



자녀의 더 나은 예방 접종 경험 A Better Immunization Experience for your Child

자녀의 백신 접종에 대비하십시오

백신 접종이나 주사는 조금 아플 수도 있습니다. 다음 요령은 부모와 자녀에게 더욱 긍정적인 예방 접종 경험을 제공할 수 있습니다.

요령 #1: 방문 전에 자녀를 준비시키십시오

모든 연령:

- 아이는 보호자의 감정을 아주 잘 파악합니다. 예방 접종으로 스트레스를 받을 수도 있으나 클리닉에 가서 그리고 자녀와 예방 접종에 관하여 이야기를 나눌 때 침착하도록 노력하십시오.
- 사실에 입각하고 도움이 되는 접근법을 사용하십시오

걸음마 아기와 어린 아이:

일반적으로 걸음마 아기와 만 3 세 이상의 유아원생 아이는 클리닉 방문이나 예약 시간 조금 전에 백신에 관하여 알려주어야 합니다.

취학 아동:

학교에 다니는 대부분 아동에게는 하루 전에 알려주면 충분합니다. 나이가 더 많은 아동은 더 미리 알려주면 좋을 수도 있으나 이는 자녀가 어떻게 대응하느냐에 따라 다를 수 있습니다.

자녀와 백신 및 클리닉 방문에 관하여 이야기를 나눌 때:

하셔야 할 일:

- 침착을 유지하며 차분하고 부드러운 음성으로 말하십시오.
- 질문에 정직하게 대답하고 불안을 덜어주는 말을 사용하십시오. 예: “누르거나 쥐거나 찌르는 느낌이 있을 수 있단다.” “통증, 아픔, 따가움” 등의 말은 사용하지 마십시오.

- “건강을 유지하려면 백신 접종이 필요하단다. 주사 바늘로 약을 팔에 넣을 거고 잠깐 따끔할 거야.”라고 말해주면 좋습니다.

하지 마세요 할 일:

- 자녀의 관심이 주사 바늘로 가게 하는 말(예: “금방 끝나고 괜찮아질 거야.”)
- 거짓 확신(예: “아프지 않을 거야.”) “아프나요?”라는 질문에 대한 권장 답변은 위의 “하셔야 할 일” 부분을 참조하십시오.
- 사과(예: “접종을 해야 해서 정말 미안해.”)

마취 크림과 패치의 사용을 고려하십시오:

이 같은 제품은 피부의 통증 수용기를 차단하여 통증을 완화합니다. 포장에 기재된 지시사항을 따라 제품을 예약 대개 60 분 전에 바르십시오. 제품을 발라준 후 자녀를 감독하여 크림이나 패치를 우연히 입에 넣지 않게 하십시오. 마취 크림과 패치는 대부분 약국에서 처방전 없이 구입할 수 있습니다.

마취 크림 또는 패치를 사용해야 하는 부위에 관한 자세한 정보는 담당 의료 제공자에게 물어보십시오.

요령 #2: 클리닉에서 자녀의 마음을 편안히 해주십시오

다음 요령으로 클리닉에서 자녀의 마음을 편안히 해주십시오.

모든 연령의 아동:

- 마음을 편안히 해주는 스킨십: 앉은 자세에서 아기나 아이를 무릎에 올려놓고 안아주십시오.

이유는? 부모가 가까이 안아주면 아이가 차분해지고 팔다리의 움직임이 통제되어 백신이 안전하게 접종될 수 있습니다. 아이는 똑바로 앉은 자세에서 더 안전함과 자신감을 느낍니다. 똑바로

앉히는 자세의 예를 의료 제공자에게 물어보십시오.

- **관심 유도물:** 비눗방울, 바람개비, 소리나는 장난감, 불이 켜지거나 음악이 나오는 장난감으로 백신 접종 직전과 도중에 자녀의 관심을 끄십시오. 어리지 않은 자녀에게는 흥미로운 주제에 관한 질문을 하십시오. 또한, 이들은 책이나 음악 재생기, 휴대용 비디오 게임기에 자신의 관심을 쏟을 수 있습니다.

이유는? 연구에 따르면 아이가 예방 접종 시 관심을 다른 데 두면 통증을 처리하는 뇌 부분이 무뎌집니다.

아기:

- **모유를 먹는 아기:** 예방 접종 이전, 도중, 이후에 아기에게 젖을 주십시오. 연구에 따르면 이런 수유는 안전하며 아기가 수유와 통증을 연관짓게 하지 않습니다.

이유는? 수유는 아기의 마음을 편안히 해줍니다. 달콤한 젖을 빨면서 아기의 관심이 분산됩니다. 또한, 모유에는 천연 진정성 물질이 함유되어 있습니다.

- **분유를 먹는 아기:** 생후 12개월까지는 아기의 예방 접종 직전에 설탕물을 쥐도 괜찮습니다.

이유는? 연구에 따르면 의료 절차 1~2분 전에 설탕물을 주면 뇌에서 천연 통증 완화 화학 성분이 배출됩니다.

설탕물은 집에서 준비하여 자녀의 예방 접종 예약 시간에 가져오셔도 됩니다. 캐나다 보건부(Health Canada)에서는 젖먹이에게 항상 살균 소독된 물을 주도록 권장합니다.

설탕물 준비 요령:

- 찬 수돗물을 최소한 2분간 펄펄 끓이십시오.
- 살균 소독된 밀폐 가능 용기에 10ml(2차 숟가락)의 끓인 물을 붓고 설탕 1차 숟가락을 녹이십시오.

- 자녀의 백신 예약에 가기 전에 설탕물을 냉장고에 보관하십시오. 이 설탕물은 24시간 내에 사용해야 합니다.

클리닉에서 설탕물 2ml를 컵이나 숟가락, 주사기로 예방 접종 1~2분 전에 아기에게 주고 나머지는 버리십시오.

놀라거나 우는 아기를 달래려고 집에서 설탕을 사용하지 마십시오.

만 3세 이상 아이:

- **심호흡:** 아이가 예방 접종을 받는 동안 숨을 내쉬는 데 주의를 쏟도록 하십시오. 자녀에게 다음을 부탁드립니다.

- 비눗방울 불기
- 상상으로 초 끄기
- 바람개비나 파티용 나팔 불기

이유는? 심호흡은 신체 및 스트레스 반응을 완화해줍니다. 관심을 돌리는 역할도 합니다.

이 같은 요령을 활용하면 클리닉 방문이나 예방 접종 예약 기회에 잠재적인 무서움이나 어려운 상황의 관리 기법을 자녀에게 가르칠 수 있습니다.

예방접종에 관해 자세히 알아보려면 <https://immunizebc.ca/>에서 'ImmunizeBC'를 방문하십시오.

아동기 예방 접종에 관한 HealthLinkBC Files:

[#50a 아기의 면역 체계와 백신](#)

[#50b 자녀의 백신 접종이 주는 이점](#)

[#50c 안전한 아동기 백신](#)

[#50d 아동기 백신: 백신 성분과 이유](#)



더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 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.