

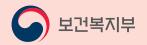






금연 상담의 실제와 활용

임산부 흡연자







Contents

금연 상담의 실제와 활용 임산부 흡연자

 KHEPi
 한국건강증진개발원

1. 지침서 특성 및 활용 Part.1 가. <금연 상담의 실제와 활용> 소개 6 금연 상담의 실제와 활용 나. 대상자별 지침서 주요 내용 및 차별점 7 알아보기 다. 지침서(임산부편) 내용 및 활용 8 2. 지침서 구성과 내용 가. 지침서 구성의 이해 12 나. 임산부 금연프로그램 주요 내용 14 다. 회차별 상담 흐름도 16 1. 임산부 동기강화 프로그램 Part.2 임산부 동기강화 프로그램 1단계 22 금연 상담의 실제와 활용 임산부 동기강화 프로그램 2단계 30 사용하기 임산부 동기강화 프로그램 3단계 41 2. 흡연 임산부 금연프로그램 임산부 금연프로그램 1단계(-1일 차) 48 임산부 금연프로그램 2단계(1일 차) 56 임산부 금연프로그램 3단계(7일 차) 63 임산부 금연프로그램 4단계(14일 차) 70 임산부 금연프로그램 5단계(21일 차) 83 임산부 금연프로그램 6단계(30일 차) 89 임산부 금연프로그램 7단계(5주 차) 95 임산부 금연프로그램 8단계(6주 차) 102 임산부 금연프로그램 9단계(7주 차) 110 임산부 금연프로그램 10단계(8주 차) 115 임산부 금연프로그램 11단계(12주 차) 124 임산부 금연프로그램 12단계(16주 차) 130 임산부 금연프로그램 13단계(20주 차) 137 임산부 금연프로그램 14단계(24주 차) 141 임산부 금연프로그램 15단계(28주 차) 146 임산부 금연프로그램 16단계(30주 차) 156 임산부 금연프로그램 17단계(32주 차. 출산) 160 임산부 금연프로그램 18단계(34주 차, 출산 2주) 163 임산부 금연프로그램 19단계(36주 차, 출산 4주) 168 임산부 금연프로그램 20단계(38주 차, 출산 6주) 175 임산부 금연프로그램 21단계(40주 차, 출산 8주) 182 Part.3

Part.3 참고문헌

참고문헌

188

PART.

금연 상담의 실제와 활용 알아보기

1. 지침서 특성 및 활용

- 가. <금연 상담의 실제와 활용> 소개
- 나. 대상자별 지침서 주요 내용 및 차별점
- 다. 지침서(임산부 편) 내용 및 활용

2. 지침서 구성과 내용

- 가. 지침서 구성의 이해
- 나. 임산부 금연프로그램 주요 내용
- 다. 회차별 상담 흐름도

1. 지침서 특성 및 활용

가. <금연 상담의 실제와 활용> 소개

• 집단별 흡연 특성을 고려한 금연프로그램 개발

2022년 발간된 성인 남성, 여성, 청소년 흡연자 대상 금연 상담 지침서에 이어 집단 자체의 특성과 그에 따른 흡연 환경 및 행태에 차이가 큰 임산부, 감정노동자, 고도흡연자를 대상으로 맞춤형 금연 상담을 제공할 수 있도록 프로 그램을 개발하여 제공하고자 하였음

각 대상 집단의 특성과 흡연 환경을 이해하고 이에 기반한 금연 동기강화와 금연 결심을 지원하고 금연 시도와 성 공으로 이어 나갈 수 있도록 상담 계획 수립과 단계별 상담 제공이 가능하도록 프로그램을 구성하였음

• 집단별 특성과 흡연 환경을 고려한 인지행동요법 기반의 금연 상담 지침 제공

임산부, 감정노동자, 고도흡연자가 가지는 대상자 특성과 흡연 환경을 고려하여, 관련한 최신 연구 결과와 알려진 인지행동요법에 기반한 금연 상담 지침을 제공하고자 하였음

각 대상 집단별 흡연 이유 및 금연 장애와 금연 필요성에 대한 이해는 물론 금연 시도와 실천 의지의 차이를 고려하여, 대상 집단에 부합하는 동기강화 상담 방법을 제공하였음

대상 집단 특이적 금연 이유와 동기에 기반한 금연 의도 강화, 금연 시도 독려, 금연 유지 지원, 재흡연 방지 등을 위한 관련 콘텐츠, 단계별 금연 상담 방법, 일상생활에 적용 가능한 실천적 사례를 함께 제공하였음

● 독립적 활용이 가능한 회차 상담 구성

프로그램의 차수대로 순차적인 진행이 어려울 경우 내담자의 준비 정도(금연 자신감, 니코틴 의존도, 금연 단계 등)에 따라 상담에 필요한 주제를 포함하고 있는 차수를 상담사가 임의로 선택하여 상담 진행이 가능함

고도흡연자 대상 금연 프로그램의 경우 실질적인 금연 시작 이전 단계에서 사용하며, 금연에 대한 자신감 획득과 준비를 위해 동일 프로그램의 반복이나 프로그램 내 특정 세션의 반복 사용이 가능하도록 구성하였음

나. 대상자별 지침서 주요 내용 및 차별점

● 임산부 편

임신 준비 중 또는 임신 중인 흡연 여성들이 흡연이 임신과 태아 건강에 미칠 영향에 대해 가지는 막연한 불안감이나 흡연 욕구와 금연 사이의 갈등에서 벗어나 스스로에게 맞는 금연 이유를 찾을 수 있도록 동기강화 상담 방안과 관련 콘텐츠를 수록하였음

임신과 출산의 전 과정에 걸친 임산부와 태아의 흡연 관련 건강 문제를 임신주수에 따른 산전 관리의 과정에 맞추어 제시하고, 금연 시도와 유지의 단계별로 필요한 실천 방안과 정서적 지지, 그리고 임신 중 금연 과정에 관련된 포괄적 건강 관리 방안을 주요 내용으로 포함하였음

• 감정노동자 편

주요 콘텐츠와 단계별 상담 내용은 성인 대상 금연 상담 콘텐츠를 기본으로 하되, 감정노동이라는 직업적 상황에서 겪게 되는 스트레스에 대한 인지와 관리를 통해 금연 시도와 성공을 이끌 수 있도록 돕는 콘텐츠를 강화한 상담 프로그램임

금연 성공과 유지를 위하여 직장을 포함한 일상생활에서 금연 환경의 조성, 담배 대체 방안의 마련, 주변의 지지와 격려를 유도하고 강화할 수 있는 상담 내용을 포함하였음

• 고도흡연자 편

금연 이전 단계에서 단기간의 금연 체험을 통해 금연 자신감을 향상하고, 실제 금연 과정에 적용할 수 있는 효과적인 금연 방법을 발굴할 수 있도록 돕는 프로그램임

흡연량이 많거나 중독 수준이 높아 금연이 어려운 흡연자, 여러 가지 이유로 금연 시도 자체를 어렵게 생각하는 흡연자들을 대상으로 금연을 체험하게 함으로써, 금단증상이나 흡연 유혹과 같은 금연 과정에서 겪을 수 있는 어려움이나 재흡연의 상황을 예측하고, 스스로에게 맞는 대처 방안을 마련할 수 있도록 돕는 내용을 포함하였음



<2022 지침서 표지 이미지>



<2023 지침서 표지 이미지>

다. 지침서(임산부 편) 내용 및 활용

1) 임산부 흡연의 이해

● 임신과 임신 기간

- 임신이란 임신(정자에 의한 난자의 수정)과 출산 사이의 상태로, 수정란이 자궁에서 발달하는 기간으로 약 288일 동안 지속됨¹⁾

● 임산부 흡연의 특성

- 최근 중장년 대비 젊은 여성의 흡연율이 높아지고 있으며, 이는 청소년이나 여성과 같은 비흡연 인구집단을 목표로 하는 담배회사의 마케팅, 흡연으로 인한 장기 건강 위해에 대한 낮은 관심도, 체중감량의 도구적 수단으로 흡연의 활용² 그리고 여성의 가정과 사회에서의 역할에 대한 요구 증대에 따른 스트레스 등이 주요 원인이라고 할 수 있음³
- 젊은 여성의 흡연 가능성은 가임기 여성의 흡연율 증가 가능성을 제시하며, 임산부 흡연이 임산부는 물론 태아 와 가족에게 미치는 건강 위해를 고려할 때 임산부의 금연은 매우 중요함

• 가임기 여성 흡연자의 금연 선택 유형4

- 임신을 준비하기 위해 임신 전 금연하는 여성: 임신과 상관없이 담배를 끊을 확률이 높고 금연을 위한 추가적 인 중재나 관리가 필요하지 않은 그룹으로, 그 비율이 높지 않음(자가 보고에 기초한 한 연구에 따르면 가임기 흡연 여성 중 산과적 관리에 들어가는 시점에서 금연하는 여성의 비율은 약 13.6% 수준)
- 임신을 알게 됨과 동시에 자발적으로 금연하는 여성: 가까운 가족, 지인의 흡연 여부가 금연 유지에 영향을 미치는 그룹으로, 80~85%는 임신 기간 동안 금연을 유지하나 70%에서는 출산 후 6개월 내 재흡연을 경험하는 것으로 알려져 있어, 출산 후에도 재흡연 예방을 위한 관리가 필요함
- 임신과 상관없이 흡연을 지속하는 여성: 인구사회학적 특성의 측면에서 비흡연자나 자발적 금연자와 차이가 있는 집단으로, 정신적 문제를 가진 경향이 높고, 지지기반이나 경제적 기반이 약하고, 가족 내 문제가 많으며, 주거 환경도 불안정한 경우가 많아 적합한 금연지원서비스 제공이 필요함

 $^{1) \} NATIONAL \ CANCER \ INSTITUTE, NCI \ Dictionaries, https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/pregnancy$

²⁾ Chao, Ariana M., et al. "Tobacco smoking, eating behaviors, and body weight: a review." Current addiction reports 6 (2019): 191-199.)

³⁾ Smedberg, J., Lupattelli, A., Mårdby, A. C., & Nordeng, H. (2014). Characteristics of women who continue smoking during pregnancy: a cross-sectional study of pregnant women and new mothers in 15 European countries. BMC pregnancy and childbirth, 14(1), 1-16.

⁴⁾ 이정재 (Jeong Jae Lee). "흡연이 임신에 미치는 영향." Perinatology 13.4 (2002): 357-365.

임산부 흡연 문제와 금연의 어려움⁵⁾

- 임신 중에 발생하는 생물학적 및 호르몬 변화로 인해 일부 여성의 경우 금연이 어려울 수 있으며, 특히 임신 중 니코틴 대사율 증가는 담배를 끊을 때 흡연 욕구와 금단증상을 모두 증가시킬 수 있어 금연을 어렵게 하기도 함
- 임산부는 혼자 있는 시간이 많아지고 임신으로 인한 정신적인 변화가 일어나게 되기 때문에 담배에 대한 의존 도가 증가하여, 금연에 대한 관심이 있는 경우에도 담배를 끊기 어려워하는 경향이 있음
- 금연지지자가 있는 경우 임산부 금연 성공률을 높이는 데 큰 도움이 되지만, 주변에 흡연하는 가족, 지인이 있는 경우 금연이 어렵고 특히 산후 기간에 재흡연할 가능성이 큼
- 임산부의 금연 동기가 태아의 건강을 위한 경우, 출산 후 이러한 위험이 더 이상 존재하지 않는다고 생각하게 되고, 체중 문제, 흡연 유발 물질(예: 알코올, 카페인)의 사용, 배우자의 흡연, 수면 부족, 재정적 걱정, 스트레스증가(관계 문제, 건강 문제, 스트레스성 사건) 등으로 인해 금연에 성공한 임산부 중 47%~63%는 출산 후 6개월 이내에 재흡연을 하게 됨⁶

2) 임산부 금연 중재의 원칙 및 전략

- ●세계보건기구(WHO)는 의료 서비스 제공자가 현재 담배를 피우거나 최근에 담배를 끊은 임산부에게 금연에 대한 조언과 심리적 개입을 일상적으로 제공할 것을 권장하고 있음⁷⁾
 - 임신 기간 내내 지속적이며 충분한 강도의 상담 제공 필요
 - 숙련된 산부인과 의료진 또는 병원, 지역사회 기반 금연지원서비스를 적절하게 활용할 것
 - 일반적으로 한 회기 상담은 최소 15분 이상 진행하는 것이 적절함
- 금연 상담 시 임산부 개인이 처한 상황을 공감하며, 금연을 위한 전략과 지원을 제공하여 금연에 대한 자신 감을 심어 주고 지속해서 금연에 도전할 수 있도록 지지하는 것이 중요함⁸⁾
- 임산부 금연 상담 시 포함해야 하는 내용⁸⁾
 - 흡연이 임신 결과에 미치는 중대한 영향
 - 금연 후 나타날 수 있는 일반적인 금단증상과 그 대처 방안
 - 주변 환경에서 담배 관련 제품을 모두 버리거나 정리하도록 하는 지침

Part.1 금연 상담의 실제와 활용 알아보기 **09**

⁵⁾ Smedberg, J., Lupattelli, A., Mårdby, A. C., & Nordeng, H. (2014). Characteristics of women who continue smoking during pregnancy: a cross-sectional study of pregnant women and new mothers in 15 European countries. BMC pregnancy and childbirth, 14(1), 1-16.

⁶⁾ Diamanti, A., Papadakis, S., Schoretsaniti, S., Rovina, N., Vivilaki, V., Gratziou, C., & Katsaounou, P. A. (2019). Smoking cessation in pregnancy: An update for maternity care practitioners. Tobacco induced diseases, 17.

⁷⁾ WHO recommendations for the prevention and management of tobacco use and second-hand smoke exposure in pregnancy(2013)

⁸⁾ Diamanti, A., Papadakis, S., Schoretsaniti, S., Rovina, N., Vivilaki, V., Gratziou, C., & Katsaounou, P. A. (2019). Smoking cessation in pregnancy: An update for maternity care practitioners. Tobacco induced diseases, 17.

- 흡연과 밀접한 관련이 있을 수 있는 사람, 장소 또는 사회적 상황을 피하거나 시간을 줄이도록 하는 조언
- 과거의 모든 금연 시도(있는 경우)에 대한 재검토를 통해 금연 촉진 요인과 재흡연 유발 요인 파악

• 산전 및 산후 관리의 일환으로 할 수 있는 금연 중재 전략

- 간접흡연 노출로 인한 영향을 포함하여 담배 노출이 엄마와 아기 모두의 건강에 미치는 부정적 영향 강조
- 금연 시도 시 주위 사람들에게 도움을 요청하도록 격려
- 흡연 유발 요인을 파악하도록 도움
- 흡연 유발 요인을 피하거나 적절히 대처할 수 있도록 교육 제공
- 금연을 위한 대처 행동 및 정신적 대처 기술에 대한 교육 제공
- 담뱃값 절약한 돈을 사용할 수 있는 방법에 대해 논의
- 바람직한 체중 증가에 대한 정보 제공
- 어머니로서의 '새로운 역할'과 그에 따른 책임 이해
- 금연 동기를 외적 요인에서 내적 요인으로 전화
- 자신만의 금연지원시스템을 구축하도록 도움
- 긍정적인 격려를 통한 지원
- 금연에 대한 의지 재확인
- 배우자, 함께 사는 다른 사람 및 가까운 친구의 흡연 현황 파악
- 임신 기간부터 출산 후 자녀의 유아기까지의 금연 유지
- 출산 직후 재흡연 위험에 대해 논의

• 인지행동치료(CBT)와 동기강화 상담(MI)의 활용

- 인지행동치료(CBT: congitive-behavior therapy)는 금연 성공을 높이는 입증된 상담 기법으로 흡연에 대한 왜 곡된 생각과 감정이 있는 사람은 흡연을 지속하기 쉽다는 가정에 근거하여 금연이라는 긍정적인 생각을 자연스럽게 행동에 반영하도록 돕는 것을 목표로 함
- 동기강화 상담(MI: motivation interview)은 내담자 중심의 협력적이고 목표 지향적인 방법으로 개인의 동기와 의지를 강화하기 위해 변화에 대한 개인의 동기를 수용하고 지지적인 태도를 보여 줌으로써 금연을 지원하는데 효과적인 방법으로 알려져 있음

- 인지행동치료(CBT) 기반 금연 지원 전략
- 자기 모니터링, 자제력, 자기 규율, 자기 보호 감각 개발
- 흡연 욕구 발생 시 이를 관리하기 위한 전략 파악
- 스트레스와 불안이 있는 상황 관리
- 사회적 지원 제공, 자존감 및 자기효능감 증진
- 목표 설정 및 실행 계획 수립

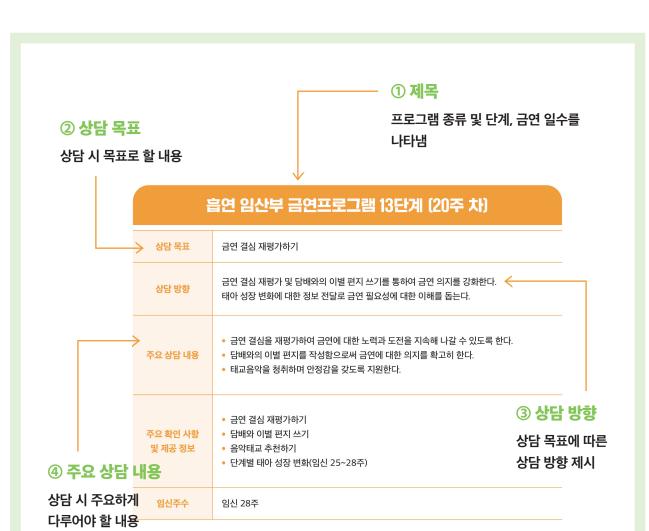
● 임산부 금연 시 금연 약물 사용에 대한 조언

- 임산부를 위한 금연 약물의 안전성과 효과에 대해서는 더 많은 연구가 필요하므로, 임산부는 약물 없이 금연을 시도하는 것이 좋으나, 금연에 성공하지 못했다면 약물 치료가 임산부와 아기에게 적합한지 의사에게 문의하도 록 함
- 다음 약물을 복용하기 전 반드시 의사와 상담 필요
- · 니코틴 대체요법(예: 패치, 껌, 사탕)
- ・처방약(예: 바레니클린 또는 부프로피온 SR)

2. 지침서 구성과 내용

가. 지침서 구성의 이해

- 제목에는 프로그램의 종류, 단계, 금연 일수 등이 명시되어 있으며, 상담 목표는 상담 시에 달성하고자 하는 목표 사항을 다루고 있고, 상담 방향은 이러한 목표에 따라 어떤 방향으로 상담을 진행해야 하는지 제시하였으며, 주 요 상담 내용에는 상담 시 반드시 다뤄야 할 내용이 요약되어 있음
- 상담사가 실제 상담 현장에서 사용할 수 있는 구어체로 된 상담 예시를 수록하여 지침서의 활용성 및 효과성을 높임
- 활용 정보 및 도구는 이론적 근거와 최신 논문, 정보가 수록되어 있어서 근거 기반의 상담을 제공하도록 하며, 이 부분에서는 상담에 활용될 수 있는 도구와 이론적 근거가 제시되므로 상담사는 이론적인 지식을 바탕으로 실제 상황에 적용할 수 있는 전문성을 갖출 수 있음





금연 결심 점검 및 재평가를 통한 금연 동기강화

🧿 임신 28주경이 되면 아기는 엄마의 목소리에 발차기 등 이나 움직임으로 반응을 보입니다. 엄마의 힘든 점을 아 기와 대화하면서 함께 공감을 느끼는 것도 엄마와 아기 의 정서적 안정에 도움이 될 수 있습니다.

⑤ 상담 예시

상담 시 실제 사용할 수 있는 상담 예시

000 님 금연하신 지 벌써 5개월이 되었습니다. 금연은 매 순간 자신의 결심을 다지고 이기기 위한 노력이 필요한데 요. 지금까지 금연을 유지한 것은, 정말 대단한 일입니다. 오늘은 000 님이 금연을 처음 시작했을 때와 지금을 비교 해 보며 금연 결심을 재평가해 보려 합니다.

처음 저와 상담을 시작했을 때보다 지금 금연 의지가 더욱 강해졌거나, 이제 내가 금연을 잘 유지할 수 있을 거 같다는 자신감의 변화를 느끼시나요?

혹시 금연을 해야 하는 이유는 이해하지만, 한 개비는 어떨 까, 미련이 남아 있으신가요? 작은 담배 한 개비, 한 모금도

⑥ 활용 정보 및 도구

상담의 이론적 근거 및 활용 도구



활용 정보 및 도구

금연 결심 재평가하기

- 다음의 점검 항목에 스스로 답해 보면서 금연 결심 다지기
- ① 나는 이번 금연 도전이 성공하리라는 확신이 있는가?
- ② 나는 스스로 어떤 상황에서 담배를 피우고 싶은지 알고 있는가?
- ③ 나는 나머지 생애 '단 한 개비의 담배'도 피우지 않겠다 고 다짐할 수 있는가?
- ④ 나는 '뭐, 한 개비 정도야…'라는 생각에 맞장구치는 자신 의 목소리를 들을 수 있는가? 그리고 그 목소리를 매번 이겨낼 수 있다고 느끼는가?
- ⑤ 나는 담배로 이어지는 상황(예: 집에 혼자 있을 때, 기분이 우울할 때, 스트레스 느낄 때, 뭔가 허전할 때, TV에서 멋 진 배우가 담배 피울 때 등)을 기꺼이 중단할 수 있는가?
- ⑥ 나는 금연을 시작했음을 사람들에게 밝히고 당당하게 도움을 청할 수 있는가?
- ⑦ 내가 만약 실수로 담배 한 개비를 피웠다면 그 사실을

나. 임산부 금연프로그램 주요 내용

● 금연 시작 전 동기강화 상담 프로그램

- 금연을 고려 중이거나 금연을 생각하고 있으나 시작하기 힘들어하는 내담자에게 사전 준비의 차원에서 동기 강화 상담(3차 시) 프로그램 제공 가능
- 임신주수와 금연에 대한 동기화 수준을 포함한 내담자의 특성을 고려하여 금연의 중요성과 흡연이 임신에 미치는 영향에 대해 맞춤 상담을 제공함
- 금연을 시작하기 전에 경험하게 되는 양가감정, 불일치감을 다루는 동기강화 상담을 통해 금연에 대한 막연한 두려움에서 벗어나 내담자가 스스로 금연의 중요성을 깨닫고 금연을 결정하도록 함

● 금연 과정에서 나타나는 다양한 장애요인을 확인하고 대처 방안 제시

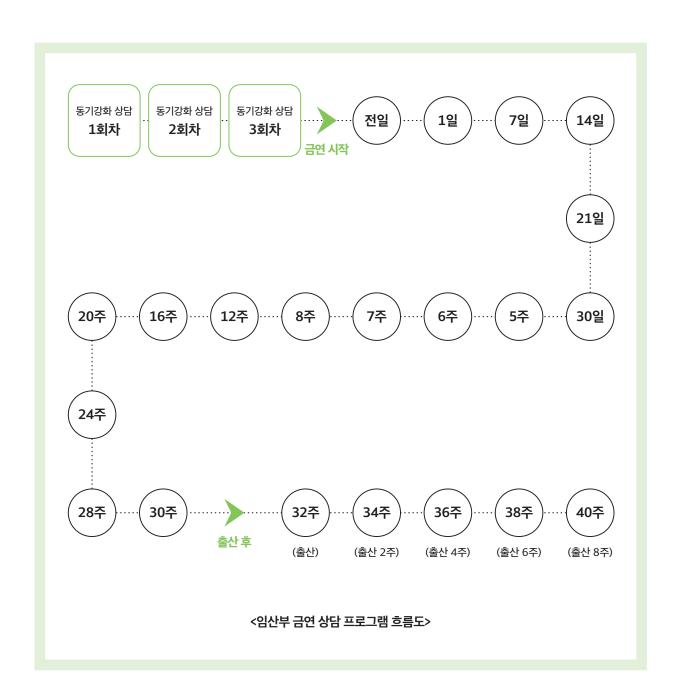
- 임신주차별 신체적 정서적 변화를 고려한 회차별 상담 콘텐츠를 마련하여 이를 상담에 활용할 수 있도록 함
- 흡연 유발 요인, 흡연 욕구, 금단증상은 금연할 때 직면하는 가장 큰 장애 요인으로 담배를 피우고 싶게 만드는 요인을 파악하고 이러한 유발 요인의 대처 방법을 숙지하여 금연을 유지할 수 있도록 함
- 흡연 욕구가 생길 때 흡연 대신 할 수 있는 일의 목록을 작성하여 힘든 순간을 더 쉽게 극복할 수 있도록 함
- 금단증상은 일시적이며 시간이 지나면 완화되므로, 건강한 대처 기술을 키우고, 금연 방법을 모색하거나, 운동 계획을 세워 이러한 불편한 경험을 관리할 준비를 하도록 함

● 출산 후(8주) 재흡연 예방을 위한 금연 실천 프로그램 제공⁹⁾

- 출산 후 재흡연 예방을 위한 한 개비 실수 대처법, 흡연 재발 가능성이 있는 HALT(Hungry, Angry, Lonely, Tired) 상황 멈추기, 육아 스트레스 및 산후우울평가, 출산 후 체중 변화 관리 등의 지침을 제공하고 출산 후 8주간 5회 차의 금연 상담을 통해 출산 후까지 금연이 이어질 수 있도록 함

● 임산부 금연 상담 진행 과정

- 금연 동기화 수준 및 준비 상태를 고려하여 사전 프로그램으로 동기강화 프로그램 3회 차 진행
- 10개월 상담 프로그램: 출산 전·후 총 21회기의 상담을 제공할 수 있도록 구성
- · 초기 -1일(금연 시작 전일), 1일, 7일, 14일, 21일, 30일의 6회 상담을 제공
- · 30일 성공 이후에는 5주, 6주, 7주, 8주로 상담을 제공
- 두 달 성공 후에는 12주, 16주, 20주, 24주, 28주, 30주, 32주(출산), 34주(출산 2주), 36주(출산 4주), 38주 (출산 6주), 40주(출산 8주) 차에 금연 상담을 제공



다. 회차별 상담 흐름도

단계	금연 일수	임신 주수	목표	주요 상담 내용	주요 확인 사항 및 제공 정보
사전 1단계	-	-	임신과 흡연의 이해	내담자와의 라포 형성 임신 상황 파악 흡연 상태와 흡연 문제에 대한 인식 파악 금연 준비 단계 평가 심리적 정서적 안정을 위한 지원 제공	라포 형성 요소 및 기법 임신 및 금연 준비 상태 알아보기 흡연 행태와 니코틴 의존도 평가 과거 금연 경험 확인 정신적 심리적 문제 확인
사전 2단계	-	-	금연 동기강화	 금연 자신감 평가 동기부여 상담의 원칙 적용 금연 동기강화 상담 진행 (양가감정과 불일치감 다루기 등) 흡연이 임신에 미치는 영향 	금연 동기 파악 및 금연 자신감 평가 (자기효능감 평가) 동기부여 상담(5R)과 원칙 양가감정, 불일치감 다루기 금연을 통한 이득과 장점 흡연이 임산부와 태아에 미치는 건강상의 영향
사전 3단계	-	-	금연의 중요성 이해 및 금연 시도 준비	금연의 중요성 이해와 흡연 습관 버리기 금연지지자를 정하기 변화된 자기효능감 확인 다양한 금연 방법과 서비스 안내	금연의 중요성 금연지지자 프로그램 안내 금연 자신감 재평가 금연 방법 및 금연지원서비스 안내
1	금연 시작 전날	5-8	금연 서약하기	금연 동기 점검(지지) 금연 서약하기 금연 시작 전 지침 안내 니코틴 보조제 및 금연 약물 활용 유의 사항 (해당하는 경우) 금연 편지 쓰기, 금연지지자 정하기 등을 통해 금연 동기를 강화함 간접흡연의 위해를 이해하고 간접흡연 노출을 최소화하기	금연 동기강화를 위한 금연 이유 탐색 (사전 단계에서 충분한 상담이 이루어졌다면 생략 가능) 금연 서약하기 아기에게 보내는 금연 약속 편지 쓰기 금연 시작 전 지침 니코틴 보조제 및 금연 약물 활용 유의 사항 (해당하는 경우) 금연 선포 및 금연지지자 확인하기 간접흡연의 위해 이해하기
2	1일	5-8	흡연 습관 버리기	금연 시작 확인 흡연 습관 개선 및 대처 방법 금단증상의 이해와 대처 방법 안내 카페인, 술, 흡연이 태아에게 미치는 영향	금연 시작 확인 - 흡연 습관과 환경으로부터 멀어지기 - 흡연 욕구 누르기 - 금단증상 대처하기 - 임신 중 카페인 허용 범위 이해 - 술이 태아에게 미치는 영향 이해
3	7일	9	금단증상 이겨 내기	• 금단증상 파악 및 대처 방법 • 임산부의 스트레스가 태아에 미치는 영향과 담배 없이 스트레스 풀기	금단증상 대처하기 니코틴 보조제 및 금연 약물 활용 논의 임산부의 스트레스가 태아에게 미치는 영향 담배 없이 스트레스 풀기 컬러링북 색칠하기 금연 동영상 - 사랑하는 사람 앞에서 건강해야 할 의무 임신 중 발생 가능한 신체 변화

단계	금연 일수	임신 주수	목표	주요 상담 내용	주요 확인 사항 및 제공 정보
4	14일	10	체중 증가 관리하기	 체중 증가 원인 파악 및 체중조절하기 임산부에게 도움이 되는 식습관 임신 중 안전하게 운동하는 방법과 효과 임신지원서비스 파악 	임신주차별 체중 증가 이해하기 임신 전 BMI 체질량지수에 따른 체중 변화 관리 체중조절 일지 작성 임산부에게 도움이 되는 식습관 임신 중 운동의 효과 및 유의 사항 보건복지부 임신·출산 지원정책 소개 - 동영상 임신지원서비스 현황
5	21일	11	흡연의 위해 이해하기	• 임산부 흡연 시 초래할 수 있는 위험 • 금연의 신체적 건강 이득	• 임신 전, 임신 중 흡연의 위해 • 금연 시 산모와 태아의 신체적 건강 이득
6	30일	12	금연의 장점 확인하기	30일 성공 축하 금연의 신체적, 정서적, 사회적 장점 확인 임신주수별 태아 성장 단계별 변화 금연의 경제적 이득 파악 및 받고 싶은 축하 선물 정하기	금연의 장점 확인하기 임신주수별 태아 성장 단계별 변화 알기 담배 구입 관련 손실금액 계산 확인 금연 일수별 절약된 담뱃값 및 비용 활용법 받고 싶은 축하 선물 정하기
7	5주	13	재흡연 방지하기	대흡연 방지 행동지침 안내 및 재발 가능성 피하기 임신 중 흡연의 위해 인식 금연 자신감 재점검 및 강화 금연과 태교	재흡연 방지 행동지침
8	6주	14	금연 이유 재점검하기	 금연 이유 재점검 임산부에게 도움 되는 식이조절 및 체중 관리 	 금연 이유 재점검하기 임산부에게 도움 되는 식습관 임신 전 BMI 체질량지수에 따른 체중 변화 관리
9	7주	15	금연 후 변화 확인하기	금연 후 신체적, 심리적 변화 확인 취미 생활을 통한 스트레스 해소 태교음악 추천	• 금연 후 신체적, 심리적 변화 확인 및 정서적 지지 • 임산부 취미 생활 • 음악태교 (임신 중 도움이 되는 태교음악 추천하기》)

단계	금연 일수	임신 주수	목표	주요 상담 내용	주요 확인 사항 및 제공 정보
10	8주	16	간접흡연의 위해, 전자담배 바로 알기	・ 간접흡연의 위해 ・ 전자담배 바로 알기	 간접흡연의 위해 이해하기 전자담배 바로 알기 가열담배 바로 알기 단계별 태아 성장 변화(임신 13~16주)
11	12주	20	스트레스 관리하기	스트레스 대응 방안 탐색 강박적인 사고 점검과 이해 임산부의 스트레스가 태아에게 미치는 영향 파악 및 스트레스 관리하기	스트레스 감지평가 담배 없이 스트레스 풀기 꼬인 생각 펴 보기 임산부의 스트레스가 태아에게 미치는 영향 단계별 태아 성장 변화(임신 17~20주)
12	16주	24	경제적 이득 확인하기	 금연의 경제적 이득 확인 및 보상계획 하기 임산부체중 변화 관리 및 근력강화운동 	 경제적 이득 확인하기 체중 변화 관리(BMI 체질량지수 확인) 임산부 체조 단계별 태아 성장 변화(임신 21~24주)
13	20주	28	금연 결심 재평가하기	• 금연 결심을 재평가하고 금연 격려 • 담배와 이별 편지 쓰기 • 태교음악 추천	 금연 결심 재평가하기 담배와 이별 편지 쓰기 음악태교 추천하기 단계별 태아 성장 변화(임신 25~28주)
14	24주	32	금연 자신감 재확인하기	 자기효능감 평가 및 금연 자신감 재확인 주위 흡연자에게 금연 적극 권유 자기보상 선물 정하기 	금연 자신감 재확인하기(자기효능감 평가) 동갑내기 과외하기 받고 싶은 선물(자기보상 선물) 확인하기 단계별 태아 성장 변화(임신 29~32주)
15	28주	36	분만 전 스트레스 관리하기	스트레스 관리 및 대처 방법 점검 라마즈 호흡법 임산부 금연 상식 OX 퀴즈	스트레스 관리 담배 없이 스트레스 풀기 라마즈 호흡법 라마즈 호흡법 - 동영상(대한산부인과학회) 흡연 권유 물리치기(금연 십계명) 흡연에 대한 생각 바꿔 보기 임산부 금연 상식 OX 퀴즈 단계별 태아 성장 변화(임신 33~35주)

단계	금연 일수	임신 주수	목표	주요 상담 내용	주요 확인 사항 및 제공 정보
16	30주	38	재흡연 유혹 극복하기	 재흡연 상황 파악 및 대처 방법 점검 흡연 유혹 극복을 위한 생각 전환 	재흡연에 대한 느슨한 생각 타파하기 내부의 적 극복하기 금연 동영상 - 내부의 적 극복하기 단계별 태아 성장 변화(임신 36~39주)
17	32주	40	출산 축하 인사, 금연 유지 독려하기	 출산 축하 흡연 재발 가능성 HALT 금연 약속 편지 재확인 	 출산 축하 선물 및 메시지 전송 흡연 재발 가능성 HALT 주의 아기에게 쓴 금연 약속 편지 확인하기
18	34주	출산 2주	재흡연 방지하기	재흡연 방지 행동지침 한 개비 실수 대처법 점검 자녀에게 미치는 흡연의 위해 인식	출산 후 산모의 재흡연 이유 점검하기 재흡연 방지 행동지침 한 개비 실수 대처법 금연 동영상 - 한 개비 실수할 때 대처법 자녀에게 미치는 흡연의 위해
19	36주	출산 4주	금연 유지 필요성 이해하기	금연 유지 필요성 금연 후 질병 발생 위험 확인 출산 후 권장 운동 금연의 경제적 이득	금연 유지 필요성 이해하기 금연 후 질병 발생 위험도 출산 후 체중 변화 관리 출산 후 권장 운동 종류와 운동의 효과 산전, 산후 체조 - 동영상 경제적 이득 계산하기
20	38주	출산 6주	출산 후 스트레스 관리하기	스트레스 감지평가 파악 및 대응 방안 마련 산후우울평가를 통한 정서적 지지 금연 결심 공고히 하기	스트레스 감지평가 산후우울평가 육아 스트레스 다루기 금연 이유 재점검하기
21	40주	출산 8주	금연 성공 유지하기	 금연 후 변화 살펴보기 금연의 장점과 흡연의 위해 금연 성공 축하 및 평생 금연 격려 	• 금연 후 변화 살펴보기 • 금연의 건강상 이득과 흡연의 질병 위해 • 금연 성공 축하하기

PART. O 2

금연 상담의 실제와 활용 사용하기

1. 임산부 동기강화 프로그램

임산부 동기강화 프로그램 1단계 임산부 동기강화 프로그램 2단계 임산부 동기강화 프로그램 3단계

2. 흡연 임산부 금연프로그램

임산부 금연프로그램 1단계 (-1일 차) 임산부 금연프로그램 2단계 (1일 차) 임산부 금연프로그램 3단계 (7일 차) 임산부 금연프로그램 4단계 (14일 차) 임산부 금연프로그램 5단계 (21일 차) 임산부 금연프로그램 6단계 (30일 차) 임산부 금연프로그램 7단계 (5주 차) 임산부 금연프로그램 8단계 (6주 차) 임산부 금연프로그램 9단계 (7주 차) 임산부 금연프로그램 10단계 (8주 차) 임산부 금연프로그램 11단계 (12주 차) 임산부 금연프로그램 12단계 (16주 차) 임산부 금연프로그램 13단계 (20주 차) 임산부 금연프로그램 14단계 (24주 차) 임산부 금연프로그램 15단계 (28주 차) 임산부 금연프로그램 16단계 (30주 차) 임산부 금연프로그램 17단계 (32주 차, 출산) 임산부 금연프로그램 18단계 (34주 차, 출산 2주) 임산부 금연프로그램 19단계 (36주 차, 출산 4주) 임산부 금연프로그램 20단계 (38주 차, 출산 6주) 임산부 금연프로그램 21단계 (40주 차, 출산 8주)

임산부 동기강화 프로그램 1단계

상담 목표	임신과 흡연의 이해
상담 방향	흡연이 임신과 태아에 미치는 영향을 이해하고, 금연의 필요성을 인식하도록 유도하기
주요 상담 내용	 임신과 흡연에 대해 편안히 이야기할 수 있도록 내담자와의 라포를 형성한다. 임신 상태를 파악하고, 건강한 임신과 유지를 위해 준비할 사항을 이야기한다. 흡연 상태와 흡연 문제에 대한 인식 수준을 파악하고, 금연 준비 단계를 평가한다. 임신과 금연 지원을 위하여 필요한 경우 정서적 심리적 안정을 위한 적절한 지원을 제공한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 라포 형성 요소 및 기법 임신 및 금연 준비 상태 알아보기 흡연 행태와 니코틴 의존도 평가 과거 금연 경험 확인 정신적 심리적 문제 확인



상담 예시

내담자와의 라포 형성의 중요성

- 임신이나 흡연과 같이 정서적, 생리학적으로 예민한 문제에 대해서 이야기하고 생각과 태도를 긍정적으로 변화시켜 금연을 실천할 수 있도록 하기 위해서는 무엇보다도 상담사와 내담자 간의 라포 형성이 중요합니다. 내담자가 편안함과 진정성을 느낄 수 있도록 하는 환영의 멘트와 함께 상담 전반에 있어 긍정적 태도와 말하기를 유지합니다.
- 흡연 문제에 바로 접근하기보다는 내담자의 하루 일상 생활 패턴, 관심사, 취미, 생활상의 문제, 임신 준비 또는 임신 상황 등에 대해 이야기를 나누면서 내담자가 가지 고 있는 어려움이나 호소하는 바를 경청하도록 합니다. 내담자가 흡연 문제 때문에 상담받고자 한 경우라면, 상 담을 받기로 결심하게 된 상황, 상담을 통해 기대하는 점 등을 세심하게 파악합니다.
- 내담자와 친밀감을 쌓으면 내담자는 상담사가 제공하는 정보를 잘 받아들이게 되고, 서로 편안하게 질문할 수 있는 관계가 형성될 수 있습니다.



활용 정보 및 도구

라포 형성 요소 및 기법

> 라포 형성 요소 및 특징

라포 형성 요소	특징
주의집중 (attention)	상호 타인에게 관심을 갖고 관여함으로써 응집성(cohesiveness)을 형성하고, 하나 가 되며, 주의집중(attention) 상태가 되어, 집중적이고 응집적인 상호작용을 함
긍정성 (positivity)	상호친밀함(friendliness)과 돌봄(caring) 의 감정을 경험함
협동성 (coordination)	균형(balance), 조화(harmony), 그리고 동시성(in sync)이라는 단어를 떠올리 게 되는데, 대인상호작용에서는 두 사람 간의 마음의 평정(equilibrium), 규칙성 (regularity), 예측가능성(predictability)의 의미를 지칭함



○ 임신 계획 중 또는 임신 중인 흡연자(또는 간단한 질문 이나 정보 요청한 경우)

()이 궁금하셨군요. (또는 이것 때문에 방문(또는 연락) 주 셨군요.) 저희는 금연을 위해 () 도움을 드리고 있습니다. (질문 또는 방문 사유에 해당하는 응대나 답변 제공) 임신 중(임신을 계획 중)이신데, 요즘 일상이나 건강은 어 떠신가요? 바쁜 일상에서 여러 가지 일을 처리하느라 분주하게 보내실 수도 있고, 전보다는 한가한 일상을 보내실 수도 있으실 텐데요. 충분한 휴식의 시간을 가지고 계신지요? 네~ 그러시군요. 물리적인 휴식의 시간도 중요하지만, 마음에 여유를 가지고 재충전할 수 있는 시간과 환경을 만드는 것도 중요합니다.

