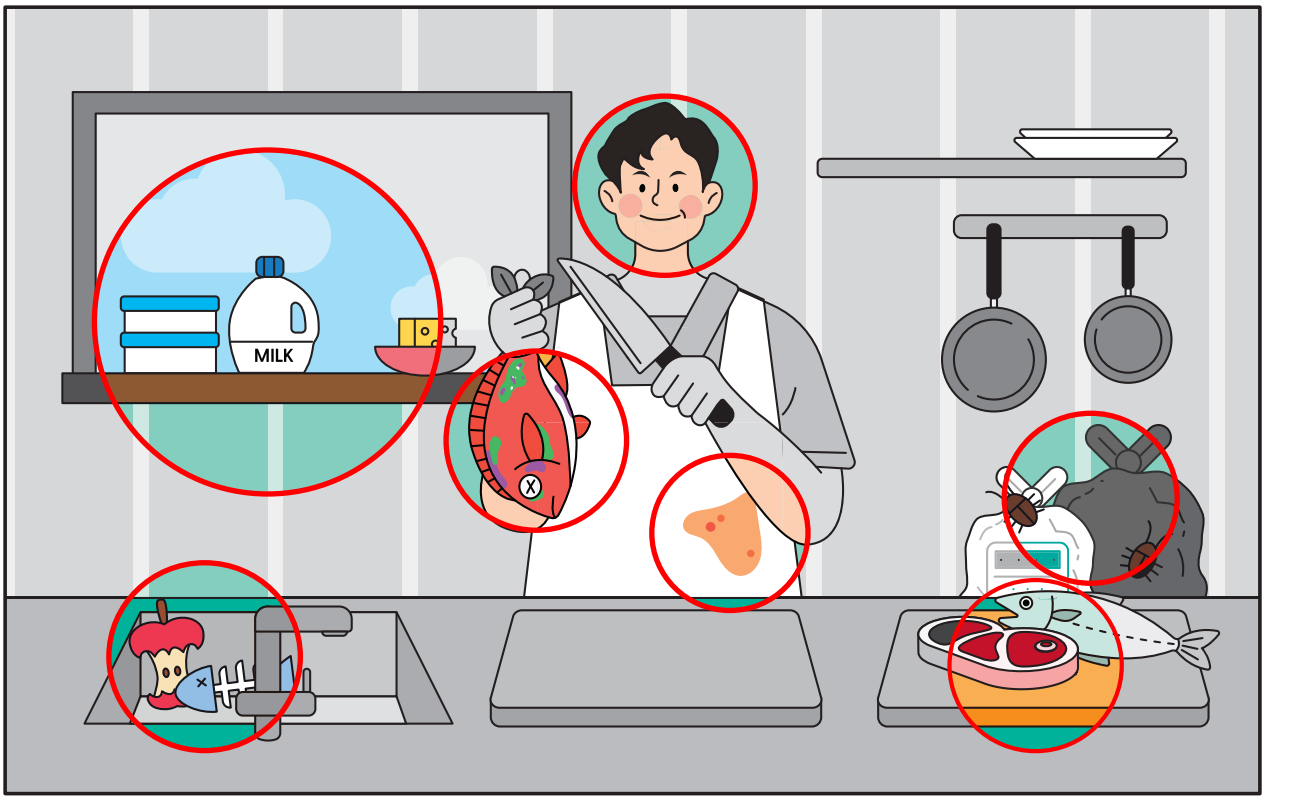


정답 17 아래 두 그림을 비교하여 식품위생 안전을 위협하는 요소를 모두 찾아 동그라미로 표시해 주세요.(7개)

▶ 식중독 예방 수칙을 잘 지킨 예



▶ 식중독 예방 수칙을 잘 지키지 않은 예



문제 18 건강한 생활을 위해 일상생활에서 개인위생관리가 중요합니다. 다음 중 바른 생활 규칙을 찾아 표시해 보세요.

머리

- ☐ 머리는 규칙적으로 감아 청결하게 유지한다.
- ☐ 머리를 감은 후에는 젖은 채로 오래 둔다.

