

갑자기 아플 땐 '1339'

급할 때 도움 되는 1339 응급의료

2010년 10월, 9개월 아이를 둔 한 어머니가 다급한 목소리로 1339에 전화를 걸었다. 무엇을 먹었는지도 모르겠지만 아이가 목에 뭐가 걸린 듯 숨을 쉬지 못하고 얼굴이 파랗게 질려있는 상태였다. 전화를 받은 상담 의사는 아이를 뒤집어 등을 5번 정도 두드리도록 지도했고 이후 아이는 울음을 터트리며 이물을 뱉어냈다. 어머니의 시의적절한 응급처치 때문에 아이를 살릴 수 있었다.

기온이 올라감수록 야외활동도 늘어난다. 봄철 야외활동 중 발생 하는 사고로는 산에서 일어나는 낙상·골절·염좌 사고가 가장 많고 벌에 쏘이는 사고, 식중독 등이 있다.

이런 응급상황에 항상 구급차가 가장 중요한 것은 아니다. 촉각을 닦는 응급환자의 경우 올바른 응급처치가 구급차의 도착보다 중요하다. 구급차의 평균 도착 시간은 8분인 반면 심장마비 환자의 경우 4분 이내 산소를 공급받지 못하면 뇌 손상이 시작된다. 이때, 올바른 심폐소생술을 시행하면 생명을 구하고 불구를 막을 수 있다.

대부분의 일반인들은 건강 상식은 풍부해도 응급처치에 대해서는 잘 알지 못한다. 일단, 응급 상황은 자주 찾아오는 것이 아니므로 연습해둘 수가 없고, 나에게 위험이 닥칠 것이라는 점을 염두에 두지 않기 때문이다.

응급처치가 필요할 때, 핸드폰·일반전화 할 것 없이 1339번만 누르면 24시간, 연중무휴로 응급환자를 위해 대기하고 있

는 의사들의 안내를 받을 수 있다. 1339 응급의료 정보센터(센터장 정희원 서울대학교병원장)는 보건복지부 산하 기관으로 의사, 간호사, 응급구조사로 구성된 상담원이 직접 전화를 받는다.

가벼운 증상이나 증상의 위중도 모르는 경우 지역번호·국번 없이 1339에 전화를



삽화=오영식

결자. 전문의의 상담을 받은 후 필요한 경우 가까운 당직 의료기관 혹은 당번 약국의 안내 받을 수 있다.

위중한 환자의 경우 증상에 따른 최적의 응급의료기관을 안내하거나 응급처치 방법을 알려 주면서 동시에 119구조대에 연락해 구급차 요청도 해준다.

이밖에, 1339 응급의료정보는 응급처치,

질병상담, 구급차출동연결, 병원안내, 24시간 심야약국안내, 외국어가 가능한 병원 및 약국안내 등 다양한 응급의료서비스를 제공하고 있다.

생소하다 '1339 응급의료'

서울응급의료정보센터는 2010년 서울 시민을 대상으로 인지도 및 이용형태, 만족수준 등 응급의료전화서비스를 조사에서 1339에 대해 '알지 못 한다'가 69.2%

해 대체로 알지 못한 사람이 많다"며 1339 응급의료정보가 더 많은 이들이 잘 알고 활용 할 수 있기를 바란다"고 말했다.

실시간으로 권역 내 의료기관에 대한 병상정보를 안내해 주는 것도 가장 큰 특징 중 하나이다. 소속된 각 의료기관의 병상정보는 10분마다 실시간으로 수집되어 업데이트 돼 홈페이지에 공개 된다. 응급실에 힘들게 도착한 후에도 마땅한 병실이 없어 발만 동동 구르거나 해당분야 전문의가 없어 병원을 전전하는 일이 없도록 하기 위함이다.

김은숙 팀장은 "실시간으로 보고되는 병상 정보는 지속적으로 모니터링하고 이상하거나 잘못된 점은 즉시 수정하기 때문에 고객에게 제공되는 병상 정보의 신뢰도는 100%라고 할 수 있다"고 말했다.

