

## 휴가철 안전 지키기

바야흐로 휴가철이다. 일년에 한 번뿐인 소중한 휴식, 그러나 한없이 느긋해진 마음가짐은 자칫 사고로 연결될 수 있다. 특히 물가에서는 안전수칙을 잘 지켜야 한다. 휴가철 역사사고시 응급처치와 수영사고 예방수칙에 대해 알아본다. <편집자주>

### 역사사고시 대처법

물에 빠진 사람을 보았을 때 축 늘어져 있는 경우는 머리 쪽에서 접근해도 좋지만 의식이 있는 경우는 반드시 뒤쪽에서 접근해야 한다. 잘못되면 구하려는 사람까지 위협할 수 있기 때문이다.

물에 빠진 사람이 엎어져 있으면 반듯하게 눕히고 머리를 팔로 끌어안고 헤엄쳐 구출한다. 물에 빠진 사람을 구조할 때는 특히 구조자 자신의 안전까지 고려하여 줄, 막대기 등 손으로 잡을 수 있는 도구를 사용하는 것이 좋다.

### 응급처치

**물에 빠진 사람을 건졌을 때** ▶ 즉시 구강 대 구강 인공호흡을 실시한다. 가능하다면 물에 빠진 사람을 물에서 건져 내는 도중에도 실시하여야 한다.

환자를 물 밖으로 구조한 후 폐와 위에 들어있는 물을 제거한다. 이를 위해서는 환자를 엎드려 놓고, 뒤에서 환자의 배를 두 손으로 잡아들어 올려 상하로 흔들어준다. 이때 물을 빼려는 동작에 시간을 너무 많이 소비하지 않도록 주의하고, 동작 중간 중간에도 인공호흡을 해주어야 한다.

**물 속에서 장딴지에 쥐가 났을 때** ▶ 준비운동을 하지 않고 물에 뛰어들거나 과로나 수면 부족인 상태에서 수영을 하면 다리에 쥐가 나는(장딴지 근육이 심한 경련을 일으켜 격통을 느낀다) 경우가 있다. 이 때 당황하여 몸을 함부로 움직이면 도리어 익사할 위험이 있으니 침착하게 행동해야 한다.

먼저 몸을 둥글게 오므려서 물 위에 뜬다. 다음에는 크게 숨을 들이 마시고 물 속에 얼굴을 넣은 채 쥐가 난 쪽의 엄지발가락을 힘껏 앞으로 꺾어서 잡아 당긴다. 이 동

작을 한동안 계속하면서 격동이 가라앉기를 기다린다. 한 번 쥐가 난 곳은 다시 쥐가 날 가능성이 있으므로 통증이 가셨을 때 그 곳을 잘 마사지하면서 천천히 육지로 향한다. 육지에 오른 다음에도 발을 뺀고 장딴지의 근육을 충분히 마사지하고 더운 물이 있으면 타월에 적셔서 감고 습포하도록 한다.

## 수영사고 예방수칙

- ① 수영장의 안전 규칙을 반드시 읽어본다.
- ② 혼자는 절대로 수영하지 않는다.
- ③ 수영이 미숙한 경우는 반드시 안전 기구를 착용한다.
- ④ 수영장의 깊이가 120cm 이하인 곳에서는 절대로 다이빙을 하지 않는다.

수영 전에는 몸 점검 및 준비동작을 반드시 하도록 한다. 심장의 먼 곳에서부터 맨 손체조를 실시한다. 입수 전에 발끝부터 천천히 가슴 쪽으로 물을 적혀 주며, 술이나 약물을 복용한 상태에서는 절대로 수영하지 않는다.

## 무더위에 주의할 사항

목이 마르지 않아도 비알콜성 음료를 많이 마시고 심한 운동을 하는 경우는 매시간마다 2~4컵의 음료를 마시도록 한다. 땀을 많이 흘린 경우 이온 음료 등을 마셔 염분과 무기질을 보충하고 열대야 등으로 수면이 부족할 수 있으니 휴식을 충분히 취하는 것이 좋다.

가능하면 냉방장치가 되어 있는 시원한 실내나 그늘에 머물도록 하고 밝은 색깔의 조이지 않는 가벼운 옷을 입으며 야외에 나가 있는 시간을 줄이고 야외활동은 서늘한 시간에 하도록 한다. 더위에 노출된 경우 체온 조절을 위해 시원한 물로 샤워, 목욕, 냉수 마사지를 하는 것도 도움이 된다. ♣

