Child nutrition series - Number 69g
Korean - June 2025

비상시 아기 수유

Feeding your baby: During an emergency

비상시에는 아기에게 안전하게 수유하기가 더 어려울 수 있습니다. 폭풍, 홍수, 산불, 지진, 정전 등은 우리의 거처, 물품, 전기, 안전한 식수 등을 쓸 수 없게 만들기 때문입니다. 아기는 아직 면역 체계가 발달하고 있는 중이기 때문에 병이 날 위험이 더 높습니다.

비상시에 안전하게 아기에게 모유 또는 조제유를 먹이기 위해 여러분이 취할 수 있는 몇몇 조치가 있습니다.

용어 설명: '가슴 수유'와 '인유'는 점점 더 일반적으로 사용되는 말입니다. 이 말은 흔히 트랜스 남성 또는 논바이너리 부모가 자신의 몸으로 아기에게 수유하는 방식을 묘사할 때 사용됩니다. 모든 부모가 자기표현감과 수용감을 느낄 수 있도록, 이 유인물에서는 '가슴 수유', '모유 수유' 및 '인유'를 사용합니다.

모유 수유 또는 가슴 수유

비상시에는 할 수만 있다면 '모유 수유' 또는 '가슴 수유'를 자주 하십시오. 여러분과 아기가 건강하고 평온하게 지내는 데 도움이 될 수 있습니다.

왜 비상시의 모유 수유 또는 가슴 수유가 중요한가?

모유 수유 또는 가슴 수유는 비상시에 아기에게 수유하는 가장 안전한 방법입니다. 그 이유는 다음과 같습니다:

- 깨끗한 기구, 안전한 물, 전기 등이 없을 수 있습니다. 모유 수유 또는 가슴 수유에는 이러한 것이 필요 없습니다
- 인유에는 아기를 세균으로부터 보호하는 항체가 들어 있습니다. 여기에는 감기, 감염, 설사, 구토 등을 일으킬 수 있는 세균이 포함됩니다

모유 수유 또는 가슴 수유는 다음과 같은 장점도 있습니다:

- 아기에게 믿을 수 있는 영양원 및 수분을 제공합니다. 생후 6 개월 미만 아기의 경우, 날씨가 무더울 때도 인유만 있으면 됩니다
- 여러분과 아기가 평온감을 느끼게 해주는 호르몬을 방출합니다

스트레스가 젖의 분비에 영향을 끼치나?

스트레스는 젖의 분비 속도를 늦출 수 있기 때문에 아기가 젖을 더 오래 빨아야 할 수 있습니다 여러분 몸의 수분이 부족하거나 수유 빈도가 줄면 젖 생산이 줄어들 수 있습니다. 젖 분비량을 유지하려면:

- 액체를 많이 마셔서 몸의 수분을 유지하십시오
- 아기와 살을 맞대고 앉은 자세로 젖을 더 자주 먹이십시오. 젖이 더 자주 없어질수록 몸에서 더 많은 젖이 생산됩니다

인유 짜내기와 저장하기

비상시에 젖을 짜내야 하나?

비상시에는 가슴으로 직접 수유하는 것이 가장 안전한 옵션이지만, 이것이 불가능할 경우가 있을 수 있습니다.

젖 짜내기는 다음과 같은 경우에 유용할 수 있습니다:

- 예기치 못하게 아기와 떨어져 있거나 아기로부터 떨어져 있어야 할 경우
- 한동안 모유 수유 또는 가슴 수유를 못했는데 다시 시작하고자 할 경우(재수유)

젖은 손이나 펌프로 짜낼 수 있습니다. 손으로 짜내기는 펌프 기구를 세척하기 위한 안전한 물과 물품이 없을 때 더 안전한 옵션입니다.

젖을 안전하게 짜내 보관하는 법을 배우려면 다음 자료를 읽어보십시오: 아기의 최선의 기회: 젖 짜내기(Baby's Best Chance: Expressing Your Milk) (PDF, 2.2MB).

젖을 짜내는 데 도움이 필요할 경우, 보건의료 서비스 제공자, 공중보건간호사 또는 수유 컨설턴트와 상담하십시오.

정전이 되면 어떻게 하나? 보관한 인유는 여전히 아기에게 먹이기에 안전한가?