얼굴

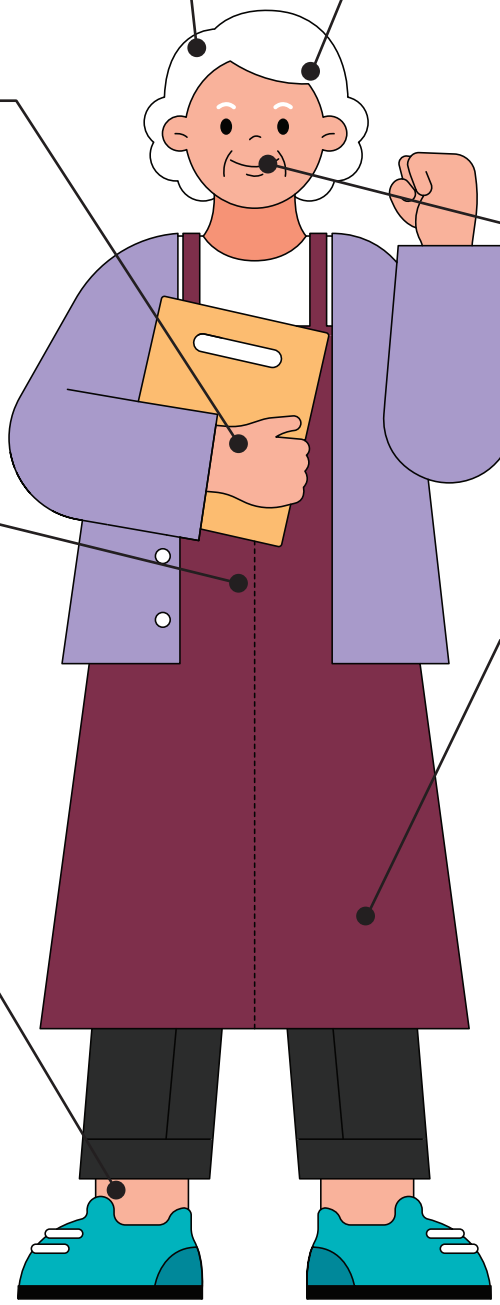
- ☐ 외출 후에는 세안하여 먼지와 세균을 씻어낸다.
- ☐ 눈·코·입을 자주 만져서 청결을 확인한다.

손

- ☐ 밖에 다녀와도 바로 손을 씻지 않는다.
- ☐ 손톱은 짧게 깎아 청결을 유지한다.

치아

- ☐ 틀니는 한 달에 한 번만 세척해도 된다.
- ☐ 칫솔은 2~3개월마다 새 것으로 교체한다.



소화기관

- ☐ 유통기한이 지난 음식도 봤을 때 멀쩡하면 괜찮다.
- ☐ 식사는 천천히 꼭꼭 씹어 먹는다.

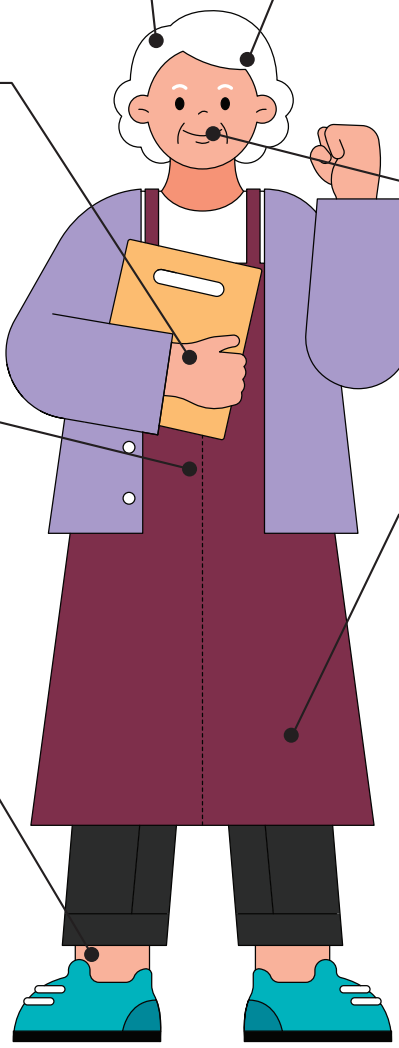
전신

- ☐ 매일 씻거나 샤워해 온몸을 청결하게 유지한다.
- ☐ 몸은 더러워져도 냄새만 안 나면 씻지 않아도 된다.

