

임신과 음주 Pregnancy and alcohol use

알코올 사용은 건강에 해롭습니다. 술을 적게 마실수록 위험도 낮습니다. 임신 중이거나, 임신을 시도하고 있거나, 임신할 가능성이 있을 경우, 어느 정도의 알코올 사용이 안전한지는 알려져 있지 않습니다.

임신 중의 음주는 어떤 위험이 있나?

임신 중에 술을 마시면 본인 및 태아에게 여러 가지 위험이 따릅니다. 핏속에 알코올이 들어갑니다. 자궁 안의 태반은 태아에게 산소와 영양분을 공급합니다. 알코올은 태반을 통해 태아에게 그대로 전달됩니다. 알코올은 태아에게 선천성 기형이나 이상을 일으킬 수 있습니다. 임신 중의 음주는 또한 평생 지속되는 건강, 학습, 행동적 및 사회적 영향으로 이어질 수도 있습니다.

태아알코올스펙트럼장애(FASD)는 자궁 안에 있을 때 알코올에 노출된 사람의 뇌와 몸에 영향을 끼치는 평생 장애입니다. FASD의 영향에는 운동 기능, 신체적 건강, 학습, 기억력, 주의력, 의사소통 및 사회적 기술 등에 있어서의 문제가 포함됩니다. FASD가 있는 사람은 일상생활의 여러 부분에서 정상적으로 생활하는 데 도움이 필요합니다.

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

술을 적게 마시거나 전혀 마시지 않으면 건강에도 더 좋습니다. 알코올과 관련된 위험이 있기 때문에, 술을 적게 마실수록 위험도 낮습니다. 술을 마시지 않으면 수면의 질이 높아지고 정신 건강이 개선되는 등 여러 가지 건강 효과가 따릅니다.

여성은 생리, 해부학적 구조, 호르몬 등의 신체적 차이 때문에 남성보다 술을 더 적게 마셔도 더 큰 해를 입을 수 있습니다.

알코올과 건강에 대해 더 자세히 알아보려면 [캐나다 알코올 및 건강 길잡이\(Canada's Guidance on Alcohol and Health\)](#)를 방문하십시오.

어느 정도의 알코올이 위험한가?

임신기의 특정 단계에 어느 정도의 알코올이 안전한지는 알려져 있지 않습니다. 임신 중이거나,

임신할 계획이거나, 임신으로 이어질 수 있는 성관계를 가지고 있을 경우, 술을 전혀 마시지 않는 것이 가장 안전합니다.

임신 중에 술을 마시기에 안전한 시기가 있나?

임신 중에는 술을 마시기에 안전한 시기가 없습니다. 태아의 뇌와 신경계는 임신기 내내 발달합니다.

어떤 술이 해로운가?

모든 알코올 음료는 잠재적으로 해롭습니다. 임신 중에는 술을 마시기에 안전한 시기가 없습니다. 맥주, 와인, 증류주, 콜러, 사과주 등 모든 종류의 알코올이 태아에게 해를 끼칠 수 있습니다. 임신 중 한 번에 표준 음주량 3잔을 초과하여 마시는 폭음과 일상적인 음주(거의 날마다)는 여러분 자신과 아기에게 가장 해롭습니다. 표준 음주량은 다음과 같습니다:



Beer
341 ml (12 oz) of beer
5% alcohol



or Cooler, cider, ready-to-drink
341 ml (12 oz) of drinks
5% alcohol



or Wine
142 ml (5 oz) of wine
12% alcohol



or Spirits
(whisky, vodka, gin, etc.)
43 ml (1.5 oz) of spirits
40% alcohol

임신 사실을 알기 전에 음주했을 경우에는 어떻게 되나?

임신했을 가능성이 있다고 생각되거나 생리를 걸렀을 경우, 임신 사실을 확인할 때까지 음주량을 줄이거나 아예 금주하십시오. 술을 마신 후에 임신 사실을 알게 되었을 경우, 지금이라도 술을 끊는 것이 중요합니다. 음주량을 줄이거나 금주하기 위한 노력은 여러분 자신과 태아에게 해를 입힐 위험을 줄여줍니다.

건강한 임신을 위해 내가 할 수 있는 일이 또 무엇이 있나?

여러분 자신과 태아의 건강을 보호하기 위해 취할 수 있는 조치는 금주 이외에도 있습니다:

- 정기적으로 의사, 간호사 또는 조산사에게 검진을 받으십시오
- 건강에 유익한 식품을 섭취하십시오
- 휴식과 활동의 균형을 이루십시오
- 담배 및 기타 약물의 사용을 줄이거나 중단하십시오
- 스트레스를 줄이십시오. 긴장을 풀고 스트레스를 해소하는 건전한 방법을 찾으십시오. 예를 들어, 심호흡, 명상, 요가, 산책 또는 기타 신체 활동, 온수욕, 의지할 수 있는 친구 또는 가족과의 대화 등이 있습니다

건강한 임신에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

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

출산 전 검진 및 보건의료에 대한 준비는 어떻게 해야 하나?

