

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 FASD 를 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, 콜러, 사과주 등 모든 종류의 알코올 음료가 태아에게 해로울 수 있습니다. 한 번에 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:

<https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf> (PDF 1.40 MB).

임신기에 태아에게 해를 끼칠 가능성은 다음 요소들의 영향을 받기도 합니다:

- 임신부의 전반적 건강과 안녕
- 폭음, 과음 등 음주 형태

- 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.

BC 주 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: BC 주 내 무료 전화 1 800 663-1441.

모유 수유 중의 음주는 FASD 를 일으키나?

아닙니다. 모유 수유 또는 젖병을 사용한 모유 수유 중의 음주는 FASD 를 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 젓을 먹이지 않는 것이 최선입니다. 예를 들어, 알코올 음료를 2 잔 마셨다면 적어도 4 시간 있다가 젓을 먹어야 합니다.

젓몸살을 완화하기 위해 필요한 만큼 펌프 또는 손으로 젓을 짜낼 수는 있지만, 젓을 짜내서 버린다고 해서 젓의 알코올 수치가 더 빨리 떨어지는 않습니다. 젓에 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\(알코올 - 임신 정보\)](#).