

임신과 음주

Pregnancy and Alcohol Use

임신 중의 음주는 어떤 위험이 있나?

임신 중에 술을 마시면 성장하는 태아에게 여러 가지 위험이 따릅니다.

태아알코올스펙트럼장애(Fetal Alcohol Spectrum Disorder - FASD)는 임신부가 임신 중에 술을 마실 경우 태아에게 영향을 끼치는 여러 가지 보건 및 행동 문제를 일컫는 용어입니다. FASD는 평생 지속하는 신체적 장애, 정신적 장애, 행동 장애, 학습장애 등의 아동 발달장애의 주 요인으로 알려져 있습니다.

FASD에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #38e 태아알코올스펙트럼장애](#)를 참고하십시오.

어느 정도의 알코올이 위험한가?

임신기의 어느 단계에 어느 정도의 알코올은 안전하다고 알려진 바는 없습니다. 임신 중이거나 임신할 계획일 경우에는 술을 전혀 마시지 않는 것이 가장 안전합니다.

임신 중에 음주해도 안전한 시기가 있나?

임신 중에는 음주에 안전한 시기가 없습니다. 태아의 뇌와 신경계는 임신기 내내 계속 발달하며, 알코올은 임신 초기에도 태아의 건강에 중대하고 지속적인 영향을 끼칠 수 있습니다.

어떤 술이 해로운가?

임신 중에 마셔도 안전한 술은 없습니다. 맥주, 와인, 증류주, 쿨러, 사과주 등 모든 종류의 알코올 음료가 태아에게 해로울 수 있습니다. 한 번에 표준음주량 3잔 이상을 마시는 폭음과 일상적인 과음은 임신부 및 태아에게 매우 해롭습니다. 표준음주량이 무엇인지 알아보려면 www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf(PDF 1.40 MB)에서 캐나다 저위험음주지침(Canadian Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines)을 참고하십시오.

임신이라는 것을 알기 전에 음주했을 경우에는 어떻게 되나?

생리를 걸렀을 경우, 임신 사실을 확인할 때까지 음주량을 줄이거나 아예 금주하십시오. 술을 마신 후에 임신 사실을 알게 되었다면 지금이라도 술을 끊는 것이 중요합니다. 음주량을 줄이거나 금주하기 위한 노력은 태아에 미칠 해로운 영향을 줄여줍니다.

금주 이외에 건강한 임신을 위해 할 수 있는 일이 또 무엇이 있나?

자신의 건강을 관리하는 한편 성장하는 태아를 보호하기 위해 금주 이외에도 취할 수 있는 다른 조치가 있습니다:

- 정기적으로 의사, 간호사 또는 조산사에게 검진을 받으십시오.
- 캐나다 식품 가이드(Canada's Food Guide)에 따라 건강에 유익한 식품을 섭취하십시오.
- 담배 및 기타 약물을 줄이고 끊으십시오.
- 휴식과 활동의 균형을 이루십시오.
- 긴장을 풀어주고 스트레스를 풀어주는 건전한 습관을 들이십시오. 예를 들면 심호흡, 명상, 요가, 산책 또는 기타 신체 활동, 온수욕, 의지가 되는 친구 또는 가족과의 대화 등이 있습니다.

건강한 임신에 관해 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/guide-healthy-pregnancy.html

출산 전 검진을 받을 때 어떤 준비를 해야 하나?

사람에 따라 자신의 음주 문제에 관해 보건의로 서비스 제공자와 상담하기가 어려울 수도 있습니다. 이런 경우에는 진료를 받으러 가기 전에 미리 물어볼 것을 적어 두면 도움이 될 수 있습니다. 친구, 배우자, 지역사회 도우미 등,

의지가 될 수 있는 사람을 동반하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 조기에, 그리고 정기적으로 출산전 관리를 받는 것이 건강한 임신을 위한 중요한 단계입니다.

다른 사람들이 어떤 도움을 줄 수 있나?

도움을 받으면 음주를 삼갈 가능성이 더 큰 여성이 많습니다. 배우자, 가족 및 친구는 다양한 방법으로 도움을 제공함으로써 중요한 역할을 할 수 있습니다:

대화하십시오

- 임신부 및 태아에 신경을 많이 쓰고 있다고 말해주십시오.
- 임신부가 감정을 토로하도록 하십시오.
- 비판적인 태도를 취하지 말고, 진실하고 다정하게 대화하십시오.
- 임신부에게 술을 권하는 가족, 친구, 지인 등에게 임신 중에는 음주에 안전한 시기가 없으며, 안전한 음주량이나 술도 없다고 말해주십시오.

거들어주십시오

- 진료를 받으러 갈 때 교통편을 제공하거나 아이들을 돌봐주는 등의 실제적인 도움을 주십시오.
- 보건 의료 서비스 제공자와의 다음번 약속에 같이 가서, 도움을 주는 방법에 대해 더 알아보겠다고 하십시오.
- 영화관 가기, 산책, 기타 신체 활동 등, 술을 마시지 않는 활동을 즐기십시오.
- 임신 중에는 음주를 ‘일시 중지’하십시오. 사교적 모임 등에서 임신부와 함께 있을 때는 음주를 삼가하십시오.
- 비알코올 음료를 권하고, 사교적 모임에 갈 때도 비알코올 음료를 가져가십시오.

격려하십시오

- 노력을 인정하고 작은 성공이라도 축하해주십시오.
- 문제와 어려움을 극복하면서 변화를 위해 함께 노력하자고 하십시오.

- 삶의 스트레스가 줄도록 도와주십시오. 스트레스를 줄이는 데 도움이 될 수 있는 것에 관해 물어보십시오.
- 건강한 임신을 위해 또 어떻게 도와주면 좋을지 물어보십시오.

어디서 추가적 정보를 얻고 도움을 받을 수 있나?

금주를 도와주는 다양한 서비스가 있습니다. 음주량을 줄이거나 금주하기 위해 도움이 필요할 경우, 보건 의료 서비스 제공자, 친구, 가족 또는 카운슬러와 상의하여 필요한 지원과 도움을 받는 것이 중요합니다. 추가적 정보 또는 서비스 의뢰가 필요하면 다음 기관 또는 서비스를 방문하십시오:

관내 보건소

여러분의 지역사회에서 이용할 수 있는 각종 서비스와 연락처를 알아보려면 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/find 에서 ‘HealthLink BC Services and Resources Directory (HealthLink BC 서비스 및 자원 디렉터리)’를 이용하거나 **8-1-1** 로 전화하십시오. 보건소에 전화할 때는 공중보건간호사 또는 정신건강 및 중독 팀과 통화하고 싶다고 하십시오.

음주 카운슬러(Alcohol Counselor)

BC 주 알코올약물정보 및 연계서비스(BC Alcohol and Drug Information and Referral Service)는 지역사회 내 어디에서 상담 서비스를 받을 수 있는지 알려주는, 하루 24 시간 운영되는 서비스입니다. Lower Mainland/Greater Vancouver 604 660-9382, Lower Mainland 이외 지역 1 800 663-1441(BC 주 내 무료 통화).

임신지원 프로그램(Pregnancy Outreach Program)

BC 주 전역의 지역사회에서 임신부를 대상으로 임신 관련 지원을 제공합니다. 거주지 관내 프로그램을 찾아보려면 BC 주 임신지원프로그램협회(BC Association of Pregnancy Outreach Programs) 웹사이트 www.bcapop.ca 를 방문하거나, 관내 보건소에 전화하거나, **8-1-1** 로 HealthLink BC 에 전화하십시오.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca 를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.