환경

- ☐ 쓰레기는 모아서 한 달에 한 번만 버려도 된다.
- ☐ 집안은 자주 환기하고 쓰레기는 바로 치운다.

정답 18 건강한 생활을 위해 일상생활에서 개인위생관리가 중요합니다. 다음 중 바른 생활 규칙을 찾아 표시해 보세요.



머리

- [x] 머리는 규칙적으로 감아 청결하게 유지한다.
- [ ] 머리를 감은 후에는 젖은 채로 오래 둔다.

얼굴

- [x] 외출 후에는 세안하여 먼지와 세균을 씻어낸다.
- [ ] 눈·코·입을 자주 만져서 청결을 확인한다.

손

- [ ] 밖에 다녀와도 바로 손을 씻지 않는다.
- [x] 손톱은 짧게 깎아 청결을 유지한다.

치아

- [ ] 틀니는 한 달에 한 번만 세척해도 된다.
- [x] 칫솔은 2~3개월마다 새 것으로 교체한다.

소화기관

- [ ] 유통기한이 지난 음식도 봤을 때 멀쩡하면 괜찮다.
- [x] 식사는 천천히 꼭꼭 씹어 먹는다.

전신

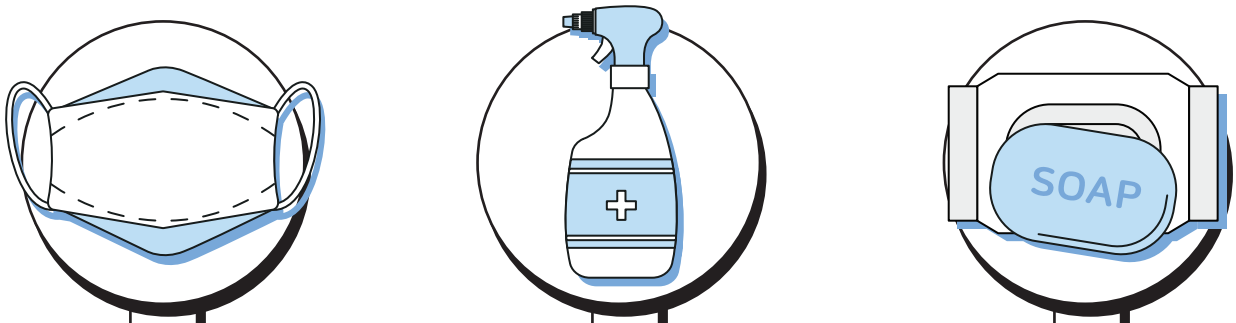
- [x] 매일 씻거나 샤워해 온몸을 청결하게 유지한다.
- [ ] 몸은 더러워져도 냄새만 안 나면 씻지 않아도 된다.

환경

- [ ] 쓰레기는 모아서 한 달에 한 번만 버려도 된다.
- [x] 집안은 자주 환기하고 쓰레기는 바로 치운다.

▶ 개인위생은 감염병을 막고 나와 주변의 건강을 지키는 첫걸음입니다.
손 씻기·양치·기침 예절, 환기·소독은 전파를 줄이고
치료비와 고통을 예방합니다.
청결한 습관은 자존감과 신뢰를 높여 안전한 일상과 사회생활을 돕습니다.
특히 노인·기저질환자는 예방접종과 일상 점검을 병행하세요.
작은 습관이 큰 차이를 만듭니다.

문제 19 위생용품을 올바른 쓰임새에 맞게 연결해 보세요.



손세정제

물과 비누를 사용할 수 없을 때 사용하며, 손의 세균을 효과적으로 제거하는 기능이 있다.

