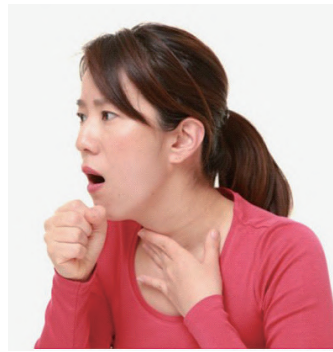


3절 응급처치

1. 질식

기도에서 폐에 이르는 길이 무언가로 막혔을 때 이를 기도폐색이라고 한다. 흔히 기도폐색이 발생하게 되면 <그림>과 같이 자신의 목을 조르는 자세를 하며 괴로운 표정을 짓게 된다. 갑작스러운 기침을 할 수 있으며, 때때로 숨을 쉴 때 목에서 이상한 소리가 들릴 수도 있다. 만일 대상자가 의식이 있고 숨도 쉬고 있다면, 요양보호사는 강하게 기침을 하여 뱉어내도록 격려하는 것 이상의 행동을 할 수 없다. 손가락을 넣어 이물질을 빼내려고 하거나 무리하게 구토를 유발하는 행동을 해서는 안 된다. 등을 두드리거나 물을 먹이는 행위도 이물질이 더 밑으로 내려가게 하므로 절대로 해서는 안 된다. 요양보호사는 대상자 스스로 이물질을 뱉어내서 호흡곤란이 완전히 없어질 때까지 곁에 있어야 한다.



[기도폐색에 따른 초킹사인]



[성인의 부분 기도폐쇄 처치]

만일 대상자가 의식을 잃고 더 이상 말을 하거나 숨을 쉬지 못한다면, 즉시 119에 신고하여 전문적인 도움을 받을 수 있도록 한다. 만일 2명 이상이 있다면, 요양보호사는 옆 사람에게 신고하도록 요청하고 심폐소생술을 실시할 준비를 시작한다. 아래에 언급한 응급조치 요령은 기도를 막고 있는 이물질을 제거하기 위해 복부압력을 높이는 방법(하임리히법)이다. 반드시 기도폐색이 확인되는 경우에만 실시하도록 한다. 만일 그렇지 않은 상황에서 복부에 압력을 가하면 늑골골절 또는 내부장기 손상 등의 사고를 일으킬 수 있기 때문이다.

- ① “숨이 안 쉬어지세요? 제가 도와드릴까요?”라고 묻는다.
- ② 대상자의 등 뒤에 선다.
- ③ 배꼽과 명치 중간에 주먹 권 손을 감싼다.
- ④ 양손으로 복부의 윗부분 후상방으로 힘차게 밀어올린다.
- ⑤ 한 번으로 이물질이 빠지지 않으면 반복하여 시행한다.

- ⑥ 만일 질식이 지속되고 의식을 잃어버린다면 천천히 바닥에 눕힌다.
- ⑦ 119에 신고하고 심폐소생술을 실시한다.

2. 급성 저혈압

급성 저혈압(쇼크)이란 혈압이 과도하게 낮아져 기관과 조직에 충분한 혈액순환이 이루어지지 못한 상태를 뜻한다. 대표적으로 대량출혈, 심근경색, 심한 감염증 등에 의해 발생한다. 통상 피부색이 하얗게 또는 파랗게 변하고 손발이 차가워지고 호흡수가 증가한다. 이와 함께 혈압은 낮아지고 맥박은 상승한다. 혈압이 90/60 이하로 낮아지거나 또는 맥박 수가 100회 이상으로 크게 오르면 쇼크를 의심할 수 있다. 이와 함께 대상자는 심한 불안과 공포에 휩싸일 수 있다. 쇼크는 후기고령자가 갑작스럽게 사망에 이르는 위급한 상황이다. 이에 영양보호사는 항시 이와 같은 상황을 대비해두어야 한다.

- ① 119에 신고하여 즉시 도움을 청한다.
- ② 천장을 바라보는 자세로 눕힌다.
- ③ 만일 대량출혈이 발생했다면 출혈에 대한 응급조치를 실시한다.
- ④ 만일 입에서 혈액 또는 토사물이 나온다면 고개를 옆으로 돌린다.
- ⑤ 발아래 베게나 이불 등을 받쳐서 다리가 30cm 정도 올라가도록 한다.
- ⑥ 주변에 자동혈압계가 있다면 신속하게 혈압과 맥박을 측정한다.
- ⑦ 상황이 종료될 때까지 침착하고 편안하게 숨을 쉬도록 안내한다.
- ⑧ 상황이 종료될 때까지 물이나 음식을 주어서는 안 된다.



다리를 높인 자세로 누우면 어떠한 일이 일어나는가?

