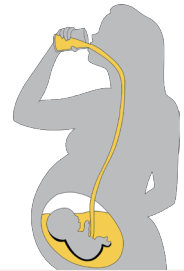


# 엄마도 아기도 안전한 음주 예방 가이드라인

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
- 뼈, 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?

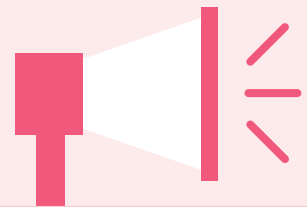
### 모유수유를 중단해야 할까요?

✔ 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.

발행일: 2025년 2월