

등산 중 발생하는 심정지 주의에 따른 안전산행 연구

A Study on Safe Hiking According to Caution Against Cardiac Arrest That Occurs Unexpectedly during Mountaineering

박옥남* · 오혜령**

Park, Ok-Nam · OH, Hye-Ryeong

요약

Abstr . The From COVID-19 until recently, the demand for hiking has been rapidly increasing due to the popularization of mountain seekers.,On weekends and holidays, people who do not hike frequently while hiking in large and small mountains to see wildflowers and foliage in the mountains are more likely to be exposed to safety accidents due to an increase in sudden muscle use.,If you fall or get muscle damage during a hike, you can prevent a major accident with a simple treatment. In some cases, the error of first aid may permanently damage the important function of the body.,In particular, during a safety accident on a mountain, while climbing in light clothes, the body temperature rises due to the sweat that was shed at the beginning, and the blood pressure rises due to the contraction of the blood vessels due to the drop in body temperature from the top, resulting in an emergency such as cardiac arrest.,According to statistics from the National Park Service, nearly half (48%) of deaths in national parks are known to be sudden cardiac deaths.,There are many safety accidents that occur frequently in the mountains, but among them, we will study how to cope with acute diseases such as cardiac arrest due to increased blood pressure due to insufficient body temperature control, chest pain or dyspnea, and heart burden due to excessive hiking.

Keywords : A Mountaineering cardiac arrest, Safe Mountain Climbing

1. 서론

1.1 연구의 목적

최근 산행인구의 증가로 인하여 산행 중에 사고가 많이 발생하고 있다. 국립공원관리공단이 발표한 산행 중 2017~2021년에 사고 통계에 발생한 사망 사고 69건 중 심장질환으로 사망 사고가 39건이며 절반이 넘는 수치이다. 특히 산행 중에 발생하는 심정지 현상은 일상생활에서도 발생하며 평소에 숙지하고 있던 심폐소생술도 당황하면 실행하지 못하여 골든타임을 놓쳐서 사망에 이르게 된다. 산행 중에 가슴통증이 발생하면 최악의 상황으로 발생할 가능성이 있다. 그러므로 가슴통증 및 호흡곤란 증세를 보일 때는 즉시 산행을 중지하면서 안정을 취하여야 한다. 산행복장에 허리띠 등을 착용하고 있다면 풀어주어 혈액순환을 원활 하도록 해주며 발은 높게 거상시켜준다. 뿐만 아니라 체온조절을 위해서 봄철, 가을철에는 약간 두꺼운 여벌의 옷을 준비하고 경쟁적으로 급하게 산행을 하지 않도록 한다. 평소에 하지 않던 산행을 무리하게 하면 일시적인 현상으로 휴식을 취하면 회복이 되지만 심장질환이나 관상동맥에 지병이 있는 경우라면 상황이 달라진다. 이러한 심정지에 대비하여 안전산행이 될 수 있도록 하는데 목적이 있다.

2. 연구의 방법 및 범위

본 연구는 등산관련 국립공원관리공단, 소방청, 행정안전부 사고사례를 등을 분석하였으며 다음과 같은 방법으로 연구를 수행하였다.

- 1) 선행 연구 보고서 및 논문, 보도자료 등을 조사하여 이론적 고찰을 구성 하였다.
- 2) 사고사례를 분석하여 재해 및 사고 형태를 파악하였다.

* 선문대학교 산업안전경영공학과 교수 p8988571@sunmoon.ac.kr

** 선문대학교 산업안전경영공학과 외래교수 yongsim1970@hanmail.net

3) 산행 시에 발생할 수 심정지 사고로 사망하는 문제점에 대해서 분석하였다. 이러한 특성을 바탕으로 산행 중에 심정지를 예방하고 안전산행을 기본적인 사항에 대해서 제시하였다.

3. 결론

심정지를 예방할 수 있는 안전 산행에 대하여 연구결과는 요약 설명하였다.

첫째, 가슴부위에 심한 통증 및 호흡곤란 증세가 발생되며 협심증이나 심근경색일 가능성이 높으며 평소 지병이 있으면 니트로글리세린 설하정을 처방받아 소지하고 다닐 가능성이 높다. 이때 혀 밑에 니트로글리세린을 두면 증상이 완화될 가능성이 높다. 니트로글리세린은 급성협심증의 응급처치 약으로 혈관을 확장시켜 심정지를 예방하는 역할을 해주는 의약품이다. 응급처치를 한 후에도 하산 뒤에는 반드시 병원을 내방하도록 해야 한다.

둘째, 심정지가 예상되는 상황이 발생하면 즉시 119에 구조요청을 한 뒤 구조대원이 현장에 도착할때까지 전화를 끊지 말고 119대원의 도움을 받아 심폐소생술을 실시한다. 당황하면 그나마 알고 있던 행동요령도 실시하지 못할 수 있기에 평소에 지속적인 훈련과 교육을 통하여 유사시에 대비하는 자세를 길러야 한다.

셋째, 심장질환과 관련된 지병이 있는 산객과 동행할 경우에는 너무 무리하지 않도록 하고 가벼운 증상이 발현되더라도 과감하게 산행을 포기하는 용기를 가져야 한다.

넷째, 최근 산행 중에 일정 거리에 응급약품을 비축해 놓은 비상약품 구급함을 보게 되는데 응급상황발생시 사용하도록 준비된 것으로 간혹 사용 후에 제자리에 두지 않아 응급상황이 발생 시에 활용하지 못하는 사례가 발생하고 있다. 산행 시 다른 환자들을 위해서 사용 후에는 제자리로 돌려놓아야 하며 무엇보다 중요한 것은 내가 아닌 타인을 위해서 비상약품은 반드시 소지하고 산행을 하도록 해야 한다.

산행시 심정지등 사고가 발생하며 응급상황에 미리 대비하여 대처하는 행동도 산행에 필요한 자세라는 것을 기억해야 한다.

참고문헌

- 왕석원, 허정행, 이정철, 등산 안전사고 실태 및 예방에 관한 연구, 한국사회안전학회지, Vol.9 No.2, 2013
김제욱, 등산 시 응급 처치 방법4가지, 한국건강관리협회, 건강소식, Vol.32 No.4, 2008
박태원, 국내 산악인들의 등산 안전사고에 대한 인식, 목포대학교, 국내석사, 2015
오혜령, 박옥남, 산에서 만든 튼튼한 허벅지가 연금보다 낫다(상,하). 북랩, 2023