



## 하절기 응급상황시 대처요령 II

이 희 택 대한응급구조사협회 교육원장

### ◆ 식중독

음식이나 물갈이로 복통이 심하거나 날씨가 더워지면 음식물이 쉽게 상해 식중독 위험성이 증가한다. 식중독은 음식물이나 물을 매개로 하여 발생하는 급성 위장병 및 신경장애 등의 중독 증상을 총칭하는 것으로 대부분 세균에 의해 감염되고 구토, 설사, 복통 등의 증세를 일으킨다.

포도상구균에 의한 식중독은 감염 2~3시간 이내에 소위 '토사곽란'이라고 말하는 구역질, 구토, 복통, 설사 증상을 보인다. 단백질이 풍부하고 수분이 많은 크림, 샐러드, 육류(햄 등의 돼지고기 제품)등이 원인 식품으로 꼽히고 있으며, 대부분 1~2일안에 치유된다. 이미 만들어진 독소는 끓여도 없어지지 않기 때문에 상한 음식은 아깝게 생각지 말고 버리도록 한다.



살모넬라균에 의한 식중독은 육류, 우유, 달걀, 어패류, 도시락, 튀김류 등에 의해 잘 발생하는데 살모넬라균 보균자의 대변과 쥐, 돼지, 고양이 등의 분변이 세균의 중요한 공급원이 된다. 10℃ 이하로 냉장하면 세균의 번식이 억제되고 70℃ 이상 가열하면 세균이 죽기 때문에 어패류를 날 것으로 먹지 않도록 한다.

비브리오균은 주로 어패류와 그 가공품이 원인이며 우리나라에서도 매년 증가추세에 있다.

### 📌 응급처치로는



식중독 등으로 설사가 심할 경우에 음식을 먹으면 설사가 더 심해질 수 있으므로 음식 대신 수분을 충분히 섭취해 탈수를 예방한다. 따뜻한 보리차나 이온음료수를 섭취하고 함부로 지사제(설사를 멈추게 하는 약)를 먹지 않는 것이 좋다. 설사가 줄어들면 미음, 죽 등 기름기가 없는 담백한 음식부터 섭취한다.

### ◆ 열경련, 일사병, 열사병

우리 인체는 상당히 높은 온도와 낮은 온도의 변화에서도 체온을 자동으로 조절하는 중추기능이 있으나, 외부의 환경과 지나친 온도변화와 체온조절중추의 이상 등으로 몸의 기능이 떨어질 수 있다.

여름철 더운 환경에서 주로 발생할 수 있는 환경응급으로는 작게는 피부의 소양감(따끔따끔한 증상)과 함께 허물이 벗겨지는 일광화상에서부터 과도한 땀의 배출로

전해질이 고갈되어 근육의 경련이 발생하는 열경련(Heat Cramps), 그리고 강한 햇볕에 장기간 노출됨으로써 체액과 전해질이 땀으로 과다 배출되어 발생하는 일사병(Heat Exhaustion)을 들 수 있다.

또 체온이 39℃ 이상까지 올라가며 심하면 사망에까지 이를 수 있는 열사병(Heat Stroke)은 직접 태양에 노출되거나 고온다습한 환경에서 오랫동안 일을 할 때 주로 발생하며 노인, 소아, 만성질환자에게 특히 위험하다.

### 📌 응급처치로는



자외선에 오랫동안 노출될 경우는 자외선 차단 화장품(선크림) 등을 충분히 발라준다. 피부가 발적하고 따가우면 찬 우유나 오이팩 등으로 마사지를 해주면 도움이 되며, 열경련과 일사병은 우선 환자를 더운 환경으로부터 시원한 그늘로 옮긴 후 옷을

풀어 느슨하게 해주고 의식이 있을 경우, 이온음료 등을 마시게 하면 증상이 호전된다. 경련이 있는 근육은 스트레칭 등으로 풀어주는 것도 도움이 된다. 그러나 점점 체온이 올라 호흡이 가쁘고, 심장이 빨리 뛰며, 피부가 차고 축축한 일사병과는 달리 피부가 뜨겁고 건조하며, 안면에 홍조를 띄면서 의식이 혼미해지면 열사병으로 의심하여야 한다.

기도(氣道)를 열어주고 찬물, 물수건, 선풍기, 에어컨 등 가능한 모든 방법을 동원하여 신속하게 체온을 내려야 한다.

열사병은 아주 위험한 상황으로 뇌와 근육의 손상이 올 수 있으므로 병원으로 이송하여 의사의 진단과 치료를 받아야 한다. 🏥