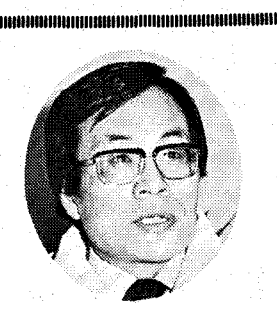
有備無患 물에 빠졌을 때 應急處置



許 鳳 烈
〈서울대학교병원 가정의학과장〉

救急훈련은 体系的으로 받아야

不意의 事故는 누구나 당할수 있으며 知識으로라도 應急要領을 알아야겠다

더위가 한풀 꺾이긴 했지만 아직도 물놀이를 즐기는 사람이 많다. 더위를 이기는 방법중의 하나로 물놀이를 즐기는 것이야 새삼 말할 필요도 없을 정도로 보편화된 방법이지만 여기에 따르는 위험이 만만치 않다는 것이 문제이다. 위험이란 다름아닌 「물놀이 사고」라고 불리는 것들이다. 유난히 더웠던 올 여름은 더웠던 만큼이나 많은 물놀이 사고가 생긴 것으로 여러 언론이 보도하고 있다.

많은 사람이 모여서 물놀이를 즐기는 곳에서는 보통 수상안전요원이 있어서 큰 사고는 없는 것이 보통이지만, 많은 물놀이 장소에는 충분한 안전인력이 확보되어 있지 않은 것이 현실이다. 게다가 선진외국과는 달리 제대로 안전훈련이나 구급훈련을 받은 일반인이 거의 없어서 유사시 적절한 처치를 받기가 그리 쉽지 않다. 원칙적으로는 많은 사람이 구급훈련을 체계적으로 받고 누구나가 필요하면 구급요원이 될 수 있어야 하나 우선은 지식으로라도 응급시의 행동요령을 알고 있는 것이 바람직하다고 생각된다.

물에 빠지면 질식이 문제

물에 빠진 경우에 문제가 되는 것은 물이 폐로 들어가서 질식을 일으킨다는 것이다. 때로는 물이 직접 폐로 들어가지는 않으나 목에서 경련을 일으켜 기도를 막아버리는 경우도 있다. 물이 폐로 들어가는 경우에도 실제 물의 양은 얼마되지 않는다. 따라서 물에 빠진 경우에 들이마신 물을 빼내려고 노력하는 것은 사실상 별 소용이 없다고 할 수 있다.

물에 빠져서 폐에 물이 들어가는 것은 순식간에 이루어지지만 겉으로 알 수 있게 나타나는 것은 몇시간이나 지나야 한다. 그렇기 때문에 물에 빠졌다가 구조된 사람은 일단은 병원으로 옮겨서 관찰하고 필요하면 치료를 받아야 한다는 것을 잊어서서는 안되겠다.

또 한가지 염두에 두어야 할 것은 체온을 유지해야 한다는 것이다. 물에 빠져서 시간이 조금이라도 지난 경우에는 물의 온도로 인하여 체온이 떨어질 수 있으므로 구조된 사람들에 대해서는 반드시 보온에 신경을 써야 한다.

입속의 이물질을 제거해야

물에 빠졌다가 구조된 사람들은 가장 신속하게 응급처치가 이루어져야 한다. 일단 입속에 이물질(수초, 거품등)이 있으면 이것만 가지고도 질식이 될 수 있으므로 바로 없애주어야 한다. 그런 다음에는 호흡과 맥박을 확인하고 필요하면 인공호흡을 실시하는 것이 필수적인 과정이다. 우선 호흡을 원활하게 해주기 위하여 손쉬운 방법으로 그림 1과 같이 머리를 뒤로 젖혀 주는 것이 바람직하다. 이런 조치를 취한 이후에도 혼자 힘으로 호흡을 하지 못하는 것이 확인되면 바깥에서 숨을 불어 넣어주어야 한다. 이런 정도가 되면 혼자만으로는 적절한 조치를 취하기 어려울 수도 있기 때문에 주위 다른 사람에게 도움을 요청하는 것이 좋다. 물론 가장 가까운 의료기관에 미리 연락해 두는 것도 잊지 말아야 할 일이다.

