

야외에서의 각종 위해 요소와 대응

□ 옷차림

아무리 더운 여름이라도 여행시 등산시킬 수 없는 것이 옷차림이다.

해변이나 물가라면 강한 직사광선에 화상을 입을 수도 있고, 산행이라면 산에서의 온도 변화가 높으므로 여분의 옷을 준비할 필요가 있다. 숲이나 풀밭에서는 풀잎이나 나무가지 등에 피부를 스쳐 상처를 입을 수도 있으므로 되도록이면 긴 옷을 입고 그때그때 상황에 따라 걷어 올리거나 내리는 것이 좋다.

산에서는 100m 오를 때마다 약 0.6°C씩 기온이 내려가며 풍속이 1m 빨라질 때마다 체감온도는 1°C씩 내려간다.

보온효과는 두꺼운 스웨터 하나 보다는 얇은 옷 두벌이 좋다. 손발이나 머리를 따스하게 해주면 덜 춥고, 스카프나 머플러로 목둘레를 돌려주면 그만큼 보온효과가 상승된다.

□ 벼락

소나기구름(적란운)이 일면 곧 천둥이나 번개가 치기 쉽다.

천둥이 치면 낮은 곳으로 피하되 높은 나무나 가지가 넓게 퍼진 큰나무의 밑, 담뿔이나 철탑, 돌출된 건축물의 근처에서 피해야 한다. 물론, 물속에 있을 때는 얼

른 물밖으로 나와야 하며, 여러 명이 몰려 있는 것보다는 각자 흩어져 대피하는 것이 좋다. 가능하면 시계·벨트·카메라·주머니칼 등 쇠붙이는 몸으로부터 멀리하는 것이 좋으며, 차량을 운행중이거나 차량 근처에 있을 때는 차량안에 있는 것이 안전하다. 금속제 우산을 쓰고 있는 것은 위험천만한 행동이다.

□ 사람이 물에 빠졌다면

아무런 준비도 없이 물에 빠진 사람을 구하러 물속에 들어가는 것은 아무리 해엄을 잘 치는 사람이라도 하더라도 위험이 따른다. 물에 빠진 사람은 아무거나 마구 붙잡으려고 하기 때문이다. 이럴 때는 로프나 긴막대, 몸을 뜨게 하는 도구 등을 이용해야 한다. 큰 널판지·비닐물통·고무튜브 등이 가장 좋으나 없다면 바지를 벗어 물에 적신 다음, 바지끝을 묶고 허리쪽을 쥐고 휩 둘러서 공기를 바지가랑이에 넣고, 입구를 조여 공기가 빠져 나가지 못하도록 끈으로 묶어서 튜브 대용으로 사용 하면 된다.

□ 길을 잃었다면

특히, 산길에서 발밑과 앞쪽만 보고 가다가 보면 자칫 길을 잘못 들게 되는 경우가 있다. 이럴 때

는 당황하지 말고 왔던 길로 되돌아가는 것이 가장 좋다. 자기 자신이 기억할 수 있는 곳까지 돌아가서 위치를 확인한 다음 길을 찾아야 한다. 무조건 아래쪽으로 방향을 잡아 내려가는 것은 극히 위험하다.

시계를 이용한 방위 확인방법

시계를 수평으로 쥐고 짧은 바늘이 태양을 바라보게 한다. 그리고, 짧은 바늘과 글자판의 12시의 중간점을 본다. 그때 그곳이 남쪽이 된다. 또 그곳에서 시계의 중앙을 지나서 남북선이 달리게 되므로 반대쪽이 북쪽이 된다.

□ 얼굴에 열이 오를 때

얼굴에 열이 올라 붉어지고 숨을 가쁘게 쉬는데 땀을 흘리지 않는다면 일사병에 걸리기 쉽다. 얼굴이 붉어지는 것은 혈압이 올라갔기 때문이다. 이때는 뇌에 부담이 가지 않도록 머리를 약간 높이고 그늘진 곳에서 편안하게 쉬게 하는 것이 좋다.