안드로이드, 아이폰 모두 사용 가능한 '응급의료 1339' 애플리케이션은 무료로 다운 가능하다. 내 주변 응급실 찾기, 병의원 약국 찾기 등 현재 위치를 인식해 가장 가까운 곳을 안내해 준다. 지도로 자세한 위치를 표시해주고 전화연결까지 한 번에 가능하다. 애플리케이션에서는 상황에 적절한 응급처치 방법과 홈페이지와 마찬가지로 각 병원의 병상정보, 응급실의 환자 수 등 실시간 업데이트 된 정보를 볼 수 있다.

친한 친구나 가족이 사고를 당했을 때, 그나마 다행이다. 하지만 머리를 찢혀 피를 흘리면 메스껍거나 구토를 유발해 기도를 막을 우려가 있다. 아깝다고 삼키더라도 유출된 혈액이 혈관으로 다시 들어가는 것은 아니다. 올바른 응급처치는 고개를 앞으로 숙여 아래턱을 가슴에 대고 코끝 1.5cm 위쪽(코의 앞쪽 연골과 뒤쪽 비골 사이)을 엄지와 검지로 잡고 직접 압박해서 지혈을 하고 입이나 코로 유출된 혈액을 뱉어낸다.

4) 목에 생선가시가 박혔을 때, 그냥 밥 먹으면 낫는다? No! 식사를 하다가 가시가 박혔을 때, 밥을 씹지 않고 그냥 삼켜 넘기면 함께 넘어가서 관창이 진다고 알고 있다. 잘못 하다가는 기도나 식도 폐쇄가 올 수 있다. 생선가시가 육안으로 보이는 경우에는 이비인후과에서 간단하게 제거하지

만 기도 아래쪽이나 식도에 걸려 보이지 않을 때에는 응급내시경으로 제거해야 한다.

A 병원에 가능한 입원실 3개, 응급실 환자 10명

김은숙 팀장은 "실시간으로 보고되는 병상 정보는 지속적으로 모니터링하고 이상하거나 잘못된 점은 즉시 수정하기 때문에 고객에게 제공되는 병상 정보의 신뢰도는 100%라고 할 수 있다"고 말했다.

안드로이드, 아이폰 모두 사용 가능한 '응급의료 1339' 애플리케이션은 무료로 다운 가능하다. 내 주변 응급실 찾기, 병의원 약국 찾기 등 현재 위치를 인식해 가장 가까운 곳을 안내해 준다. 지도로 자세한 위치를 표시해주고 전화연결까지 한 번에 가능하다. 애플리케이션에서는 상황에 적절한 응급처치 방법과 홈페이지와 마찬가지로 각 병원의 병상정보, 응급실의 환자 수 등 실시간 업데이트 된 정보를 볼 수 있다.

스마트폰 속 1339

안드로이드, 아이폰 모두 사용 가능한 '응급의료 1339' 애플리케이션은 무료로 다운 가능하다. 내 주변 응급실 찾기, 병의원 약국 찾기 등 현재 위치를 인식해 가장 가까운 곳을 안내해 준다. 지도로 자세한 위치를 표시해주고 전화연결까지 한 번에 가능하다. 애플리케이션에서는 상황에 적절한 응급처치 방법과 홈페이지와 마찬가지로 각 병원의 병상정보, 응급실의 환자 수 등 실시간 업데이트 된 정보를 볼 수 있다.

친한 친구나 가족이 사고를 당했을 때, 그나마 다행이다. 하지만 머리를 찢혀 피를 흘리면 메스껍거나 구토를 유발해 기도를 막을 우려가 있다. 아깝다고 삼키더라도 유출된 혈액이 혈관으로 다시 들어가는 것은 아니다. 올바른 응급처치는 고개를 앞으로 숙여 아래턱을 가슴에 대고 코끝 1.5cm 위쪽(코의 앞쪽 연골과 뒤쪽 비골 사이)을 엄지와 검지로 잡고 직접 압박해서 지혈을 하고 입이나 코로 유출된 혈액을 뱉어낸다.

