

건강 칼럼

여름 휴가철 알아두면 좋은 응급처치법

본격적인 무더위가 시작되는 여름철, 많은 분이 피서를 위해 산이나 바다를 찾을 텐데요. 즐겁게 지내다 갑작스레 응급상황에 처하면 제대로 대처하지 못하거나 잘못된 처치로 위급한 상황을 맞이하기 쉽습니다. 안전한 여름을 위한 응급상황 대처법을 알려드리겠습니다.

△일광화상
산, 계곡, 해변 등에서 낮에 뜨거운 햇볕에 노출된 채, 야외에서 장시간 활동하다 보면 피부가 빨갛게 지며 심한 통증을 느끼게 되는 상황을 겪을 수 있습니다. 일광화상은 대개 1도 내지는 2도 화상에 그치지만, 잘못된 초기 처치로 손상된 피부에 세균이 침투하는 2차 감염이 생길 수 있어 주의가 필요합니다.

화상은 1도, 2도, 3도로 구분되는데 1도 내지 2도 화상은 물집의 유무에 따라 구분할 수 있습니다. 열기가 피부 아래 깊은 조직까지 침투하여 발생하는 3도 화상은 간혹 근육, 신경까지 침범하여 통증이 비교적 덜한 특징이 있습니다. 만약 화상 부위에 통증이 잘 느껴진다면 당시에는 오히려 비교적 심각하지 않은 1도 내지는 2도 화상일 가능성이 높습니다.

이때 초기 처치로 화상 부위를 식혀주는 것이 가장 중요합니다(Cooling). 열기가 더 깊숙이 침투하는 것을 막아주기 때문입니다. 화상 입은 자리를 찬물에 담그거나 깨끗한 수건 또는 거즈를 찬물에 적셔 덮어주고 약 20분 정도 유지해야 합니다. 20분이 넘어가면 오히려 냉기가 피부에 무리를 줄 수 있기 때문입니다.

한편 급한 마음에 무턱대고 화상 연고를 찾아 바르는 것은 이물질만 가미하게 되어 상처 회복을 더디게 만드는 꼴이므로 피해야 합니다. 물집이 잡혀 있다면 터지지 않도록 하여 2차 감염을 방지하고



조재홍
서울 서남병원 응급의학과 과장

가까운 병원을 찾아 화상의 정도를 정확히 파악해 화상 드레싱을 받아야 합니다.

화상은 노출 당시보다 증상이 심화하는 경우가 흔하므로, 상처가 더 나빠지지 않도록 가급적 1주일 동안은 병원에 방문하여 화상 드레싱을 받아야 합병증을 예방할 수 있습니다. 이미 물집이 터진 경우에도 기본적인 처치는 같으나 2차 감염의 가능성이 매우 높으므로 더 세심한 관리가 필요합니다.

△온열질환 일시병과 열사병
우리나라는 여름이 고온 다습하고, 최근에는 폭염도 잦아지면서 온열질환자가 늘어나고 있습니다. 무더운 날씨에 '여름엔 원래 더워 먹고 힘들지' 하고 가볍게 넘어가는 경향이 있습니다. 그러나 방치하고 있다가 체온조절 중추가 마비되어 심한 고열이 나는 열사병으로 이어지면 사망에 이를 수 있어 주의해야 합니다. 특히 어린이, 노약자, 심뇌혈관계 등의 만성질환자는 더욱 취약하므로 빠른 상태 확인과 초기 처치가 매우 중요합니다.

대표적인 증상은 소위 '더위 먹었다'고 얘기하는 증상(피로, 기력 저하, 두통, 어지러움, 구역, 구토, 근육경련, 발한)으로 무엇보다 핵심이 되는 기준은 바로 체온과 의식 상태입니다. 체온이 38도~40도에 힘겹게나마 대화가 가능한 정도의 의식 상태를 보인다면 비교

적 가벼운 상태지만(일사병) 체온이 40도 이상, 무의식을 포함하여 대화할 수 없는 의식 상태라면 매우 심한 상태(열사병)로 의심해야 합니다.

따라서 적절한 초기 처치는 의식 환자를 빠르게 그늘진 곳으로 옮겨 체온을 측정해 보는 것입니다. 아이들을 키우는 가정이나 어린이도 휴가철마다 체온계를 챙겨두는 지혜가 필요한 이유기도 합니다.