임신과 관련된 여러 가지 생리적 신체적 변화를 느끼시거 나 궁금한 점들이 있으실 것 같습니다. 그중에 흡연이나 금 연에 대한 것들도 있으실 텐데요.

임신과 금연, 매우 중요한 일이지만 선뜻 자신의 상황을 드러내 놓고 이야기해 도움을 받겠다고 결심하기 힘든 경우가 많습니다. 그래도 용기를 내어 상담을 받아 보겠다고 하신 것만으로도 큰 걸음을 내딛으신 겁니다. 000 님의 상황과 현재 겪고 계신 어려움을 저에게 말씀해 주시면, 저도 000 님께 도움이 될 수 있도록 최선을 다해 보겠습니다.

임신 상태 확인하기

- 임신을 준비 중인 경우

임신을 준비 중이시군요. 임신을 준비하신 지는 얼마나 오래되셨지요? 산부인과 검사는 받으셨나요? 임신하기 전에 금연을 생각하고 계시다니, 정말 반가운 일입니다. 하루라도 빨리 금연을 시작한다는 것은 000 님과 앞으로 생길 아기의 건강을 위해서 훌륭한 선택입니다.

- 임신 중인 경우

지금까지 임신이 어떻게 진행되고 있는지 말씀해 주시겠어요? 이번이 첫 임신인가요? 임신과 관련해서 힘든 부분이 있으신가요? 요즘 기분은 어떠세요? 스트레스를 받고 있지는 않으신가요?

임신은 기쁘고 축하받을 일이지만, 그 과정이 쉽지 않을 수 있습니다. 흡연이 스트레스를 해소한다는 이야기가 있지



활용 정보 및 도구

> 라포 형성의 기법과 구체적 실행 방법

기법	실행 방법
개인화	이름 불러 주기, 내담자의 마지막 말 언급, 내담자와 공통적인 개인적이고 자전적인 정보 제공
공감	상대와 같은 시각 가지기, 이해한다는 피 드백 제공, 내담자의 안녕 상태에 관심이 많음을 알려 주기
친밀감	점잖은 말투, 편안한 신체 언어, 내담자의 이름 부르기
주의 집중, 경청	내담자의 마지막 말 반복, 적절한 시선 고 정, 상대 감정을 이해했다는 피드백 주기

임신 및 금연 준비 상태 알아보기

임신 상태별 상담 방법

❷ 임신 준비 중

임신 준비 기간, 임신 준비 방법, 산전검사 시행 여부 등을 파악

- 산전검사

건강한 임신과 출산을 위해서 임신하기 전에 하는 검사

보건소 산전검사 안내

- · 보건소 산전검사 대상: 관내 주민등록 임산부 및 예비 임산부
- · 검사 항목: 혈액검사, 소변검사, 흉부X선검사 (세부 내용은 각시, 군, 구 보건소에 따라 다름)
- 신청 방법: 보건소를 방문하여 신청서 접수 또는 전화, 인터넷을 통해 예약
- 관내 보건소에서 무료 산전검사를 진행하는지 확인해야 함



만, 사실은 그렇지 않습니다. 스트레스에서 벗어나는 듯한 느낌은 잠시뿐이고, 스트레스를 오히려 심화시키는 것이 흡연입니다. 건강한 생활 습관으로의 변화와 함께 금연을 시도하시는 것이 오히려 스트레스를 해소하는 좋은 방법입 니다. 이번 상담이 000 님에게 좋은 기회가 될 것이라고 생 각합니다.

☑ 임신 상태별 상담 방법 참고

내담자의 변화 단계에 따라 접근하기

- 내담자가 진지하게 금연을 시도할 준비가 되어 있지 않은 경우, 내담자의 감정을 인정하고, 준비되지 않은 이유나 걱정이 되는 것이 무엇인지 탐색하고 금연을 위해지원받을 수 있다는 것을 알려 줍니다.
- 내담자가 스스로 통제하고 있다고 느끼는 것이 중요합니다. 자신에게 맞는 금연 시작 날짜를 스스로 선택할수 있도록 돕습니다.
- 내담자의 변화 준비 단계를 평가하고 그에 따른 맞춤형 상담을 합니다. 변화의 단계는 여러 가지 방법으로 확인 할 수 있습니다.

가장 효율적인 방법은 내담자에게 간단한 일련의 질문을 던져 자신의 단계를 스스로 파악하게 하는 것입니다.

지금 흡연이 문제라고 생각하십니까?

(그렇다면 숙고, 준비 또는 행동 단계, 그렇지 않다면 유지 또는 숙고 이전 단계)

언제 금연을 시작할 계획입니까?

(언젠가 또는 곧 시작이 아니라면 숙고 단계, 다음 달이면 준비 단계, 지금이면 행동 단계)

- ② 모든 내담자들이 금연을 결심하고 행동으로 옮기지는 않습니다. 내담자가 금연을 할 것이라는 전제로 대하지 않도록 주의합니다. 금연을 위한 좋은 프로그램들이 있 지만 소수의 사람만 등록하거나 등록 후 많은 수가 프 로그램을 중도 포기하게 되며, 많은 사람이 실행 단계에 이르지 못합니다.
- 이 임산부만을 대상으로 한 연구 결과는 아니지만 흡연



활용 정보 및 도구

❷ 임신 중

임신주수, 몇 번째 임신인지, 현재 또는 이전에 임신 관련 합병증이 있는지, 임신 관련 증상(입덧 등) 등과 같은 현재 상확에 대한 정보 수집

▶ 금연 준비 상태별 상담

● 변화의 5단계에 기반한 지침¹⁾

단계	단계별 특징
숙고 이전 단계	행동 변화에 대해 전혀 고려하
(precontemplation stage)	지 않음
숙고 단계	현재의 행동 패턴 및 행동 변화
(contemplation stage)	로 인한 손익 관계를 검토함
준비 단계	변화를 계획하고 의지를 다지
(preparation stage)	며 전략을 개발함
실행 단계 (action stage)	앞선 단계들의 과제를 완수한 경우 실제적인 변화를 행동으로 실천함
유지 단계 (maintenance stage)	새로운 행동 패턴이 상당 기간 동안 유지되고, 이러한 행동 패 턴이 개인의 생활 양식 속으로 견고하게 통합됨

내담자는 숙고 이전, 숙고, 준비, 실행, 그리고 유지의 5단계 변화를 겪게 되는데, 변화는 단계를 통해 선형적으로 진행되는 것이 아니라 나선형 패턴으로 이동하게 되지만, 대부분은 다시 재흡연하게 되며, 다행히도 대부분은 다시 숙고 단계로 돌아와 준비와 행동에 들어가게 됨

- 숙고 이전 단계

"내가 아는 한, 나는 어떤 문제도 없다. 변경해야 할 문제가 없다", "나에게 결점이 있을 수도 있지만 꼭 바꿔야 할 것은 없다" 등의 표현을 하며, 문제를 인식하거나 수정하는 것에 대해 저항을 하게 되는데, 이는 숙고 이전 단계의 특징임

- 숙고 단계

이 단계의 내담자는 문제가 존재한다는 것을 인식하고 이를 극복하기 위해 진지하게 고민하고 있지만 아직 행동을 취하기 위한 결심을 하지 않았으며, 오랫동안 숙고 단계에 머물러 있을 수 있음



자를 대상으로 수행된 여러 연구를 종합해 보면, 흡연자의 20%는 금연을 위해 행동할 준비가 되어 있고, 약 35~40%는 금연을 생각하고 있기는 하나 금연을 실천에 옮기는 문제에 대해 아직은 고민 중이며, 약40~45%는 금연할지 말지에 대한 사전 고민 단계에 있는 것으로 추정됩니다.

☑ 금연 준비 상태별 상담 참고

- 숙고 이전 단계의 내담자(금연할 '준비가 되지 않은' 내담자)

금연하려고 바로 결정 내리기 어려운 000 님의 생각과 감정을 이해합니다. 현재로서는 000 님은 흡연으로 인한 문제를 크게 인식하지 못하고 계신다는 것을 알겠습니다. 그럼에도 불구하고, 임신 중인 여성이 담배를 피우면 자신과 아기에게 부정적인 영향을 줄 수 있다는 것을 알고 계시기때문에 걱정이 되어서 상담을 신청하게 되신 것 같습니다.임신 중 흡연은 태아의 성장을 방해하며, 조산 및 저체중 출생 등의 위험성도 증가합니다. 또한, 영아돌연사증후군 등여러 건강 문제를 유발할 수 있습니다.

숙고 이전 단계의 내담자에게는 다음과 같이 질문할 수 있습니다.

금연에 대해 더 알고 싶은 것이 있나요? 000 님께서 금연에 대해 고려해 보려면 어떤 부분이 해결 되어야 하나요?

용기 내어 이야기 나눠 주셔서 감사합니다. 지금 바로 결정 내리실 필요는 없습니다. 오늘 말씀드린 내용에 대해서 좀 더 생각해 보시고 필요하다면 언제든 도움을 요청하실 수 있다는 것을 기억해 주세요.

- 숙고 단계의 내담자(금연에 대해 '확신이 없는' 내담자)

흡연이 000 님에게 문제가 된다고 생각하시는군요. 아직금연에 대해 진지하게 생각해 보거나 고민해 보지 않았더라도, 000 님 자신의 상황을 인식하고 변화를 원하는 마음을 가지고 계신다는 것은 금연의 중요한 첫걸음이 될 수 있습니다. 금연하기에 조금 겁이 날 수도 있고 그런 두려움은당연한 감정입니다.

내담자의 염려되고 걱정되는 부분에 대해 공감하고, 도움을 받을 수 있는 지원이 무엇이 있는지, 그 지원이 내담자에게 어떤 도움을 줄 수 있는지 정보를 제공합니다.



활용 정보 및 도구

"나에게는 문제가 있고 그 문제를 해결해야 한다고 생각한다", "나에 대해 무언가를 바꾸고 싶다는 생각을 해 왔다"라고 표현하며, 문제 해결에 대해 진지한 고려를 하게 되는데, 이는 숙고 단계의 핵심 요소임

- 준비 단계

이 단계의 내담자는 다음 달에 금연을 실천할 의향이 있으며 지난 1년 동안 금연에 실패한 경험이 있고, 담배를 하루에 5개비 덜 피우거나, 하루 첫 담배를 피우는 시간을 30분더 늦추는 등 작은 행동 변화를 보고함

준비 단계의 개인은 문제 행동을 줄였지만, 아직 금연이라는 기준에는 도달하지 못한 상태이나, 가까운 시일 내에 그러한 행동을 할 의향이 있는 상태임

- 실행 단계

목표 행동을 실행할 수 있는 수준으로 정하고, 변화를 위해 지속해서 노력하는 것이 실행 단계의 특징임 이 단계에서는 "나는 정말 변화하기 위해 열심히 노력하고 있습니다" "누구나 변화에 관해 이야기할 수 있겠지만, 나 는 실제로 무언가를 실천하고 있어요"라고 표현하게 됨

다음 단계로의 진전

내담자가 상담 첫 달 동안 한 단계에서 다음 단계로 진전하면 향후 6개월 동안 금연을 실천할 확률이 두 배로 높아짐 예를 들어, 흡연자 중 1개월 추적 관찰 시 여전히 금연 전 단계 에 머물렀던 흡연자 중 6개월까지 금연을 실천한 비율은 3%에 불과했으나, 1개월 후 금연을 고려하는 단계로 발전한 흡연자 중 6개월까지 행동을 취한 비율은 7%였음

마찬가지로 1개월 후에도 숙고 상태에 머물렀던 내담자 중 6개 월까지 행동을 취한 비율은 20%에 불과했으나, 1개월 후, 준비 단계로 넘어간 흡연자 중 41%는 6개월까지 금연을 시도했음



활용 정보 및 도구

숙고 단계의 내담자에게는 다음과 같이 질문할 수 있습니다.

금연에 대해 어떤 점이 걱정되시나요? 금연한다면 000 님에게 어떤 이점이 있나요?

금연에 대해 걱정되는 부분은 무엇인가요? 어떤 우려가 있으신가요?

- 금연할 준비가 된 내담자

금연을 위해서 몇 가지 준비할 사항이 있습니다. 금연을 위한 정규 프로그램을 소개해 드리도록 하겠습니다.

흡연력, 금연력 알아보기

- 하루에 피우는 담배의 양을 평가하는 것은 어떤 수준의 금연 지원이 필요한지 알 수 있는 중요한 질문입니다. 내담자의 현재 흡연량과 임신 사실을 알기 전의 흡연량 모두를 평가하는 것이 도움이 됩니다. 임신 중 흡연에 대한 낙인 때문에 일부 여성은 흡연 사실을 밝히기 어려 워하고 흡연량을 적게 줄여서 보고하기도 합니다.
- 임신 인지 후 흡연량을 줄인 경우, 감연 노력에 대해 인정하는 것은 중요하지만, 임신 중 안전한 흡연량은 없으며완전히 끊는 것이 목표가 되어야 한다는 점을 분명히 인식하도록 돕습니다.

- 임신 인지 후 흡연량을 줄인 경우

흡연량을 줄이셨다는 것은 아기의 건강을 위해 노력하고 있다는 것을 보여 주는 좋은 일입니다. 하지만 임신 중 흡연 에 안전한 수준은 없습니다. 또한 흡연량을 줄이는 경우, 더 많이 빨아들이거나, 더 깊고 길게 들이마셔서 못 피운 흡연 량을 보상하려는 기전이 생기게 되어 하루에 몇 개비만 피 워도 아기는 계속 위험에 처하게 되므로 우리의 목표는 완 전한 금연을 하는 것입니다.

이전에 금연을 시도한 적이 있는지, 금단증상을 경험한적이 있는지, 사용한 약물 등이 있는지 알아봅니다.

흡연 행태와 니코틴 의존도 평가2

▶ 흡연력 평가

임신 준비 기간, 임신 준비 방법, 산전검사 시행 여부 등을 파악

> 흡연력 확인

- 흡연량: 1일 평균 흡연 개비 수
- 흡연 기간: 흡연 기간(년, 월)
- 사용 중인 담배 제품: 제품 전환 사용자, 이중, 삼중 사용자 여부

니코틴 의존도 평가

- 1. 평균 하루 흡연량이 어떻게 되십니까?
- @10 이하 ①11~20 ②21~30 ③30 이상
- 2. 아침 기상 후 첫 흡연 시기는 언제인가요?
- ③5분이내 ②6~30분이내 ①31분~1시간 ◎1시간이후
- 3. 금연 구역에서 담배를 참기 어려우신가요?
- ①예 ⓒ아니오
- 4. 하루 중 가장 담배 맛이 좋은 때는 언제인가요?
- ①아침 첫 담배 ②다른 나머지
- 5. 오후와 저녁 시간보다 오전 중에 담배를 더 자주 피우십니까? ①예 ⑥아니오
- 6. 와병 시에도 담배를 피우시나요?
- ①예 @아니오





활용 정보 및 도구

과거에 금연을 시도한 적이 있으신가요?

- 금연 시도 경험이 없는 경우

이전에 금연을 시도하지 않았다고 해서 금연을 어렵게 생 각하실 필요가 없습니다. 금연에 대해 생각지도 않다가 금 연에 대해 생각을 하게 되었다는 것만으로도 이미 금연 성 공을 향해 큰 걸음을 내딛으신 것입니다.

금연이 왜 필요한지 금연하고자 할 때 어떤 것이 어려움이 될지 생각해 보고, 금연에 대한 스스로의 자신감을 북돋울 수 있도록 함께 노력해 보면 좋겠습니다. 금연 준비 과정을 통해 000 님에게 맞는 금연 방법과 행동 요법을 같이 찾아 보고 실천한다면 좀 더 수월하게 금연을 실천할 수 있고 보 다 좋은 결과를 얻을 수 있을 것입니다.

제가 그 과정을 함께 해 드릴 겁니다.

- 이전에 금연 시도를 한 경험이 있는 경우

금연을 시도했다가 실패하고 다시 시도하는 것은 금연에 대한 의지가 확고하다는 것을 보여 주는 것입니다. 담배를 피우는 많은 사람이 완전히 금연을 하기까지 여러 번 금연 을 시도합니다. 이전의 금연 시도 경험은 이번 금연에 큰 도 움이 될 수 있습니다.



이전에 금연에 성공한 가장 긴 기간은 어떻게 되시 나요?

- 하루 정도 금연 시도한 경험이 있음

아주 짧은 기간이라도 금연을 시도한 경험이 있으므로 지 난번 경험에서 금연 장애 요인을 파악하여 이번 금연 시도 를 잘 준비한다면 도움이 될 것입니다.

- 몇 주 또는 몇 달의 장기간 금연 경험이 있음

어떻게 그렇게 오랜 기간 담배를 피우지 않을 수 있으셨나 요? 사용해 보신 금연 방법은 무엇인가요?

지난번의 금연 시도 경험에서 시간이 지날수록 금단증상과 흡연 욕구의 빈도와 강도가 줄어드는 것을 경험해 보셨을 것 같은데요. 그럼에도 불구하고 다시 재흡연을 하게 된 이 유는 무엇이었나요?

네, 그런 어려움이 있으셨군요. 금연 과정 중에 있을 수 있 는 재흡연 유혹과 상황을 이미 알고 있으니 새롭게 금연을 준비하고 시도할 때 이 부분을 잘 고려하여 계획을 세우고 대처 방안을 마련한다면, 재흡연 상황에 보다 효과적으로 대처하고 쉽게 금연을 이어 나갈 수 있을 겁니다.

과거 금연 경험 확인

금연 과거력 사정 예시					
1. 금연해 본	1. 금연해 본 적이 있습니까?				
□예	□ 아니오				
2. 금연 시도	횟수	() 회		
3. 금연 성공	기간은	() 일		
4. 금연 시도	시 사용했던	년 방법:	은 무엇입니까	?	
□ 본인 의	지	미니	코틴 보조제	□ 금연프로	2그램
□ 금연초,	금연침	ㅁ금역	연클리닉	□ 금연상담	남전화
□ 병의원	금연치료	ㅁ금역	연캠프	□ 기타()
5. 실패 원인: 다시 담배를 피우게 된 이유는 무엇입니까?					
□ 체중 증	가 ㅁ무5	로해서	□ 스트레스	: □ 금단증	상
□ 주위 유	혹 □술기	다리/회	식 □기타()	



정서적인 어려움 파악하기

여성의 경우 생리학적, 사회적 특성상 흡연의 이유와 금연의 장애 요인이 남성에 비해 상대적으로 정서적, 심리적 문제가 원인인 경우가 많습니다. 내담자가 심리적 정신적 어려움을 겪고 있다고 생각된다면 이에 대해 평가하고, 필요한 경우 적절한 지원을 제공합니다.

☑ 정신건강 평가하기 참고

현재 정신건강에 어려움을 겪고 있으신가요? 그렇다면 현재 이에 대한 치료나 관리를 받고 계신가요? 약물 복용 중이신가요?

○ 정신건강 질환이 있는 경우, 보다 집중적인 지원을 받고 자신의 정신건강 상태에 맞는 적절한 치료를 받는 것이 좋습니다. 전문적인 상담이나 진료가 필요하다면 관련 국가서비스를 제공받거나 진료를 받을 것을 권고합니다.

☑ 사회적 지지 자원 연락처 및 이용 방법 참고



활용 정보 및 도구

정신적 심리적 문제 확인

> 정서적 평가

전신건강 평가하기(TOOL)³):
GHQ(General Health Questionnaire)-12

	문항	전혀 아님	개끔	자주	항상
1	하고 있는 일에 집중할 수 있다.	3	2	1	0
2	근심 때문에 잠을 잘 자지 못한다.	0	1	2	3
3	나는 쓸모 있는 역할을 하고 있다고 느낀다.	3	2	1	0
4	어떤 일에 관해 결정할 수 있다고 느낀다.	3	2	1	0
5	항상 긴장하고 있다고 느낀다.	0	1	2	3
6	닥친 문제를 극복할 수 없다고 느낀다.	0	1	2	3
7	일상생활을 정상적으로 즐길 수 있다.	3	2	1	0
8	자신의 문제가 벅차다고 느낀다.	0	1	2	3
9	불행하거나 우울하다고 느낀다.	0	1	2	3
10	자신감을 잃고 있다.	0	1	2	3
11	자신을 가치가 없는 사람이라고 생각한다.	0	1	2	3
12	모든 것을 고려해 볼 때 충분히 행복하다고 느낀다.	3	2	1	0

🧷 평가 결과

해석: 총점수는 0점부터 36점까지이며, 15점 이상은 정신 적 고통의 문제가 있으며, 20점 이상은 심각한 정신적 고통 의 문제가 있음





활용 정보 및 도구

▶ 사회적 지지 자원 연락처 및 이용 방법

가족상담전화	임신, 출산으로 인한 위기, 갈등 상담
T.1644-6621	한부모 양육비 이행 상담
(365일 24시간)	한부모, 미혼모, 미혼부 종합 상담
건강가정지원센터	가족 교육, 가족 상담, 부모 교육,
T.1577-9337	돌봄, 취약, 위기 가족 지원
정신건강상담전화	우울감 등 말하기 어려운 고민이 있거나
T.1577-0199	주변에 이런 어려움을 겪는 가족, 지인이
(365일 24시간)	있을 경우
여성긴급전화	성폭력, 가정 폭력, 성매매, 성희롱,
T.1366	데이트 폭력, 디지털 성범죄,
(365일 24시간)	긴급전화상담 및 보호
아이돌봄서비스 T.1577-2514	아이 돌봄 신청, 돌보미 지원 안내
육아종합지원센터 T.1577-0756	부모-자녀 체험 프로그램, 양육 상담, 장난감 및 도서 대여 서비스, 놀이 체험, 시간제 보육 서비스 지원

사전 프로그램

임산부 동기강화 프로그램 2단계

상담 목표	금연 동기강화
상담 방향	금연 자신감을 평가하고, 금연의 이유와 장애에 대한 상담을 통해 금연 동기를 강화한다.
주요 상담 내용	 금연 자신감을 평가한다. 임신이라는 특정 상황을 고려한 동기부여 상담을 진행한다. 양가감정이나 불일치감 다루기 등의 기본적인 동기강화 상담을 진행한다. 흡연이 임산부와 태아에 미치는 부정적 영향과 금연의 장점에 대한 이해를 통해 금연 동기를 강화한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 금연 동기 파악 및 금연 자신감 평가(자기효능감 평가) 동기부여 상담(5R)과 원칙 양가감정, 불일치감 다루기 금연을 통한 이득과 장점 흡연이 임산부와 태아에 미치는 건강상의 영향



상담 예시

금연 이유와 동기 파악

- 금연을 행동에 옮기기 위해 용기 낸 점을 격려합니다.
- 이 금연 이유를 다시 돌아볼 수 있도록 재확인합니다.

성공적인 금연 시작을 위해서 나만의 금연 이유를 다시 확인하고 스스로 금연 의지를 확고히 하는 것이 매우 중요합니다. 000 님께서는 왜 금연하려고 하는지 그 이유를 말씀해 주시겠어요?

☑ 금연 동기 참고

금연을 원한다면, 더욱 확고한 결심을 해야 하고 결심 강화를 위해서는 금연 이유를 명확히 파악하는 것이 중요합니다. 금연 이유는 흡연하고 싶은 순간이 찾아올 때마다 금연을 유지할 수 있는 큰 힘이 되어 줍니다.

금연은 일반적인 상황에서도 실천이 어려우므로 신체적,



활용 정보 및 도구

금연 동기 파악 및 금연 자신감 평가

▶ 금연 동기

- ① 흡연자마다 금연하고자 하는 동기가 달라 금연의 목표와 성과를 어떻게 인식하는지 개별적으로 다를 수 있으므로 흡연자의 개별적인 금연 동기를 확인하여 맞춤형 금연 목표를 설정해 금연 상담을 진행하면서 각각의 동기에 대한 개별적인 금연의 성과를 확인하는 것이 필요함
- ② 흡연자의 금연 동기가 무엇인지, 금연을 결심하게 된 중요한 사건이 있는지 등을 상담하며 임신이라는 동기 와 함께 다른 내적 동기들이 있는지 확인
- ③ 내담자가 흡연에 대한 죄의식 등이 있다면 긍정적인 내적 동기로 바꿀 수 있도록 도움
- ④ 금연 동기는 내적 동기와 외적 동기로 구분될 수 있음
- ⑤ 내적 동기는 흡연자의 자율성과 스스로의 선택권이 작용해 외적 동기보다 금연 동기가 더 강하므로 금연 상 담사는 흡연자들의 자율성을 격려하여 금연을 스스로 선택할 수 있도록 지지하는 것이 필요함

30



정서적 변화가 큰 임신이라는 상황에서 금연을 위해 지속 적으로 도움을 받을 수 있는 주변의 지지자를 찾고 금연 의 과정을 함께 해 나갈 수 있도록 격려합니다.

000 님, 임신을 준비하면서 지금까지의 흡연으로 인해 태중 아기에게 미안한 마음이나 죄의식을 가지기보다, '새 생명을 위해 내가 할 수 있는 작은 사랑의 표현으로 금연을 준비한다'라는 긍정적인 마음가짐을 가지면 금연 실천에 도움이 됩니다.



활용 정보 및 도구

내적 동기	외적 동기
태아에 영향	타인이 느끼는 나의 체취
남편이 알게 될까 불안해서	건조한 피부와 주름
죄의식	경제적 이유

자기효능감 평가를 통한 금연 자신감 확인

그럼 지금부터 금연 자기효능감을 알아보는 시간을 가져 볼까 합니다. 000 님, '자기효능감'에 대해 들어 보신 적이 있으신가요? 자기효능감이란 삶에 영향을 주는 중요한 문 제를 자기 스스로 해결할 능력이 있다는 확신입니다. 사람 의 감정, 생각, 동기, 행동을 정하는 중요한 요소라고 할 수 있습니다.

일반적으로 금연 시작과 유지에 관련된 내적 요인 중 자기 효능감이 가장 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있습니 다. 재흡연 유혹을 최소화하고 금연을 유지하기 위해서는 내적인 금연 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요합니다.

그럼 000 님의 자기효능감을 평가해 보고 이야기를 나눠 보겠습니다.

☑ 금연 자신감(자기효능감) 평가하기 활용하여 측정

- 자기효능감 수준 측정 결과

① 높은 수준의 자기효능감

000 님의 자기효능감은 높은 수준으로 나왔습니다. 000 님의 평소 긍정적인 태도나 적극적인 모습이 잘 반영된 결 과가 아닌가 싶습니다. 자기효능감이 높을수록, 어려운 과 제에 적극적으로 임하며, 실패해도 포기하지 않고 꾸준히 노력하는 태도를 보입니다. 그만큼 문제 해결 능력 또한 높 고 경험에 대한 기억을 오랫동안 유지하여 다른 일에도 응 용할 수 있는 힘이 있다고 합니다. 게다가 자신감이 높기 때

금연 자신감(자기효능감) 평가

- ▶ 일반적으로 금연 시작과 유지에 관련된 내적 요인 중 자기효능감이 가장 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있으며 재흡연 유혹을 최소화하고 금연 유지를 위해서는 내적인 금연 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요함
- ▶ 현재의 자기효능감을 아래 도구로 평가하고, 필요한 경우 추가 상담, 문자 및 이메일 상담 등을 통하여 효능감 향상과 금연 유지 지지를 진행해야 함면서 금연에 대해 내가 얼마나 자신 있는지를 확인해 보고 금연에 대한 굳건한 자신감을 키우는 것이 중요함자기효능감이 낮은 수준으로 점수가 나타난다고 하더라도 마음을 다잡고 '나는 금연을 지속할 수 있다' 그리고 '비흡연자로 계속 생활할 수 있다'라고 마음속으로 되뇌어 보도록 함
- ▶ 다음의 사항에 대하여 어느 정도 자신감이 있는지 해당 번호를 선택할 것

	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	어렵지만, 나는 항상 어려운 문제 를 해결할 수 있다.	1	2	3	4
2	누군가가 나를 반대할지라도, 나는 내가 원하는 것을 얻기 위한 수단과 방법을 찾을 수 있다.	1	2	3	4



문에 불안이나 두려움이 낮아 그만큼 여유 있는 태도를 보이시는 것 같습니다. 이러한 000 님의 긍정적인 태도를 멋지게 유지해 주십시오.

② 보통·낮은 수준의 자기효능감

000 님의 자기효능감 수준은 00점으로 보통(낮은) 정도로 확인되었습니다. 여기서 조금만 더 노력해 주시면 높은 수 준의 자기효능감을 갖게 되실 것 같은데요, 그렇다면 이 자기효능감을 높이기 위해서는 인정과 칭찬, 격려를 받는 것이 도움이 됩니다. 제가 000 님의 금연을 열심히 응원하고 도와드리겠지만, 정작 나 스스로를 인정하고 격려해 본 적이 있으신가요? 오늘부터라도 자신감 향상을 위해 "역시, 오늘도 잘 해내고 있구나!" 칭찬의 한 마디를 실천해 주시기를 바랍니다.



활용 정보 및 도구

3	목표를 정하고 목표를 성취하는 것이 나에게는 쉬운 일이다.	1	2	3	4
4	뜻밖의 사건들을 효율성 있게 다룰 수 있는 자신감이 있다.	1	2	3	4
5	나는 내가 가진 것들에 대해 감사 하며, 예기치 않은 상황을 어떻게 조절해야 하는지 알고 있다.	1	2	3	4
6	나는 내 노력으로 대부분의 문제 를 해결할 수 있다.	1	2	3	4
7	나는 내 자신의 능력을 믿기 때문 에 어려움에 직면하더라도 놀라 거나 당황하지 않는다.	1	2	3	4
8	나는 문제에 부딪혔을 때, 여러 가지 해결 방법을 찾을 수 있다.	1	2	3	4
9	내가 곤란한 일에 처했을 때, 나는 해결점을 생각할 수 있다.	1	2	3	4
10	나는 내가 하고자 하는 일이 무엇 이든지 간에 내 상황을 조정할 수 있다.	1	2	3	4

* 출처: 반두라의 자기효능감(Bandura, Self-efficacy), 1997

🖊 평가 결과

점수	수준		
30점 이상	높은 수준의 자기효능감	높은 자기효능감을 가지고 있습니다. 이를 잘 유지할 수 있도록 합니다.	
20점 초과	보통 수준의 자기효능감	보통 수준의 자기효능감을 가지고 있습 니다. 이를 좀 더 높일 수 있도록 모든 일에 자신감을 가지시기 바랍니다.	
20점 이하	낮은 수준의 자기효능감	낮은 자기효능감을 가지고 있습니다. 항상 자신감 있는 생각과 행동이 필요 합니다. 내적인 자신감의 강화와 더불 어 세심한 생활 관리가 필요합니다.	



금연 동기 확인하기

내담자의 금연 동기를 확인하고 금연을 결심하도록 격 려합니다.

000 님, 건강한 임신을 위해서, 배 속의 아기를 위해서 금 연하려고 생각 중이시라니 정말 의미 있는 금연 이유라고 생각됩니다. 000 님께서 금연하시면 태아의 건강에 도움이 될 뿐만 아니라, 000 님 자신의 건강에도 유익합니다. 금연 에 대한 이유는 여러 가지가 있을 수 있는데요. 흡연하시면 서 혹시 불편했던 점이나, "이래서 금연해야 하겠구나"라고 생각했던 적이 있었다고 하셨는데요. 지금은 어떠신가요?

흡연의 위험에 대해 무엇을 알고 있나요? 잘 알고 계시네 요. 일반적으로 흡연이 스트레스 해소에 도움이 된다고 생 각하기도 하지만, 000 님이 말씀하셨듯이 흡연은 우리의 삶에 다양한 영향을 미칩니다. 000 님에게 흡연은 어떤 영 향을 미친다고 생각하십니까? 흡연의 어떤 점이 좋은지 여 쭤봐도 될까요?

이 내담자가 응답하도록 하며, 중요한 것은 내담자의 경험 이므로, 당분간은 상담사의 관점을 제시하지 않습니다. 그런 다음 내담자가 생각해 낸 단어와 문구를 사용하여 가능한 한 간략하게 내담자의 의견을 요약합니다.

좋습니다. 제가 제대로 이해했는지 한번 들어 보세요.

내담자의 이야기를 요약해서 전달합니다.

흡연은 긴장을 푸는 데 도움이 되고, 중독 여부와 상관없이 아침에 처음 피우는 담배를 좋아하시는군요. 반면에 가장 걱정되는 것은 흡연이 건강에 미치는 영향입니다. 맞습니 까? 그럼 흡연이 건강에 안 좋은 영향을 미치는 것에 대한 걱정이 있다면, 이제 어떻게 해야 하나요?

아내담자는 자신의 금연 준비 상태와 조언이나 정보의 필 요성을 설명하게 됩니다.

000 님께서 금연할 수 있도록 제가 도와드릴 수 있는데요. 금연을 시작할 때 필요한 정보와 지원을 제공해 드릴 수도 있고, 금연하면서 발생하는 어려움을 극복할 수 있도록 도 와드릴 수 있습니다.



활용 정보 및 도구

동기부여 상담(5R)과 원칙

> 동기강화 상담에서 상담사 점검 사항⁴⁾



- 상대방이 나와 대화하는 데 얼마나 편안함을 느끼는가?
- 내가 얼마나 지지하고 도움을 주고 있는가?
- 1 참여도
- 상대방의 관점과 우려 사항을 이해하고 있는가?
- 이 대화에서 나는 얼마나 편안함을 느끼는가?
- 이 대화가 협력적으로 느껴지는가?



- 이 사람이 실제로 어떤 변화의 목표를 가지고 있는가?
- 나 역시 변화에 대한 열망을 가지고 있는가?
- 우리는 공통의 목적을 가지고 함께 일하고 있는가?
- ② 집중하기 우리는 서로 다른 방향이 아니라 함께 나아가고 있다는 느낌이 드는가?
 - 우리가 어디로 가고 있는지 명확하게 알 수 있는가?
 - 안정되지 않고 들뜬 느낌인가, 서로 힘겨루기를 하는 느낌인가?



📵 자기 성찰

- 이 사람이 변화를 원하는 이유는 무엇인가?
- 내가 듣고 있는 변화 이야기는 무엇인가?
- 내가 특정 방향으로 너무 멀리 또는 너무 빨리 가고 있지는 않은가?
- 내가 변화의 주체가 된 듯 착각하여 반응하지 않는가?



4 계획

- 변화를 위한 합리적인 다음 단계는 무엇일까?
- 이 사람이 앞으로 나아가는 데 무엇이 도움이 될까?
- 나의 역할은 계획을 처방하는 것이 아니라 환기시키는 것임을 기억하고 있는가?
- 필요한 정보나 조언을 허락받고 제공하고 있는가?
- 이 사람에게 무엇이 가장 효과적일지에 대한 관심을 유지하고 있는가?

흡연 임산부와 금연 상담을 진행할 때는 임신이라는 특정 상황을 고려한 동기부여 상담(5R)이 무엇보다도 필요함

≥ 동기부여 상담 5R

Relevance	관련 타당성	금연해야 하는 합당한 이유 - 건강한 임신을 통한 나의 건강증진 - 출산 후 자녀의 간접흡연 위해
Risks	위험 요소	흡연으로 유발되는 부정적인 결과 - 미숙아, 저체중아, 태아발달지연, 영아돌연사증후군. 산모 신체질환 발생 위험 증가 등





활용 정보 및 도구

Rewards	보상	금연으로 인해 얻을 수 있는 이득 - 산모, 태아의 건강 이득, 경제적 이득, 죄의식과 부담감 해소 등
Roadblocks	장애물	금연을 방해하는 장애물 - 남편의 흡연, 시댁과의 갈등, 우울증, 출산과 양육에 대한 걱정과 부담 등
Repetition	반복	반복적인 상담으로 금연 의지를 유지 하도록 유도

€ 동기강화 상담의 4가지 주요 원칙

- 공감 표현하기

공감을 표현한다는 것은 내담자의 눈으로 세상을 보는 것 을 포함함

- 자기효능감 지원하기

자기효능감을 지지한다는 것은 내담자가 변화를 위한 행동 을 선택하고 실행할 책임이 있다는 것을 의미함

- 저항과 함께 구르기

상담사가 내담자의 저항에 맞서 싸우지 않고 '함께 굴러간 다'는 것을 의미하며, 저항을 보여 주는 진술에 이의를 제기 하지 않는 대신 상담사는 내담자의 '추진력'을 사용하여 내 담자의 견해를 더 탐구하게 됨

- 불일치 파악하기

변화의 동기는 사람들이 현재 위치와 원하는 위치 사이에 불일치가 있음을 인식할 때 발생하게 되므로, 상담사는 내 담자가 현재 행동과 미래 목표 사이의 불일치를 검토하도 록 도와줌



금연 실천에 대한 양가감정을 다루기

- 일반적으로 내담자들이 현상 유지와 변화에 대해 양가 감정을 느끼는 것은 정상적이고 흔한 일입니다. 다음과 같은 방법이 도움이 될 수 있습니다.
- 내담자에게 상황의 장단점을 어떻게 생각하는지 말하 도록 합니다. 그런 다음 내담자에게 내담자는 어느 쪽에 해당하는지 명확히 해 달라고 요청합니다.
- 내담자가 양가감정에 관해 이야기할 때, 상담사는 내담자가 이 갈등을 스스로 살펴볼 수 있도록 간단한 반영적 경청 질문을 사용합니다.

☞ 양가감정 다루기 참고

상담사는 경청하고 이해하는 분위기에서 내담자가 방해 받지 않고 양가감정을 표현할 수 있는 시간을 주는 것이 필요합니다. 내담자가 자기 동기부여를 위한 진술과 흡 연에 대한 우려의 표현을 할 때, 상담사는 반영적 경청 을 사용합니다.

000 님, 흡연을 하면 000 님의 기분이나 감정에 어떤 변화가 나타나나요? 흡연은 스트레스받을 때 위안이 되고, 평온한 기분을 들게 해 줄 때가 있습니다. 000 님의 말씀처럼어떨 때는 (내담자가 언급한 흡연의 좋은 점) 하기도 하고, 친구보다 낫다는 생각이 들기도 할 것입니다. 흡연으로 인해 위안이 되고, 기분이 좋아지다가도 마음이 착잡한 순간이 찾아오기도 할 것입니다.

② 보다 복잡한 반영적 경청 진술(Miller & Rollnick, 1991) 로 유용한 양면 반영(the double-sided reflection)을 통해 상담사가 내담자의 대조되는 감정을 찾아서 하나의 짧은 진술에 담아내는 것입니다. 이러한 보다 복합적인 성찰(양면 반영)은 내담자에게 자신의 양가감정을 직접들여다볼 수 있는 계기가 됩니다.

그래서 000 님은 때때로 흡연이 000 님에게 ()와 같은 단점이 있지만, 동시에 000 님에게 많은 즐거움을 주기도 한다고 생각하시는군요.



활용 정보 및 도구

양가감정, 불일치감 다루기

▶ 흡연의 이유5

흡연을 시작하게 된 이유, 지속적인 흡연의 원인, 흡연에 대한 양가감정 파악하기

담배가 좋은 점

금연의 좋은 점

담배를 피우는 건 사회생활에 도움이 되고, 스트레스가 확 날 아가는 것 같아 담배를 끊으면 아기에게 좋고, 깔끔하고, 당당하지

담배의 나쁜 점

금연에 대한 나쁜 점

담배 냄새 나는 게 신경 쓰이고 건강도 안 좋아지네 전에 한 번 끊었는데 며칠을 못 갔고, 금단증상은 괴로워

> 양가감정 다루기

변화에 대한 많은 대화를 통해 내담자는 불편한 양가감정을 느끼게 되는데, 이 과정에서 내담자는 지금까지 인식하지 못하고 경험하지 못했던 다양한 감정을 느낄 수 있음

"하고 싶지 않은데 하고 싶다!"라고 한꺼번에 느끼는 것은 변화를 위한 동력이 되며, 문제이자 해결책, 행동하지 않는 것에 대한 설명이자 행동의 시작 이유가 됨

변화의 가능성, 즉 내담자의 준비성을 높이기 위해 상담사는 내담자가 "나는 하고 싶지 않아"에서 "나는 하고 싶다"로 의지를 전환하도록 격려하는 것임

동기부여 상담에서는 교묘한 논증이나 치료 기법을 사용하는 것이 아니라 부드러운 코칭을 통해 내담자 자신의 동기를 이용하여 변화를 시도하는데, 내담자가 문제에 대한 인식을 표현하고 문제에 대한 걱정을 표현하도록 격려하고, 변화하려는 결심과 목표를 달성할 수 있는 자신의 능력에 대한 희망과 낙관적 관점을 가지고 이야기하는 것이 인지적, 정서적, 행동적 영역의 변화 동기가 됨

상담사의 말이 아니라 내담자 스스로가 변화의 욕구를 표현하도록 도와야 하는데, 전통적인 중독 상담에서는 변화의 장점이나 지속적인 흡연의 위험성에 관해 설명하면서 양가감정을 가진 내담자를 설득하는 함정에 빠지곤 했는데, 그 결과 내담자는 더 큰 권위를 가지고 '변화 없음'의 뜻을 고수하는 경우가 많았음



불일치감 다루기

이상적으로 생각하는 임신과 출산 과정과 현재의 불일 치감을 인지하도록 합니다.