분당 16~18회의 인공호흡필요

바깥에서 숨을 불어 넣어주는 방법에는 여러가지가 있으나 보통 흔히 쓰이는 것이 많은 사람들이 알고 있는 구강대 구강법(mouth to mouht)이다. 우선 물에 빠진 사람의 머리를 뒤로 젖히고 입안에 들어있는 이물질을 없앤 다음에는 입을 크게 벌린다. 한 손으로 코를 잡아서 숨을 불어 넣을 때 공기가 바깥으로 새지 않도록 하는 것이 필요하다. 그런 다음에는 숨을 깊게 들이마시고 물에 빠진 사람에게 불어 넣으면 된다. 이때 상대방의 가슴을 옆으로 보면서 최대한으로 가슴이 부풀어 오르는 것을 확인하면서 호흡을 불어 넣어야 한다. 가슴이 올라오는 것이 보이지 않으면 기도어딘가가 막혀 있다는 것이므로 앞에서 했던 과정(이물질을 없애고 목을 젖혀 주는 것)을 한번 더 반복해 준다.

가슴이 충분히 부풀어 오른 것이 확인되면 입을 떼고 저절로 숨이 빠질때까지 기다린다. 숨이 다 빠졌다고 판단되면 다시 숨을 불어넣는 것을 반복한다. 제일 처음 인공호흡을 시작할 때는 숨이 다 빠질 때까지 기다리지 말고, 처음 4~5번은 가능하면 신속하게 연이어서 숨을 불어 넣는 것이 좋다. 전체적으로는 그림 2를 참고로 하면 되겠다.

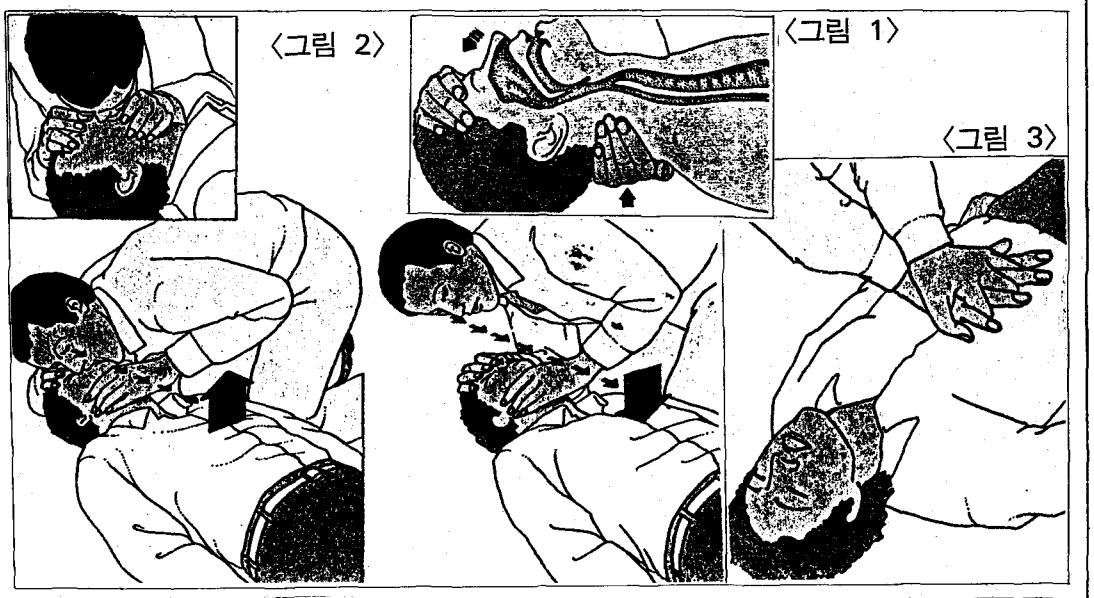
인공호흡의 횟수는 심장이 정상적으로 뛰고 있다면 분당 16~18회 정도 되는 것이 바람직하다. 물론 이런 인공호흡은 정상적인 호흡이 되돌아 올 때까지 계속해야 한다. 또 한가지 유의할 것은 인공호흡중에 심장이 뛰고 있는지 계속 확인해야 한다는 것이다. 심장이 뛰지 않으면 바로 심장 맛사지를 실시하는 것이 순서이다.

