안전한 잠자리

NYC™
Office of the Mayor

Administration for Children's Services
David Hansell
Commissioner

Department of Health & Mental Hygiene
Mary T. Bassett, MD, MPH
Commissioner

> 신생아 돌보기는 부모와 간병인 모두에게 어려운 일일 수 있습니다. 아기가 잠에서 자주 깨어나거나 밤 중에 울며 야단법석을 떨면, 아무도 제대로 잠에 들지 못합니다.

잠을 못 자 피곤해질 때면, 여러분 곁에 아기를 눕혀 같은 침대에서 함께 잠들고 싶은 생각이 들 것입니다. 그게 훨씬 간편해 보이니까 말입니다. 그러나 같은 잠자리(예: 침대, 소파 또는 의자)에서 아기와 함께 잠드는 것은 위험한 일일 수 있습니다. 아기가 다칠 수도 있고, 혹은 더 안 좋은 일이 생길 수도 있기 때문입니다.

엎드려 잠들거나 같은 침대에서 함께 잠자는 등 안전하지 않은 관행으로 인한 수면 중 부상으로 매년 약 50명의 아기가 뉴욕시에서 사망합니다. 거의 매주 한 명의 아기가 사망하는 것입니다. 그러나 불행 중 다행은 이러한 사망 대부분이 예방 가능하다는 것입니다.

수면 중 부상으로 인한 사망이 무엇인가요?

수면 중 부상으로 인한 사망은 1세 미만의 아기가 잘못된 잠자리 환경으로 인해 급성으로 사망하는 것을 의미합니다. 예를 들어, 느슨한 담요, 베개 또는 사람에 눌려 아기가 질식하고 사망한 경우가 이에 해당합니다. 매트리스, 부드러운 침구류 또는 봉제 인형 등의 기타 물건으로 인해 몸이 파묻히거나 코와 입을 움직일 수 없게 되는 경우, 엎드려 자는 자세도 아기의 질식을 일으킬 수 있습니다.

수면 중 부상으로 인한 사망은 영아돌연사증후군(sudden infant death syndrome, SIDS), 즉 "요람 사망"과는 다른 종류의 사망입니다. 여러 의사들이 SIDS와 관련하여 자세한 의학적 검토를 진행했으나 이는 의학적 설명이 불가한 자연사라고 결론 내려졌습니다. 그러나 SIDS와 달리 수면 중 부상으로 인한 사망은 의학적으로 설명이 가능하고, 대부분은 예방이 가능합니다.

출생부터 생후 12개월까지 모든 아기들은 수면 중 부상으로 인한 사망 위험이 있습니다. 그러나, 그 중에서도 생후 1개월에서 4개월 사이의 아기들이 그 위험성이 가장 큽니다. 이 시기의 아기들은 목 근육이 여전히 매우 약해 위험한 상황에서 스스로 벗어나는 것이 힘듭니다. 이 시기 아기들은 혼자서 몸을 뒤집으려고 시도해보지만, 보호자의 도움 없이는 이를 잘 해내기 힘듭니다. 이러한 이유로 유아 수면 시 안전한 잠자리 지침을 충실히 따르는 것이 매우 중요합니다.

안전한 유아 잠자리에 관해 자주 묻는 질문

질문: 어떻게 하면 수면 중 부상으로 인해 아기가 사망할 위험성을 줄일 수 있을까요?

답변: 수면 중 부상으로 인해 아기가 사망할 위험성을 줄일 수 있는 가장 좋은 방법은 낮이든 밤이든 단단한 매트리스와 안전성을 승인받은 요람, 바구니형 침대, 휴대용 요람 또는 아기용 침대에 아기를 홀로, 반듯이 눕혀서 재우는 것입니다. 매트리스에 알맞은 시트만을 사용하고, 잠자리에는 느슨한 담요, 베개, 장난감 또는 범퍼 패드를 두지 마십시오. 요람이 안전 기준을 충족하는지 확인하려면 소비자 제품 안전 위원회(Consumer Product Safety Commission, CPSC)에 800-638-2772로 전화하거나 cpsc.gov를 방문하여 "요람(cribs)"을 검색해주십시오.

질문: 내 아파트에는 난방이 잘 안 됩니다. 아기가 요람 속에서 떨고 있을 걸 생각하니, 그것도 싫어요. 아기와 함께 자거나 아기에게 담요를 덮어주지 말라고 했는데, 그럼 어떤 방법으로 아기를 따뜻하게 할 수 있나요?

답변: 아기가 추울까 봐 걱정된다면, 아기용 슬립 색 등 착용형 담요를 입히거나 또 다른 유아복을 하나 더 입혀주십시오. 일반적으로 여러분이 껴입고 있는 옷 개수에서 한 겹만을 추가로 하여 아이에게 옷을 껴입혀야 합니다. 집주인이 난방 문제를 해결하지 않을 경우, 311번으로 전화를 걸어 도움을 요청하십시오.

