



# 기타손상 응급처치

(물집, 열사병, 일사병, 벌레물린 상처)

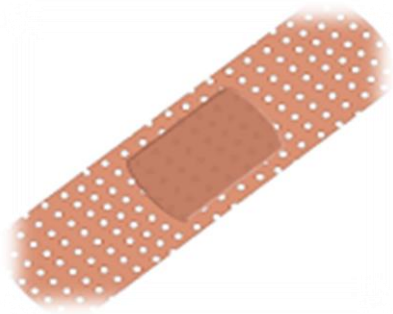


**현대사회**를 사는 사람들의 바쁜 일상 속 여가시간의 활용은 생활의 일부분이자 삶의 행복 만족도 향상을 위한 중요한 부분을 차지하는 절대적으로 필요한 시간으로 변해 왔다.

현대인들은 **건강과 행복**이라는 두 마리 토끼를 잡고 싶어한다. 이처럼 건강하고 행복하게 살고 싶은 사람의 욕구는 많은 사람들의 바람이자 꿈일 것이다. 직장에서의 업무시간을 줄이고, 여가활동의 시간을 충분히 보내려는 사람들이 계속해서 늘어가는 추세다.

생활체육의 발전과 건강한 생활을 꿈꾸는 사람들이 많아지면서 체육활동 및 야외활동이 많아지는 현상이 일어나고 있다.

이렇게 야외활동이 많아짐에 따라 **뜨거운 태양**아래 무더운 여름날 야외에서의 장시간 활동으로 인한 열사병, 일사병. 또는 체육활동 후에 나타나는 물집 및 벌레에 물린 상처 등 주의해야 할 사항들이 몇 가지 있어 이에 대한 대비를 알아보려 한다.



**FIRST AID**

## • 물집

체육활동 이후에 발에 나타난 **물집**을 경험해 본적이 있는 사람은 많을 것이다. 심지어 새로운 구두를 신었을 때도 종종 이런 현상이 나타나기도 한다.



**축구선수**들의 경우 강도 높은 훈련 후 물집으로 인한 심한 통증을 호소한다. 이러한 물집으로 인한 통증을 받기 원하지 않는다면 **적절한 예방법과 응급처치 요령**을 알아두면 큰 도움이 될 것이다.

**물집의 원인**은 피부가 외부와의 지속적인 마찰로 인한 열로 피부세포 사이이나 세포 안에 단백질 성분을 갖는 묽은 액체가 고여 발생하며, 주로 그 표면이 반구 모양으로 솟아오른 상태로, 여러 가지 모양으로 나타날 수 있으며, 그 표면이 팽팽하거나 흐물흐물하게 된다. 얇고 가벼운 손상에도 쉽게 터져서 삼출액과 함께 벽이 그대로 존재하기도 하며, 물집이 터져 건조되면 얇은 딱지를 형성하기도 한다. 무엇보다 물집이 생기지 않도록 **미리 예방**하는 것이 중요하겠다. (표-1 참조)

### ※ 응급처치

물집이 생겨서 통증과 큰 불편함이 생겼을 경우에는 **피부를 소독한 후 의료용 주사기 또는 바늘을 이용하여 물집 안의 액체를 빼낸 후 물집 부위의 2차 감염을 방지하기 위해 신속히 소독을 실시하고, 상처연고를 바른 후 빠른 상처보호가 필요할 것이다.**



표 -1	예방방법
물집	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마찰을 최소화하기 위해 발에 잘 맞는 신발을 신는다.</li> <li>- 양말 및 스타킹을 신어 피부를 보호한다.</li> <li>- 강도 높은 훈련 전에는 뒤꿈치나 발바닥에 밴드를 붙여 미리 예방한다.</li> </ul>



## ● 열사병

**무더운 여름** 강한 햇빛 아래에서의 야외활동 또는 기온이 높은 실내에서의 운동을 하는 사람들을 우리는 많이 볼 수가 있다. 이러한 사람들은 간혹 **두통과 어지러움을 호소** 할 때가 있는데 이러한 증상을 보일 때는 **체온을 체크하여 열사병의 여부를 확인하여 필요에 따라 즉각적인 조치가 필요**할 것이다.



**열사병(Heat Stroke)의 원인**은 고온에 장시간 노출 되거나, 무더운 기온에 작업 또는 운동을 하면서 우리 몸의 열 발산이 원활하게 이루어지지 않아 **체온이 정상범위를 넘어 40도 이상까지 오르기** 때문에 나타나는 신체이상이다.