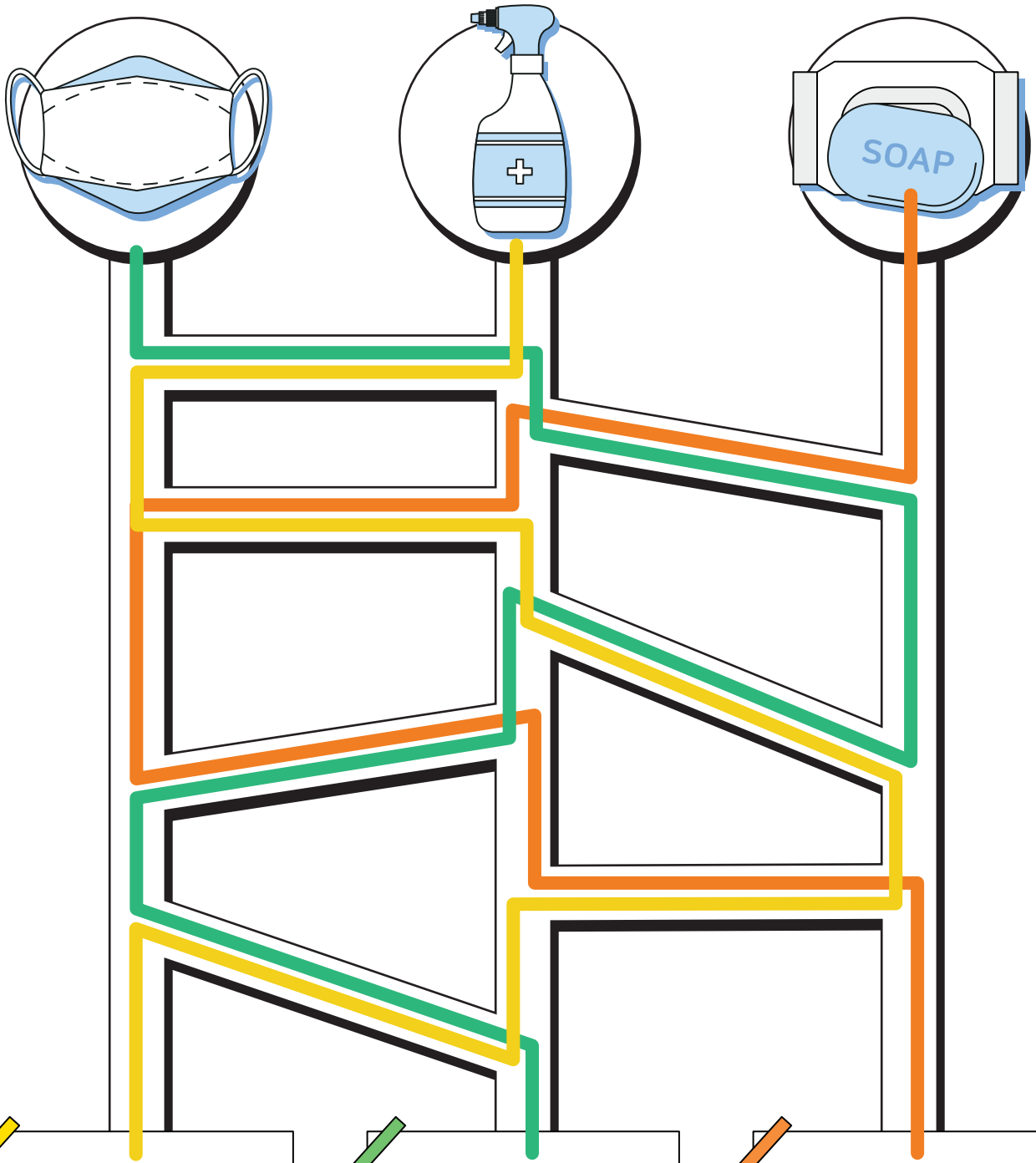
마스크

코와 입을 가려 침방울이 퍼지는 것을 막고, 미세먼지와 유해물질 흡입을 줄여주는 역할을 한다.

비누

흐르는 물과 함께 사용하여 손에 묻은 먼지와 세균을 깨끗하게 씻어내는 용도로 사용한다.

정답 19 위생용품을 올바른 쓰임새에 맞게 연결해 보세요.



손세정제

물과 비누를 사용할 수 없을 때 사용하며, 손의 세균을 효과적으로 제거하는 기능이 있다.

마스크

코와 입을 가려 침방울이 퍼지는 것을 막고, 미세먼지와 유해물질 흡입을 줄여주는 역할을 한다.

