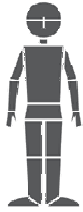


# 곧게 선 대한민국

2010. 8. 10.(2차 수정 2015.10.06)



## 부상에 대한 응급처치 (RICE)

출처: 송영민자세연구소  
[www.iposture.net](http://www.iposture.net)

### 목차

	Page
1. 부상에 대한 응급처치(RICE)란 무엇인가	2
2. 휴식을 취하는 방법	2
3. 얼음 사용 방법	2
4. 압박 방법	3
5. 거상 방법	3



경희대학교 스포츠의학과  
장근성  
[rookiller@hanmail.net](mailto:rookiller@hanmail.net)

## 1. 부상에 대한 응급처치(RICE)란 무엇인가

- RICE라는 용어는 휴식(Rest), 얼음(Ice), 압박(Compression), 거상(Elevation)의 앞글자를 딴 약자입니다.
- RICE는 근육의 과도한 긴장, 인대의 염좌, 그밖에 타박상이나 부상에 대해 응급 처치로 사용됩니다.
- RICE는 부상 직 후부터 24 ~ 48시간 후까지 이용되며, 붓기와 통증을 줄이고 빠른 치료에 도움이 됩니다.

## 2. 휴식을 취하는 방법

- 근육, 뼈 또는 관절 부상 후에는 활동을 줄이고 몸을 쉬게 하여 부상 치료를 해야 합니다.
- 만약 발목이 삐었다면, 추가 손상을 막기 위해 다친 발을 이용하여 걷거나 체중을 실는 동작을 피하고 적어도 1~2일 정도 휴식을 취해주어야 합니다.
- 부상이 심각한 경우에는 전문의와 상담이 필요하며 목발이나 부목, 캐스트를 해야 할수도 있습니다. 이런 경우 치료에 더 오랜 시간이 필요합니다.

## 3. 얼음 사용 방법

- 얼음은 붓기와 부상 주위 염증을 줄여주는데 도움을 줍니다.
- 얼음은 부상 직후 가능한 빨리 대줄수록 치료에 많은 도움을 줍니다.
- 부상 부위에 얼음을 댈 때에는 피부에 직접적으로 대지 않고 수건을 감싸서 대어주어 피부를 보호합니다.
- 얼음을 사용할수 없는 상황이라면 부상당한 부위에 얼음이 아닌 차가운 물체를 대어 주는것도 좋은 방법입니다.
- 얼음은 15~20분 동안 부상 부위에 대주고 부상 부위 체온 유지를 위해 얼음을

제거 후 15~20분 후 다시 대어주기를 반복합니다.

□ 얼음은 부상 직후 1~2일 동안 가능한 많이 대주는 것이 좋습니다.

#### 4. 압박 방법

□ 압박은 부상 부위에 붓기 방지에 도움이 됩니다.

□ 탄력붕대나 테이핑을 이용하여 부상 부위에 압박을 가해줄수 있으며, 이런 도구가 없다면 넥타이와 같은 것을 이용하여 압박을 가해줄수 있습니다.

□ 부상 부위에 압박을 가해 줄 경우 너무 팍 묶지 않는 것이 중요한데, 이는 부상 부위에 혈액이 끊겨 조직이 괴사할수 있기 때문입니다.

#### 5. 거상 방법

□ 거상은 중력을 이용하여 부상 부위의 붓기를 감소시키는 또 다른 방법입니다.

□ 부상 부위를 가능한 심장보다 높은 곳에 위치하게 하는 자세를 취합니다. 이러한 자세는 혈액이 심장으로 돌아가는 것을 도와 부상 부위의 붓기를 감소시킵니다.

□ 부상 부위를 심장보다 높은 곳에 위치하게 하는 자세를 취하지 못할 경우에는 최소한 바닥과 평행하게 되도록 눕는 자세를 취하는 것이 좋습니다.