질문: 내 어머니는 내가 아기였을 때 같은 침대에 나를 재웠고, 별다른 문제가 없었어요. 그런데 왜 나는 그렇게 하면 안 되는 거죠?

답변: 같은 장소에서 아기와 잠자는 것에 대한 문제점이 근래 몇 년 사이에 상당수 드러났습니다. 과거에는 수면 중 부상으로 인한 사망이 SIDS(자연적인 사망 원인)에 의한 것으로 생각되었습니다. 그러나 이제 우리는 많은 아기들이 안전하지 않은 잠자리에서 잠을 자다가 우연히 질식사할 수 있다는 것을 알고 있습니다. 특히 다른 사람과 한 침대를 같이 쓸 때 말입니다. 이러한 사망은 대부분 예방 가능한 사망입니다.

유아를 위한 안전한 잠자리 지침

미국 소아과학회(American Academy of Pediatrics)에서는 최신 연구를 검토하고 아기가 안전하게 잠잘 수 있는 장소와 방법에 대한 지침을 제공합니다. 가장 최신 버전의 지침은 2016년 10월에 발간한 지침이며, 여기에는 다음과 같은 권장 사항이 포함되어 있습니다.

- 낮이든 밤이든 첫 생일까지는 아기를 똑바로 눕혀 재워야합니다. 배나 옆구리를 바닥에 대고 자는 것보다 똑바로 누워 자는 것을 권장합니다. 아기들은 후자의 자세로 잠을 자야 숨을 더 잘 쉴 수 있습니다. 똑바로 누워 자면 가슴 부분의 팽창이 원활해져 뇌에 더 많은 산소를 보다 쉽게 공급할 수 있습니다. 옆으로 누워자는 아기들은 배가 바닥에 닿는 자세로 뒤집힐 가능성이 커 질식의 위험성이 증가할 수 있습니다.

- 배가 바닥에 닿는 자세로 잠자는 경우, 아기가 자신의 토사물에 질식할 가능성이 더 높습니다. 아기가 등을 대고 똑바로 있는 자세에서 토를 하게 되면 토사물을 자연스럽게 삼키거나 기침을 통해 이를 분출할 수 있고, 머리를 기울이면 토사물이 얼굴 옆으로 흘러내립니다. 배가 바닥에 닿는 자세에서 토를 하게 되면 토사물을 흡입하여 질식할 수 있습니다.

- 단단한 표면의 잠자리를 마련하고, 해당 제품에 알맞은 시트만을 사용해주십시오.
소비자 제품 안전 위원회의 권장 기준을 충족하는 요람, 바구니형 침대, 휴대용 요람 또는 아기용 침대를 사용해주십시오. 수면 시간 내내 아기를 평평한 표면에 재워야 합니다. 매트리스 위에 베개를 놓으면 더 편해 보일 수도 있겠으나, 아기들은 부드러운 표면에서 질식할 가능성이 있습니다.

- 카시트, 캐리어, 스윙, 바운서 또는 이와 유사한 제품을 잠자리로 사용하지 마십시오. 이 제품들은 아기의 수면을 위해 만들어진 제품이 아니며, 이 제품 위에서 아기를 재우는 것은 매우 위험합니다. 아기들은 등을 완전히 붙인 채 잠자지 않기 때문입니다. 아기가 이러한 물건 위에서 잠이 든다면, 가능한 한 빨리 단단한 표면의 잠자리로 아기를 옮겨 똑바로 눕혀야 합니다.

- 아기를 절대 긴 의자, 소파, 의자에 앉히지 마십시오.
이러한 물건들은 아기의 수면을 위해 만들어진 제품이 아니며 이 제품 위에서 아기를 재우는 것은 매우 위험합니다. 아기는 쿠션, 사람 또는 물체에 쉽게 몸이 파묻힐 수 있습니다. 그렇게 되면 질식의 위험이 생깁니다.

- 처음 6개월에서 12개월 동안 아기의 수면 공간을 여러분의 침대 근처에 두십시오. 요람, 바구니형 침대, 휴대용 요람 또는 아기용 침대를 여러분의 침대 근처에 두십시오. 이것을 같은 방 공유라고 하며, 같은 방 공유는 아기의 사망 위험을 증가시키는 일 없이 아기를 먹이고, 달래고, 지켜보는 것을 도와줍니다.

- 아기와 한 침대를 같이 쓰지 마십시오. 성인용 침대, 긴 의자, 또는 의자에 아기를 여러분이나 다른 사람(예: 다른 아이나 애완동물)과 함께 재워서는 안 됩니다. 다른 사람이 자기도 모르게 뒤척이다 아기 위로 올라가거나 아기의 코와 입을 가리는 경우, 아기가 질식할 수도 있습니다.

