

# 우리 아기의 더 안전한 수면

## 부모 및 돌보미가 안전 수면 계획을 세우는 것을 돕습니다

부모로서 여러분은 자녀를 건강하고 안전하게 키우기 위해 매일 많은 결정을 합니다. 수면에 있어서는, 여러분 아기의 수면 환경은 밤이나 낮이나 항상 중요합니다. 수면 방식마다 안전도가 다릅니다. 이 팸플릿은 아기의 수면 환경을 최대한 안전하게 만듦으로써 모든 수면이 더 안전해지도록 하는 방법에 관한 정보를 공유합니다.

아기의 수면 계획에 관해 여러분의 보건 의료 서비스 제공자와 상담할 수도 있습니다. 자세히 알아보려면 이 팸플릿 맨 뒤에 있는 자료를 참조하십시오.

## 모든 수면을 더 안전하게 만드십시오

### 아기를 반듯하게 눕혀서 재우십시오

밤이건 낮이건 항상 아기를 반듯하게 눕혀서 재우십시오.

### 위험 요소가 없는 단단한 매트리스를 사용하십시오

범퍼패드, 베개, 무거운 담요, 두꺼운 이불, 장난감 등이 없는 단단한 아기용 매트리스를 사용하십시오. 그래야 아기에게 안전한 수면 공간이 됩니다.

### 아기 침대를 사용하십시오

집에서건 여행할 때건 여러분 아기가 자기에 가장 안전한 곳은 캐나다 보건부(Health Canada)가 승인한 아기 침대 또는 요람입니다. 여행할 때는 미리 계획을 세워, 아기에게 안전한 취침 공간이 확보되도록 하십시오. 다른 안전 취침 공간의 예는 다음 페이지에 있습니다. 자세히 알아보려면 이 캐나다 보건부 웹페이지를 방문하십시오: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/safe-sleep/cribs-cradles-bassinets.html>.

### 되도록 젖을 먹이십시오

수면 관련 영아 사망을 예방하는 방법의 하나는 모유 수유입니다. 모유는 아기의 면역 체계를 강화해줍니다. 모유 수유를 많이 할수록 보호 효과가 더 큼니다. 모유는 양과 상관없이 아기를 건강하게 유지해줍니다.

### 같은 방에서 재우십시오

처음 6개월 동안은 같은 방의 다른 취침 공간에서 재우십시오.

### 금연하십시오

흡연은 아기의 수면 관련 사망 위험을 높입니다. 담배를 끊기가 어려울 수 있지만, 임신 중에는 금연하고 출산 전후에 집 안을 담배 연기 없는 공간으로 유지하면 수면 관련 영아 사망을 예방할 수 있습니다.

더 조심하려면, 임신 중 및 출산 후에 아기를 대마초, 베이핑 및 전자담배에도 노출시키지 마십시오. 담배 끊기에 관해 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca).

### 수면 관련 영아 사망에는 다음이 포함됩니다:

- 영아급사증후군(SIDS)은 영아의 까닭없는 돌연사를 말합니다.
- 사고사는 침대 위에 있는 물건 때문에, 또는 아기가 엎드려 눕거나 부모 또는 다른 아이가 옆에서 같이 자다가 무의식적으로 아기를 덮칠 경우에 발생하는 질식사입니다.



Perinatal Services BC

Provincial Health Services Authority

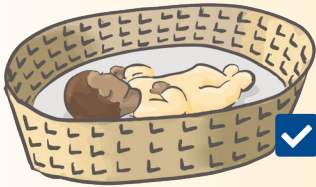


Ministry of Health

## 안전한 대안적 취침 공간

대안적 취침 공간을 사용할 경우, 표면이 단단하고 평평해야 하며 방바닥 위에 놓아야 합니다. 건조하고 해충 및 애완동물이 접근할 수 없어야 합니다. 무엇이 안으로 떨어지거나 위로 쓰러지지 않게 해야 합니다. 패딩은 최소한으로 하십시오. 가벼운 담요로 싸서 카드로 바닥에 고정된 것을 매트리스로 사용할 수 있습니다.

