

휴가철 건강관리

매년 휴가철만 되면 많은 사람들이 산이나 바다, 강으로 복잡한 도시 생활을 잊기 위해 서 떠난다.

이러한 피서지로의 여행은 생활의 활력소가 되기도 하지만, 부주의 및 잘못된 이해와 행동은 오히려 휴가를 망치는 경우가 많다.

따라서 피서지에서 예기치 않게 발생할 수 있는 몇 가지 사항에 대한 응급조치 요령을 알아본다.

▶ 쥐가 난 경우

발에 쥐가 난 경우에는 발의 앞꿈치로 서도록 하고 경련이 사라지면 발을 주무른다. 장딴지에 쥐가 났을 때에는 무릎을 펴고 발을 동쪽으로 꺾어 근육을 주무른다. 쥐가 허벅지 뒤쪽에 난 경우에는 무릎을 쭉 펴게 하고, 앞인 경우는 무릎을 굽혀 완화시킨다.

▶ 물에 빠졌을 때

우선 침착하게 빨리 상황을 파악해야 한다. 간혹 물에 빠진 사람을 구하려고 들어갔다가 본인도 익사하는 경우가 있기 때문에 가능하면 땅에서 손이나 지팡이, 나무 가지, 로프 등을 이용해 구조하는 것이 좋다.

전문 구조요원이거나 물에 빠진 사람이 의식을 잃었을 때만 물 속으로 들어가 끌고 나오고 가능하면 물에 빠진 사람 뒤에 가서 끌고 나와야 한다.

물 밖으로 끌고 나왔을 때는 담요나 외투로 덮어주고, 기도가 열리도록 한 후, 호흡과 맥박을 확인한다. 필요하면 소생술을 하기도 하지만, 이 때 주의해야 하는 것은 자신이 모든 일을 처리하려고 생각해서는 안된다는 것이다.

119나 병원으로 구조를 빨리 요청하고 상태가 좋아 보여도 병원으로 후송해야 한다.

▶ 벌에 쏘인 경우

벌에 쏘인 경우는 벌의 침이 물린 곳에 남게 되므로

빨리 제거하지 않으면 독소가 피부 전체로 퍼져 증상이 악화된다. 침은 부드럽게 제거하여야 하며 억지로 짜거나 누르게 되면 침에 남아 있는 독소가 피부 깊숙이 투입되므로 주의하여야 한다.

얼음찜질을 하면 염증을 감소시키는데 도움이 된다. 알레르기 증상이 아니더라도 벌에 쏘인 부위의 수가 많으면 전신 증상이 올 수 있으므로 가까운 병원으로 이송해 즉시 응급치료를 받아야 한다.

▶ 해양생물에 쏘였을 때

상처 위에 알코올이나 식초를 몇 분 동안 부어서 아직 독액을 분비하지 않은 침세포를 불활성화시킨다. 같은 분량의 베이킹파우더와 물을 상처에 덮는다.

마른 가루를 상처에 뿌려주어 남은 침세포를 서로 멎치게 한다. 해양생물에 찔렸을 때는 다친 부분을 뜨거운 물 속에 담그는데, 물의 온도는 30분까지 견딜 수 있을 정도로 뜨거운 것이 좋다. 물이 식으면 더운 물을 보충하되 화상을 입지 않도록 조심하고 피부에 박힌 침을 제거하기 위해 병원으로 간다.

▶ 베였거나 긁혔을 때

우선 상처를 세척해야 한다. 그냥 담그는 것보다 물줄기로 씻어 내리는 것이 효과적이다. 그래도 더러운 것이 묻어 있으면 과산화수소로 닦아내고 포비돈액(주석

소독액) 등의 소독액을 사용한다. 피가 나올 경우에는 세척 후에 깨끗한 거즈로 수분간누른다. 열상인 경우도 처음엔 제법 출혈이 되지만 수분간누르면 대부분 지혈이 된다. 이때 상처부위를 심장보다 높이면 도움이 된다.

손가락 등의 지혈을 위해 고무줄 등으로 꽁꽁 묶으면 혈액순환이 안되어 상처 치료에 방해가 될 뿐만 아니라 괴사(조직이 죽는 것)가 될 수 있으므로 주의한다. 세척과 지혈이 되면 연고를 바르도록 한다.

얼굴에 상처가 생겼거나 지속적 발진, 통증, 부종, 농양 형성 등의 감염증상이 있을 때, 피하지방층 이상으로 상처가 깊고 세척하기 어려울 정도로 더러울 때, 열상이 7mm 이상이거나 찢어진 자리가 너덜너덜하여 아귀가 맞지 않을 때, 출혈이 멈추지 않을 때, 열상의 하부에 감각 이상, 운동장애가 있을 때는 반드시 의사에게 치료를 받도록 한다.

▶ **데었을 때**

뜨거운 햇볕으로 데워진 돌이나 모래로 연약한 어린이가 피부는 화상을 입기 쉽다. 우선 화상을 입었을 때는 화상 주변 부위의 옷을 걷어 주고 흐르는 찬물에 상처 부위를 담구어 화기를 빼야 한다. 너무 세게 흐르는 물은 피부에 손상을 입힐 수 있으므로 약하게 흐르는 물이나 대야에 찬물을 받아 사용하고 얼음은 피부의 혈액순환에 지장을 줄 수 있기 때문에 피해야 한다.

절대 상처 부위에 술을 붓거나 된장을 바르지는 않도록 한다. 심한 화상의 경우에는 우선적으로 병원へ 가서 치료를 받도록 한다.

▶ **식중독에 걸렸을 때**

여름철에 생기는 식중독은 주로 세균에 의한 것으로 전체 식중독의 80% 이상을 차지한다. 30°가 넘는

날씨에 세균이 식품 안으로 들어가면 4~5시간만 지나도 식중독을 일으킬 만큼 빨리 붙어난다.

하지만 대부분의 세균성 식중독은 2~3일 안에 저절로 나으므로, 설사 등 증상을 완화시키는데 중점을 두고 치료해야 한다. 설사나 구토로 인해 탈수가 심할 때에는 수분을 보충해주는 방법으로 설탕물이나 이온음료를 마시도록 한다. 그러나 설사나 고열, 복통이 오래 계속될 경우에는 병원으로 찾아가는 것이 현명하다.

▶ **일사병**

일사병에 걸리면 두통, 구토, 쇠약감, 식욕부진, 안면 창백 등의 증상이 나타난다. 심하면 근육경련을 일으켜 의식을 잃기도 한다. 때문에 체온조절이 약한 어린이나 노약자, 당뇨병 같은 만성질환을 가진 사람들은 더욱 주의가 필요하다.

만약 주위 사람이 일사병에 걸려 쓰러졌을 때는 먼저 시원한 곳에 눕히고 상자나 담요를 이용해 다리를 높혀준다. 이렇게 하면 뇌로 가는 혈액의 양이 늘어나 의식을 회복하는데 도움을 줄 수 있다. 의식이 돌아오면 소금을 약간 탄 물을 마시게 한다. 