

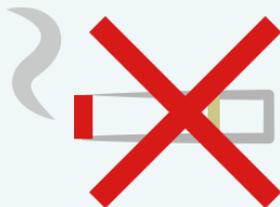
뱃속 아기의 이야기에 귀를 기울여주세요.

흡연과 임신



서울아기 건강 첫걸음 사업

임신 중에도 여전히 흡연을 한다면
엄마와 아기의 건강에 나쁜 영향을 미칩니다.



엄마가 아기를 위해 흡연습관을 바꾼다면
엄마도 아기도 더 건강하고 행복해질 수 있습니다.

"뱃속 아기의 이야기에
귀를 기울여주세요."



흡연은 태어나기 전부터 뱃속의 아기에게 나쁜 영향을 미칩니다.

담배 연기에는 4,000여 종류의 유해물질이 포함되어 있습니다.

엄마가 담배를 피우면 뱃속의 아기에게 그 유해물질이 전달됩니다.

아기는 탯줄을 통해 엄마와 연결되어 있습니다.

탯줄은 아기가 자라는 데 필요한 산소와 영양분이 공급되는 아기의 생명선입니다.

담배를 피울 때 엄마는 일산화탄소를 마시게 됩니다.

이에 따라 탯줄을 통해 아기에게 공급되는 산소량이 줄어듭니다.

아기의 심장박동이 빨라지고, 성장하는 아기의 몸에 스트레스가 더해집니다.

또한 엄마가 담배를 피우면 태반에 혈액이 적게 흐르게 되어

아기가 충분한 영양분을 공급받지 못할 수 있습니다.



담배를 피울 때,
아기가 엄마에게
어떤 이야기를 할지
한 번 생각해 보세요.

영유아건강 간호사가 엄마의 흡연 문제에 관심을 갖는 이유는
흡연이 엄마와 아기의 건강에 해롭기 때문입니다.
영유아건강 간호사는 엄마가 금연할 수 있도록 돕고자 합니다.

흡연을 하는 임산부는,

- 자궁 외 임신(자궁밖에서 착상되는 임신)이나 유산을 할 가능성이 높습니다. 자궁 외 임신 및 유산의 위험이 비흡연자에 비해 4배 정도 더 높고, 하루에 20개비 이상(한 갑 이상) 담배를 피우는 여성은 6배 더 높습니다.
- 아기를 예정보다 일찍 낳을(조산) 가능성이 높습니다.
- 출산과 관련된 합병증을 경험할 가능성이 더 높습니다.
- 평균적으로 체중이 적게 나가는 아기를 낳습니다. 태어났을 때 체중이 적게 나가는 아기는 감염 및 여러 가지 건강 문제가 더 많이 발생할 수 있습니다.
엄마의 흡연으로 체구가 작은 아기를 낳는다면 출산이 더 쉬워질까요?
그렇지 않습니다. 출산의 고통이 덜하거나 짧지 않고, 산모와 아기의 고통이 덜어지지도 않습니다.
- 출산 중이나 출산 직후에 아기가 사망할 가능성이 더 높습니다.

흡연을 하는 엄마가 아기를 낳은 후에,

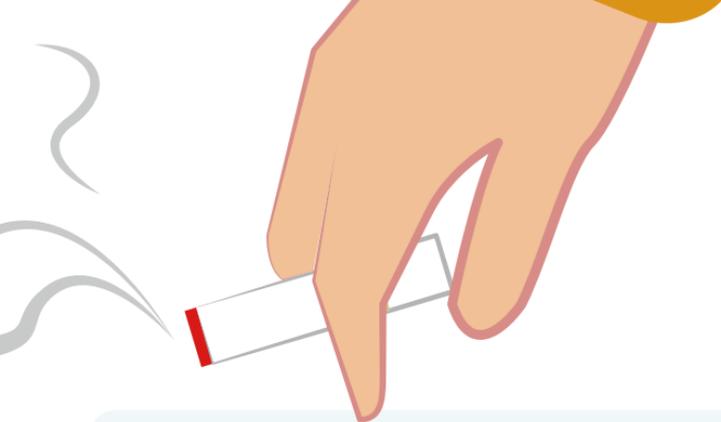
- 별다른 이유 없이 아기가 사망하는 ‘영아돌연사증후군(Sudden Infant Death Syndrome)’의 위험이 높습니다. 태어난 후에 담배연기를 접한 아기도 영아돌연사증후군의 가능성이 더 큽니다. 아기가 담배연기를 접하지 않도록 아기 근처에서는 아무도 담배를 피우지 못하게 하세요.
- 엄마가 담배를 통해 흡입하는 4,000여 가지의 유해물질 중 많은 양이 간접흡연과 모유를 통해 아기에게도 전해집니다.
- 가족 중의 누군가가 흡연을 할 경우 아기는 천식이나 다른 호흡기질환을 앓을 수 있습니다.
- 아기는 다른 아동에 비해 평균적으로 키가 작고, 읽기와 수학 등의 능력이 뒤쳐질 수 있습니다.
- 아기는 ‘주의력결핍과잉행동장애(ADHD, 주의산만, 행동과다, 충동적 행위가 증상의 특징으로 나타나는 질환)’의 가능성이 더 높습니다.