000 님께서 기대하는 이상적인 임신과 출산의 이미지는 어떠한가요? 000 님께서는 건강한 아기를 출산하고, 건강 하게 아기를 키우는 계획을 갖고 계시는군요. 저도 000 님 께서 편안하고 안전한 환경에서 건강한 아기를 출산하셨으 면 좋겠습니다. 흡연을 하는 것에 대해 고민이 있으시겠지 만, 건강한 아기에 대한 기대도 매우 큰 부분을 차지하고 있 다는 생각이 듭니다.

000 님이 말씀하신 대로, 000 님께서 금연을 시작한다면 건강한 아기의 출산과 000 님의 건강에 큰 도움이 될 것 같 은데, 어떠신가요?

아직 준비되지 않았다고 느낀다면 금연을 지금 바로 결정 하지 않으셔도 됩니다. 계속해서 함께 고민하면서 어떤 부 분을 개선해 나갈 수 있을지 알아보도록 해요.

금연 시 산모와 태아의 건강상 이득 살펴보기

000 님의 금연 노력으로 인해, 몸은 지속적으로 회복될 수 있습니다. 오늘은 오랜 시간 동안 금연을 유지할 때 몸에 일 어나는 즐거운 변화를 확인해 보겠습니다.

☑ 금연을 통한 이득과 장점 참고

담배를 끊을 때 발생하는 효과는 다음과 같습니다.

- 아기는 단 1일 후에도 더 많은 산소를 섭취합니다.
- 아기가 더 잘 자랄 것입니다.
- 아기가 너무 일찍 태어날 가능성이 적습니다.
- 더 많은 에너지를 얻고 더 쉽게 숨을 쉴 수 있습니다.
- 심장병, 뇌졸중, 폐암, 폐질환 및 기타 흡연 관련 질병에 걸릴 가능성이 적습니다.

금연을 유지하는 것이 중요합니다. 담배 연기에는 7,000가 지가 넘는 화학물질이 치명적으로 혼합되어 있습니다. 자녀



활용 정보 및 도구

동기부여 상담은 이러한 의견 대립의 문제를 피하고 첫째, 상담사가 방향을 유지하면서도 내담자의 방어적인 태도를 피하고 둘째, 내담자가 그 과정을 적대적이고 민감하지 않 은 태도로 느끼지 않고도 변화에 대한 자신의 양가감정을 탐구하도록 돕는 상담 방식임

많은 내담자에게는 자신의 개인적인 불일치를 큰 소리로 말하는 것을 듣는 경험이 강한 감정을 불러일으키고, 어떤 내담자에게는 그러한 혼란이 너무 불안하고 고통스러워서 내면의 지속성을 빨리 되찾고 싶은 강한 욕구로 인해 상담 사를 방패 삼아 '반격'을 시도하게 되는데, 이러한 양가감정 이 고조되는 시기에 상담사가 고려해야 할 점은 자신을 논 쟁에서 배제하고 내담자의 대립되는 주장으로부터 거리를 두는 것임

이때 상담사의 역할은 바로 '중재자'로서 특히 숙련된 성찰을 통해 상담사는 내담자의 다양한 관점을 인정하면서 내 당자의 의견들을 중재해야 함

금연을 통한 이득과 장점

○ 저체중아, 미숙아 출생 예방

임신 중의 흡연은 출생 시 저체중의 원인이 되며 선천성 기 형, 발육지체, 신경장애의 위험을 높이는 등 유아기의 사망 및 질병 발생의 원인이 됨

미국에서는 임산부의 27~30%가 흡연하는데 그 분만아의 15~20%가 표준체중 이하로 보고됨

또한 임산부의 흡연은 혈관을 수축시키므로 충분한 피가 태아에 미치지 못하게 되어 태아가 영양실조에 걸리게 되고 산소 부족 현상을 일으키고 혈관내막 기능을 약화시켜 미숙아가 태어난다는 여러 연구 사례도 있음

○ 흡연과 영아돌연사증후군 예방

임신 중에 임산부가 흡연하면 그 아기가 영아돌연사증후군을 일으킬 위험도가 50%나 증가한다고 발표되었는데, 임산부의 흡연은 태아에게 산소공급을 방해하는 것 외에도 7,000종에 이르는 담배 연기의 유해 성분에 의해 태아의뇌를 손상시킬 가능성이 있다고 함



가 연기에 노출되지 않으면 다음과 같은 결과를 기대할 수 있습니다.

- · 기침과 흉부 감기 감소
- · 기관지염 또는 폐렴 위험 감소 (폐 문제)
- ㆍ 귀 감염 감소
- 천식 발작 및 쌕쌕거림, 문제 감소
- * 출처: https://women.smokefree.gov/

태아와 000 님을 함께 고려한 관점에서 금연의 신체적 장점 변화를 안내했고, 000 님의 신체 변화에 초점을 맞추어서 금 연의 신체적 장점을 살펴본다면 아래와 같습니다.

- · 20분 후 혈압과 맥박이 정상으로 떨어진다.
- · 손발의 체온이 정상으로 증가한다.
- · 8시간 후 혈중 일산화탄소 농도가 정상으로 떨어진다.
- 혈중 산소 농도가 정상으로 증가한다.
- 24시간 후 심장마비의 위험이 감소한다.
- 48시간 후 신경 말단의 기능이 회복되기 시작한다.
- 맛과 냄새 감각이 좋아진다.
- ・입 냄새가 나지 않는다. 옷에서 나쁜 냄새가 사라진다.
- · 치아가 하얗고 건강해진다.
- · 손가락의 착색이 사라진다.
- 2주에서 3개월 후 혈액 순환이 좋아지고 발걸음이 가벼워진다.
- 폐 기능이 30% 이상 증가하며, 1개월~9개월 후 기침, 코막힘, 피로, 호흡곤란 등이 감소한다.
- 폐의 섬모가 다시 자라나 폐를 깨끗이 할 수 있어 감기에 덜 걸린다.
- · 신체의 활력이 전반적으로 증가한다.
- 1년 후 관상동맥질환(심혈관질환)에 걸릴 위험이 비흡연자의 절반으로 감소한다.
- 5년 후 폐암 사망률이 보통 흡연자의 절반 수준으로 감소한다.
- 금연 후 5~15년이 지나면 뇌졸중에 걸릴 위험이 비흡연자와 같아진다.



활용 정보 및 도구

○ 태아의 지능, 학습 및 기억 능력의 올바른 발달

임신 중 담배를 피우면 미숙아가 태어날 확률이 높다는 것 은 잘 알려진 사실이며, 학습과 기억 능력도 손상된다는 연 구 결과가 있음

스페인의 코호트 연구에서 임신 중 흡연이 출생 후 4세의 인지 및 발달에 미치는 영향을 조사하였는데 임신 중 흡연 량이 많아질수록 인지 능력, 기억력, 언어 능력이 떨어진다 고 보고함. 임신 중에 담배를 많이 피우면 태아의 지능 발달 이 늦어지고 학습 및 기억 능력이 저하될 것으로 추정됨

○ 태아의 건강한 행동/정신 발달

임신 중의 흡연이 태아에게 산소 결핍을 가져와 태아의 행동, 정신 발달에 영향을 미친다는 펜실베이니아 대학의 연구 결과에 따르면, 흡연 임산부의 자녀가 비흡연 임산부의 자녀에 비해 독서 능력이 3~4%, 주의력은 2% 뒤떨어짐다른 연구에서도 임신 중 흡연이 자녀의 행동 장애를 더 많이 유발하는 것으로 나타났으며 이런 행동 장애는 3세 정도의 나이에 두드러지게 나타남

반면 담배를 끊은 경우에는 과잉 행동, 집중력 저하 등의 행동 장애의 위험이 감소하는 것으로 나타났음

○ 건강한 모유 생성

담배를 피우는 산모의 모유 속에서도 담배의 부산물이 발견되고 있어 젖을 통해서도 담배의 독성물질이 아기에게 전달될 수 있으며, 어머니가 피우는 담배 연기를 간접적으로 호흡함으로써 독성물질이 아기의 몸에 들어갈 수 있음 아기의 몸은 아직 충분히 발육되지 못하여 대단히 부드럽고 약하므로 어른이 담배의 독성물질에 노출되는 것보다 더욱 큰 피해를 보게 됨

또한 이런 부정적인 사실을 인지하고 있는 많은 흡연 여성이 모유 수유를 하지 않아서 모유 수유를 통해 얻을 수 있는 면역력의 증강, 영양균형, 정서적 안정감을 줄 수 있는 기회를 잃게 될 수 있음



- · 구강암, 후두암, 식도암에 걸릴 위험이 흡연자의 절 반 수준으로 감소한다.
- 10년 후 폐암 사망률이 흡연자의 절반 수준이 된다.
- 전암 세포(암으로 진행할 수 있는 세포)들이 정상 세포로 바뀐다.
- 구강암, 후두암, 식도암, 방광암, 신장암, 췌장암의 발생 위험이 감소한다.
- 15년 후 관상동맥질환(심장병) 발생 위험이 비흡 연자와 같아진다.
- 금연 후 다양한 긍정적인 변화들이 생길 수 있음을 인지 하도록 도움을 드립니다. 개개인의 관점에서 어떤 변화 들을 기대하는지 상담사가 먼저 물어볼 수도 있습니다.

임신과 흡연의 위해 이해하기

○ 임신하기 전에 담배를 끊는 것이 가장 이상적이긴 하지만, 임신한 이후에라도 금연은 여전히 건강 문제로부터 본인과 아기를 보호하는 데 도움이 될 수 있습니다.

☑ 임신 전 흡연의 신체적 위해 참고

이미 흡연이 산모와 태아에게 건강상의 문제를 일으킬 수 있다는 사실은 알고 계실 거라 생각됩니다. 그래서 임신 전 금연을 결심하시는 분들이 많이 계시지만, 금연을 시작하 지 못한 채 임신하게 되는 경우도 있습니다.

임신 중에 흡연을 계속하면 아기에게 많은 문제가 생길 수 있다는 것을 대부분 잘 알고 계시지만, 금연이라는 게 참 쉬운 일은 아닙니다. 금연을 시도하거나 유지하지 못해 죄책 감을 느끼고 심리적으로 많은 스트레스를 받는 분들도 계시는데요. 하지만 나 스스로에 대한 죄책감보다는 곧 만나게 될 나의 아기와 가족을 생각하며 긍정적인 마음가짐으로 금연을 시도하는 것이 무엇보다 중요합니다.

흡연은 유산의 위험성을 높이고, 아기의 기형 발생 가능성을 높여 구개순이나 구개열 같은 선천적인 기형이 흡연과 연관돼서 발생할 수 있습니다.

임신한 여성이 하루 10개비 이상의 담배를 피우는 경우 태 아의 체중이 평균 200g 정도 감소하는 것으로 알려져 있는



활용 정보 및 도구

흡연이 임산부와 태아에 미치는 건강상의 영향이

▶ 임신 전 흡연의 신체적 위해

- 임신율 저하, 착상 장애, 유산율 증가 및 자궁외임신의 증가
- 비흡연 여성에 비해 흡연 여성에서는 6개월 이내에 임신 실패율의 증가와 함께 12개월 내에 임신 실패율도 증가
- 흡연은 배아(blastocyst)의 자궁 내 착상을 억제
- 흡연을 하는 여성에서는 자궁외임신의 위험 증가
- ▶ 자궁외임신의 원인 중 골반 내 염증 다음으로 흡연이 중 요한 원인이며, 하루에 20개비 이상 담배를 피우는 여성 은 비흡연 여성에 비하여 자궁외임신의 가능성이 3.9배 증가하며 이러한 임신율의 저하 또는 자궁외임신의 증 가는 담배에 포함된 다이옥신, 벤조피렌 등과 독성물질 이 난관의 섬모운동을 방해하여 수정란의 자궁 내 이동 이 원활하지 못한 것이 원인일 것으로 추정
- 흡연 여성에서 자연 유산율이 증가하며 인공 수정을 하는
 경우 착상률이 비흡연 여성에 비해 낮음

임신 중 흡연의 신체적 위해

- € 유산
- ❷ 선천성 기형
- 흡연은 구개순, 구개열, 심장기형, 복벽기형, 무뇌아, 수 두증, 소뇌증, 잠복고환 등의 선천성 기형과 관련



데요. 흡연으로 인해 자궁과 태반으로 가는 혈류량이 감소 하여 태아에게 산소와 영양 공급이 제대로 이루어지지 못 해 저체중아. 조산의 위험성을 높이는 원인이 됩니다.

임신 중 흡연과 수유기, 그리고 생후 1년 안에 아기가 담배 연기에 노출될 경우 영아돌연사증후군의 위험성이 증가합 니다. 임신 중 10개비 미만의 흡연을 한 여성은 영아돌연 사로 아기를 잃을 확률이 비흡연자에 비해 2배 높고, 하루 10개비 이상 흡연을 할 경우 3배까지 높아진다고 알려져 있습니다.

임신 중 흡연은 아기의 행동과 정신 발달에도 영향을 미칠수 있는데 태아에게 충분한 산소가 공급되지 못하는 문제는 신체적 위해뿐만 아니라 아기의 행동 및 정신 발달에 문제가 생길 수 있습니다. 주의력 결핍, 과잉행동장애, 품행장애가 특히 임신 중 흡연과 연관이 있는 것으로 연구를 통해확인되었고 학습 및 기억 능력에도 영향을 주는 것으로 알려져 있습니다.



활용 정보 및 도구

- 흡연과 관련된 기형 중 현재 가장 많이 발표된 것은 구개
 순과 구개열임
- 자궁 내 태아발육지연, 조산, 저체중아 출생
- 임신한 여성이 하루 10개비 이상의 담배를 피우는 경우, 태아의 체중이 평균 200g 정도 감소
- 산모가 계속 흡연하면 니코틴으로 인해 자궁과 태반으로
 가는 혈류량이 만성적으로 감소되고 결국 태아에게 산소
 및 영양 공급이 줄어들게 됨
- 흡연 임산부는 태반이 상대적으로 커지며 신생아의 헤모 글로빈 농도가 높아져서 부족한 산소 공급을 보충하려 하나 완전한 공급을 받을 수 없음
- 니코틴은 체내 카테콜라민(catecholamine)을 증가시키 고 이는 자궁과 태반으로 가는 혈류량을 감소시킴
- 흡연 임산부에서 조산의 위험성이 높았으며, 재태 기간 (임신 후부터 출산 전까지 태아가 자궁 내에서 성장하는 기간)에 비해 태아가 작은 경우는 흡연 산모에서 2배 정 도 더 위험성이 증가였고, 저체중아 출생 또한 2배 이상 위험도가 증가함
- 태반조기박리, 전치태반의 증가와 임신성 고혈압의 감소
- 임산부의 흡연은 2.2~4.4배 전치태반의 위험성을 증가 시킴

❷ 영아돌연사증후군

- 미국 의학 협회는 임신 중과 수유기, 그리고 생후 1년 안에 아기가 담배 연기에 노출되는 것이 영아돌연사증후군의 중요한 원인이라고 지적
- 스웨덴의 연구 결과에서도 임신 중 하루 1~9개비의 담배를 피운 여성은 영아돌연사로 자녀를 잃을 확률이 비흡연 여성에 비해 2배나 높고, 하루 10개비 이상의 담배를 피울 경우에는 3배나 높다고 함

♦ 소아의 행동 및 정신 장애

- 펜실베이니아 대학의 연구에 의하면 임신 중의 흡연이 태아에게 산소 공급 결핍을 가져와 태아의 행동적, 정신 적 발달에 영향을 준다고 하며, 이 연구는 임신 기간 동 안 흡연한 여성의 자녀는 비흡연 여성의 자녀보다 독서 능력은 3~4%, 주의력은 2% 뒤지는 것으로 보고하였 고, 이 외에도 동물 실험 결과, 임신 중에 담배를 많이 피 우면 태아의 지능 발달이 늦고 학습 및 기억 능력이 저하 된다는 것이 밝혀짐
- 주의력 결핍과 과잉행동장애와 품행장애가 특히 임신 중







활용 정보 및 도구

흡연과 관련이 있다고 함

- Petricia(2002) 등에 의하면 흡연 임산부의 남아 자녀에 서 품행장애가 3배 이상, 여아의 경우 물질 남용 및 의존 이 5배 이상 높았음
- Weissman(1999) 등의 연구에 의하면 임신 중 10개비 이상의 흡연을 한 경우 남아에 있어서 품행장애가 5배 이상 위험성이 높으며 여아에 있어서는 성인이 된 후 약 물 의존성이 약 3배 이상 증가한다고 함

임신 중 흡연의 신체적 위해



* 출처: 금연길라잡이 ▶ 지식+ ▶ 흡연의 위험성 ▶ 임신과 흡연 https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C109/H/22/ view.do?article_seq=356&only_one=Y

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 40

사전 프로그램

임산부 동기강화 프로그램 3단계

상담 목표	금연의 중요성 이해 및 금연 시도 준비
상담 방향	금연에 대한 자신감을 확고히 하고, 금연 실천을 위한 준비가 가능하도록 한다.
주요 상담 내용	 금연의 중요성을 이해하고, 건강한 삶을 위해 흡연 습관을 버리는 것이 필요함을 강조한다. 금연 과정에서 겪는 어려움을 함께 극복하며 지원하는 금연지지자를 정한다. 자신감 평가를 재진행하여 변화된 자기효능감을 확인한다. 다양한 금연 방법과 서비스를 안내하여 금연을 시작할 수 있도록 한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 금연의 중요성 금연지지자 프로그램 안내 금연 자신감 재평가 금연 방법 및 금연지원서비스 안내



상담 예시

금연 성공 시의 이점에 대해 생각해 보기

내담자에게 금연의 다양한 장점들을 설명하여 금연의 필요성을 이해할 수 있도록 합니다.

금연을 하게 되면 혹은 금연을 성공하게 되면, 000 님께서 어떤 변화를 경험하게 될지 한번 상상해 보는 것도 좋을 거 같은데요. 금연은 단순히 담배를 끊는 것 이상의 의미를 갖 고 있습니다. 신체적인 변화와 함께 정서적, 그리고 사회적 인 면에서도 많은 긍정적인 변화가 기다리고 있습니다.

☑ 금연의 중요성 참고

먼저, 신체적인 측면에서 금연 후에는 어떤 변화가 있을까요? 호흡이 개선되어 숨쉬기가 훨씬 수월해집니다. 폐와 다른 기관들의 손상이 감소하며, 숙면을 취할 수 있습니다. 그뿐만 아니라, 금연으로 인해 몸 전반적으로 건강이 향상되어 체력과 활력이 증가합니다. 속 쓰림과 소화 불편감도 줄



활용 정보 및 도구

금연의 중요성

▶ 금연 후 신체적, 심리적 변화 확인 및 정서적 지지

금연 장점들을 비교, 확인해 보고 아래 나열된 예시를 짚어 가면서 금연의 필요성을 인지하도록 돕기

	전반적으로 건강이 향상됨
	폐와 다른 기관의 손상이 감소함
	숙면이 가능함
	맑은 정신의 유지가 가능해짐
신체적 관점	기억력이 향상됨
	판단력이 향상됨
	생각과 행동의 집중력이 향상됨
	속 쓰림, 소화 불편감이 감소함
	손가락 끝, 발가락 끝까지 혈액 순환이 좋아짐



어들며, 혈액 순환이 개선되어 손과 발에까지 혈액이 원활하게 공급됩니다.

정서적으로는 가족과의 관계 개선을 위해 노력할 수 있고, 창조적 작업에 대한 역량과 집중력도 향상됩니다. 하루 일 과를 보다 여유롭게 즐길 수 있으며 스스로에 대한 자신감 이 커집니다. 무엇보다도 임신 중에 000 님을 근심시키던 아기에 대한 걱정과 죄책감 없이 마음 편하게 지낼 기회를 얻으실 것입니다.

사회적인 관점에서도 금연은 크게 도움이 됩니다. 문화센터나 온라인 산모 모임 등 다양한 활동에서 자신감 있고 당당한 모습으로 사람들 앞에 설 수 있습니다. 넓은 범위에서 활동할 수 있는 기회가 생기며 동시에 돈을 절약할 수 있는 장점도 가지게 됩니다. 일의 생산성과 효율성이 상승하고 주변 사람들로부터 의지력 강한 사람으로 인식될 가능성도 커집니다.

금연 후 000 님에게 나타날 수 있는 이러한 긍정적인 변화를 상상해 보세요. 000 님의 삶에 전반적으로 좋은 변화들이 생길 것입니다. 생각하셨던 것보다 흡연이 우리에게 많은 영향을 끼치고 있었다는 것을 알게 되셨을 것입니다.



활용 정보 및 도구

	가족 간 화목을 위해 노력할 수 있음
	가족과 보내는 시간이 증가
	창조적 작업의 효율이 높아짐
정서적 관점	하루를 생활하는 데 시간과 여유가 증가함
	스스로 자신의 삶에 대해 주인 의식을 갖게 됨
	자신을 믿는 마음이 커짐
	아기에게 더 이상 죄책감을 느끼지 않아도 됨
	문화센터 혹은 온라인 산모 모임 혹은 산모 교실에서 사람들을 만날 때 당당해짐
	넓은 범위에서 활동을 즐길 수 있음
	돈을 절약할 수 있음
사회적 관점	일의 생산성이나 효율성이 증가
	의지력이 강한 사람으로 인식될 수 있음
	더욱 깔끔하고 매력적인 모습으로 보일 수 있음
	입, 손, 옷에서 담배 냄새가 나지 않음

금연 후 나에게 나타날 수 있는 긍정적인 변화들

예시 신체적 변화	- 남편에게 미안하고 시댁에 가기가 불안했는데 지금은 편안하고 당당하다 애들 학부모 모임에 나갈 때도 거리낌이 없다 한두 층만 계단을 올라도 숨찼는데 이제는 가 뿐해졌다 주변 사람들(가족, 친구 등)이 나를 대견하게 여긴다.
	여긴다 담배 냄새가 싫어졌다 큰애가 엄마에게서 좋은 냄새가 난다고 좋아한다 집에 손님이 갑자기 찾아와도 상관없다.
정서적 변화	
0 ., 1 = 1	

42

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자



금연도우미 정하기

금연이 외로운 싸움이 되지 않도록 믿고 의지할 수 있는 사람을 금연도우미(지지자)로 지정하고 도움을 받는 것도 좋습니다. 금연도우미에게 금연을 응원하는 내용의 격려 메시지 녹음이나 문자 발송을 요청하고 힘들 때마다 지지자의 녹음된 격려 메시지를 청취하거나 응원 문자를 읽어 보십시오. 나와 가까운 지인의 격려가 금연 초반 힘든 상황을 극복하고 금연 동기를 강화하는 강력한 원동력이 될 수 있습니다.

☑ 도우미(금연지지자) 정하기 참고

- 주변에서 흡연 사실을 모르는 경우

주변 분들이 000 님께서 흡연하는 것을 모르고 계시는군요. 금연 선포로 주위 사람들의 금연 지지를 받을 수는 없지만, 반대로 생각하면 아무도 모르기 때문에 이대로 금연에 성공한다면 000 님께서는 주변 사람들에게 평생 비흡연자로 남을 것입니다. 앞으로 금연프로그램을 지속하는 동안 상담사가 지지자로서 000 님의 금연을 응원해 드리겠습니다.

- 처음 금연 시작으로 걱정이 많을 경우

누구나 금연을 시작할 때는 000 님과 비슷한 마음으로 시작합니다. 금연을 한 번에 성공하는 것은 드문 일입니다. 반복된 도전을 통해 장기적인 유지가 가능하므로 주변에 자신 있게 금연 시작을 알려 주시기 바랍니다.

- 여러 번 금연 실패로 자신감이 떨어져 있는 경우

실수를 반복하면서 다양한 경험을 쌓으신 거잖아요. 금연을 한 번에 성공하기는 어렵습니다. 반복된 도전을 통해 장기적인 유지가 가능하므로 주변에 자신 있게 금연 시작을 알려 주시기 바랍니다.

금연지지자 프로그램 안내

주변에서 금연을 권하는 이유 확인

임산부가 금연할 때, 주위 사람들의 지지와 도움은 매우 중 요하므로 임산부가 금연에 성공할 수 있도록 주위 사람들 의 함께하는 노력이 필요함

활용 정보 및 도구

관계	금연을 권하는 이유
배우자	
남자 친구	
 친구	
미디어	
기타	

> 도우미(금연지지자) 정하기

금연을 시작하는 데 있어서 가장 먼저 해야 할 일은 주위 사람, 특히 금연도우미와 가족, 친구, 직장동료에게 오늘이 금연 시작일임을 알리는 것임

● 도우미(금연지지자) 정하기

금연을 시작하기 전에 먼저 금연의 도우미가 되어주실 분 을 찾아볼 것

나의 금연도우미는 훌륭한 지지자인 동시에 나의 금연 의 지를 다잡도록 도움을 주는 감시자 역할을 해 줌

- 임신이라는 변화로 인해 신체적으로 정서적으로 변화가 있는 시기에 배우자가 좋은 지지자가 될 수 있음
- 만일 배우자가 흡연을 하고 있다면 재흡연의 유혹이 강해질 수 있으므로 간접흡연의 위해에 대한 이해를 돕고, 배우자도 함께 금연을 시작하도록 권유
- 흡연 사실을 알고 있는 친정엄마 또는 가족, 친구들에게도 금연을 선포하여 금연 의지가 흔들리지 않도록 도움받기
- 산부인과 담당 주치의에게도 금연 시작을 알리고 임신
 중 금연 과정에서 나타날 수 있는 건강의 변화에 대해 지 켜보며 지지를 받을 수 있도록 함
- 지지자의 금연 격려 음성 메시지를 녹취하여 들어보면 금연 유지에 도움을 얻을 수 있음





활용 정보 및 도구

자기효능감 평가를 통한 금연 자신감 재확인

오늘은 금연 자기효능감을 알아보는 시간을 가져 볼까 합니다. 이전에 자기효능감을 평가해 본 적이 있는데 기억하시나요? 자기효능감이란 삶에 영향을 주는 중요한 문제를자기 스스로 해결할 능력이 있다는 확신입니다. 사람의 감정, 생각, 동기, 행동을 정하는 중요한 요소라고 할 수 있습니다.

일반적으로 금연 시작과 유지에 관련된 내적 요인 중 자기효 능감이 가장 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있습니다. 재 흡연 유혹을 최소화하고 금연 유지를 위해서는 내적인 금연 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요합니다.

000 님의 자기효능감을 통한 금연 자신감 정도의 변화를 알아보도록 하겠습니다.

▼ 자기효능감 평가 활용하여 측정

자기효능감을 다시 평가해 보셨습니다. 변화가 느껴지십니까?

자기효능감을 확인하여 금연 성공 자신감 변화가 자기효 능감 변화에도 긍정적인 영향을 미치고 있다는 점을 되짚 어 주는 것도 도움이 됩니다.

그 외 금연 자신감 재평가를 통해 평생 금연 성공 자신감 점수가 변화된 부분을 확인함으로써 스스로 금연 의지를 확고하게 다잡도록 격려합니다.

① 자기효능감이 높아진 경우

자신감이 크게 성장했다는 것을 의미합니다. 000 님의 끈기와 의지, 그리고 금연에 대한 자신의 능력을 확인할 수 있는 좋은 지표입니다.

자기효능감이 높아졌다는 것은 자신이 금연을 지속할 수 있다고 믿는 자신감을 갖게 되었다는 것을 의미합니다. 이는 금연을 실천하면서 힘들 때도 스스로 자신을 격려하고 도전할 힘을 갖추게 됐다는 것입니다.

000 님의 노력과 결심을 칭찬하고 싶습니다. 금연은 어려운 과정이지만, 000 님은 그 어려움을 극복하고 금연을 시작할 수 있는 더 큰 동기와 자신감을 갖게 되었다는 의미입니다. 계속해서 긍정적인 자세를 유지하고, 자기효능감을 향상시키는 데 집중하시기를 바랍니다. 지속적인 상담을 통해 금연자신감을 더욱 강화하고 유지할 수 있도록 노력해 보세요.

금연 자신감 재평가

사전 2단계에서 활용한 금연 자신감 평가도구를 활용하여 금연 자신감을 재평가하고 금연 자신감의 변화 확인과 함께 금연 준비 수준을 결정함 (반두라의 자기효능감 (Bandura, Self-efficacy), 1997)

일반적으로 금연 시작과 유지에 관련된 내적 요인 중 자기 효능감이 가장 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있으며 재흡연 유혹을 최소화하고 금연 유지를 위해서는 내적인 금연 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요함

이전 상담에서 평가했던 자기효능감 점수와 현재 평가 점수를 비교해 보고 금연을 유지하면서 스스로 느끼고 있는 긍정적인 변화들에 대해 이야기 나눠 보고 효능감이 낮은 경우 추가 상담, 문자 및 이메일 상담 등을 통하여 효능감향상과 금연 유지를 격려하는 상담을 진행하는 것이 도움이 될수 있음

▶ 다음의 사항에 대하여 어느 정도 자신감이 있는지 해 당 번호를 선택할 것

	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	어렵지만, 나는 항상 어려운 문제 를 해결할 수 있다.	1	2	3	4
2	누군가가 나를 반대할지라도, 나는 내가 원하는 것을 얻기 위한 수단과 방법을 찾을 수 있다.	1	2	3	4
3	목표를 정하고 목표를 성취하는 것이 나에게는 쉬운 일이다.	1	2	3	4
4	뜻밖의 사건들을 효율성 있게 다룰 수 있는 자신감이 있다.	1	2	3	4
5	나는 내가 가진 것들에 대해 감사 하며, 예기치 않은 상황을 어떻게 조절해야 하는지 알고 있다.	1	2	3	4
6	나는 내 노력으로 대부분의 문제 를 해결할 수 있다.	1	2	3	4
7	나는 내 자신의 능력을 믿기 때문 에 어려움에 직면하더라도 놀라 거나 당황하지 않는다.	1	2	3	4

44



② 자기효능감이 낮아진 경우

자기효능감 검사를 했을 때, 처음보다 자기효능감 검사 평가 점수가 낮아졌다는 것은 금연에 대한 자신감이 감소했음을 의미합니다. 이는 금연 도전의 어려움과 유혹에 대해 불안과 불확실성을 느끼고 있는 것일 수 있습니다.

이런 경우에는 자기효능감을 회복하고 강화하기 위해 긍정적인 자기 대화를 실천해 보세요. 자신에게 긍정적인 말을해 주고, 금연에 성공할 수 있다고 다짐해 보세요. "나는 이번에 할 수 있어!", "금연을 통해 건강과 자유를 얻을 수 있다!"와 같이 긍정적인 자기 대화를 자주 반복해 보세요.

금연을 유지하기 위해 동기부여 요소를 유지해야 합니다. 금연의 이점을 다시 한번 생각하고, 유혹이 있을 때마다 아 기 사진이나, 아기의 초음파 사진을 꺼내 보기도 하면서 목 표를 상기시켜 주는 것이 중요합니다.

자기효능감은 변동적인 요소일 수 있으며, 어려운 시기에는 감소할 수도 있습니다. 하지만 포기하지 마시고, 긍정적인 자세와 지속적인 노력을 할 때 얼마든지 좋은 결과를 얻을 수 있습니다.

금연 실천 프로그램 이용 여부 확인하기

- 사전 동기강화 프로그램을 이용하면서 흡연과 금연에 대한 생각이나 감정의 변화가 있는지 이야기를 나눠 봅니다.
- 다음과 같은 질문을 통해서 동기강화 상담을 해 봅니다.
 금연 시도 계획, 실천 준비 정도, 추가적인 지원이 필요
 한지 이야기 나누면서 금연 실천 프로그램 이용 의사를 확인합니다.

사전 프로그램에 참여하면서 어떠셨나요? 지금 바로 금연을 시작하는 것이 어떠신가요? 금연을 시작하는 것에 대해 어떤 생각이 드시나요? 금연을 시작하고 유지해 나가는 계획은 어떻게 되시나요?

내담자가 금연을 계획하고 실천할 수 있도록 금연 실천 이 어렵다고 느껴지는 부분이 있다면 상담을 통해 금연 을 시작할 수 있도록 돕습니다.



활용 정보 및 도구

8	나는 문제에 부딪혔을 때, 여러 가지 해결 방법을 찾을 수 있다.	1	2	3	4
9	내가 곤란한 일에 처했을 때, 나는 해결점을 생각할 수 있다.	1	2	3	4
10	나는 내가 하고자 하는 일이 무엇 이든지 간에 내 상황을 조정할 수 있다.	1	2	3	4

* 출처: 반두라의 자기효능감(Bandura, Self-efficacy), 1997

🧪 평가 결과

점수		수준
30점 이상	높은 수준의 자기효능감	높은 자기효능감을 가지고 있습니다. 이를 잘 유지할 수 있도록 합니다.
20점 초과	보통 수준의 자기효능감	보통 수준의 자기효능감을 가지고 있습 니다. 이를 좀 더 높일 수 있도록 모든 일에 자신감을 가지시기 바랍니다.
20점 이하	낮은 수준의 자기효능감	낮은 자기효능감을 가지고 있습니다. 항상 자신감 있는 생각과 행동이 필요 합니다. 내적인 자신감의 강화와 더불 어 세심한 생활 관리가 필요합니다.



국가금연지원서비스 소개하기

국가에서 제공하는 다양한 금연지원서비스를 소개하고 내담자의 니코틴 의존도, 금연 의지 및 자신감, 서비스 이용 접근성 등을 고려하여 적절한 서비스 선정을 돕습 니다.

000 님, 이제 본격적으로 금연 시작일을 정하고 금연을 시 작할 준비가 되셨나요? 그렇다면 혼자서 금연을 하는 것보 다 나에게 맞는 금연 방법과 금연에 도움을 받을 수 있는 금 연지원서비스를 함께 이용하실 것을 추천해 드립니다.

☑ 금연 방법 및 금연지원서비스 안내 참고

네, 그럼 () 금연프로그램에 등록하여 참여하실 수 있도록 도움을 드리겠습니다.



활용 정보 및 도구

금연 방법 및 금연지원서비스 안내



금연상담전화

- 대표전화(1544-9030)를 통한 전문금연상담사의 금연상담서비스 제공
 - 평일 오전 9시 ~ 오후 10시
 - 주말 및 공휴일 오전 9시 ~ 오후 6시



፡፡፡ 보건소 금연클리닉

○ 금연 교육 및 금연상담서비스, 호기일산화탄소 또는 소변 코티닌 측정, 금연 보조제 및 금연 홍보물품 제공(6개월)

※ 내 지역 보건소 찾기

홈 ▶ 금연온 ▶ 금연도움받기 ▶ 보건소 금연클리닉 찾기 (nosmokeguide.go.kr)

https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/program/ S1T53C107/nosmoke/centermap/bogun_list.do



병의원 금연치료지원서비스

- ≥ 8~12주 동안 6회 이내의 의사의 전문적인 진료 상담
- 금연 치료 의약품, 니코틴 보조제 구입 비용 지원

※ 금연 치료 의료기관 찾기

금연치료 의료기관 찾기 ▶ 병(의)원정보 ▶ 검진기관/ 병원찾기 ▶ 건강iN | 국민건강보험 (nhis.or.kr) https://www.nhis.or.kr/nhis/healthin/retrieveSsmk MdtrMdcAdminSearch.do



금연 캠프

- ◊ 중증고도 흡연자를 대상으로 4박 5일간 지역금연지원센터 병원 등에서 의료인이 제공하는 전문 금연프로그램 제공
- ❷ 6개월간 사후 관리





활용 정보 및 도구

찾아가는 금연지원서비스

≥ 전국 17개 지역금연지원센터에서 여성, 위기청소년, 장애인, 중소규모사업장 근로자 등을 대상으로 금연 상담(대면, 전화) 등 6개월간 금연프로그램 제공

※ 17개 지역금연지원센터 안내

홈 ▶ 금연온 ▶ 금연도움받기 ▶ 금연캠프 · 찾아가는 금 연서비스 (nosmokeguide.go.kr) https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/S1T53C69/ contents.do

올라인 금연지원서비스

○ 금연길라잡이 홈페이지(nosmokeguide.go.kr), 모바일앱(apps)을 통한 자가 실천 온라인프로그램, 온라인 상담실, 금연 커뮤니티 제공

흡연 임산부 금연프로그램 1단계 (-1일 차)

상담 목표	금연 서약하기
상담 방향	금연의 동기를 확인하고 강화하며, 금연 시작 전 지침을 안내하여 금연 준비를 돕는다.
주요 상담 내용	 금연을 위한 첫걸음으로, 금연 동기를 점검하고 이를 바탕으로 금연 서약서를 작성하도록 한다. 금연 시작 전 지침을 안내하며, 필요시 니코틴 보조제와 금연 약물 사용에 대한 유의 사항을 확인한다. 금연 시작을 위해 가능하다면 주위 사람들에게 금연 시작을 선포하고 금연지지자의 격려를 통해 금연 동기를 강화한다. 간접흡연이 나와 태아에게 어떠한 영향을 미치는지 인식하여 간접흡연의 노출을 최소화한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 금연 동기강화를 위한 금연 이유 탐색 (사전 단계에서 충분한 상담이 이루어졌다면 생략 가능) 금연 서약하기 아기에게 보내는 금연 약속 편지 쓰기 금연 시작 전 지침 니코틴 보조제 및 금연 약물 활용 유의 사항(해당하는 경우) 금연 선포 및 금연지지자 확인하기 간접흡연의 위해 이해하기
임신주수	임신 5~8주



상담 예시



활용 정보 및 도구

금연 시작 전 결심 확인

000 님, 내일부터 한 모금, 한 개비도 하지 않는 금연 시작 일입니다. 금연 결심에는 변함없으신가요?

- 바로 시작이 어렵다

금연 시작이 어려운 이유는 무엇인가요? (구체적인 이유 파악 후 금연 시작 일정을 조정하거나, 동기 강화 프로그램 권유)

- 내일부터 시작 가능하다

000 님의 금연을 응원합니다. 금연을 결심하고 실천하기 위한 용기를 내기가 쉽지 않은데 정말 잘 생각하셨습니다.

48



활용 정보 및 도구

금연 이유 파악

- 금연 시작을 결심하고 금연을 위한 실천을 행동에 옮기기 위해 용기 낸 점을 인지시키고 격려합니다.
- 금연 이유를 다시 돌아볼 수 있도록 재확인합니다.

성공적인 금연 시작을 위해서 나만의 금연 이유를 다시 확인하고 스스로 금연 의지를 확고히 하는 것이 매우 중요합니다. 000 님께서는 왜 금연하려고 하는지 그 이유를 기억하시나요?

☑ 흡연자의 금연 동기 참고

- 기억하고 있다

금연을 원한다면, 더욱 확고한 결심을 해야 하고 이를 강화하기 위해서는 금연 이유를 명확히 파악하는 것이 중요합니다. 흡연하고 싶은 순간이 찾아올 때마다 지금의 금연 이유를 꼭 기억해 주시기 바랍니다.

- 잊고 있었다

000 님께서 말씀하신 금연 이유와 동기는 ()이었습니다. 흡연하고 싶은 순간이 찾아올 때마다 지금의 금연 이유를 꼭 기억해 주시기 바랍니다.

금연은 일반적인 상황에서도 실천이 어려우므로, 신체적, 정서적 변화가 큰 임신이라는 상황에서 금연을 위해지속적으로 도움을 받을 수 있는 주변의 지지자를 찾고금연의 과정을 함께 해 나갈 수 있도록 격려합니다.

000 님, 지금까지의 흡연으로 인해 태중 아기에게 미안한 마음이나 죄의식을 가지기보다, '새 생명을 위해 내가 할 수 있는 작은 사랑의 표현으로 금연을 준비한다'라는 긍정적 인 마음가짐을 가지도록 하세요.

그리고 나 자신을 격려하고 결심을 실천으로 이어갈 수 있 도록 "나는 금연할 준비가 되었다. 나는 건강한 사람으로 다시 태어날 준비가 되었다. 나는 그럴 자격이 있고 그럴 수 있다" 이렇게 한번 같이 외쳐 보겠습니다.

혹시 주변 여건 때문에 외치기 어렵다면 조용히 속으로 되 뇌어 보시고 매일 거울을 마주 보고 나에게 칭찬 한마디를 하는 것도 잊지 마십시오.

