

수면 관련 영아 사망 Sleep Related Infant Death

수면 관련 영아 사망이란?

수면 관련 영아 사망은 두 가지가 있습니다.

첫 번째 것은 '영아 급사 증후군(SIDS)'이라고 합니다. SIDS는 아기가 자다가 갑자기 죽는 것인데, 완전 부검을 해도 사인이 밝혀지지 않습니다. SIDS는 주로 생후 2-4개월 아기에게 발생할 수 있습니다.

두 번째 종류의 수면 관련 영아 사망은 우발적으로 발생합니다. 건강한 아기가 침대에 있는 물품(베개, 장난감, 무거운 담요 등), 또는 수면 중에 무의식적으로 뒤척이다가 아기를 내리누르게 되는 부모, 어린이 또는 애완동물에 의해 질식사하는 것입니다.

SIDS의 원인은 무엇인가?

SIDS의 원인은 아직 완전히 밝혀지지 않았지만 아기의 SIDS 위험을 줄이는 것으로 알려진, 확실히 안전한 수면 방식은 있습니다. 조산아, 저출산체중아 등의 아기는 SIDS 위험이 더 높습니다.

어떻게 하면 수면 관련 영아 사망 위험을 줄일 수 있나?

아기를 항상 반듯이 눕혀 재우십시오(밤잠 및 낮잠)

반듯이 누워 자는 아기는 옆드리거나 모로 누워 자는 아기보다 위험이 낮습니다. 반듯이 누워 잘 경우, 건강한 아기 및 신생아는 질식사하거나 다른 문제가 생기지 않습니다.

아기가 스스로 몸을 뒤집을 수 있게 되면 자다가 몸을 뒤집더라도 다시 반듯이 눕히지 않아도 됩니다. 아기는 일반적으로 생후 5-7개월에 스스로 몸을 뒤집을 수 있습니다.

위험 요소가 없는 단단한 표면에 눕히십시오 매트리스가 단단하고 시트가 팽팽한 아기 침대, 요람, 아기 바구니 등을 사용하십시오. 쿠션 패드를 사용하거나 베개, 무거운 담요, 양가죽 또는 장난감을 아기 침대에 두지 마십시오. 아기 침대, 요람 및 아기 바구니는 캐나다의 안전 규정에 부합되는 것이어야 합니다.

캐나다의 안전 규정에 관해 자세히 알아보고 제품 리콜을 찾아보려면 캐나다 보건부(Health Canada) 'Consumer Product Safety(소비자제품 안전)' 웹페이지를 방문하십시오:

[www.canada.ca/en/health-](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html)

[canada/services/consumer-product-safety.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html).

아기 침대 안전에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #107 아기의 안전한 수면](#)을 참고하십시오.

아기를 의자, 소파 또는 성인용 침대에 혼자 재우지 마십시오. 의자 또는 소파에서 아기와 함께 자는 것도 위험할 수 있습니다.

아기가 유아용 카시트에 앉아 자동차를 타고 갈 때 잠이 들 경우가 있습니다. 아기가 차를 타고 가면서 잠들면 아기를 잘 지켜보고, 목적지에 도착하면 곧바로 카시트에서 들어내십시오. 아기가 유아용 카시트, 유모차, 아기 그네, 아기 바운서 등에 앉은 채 잠들었을 때 그냥 내버려두면 안 됩니다. 기도가 막히거나 제한될 수 있습니다.

임신 중에는 금연하여 아기에게 담배 연기 없는 환경을 제공하십시오

간접 흡연에 노출되거나 엄마가 출산 전/후에 흡연한 아기는 SIDS 위험이 훨씬 더 높습니다.

본인 또는 배우자가 담배를 줄이거나 끊기 위해 도움이 필요할 경우, 보건 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. QuitNow 헬프라인에 전화로 문의하거나(BC 주 내 무료 전화 1-877-455-2233)

웹사이트 www.quitnow.ca 를 방문하는 방법도 있습니다.

아기와 한 방을 쓰십시오

아기와 한 방을 쓰면 수면관련영아사망으로부터 아기를 보호할 수 있으며, 이는 한 침대에서 같이 자는 것보다 안전한 수면 방식입니다. 생후 6개월까지는 여러분이 자는 방 안의 별도의 표면에 아기를 재우십시오. 아기와 한 침대에서 같이 자거나, 원래 그럴 생각이 아니었음에도 결국 아기와 같이 잘 경우가 많습니다. 침대 공용을 최대한 안전하게 만드는 방법이 여러 가지 있습니다. 침대 공용의 위험에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #107 아기의 안전한 수면](#)을 참고하십시오.

아기에게 젖을 먹이십시오

모유 수유는 아기를 SIDS 뿐만 아니라 각종 영유아 질병으로부터 보호해줍니다.

모유 수유는 아기와 같은 방을 써야 더 쉽습니다. 별도의 표면이지만 엄마 가까이에서 아기가 자기 때문입니다.

모유 수유에 관해 도움이 필요하다면 의사, 공공보건간호사, 공인조산원, 또는 지역사회 내 모유 수유 지지집단과 상담하십시오.

모유 수유에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #70 모유 수유](#)를 참고하십시오.

아기를 따뜻하게 해주되 덥게 하지는 마십시오

보온이 과도한 아기는 SIDS 위험이 더 높습니다. 아기의 머리가 따뜻하면 보온이 충분한 것입니다. 아기의 손발은 약간 찬 것이 정상입니다. 아기의 목 뒤쪽을 만져보고, 땀이 차 있으면 옷을 한 겹 벗기십시오.

실내 온도는 성인에게 쾌적한 정도이어야 합니다. 아기 슬리핑백, 담요 무게의 아기 잠옷, 또는 가벼운 담요 하나면 아기의 보온에 충분합니다. 아기를 포대기로 칭칭 싸매지

마십시오. 실내에서 모자나 털모자를 씌우지 마십시오.

알코올 및 약물 사용을 중단하거나 줄이십시오

임신 중 또는 산후에 특정 물질을 사용하면 수면관련영아사망의 위험이 높아질 수 있습니다. 여기에는 알코올, 대마초(마리화나), 크랙, 코카인, 헤로인 등이 포함됩니다.

본인 또는 배우자가 알코올 및 약물 사용을 줄이거나 중단하기 위해 도움이 필요할 경우, 알코올약물정보연계서비스(Alcohol and Drug Information and Referral Service)에 문의하십시오(밴쿠버광역시 604-660-9382, BC주 내 기타 지역 무료 전화 1-800-663-1441).

여러분 아기를 돌보는 모든 사람과 여기 기재된 정보를 공유하십시오. 부모, 유모 및 아동보육자는 수면관련영아사망의 위험을 줄이는 방법을 반드시 알아야 합니다.

아기가 자다가 죽었을 경우에는?

아기가 불행하게도 자다가 죽었다면, 수면관련영아사망의 완벽한 예방은 불가능하다는 것을 명심하십시오. 아기를 잃은 슬픔에 잠겨 있을 때 도움을 받을 수 있는 사람들이 있습니다. 보건의료 서비스 제공자는 상담 서비스 또는 부모 지지집단을 안내해줄 수 있습니다. 또는 BC Bereavement Helpline(BC주 가족사별 헬프라인)에 전화하거나(무료 전화 1-877-779-2223) 웹사이트를 방문할 수도 있습니다.

부모 및 아동보육자를 위한 안전 수면 관련 자료를 찾아보려면 'Safer Sleep For My Baby(우리 아기의 더 안전한 수면)'를 참고하십시오:

www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF 2.08 MB)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.