

산행안전사고 국민행동요령 매뉴얼

위급 상황 시 행동 요령(3C)

- 1단계 : 위급상황을 인식하고 어떻게 행동할지를 결정하는 것(Check)
- 2단계 : 도움을 요청하는 것(Call)
- 3단계 : 응급의료기관에 인계할 때까지 적절한 처치를 하는 것(Care)

구조 요청 시 꼭 알려야 할 정보

- 응급 상황이 발생한 정확한 장소
- 무슨 일이 일어났는지
- 부상자의 상태 정도
- 전화 거는 사람의 이름, 연락처
- 얼마나 많은 사람이 다쳤는지
- 응급처치는 어떻게 하고 있는지

응급조치

- **가슴통증, 호흡곤란 등의 급성질환이 발생했을 때**
 - 등산을 하다가 극심한 가슴통증이 발생했다면 심장혈관, 즉 관상동맥의 이상을 의심해 볼 수 있다.
 - 특히, 가슴이 터질 듯 하거나 짓누르는 듯한 통증을 느낀다면 협심증이나 심근경색일 때 발생하는 현상일 수 있으므로 즉시 편안한 자세로 휴식을 취해야 하며 구조대에 도움을 요청하도록 한다.
 - 심혈관계에 이상이 있는 사람은 무리한 등산을 피해야 하며 혈관확장제를 미리 준비하여 증상이 나타났을 때 복용하는 것이 좋다.
 - 호흡곤란 증세가 나타났을 때에는 등산을 중단하고 안정을 취해야 하며 호흡을 깊게 천천히 하도록 하고 증상이 좋아지지 않으면 즉시 도움을 요청해야 한다.
- **겨울철 디카, 휴대폰 랜턴 배터리 방전보호**
 - 리튬이온 배터리는 온도가 낮으면 작동에 무리가 가거나 방전될 소지가 있다. 따라서 평상시 배터리를 따뜻한 체온으로 보호하여 방전 및 예기치 못한 상황에 유의한다.
 - 추운 날씨에는 자켓 안에 넣어 다니며 손난로등으로 함께 보관하면 효과적으로 배터리 방전을 예방할 수 있다.
 - 랜턴 배터리의 경우 사용중인 배터리와 배터리 사이에 종이를 넣어둠으로 절전효과를 일으킬 수 있다.
- **고혈압 및 빈혈 환자 등산 시 주의 사항**
 - 평소 고혈압이 있는 사람이 혈압이 잘 조절되지 않은 상태에서 산에 오르면 혈압이 더욱 상승하게 된다.
 - 갑작스러운 혈압상승은 뇌출혈 등 위험한 상황으로 이어질 수 있으므로 각별히 주의해야 한다.
 - 빈혈환자 역시 등산을 하게 되면 운동량이 증가하여 몸에 더 많은 산소를 공급해야 하는데 이는 심장에 부담을 줄 수 있다.
- **골절**
 - 뼈가 부러지는 부상을 입었을 경우에는 먼저 손상 부위를 차갑게 유지하고 부목을 대고 고정시켜야 한다.

- 나뭇가지나 두꺼운 종이 등을 사용하여 옷가지 등으로 묶으면 된다.
- 골절 부위에 출혈이 있으면 직접 압박으로 지혈을 하고 부목을 대도록 한다.
- 뼈가 외부로 노출된 개방성 골절 부상을 입었다면 뼈를 억지로 안으로 밀어 넣으려 하지 말고 만약 뼈가 안으로 들어간 경우라면 의료진에 알리도록 한다.
- 개방성 골절은 노출된 부위를 통해 감염이 생길 우려가 있으므로 환부를 깨끗한 가제나 수건으로 덮고 부목으로 고정시켜 빨리 병원으로 이송해야 한다.

· 다리에 쥐날 때

- 만약에 왼쪽 다리에 쥐가 나는 등 근육이 경직 혹은 경련이 일어날 경우 왼쪽 손등의 새끼 손가락 중간 마디를 오른 손 검지 손톱등으로 꼭 눌러본다.
- 특별히 아픈 부위가 있다면 지속적으로 해당 부위를 누르게 되면 일시적으로 통증을 경감시킬 수 있다.
- 오른쪽 다리의 경우 같은 방법으로 오른쪽 손등의 새끼 손가락 중간 마디 부위를 지압한다.