체온이 38도 내외이고, 대화가 가능하면 생수나 이온 음료를 마시게 하면 도움 됩니다. 정확한 기준이 있지는 않지만 3:1~4:1 비율로 이온 음료보다 생수를 더 마시기를 권장합니다. 이온 음료 위주로 섭취하면 오히려 체내에서 탈수를 조장하여 자칫 열사병으로 이어질 수도 있습니다. 체온이 40도 가까이 되고 의식이 이상하다고 느껴진다면 최대한 옷을 벗기고, 차가운 물이나 얼음으로 몸을 식혀주며 119에 신고하셔야 합니다. 열사병으로 이어지는 경계 상태부터는 빨리 가까운 의료기관으로 이송하여 치료받으셔야 합니다.

△물놀이 사고·해파리 쓰임
바다에서 즐기는 물놀이 중에 해파리에 쓰이는 사고도 있습니다. 앞서 설명해 드린 상황에 비해 비교적 접하는 빈도가 낮아 막상 쓰이면 어떻게 대처할지 당황하시는 경우가 많습니다. 근래에는 수온 상승으로 해파리 출현이 늘고 있으니 해수욕을 앞두고 있다면 대

처법을 알아두실 필요가 있습니다. 해파리는 촉수를 지니고 있는데 그 안에 있는 세포에서 독성 효소들이 체내로 유입되어 여러 증상을 일으키게 됩니다. 대개 쓰인 부분에 통증, 부종, 피부 발진이 생겼다가 좋아집니다. 그러나 초기에 촉수를 제거하지 않고 방치하거나, 맹독일 때는 피부 궤양/괴사, 식은땀, 호흡곤란에서 이어지는 심장지 등의 심한 중독 증상을 보일 수 있습니다. 다행히 우리나라에 출몰하는 해파리 중 독성이 강한 경우는 매우 드문 것으로 알려져 있습니다.

해파리에 쓰인 후, 현장에서 해야 할 제일척은 바로 촉수를 제거하여 해파리 독에 노출되지 않도록 막는 것입니다. 신용카드나 스키치 테이블을 이용하여 촉수를 최대한 떼어내고 바닷물로 충분히 씻어주어야 합니다. 이때 수돗물이나 생수는 자포를 자극하여 독을 더 방출시키므로 피해야 합니다.

일반적으로 바다생물의 독은 열에 의해 변성이 되므로 화상을 입지 않을 정도(약 42~43도)의 따뜻한 물로 헹구면 통증을 가라앉히는 데 도움 됩니다. 예전에는 통증을 완화하기 위해 식초도 사용했으나, 현재는 해파리 종에 따라 통증을 악화시키는 경우도 있어서 피해야 합니다.

또한 쓰인 이후, 이른 시일 안에 쓰인 부위의 통증이 잘 가라앉지 않거나, 시커멓게 변하거나, 식은땀과 호흡곤란으로 힘들실 때는 바로 가까운 응급실을 찾아 치료 받아야 합니다.

요즘은 신문 기사, 인터넷 등을 통해 주요 응급상황에 따른 대처법을 익히 알고 계시기에 이번에는 응급상황 시 소홀히 여길 수 있는 부분을 중심으로 간략히 말씀드리겠습니다. 알려드린 내용을 통해 이번 여름엔 즐거움과 건강을 다 챙기시길 바랍니다.

사설

가상자산 관리에 철저 기해야

지난 19일부터 가상자산이용자 보호법이 통과돼 시행되고 있다. 이 법은 가상자산을 이용하는 사람들을 보호하고 시장 질서를 유지하기 위해 만들어진 법이다. 이 법을 위반하면 형사처벌로 1년 이상 징역 또는 부당이득의 3~5배에 해당하는 벌금을 부과받게 된다.

또한 부당이득이 5억~50억 원인 경우 3년 이상의 징역에 처하며, 부당이득이 50억 원 이상일 경우 5년 이상 또는 무기징역에 처하도록 되어 있다.

만일 법 위반시 자신의 인생을 담보로 오랜기간 교도소에 수용되어야 하는 중형에 처해진다. 거래소 이용과 관련, 우리 고장 대표은행인 전북은행에서도 발빠르게 대한민국 전체 5개밖에 없던 거래소인 고팍스와 계약을 체결해 가상자산 이용고객들의 편의를 제공하고 있어 다행스럽게 생각한다.

