

## 2 제목: 질식 예방

2012년 5월

질식은 사람의 기도가 음식이나 다른 물체로 막히거나, 액체를 삼키는 중 기도로 액체가 들어갔을 때 발생합니다. 반드시 질식의 위험을 인식하고, 질식 예방 방법과 응급 상황 발생 시 대응 방법에 대해 알아 두어야 합니다.

사람이 의식이 있는 상태에서 기침을 하거나 말을 하거나 숨을 쉬지 못하는 경우, 또는 의식을 잃는 경우 기도가 막혔다고 가정하면 됩니다. 그 외 기도가 막혔을 때 나타나는 증상:

- 질식 상태인 사람은 자신의 목을 움켜쥐거나 꼭 잡을 수 있습니다.
- 피부, 입술, 손톱/발톱이 빨갛게 변한 후 산소 공급이 급격히 감소하면서 파란색으로 변할 수 있습니다.

질식 사고가 발생하면 기도를 막은 물체를 즉시 제거해 주어야 합니다. 또한:

- 응급 의료 서비스를 개시해 응급 처치를 실시하고 하임릭 응급법(Heimlich maneuver)을 실시해야 합니다.
- 전화로 응급 의료 지원을 요청합니다.

질식을 예방하려면 질식 위험에 대한 의식이 중요합니다. 질식을 일으킬 수 있는 것은 다음과 같습니다.

- 기도에 걸린 동전, 펜, 마커 뚜껑, 풍선 등 물체.
- 연하(삼키기) 반사와 구토 반사에 영향을 미치는 건강상의 문제(예: 뇌성 마비 및 기타 신경근 질환, 신경 손상, 위식도 역류 질환, 노화)
- 지나치게 빨리 먹거나 마시는 것, 음식을 충분히 씹지 않는 것, 또는 말하거나 이리저리 다니면서 먹는 것.
- 알코올이나 진정제를 복용한 상태에서 음식을 먹거나 마시는 것. 경련 진정제, 항정신성 약물, 진정제 등과 같은 일부 약물의 경우 삼키는 것을 어렵게 만들 수 있습니다.

발달 장애가 있는 사람의 경우 해당 전문가의 도움을 받아 섭취하기에 적합한 음식 및/또는 액체의 경도/정도를 결정해야 합니다. OPWDD의 표준 식품 경도/정도는 다음과 같습니다.

- 통째
- 크기에 따라 자른 것 - 1인치 조각, ½인치 조각, ¼인치 조각
- 갈아 만든 것: 쌀알 크기로 갈았으며 수분을 첨가한 상태
- 푸레: 부드러워서 덩어리 걸림은 없지만 너무 묽지도 않은 상태
- 또한, 액체의 경우 정도를 높여 벡타, 꿀, 푸딩 정도로 걸쭉한 상태

보호자 교육이 필요한 부분:

- 개인의 식단에 따라 음식을 조리하는 방법
- 응급 처치, CPR, 질식 예방법

그 외 필요한 조치는 다음과 같습니다.

- 환경 적응 기구를 적절하게 사용하고 양호한 상태로 유지관리하는 것
- 피보호자가 먹거나 마시는 동안 똑바른 자세로 앉고, 움직이는 차량 안에서 먹거나 마시지 않도록 하는 것
- 모든 사람에 대해 먹거나 마시는 동안 적절한 감독을 실시하는 것
- 육류(특히 핫도그), 식빵, 팝콘, 포도, 땅콩버터 등 특정 식품의 경우 삼키기가 어렵고 질식 사고 발생의 가능성을 높일 수 있다는 사실을 기억하는 것

자세한 정보:

[www.opwdd.ny.gov/opwdd\\_careers\\_training/training\\_opportunities/choking\\_prevention\\_training\\_resources](http://www.opwdd.ny.gov/opwdd_careers_training/training_opportunities/choking_prevention_training_resources)

HSA12 – 05/12