어떤 임신부는 음주 문제에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하는 것을 어려워합니다. 보건의료 서비스 제공자는 질문에 답해주며, 여러분이 정보에 입각하여 건전한 선택을 할 수 있게 해줍니다. 진료를 받으러 가기 전에 미리 물어볼 것을 메모하면 유용할 수 있습니다. 친구, 배우자, 지역사회 도우미 등, 의지할 수 있는 사람을 동반하는 것도 유용할 수 있습니다. 조기에, 그리고 정기적으로 출산전 관리를 받는 것이 건강한 임신을 위한 중요한 조치입니다.

다른 사람들이 어떤 도움을 줄 수 있나?

임신부는 주변 사람들이 지지해준다고 느낄 때 음주를 삼갈 가능성이 더 큽니다. 배우자, 가족 및 친구는 여러모로 도움을 줄 수 있습니다:

소통하십시오

- 아기뿐만 아니라 임신부에게도 신경을 쓴다는 것을 보여주십시오
- 감정을 공유하도록 장려하십시오
- 비판적인 태도를 취하지 말고, 진실하고 다정하게 대화하십시오

- 가족, 친구, 술을 권할 수 있는 사람 등에게 임신 중에는 술을 마시기에 안전한 시기가 없으며, 안전한 음주량이나 술도 없다고 말해주십시오

거들어주십시오

- 실제적인 도움을 주십시오. 예를 들어, 진료를 받으러 갈 때 교통편을 제공하거나 다른 아이를 돌봐주십시오
- 다음번에 보건의료 서비스 제공자에게 출산전 검진을 받으러 갈 때 같이 가서, 도움을 주는 방법에 관해 자세히 알아보겠다고 제의하십시오
- 술을 마시지 않는 활동을 즐기십시오. 예를 들어, 영화를 보러 가거나, 산책을 하거나, 다른 신체 활동을 하십시오
- 임신 중에는 술을 마시지 마십시오. 임신부 주변에서, 또는 사고 모임에서 임신부와 함께 있을 때 술을 마시는 것도 삼가하십시오
- 비알코올 음료를 권하고, 사고 행사에 갈 때도 비알코올 음료를 가져가십시오

격려하십시오

- 술을 줄이거나 금주하려는 노력을 인정하고, 작은 성공이라도 축하해 주십시오
- 함께 문제와 어려움을 극복하면서 달라지기 위해 노력하자고 하십시오
- 삶의 스트레스가 줄도록 도와주십시오. 스트레스를 줄이는 데 유용한 것이 무엇이 있을지 물어보십시오
- 건강한 임신을 위해 또 어떻게 도와주면 좋을지 물어보십시오

모유 수유 중의 알코올 사용은 안전한가?

모유 수유 중에 안전한 음주량은 알려져 있지 않습니다. 알코올은 마신 후 30-60 분 이내에 모유에 들어가며, 이때 모유 수유를 하면 아기가 알코올에 노출될 수 있습니다. 알코올 사용은 모유 수유에 부정적인 영향을 끼칠 수도 있습니다. 알코올은 모유 생산량을 감소시키고 모유 수유가 빨리 끝나게 할 수 있으며, 아기의 수면 습관에 영향을 끼칠 수 있습니다. 모유 수유 중에는 알코올을 사용하지 않는 것이 아기에게 가장 안전합니다.

어디서 추가적 정보를 얻고 도움을 받을 수 있나?

임신 중에 금주하는 데 도움이 필요할 경우, 보건의료 서비스 제공자, 친구, 가족 또는 카운슬러와 상의하여 필요한 지원과 도움을 받는 것이 중요합니다.

알코올 사용 장애가 있는 임신부는 임신부 및 아기 모두에게 해로울 수 있는 금단 증상의 위험 때문에 더 전문적인 관리가 필요합니다.

더 자세히 알아보거나 서비스 의뢰를 받으려면 다음 기관 또는 서비스를 방문하십시오:

거주지 관내 보건소: 여러분 거주지 내에서 이용할 수 있는 각종 서비스를 알아보려면 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/find-care/find-health-services 에서 HealthLink BC 디렉터리를 검색해보거나 **8-1-1** 로 전화하십시오. 보건소에 전화할 때는 공중보건간호사 또는 정신 건강 및 중독 담당 부서와 통화하고 싶다고 하십시오.

알코올약물정보및연계서비스(Alcohol and Drug Information and Referral Service - ADIRS)는 여러분 거주지 내 어디에서 상담 서비스를 받을 수 있는지 알려주는 주중 무휴, 하루 24 시간 운영되는 서비스입니다. 604-660-9382(로어메인랜드) 또는 1-800-663-1441(BC 주 내 무료 통화)로 전화하십시오.

임신지원프로그램(Pregnancy Outreach Program)은 BC 주 전역의 지역사회에서 임신부에게 지원을 제공합니다. 거주지 내에서 이 프로그램을 찾아보려면 웹사이트 www.bcapop.ca 에서 BC 주 임신지원프로그램협회(BC Association of Pregnancy Outreach Programs)를 방문하거나, 관내 보건소에 문의하거나, **8-1-1** 로 HealthLink BC 에 전화하십시오.

SmartParent 는 임신부에게 믿을 수 있는 교육적 문자 메시지를 보내어 도움을 주고 길잡이가 되는, 캐나다의 출산전 교육 프로그램입니다. <https://smartparentcanada.ca>.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca 를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1** 로 전화하십시오. 요청에 따라 130 여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.