

태아알코올스펙트럼장애 Fetal Alcohol Spectrum Disorder

태아알코올스펙트럼장애란?

태아알코올스펙트럼장애(FASD)는 임신 중에 알코올에 노출된 사람에게 영향을 끼치는 여러 가지 보건 및 행동 문제를 일컫는 용어입니다.

FASD는 캐나다에서는 으뜸가는 발달장애로서 평생 동안 지속되는 신체적 장애, 학습장애, 행동장애 등이 포함될 수 있습니다. FASD가 있는 아동, 청소년 및 성인은 다양한 방식으로 영향을 받으며, 장점과 어려움이 사람마다 다릅니다. 일반적인 문제는 학습, 기억력, 주의력, 언어, 사회적 기술, 행동, 청력, 시력 등입니다.

어느 정도의 알코올이 FASD를 일으키나?

FASD는 임신 중에는 술을 마시지 않으면 예방됩니다. 임신기에 마셔도 안전한 음주량, 마셔도 안전한 시기, 또는 마셔도 안전한 술의 종류는 없습니다. 어느 정도의 알코올이 해를 끼칠 수 있는지는 알려져 있지 않습니다. 태아의 뇌와 신경계는 임신기 내내 계속 발달합니다.

맥주, 와인, 증류주, 쿨러, 사과주 등 모든 종류의 알코올 음료가 태아에게 해로울 수 있습니다. 한번에 3잔 이상(표준음주량 기준) 마시는 폭음과 임신기 중의 지속적 음주는 태아에게 매우 해롭습니다. 표준음주량이 무엇인지 알아보려면 캐나다 저위험음주지침(Canadian Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines)을 읽어보십시오: www.canada.ca/en/health-canada/services/substance-use/alcohol/low-risk-alcohol-drinking-guidelines.html

임신기에 태아에게 해를 끼칠 가능성은 다음 요소들의 영향을 받기도 합니다:

- 임신부의 전반적 건강과 안녕
- 폭음, 과음 등 음주 행태

- 불법 약물 또는 치료약을 복용하면서 음주하는지의 여부
- 유전적 요인 및 기타 여러 요소

임신과 음주에 관해 더 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #38d 임신과 음주](#)를 참고하십시오.

BC주 알코올약물정보연계서비스(BC Alcohol and Drug Information and Referral Service)의 알코올카운슬러(Alcohol Counselor)는 카운슬링 서비스를 이용할 수 있는 곳을 하루 24시간 안내합니다. 로어메인랜드/밴쿠버광역시: 604 660-9382, 로어메인랜드 교외: BC주 내 무료 전화 1 800 663-1441.

모유 수유 중의 음주는 FASD를 일으키나?

아닙니다. 모유 수유 또는 젖병을 사용한 모유 수유 중의 음주는 FASD를 일으키지는 않습니다. 그러나 임신부가 술을 마시면 소량의 알코올이 모유에 들어가므로 아기가 이 알코올에 노출됩니다. 알코올은 또한 맛에 영향을 줄 수 있으며, 아기에게 공급되는 젖의 양을 감소시킬 수 있습니다. 그리고 이는 아기의 수면-기상 행태, 젖 생산 감소, 수유 시간에서의 아기의 모유 섭취량, 아기의 행동 등에 영향을 끼칠 수 있습니다.

모유 수유 중에는 술을 마시지 않는 것이 최선이지만, 가끔 술을 마시고 싶을 때 반드시 모유 수유를 중단할 필요는 없습니다. 모유 수유는 산모 및 아기의 건강과 안녕에 중요합니다. 모유 수유 중에 술을 마시려면 미리 계획을 잘 세우는 것이 중요합니다. 술을 마시려면 술을 마시기 전에 먼저 아기에게 젖을 먹인 다음 젖을 저장해 두십시오. 얼마나 있다가 다시 아기에게 젖을 먹일 수 있는지는 음주량에 달려 있습니다. 이상적으로는 알코올 음료

1 잔을 마셨을 경우 약 2 시간 동안 젖을 먹이지 않는 것이 최선입니다. 예를 들어, 알코올 음료를 2 잔 마셨다면 적어도 4 시간 있다가 젖을 먹여야 합니다.

젖몸살을 완화하기 위해 필요한 만큼 펌프 또는 손으로 젖을 짜낼 수는 있지만, 젖을 짜내서 버린다고 해서 젖의 알코올 수치가 더 빨리 떨어지지는 않습니다. 젖에 함유된 알코올 수치가 떨어지려면 시간이 지나야 합니다.

FASD 등, 알코올이 끼치는 영향을 언제 진단할 수 있나?

아기가 걱정될 경우에는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 최적의 지원을 제공하는 방법을 제시해줄 수 있는, 전문적 훈련을 받은 팀에게 평가 및 진단을 받을 수 있도록 서비스 의뢰를 해줍니다.

FASD를 조기에 발견하면 FASD 환자가 잠재력을 최대한 발휘하게 할 수 있습니다. 조기 진단과 안전하고 건전한 가정 환경에서의 지원은 학교에서의 어려움, 정신건강 문제, 기타 보건 문제 등 여러 가지 미래의 문제를 예방해줄 수 있습니다.

가족 및 간병인이 도움을 받을 수 있는 곳은?

아동 발달 프로그램 등, 지역 보건 당국에서 제공하는 지역사회 자원은 가족 및 아동에게 도움을 줄 수 있습니다. 다음은 이용할 수 있는 각종 서비스의 예입니다:

- 키워커(Key Worker) - 환자의 가족에게 정보를 제공하고 각종 지원 서비스와 연결해줌으로써 FASD의 이해를 돕습니다
- 부모지원(Parent Support) - 멘토링, 지지집단 제공, 부모 및 조부모를 위한 FASD 교육 등

몇몇 지역사회는 부모/간병인과 FASD에 걸린 자녀를 위한 추가적 지원 서비스와 지지집단이 있습니다.

여러분의 지역사회에서 이용할 수 있는 각종 지원 서비스 및 기타 지역 프로그램에 관해 자세히 알아보려면 태아알코올스펙트럼장애(FASD) 웹페이지를 방문하십시오:
www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/special-needs/fetal-alcohol-spectrum-disorder-fasd.

관내 보건소 연락처 정보가 필요하거나 지역사회 내에서 이용할 수 있는 각종 서비스를 알아보려면 www.healthlinkbc.ca/find에서 'HealthLink BC Services and Resources Directory (HealthLink BC 서비스 및 자원 디렉터리)'를 이용하거나 8-1-1로 전화하십시오. 보건소에 전화할 때는 공중보건간호사와 통화하고 싶다고 하십시오.

자세히 알아보기

캐나다 FASD 연구네트워크(Canad FASD Research Network - CanFASD)의 FASD Fact Sheet(FASD 자료표):
<https://canfasd.ca/media/fasd-fact-sheet/>.

캐나다 산부인과학회(Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada - SOGC):
[Alcohol – Pregnancy Info\(알코올 - 임신 정보\)](#).