되도록 냉장고 및 냉동고 문을 닫아 두십시오. 문을 닫아 두면 젖이 차갑고 사용하기에 안전하게 유지됩니다:

- 냉장고에서는 최장 4 시간

- 냉장고의 냉동실에서는 최장 24 시간
- 냉동고에서는 최장 48 시간

전기가 다시 들어오면 부분적으로 해동되었지만 여전히 얼음 결정이 있는 젖은 재냉동될 수 있습니다. 완전히 해동되었지만 여전히 차가울 경우, 냉장고에 보관하고 24 시간 안에 사용하십시오.

아기와 떨어져 있을 경우

일시적으로 아기와 떨어져 있을 경우, 다음과 같이 하는 것이 중요합니다:

- 젖 생산을 유지하십시오. 자주 젖을 짜내면 젖 생산을 유지할 수 있습니다. 가능할 경우, 짜낸 젖을 나중에 아기에게 먹일 수 있도록 안전하게 보관하십시오
- 아기와 다시 함께 있게 되면 모유 수유 또는 가슴 수유로 돌아가십시오. 여러분과 아기가 다시 적응하는 데 시간이 좀 걸릴 수 있습니다. 안전한 피부 대 피부 접촉을 하고, 아기가 원하는 만큼 되도록 자주 젖을 먹이면 도움이 될 수 있습니다. 아기가 젖을 물지 못할 경우, 젖을 짜내서 작은 수저 또는 컵으로 아기에게 먹여보십시오

비공식적인 인유 나누기를 고려해야 하나?

비상시에는 비공식적 또는 동료간 젖 나누기 등의 다른 수유 옵션을 고려할 수 있습니다. 이는 가족, 친구, 온라인 집단 등 타인으로부터 인유를 얻어 쓰는 것을 말합니다. 그러나 비공식적 나누기로부터 얻은 인유는 일반적으로 해로운 세균이나 바이러스를 죽이는 처리 과정을 거치지 않습니다.

몇몇 부모는 인유의 장점이 비공식적 젖 나누기의 잠재적 위험보다 크다고 생각합니다. 비공식적으로 나누는 인유는 가능한 보건 위험이 따릅니다. 여기에는 다음이 포함됩니다:

- 인유를 적절하게 수집하여 보관하지 않을 경우, 세균의 성장이 아기를 병나게 만들 수 있습니다
- HIV, B 형 간염 및 C 형 간염 등, 아기에게 전염될 수 있는 바이러스 오염 - 사람에 따라 부지중에 이러한 상태가 생길 수도 있습니다
- 아기에게 해로울 수 있는 물질의 흔적 여기에는 처방약 및 비처방약, 약초 제품, 알코올, 니코틴, 담배, 대마초 등이 포함됩니다
- 물, 우유, 또는 기타 첨가된 액체에 의한 희석

비공식적 인유 나누기의 위험과 장점을 저울질 할 때는 다음을 고려하십시오:

- 기부자의 건강, 생활양식 및 혈액 검사 결과에 관해 여러분이 아는 것
- 몇 명의 기부자에게서 젖을 받을 것인가 기부자의 수는 제한하는 것이 최선입니다

아기가 건강하게 지내도록 하려면 비공식적 젖 나누기를 고려하기 전에 모든 수유 옵션에 관해 보건의료 서비스 제공자, 공중보건간호사, 또는 수유 컨설턴트와 상담하십시오.

컵 수유

컵 수유는 모든 연령의 아기에게 사용할 수 있으며, 모유 수유 또는 가슴 수유가 불가능할 경우에 안전한 옵션입니다. 컵은 젖병 및 젖꼭지보다 세척하기가 쉽습니다. 물품을 적절하게 세척할 수 없을 경우, 깨끗한 일회용 컵을 사용할 수 있습니다.

