

# 일상 응급상황 대응 매뉴얼

— 일반인·가족·직장인을 위한 통합 응급처치 행동지침

## 개요

일상생활에서는 언제든지 예상치 못한 응급상황이 발생할 수 있습니다. 가정에서의 요리 중 사고, 직장에서의 작업 중 부상, 길거리에서의 갑작스러운 질병 발작 등 다양한 위기상황에서 올바른 대처는 생명을 구하고 피해를 최소화하는 데 매우 중요합니다. 본 매뉴얼은 보건복지부의 응급의료 지침과 실제 현장 사례를 반영하여, 일상 의료사고 발생 시 신속하고 체계적인 대응을 위한 통합적인 절차를 제공합니다.

## 1. 일상 의료사고 대응 표준 매뉴얼

---

— 보건복지부 응급의료 지침·현장 사례를 반영한 통합 SOP

### 1.1 매뉴얼 목적·범위

**목적:** 일상생활 의료사고 발생 시 신속하고 체계적인 대응으로 환자 안전을 최우선 확보하고 적절한 응급처치를 통해 생명을 구하고 후유증을 최소화합니다.

**적용범위:**

- 가정, 직장, 학교, 공공장소 등 모든 일상 공간
- 절단사고, 열사병, 알레르기 쇼크, 머리외상 등 모든 응급 의료사고
- 일반인, 보호자, 목격자가 시행할 수 있는 기본 응급처치

### 1.2 용어 정의

- **"일상 의료사고"**: 일상생활 중 발생하는 외상, 질병으로 응급처치가 필요한 상황
- **"생명위협 상황"**: 즉시 전문 의료진의 치료가 없으면 사망할 수 있는 응급상황
- **"골든타임"**: 응급상황 발생 후 전문치료까지의 결정적 시간 (보통 4-6 분 이내)

### 1.3 의료사고 유형별 위험요소

- 절단사고:
  - 주요 특징: 대량출혈, 조직손상
  - 주요 위험요소: 지혈실패·감염·쇼크
- 열사병:
  - 주요 특징: 체온조절 실패
  - 주요 위험요소: 탈수·뇌손상·다장기부전
- 알레르기쇼크:
  - 주요 특징: 급속 진행
  - 주요 위험요소: 기도폐쇄·심정지·뇌손상
- 머리외상:
  - 주요 특징: 뇌손상 위험
  - 주요 위험요소: 뇌출혈·뇌압상승·의식저하
- 화상:
  - 주요 특징: 피부손상, 감염
  - 주요 위험요소: 쇼크·감염·흉터

### 1.4 응급상황 징후 및 조기 인지

- E1 (의식 저하·무반응): 즉시 119 신고, 심폐소생술 준비
- E2 (대량 출혈·쇼크 증상): 압박지혈, 다리 거상, 응급실 이송
- E3 (호흡곤란·청색증): 기도확보, 산소공급, 에피네프린 고려
- E4 (심한 두통·구토·의식 변화): 머리 고정, 신경외과 응급진료
- E5 (전신 두드러기·부종): 원인 제거, 항히스타민제, 쇼크 대비

### 1.5 사고 단계별 대응 절차

- ① 상황 인지 (목격자·당사자): 안전 확인, 환자 상태 파악, 119 신고
- ② 초기 대응 (응급처치자): 생명징후 확인, 기본 응급처치, 지속 관찰

- ③ 전문 대응 (119 구급대): 전문 응급처치, 병원 이송, 의료진 인계

## 1.6 현장 초기조치

**현장 안전 확보:** 추가 사고 위험 제거, 안전한 장소로 환자 이동

**환자 상태 평가:**

- 의식 상태 확인 ("괜찮으세요?" 큰 소리로 부르기)
- 호흡 확인 (가슴 움직임, 입 코 주변 공기 흐름)
- 맥박 확인 (목 또는 손목 동맥에서 10 초간)
- 출혈 부위 확인 및 지혈

**119 신고 정보:** 정확한 위치, 환자 나이/성별, 사고 경위, 의식 상태, 호흡 여부

## 1.7 사고 유형별 응급처치

**절단사고 대응:**

1. 깨끗한 거즈나 수건으로 상처 직접 압박
2. 상처 부위를 심장보다 높게 거상
3. 절단 부위는 습윤 거즈에 싸서 비닐봉지에 밀봉 후 얼음물에 보관
4. 절단 부위를 얼음에 직접 접촉시키지 말 것

**열사병 대응:**

1. 즉시 시원한 그늘이나 실내로 이동
2. 옷을 느슨하게 하거나 벗기기
3. 찬물로 몸을 적시고 부채질 또는 선풍기로 체온 하강
4. 의식 있으면 시원한 물이나 이온음료 섭취

