

# 유아 급사 증후군

## 위험을 낮추는 방법

Sudden Infant Death Syndrome - How to Lower The Risk

## 유아 급사 증후군 - 위험을 낮추는 방법

의학박사 앤드류 윌슨

생후 한 달에서 한 살까지의 아기들이 사망하는 원인 중에 가장 큰 것은 SIDS(유아 급사 증후군의 약자)입니다. SIDS는 일명 "유아침대 사망(cot death)"이라고도 합니다. 호주에서는 매주 평균 다섯 명 정도의 아기들이 이 문제로 죽습니다. SIDS로 사망하는 아기들의 대부분이 생후 6개월 미만이고, 대부분이 겨울에 발생합니다. 아기들이 SIDS로 사망하는 사건은 지금까지 끊이지 않고 있어 왔습니다. 이 사건들은 밤낮을 가리지 않고 발생했으며, 유아침대, 유모차, 자동차 좌석, 아기바구니 등 장소를 가리지 않고 발생했습니다. 그뿐 아니라 부모의 품안에 있을 때에도 발생했습니다. SIDS는 질병이 아니라, 건강해 보이는 아기들이 갑자기 원인 모르게 사망하고, 부검으로도 그 사망원인이 규명되지 않는 사건에 붙인 용어입니다.

그러나 기쁜 소식도 있습니다. SIDS의 위험성에 대한 교육이 나아진 덕분에, 사망수가 지난 6년 동안에 걸쳐 50퍼센트 이상이나 줄었습니다. SIDS의 원인은 아직까지도 수수께끼로 남아 있습니다. 하지만 호주 및 여러 나라에서 연구조사한 결과, 몇 가지 간단한 방법으로도 그 위험성을 줄일 수 있다는 것이 밝혀졌습니다. 다음은 SIDS의 위험을 낮출 수 있는 방법들로 아기의 부모 및 양육인들에게 도움이 되는 사항들입니다.

- 아기를 잠재울 때는 눕혀 재우도록 하십시오. 아기가 엎드려 자게 되면 SIDS의 위험성이 증가합니다. 얼마 전까지만 해도 부모들에게 아기를 바로 눕히거나 옆으로 눕혀 재우라고 충고했었습니다 - 그렇지만 아기가 옆으로 누워 자다가 몸이 굴러서 엎어지는 경우가 생길 수 있습니다. 아기를 누워 재우면 질식할 염려가 있다고 우려하는 부모들도 있으나, 건강한 아기들의 경우, 누워 잔다고 해서 음식이 게워 올라와 질식할 위험성이 이제는 별로 없는 것으로 연구조사에서 밝혀진 바 있습니다. 그러나 아기에게 어떤 특정한 병이 있으면, 옆으로 눕히거나 엎드려 재우라고 의사나 간호사가 권하는 경우가 있습니다.

- 아기가 잠잘 때에는 머리가 노출되도록 하십시오. 아기의 머리가 이불에 덮히게 되면 SIDS의 위험성이 커집니다. 헐겁게 덮어준 이불은 아기의 머리를 덮게 되기 쉽습니다. 따라서 아기를 재울 때는 단단히 잘 싸 주어 이불 아래쪽으로 몸이 빠져 내려오는 일이 없도록 해야 합니다. 생후 첫 일 년 동안에는 누비이불같이 단단히 싸지지 않는 이불 종류는 사용하지 마십시오. 그리고 아기가 자는 곳에 형질인형이나 베게같이 폭신거리는 물건을 놓아두지 마십시오. 아기에게는 잘 때 베게가 필요없습니다. 아기를 재우는 요는 단단하고 깨끗하며 침대에 꼭 맞는 것이어야 합니다 (물침대나 빈백 등의 폭신한 자리에 아기를 재우는 일은 절대 없도록 해야 합니다). 또한 아기를 재울 때는 발이 침대의 아래쪽에 닿도록 놓으십시오.
- 산전이나 산후에나 아기가 담배연기를 맡는 일이 없도록 하십시오. 임신중에 아기엄마가 담배를 피우면 SIDS의 위험성이 증가되며, 아빠가 피우는 경우에도 위험성이 증가될 수 있습니다. 아기의 부모가 둘 다 담배를 피우지 않으면 SIDS의 위험을 낮아줍니다. 담배연기를 맡게 되는 아기들은 SIDS의 위험성이 높아지므로, 아기 근처에서는 아무도 담배를 피우지 못하게 해야 합니다 - 집에서든 차에서든, 아기가 있는 곳에서는 어디서나 담배연기가 없게 해야 합니다. (담배를 끊으려고 해도 잘 안 되는 사람들은, 의사와 상담하면 도움이 될 것입니다.)

SIDS의 위험을 줄이는 방법에 관하여 더 자세히 알아보고 싶은 경우에는, 가정의, 산부인과의 조산원, 유아보건소의 간호사에게 물어 보는 것이 가장 좋습니다.

8월 29일은 SIDS와 그 원인에 대한 연구조사의 필요성을 경각시키는 빨간 코의 날(Red Nose Day)입니다. 누구나 빨간 코를 구매하므로서 이 연구조사의 기금조성에 일익이 될 수 있습니다. 빨간 코는 다음 주에 수퍼마켓과 주유소에서 판매합니다.