

## 유아 및 소아의 숨막힘 방지: 탁아 서비스 제공자용

### Preventing choking in babies and young children: For child care providers

유아 및 소아를 돌보는 사람은 숨막힘의 위험을 인식해야 합니다. 유아 및 소아는 다음과 같은 이유로 숨막힘의 위험이 높습니다:

- 입에 든 음식을 통제하는 데 익숙하지 않습니다
- 음식을 충분히 잘게 씹어 먹지 않는 경우가 많습니다
- 기도가 협소합니다
- 작은 물체를 입에 넣어봄으로써 세상을 탐구합니다

음식물을 씹거나 삼키는 데 어려움이 있는 아동은 숨막힘의 위험이 더 높습니다. 어떤 음식이 해당 아동에게 안전한지에 관해 부모 또는 보건의료 서비스 제공자와 상의하십시오.

#### 숨막힘이란?

숨막힘은 기도에 무엇이 걸려 숨을 쉴 수 없는 상태를 말합니다. 기도가 부분적으로 막혀 있을 경우, 우리 몸은 막힌 기도를 기침으로 뚫으려 합니다. 기도가 완전히 막힌 경우, 기도에 걸려 있는 물체를 제거하지 않으면 숨을 쉬지 못해 죽을 수 있습니다.

후두, 성대, 폐 또는 식도에 음식이나 물체가 걸려 있을 경우에도 숨막힘이 발생할 수 있습니다.

#### 아이가 숨이 막힐 경우 어떻게 하나?

아이가 얼굴이 파래지고 말도 기침도 하지 못할 경우, 귀 시설의 보건 및 안전 절차에 따라 적절한 조치를 취하십시오. 즉시 **9-1-1** 로 전화하거나 아이를 응급실로 데려가십시오.

아이가 기침을 하고 말을 할 수 있을 경우, 침착하게 아이가 기침을 하여 물체 또는 음식을 뱉어내게 하십시오. 그러나 기도에 남아 있는 것이 없도록 하기 위해 아이를 즉시 응급실로 데려가야 합니다.

기침이 멈추지 않거나 구역, 구토, 천명 등의 증상이 나타날 경우, 즉시 응급실로 데려가거나 **9-1-1** 로 전화하십시오. 아이의 목에 무엇이 걸려 숨이 막혔다고 생각하는지 응급실 근무자에게 말해주십시오.

건전지 또는 말린 콩이 목에 걸렸을 경우, 아이가 괜찮아 보이더라도 즉시 응급실에서 진료를 받아야 합니다. 건전지에는 삼킬 경우 화상을 입힐 수 있는 강력한 화학 물질이 들어 있습니다. 말린 콩은 수분을 흡수하여 팽창하기 때문에 기도가 더욱 완전히 막히게 할 수 있습니다.

#### 아동의 숨막힘의 일반적 원인은?

##### 음식:

- 핫도그, 포도 등의 둥근 음식은 아이의 기도를 완전히 막을 수 있습니다
- '젤 캔디'라고도 불리는 과일 포퍼도 아이의 기도를 완전히 막을 수 있습니다. 과일 포퍼는 작은 과일 조각이 속에 들어 있으며 미니컵 포장으로 판매됩니다
- 땅콩, 기타 견과, 씨앗(해바라기씨, 수박씨 등), 팝콘, 말린 과일(건포도 등)
- 생당근, 사과, 셀러리
- 생선 가시, 작은 닭뼈
- 딱딱한 사탕

##### 물체:

- 소아 숨막힘의 가장 흔한 원인은 동전입니다. 일반적으로는 치명적이지 않지만, 수술로 동전을 제거해야 할 수도 있습니다
- 플라스틱 장난감 부품, 단추, 귀고리, 작은 자석, 금속 철물, 낚시 도구 등도 일반적인 숨막힘 위험입니다
- 풍선은 아이의 기도를 완전히 막을 수 있기 때문에 특히 위험합니다
- 동전형 건전지 및 기타 건전지 (동전형 건전지는 시계, 계산기, 휴대용 게임기 등에 쓰임)