금연 동기강화를 위한 금연 이유 탐색

▶ 흡연자의 금연 동기

- ① 흡연자마다 금연하고자 하는 동기가 달라 금연의 목표와 성과를 어떻게 인식하는지 개별적으로 다를 수 있으므로 흡연자의 개별적인 금연 동기를 확인하여 맞춤형 금연 목표를 설정해 금연 상담을 진행하면서 각각의 동기에 대한 개별적인 금연의 성과를 확인하는 것이 필요함
- ② 흡연자의 금연 동기가 무엇인지, 금연을 결심하게 된 중요한 사건이 있는지 등을 상담하며 임신이라는 동기 와 함께 다른 내적 동기들이 있는지 확인
- ③ 내담자가 흡연에 대한 죄의식 등이 있다면 긍정적인 내적 동기로 바꿀 수 있도록 도움
- ④ 금연 동기는 내적 동기와 외적 동기로 구분될 수 있음

내적 동기	외적 동기
태아에 영향	타인이 느끼는 나의 체취
남편이 알게 될까 불안해서	건조한 피부와 주름
죄의식	경제적 이유

- ⑤ 내적 동기는 흡연자의 자율성과 스스로의 선택권이 작용해 외적 동기보다 금연 동기가 더 강하므로 금연 상 담사는 흡연자들의 자율성을 격려하여 금연을 스스로 선택할 수 있도록 지지하는 것이 필요함
- 흡연 임산부와 금연 상담을 진행할 때는 임신이라는 특정 상황을 고려한 동기부여 상담(5R)이 무엇보다도 필요함

≥ 동기부여 상담 5R

Relevance	관련 타당성	금연해야 하는 합당한 이유 - 건강한 임신을 통한 나의 건강증진 - 출산 후 자녀의 간접흡연 위해
Risks	위험 요소	흡연으로 유발되는 부정적인 결과 - 미숙아, 저체중아, 태아발달지연, 영아돌연사증후군, 산모 신체질환 발생 위험 증가 등
Rewards	보상	금연으로 인해 얻을 수 있는 이득 - 산모, 태아의 건강 이득, 경제적 이득, 죄의식과 부담감 해소 등
Roadblocks	장애물	금연을 방해하는 장애물 - 남편의 흡연, 시댁과의 갈등, 우울증, 출산과 양육에 대한 걱정과 부담 등
Repetition	반복	반복적인 상담으로 금연 의지를 유지 하도록 유도



금연 서약서 작성하기

금연을 위한 마음의 준비가 되었다면, 금연 서약서를 작성하고 어떻게 활용하는지 안내합니다. 금연 서약서를 작성하는 것은 스스로의 금연 결심을 보다 확고히 하고, 금연 결심이 흔들릴 때 금연 동기와 결심을 되돌아볼 수 있게 하는 좋은 도구가 되어 줍니다.

금연 서약서를 작성하시는데, 내가 금연해야 하는 이유 5 가지와 내가 금연하면 좋은 점 5가지를 적어서 늘 휴대하고 다니는 다이어리나 지갑 속에 보관하실 수 있도록 준비해 주세요. 휴대하고 다니시면서, 담배 피우고 싶은 마음이생길 때마다 꺼내 볼 수 있도록 합니다.

그리고 나의 금연을 지지해 주거나 내가 가장 사랑하는 사람의 사진을 한 장 준비하거나 휴대폰 배경 화면으로 설정해 두는 것도 좋은 방법입니다. 내가 사랑하고 소중하게 생각하는 사람과 건강한 삶을 함께하기 위하여 금연을 실천한다는 생각을 늘 가질 수 있을 겁니다.

아기 초음파 사진은 어떠실까요? 아기 사진은 금연을 시도 하는 과정에서 찾아오는 어려운 순간마다 000 님의 마음 을 새롭게 다지게 하는 큰 힘이 되어 줄 것입니다.

내가 작성한 금연 서약서와 앞으로 해 나갈 금연 노력들이 훗날 아기가 성장했을 때 함께 나눌 수 있는 엄마의 사랑이 자 자랑거리가 될 수 있습니다.

☑ 금연 서약하기 참고



활용 정보 및 도구

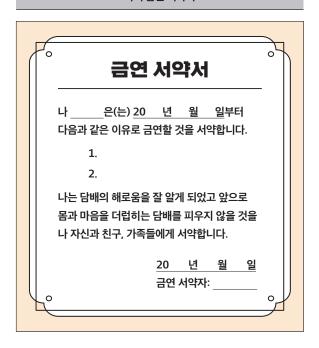
금연 서약하기

- ▶ 담배를 끊기 위해서는 무엇보다 자신과의 약속이 중요하므로 금연 이유를 적고, 사랑스러운 아기와 나의 건강을 위해 엄숙한 마음으로 금연 서약서 작성하기
- 금연하려는 이유에 대해 생각해 보아야 함
- 금연을 원한다면, 확고하게 결심하기
- ▶ 흡연하고 싶은 순간이 찾아올 때마다 자신과의 약속 되 새기기
- ▶ 임신했으니까, 아기를 위해, 혹은 건강상의 이유 외에도 나만의 금연 이유를 찾는 것이 매우 중요함
- 금연 시작일을 기준으로 절약한 담뱃값을 모아서 태어 날 아기를 위한 출산 준비물을 마련하는 것도 좋음
- 흡연 욕구를 누르는 방법도 함께 적어 보기

담배를 찾을 때 담배 대신 발견할 수 있도록 금연 서약서와 금연 이유 작성 목록을 휴대폰, 지갑이나 부엌, 차 안 등 가 까이에 넣어 두고 자주 꺼내 보기

나의 금연이유

나의 금연 서약서





아기에게 보내는 편지

금연 서약과 함께 아기에게 금연 약속 편지를 쓰는 것은 000 님 자신에게도, 아기에게도 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다. 금연은 아기에게 사랑을 표현하는 방법이고, 아기를 건강하게 키우기 위한 소중한 행동입니다.

금연 약속 편지를 통해 어머니로서의 책임과 자부심을 더욱 상기할 수 있고, 아기와의 더 깊은 연결감을 가질 수 있습니다.

금연이 힘들 때마다 금연 약속 편지를 꺼내서 읽어 보세요. 사랑스러운 아기를 떠올리며 금연 결심을 다지고, 다시 한 번 힘을 내어 금연을 실천해 주세요.

금연 시작 전 지침

오늘은 내일부터 시작될 금연을 위해서 준비해야 할 것들에 대해 말씀드립니다. 재떨이, 담배, 전자담배 기기, 성냥 또는 라이터와 같은 흡연 물품들을 모두 정리하여 없애 주시고요.

이전에는 집 안에서도 흡연을 하셨다면 간단하게 집 안 분 위기를 바꾸어 보는 것도 도움이 됩니다.

에시) 녹색은 심리적으로 안정감을 줍니다. 집 안에 화분을 두는 것도 좋습니다. 혹은 계절에 따라 커튼이나 쿠션커 버를 바꾸어 보거나 인테리어 소품의 위치를 바꾸어서 집 안 분위기를 변화시킬 수도 있습니다. 아로마 향기가 나는 방향제를 이용하는 것도 한 가지 방법입니다.

☑ 금연 시작 전 지침 참고

직장에서 이용하시는 흡연실 혹은 흡연 구역은 근처에도 가지 마시고 피하십시오. 가족, 직장 동료 및 친구들에게 금연 시작을 자랑스럽게 알리고, 입이 심심할 때 필요한 간식 (당근, 오이, 해바라기씨, 다시마, 무가당 껌 등)을 준비하고 금연 시작과 함께 기분 전환을 위해 치과 스케일링을 받거나 가벼운 목욕을 하는 것도 좋은 방법입니다.



활용 정보 및 도구

아기에게 보내는 금연 약속 편지 쓰기

흡연 유혹을 느끼거나 금연 의지가 흔들릴 때마다 약속 편지를 떠올리고, 아기에 대한 사랑과 고마움 그리고 자신에 대한 뿌듯한 자부심과 어머니로서의 자랑스러움을 다시 확인하기



금연 시작 전 지침

흡연과 관련된 모든 것 정리하기

- 담배, 전자담배 기기, 라이터, 성냥, 재떨이 버리기
- 옷과 이불 세탁하기
- ❷ 집 안 청소하기
- ♪ 차 안 청소하기
- ♦ 사무실에서 담배 없애기
- 목욕하기
- 스케일링하기

▷ 담배를 피우던 습관과 일상에 변화 주기

- ◊ 아침에 일어나서 피우던 담배 대신 물 한 잔 마시기
- 점심 식사 후 피우던 담배 대신 껌 씹기, 양치 혹은 가글하기
- 담배를 피웠던 장소에 당분간 가지 않기

흡연 유혹이 생길 때 도움을 청할 사람을 생각해 보기

- 우리 동네 금연클리닉 찾아보기
- ▶ 친구나 가족에게 도움 청하기
- 금연상담전화 통화하기





활용 정보 및 도구

- ▶ 담배 대신 손에 쥘 수 있는 대체품을 찾아보기
- ♦ 휴대폰으로 미니 게임하기
- 지압봉 쥐기
- ▶ 고무공이나 작은 장난감 이용하기

> 함께 흡연하던 지인들과의 흡연 장소는 피하기

- ❷ 영화 한 편 보기

니코린 보조제 활용 유의 사항

임신 중 금연을 시도할 경우 다양한 행동요법을 통해 금연을 실천하는 것이 가장 좋으나, 금연 초반 신체적 금단증상과 흡연 욕구가 너무 심해 금연이 어려우신 경우 의사와의 상담을 통해 니코틴대체요법(NRT)을 고려해 볼 수 있습니다. 니코틴대체요법은 패치, 껌, 사탕의 형태로 사용되고 있습니다. 니코틴대체요법은 일반적으로 담배를 끊는 데 도움이 될 수 있지만, 태아에게 영향을 줄 수 있으므로 반드시산부인과 전문의와의 상담 후 사용해야 합니다.

- 임신 중 금연약(바레니클린 등)에 대한 사용은 안전성이 보장되지 않았으므로 사용하지 않는 것이 권고됩니다.
- ☑ 니코틴 보조제 및 금연 약물 활용 유의 사항 참고

니코틴 보조제 및 금연 약물 활용 유의 사항

- 대부분의 관련 해외 학회에서는 임신 중 니코틴대체요법 (NRT)을 권장하지만, 니코틴의 태아 독성이 알려져 실제 적용은 논란이 되고 있음⁷⁾
- ▶ NRT 처방은 임신 중 흡연과 마찬가지로 6개월 때 유아 콜릭(infantile colic: 갓난아기가 밤에 자다 말고 갑자기 우는 증상) 위험과 주의력 결핍, 과잉행동장애 위험과 관 련될 수 있음
- ▶ 임신 중 NRT와 다른 영유아 건강 질환 또는 선천성 기형 과의 연관성은 보고되지 않았음
- ▶ 출생 후 아동 건강 결과에 대한 NRT 또는 기타 약물 요 법 사용에 대해서는 충분한 추적 조사가 필요함
- ▷ 임신 중 바레니클린의 사용은 권고되지 않음(US FDA)⁸⁾



활용 정보 및 도구

금연 선포 권유

○ 금연 시작 전 나의 금연을 주위에 알리고 나아가 금연을 지지하고 흡연 유혹을 이겨내도록 도울 수 있는 금연지 지자를 정하고 이를 적극적으로 활용하도록 안내합니다. 금연지지자는 금연 시 주변의 협조와 도움을 받을 수 있 도록 할 뿐 아니라, 금연 결심이 흔들리지 않도록 하는 데 도 도움이 될 수 있습니다.

마음의 준비가 되었더라도, 마음 편하게 나의 임신과 금연을 함께 이야기할 수 있는 주변의 지지자가 있다면 일상에서의 흡연 유혹이나 금단증상으로 인한 어려움을 극복하는데 도움을 받을 수 있습니다. 또한 임신과 금연의 과정을 함께 이야기하고 정서적 지지를 받을 수 있기도 합니다.

000 님의 금연지지자가 되어 주실 분들이 주변에 계실까요? 남편, 친한 친구, 가까운 직장 동료, 어머니, 자매, 아니면 임신에서 출산까지 산전 관리 과정 중 지속적으로 만나게 될 나의 산부인과 주치의를 나의 금연을 위한 지지자로만드시는 것은 어떨까요?

내가 가장 마음 편안하게 나의 상황을 털어놓고 이야기할 수 있다면 그 누구라도 나의 금연지지자가 될 수 있습니다.

배우자의 흡연 여부를 확인하고, 배우자가 흡연을 하고 있다면 재흡연의 유혹이 강해질 수 있음을 안내하고, 간 접흡연의 위해에 대한 이해를 도와 배우자도 함께 금연 을 시작하도록 권유합니다.

혹시 주위에 금연지지자가 없으신가요? 금연지지자가 없다고 위축되실 필요 없습니다. 가장 든든 한 지지자는 나 자신과 사랑하는 아기입니다.

그리고 가능하다면 산전 관리를 위해 주기적으로 만나게 되는 산부인과 담당 주치의 선생님께 흡연 사실을 이야기 하고, 도움과 지지를 구하는 것도 좋은 방법의 하나입니다.

상담 일정과 시간 이외에도 도움이 필요하시면 언제든지 연락해 주세요. 저 또한 000 님과 함께하는 지지자로서 도 움을 드리도록 하겠습니다.

○ 프로토콜에 정한 금연 상담 이외의 추가적인 도움 요청을 위한 연락은 제공하는 서비스의 종류와 상담사 일정등을 고려하여 적절한 방법을 안내합니다.

금연 선포 및 금연지지자 확인하기

금연을 시작하는데 있어서 가장 먼저 해야 할 일은 주위 사람, 특히 금연도우미와 가족, 친구, 직장동료에게 오늘이 금연 시작일임을 알리는 것임

> 도우미(금연지지자) 정하기

금연을 시작하기 전에 먼저 금연의 도우미가 되어 주실 분 을 찾아볼 것

나의 금연도우미는 훌륭한 지지자인 동시에 나의 금연 의 지를 다잡도록 도움을 주는 감시자 역할을 해 줌

- 임신으로 인해 신체적, 정서적으로 변화가 있는 시기에 배우자는 좋은 지지자가 될 수 있음
- ▶ 만일 배우자가 흡연을 하고 있다면 재흡연의 유혹이 강해질 수 있으므로 간접흡연의 위해에 대해 이해할 수 있도록 돕고, 배우자도 함께 금연을 시작하도록 권유
- 금연 사실을 알고 있는 친정엄마 또는 가족, 친구들에게도 금연을 선포하여 금연 의지가 흔들리지 않도록 도움받기
- 산부인과 담당 주치의에게도 금연 시작을 알리고 임신 중 금연 과정에서 나타날 수 있는 건강의 변화에 대해 지 켜보며 지지를 받을 수 있도록 함
- ▶ 지지자의 금연 격려 음성 메시지를 녹취하여 들어보면 금연 유지에 도움을 얻을 수 있음



활용 정보 및 도구

간접흡연 위해성 및 노출 피하기

○ 간접흡연의 위해를 이해함으로써 스스로의 금연 유지 동기로 삼아 일상생활에서 간접흡연 노출을 최소화할 방법을 탐색하고 실천할 수 있도록 합니다.

000 님, 회사에서 휴식 시간이나 모임 회식, 집 안 등에서 간접흡연 상황은 없으신가요? 스트레스를 받는 상황이나, 늘 흡연했던 장소 등에서 재흡연 가능성이 높기 때문에 이 를 미리 방지할 수 있도록 준비해야 한다고 앞서 말씀드렸 는데요. 이와 함께 항상 조심해야 하는 상황이 바로 간접흡 연과 관련된 부분입니다.

☑ 간접흡연의 위해 이해하기 참고

간접흡연은 발암성 혹은 독성 화학물질에 노출되게 만들어 성인의 호흡기 및 심혈관질환, 각종 암, 조기 사망의 원인이 되며 영아돌연사증후군, 어린이의 급성호흡기질환, 중이 염, 천식 발작을 유발합니다. 그 밖에도 임산부의 조산, 저 체중아 출산, 어린이의 인지 및 행동 발달 등에 영향을 미친 다는 보고가 있습니다.

출산 후에도 엄마가 흡연할 경우 아기의 골밀도를 저하시키고 비만, 혈압조절장애, 아토피성 피부염이나 비염과 같은 알레르기질환을 야기하고 면역계에 영향을 주어 감염성질환 발병률을 높이게 됩니다.

간접흡연의 위험에 대해 알게 될수록 지금 나의 금연이 아기의 건강에 얼마나 중요한지 그리고 금연의 필요성에 대해 다시금 깨달으실 수 있을 것입니다.

실제 엄마나 아빠를 비롯하여 가족 중에 흡연자가 있어 간접흡연에 노출되는 경우 아이들의 소변에서 니코틴(담배에 포함된 중독성 화학물질)의 대사물질인 코티닌이 확인되는 사례들이 보고되고 있습니다. 집 안에서 흡연을 하지 않는 경우라 하더라도 아이들의 소변 코티닌이 증가하는 것이 확인되었고, 이는 임신 중이나 출산 후에도 금연은 물론주변의 간접흡연 노출을 줄이는 노력이 너무나 필요하다는 것을 잘 입증해 주는 연구들입니다.

주변에 흡연자가 있다면, 나의 금연을 위해 그리고 나와 아기를 간접흡연 노출로부터 보호하기 위해 흡연을 삼가 달라고 요청하세요. 많은 시간을 보내게 되는 가정과 일터를 금연 환경으로 만드는 것은 금연 중 흡연자나 담배 냄새 등으로 인해 생길 수 있는 흡연 유혹을 최소화하고, 간접흡연

______ 간접흡연의 위해 이해하기

> 간접흡연이란

간접흡연은 본인이 직접 흡연하는 것이 아니라 남이 피우는 담배 연기에 노출되는 것을 의미하므로 간접흡연을 '강 요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'이라고 말하기도 함

흡연시 주변 공기 중의 80% 정도는 담배가 타면서 담배 끝에서 나오는 부류연(Sidestream smoke) 이며, 나머지 20% 정도가 흡연자가 흡입한 뒤 내뿜는 주류연(Mainstream smoke)임

따라서, 간접흡연을 하는 사람은 주류연과 부류연이 혼합 된 연기, 그중에서도 발암물질과 유해 화학물질이 더 높은 농도로 포함된 부류연에 주로 노출됨

환경에서의 간접흡연 노출 지표는 공기 중 니코틴 농도, 흡연 관련 입자상 물질(PM2.5)이 대표적이며, 사람에서의 간접흡연 노출 지표는 소변 코티닌 또는 니코틴 특이 발암물질, 머리카락 니코틴 등이 있음

흡연할 때 발생하는 독성물질 중 가스 형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 달라붙을 수 있음 화학물질의 흡착은 비교적 빠른 시간에 이루어지는 데 반 해 달라붙은 화학물질은 몇 시간에서 몇 달까지 장기간에 걸쳐 공기 중으로 다시 배출될 수도 있음

간접흡연에서 발생하는 미세먼지도 표면에 달라붙어 있다 가 다시 부유하거나 기체 형태의 화학물질과 반응함

이런 과정을 통해 흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연에 의한 오염물질이 배출될 수 있는데 이를 3차 간접흡연이라고 정의함

간접흡연의 위해

전 세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 연간 약 60만 명 수준이며 그중 대부분이 여성(간접흡연으로 인한 사망의 47% 차지)과 아동(간접흡연으로 인한 사망의 28% 차지)의 사망임

따라서 간접흡연 노출은 전 세계적으로 다른 어떤 실내 공기 오염 물질보다도 해롭고 가장 위험한 환경성 건강 위해의 하 나로 지목되고 있음

비흡연자라 하더라도 간접흡연에 노출되는 경우, 노출되지 않는 경우에 비하여 폐암 발생 위험이 20~30% 증가하고, 관상동맥심질환 위험을 25~30% 증가시키는 것으로 나타



노출도 줄일 수 있습니다.



활용 정보 및 도구

났으며, 아직 그 근거가 충분하지는 않으나 간접흡연 노출 에 따른 뇌졸중 및 동맥경화의 위험 증가 가능성이 제시되 고 있음

간접흡연에 노출되는 경우 성인의 호흡기계에 영향을 주어 냄새를 잘 못 맡거나, 비염 등의 염증 반응의 원인이 되기도 하며 아이들이 간접흡연에 노출되는 경우 중이염, 기침, 쌕 쌕거림, 가슴이 답답한 증상과 호흡곤란 등 호흡기 증상, 폐 기능부전, 감염을 포함한 하기도 증상을 일으킴

그리고 저체중아 출산, 영아돌연사증후군의 원인이 되며 그 밖에도 뇌종양, 림프종, 백혈병, 천식 등의 원인이 될 수 있음

▶ 임신 중 흡연과 간접흡연 노출로 인한 건강 위해

임신 중에 담배를 피우거나 간접흡연에 노출되면 아기도 유해한 화학물질에 노출되어 다음과 같은 심각한 건강 문 제로 이어질 수 있음

- € 유산
- € 조산
- 예상보다 낮은 출생체중
- ♦ 영아돌연사증후군(SIDS)
- ◇ 학습 문제 및 주의력 결핍/과잉행동장애(ADHD)

건강 위험은 임산부가 담배를 피우거나 연기에 노출되는 시간이 길어질수록 증가하므로 임신 중 언제든지 금연하는 것이 도움이 되며 (물론 빠를수록 좋으며) 모든 임산부는 간접흡연을 멀리하고 흡연자에게 주변에서 담배를 피우지 않도록 요청해야 함

간접흡연 노출은 어린이들에게도 다음과 같은 심각한 건강 위해가 발생 가능하며, 이미 건강 문제를 가지고 있는 경우 더 나빠지게 됨

- 중이염
- 기침과 감기
- 기관지염이나 폐렴과 같은 호흡기계질환
- 🕑 충치

흡연 임산부 금연프로그램 2단계 (1일 차)

상담 목표	흡연 습관 버리기
상담 방향	흡연과 관련된 습관을 버리고, 금연을 시작하면서 경험하게 되는 흡연 욕구를 대처할 수 있도록 돕는다. 흡연이 태아에게 미치는 영향을 통해 금연의 필요성을 이해하도록 한다.
주요 상담 내용	 금연 시작을 위해 흡연 습관 개선에 필요한 정보와 금단증상에 대한 이해 및 대처 방법을 설명한다. 카페인과 술, 흡연이 태아에게 미치는 영향에 대해 이해하며, 건강한 생활 습관을 유지하는 중요성을 인식한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 금연 시작 확인 흡연 습관과 환경으로부터 멀어지기 흡연 욕구 누르기 금단증상 대처하기 임신 중 카페인 허용 범위 이해 술이 태아에게 미치는 영향 이해
임신주수	임신 5~8주



상담 예시

금연 시작 여부 확인

000 님, 오늘은 금연을 시작하는 날입니다. 한 개비, 한 모 금도 하지 않는 금연 시작은 잘해주셨나요?

- 시작했다

많이 어려웠을 텐데, 금연 첫걸음 멋지게 시작해 주셨네요. 오늘 하루 금연을 유지하면서 언제 흡연의 유혹이 가장 강 했을까요?

- 담배 몇 개비 피웠다

금연 유지가 어려우셨군요. 하지만 포기하지 않는 것이 중 요합니다.

이 내담자의 흡연 상황 확인

어떤 장소, 상황에서 흡연했는지 / 몇 개비 정도 흡연했는 지 / 피우고 나서 어떤 기분이 들었는지 / 담배를 자발적으 로 요청하거나 구매했는지 혹은 누군가 권유했는지 / 그랬 다면 그 대상은 누구였는지 등 재흡연 상담 진행 후 프로그 램을 재시작하여 금연할 수 있도록 격려한다.



활용 정보 및 도구

금연 시작 확인

드디어 STOP DAY! 금연 시작하셨나요?

시작했다.

담배 몇 개비 피웠다.

56



흡연 습관 개선 필요성 및 방법 안내

이제 새로운 삶을 시작하셨습니다. 이제부터는 흡연 습관을 버리고 새로운 습관을 형성하는 것이 필요합니다. 습관이란 행동이 반복되어 형성되는 것이므로 습관을 바꾸기위해서는 우선 당장의 행동을 바꾸는 것이 중요합니다. 오랜 기간 흡연이라는 습관을 바꾸어 나가기가 어렵겠지만금연이라는 새로운 행동 습관이 나의 몸에 익숙해질 때까지 많은 노력과 시간이 필요합니다.

☞ 흡연 습관과 환경으로부터 멀어지기 참고

내담자가 실천 가능한 환경과 상황인지를 고려한 후 개 개인에게 적합한 방법을 함께 찾고 아래와 같은 대처 방법 지침을 안내합니다.

금연 시작 이후부터 지금까지 흡연 유혹이 강한 순간에 어떤 방법을 사용해서 대처해 보셨나요?

- 식사 후에는 양치질하고, 가능한 물을 자주 마심으로써 금연으로 인한 여러 증상을 극복할 수 있도록 합니다.
- 담배 피우고 싶은 마음이 강할 때에는 편안한 자세로 심 호흡하거나 간단한 체조 등으로 스트레칭을 합니다.
- 담배 피우는 것 이외의 다른 생각을 하거나, 흡연을 대신 할 수 있는 새로운 습관이나 취미를 찾습니다. 아기 수첩 을 꾸며보는 것도 좋습니다.
- 금연지지자 혹은 금연상담사와 금연에 관해 이야기하는 시간을 가져 봅니다.
- · '금연길라잡이'홈페이지, 모바일앱을 통해서도 다양한 금연 관련 정보를 이용하실 수도 있습니다.

☆ 흡연 욕구 누르기 참고



활용 정보 및 도구

흡연 습관과 환경으로부터 멀어지기

▶ 새로운 습관을 위한 8가지 원칙

- ① 옛 습관이 생각나게 하는 장소와 상황 등을 피하기
- ② 옛 습관을 생각하지도 않기
- ③ 옛 습관을 새로운 습관으로 대체하기
- ④ 새로운 습관에 대해 긍정적인 생각을 가지고 확고하게 행동하기
- ⑤ 옛 습관에 대하여 "나는 그것을 원치 않는다. 그러므로 하지 않을 것이다"라고 말하기
- ⑥ 예외를 허용하지 않기
- ⑦ 만일 중도에 실수했더라도 실수한 것에 대해 거듭 생각 하지 않기
- ⑧ 어떤 가치 있는 습관 변경에도 시간과 노력이 필요하다 는 것을 인식하기

흡연 욕구를 줄이기 위한 일상 습관의 변화

- ❷ 식생활의 변화
- 육류 섭취 줄이기, 맵고 짠 음식 금지, 과식 금지, 채소 및 과일 등 섭취 늘리기
- 일과 시간 및 수면 시간의 변화
- 하루를 바쁘게 지내되 일찍 자고 피곤하지 않도록 하기
- 가벼운 운동이나 산책, 취미 생활을 시작하기
- ▶ 카페인이 든 커피나 콜라 등의 섭취를 줄이거나 중단하기

흡연 욕구 누르기

입으로 담배 잊기

- 물 혹은 얼음물을 마시기
- ▶ 과일을 먹거나 비타민을 섭취
- € 무가당 사탕을 먹거나 껌 씹기
- ❷ 시원한 레몬주스나 허브차 마시기





활용 정보 및 도구

> 호흡하며 담배 잊기

- 천천히 심호흡하기
- ১ 숨을 들이마시고 잠시 멈췄다가 내뱉는 호흡을 최대한 길게 해 보기
- 코로 호흡하면서 머릿속에 내 몸이 회복되는 과정을 떠 올려 보기

> 제자리에서 담배 잊기

- ≥ 일단 하던 일을 멈추고 다른 일을 해 보기
- ▷ 눈을 감고 흡연 욕구가 사라질 때까지 기다리거나 명상하기
- 너무 힘든 날은 아프다고 말하고 누워 쉬기
- ୬ "오늘까지만 해 보자", "앞으로 5분만 이겨내자" 이렇게 되뇌어 보기

▶ 몸 풀어 담배 잊기

- ❷ 산책하기
- 눈을 감고 온몸의 긴장을 풀어보기
- 이완 체조나 스트레칭하기
- 따뜻한 물로 샤워하기

금단증상의 이해와 대처 방법 안내

000 님, 오늘부터 흡연 욕구를 잘 이겨내며 금연을 유지하고 계십니다. 금연 1일 차이긴 하지만 금연 시작 후 느껴지는 신체적 금단증상이 있으신가요?

금연 후 니코틴의 체내 공급이 중단되면 우리 몸에는 여러 가지 금단증상이 나타날 수 있습니다. 중독물질인 니코틴은 두뇌 에너지 대사 변화, 내분비 및 신경계 작용 등 신체 전 반에 걸쳐 영향을 미치는데, 담배를 통해 니코틴 공급을 받지 못할 경우 우리의 몸은 금단증상이 나타납니다. 금연 후 1주일 이내에 증상이 최고조에 이르며, 2~4주간 지속되며 개인에 따라서는 수주에서 수개월간 지속될 수 있습니다.

금단증상은 개인에 따라 나타나는 증상이 다르며 증상에 따른 대처 방법을 잘 활용해 주시면 증상 완화에 도움이 될 수 있습니다.

금단증상 대처하기

> 금단증상 종류 및 대처 방법

출현 증상	가능한 대처 방법의 예
신경과민	휴식, 심호흡, 운동, 명상, 산책
현기증	순간을 넘기기(현기증 사라질 때까지 앉아서 휴식), 산책, 천천히 일어나기, 운동
우울감	운동, 물 마시기, 이완 운동, 따뜻한 샤워, 주스 마시기, 긍정적 사고, 주변의 친구 및 가족과 대화, 심화되면 전문의와 상담
불안감	따뜻한 샤워, 운동, 잦은 휴식
두통	물 마시기, 커피 줄이기, 운동, 목욕, 바람 쐬기, 누워서 휴식
갈증, 입의 통증	얼음물 혹은 주스 마시기, 껌 씹기, 심호흡, 양치질, 레몬 짜기 상상

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **58**



☑ 금단증상 종류 및 대처 방법 참고

금단증상이 심하게 느껴질 경우, 흡연 욕구를 참아내는 과정과 함께 금단증상을 이겨내야 하기 때문에 더 힘들다고 느껴져 금연을 포기하고 싶다는 생각이 들 수 있습니다. 하지만 금단증상의 경우 금연 과정에서 나타나는 일시적인 증상이며, 몸에 해를 미치는 증상이 아니라 몸이 회복되기 위한 과정임을 기억하고, 재흡연으로 이어지지 않도록 주의하셔야 합니다.



활용 정보 및 도구

집중력 저하	규칙적인 휴식, 명상, 심호흡, 규모가 큰일은 세부적으로 나누어 하기
소화장애	기름지고 단 음식 피하기, 카페인 섭취 피하기, 섬유소 많은 음식 먹기
배고픔	칼로리 적은 스낵 먹기, 물 마시기, 운동
불면	이완 운동, 명상, 카페인 줄이기 (오후 2시 이후에는 피하기)
피로감	피로할 때마다 휴식, 낮잠
쑤시는 느낌	목욕, 마사지, 산책
기침	물 많이 마시기

임신과 카페인

과거 흡연과 함께 커피 등의 카페인 섭취를 많이 했던 흡연자의 경우 임신 중에 커피를 마셔도 되는지에 대한 질문을 많이 받으실 겁니다. 커피 제품별 카페인 함유량 표의 카페인 함유량을 참고하여 적정 섭취량을 안내합 니다.

☑ 커피 제품별 카페인 함유량 참고

000 님께서는 하루에 커피를 얼마나 마시고 계신가요? 커피를 마시지 않는 날도 있으신가요? 임신 후에 커피양을 줄이거나 커피를 드시지 않고 계시나요?

임신 중에 커피를 마셔도 되는지, 그리고 태아에게 커피 속의 카페인이 어떤 영향을 미치는지 궁금해하시는 분들이 많이 계시는데요.

먼저, 카페인은 철분의 흡수를 방해합니다. 임산부가 커피 등을 지나치게 많이 섭취하면 임산부는 물론, 태아의 빈혈 을 유발시킬 가능성이 높습니다.

* 출처: Munoz, L. M., Lönnerdal, B., Keen, C. L., & Dewey, K. G. (1988). Coffee consumption as a factor in iron deficiency anemia among pregnant women and their infants in Costa Rica. The American journal of clinical nutrition, 48(3), 645-651.

임신 중 카페인 허용 범위 이해

임신과 카페인의 관계

- 임신 중 적당한 양의 카페인은 안전하다고 알려져 있으며 하루 200mg 이하로 섭취 권고⁹
- 커피 한 잔에 들어 있는 카페인양은 약 100mg 정도이 며, 카페인이 함유된 대부분의 차와 음료수는 훨씬 적은 양의 카페인을 함유하고 있음
- 일부 연구에서는 높은 카페인 섭취량과 유산 및 조산 사이에 연관성이 있다는 결과가 나왔지만, 카페인이 이러한 문제를 일으키는 것이 확실하지 않음
- ▶ 과량의 카페인이 미치는 영향은 불분명하므로 의사와 상의하여 적당한 양의 카페인을 섭취하는 것이 좋음
- ≥ 임신 중 산모의 카페인 대사율은 특히 임신 초기 이후 유의하게 감소하며, 카페인의 반감기는 임신 말기에 2.5~4.5시간에서 약 15시간으로 증가함
- 어떤 연구에서는 임신 중 카페인 300mg(약 3잔) 미만의 일일 섭취는 임신 시 건강을 해칠 가능성이 없는 것으로 간주하였으나, 이 '안전한' 용량은 재평가되고 있으며,이는 일일 300mg 미만의 소량이라도 임신 실패의 위험을 증가시킬 수 있음을 보여 줌¹⁰



또한 카페인은 이뇨 작용이 있어서 몸속의 수분과 칼슘을 몸 밖으로 내보냅니다. 따라서 임신 중에 잦은 소변으로 고 생하고 있다면 카페인을 멀리 하셔야 합니다.

* 출처: Yeh, J. K., Aloia, J. F., Semla, H. M., & Chen, S. Y. (1986). Influence of injected caffeine on the metabolism of calcium and the retention and excretion of sodium, potassium, phosphorus, magnesium, zinc and copper in rats. The Journal of nutrition, 116(2), 273-280.

카페인은 혈관을 수축시키며 혈액 순환에 지장을 줍니다.

* 출처: 이혜원. (2000). 카페인이 인체에 미치는 영향 및 섭취량 감소 방안에 관한 연구. Culinary Science & Hospitality Research, 6(3), 343-355.

더욱이 임신 중에는 카페인을 분해하는 데 드는 시간이 임 신하지 않았을 때보다 3배나 더 걸립니다.

* 출처: Knutti, R., Rothweiler, H., & Schlatter, C. (1982). The effect of pregnancy on the pharmacokinetics of caffeine. In New Toxicology for Old: A Critique of Accepted Requirements and Methodology (pp. 187-192). Springer Berlin Heidelberg.

커피뿐 아니라 콜라나 홍차, 녹차, 코코아에도 카페인이 들어 있습니다. 임신 중에는 감정의 기복이 심할 수 있는데, 카페인을 섭취하면 더 흥분할 수도 있으며 각성제 효과로 충분한 휴식을 취하는 데 방해가 될 수도 있습니다.

그렇기 때문에 임신 중 카페인 섭취에 대해 권장하지는 않고 있습니다. 그러므로 무분별한 카페인 섭취는 피해 주시는 것이 좋겠습니다.



활용 정보 및 도구

- 또한 임신 중 하루 섭취량이 100~200mg이라고 하더라도 유산 위험 증가, 태아 성장 제한, 저체중 및 인지 발달 장애, 과체중, 비만을 포함한 자녀에 대한 위험 증가와 관련이 있는 것으로 밝혀짐
- 이러한 연구들은 임신 중 카페인 섭취의 절대적인 '안전 한' 임곗값이 존재하지 않을 수 있다는 우려를 제기함

커피 제품별 카페인 함유량

▶ 커피 믹서 1봉지당

제품명	제조원	카페인 (mg)	열량 (kcal)	당류 (g)	총지방 (g)
맥스웰하우스 오리지널	동서식품	55.0	53	7.0	1.5
맥스웰하우스 마일드	동서식품	54.7	53	6.6	1.4
맥심 오리지널	동서식품	62.5	54	6.0	1,5
맥심 모카골드 마일드	동서식품	42.5	53	5.8	1.4
맥심 아라비카100	동서식품	45.0	54	5.6	1.6
맥심 화이트골드	동서식품	40.9	53	5.1	1.6
네스카페 수프리모	한국네슬레(주)	49.1	53	5.6	1.5
네스카페 모카하모니	한국네슬레(주)	54.8	52	5.4	1.5
프렌치카페	남양유업	43.6	54	6.1	1.5
초이스엘 모카골드	㈜제이앤푸드	41.5	54	5.4	1.6
좋은상품 모카골드	㈜아이에스씨	60.1	53	5.3	1.4
이마트 스타모카골드	크네이/덩자㈜	77.2	53	4.9	1.4

○ 아메리카노 1잔당

브랜드	용량(g)	카페인(mg)
카페베네	299	168
파스쿠찌	293	196
할리스	310	152
0 - 0	279	91
스타벅스	309	114
엔제리너스	283	95
탐앤탐스	267	91
커피빈	300	168
투썸플레이스	311	159



임신과 음주와의 관계

흡연과 함께 음주를 하고 있었던 경우, 임산부의 알코올 섭취가 태아에게 미치는 영향에 대한 내용을 참고하여 금주를 권고합니다.

평소 음주를 하시는 분들도 임신을 준비하기 위해서 또는 임신이 되어서 금주를 하시는 분들이 많습니다. 음주가 태 아에게 부정적인 영향을 미친다는 것을 알고 있으시기 때 문일 것입니다.

알코올은 1급 발암물질입니다. 따라서 임신과 관계없이 술을 마시는 것은 건강한 행동이라고 볼 수 없습니다. 적정 음주가 심혈관질환이나 제2형 당뇨병에 도움이 된다는 연구결과가 있지만, 암 발병과 관련해서 안전한 수준의 음주란 없다는 것이 확인되었습니다. 암을 생각하면 소량의 음주도 피하시는 것이 맞습니다.

더욱이 임신 중이라면 본인은 물론 태아에게 미치는 건강 위해를 생각해 금주하시는 것이 좋겠지요? 엄마가 섭취한 알코올은 태반을 통과하여 태아에게 전달되며, 알코올에 노출된 태아에게 다양한 건강 위해를 일으키게 됩니다.

만약 임신을 준비하고 있는 상황이라면, 알코올을 섭취하지 않는 것이 태아의 건강과 안전을 위한 가장 현명한 선택입니다. 알코올은 출생 전후에 신체적, 신경 행동학적 발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 태아알코올증후군 (FAS)과 관련된 여러 가지 문제를 초래할 수 있습니다.

태아알코올증후군(FAS)은 신체적, 정신적, 행동적인 장애를 유발할 수 있는 상태로, 영아 및 어린이의 발달에 지속적인 영향을 미칩니다. 태아는 아직 발달 중이기 때문에, 알코올이 태아의 신경계에 직접 영향을 주어 심각한 학습장애, 인지적 문제, 발달 지연 등을 초래할 수 있습니다.

더불어 자연유산, 비정상아 분만, 저체중아, 언어장애, 청각 장애, 평균 지능 저하 등 음주가 태아에게 미치는 영향은 다 양하게 나타날 수 있습니다.

임신 중에는 알코올을 피하는 것이 가장 좋지만, 때로는 임신을 알지 못한 상태에서 알코올을 섭취한 경우도 있을 수있습니다. 만약 이미 임신 중에 알코올을 마셨거나 태아알코올증후군(FAS)의 가능성을 우려한다면, 의사와 상담하시는 것이 좋겠습니다.



