

수면관련영아사망

Sleep Related Infant Death

수면관련영아사망이란?

수면관련영아사망은 두 가지 유형이 있습니다.

첫 번째 유형은 '영아급사증후군(SIDS)'이라고 합니다. SIDS는 분명한 까닭이나 원인 없는 수면 중 돌연사를 말합니다. SIDS는 생후 2~4개월 아기에게 발생할 가능성이 가장 큽니다.

두 번째 유형의 수면관련영아사망은 우발적으로 발생합니다. 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 줄인다고 알려진 안전한 수면 방식이 존재합니다. 조산아, 저출산체중아 등의 아기는 SIDS 위험이 더 높습니다.

어떻게 하면 수면관련영아사망 위험을 줄일 수 있나?

아기를 항상 등을 대고 눕혀 재우십시오(밤잠 및 낮잠)

반듯이 누워 자는 아기는 엎드려 자거나 모로 누워 자는 아기보다 위험이 낮습니다. 자주 우유를 깨우는 아기도 반듯이 누워 자는 것이 훨씬 더 안전합니다. 건강한 아기는 토를 자연스럽게 삼키거나 기침해서 내뱉을 것입니다.

되도록 아기가 자는 동안 한 자세로 고정되는 물건을 사용하지 마십시오. 아기가 건강상의 문제로 반드시 취해야 하는 수면 자세가 있는 경우, 아기의 니즈에 부합하는 안전한 옵션을 의료서비스 제공자와 논의하십시오. 생후 첫 몇 개월 동안 아기가 자다가 몸을 뒤집는다면 조심스럽게 아기를 반듯이 눕히십시오. 아기가 스스로 몸을 쉽게 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

가정에서 또는 여행 시 아기가 잠을 잘 수 있는 가장 안전한 곳은 아기의 원목 침대, 요람,

베시넷입니다. 아기가 사용하는 침대, 요람, 베시넷의 매트리스가 단단하고 시트가 팽팽한지 확인하십시오. 범퍼패드를 사용하거나 베개, 무거운 담요, 양모 러그 또는 장난감을 아기 침대에 두지 마십시오. 아기 침대, 요람 및 유모차는 캐나다의 안전 규정에 부합되는 것이어야 합니다.

캐나다의 안전 규정에 관해 자세히 알아보고 제품 리콜을 찾아보려면 캐나다 보건부(Health Canada) - Consumer Product Safety(소비자제품 안전) 웹사이트 www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html 를 방문하십시오.

아기 침대 안전에 관해 자세히 알아보려면 www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/baby-safety/safer-sleep-my-baby 에서 Safer Sleep for my Baby(우리 아기의 더 안전한 수면) 리소스를 찾아보십시오.

아기를 소파 또는 의자에 재우는 것은 안전하지 않습니다. 이는 아기가 혼자 있거나 보호자와 같이 있는 경우에도 마찬가지입니다. 아기가 바닥으로 떨어지거나 부모의 몸과 쿠션 사이에 끼어 숨을 못 쉬게 될 수도 있습니다. 휴식을 취해야 하는 경우 베시넷이나 아기 침대를 준비하거나 주변 사람에게 아기를 돌봐달라고 하십시오.

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. 목이 기울어져 있기 때문에 기도가 막힐 수 있습니다.

임신 중에는 금연하고 아기에게 담배 연기 없는 환경을 제공하십시오

간접 흡연에 노출되거나 엄마가 출산 전/후에 흡연할 경우 SIDS 위험이 훨씬 더 높아집니다.

본인 또는 배우자가 담배를 줄이거나 끊기 위해 도움이 필요할 경우, 의료서비스 제공자와 상담하십시오. QuitNow 헬프라인에 전화로 문의하거나(BC 주 내 무료 전화 1-877-455-2233) www.quitnow.ca 를 방문하십시오.