친한 친구나 가족이 사고를 당했을 때, 그나마 다행이다. 하지만 머리를 찢혀 피를 흘리면 메스껍거나 구토를 유발해 기도를 막을 우려가 있다. 아깝다고 삼키더라도 유출된 혈액이 혈관으로 다시 들어가는 것은 아니다. 올바른 응급처치는 고개를 앞으로 숙여 아래턱을 가슴에 대고 코끝 1.5cm 위쪽(코의 앞쪽 연골과 뒤쪽 비골 사이)을 엄지와 검지로 잡고 직접 압박해서 지혈을 하고 입이나 코로 유출된 혈액을 뱉어낸다.

5) 절단된 손가락 얼음물에? No! 대부분 절단사고가 일어나면 얼음에 절단부위를 담가 두면 안된다. 혈액이 공급되지 않는 절단부위에 얼음이 닿게 되면 조직 손상을 일으켜 동상을 일으킬 수 있다.

알코올을 사용도 혈관을 손상시켜 조직의 재생이 불가능한 상태로 만들기 쉽다. 또, 절단 부위를 생리식염수에 오래 담가 두게 되면 그 크기가 불어나 양쪽 접합 부위가 맞지 않고 이후 조직의 변화 등 더 큰 위험을 불러와 봉합하기가 어렵게 된다.

건강칼럼

몸에 맞는 음식을 먹자



정지천 내과 교수
동국대 분당한방병원

옛날 인도에서 의학 공부를 하던 수련생은 갑자기 스승으로부터 약이 되지 않는 풀을 찾아오라는 명을 받았다. 그래서 1년 동안 인도 방방곡곡을 돌아다녔지만 도저히 찾을 수 없었다. 민손으로 돌아와 공부 부족함을 인정하며 용서를 빌었더니 스승은 비로소 의사 자격을 주었다. 이 분이 바로 인도 최고의 명의로 '기바'라는 분인데 불교 교단의 주치의가 되어 부처님과 제자들의 질병을 치료했다.

실제로 지구상의 모든 식물과 동물, 광물은 약이 될 수 있다. 그러나 누구에게나 좋은 만병통치약은 없으며, 몸에 맞지 않으면 독이 될 수도 있다. '약식동원(藥食同原)'이나 음식도 마찬가지로

있겠는가?" 조선의 임금들 중에서 의학에 가장 관심이 많았던 왕은 세조였다. 향약집성방, 의방유취 등의 의서를 출간하고 궁중에 의사습득관을 배치하여 의사 교육에 매진했던 세조대왕의 영향을 받은 것으로 보인다. 세조실록에 의하면 왕이 신하들을 불러 공부하는 경연(經筵)에서 내의원 의원을 불러 강의를 들었다는 것이 나온다.

세조는 평생토록 질병에 시달려 많은 의원들을 겪은 체험을 바탕으로 '의약론(醫藥論)'을 저술했는데, 여기서 의원의 자질을 8가지 등급으로 나눈 '팔의론(八醫論)'을 제창했다. 팔의 중에 으뜸은 '심(心醫)'로서 우선 환자의 마음부터 안정시켜서 마음을 편안하게 해주는 의사이자, 둘째가 '식(食醫)'인데, 모든 의사가 심의가 되어야 하니 실질적인 최고의 의사는 식의였다. 식이요법 전문가로서 음식으로 질병을 예방하고 치료한다. 셋째가 '약(藥醫)'이냐 약방문에 따라 약을 쓸 줄만 아는 의원이자, 환자가 무슨 질병이건 약만 주면 낫게 된다고 믿기에 마음의 안정과 음식보다 약으로만 치료하는 의사이자, 나머지는 혼의(昏醫), 광의(狂醫), 망의(妄醫), 사의(詐醫) 및 살의(殺醫)이다. 식의가 약의보다 등급이 높은 이유는 약보다 음식이 우선으로서 식치(食治)가 약치(藥治)보다 중요하기 때문이다. 드라마에서 종종 치료를 맡았던 대장금이 바로 식의이다. 장금은 왕조실록에 20회나 등장하는데 전할, 약물, 침구 등에 모두 뛰어났고, 특히 보양식에 예가 깊었다. 과로와 스트레스에 지친 왕을 위해 적합한 음식으로 기력을 보충해 주었던 것이다. 왕들이 상추삼을 먹은 뒤에는 반드시 '게지차'를 마셨다. 게지(桂枝)는 따뜻한 성질로서 경락을 잘 통하게 하고 땀을 나게 하여 찬 기운을 몰아내는 약효가 있기에 상추의 찬 성질을 중화(中和)시켜 탈나지 않게 해 주기 때문이다.

