

임신과 음주

Pregnancy and Alcohol Use

임신 중의 음주는 어떤 위험이 있나?

임신 중에 술을 마시면 여러분 자신과 여러분의 성장하는 태아에게 여러 가지 위험이 따릅니다.

태아알코올스펙트럼장애(Fetal Alcohol Spectrum Disorder - FASD)는 임신부가 자궁 안에서 알코올에 노출된 태아에게 여러 가지 건강 및 행동 문제를 일으키는, 평생 장애입니다. FASD의 영향에는 운동 기능, 신체적 건강, 학습, 기억력, 주의력, 의사소통 및 사회적 기술 등에 있어서의 문제가 포함됩니다. FASD는 개인마다 그 특징이 다르며, 이와 같은 여러 분야에서 강점도 있고 약점도 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 계획이거나, 차단 장치를 사용하지 않는 성관계를 가질 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 발달합니다.

어떤 술이 해로운가?

임신 중에 마셔도 안전한 술은 없습니다. 맥주, 와인, 증류주, 콜러, 사과주 등 모든 종류의 알코올 음료가 태아에게 해로울 수 있습니다. 한 번에 표준음주량 3잔을 초과하여 마시는 폭음과 일상적인 음주가 가장 해롭습니다.

			
맥주 341ml(12oz.) 알코올 5%	사과주/콜러 341ml(12oz.) 알코올 5%	와인 142ml(5oz.) 알코올 12%	증류주 (위스키, 진, 럼 등) 43ml(1.5oz.) 알코올 40%

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
- 건강에 유익한 식품을 섭취하십시오
- 담배 및 기타 약물을 줄이거나 끊으십시오
- 휴식과 활동의 균형을 이루십시오
- 스트레스를 줄이십시오. 긴장을 풀어주고 스트레스를 풀어주는 건전한 방법을 찾으십시오. 예를 들어, 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?

임신부 등 몇몇 사람은 음주 문제에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하는 것을 어려워하기도 합니다. 보건의료 서비스 제공자는 여러 가지 질문에 답해주며, 정보에 입각하여 건전한 선택을 하도록 도와줍니다. 진료를 받으러 가기 전에 미리 물어볼 것을 메모하면 유용할 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 임신부 등의 사람들이 많습니다. 배우자, 가족 및 친구는 여러모로 도움을 제공함으로써 중요한 역할을 할 수 있습니다:

대화하십시오

- 임신부 및 태아에 신경을 많이 쓰고 있다는 것을 보여주십시오
- 감정의 공유를 장려하십시오
- 비판적인 태도를 취하지 말고, 진실하고 다정하게 대화하십시오
- 술을 권하는 입장이 될 수 있는 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 제공자에게 다음번 출산 전 검진을 받을 때 같이 가서, 도움을 주는 방법에 대해 더 자세히 알아보겠다고 제의하십시오
- 영화관 가기, 산책, 기타 신체 활동 등, 술을 마시지 않는 활동을 즐기십시오
- 임신 중에는 옆에 있는 사람도 술을 입에 대지 마십시오. 사교적 모임 등에서 임신부와 함께 있을 때는 음주를 삼가하십시오
- 비알코올 음료를 권하고, 사교적 모임에 갈 때도 비알코올 음료를 가져가십시오

격려하십시오

- 술을 줄이거나 금주하려는 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 대해 물어보십시오
- 건강한 임신을 위해 또 어떻게 도와주면 좋을지 물어보십시오

어디서 추가적 정보를 얻고 도움을 받을 수 있나?

임신 중에 금주하는 데 도움이 필요할 경우, 보건 의료 서비스 제공자, 친구, 가족 또는 카운슬러와 상의하여 필요한 지원과 도움을 받는 것이 중요합니다. 추가적 정보 또는 서비스 의뢰가 필요하다면 다음 기관 또는 서비스를 방문하십시오:

관내 보건소 - 해당 지역사회 내에서 이용할 수 있는 각종 서비스를 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 정신건강및중독 팀과 통화하고 싶다고 하십시오.

알코올약물정보및연계서비스(Alcohol and Drug Information and Referral Service - ADIRS)는 지역사회 내 어디에서 상담 서비스를 받을 수 있는지 알려주는, 하루 24 시간 운영되는 서비스입니다 (로어메인랜드/밴쿠버광역시 604-660-9382, 로어메인랜드 이외 지역 1-800-663-1441(BC 주 내 무료 통화)).

임신지원 프로그램(Pregnancy Outreach Program)은 BC 주 전역의 지역사회에서 임신부 및 주변 사람들을 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 전화하여 문의하십시오.

SmartMom 은 임신과 관련하여 믿을 수 있는 교육적 문자 메시지를 보냄으로써 도움을 주는 캐나다 전국 출산전 교육 프로그램입니다: www.smartmomcanada.ca/

Wellness Together Canada 는 일대일로 기밀리에 정신 건강 및 약물 사용 관련 지원을 무료로 제공하며 연중무휴, 하루 24 시간 운영되는 온라인 서비스입니다. 자기유도식 과정, 문자 메시지 지원, 안내 자료, 일대일 카운슬링, 온라인 지도, 지원 커뮤니티 등을 제공합니다: <https://wellnesstogether.ca/en-CA>

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 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.