알코올 및 약물 사용을 중단하거나 줄이십시오

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

알코올 및 기타 약물 사용을 줄이거나 중단하기 위해 도움이 필요할 경우,

알코올약물정보연계서비스 (Alcohol and Drug Information and Referral Service)에서 무료로 기밀 정보 및 전화 지원을 제공합니다. (604 660-9382(로우 메인랜드), 1 800 663-1441(BC 주 내 무료 전화)). 지원 서비스는 연중무휴 24 시간으로 제공되며, 여러 언어로 제공됩니다.

아기와 같은 방을 쓰십시오

아기와 같은 방을 쓰면 수면관련영아사망으로부터 아기를 보호할 수 있으며, 이는 한 침대에서 같이 자는 것보다 안전한 수면 방식입니다. 생후 6개월까지는 부모가 자는 방 안에 따로 평평한 공간을 마련해 아기를 재우십시오. 많은 가정에서 아기와 한 침대에서 같이 자거나, 원래 계획에 없었음에도 결국 아기와 같이 자는 경우가 많습니다. 아기와 최대한 안전하게 침대를 같이 쓰는 여러 가지 방법이 있습니다. 침대 공유 시 위험을 줄이는 법에 관해 자세히 알아보려면 www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/baby-safety/safer-sleep-my-baby 을 참고하십시오.

아기에게 모유를 수유하십시오

모유 수유는 아기를 SIDS 뿐만 아니라 각종 영유아 질병으로부터 보호해줍니다.

모유 수유는 아기와 같은 방을 써야 더 쉽습니다. 근처에서 자기에 엄마와 가깝기 때문입니다.

모유 수유에 관해 도움이 필요하다면 의사, 공인조산사, 공공보건간호사 또는 지역사회 내 모유 수유 서포트 그룹과 상담하십시오.

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

아기를 따뜻하게 하되, 덥게 하지는 마십시오

과열된 아기는 SIDS 위험이 더 높습니다. 아기의 머리가 따뜻하면 보온이 충분한 것입니다. 아기의 손발은 약간 찬 것이 정상입니다. 아기의 목 뒤쪽을 만져보고, 땀이 차 있거나 홍조를 띠는 경우 옷을 한 겹 벗기십시오.

실내 온도는 성인에게 쾌적한 정도여야 합니다. 몸에 잘 맞는 아기 수면주머니, 아기 잠옷, 또는 가벼운 담요 하나면 아기의 보온에 충분합니다. 모자는 불필요합니다.

아기를 아기 속싸개로 칭칭 싸매지 마십시오. 아기를 속싸개로 칭칭 싸매지 않는 것이 가장 안전합니다. 속싸개로 단단히 매는 경우 아기가 숨을 쉬기 힘들 수 있으며, 과열로 인해 SIDS의 위험을 높일 수 있습니다. 속싸개를 한 아기는 뒤집은 자세에서 못 움직일 수 있으며 몸을 뒤집다가 안전한 자세로 돌아가지 못할 수 있습니다.

아기를 돌보는 모든 이들과 이 정보를 공유하십시오. 부모, 베이비시터, 보호자 모두가 수면관련영아사망의 위험을 줄이는 방법에 대해 알고 있어야 합니다.

아기가 수면 중 사망한 경우에는?

아기가 불행하게도 수면 중 사망했다면, 수면관련영아사망을 완벽히 예방하는 것은 불가능하다는 점을 명심하십시오. 아기를 잃은 슬픔에 잠겨 있을 때 부모와 가족에게 도움을 줄 수 있는 사람들이 있습니다. 의료서비스 제공자는 상담 서비스 또는 부모 서포트 그룹을 안내해줄 수 있습니다. 또는 BC Bereavement Helpline (BC 주 가족사별 헬프라인)에 전화하거나(무료 전화 1 877 779-2223) 웹사이트 www.bcbh.ca 를 방문할 수도 있습니다.

부모 및 보호자를 위한 안전 수면 관련 자료를 찾아보려면 'Safer Sleep For My Baby(우리 아기의 더 안전한 수면)' www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/baby-safety/safer-sleep-my-baby 를 참고하십시오.

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