쇼크는 혈액순환에 필요한 혈액량이 부족하기 때문에 발생한다. 따라서, 우리 몸에 가장 중요한 기관(심장과 뇌)으로 혈액량을 증가시키기 위한 조치를 취해야 한다. 가정에서 시행할 수 있는 가장 쉬운 방법은 누운 채로 다리를 높이는 것이다. 이렇게 하면 중력에 의해 말초기관에 있는 혈액의 일부가 심장과 뇌로 흐를 수 있게 된다. 하지만, 대상자가 갖고 있는 질병에 따라 이러한 자세가 추천되지 않을 수도 있다. 예를 들어, 심부전 환자의 경우 눕기보다 앉은 자세에서 편안하게 호흡을 할 수 있다. 만일 다리를 높인 자세에서 무언가 불편을 호소한다면 대상자 스스로가 가장 편안하게 느끼는 자세로 바꾸도록 한다.

3. 출혈

우리 몸 안에는 성인을 기준으로 5L 정도의 혈액이 있으며, 이중 1L 이상의 출혈이 발생하면 생명의 위험을 초래하는 쇼크 상태에 빠질 수 있다. 눈앞에서 대량출혈을 목격할 경우 누구든지 심각한 불안과 공포를 경험하게 될 것이다. 하지만, 영양보호사는 항상 침착한 태도를 유지하고 대상자를 안심시킬 수 있도록 노력해야 한다. 만일 출혈량이 적다면 간단한 지혈로 상황은 종료될 수 있다. 지혈을 시도할 경우, 가급적 장갑을 낀 후 만지도록 한다. 어쩔 수 없이 맨손을 사용했다면, 비누와 물로 깨끗이 씻도록 한다.

- ① 즉시 도움을 청한다(필요시 119에 신고한다).
- ② 장갑을 착용하고 출혈부위를 노출한다.
- ③ 만일 출혈량이 적다면 멸균거즈 등을 활용하여 상처를 압박한다.
- ④ 만일 출혈량이 많다면 깨끗한 수건이나 옷을 활용하여 상처를 압박한다.
- ⑤ 출혈이 멈추거나 119 구급대원이 올 때까지 출혈 부위를 누르고 있다.
- ⑥ 출혈이 너무 많으면 두 번째 패드를 덧대서 계속해서 압박한다(이때 첫 번째 패드를 제거해서는 안 된다).
- ⑦ 만일 쇼크가 의심되는 상황이라면 다리를 높이는 자세로 눕힌다.
- ⑧ 출혈이 멈추었다면 상처 부위에 드레싱을 실시한다.

4. 경련

경련은 뇌세포의 비정상적 자극으로 몸의 근육이 비자발적으로 수축하는 증상을 뜻한다. 신체 일부에서만 발생할 수도 있고 온몸이 떨리면서 의식을 잃는 경우도 있다. 어린아이들은 고열만으로도 경련이 발생하지만, 노인에서 경련은 위중한 질병에 의해 발생하게 된다. 따라서, 영양보호사가 해야 할 유일한 조치는 병원으로 신속한 후송을 돕는 것이다. 즉, 119 구급대원이 도착할 때까지 온전히 기다리는 것이 가장 중요하다. 경련을 멈추기 위해 무언가를 시도하지 않도록 한다. 예를 들어, 입안에 손가락을 넣거나 약을 먹이는 등의 시도를 해서는 안된다. 다만 질식, 쇼크, 출혈 등이 발생하지 않도록 예방적 조치를 취하는 것은 필요하다.

- ① 119에 신고하여 즉시 도움을 청한다.
- ② 주변에 뻗죽한 물건 등을 치운다.
- ③ 경련이 발생한 시각을 기록해둔다(대부분 15분 이내에 종료된다).

- ④ 대상자를 침대나 바닥에 눕히고 베개를 받쳐 머리의 손상을 보호한다.
- ⑤ 호흡을 편하게 할 수 있도록 상의를 느슨하게 한다.
- ⑥ 질식을 예방하기 위하여 고개를 가만히 옆으로 돌린다.
- ⑦ 경련을 멈추기 위해 억제를 시도해서는 안된다.
- ⑧ 대상자의 입에 무언가를 물리는 어떠한 행위도 금지된다.
- ⑨ 상황이 종료될 때까지 물이나 음식을 주어서는 안된다.
- ⑩ 저절로 경련이 멈출때까지 옆에 가만히 있어준다.
- ⑪ 경련이 멈추었다면 휴식을 취하면서 다친 곳은 없는지 살핀다.