### 바구니



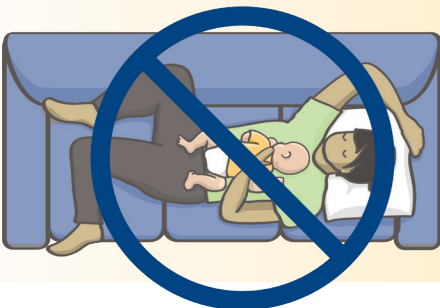
### 상자



### 목욕통



### 서랍(빠낸)



## 알코올/약물을 사용하지 마십시오

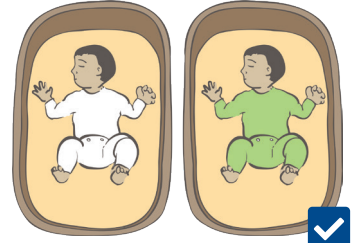
음주, 약물 사용 또는 의약품 복용은 졸리게 만들 수 있으며 더 깊이 잠들게 합니다. 깊은 잠은 아기와 같은 침대에서 잘 경우, 깊은 잠은 옆으로 돌아 눕다가 무의식적으로 아기를 덮칠 위험을 높입니다. 기민성을 떨어뜨리는 물질을 복용했을 경우, 다른 성인이 옆에 있으면서 아기를 돌보게 하십시오.

각종 물질 사용(알코올 및 기타 약물)에 관한 도움이 필요할 경우, 알코올약물안내및연계서비스(Alcohol and Drug Information and Referral Service)로부터 비밀리에 무료로 제공되는 안내 및 전화 지원을 받을 수 있습니다. 1-800-663-1441(BC주 내 무료) 또는 604-660-9382(로어메인랜드)로 전화하십시오. 주중무휴, 하루 24시간 다중 언어로 지원을 제공합니다.



## 쾌적 온도를 유지하십시오

방을 쾌적 온도로 유지하고, 아기가 너무 덥지 않도록 얇고 가벼운 담요를 사용하십시오. 여러분에게 쾌적한 온도는 아기에게도 쾌적합니다. 아기 잠옷을 사용할 경우, 아기의 머리가 잠옷 속으로 들어가지 않도록 어깨 부분이 잘 맞아야 합니다. 추가적 침구 또는 실내용 모자는 필요 없습니다.

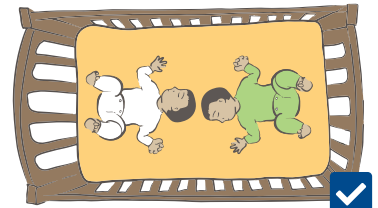


## 싸매기는?

싸매기는 필요 없으며 위험할 수 있습니다. 아기를 싸매지 않는 것이 가장 안전합니다. 아기를 단단히 싸매면 숨쉬기가 어려우며 폐렴을 일으킬 수 있습니다. 아기의 체온이 높아져서 영아급사증후군(SIDS) 위험이 커질 수도 있습니다. 또한, 단단히 싸매 아기는 배가 눌러져서, 옆으로 구를 때 더 안전한 자세를 취할 수 없습니다.

아기를 싸매 때는 다음에 유의하십시오:

- 아기를 반듯하게 눕혀서 재우십시오.
- 어깨 밑으로만 싸매십시오 - 얼굴 위까지 싸매지 말고 손과 팔이 자유로이 움직일 수 있게 하십시오.
- 너무 단단히/느슨하게 싸매지 마십시오. 담요와 아기의 가슴 사이에 손가락 두 개가 들어가야 하며, 아기가 다리를 구부리거나 움직일 수 있어야 합니다.
- 가벼운 면 담요를 사용하십시오.
- 생후 2-3개월이 지나거나 아기가 스스로 힘찬 움직임을 할 수 있게 되면 특히 위험하므로 절대로 싸매지 마십시오.



## 성인용 침대가 안전한가?

성인용 침대는 아기를 안전하게 둘 수 있는 곳이 아닙니다. 흔히 너무 폭신하며, 담요와 베개가 질식 또는 뒤엎김 위험을 높일 수 있습니다. 아기를 성인용 침대에 혼자 놔두는 것은 안전하지 않습니다. 방바닥에서 위로 올려진 침대에서 자는 것도 추락 위험이 높습니다.

## 아동용 카시트, 아기 캐리어 및 유모차에 관한 조언

아기를 아동용 카시트에 앉혀 재우는 것은 안전하지 않습니다. 목적지에 도착하면 아기를 안전한 취침 공간으로 옮기십시오(아기가 잠들지 않았을 경우에도). 아기를 아기 캐리어 또는 유모차에 혼자 내버려두는 것은 안전하지 않습니다.



