

투데이 칼럼

생명을 살리는 손끝지의 기적

일 교차가 커지는 10월~11월 환절기에는 순환기계 질환의 사망률이 증가하는 시기이다. 순환기계 질환은 뇌졸중이나 심장마비 등을 말한다. 발생 초기에는 자각이 어렵고 치명적인 상태에 도달해서야 인지하는 경우가 많아 후유 장애를 남긴다.

이러한 순환기계 질환이 발생하는 심정지는 1분 이내에 심폐소생술을 신속하게 시행할 경우 생존율은 95% 이상이다. 그러나 심정지 골든타인이라 일컬어지는 4분을 경과 하면 생존율이 25% 이하로 낮아지므로 최초 목격자에 의한 '심폐소생술'이 무엇보다 중요하다.

심폐소생술이란 심장마비가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시켜, 뇌의 손상을 지연시키고 심장이 마비 상태에서부터 회복되는데 결정적인 도움을 주는 방법이다.

심장이 멎고 나서 즉시 4분 이내에 심폐소생술이 시행되면 대부분 소생 확률이 높아진다. 그렇지만 4~6분 이상 혈액순환이 되지 않으면 뇌에 손상이 올 가능성이 크고, 6분 이상 이러한

상태가 계속되면 뇌의 기능이 완전히 정지되어 생명을 잃게 된다.

가끔 우리는 심폐소생술을 망설이게 되는 경우가 있다. 내가 심폐소생술을 해서 환자의 상태를 더 악화시켜 법적인 책임을 져야 하지 않을까 하는 우려와 내가 심폐소생술을 하여 별개의 상해를 입히지는 않을까 하는 우려가 그 이유이다.

2008년 6월 응급의료에 관한 법률 제5조의 2항이 개정되면서 위급한 상황에서 사람의 생명을 살리기 위해 하는 행위는 즉시 목숨을 잃거나 다른 부상이 생기더라도 형사책임을 지지 않아도 된다고 규정한 법이다.

더 이상 누군가의 위험을 보고

지나치는 방관자로 남지 않길 바라며, 걱정하지 말고 위급한 상황에 적극적으로 도움을 주기 바란다.

올바른 심폐소생술을 실시하기 위해서는 정확한 심폐소생술 요령을 익혀두는 것이 반드시 필요하다.

우선 당황하지 않고 바로 환자 의식 확인을 해야 한다. 환자의 어깨를 가볍게 두드리며 반응을 확인하고 의식이 없다고 판단되면 119 신고를 요청해야 한다.

그 후 환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰해 호흡 여부를 살피고 호흡이 없거나 비정상적이라면 심정지 환자로 인지하고 심폐소생술을 시작한다.

이때 중요한 건 압박 위치와 속

도다.

가슴 압박은 가슴 중앙, 명치부에서 손가락 두 마디 정도 위에 딱지 끈 두 손의 손끝지를 대고, 양팔을 쭉 편 상태에서 체중을 실어 환자의 몸과 팔이 수직이 되도록 해 압박한다. 이 위치를 압박해야 소생 확률이 높아진다.

속도는 분당 100~120회의 속도이며 약 5cm 깊이로 강하고 빠르게 시행해야 하며, 환자가 깨어나거나 구급 대원이 올 때까지 심폐소생술을 해야 한다. 옆에 교대해 줄 사람이 있다면 교대로 심폐소생술을 진행해도 좋다.

많은 사람이 심폐소생술이 전문적인 지식과 자격을 갖춘 사람만이 할 수 있는 것이라고 생각하지만 이것만큼 간단한 지식과 동작으로 다른 사람의 생명을 구할 수 있는 것은 없다.

언제, 어디서, 누구에게 이러한 상황이 발생 할지는 아무도 예상할 수 없다. 하지만 우리는 이러한 긴급한 상황을 대비해 미리 준비 할 수 있다.

용기와 나의 양손만 있다면, 언제 어디서나 기적은 일어날 수 있다.



오 정 철

진안소방서장

사설

김제 공덕 새싹협동조합 이웃사랑

김제시 공덕면 새싹협동조합의 이웃사랑 실천이 따뜻한 마음을 주민들에게 전하고 있다. 새싹협동조합은 최근 관내 어려운 이웃을 돕고자 100만원의 기부금을 공덕면에 기부했다.

새싹협동조합은 추석을 맞이해 8월 31일부터 9월 8일까지 루비에스(미니사파), 사인머스켓 등 공덕면의 특산품을 저렴하게 판매하는 직거래장터를 열었다.

다양한 농산물 판매전으로 높은 수익을 올렸다. 그리고 수익금 중 일부를 이웃돕기 성금으로 기부한 것이다.