- 잠자리에서 아기의 질식 위험을 증가시킬 수 있는 부드러운 물건, 느슨한 침구나 기타 물건을 아이의 수면 공간에 두지 마십시오. 아기의 수면 공간 어디에도 베개, 담요, 장난감 또는 범퍼 패드를 두지 마십시오. 이런 물건들은 아기의 얼굴을 덮어 아기의 질식을 유발할 수 있습니다.

- 아기에게 모유 수유를 하십시오. 모유 수유는 SIDS의 위험을 줄여주며, 이것 외에도 어머니와 아기에게 여러 가지 건강상의 이점이 있습니다. SIDS의 원인은 현재 알려져 있지 않으나, 모유 수유는 SIDS 감염을 예방하기 위한 아기의 면역 체계 구축에 도움이 될 수 있습니다. 모유만 먹인 아기들은 SIDS 피해 가능성이 가장 낮습니다. 그러나 모유만 먹이는 것이 아닌 경우에도 모유 수유를 전혀 하지 않는 것보다는 아기의 면역력을 더 높일 수 있습니다. 모유 수유와 스킨십은 아기를 차분하게 하고 엄마와 아기 사이에 유대감을 형성하며, 아기의 체온, 호흡, 심장 박동수를 조절하는 데 도움을 줍니다.

- 아기에게 밥을 주거나 아기를 달래기 위해 아기를 여러분의 침대로 데려오는 경우, 여러분이 잠들기 전에 반드시 아기를 아기 침대에 다시 두어야 합니다. 아기 요람을 여러분의 침대 옆에 두면 이 과정이 더 손쉬워집니다. 아기에게 밥을 주거나 아기를 달래다가 자기도 모르게 잠든 경우, 잠에서 깨자마자 아기를 아기 요람 안에 다시 넣어 두세요.

배게를 두지 마세요

담요를 두지 마세요

장난감을 두지 마세요

엎드려 재우지 마세요

여러분과 한 침대에서 재우지 마세요

질문: 나는 술을 마시거나 약물을 복용하지 않는데, 그렇다면 내가 침대에서 아기를 질식시킬 가능성은 적지 않나요?

답변: 아니요. 예상치 못한 실수가 일어날 수도 있습니다. 술을 마시거나 약물을 복용하지 않는 부모들도 실수로 침대에서 아기를 질식시킬 수 있습니다. 가족 구성원 중 누구든지 아기와 한 침대를 사용할 경우 위험이 발생할 가능성이 있습니다.

질문: 침대에서 아기와 같이 자지도 못하는데 모유는 한밤중에 어떻게 먹일 수 있나요?

답변: 부모가 아기 침대를 본인의 침대 바로 옆에 두는 것을 권장합니다. 아기에게 밥을 주거나 아기를 달래기 위해 아기를 여러분의 침대로 데려오는 것은 괜찮습니다. 하지만, 반드시 여러분이 잠들기 전에 아기를 아기 침대에 다시 두어야 합니다.

질문: 카시트도 안전성을 승인받았습니다. 카시트에다 아기를 재워도 안전한가요?

답변: 아니요. 아기들은 카시트에 등을 완전히 붙인 채 잠자지 않습니다. (다른 신체 부위에 비해 아주 무거운) 머리가 앞으로 기울여져 기도가 막히면 질식할 수도 있습니다.

질문: 만약 아기가 자고 있을 때 몸을 뒤집어 배를 바닥에 갖다 대는 경우 어떻게 해야 하나요? 다시 똑바로 눕혀야 하나요?

답변: 뒤집기는 아기의 성장에 있어 중요하고 자연스러운 행동입니다. 아기들 대부분은 생후 4개월에서 6개월 정도에 뒤집기를 시작합니다. 여러분의 아기가 잠자는 동안 스스로 몸을 뒤집어 배를 바닥에 갖다 대는 경우, 다시 똑바로 눕힐 필요는 없습니다. 중요한 것은 잠을 처음 재울 때, 똑바로 눕힌 자세로 재우는 것입니다. 그러나 포대기 등으로 아기를 감싼 경우에, 아기가 몸을 뒤집어 배를 바닥에 갖다 대면 질식의 위험성이 높아집니다. 아기가 몸을 뒤집으려고 하면 포대기 등을 벗겨주십시오. 보통 생후 2개월 정도부터 시작됩니다.

질문: 잠자는 아기를 쥐, 바퀴벌레, 및 기타 해충으로부터 보호하기 위해 어떤 조치를 할 수 있을까요?

답변: 아기 요람에서 음식이나 음료를 치워주십시오. 해충을 유인할 수 있기 때문입니다. 요람 그 물 또한 어느 정도 아기를 보호해줄 수 있습니다. 해충을 안전하게 관리하는 방법에 대해 더 자세히 알아보려면, **nyc.gov**를 방문하여 **해충(pests)**을 검색해주십시오. 여러분의 집에 해충과 관련된 문제가 있으나 집주인이 이를 해결하려 하지 않는다면, **311**로 전화하여 도움을 요청해주십시오.

더 자세한 정보를 원하시면 **nyc.gov/safesleep**를 방문해주십시오