급성 유아 사망 증상

슬픔에 잠겨있는 가족들과 친구들을 위하여

CALIFORNIA
SIDS
PROGRAM
SUDDEN INFANT
DEATH SYNDROME
CALIFORNIA DEPARTMENT
OF HEALTH SERVICES MCAH

아가들이 수없이 수면중에 죽어 갔습니다.

아가가 수면중에 갑자기 사망했는데 그 원인을 알 수가 없을때 우리는 그 증세를 급성 유아 사망 증상(Sudden Infant Death Syndrome) 또는 시즈(SIDS)이라고 합니다.
전 세계적으로 매년 수많은 아가들이 이 증상으로 죽어가고 있습니다.

시즈(SIDS)란 무엇인가?

아무도 시즈(SIDS)가 무엇인지 또는 그것의 원인이 무엇인지를 모릅니다.

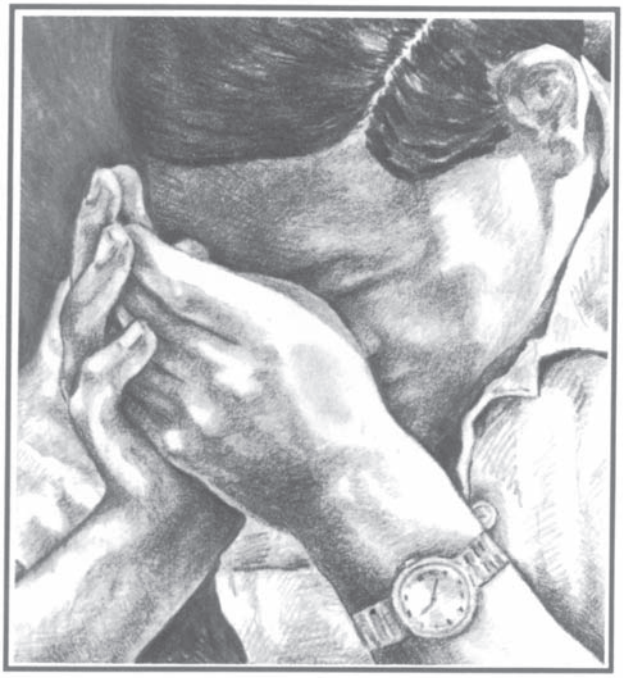
그러나 우리는 시즈(SIDS)에 대해서 다음과 같은 사실들은 알고 있습니다:

- 대부분의 아가들이 수면중에 사망하였다.
- 시즈(SIDS)는 장소를 가리지 않고 어느 곳에서나 일어날 수가 있다 — 침대, 자동차 카-씨트(Car Seat), 또는 당신의 품안에서도.
- 아가가 바로 누워 있거나 모로 누워 있거나 엎드려 있거나에 상관하지 않고 이 증상으로 사망할 수 있다.
- 시즈(SIDS)는 매우 짧은 순간에 일으나므로 아가들이 고통을 받지는 않는다. 아가들이 울거나 보채지도 않는다.

시즈(SIDS)는 다음과 같은 이유로는 발생하지 않습니다.

- 잠을 자다 다른 사람에게 눌렸을때
- 질식하였을때
- 구토나 목이 메였을때
- 부상이나 매를 맞았을때
- 세균의 감염
- 폐렴

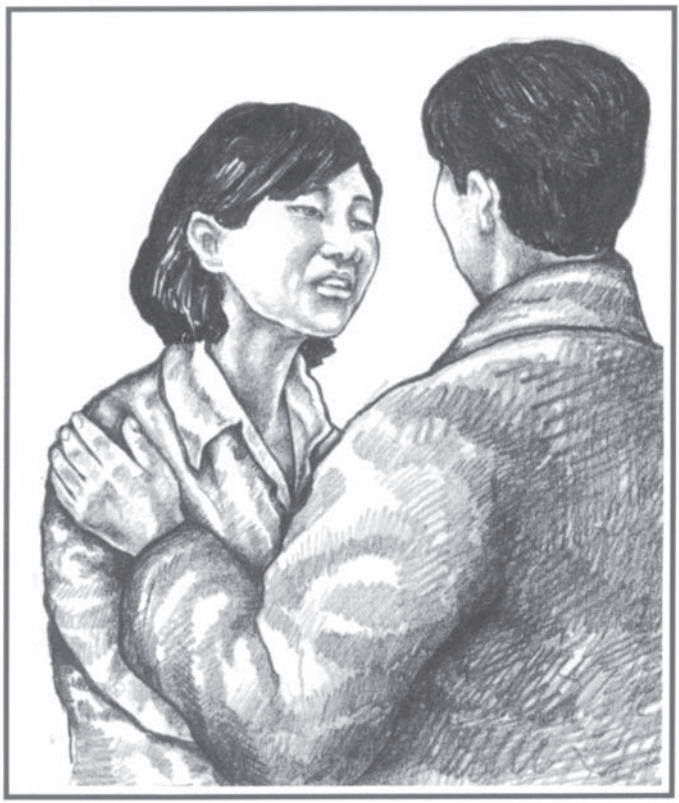
위와 같은 이유로는 절대로 시즈(SIDS)에 걸리지는 않습니다.