체온이 올라가면서 **중추신경계 기능 이상**을 보이며 **무력감, 어지러움, 구역을 호소**하는 환자는 열사병을 반드시 의심해야 하는데 인체는 체온을 외부로 발산하지 못하면 중추신경, 간 등의 다양한 장기가 영향을 받게 된다. 이 때는 여러 장기를 손상시킬 수 있는 위급한 상황이므로 즉각적인 응급처치가 필요하다. 또한 열사병이 발생하기 전 사전예방은 **필수**일 것이다. (표-2 참조)

### ※응급처치

우선 이상증세를 보이는 환자를 신속히 시원한 **그늘로 이동**시켜서 **옷을 벗기고, 차가운 물을 이용해 열을 내린 다음에 얇은 책이나 종이 등으로 돌돌 말아서 코와 입에 대준다.** 이는 들이마시는 산소의 양보다 내쉬는 이산화탄소의 양이 더 많을 경우 위험할 수 있기 때문이다.



표 -2	예방방법
열사병	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 직사광선에서의 장시간 노출을 자제한다.</li> <li>- 일 또는 운동 중간 그늘에서의 적당한 휴식을 취한다.</li> <li>- 수시로 수분을 섭취 한다.</li> </ul>



## ● 일사병

강한 햇빛이 내리쬐는 여름 우리는 뉴스에서 일사병의 피해를 입은 사람들의 소식을 종종 접할 수 있다. 야외활동 중 강한 햇빛에 장시간 노출이 되면서 나타나는 증상들 중 어지럼증, 구역, 구토, 두통 등 이러한 증상이 나타날 경우 우리는 신속히 응급처치가 필요함을 느껴야 한다.



### 일사병(Heat Exhaustion)의 원인은

강한 햇빛에 장시간 노출되어 신체의 온도가 37도에서 40도 사이로 상승하기 때문에 적절한 심장박동을 유지할 수 없지만 중추신경계 이상은 없는 상태이다. 체온이 40도 이상으로 올라가고, 중추신경계의 이상증상이 함께하는 열사병과는 차이가 있다. 일사병의 경우 이러한 증상을 빠르게 인지하는 것이 가장 중요하다. 적절한 조치가 이루어지지 않으면 생명에 치명적인 영향을 줄 수도 있기 때문에 사전예방은 필수일 것이다. (표-3 참조)

### ※ 응급처치

이상증세를 보이는 즉시 모든 활동을 중단하고, 서늘한 그늘로 이동한 후 젖은 수건이나 찬물을 이용해 빠르게 체온을 내려주는 방법을 사용할 수 있다. 이 때 다리를 머리보다 높게 하여 빠르게 누워 심장으로의 혈액순환을 원활하게 하며 의식이 뚜렷하게 나타날 경우 이온음료 또는 물을 섭취하는 것이 도움이 된다.



표 -3	예방방법
일사병	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 직사광선에서의 장시간 노출을 자제한다.</li> <li>- 일 또는 운동 중간 그늘에서의 적당한 휴식을 취한다.</li> <li>- 수시로 수분을 섭취 한다.</li> </ul>



## ● 벌레물린 상처

여름철 밤새 **모기**와의 전쟁으로 충분한 수면을 못 취하는 사람들을 종종 볼 수 있다. 모기뿐만 아니라 **해충**들에 의한 피해로 피부 가려움증을 호소하는 경우도 많다. 이러한 벌레들로 인한 피해를 입지 않으려면 그에 필요한 예방법(표-4 참조)과 즉각적인 조치로 그 피해를 줄일 수가 있을 것이다.



### ※ 응급처치

먼저 모기의 경우 사람 또는 동물들의 피를 빨아 먹는데 모기들이 다녀간 곳에는 빨간 흔적과 가려움을 동반한 고동이 따른다. 우리는 가려운 곳을 긁게 되는데 이러한 과정에서 피부의 손상이 일어나기 쉽기 때문에 **절대로 긁거나 상처를 내서는 안 될 것이다.**



상처에 **2차 세균감염**이 나타날 수 있기 때문에 벌레에 물린 후 바로 소독을 하고, 증상에 따라 심한 경우는 병원을 찾아 진료를 보는 것이 바람직하겠다.

표 -4	예방방법
벌레물린 상처	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 몸을 자주 씻어 청결을 유지한다.</li> <li>- 향수 사용을 자제한다.</li> <li>- 모기퇴치용품 또는 모기장을 사용한다.</li> <li>- 해충이 있는 잔디나 숲에 가는 것을 자제한다</li> </ul>

