



유아 및 소아의 기도 막힘 방지: 탁아 서비스 제공자용

Preventing Choking in Babies and Young Children: For Child Care Providers

누구든 영유아를 돌보는 경우 기도 막힘의 위험을 인식해야 합니다.

영유아는 다음과 같은 이유로 기도 막힘의 위험이 높습니다:

- 입에 든 음식을 통제하는 데 익숙하지 않습니다.
- 음식을 늘 잘게 씹어 먹지 않습니다.
- 기도가 협소합니다.
- 작은 물체를 입에 넣어봄으로써 세상을 탐구합니다.

음식물을 씹거나 삼키는 데 어려움이 있는 아동은 기도가 막힐 위험이 더 높습니다. 어떤 음식이 해당 아동에게 안전한지 부모 또는 보건의료 서비스 제공자와 상의하십시오.

기도 막힘(질식)이란 무엇입니까?

기도 막힘은 기도에 이물질이 걸려 숨을 쉴 수 없는 상태를 말합니다. 기도가 부분적으로 막혀 있을 경우, 몸은 기침을 통해 막힌 기도를 뚫으려 합니다. 기도가 완전히 막힌 경우, 기도에 걸려 있는 이물질을 제거하지 않으면 숨을 쉬지 못해 사망에 이를 수도 있습니다.

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

아이의 기도가 막힌 경우 어떻게 해야 하나요?

아이의 얼굴이 파래지고 말이나 기침을 하지 못할 경우, 귀하가 소속된 기관의 보건 및 안전 지침을 따르십시오. 그 후, 아이를 보건의료 전문가에게 데려가야 합니다.

아이가 기침을 하고 말을 할 수 있을 경우, 침착을 유지하고 아이가 기침하여 물체 또는 음식을 뱉어내도록 하십시오.

기침이 멈추지 않거나 구역질, 구토, 천명 등의 증상이 나타날 경우, 즉시 응급실로 데려가거나 **9-1-1**로 전화하십시오. 아이의 목에 무엇이 걸렸다고 생각하는지 응급 요원에게 말하십시오.

건전지 또는 말린 콩으로 기도가 막힌 경우, 아이가 괜찮아 보이더라도 즉시 의료 처치를 받아야 합니다. 건전지에는 삼킬 경우 아이에게 화상을 입힐 수 있는 독한 화학 성분이 들어 있습니다. 말린 콩은 수분을 흡수하여 팽창하기 때문에 기도를 더욱 안전하게 막을 수 있습니다.

아동의 기도 막힘의 일반적 원인은 무엇입니까?

음식:

- 핫도그, 포도 등의 동그란 음식은 아이의 기도를 완전히 막을 수 있습니다.
- '젤 캔디'라고도 불리는 과일 포퍼도 아이의 기도를 완전히 막을 수 있습니다. 과일 포퍼는 자그마한 과일 조각을 가운데 담아 미니컵에 포장되어 판매됩니다.
- 땅콩, 기타 견과류, 생당근, 사과, 셀러리, 팝콘, 해바라기씨, 수박씨, 딱딱한 사탕, 생선 뼈, 닭 뼈, 말린 과일(건포도) 등 또한 기도 막힘의 일반적 원인입니다.

이물질:

- 소아의 기도 막힘의 가장 흔한 원인은 동전입니다. 보통 치명적이지는 않지만, 수술로 동전을 제거해야 할 수도 있습니다.
- 플라스틱 장난감 부품, 단추, 귀고리, 작은 자석, 금속 철물, 인공 낚시 미끼 등도 흔하게 기도 막힘을 초래할 수 있는 흔한 원인입니다.
- 풍선은 아이의 기도를 완전히 막을 수 있기 때문에 특히 위험합니다.
- 동전형 건전지 및 기타 건전지. 동전형 건전지는 시계, 계산기, 휴대용 게임기 등에 쓰입니다.

아이가 더 안전하게 먹게 하려면 어떻게 해야 하나요?

영유아가 음식을 먹을 때는 항상 옆에서 감독하십시오.

