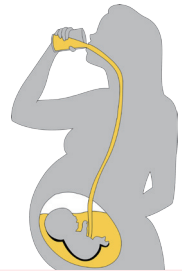


엄마도 아기도 안전한 음주 예방 가이드라인

임신 중이거나 임신을 계획 중이라면..

술을 전혀 마시지 않는 것이 태아와 엄마를 위해 가장 안전한 선택입니다.

- ✦ 금주를 시작하기에 가장 좋은 시기는 임신을 계획할 때입니다.
- ✦ 임신 중에는 술을 마시지 않는 것이 가장 안전합니다.
- ✦ 소량의 음주도 안심할 수 없습니다.
- ✦ 엄마가 술을 많이, 자주 마실수록 태아에게 미치는 위험은 더욱 커집니다.
- ✦ 임신 중 음주의 영향이 출생 직후 보이지 않더라도, 이후 성장 과정에서 나타날 수 있습니다.
- ✦ 임신부가 술을 마시지 않도록 주변에서 도와주세요.



● 음주는 임신 초기에만 주의하면 될까요?

금주를 시작하기에 가장 좋은 시기는 임신을 계획할 때입니다.

알코올은 여성과 남성 모두 가임력에 영향을 줍니다. 임신을 준비하고 있다면 술을 피하는 것이 좋습니다.

태아의 중요 발달 시기인 임신 초기뿐만 아니라, 임신 중 언제 마시더라도 술은 태아에게 위험할 수 있습니다.

임신 중 음주는 시기에 관계없이 태아에게 부정적 영향을 줍니다.

● 임신 기간에는 술을 마시지 않는 것이 가장 안전합니다.

- ✔ 알코올은 태반을 통과해 태아에게 전달되어 발달에 심각한 영향을 줄 수 있습니다.
태아는 간이 완전히 발달하지 않아 알코올을 처리하지 못합니다.
- ✔ 태아의 뇌, 심장 등 주요 장기가 형성되는 임신 초기(10주 이내)에는 특히 주의해야 합니다.
- ✔ 유산, 조산, 저체중아 출산 및 태아 알코올 스펙트럼 장애(FASD) 위험이 높아집니다.

● 초산이 아닌 일부 산모들은 이렇게 말하기도 합니다.

“첫 아이 임신했을 때에도 술을 마셨지만, 건강하게 잘 크고 있어요. 둘째도 괜찮지 않을까요?”

임신마다 환경과 조건이 다르므로, 출생 전 알코올 노출의 영향도 다르게 나타날 수 있습니다.

태아 알코올 스펙트럼 장애와 같은 신체적, 지적 및 행동 문제는 처음에는 나타나지 않더라도

성장 과정에서 언제든지 발생할 수 있으며, 평생 지속될 수 있습니다.

● 적게 마시면 괜찮지 않을까요?

임신 중에는 한 잔도 위험할 수 있습니다.

최근 임신 여부와 관계없이 소량의 음주도 건강에 해로울 수 있다는 보고가 증가하고 있어 주의가 필요합니다.

태아 알코올 스펙트럼 장애 fetal alcohol spectrum disorder, FASD

- ✔ 임신 중 음주는 아기의 뇌와 신체에 영향을 미쳐, 그 영향이 일생 동안 지속될 수 있습니다.
- ✔ 알코올 스펙트럼 장애를 가진 아이는 학습, 인지, 주의집중, 행동, 감정 조절에 어려움을 겪으며, 이러한 문제가 평생 지속될 수 있습니다.
- ✔ 진단이 어렵고 치료도 쉽지 않지만, 조기 진단 및 조기 치료를 통해 태아 알코올 스펙트럼 장애로 인한 심각한 형태의 증상을 예방할 수 있습니다.

태아 알코올 스펙트럼 장애로 인한 주요 문제

- 저체중아
- 빠, 관절, 근육, 장기 등의 발달 문제
- 의사소통 문제
- 시력 및 청력 발달 문제
- 사회성 및 행동 발달 문제
- 성인기 알코올 및 물질 남용 가능성
- 인지 및 학습 문제, 주의력 결핍
- 과잉행동, 강박 조절 장애
- 생애주기별 행동 및 건강문제 경험

● 임신 초기에 임신한 줄 모르고 술을 마셨어요. 아기에게 영향을 미치지 않을까요?