## 1.8 사후 관리 및 교육

### 1.8.1 환자·가족 지원

심리적 지원: 사고 충격에 대한 상담 및 트라우마 치료 연계

의료비 지원: 산재보험, 의료보험 적용 방법 안내

재활 계획: 후유증 최소화를 위한 재활치료 계획 수립

### 1.8.2 예방 교육

가정 안전: 칼 사용법, 미끄럼 방지, 응급상비약 구비

직장 안전: 작업환경 개선, 안전수칙 준수, 정기 안전교육

개인 건강관리: 알레르기 검사, 만성질환 관리, 정기 건강검진

## 1.9 기관별 역할·책임

- 일반인·목격자: 신속한 119 신고, 기본 응급처치, 환자 안정
- 119 구급대: 전문 응급처치, 안전한 병원 이송
- 응급실: 정확한 진단, 신속한 치료, 전문과 연계
- 가족·보호자: 환자 정보 제공, 심리적 지지, 치료 협조

## 1.10 응급상황별 체크리스트

### 1.10.1 기본 응급처치 체크리스트

의식 확인:

- [ ] 환자 어깨 두드리며 "괜찮으세요?" 큰 소리로 부름
- [ ] 반응 없으면 즉시 119 신고
- [ ] 주변에 도움 요청

호흡 확인:

- [ ] 가슴 움직임 관찰 (10 초간)
- [ ] 입·코 주변 공기 흐름 확인
- [ ] 호흡 없으면 심폐소생술 시작

출혈 확인:

- [] 전신 출혈 부위 점검
  - [] 깨끗한 거즈로 직접 압박
  - [] 상처 부위 심장보다 높게 거상
- 

## 2. 일상 응급상황 개인 대처 요령

---

– 일반인·가족·직장인을 위한 실전 응급처치 행동지침

### 2.1 응급상황 정의 및 우선순위

#### 2.1.1 생명위험 응급상황 (최우선 대응)

- 1 단계 (즉시 119): 생명에 직접적 위험
  - 의식 없음, 호흡 정지, 심정지
  - 대량 출혈, 중증 화상
  - 아나필락시스 쇼크, 질식

#### 2.1.2 2 단계 (신속 대응): 빠른 치료 필요

- 골절, 탈구, 심한 외상
- 열사병, 저체온증
- 경련, 발작

#### 2.1.3 3 단계 (관찰 필요): 지속 관찰 후 판단

- 경미한 외상, 타박상
- 가벼운 화상, 찰과상
- 일시적 어지러움

## 2.2 상황별 즉시 대처 요령

### 2.2.1 칼에 베인 상처·절단사고

즉시 시행사항:

1. 지혈이 최우선: 깨끗한 수건이나 거즈로 상처 부위 강하게 압박
2. 상처 부위 거상: 다친 부위를 심장보다 높게 들어올리기
3. 절단 부위 보존:
  - 절단된 부위를 찾아 깨끗한 거즈에 싸기
  - 비닐봉지에 밀봉하여 얼음물에 보관
  - 주의: 절단 부위를 얼음에 직접 닿게 하지 말 것

하지 말아야 할 행동:

- 상처에 소독약 직접 붓기 (조직 손상 위험)
- 이물질 억지로 제거하기
- 절단 부위를 찬물에 직접 담그기

### 2.2.2 열사병·탈수

증상 인지:

- 체온 상승 (38℃ 이상), 피부 건조
- 심한 갈증, 어지러움, 두통
- 구토, 설사, 근육 경련
- 의식 저하, 혼돈 상태

즉시 처치:

1. 환경 개선: 시원한 그늘이나 실내로 즉시 이동
2. 체온 하강:
  - 옷을 느슨하게 하거나 벗기기
  - 찬물로 몸 전체 적시기
  - 선풍기나 부채질로 바람 쐬기
3. 수분 보충: 의식 있으면 시원한 물이나 이온음료 조금씩 자주 마시기

위험 신호 (즉시 119):

- 의식 없음, 경련 발생
- 체온 40°C 이상
- 구토로 수분 섭취 불가

### 2.2.3 음식 알레르기·아나필락시스

초기 증상:

- 두드러기, 가려움, 입술·눈 부종
- 복통, 구토, 설사
- 목소리 변화, 쉼쉼거림

응급 대응 (증상 발현 즉시):

1. 원인 제거: 알레르기 유발 음식 섭취 즉시 중단
2. 119 신고: 증상 악화 가능성 대비해 미리 신고
3. 자세 유지: 편평한 바닥에 눕히고 다리를 심장보다 높게
4. 에피네프린: 처방받은 에피펜 있다면 허벅지에 즉시 주사

생명위험 증상 (즉시 응급실):

- 호흡곤란, 목소리 잠김
- 혈압 저하, 의식 없음
- 전신 청색증

### 2.2.4 머리 부딪힘·뇌진탕

즉시 확인사항:

1. 의식 상태: "괜찮으세요?" 큰 소리로 부르기
2. 외상 확인: 두피 열상, 출혈 여부
3. 신경 증상: 구토, 심한 두통, 시야 장애

응급처치:

