

“질식” 땀 심폐소생술보다 인공호흡이 효과적

전문가들이 말하는 응급상황 대처법

‘이태원 헬러원 참사’ 여파로 재난 발생시 일상에 대응할 수 있는 방법에 대해 관심이 높아지고 있다.

사람이 많은 도심에서도 대형 재난이 발생할 수 있다는 경각심이 커졌고, 나아가 긴박한 참사 현장에서 심폐소생술(CPR)을 하며 생명을 구한 이들이 주목 받으면서다.

전문가들은 재난 상황이 발생했을 때는 빠르게 119에 구조 요청을 하는 것이 무엇보다 중요하다고 강조했다. 또 이태원 참사처럼 심정지 환자가 발생했을 경우 빠르게 CPR을 하는 것이 최선이라고 입을 모았다.

실제로 이태원 참사 당시 시민들이 나서 피해자들에게 CPR을 해 주던 구조에 큰 도움이 됐던 것으로 알려졌다.

이병국 전남대병원 응급의료센터장은 “환자에게 CPR을 해 주기 어려운 상황이라면, 사실 일반인이 도움을 줄 수 있는 방법이 별로 없다”며 “만약을 위해 평소 꾸준한 교육을 받아 CPR 방법을 익혀 두고 활용할 수 있어야 한다”고 말했다.

심정지 환자의 흉부를 압박하는 CPR을 실시할

혈액 순환보다 산소 공급 먼저
심정지 상태 땀 심폐소생술
두 손 깍지 끼고 상체 무게 실어
가슴 중앙 5cm 깊이 120회 압박
트라우마 극복엔 ‘나비포옹법’
“혼자보단 함께 이겨 내세요”

땀 옷을 입은 상태라면 놀라야 하는 위치를 제대로 가능하지 못할 수 있기 때문에 환자의 상의를 벗기는 게 먼저다. 양쪽 깍지 사이 정중앙을 정확하게 눌러야 하기 때문이다.

한 손을 다른 손에 깍지 낀 뒤, 손바닥 아래쪽의 도톰한 부분을 이용해 해당 부위를 5cm 깊이로 눌러야 한다는 것이 이 센터장의 설명이다.

이 센터장은 이 강도 그대로 분당 100-120회 속도로 압박을 지속해야 하며 중간에 지치지 않으려면 팔의 힘만 사용할 게 아니라, 팔을 쭉 채 상체의 무게를 실어 내리눌러야 한다고 조언했다.

이태원 참사는 특수한 상황이었다는 분석도 내놨다. 참사 당시 ‘질식’ 사례가 많았는데, 이 경우 이미 몸 속 피에 산소가 남아있지 않은 상황이었다. 가슴압박으로 피를 순환시키는 것보다는 인공호흡으로 산소를 불어넣어주는 것이 더 중요했다는 것이다.

재난을 겪거나 목격한 이후 정신적 스트레스에 대한 대처에도 관심이 모이고 있다. 이태원 참사는 목격자는 물론 사진·영상상을 통해 간접 경험한 이도 많았는데, 이 때문에 극심한 정신적 스트레스를 호소하는 이들이 늘고 있기 때문이다.

한국트라우마스트레스 학회는 최근 성명서를 내고 재난 이후 겪을 수 있는 정신적 스트레스를 스스로 안정시킬 수 있는 방법으로 4가지의 ‘안정화 기법’을 소개했다.

긴장을 풀듯이 깊게 ‘심호흡’을 하거나, 아랫배를 풍선처럼 부풀어오르게 하는 식으로 천천히 숨을 쉬는 ‘복식호흡법’을 하는 것이 도움이 된다. 또 발 바닥을 바닥에 붙이고 뒤꿈치를 들었다가 내려놓기를 반복하는 ‘착지법’도 심리적 안정을 가져온다.

