



가족·이웃 살리는 심폐소생술 선택 아니라 필수입니다



[Getty Images Bank]

폐소생술을 시행하는 게 가장 중요하다고 지적한다. 이는 심정지가 갑자기 발생해도 몸속에 생명을 유지할 수 있는 산소가 4분여 동안은 남아 있기 때문이다. 4분 이내에 심폐소생술이 이뤄지면 뇌 손상 없이 살아날 가능성이 있다. 하지만 아무런 처치 없이 4분이 지나면 산소 부족으로 뇌가 손상되고, 10분 이상 지나면 사망할 수 있다. 심정지가 발생했을 때 1분 이내 심폐소생술을 하면 생존율이 97%에 이르지만 1분이 지날 때마다 7~25%씩 급격하게 떨어진다는 외국의 연구 결과도 있다.

급성 심정지 환자 생사는 사실상 주변인에 달려

올바른 심폐소생술은 환자를 바로 눕힌 후 어깨를 가볍게 치면서 의식 및 반응을 확인하는 게 먼저다. 의식이 없다면 주변 사람들에게 119 호출 및 자동제세동기를 가져올 것을 요청해야 한다. 환자의 호흡이 없거나 비정상 호흡(심정지 호흡)을 보인다면 즉시 가슴압박과 인공호흡을 해야 한다. 이때 압박 깊이는 약 5cm이며, 압박 속도는 분당 100~120회를 유지해야 한다. 처치에 자신이 없다면 119 상담원의 지시에 따라서 행동하면 도움이 된다. 한국형 심폐소생술 가이드라인에서는 인공호흡 하는 방법을 모르거나 인공호흡을 꺼리는 일반인 구조자는 가슴 압박소생술만 하도록 권장한다.

결국, 최대 4분이라는 짧은 시간을 고려하면, 급성 심정지 환자의 생명과 살아난 이후 건강 상태는 의료인이나 소방대원이 아니라 희생자 주변 사람에게 달려 있다고 해도 과언이 아니다.

우리나라에서 갑자기 심장이 멈추는 '급성 심장정지(심정지)'로 쓰러지는 환자는 연간 3만 명이 넘는다. 하지만 이렇게 가슴을 부여잡고 쓰러진 환자 중 병원으로 옮겨져 치료받고 살아남은 사람은 10명 중 2~3명 정도에 그친다. 그 원인으로는 무엇보다 환자가 발생한 현장에서 심폐소생술이 즉각적으로 이뤄지지 않는다는 점이 꼽힌다. 쓰러진 즉시 환자에게 심폐소생술만 적절히 시행했어도 사망자 중 상당수가 목숨을 건질 수도 있었다고 보기 때문이다.

실제로 구급대가 병원으로 이송한 급성 심장정지 환자 의무기록을 조사한 결과를 보면, 심정지 발생 장소는 가정이 45.3%로 대부분을 차지했다. 이는 구급대가 도착하기 전에 가족에 의해 시행되는 심폐소생술이 생존 여부에

가장 큰 영향을 미칠 수 있음을 보여주는 대목이다. 심폐소생술이 늦어지면 병원 이송 후 생존해 퇴원하는 비율도 덩달아 낮아진다. 국내에서는 급성 심정지로 구급차를 이용해 병원에 이송된 환자 중 51%만 생존해 퇴원하는 것으로 분석된다. 이는 미국의 생존 퇴원율 10.8%의 절반에 불과하다.

4분 이내 심폐소생술 해야 뇌손상 최소화

심정지 환자의 뇌 기능 회복률도 미국 등 선진국은 80~90%에 달하지만, 국내에서는 이런 비율이 40~50% 수준에 불과한 점도 앞으로 개선이 시급한 부분이다. 전문가들은 낮은 생존 퇴원율을 높이려면 심정지 환자 곁에 있던 가족이나 일반인, 주변 사람이 4분 이내에 심

심폐소생술 시행률 20% 수준 머물러

그러나 우리나라 일반인의 심폐소생술 시행률은 아직 20% 수준에 불과한 실정이다. 그나마 최근 몇 년 새 심폐소생술의 중요성에 대한 인식 수준이 높아지면서 시행률도 덩달아 오르긴 했지만, 아직도 선진국 수준에는 턱없이 부족한 실정이다.

심폐소생술에 의한 생존율 향상 효과는 통계에서도 확인된다. 심폐소생술을 받은 환자는 그렇지 않은 경우보다 생존율은 1.3배, 뇌 기능 회복률은 1.7배 각각 높아진다. 특히 일반인이 심폐소생술을 시행한 경우 생존 퇴원율과 뇌 기능 회복률은 각각 12.7%, 91%로 일반인이 심폐소생술을 하지 않았던 경우(각각 4.0%, 20%)보다 훨씬 높았다.

전문가들은 우리나라 응급의료 시스템의 발전 현황을 볼 때 일반인을 대상으로 한 심폐소생술 교육이 아직 부족한 현실이라고 지적한다. 미국과 유럽에서는 초·중·고교 때부터 의무적으로 심폐소생술 요령과 자동제세동기(AED) 사용법 등을 배운다. 일본은 아이를 낳은 임산부마저 심폐소생술 교육을 꼭 받게 한다. 아이가 응급상황에 처했을 때 스스로 대처하도록 하기 위함이다.

심폐소생술 메타버스 교육 대안 될까

늦은 감이 있지만, 최근 국내에서도 일반인과 학생 등에게 심폐소생술 교육을 확산하기 위한 노력이 이뤄지고 있는 점은 고무적이다. 특히 최신 기술인 가상현실(VR)과 메타버스 개념을 도입한 심폐소생술 교육은 기존 심폐소생술 교육에 대한 진입장벽을 낮추면서, 어린 아이들에게 심폐소생술 교육과 함께 '즐거움'이라는 두 마리 토끼를 잡는 효과를 내고 있



[Getty Images Bank]

다. 이는 또 대한적십자사, 한국심폐소생술협회, 소방청, 보건소 등으로 나뉜 심폐소생술 교육의 질적 편차를 해소하는 대안도 될 도 있을 전망이다.

물론 이런 심폐소생술 교육이 더 효과를 내려면 정부 차원의 대대적 지원이 뒤따라야 한다.

인터넷 교육에 친화적인 아이들을 위해 학교에 '심폐소생술 가상 교육장비'를 널리 보급해 실질적 교육이 이뤄지도록 하고, 경진대회 등을 통해 교육 참여 욕구를 높이려는 전략도 뒷받침돼야 한다. 심폐소생술은 선택이 아니라 필수라는 인식의 전환이 필요한 시점이다. ❶



1 119 신고

2 호흡 확인

3 기도개방

4 가슴압박

5 119구급대원이 도착할 때까지 시행