간접흡연

주위에서 누군가 담배를 피운다면, 엄마와 아기가 모두 담배를 피우는 것과 마찬가지입니다. 이것을 간접흡연이라고 부릅니다. 간접흡연에 노출되는 것은 엄마뿐만 아니라 아기의 건강에도 해가 됩니다.

**“엄마!
엄마가 담배 피우면
제가 힘들어요.
제발 피우지 마세요”**





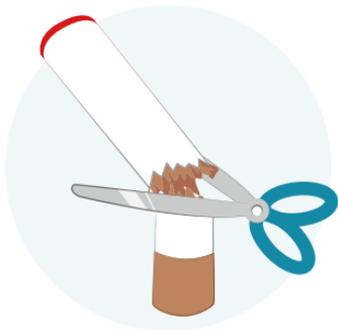
- 아기의 폐(허파)는 성인의 폐보다 작고 연약합니다. 따라서, 담배연기와 그 속의 화학물질은 성인보다 아기의 폐에 더 나쁜 영향을 미칩니다.
- 가족(엄마, 아빠 등)이 흡연한다면 아기는 천식 및 기타 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다.
- 담배연기를 접하는 아기는 밤에 기침을 하는 경우가 많습니다.
임신 중 간접흡연에 노출된(예를 들어, 아빠가 집에서 흡연을 한다면) 엄마가 낳은 아기는 태어날 때 체중이 적습니다.
- 부모의 흡연은 아기에게 오랫동안 나쁜 영향을 끼칩니다. 부모가 흡연하는 가정의 아이는 성장이 느리거나 학습능력이 떨어지고, 나중에 커서 흡연을 쉽게 배우게 되며 일탈행동의 위험도 커집니다.

흡연과 모유수유

담배를 피우는 엄마는 모유수유를 하지 말아야 할까요? 모유에는 중요한 영양분과 면역 성분이 있기 때문에 엄마가 담배를 피우는 경우에도 모유를 먹이는 것이 분유를 먹이는 것보다 아기에게 좋습니다. 모유는 아기를 질병으로부터 보호해줍니다. 하지만 엄마가 흡연을 하면 니코틴 등 나쁜 물질들도 모유를 통해 아기에게 전달됩니다. 당장 담배를 끊기 힘들다면 수유직전과 수유 중에, 그리고 아기와 함께 있는 공간에서 담배를 피우지 마세요. 완전히 담배를 끊을 수 없다고 해도 계속해서 담배를 끊으려고 노력해야 합니다.

담배를 끊기로 생각했다면

- 담배를 끊기로 생각했다면, 주저하지 말고 곧바로 실천에 옮기세요.
담배를 끊는 사람 대부분은 혼자 스스로 끊은 경우입니다.
당신은 스스로도 충분히 담배를 끊을 수 있습니다!
- 도움이 필요하다면,
보건복지부에서 운영하는 '금연상담전화'
(금연콜센터 ☎1544-9030)를 통해 상담을 받으세요.
- 보건소 금연클리닉의 도움을 받을 수도 있습니다. 영유아건강 간호사와 상의하세요.
- 병원에서 운영하는 금연클리닉을 이용할 수도 있습니다. 의사와 상담을 통해 금연계획을 세울 수 있습니다. 니코틴대체요법 등을 고려할 수도 있습니다.
- 남편이 담배를 피운다면, 같이 담배를 끊자고 제안해 보세요.





니코틴대체요법(니코틴 패치, 껌, 사탕 등)

스스로의 노력만으로 금연이 어렵다면 니코틴대체요법을 고려할 수 있습니다. 니코틴대체요법은 담배를 태우는 것보다 엄마와 아기가 흡수하는 니코틴의 양을 줄이고, 일산화탄소 및 여러 유해물질을 접하지 않게 해줍니다. 엄마의 몸에 니코틴이 전혀 없는 것이 가장 좋지만, 임신 중이나 모유 수유 기간에 흡연하는 것보다는 니코틴대체요법이 덜 유해합니다.

전자담배

전자담배가 유행입니다. 그러나 전자담배의 효과와 안전성은 잘 알려져 있지 않습니다. 전자담배가 전달하는 물질이 인체에 어떤 영향을 주는지 아직 확실치 않습니다. 너무 많은 니코틴이 탯줄이나 모유를 통해 아기에게 전달될 수도 있습니다. 전자담배에 의존하면 금연이 더 어렵다는 보고도 있습니다. 담배를 끊기로 결심했다면 전자담배보다는 효과와 안전성이 알려진 방법을 찾으십시오.

**잊지 마세요.
안전한 정도의 흡연은 없습니다.**

‘이 정도는 피워도 되겠지’라고 생각하지 마세요.
하루에 몇 개비만 피워도 아기의 발육과 성장에 해가 되는
독성물질이 아기에게 전해집니다.

**담배를 적게 피우거나
순한 담배(타르 함량이 적은 담배)를 피우면 괜찮을까요?**

담배를 적게 피우거나 순한 담배를 피우는 사람은
담배연기를 더 많이, 더 깊게 마시기 때문에
흡연의 나쁜 영향은 줄지 않습니다.



꼭 기억하세요.
담배는 전혀 피우지 않는 것이 좋습니다!



이 교육자료는 서울아기 건강 첫걸음 사업에서 활용할 목적으로 제작되었습니다.

서울아기 건강 첫걸음 사업 홈페이지

<http://ourbaby.seoul.kr>