활용 정보 및 도구

술이 래아에게 미치는 영향이해

> 음주

술이 태아에게 미치는 영향¹¹⁾

술이 태아에게 나쁘니까 마시지 말라고 막연하게 금주를 권하기보다는 임산부의 경우 금주해야 하는 필요성에 대해 구체적인 정보를 제공하여 임산부 음주의 위험에 대한 이 해를 도와야 함

① 태아알코올증후군(Fetal Alcohol Syndrome)

임신 기간 중 섭취한 알코올의 가장 심각한 결과는 태아 알코올증후군(FAS:Fetal Alcohol Syndrome)이며, 이보 다 덜 심각하게 영향을 받은 사람들은 태아 알코올 영향 (FAE:Fetal Alcohol Effects)을 갖는 것으로 간주됨

태아알코올증후군 발생 수는 출생아 1천 명당 1.9명으로 추산되며 이것은 지적장애의 세 번째 주원인이며, FAE는 FAS보다 3배 자주 발생하는 편임(Patroca, 1993)

FAS(태아알코올증후군)의 증상은 출생 전 혹은 출생 후 성 장 지연, 안면부 기형, 작은 눈, 불확실한 인중, 몽고주름, 낮은 콧등, 짧은 길이의 코, 얇은 윗입술, 낮게 위치하고 양측 위치가 다른 귀, 안면 중앙 부위의 발달 부전, 중추신경계 기능장애와 소두증, 지적장애, 기타 비정상적 신경 행동학적 발달을 초래함

FAS(태아알코올증후군)의 발생기전은 알코올이 신경세포의 이동에 영향을 미쳐서 생기는 것으로 태아의 혈중에 에 탄올 대사물인 Acetaldehyde에 노출 시 기형을 일으키는 영향이 있는 것이 확인됨

그 외에 영양 결핍과 태내 저산소증 프로스타글란딘 감소 가 발생함

시간이 경과함에 따라 다소 나아지는 신체 증상과 달리 뇌기 능 장애로 인한 증상은 개선이 어려운 것으로 알려져 있음

② 자연유산의 빈도와 비정상아 분만 증가

거의 마시지 않는 임산부는 14%인데 반해, 과다 음주 임산 부의 신생아 중 32%가 태내 기형, 태반조기박리와 임신 제 1기와 제2기에서 자연유산의 위험이 증가

태아 및 태반의 혈류 저해가 알코올에 의한 기형이 나타나 는 원인으로 지적됨



☑ 술이 태아에게 미치는 영향 이해 참고



활용 정보 및 도구

③ 저체중아

소량의 음주만으로도 태아의 성장은 영향을 받으며, 평균 1일 1온스(oz)의 에탄올(양주 2잔의 양)을 섭취하는 산모 의 신생아는 정상아에 비해 평균 체중이 180g 적은 것으로 나타남

- ④ 언어장애, 청각장애
- ⑤ 평균 지능 저하

FAS(태아알코올증후군)이 있는 기형아의 평균 지능지수는 65정도이며 이들의 약 2/3가 과잉행동장애를 보임

⑥ 출산 후 수유기 음주

모유를 통해 알코올이 아기에게 전달되며, 과음은 모유의 분비량을 줄일 수도 있음

흡연 임산부 금연프로그램 3단계 (7일 차)

상담 목표	금단증상 이겨 내기
상담 방향	금단증상과 대처 방안에 대한 정보를 제공하고, 효과적인 방법을 찾아 대처할 수 있도록 한다. 임산부의 스트레스가 태아에게 미치는 영향을 알고 스스로 관리할 수 있도록 돕는다.
주요 상담 내용	 내담자가 경험하고 있는 금단증상을 파악 후 나에게 맞는 흡연 욕구 대처 방안을 찾아보도록 격려한다. 임산부의 스트레스가 태아에게 미치는 영향을 확인하고, 흡연을 대체하는 다른 스트레스 해소 방법을 찾도록 한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 금단증상 대처하기 니코틴 보조제 및 금연 약물 활용 논의 임산부의 스트레스가 태아에게 미치는 영향 담배 없이 스트레스 풀기 컬러링북 색칠하기 금연 동영상 - 사랑하는 사람 앞에서 건강해야 할 의무 임신 중 발생 가능한 신체 변화
임신주수	임신 9주



상담 예시



활용 정보 및 도구

금연 유지 여부 확인

000 님, 금연 유지는 잘 되고 있으신가요? 금연 성공 7일 차입니다. 정말 잘하고 계십니다. 축하드립니다. 금연 후 1주일이 금단증상이 최고조에 이르는 시기인데 지난 일주일간 금단증상과 흡연 욕구로 힘든 순간이나 상황은 없으셨나요?

금단증상 여부 확인 및 증상에 따른 대처 방법 안내

금연 초기에 힘든 점 중의 하나가 금단증상인데요. 개인마다 겪게 되는 증상과 어려움이 다를 수 있고 어떤 경우에는 금단증상인지 아닌지 구분이 어려우실 수도 있습니다. 000 님은 지난 7일간 어떤 금단증상을 경험해 보셨을까요?

○ 지침서에 안내된 금단증상 종류와 인지행동 대처법은 일반적으로 많이 나타나는 증상과 기본적인 행동 대처 법으로 안내되고 있으나, 이전에 개개인이 느끼는 금단

금단증상 대처하기

니코틴 체내 공급이 중단되면 우리 몸에는 여러 가지 금단 증상이 나타날 수 있음

중독물질인 니코틴은 두뇌 에너지 대사 변화, 내분비 및 신경계 작용 등 신체 전반에 걸쳐 영향을 미치는데, 이 니코틴을 담배를 통해 더 이상 공급받지 못하는 경우에 금단증상이 나타나게 됨

금연 후 1주 이내에 그 증상이 최고조에 이르며 2~4주 동안 지속되며 개인에 따라 수주에서 수개월간 지속될 수 있음



증상별 어려움을 먼저 확인 후 개개인에게 적합한 대처법이 안내될 수 있도록 합니다. 내담자가 호소하는 금단증상에 맞는 대처법을 안내하고, 다른 가능성 있는 금단증상에 대해서도 설명합니다. 어떤 금단증상을 겪을 수 있는지 미리 예측하여 대비할 수 있다면 금연을 유지하는 데 매우 도움이 됩니다.

임산부의 경우 특히 임신 과정에 따른 신체적 정서적 변화와 특성을 고려해야 합니다.

☑ 금단증상 대처하기 참고

()과 같은 금단증상이 있으셨는데 잘 이겨내시고 금연을 유지해 주셨네요. 말씀드린() 방법으로 금단증상을 잘 대 처해 주셨습니다. 정말 잘하셨습니다.() 방법이 금단증상 을 줄이는 데 도움이 되셨다니 정말 다행입니다.

금단증상이 힘들긴 하지만 말씀드린 방법들을 잘 활용하고, 나만의 방법을 찾아 실천한다면 이겨낼 수 있습니다. 금 단증상은 거쳐 가는 과정일 뿐 지속되지는 않는다는 사실을 기억하신다면 금단증상을 참아 내기가 좀 더 쉬워지지 않을까 싶습니다.

한 번의 금단증상을 이겨낼 때마다 나와 내 아기를 위하여 마음먹은 금연 성공에 한 걸음 더 다가가신다는 것을 잊지 마시고요. 매 순간의 금단증상을 이겨낸 나를 스스로 칭찬해 주시고, 어려움을 이겨낸 자신에게 자부심을 느껴 보세요.

○ 금단증상을 이겨 내기 위해 니코틴 보조제 사용을 생각하고 있다면 다음과 같이 상담을 진행합니다.

금단증상이 너무 참기 어려워서 니코틴 보조제의 도움을 받고 싶은 생각이 드셨군요. 그러실 수 있습니다.

실제 니코틴 보조제를 사용하는 경우 금단증상을 완화하여 금연 성공률을 높이는 데 도움이 됩니다.

그러나 패치, 껌, 사탕 등 어떤 유형의 니코틴 보조제에도 니코틴이 함유되어 있으므로 가능하면 사용을 권하지 않습니다. 또한, 임신 8~14주 기간에 니코틴 대사율은 차이가 없으나, 임신 18~22주 와 임신 32~36주 시기에 니코틴 대사율은 23~26% 정도 상승합니다. 그렇기 때문에 임신 중 대사율 증가로 인해이 기간에 니코틴 보조제를 사용한다고하더라도 충분한 니코틴 공급은 되지 않습니다.

* 출처: Bowker, K., Lewis., Coleman, T., & Cooper, S. (2015). Changes in the rate of nicotine metabolism across pregnancy: a longitudinal study. Addiction. 2015;110(11):1827-32.



활용 정보 및 도구

하지만 금단증상은 금연을 하는 과정에서 나타나는 일시적 인 증상이며 우리 몸에 해를 미치는 증상이 아니라는 것을 반드시 명심하고, 니코틴 금단증상을 극복하지 못한다면 더 강력한 니코틴 의존증으로 발전할 가능성이 있으므로 금단증상이 재흡연의 원인이 되지 않도록 주의해야 함

나의 금단증상은?

- 신경과민
- 현기증
- 우울감

- 불안감
- 갈증, 입안의 통증
- 두통

- 집중력 감소
- 소화장애
- 배고픔● 쑤시는 느낌

- 불면기침
- 피로감기타 (
-)

출현 증상	가능한 대처 방법의 예
신경과민	휴식, 심호흡, 운동, 명상, 산책
현기증	순간을 넘기기(현기증 사라질 때까지 앉아서 휴식), 산책, 천천히 일어나기, 운동
우울감	운동, 물 마시기, 이완 운동, 따뜻한 샤워, 주스 마시기, 긍정적 사고, 주변의 친구 및 가족과 대화, 심화되면 전문의와 상담
불안감	따뜻한 샤워, 운동, 잦은 휴식
두통	물 마시기, 커피 줄이기, 운동, 목욕, 바람 쐬기, 누워서 휴식
갈증, 입의 통증	얼음물 혹은 주스 마시기, 껌 씹기, 심호흡, 양치질, 레몬 짜기 상상
집중력 저하	규칙적인 휴식, 명상, 심호흡, 규모가 큰일은 세부적으로 나누어 하기
소화장애	기름지고 단 음식 피하기, 카페인 섭취 피하기, 섬유소 많은 음식 먹기
배고픔	칼로리 적은 스낵 먹기, 물 마시기, 운동
불면	이완 운동, 명상, 카페인 줄이기 (오후 2시 이후에는 피하기)
피로감	피로할 때마다 휴식, 낮잠

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **64**



만일 심한 금단증상으로 금연이 너무 어렵고 재흡연을 하게 될까, 걱정되는 경우에는 반드시 산부인과 전문의와 상의 후 니코틴 보조제 사용 여부를 결정하시면 됩니다.

☑ 니코틴 보조제 및 금연 약물 활용 논의 참고



활용 정보 및 도구

쑤시는 느낌	목욕, 마사지, 산책
기침	물 많이 마시기

니코틴 보조제 및 금연 약물 활용 논의

- ▶ 대부분의 관련 학회에서는 임신 중 니코틴 대체요법 (NRT)을 권장하지만, 니코틴의 태아 독성이 알려져 있 어 이 권장은 논란이 되고 있음
- ▶ NRT 처방은 임신 중 흡연과 마찬가지로 6개월 때 유아 콜릭(infantile colic: 갓난아기가 밤에 자다 말고 갑자기 우는 증상) 위험과 주의력 결핍, 과잉행동장애 위험과 관 련될 수 있음
- ▶ 임신 중 NRT와 다른 영유아 건강 질환 또는 선천성 기형 과의 연관성은 보고되지 않았음
- ▶ 출생 후 아동 건강 결과에 대한 NRT 또는 기타 약물요법 사용에 대해서는 충분한 추적 조사가 필요함
- ▶ 임신 중 바레니클린의 사용은 권고되지 않음(US FDA)

임신과 스트레스

◎ 흡연이 심리적 안정에 도움이 된다는 것은 일시적인 현 상으로 지속적인 효과가 있다는 근거는 없으며, 따라서 스트레스 상황이나 심리적으로 불안한 상황을 흡연을 통해 해결하려고 하는 것은 바람직하지 않다는 것을 안 내합니다.

임신 기간 동안 임산부가 스트레스를 받을 경우 태아도 같이 스트레스 호르몬의 위험에 노출되어 불안감을 느끼게 됩니다. 이제는 흡연이 아닌 태아와 나 자신에게 건강한 방법으로 스트레스를 해소하는 것이 필요합니다.

임산부의 스트레스가 태아에게 미치는 영향

스트레스 호르몬인 코티졸은 자궁 수축을 유발시키고 진통 을 일으키는 호르몬임

따라서 임신 기간 중에 육체적 과로와 정신적 스트레스는 임산부와 태아의 건강에 해로움

의사가 권하는 임신 중 태교는 육체적, 정신적으로 평온한 상태를 의미하므로 이를 위해서는 과로를 피하고 적절한 영양 섭취와 정신적으로 건강한 상태를 유지하는 것이 필 요함

임산부가 태아의 상태 및 태동에 관심을 갖고 자궁 수축이 없는 평온한 상태를 유지하는 것이 필수적임



심호흡과 산책으로 심신을 안정시키거나 컬러링북(본문 68페이지, 컬러링북 색칠하기 참고)을 활용하거나 새로운 취미 생활을 가지는 등 나만의 스트레스 대처법을 찾아 실 천하는 것이 좋습니다.

○ 임신주수 경과에 따른 태아 성장 변화 과정입니다. 임신 기간을 삼등분한다면, 초기 3개월은 뇌신경, 심장, 뼈, 피부등 신체 중요 기관이 생성되는 시기이고, 그다음 3개월은 이들이 정상 구조로 잘 발달하는 시기입니다. 후기 3개월은 이들이 더욱 정교한 구조를 갖추고 근육과 뼈가 성장하는 시기. 이러한 태아 성장 과정을 이해함으로써 초기부터계속 금연 유지의 필요성을 다시 되짚어 줍니다.

임신 주수	1	2	3	4	5	6	7	8	9	16	20 ~36주	38 만삭
			70	중추선	신경기	ᅨ형	성					
				,	심장							
					Ī	팔						
태아						北리						
성장					÷	=						
과정							j	네아				
							=	구개				
								2	리부·	생식	기	
					-	긤						
이상 발생 위험	중요 기관에 이상 발생 가능 기간				ŀ		신체 기관에 이상 발생 가능 기간					

담배 없이 스트레스 해소방법 찾기

○ 여성 흡연자는 긴장, 스트레스 상황에서의 감정적 어려움을 덜기 위해 흡연하는 경우가 많습니다. 내담자가 스트레스에 어떻게 대응하고 있는지부터 점검해 보고, 스트레스를 해소할 수 있도록 방법을 안내합니다.

금연한 지 1주일이 되었습니다. 앞서서 스트레스가 태아에게 미치는 영향에 대해서 이야기 나눠 봤는데요. 요즘 000님에게 스트레스가 되는 상황에는 어떤 것들이 있으신가요?

그렇군요. () 이런 스트레스 상황에 놓여 계시는군요. 스트레스 상황을 없애 버리기는 어렵지만, 스트레스 상황 속에서도 내 마음을 평화롭게 하는 것은 좋은 스트레스 해소법이 됩니다. 000 님이 스트레스를 받게 되면 몸이 긴장하게 되고, 스트레스 호르몬이 방출되어 태아에게도 영향을미치게 됩니다.



활용 정보 및 도구

- ▶ 산전 스트레스와 관련된 임신·출산 합병증¹²⁾
- 조기 진통(preterm labour)
- 조산(preterm delivery)
- 저체중 신생아 출생(low infant birth weight)
- 임신 기간 단축(shortened gestational length)
- 일신성 당뇨(gestation diabetes)
- 산전 스트레스와 관련된 태아의 건강과 발달에 미치는 영향
- 애착 문제(attachment difficulties)
- ▶ 과민성 스트레스(sterss hyper-responsiveness)
- 천식(asthma)
- ♦ 알레르기(Allergie)
- 다루기 어려운 기질(difficult temperament)
- 정서장애(affective disorders)

담배 없이 스트레스 풀기

가장 일반적으로 사용되는 스트레스 해소법 두 가지를 참고하여 일상생활에서의 스트레스를 관리하는 데 적극 활용하도록 함

> 호흡 훈련

천천히 규칙적으로 깊은 복식호흡을 하도록 훈련

- 우선 허리와 가슴을 곧게 편 자세에서 편안한 마음으로 다음과 같은 호흡법을 연습할 것
- ≥ 호흡 훈련은 틈날 때마다 한 번에 5분 정도씩 연습하기
- ① 3~4초간 천천히 숨을 들이마심
- 이때 들이마시는 공기의 양은 평소와 마찬가지로 하고 위장 속을 공기로 채운다고 생각하는 것이 좋으며 너무 무리해서 길게 들이마시지 않도록 함



오늘은 담배 없이 스트레스를 풀 수 있는 방법을 알아보도 록 할 텐데요. 효과적인 스트레스 해소 방법 중 하나인 호흡 훈련과 자율 훈련에 대해 살펴보도록 하겠습니다.

호흡 훈련은 몸과 마음의 안정을 촉진하는 효과가 있는 기 법입니다. 호흡을 깊게 하고 천천히 숨을 들이마시고, 느리 게 내쉬어 가며 몸과 함께 마음을 집중시킵니다. 이를 통해 심신의 긴장을 완화하고 스트레스를 줄일 수 있습니다. 복 식호흡을 연습하면서 몸의 각 부위에서 나타나는 긴장을 인지하고 풀어주는 것이 중요합니다.

또한, 자율 훈련은 명상을 통해 마음을 조용하고 평화로운 상태로 이끄는 방법입니다. 명상은 스트레스를 완화하고 정서적인 안정을 증진하는 데 매우 효과적입니다. 명상을 시작하기 위해 조용하고 평온한 장소를 찾아서 편안하게 앉은 자세를 취합니다. 순간의 여유와 현재의 순간에 집중하며 마음의 속도를 느리게 합니다. 마음이 편안해질 때까지 깊은 호흡을 유지하면서 마음의 흐름을 지켜봅니다. 이러한 명상 실천을 통해 담배를 사용하지 않고도 스트레스를 효과적으로 관리할 수 있게 될 것입니다.

하지만 명심해야 할 점은 스트레스 관리를 위한 호흡 훈련과 명상은 시간과 연습이 필요하다는 것입니다. 초기에는 조급 함을 느낄 수도 있지만, 꾸준한 연습을 통해 점차 효과를 경 험하실 수 있습니다. 또한, 스트레스 관리를 위한 다른 방법 들도 함께 시도해 보는 것이 좋습니다. 예를 들어, 건강한 생 활 습관을 유지하고 긍정적인 마음을 갖는 것이 좋습니다.



활용 정보 및 도구

- ② 숨을 다 들이마신 후 잠시 마신 숨을 참았다가 4~5초에 걸쳐 편안해질 때까지 숨을 천천히 내쉼
- 이때 숨을 내쉬면서 긴장도 함께 빠져나간다는 상상을 하고 숨을 들이마실 때는 코로 들이마시되 내쉴 때는 입 을 약간 벌리고 '후우'하고 속삭이듯 자연스럽게 공기가 빠져나가게 함

> 자율 훈련

명상 상태에서 자신을 편안하게 하는 훈련임

▶ 조용하고 편안한 장소를 선택하여 몸을 죄는 옷이나 장신구 등은 풀어 놓고 함자율 훈련을 할 때는 공복 상태는 피하는 것이 좋으며 정해진 횟수와 시간이 있는 것은 아니지만 하루 3회, 매회약 5분 정도가 적당함

① 준비 과정

- 바닥에 편히 눕거나 머리를 받칠 수 있는 안락한 등받이 의자에 앉음
- 다리는 약간 벌리고 손을 옆구리에서 자연스럽게 떼어 놓음
- 심호흡을 하고 조용히 눈을 감음
- 자신이 아주 편안하고 한가로운 장소, 예를 들어 푸른 잔
 디에 누워 있다든지 파도 소리가 아련히 들려오는 상상
 을 함

② 자율 훈련 과정

- '팔이 따뜻하다', '심장이 규칙적으로 뛰고 있다', '배가 따뜻하다', '이마가 서늘하게 느껴진다' 가운데 하나를 선택하여 명상함
- 편안해지면 자신이 원하는 것을 다시 선택하여 실시
- 이들 항목 가운데 자신이 원하는 한 가지만 몇 차례 반복 해도 좋음





취미 활동의 일환으로 심리 안정과 스트레스 완화에 도움이 되는 다양한 컬러로 컬러링북을 채색하면서 스트레스를 해소하고, 감정을 표현할 수 있도록 합니다.

대부분 호기심으로 시작되는 흡연은 습관으로 변해, 결국 인체에 해로운 줄 알면서도 쉽게 끊지 못하는 니코틴 중독 상태에 이르게 됩니다. 흡연이 건강에 해로운 줄 알면서도 지속하게 되는 것은 자신을 적절히 조절할 수 있는 자기 조 절감과 자신의 가치에 대한 자기 존중감, 스트레스 대처 등 사회적·심리적 요인에 대한 대처가 부족하기 때문이라고 볼 수 있습니다.

미술은 색을 통해 신체에 에너지를 발생시키고, 스트레스 해소에 매우 효과적입니다. 그림이나 색을 통해 자신의 생각을 표현하고 통찰하게 하여 자신의 태도 변화를 일으키는 데 도움이 되며, 자신에 대한 감정 조절 능력과 자기 조절력을 길러 줍니다.

지금 권유해 드리는 '컬러링북'은 아트 테라피의 치료적 효과를 반영하고 있습니다. 자기 존중감이 높을수록 금연 성공률이 높게 나타나므로, 이러한 활동을 통해 스스로에 대한 자신감을 기르고 스트레스도 해소할 수 있는 좋은 기회가 될 수 있습니다.

000 님은 그림을 그리거나 색칠을 하는 것에 취미가 있으 신가요? 잘하지 않으셔도 됩니다. 어린 시절 하던 색칠 공 부 놀이처럼 편안한 마음으로 집중해 주시면 마음이 차분 해지고 긴장을 완화시키는 데에도 도움이 될 수 있는데요.

000 님께서 컬러링북을 활용하여 색칠하기에 집중하면 복 잡했던 생각과 감정들이 가라앉고, 순간적으로 들었던 흡 연 욕구를 긍정적으로 대처하실 수 있을 것입니다.

컬러링북은 금연길라잡이 홈페이지에서 출력하여 활용 가능합니다. 000 님께서 마음에 드는 도안을 다운받아서 색칠하기에 집중하면 복잡했던 생각과 감정들이 가라앉는 것을 느끼실 수 있을 겁니다.

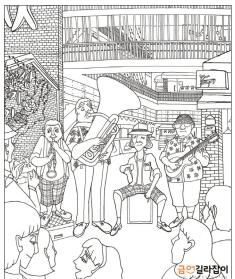
내 몸에 해로운 담배가 아니라, 나에게 맞는 건강한 취미 활 동을 하면서 흡연 욕구도 이겨내고 더불어 스트레스도 완 화해 나가기를 바랍니다.



활용 정보 및 도구

컬러링북 색칠하기





* 컬리링북 다운로드 안내: 금연길라잡이 ▶ 지식+ ▶ 금연성공비법 ▶
 아트테라피

https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C111/H/24/view.do?artide_seq=255&only_one=Y

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **68**



활용 정보 및 도구

금연 동영상 시청 안내

금연 7일째, 가장 힘든 고비를 잘 넘기고 계신 000 님, 지금 이 순간에도 000 님처럼 힘들지만 즐겁게 금연을 이어나가는 분들이 많이 계십니다. 흡연 욕구가 찾아올 때마다의미 있는 동영상을 찾아보는 것도 한 가지 방법인데요. 오늘은 온라인 금연길라잡이에서 발간한 책자 《쉼표도 마침표도 없는 금연일기》에 수록된 실제 금연하신 분의 사연으로 제작된 영상을 추천해 드리려고 합니다.

동영상 시청 이후 000 님은 어떤 생각이 드셨나요? 금연을 해야 하는 이유와 동기는 사람마다 모두 다르겠지만, 누군 가 나의 금연을 진심으로 응원해 주고 이해해 준다면 나의 금연이 더 행복한 일이 되지 않을까 싶습니다. 이 동영상을 보고 떠오르는 사람이 있다면 내가 평생 금연해야 하는 이유가 되지 않을까요?

나의 건강은 물론 엄마로서 해야 할 역할과 아기에 대한 사 랑을 생각하면서 금연의 중요성을 되새기며, 000 님의 노 력을 응원하고 지지해 주는 상담사로서 저도 함께 노력하 겠습니다.

금연 동영상 - 사랑하는 사람 앞에 건강해야 할 의무



* 출처: 금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 미디어자료 https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/ view.do?article_seq=773448&cpage=1&rows=10&condition=ALL&k eyword=%EC%88%98%EA%B8%B0&cat=84&m=8

임신 중 변화에 대한 안내

000 님은 지금 어떤 신체적인 변화를 느끼고 계신가요? 임신한 지 얼마 되지 않아서 신체적인 변화를 느끼지 못하고 계실 수도 있으나, 임신 중에는 여러 가지 신체적, 정서적인 변화가 일어납니다. 이러한 변화는 임신이 진행됨에 따라서 자연스럽게 발생하는 것으로, 아기와 엄마의 건강을 지원하고 준비하는 과정입니다. 이 변화들은 000 님이 아기를 맞이하기 위한 특별한 시기입니다.

임신으로 체형 변화, 호르몬 변화, 피로감과 에너지 변화, 변비와 소화 문제 등 여러 가지 변화들이 일어나지만, 이는 아기의 성장을 위한 것입니다. 000 님께서 긍정적인 마음 을 갖도록 격려하고 싶습니다.

000 님은 이 특별한 시기를 통해 금연과 함께 아름다운 삶을 경험하고 있습니다. 변화와 도전을 겪으면서 000 님은 아기를 위해 힘내고 있는 멋진 엄마가 되어 가고 있습니다. 어떤 어려움이 있더라도 그것은 일시적인 것이며, 아기를 만나는 순간에는 모든 것이 가치 있을 것입니다.

임신 중 발생 가능한 신체 변화13)

임신으로 인한 눈에 띄는 변화는 체중 증가로, 임산부의 상 황에 따라 다양하나 평균 12.5kg 증가함

임신주수에 따라 자궁이 커짐에 따라 하대정맥 압박으로 인한 압력으로 골반 정맥의 확장이 생기고 이로 인해 치질, 정맥류 등 다양한 질환의 증상이 심해지는 경향이 있으며 이런 증상은 분만 후에 호전될 수 있음

임신 중 발생되는 소화기계 증상으로는, 자궁이 커짐에 따라 식도의 식도하부괄약근(Lower esophageal spincter, LES)의 이완이 발생하고 이로 인해 역류성 식도염이 증가하는 것을 들 수 있음

흡연 임산부 금연프로그램 4단계 (14일 차)

상담 목표	체중 증가 관리하기
상담 방향	금연과 임신으로 있을 수 있는 체중 변화에 대해 이해하고, 실천 가능한 식생활 관리와 적정 신체활동에 대한 정보를 제공한다.
주요 상담 내용	 체중 증가의 원인을 이해하고, BMI(체질량지수) 기준체중 변화를 확인하며 체중조절 일지를 작성하여 건강을 관리하도록 한다. 임산부에게 도움이 되는 식습관을 배우고, 임신 중 안전하게 운동하는 방법과 유의 사항을 점검한다. 현재 제공되는 임신지원서비스 현황을 파악하여 필요한 도움을 받도록 한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 임신주차별 체중 증가 이해하기 임신 전 BMI 체질량지수에 따른 체중 변화 관리 체중조절 일지 작성 임산부에게 도움이 되는 식습관 임신 중 운동의 효과 및 유의 사항 보건복지부 임신·출산 지원정책 소개-동영상 임신지원서비스 현황
임신주수	임신 10주



상담 예시

금연 유지 여부 확인

000 님, 한 개비, 한 모금도 피우지 않는 금연을 잘해 주셨나요?

- 유지 잘하고 있다

흡연 욕구가 강하셨을 텐데 정말 잘해 주셨습니다. 2주 동안 금연에 멋지게 성공하셨습니다. 지난 일주일간 새롭게나타난 금단증상이나 흡연 욕구 상황이 있으셨나요?

아내담자의 흡연 욕구 확인

어떤 장소, 상황에서 흡연 욕구를 느꼈는지, 어떤 대처 방법을 활용하였는지 확인 후 보완 방법을 제시합니다.

- 담배 몇 개비 피웠다

금연 유지가 어려우셨군요. 하지만 포기하지만 않으시면 괜찮습니다.



활용 정보 및 도구

금연 유지 확인

금연 도전 시작일로부터 지금까지 금연 유지 잘 하고 계신가요?

유지 잘하고 있다

담배 몇 개비 피웠다

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **70**



활용 정보 및 도구

내담자의 흡연 상황 확인

어떤 장소, 상황에서 흡연했는지, 몇 개비 정도 흡연했는지, 피우고 나서 든 기분은 무엇이었는지, 담배를 자발적으로 요청하거나 구매하였는지 혹은 누군가 권유하였는지, 그랬 다면 그 대상은 누구였는지 등 재흡연 상담 진행 후 프로그 램을 재시작하여 금연할 수 있도록 격려합니다.

금연을 유지하는 것이 쉬운 일은 아니지만, 금연 유지 기간이 늘어날수록 더욱 보람차고 값진 일이라는 것을 잊지 마세요.

금연과 체중조절 중요성 강조

임신 후 배 속의 아기가 성장함에 따라 체중이 늘어나게 되는데 지금 000 님께서는 금연도 함께 실천하고 계시기 때문에 금연으로 인한 체중 변화도 함께 이해하고 관리하는 것이 필요할 수 있습니다.

일반적으로 금연으로 인해 문제가 될 만큼 체중 증가가 나타나지는 않으나, 금연 후 기초대사량의 감소와 함께 미각이 좋아지고, 임신으로 인한 과도한 음식 섭취나 군것질 증가, 그리고 운동 부족 등은 체중 증가를 가져올 수 있습니다.

임신주수에 따른 적정체중 증가 이상의 증가가 있는지 스스로 또는 병원 산전 관리를 통해 점검하도록 합니다.

임신주차별 체중 증가 이해하기

흡연자의 경우 금연을 하면 일시적으로 체중이 증가하는 경향을 보이나, 모든 금연자가 아닌 일부 집단에서만 체중 증가 현상이 나타남

주로 남자보다 여자에게서, 금연 전에 흡연량이 많았거나, 젊을수록 체중이 증가하는 경향이 있으며, 금연 후 1년 이 상의 장기간의 체중 변화를 살펴보면 금연 자체가 아닌 금 연 후의 신체활동 감소나 과도한 다이어트 등이 그 원인인 경우가 있음

금연 후의 체중 증가 경향이 금연 시도의 걸림돌이 되어서는 안 됨

○ 기초대사율 감소

흡연은 몸의 전체적인 기초대사율과 몸의 온도 및 근육 긴장 정도를 증가시킴으로써 몸 안에서의 에너지 소모량은 늘어 나지만, 금연을 하면 우리의 몸은 기초대사율이 낮아지도록 다시 조절되므로, 흡연할 때와 똑같은 양을 먹었을 때 에너지 를 덜 사용하고 지방을 좀 더 저장하려고 하는 작용을 하게 됨

❷ 미각 회복

니코틴에는 혀의 미각 기관(미뢰)의 감각을 둔하게 함으로써 식욕을 억제하는 작용이 있기 때문에 금연을 하면 미각 신경 이 회복되어 맛의 감각이 돌아와 음식 섭취가 증가할 수 있음

● 군것질 증가

흡연에 대한 욕구를 채우기 위해 고지방, 단 음식 등을 찾게 되고 입안에 뭔가 있어야 마음의 평안을 느끼게 되므로 열 량 섭취가 늘고 자연스럽게 체중이 증가할 수 있지만 금연 을 하는 모든 사람의 체중이 증가하는 것은 아님





활용 정보 및 도구

일반적으로 체중이 증가하더라도 평균 2~3kg에 지나지 않으며 이렇게 늘어난 체중으로 인한 부정적인 면은 흡연으로 인한 건강상의 해악에 비하면 아주 작은 하나의 변화일뿐이며 금연과 함께 조금만 노력을 기울이면 늘어난 체중은 조절할 수 있음

실제로 금연 중 식이조절을 함께하면 식이조절을 하지 않은 사람들보다 금연 성공률이 1.8배 정도 높고, 식이조절을 하지 않은 금연자들은 체중이 평균 1.6kg 정도 늘어나는 반면 식이조절을 해 온 금연자들은 흡연할 때보다 오히려 체중이 평균 2kg 감소한 것으로 알려져 있음

BMI(체질량지수) 확인

000 님, 현재 몸무게가 어떻게 되시나요? 처음 금연 상담에 등록했을 때와 비교해서 체중 변화가 어느 정도 인지 확인해 보도록 하겠습니다.

○ 임신 중 체중 변화를 살펴본다면 임신으로 인한 평균적인 체중 증가는 12㎏ 안팎입니다만 임산부의 상황에 따라서 다양한 변화가 있습니다. 임신 전의 BMI 수치를 기준으로 본인에게 맞는 이상적인 체중 증가치를 확인합니다.

임신 전 BMI(body mass index, 체질량지수) 수준에 따라 임신 중 적정체중 증가가 달라집니다. 먼저 임신 전 키와 몸 무게로 BMI 지수가 저체중, 정상, 과체중, 비만 중 어디에 속하는지 체크해 보세요. BMI 분류에 따라 이상적인 체중 증가는 다음과 같습니다.

쌍둥이 임신인 경우는 BMI에 관계없이 16~20kg의 체중 증가가 이상적 체중 증가치입니다.

임신 시기별로 볼 때는 보통 임신 초기에는 일주일에 약 300g 정도 증가하고, 임신 후기에는 일주일에 약 450g 정도 증가하는 것이 보통입니다. 특히 임신 후기에 체중이 일주일에 500g 이상 증가할 경우에는 부종 가능성이 있기 때문에 각별히 주의해야 합니다.

과도한 체중 증가는 임신 중의 고혈압, 당뇨병 등 다양한 질 병과 관련이 있으므로 주의가 필요합니다.

임신 상황을 고려하여 자신에게 맞는 운동을 골라 규칙적으로 실천하고, 필요한 영양소들이 갖추어진 균형 잡힌 식

임신 전 BMI 체질량지수 기준에 따른 체중 변화 관리

- 금연과 체중 변화
- 금연 중에 체중이 증가하기도 하지만 이는 금연 때문에 증가하는 것은 아님
- 임신으로 인한 신체 변화로 체중 증가가 더해질 것이며,
 잘 생각해 보면 금연 후에 오히려 먹는 양이 늘어나고 신체활동이 줄어드는 등의 일상생활의 변화로 인한 것임을 알 수 있음
- 균형 잡힌 식사, 적정 운동, 군것질 조절 등을 통하여 적 정체중 유지에 힘써야 함
- 임신 전 BMI를 기준으로, 현재의 체중 변화 정도를 확인 해 보는 것이 필요함
- BMI 계산법

몸무게(kg) ÷ (키(m) x 키(m))

○ 임산부 적정체중 증가량¹⁴⁾

임신전 BMI	분류기준	임신 중 이상적인 체중 증가(kg)	임신 중/후기 주별 체중 증가량 (kg/week)		
저체중	18.5 미만	12.7 ~ 18.1	0.5		
정상	18.5 ~ 22.9	11.3 ~ 15.9	0.5		
과체중	23 ~ 24.9	11.5 ~ 15.9	0.5		
비만	25 ~ 29.9	6.8 ~ 11.3	0.3		
고도비만	30 이상	5.0 ~ 9.1	0.2		

임신 중 체중 변화를 살펴본다면 임신으로 인한 평균적인 체중 증가는 12kg 안팎임



사를 적절히 하는 노력은 금연과 임산부와 아기의 건강에 도움이 됩니다.

체중조절 일지 작성을 통한 지속적인 체중 관리 권유

체중조절 일지를 작성하면서 섭취한 음식과 운동량을 점검 하면 적정체중을 유지하는 데 도움을 받으실 수 있습니다.

☑ 체중조절 일지 작성 참고

- 제시된 임산부 식생활과 운동 등에 대한 정보를 활용하여 내담자에게 알맞은 정보를 제공합니다.
- 비만인 여성의 경우, 금연을 하면서 체중 관리를 해야합니다. 체중 관리를 위해 몇 가지 주의해야할 사항을 안내합니다.

첫째, 건강한 출산을 위해서는 체중 관리, 운동, 식습관 개선, 적극적인 산전 진찰이 필요합니다. 임신 중 체중이 과도하게 증가하면 임신성 고혈압 등의 합병증이 발생할 수 있으므로 적절한 체중 관리가 중요합니다. 이를 위해 식단을 균형 있게 조절하고, 영양가 있는 식품을 섭취하고, 과다한 칼로리를 피하는 것이 좋습니다. 또한, 규칙적인 운동을 실천하고 신체활동을 유지하는 것도 중요합니다.

둘째, 임신 기간 동안 목표체중 증가량을 알고 적극적으로 관리해야 합니다. 개인의 체중에 따라 목표체중 증가량이 다를 수 있습니다. 목표체중 증가량을 기준으로 하여 적절 한 식단 조절과 운동 계획을 수립할 수 있습니다. 임신 기간 동안 저와 함께 목표체중 증가량을 지속적으로 모니터링하 고, 이를 위해 000 님의 산부인과 주치의와도 함께 상담하 면 좋습니다.



활용 정보 및 도구

▶ 비만 여성의 경우

- 비만한 여성의 임신 중 늘어나는 혈액량 증가는 임신성 고혈압의 원인이 될 수 있어 건강한 출산을 위해 체중 관리, 운동, 식습관 개선, 적극적인 산전 관리가 필요함
- 임신 기간 동안 목표 체중 증가량을 알고 적극적인 관리 가 중요함
- 쌍둥이 임신의 경우, 정상체중 여성은 16.8~24.5kg, 과 체중 여성은 14.1~22.7kg, 비만 여성은 11.3~19.1kg 체중 증가를 권장함¹⁵⁾

체중조절 일지 작성

▶ 체중조절 일지를 스스로 작성하여 체중 관리를 유지 할수 있도록 상담사는 기본적인 식이조절 규칙을 알려 주는 것으로 끝내지 말고, 개개인의 식생활 습관을 고려하여 체중조절을 위한 식생활 일지를 함께 작성하도록 함

나의 식사 · 운동 일지

(영양 및 체중조절 프로그램)

일자: 년 월 일

구분	시간	음식 종류	먹은 양	운동 종류 운동 시간		
아침						
간식						
점심						
간식						
저녁						
간식						

▶ 금연 유지 기간에 따라 체중 변화를 정기적으로 확인하여 체중 관리를 유지하도록 함



마지막으로, 체중 관리와 금연을 동시에 도전하는 것은 힘든 일일 수 있습니다. 그러나 건강한 출산과 건강한 생활을 위해 이 두 가지 목표를 동시에 이루어 나가는 것은 매우 이상적인 일입니다. 금연과 체중 관리를 위해 목표를 설정하고, 지속적인 동기부여와 지원을 받을 수 있도록 상담에 적극적으로 참여해 주시기 바랍니다.

임산부에게 도움이 되는 식습관 안내

임신 초기와 임신 전 기간 동안의 식이요법에 대한 공통적인 사항은 먹고 싶은 음식을 골고루 섭취하는 것입니다. 내담자의 식이 습관을 파악하고 균형 있는 식습관을 실천하도록 격려합니다.

엽산제는 임신 전부터 임신 초기까지 복용하면 신경관 결손 등을 예방하는 데 효과가 있습니다. 따라서 임신을 계획 중인 모든 여성은 임신 계획 때부터 임신 초기까지 300마이 크로그램(microgram)의 엽산제를 복용하는 것이 좋습니다.

단백질, 엽산, 칼슘의 섭취를 늘립니다.

태아의 뇌세포가 폭발적으로 늘어나고 DNA가 합성되는 시기이므로 질 좋은 단백질과 엽산을 섭취하는 것이 좋습니다. 엽산은 시금치, 녹색 채소, 참외, 콩, 잡곡류, 동물의간, 굴, 연어 등에 많이 들어 있으며, 엽산제를 복용하지 않는다면 제철 음식을 통해 섭취를 늘리도록 합니다. 또한 태아의 골격이 형성되는 시기이므로 칼슘도 충분히 섭취합니다. 칼슘은 우유, 멸치, 뱅어포, 치즈 등에 풍부합니다.

평소 규칙적인 식습관과 건강한 식생활을 실천하고 계신 편인가요?

임산부들은 식사에 특별한 주의를 기울여야 합니다. 임신 중에는 태아의 건강과 성장을 위해 영양소를 충분히 섭취 하는 게 중요합니다.

우유를 하루에 3컵 이상 마시는 것이 좋습니다. 우유에는 태 아의 뼈와 치아를 강하게 만들어 주는 칼슘이 많이 들어 있 습니다. 만약 우유를 싫어하거나 알레르기, 유당불내증이 있 으면 칼슘을 많이 포함한 다른 음식을 먹어도 괜찮습니다.

치즈, 뼈째 먹는 생선 등을 자주 먹으면 좋습니다. 이런 음식들도 칼슘을 많이 포함하고 있어서 태아의 성장에 도움이 됩니다. 생선은 오메가-3 지방산도 가지고 있어서 태아



활용 정보 및 도구

임산부에게 도움이 되는 식습관16)

건강한 출산을 위해 임신 중 영양 섭취는 임산부의 건강뿐 아니라 태아에게도 직접적인 영향을 미치며, 임신했다고 평소에 먹지 않았던 특별한 것을 먹거나 무조건 많이 먹는 것보다 임신 단계별로 필요한 영양소를 잘 챙겨 균형 있게 섭취하는 것이 중요함



* 출처: '건강한 임신과 행복한 출산을 위해' 임신기 영양 관리, 보건 복지부, 한국건강증진개발원, 2018

임산부 식생활 지침

- 우유를 매일 3컵 이상 마시기
- ▶ 치즈, 뼈째 먹는 생선 등을 자주 먹기 (우유를 싫어하거나, 알레르기 및 유당불내증이 있는 경우 에는 칼슘이 많은 다른 식품으로 대체하여 섭취)
- 다양한 채소와 과일을 매일 먹기
- 생선, 살코기, 콩 제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 1회 이상 먹기
- ▷ 끼니를 거르지 않고 식사를 규칙적으로 하기
- 음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다루고, 먹을 만큼만 준비하기
- ❷ 살코기, 생선 등은 충분히 익혀 먹기



의 두뇌 발달에 도움을 줄 수 있습니다.

