



10. 산행 시 응급 처치



응급 활동 원칙

● 응급 처치의 정의와 원칙

- 갑작스런 사고나 질병으로 환자가 생겼을 때 의사의 치료를 받기 전까지의 처치
- 지켜야 할 원칙
 - 첫째, 의사의 진찰을 받을 수 있을 때까지 꼭 필요한 처치에 그친다
 - 둘째, 의료 장비와 의약품이 없는 상황에서 할 수 있는 최선의 방법을 찾는다
 - 셋째, 마지막 판단과 처치를 반드시 의사에게 맡겨야 함

● 부상자의 상태 조사

- 의식이 있는가
- 숨을 쉬고 있는가
- 손발은 움직이는가



인공호흡과 심장 마사지

✓ 숨통 열기

- 입과 코에서 기관을 거쳐 폐까지 이어지는 공기 통로
- 고개를 뒤로 젖혀 숨통을 열어 줌

✓ 인공호흡

- 입을 통해 불어넣는 방법
- 코를 통해 불어넣는 방법
- 심장 마사지
- 심장 마사지하는 방법
- 혼자 하는 방법
- 두 사람이 함께 하는 방법

✓ 회복 자세



진단과 처치

- 환자의 진단
- 의식에 따른 환자의 처치
- 응급 처치
 - 환자의 보온
 - 수분 공급
 - 쇼크 환자의 처치



신체검사하는 방법

부위	검사 내용 및 방법
머리	피가 나거나, 붉거나, 뼈에 이상이 있는지 손으로 만져서 확인
얼굴	색깔과 체온, 피부 상태를 확인
눈	두 눈의 눈동자 크기가 같은지, 이물질과 멍든 곳이 있는지 확인
코	피나 체액이 나오는지 확인(두개골 손상)
입	숨 쉬는 횟수와 깊이, 숨쉬는 모습, 냄새 확인, 숨통을 막을 수 있는 이물질 여부와 혀의 상태 확인
귀	피나 체액이 나오는지, 잘 들리는지 확인(두개골 손상)
목	맥박 횟수, 박동 양상, 맥박 강도, 부은 곳이나 멍, 압통 등이 있는지 확인
몸통	순을 크게 들이마시도록 해서 양쪽 가슴이 편안하고 부드럽게 움직이는지 확인, 양쪽 어깨와 쇄골을 만져 보고 이상이나 통증이 있는지 확인 배에 상처나 통증이 있는지, 골반 뼈가 부러지지 않았는지 확인
등	손으로 척추를 천천히 만져 보면서 부은 곳이나 통증을 확인
척추	움직임이나 감각에 이상이 있으면 환자를 절대 움직이지 말 것
팔	두 팔과 손의 움직임, 느낌, 색깔, 멍, 부은 곳, 이상한 모양 등을 확인
다리	두 다리와 무릎, 발목의 움직임과 느낌, 상처, 부은 곳, 이상한 모양 등을 확인
발	모든 발가락의 움직임과 느낌, 색깔을 확인

상처와 출혈에 대한 처치

- ❖ 피가 많이 나지 않는 경우
- ❖ 피가 많이 나는 경우
 - 직접 압박 지혈법
 - 지혈점 압박법



사고 유형에 따른 응급 처치법

- ◆ 머리를 다쳤을 때
 - 의식이 있는 환자의 처치
 - 의식이 없는 환자의 처치
- ◆ 가슴을 다쳤을 때
- ◆ 배를 다쳤을 때
- ◆ 눈을 다쳤을 때
- ◆ 화상
 - 화상의 수준을 결정하는 법칙
- ◆ 동상
- ◆ 저체온증
 - 증상
 - 저체온증의 처치



체온 변화에 따른 증상

체온	상태	타인이 관찰할 수 있는 증상	환자 자신의 느낌
37→35℃	진정시킬 수 없을 정도로 몸이 심하게 떨리고 복잡한 생각을 해서 일을 해야 하는 능력이 떨어진다	걸음걸이가 느려지고 심하게 떨며 자신을 조정할 수 있는 능력이 떨어진다	진정시킬 수 없을 정도로 심하게 떨리고 움직이는 것이 귀찮게 느껴진다
35→33℃	계속해서 몸이 심하게 떨리고 생각이 잘 안 나며 건망증이 나타나기 시작한다	걸음걸이가 비틀비틀 할 정도로 불안하고 목소리가 탁해지며 분별력과 판단력이 흐려진다	똑바로 걸어갈 수 없고 발음이 분명하지 못하며 너무 추워 몸에 감각이 없다
33→31℃	떨림이 줄어들고 근육이 뻣뻣해지며 움직임이 자연스럽지 못하고 불규칙하다	행동이나 말을 조리 있게 하지 못하고 건망증, 기억상실증, 환각 증상 등이 나타난다	떨림이 줄어들고 움직임이 힘들어 충분히 쉰 다음에도 일어나기조차 어렵다. 다른 사람의 의견에 따르기가 싫다
31→29℃	이성을 잃기 시작하고 의식이 없어지며 근육이 굳어지고 맥박과 호흡이 느껴진다	피부가 파래지고 맥박과 호흡이 느려지거나 불규칙해지며 눈동자가 풀리고 혼수상태에 빠진다	피부가 파래지고 맥박과 호흡이 느리거나 불규칙해지며 졸음이 쏟아진다
29→26℃	물음에 답을 하지 못하는 무의식 상태에 빠진다. 심장 박동도 불규칙하게 뛰다	의식불명 상태에 빠진다	
26℃→	몸이 붙고 호흡 조절이 안 돼 폐에서 피가 나오다가 곧 목숨을 잃는다		



