

영아돌연사증후군이란?

12개월 미만 아기가 갑작스러운 죽음을 맞았는데 이유를 찾을 수 없을 때, '영아돌연사증후군(Sudden Infant Death Syndrome)'이라고 합니다. 전날 잠 들 때만 하더라도 건강하던 아기가 다음 날 사망한 상태로 발견되는 경우가 있는데, 주로 한밤부터 아침 사이에 발생합니다.

어떻게 하면 영아돌연사의 위험을 줄일 수 있을까요?

다음 세 가지를 기억해 주세요. 영아돌연사의 위험성이 가장 높은 시기는 생후 초기 6개월이므로 특히 이 시기에 조심할 필요가 있습니다.

1. 태어난 직후부터 아기를 **똑바로 눕혀** 재워야 합니다.
2. 잠을 자는 아기의 **머리에 아무것도 덮여져** 있어서는 안됩니다.
3. 출산 전후에 아기가 **담배 연기에 노출되지 않도록** 합니다.



영아돌연사의 위험을 줄이는 방법

이 교육자료는 서울아기 건강 첫걸음 사업에서 활용할 목적으로 제작되었습니다.

서울아기 건강 첫걸음 사업 홈페이지

<http://ourbaby.seoul.kr>



잠자는 아기의 머리에 아무것도 덮여져 있어서는 안됩니다.



너무 푹신하거나 느슨한 침구는 아기의 머리를 덮을 수도 있습니다. 푹신한 소파나 침구에서 아기를 재우지 마세요. 아기가 잠을 자는 침구의 바닥(요)은 단단한 것이 좋습니다. 아기의 얼굴이 쿠션이나 이불에 파묻히지 않도록 주의해야 합니다.

우리나라 부모들은 아기와 함께 같은 침대 또는 같은 방에서 같은 이불을 사용하며 자는 경우가 많습니다. 하지만 부모가 아기를 바로 옆에 두고 같이 자는 것은 위험할 수 있습니다.

어른의 침구가 아기를 뒤덮거나
벽, 침대 사이에 아기가 끼거나
아기가 침대 밖으로 떨어지거나

깊이 잠 든 어른이나 술에 취한 사람에 의해 눌릴 수 있습니다.

태어난 직후부터 아기를 똑바로 눕혀 재웁니다

아기가 천장을 바라보면서 잘 수 있도록 똑바로 눕혀 재웁니다. 옆으로 눕히거나 엎드려 재우지 않도록 주의합니다. 아기가 엎드려 자는 경우 토하거나 질식할 가능성이 많아지기 때문입니다. 옆으로 자던 아기가 몸을 돌려 엎드린 상태가 될 수도 있습니다.

미국, 영국, 호주, 뉴질랜드 등 아기를 똑바로 눕혀 재우는 캠페인 (Back to Sleep Campaign)을 통해 영아돌연사 증후군을 40-70%나 감소시켰습니다.

아기가 깨어 있을 때는 누운 자세를 다양하게 바꿔 주어야 합니다. 아기가 깨어서 어른과 함께 있을 때에는 배를 바닥에 대고 누워서 노는 것도 안전하고 좋습니다. 아기가 자라면서 몸을 뒤집고 아기 침대 주위를 돌아다닐 수 있습니다. 이 시기에도 위로 눕혀서 재우는 것이 좋기는 하지만, 아기가 자신의 수면자세를 찾도록 돕는 것도 가능합니다. 생후 6개월을 넘기면 영아돌연사 위험은 낮아집니다.



그래서 아기와 같은 방에서 함께 자되, 같은 침대 또는 같은 이불을 사용하기보다는 아기와 잠자리를 달리하는 것이 좋습니다. 아기가 여럿일 때는 따로 따로 재웁니다. 그리고 몸이 피곤할 때, 술을 마셨을 때에는 절대로 같은 침대에서 아기와 함께 자지 않도록 합니다. 남편이 술을 마시고 들어 왔다면 아기 옆에서 자지 않도록 하세요.



아기가 담배연기에 노출되지 않도록 합니다

담배연기는 아기에게 해롭습니다. 부모가 임신 기간과 출산 이후에 흡연을 하는 경우, 영아돌연사 위험성은 높아집니다. 엄마가 흡연을 하면 영아돌연사 위험성이 두 배로 늘어나고, 아버지가 흡연을 해도 그 위험성은 역시 두 배입니다. 친구나 친척들도 아기 근처에서 흡연하지 못하게 하세요. 아기가 차에 타고 있을 경우 차 안에서 담배를 피우면 안됩니다. 차 안의 공간이 작아 아기가 담배연기에 많이 노출됩니다.