시즈(SIDS)에 걸리는 것은 누구의 잘못도 아니며, 어느 누구를 책망해서는 안됩니다.

다음과 같은 사실들을 반드시 알아 두십시오:

- 언제 아가가 시즈(SIDS)에 걸리게 될지는 모릅니다.
- 어느 누구도 시즈(SIDS)에 걸려서 아가가 죽는 것을 막을 수는 없습니다.
- 시즈(SIDS)로 죽는 것을 어느 누구에게 책망해서는 안됩니다. 아가들이 이 증상으로 죽는 것은 어머니들의 잘못이 아닙니다.



어떻게 건강하던 아가가 갑자기 죽을 수가 있을까?

건강하던 아가가 갑자기 죽는다는 것은 거의 믿을 수가 없는 일입니다.

어떤 아가들은 이 증상으로 사망하기 전에 감기를 앓았을지도 모릅니다. 그러나 아가들이 그 감기 때문에 죽지는 않습니다. 무엇때문에 아가가 죽었는지는 의사들도 알 수가 없습니다.

아가가 사망하게 되면 해부를 하게 됩니다. 캘리포니아 주에서는 누군가가 갑자기 이유없이 죽으면 시체를 해부하게 되어 있습니다. 해부를 함으로해서 어떠한 이유로 아가가 죽었는지 아니면 어떠한 이유로는 죽지 않았는지를 판명하는데 도움이 됩니다. 어떤 부모님들은 가끔 아가들이 죽은 원인을 알게 된 후에는 속이 조금 후련해 진다고 합니다.

원인이 무엇일까?

시즈(SIDS)에 대해서 연구하는 사람들은 그 증상의 원인에 대해서 여러가지 의견들을 가지고 있습니다. 어떤 사람들은 아가들이 의사들도 알지 못하는 신체적 결함을 가지고 있는데, 그 결함들이 시즈(SIDS)를 일으킨다고 이야기 합니다. 또 다른 사람들은 아가들이 잠을 자면서 어떻게 숨을 쉬는가에 달려 있다고 주장을 합니다.

그러나 아무도 확실한 원인을 알지는 못합니다.

아가가 갑자기 죽는 것은 가족들에게 견디기 어려운 큰 충격입니다.

모든 사람들이 슬픈 감정을 다른 방법으로 표현합니다.

어떤 사람들은 매우 화를 낼 것이고, 또 어떤 사람들은 슬픔에 잠겨 있을 것입니다. 다른 사람들은 전혀 상관을 하지 않는 것처럼 슬픈 감정을 숨기고 있을 것입니다. 그들은 잃어버린 아가에 대해서 이야기하고 싶지 않을지도 모릅니다.

모든 사람들은 감정을 표현하는 것에 있어서 다릅니다.

아가의 죽음을 어떻게 받아들일 것인가.

아가의 죽음을 어떻게 받아들일 것인가 하는것 또한 모든 사람들이 같을 수가 없습니다.

가족의 전통이나 신앙이 당신에게 큰 도움이 될 수가 있습니다. 당신이 믿고 있는 종교의 지도자와 이야기를 나누어 보십시오.

가끔 어떤 사람들은 그들 나름대로 슬픔을 이겨나가야 할 지도 모릅니다.

다른 사람들은 당신의 슬픔을 진정으로 이해하지는 못할 것입니다.

그러나 다른 사람들과 슬픈 감정에 대해서 이야기를 나누면 가끔 위안이 되기도 합니다. 또는 같이 손을 맞잡고 같이 울어 보기도 하십시오.

이때가 바로 당신의 가족들이 진정으로 필요할 때입니다. 가족 각자가 서로 도움을 주고 있다는 것을 보여 주십시오.