반대로 얼굴이 창백하고 식은땀을 흘릴 때는 혈압이 올라가도록 다리 밑을 고여서 하반신이 뇌보다 높은 위치가 되도록 해야 한다.

□ 뱀에 물렸다면

독사에게 물리면 물린 부위가



붓고 출혈·통증이 생기는데 시간이 지나면 발열·구토·설사·호흡 곤란·의식장애·각혈 등의 전신증상이 나타나기도 한다.

뱀에 물렸을 때는 우선, 환자를 편히 누이고 물린 부위에서 심장에 가까운 부위에 지혈대를 댄다. 지혈대는 나뭇가지·손수건·고무줄·허리띠 등 아무거나라도 관계없으나 동맥이 막히는 것을 피하고 정맥·임파관을 막을 수 있는 정도면 되기 때문에 지혈대를 댄 때 손가락 하나 정도는 들어갈 수 있는 여유를 두어야 한다. 그 다음, 물린 부위를 깨끗한 면도칼 등으로 길이 1센티미터, 깊이 5밀리미터 정도 되게 썬야 하는데, 뱀에게 물린 자리는 서로 연결해서 썬 다음, 입안에 상처가 없는 사람이 물린 부위를 입으로 빨아서 독을 제거해야 한다.

뱀에게 물린 후 3분 이내면 독의 50% 정도는 빨아낼 수 있으나, 30분 이상 지나면 효과를 기대할 수 없다.

□ 벌이나 썩기에 쏘였을 때

곤충에 물린 부위가 부어 오르

고, 발적되고, 가려움 등의 증상이 생기게 되는데 우선, 찬 물수건이나 얼음 등으로 냉찜질을 하고, 암모니아수나 칼라민로손 또는 항히스타민제 연고 등을 발라 주거나 대용으로 우유를 바르기도 한다. 이때, 벌에 쏘였을 때는 반드시 독침을 뽑아내야 하며, 가렵더라도 2차 세균 감염의 예방을 위해 절대로 긁어서는 안된다. 다행히 우리나라에는 위험한 독충은 없으나 알레르기성 체질인 경우 쇼크와 같은 위험이 있을 수 있으므로 조심해야 한다.

□ 질식 사고시

갑자기 숨이 막혀 질식 상태에 있어 숨을 제대로 못 쉬거나 말도 잘못하고, 기침도 하지 못한다면 하임리히 응급조치를 행한다.

방법 : ① 상대방의 뒤에 가서 선다. ② 상대방의 허리둘레를 팔로 감고 한손으로 다른 손의 주먹을 거머 잡는다. ③ 상대방의 위장 측, 배꼽 약간 위 갈비대 밑으로 거머잡은 주먹의 엄지손가락 쪽을 댄다. ④ 상대방의 위장쪽으로 주먹을 재빠르게 올려 친다.

⑤ 이 동작을 몇 번 반복한다.

인공호흡법

물에 빠졌던 사람은 우선 물을 토하게 한후 실시한다.

첫째, Air way : 기도를 연다.

① 상대방을 위로 보게 하여 일자로 누인다. ② 머리끝을 땅에 닿게 하고 턱을 높여 기도(氣道)를 연다. ③ 3초간 숨쉬는 소리가 들리는지 관찰한다. ④ 숨쉬는 소리가 안들리면 호흡작용을 시킨다.

둘째, Breathing : 호흡작용

① 상대방의 코를 막고 시술자의 입을 상대방의 입에 대어 새지 않게 덮는다. ② 두번 크게 호흡을 한다. ③ 호흡을 하는 사이에 상대방의 폐가 비도록 여유를 준다.

셋째, Circulation : 순환

① 5~10초간 목부분에 있는 경동맥의 맥박을 체크해 본다. ② 맥박은 뛰어도 호흡을 하지 않을 때에는 매 5초마다 호흡작용을 시켜 상대방의 호흡이 돌아 올 때까지 계속한다. ③ 맥박이 뛰지 않을 때는 급히 의사에게 연락한다. ㉞