새싹협동조합은 주민들이 관내 다양하고 신선한 특산품을 저렴하게 구매할 수 있도록 2019년부터 공덕면 줄음점터 내 간이판매장을 운영하고 있다.

김경성 조합장은 "새싹협동조합은 이번 나눔을 통해 어렵고 소외된 이웃들이 따뜻한 명절을 보낼길 희망한다."며 "모두가 힘든 시기이지만 소외된 이

웃에게 조금이나마 위안이 됐으면 좋겠다, 앞으로도 주민들이 행복한 공덕면이 될 수 있도록 앞장서겠다."고 말했다.

기탁된 기부금은 공덕면 지역 사회보장협의체의 특화사업에 보탬이 될 것으로 보인다. 복지 사각지대에 있는 저소득층, 독거노인, 장애인 등 어려운 가정을 위해 쓰여질 예정이다.

취약계층 식품부패미 지원사업 추진, 후원자 발굴 등 다양한 지역사회 복지 문제를 해소해 나가는 데 큰 도움이 될 것으로 보인다. 공덕면의 어려운 이웃을 생각하는 배려의 마음이 지역 사회에 귀감이 되고 있다.

우리 주변에는 여전히 어려운 이웃들이 많다. 특히 농어촌 지역일수록 힘들게 살아가는 노인들이 많다. 이웃 사랑 정신은 작은 정성에서부터 출발한다.

이웃 사랑 실천이 더욱 확산되어야 할 때이다. 공덕면 주민센터도 주민들의 건강과 복지를 위해 최선을 다하기 바란다.

대한시니어보디빌딩 전북협회 창단

대한시니어보디빌딩 전북협회가 지난 9월 창단식을 가져 관심을 모았다. 행사에 참석한 130여명의 회원들은 시니어답지 않은 젊은 모습으로 행사에 임했다. 특히 회원들은 대한시니어보디빌딩의 상징 마크가 찍힌 넥타이를 똑같이 매고 참석했다.

순정일 회장은 "100세 시대를 통한 시니어보디빌딩협회는 건강사회를 구축하고 서로가 우정을 나누는 체육단체로, 그리고 사회가 요구하는 봉사단체로 거듭나겠다."고 강조했다.

나이가 들수록 근육이 중요하다. 40세가 넘으면 매년 근육이 1%씩 빠진다.

근육이 없으면 낙상 가능성이 높고 뼈도 쉽게 부러지게 된다. 근육을 키우면 젊음도 돌아온다.

나이가 많아도 욕심 부리지 않고 천천히 키우면 충분히 탄탄한 몸을 만들 수 있다. 나이가 들수록 잃는 좋은 운동을 해야 한다. 운동은 선택이 아닌 필수다.

그러나 무슨 운동이든 의욕만 가지고는 안 된다. 자신의 몸이 적응할 수 있는 만큼만 운동을 해야 한다. 운동을 오래 지속하려면 즐겨야 한다. 지나치게 욕심을 부리다 골병 든 사람도 많다는 사실을 반드시 기억해야 한다.

천천히 꾸준히 하면 우리 몸은 서서히 탄탄하게 바뀐다. 국내에서는 최근 어느 한갑의 보디빌더가 "근육 키우면 젊음도 돌아와...늦은 때는 없다"며 100세 시대 건강법을 책으로 펴냈다.

그는 평범한 사람도 꿈을 꾸고 열정을 가지고 노력하면 꿈을 이룰 수 있다는 것을 보여 주고 싶었다.

나이 때문에, 체격 조건 때문에 꿈을 포기하는 사람들에게 다시 꿈을 꾸게 하고 싶었던 것이다.

대한시니어보디빌딩 전북협회가 시니어 어르신들에게 힘과 용기를 주는 협회로 거듭나길 바란다. 먼저 시니어보디빌딩 협회의 지변 확대를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

무료 식자재 고르는 이연 피해 지역 주민들



4일(현지시간) 미 플로리다주 피인 아일랜드의 퍼블릭스 마켓에서 주민들이 마켓 측이 제공한 무료 식자재를 고르고 있다. 허리케인 이연으로 플로리다에서만 104명이 숨진 것으로 나타났다.

참사 희생자들 기리는 印尼 축구팬들



4일(현지시간) 인도네시아 탕게랑에서 축구 팬들이 축구장 참사 희생자들을 기리며 촛불 의식을 하고 있다. 지난 1일 인도네시아 동 자바주 밀랑 리젠시의 칸주루한 축구장에서 열린 '이레마 FC'와 '페르세바아 수라바야'의 경기 후 팬들이 운동장으로 난입해 경찰이 최루탄을 쏘며 진압하는 과정에서 128명이 ums했다. 경기장 내 경찰의 최루탄 사용은 국제축구연맹(FIFA)의 규정을 어긴 것으로 과잉 대응 논란이 일고 있다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

