

# 등산 시 응급 처치 방법 4가지

포근한 날씨가 이어지면서 몸과 마음을 펼치고자 주말 등산에 오르는 사람들이 많다. 초보자들은 무리한 산행을 하지 않도록 한다. 평소 지속적으로 운동을 즐겨하던 사람들도 갑작스런 근육 사용의 증가로 쉽게 지칠 수 있다. 초보자들은 다리가 후들거리는 상태가 되면 가급적 쉬었다 이동하거나 더 이상 산을 타지 않고 내려오는 것이 좋다. 근력이 떨어졌을 때 무릎이나 발목이 다치기 쉽기 때문이다. 특히 무릎 연골이나 골반은 한 번 손상을 받으면 재생이 되지 않는다. 그러므로 다치지 않는 것이 최상이다. 등산 시 꼭 숙지해야 할 안전사고에 대처하는 요령과 응급처치에 대해 알아본다.

글 자유기고가 김제욱

도움말 세정병원 고재현 원장 / 메이저피부과 홍석범 원장 / 신촌연세병원 김민영 소장

## 응급처치 1. 돌뿌리나 미끄러운 바닥에 의해 넘어졌을 경우

봄철 자연 정취에 산을 오르다 자칫 작은 돌부리를 발견하지 못하고 발을 빼끗하는 경우가 있다. 이때 발을 접질린 경우 발목염좌를 겪을 수 있다. 발목염좌는 인대의 일부분 혹은 전체가 찢어진 상태를 말한다. 때론 통증 자체가 심하지 않고 휴식을 취하면 쉽게 사라지는 경우도 있다. 그렇기 때문에 치료할 필요가 없는 질환으로 생각하기 쉬운데, 자칫 잘못하면 발목 관절염으로 발전할 수 있는 질환이다. 빠른 치료를 위해선 얼음찜질을 해주는 것이 좋다. 이때 바로 병원을 찾을 수 없을 경우 통증 부위를 탄력붕대로 감은 뒤 발목에 지렛대를 받치고 냉찜질을 해주도록 한다.

## 응급처치 2. 하산할 때 무릎이 비틀릴 경우

등산할 때는 산에 올라갈 때보다 내려올 때 더욱 조심해야 한다. 내려올 때 무릎이 더 구부러지면서 무릎에 가해지는 압력은 증가하기 때문이다. 그러므로 관절염 환자의 경우 무릎에 가해지는 압력이 증가해 관절염을 악화시킬 수 있다.



대부분 전방십자 인대파열은 내려오는 중 발생한다. 갑자기 다리에 힘이 빠지면서 무릎이 비틀릴 수 있기 때문이다. 순간 인대가 찢어지는 느낌과 통증이 오며, 심한 경우 무릎 안에서 출혈이 발생해 부을 수도 있다. 그러나 시간이 지나면서 통증이 줄어들고 상태가 호전되는 경우가 있어 적절한 치료를 받지 않고 넘기기 쉽다. 자칫 잘못하면 전방십자 인대파열을 방지할 경우 연골판 손상을 일으켜 퇴행성 관절염 등을 일으킬 수 있기 때문에 관절전문의의 진단을 받아보는 것이 좋다.

**응급처치 3. 넘어지다 심한 치아 손상을 입었을 경우**

치아 외상은 신속한 응급처치가 중요하다. 치아가 빠졌을 경우 30분에서 1시간 내에 빠진 치아를 어떻게 관리하느냐에 따라 치아를 되살릴 수 있다. 부러지거나 빠진 치아는 흐르는 물로 간단히 헹구도록 한다. 이때 자칫 이물질을 무리하게 털어내면 치근막(치아 뿌리 막)이 손상될 수 있다. 치근막은 치아와 뼈를 연결시켜주는 역할을 하기 때문에 각별히 치아 관리에 신경을 써야 한다. 치근막이 손상을 입었을 경우 치아가 제대로 붙지 않을 수 있다. 그러므로 치근막이 마르지 않도록 빠진 치아를 생리 식염수에 넣거나 만약 생리 식염수가 없다면 손상된 치아를 입안에 넣고 병원으로 가는 것도 방법이다. 치아가 손상되었다면 1시간 이내 치료를 받아야 자신의 치아를 살릴 수 있기 때문에 사고 후 신속한 하산이 필요하다.

**응급처치 4. 피부가 가렵고 붉게 부풀어 오를 경우**

등산을 하다보면 풀과 나무에 피부가 스쳐 붉게 부풀어 오르고 가려운 경우가 있다. 이는 접촉성 피부염 증상이다. 특히 은행나무, 윗나무, 무화과나무는 조심해야 한다. 한 번 가려우면 증상이 2~3일이 지나도 낫지 않을 수 있기 때문이다. 이때 응급처치로, 차가운 물에 적신 타월을 비닐 주머니에 싸서 찜질하여 염증 부위를 가라앉힐 수 있다. 이때 피부연고를 함부로 바를 경우 병이 더 심해질 수 있으므로 병원진단을 받도록 하자.



**응급처치 5. 독사나 곤충들에게 공격을 받았을 경우**

등산 할 때는 곤충들의 공격을 받기 쉬우므로 암모니아수 같은 구급약품을 갖고 가는 것이 좋다. 모기, 개미에게 물렸다면 찬 물 수건으로 찜질을 해주자. 통증 완화 및 가려움에 도움을 준다. 벌에게 쏘였을 경우 환부 소독 후 침을 신용카드로 밀어서 빼주도록 한다. 또한 밝은 색상의 옷은 피하는 것이 좋으며, 헤어스프레이 및 향수는 곤충을 자극시킬 수 있기 때문에 쓰지 않는 것이 좋다. 독사에게 물렸을 때는 독이 온몸으로 퍼지지 않도록 응급처치를 해주는 것이 중요하다. 일단, 심장 가까운 곳의 정맥 부위를 천 등으로 가볍게 묶어주도록 한다. 상처에 입을 대고 독을 빨아낼 수 있으나 입안에 상처가 있다면 위험할 수 있으므로 절대 피해야 한다. 즉시 병원으로 이송하도록 한다. 🏥

**Tip** 등산 전에 챙겨야 할 필수 상식  
 단체 산행을 떠날 경우 참가자의 연령, 체력, 평상시 운동 습관, 질병 등을 고려해 등산 높이를 정하도록 한다. 산에 오르기 전 스트레칭은 필수다. 또한 산행에는 갈증을 느끼기 쉬우므로 등산 이를 전까지 소변이 맑게 나올 정도로 충분한 수분을 섭취해 주면 좋다. 그리고 만약의 응급상황에 대비해 산림청 산재해 신고전화(1599-3249)를 기록해 두도록 하자. 이곳에서는 산악사고 응급환자 발생 시 헬기를 통해 병원으로 빠른 후송조치를 도와준다.