기 고

진 민 호 화순119안전센터 소방장

겨울철 안전한 캠핑을 위한 안전수칙

우리나라의 캠핑 인구는 약 500만명에 달한다는 통계가 있고 몇 년 전 연예인 가족이 지역 곳곳을 여행을 다니며 텐트를 설치하고 음식을 만들어 먹는 TV프로그램이 화제가 돼 캠핑 인구와 시장이 크게 늘었다.

좋은 날 가벼운 나들이부터 시작해서 겨울에도 캠핑을 즐기고 싶어하는 인구가 늘면서 각종 겨울 대비용 캠핑용품이 쏟아져 나오기도 하는데 다른 계절보다 신경 쓸 것이 더 많다는 겨울캠핑을 안전하게 즐기려면 어떻게 해야 할까?

첫째, 겨울철 캠핑의 가장 중요한 준비는 당연히 난방대책이다.

사람마다 추위를 타는 온도가 다른 만큼 기본적으로 침낭 속에 핫팩이나 뜨거운 물병 추가하는 경우부터 시작하지만 텐트 속으로 난방 기구를 들여놓는 사례가 종종 있다.

밀폐된 실내에서 난방 기구를 장시간 사용 시 공기 중 산소량이 줄어들고 반대로 일산화탄소(CO)가 증가하는데 이는 난로의 불완전 연소로 연결돼 인체에 치명적인 일산화탄소를 발생시킨다.

일산화탄소는 혈액 중 헤모글로빈과 결합하는 능력이 산소의 200배나 되기 때문에 일산화탄소를 마시게 되면 우리 몸 곳곳에 산소를 운반하는 기능을 하는 헤모글로빈과 결합하고 몸 속 산소가 부족해져 저산소증으로 최악의 경우 질식사 할 수 있다.

이때문에 일부 캠퍼들은 일산화탄소 경보기를 안에 들여놓는데 이 또한 제품만을 맹신할 수 없으므로 불편하더라도 텐트의 공기를 자주 환기시키고 텐트의 상, 하단에 벤틸레이션(환기창)을 열어 산소 결핍으로 인한 사고가 발생하지 않도록 주의를 기울여야 한다.

따라서 텐트뿐만 아니라 밀폐된 공간에서 고기를 구워먹는 행위, 불을 피워놓고 자는 행위는 절대 하지 말아야 할 행동이다.

둘째, 요즘 캠핑장은 전기시설이 구비돼 있어 가정에서 쓰던 전기장판을 사용하는 경우가 있다. 전기장판을 접어서 보관했던 경우 내부의 접힌 부분에서 전기선이 끊어져 전류가 한쪽에 몰리게 되고 과도한 경우 화재로 이어질 수 있는 경우가 발생할 수 있으니 두루마리처럼 말아서 보관하고 온도조절기가 파손돼 있지 않는지, 전선이 훼손돼 있는지 반드시 살펴보고 사용하도록 하자.

셋째, 텐트 외부에서 사용한 불은 반드시 끄고 들어오자. 바비큐를 하거나 이소가스를 이용한 렌턴 등을 그대로 방치한다면 바람이나 외부 충격 등에 의해 넘어져 텐트 방향으로 불이 번질 수 있으니 모래나 물을 이용해 완전히 소화시키고 주변에 소화기 위치를 사전에 알아두도록 하자.

마지막으로 캠핑 장소를 선정한 후 주변에 응급 시 치료할 수 있는 병원의 위치를 알아두고 전기 사용 시 누전차단기가 포함된 전기릴선을 사용하도록 하자.

전력을 초과한 제품을 사용하는 경우 과도한 열이 발생되고 릴선을 감싸고 있는 표막 비닐이 녹아 합선이 일어나고 화재로 일어 날 수 있으니 전선을 모두 풀어서 사용하거나 누전차단기가 달린 전기릴선을 사용하면 더욱 안전한 캠핑이 될 수 있을 것이다.

단순히 장비의 외형만 늘린 캠핑보다 안전만큼은 최우선으로 준비하고 공부해 모두가 안전하고 따뜻하게 우리만의 공간 속에서 추억을 남기길 바란다.

社 說

구급대원 응급처치 확대해야

구급대원의 역할은 날로 커지고 있다. 그러나 시설의 한계로 그 역할은 제한적인 것이 사실이다.

이같은 현실을 감안해 구급대원이 할 수 있는 응급처치의 종류가 획기적으로 증가할 수 있도록 하는 방안이 추진중이라니 기대가 크다.

119구급대원이 할 수 있는 응급처치가 늘어날 것으로 보인다. 소방청은 1급 응급구조사 자격을 보유한 119구급대원이 할 수 있는 응급처치에 12유도 심전도 측정 등을 추가해 시범시행할 계획이다.