· 머리손상

- 머리를 다쳤을 때 환자가 의식을 잃거나 토하거나 두통을 계속 호소한다면 반드시 응급실에 가서 검사를 받아야 한다.
- 이 때는 가능한 가장 가까운 응급실을 찾는 것이 바람직 하다.

· 뱀에 물렸을 때

- 몸을 눕혀 안정시킨 뒤 움직이지 않게 하고 물린 부위가 부풀어 오르면 5~10cm 위쪽을 묶어 독이 퍼지지 않게 한다.
- 입에 상처가 없을 때 물린 부위를 약간 절개하고 입으로 독을 빨아낸다.
- 뱀에게 물린 경우 뱀의 모양을 잘 살펴야 한다.
- 독사는 머리가 삼각형이고 목이 가늘며 물리면 2개의 독이빨 자국이 난다.
- 독사가 아니면 당황할 필요는 없다.
- 소독을 주된 처치로 하면 되는데 비누와 흐르는 물로 상처 부위를 깨끗이 씻고 옥시폴 등의 소독약으로 소독한 다음 거즈같은 청결한 천으로 덮는다.
- 동물에게 물린 상처는 여러 가지 감염증의 원인이 되므로 처치가 끝났으면 조속히 의사의 진찰을 받는다.
- 만약 독사에 물린 사람이 있을 때는 우선 환자가 안정하도록 바닥에 눕힌다.
- 움직이면 혈액순환이 좋아져 독소가 빨리 퍼지므로 주의해야 한다.
- 상처부위를 물로 잘 씻어 내고 소독을 한 다음, 상처보다도 심장에 가까운 곳을 가볍게(표면의 정맥을 압박할 정도로) 묶어둔다.
- 구조자는 환자의 상처부위에 직접 입을 대고 독소를 빨아낸다. 강하게 빨아내고 빨아내거든 재빨리 뱉어 버린다.
- 이러한 처치를 몇 번 되풀이 하고 독소를 빨아낸 사람은 깨끗이 양치질을 한다.
- 상처의 처치가 끝나면 환자를 들 것 같은 것에 태워서 안정한 상태 그대로 서둘러 의사의 치료를 받게 한다.
- 치료가 늦어지면 독소가 전신에 퍼져서 쇼크상태에 빠지는 수가 있으므로 주의해야 한다.

· 벌레에 물렸을 때

- 밝은 색의 옷이나 헤어스프레이, 향수 등은 곤충을 유인할 수 있으므로 피하고, 남은 음식도 꼭 덮어놓으므로 벌레들로 부터의 피해를 예방한다.

- 산행 중에는 긴상하의가 모기를 막는 일차적 방책이다.
- 그 외 초음파를 발생시켜 모기를 퇴치한다는 초음파 모기 퇴치기, 바르는 모기약 등을 병용한다.
- 또한 손목에 걸어 착용할 수 있는 모기퇴치 용품도 휴대한다.

、 벌에 쏘였을 경우

- 산행 중 벌에게 쏘이는 경우, 억지로 독침을 빼려 하지 말고 신용카드 같은 얇은 도구를 이용하여 살살 긁어 주면 곧 벌침이 빠진다.
- 이 후 환부를 절대로 문지르지 말아야 한다.
- 계곡물이나 생수 등으로 차가운 물수건을 만들어 상처 부위를 덮어준다.
- 이 때 얼음물에 적신 물수건으로 냉찜질을 해주면 통증이 가신다.
- 한편 얼음등으로 물린 부위를 찜질하고 암모니아 수 등을 바르면 큰 문제는 없다.
- 또한 보통 대용으로 우유를 바르는 것도 좋다.
- 전신적인 쇼크나 알레르기 반응 시 병원에 입원, 응급치료를 받아야 한다.

、 여름철에 잡목숲을 산행할 때

- 날씨가 무더운 한 여름, 가시넝쿨로 뒤덮힌 잡목 숲을 산행할 경우 피부보호를 위해 가급적 긴 팔을 입어야 한다.
- 그러나 더위로 인해 여의치 않을 경우 반팔에 토시를 착용하여 산행길이 좋으면 토시를 벗고 잡목구간 출연시는 다시 입는 형태로 수시로 갈아 입도록 함으로 가시넝쿨에 피부가 상하지 않도록 주의한다.
(토시: 손목을 감싸는 천으로 만든 것. 일명 "소대"라고 함)