‘나비 포옹법’도 정신적 스트레스 해소에 효과가 있다. 나비 포옹법은 팔을 교차해 자신의 어깨에 양 손을 얹고 스스로를 ‘토닥토닥’ 해 주는 방법으로,

나비가 날갯짓하듯이 좌우를 번갈아 살짝살짝 10-15번 정도 두드리면 된다.

학회는 재난 이후 불안과 공포, 공황, 우울, 무력감, 분노, 해리증상 등 트라우마 현상은 자연스러운 반응이나 회복이 늦고 고통이 심해 일상생활이 힘들다면 즉시 정신건강 전문가의 도움을 청해야 한다고 당부했다.

광주시 재난심리지원센터 또한 웹 사이트에 행정안전부와 함께 제작한 ‘마음구호 홈트’ 영상을 배포하며 정신적 스트레스를 스스로 다스리는 법을 소개하고 있다.

예컨대 마음 속으로 단단한 상자를 떠올리고, 그 안에 불편한 기억과 장면들을 넣어 봉인한다고 상상하는 ‘나쁜 기억 가두기’ 방법을 활용해 정신적 스트레스를 덜 수 있다. 이밖에 센터는 수면문제 대처법, 깊은 호흡법 등을 안내하고 있다.

재난심리지원센터 관계자는 “스스로 마음을 다스리는 것도 좋지만, 무엇보다 좋은 것은 다른 사람들을 만나 대화를 나누는 것이다”며 “다른 사람과 교류 없이 혼자 있을 경우 불편한 기억을 계속 재생산해 스트레스가 가중되므로 혼자서 고통을 겪어지려 하는 것을 피해야 한다”고 조언했다.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

질병청 사칭 보이스피싱 주의 신분증·카드정보 요청 사례 발생

최근 질병관리청 직원을 사칭해 개인정보를 요구하는 보이스피싱 의심 사례가 발생하고 있다.

질병청은 2일 질병청 콜센터(1339)번호를 사칭해 신분증과 카드정보를 요청하는 일이 발생했다고 밝혔다.

방역비와 방역물품을 제공하며 개인정보나 카드 비밀번호와 같은 금융정보를 요청하는 사례도 있다.

질병청은 “코로나19 방역지원과 관련해서 어떤 상황에서도 주민번호 등의 개인정보와 카드번호, 계좌번호 등의 금융 정보를 요청하지 않는다”라며 주의를 요했다.

질병청은 개인·금융정보를 요청하는 경우는 일단 금융범죄를 의심하고 조심해야 한다고 당부했다. 특히 카카오톡, 문자 등을 통해 URL을 클릭하거나, 어플을 설치하지 않도록 주의해야 한다고 말했다. /전홍희 기자 strong@

자체 수능 모의고사

전남교육청 오늘 86개 고교

2023학년도 대학수학능력시험이 2주 앞으로 다가온 가운데 전남교육청이 수험생을 대상으로 자체 출제한 수능 모의고사를 자율적으로 시행한다.

전남도교육청은 지역 고3 수험생들의 수능 마무리 학습을 위해 3일 86개 고교 수험생 9923명을 대상으로 모의고사를 자율적으로 실시할 계획이라고 밝혔다.

도 교육청은 EBS와 공동으로 수능 출제 연수를 실시해 출제 교사를 양성한 뒤 모의고사 문항을 만들었다.

모의고사는 국어, 수학을 비롯해 영어, 한국사, 사회탐구영역(생활과윤리, 사회·문화), 과학탐구영역(생명과학 I, 지구과학 I) 총 5개 영역 8개 과목으로 구성됐다.

모의고사는 실제 수능과 같은 상황을 제공하기 위해 동일한 시간표로 실시되며 수능 준비에 도움이 되도록 해설지도 함께 제공된다.

정선영 전남도교육청 중등교육과장은 “수능을 앞두고 치러지는 모의고사는 전남지역 교사들이 직접 출제했다”며 “수험생들의 실전 적응력을 높이고 부족한 부분을 점검할 수 있는 시간이 될 것이다”고 말했다.