다양한 채소와 과일을 매일 먹어야 합니다. 이런 식품들에는 비타민, 미네랄, 식이섬유 등이 풍부하게 들어있습니다. 영양소 다양성을 확보하는 게 중요하기 때문에 골고루 드실 수 있도록 합니다.

단백질 식품도 잊지 말아야 합니다. 생선, 살코기, 콩 제품, 달걀 등 단백질이 풍부한 음식을 매일 한 끼 이상 먹으면 좋 습니다. 단백질은 태아의 성장과 조직 형성에 필요한 영양 소입니다.

마지막으로, 규칙적으로 식사하고, 식재료를 위생적으로 다뤄야 합니다. 임신 중에는 규칙적인 식사가 중요하고 음 식을 만들 때는 식재료의 위생을 유지하며, 과식하지 않고 적절한 양의 음식을 준비하고 먹는 게 좋습니다.

이렇게 임산부들은 영양을 충분히 섭취하고 건강하게 임신을 유지할 수 있습니다. 건강한 아기를 낳기 위해 식생활 지침을 잘 실천해 주시기 바랍니다.

임신 중에는 고려해야 하는 다양한 건강 문제가 있습니다. 내담자가 경험할 수 있는 건강 문제를 파악하여 각 상황에 따른 식이를 제안하고 실천하도록 합니다.

[입덧]

입덧할 때는 좋아하는 음식을 소량씩 섭취합니다. 입덧은 4~8주경에 나타나 16주경까지 지속됩니다. 공복 상 태에서 입덧이 심하게 나타나므로 적은 양이라도 좋아하는 음식 위주로 조금씩 섭취해 속을 비우지 않도록 합니다. 입덧 증세를 유발하는 냄새를 피하며, 자꾸 토한다고 음식을 멀리 만 하지 말고 먹어 보려고 노력하는 것이 중요합니다.

임신 초기에는 입덧이 심하여 잘 못 먹는 경우가 많습니다. 대부분의 경우에는 입덧이 심하더라도 태아의 성장에는 별 다른 문제가 없으나, 산모의 체중이 감소하고 소변량이 줄 정도로 입덧이 심하면 수액요법 등의 치료를 받는 것이 좋 습니다.

[빈혈]

빈혈의 일반적인 증상으로는 지속적인 피로, 무기력감, 숨가쁨, 두통, 어지러움, 심한 경우에는 심장 박동이 빨라지거나 불규칙해질 수 있습니다. 또한 임신 중 빈혈은 태아의 성



활용 정보 및 도구

- ▶ 음식을 만들거나 먹을 때는 소금, 간장, 된장 등의 양념을 적게 사용하기
- ▶ 나트륨 섭취량을 줄이기 위해 국물은 싱겁게 만들어 적게 먹기
- 김치는 싱겁게 만들어 먹기
- 술을 절대로 마시지 않기
- ▶ 커피, 콜라, 녹차, 홍차, 초콜릿 등 카페인 함유 식품을 적게 먹기
- 물을 충분히 마시기

▶ 임산부의 건강 문제와 식이 관리¹⁷⁾

€ 입덧

- 입덧은 임신 중에 느끼는 메스꺼움이나 구토 증상을 말함
- 주로 임신 초기에는 이른 새벽이나 아침에 빈번히 일어 나지만, 개인에 따라 시시때때로 일어나기도 함
- 임신 초기의 호르몬 변화나 심리적 영향으로 나타날 수 있으며, 임산부의 약 50~80%가 경험하는 증상으로 태 아에게 해가 되는 것은 아님

- 🔁 입덧에 도움이 되는 식이요법 -

- 담백하고 새콤한 음식을(찬 두부, 냉모밀, 묵, 해조류, 샐러드, 오징어초무침 등) 조금씩 자주 먹기
- 더운 음식보다 찬 음식이 냄새가 적어 부담이 적음
- · 물은 식사 중이나 식사 전후에 섭취
- · 기름기가 많은 음식, 카페인 음료는 피함
- · 강한 향신료가 가미된 자극적인 음식은 피함
- 비타민 B군이 풍부한 음식을 먹기(현미, 호밀빵, 잡 곡빵, 녹황색 채소, 대두, 두부, 돼지고기, 쇠고기, 어패류, 굴, 우유, 달걀류, 비타민 골고루 섭취)
- 한번 입덧을 유발한 음식은 되도록 피함

€ 빈혈

- 임신하면 혈액량이 약 50% 정도 늘지만, 적혈구 양은 거의 늘어나지 않아 빈혈이 나타날 수 있음
- 임산부의 철 권장 섭취량은 1일 24mg으로 임신 전보다 약 1.7배의 철이 더 필요함
- 철이 부족하면 쉽게 피로하고 태아의 성장이 지연되므로
 철이 함유된 식품을 충분히 섭취해야 함



장과 발달에도 영향을 미칠 수 있으므로 조기에 예방하고 관리하는 것이 중요합니다.

임신 중에는 태아에게 철분이 필요하므로 철분의 사용량이 증가하게 됩니다. 그러나 임신 기간 동안 철분 섭취가 충분하지 않거나 철분의 흡수가 충분하지 않을 경우 적혈구 수가 감소하여 빈혈이 발생할 수 있습니다. 임산부의 빈혈 예방을 위해 철분이 풍부한 식품을 충분히 섭취해야 합니다.

[변비]

임산부 변비는 임신 중에 흔히 나타나는 문제입니다. 변비의 증상은 배가 안 풀리는 느낌, 변이 나오지 않는다는 느낌, 변이 건조하고 단단하다는 느낌 등이 있을 수 있습니다. 변비는 임신으로 인한 호르몬 변화와 자궁이 커지면서 장운동이 느려지는 것이 주요한 요인입니다. 장운동이 감소하면 대변이 장 내에서 더 오래 머무르게 되고, 이로 인해변비가 발생할 수 있습니다.

또한 과거 흡연 시 화장실에 가기 전에 흡연했던 습관이 있다면 금연 초반 배에 가스가 차거나 변비를 경험하는 경우도 있기 때문에 적절한 식이요법과 운동이 필요합니다.

변비를 완화할 방법으로 하루에 충분한 양의 물을 마시는 것이 중요합니다. 수분은 대변이 부드러워지게 하고 장운동을 원활하게 도와줍니다. 하루에 약 8~10잔의 물을 마시려고 노력해 보세요. 식이섬유는 변을 부드럽게 하고 장운동을 촉진하는 데 도움을 줍니다. 과일, 채소, 곡물, 견과류 등 식이섬유가 풍부한 식품을 섭취해 보세요. 장 내 미생물의 균형을 유지하기 위해 유산균이 도움을 줄 수 있습니다. 유산균이 함유된 요구르트나 식품을 섭취해 보세요. 하지만 유산균 보충제를 별도로 섭취하기 전에 의사와 상담해 보는 것이 좋습니다.

일정한 운동을 유지하는 것도 장운동을 돕고 변비를 완화할 수 있습니다. 걷기, 임산부 요가, 산책 등 임산부에게 적합한 운동을 선택하여 꾸준히 실천해 보세요.

[임신성 고혈압]

임산부 고혈압은 임신 중에 발생할 수 있는 심각한 합병증 입니다. 고혈압의 증상은 높은 혈압, 두통, 시야 변화, 어지 러움, 부종, 복통 등이 있을 수 있습니다.

고혈압은 혈액 관련 문제, 혈관 기능 이상, 호르몬 변화 등의 원인으로 발생할 수 있습니다. 가족력, 비만, 당뇨병 등의 위험 요인이 관련될 수 있습니다.

임산부 고혈압을 관리하기 위해 나트륨 섭취 제한, 고칼륨 식품 섭취, 식이섬유 섭취, 적절한 철분 섭취, 정기적인 휴 식과 운동이 필요합니다.



활용 정보 및 도구

건설을 반혈에 도움이 되는 식이요법 -

- 동물성 식품과 식물성 식품을 함께 섭취(붉은 살코기, 난황, 생선, 조개류, 녹색 채소, 파래, 김, 다시마 등)
- 철 흡수율을 높여 주는 과일이나 과일주스 등 비타민 C가 풍부한 식품을 함께 먹는 것이 좋음
- 식사 후 커피, 홍차, 녹차에 포함된 탄닌 성분은 철의 흡수를 방해하므로 피함
- · 임신 중기 이후에는 하루에 필요한 철을 식품만으로는 충족시키기 어려우므로 식사 외 철 보충제를 먹는 것이 좋음(단, 철 보충제를 먹는 경우 하루에 45mg이 넘지 않도록함)

변비

- 프로게스테론에 의한 위장의 평활근 활동 감소와 커진 자궁에 의해 장이 눌려 발생하는 생리적인 현상으로 알 려져 있음
- 변비는 좋은 식습관과 규칙적인 운동을 통해서 미리 예 방할 수 있으니, 심한 경우가 아니라면 약물을 복용하기 보다는 식습관 및 생활 습관, 운동 등으로 전반적인 관리 를 하는 게 중요함

면비에 도움이 되는 식이요법

- 아침 공복에 냉수나 찬 우유는 장운동을 촉진함
- · 섬유소가 많은 과일과 채소, 콩밥, 잡곡밥, 해조류 등을 충분히 섭취
- 유산균 발효유도 정장 작용으로 변비 해소에 효과적임
- · 물, 과일, 채소 주스 등 수분을 충분히 섭취
- · 매일 규칙적으로 화장실 가는 습관을 들이기
- 변비 방지 약제 또는 설사제와 같은 의약품은 되도
 록 피하고 의사와 상의하여 복용할 것

❷ 임신성 고혈압

- 대체로 임신 8개월쯤부터 나타나는 증상으로 부종, 고혈 압, 단백뇨와 체중 증가가 나타남
- 최근에 고령 임신이 증가하면서 임신 전부터 고혈압을 앓고 있거나, 임신으로 인한 임신성 고혈압이 발생하는 경우가 늘어나고 있음(임신성 고혈압이란? 임신 20주 이후에 수축기 혈압 140mmHg 이상 또는 확장기 혈압 90mmHg 이상의 고혈압이 나타나지만, 단백뇨는 없는 경우를 말함)
- 혈압을 잘 조절하지 않으면, 조산, 저체중아 출산의 위험
 이 있어 관리가 중요함



무엇보다 임신 중 고혈압이 의심되면 의사와 상담하고 전 문적인 치료 지침을 따르는 것이 가장 중요합니다.

[임신성 당뇨]

임산부 당뇨의 증상은 갈증, 배뇨량 증가, 피로감, 배고픔, 체중 감소 등이 있습니다. 이는 임신 호르몬의 영향으로 혈당 조절이 어려워지기 때문입니다. 식단 조언으로는 규칙적인 식사, 복합 탄수화물 섭취, 적절한 포만감 유지, 영양가 있는 식품 선택, 식사와 운동 조절, 의사와의 상담이 필요합니다. 의사의 지시에 따라 혈당 모니터링과 적절한 치료를 받는 것이 중요합니다.

☑ 임산부의 건강 문제와 식이 관리 참고

임신 중 운동의 효과 및 유의 사항

○ 각 개인의 건강 상태와 임신 상황은 다를 수 있기 때문에 임신 중 운동을 시작하기 전에 의사와 상담하여 개인적인 상황에 맞는 안전하고 적절한 운동 계획을 수립하는 것이 중요합니다. 의사의 지침을 따르며 천천히 시작하여 몸의 변화와 운동에 대한 반응을 주의 깊게 관찰하면서 운동을 지속할 수 있도록 합니다.



활용 정보 및 도구

- 임신성 고혈압에 도움이 되는 식이요법
- 저염식
- · 비타민과 무기질이 많은 과일과 채소를 충분히 섭취
- · 채소, 해조류, 콩류, 전갱이, 꽁치, 고등어, 우유 등 은 혈압을 낮추는 데 도움이 되므로 자주 섭취
- 양질의 단백질을 섭취
- · 생크림, 아이스크림, 사탕, 단백질, 잼, 젤리 등 단 것은 제한
- · 동물성 지방은 제한, 단백질, 칼슘을 충분히 섭취
- 균형식, 저열량식 하기

❷ 임신성 당뇨

- 임신 20주 이후 혈당 조절이 잘 안되어서 당뇨로 진단받 는 경우를 말함

_ 🔁 임신성 당뇨에 도움이 되는 식이요법 -

- · 탄수화물 중에서도 단맛을 내는 당류 섭취를 줄이기
- 채소류, 과일류, 해조류 등의 식이섬유를 섭취
- · 기름진 음식을 적게 섭취
- · 음식을 싱겁게 먹기
- · 식사와 간식은 규칙적으로 먹기
- 달콤한 디저트와 음료를 적게 섭취

임신 중 운동의 효과 및 유의 사항18)

▶ 임신 중 운동의 효과

- 임산부에게 있어서 적정량의 규칙적인 운동은 산모와 태아의 전반적인 건강 상태를 향상시킬 뿐만 아니라 안 전하다고 알려져 있음
- 임신은 신체의 여러 가지 변화를 가져오기 때문에 몸의 변화에 유의하며 체중조절이 목적이 아닌 체력 수준을 유지하기 위한 안전하고 지속적인 운동을 계획하는 것 이 중요함
- ▶ 임신 중 운동에 참여함으로써 여러 가지 신체의 긍정적 인 효과를 얻을 수 있으므로 운동의 종류와 강도 등에 대 하여 담당 의사와 상의 후 적절한 운동 또는 여가 활동에 참여하도록 함
- 임신 중 운동의 건강상의 이점



현재 운동 실천 여부 점검

000 님은 현재 운동을 실천하고 계시나요?

○ 기존에 운동을 해 왔던 내담자라면 지속적으로 유지하고 있는지 확인하고, 운동을 새로 시작하셨다면 운동 시 유 의 사항을 함께 이야기하고 격려합니다.

- 지속적으로 운동하고 있다

요즘은 주에 몇 회, 하루 몇 시간 정도 운동하시나요? 000 님은 여전히 운동 습관을 잘 유지해 주고 계시네요. 정말 대 단하십니다. 사실 운동을 병행하는 것은 쉽지 않은 일입니 다. 지금처럼만 운동 습관을 꾸준히 유지해 주십시오.

- 이번에 운동을 새로 시작했다

000 님, 너무 잘하셨습니다. 사실 금연과 함께 운동을 하는 것은 금상첨화라고 할 수 있어요! 운동을 시작하기 위해 선 시간과 노력이 필요한 부분이라 쉽지 않은 결정이셨을 거예요. 앞으로 000 님께서 꾸준히 운동 습관을 이어 나가실 수 있도록 저도 열심히 응원하겠습니다. 혹시 어떤 운동을 시작해 주셨나요? 시작하신 지는 얼마나 되셨나요? 주에 몇 회, 하루 몇 시간 정도 하시나요? 운동 시작 후 변화된 것이 있을까요?

- 운동을 하지 않고 있다

000 님, 아무래도 바쁜 일상에서 시간을 내어 운동하는 일이 쉬운 일은 아닙니다. 혹시 운동을 하기 어려운 000 님만의 이유가 있으실까요?

- 시간적 여유가 없다

000 님, 많이 바쁘시군요. 고생 많으십니다. 하지만 000 님, 이렇게 한번 생각해 보실 것을 권유해 드리고 싶습니다. 예전에 000 님께서 하루 평균 ()개비 정도의 담배를 피우셨다는 것 기억하시죠? 이를 시간으로 환산해 보면, 1개비를 피우는데 약 5분 정도 소요된다고만 가정해도, 000 님은 하루에 총 ()분의 시간을 흡연하는 데 사용했다고 할수 있습니다. 자, 그럼 이 시간을 000 님의 일상에서 틈틈이 운동하는 시간으로 활용해 보시는 것은 어떨까요?

일상에서 서서히 신체활동량을 늘려가는 방법도 매우 효과적인 운동 방법입니다. 가볍게 걷는 시간을 늘리거나, 아침에 일어나 가볍게 스트레칭을 하는 것도 도움이 될 수 있습니다.



활용 정보 및 도구

- 요통, 변비, 복부팽창을 감소시킴
- 임신성 당뇨의 예방과 치료에 효과적
- 사지의 정맥류나 부종을 감소시킴
- 근육 긴장을 완화시키고 근력 및 근지구력의 향상에 도움
- 활력 증진 및 피로 개선
- 스트레스, 불안을 해소하고 기분 전환에 도움
- 불면증을 예방하고 숙면을 도움
- 임신 기간 동안 체력 유지
- 진통을 잘 견디도록 해 줌
- 임신에 따른 신체적 변화에 의한 심리적 우울감을 예방
- 임신 중에는 어떤 운동을 할지 결정하기 전에 임신한 여성의 산과적, 의학적 위험 요인을 확인하고 전반적 건강상태를 평가하는 것이 필수적임

▶ 임신 중 나타나는 몸의 변화

○ 근골격계의 변화

임신 중 생성되는 호르몬은 인대를 이완시키는 작용을 하여 관절을 보다 느슨하게 하여 운동 중 부상의 위험을 증가 시킬 수 있음

○ 무게 중심의 변화

임신 중에는 신체의 무게 중심이 앞쪽으로 기울어지게 되어 골반이나 허리 밑부분의 근육과 뼈에 부담을 주게 되므로 임신 말기에는 특히 요통이 잘 발생하며 균형감각이 떨어지게 되어 넘어질 위험성이 높아짐

혈류량의 변화

임신 중기(14주째)부터는 누운 자세로 운동을 할 경우 커 진 자궁이 주요 혈관을 압박하여 혈류의 흐름을 방해할 수 있으며, 기립성 저혈압이나 어지럼증이 유발될 수 있으므 로 반듯이 누워서 하는 운동은 가급적 피하도록 함

○ 대사량의 변화

임신 중기(14주째)부터는 임산부의 대사요구량을 충족시키기 위하여 하루에 약 300kcal의 열량이 추가적으로 요구되므로 과도한 운동을 피하고 운동 중 저혈당 방지를 위하여 적절한 열량을 보충하여야 함

❷ 체온 조절

임신 기간 동안 기초대사율과 체내열 생성은 비임신 기간에 비하여 늘어나는데 운동 중 체온의 상승은 운동의 강



☑ 임산부에게 도움이 되는 운동 참고

임신 중 운동은 임산부와 태아의 건강을 촉진하는 데 많은 도움이 됩니다.

임신 중 운동은 심리적인 안정감을 높이고 스트레스와 불 안을 완화하는 데도 효과적이라 기분을 전환하고 긍정적인 심리적 효과를 가져올 수 있습니다.

또한 임신 중 운동은 출산과 회복 과정을 용이하게 하는 데도 도움이 됩니다. 적절한 운동은 근육을 강화하고 유연성을 향상시켜 임신과 출산에 필요한 체력과 신체 기능을 높일 수 있으므로 자연분만을 원하는 임산부에게 특히 운동이 도움이 될 수 있습니다.

운동을 할 때는 편안하고 안정적인 신발을 착용하여 넘어 지지 않도록 유의하고, 누워서 하는 운동은 혈액 흐름을 방 해할 수 있으므로 가급적 피하고 일어나거나 앉아서 하는 운동을 선택하는 것이 좋습니다.

임신 중에는 적절한 열량을 섭취하여 저혈당을 예방하고 체온 조절에 신경 쓰며 운동 중간의 휴식과 수분을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다.

임신 중 피해야 하는 운동

임신 중에는 균형을 잃거나 넘어지기 쉬운 운동이나 운동 중 신체 접촉으로 충격이 가해지는 운동은 피하는 것이 좋 습니다. 과도한 운동은 심장 부하를 증가시키고 체력을 과 도하게 소모하여 임산부의 피로를 증가시킬 수 있습니다. 또한 과도한 운동(또는 공복시 운동)은 저혈당을 유발하여 태아에게 산소와 영양 공급이 충분하지 않게 할 수 있고, 임 산부의 혈당 조절에 어려움을 줄 수 있습니다.

이전에 사우나를 즐기셨다면, 임신 중에는 사우나를 피하는 것이 좋습니다. 덥고 습한 환경에서의 운동이나 사우나는 체온 상승과 열 부담으로 인해 태아에게 해를 줄 수 있고, 혈류 감소와 심장 부하를 초래할 수 있으며, 체액 손실과 탈 수를 유발하며, 혈압 변동을 야기할 수 있기 때문입니다.

임신 중에는 자궁이 커짐에 따라 골반이나 척추에 무리가 가기도 하고, 태반호르몬에 의해 뼈와 뼈를 연결하는 인대 나 골반이 느슨해져 허리통증이 생길 수도 있습니다. 요통 완화에는 무엇보다 자세를 고치는 것이 중요하며 걸을 때



활용 정보 및 도구

도에 직접적으로 연관되어 있으며, 임신 초기 1~2개월경 39℃를 초과하는 고열은 기형아 출산의 위험을 높이므로 운동 중에는 과열이 되지 않도록 충분한 수분을 섭취하고 적절한 휴식을 취하도록 함

▶ 임산부에게 도움이 되는 운동

€ 유산소 운동

- 심폐기능 향상과 체중 증가 예방에 좋음
- 걷기, 수영 등 큰 근육 사용 운동 추천, 임신 전부터 꾸준 히 운동하던 경우 달리기도 가능
- 일주일에 3~4일, 하루에 15~30분 정도 적당한 강도의운동 추천
- 시원하고 편안한 복장 선택, 뜨겁고 습한 날 야외에서 과 도한 운동 피하기

● 걷기

- 체력 수준에 따라 쉽게 조절 가능한 운동으로 추천
- 활동량이 부족한 경우 하루 5분 가볍게 시작하여 점차 시간과 거리 늘리기
- 꾸준히 운동하던 경우 하루 30분 지속적으로 걷는 것이 좋음(최대 1시간)

수영

- 몸의 부담을 줄여 주며 태아와 산모에게 편안한 환경 제공
- 임신 16주부터 시작, 임신 후반(9개월 이후) 중단 필요

♪ 고정식 자전거

- 날씨와 상관없이 안전하게 실내에서 가능함
- 심폐 능력 향상 및 체력 증진 도움

● 근력운동

- 좋은 자세 유지와 분만 시 필요한 근육 단련 돕기
- 출산 후 원래 상태로 회복되는 데 도움을 주는 올바른 습 관 형성 필요
- 안전하고 적절한 기구 및 동작 선택하기

€ 요가

- 근육 이완과 순산 돕기, 그리고 태아와 임산부의 심신 안 정 및 기분 전환에 도움이 됨
- 요가 역시 임신 16주 이후 시작하는 것이 좋음



는 등을 똑바로 펴고, 의자에 앉을 때는 깊숙이 앉도록 합니다. 잠잘 때는 옆으로 누워 구부린 자세에서 양 무릎 사이에 베개나 쿠션을 끼고 자는 것도 허리에 부담을 주지 않아 편안함을 느낄 수 있습니다.



활용 정보 및 도구

▶ 임신 초기에 가볍게 할 수 있는 스트레칭과 운동

종류	운동 방법
팔 스트레칭	① 가슴 앞에서 깍지 끼고 앞으로 뻗으며 손바닥을 밖으로 항하게 하고 어깨를 뒤로 민다. ② 깍지 낀 손을 가슴 앞으로 가져와서 팔을 귀에 닿 게 위로 들어주고 손바닥은 위를 향하게 한다.
목운동	① 깍지 낀 손을 머리 뒤쪽에 대고 지그시 눌러 주며 팔꿈치를 안으로 모아 준다. 천천히 머리를 들어 주고 팔꿈치를 펴 준 후 머리 뒤쪽에서 손을 '툭' 풀어 준다. ② 한쪽 어깨를 앞에서 뒤쪽으로 돌리며 팔을 뒤쪽 으로 놓고 다른 쪽도 같은 방법으로 하여 두 손을 마주 잡고 쭉 뻗어 준 후 고개를 뒤로 젖힌다. ③ 머리를 옆으로 젖힌 후 어깨에 손을 올려놓고 한 손으로는 머리 위에 놓고 양손에 힘을 주어 지그 시 눌러 준다. ④ 10박자에 맞추어 천천히 목을 360도 돌려 주고, 반대로도 돌려 준다.
팔 운동	한쪽 팔을 뒤로 굽히고 다른 손이 팔꿈치를 잡은 후 아래로 눌러 준다. 다른 팔도 같은 방법으로 한다.
어깨 스트레칭	한쪽 팔을 곧게 직각으로 편 다음 다른 팔이 펴진 팔 의 뒤쪽으로 가서 당겨 준다. 다른 팔도 같은 방법으 로 한다.
다리 스트레칭	① 다리를 쭉 뻗고 발끝을 밖으로 뻗어 발등을 둥그렇게 한다. 발끝을 안으로 당겨 종아리가 바닥에 닿고 발뒤꿈치가 바닥에서 뜨게 한다. ② 안에서 밖으로 발목을 돌려 주고 밖에서 안으로 발목을 돌려 준다. 엄지발가락을 앞으로 네 발가락을 뒤로 젖히고 반대로도 한다.
골반 굴리기	두 다리를 벌리고 척추를 똑바로 세운다. 손을 고관 절(엉덩이) 위에 올려놓고 허리와 골반을 밀었다 당 기기를 반복한다.
옆구리 운동	골반 굴리기 자세에서 오른쪽 검지손가락을 오른발 엄지발가락에 걸고 왼손을 들어 올리며 오른쪽으로 상체를 낮춰 내려간다. 반대쪽도 같은 방법으로 한다.
케겔 운동	누운 자세에서 무릎을 세우고 두 손은 가지런히 배 위에 올려놓는다. 천천히 항문을 조이고 그대로 유 지시킨 후 서서히 항문을 풀어준다.
팔 괴고 다리 흔들기	옆으로 누워 팔을 괴고 반대쪽 팔은 땅에 짚고, 다리 를 상하좌우로 움직여 준다. 반대쪽으로도 누워 같 은 방법으로 한다.

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **80**





활용 정보 및 도구

① 두 다리를 뻗고 두 팔은 뒤쪽을 짚어 상체를 지지한다.				
② 한쪽 다리를 굽혀 반대쪽 다리 건너편에 둔다. 굽 힌 무릎은 바닥을 향해 내쉬는 호흡에 눌러 주고 상체는 시선과 함께 다리와 반대쪽으로 돌린다.				
③ 돌아와서 반대쪽으로 실시한다.				
발바닥을 마주 대고 앉아서 무릎을 가볍게 위아래로 털어준 후 골반과 허리를 밀어 주며 서서히 상체를 낮춰 준다. 이때 허리는 똑바로 펴고 얼굴은 가장나중에 내려간다. 얼굴이 먼저 내려가면 등이 굽고골반 쪽으로 자극이 가지 않기에 주의한다.				
① 엎드린 자세에서 몸을 일으켜 양팔과 양 무릎이 몸통과 직각이 되도록 몸을 만든다.				
② 등을 활처럼 둥글게 위로 끌어 올리고 머리도 두 팔 사이로 넣어 시선은 배꼽을 바라본다.				
③ 허리를 최대한 낮추고 고개를 들어 눈을 치켜떠 서 시선을 위쪽에 두며 허리와 목에 커브를 많이 주도록 한다.				
① 누워서 두 손을 가슴 앞에 합장하고, 다리는 발바 닥을 마주 대고 합족을 한다.				
② 두 손을 머리 위로 힘껏 뻗어 올리며 동시에 다리 도 쭉 뻗어 내린다.				
③ 돌아올 때는 다시 합장 합족 상태로 돌아간다.				
옆으로 누워 위쪽으로 올라온 다리를 앞으로 놓고 편안한 휴식을 취한다.				

* 출처: 태영유아사랑교육원 http://www.kpes.co.kr/

▶ 임신 중 피해야 하는 운동

- 균형을 잃거나 떨어지기 쉬운 운동: 스키, 승마, 체조, 야 외 사이클 등
- 운동 중 신체 접촉으로 충격이 가해지는 운동: 하키, 농 구, 축구, 배구, 야구, 킥복싱, 유도 등
- 급격한 방향 전환이 일어나는 운동: 스쿼시, 테니스, 라 켓볼 등
- 일시적으로 호흡을 중단하거나 숨을 참는 운동(발살바법): 혈압이나 복부 내의 압력을 급격하게 상승시킬 수 있으며 태아에게 산소 공급을 방해할 수 있음
- ▶ 2,500m 이상의 고도에서 운동: 고산병이 발생할 수 있고 자궁 내 혈류의 흐름이 감소할 수 있으므로 고지대에서는 운동을 하지 않아야 함





활용 정보 및 도구

- 태아에게 감압증(잠수병)을 유발할 수 있는 운동: 스쿠 버 다이빙
- 덥고 습한 환경에서의 운동 또는 사우나
- ▶ 공복 시 운동 또는 과도한 운동: 저혈당이 유발될 수 있 어 주의

정부의 임신·출산 지원정책 알아보기

② 보건복지부의 임신·출산 지원정책을 통해 행복하고 안전한 임신과 출산에 도움을 받도록 합니다. 임산부는 정부의 정책을 알고 있다면 다양한 혜택과 지원을 받을 수 있습니다. 이는 임산부와 가족의 건강과 복지를 보장하고 경제적 부담을 줄여줄 수 있습니다.

임신 중에 보건복지부의 임신·출산 지원정책을 잘 알고 계시면 예방접종, 정기검진, 산전관리 등 적절한 의료지원 서비스와 다양한 혜택 및 지원을 받아 보실 수 있는데요. 혹시이미 찾아보거나 확인해 본 내용들이 있으신가요? 보건복지부의 임신·출산 지원정책 소개영상과 관련된 서비스 현황을 소개해 드리겠습니다.

▼ 보건복지부 임신·출산 지원정책 소개 동영상 참고

☑ 임신지원서비스 현황 참고

보건복지부 임신·출산 지원정책 소개 - 동영상



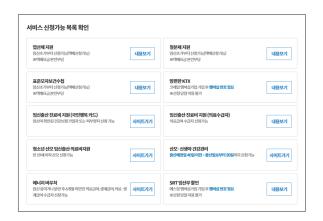
* 보건복지부 복따리TV(2022.9.30.)

https://www.youtube.com/watch?v=SwtNnEJuMrA

임신지원서비스 현황

(2023.08.31.기준)

암편한 임신 서비스 지원



* 서비스에 대한 상세 내용은 정부24(www.gov.kr)에서 확인 (정부24
 ▶ 서비스 ▶ 원스톱/생애주기/꾸러미서비스 ▶ 원스톱서비스/맘편한 임신서비스 지원)

흡연 임산부 금연프로그램 5단계 (21일 차)

상담 목표	흡연의 위해 이해하기
상담 방향	흡연의 위해를 이해하고, 금연으로 얻을 수 있는 건강상의 이득을 확인하여 금연 의지를 유지하도록 돕는다.
주요 상담 내용	 임신 준비 또는 임신 중 흡연이 초래할 수 있는 위험성을 이해한다. 금연으로 인한 신체 변화의 긍정적 측면을 인식하여 금연에 대한 동기를 부여받는다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	임신 전, 임신 중 흡연의 위해 금연 시 산모와 태아의 신체적 건강 이득
임신주수	임신 11주



상담 예시

활용 정보 및 도구

금연 유지 여부 확인

000 님, 한 개비 한 모금도 피우지 않는 금연 잘해 주셨나요?

처음에 시작했을 때를 생각하면 이제는 금연에 많이 익숙해지신 것 같습니다. 그러나 아직까지는 안심하기보다 지속적인 금연을 위한 습관을 형성해 나가는 시간이라고 생각하면서 금연을 유지해 나가시는 것이 중요합니다.

임신과 흡연의 위해 이해하기

임신하기 전에 담배를 끊는 것이 가장 이상적이긴 하지
 만, 임신한 이후에라도 금연은 여전히 건강 문제로부터
 본인과 아기를 보호하는 데 도움이 될 수 있습니다.

흡연이 산모와 태아에게 건강상의 문제를 일으킬 수 있다는 사실은 이미 알고 계실 거라 생각됩니다. 그래서 임신 전금연을 결심하는 분들이 많이 계시지만, 금연을 시작하지 못한 채 임신하게 되는 경우도 있습니다.

임신 중에 흡연을 계속하면 아기에게 많은 문제가 생길 수 있다는 것을 대부분 잘 알고 계시지만, 금연이라는 게 참 쉬 운 일은 아닙니다. 금연을 시도하거나 유지하지 못해 죄책

임신 전, 임신 중 흡연의 위해19)

▶ 임신 전 흡연의 위해

- ◊ 임신율 저하, 착상장애, 유산율 증가 및 자궁외임신 증가
- 비흡연 여성에 비해 흡연 여성에서는 6개월 내에 임신 실패율의 증가와 함께 12개월 내에 임신 실패율도 증가
- 흡연은 배아(blastocyst)의 자궁 내 착상을 억제
- 흡연하는 여성에서는 자궁외임신의 위험 증가
- 흡연은 자궁외임신의 원인 중 골반 내 염증 다음으로 중 요한 원인이며, 하루에 20개비 이상 담배를 피우는 여성 은 비흡연 여성에 비하여 자궁외임신의 가능성이 3.9배 증가하며 이러한 임신율의 저하 또는 자궁외임신의 증가

83



감을 느끼고 심리적으로 많은 스트레스를 받는 분들도 계시는데요. 하지만 나 스스로에 대한 죄책감보다는 곧 만나게 될 나의 아기와 가족을 생각하며 긍정적인 마음가짐으로 금연을 시도하는 것이 무엇보다 중요합니다.

흡연은 유산의 위험성을 높이고, 아기의 기형 발생 가능성을 높여 구개순이나 구개열 같은 선천적인 기형이 흡연과 연관돼서 발생할 수 있습니다.

임신한 여성이 하루 10개비 이상의 담배를 피우는 경우 태아의 체중이 평균 200g 정도 감소하는 것으로 알려져 있는데요. 이는 흡연으로 인해 자궁과 태반으로 가는 혈류량이 감소하여 태아에게 산소와 영양 공급이 제대로 이루어지지못해 저체중아, 조산의 위험성을 높이는 원인이 됩니다.

임신 중 흡연과 수유기, 그리고 생후 1년 안에 아기가 담배 연기에 노출될 경우 영아돌연사증후군의 위험성을 증가시 킵니다. 임신 중 10개비 미만의 흡연을 한 여성은 영아돌 연사로 아기를 잃을 확률이 비흡연자에 비해 2배 높았고, 하루 10개비 이상 흡연할 경우 3배까지 높아진다고 알려 져 있습니다.

임신 중 흡연은 아기의 행동과 정신 발달에도 영향을 미칠수 있는데 태아에게 충분한 산소가 공급되지 못하면 신체적 위해뿐만 아니라 아기의 행동 및 정신 발달에 문제가 생길 수 있습니다. 연구를 통해 주의력 결핍, 과잉행동장애, 품행장애가 특히 임신 중 흡연과 연관이 있는 것으로 확인되었고 학습 및 기억 능력에도 영향을 주는 것으로 알려져있습니다.

☑ 임신 중 흡연의 신체적 위해 참고



활용 정보 및 도구

는 담배에 포함된 다이옥신, 벤조피렌 등과 독성물질이 난관의 섬모운동을 방해하여 수정란의 자궁 내 이동이 원활하지 못한 것이 원인일 것으로 추정

흡연 여성에서 자연 유산율이 증가하며 인공수정을 하는
 경우 착상률이 비흡연 여성에 비해 낮음

▶ 임신 중 흡연의 위해

- € 유산
- 선천성 기형
- 흡연은 구개순, 구개열, 심장기형, 복벽기형, 무뇌아, 수 두증, 소뇌증, 잠복고환 등의 선천성 기형과 관련
- 흡연과 관련된 기형 중 현재 가장 많이 발표된 것은 구개 순과 구개열임
- 자궁 내 태아발육지연, 조산, 저체중아 출생
- 임신한 여성이 하루 10개비 이상의 담배를 피우는 경우, 태아의 체중이 평균 200g 정도 감소
- 산모가 계속 흡연하면 니코틴으로 인해 자궁과 태반으로
 가는 혈류량이 만성적으로 감소하게 되고 결국 태아에게
 산소 및 영양 공급이 줄어들게 됨
- 흡연 임산부의 경우 태반이 상대적으로 커져 신생아의 헤모글로빈 농도가 높아지게 되어 부족한 산소를 보충하 려 하나, 완전한 보상은 받을 수 없음
- 니코틴은 체내 카테콜라민(catecholamine)을 증가시키 고 이는 자궁과 태반으로 가는 혈류량을 감소시킴
- 흡연한 임산부에서 조산의 위험성이 높았으며, 제태기간에 비해 태아가 작은 경우는 흡연 산모에서 2배 정도 더위험성이 증가였고, 저체중아 출생 또한 2배 이상 위험도가 증가함
- 태반조기박리, 전치태반의 증가와 임신성 고혈압의 감소
- 임산부의 흡연은 2.2~4.4배 전치태반의 위험성을 증가 시킴

❷ 영아돌연사증후군

- 미국 의학 협회는 임신 중과 수유기, 그리고 생후 1년 안에 아기가 담배 연기에 노출되는 것이 영아돌연사증후군의 중요한 원인이라고 지적
- 스웨덴의 연구 결과에서도 임신 중 하루 1~9개비의 담 배를 피운 여성은 영아돌연사로 자녀를 잃을 확률이 비 흡연 여성에 비해 2배나 높고, 하루 10개비 이상의 담배 를 피울 경우에는 3배나 높다고 함





활용 정보 및 도구

- 펜실베이니아 대학의 연구에 의하면 임신 중의 흡연이 태아에게 산소 공급 결핍을 가져와 태아의 행동적, 정신 적 발달에 영향을 주는 것으로 확인되었는데 임신 기간 동안 흡연한 여성의 자녀는 비흡연 여성의 자녀보다 독 서 능력 3~4%, 주의력 2% 떨어짐
- 주의력 결핍과 과잉행동장애와 품행장애는 특히 임신 중 흡연과 관련이 있는데 흡연 임산부의 남아의 경우 품행 장애가 3배 이상, 여아의 경우 물질 남용 및 의존이 5배 이상 높았음

임신 중 흡연의 신체적 위해



* 출처: 금연길라잡이 ▶ 지식+ ▶ 흡연의 위험성 ▶ 임신과 흡연 https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C109/H/22/view. do?article_seq=356&only_one=Y



금연 시 산모와 래아의 건강상 이득 살펴보기

그럼 이제 000 님의 금연 노력으로 인해 앞으로 우리에게 일어날 기분 좋은 이야기를 나눠 볼까요? 000 님의 몸은 지 속적으로 회복되고 있습니다. 앞으로 금연 일수가 쌓이면서 우리 몸에서 일어나는 즐거운 변화를 확인해 보겠습니다.

우리의 몸은 감사하게도 흡연을 중단하는 그 순간부터 다시 건강해지기 위한 회복 과정이 시작되는데요. 임신 중에 태 아에도 이러한 건강상의 이득은 함께 찾아올 수 있습니다. 아기는 금연 1일 후에는 더 많은 산소를 공급받을 수 있고 더 잘 성장하여 너무 일찍 태어날 가능성이 낮아집니다. 그 리고 엄마에게서 더 많은 에너지를 얻고 더 쉽게 숨을 쉴 수 있으며 심장병, 뇌졸중, 폐암, 폐질환 및 기타 흡연 관련 질 병에 걸릴 가능성이 감소합니다.

그리고 태아의 지능, 학습, 기억 능력이 올바르게 발달하고 출산 후에 건강한 모유를 생성하여 모유 수유를 통해 얻을 수 있는 면역력, 정서적 안정감을 줄 수 있습니다.

금연 후 다양한 긍정적인 변화들이 생기고 있음을 인지 하도록 도움을 드립니다. 개개인의 관점에서 느끼는 변 화들은 어떠한지 사례를 들면서 상담사가 먼저 물어볼 수도 있습니다. 금연으로 인해 일상생활에서 달라진 점 을 자세하게 들어 주면서 호응합니다.

이미 000 님의 지난 3주간의 금연 노력으로 긍정적인 신체의 변화가 일어나고 있는데요. 000 님께서 금연 후 경험하신 긍정적인 신체 변화에는 어떤 것이 있을까요?

- 내담자가 제시한 긍정적 신체 변화가 있는 경우

네~ 그런 경험을 하셨군요. 앞으로 금연을 이어가신다면 더 많은 다양한 긍정적 변회를 경험하실 수 있을 겁니다. 그리고 당장 경험할 수 없지만 미래의 나와 아기의 건강을 지킬 수 있다는 더 중요한 사실을 잊지 마시고 금연 꼭 유지해 주세요.

- 내담자가 제시한 긍정적 신체 변화가 없는 경우

지금 당장 인지할 만한 큰 변화가 없으실 수도 있습니다. 하지만 단 하루의 금연만으로도 태아에게 공급되는 산소량이 늘어난다는 사실 다시 한번 기억해 주세요. 조금은 가벼워진 몸, 편안한 수면과 숨쉬기, 돌아온 입맛 등 작지만 긍정적 변화를 일상에서 찾아보시고, 스스로의 금연을 격려해주시면 좋겠습니다.



