

오해

vs

사실

—— 아기의 안전한 수면 ——

NICHQ
National Institute for
Children's Health Quality

National Action
Partnership to Promote
Safe Sleep
Improvement and Innovation Network

미국에서 SIDS 또는 질식이나 목이 졸려 갑자기 사망하는 아기는 매년 3,600명이 넘습니다. 이 중에 예방할 수 있는 사고는 많습니다.

미국 국립보건원(National Institute of Health)에 따르면 SUID는 1세 미만의 영유아에게 예기치 못하게 갑자기 발생하는 사망입니다. 충분한 조사를 통해 요즘에는 질식, 포착, 감염, 섭취, 대사질환, 심장부정맥, 정신적 외상(사고에 의하든 아니든), SIDS 등의 진단이 이루어지고 있습니다. 조사 후에도 원인이 알려지지 않은 1세 미만 영유아의 예기치 못한 갑작스러운 사망을 SIDS라 부릅니다. 조사는 전면적인 부검과 사망 현장 조사, 임상 이력 검토 등을 포함하여 이루어집니다.

(<https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/faq>)

이 글에서는 SUID와 SIDS에 관해 사람들이 흔히 갖고 있는 오해와 사실을 알려드리고, 미국 국립보건원과 국립아동보건 인간발달연구소(Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development)에서 제안하는 안전한 수면 환경 조성 방법을 소개합니다.

신생아 학자이자 세계적으로 안전한 수면의 전문가로서 NICHQ 패컬티 전문의인 Michael Goodstein MD는 가족이 안전한 수면에 대해 이해하고 지침을 따르면 질식과 SIDS 위험을 줄일 수 있다고 말합니다. 그는 사람들이 흔히 갖고 있는 오해에 대하여 안전한 수면 환경 조성에 대한 의견을 아래와 같이 피력합니다.



오해 1: 아기는 SIDS에 '걸린다'.

사실: 아기는 SIDS에 걸릴 수 없습니다. SIDS는 감염병이 아니므로 걸리거나 전파되지 않습니다.

“이것은 확실한 오해입니다. 아직 의료계에서 SIDS에 대해 모든 사실을 밝혀내지는 못했지만 상당히 많은 부분을 알아낸 것도 사실”이라고 Goodstein이 말합니다. “현재 SIDS는 숨겨진 신체 이상, 고위험 기간, 환경적 위험 세 가지로 나뉩니다. 신체 이상은 비정상적인 심장 박동이 될 수도 있고 뇌의 호흡 중추도 흔한 문제입니다. SIDS 위험은 1~4개월 사이에 가장 높습니다. 사망의 90%가 6개월 이내에 발생합니다. 환경적 위험으로는 부드러운 침구, 느슨한 시트나 이불, 과열, 잠자는 표면이 맞닿은 경우 등이 해당합니다. 환경적 위험은 사람이 통제할 수 있습니다. 아기의 등을 바닥에 대고 눕히고 아기가 자는 공간에서 이불이나 장난감, 베개를 치우며 안전한 수면 방안을 실천하면 SIDS 위험을 크게 낮출 수 있습니다.”

오해 2: 아기 침대가 원인이다.

사실: 아기 침대 자체는 SIDS의 원인이 아닙니다. 다만 부드러운 표면과 같은 수면 환경의 특성은 SIDS를 비롯하여 수면과 관련된 다른 유아 사망 원인의 위험을 높일 수 있습니다. 안전한 수면 환경이란 어떤 환경인지

<https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics>에서 자세히 알아보세요.

“아기들이 아기 침대에서 사망한 채로 발견되었기 때문에 수년 동안 SIDS를 ‘요람사’라고 불렀던 것이 오해의 시작”이라고 Goodstein이 설명합니다. “최근 SIDS 사망의 정의와 이해에 대해 많은 진전이 있었습니다. 이제는 부모와 떨어져 있지만 가까운 곳에서(같은 방, 침대는 따로) 안전한 잠자리를 마련하는 것이 최선이라는 사실을 압니다. 침대를 같이 쓰는 것이 SIDS와 SUID의 위험 인자이기 때문입니다. 부모와 함께 쓰는 침대에서 아기가 사망한 채로 발견되는 경우가 50% 이상입니다.”

“요람이나 어린이 놀이터, 아기 침대, 미국 소비자제품안전위원회(Consumer Product Safety Commission) 승인을 받은 제품, 아기에게 안전한 잠자리로 간주되는 제품을 사용하세요. 기본적으로, 적절한 매트리스와 팽팽한 시트, 아기 외에는 아무것도 없는 안전한 환경을 조성하는 것이 좋습니다. 그것이 아기에게 가장 안전한 공간입니다.”

오해 3: 아기가 바닥에 등을 대고 자다가 토하면 질식한다.