메밀, 고사리, 돼지고기 등은 찬 성질, 참쌀, 복숭아, 닭고기는 따뜻한 성질

로서 비타민이나 칼슘, 철, 아연 등의 좋은 성분이 들어 있다고 누구나 먹어서는 안 된다.

예를 들어 메밀, 고사리, 참외, 돼지고기, 굴 등은 찬 성질이고 참쌀, 부추, 복숭아, 닭고기, 조기 등은 따뜻한 성질이다. 찹쌀이 술에 취한 경우에 좋지 않다는 말이 많은 사람이 마시던 배탈과 설사가 날 수 있다. 호두가 변비에 좋지만 열이 많은 사람이 먹으면 열이 달아오르게 된다. 또한 음식 사이에도 함께 먹어서 좋은 경우가 있는가 하면 상극(相剋)이 되어 탈이 나는 경우도 있다. 그래서 질병의 예방과 치료에 음식요법이 매우 중요하다.

세조 때의 여의 전순의가 음식 치료를 집대성하여 편찬한 '식료찬요(食療纂要)'의 서문에 병을 음식으로 치료한 이유가 나와 있다. "세상을 살아가는데 음식이 으뜸이고 약물이 그 다음이다. 음식의 효능이 약의 절반을 넘는다. 오곡, 오육, 오과, 오채로 병을 고쳐야지 어찌 마른 풀과 죽은 뿌리에 치료법이

면 낫게 된다고 믿기에 마음의 안정과 음식보다 약으로만 치료하는 의사이자, 나머지는 혼의(昏醫), 광의(狂醫), 망의(妄醫), 사의(詐醫) 및 살의(殺醫)이다. 식의가 약의보다 등급이 높은 이유는 약보다 음식이 우선으로서 식치(食治)가 약치(藥治)보다 중요하기 때문이다. 드라마에서 종종 치료를 맡았던 대장금이 바로 식의이다. 장금은 왕조실록에 20회나 등장하는데 전할, 약물, 침구 등에 모두 뛰어났고, 특히 보양식에 예가 깊었다. 과로와 스트레스에 지친 왕을 위해 적합한 음식으로 기력을 보충해 주었던 것이다. 왕들이 상추삼을 먹은 뒤에는 반드시 '게지차'를 마셨다. 게지(桂枝)는 따뜻한 성질로서 경락을 잘 통하게 하고 땀을 나게 하여 찬 기운을 몰아내는 약효가 있기에 상추의 찬 성질을 중화(中和)시켜 탈나지 않게 해 주기 때문이다.

■ 잘못알고 있는 응급처치 상식

1) 화상으로 뜨거울 땐 얼음으로 식힌다? No! 얼음을 직접 상처부위에 대면 동상을 유발할 수 있다. 찬물 외에는 어떤 것도 발라서는 안 되며 물집 역시 수분을 유지하고 세균으로부터 보호막 역할을 하기 때문에 함부로 터뜨려서는 안 된다. 화상 부위에 소주, 간장, 된장, 알로에, 얼음을 직접 대는 것은 잘못된 응급처치다. 소주나 간장, 된장을 바르면 감염의 우려가 있다.

경우가 많다. 하지만 머리를 찢혀 피를 흘리면 메스껍거나 구토를 유발해 기도를 막을 우려가 있다. 아깝다고 삼키더라도 유출된 혈액이 혈관으로 다시 들어가는 것은 아니다. 올바른 응급처치는 고개를 앞으로 숙여 아래턱을 가슴에 대고 코끝 1.5cm 위쪽(코의 앞쪽 연골과 뒤쪽 비골 사이)을 엄지와 검지로 잡고 직접 압박해서 지혈을 하고 입이나 코로 유출된 혈액을 뱉어낸다.

