

# 동상 증상

## ▲정의

동상이란 낮은 기온에 몸이 노출되었을 때 조직이 얼어 얼음 결정이 생기고 이에 의해 이차적 손상이 초래되는 상태를 말한다. 그렇지만 온도만이 동상의 발생 여부를 결정짓는 주요 원인은 아니다. 즉, 주위 환경의 온도 이외에도 그 환경에 노출 시간, 습도, 바람, 고도, 기존 질환 등이 동상의 발생에 영향을 끼치는 것이다.

## 증상

- (1) 제1도 : 피부가 충혈되고 부종이 생긴다.
- (2) 제2도 : 출혈과 부종에다가 수포가 생긴다.
- (3) 제3도 : 피부나 피하조직이 과사현상을 일으킨다.
- (4) 제4도 : 상해를 받은 손가락이나 발가락 끝이 떨어져 나간다.

동상의 증세는 처음에는 찬 느낌이 들며, 바늘로 찌르는 것 같다가 점차 저리게 되며 통증이 심해지면서

나중에는 감각이 없어진다. 또한 피부가 새하얗거나 얼룩덜룩하게 푸르스름한 색깔을 띄기도 한다. 얼은 신체 부위를 급히 정상체온으로 돌아오게 하면 상한 조직이 더 파괴되기 쉽기 때문에 동상은 반드시 천천히 그리고 자연적으로 따뜻해지도록 하는 것이 좋다.

## ▲치료

일단 동상이 발생하면 어떻게 할 것인가? 무엇보다도 동상 걸린 부위를 빨리 따뜻하게 하는 것이 가장 중요하다. 여기서 하나 짚고 넘어가야 할 민간요법이 있다. 즉, 이열치열의 원리를 확대시킨 '얼음은 얼음으로' 식의 치료인데 동상 부위를 얼음으로 문지르는 것이다. 이런 경우 통증이 심하나 대부분의 사람은 "입에 써야 약이 되지" 식의 믿음을 가지고 이를 악물고 그 치료의 고통을 참아낸다. 이 치료가 과연 효과가 있을 것인가? 답은 '효과 없다'이다. 더 정확한 답은 '해롭다'이다. 이 '얼음으로 얼음' 식의 치료는 우리나라에만 있는

것은 아니고, 나폴레옹 시절 많은 동상 환자를 치료했던 의사 베른 드 레리가 이 방법을 주장한 이래 1950년 경까지 서양의학에서도 표준 치료법으로 시행되었다고 한다. 그러나 이후로는 오히려 조직 손상을 야기시켜 해로울 수 있다는 것이 밝혀져서 쓰이지 않고 있으며 이제는 금지해야 할 치료법이 되었다.

그러면 어떻게 빨리 따뜻하게 할 것인가? 여기서 '빨리'에만 중점을 두어 가능한 한 뜨거운 물에 손, 발을 담그는 경우가 있는데 이것 또한 잘못된 방법이다. 지나치게 더운 물에 동상 부위를 담글 경우 오히려 화상을 입을 우려가 있는 것이다. 적절한 온도는 40~42도에서 온도계로 이 물이 이 온도에 있다는 것을 확인하고 동상 부위를 담그는 것이 적절하다.

또 피해야 할 것은 캠프파이어나 히터 등에 바로 손발을 녹이는 경우인데 이 경우는 건조한 열 상태로서 이미 손상 받은 조직을 더 상하게 할 수 있고 온도를 조절할 수 있는 상태가 아니기 때문에 화상을 입힐 우려가 있다. 위와 같은 방법으로 일단 따뜻하게 하고 건조시킨 후 병원을 찾는다.

그러나 산행 시 등 병원에 가기 위해서 오래 걸어야 할 경우에는 따뜻하게 녹여도 다시 얼게 되고, 녹이는 과정에서 통증이 유발되기 때문에 차라리 동상 입은 상태 그대로 병원에 가는 것이 낫다. 동상에 의해 생긴 물집은 병원에서 치료를 받아야 하고, 특히 심한 동상에 의해 출혈성 물집이 생긴 경우는 티트르민 조직 손상이 심해지므로 절대로 함부로 티트르민은 안 된다. 동상에 바를 수 있는 약제는 알로에로 만든 크림이 있고 이는 동상에 의해 생기는 염증반응을 억제한다고 알려져 있다. 그 이외의 항생제의 사용이나 진통제의 사용은 병원에서 의사의 지시를 받아야 한다.

## ▲ 예방

동상을 예방하려면 어떻게 해야 할 것인가? 제일 먼저 떠오르는 것은 물론 '몸을 따뜻하게 하는 것'일 것이다. 물론 이것은 맞는 대답이고 가장 주요한 조치이다. 이에 덧붙여 생각할 것이 '건조'이다. 같은 온도에서도 습도가 높으면 동상이 쉽게 발생한다. 따라서 보온을 하되 '건조'의 개념을 항상 머리에 두고 땀이 너무 나서 축축한 상태가 되는 일은 피해야 할 것이다. 양말이 젖어 있으면 갈아 신어야 한다.

## ▲ 응급처치

1. 환자는 추위를 막을 수 있는 곳으로 옮기고 동상이 걸린 부위의 옷이나 신발 등을 벗겨 피부를 노출시킨다.
2. 만자나 시계 등 신체부위를 조일 수 있는 것은 미리 빼어 놓는다.
3. 귀나 코, 안면 등은 따뜻한 손을 얹어 피부 색깔과 감각이 돌아올 때까지 계속한다. 환부를 비비거나 마시지하는 것은 좋지 않다.
4. 따뜻한 물(팔꿈치를 담가 보아서 견딜 수 있을 정도의 따뜻함)이 있으면 사용할 수 있으나 건조한 열이나 전열구 등에 의한 방사열을 사용하는 것은 좋지 않다. 한 시간 내에 피부 감촉, 색깔 및 감각 등이 돌아오면 위의 치료를 중단해도 좋으나, 다시 추위에 노출시키는 것은 위험하다.
5. 환부를 높이 올려 놓으면 붓기와 통증을 줄일 수 있다.
6. 물집이 잡혔다고 하더라도 티트르 연고나 소독약 등을 서둘러서 바르는 것이 좋다.
7. 폭신한 천 등으로 환부를 감싼 뒤 병원으로 후송한다. 이때 동상 걸린 발로 걷게 해서는 안 된다. 

(출처: 중앙일보)