사실: 잠자는 아기는 무의식적으로 토사물을 뱉어내거나 삼킵니다. 이것은 기도를 확보하는 반사 동작입니다. 연구 결과 바닥에 등을 대고 자는 아기들 가운데 질식으로 인한 사망 수는 증가하지 않았으며 오히려 인체 설계 방식에 의해 토사물이 더 잘 치워지는 것으로 나타났습니다.

Goodstein은 “사람들이 바닥에 배를 대고 자는 것의 위험성을 오해하는 이유는 이해할 만합니다. 특히 최신 정보를 모르는 할머니들의 경우 아기는 배를 아래로 향하게 하여 재워야 한다는 30년 이상된 권장방안을 아직도 기억하는 경우가 있기 때문입니다.” 라고 말했습니다. “하지만 아기는 성인과 동일한 방어기전을 갖고 있어서 기도를 확보할 수 있습니다. 우유를 게워내는 모습을 질식으로 오해하는 경우가 많은데 사실은 아기가 기도를 확보하고 있는 것입니다.”

(보육 문서로 연결되는 링크)

Goodstein은 “바닥에 배를 대고 자면 아기의 호흡이 보호되는 것이 아니라 SIDS 위험이 높아진다”라고 말합니다. “배를 대고 자거나 옆으로 자는 아기는 등을 대고 자는 아기에 비해 SIDS로 사망할 위험이 두 배 높습니다. 등을 대고 자야 더 쉽게 깨울 수 있고 이것이 아기를 더 잘 보호하는 방법입니다. 바닥에 배를 대고 자면 열을 가뒀놓는 셈이 되므로 아기의 체온이 높게 유지됩니다. 이유는 모르지만 과열과 SIDS 위험 증가 사이에는 관계가 있습니다.”

오해 4: SIDS는 예방할 수 있다.

사실: SIDS를 예방하는 것으로 알려진 방법은 없습니다. 다만 그 위험을 낮추는 데 효과적인 방법은 있습니다.

닥터 Goodstein은 SIDS를 예방하는 방법은 없지만 부모와 보호자, 가족의 노력으로 그 위험을 크게 낮출 수 있다고 말합니다. 보호자의 개입을 통해 SUID의 원인을 방지할 수 있다는 것입니다. “질식과 목졸림은 충분히 예방할 수 있습니다. 안전한 수면 권장사항을 모두 따르면 이에 관한 안타까운 죽음을 막고 SIDS 위험을 최소로 낮출 수 있습니다.”

오해 5: 예방주사와 약이 원인이다.

사실: 최근의 증거를 보면 예방주사는 SIDS를 방지하는 효과가 있을 수도 있습니다. 모든 아기는 정기적으로 병원을 찾아가 건강 상태를 확인해야 하며 의료진이 권고하는 예방주사를 올바른 시기에 맞아야 합니다.

“아기 예방주사를 제때 맞혀주세요. 생명을 살릴 수 있습니다. 어떤 예방주사는 암 예방에 도움이 됩니다! 2003년 미국 국립보건원은 데이터를 검토한 후 예방주사가 SIDS의 원인이 아니라는 결론을 내렸습니다. 오히려 예방주사가 SIDS를 막는 효과가 있음을 보여주는 최신 연구가 잇따라 발표되고 있습니다. 어떻게 막아주는지 아직 원인은 모르지만 적어도 이 장점을 아기에게 유리하게 활용해야 합니다. 예방주사와 SIDS 발생 사이에는 관계가 없습니다. 실제 데이터를 살펴보면 예방주사는 SIDS의 원인이 아니며 오히려 잠재적으로 막아주는 효과가 있습니다.”

오해 6: SIDS는 아기가 몇 살이든 발생할 수 있다.

사실: 1세 미만의 아기만이 SIDS의 위험 대상자입니다. 대부분의 SIDS는 생후 1~4개월인 아기에게 발생합니다. 1세를 넘긴 아기에게 SIDS는 걱정거리가 아닙니다.

Goodstein은 “SIDS는 생후부터 첫 돌 사이에 언제든 발생할 수 있다”라고 말합니다. “1세 이후 예기치 않게 갑자기 사망하는 아기의 사례는 매우 드뭅니다. 가장 많은 케이스가 등장하는 시기는 1개월에서 4개월 사이이며, 6개월만 넘어도 사망까지 가는 경우는 드뭅니다. 다시 말씀드리지만 SIDS의 거의 90%가 출생 6개월 안에 발생합니다.”

오해 7: 부모와 아기가 같은 침대에서 자면 문제가 생겨도 잘 들리므로 충분히 막을 수 있다.

사실: SIDS는 전조 증상이 없기 때문에 어느 누구도 사전에 문제 상황을 귀로 듣고 막을 수 있는 가능성이 희박합니다.

아기가 성인 침대에서 자면 질식을 비롯하여 수면과 관련된 다른 유아 사망 원인의 위험이 상승합니다.