비누

흐르는 물과 함께 사용하여 손에 묻은 먼지와 세균을 깨끗하게 씻어내는 용도로 사용한다.

문제 20 아래 일기를 읽고 잘못된 행동을 찾아 표시해 주세요.

날짜: 20xx. xx. xx.　　날씨: 맑음　　오늘의 나는? ◡̈



- [ ] 오늘 아침에도 일찍 일어나 양치와 샤워를 깨끗하게 마쳤다.
- [ ] 일하다 보니 답답해서 마스크를 조금 내려서 썼다.
- [ ] 점심으로 어제 먹다 남아 가방에 넣어둔 김밥을 꺼내 먹었다.
- [ ] 너무 힘들었지만 집으로 돌아온 후 바로 샤워했다.
- [ ] 저녁에는 공기가 답답해 환기를 위해 창문을 잠시 열어두었다.
- [ ] 핸드폰을 하다 잠이 들어 자기 전 양치를 하지 못했다.

정답 20 아래 일기를 읽고 잘못된 행동을 찾아 표시해 주세요.

날짜: 20xx. xx. xx. 날씨: 맑음 오늘의 나는? ◡̈



오늘 아침에도 일찍 일어나 양치와 샤워를 깨끗하게 마쳤다. ☐

일하다 보니 답답해서 마스크를 조금 내려서 썼다. ☑

▶ 마스크를 내려쓰면 코와 입이 드러나 침방울이 오가며 감염될 위험이 높아요.

점심으로 어제 먹다 남아 가방에 넣어둔 김밥을 꺼내 먹었다. ☑

▶ 상온에 오래 둔 김밥은 세균이 많이 번식해 식중독 위험이 높아요.