활용 정보 및 도구

금연 시 산모와 태아의 건강상 이득20

> 저체중아, 미숙아 출생 예방

임신 중의 흡연은 출생 시 저체중의 원인이 되며 선천성 기 형, 발육지체, 신경장애의 위험을 높이는 등 유아기의 사망 및 질병 발생의 원인이 됨

미국에서는 임산부의 27~30%가 흡연하는데 이들의 출산 아기들의 15~20%가 표준체중 이하로 보고됨

임산부의 흡연은 혈관을 수축시키므로 충분한 혈액이 태아에 미치지 못하게 되어 태아가 영양실조에 걸리게 되고 또한 산소 부족 현상을 일으키고 혈관내막 기능을 약화시켜 미숙아가 태어난다는 여러 연구 사례도 있음

▶ 흡연과 영아돌연사증후군

임신 중에 임산부가 흡연하면 그 아기가 유아돌연사증후군을 일으킬 위험도가 50% 증가하고 태아에게 산소 공급을 방해하는 것 외에도 7,000종에 이르는 담배 연기의 유해 성분에 의해 태아의 뇌를 손상시킬 가능성이 있음

> 아동기 지능, 학습 및 기억 능력 발달 저하

임신 중 담배를 피우면 미숙아가 태어날 확률이 높다는 것 은 잘 알려진 사실이며, 학습과 기억 능력도 손상된다는 연 구 결과가 있음

스페인의 코호트 연구에서 임신 중 흡연이 출생 후 4세의 인지 및 발달에 미치는 영향을 조사하였는데 임신 중 흡연량이 많아질수록 인지 능력, 기억력, 언어 능력이 떨어진다고 보고되었고, 임신 중에 담배를 많이 피우면 아동기 지능 발달이 늦어지고 학습 및 기억 능력이 저하될 것으로 추정됨

> 아동기 올바른 행동·정신 발달

펜실베이니아 대학의 연구 결과에 따르면, 임신 중의 흡연이 태아에게 산소 결핍을 가져와 출생 후 행동, 정신 발달에 영향을 미쳐 흡연 임산부의 자녀가 비흡연 임산부의 자녀에 비해 독서 능력이 3~4%, 주의력은 2% 뒤떨어짐

다른 연구에서도 임신 중 흡연이 자녀의 행동장애를 더 많이 유발하는 것으로 나타났으며 이런 행동장애는 3세 정도의 나이에 두드러지게 나타남

반면 담배를 끊은 경우에는 과잉행동, 집중력 저하 등의 행 동장애의 위험이 감소하는 것으로 나타났음



그리고 당장 경험할 수 없지만 미래의 나와 아기의 건강을 지킬 수 있다는 더 중요한 사실을 잊지 마시고 금연을 꼭 유 지해 주세요.

☑ 금연 후 신체적 이득 참고



활용 정보 및 도구

▶ 건강한 모유 생성

담배를 피우는 산모의 젖 속에서도 담배의 부산물이 발견 되고 있어 젖을 통해서도 담배의 독성물질이 아기에게 전 달될 수 있으며, 어머니가 피우는 담배 연기를 간접적으로 호흡함으로써 독성물질이 아기의 몸에 들어갈 수 있음 아기의 몸은 아직 충분히 발육되지 못하여 대단히 부드럽 고 약하므로 어른이 담배의 독성물질에 노출되는 것보다 더욱 큰 피해를 보게 됨

또한 이런 부정적인 사실을 인지하고 있는 많은 흡연 여성이 모유 수유를 하지 않아서 모유 수유를 통해 얻을 수 있는 면역력의 증강, 영양 균형, 정서적 안정감을 줄 수 있는 기회를 잃게 될 수 있음

▶ 금연 시 출산 후 기대효과

- 임신 6주 전과 6~16주 사이에 금연한 그룹은 지속적인 흡연자보다 각각 아기가 217g과 213g 더 무거웠으며 비흡연자와 유사했음
- ▶ 16주 이후 또는 일시적으로 금연한 사람들의 아기는 중 간 정도의 무게였으므로 16주 이전에 언제든지 중단하 는 것이 가장 좋지만, 이후에 중단하는 것도 유익함

▶ 금연 후 신체적 이득

- · 20분 후 혈압과 맥박이 정상으로 떨어진다.
- 손발의 체온이 정상으로 증가한다.
- · 8시간 후 혈중 일산화탄소 농도가 정상으로 떨어진다.
- 혈중 산소 농도가 정상으로 증가한다.
- 24시간 후 심장마비의 위험이 감소한다.
- 48시간 후 신경 말단의 기능이 회복되기 시작한다.
- · 맛과 냄새 감각이 좋아진다.
- · 입 냄새가 나지 않는다. 옷에서 나쁜 냄새가 사라진다.
- 치아가 하얗고 건강해진다.
- 손가락의 착색이 사라진다.
- 2주에서 3개월 후 혈액 순환이 좋아지고 발걸음이 가벼워진다.
- 폐 기능이 30% 이상 증가하며, 1개월~9개월 후 기침, 코막힘, 피로, 호흡곤란 등이 감소한다.





활용 정보 및 도구

- 폐의 섬모가 다시 자라나 폐를 깨끗이 할 수 있어 감기에 덜 걸린다.
- 신체의 활력이 전반적으로 증가한다.
- 1년 후 관상동맥질환(심혈관질환)에 걸릴 위험이 비흡연자의 절반으로 감소한다.
- 5년 후 폐암 사망률이 보통 흡연자의 절반 수준으로 감소한다.
- 금연 후 5~15년이 지나면 뇌졸중에 걸릴 위험이 비흡연자와 같아진다.
- 구강암, 후두암, 식도암에 걸릴 위험이 흡연자의 절 반 수준으로 감소한다.
- 10년 후 폐암 사망률이 흡연자의 절반 수준이 된다.
- 전암 세포(암으로 진행할 수 있는 세포)들이 정상 세포로 바뀐다.
- · 구강암, 후두암, 식도암, 방광암, 신장암, 췌장암의 발생 위험이 감소한다.
- 15년 후 관상동맥질환(심장병) 발생 위험이 비흡 연자와 같아진다.

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **88**

흡연 임산부 금연프로그램 6단계 (30일 차)

상담 목표	금연의 장점 확인하기
상담 방향	금연의 장점을 알고 임신주수에 따른 단계별 태아 성장 변화를 이해함으로써 금연 유지의 필요성을 강조한다. 받고 싶은 축하 선물을 정하면서 스스로를 격려하도록 유도한다.
주요 상담 내용	 30일 성공을 축하하며, 금연의 신체적, 정서적, 사회적 장점을 확인한다. 임신주수별 태아 성장 단계의 변화를 이해한다. 금연 일수에 따른 절약된 담배 비용과 흡연의 경제적 손실을 계산하여 금연의 이득을 인식한다. 금연 실천 성공에 따른 자기보상계획을 수립하여 실천하도록 한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 금연의 장점 확인하기 임신주수별 태아 성장 단계별 변화 알기 담배 구입 관련 손실금액 계산 확인 금연 일수별 절약된 담뱃값 및 비용 활용법 받고 싶은 축하 선물 정하기
임신주수	임신 12주



상담 예시

활용 정보 및 도구

30일 성공 축하

오늘 드디어 금연하신 지 30일이 되었습니다. 금연을 유지한 기간만큼 배 속의 아기도 건강하게 쑥쑥 잘 컸을 겁니다. 산전 관리 때 경험하시는 아기의 힘찬 심장 소리에 자부심과 행복을 느끼실 자격이 있으십니다.

건강을 위해 노력한 엄마와 더 건강하게 잘 자라고 있는 아기에게 축하와 축복의 박수를 보내드립니다.

금연의 장점 확인하여 금연 유지 지지

금연을 통해 얻을 수 있는 긍정적인 정서적, 사회적 변화를 안내하고 내담자에게 맞는 내용을 함께 찾아봅니다.

000 님께서는 30일 동안 금연을 하면서 어떤 점이 달라졌다고 느끼십니까?

네, 그렇습니다. 말씀하신 () 이런 부분들은 금연의 장점

금연의 장점 확인하기

- > 태아에게 미치는 금연의 장점
- 저체중아, 미숙아 출생 예방
- 영아돌연사증후군 예방
- 출생 후 지능, 학습 및 기억 능력의 올바른 발달
- ❷ 질병 발생 위험 감소



이라고 볼 수 있습니다. 000 님께서 금연을 통해 신체적, 정서적으로 건강해지고 있다는 생각이 듭니다.

지난 상담 때 금연을 통해 나타나는 긍정적 신체 변화에 대해 말씀드렸습니다. 그러나 금연의 장점이 신체적 변화에만 국한되어 있는 것은 아닙니다. 금단증상이나 흡연 욕구를 참고 금연을 유지하면서 계획한 일을 이루어 냄으로써 자신감과 성취감을 얻으실 수 있고요. 금연 전 아기에게 느꼈던 죄의식에서 벗어나 마음도 더 편안해지셨을 거라 생각됩니다.

담뱃값 지출을 모아 다른 유용한 곳에 쓸 수 있다면 경제적 이득과 일상생활의 즐거움을 얻으실 수도 있습니다.

이러한 긍정적 변화들은 재흡연을 예방하는 데도 많은 도 움을 줄 수 있습니다.

☐ 금연의 장점 확인하기 참고



활용 정보 및 도구

▶ 산모에게 미치는 금연의 장점

- 금연하는 즉시 발암물질과 수천 가지의 유해 화학물질이 중단되기에 산모와 태아에게는 금연 즉시 바로 도움이 됨
- 임신 합병증 발생 감소
- 조기 유산의 위험률 감소
- 출산 후 건강한 모유 생성

▶ 신체적, 정서적, 사회적 관점에서의 금연의 이득

	전반적으로 건강이 향상됨					
	폐와 다른 기관의 손상이 감소함					
	숙면이 가능함					
	맑은 정신의 유지가 가능해짐					
신체적 관점	기억력이 향상됨					
	판단력이 향상됨					
	생각과 행동의 집중력이 향상됨					
	속 쓰림, 소화 불편감이 감소함					
	손가락 끝, 발가락 끝까지 혈액 순환이 좋아짐					
	가족 간 화목을 위해 노력할 수 있음					
	가족과 보내는 시간이 증가					
	창조적 작업의 효율이 높아짐					
정서적 관점	하루를 생활하는 데 시간과 여유가 증가함					
	스스로 자신의 삶에 대해 주인 의식을 갖게 됨					
	자신을 믿는 마음이 커짐					
	아기에게 더 이상 죄책감을 느끼지 않아도 됨					
	I					
	문화센터 혹은 온라인 산모 모임 혹은 산모 교실에서 사람들을 만날 때 당당해짐					
	넓은 범위에서 활동을 즐길 수 있음					
	돈을 절약할 수 있음					
사회적 관점	일의 생산성이나 효율성이 증가					
	의지력이 강한 사람으로 인식될 수 있음					
	더욱 깔끔하고 매력적인 모습으로 보일 수 있음					
	입, 손, 옷에서 담배 냄새가 나지 않음					
	절약되는 시간으로 하루를 효율적으로 보낼 수 있음					

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **90**



임신주수별 래아 성장 단계별 변화 알아보기

지금 시기는 새로운 생명이 성장하는 의미 있는 기간이기 도 하고, 동시에 몸과 마음에 많은 변화가 일어나는 중요한 시기입니다.

임신 기간은 보통 마지막 생리 시작일로부터 40주, 즉 약 10개월로 계산합니다. 이를 더 세분화해서 보면, 초기, 중 기, 후기 세 분기로 나눌 수 있습니다. 초기 단계는 임신 14 주까지를 말하며, 이때 태아는 담배와 약물 등 각종 유해인 자에 특히 민감합니다. 이 시점에서는 태아의 심장, 폐, 안면 등 주요 기관 및 외형이 형성되게 됩니다.

따라서 건강한 임신과 아기의 성장을 위해서는 금연이 필수적입니다.



활용 정보 및 도구

임신주수별 래아 성장 단계별 변화 알기21)

▶ 임신 기간에 따른 태아 성장 변화

- ≥ 임신 기간은 마지막 생리 시작일로부터 40주(10개월)로 임신주수 계산
- ▶ 임신 기간을 균일하게 삼분기(trimester)로 구분하는데, 최종 월경주기의 첫째 날부터 40주를 각각 14주, 14주, 12주로 삼등분하여 초기, 중기, 후기로 나누며 첫 14주 까지 시기가 임신 초기로 담배, 약물 등 각종 유해인자의 노출에 민감한 시기이며 임신 중기는 임신 15주부터 28 주까지를 말함
- 임신 4주까지(수정 후 2주까지): 착상 전기
- 임신 4주~10주까지: 기관형성기 또는 배아기
- 임신 10주~분만 시까지: 태아기
- 임신 10주: 입 벌리는 운동을 시작
- · 임신 16주: 호흡 운동
- ・임신 24주: 자궁안의 소리를 듣기 시작(청각)
- ・임신 28주: 외부의 빛에 반응(시각)
- ▶ 기관 형성기에 태아의 심장, 폐, 안면 등 주요 기관 및 외 형이 형성되고 태아기를 거쳐 기능적 성숙 및 외형적 성 장을 이루게 되며, 태아 신경계는 배아기와 태아기를 거 쳐 성숙함

▶ 임신주수에 따른 태아 성장 과정

임신 주수	1	2	3	4	5	6	7	8	9	16	20 ~36주	38 만삭
			30	중추신	신경기	ᅨ형	성					
태아				,	심장							
					Ī	팔						
						다리						
성장					L L	눈						
과정						치아						
							=	구개				
								2	리부·	생식기	7	
					=	7						
이상 발생 위험	중요기관에 이상 발생 가능 기간					C		[체 기관0 발생 가능				



흡연으로 인한 경제적 손실 확인

② 경제 손실 계산기에서 나오는 금액이 결코 적지 않을 것입니다. 절약된 담뱃값으로 출산용품이나 아기용품을 마련하는 것은 어떨까요? 절약되는 담뱃값으로 대체 가능한 것들을 아래 표와 같이 현실적으로 실용성 있는 사례를 들어서 안내합니다.

지금까지 흡연을 해 오면서 사용된 비용이 어느 정도인지 알고 계시나요?

☑ 경제적 손실 계산법 활용하여 비용 산출

계산해 보니 ()원 정도의 금액을 담뱃값으로 사용하셨습니다. 그간 사용된 총비용을 확인해 보니 생각보다 큰 금액을 흡연하는 데 사용했다는 생각이 드실 것입니다. 담배를 구매할 때 쓰인 비용 외에도 라이터나 담배 기기 등 흡연에 이용되는 비용이나 옷이나 차에 밴 냄새 제거를 위한 비용 등 부수적으로 사용되었던 비용, 의료비, 치과 치료 비용, 약값 등 흡연이 아니었으면 사용되지 않았을 추가적인 비용까지 계산해 본다면 흡연으로 인해 생각보다도 훨씬 큰 금액을 사용하고 있었습니다.

☑ 금연 일수별 절약된 담뱃값 및 비용 활용법 참고



활용 정보 및 도구

담배 구입 관련 손실금액 계산 확인

> 경제적 손실 계산법

하루에 피우는 담배 개수 () 개비/하루

□ 피우는 담배 가격(1갑당) ()원/1갑 (1갑=20개비)

□ 현재까지 흡연한 햇수 ()년

□ 현재까지 흡연한 개월 수 ()개월

□ 경제적 손실 ()원

예시) 첫 흡연 21세, 현재 나이 37세

흡연 기간: 하루 평균 한 갑 흡연, 15년 2개월 흡연 **금연 경험**: 5개월, 15일, 2일 금연 시도는 여러 차례

한 갑 4,500원 / 월 135,000원
 135,000원 X 182개월 = 24,570,000원
 15년 2개월 동안 담뱃값으로 인한 경제적 손실은
 24,570,000원

이 금액은 단순히 담뱃값만을 계산한 것이므로 다음과 같은 비용도 계산에 함께 넣어야 함

- 라이터와 흡연 기기 등 비품 이용
- 담배와 관련된 질병으로 하지 못했던 일
- ❷ 의료비, 치과 치료, 약값
- 일부러 담배를 사러 나간 비용
- 의류와 가구, 장판, 벽지 등을 태운 비용
- 집, 커튼, 차 등에 밴 담배 냄새 제거 비용
- 의류에 냄새 제거를 위해 소비된 세탁 비용





활용 정보 및 도구

금연 일수별 절약된 담뱃값 및 비용 활용법 (하루 한 갑 기준)

금연 일수	절약된 담뱃값(원)	다양한 활용법
1일	4,500원	금연 간식 구입, 금연 펀드 가입
3일	13,500원	스포츠 경기, 영화 관람, 책 한 권 구입, 꽃 한 다발 구입
1주	31,500원	가족과 영화 관람, 아기 내복, 배냇저고리 구입, 아기 덧신, 신발 구입, 아기 모빌 구입
2주	63,000원	가족과 외식, 공연 관람, 아기용품 겉싸개 세트 구입, 수유 쿠션, 산모 방석 구입
4주	135,000원	아기 이불 세트 구입, 산모용품(수유 내복, 모유 패드, 산모 패드 등) 구입
100일	450,000원	100일 성공 축하 파티, 가족과 기차 여행, 온천 관광, 가족과 캠핑, 새 옷 구매, 나에게 격려 선물하기, 젖병 살균 소독기기 구입
6개월	810,000원	가족과 국내 여행
9개월	1,215,000원	새 가전제품 구입
1년	1,642,500원	1년 성공 기념 파티 나를 위해 타인을 위해 기부하기, 아기 통장 만들어 주기
15개월	2,025,000원	운동 기구 구입하기, 헬스 등록하기, 산후 몸매 관리하기
18개월	2,430,000원	한 달 생활비, 좋은 유모차 구입
21개월	2,835,000원	아이 침대, 옷장 구입 등 아이 방 꾸미기, 명품 가방 구입도 가능
2년	3,240,000원	2년 성공 축하 파티, 가족과 해외여행, 국내 여행



받고 싶은 축하 선물 정하기

금연 성공에 따른 보상계획 수립 권유

금연에 성공했을 때 성공에 대한 적절한 보상은 금연 동기를 강화하고 성공에 대한 성취감, 만족감을 통해 금연을 지속할 수 있는 긍정적 강화에 도움이 됩니다. 이번 30일 성공뿐만 아니라 향후 금연 목표를 부여하고 적절한 보상계획을 수립하여 실천하도록 합니다.

금연에 성공했을 때, 000 님 스스로에게 선물을 주는 것도 좋은 방법 중 하나입니다. 000 님께서 금연 성공 목표를 세우고 목표를 달성했을 때, 스스로에게 선물할 금연 선물을 정한다면 어떤 것이 좋을까요? 한번 생각해 보시겠어요?

이러한 자기보상 선물 외에도 금연지지자에게 금연 성공을 자랑하고 칭찬과 격려의 한 마디를 요청하거나 지지자와의 약속을 통한 금연 성공에 대한 선물 등을 부가적으로 계획 한다면 성공에 대한 동기부여와 성취감이 더욱 배가 될 수 있을 것입니다.

무엇보다 성공 축하에서 끝내는 것이 아니라, 다음 성공 목 표를 새롭게 설정하여 금연 의지를 이어가는 것이 금연 성 공에 있어 중요한 점이라는 것을 기억해 주십시오. 주변 사람들에게 혹은 나의 금연지지자에게 상(축하 선물)에 대한 약속을 받기 즉, 0000년 00월 00일까지 금연에 성공할 때는 [무엇을 선물로 주겠노라…]라는 증서 받기

활용 정보 및 도구

만약 주변에 선물을 주는 조건에 응하는 사람이 없다면? 스스로에게 상 주기

▶ 선물 약속 증서



흡연 임산부 금연프로그램 7단계 (5주 차)

상담 목표	재흡연 방지하기
상담 방향	금연 유지를 위해 금연 자신감을 점검하여 자기효능감을 향상시키고, 재흡연 방지를 위한 생활 습관 관리계획을 구체적으로 수립하고 실천할 수 있도록 유도한다.
주요 상담 내용	 재흡연을 방지하기 위한 행동지침을 숙지하고, 흡연 재발 가능성이 있는 네 가지 경우(HALT)를 피하도록 한다. 국외 임산부의 흡연과 금연 행태를 참고하여 임신 중 흡연의 위험성을 인식한다. 금연에 대한 금연 자신감(자기효능감) 수준을 확인하고, 유지 또는 강화할 수 있도록 한다. 금연과 건강한 태교가 어떻게 연결되는지 알아보며 건강한 생활을 유지하도록 한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 재흡연 방지 행동지침 흡연 재발 가능성이 있는 네 가지 경우 - HALT 임신 중 흡연의 위험성 국외 임산부의 흡연과 금연 행태 금연 자신감(자기효능감) 점검하기 금연과 건강 태교
임신주수	임신 13주



상담 예시

재흡연 방지 행동지침 안내

오늘로 금연하신 지 5주 차가 되었습니다. 긴 시간 동안 금연에 멋지게 성공하고 계시는데요. 금연 의지가 흔들리는 순간은 없으셨을까요? 현재 흡연 욕구가 생기는 위기 상황에서 재흡연을 하지 않기 위해 어떤 방법들을 활용하고 계시나요?

☑ 재흡연 방지 행동지침 참고

일정 기간 금연에 성공했다고 해도 늘 조심하는 마음이 필요합니다. 당분간은 재흡연의 위험이 있을 수 있으니 재흡연방지를 위한 지침을 잘 숙지하시고 따르는 것이 중요합니다.

재흡연의 위험을 높이는 것에는 피로감과 화나는 마음도 있습니다. 임신하면 서 있거나 외출하는 것에도 쉽게 피로해질수 있으며 보통 사람에 비해 임산부는 신진대사가 증가되어 있고 몸이 무거워서 같은 움직임을 하거나 일을 해도 에너지



활용 정보 및 도구

재흡연 방지 행동지침

일정 기간 금연에 성공했다고 해도 늘 재흡연의 위험이 있다고 생각하고 다음의 지침 따르기

- ① 프로그램 중에 접했던 글을 되풀이해서 읽기
- ② 금연에 관한 한 조심하는 것이 최선이므로 흡연 유혹이 생기는 상황을 적극적으로 피하기
- ③ 당분간은 흡연하는 사람들을 피하기
- ④ 금연프로그램 기간 동안 효과적이었던 방법들을 계속 사용하기
- ⑤ 규칙적으로 가벼운 운동 하기
- ⑥ 매달 스스로의 금연에 대해 상 주기
- ⑦ 적극적으로 스트레스를 관리하기
- ⑧ 무료함, 외로움, 배고픔, 분노, 피곤함을 특히 경계하기

95



활용 정보 및 도구

를 많이 소모하게 되어 금방 피로해집니다. 임신 중 휴식은 피로를 풀기 위해서도 필요하지만, 자궁과 태반의 혈액 순환 을 좋게 하여 태아가 성장하는 데에도 꼭 필요합니다.

그러므로 평소에도 적당한 시간을 택하여 잠시 낮잠을 자거나 편히 누워 쉬어야 합니다. 임신 중에는 신진대사가 커지기 때문에 보통 저절로 잠이 오게 됩니다.

낮잠을 잘 상황이 못 된다면 잠시라도 앉아서 눈을 감거나 다리를 뻗고 쉬도록 합니다. 낮잠은 너무 많이 자면 밤에 잠 이 오지 않아 불면증이 생길 수 있으므로 점심 직전이나 직 후에 잠시만 수면을 취하는 것이 좋습니다.

흡연 재발 가능성 HALT 안내 및 예방하기

앞으로도 꾸준히 금연을 잘 유지하기 위해 재흡연을 유발할 수 있는 위험 상황을 관리해 나가는 것이 무척 중요합니다. 대표적으로 관리해야 하는 네 가지 상황이 있는데요. 바로 화가 나거나, 외롭거나, 배가 고프거나, 피곤한 경우에담배 생각이 더 강렬해질 수 있습니다.

☑ 흡연 재발 가능성 HALT 참고하여 안내

000 님께서는 말씀드린 네 가지 상황 중에 언제 흡연에 대한 유혹을 많이 느끼셨나요? "재흡연은 예고 없이 갑작스럽게 일어나는 돌발적인 상황이다"라고 생각하는 경우가 많은데, 사실 주의해서 살펴보면 예방할 수 있는 경고 징조들이 분명히 있습니다. 이런 상황이 왔을 때 현명하게 대처할 수있다면 평생 금연이 어렵지 않을 것이라고 생각합니다. 혹시말씀드린 네 가지 상황 중에 언제 흡연에 대한 갈망이 가장강하게 느껴지시나요?

대체로 신체적 금단증상에서 벗어나는 기간은 한 달, 막연한 흡연 욕구와 갈망이라는 심리적인 금단증상에서 어느 정도 벗어나는 기간은 3개월 정도라고 보고 있습니다.

가장 중요한 흡연 습관의 개선은 개인마다 차이가 있지만 최소 6개월 이상은 노력해 주셔야 합니다. 하지만 그 이후에 도 언제든지 아무 이유 없이도 담배에 대한 생각은 날 수 있 다는 사실을 기억해 주세요. 지금처럼 위험 상황들을 확인 하고, 습관을 바꿔 나가는 노력을 지속한다면, 담배 생각이 나도 자연스럽게 이겨낼 수 있는 힘을 기르게 될 것입니다.

흡연 재발 가능성이 있는 네 가지 경우 - HALT

대부분의 사람들은 흡연의 재발이 경고 없이 돌발적으로 생긴다고 생각하지만, 재흡연은 돌발적인 사건이 아닌 경 우가 많기 때문에 흡연 행동을 예방할 수 있는 경고 징조들 에 주의하는 것이 필요

▶ 흡연 재발을 방지하기 위한 4가지 경고(HALT)

▶ Hungry(배고픔)

- 규칙적인 식사는 원만한 신진대사가 생기게 하는 생체리 등이 일정하게 유지되도록 지켜주며 불규칙한 식사 습관 은 혈당량 기복을 심하게 하여 뇌가 정상적이고 합리적 으로 작동하는 능력에 영향을 주게 됨
- 아침 식사를 거르지 말고 규칙적으로 식사하는 습관 기 르기

② Angry(화남)

- 사람이나 어떤 것에 대하여 화와 분개를 일으키고 좌절 감을 느끼게 되는 것은 그 긴장을 없애기 위하여 흡연을 다시 하게 하는 강력한 계기를 만들게 됨
- 화가 날 수밖에 없는 상황이 되면 심호흡을 하고 마음속
 으로 하나부터 열까지 세거나 물을 마셔서 진정할 수 있는 시간을 벌도록 함

Objective Lonely(외로움)

- 외로움은 자신에 대한 연민으로 이끌기 쉽고 그럴 때 과 거에 위안을 주던 담배를 찾기 쉽게 만듦



규칙적인 생활 유지 노력은 물론, 스트레스가 쌓이기 전에 미리 휴식 시간 확보해서 쉬어주기, 담배 생각이 나는 순간 마다 꼭 행동으로 대처하기, 나 자신을 아끼고 사랑하기 등 을 원칙처럼 지켜 주세요!

활용 정보 및 도구

- 운동이나 기타 취미 생활을 함으로써 외로워지는 상황을 피하며 금연상담사 혹은 나의 금연지지자에게 전화하는 것도 좋은 방법임

● Tired(피곤함)

- 규칙적으로 취하는 적절한 휴식이 결여되면 감정의 안정 성에 영향을 받게 되고, 피곤할 때는 스트레스에 대해 과 민반응을 보이기 쉽고 담배를 찾기 쉬움
- 과로하거나 무리한 계획을 세우지 않기

임신 중 재흡연의 위험성 안내

○ 임신 중 재흡연은 아기와 임산부에게 여러 가지 위험을 초래할 수 있습니다. 위험 요인에 대해 설명하여 경각심을 갖고 금연을 유지할 수 있도록 합니다.

000 님은 이미 금연을 결심하셨고, 잘 유지해 오고 계십니다. 재흡연은 아기와 000 님의 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 지금까지의 노력을 계속 유지하는 것이중요합니다.

첫째로, 재흡연은 아기의 출생체중과 발달에 영향을 미칠수 있습니다. 흡연으로 인해 아기는 출생 시 체중이 낮을 수있고, 제대로 발달되지 않은 폐 등의 합병증 위험이 생길 수있습니다. 하지만 우리가 이미 금연을 시작했으므로 아기의 건강한 성장과 발달을 돕는 기회를 가질 수 있습니다.

둘째로, 재흡연은 아기가 선천적 결함을 가질 가능성을 높일 수 있습니다. 흡연으로 인해 입술이나 구개열과 같은 선천적 결함이 발생할 수 있으며, 급성관상동맥증후군과 같은 문제가 발생할 수도 있습니다. 우리가 지금까지의 노력을 이어간다면 아기가 건강하게 태어날 기회를 놓치지 않을 수 있습니다.

마지막으로, 재흡연은 자궁외임신의 위험도 증가시킬 수 있습니다. 이는 아기의 사망을 초래할 수 있는 심각한 상황이 될 수 있습니다. 또한, 재흡연은 000 님의 건강에도 영향을 미칠 수 있습니다.

건강한 아기와 건강한 여성으로 살아가기 위해서 한 달 넘

임신 중 흡연의 위험성

임신 중 흡연은 조산 및 조기 분만과 같은 임신 합병증 위험을 증가시킬 수 있으며 또한 임신 중 흡연은 태아의 건강에도 부정적인 영향을 미칠 수 있음

이러한 아기들은 낮은 출생체중, 제대로 발달되지 않은 폐 등의 합병증 위험이 있으며, 구개순 및 구개열과 같은 선천 적 결함, 급성관상동맥증후군 등의 문제가 발생할 수 있음

담배 연기에 포함된 화학물질은 자궁외임신 위험도 증가시킬 수 있으며 이로 인해 대개 태아의 사망을 초래하며, 경우에 따라 어머니의 사망도 초래할 수 있음

국외 임산부의 흡연과 금연 행태22)

- ▶ 고소득 국가의 경우 5명 중 1명의 임산부가 흡연(프랑스 21%, 2003)
- ▶ 우루과이나 아르헨티나 같은 중간 소득 국가의 경우 32.8%의 임산부가 임신 시 흡연했으며(우루과이, 아르 헨티나 32.8%, 2015), 이들 흡연 임산부 중 25%(1/4) 는 임신 사실을 알고 난 후 바로 금연하였고, 10%(1/10) 는 임신 후 시간이 조금 지나서 금연, 64%는 흡연을 지속함
- ▶ 지속 흡연자 중 일부는 임신 3개월까지는 잠시 금연하였지만, 그 이후 다시 흡연하는 경우가 많았음



게 노력해 오고 계십니다. 재흡연은 이미 결정한 목표에서 멀어지는 것입니다. 000 님께서는 금연을 결심하고 지속 적으로 실천해 가고 계시고, 계속해서 아기와 000 님의 건 강을 지키는 일에 최선을 다하실 것으로 생각합니다.

재흡연은 일시적인 유혹이지만, 000 님은 이 유혹을 이길 힘을 갖고 있습니다. 000 님의 노력과 결심은 아기의 미래에 긍정적인 영향을 미치고 있습니다. 아기가 건강하게 태어나고, 성장하며, 발달할 수 있도록 지금까지의 노력을 계속해서 이어 나가시기 바랍니다. 재흡연의 유혹이 찾아오면, 다른 건강한 습관이나 관심사에 집중하는 방법을 함께 찾아보는 것은 어떨까요? 우리는 이 과정에서 아기와 000님의 건강을 지키기 위해 함께 노력할 것입니다.

활용 정보 및 도구

≥ 임신 중 금연한 흡연자 중 출산 후 다시 재흡연하는 경우는 75~80%, 이들 중 75%는 출산 6개월 내 재흡연, 출산 1년 이내에 80~90%가 재흡연

자기효능감 평가를 통한 금연 자신감 재확인

오늘은 금연 자기효능감을 알아보는 시간을 가져 볼까 합니다. 000 님, '자기효능감'에 대해 들어보신 적이 있으신가요? 자기효능감이란 삶에 영향을 주는 중요한 문제를 자기스스로 해결할 능력이 있다는 확신입니다. 사람의 감정, 생각, 동기, 행동을 정하는 중요한 요소라고 할 수 있습니다.

일반적으로 금연 시작과 유지에 관련된 내적 요인 중 자기 효능감이 가장 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있습니 다. 재흡연 유혹을 최소화하고 금연을 유지하기 위해서는 내적인 금연 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요합니다.

그럼 000 님의 자기효능감을 평가해 보고 이야기를 나눠 보겠습니다.

☑ 금연 자신감(자기효능감) 점검하기 활용하여 측정

- 자기효능감 수준 측정 결과

① 높은 수준의 자기효능감

000 님의 자기효능감은 높은 수준으로 나왔습니다. 000 님의 평소 긍정적인 태도나 적극적인 모습이 잘 반영된 결 과가 아닌가 싶습니다. 자기효능감이 높을수록, 어려운 과 제에 적극적으로 임하며, 실패해도 포기하지 않고 꾸준히 노력하는 태도를 보입니다. 그만큼 문제 해결 능력 또한 높

금연 자신감(자기효능감) 점검하기

- 일반적으로 금연 시작과 유지에 관련된 내적 요인 중 자기효능감이 가장 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있으며 재흡연 유혹을 최소화하고 금연 유지를 위해서는 내적인 금연 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요함
- 현재의 자기효능감을 아래 도구로 평가하고, 필요한 경우 추가 상담, 문자 및 이메일 상담 등을 통하여 효능감 향상과 금연 유지 지지를 진행해야 함 먼저 금연에 대해 내가 얼마나 자신 있는지를 확인해 보고 금연에 대한 굳건한 자신감을 키우는 것이 중요함 자기효능감이 낮은 수준으로 점수가 나타난다고 하더라도 마음을 다잡고 "나는 금연을 지속할 수 있다" 그리고 "비흡연자로 계속 생활할 수 있다"라고 마음속으로 되뇌어 보도록 함
- 다음의 사항에 대하여 어느 정도 자신감이 있는지 해당 번호를 선택할 것

	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	어렵지만, 나는 항상 어려운 문제 를 해결할 수 있다.	1	2	3	4

- 금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **98**



고 경험에 대한 기억을 오랫동안 유지하여 다른 일에도 응용할 수 있는 힘이 있다고 합니다. 게다가 자신감이 높기 때문에 불안이나 두려움이 낮아 그만큼 여유 있는 태도를 보이시는 것 같습니다. 이러한 000 님의 긍정적인 태도를 멋지게 유지해 주십시오.

② 보통·낮은 수준의 자기효능감

000 님의 자기효능감 수준은 00점으로 보통(낮은) 정도로 확인되었습니다. 여기서 조금만 더 노력해 주시면 높은 수 준의 자기효능감을 갖게 되실 것 같은데요, 그렇다면 어떻 게 해야 이 자기효능감이라는 것을 높일 수 있을까요?

여러 가지 방법이 있는데 이미 000 님께서 하고 계신 것도 있습니다. 1년 금연 목표를 위해 매일 흡연 욕구를 대처하 고 실천하는 것입니다. 1년 성공 경험과 성취감을 통해서 높은 자기효능감을 얻을 수 있습니다.

또한, 인정과 칭찬, 격려를 받는 것도 도움이 됩니다. 제가 000 님을 열심히 응원하고 있지만 정작 나 스스로를 인정하고 격려해 본 적이 있으신가요? 오늘부터 금연 자신감 향상을 위해 "역시, 오늘도 잘해 내고 있구나!"라는 칭찬의 한마디를 실천해 주시기 바랍니다.



활용 정보 및 도구

누군가가 나를 반대할지라도, 나는 내가 원하는 것을 얻기 위한 수단과 방법을 찾을 수 있다.	1	2	3	4
목표를 정하고 목표를 성취하는 것이 나에게는 쉬운 일이다.	1	2	3	4
뜻밖의 사건들을 효율성 있게 다룰 수 있는 자신감이 있다.	1	2	3	4
나는 내가 가진 것들에 대해 감사 하며, 예기치 않은 상황을 어떻게 조절해야 하는지 알고 있다.	1	2	3	4
나는 내 노력으로 대부분의 문제 를 해결할 수 있다.	1	2	3	4
나는 내 자신의 능력을 믿기 때문 에 어려움에 직면하더라도 놀라 거나 당황하지 않는다.	1	2	3	4
나는 문제에 부딪혔을 때, 여러 가지 해결 방법을 찾을 수 있다.	1	2	3	4
내가 곤란한 일에 처했을 때, 나는 해결점을 생각할 수 있다.	1	2	3	4
나는 내가 하고자 하는 일이 무엇 이든지 간에 내 상황을 조정할 수 있다.	1	2	3	4
	나는 내가 원하는 것을 얻기 위한 수단과 방법을 찾을 수 있다. 목표를 정하고 목표를 성취하는 것이 나에게는 쉬운 일이다. 뜻밖의 사건들을 효율성 있게 다룰 수 있는 자신감이 있다. 나는 내가 가진 것들에 대해 감사하며, 예기치 않은 상황을 어떻게 조절해야 하는지 알고 있다. 나는 내 노력으로 대부분의 문제를 해결할 수 있다. 나는 내 자신의 능력을 믿기 때문에 어려움에 직면하더라도 놀라거나 당황하지 않는다. 나는 문제에 부딪혔을 때, 여러가지 해결 방법을 찾을 수 있다. 내가 곤란한 일에 처했을 때, 나는 해결점을 생각할 수 있다. 나는 내가 하고자 하는 일이 무엇이든지 간에 내 상황을 조정할 수	나는 내가 원하는 것을 얻기 위한 수단과 방법을 찾을 수 있다. 목표를 정하고 목표를 성취하는 것이 나에게는 쉬운 일이다. 뜻밖의 사건들을 효율성 있게 다룰 수 있는 자신감이 있다. 나는 내가 가진 것들에 대해 감사 하며, 예기치 않은 상황을 어떻게 조절해야 하는지 알고 있다. 나는 내 노력으로 대부분의 문제를 해결할 수 있다. 나는 내 자신의 능력을 믿기 때문에 어려움에 직면하더라도 놀라 거나 당황하지 않는다. 나는 문제에 부딪혔을 때, 여러가지 해결 방법을 찾을 수 있다. 내가 곤란한 일에 처했을 때, 나는 해결점을 생각할 수 있다. 나는 내가 하고자 하는 일이 무엇이든지 간에 내 상황을 조정할 수	나는 내가 원하는 것을 얻기 위한 수단과 방법을 찾을 수 있다. 목표를 정하고 목표를 성취하는 것이 나에게는 쉬운 일이다. [나는 내가 원하는 것을 얻기 위한 수단과 방법을 찾을 수 있다. 목표를 정하고 목표를 성취하는 것이 나에게는 쉬운 일이다. [

* 출처: 반두라의 자기효능감(Bandura, Self-efficacy), 1997

☞ 평가 결과

	점수	수준		
=	30점 이상	높은 수준의 자기효능감	높은 자기효능감을 가지고 있습니다. 이를 잘 유지할 수 있도록 합니다.	
	20점 초과	보통 수준의 자기효능감	보통 수준의 자기효능감을 가지고 있습 니다. 이를 좀 더 높일 수 있도록 모든 일에 자신감을 가지시기 바랍니다.	
	20점 이하	낮은 수준의 자기효능감	낮은 자기효능감을 가지고 있습니다. 항상 자신감 있는 생각과 행동이 필요 합니다. 내적인 자신감의 강화와 더불 어 세심한 생활 관리가 필요합니다.	



일 활용 정보 및 도구

도움이 되는 래교 알아보기

- 태교는 임신 중인 여성과 태아의 건강과 발달을 촉진하는 활동입니다. 태아의 청각 발달을 돕는 음악 감상과 상호작용, 태아의 운동 발달을 장려하는 적절한 운동, 산모의 마음 안정과 스트레스 완화를 돕는 활동 등을 포함하고 있습니다. 태교가 배속의 아기에게 어떤 영향을 주는지 설명합니다.
- 임신 13주 이후에 태아는 입도 움직이기 시작하고 손가락도 움직일 수 있습니다. 태아는 이미 엄마 아빠의 목소리, 아침 자명종 소리까지 들을 수 있습니다. 태교음악으로 활용할 수 있는 음악을 소개합니다.

000 님은 태교를 실천하고 계시나요? 어떤 방식으로 태교 를 하고 계시나요?

우리가 흔히 알고 있는 청각을 자극하는 음악이 태교에 좋다고 이야기하는데요. 음악은 산모와 신생아 모두에게 영향을 주는데, 알파파와 자연음향을 들은 태아는 심박동 변이도와 심박동이 올라가는 횟수가 의미 있게 증가하였고, 출생 전에 음악을 들려준 신생아들은 출생 후 행동 발달에 긍정적 효과가 있었습니다. 또한 산모에게 2주간 음악 치료를 한 후 정신건강 척도를 평가하였을 때 스트레스, 불안, 산후우울에 효과적이었습니다.

