

코 풀기 단계 연습

아이가 편안할 때 1~2분만 연습해요. 세게 불기보다 순서를 익히는 카드입니다.

1 바람을 느껴요

어른의 말 “입 바람, 코 바람이 어떻게 다를까?”

- 휴지 가장자리를 입 바람으로 살짝 움직여요.
- 입을 다물고 코 아래 휴지를 대어 코 바람을 느껴요.
- 작은 숨·구슬처럼 코나 입에 들어갈 물건은 쓰지 않아요.

연습 표시



2 한쪽씩 살살 풀어요

어른의 말 “한쪽 살살, 이제 반대쪽 살살.”

- 한쪽 콧구멍 옆을 손가락으로 가볍게 눌러요.
- 반대쪽 코로 휴지에 살살 바람을 내고 뉘어요.
- 방향을 바꾸어 반복해요. 두 콧구멍을 동시에 꼭 막지 않아요.

연습 표시



3 버리고 손을 씻어요

어른의 말 “휴지는 어디로? 다음은 어디로?”

- 사용한 휴지는 바로 쓰레기통에 넣어요.
- 코를 만진 손으로 눈·입을 만지지 않아요.
- 비누와 흐르는 물로 손을 꼼꼼히 씻고 잘 말려요.

연습 표시



기침 예절과 환절기 준비

휴지가 있으면 휴지로, 없으면 손이 아닌 옷소매 위쪽 또는 팔꿈치 안쪽으로 가려요.

4

소매로 입과 코를 가려요

어른의 말 “콜록하면 고개 돌리고 소매!”

- 사람 반대쪽으로 고개를 돌려요.
- 팔꿈치 안쪽이나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 함께 가려요.
- 손바닥으로 가렸다면 흔내지 않고 바로 손 씻기로 이어 가요.

연습 표시



5

휴지-휴지통-손 씻기

어른의 말 “가리고, 버리고, 씻어요.”

- 휴지가 있으면 입과 코를 가리고 사용한 뒤 바로 버려요.
- 코 풀기·기침·재채기 뒤에는 손 씻기를 한 순서로 기억해요.
- 자람 손 씻기 6단계 카드: </downloads/handwashing-six-step-card.pdf>

연습 표시



환절기 준비 한 칸

- | | |
|---|---|
| ☐ 휴지와 쓰레기통 위치를 정했어요. | ☐ 집·기관에서 같은 짧은 말을 써요. |
| ☐ 외출 뒤·코 풀 뒤 손 씻기를 연결해요. | ☐ 아이 눈높이에서 한 번 시범 보여요. |

멈춤 신호 · 코피, 귀·코 통증, 어지러움이 있으면 연습을 멈춰요. 숨쉬기 어려움, 청색증, 깨우기 어려운 반응 저하는 즉시 119 또는 의료진의 도움을 받아요.