## 소파, 안락의자 또는 카우치는 안전한가?

아기가 혼자 또는 돌보미와 함께 카우치 또는 의자에서 자는 것은 결코 안전하지 않습니다. 아기가 바닥으로 떨어지거나, 돌보미의 몸과 쿠션 사이에 끼어 숨을 쉴 수 없을 수 있습니다. 여러분이 휴식이 필요할 경우, 아기 침대를 사용하거나 다른 사람에게 아기를 돌보게 하십시오.

## 같은 침대에서 자기

아기와 같은 침대에서 자는 것은 위험할 수 있습니다. 처음 6개월 동안 아기에게 가장 안전한 취침 공간은 여러분 방에 있는 전용 취침 공간입니다. 가정에 따라 문화적 또는 개인적 이유로 같은 침대에서 자는 것을 선호하는 경우도 있고, 원래 그럴 생각이 아니었는데 같은 침대에서 자게 되는 경우도 있습니다. 아기와 같은 침대에서 잘 수도 있다고 생각하건 그럴 생각이 전혀 없건, 같은 침대에서 자는 것을 여러분 아기에게 최대한 안전하게 만들려면 다음과 같이 자문해보십시오.

### ‘같은 침대에서 자기’의 정의:

아기가 부모 또는 돌보미와 같은 침대에서 같이 자는 것.

## 자문해보십시오...

예

아니요

### 1. 아기가 만기 출산(37-40주)이었고 출생체중이 2.5kg 이상이였습니까?

조산아 및 저출생체중아는 수면 관련 사망 위험이 높습니다. 아기가 같은 침대에서 잘 경우, 이 위험이 더 높아집니다.

### 2. 임신 중에 여러분 및/또는 배우자가 금연했습니까?

임신 중의 연기 노출은 아기의 수면 관련 사망 위험을 높입니다. 아기가 같은 침대에서 잘 경우, 이 위험이 더 높아집니다.

### 3. 아기의 환경이 연기 없는 환경입니까?

간접 흡연 연기를 포함한 연기에 대한 노출은 아기의 수면 관련 사망 위험을 높입니다. 아기가 같은 침대에서 잘 경우, 이 위험이 더 높아집니다. 담배를 끊기 위해 도움이 필요할 경우 [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)를 방문하십시오.

### 4. 여러분 및/또는 배우자가 술과 담배를 하지 않습니까? 더 깊이 잠들게 하는 약물도 사용하지 않습니까?

깊은 잠은 여러분 또는 배우자가 옆으로 돌아 눕다가 무의식적으로 아기를 덮쳐서 질식사할 위험을 높입니다. 기민성을 떨어뜨리는 술, 약물 또는 의약품 사용/복용했을 경우, 다른 성인이 옆에 있으면서 아기를 돌보게 하는 것이 최선입니다.

위 질문 중 어느 하나이라도 ‘아니요’ 라고 답했을 경우 아기와 같은 침대에서 같이 자는 것은 여러분 아기에게 매우 위험하며 바람직하지 않습니다. 보건의로 서비스 제공자와 상담하여 여러분 아기에게 안전한 수면 계획을 세우십시오.

위 질문 전부에 대해 ‘예’ 라고 답했을 경우 다음 페이지의 점검표를 읽어보십시오.

## 같은 침대에서 자기와 모유 수유

아기가 밤중에 여러 번 젖을 먹는 것은 정상적인 것이며, 이 때문에 어떤 부모는 아기와 같은 침대에서 같이 잡니다. 침대에 누워 젖을 먹이는 부모는 대부분 자연스럽게 ‘C’자 자세로 잡니다(아기를 향해 모로 누워 무릎을 아기의 발 밑에 갖다 대고 한 팔로 아기의 머리 위를 감싸는 자세). 이 자세는 아기가 이불 밑으로 내려가거나 베개 위로 올라가는 것을 막아줍니다.

여러분이 편안하게 쉬 수 있고 아기에게 대한 위험이 최소화될 수 있는 수면 자세에 관해 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오. 아기와 함께 잘 때 자연스럽게 ‘C’자 자세를 취하지 않을 경우, 아기를 같은 방 안의 전용 취침 공간에 재우는 것이 더 안전합니다.