우리나라에는 현재 업비트, 코빗, 코인원, 플라이빗, 지닥, 고팍스 등 37개 사가 가상자산 거래를 하겠다고 신고하였다고 한다. 요즈음 젊은이들 중 일부가 많이 구매해 큰돈을 벌기도 하고, 나이가 든 사람들 중에서도 눈치가 빠르고 재테크에 뛰어난 사람들은 오래전부터 투자해 돈을 많이 번 사람도 있다.

그러나 아직도 구세대인 필자는 관심 밖의 일로 여기고 살아간다.

가상자산과 관련, 지난 4월경에 미국에서는 가상자산 ETF를 만들어 실물자산과 같이 취급하다 보니 다른 외국과 홍콩에서도 실물자산과 같이 취급하고 있다고 한다.

얼마 안 있으면 가상자산이 현금과 같이 사용하게 될 날이 조만간에 찾아오게 될 듯 하다.

비트코인이나 다른 알트코인 등은 변동성이 너무 커서 순식간에 거부가 되기도 하고 어느 순간에 폭락을 차기도 하는 등 어

는 장단에 춤을 추어야 하는지 일반인들은 도대체 종잡기가 어려운 것이 현실이다. 미국에서는 트럼프 대통령 당선 가능성이 커지자 비트코인이 하루 사이에 2.9%나 상승해 화제가 되기도 했는데, 트럼프 대통령이 가상자산에 대한 이해도가 다른 대통령 후보보다 빠르기 때문이라고 한다.

우리나라에서는 가상자산에 대한 소득세를 부과하려다가 최근 2년 유예해 2027년 1월 1일부터 부과하기로 했다고 하니 세금부담에서는 당분간 자유로울 것 같다.

2027년부터는 가상자산 양도나 대여로 얻은 소득을 기타소득으로 보고 250만원이 넘는 금액에 대해 20%(지방세 포함 22%)세율로 매기는 세금이다.

가상자산은 너무 변동성이 큰 관계로 필자는 잘 알지 못하는 가상자산 투자에 겁을 내게 되고 투자를 하거나 구입하기가 너무 불안하다.

사실 나이가 들고 수입이 적어 투자할 돈이 없기도 하다. 비트코인 하나에 8,400만원이나 하니 감히 엄두를 낼 수도 없기도 하다.

얼마 전에는 가상자산이용자보호법 시행에 따른 대책을 마련해 국민이 손해 보는 일이 없도록 하고자 금융감독원과 서울 남부지방검찰청이 공조, 기업과 개인이 미공개 정보이용, 시세조종, 사기적 부정거래 등 불공정 거래에 대해 엄정대응하기로 했다는 좋은 소식이 들려왔다.

순간순간 변동성이 엄청나게 큰 코인 시장을 정부 당국자들이 제때 적시에 개입해 불공정행위를 엄단하게 된다면 돈이나 정보가 부족한 서민들에게는 다행스러운 일이고 응당 그래야 할 일이기도 하다.

앞으로 철저한 가상자산 관리를 통해 서민이나 정보에 취약한 국민이 보호받는 세상이 오기를 기대한다.

독자재언

얼마 전 폭염 주의보가 발효될 만큼 여름철 제일 견디기 힘든 더위가 시작되었다. '폭염경보'는 일 최고 체감온도 35도, '폭염주의보'는 33도 이상으로 이틀이상 지속되거나 그보다 더 큰 피해가 예상될 때 발효된다. 순환을 하다보면 숨이 막힐 정도로 습하고 더운 날씨에 밖에서 일을 하

폭염주의보 미리 알고 대비하자

는 시민들을 마주치고는 한다. 폭염 속에서 장시간 야외 활동을 하는 경우 열사병이나 탈진, 탈수 같은 온열질환에 걸리기 쉽고 심하면 생명까지 위협받을 수 있는 만큼 다음과 같은 안전사항을 지키며 생활하자.

온열질환 예방법은 △날씨를 수시로 확인하여 폭염예보가 발효되면 야외활동 자제 △야외활동 중 주기적으로 휴식시간 확보 △생수 및 이온음료 섭취 △스카피 등 카페인음료는 자제하고, 어지러거나 두통이 있

을 때에는 즉시 실내로 옮겨야 하며 상태가 호전 되지 않을시 병원을 찾아야 한다.

우리 생명을 위협하는 폭염, 올해는 행동요령을 꼭 숙지하고 실천하여 안전하게 여름을 지낼 수 있기를 바란다.

김민준 전북경찰청 범죄예방대응과 기동순찰대경장

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**