



명절 음식으로 인한 질식사고 주의하기

영유아·어린이·노인은 특히 조심하세요!



질식(Choking)이란?

- 질식: 음식(음식 조각)이 기도를 부분적으로 혹은 완전히 폐쇄하여 급성 저산소증을 일으키는 응급상태
- 일반적으로 큰 음식물 덩어리, 삼키는 동안 모양의 변형이 어려운 단단한 식품, 땅콩이나 견과류, 떡, 젤리와 같이 점탄성이 높은 식품이 후두부 입구를 막아 호흡 곤란을 일으키면서 발생합니다.

질식 증상



기침



말하거나 숨쉬기 힘든 증상

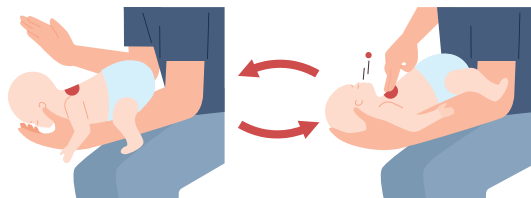


목을 움켜잡는 징후

영아 질식사고 응급처치법

1세 미만 영아의 질식사고 발생 시, **'복부밀어내기 방법'**을 사용하지 않으며 **'가슴 밀어내기 방법'**을 시행

- ☐ 먼저 구조자의 팔 위에 아이의 얼굴이 아래를 향하도록 올려 떠받칩니다. 이때 아이의 얼굴이 가슴보다 낮은 위치에 오도록 한다.
- ☐ 손바닥으로 아이의 등을 5번 정도 연속해서 두드린다.
- ☐ 아이를 앞으로 돌려 양쪽 젖꼭지를 잇는 선의 바로 아래 가운데 지점을 두 손가락으로 5번 압박한다.
- ☐ 이물질이 나올 때까지 반복하고 이물질이 확인되면 제거한다.
- ☐ 환자의 의식이 없어진 경우에는 환자를 눕힌 상태에서 심폐소생술을 시행한다.

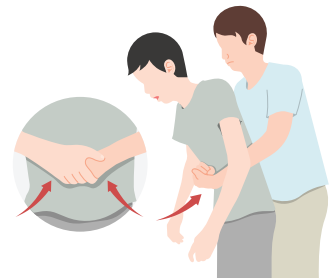


두 가지 방법을 이물질이 나올 때 까지 반복하고 이물질이 확인되면 제거함

성인이나 1세 이상 소아의 질식사 응급처치법

질식의 징후를 보이면 즉시 등 두드리기를 시행하고,
등 두드리기를 5회 연속 시행한 후에도 효과가 없으면
복부 밀어내기(하임리히법) 5회 시행

- ⊗ 환자를 세우거나 앉힌 뒤, 뒤에 서서 환자의 허리를 팔로 감고 한 손은 주먹을 쥐니다.
- ⊗ 주먹 쥐 손 엄지손가락 부분이 환자의 배꼽 위와 명치 끝 가슴뼈 아래쪽 사이의 정중앙에 오도록 합니다.
- ⊗ 나머지 한 손으로 주먹 쥐 손을 포개어 감싸 쥐고 환자의 복부를 안쪽으로 누르며, 위쪽으로 빠르게 밀쳐 올립니다. 이때 명치 부위를 압박해서는 안 됩니다.
- ⊗ 이물질이 제거되어 환자가 숨을 쉬거나 기침을 하면 복부 밀쳐 올리기를 중단하고, 자유롭게 호흡을 하는지 지켜봅니다. 시행 중에도 중간에 환자가 의식을 잃으면 중단해야 합니다.
- ⊗ 막힌 이물질이 밖으로 나와 의식이 돌아온 뒤에는 장기가 손상됐을 가능성이 있으므로 반드시 의료기관을 방문해야 합니다.



어린이 음식물에 의한 질식사 예방하기

- ☐ 어린이들이 음식을 먹는 동안 항상 관찰하기
- ☐ 어린이들에게 줄 음식은 작은 조각으로 자른 후에 먹이기
- ☐ 딱딱한 사탕이나 땅콩, 씨가 있는 음식은 먹이지 않기
- ☐ 아기가 누워 있을 때는 음식을 먹이지 않고 앉아서 먹도록 하기
- ☐ 음식을 입에 넣고 뛰거나 놀거나 웃지 않도록 하기
- ☐ 작은 조각을 먹고 충분히 씹도록 알려주기
- ☐ 먹을 때 급하게 먹지 않도록 하기
- ☐ 입안에 음식물을 넣고 있을 때 놀라게 하지 않기



노인 음식물에 의한 질식사고 예방하기

- ☐ 음식은 앉아서 천천히 섭취하기
- ☐ 약은 한 알씩 물과 함께 천천히 삼키기
- ☐ 틀니가 빠져서 넘어가지 않도록 항상 확인하기
- ☐ 입안에 음식을 넣고 말하지 않기





건강한 급식, 밝은 미래
어린이·사회복지급식관리지원센터가
함께합니다.