- 아이가 한꺼번에 너무 많은 음식을 입에 넣지 않도록 소량의 음식을 제공하십시오.
- 영유아에게 안전한 질감의 음식을 주십시오. 날것을 먹이기 전에 익힌 것을 먼저 주십시오.
- 아이가 적어도 만 4세가 될 때까지:

- 땅콩, 기타 견과류 및 씨, 팝콘, 마시멜로, 말린 과일(건포도 등), 딱딱한 사탕 및 젤 캔디, 껌, 이쑤시개 및 꼬치가 꽂혀있는 간식 등 둥그랗고 딱딱하고 이에 달라붙고 씹어 삼키기 힘든 음식을 주지 마십시오.
- 포도, 방울토마토, 크기가 큰 베리류(특히 블루베리), 핫도그는 세로로 길게 잘라 토막을 내십시오.
- 사과나 당근은 강판에 갈거나 잘게 잘라 주십시오.
- 과일은 크고 작은 씨를 제거하고 주십시오.
- 셀러리나 파인애플과 같이 섬유질이 많아 질긴 음식은 잘게 잘라 주십시오.
- 땅콩 버터 또는 기타 견과/씨앗 버터는 크래커 또는 식빵에 얇게 펴 발라 주십시오. 견과/씨앗 버터 덩어리는 아이의 기도를 막을 수 있는 '마개'가 될 수 있습니다.
- 닭과 생선은 뼈/가시를 발라서 주십시오.
- 아이에게 음식을 주기 전에 아이가 깨어 있고 정신이 초롱초롱한 상태인지 확인하십시오.
- 유아를 받쳐 앉힌 상태로 젖병을 물려 두거나 혼자 젖병을 빨도록 놔두지 마십시오. 액체가 기도를 막을 수 있습니다.
- 음식을 먹거나 마실 때는 똑바로 앉게 하십시오.
- 아이가 걷거나, 놀거나, 이동 중인 승용차/버스 또는 유모차에 타고 있을 때는 음식이나 음료를 주지 마십시오.
- 아이가 아동용 카시트 또는 유아용 리클라이닝 시트에 앉아 있을 때는 음식을 먹이지 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 먹으십시오. 긍정적인 모범이 되십시오. 조금씩 베어 먹고, 잘 씹고, 천천히 먹는 모습을 보여 주십시오.
- 큰 아이들이 어린아이에게 음식이나 작은 장난감을 주지 않도록 가르치십시오.
- 아이들이 음식을 던져 입으로 받아먹는 놀이를 하지 않도록 가르치십시오.

아이가 더 안전하게 놀 수 있게 하려면 어떻게 해야 합니까?

- 아이에게 작은 이물질(입술 사이나 입안에 넣지 않도록 가르치십시오. 작은 물체의 예로는 핀, 바늘, 못, 나사, 압정 등이 있습니다.
- 아이의 놀이 구역에 기도 막힘을 초래할 수 있는 위험 요소가 있는지 확인하고, 있으면 즉시 제거하십시오.
- 아이의 장난감이 양호한 상태이고 나이에 적합한지 확인하십시오.
- 파티나 연휴 행사에는 풍선 또는 작은 장난감들이 사방에 널려 있을 수 있으므로 각별히 더 조심하십시오.

아이의 기도가 막힐 경우를 대비해 어떻게 준비해야 합니까?

영유아를 돌보는 모든 사람은 영유아 심폐소생술(CPR) 훈련을 받아야 합니다. 여기에는 영유아의 기도가 막혔을 경우 어떻게 대처해야 하는 지도 포함됩니다. 영유아 심폐소생술 훈련에 관해 알아보려면 지역 공공보건 간호사 또는 구급 훈련 기관에 문의하십시오.

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

추가 정보

- Don't Choke <https://dontchoke.ubc.ca/>
- 유아의 첫걸음(Toddler's First Steps) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)
- 인가 탁아 시설 운영 규칙 www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/rules-operating-licensed-day-care

담당 공중보건 영양사에게 문의하거나 **8-1-1** 로 전화하여 공인 영양사와 상담하십시오.