당신의 다른 아이들이 죽은 아이에 대해서 물어 볼때

그들은 다음과 같은 질문들을 할 것입니다.
"무슨 일이 난거야?"
"우리 아가는 어디로 갔어?"
"내가 잘못해서 그렇게 된거야?"
"나도 그렇게 죽어?"

만약에 당신이 아이들에게, "그냥 깊이 잠이 들었어." 또는 "멀리 떠나 갔단다." 라고 이야기하면, 아이들은 밤에 자는 것이나 여행가는 것을 두려워 할 것입니다.

아이들에게 솔직하게 이야기 하십시오.

아이들은 자신들도 죽을 지도 모른다는 두려운 생각을 가지고 있습니다.

당신의 아이들에게 아가는 오직 아가들에게만 생기는 병으로 죽었다고 이야기 해주십시오. 그들과 당신들에게는 이러한 일들이 생기지 않을 것이라고 이야기 해주십시오.

아이들은 가끔 자기들 때문에 아가가 죽었다고 생각합니다. 그들 때문에 아가가 죽은 것이 아니라는 것을 반드시 이야기 해주십시오.

아이들이 시즈(SIDS)에 대해서 올바로 이해할 수 있도록 도움을 주십시오.

가끔 당신의 친구들이나 이웃들은 이해를 하지 못할 것입니다.

그들은 가끔 당신이 대답하기 곤란한 질문들을 할 지도 모릅니다.

당신이 아는 대로 이야기해 주십시오. 이 책자를 그들에게 보여주셔도 좋습니다.

다른 아가를 하나 더 낳는 것을 생각해 보십시오.

아마도 생각만해도 두려운 일인지도 모르겠습니다. "새로 낳은 아가도 시즈(SIDS)로 죽으면 어떻하지?" 하고 걱정하실 지도 모릅니다.

그럴 가능성은 거의 없지만 아기를 하나 더 낳는다는 결정을 내리는 것은 그리 쉬운 일이 아닙니다. 이러한 일을 당한 다른 부모님들과 의논을 하는 것도 좋은 일입니다.

모든 아가들은 귀합니다.

당신이 새로운 아가를 사랑하게되는 것을 알게 될 것입니다. 그리고 당신은 죽은 아가와 함께 했던 즐거운 시간도 기억속에 소중히 간직할 것입니다.

당신은 다음과 같은 도움을 받으실 수가 있습니다.

캘리포니아 주에서 살고 계시면 다음으로 전화를 해 주십시오:

보건 간호사들의 캘리포니아 시즈 프로그램
(800) 369-7437

캘리포니아 시즈(SIDS) 프로그램은 다음과 같은 것들을 도와 드릴 수가 있습니다:

- 당신을 당신이 살고 있는 지역의 시즈(SIDS)를 경험한 사람들을 위한 그룹과 연결을 시켜 드릴 수가 있습니다. 그 그룹은 시즈(SIDS)를 경험했던 다른 부모들과 이야기를 나눌 수 있도록 도움을 줄 것입니다.
- 당신을 당신이 살고 있는 지역의 공중 위생 간호사와 연결지어 줄 수 있습니다. 그들은 시즈(SIDS)에 대해서 보다 더 자세히 이야기 해줄 것입니다.
- 당신이 아직도 궁금하게 생각하는 것들을 대답해 줄 수 있을 것입니다.
- 당신에게 도움이 되는 책자나 자료들을 보내 드릴 수가 있습니다.

시즈(SIDS)에 대해서 더 알고 싶으시면, 캘리포니아 주 보건 간호사 연합의 시즈(SIDS) 프로그램으로 전화를 주십시오.

전화 번호는: (800) 369-7437

이 책자는 미국 연방 공중 위생성과 플로리다주의 시즈(SIDS)에 관한 정보와 상담을 위한 기구의 크리스틴 브래트와 캐씨 맥나이트가 만든 "아기 침대에서의 아기의 죽음: 급성 유아 사망 증상" 으로 부터 만들어 진 것입니다.

캘리포니아주의 보건 간호사들 모임의 캘리포니아 시즈(SIDS) 프로그램이 이 책자를 보급합니다.

Korean

CALIFORNIA SIDS PROGRAM
SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME
CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES MCAH

This is copyrighted, but may be reproduced without permission.
We request that proper credit be given to:
California Department of Health Services/California SIDS Program

Produced by the California SIDS Program under funding
by the California Department of Health Services,
Maternal, Child and Adolescent Health Branch © 1999

California Sudden Infant Death Syndrome Program
800-369-SIDS (7437) • www.californiasids.com