5. 약물중독

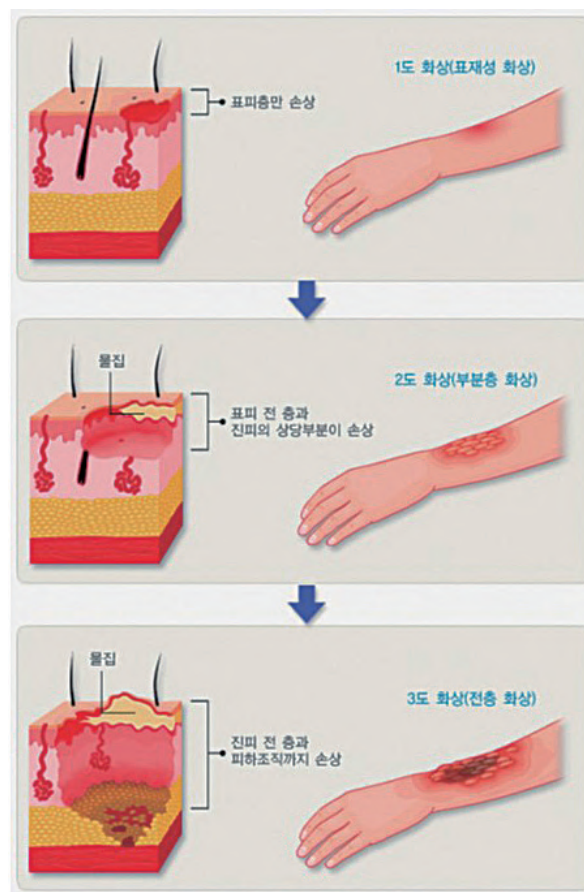
약물중독은 고의 혹은 실수로 치료적 약물을 과량 복용하여 독성반응이 발생할 것으로 예측되는 상태를 뜻한다. 가정에는 의외로 삼켜서는 안되는 독성물질(세제, 락스, 화장품, 살충제 등)이 많다. 만일 실수로 이와 같은 물질을 섭취했다면 대상자는 이 사실을 알릴 것이다. 하지만, 고의로 독성물질을 섭취했다면 빠른 발견이 어려울 수 있다. 이 경우 요양보호사는 대상자의 증상과 주변의 정황을 종합적으로 판단하여 약물중독을 의심하고 즉시 119에 신고해야 한다. 예를 들어, 갑작스럽게 구토를 하거나, 호흡이 불안해지거나, 의식이 흐려지는 등의 변화가 발생할 수 있다. 또한 약병 안에 내용물이 쏟아져 있거나 이상한 화약약품 냄새가 나는 등의 정황을 통해 약물중독을 의심할 수 있다.

- ① 119에 신고하고 즉시 도움을 청한다.
- ② 만일 의식이 없는 상황이라면 천장을 바라보는 자세로 눕힌다.
- ③ 만일 입에서 거품이나 토사물이 나온다면 고개를 옆으로 돌린다.
- ④ 119 구급대원이 올 때까지 대상자 곁에서 상태변화를 면밀히 관찰한다.
- ⑤ 복용한 것으로 의심되는 물질이 있다면 용기째 119 대원에게 전달한다.

6. 화상

화상은 열(불, 뜨거운 물, 햇볕), 화학물질 또는 전기에 의해 발생하며 어떤 경우이든지 노출된 피부가 손상을 받은 상황을 뜻한다. 화상은 손상된 깊이에 따라 1도, 2도, 3도로 구분된다. 하지만, 치료방법은 손상부위와 넓이에 따라 달라지므로 종합적인 판단에 따라 119에 신고할 것인지 또는 간단한 응급조치를 취할 것인지를 결정하도록 한다. 예를 들어, 얼굴이나 관절이 접히는 부위의 화상은 전문적인 치료를 요구한다. 또한 면역기능이 낮은 후기고령자는 경미한 화상에도 심각한 합병증이 발생할 수 있다.

- ① 장갑을 착용한다.
- ② 화상 부위의 통증이 없어질 때까지 15분 이상 찬물에 담근다.
- ③ 화상 부위에 얼음이나 얼음물을 직접 대는 것은 권장하지 않는다.
- ④ 화상 부위에 간장, 기름, 된장, 핸드크림 등은 절대 바르면 안된다.
- ⑤ 화상 부위에 반지, 팔찌, 귀고리 등이 있다면 신속하게 미리 벗겨낸다.
- ⑥ 화상이 경미하다면 멸균 드레싱을 실시한다.
- ⑦ 화상이 어느 정도 심한지 모르겠다면 병원 진료를 받도록 한다.



출처: 보건복지부, 대한의학회

[손상 깊이에 따른 화상의 분류]

7. 골절

골절은 뼈가 부러지거나 금이 간 상태를 뜻한다. 특히 골다공증이 있는 노인에서 낙상 후 골절은 흔하게 발생할 수 있다. 골절상태로 힘을 주면 주변의 신경과 혈관에 추가적인 손상을 줄 수 있다. 따라서 손상 후 스스로 움직이기 어려울 정도로 심한 통증이 있거나 외형상 변형이 관찰된다면 우선적으로 골절을 의심하고 관련된 응급조치를 취해야 한다.

- ① 119에 신고하여 주변에 도움을 청한다.
- ② 대상자를 안정시키고 스스로 움직이지 않도록 한다.
- ③ 손상 부위에 반지나 팔찌 등이 있다면 미리 벗겨낸다.
- ④ 골절인지 아닌지 구별하기 어렵다면 병원 진료를 받도록 권한다.

〈참고문헌〉

- Leahy W, Fuzy J, Grafe J. (2021). Providing Home Care – A Textbook for Home Health Aides(6th ed.). Hartman.