한편 수능은 오는 17일 일제히 치러지며 전남지역에서는 재학생과 재수생을 포함 1만 3995명이 응시한다. /김대성 기자 bigkim@

여수 공사현장 흠막이벽 붕괴 바닷물 유입

‘웅천 골드클래스 더 마리나’ 지하 터파기 작업 중

지반 침하로 추가 붕괴 우려에 주민 100여명 대피

여수의 한 숙박시설 공사현장에서 흠막이 벽이 무너져 바닷물이 쏟아져 들어오는 사고가 발생해 인근 상가 6개 동의 주민 100여명이 대피했다.

여수시에 따르면 2일 오후 4시께 여수시 웅천동 ‘웅천 골드클래스 더 마리나’ 공사현장에서 지하 터파기 작업 중 5m 높이의 흠막이 벽 일부가 붕괴했다.

이 사고로 인명피해는 없었으나 바닷물이 공사현장에 밀려들어와 현장 주변 지반이 무너졌다. 지반이 무너짐에 따라 추가 붕괴가 우려돼 여수시는 인근 상가 6개 동의 거주하는 주민 100여명을 대피시켰다.

흠막이 벽은 건물 지하 부분을 공사할 때 주변 흠이 무너져내리는 것을 막기 위해 설치하는 가설 벽이다. 공사 중 밀물에 의해 수압이 강해지면서 흠막이 벽이 버티지 못하고 무너진 것이 붕괴의 원인으로 여수시는 파악하고 있다.

시공사는 썰물 때인 오후 8시부터 유실된 토사를 다시 채워넣는 등의 복구 작업을 시작했다.

사고가 발생한 현장은 14만㎡ 부지에 37-43층 규모 생활형 숙박시설 4개 동을 짓는 공사로 지난해 5월 착공해 오는 2025년 5월 완공 예정이다.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

/여수=김창화 기자 chkim@kwangju.co.kr



2일 오후 4시께 여수시 웅천동의 ‘웅천 골드클래스 더 마리나’ 공사현장에서 흠막이 벽이 붕괴하면서 주변 지반까지 무너졌다. /여수=김창화 기자 chkim@kwangju.co.kr

짙은 안개로 광주공항 항공기 지연 잇따라

2일 오전 광주 지역에 짙은 안개가 끼면서 광주공항 항공기가 잇따라 지연됐다.

광주공항은 이날 오전 4시부터 9시 30분까지 광주 지역에 저시정 특보가 내려지면서 제주, 김포 노선 등 항공기 10편의 출발·도착이 길게는 2시간까지 지연됐다고 밝혔다.

광주지방기상청에 따르면 이날 광주시에는 가시거리가 50m 아래로 떨어지는 짙은 안개가 끼었다. 기상청은 “최근 일교차가 큰 가운데 맑은 날씨가

이어져 밤새 차가워진 땅에서 공기가 냉각되는 ‘복사 안개’가 많이 발생했다”며 “당분간 짙은 안개가 지속적으로 나타나 항공기 운항에 차질이 있을 수 있으니, 항공교통 이용객은 사전에 운항정보를 확인하기 바란다”고 당부했다.

한편 이날 무안공항에도 저시정경보가 발효됐으나 당시 운항하는 항공편이 없어 운항스케줄 변경은 없었다.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

광주일보 70년
호남 최대 부수
열독률 호남 1위

평생어부바
광주문화신탁

튼튼한 금융의 힘으로
따뜻한 협동의 힘으로

광주문화신탁이
평생어부바 해드리겠습니다

자산규모 1조3천억원 | 1993년 창립 이후 28년 연속 흑자경영 | 복지장학재단 운영 | 당기순이익의 7%이상 지역사회환원

대표번호 1644-7990
본점(본부, 사업본부), 문흥지점, 양산지점, 운암지점, 동림지점, 매곡지점, 천단지점, 통광주지점, 각화지점