## 아이의 식생활을 더 안전하게 만들려면 어떻게 해야 하나?

### 아이가 적어도 4 세가 될 때까지는:

- 둥글고, 딱딱하고, 끈적거리고, 삼키기 어려운 음식은 주지 마십시오. 여기에는 땅콩, 견과 및 씨앗, 팝콘, 마시멜로, 씨가 든 올리브, 견과(견포도 등), 딱딱한 사탕 또는 젤 캔디, 껌, 씹어 먹는 비타민 등이 포함됩니다. 이쑤시개 또는 꼬치에 꽂힌 간식은 주지 마십시오
- 포도, 체리토마토, 알이 큰 장과(특히 블루베리), 핫도그 등은 세로로 길게 잘라 잘게 자르십시오
- 당근 및 사과는 강판에 갈거나 잘게 자르십시오
- 과일은 씨를 제거하십시오
- 셀러리, 파인애플 등, 섬유질이 많아 질긴 음식은 잘게 자르십시오
- 부드러운 땅콩 버터 또는 기타 견과/씨앗 버터는 크래커 또는 식빵에 얇게 펴 바르십시오. 견과/씨앗 버터 덩어리는 아이의 기도를 막을 수 있는 '마개'가 될 수 있습니다
- 닭과 생선은 뼈/가시를 발라내서 주십시오

### 유아 및 소아가 음식을 먹을 때는 항상 옆에서 감독하십시오.

- 아이가 한꺼번에 너무 많은 음식을 입에 넣지 않도록 음식을 조금씩 주십시오
- 유아 및 소아에게 안전한 질감의 음식을 주십시오
- 아이에게 음식을 주기 전에 아이가 깨어 있고 정신이 초롱초롱한지 확인하십시오
- 유아에게 젓병을 물려 두거나 혼자 젓병을 빨도록 내버려두지 마십시오. 액체가 너무 빨리 나와 숨이 막히게 할 수 있습니다
- 음식을 먹거나 마실 때는 똑바로 앉게 하십시오
- 아이가 걸거나, 놀거나, 이동 중인 승용차/버스 또는 유모차에 타고 있을 때는 음식을 주지 마십시오
- 아이가 웃거나 울고 있을 경우에는 진정시키고 나서 음식을 주십시오. 앉아서 조용하고 차분한 환경에서 음식을 먹게 하십시오
- 아이에게 음식을 잘 씹도록 가르치십시오. 곁에 앉아 함께 음식을 먹으십시오. 긍정적인 역할 모델이 되십시오. 조금씩 베어 먹고, 잘 씹고, 천천히 먹으십시오

- 자기보다 어린 아이에게 음식이나 작은 장난감을 주지 않도록 더 큰 아이들에게 가르치십시오
- 아이에게 캐치볼처럼 음식을 던져 입으로 받아 먹지 않도록 가르치십시오

## 아이가 더 안전하게 놀 수 있게 하려면 어떻게 해야 하나?

- 아이에게 작은 물체를 입술 사이나 입안에 넣지 않도록 가르치십시오 (핀, 바늘, 못, 나사, 압정 등)
- 아이의 놀이 구역에 숨막힘 위험 요소가 있는지 확인하고, 있으면 즉시 제거하십시오
- 아이의 장난감이 양호한 상태이고 나이에 적합한 것인지 확인하십시오
- 풍선이나 작은 장난감이 사방에 널려 있을 수 있는 파티 또는 공휴일 행사에서는 특별히 더 조심하십시오

## 아이의 숨막힘에 대한 대비는 어떻게 하나?

유아 및 소아를 돌보는 사람은 유아 심폐소생술(CPR) 훈련을 받아야 합니다. 여기에는 아이가 숨이 막혔을 경우의 대처법도 포함됩니다. 유아 CPR 훈련에 관해 알아보려면 관내 공중보건간호사 또는 구급 훈련 기관에 문의하십시오.

BC 주의 경우, 인가된 탁아 시설에서 보육되는 모든 아동은 구급 및 CPR 자격증을 소지한 시설 직원에게 즉시 도움을 받을 수 있어야 합니다. 또한 해당 직원은 구급대원과의 의사소통이 가능해야 합니다.

## 자세히 알아보기

- 'Be Smart, Don't Choke' 웹사이트:  
<https://dontchoke.ubc.ca>
- 유아의 첫걸음(Toddler's First Steps):  
[www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/toddlers-first-steps](http://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/toddlers-first-steps)
- 인가된 탁아 시설의 운영 규칙:  
[www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/space-creation-funding/rules-operating-licensed-day-care](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/space-creation-funding/rules-operating-licensed-day-care)

관내 공중보건영양사 또는 인가 기관 담당자에게 문의하거나, **8-1-1** 로 전화하여 공인간호사 또는 공인영양사와 상담하십시오.