아기에게 컵으로 수유하려면:

- 손을 잘 씻으십시오. 비누와 안전한 물이 없을 경우, 알코올 함량이 60% 이상인 손 세정제를 사용하십시오
- 작은 컵을 반쯤 채우십시오
- 아기가 깨어 있고 기민한 상태이어야 합니다
- 필요할 경우, 아기의 손이 컵에 부딪히지 않도록 담요로 덮으십시오
- 아기의 몸을 똑바로 세워 여러분의 몸 가까이 안으십시오. 아기의 머리, 목 및 몸을 받쳐주십시오
- 아기의 아랫입술에 컵 가장자리를 갖다 대십시오
- 젖이 아기의 입술에 닿을 정도로 컵을 살며시, 천천히 기울이십시오. 젖을 아기의 입에 붓지 마십시오. 아기는 혀로 컵을 빨거나 핥습니다
- 아기가 스스로 젖을 먹는 속도를 조절하게 내버려두십시오. 아기가 젖을 계속 홀짝일 수 있을 만큼 컵을 기울이고 있으십시오
- 아기가 젖을 삼키도록 하십시오. 간간이 잠시 멈추고 아기에게 트림을 시키십시오
- 아기가 배가 부르다는 신호를 보내면 멈추십시오 예를 들어, 입을 닫거나, 손에서 힘이 빠지거나, 고개를 돌리거나, 컵을 밀어낼 수 있습니다

조제유 먹이기

영유아용 조제유는 인유가 없을 경우 등 다양한 이유로 사용할 수 있습니다.

비상시에는 어떤 종류의 조제유가 가장 안전한가?

영유아용 인스탄트(RTF) 조제유는 안전한 물이 없을 때 가장 안전한 옵션입니다. 안전한 물을 사용할 수 있다면 농축 액상 조제유 또는 조제분유를 사용할 수 있습니다. 조제분유는 소독한 것이 아니기 때문에 몇몇

아기는 조제분유를 먹고 병이 날 위험이 더 높습니다. 여기에는 다음과 같은 아기가 포함됩니다:

- 임신 37 주 미만에 조산아로 태어났고 교정 연령이 2 개월 미만일 경우
- 출생 체중이 2,500g 미만이고 생후 2 개월 미만일 경우
- 면역 체계가 약해졌을 경우

물이 조제유를 만들기에 안전한지 어떻게 알 수 있나?

수돗물이 안전한지 확인하려면 현재의 물 관련 공지 및 주의보(current water notices and advisories)를 확인하십시오. 지역 당국의 지침을 따르십시오. 불확실할 경우, 보건 당국 연락처에 문의하십시오.

식수원이 사유 우물일 경우, 본인이 우물물을 검사하여 안전한지 확인해야 합니다. 홍수, 산불 등의 자연재해가 발생한 후에는 물을 재검사하여 물이 여전히 사용하기에 안전한지 확인하는 것이 바람직합니다. 우물물 검사에 관해 더 자세히 알아보십시오: HealthLinkBC File #05b 우물물 검사.

비상시에 조제유가 안전하게 만들어져 사용되는지 어떻게 확인할 수 있나?

비상시에는 다음과 같이 각별히 주의하십시오:

- 조제유를 만드는 모든 단계에서 안전한 물을 사용하십시오. 안전한 수돗물이 없을 경우, 뚜껑을 따지 않은 병포장수를 사용할 수 있습니다
- 조제분유 또는 농축 액상 조제유를 탈 때는 끓여서 식힌 물을 사용하십시오. 물을 끓일 수 없을 경우, 그 다음으로 가장 안전한 옵션은 뚜껑을 따지 않은 병포장수입니다
- 조제유를 안전하게 보관할 수 없을 경우, 한 번 먹일 양만 타십시오
- 물을 더 많이 넣어 조제유를 희석하지 마십시오
- 2 시간 안에 먹다 남은 조제유는 버리십시오.

영유아용 조제유를 만들고 보관하는 법을 단계별로 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오: HealthLinkBC File #69b 아기에게 조제분유 먹이기: 조제분유를 안전하게 만들고 보관하는 법.

수유 기구는 어떻게 세척 및 소독하나?

먼저 비누와 안전한 물로 기구를 세척하십시오. 그런 다음, 안전한 물을 냄비에 넣고 2 분간 끓여 소독하십시오. 사용하기 전에 기구를 자연 건조하십시오. 단계별 상세 설명: 아기의 최선의 기회: 수유 기구 세척 및 소독(Baby's Best Chance: Cleaning and disinfecting feeding equipment) (PDF, 463KB).