의료진은 같은 침대를 쓰는 대신 같은 방에 아기를 두라고 권합니다. 같은 방에서 자되, 성인과 아기의 수면 공간을 분리하는 것입니다. 같은 방을 쓰면 SIDS는 물론 수면과 관련된 다른 영유아 사망 원인의 위험이 줄어드는 것으로 알려져 있습니다.

“성인의 침대에 있는 부드러운 매트리스와 베개, 느슨한 시트, 무거운 이불은 모두 영유아의 수면 환경에 안전하지 않은 것들입니다. 그리고 아무리 성인이라도 일단 잠들면 무의식 상태가 되므로 주변 상황을 완벽하게 인지하지 못합니다. 대부분의 사람은 침대 위에서 잠을 자며 뒤척입니다. 그 밑에 아기가 깔리면 안 되겠죠. 잠자는 동안에는 자신의 움직임을 인지하지 못하므로 아기 옆에서 몸을 말거나 아기 위로 몸을 굴리더라도 알 수가 없습니다.”

NICHQ 웹사이트에 올라온 글 [SIDS와 수면 관련 영아 사망을 예방할 시간이 지났다\(It's Past Time to Prevent SIDS and Sleep-Related Infant Deaths\)](#)에서, Goodstein은 모든 아기가 안전하게 잘 수 있도록 부모와 온 가족이 진솔한 대화를 나눠야 한다고 이야기합니다.

“가족에게 브로셔를 나눠주고 안전한 수면 실천만으로는 부족하다고 말씀하세요. 집에 아기 침대를 놓을 공간이 부족할 수도 있고, 자신이 자는 침대에 아기가 있어야 안전하다고 생각하는 부모도 있을 것입니다. 동기를 부여하는 상담을 진행하거나 개방형 질문을 던져서 가족들과 진솔한 대화를 나눠야 합니다. 이렇게 하면 가족들에게 무엇이 필요한지, 무엇이 걱정되고 어떤 의견을 갖고 있는지 알 수 있으므로 함께 실천 가능한 계획을 수립할 수 있습니다.”

깊이 있고 폭넓은 대화가 필요합니다. 모든 보호자를 대상으로 대화를 넓혀야 합니다. 특히 많은 가정에서 중심적으로 영향력을 행사하는 조부모를 반드시 대화 상대로 포함해야 합니다. 출생 전이나 소아과 진료를 위한 외출 등 다양한 환경에서 대화를 진행하는 것도 중요합니다.

관련 자료: 대화 모듈을 이용한 캠페인 구축

오해 8: 매장에서 판매하는 아기용품은 안전하다.

사실: 모든 아기용품이 안전한 것은 아닙니다. 아기용품을 사용하기 전에 사용법을 잘 읽어보세요.

“매장에서 판매하거나 아동을 대상으로 광고하는 제품이라고 해서 아기가 사용해도 좋거나 수면 환경에 안전하다는 보장은 아니다”라고 Goodstein이 설명합니다. “실제로 무거운 이불, 빈백, 범퍼 패드 등 안전하지 않은 제품이 많이 팔립니다. 안전한 제품이라고 해도 사용 방법대로 사용해야 합니다.”

(NAPPSS-IIN 아기 등록소로 연결되는 링크.)

카시트는 운전 중에 아기를 안전하게 지켜주고 보호해 주므로 자동차 안에서 사용하기 좋은 물건입니다. 그러나 목적지에 도착하면 아기를 카시트에서 내려야 질식 혹은 목졸림 위험을 피할 수 있습니다. 카시트에 방치된 채 죽어가는 어린이가 너무 많습니다.

닥터 Goodstein은 보건자원행정당국(Health Resources and Services Administration) 모자건강국(Maternal and Child Health Bureau)이 후원하는 안전수면 개선혁신 네트워크를 위한 미국행동 파트너십(National Action Partnership to Promote Safe Sleep Improvement and Innovation Network, NAPPSS-IIN)의 패컬티 전문가로 활동하고 있습니다. NAPPSS-IIN은 영유아 보호자와 가족이 안전한 수면과 모유 수유에 관하여 증거에 기초한 일관된 지침을 받을 수 있도록 이해 관계자를 조정하여 여러 치료 환경에서 안전 번들을 테스트함으로써 유아의 안전한 수면과 모유 수유를 미국 표준으로 만드는 방안을 모색합니다. 닥터 Goodstein은 NAPPSS-IIN 외에도 그가 27년간 신생아/주산기 의료 업무를 보고 있는 WellSpan York Hospital 의료시스템의 신생아 서비스 책임자입니다. 펜실베이니아주립대 의대의 소아과 임상 교수이기도 합니다. 또한 2010년부터 AAP의 SIDS 태스크포스 멤버로 활동하고 있습니다.

관련 자료:

<https://safetosleep.nichd.nih.gov/>

<https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/mythsfacts>

<https://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx>

<https://www.cdc.gov/>