심장 맛사지때는 체중을 실어야

심장 맛사지는 가슴 중간에 있는 흉골의 하단에서 손가락 2개쯤의 거리에 있는 부위를 체중을 실어서 누른다. 이때 손바닥은 손목쪽의 두터운 부위를 이용해야 효과적인 맛사지를 할 수 있다. 양손은 깍지를 끼어서 해야 하고 체중이 실리도록 팔꿈치를 일직선으로 한채로 위에서 수직으로 누른다. 누를 때 들어가는 깊이는 4~5센티미터 정도가 적당하다. 손을 뗄 때에도 갑자기 떼지말고 누를 때와 같은 속도로 규칙적으로 해야 한다. 속도는 분당 80회 내외는 되어야 효과가 있다. 그림 3을 참고로 하면 대개의 방법을 이해할 수 있을 것이다. 일단 심장 맛사지를 시작하게 되면 병원으로 옮기는 도중에도 멈추어서는 안된다.

인공호흡이나 심장맛사지는 훈련을 받으면 누구나가 효과적으로 할 수 있지만 경험없이 처음부터 잘 하기는 그리 쉽지 않다. 이 글에 적힌 내용을 아는 정도로 물에 빠진 사람에 대한 응급처치를 능숙하게 할 수는 물론 없다. 가능하면 일반인에 대한 응급처치 훈련 프로그램에 참가한다든지 전문가의 조언과 도움을 받는다든지 하는 방법으로 보다 정확한 응급처치를 할 수 있게 될 것이다.

전체적으로 응급처치를 완벽하게 할 수 없는 경우에도 몇가지 신속한 조치로 생명을 구하는 경우도 흔히 있으므로 가능하면 필요한 사항들을 기억해 두는 것이 좋다. 불의의 사고는 모두가 나만은 해당이 없다고 생각하기 쉽다. 그러나 말그대로 예상치 못한 사고는 누구나가 당할 수 있다. 평소의 조그마한 대비로 큰 불행을 막을 수 있다.



한일약품

당뇨성 신경장해, 신경통으로 고생되십니까? "비타메진"으로 생활에 자신을 가지십시오.

日本 三共社에서 개발한 비타메진은 당뇨병에 의한 당뇨성 신경장해, 신경통 치료제입니다.

당뇨환자의 80% 이상이 다음과 같은 당뇨성 신경장해 증상을 보입니다.

1. 팔다리에 무력감증, 저림, 근육통이 나타난다.
2. 시력이 떨어지며 물체가 이중으로 보인다.
3. 발기부전증이 나타나며 배뇨가 곤란해진다.

이런 증상은 신경조직의 손상이 원인이므로 신경조직을 재생시켜 주어야 개선될 수 있습니다.

비타메진은 당뇨병으로 손상된 신경조직에 활력을 줍니다.

비타메진에는 당대사를 촉진하며 신경세포의 ATP대사에 작용하는 벤포티아민, 신경전달물질의 대사에 관여하는 염산 피리독신, 신경핵의 합성 및 신경조직을 재생하는 시아노코발라민 등의 신경비타민이 고단위로 함유되어있어 당뇨성 신경장해, 신경통, 기타 소모성질환의 예방과 치료에 뛰어난 효과를 발휘합니다.

이래서 고단위, 약효도 다릅니다.

비타메진 50mg 1캅셀당 성분·함량
벤포티아민 ····· 69.15mg
염산 피리독신 ····· 50mg
시아노코발라민 ····· 500μg

당뇨성 신경장해, 신경통, 기타 소모성질환 치료제

®비타메진 캅셀

표준소매가격 50mg, 100캅셀 22,000원

당뇨병과 합병증에 대한 책자를 보내드립니다.
신문명, 날짜, 제품명을 엽서에 적어 보내십시오.
100~600 서울중앙우체국 사서함 18호
전화문의처 : 한일약품 학술과 서울464-0861(교)584