- ◆ **일사병**
- ◆ **열사병**
- ◆ **버섯 중독**
- ◆ **뱀에 물렸을 때**
- ◆ **골절**
 - 발목 골절
 - 무릎 골절
 - 골반 골절
 - 늑골 골절
 - 경추 골절
- ◆ **탈구**
- ◆ **염좌와 파열**

- 하퇴골 골절
- 대퇴골 골절
- 상지 골절
- 척추 골절
- 구개골 골절



응급 처치 도구와 구급약

하루 등산을 할 때	여러 날 등산할 때, 전문 등반을 할 때		
<p>일회용 밴드 3개 아스피린 4알 마이신 계 연고 1개 소독약 1병 면봉 5개 반찬고 약간 가제 붕대 1롤 탄력 붕대 2개 삼각건 1개 등산용 칼 1개</p>	<p>소화제 2알 지사제 2알 진통제 4알 해열제 2알 정제 소금 12알 종합 감기약 2개 마이신 계 연고 2개 머큐로크롬 1병 소독약 1병 지혈대 1개</p>	<p>근육 마사지용 로션 1개 일회용 밴드 5개 면봉 10개 반찬고(3인치) 1통 1회용 반찬고 1통 가제 붕대 2롤 탄력 붕대(2인치) 2롤 탄력 붕대(4인치) 2롤 삼각건 2개</p>	<p>체온계 1개 1회용 비닐 장갑 1개 등산용 칼 1개 (칼, 가위, 톱, 핀셋) 비상용 전등 1개 침낭(침낭 커버) 보조 로프 20m</p>



등산과 피부 관리

- 여름철 자외선에 의한 피부 노화, 주름, 색소 침착, 기미, 주근깨 등의 피부손상
- 장마로 인한 고온 다습한 상태에서 진균 감염 위험 무좀
- 야외활동 속에서 벌레에 물리는 경우
 - 무좀
 - 곤충 교상
 - 일광 화상
 - 피부와 자외선





조난 대책



사고와 조난에 대처하는 법

- ✓ 길을 잃었을 때
- ✓ 혼자 조난됐을 때
- ✓ 여러 사람이 조난됐을 때
- ✓ 밤을 지새워야 할 때
- ✓ 사고가 났을 때



구조 활동

- 구조의 기본 자세
- 구조 요청을 받았을 때
- 구조 요청 신호
 - 깃발 신호
 - 봉화 신호
 - 세계 공통 구조 신호
 - 무전기 국제 조난 주파수
- 구조 요청 방법



부상자 이송

❖ 몸을 이용한 방법

- 안아 끌기
- 부축해서 걷기
- 안아 옮기기
- 업어 나르기
- 두 사람이 들어 올려 옮기기
- 가마 태우기
- 한 줄로 안아 올리기
- 엇갈려 안아 올리기
- 슬링으로 업어 나르기

❖ 들것으로 옮기기

- 들것에 묶기
- 들것 옮기는 법



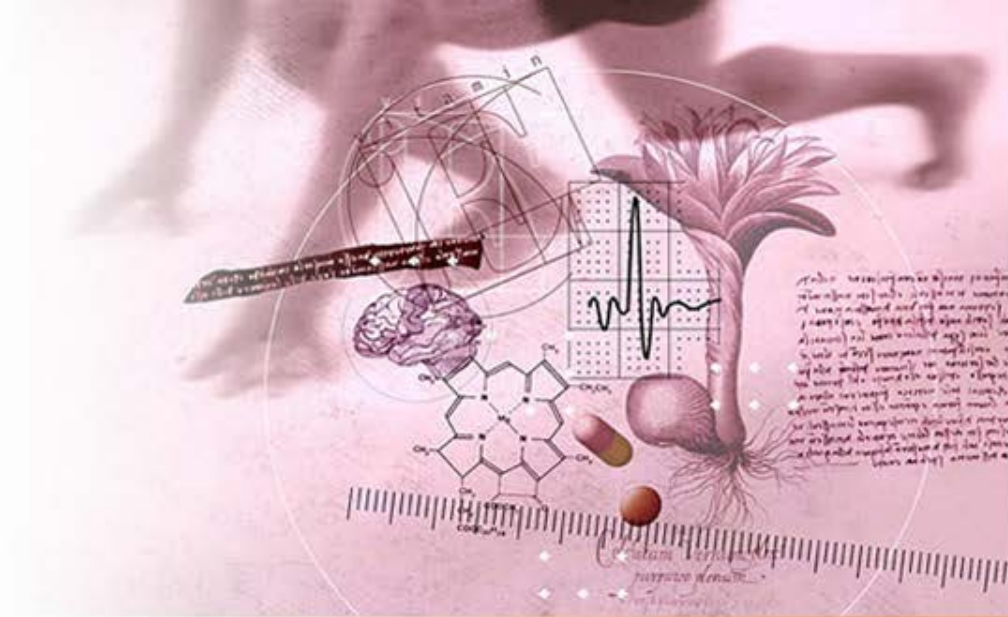
암벽에서 구조하기

- 확보 지점 보강하기
- 구조하기
 - 업어 내리기
 - 슬링으로 업어 내리기
 - 로프에 매달아 내리기
 - 들것으로 내리기

헬리콥터 구조

- ◆ 헬리콥터 구조 요청하기
- ◆ 헬리콥터 유도하기
- ◆ 조난 위치 확인 신호
- ◆ 부상자 이송과 마무리





감사합니다

