

심폐소생술 방법



1단계 반응 확인 및 119 신고

현장의 안전을 확인한 뒤에 환자에게 다가가 어깨를 두드리며 반응을 확인한다. 환자의 반응이 없다면 즉시 큰 소리로 주변 사람에게 119 신고를 요청한다. 주변에 아무도 없는 경우에는 직접 119에 신고한 후, 비치된 자동심장충격기(자동제세동기)를 즉시 가져와 사용해야 한다.



2단계 호흡 확인

쓰러진 환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰하여 호흡이 있는지 확인한다. 환자가 호흡이 없거나 비정상적이라면 심정지가 발생한 것으로 판단하며, 이때 일반인은 비정상적인 호흡 상태를 정확히 평가하기 어렵기 때문에 응급 의료 전화 상담원의 도움을 받는 것이 바람직하다.



3단계 가슴 압박 30회 시행

환자를 바닥이 단단하고 평평한 곳에 등을 대고 눕힌 뒤에 가슴뼈(흉골)를 아래쪽 절반 부위에 깍지를 낀 두 손의 손바닥 뒤꿈치를 댄다. 손가락이 가슴에 닿지 않도록 주의하며 양팔을 직각 상태로 체중을 실어서 환자의 몸과 수직이 되도록 가슴을 압박하고, 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 한다. 가슴 압박은 성인에서 분당 100~120회의 속도와 약 5cm 깊이로 강하고 빠르게 시행한다. 숫자를 세어가면서 규칙적으로 시행하며, 압박된 가슴은 완전히 이완될 수 있게 한다.



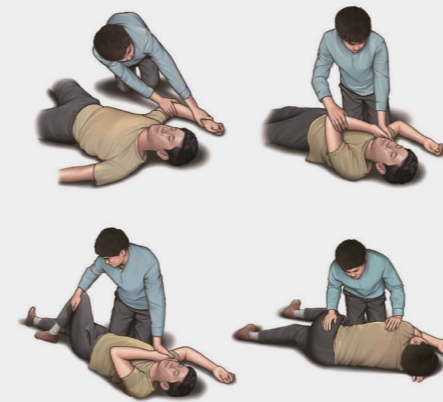
4단계 인공호흡 2회 시행

환자의 머리를 젖히고, 턱을 들어서 환자의 기도를 개방시킨다. 머리를 젖힌 손의 엄지와 검지로 환자의 코를 잡아 막고, 입을 크게 벌려 환자의 입을 완전히 막은 후 가슴이 올라올 정도로 1초에 걸쳐서 숨을 불어넣는다. 숨을 불어넣을 때에는 환자의 가슴이 부풀어 오르는지 눈으로 확인한다. 숨을 불어넣은 후에는 입을 떼고 코도 놓아주어서 공기가 배출될 수 있도록 한다. 인공호흡 방법을 모르거나, 꺼려지는 경우에는 인공호흡을 제외하고 가슴 압박만 시행한다.



5단계 가슴 압박과 인공호흡의 반복

이후에는 30회의 가슴압박과 2회의 인공호흡을 119 구급대원이 현장에 도착 시까지 반복해서 시행한다. 다른 구조자가 있는 경우에는 한 구조자는 가슴 압박을 시행하고 다른 구조자는 인공호흡을 맡아서 시행하며 5주기(가슴 압박 30회, 인공호흡 2회, 5회 반복)를 시행한 뒤에 서로 역할을 교대한다.



6단계 회복 자세

가슴 압박 소생술을 시행하던 중에 환자가 소리를 내거나 움직이면, 호흡도 회복되었는지 확인한다. 호흡이 회복되었다면, 환자를 옆으로 돌려 눕혀 기도가 막히는 것을 예방한다. 그 후 환자의 반응과 호흡을 관찰해야 한다. 환자의 반응과 정상적인 호흡이 없어진다면 심정지가 재발한 것이므로 신속히 다시 시작한다.

심폐소생술+자동제세동기
일반인 심폐소생술
출처 : 대한심폐소생협회 (kacpr.org),
질병관리청 손상예방관리과 (043-719-7418)