- 비상시에는 물 공급이 제한될 수 있습니다. 권장 끓이는 시간(2 분)을 따르면 기구 소독에 물을 재사용할 수 있습니다. 가능할 경우, 기구를 소독할 때마다 새 물을 사용하십시오
- 물을 끓일 수 없을 경우, 물 8 컵(2 리터)에 표백제 1 찻술(5 밀리리터)을 섞은 용액에 기구를 2 분간 담가 두십시오. 기구를 자연 건조한 다음 사용하십시오
- 수유 기구를 안전하게 세척할 수 없을 경우, 일회용 컵을 사용하십시오. 아기에게 컵으로 수유하려면 위의 '컵 수유' 단원을 참조하십시오

조제유 공급 차질

홍수, 산불, 공급망 차질 등의 사건은 영유아용 조제유의 접근성에 영향을 끼칠 수 있습니다. 평소 사용하는 조제유를 찾을 수 없을 경우, 다음 옵션을 고려하십시오:

- 다양한 포장 크기, 종류 또는 상표의 조제유로 바꾸십시오. 의학적 문제 때문에 아기에게 특별한 조제유가 필요할 경우, 지역사회 약사와 상담하십시오. 지역 내 공급원을 찾아주거나 특별 주문을 해줄 수 있습니다
- 모유 수유 또는 가슴 수유를 할 경우, 젖의 양을 늘리십시오. 아기에게 모유 수유 또는 가슴 수유를 하거나 더 자주 젖을 짜내십시오
- 아기가 생후 9-12 개월이고 철분이 풍부한 다양한 식품을 섭취할 경우, 저온살균 전유(유지방 3.25%)를 도입하십시오

조제유로 전환할 경우에는 다음을 기억하십시오:

- 아기가 식품 알레르기 등의 의학적 문제가 없는 한, 조제유를 바꿀 때 아기의 보건의료 서비스 제공자와 상담할 필요는 없습니다
- 아기는 처음에는 배에 가스가 차거나 짜증을 낼 수 있습니다. 이 문제는 아기가 새로운 조제유에 적응하면서 며칠 안에 나아집니다
- 캐나다의 상점 및 약국에서 판매되는 모든 영유아용 조제유는 캐나다 보건부(Health Canada)가 안전성을 검사합니다

평소 사용하는 조제유를 찾을 수 없을 경우의 대처에 관한 추가적 조언을 보려면 다음 웹페이지를 읽어보십시오: 캐나다 보건부: 영유아용 조제유의 제한된 공급에 관한 가정 안내(Health Canada: Information for families on the limited supply of infant formula).

홈메이드 조제유를 만들지 마십시오. 집에서 만든 조제유는 안전하지 않으며, 아기의 성장과 발달에 필요한 충분한 영양소를 공급하지 못합니다. 사용할 수

있는 다른 수유 옵션이 없을 경우, 8-1-1 로 전화하여 여러분 아기에 대한 최선의 수유 방법에 관해 상담하십시오.

자세히 알아보기

안전한 물, 전기가 들어오는 시설, 아기에게 안전하게 수유하는 데 필요한 물품 등에 접근하기 위해 도움을 받으려면 지역 내 비상 안내소에 문의하십시오. 안내소는 흔히 학교 또는 커뮤니티 센터에 있으며, 훈련 받은 비상 지원 서비스 자원봉사자가 근무하고 있을 수 있습니다. 비상 보호소에서는 직원 및 자원봉사자에게 도움을 청하십시오.

전화가 있으면 8-1-1 로 전화하여 공인간호사 또는 공인영양사와 상담하십시오.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- HealthLinkBC File #70 모유 수유 또는 가슴 수유
- HealthLinkBC File #49b 식수 소독
- BC 주 정부 - PreparedBC 비상 안내 및 자원(emergency guides and resources)
- Perinatal Services BC: 비공식적(동료간) 인유 나누기(Informal (peer-to-peer) human milk sharing): www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo (PDF, 194KB)
- Perinatal Services BC: 피부 대 피부 접촉을 위한 안전한 자세(Safe Position for Skin-to-Skin Contact): www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Health-info/Newborn-care/PSBC_Skin-to-Skin_Fact_Sheet (PDF, 198KB)