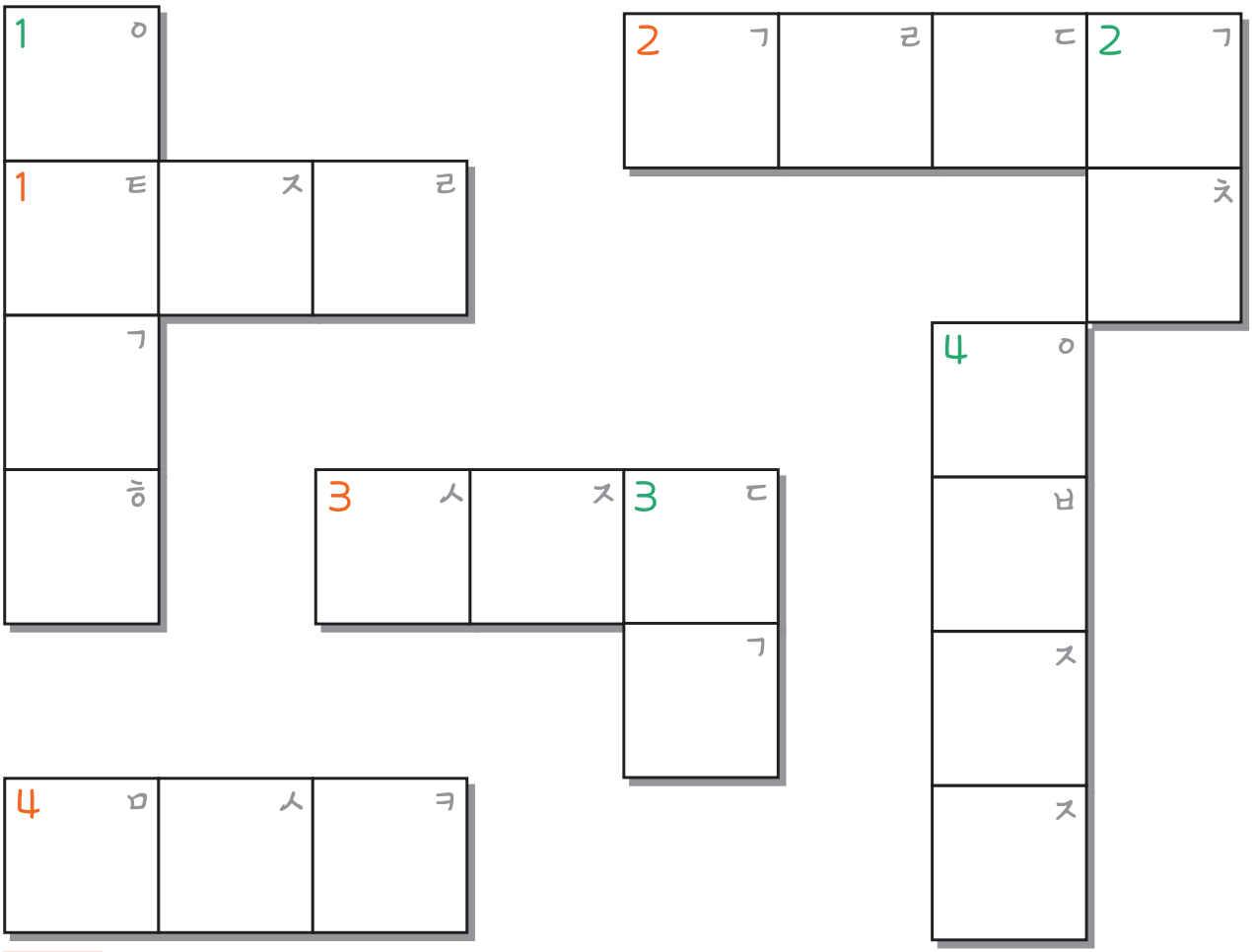
너무 힘들었지만 집으로 돌아온 후 바로 샤워했다. ☐

저녁에는 공기가 답답해 환기를 위해 창문을 잠시 열어두었다. ☐

핸드폰을 하다 잠이 들어 자기 전 양치를 하지 못했다. ☑

▶ 잠자기 전 양치를 하지 않으면 입안 세균이 번식해 충치와 잇몸병 위험이 높아요.

문제 21 감염병 예방과 식품위생 안전 등에 대한 가로세로 낱말퀴즈를 풀어보세요.