## 기타 자료:

아기 돌봄 및 육아에 관한  
추가적 정보:

### HealthLink BC

전화 한 통화 또는 클릭 한 번으로  
믿을 수 있는 보건 정보를 구할 수  
있습니다. HealthLink BC는 비응급  
보건 정보 및 서비스에 대한 빠르고  
간편한 접근을 제공합니다.

간호사, 약사, 영양사 또는 기타  
보건 전문가와 상담하여 조언을  
얻고 가까운 보건 서비스 및 자원을  
알아볼 수 있습니다:

### 전화 8-1-1 또는 웹사이트:

<https://www.healthlinkbc.ca/>

### Baby's Best Chance

임신 및 아기 돌봄에 관한 믿을  
수 있는 자료:

[https://www.health.gov.bc.ca/library/  
publications/year/2019/BBC-7th-edition-  
FINAL-Nov2019.pdf](https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf)

### Honouring Our Babies

First Nations Health Authority(FNHA)가  
개발한 안전 수면 툴킷:

[https://www.fnha.ca/WellnessSite/  
WellnessDocuments/FNHA-Honouring-Our-  
Babies-Summary.pdf](https://www.fnha.ca/WellnessSite/WellnessDocuments/FNHA-Honouring-Our-Babies-Summary.pdf)

### Healthy Families BC

건강한 가정을 위한 온라인 조언,  
도구 등:

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>

점검표 및 이미지 출처:

*Maximizing the chances of Safe Infant  
Sleep in the Solitary and Cosleeping  
(Specifically, Bed-sharing) Contexts,*  
by James J. McKenna, Ph.D. Professor  
of Biological Anthropology, Director,  
Mother-Baby Sleep Laboratory,  
University of Notre Dame.



## 점검표: 아기와 같은 침대에서 같이 잘 경우, 아기를 안전하게 보호하는 추가적 방법

### ✓ 아기를 반듯하게 눕혀서 재운다.

아기는 반듯하게 누워 자는 것이 가장 안전합니다. 아기가 잘 때 옆으로  
굴러 엎드려 자면 다시 반듯하게 눕히십시오.

### ✓ 방바닥에 매트리스를 깔다.

아기가 침대에서 추락할 위험을 줄이려면 매트리스를 벽에서 떨어진  
방바닥에 깔아야 합니다. 아기가 매트리스와 벽 또는 침대 옆 탁자  
사이에 끼지 않도록 침대 둘레의 공간이 충분해야 합니다. 매트리스는  
단단하고 깨끗해야 합니다(물침대, 필로탑, 깃털 침대, 에어 매트리스,  
푹 꺼진 매트리스 등 금지).

### ✓ 아기가 베개, 이불, 무거운 담요 등과 멀리 떨어지게 한다.

베개, 이불, 무거운 담요 등은 아기의 질식 및 뒤엎김 위험을 높일 수  
있습니다. 가벼운 아기용 면 담요만 아기에게 덮어주십시오. 머리가 긴  
성인은 머리카락이 아기의 목에 감기지 않도록 뒤로 묶어야 합니다.

### ✓ 아기를 단단히 싸매지 않고 자유로이 움직일 수 있게 한다.

아기가 자유로이 움직일 수 있어야 합니다. 싸매기는 아기의 움직임을  
제한하여 위험을 높일 수 있습니다. 아기를 옷으로 단단히 싸매면 배가  
눌려서, 옆으로 구를 때 더 안전한 자세를 취할 수 없습니다.

### ✓ 아기를 두 성인의 사이보다는 침대 바깥쪽에 재운다.

성인 두 명이 같이 잘 경우, 아기를 두 사람 사이보다는 침대 바깥쪽에  
재우십시오. 두 사람 모두 아기와 같이 잔다는 것을 인식하고, 이  
결정에 대해 이의가 없어야 합니다.

### ✓ 아기와 성인(1-2명) 이외의 다른 사람은 침대 위에 없게 한다.

다른 자녀 또는 애완동물이 아기가 자는 침대에 올라가지  
않도록 하십시오.

### ✓ 아기를 성인용 침대에 혼자 두지 않는다.

성인용 침대는 아기를 안전하게 둘 수 있는 곳이 아닙니다.