2) 코피가 날 때 고개를 뒤로 젖혀라? No! 피가 흘러내리는 것을 막기 위해 머리를 뒤로 젖히고 입으로 혈액을 삼키는

3) 귀에 벌레가 들어갔을 때 불빛을 비춘다? No! 귀에 플래시나 불빛을 비추어도 벌레는 기어 나오지 않는다. 올바른 응급처

치는 참기름이나 식용유를 몇 방울 귀에 떨어뜨려 주면 벌레가 기어 나오거나 가만히 죽는다. 이물감이 있더라도 특별한 문제가 없기 때문에 밤에는 조금 참았다가 다음날 이비인후과에서 제거한다. 면봉으로 귀를 잘못 후비면 고막이 구멍 나 염증으로 장기간 고생할 수 있다.

4) 목에 생선가시가 박혔을 때, 그냥 밥 먹으면 낫는다? No! 식사를 하다가 가시가 박혔을 때, 밥을 씹지 않고 그냥 삼켜 넘기면 함께 넘어가서 관창이 진다고 알고 있다. 잘못 하다가는 기도나 식도 폐쇄가 올 수 있다. 생선가시가 육안으로 보이는 경우에는 이비인후과에서 간단하게 제거하지

만 기도 아래쪽이나 식도에 걸려 보이지 않을 때에는 응급내시경으로 제거해야 한다.

5) 절단된 손가락 얼음물에? No! 대부분 절단사고가 일어나면 얼음에 절단부위를 담가 두면 안된다. 혈액이 공급되지 않는 절단부위에 얼음이 닿게 되면 조직 손상을 일으켜 동상을 일으킬 수 있다.

알코올을 사용도 혈관을 손상시켜 조직의 재생이 불가능한 상태로 만들기 쉽다. 또, 절단 부위를 생리식염수에 오래 담가 두게 되면 그 크기가 불어나 양쪽 접합 부위가 맞지 않고 이후 조직의 변화 등 더 큰 위험을 불러와 봉합하기가 어렵게 된다.

무료 수강생 모집

"이는 것이 힘이다, 기술이 능력이 아니다. 이것이 재력이다"

이 기술은 의사, 한의사, 물리치료사, 통증관리사 등 건강과 관련한 직종에 근무하는 모든 분들에게 반드시 필요한 필수 기술이다.

이 기술은 우리 인체의 **외과적인 모든 통증을** 즉석에서 제거할 수 있는 신비한 기술이다. (각종 두통, 목이나 허리 디스크, 척추 전만 후만 측만증, 척추 협착증, 오십견 각종 어깨의 통증, 팔을 들지 못하는 증, 팔의 회전이 어려운 증 등 골반이 변위되어 각종 통증을 발생한 경우, 몸이 한쪽으로 기울는 경우, 장단축, 무릎이나 발목의 변위로 발생하는 각종 통증 등 1000여종이 넘는 수많은 외과적인 질병들이 즉석에서 회복하는 것을 직접 실기로 느낄 수 있도록 지도하여 드립니다)

- 효과는 마약이나 진통제보다 빠르게 즉석에서 효력을 알 수 있음.
- 부작용은 단 1%도 없음.
- 도구 필요하지 않음.
- 이 기술은 경락의 이름이나, 근육의 명칭이나, 골격의 명칭이나, 병명을 몰라도 치료되는 기술이라 배우기가 너무나 쉬워 배우면 즉석에서 활용하는 기술임.
- 시술 시에 힘이 들지 않아 하루 수십명도 시술이 가능함.
- 이 기술을 배운 후 취업이나 창업도 지원함.

원심한의원 051)802-0661
원심수기 보존회장 원공 019-305-9138

종도모집

대불교 조계종 입종 절차 안내

귀의삼보하옵고
본 종단에 제방 스님 법사님들께서 대불교 조계종 입종에 관한 문기가 있어 다음과 같이 입종 절차를 안내합니다.