임신 전이나 초기에 모르고 한두 번 소량을 마셨다고 해서 지나치게 걱정할 필요는 없습니다.

지금부터라도 술을 마시지 않으면 됩니다.

임신 초기 술을 많이 마신 것이 걱정된다면, 담당 의사 또는 관련 전문가와 상의하시기 바랍니다.

● 임신 중에 이미 술을 마시고 있었는데 어떻게 하면 좋을까요?

임신 사실을 모르는 상태에서 술을 마셨다면,

지금부터라도 술을 끊는 것이 좋습니다.

그래도 걱정이 된다면 담당 의사나 의료진과 상의하시기 바랍니다.

이 시기는 엄마와 아기 모두에게 의미있고 중요한 시기이므로, 엄마의 금주는 꼭 필요합니다.

● 술을 끊기 위한 팁이 있을까요?

- ✓ 술을 마시지 않아도 술자리에 가급적 참석하지 않습니다.
- ✓ 술 대신 다른 음료를 선택합니다.
 - ※ 단, 비알코올(Non-alcoholic) 음료에는 미량의 알코올이 포함되어 있으므로 주의합니다. (예: Non-alcoholic, 에탄올 1% 미만 함유, 0.0% 등으로 표시됨)
- ✓ 술 마시는 환경에 노출되지 않도록 가족과 친구에게 도움을 청합니다.
- ✓ 내 아이를 위해 금주하기로 결심했던 순간을 떠올려봅니다.

● 술을 끊고 싶지만 실천하기가 너무 어려워요...

스스로 금주를 실천하기 어렵고 버겁다면, 전문가의 도움을 받아 보시기 바랍니다.

평소 산전 진찰을 받고 있는 산부인과나 의원에 방문하여 도움을 요청해 봅니다.

그밖에도 [한국마더세이프전문상담센터\(https://mothersafe.co.kr\)](https://mothersafe.co.kr) 또는

[임신육아종합포털 아이사랑 홈페이지\(https://www.childcare.go.kr\)](https://www.childcare.go.kr)의

‘상담실’→‘임산부(수유부) 약물상담’ 페이지에서 전문가에게 상담받으실 수 있습니다.

● 모유수유 기간에는 술을 마셔도 되나요?

모유수유 기간 중에도 술은 마시지 않는 것이 가장 안전합니다.

출산 후 최소한 한 달 간은 술을 피해야 합니다.

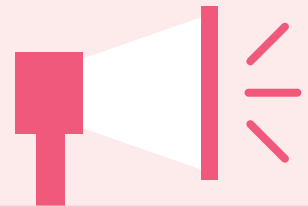
● 모유수유 기간에 술을 마시면

- ✓ 모유를 통해 전달된 알코올이 아기의 수면과 발달을 방해할 수 있습니다.
- ✓ 모유 생성이 줄어들어 수유를 지속하기 어려울 수 있습니다.

● 모유수유 기간 중 술을 참을 수 없을 땐 어떻게 해야 할까요?

모유수유를 중단해야 할까요?

- ✓ 술을 마시지 않는 것이 가장 좋지만, 반드시 수유를 중단할 필요는 없습니다. 모유수유는 산모와 아기 모두의 건강을 위해 유지하는 것이 좋습니다.
- ✓ 술을 마시기 바로 전에 미리 모유수유를 하거나, 모유를 미리 짜두는 것이 좋겠습니다.
- ✓ 보통 술 한 잔을 마시고 나서 혈중 알코올이 완전히 사라지기 까지 약 2시간 정도가 걸리는 것으로 알려져 있습니다. 이를 고려해 수유를 하되, 음주량과 엄마의 신체조건 등에 따라 다를 수 있으므로 주의합니다.
- ✓ 가능하면 술을 마시지 않는 것이 가장 좋습니다.



임신과 출산을 거치는 과정에서 임산부는 아기를 만나게 되어 기쁘면서도, 갑작스러운 신체 변화와 달라진 환경으로 인해 신체적·정서적으로 힘든 시기를 겪을 수 있습니다. 임산부가 술을 마시는 환경에 노출되지 않도록 주변의 배려와 도움이 필요합니다.