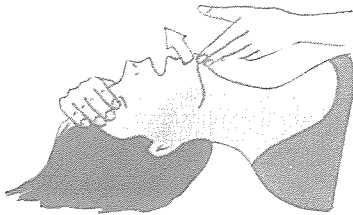


# 일반인들이 알아야 할 응급처치 요령(3)

## 심폐 소생술을 시행하는 방법

### 1. 기도 유지

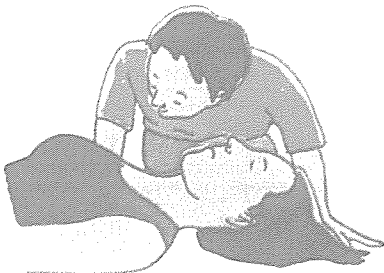
의식을 잃은 환자는 혀가 말려 기도가 막힐 수도 있으므로 환자의 머리를 뒤로 제치고 턱을 들어주어 기도를 유지한다. 그러나 사고에 의한 경우에는 목뼈가 부러졌을 가능성이 있으므로 턱만 살며시 들어준다(그림1).



<그림 1> 기도 유지

### 2. 호흡 확인

기도를 유지한 상태에서 눈으로 가슴의 움직임을 관찰하고, 귀로는 호흡음을 들으며, 뺨의 촉감을 이용하여 호흡 유무를 10초 이내에 확인한다(그림2). 10초 동안 관찰한 후에도 호흡이 없거나 공기의 흐름이 느껴지지 않으면, 우선 환자를 빠르게 누인 후에 입 안의 이물질(부러진 치아나 구토물 등)을 제거



<그림 2> 환자의 호흡 확인

한다. 그 다음에는 2회의 인공 호흡을 시행해서 이물질에 의한 기도 폐쇄가 있는지 확인한다.

### 3. 인공 호흡

인공 호흡을 시행할 때는 우선 엄지와 검지 손가락으로 환자의 코를 막은 후에 다른 손으로는 환자의 턱을 들어올리면서 자신의 입을 환자의 입에 완전히 밀착시키고, 내쉬는 숨을 환자에게 1.5~2초에 걸쳐서 천천히 불어넣는다(그림3).



<그림 3> 인공 호흡

### 4. 맥박 확인

목의 양측에 있는 동맥(경동맥)을 손으로 만져서(그림4) 맥박의 유무를 확인하는데, 10초 이내에 확인해야 한다. 맥박이 뛰는 것이 확인되면 인공 호흡



<그림 4> 맥박 확인

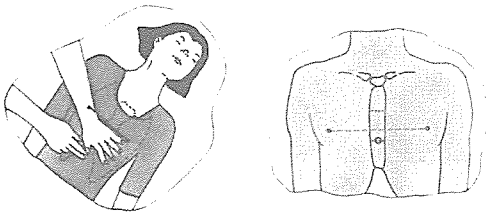
만 계속 시행하면서 1분마다 맥박을 다시 확인하며, 맥박이 만져지지 않거나 확실하지 않으면 흉부 압박을 시작한다.

#### 4. 흉부 압박

맥박이 뛰지 않으면(경동맥이 촉지되지 않으면) 흉부(가슴)를 압박해야 하는데, 압박하는 위치와 압박하는 깊이를 정확히 알고 있어야 한다.

##### 1) 압박하는 지점

정확한 부위는 흉골의 하부 1/2 지점이지만, 흉골의 위치를 정확히 찾기 어려운 경우가 많으므로 양쪽 젖꼭지(유두)를 이은 가상선의 하부(흉골 하부 1/2에 해당)에 손바닥을 위치하면 된다(그림5).



<그림 5> 흉부 압박 지점

##### 2) 흉부를 압박하는 자세

흉골의 하부 1/2에 한 손을 올려놓고 그 위에 다른 손을 겹쳐서 깍지를 껴서 손가락이 흉벽에 닿지 않도록 한다. 흉부를 압박하는 동안에 손가락이 가슴에 닿으면 늑골(갈비뼈)이 골절되어 합병증이 발생할 수 있기 때문이다.

올바른 흉부 압박 자세는 팔꿈치를 곧게 펴고, 어깨와 손목이 팔과 일직선을 이루는 형태로서 흉골 위



<그림 6> 흉부 압박 자세

에 수직으로 구조자의 체중이 실리도록 한 다음 압박해야 한다(그림6)

##### 3) 흉부를 압박하는 방법

성인의 경우에 흉부가 압박되는 깊이는 가슴이 4~5cm 정도 함몰되도록 압박한다. 압박하는 속도는 1분에 100회 정도이며, 압박과 이완에 소요되는 시간은 50:50 정도가 바람직하다. 즉, 3초에 5회 정도 압박하는 빠르기로 흉부를 압박한다.

#### 흉부를 압박하는 방법

1. 압박 지점 : 흉골의 하부 1/2 지점
2. 압박 깊이 : 4~5cm
3. 압박 속도 : 100회/분(5회/3초)
4. 압박 주기 : 압박 대 이완 = 50:50

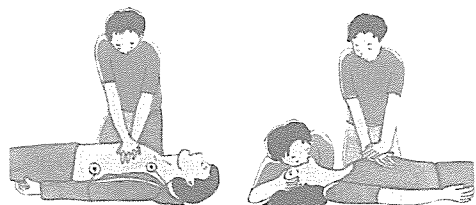
#### 7. 심폐 소생술을 시행하는 방법 (그림 7)

##### 1) 한 사람인 경우

구조자가 한 사람 밖에 없는 경우에는 흉부 압박을 15회 계속한 후에 인공 호흡을 2회 시행한다. 이와 같은 방법으로 4차례 반복한 후에는 다시 맥박을 손으로 만져 보아 환자 상태를 평가한다. 1분을 기준으로 8번의 인공 호흡과 60번의 흉부 압박을 실시하게 된다.

##### 2) 두 사람인 경우

2명이 있을 경우에는 환자의 양쪽에 1명씩 위치한 다음 마주본다. 1명은 환자의 머리 쪽에 위치하여 인공 호흡을 시행하며, 다른 1명은 환자의 가슴 쪽에 위치하여 흉부를 압박한다. 흉부 압박을 5회 시행한 후에 인공 호흡을 1회 시행하는데, 흉부 압박을 시행하는 사람이 구령과 함께 5회의 흉부 압박을 한 후에 다른 사람이 인공 호흡을 1회 시행한다. 72



<그림 7> 흉부 심폐 소생술의 시행 방법. 한 사람인 경우(좌), 두 사람인 경우(우)