- ◆ 입종자격 : 사찰을 운영하시는 주지스님 사찰에서 수행 정진하시는 스님 포교당을 개설하실 분, 부처님을 뵈시고 수행하시는 법사님, 보살님
- ◆ 구비서류 : 주민등록등본 1통, 여권용사진 3매
입종원서 등은 본종단에 구비되어 있습니다.

※ 본 종단은 사유재산에 대하여 일체 관여하지 않습니다.

대불교 조계종 총무원

- 주 소 : 충남 천안시 동남구 원성동 138-12번지
- 사무국장 : 박 한 혁
- 전 화 : (041) 551-5537 FAX : (041)621-5537

문화관광부 허가 등록번호 : 37221-00249
육조해능 조계선맥 계승자 제26세 전법 전수제자

(사)한국불교전통조계종 입종 안내

불심을 하나로 모아 불국정토(佛國淨土) 이루고자 네가지 큰서원(四弘誓願) 상구보리 하화중생(上求菩提 下化重生)의 책무로 창종의 변을 알리며 부처님의 불법을 함께 펼쳐나갈 사찰 및 종도님(승려, 법사, 포교사, 보살님)을 널리 모집합니다.

총무원장 무공당 혜봉

입종서류

- 사암 및 승려, 법사님 등록신청서 1통.
- 주민등록증 앞, 뒤 사본 1통.
- 법당사진(내,외) 각 1매. (사찰등록 하실 분에 한함)
- 승려증 발급하실 분은 필히 타종단 수계첩 및 승려증 사본 첨부.
- 도청은 본 종단에서 수계를 받은 분에 한하여 발급.
- 사진(반명판) 4장.
- 종단 간부 직위 맡으실 스님 우선적으로 모집한다.

한국불교전통조계종 개인사찰보호법 중에서 - 개인사찰은 개인자산으로 인정하고 개인자산과 사찰관리 감독을 주지임의로 행사하며 재산권에 보증 또는 총무원에서 관여하지 않으며 일체 주지 권한으로 운영한다.

총보산 : 한국불교전통조계종 총무원 연봉사

경북 포항시 북구 흥해읍 매산리 556-1
문의 : 전화 054)262-5060, 262-4848
팩스 054)262-0067
총무원장 혜봉 스님 직통 011-545-5060

"신뢰 받고 있습니다"

저 '고복자 효사'가 지난 10년에 걸쳐 임상실기용으로 써 낸 아래 '육입활용서' 및 '육입CD프로그램' 등은 매우 그 '정확도'와 탁월한 그 '효과성'이 이미 검증 되어있습니다. 즉시 활용할 수 있으며, 구입하신 분이 원하시면 '효과성'을 위해 방문해 드리겠습니다.

1. **효사활인천역집 2011완결최종판**
아래 육입활용서 및 각종 오해설의 종합 장작품 - 인종기능을 없애고 여러 곳에 장작 시키게끔 되어 있으며 방문자의 속사정들이 순서적으로 화면에 미리 떠 있습니다.
할인가격: 190만원
2. **고귀명수**
육입 법칙에 의한 내방자의 당면 핵심사는 물론 그의 일생사를 정형화시켜 구구한 해석 없이 즉시적으로 판단해줄 수 있도록 한번 한눈으로 명시 해놓았습니다.
할인가격: 130만원
3. **효사육입입산책**
방문자의 당면사들을 고차원단계로 적시해 놓은 2011 개정 중보판 휴대용입니다.
할인가격: 90만원
4. **효사오행제례의식집**
방문자의 해당 제례별로 독자적 수법의식을 거행할 수 있도록 해놓은 매우 탁월한 수법서입니다.
정가: 15만원
5. **불가법요집**
성직자 전용용으로써 감동적인 법회식순-법회목적사에 부합되는 정전인용경구 - 각종 행사취지에 맞는 30여 항목의 신선한 기도문이 수록 되어 있습니다.
정가: 5만원
6. 위 외 다수의 육입 학습서, 활용서, CD프로그램들이 구비되어 있습니다.

주 문 : 대표전화 02)783-8680
입금계좌번호 : 우리은행 1005-301-778137
육입컨텐츠개발전문 - 육입나라주식회사 www.taotemple.net
서울 종로구 관훈동 198-16 남도빌딩 403호