1. 움직임 최소화: 목과 머리 움직이지 않게 고정
2. 출혈 처치: 두피 상처는 깨끗한 거즈로 압박

3. **의식 유지:** 계속 말을 걸어 의식 상태 확인
4. **냉찜질:** 부종 부위에 얼음찜질 (직접 접촉 말고 수건에 싸서)

**병원행 필수 증상:**

- 5 분 이상 의식 없음
- 반복적 구토, 심한 두통
- 귀나 코에서 피나 맑은 액체
- 경련, 마비 증상

## 2.3 가정 상비약 및 응급용품

### 2.3.1 기본 응급키트 구성

**지혈·상처 관리:**

- 멸균 거즈 (다양한 크기)
- 의료용 테이프, 밴드
- 탄력 붕대, 삼각건
- 일회용 장갑
- 생리식염수

### 2.3.2 약품류

- 해열진통제 (아세트아미노펜)
- 소화제, 지사제
- 항히스타민제 (알레르기용)
- 화상 연고, 항생제 연고

### 2.3.3 기구류

- 체온계, 손전등
- 가위, 핀셋
- 혈압계 (고혈압 환자 가정)
- 아이스팩, 핫팩

### 2.3.4 특수상황 대비용품



#### 알레르기 환자:

- 에피네프린 자가주사기 (에피펜)
- 항히스타민제 (먹는 약, 바르는 약)
- 스테로이드 연고

#### 당뇨 환자:

- 혈당측정기, 저혈당 시 포도당
- 인슐린 주사기 (냉장보관)

#### 심장질환 환자:

- 니트로글리세린 설하정
- 아스피린 (심근경색 의심시)

## 2.4 상황별 119 신고 요령

### 2.4.1 신고 시 필수 정보

#### 위치 정보:

- 정확한 주소 (도로명 주소)
- 주변 건물, 랜드마크
- 휴대폰 위치 서비스 활용

#### 환자 정보:

- 나이, 성별
- 의식 상태 (깨어있음/의식없음)
- 호흡 여부 (숨쉬고 있음/없음)
- 주요 증상

#### 사고 정보:

- 언제, 어떻게 다쳤는지
- 현재 출혈, 통증 정도
- 응급처치 시행 여부

### 2.4.2 전화 응급의료 지도 활용

### **119 상황실의 전화 지도:**

- 신고자가 할 수 있는 응급처치 방법 안내
- 구급차 도착까지 환자 상태 관리법
- 잘못된 처치 방법 교정

### **지시 따르기:**

- 상황실 지시에 정확히 따르기
- 환자 상태 변화 즉시 보고
- 구급대 도착까지 전화 끊지 않기

## **2.5 직장 내 응급상황 대응**

### **2.5.1 작업 관련 사고**

#### **기계에 끼임 사고:**

1. 즉시 기계 정지, 전원 차단
2. 억지로 빼내지 말고 119 신고
3. 환자 의식 유지 도움
4. 출혈 시 노출된 부위만 지혈

#### **화학물질 접촉:**

1. 노출 부위 대량의 물로 15 분 이상 세척
2. 오염된 옷 즉시 제거
3. 화학물질 정보 확인 (MSDS)
4. 전문 병원 이송

### **2.5.2 직장 내 응급체계**

#### **비상연락망:**

- 사내 응급상황 담당자
- 인근 병원 응급실
- 산업보건의, 간호사

#### **응급용품 위치:**

- 응급처치함 위치 숙지
- AED(자동제세동기) 위치
- 비상구, 대피로 확인

## 2.6 특수 집단 응급처치

### 2.6.1 영유아 응급처치

기도폐쇄 (목에 뭔가 걸림):

1. 영아: 머리를 아래로 하고 등 5 회 두드리기
2. 유아: 하임리히법 (명치 아래 위로 밀어올리기)
3. 의식 없으면 즉시 심폐소생술

고열:

1. 옷 벗기고 미지근한 물로 온몸 닦기
2. 해열제 투여 (용법·용량 정확히)
3. 수분 보충, 24 시간 관찰

### 2.6.2 노인 응급처치

낙상:

1. 골절 의심 시 함부로 움직이지 말기
2. 의식 확인, 출혈 부위 지혈
3. 목과 허리 고정 후 이송

급성 질환:

1. 평소 복용 약물 확인
2. 의식 저하 시 기도 확보
3. 만성질환 악화 가능성 고려

## 2.7 응급상황 예방법

### 2.7.1 가정 안전

**주방 안전:**

- 칼 사용 후 즉시 정리
- 뜨거운 기름 사용 시 주의
- 미끄럼 방지 매트 사용

**화장실 안전:**

- 미끄럼 방지 시설
- 응급벨 설치 (노인 가정)
- 온수 온도 조절

## **2.7.2 개인 건강관리**

**정기 검사:**

- 알레르기 검사 (음식, 약물)
- 만성질환 관리 (당뇨, 고혈압)
- 심폐소생술 교육 이수

**응급 정보 준비:**

- 혈액형, 복용 약물 정보
- 응급연락처 (가족, 의료진)
- 응급처치법 숙지