현재 응급의료에 관한 법률 시행규칙에 따르면 1급 응급구조사 자격을 보유한 119대원은 인공호흡기를 이용한 호흡 유지, 저혈당성 혼수상태 때 포도당 주입 등 응급조치 14종을 할 수 있다.

전체 119구급대원 1만393명 중 1급 응급구조사 보유자는 4천381명이다.

시범사업에서 추가되는 응급처치는 구급 현장에서 부정맥과 관상동맥질환자를 초기에 발견할 수 있는 12유도 심전도 측정과 응급분만 시 탯줄 절단 등이다.

시범사업은 다음 달 말까지 준비 기간을 거쳐 3월부터 단계적으로 시행된다. 소방청은 소방학교에 특별교육과정을 개설해 교육을 이수하고 인증받은 구급대원만 시범사업에 참여하도록 할 방침이다.

소방청은 응급의료 전문가가 참여하는 '공동평가위원회'를 구성해 6개월 단위로 시범사업을 평가할 계획이다.

구급대원의 응급처치 범위 확대는 수준 높은 응급처치 능력과 책임성이 요구되는 일인 만큼 시범사업이 차질 없이 추진되도록 해야 할 것이다.

구급대원의 병원 도착전 환자 관리는 때로는 환자의 생명을 좌지우지 할 수 있다는 점에서 대단한 의미가 있기 때문이다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

독자투고 E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

겨울 식중독 NO 노로 바이러스 주의

식중독을 일으키는 대표적인 바이러스인 노로 바이러스는 사계절 모두 문제가 되지만, 특히 겨울철에 빈번히 발생하는 것으로 알려져 있다.

여름에만 발생한다고 생각하기 쉬운 식중독은 겨울철에 대비가 상대적으로 소홀하게 된다.

건강한 겨울을 보내기 위해 겨울 식중독의 원인인 노로 바이러스에 대해서 자세히 알아보도록 하자.

노로 바이러스 식중독은 오염된 지하수나 생굴 등의 패류에 의해 주로 발생하지만, 감염 환자의 구토물과 분변, 신체접촉에 의해서도 감염이 되기도 한다.

소량의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 매우 높은 편이다.

일반적으로 식중독은 더위가 기승을 부릴 때 많이 발생한다고 생각하지만 유행성 바이러스성 위장염의 원인이 되는 노로 바이러스 식중독은 오히려 기온이 떨어질 때 많이 발생을 한다.

그리고 온도가 떨어지면 오히려 생존기간이 연장된다.

노로 바이러스 식중독은 24~48시간의 잠복기를 거치고 난 뒤 갑작스러운 설사, 구토, 오심의 증상들이 발생되고 48~72시간 동안 지속이 되다가 빠르게 회복이 된다.

소아에게는 구토 증세가 흔하게 나타나고 성인에게는 설사 증상이 흔하게 나타난다.

특히 발열, 두통, 근육통 및 오한과 같은 전반적인 신체의 증상이 동반되는 경우가 많다. 환자 절반에서 발열이 발생하고 하루에 4~8회 정도 물처럼 묽은 설사가 발생한다.

노로 바이러스 식중독은 특별한 치료 없이 저절로 회복이 되는 경우가 많다.

그러므로 특수한 항바이러스제가 없고 경험적 항생제 치료를 하지 않고 있다.

다만 수분을 공급해서 탈수를 교정해주는 보존적인 치료가 필요하고 평소 이온 음료나 스포츠 음료로 부족한 수분을 채울 수가 있다.

설탕 함유량이 많은 과일 주스나 탄산음료를 되도록이면 피해주는 것이 좋고, 음식물은 85도 이상에서 1분간 가열하면 감염력이 없어지기 때문에 생선과 굴 등 해산물은 익혀 먹는 게 좋다. 경도에서 중증도의 탈수인 경우는 수액 공급으로 전해질 교정이나 탈수를 막을 수 있지만 심한 탈수에는 정맥주사를 통한 수액 공급이 필요하다.

노로 바이러스 식중독은 현재까지 특수한 항바이러스제가 없으므로 예방이 최선의 방법이다. 노로 바이러스로부터 겨울철 건강과 행복을 지켜내기 위해서는 개인위생을 철저히 하고 올바른 식습관을 기르는 게 무엇보다도 중요하다.

유동석 / 보성119안전센터

신문으로 배우는 千 字 文

形 모양 형
端 끝 단
表 겉 표
正 바를 정

形端表正

▷뜻: 몸 형상(形象·形像)이 단정(端正)하고 깨끗하면 마음도 바르며 또 겉으로도 나타남.

등록번호 광주가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062)222-5547
팩 스 (062)222-5548
광고국 (062)222-5544
본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003
명예회장 이신원 회장 정재조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 논설실장 이홍재 편집국장 강서원
1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문 윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.