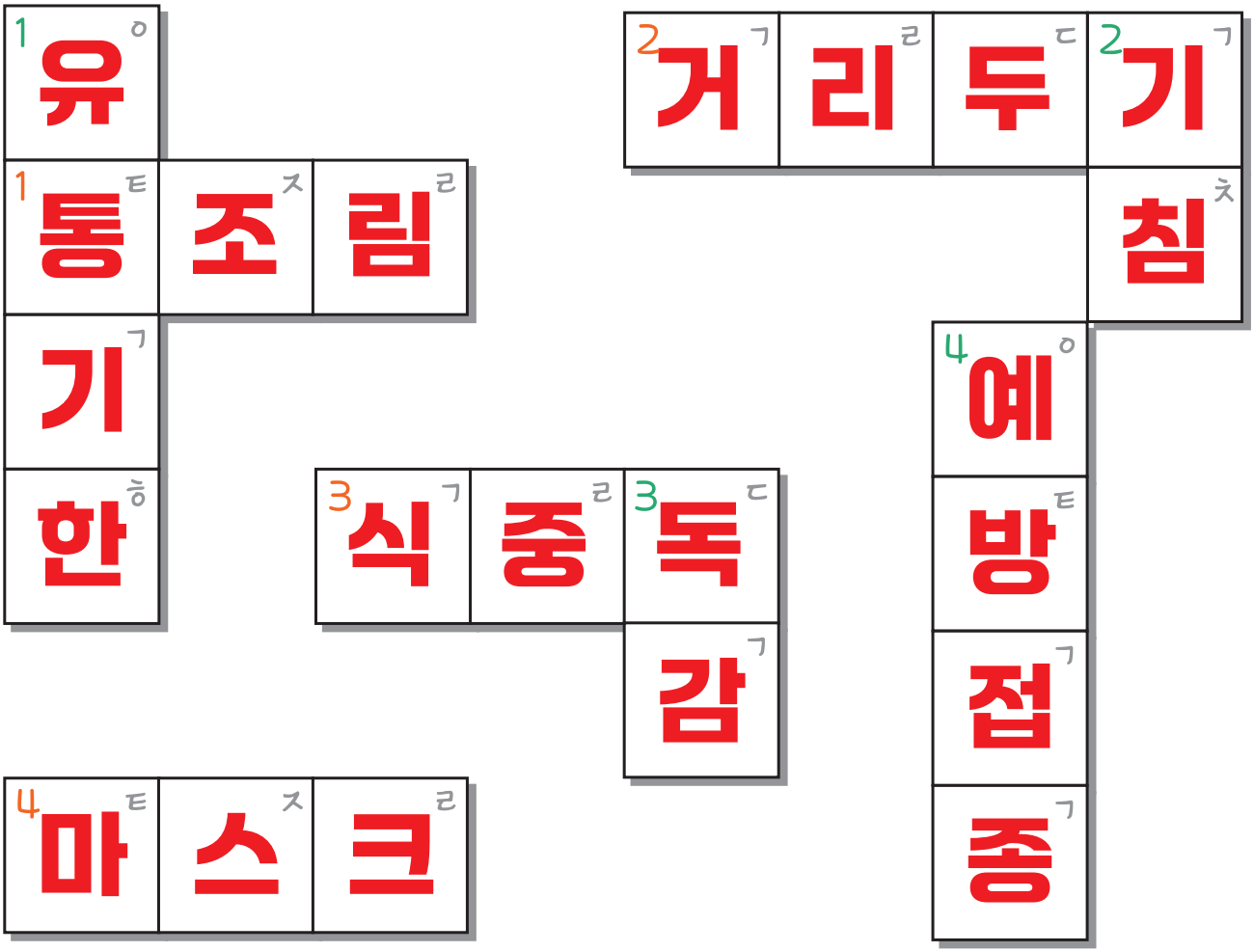
가로

1. 고기, 생선, 과일 등을 금속 통에 넣어 오래 보관할 수 있게 만든 음식
2. 병이 옮지 않도록 사람과 사람 사이를 일정하게 떨어져 있는 것
3. 상한 음식이나 물을 먹어서 배가 아프고 설사하거나 토하는 병
4. 코와 입을 가려서 병균이나 먼지가 들어오지 않게 하는 위생용품

세로

1. 마트나 가게에서 물건을 팔 수 있는 마지막 날짜를 말해요.
   이 날짜가 지나면 음식이 상해 건강에 해로울 수 있습니다.
2. 목이 간질거리거나 아플 때, 숨을 '콜록' 하고 내쉬는 것
3. 온몸이 아프며 기침과 콧물이 나는 전염병입니다. 감기보다 더 심하고 전염성이 높습니다.
4. 병에 걸리지 않도록 미리 약(백신)을 몸에 넣어 면역을 만드는 것

정답 21 감염병 예방과 식품위생 안전 등에 대한 가로세로 낱말퀴즈를 풀어보세요.



가로

1. 고기, 생선, 과일 등을 금속 통에 넣어 오래 보관할 수 있게 만든 음식
2. 병이 옮지 않도록 사람과 사람 사이를 일정하게 떨어져 있는 것
3. 상한 음식이나 물을 먹어서 배가 아프고 설사하거나 토하는 병
4. 코와 입을 가려서 병균이나 먼지가 들어오지 않게 하는 위생용품

세로

1. 마트나 가게에서 물건을 팔 수 있는 마지막 날짜를 말해요.
   이 날짜가 지나면 음식이 상해 건강에 해로울 수 있습니다.
2. 목이 간질거리거나 아플 때, 숨을 '콜록' 하고 내쉬는 것
3. 온몸이 아프며 기침과 콧물이 나는 전염병입니다. 감기보다 더 심하고 전염성이 높습니다.
4. 병에 걸리지 않도록 미리 약(백신)을 몸에 넣어 면역을 만드는 것



주의하고 준비하면 예방할 수 있습니다!

발 행 일 2025 년 8 월

발 행 처 한국노인인력개발원

기획 · 디자인 인브리프커뮤니케이션

- 본 책자는 인브리프커뮤니케이션의 시니어 콘텐츠 가이드라인을 기준으로 제작되었습니다 .

이 책의 저작권은 한국노인인력개발원에 있습니다 .

동의 없이 무단으로 전재 · 복제하거나 변형하여 사용할 수 없습니다 .

안전워크북 2

노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자의
안전사고 예방을 위한 워크북

주의하고 준비하면 예방할 수 있습니다!

한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged