Korean - Number 86
July 2021

흔들린아기증후군(SBS)
Shaken Baby Syndrome (SBS)

아기를 흔들게 되는 가장 일반적인 이유는 아기의 울음입니다. 흔들린 아기에게 발생하는 손상은 흔히 부모 또는 다른 보육자가 우는 아기를 달래지 못하자 일시적으로 자제력을 잃고 아기를 격렬하게 흔들 때 발생합니다.

다음은 아기의 울음 때문에 좌절감을 느끼거나 당황할 때 유용한 자료 및 전략입니다.

흔들린아기증후군이란?

흔들린아기증후군(SBS)은 영아를 심하게 흔들 경우, 머리에 충격이 가해지건 아니건 발생하는 뇌 손상의 여러 가지 징후 및 증상을 말합니다. SBS 는 캐나다에서는 '아동학대로 인한 외상성두부손상(Traumatic Head Injury due to Child Maltreatment - THI-CM)', 미국에서는 '가학적두부외상 (AHT)'이라고 불리기도 합니다.

아기를 흔드는 것이 왜 그렇게 위험한가?

아기는 뇌가 연약하고 미발달 상태이기 때문에 아기를 흔드는 것은 위험합니다. 아기의 머리는 다른 신체 부위에 비해 무겁고 큰데, 목근육은 머리의 무게를 감당할 만큼 튼튼하지 않습니다. 아기를 흔들면 아기의 머리가 8 자를 그리며 앞뒤로 움직입니다. 머리가 이렇게 빠른 속도로 가속 및 감속되면 뇌와 두개골이 각각 다른 위치에서 각각 다른 속도로 움직이게 되고, 이는 영구 뇌 손상, 신체 장애 또는 사망으로 이어질 수 있습니다. 아기의 뇌는 미세하게 손상되어도 평생 지속되는 문제가 생길 수 있습니다.

영유아를 흔드는 것은 절대 금물입니다. 흔들림을 당한 아기의 약 25 percent 가 사망하며 80 percent 가 영구 뇌 손상을 입습니다.

정상적인 상호작용에서는 이런 흔들림 손상이 발생하지 않습니다. 예를 들어, 아기를 무릎에 올려놓고 가볍게 까불어줄 때, 자동차가 갑자기 멈출 때, 또는 유모차가 길바닥의 요철 부분을 넘어갈 때는 발생하지 않습니다.

아기를 흔들면 어떤 상해가 발생할 수 있나?

아기를 흔들면 다음과 같은 문제가 생길 수 있습니다:

- 발작
- 영구 뇌손상
- 언어 및 학습 장애
- 실명 또는 귀먹음
- 마비
- 행동 문제
- 사망

우리 아기를 SBS 로부터 보호하려면 어떻게 해야 하나?

아기의 울음을 도저히 어떻게 할 수 없거나 화가 날 경우에는 잠시 쉬십시오. 아기를 아기 침대 등의 안전한 곳에 살며시 눕혀 놓고 방에서 나오십시오. 10-15 분쯤 쉬면서 마음을 진정하십시오. 아기를 달래기 전에 여러분 자신을 달래는 것이 더 중요합니다. 그래도 도저히 어떻게 할지 모르겠으면 아기를 안전한 곳에 눕혀 놓은 다음 누군가에게 도움을 청하거나 **8-1-1** 로 Healthlink BC 에 전화하십시오. 아기의 울음 때문에 화가 났거나 당황한 상태에서는 절대로 아기를 집어들지 마십시오.

아기를 안전하게 다루는 법에 관해 유모, 친척, 친구 등, 여러분 아기를 돌보는 사람과 의논하십시오. 아기가 울음을 그치게 하는 것보다 보육자가 침착하게 대처하는 것이 더 중요하다는 것을 일깨워주십시오. 아기의 울음을 도저히 감당할 수 없다면 언제든지 여러분이 달려오겠다고 하십시오. 분노를 잘 통제하지 못하는 사람에게는 절대로 아기를 맡기지 마십시오. 경험 없는 돌보미나 아기에 대한 분개심이 있는 사람에게 아기를 맡길 경우에는 아무리 잠시 동안이라도 조심해야 합니다.

아기가 우는 이유는 무엇인가?

모든 아기는 웁니다. 아기가 우는 이유를 쉽게 알 수 있을 경우도 있고 그렇지 않을 경우도 있습니다. 발달학적으로 말하자면, 아기가 생후 약 2 주부터 약 3-4 개월까지 더 자주, 더 오래 우는 것은 정상적인 현상입니다. 이 시기를 '*PURPLE Crying®*' 시기라고 합니다. 어떤 아기는 아무리 달래도 소용이 없고 몇 시간씩 울 수 있음에도 건강합니다. 자세히 알아보려면 https://dontshake.ca 및 www.purplecrying.info/를 방문하십시오.

아기를 달래지 못하거나 울음을 멈추게 하지 못한다고 해서 나쁜 부모는 아닙니다. 울음은 신경에 거슬리는 소리이며, 또 당연히 그래야 합니다. 울음이 듣기 좋은 소리라면 무시하기 쉬울 테고, 그러면 아기의 필요가 충족될 수 없습니다. 아기의 울음은 가슴 아프게 만들 수 있습니다. 그러나 유아기에 울음이 비교적 더 심할 때가 있는 것은 대부분의 아기가 거치는 정상적 발달 단계일 뿐이라는 것을 명심하십시오.

울음이 멈추지 않거나 평소보다 심할 경우, 아기가 젖을 잘 먹지 않을 경우, 호흡을 잘하지 못할 경우, 열이 있거나 토할 경우, 또는 뭔가 문제가 있다는 생각이 들 경우에는 가정의 또는 **8-1-1** 로 전화하거나 아기를 병원이나 진료소로 데려가십시오.

가장 중요한 것은 여러분과 아기가 이 심한 울기 단계를 거치고 나면 울음이 미소와 웃음으로 바뀐다는 것입니다.

아기가 울음을 그치지 않으면 어떻게 해야 하나?

모든 아기에게 항상 통하는 마법의 해결책은 없습니다. 오늘 통한 방법이 내일은 통하지 않을 수도 있습니다. 무슨 방법을 써도 울음이 그치지 않는 경우도 있지만, 그렇다고 부모로서 무엇인가 잘못하고 있다는 것은 아닙니다.

다음은 아기 달래기에 유용한 몇 가지 조언입니다:

- 아기를 품에 품어주십시오. 여러분의 심장 고동이 아기를 편안하게 해줄 수 있으며, 피부 접촉이 바람직합니다
- 아기가 보내는 배고픔 신호(손을 입에 가져가기, 젖꼭지 찾기 또는 고개 움직이기, 입 벌리기, 입술 핥기, 손 빨기 등)에 따르십시오. 아기는 생후 처음 몇 달 동안에는 적어도 2-3 시간마다 젖/우유를 먹으며, 발육급진기에는 더 자주 먹으려 하기도 합니다. 아기에게 젖/우유를 먹인 뒤에는 반드시 트림을 시키십시오
- 기저귀를 점검하십시오. 아기의 몸을 항상 청결하게 유지하고 젖어 있지 않도록 하십시오
- 아기를 보드라운 담요로 싸십시오
  - 아기를 따뜻하고 편안하게 해주되 너무 덥게 하지는 마십시오
  - 담요로 싼 요람에 아기를 집어넣지 마십시오. 부모 및 보육자를 위한 안전한 수면 자료를 보려면 Safer Sleep For My Baby(우리 아기의 더 안전한 수면)를 읽어보십시오
- 부드러운 음악이나 마음이 편안해지는 소리를 들려주십시오
  - 콧노래 또는 노래로 자장가를 불러주십시오
  - 진공청소기, 빨래건조기, 어항의 여과기, 식기세척기 등의 소음에 아기가 진정될 경우도 있습니다. 스마트폰으로 백색소음 앱을 다운로드할 수도 있습니다
- 아기를 안아주면서 아기가 좋아하는 담요 또는 부드러운 장난감을 주십시오
- 아기의 몸을 살며시 움직여주거나 아기의 자세를 고쳐주십시오
  - 아기를 안고 걷거나 그네 태우듯 가볍게 흔들어주십시오. 유모차에 태워(유모차가 있을 경우) 집안을 천천히 걸어다니는 것도 좋습니다
  - 연령에 적합한 흔들침대, 로커 또는 바운서를 사용하십시오(있을 경우)
  - 아기를 유모차에 태워 산책을 하십시오
  - 자동차 타기를 좋아하는 아기도 있습니다. 아기를 유아용 카시트에 잘 앉히십시오

이런 방법이 효과가 있을 때도 있고 전혀 통하지 않을 때도 있습니다. 물론 이런 권장안은 시도해볼 가치가 있지만, 효과가 없더라도 여러분 자신을 탓하거나 아기에게 실망하지 마십시오. *PURPLE Crying*® 시기는 결국 언젠가는 끝나는 정상적인 한 단계임을 잊지 마십시오.

아기를 달래도 울음을 그치지 않으면 또 어떤 방법을 써볼 수 있나?

좌절감이 너무 크면 잠시 손을 떼고 물러나십시오. 아기를 아기 침대 등의 안전한 곳에 눕혀 놓고 몇 분 동안 쉬면서 진정하십시오. 독서, 차/커피 마시기, 샤워 등, 스스로를 달래주는 활동을 하면서 마음을 달랜 다음 다시 아기를 보살피십시오.

도와줄 사람을 찾으십시오. 믿을 수 있는 친구나 친척에게 연락하십시오. 스스로 자제력을 잃을 수도 있겠다는 생각이 들면 잠시 아기에게서 떨어져 있는 것이 중요하지만, 아기에게서 떨어져 있을 동안 아기가 안전하게 있도록 하는 것도 중요합니다. 도움을 청하는 것은 결코 부끄러운 일이 아님을 명심하십시오. 아기의 울음은 정상적인 현상임을 아기를 돌보는 사람에게 일깨워주십시오. 다음과 같은 사람이 도와줄 수 있습니다:

- 가족 및 친구
- 부모 집단
- 아기의 보건의료 서비스 제공자
- 거주지 관할 공중보건간호사

8-1-1 로 전화하여 연중무휴, 하루 24 시간 연결되는 공인간호사와 상담하거나, 관내 종합병원/보건소에 전화하여 지역사회 내 다른 연락처를 알아보십시오.

명심하십시오 – 절대로 아기를 흔들지 마십시오!

아기를 안전한 곳에 내려놓고 잠시 쉬십시오.

자세히 알아보기

아기를 달래는 방법에 관해 더 자세히 알아보려면 병원에서 받은 *Period of PURPLE Crying*® 프로그램 안내 자료를 읽어보십시오. BC 주 내 병원에서 출산하지 않은 산모는 관내 보건소 또는 간호사에게 모바일 앱/책자 패키지를 구할 수 있습니다. 관내 보건소를 찾을 때는 다음 웹페이지를 방문하십시오: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities.

인터넷에서 조언 및 자원을 더 찾아보려면 https://dontshake.ca/ 또는 *Period of PURPLE Crying*® 웹사이트 www.purplecrying.info 를 방문하십시오.