* 출처: 김선주, 이연정, 홍민하, 문덕수, & 반건호. (2013). 태교의 효과를 과학적으로 증명할 수 있을까?. 소아청소년정신의학, 24(4), 183-190.

그리고 임신 중 운동 역시 태교의 좋은 방법 중 하나입니다. 적절한 운동은 심폐 체력과 근력을 강화하고, 유연성을 향 상시켜 통증과 불편을 완화해 줍니다. 이로 인해 임신 기간 동안 더 편안하고 활동적인 생활을 즐길 수 있게 됩니다. 또 한 적절한 운동은 혈액 순환을 촉진시켜 태아에게 충분한 영양을 공급하고, 태아의 건강한 발달을 도와줍니다.

임신은 여러 가지 신체적, 호르몬적 변화와 함께 심리적인 스트레스를 동반할 수 있는데 운동을 통해 분비되는 엔도 르핀은 기분을 좋게 하고 스트레스를 감소시키는 데 효과 적입니다. 이를 통해 000 님은 더 행복하고 안정된 상태에 서 임신 기간을 보낼 수 있습니다.

운동은 산모의 분만 과정에 체력과 근력을 만들어 주어 신 체적인 준비를 도와줍니다.

이러한 태교 활동은 000 님의 금연을 유지하는 데에도 큰 도움이 될 수 있습니다. 흡연 욕구 완화를 위한 태교음악 듣기,

금연과 건강 태교23)

1999년 조사에 따르면, 우리나라 어머니 중 90.6%가 태교를 실천하였으며, 그들은 주로 마음가짐을 중요시하고, 건강한 음식을 섭취하며 편안한 몸가짐을 유지하는 것을 강조하였고²⁴⁾, 이런 전통적인 태교 방법은 현대사회에 맞게 변형되어 적용되고 있으며, 특히 '마음가짐'과 관련된 태교 행위로는 태교음악이 널리 활용되고 있음²⁵⁾

> 태교의 영향

- 산모의 스트레스와 불안이 자연유산, 조산, 기형아나 성 장지연, 저출생 체중아 등의 위험을 높인다는 보고가 늘 고 있음
- 시상하부-뇌하수체-부신피질의 축, 뇌 신경전달 체계,
 인지 능력 등에도 영향을 미치는 것으로 알려져 있음
- 임신 후반기의 스트레스는 수동면역인 면역글로불린 G 의 태아 전달에 영향을 미쳐서 태아와 신생아의 수동면 역이 저하되며, 산모가 스트레스에 노출되면 혈중 부신 피질자극호르몬, 엔도르핀, 글루코코르티코이드, 카테 콜아민의 변화를 일으켜 유전자 발현조절이나 태반대사 의 변화를 통해 태아 발달에 직·간접 영향을 줌
- ▶ 산모의 스트레스가 출생 전후 자녀의 뇌 발달에 영향을 주는데, 후생유전학에서는 DNA 유전자에 DNA 메틸레 이션이나 염색질 구조 변화, RNA 역할 변화 등의 기전을 통해 특정 뇌 부위의 세포 구조 및 신경 간 연접형성에 변화를 주기 때문에 태아 발달 기간 동안 뇌 발달의 가소 성에 영향을 줌

▶ 태교 종류

- ❷ 청각 자극
- 음악은 산모와 신생아 모두에게 영향을 줌
- 알파파와 자연음향을 들은 태아는 심박동 변이도와 심박 동이 올라가는 횟수가 의미 있게 증가하였고, 출생 전에 음악을 들려준 신생아들은 대조군에 비해 출생 후 행동 발달에 긍정적 효과가 있었음
- 산모에게 2주간 음악치료를 한 후 정신건강 척도를 평가 하였을 때 스트레스, 불안, 산후우울에 효과적이었음
- 산모의 음성 역시 태아에게 중요한 청각 자극이 될 수 있는데, 이를 태아각인(fetal imprinting)이라고 하며, 태아

100



운동 실천을 통해 금연과 함께 건강한 태아 발달도 함께 챙겨 보시는 건 어떨까요?



활용 정보 및 도구

- 기 24주 이후에 자궁 내외에서 들리는 소리를 들을 수 있을 뿐만 아니라 기억하고 태어난다고 함
- 한 연구에서는 태아기 음성을 기억하고 태어나며, 엄마의 음성과 다른 소리를 구별할 수 있어 출생 24시간 안에 엄마의 음성에 선택적으로 반응한다고 하였고, 또한 엄마의 목소리는 자궁 내에서 측정되는 다양한 음향 중가장 우세한 소리이며, 태아의 뇌를 자극하여 뇌기능 조직화에 기여한다고 발표함

● 운동과 태교

- 2002년 미국 산부인과학회 가이드라인에서 임신 전과 산욕기의 운동에 대한 지침을 제시함
- 적절한 산모의 운동은 태아의 휴식 시 심박동 수를 낮추고 태반의 생존력과 양수 위치를 높이고 임신성 고혈압의 위험을 낮춤
- 분만 시에는 출생체중을 낮추고, 재태주수를 증가시키고 잠재적으로 신경 발달에 도움이 됨
- 운동을 한 엄마에게서 태어난 신생아의 아프가(Apgar) 점수가 더 높다고 보고되고 있어 적절한 산모의 운동은 태아 발달 및 분만에 도움이 됨
- 산모가 적절한 운동을 함으로써 산모의 불안 증세가 호 전되고 기억력이 향상되었음
- * 아프가(Apgar) 점수: 신생아의 상태를 평가하는데 사용되는 방법

흡연 임산부 금연프로그램 8단계 (6주 차)

상담 목표	금연 이유 재점검하기	
상담 방향	금연을 시작하게 된 동기와 나만의 금연 이유를 재점검하여 금연 의지를 확인하고, 임산부에게 도움이 되는 식생활과 체중 관리 방안을 제시한다.	
주요 상담 내용	 금연의 이유를 재점검하며, 금연의 중요성과 필요성을 다시 한번 확인한다. 임산부에게 도움이 되는 균형 잡힌 식습관을 배우고 적용하며, 체중 변화를 관리하기 위해 BMI(체질량지수)를 주기적으로 확인함으로써 건강한 체중 유지와 임신 중 건강 관리에 중점을 둔다. 	
주요 확인 사항 및 제공 정보	 금연 이유 재점검하기 임산부에게 도움 되는 식습관 임신 전 BMI 체질량지수에 따른 체중 변화 관리 	
임신주수	임신 14주	



금연 유지 여부 확인

상담 예시

금연의 힘든 고비를 넘기셨지만, 간혹 한 번씩 유혹의 순간이 강하게 찾아오기도 합니다. 000 님, 최근 금연에 대한생각이 흔들리신 적은 없으신가요?

000 님께서 처음 금연하고자 했던 이유를 기억하십니까?

기존 금연 이유 재점검하기

- 스스로 느끼는 금연 장점과 변화들이 있다면 되짚어 보고 확인하는 시간을 가지고 금연 유지의 필요성을 느끼도록 유도합니다.
- 금연을 시작하실 때 나만의 금연 이유와 흡연 욕구 대처 방법에 대해 적어보도록 권해드렸습니다. 기억 하시나요? 눈에 띄는 장소나 가방 속, 핸드폰, 예전에 담배를 두던 장소에 작성하신 금연 이유 메모를 놓아 두도록 권해드렸는데, 도움이 되셨나요?



활용 정보 및 도구

금연 이유 재점검하기

금연의 힘든 고비를 넘기다 보면, 내가 왜 금연을 하는 것 인지, 처음에 금연을 결심한 이유를 잊게 되면서 '그냥 지금 까지 해 온 시간이 아까워서' 유지한다거나 '힘든 금연을 왜 하지?'하는 회의가 들기도 하기 때문에 금연 이유를 잊지 않고 자주 떠올리는 것이 좋음

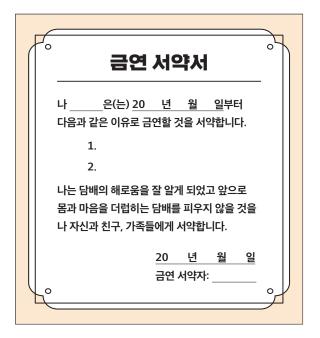
금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **102**



- (A) 네, 기억합니다. 가방에 넣고 다니면서 가끔 꺼내서 읽으니까 도움이 됩니다. 그런데 지금까지 금연에 성 공하고 보니까 금연을 해야 하는 이유가 처음보다 더 늘어났어요. 금연해서 좋은 점을 느껴보니까 금연해 야 하는 이유도 늘어나는 것 같아요.
- ◎ 임산부의 경우에는 다른 일반인의 경우보다 금연 유지를 해야만 하는 이유와 동기부여가 더욱 확실합니다. 임신을 계기로 금연을 시작하게 되어 평생 금연 성공으로이어가는 경우도 많습니다. 그러나 임신 기간 중이라고해서 재흡연의 유혹과 위험이 사라지는 건 아닙니다. 금연의 이유를 중간 점검하면서 금연 의지를 다잡도록 격려하고 재흡연의 위험을 예방해야 합니다.

활용 정보 및 도구

금연 시작과 함께 작성한 금연 서약서를 다시 확인할 것



> 금연을 결심한 이유 기억하기

○ 개인 건강	○ 자신감 확보	○ 임신 때문에
○ 가족의 권유	○ 주변의 권유	○ 의사 권유
○ 원만한 대인 관계	○ 사회적 시선	○ 경제적인 이유
◯ 그 외 나만의 이유()

임산부가 건강한 식습관을 가지도록 계획 세우기

○ 임신 중 식품 섭취는 아기의 건강과 밀접하게 연관되어 있습니다. 다음과 같은 질문을 통해 식습관을 파악하도 록 합니다.

임신 중에 필요한 영양소는 어떤 것이 있고, 그것들을 어떻게 섭취해야 하는지 알고 계신가요?

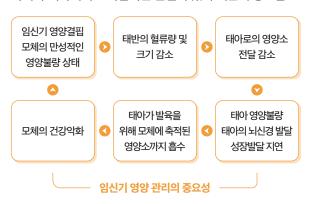
임신 중에 체중 관리를 위해 주의해야 할 식습관은 무엇이 있을까요?

간식 선택 시 어떤 종류의 간식을 드시나요? 어떤 간식을 피해야 할까요?

임산부의 영양 섭취가 아기의 평생 건강을 좌우한다고 해 도 과언이 아닙니다.

임산부에게 도움 되는 식습관26)

건강한 출산을 위해 임신 중 영양 섭취는 임산부의 건강뿐 아니라 태아에게도 직접적인 관련이 있기 때문에 중요함



* 출처: '건강한 임신과 행복한 출산을 위해' 임신기 영양 관리, 보건 복지부, 한국건강증진개발원, 2018



따라서 올바른 식생활로 인한 균형 잡힌 영양 섭취는 건강한 아기를 낳기 위한 넓은 의미의 태교입니다. 임산부는 보통 하루 2,300kcal가 필요하며 활동량이 많은 경우 더 많은 에너지를 보충해야 합니다.

균형 잡힌 영양 섭취를 위해서는 4대 영양소를 골고루 섭취해야 합니다.

태아의 근육과 장기 발달을 위해 단백질이 필요하며, 건강한 뼈대 형성을 위해 칼슘이 필요합니다. 하루 2~3컵 정도의 우유와 요구르트를 드시는 것도 좋습니다.

단백질 식품은 동물성인 육류, 어류, 달걀이나 식물성인 콩이 있는데 임산부는 기생충이나 식중독의 위험이 있기에 익히지 않은 고기는 피하는 게 좋습니다.

그리고 식물성보다는 고기, 우유, 계란, 치즈, 생선 등 동물 성으로 섭취하는 것이 좋고, 지방은 비만의 원인이 되는 동 물성 지방질보다는 콩 종류의 식물성 지방질을 섭취하는 것이 좋습니다.

태아의 피부와 골격 형성에 필요한 비타민, 무기질이 많은 채소, 과일 섭취가 필요하며, 채소, 과일에 많은 섬유질은 임산부의 변비 예방도 돕습니다.

엽산과 철분제제는 보건소 등록 임산부에게 무료로 지원하는 정부지원정책을 이용할 수도 있습니다.

☑ 임산부 식생활 지침, 임신기 필수 권장 영양소 참고



활용 정보 및 도구

임신했다고 평소에 먹지 않았던 특별한 것을 먹거나, 무조 건 많이 먹는 것보다 임신 단계별로 필요한 영양소를 잘 챙 겨 균형 있게 섭취하는 것이 중요함

임산부 식생활 지침

- ♦ 우유를 매일 3컵 이상 마시기
- ▶ 요구르트, 치즈, 뼈째 먹는 생선 등을 자주 먹기 (우유를 싫어하거나, 알레르기 및 유당불내증이 있는 경우 에는 칼슘이 많은 다른 식품으로 대체하여 섭취)
- 다양한 채소와 과일을 매일 먹기
- 끼니를 거르지 않고 식사를 규칙적으로 하기
- ▶ 음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다루고, 먹을 만큼만 준비
- 살코기, 생선 등은 충분히 익혀 먹기
- 음식을 만들거나 먹을 때는 소금, 간장, 된장 등의 양념을 적게 사용
- 나트륨 섭취량을 줄이기 위해 국물은 싱겁게 만들어 적게 먼기
- 김치는 싱겁게 만들어 먹기
- 술을 절대로 마시지 않기
- ▶ 커피, 콜라, 녹차, 홍차, 초콜릿 등 카페인 함유 식품을 적게 먹기
- 물을 충분히 마시기

임신기 필수 권장 영양소

- 비타민A
- 기능 및 특징

태아의 성장에 필요한 영양소, 특히 태아의 폐 형성에 필수적인 영양소로 부족 시 저체중아 출산 위험이 있음 신생아와 유아에게 있어서 비타민 A의 보충은 사망률을 감소시킬 수 있으므로 영유아 사망률 감소를 위한 효과적인 중재 활동이 될 수 있음

- 주의 사항

과량 섭취 시 태아의 기형 유발 위험이 있어 임신 시 비타민 A 보충제를 권장하지 않음



임신 시 섭취를 주의해야 할 것 바로 알기

임신 중에 위험을 초래할 수 있으니 주의하도록 안내합니다.

[알코올]

알코올은 태아에게 심각한 영향을 줄 수 있으며, 태아알코 올증후군(FAS)을 비롯한 여러 기형을 유발할 수 있습니다. 따라서 임신 기간에는 알코올을 완전히 피하는 것이 좋습 니다.

[카페인]

카페인은 임신 중에 적절한 섭취가 필요합니다. 과도한 카페인 섭취는 저체중아, 조산, 태아 사망 등을 유발할 수 있습니다. 따라서 카페인 함유 음료 및 식품을 적당히 섭취하도록 주의해야 합니다.

[약물 복용]

임신 중 약물 복용은 신중해야 합니다. 특히 임신 초기에는 약물이 태아의 기형 발생에 영향을 줄 수 있으므로 의사의 지시를 따라야 합니다. 일부 약물은 태반을 통과하여 태아에게 영향을 줄 수 있으므로 임의로 약물을 사용해서는 안됩니다.

임신 중에는 건강한 식단과 생활 습관을 유지하는 것이 중 요합니다. 식단 조절, 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레 스 관리 등을 통해 건강한 임신을 유지할 수 있습니다. 의사 와의 상담을 통해 개인적인 상황에 맞는 조언과 지침을 받 는 것이 좋습니다.



활용 정보 및 도구

- 주요 공급원 식품

간이나 생선 간유와 같은 동물성 식품과 당근이나 시금치 등의 녹황색 채소와 같은 식물성 식품에도 다량 함유

● 비타민C

- 기능 및 특징

콜라겐 합성, 항산화 작용, 철 흡수와 면역기능, 호르몬 및 기타 생체조절물질의 생합성에 관여

- 주의 사항

비타민 C는 임신 유지와 임신 관련 호르몬 분비에 중요하게 작용하므로 섭취량을 증가시켜야 함

- 주요 공급원 식품 과일과 채소

● 비타민D

- 기능 및 특징

모체의 칼슘 흡수와 태아 골격의 칼슘 축적을 도우며 부족 시 출생 후 구루병, 골감소증 발병 위험

- 주의사항

실내 생활을 주로 하는 경우, 비타민 D의 부족 위험이 크므로 보충제 섭취 권장됨

- 주요 공급원 식품 청어, 갈치, 황새치, 연어, 고등어, 정어리, 생선과 육류의 간

€ 단백질

- 기능 및 특징

태아의 성장(신체 조직 및 뇌세포 형성)에 필요함 태반, 자궁, 유방 조직의 성장에 필요함 혈액 공급 역시 단백질의 적절한 공급에 의존하고 있음

- 주요 공급원 식품

필수 아미노산이 충분히 함유된 완전 단백질의 공급원 식품은 동물성 육류(소고기, 돼지고기, 닭고기), 생선, 달걀, 우유 및 유제품(치즈, 요구르트)임

○ 엽산

- 기능 및 특징

비타민 B군의 하나로 임신 초기 태아의 신경관이 만들어질 때 꼭 필요한 영양소임

임신 초기에 엽산이 부족하면 신경관결손증의 기형아를 출 산할 확률이 높음



활용 정보 및 도구

- 주요 공급원 식품 푸른잎채소, 과일, 달걀, 콩류, 해조류

€ 칼슘

- 기능 및 특징 태아의 뼈와 치아 구성에 필요함 태아의 신경과 근육의 기능을 위해서도 필요함 모체의 골다공증, 임신성 고혈압 예방을 위해서도 중요함

- 주요 공급원 식품 우유 및 치즈, 호상 요구르트 등의 유제품, 뼈째 먹는 생선

우유 및 치즈, 호상 요구르트 등의 유제품, 뼈째 먹는 생선 류, 미역, 김 등의 해조류, 깻잎, 상추, 김치 등의 채소류, 두 부. 대두 등

❷ 철분

- 기능 및 특징 태반의 발달과 태아의 성장에 필요한 영양소임 태아의 철 저장과 헤모글로빈 생성을 위해 필요함 모체의 헤모글로빈을 생성함

- 주의사항

철 흡수율을 높이기 위해서는 과일이나 과일주스 등 비타민 C가 풍부한 식품을 함께 먹는 것이 좋음 반면 커피, 홍차, 녹차에 포함된 탄닌 성분은 철의 흡수를 방해하므로 철과 함께 먹지 않는 것이 좋음

- 주요 공급원 식품

철의 공급원으로 가장 좋은 식품은 육류, 어패류, 가금류이며, 그다음으로 좋은 공급원 식품은 곡류나 곡류로 만든 가공식품(빵, 면류), 콩류 및 진한 녹색채소 등

임신 시 섭취를 주의해야 할 것 바로 알기

● 알코올

알코올은 체내에서 독과 같이 작용할 수 있으며 특히 태아에게 있어 알코올은 특별히 뇌세포를 죽이는 작용을 하여서 세 포와 기관과 조직이 발달하는 데 치명적인 영향을 줄 수 있음

- 임신 기간에는 알코올 섭취를 완전히 중단하는 것이 좋음
- 임신 동안 다량의 알코올 섭취는 태아알코올증후군 (FAS)을 비롯하여 여러 기형을 초래함
- 소량의 알코올도 태아에게 해로운 영향을 미칠 수 있음
- 다량의 알코올 섭취는 모체 영양에 해로운 결과를 가져옴







활용 정보 및 도구

❷카페인

카페인은 체내에서 중추신경계를 자극하는 각성제와 같은 역할을 하고, 위산 분비를 촉진시켜 위궤양을 유발할 수 있음

- 칼슘, 철분 등의 흡수가 저해되어 골질환, 빈혈이 유발될 수 있으며 이뇨제 작용을 하여 수분 손실이 일어나기도 하며, 태내 아기에게 카페인은 스트레스로 작용
- 카페인이 임신에 미치는 영향으로는 저체중아, 자연 유산, 조산아, 태아 사망 등으로 알려져 있으며, 수유부가 먹을 경우 모유를 통해 아기에게 전달되어 아기가 잠을 못 자도록 만들기도 함

○ 약물 복용

수정 후 2주간은 약물을 복용해도 기형 발생이 심각한 시기는 아님

- 태아의 신체 기관이 형성될 무렵인 임신 1~4개월에 복 용한 약물은 태아의 기형 유발에 결정적인 역할을 하므 로 이 시기에는 약물 복용은 절대로 삼갈 것
- 호르몬제, 항생제, 해열진통제, 다량의 비타민 A와 D, 경 구 피임제, 구충제 등은 태반을 통과하여 태아에게 영향 을 줄 수 있는 약물이므로 임의로 사용해서는 안 됨

€ 흡연

담배 안에는 임신 수유부와 아기에게 해로운 물질이 가득 하며 엄마는 물론 아기에게 치명적이기 때문에 임신했다면 반드시 담배를 끊어야 함

- 비흡연자에 비해 저체중아 출생 비율이 2배 높음
- 조산, 사산, 자연유산의 위험률이 증가함
- 태반을 통한 혈액량이 감소해 태아에게 전달되는 산소와 영양 공급이 제한됨
- 미숙아로 태어날 확률이 높음
- 자라면서도 지능 발달이 늦어질 수 있음



임신 전 BMI 체질량지수에 따른 체중 변화 관리

활용 정보 및 도구

체중 변화 확인

000 님, 지난번 금연 14일 차 상담에서 체중의 변화를 한 번 확인했는데요. 그 이후 현재 몸무게가 어떻게 되시나요?

○ 등록 상담, 4단계(금연 14일) 상담 몸무게와 비교하여 상담 진행

임신 중 체중 변화를 살펴본다면 임신으로 인한 평균적인체중 증가는 12kg 안팎입니다. 비만한 여성의 경우 임신중 늘어나는 혈액량의 증가는 임신중독증과 같은 임신성고혈압이 원인이 됩니다. 꼼꼼한 체중 관리, 운동과 식생활습관 개선, 적극적인 산전 진찰로 건강 관리를 잘하면 건강한 출산이 가능합니다. 제일 중요한 것은 임신 기간 동안 늘어야 할 목표체중 증가량을 알고 임신 초기부터 적극적인관리를 하는 것입니다.

① 저체중인 경우

000 님께서는 저체중으로 측정되어 체중 관리에 특별한 주의가 필요합니다. 임신 초기에 영양 공급이 부족하면 태 아의 성장에 방해가 될 수 있기 때문입니다. 임신 중 체중 증가는 태아와 태반 등의 무게 증가를 반영하는 중요한 지 표입니다.

000 님께서는 일반적인 식사보다 조금 더 칼로리와 영양소를 고려한 식단을 구성해야 합니다. 음식물에서 충분히 섭취하기 어렵다면 의사나 영양사와 상담하여 보충제를 고려해 볼 수 있습니다. 적은 양을 자주 드시면 부담 없이 영양소를 효율적으로 흡수할 수 있습니다. 정해진 식사 사이에 건강한 간식과 음료를 포함하여 추가적인 칼로리와 영양소를 섭취할 수 있습니다.

② 정상체중인 경우

000 님의 경우, 정상적인 체중 증가로 측정되었습니다. 지금까지 ()를 실천하여 관리를 잘하고 계시는데요. 앞으로도, 상담하신 대로 영양학적으로 질 좋은 음식의 섭취와 적절한 운동을 통해 체계적으로 체중을 관리해 주시기 바랍니다.

③ 과체중 또는 비만인 경우

비만한 여성의 경우 임신 중 늘어나는 혈액량의 증가는 임신중독증과 같은 임신성 고혈압의 원인이 됩니다. 따라서비만한 임산부의 경우 정상체중의 임산부들보다 자주 산부인과를 방문하여야 하며 체중의 변화를 자세히 관찰하여야합니다. 만약 체중의 조절이 이루어지지 못하여 임신 중에

> BMI 계산법

몸무게(kg) ÷ (키(m) x 키(m))

▷ 임산부 권장체중 증가량²⁷⁾

임신 전 BMI	분류기준	임신 중 이상적인 체중 증가(kg)	임신 중/후기 주별 체중 증가량 (kg/week)
저체중	18.5 미만	12.7 ~ 18.1	0.5
정상	18.5 ~ 22.9	11.3 ~ 15.9	0.5
과체중	23 ~ 24.9	11.5 ~ 15.9	0.5
비만	25 ~ 29.9	6.8 ~ 11.3	0.3
고도비만	30 이상	5.0 ~ 9.1	0.2

임신 중 체중 변화를 살펴본다면 임신으로 인한 평균적인 체중 증가는 12kg 안팎임

▶ 임신 시기별 임산부의 체중 증가율과 신생아 체중과의 연관성²⁸⁾

- 신생아 체중에 영향을 미치는 요소는 임신 전 산모의 체 중, 분만 시 산모의 체중, 임신 중 산모의 체중 증가, 임신 전 체질량지수인데, 분만 당시 산모의 체중 증가가 가장 크게 영향을 미침
- 임신 중 체중 증가는 모체 조직과 태아, 태반 등 수태산 물의 중량 증가를 반영함
- 태아 성장에 따른 영양 공급이 중요하며 특히 2분기와 3 분기에 필요함
- 태아 성장은 3분기에 가장 급격하지만, 출생체중과 가장 크게 연관된 시기는 2분기임
- 만약 초기 영양 공급이 부족하면 혈장량 감소 및 자궁 태반 혈류 감소로 인해 태아 성장이 방해될 수 있음
- 따라서 2분기 동안 지방 축적은 3분기 동안 태아 성장을 지원하므로, 이 시점에서의 영양 공급 및 체중 증가는 매우 중요함

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **108**



도 많은 체중 증가가 있는 경우 당뇨병이 발생할 수도 있고, 심한 경우 인슐린 투여를 받는 등 관리가 필요하게 됩니다. 비만의 경우 임신 기간 동안 엄마 배 속에서 태아가 과도하 게 성장하게 되며 이 때문에 제왕절개 수술을 시행 받는 확 률도 증가하게 됩니다. 또 과도하게 확장된 자궁 상태에서 분만이나 제왕절개가 이루어지므로 출산 후 자궁 수축이 원활하지 못하여 산후 출혈로 이어질 수 있습니다.

균형 잡힌 식사, 적정 운동, 군것질 조절 등을 통하여 적정 체중 유지에 힘써야 하며 금연 이후 체중 변화를 확인하는 것이 필요합니다.

☑ 임신 전의 BMI를 기준으로 임신 중 적정체중 증가 확인 하기 참고



활용 정보 및 도구

▶ 임신 전의 BMI를 기준으로 임신 중 적정체중 증가 확인 하기

- 금연 중에 간혹 체중이 증가하기도 하지만 임신으로 인한 신체 변화로 체중 증가가 더해질 것이며, 금연 후에 오히려 먹는 양이 늘어나고 신체활동량이 줄어드는 등일상생활의 변화로 인한 것인지 파악하는 것이 중요함
- ▶ 균형 잡힌 식사, 적정 운동, 군것질 조절 등을 통하여 적 정체중 유지에 힘써야 하며 금연 이후 체중 변화를 임신 전 체질량지수를 기준으로 확인하는 것이 필요

▶ 금연 시 체중이 증가하는 이유 이해하기

니코틴의 체중조절 중추신경계에의 작용으로 인하여 흡연 자의 경우 금연하면 일시적으로 체중이 증가하는 경향을 보이나, 모든 금연자가 아닌 일부 집단에서만 체중 증가 현 상이 나타나며 주로 남자보다 여자에게서, 금연 전에 흡연 량이 많았거나, 젊을수록 체중이 증가하는 경향이 있음

♪ 기초대사율 감소

흡연은 몸의 전체적인 기초대사율과 몸의 온도 및 근육 긴장 정도를 증가시킴으로써 몸 안에서의 에너지 소모량을 늘리 다가 금연을 하면, 우리의 몸은 기초대사율이 낮아지도록 다 시 조절되므로, 흡연할 때와 똑같은 양을 먹었을 때 에너지를 덜 사용하고 지방을 좀 더 저장하려고 하는 작용을 하게 됨

미각 회복

니코틴에는 혀의 미각 기관(미뢰)의 감각을 둔하게 함으로 써 식욕을 억제하는 작용이 있어서 금연하면 미각 신경이 회복되어 맛의 감각이 돌아와 음식 섭취가 증가할 수 있음

● 군것질 증가

흡연에 대한 욕구를 채우기 위해 대신 고지방과 단 음식 등을 찾게 되고 입안에 뭔가 있어야 마음의 평안을 느끼게 되므로 열량 섭취가 늘고 자연히 체중이 증가할 수 있으나, 증가하더라도 평균 2~3kg에 지나지 않기 때문에 늘어난 체중으로 인한 부정적인 면은 흡연으로 인한 건강상의 해악에 비하면 아주 작은 하나의 변화일 뿐 금연과 함께 조금만노력을 기울이면 늘어난 체중은 조절할 수 있음

실제로 금연 중 식이조절을 함께하면 식이조절을 하지 않은 사람들보다 금연 성공률이 1.8배 정도 높고, 식이조절을 하지 않은 금연자들은 체중이 평균 1.6kg 정도 늘어나지만, 식이조절을 해 온 금연자들은 흡연할 때보다 오히려 체중이 평균 2kg 감소한 것으로 알려져 있음

흡연 임산부 금연프로그램 9단계 (7주 차)

상담 목표	금연 후 변화 확인하기
상담 방향	금연 후 나타나는 신체적, 심리적 변화의 긍정적 측면을 확인하고 금연 의지를 유지하도록 돕는다. 정서적 지지를 통해 임신으로 인한 불안감을 감소시키고 재흡연을 방지한다.
주요 상담 내용	 금연 후 발생하는 신체적, 심리적 변화를 주기적으로 확인하며, 변화를 겪는 과정에서 필요한 정서적 지지를 받는다. 취미 생활을 통해 스트레스를 해소하고 만족감을 얻으며, 음악태교을 통해 심리적 안정감을 갖는다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 금연 후 신체적, 심리적 변화 확인 및 정서적 지지 임산부 취미 생활 음악태교 (임신 중 도움이 되는 태교음악 추천하기 ♪♬)
임신주수	임신 15주



상담 예시

금연 후 긍정적인 변화 확인하기

- 금연이 7주 이상 유지되면서 나타나는 신체적, 정서적, 사회적 변화 중 대부분은 신체적 변화를 가장 먼저 느낄 수 있지만, 임산부는 금연 성공으로 인해 아기에 대한 죄책감이 자부심과 뿌듯함으로 변하면서 정서적으로 긍 정적 변화를 경험할 수 있으므로 이러한 변화가 금연 동 기강화로 이어질 수 있도록 돕습니다.
- 스스로 느끼는 변화와 금연 장점들을 비교, 확인해 보고
 옆의 나열된 예시를 짚어가면서 금연의 필요성을 인지 하도록 돕습니다.

☑ 금연 후 신체적, 심리적 변화 확인 및 정서적 지지 참고

000 님, 금연 이후 변화한 것들이 많으실 겁니다. 혹시 가장 먼저 떠오르는 변화는 어떤 것이 있을까요?



활용 정보 및 도구

금연 후 신체적, 심리적 변화 확인 및 정서적 지지

스스로 느끼는 변화와 금연 장점들을 비교, 확인해 보고 아 래 나열된 예시를 짚어 가면서 금연의 필요성을 인지하도록 돕기

	전반적으로 건강이 향상됨
	폐와 다른 기관의 손상이 감소함
	숙면이 가능함
	맑은 정신의 유지가 가능해짐
신체적 관점	기억력이 향상됨
	판단력이 항상됨
	생각과 행동의 집중력이 향상됨
	속 쓰림, 소화 불편감이 감소함
	손가락 끝, 발가락 끝까지 혈액 순환이 좋아짐

110



내담자가 한두 가지 정도만 대답하거나, 잘 모르겠다고 하면 예시를 활용하여 변화한 점 및 장점에 대한 이야기 를 풍부하게 끌어내도록 합니다.

금연 이후 000 님이 생각하신 것보다 정말 많은 변화가 있었던 것 같습니다. 방금 저와 나눴던 금연 이후의 좋은 변화들, 장점들을 000 님께서 중간중간 확인해 주시는 과정은 금연을 지속할 수 있는 동기를 유발하는 기분 좋은 일이 될수 있습니다. 금연 이후 실제로 내 몸이 얼마나 건강해지고좋은 컨디션을 유지하고 있는지, 담배의 불쾌한 자극들에서 벗어나 얼마나 안정적인 기분 상태를 유지하고 있는지, 이 모든 것들이 000 님께서 금연으로 인해 얻은 기분 좋은 변화일 겁니다. 늘 잊지 마시고 상기해 주십시오.

활용 정보 및 도구

	가족 간 화목을 위해 노력할 수 있음	
	가족과 보내는 시간이 증가	
	창조적 작업의 효율이 높아짐	
정서적 관점	하루를 생활하는 데 시간과 여유가 증가함	
	스스로 자신의 삶에 대해 주인 의식을 갖게 됨	
	자신을 믿는 마음이 커짐	
	아기에게 더 이상 죄책감을 느끼지 않아도 됨	
	문화센터 혹은 온라인 산모 모임 혹은 산모 교실에서 사람들을 만날 때 당당해짐	
	넓은 범위에서 활동을 즐길 수 있음	
	돈을 절약할 수 있음	
사회적 관점	일의 생산성이나 효율성이 증가	
현	의지력이 강한 사람으로 인식될 수 있음	
	더욱 깔끔하고 매력적인 모습으로 보일 수 있음	
	입, 손, 옷에서 담배 냄새가 나지 않음	
	절약되는 시간으로 하루를 효율적으로 보낼 수 있음	

건강 습관 형성을 위한 취미 활동 개발 권유

흡연하는 습관 대신 새로운 건강한 취미를 만들어 보도록 격려합니다.

000 님, 금연을 유지하신 지도 7주에 접어들었습니다. 금연을 유지하면서 힘든 과정을 잘 극복하셨는데요, 이제는 금연이 어느 정도 익숙해지고 흡연 욕구를 이겨내는 데 적용이 되셨으리라 생각합니다.

평소 관심이 있던 분야나 예전부터 배워 보거나, 해 보고 싶 었지만 실천하지 못했던, 또는 꾸준히 지속하지 못했던 것 들이 있으신가요?

- 있다

좋아하는 것을 취미로 삼고 꾸준히 실천해 나가는 것만큼 삶에 긍정적인 에너지를 제공하는 방법이 또 있을까 싶습 니다. 삶을 살다 보면 좋아하는 것도, 관심이 있는 것도 없

임산부 취미 생활

임신 중에 "음악을 많이 들은 엄마를 둔 아기는 음악을 좋아하고, 책을 많이 읽은 엄마의 아기는 책을 좋아한다"라는 말은 정확한 연구 조사 결과가 나온 것은 아니지만, 임신했을 때 엄마의 활동 하나하나가 직·간접적으로 아기에게 영향을 미치게 된다는 의미로 설명될 수 있음

임신 중에 아기의 태교에도 도움이 되는 엄마의 취미 생활 은 금연을 실천하는 데 있어서도 큰 도움이 될 수 있음

임신 중 취미 활동에 있어 가장 중요한 것은 엄마가 즐겁고 재미있게 취미 활동을 하면서 동시에 새로운 것도 배워 나 갈 수 있게 하는 것이므로 평소에 내담자가 관심이 있거나 꼭 배워 보고 싶은 것 중에서 쉽게 할 수 있는 활동부터 차 근차근 배워 가겠다는 자세가 필요함



어지는 경우가 많은데 그래도 관심사가 있어서 정말 다행입니다. 이번 기회에 취미로 적극적으로 개발하여 담배의 빈자리에 긍정적인 에너지를 채워 보시는 것은 어떨까요? 한번 계획을 세워 보시고 같이 이야기 나누었으면 합니다.

- 없다

아쉽게도 없으시군요. 아마 바쁘게 살다 보니 이런 것들을 생각할 여유가 없으셨을 것 같습니다. 이제 금연을 하셨으 니 흡연하실 때보다 기대 수명도 늘어났고 더 건강한 삶을 지켜낼 수 있게 되었기 때문에 담배 외에 새로운 관심사를 찾아보시는 것은 어떨까요? 새로운 취미를 배우고 익히는 것이 또 다른 도전이 되고 삶에 활력을 불어넣을 수 있을 것 입니다.

임신 중에 엄마가 다양한 취미 활동을 즐기는 것은 아기에게 많은 이점을 제공할 수 있습니다.

첫째로, 엄마가 활동을 즐기면서 행복하고 긍정적인 감정을 느끼면, 그 감정이 아기에게도 전해집니다. 아기는 엄마의 상태와 기분에 민감하게 반응하며, 엄마의 행복한 감정은 아기의 안정과 행복을 촉진시킬 수 있습니다.

둘째로, 엄마가 임신 중에 배우고자 하는 새로운 기술이나 활동을 추구하면, 그 과정에서 엄마의 두뇌와 정신 활동이 활성화됩니다. 이러한 활동은 뇌의 발달에 긍정적인 영향 을 미치며, 이는 아기의 미래 지능과 학습 능력에도 도움이 될 수 있습니다.

셋째로, 임신 중에 취미 활동을 통해 엄마는 스트레스를 해소하고 긴장을 푸는 시간을 가질 수 있습니다. 임신은 여러가지 신체적, 정신적 변화와 함께 스트레스를 동반할 수 있습니다. 그러나 엄마가 자신만의 시간을 가지고 마음의 평화를 찾을 수 있다면, 아기에게도 긍정적인 영향을 미치며스트레스를 감소시킬 수 있습니다.

취미 생활의 예로 그림을 감상하면서 스트레스를 풀고 정서적 안정을 찾아보는 것도 좋은 방법입니다. 명화나 유명작가의 그림이 아니더라도 좋아하는 그림이나 이미지를 찾아보면서 집중하다 보면 담배 생각도 사라지게 됩니다. 그림을 감상할 때 단순히 보기만 하지 말고, 자신의 느낌을 배속의 아기에게 전달해 보세요. 컬러링북에 색칠할 때도 아기에게 동화를 읽어 준다는 기분으로 소리 내어 대화하는 것이 도움이 됩니다.

☑ 임산부 취미 생활 참고



활용 정보 및 도구

> 서예

- 대체로 임신 초기와 중기에 좋은 취미 활동
- ▶ 마음을 차분하게 가라앉히고 집중력을 높이는 데 효과적이며 아기에 대한 사랑하는 마음을 글 속에 나타내는 것도 좋음

▶ 십자수

- 십자수는 손을 많이 사용하고 정신을 집중해야 하므로 임신한 엄마들 사이에 태교의 한 방법으로 자리 잡을 정 도로 인기를 얻고 있음
- 엄마가 직접 아기의 옷이나 소품을 만들 수도 있으므로 아기에 대한 사랑이 더욱더 깊어짐

> 미술

- 풍경화를 그리려 자연으로 나갈 수도 있어서 더욱 좋은 이점이 있음
- 엄마와 더불어 아기의 상상력도 키울 수 있음

> 수영

- 평소에 시간이 없어서 제대로 수영 강습을 받지 못했다 면 임신 기간을 통해 배우는 것도 아주 좋음
- 수영은 배우는 재미도 있고 운동량도 적당하며 관절에 무리가 없기 때문에 임산부에게 좋은 운동 겸 취미가 될 수 있음
- 다만 체중 증가와 관절 이완으로 인해 균형 잡기가 어려워 미끄러지거나 넘어질 확률이 있으므로, 임신 후기에는 운동을 삼가는 것이 좋음

> 음악 감상

- 태교에 음악을 이용하는 발상은 좋은 음악이 사람의 정신과 신체를 편안해질 수 있게 해 준다는 데에서 출발
- 태교음악이 태아에게 직접적인 영향을 주는 부분보다는 음악을 감상하는 임산부의 정서적인 반응이 태아에게 더 큰 영향을 미친다고 할 수 있음
- ▶ 태아는 소리의 특성 중 음높이, 음색, 강약을 잘 기억하므로, 신생이가 듣고 울음을 그칠 만큼 좋아하는 소리는 엄마의 목소리뿐만 아니라 엄마가 들려준 노래나 시, 이야기, 그리고 배속에서 들었던 음악이라고 하는 연구 결과도 있음





활용 정보 및 도구

> 종이접기

- 임신 중의 손 운동은 태아의 뇌 발달에 직접적인 영향을 미친다고 함
- ▶ 종이접기는 재료가 간단하고 만드는 방법이 쉬우며, 종 이를 접으면서 손끝에서 느껴지는 감촉, 종이가 바스락 대는 소리, 알록달록 화사한 색종이의 느낌이 임산부와 태아에게 그대로 전해져 배 속 아기의 감성 발달에도 도 움을 준다고 함

* 출처: 분당제일여성병원

https://www.bundangcheil.com/main.php

음악 들으며 래교하기

동적 움직임을 통한 취미 활동이나 태교 활동 외에 우리가 일상생활에서 쉽게 할 수 있는 활동은 음악 듣기가 아닐까 싶은데요. 임신 기간 동안 도움이 되는 태교음악에 대해 이 야기 나누고자 합니다.

되파는 어떤 활동을 하고 어떤 상태에 있느냐에 따라 알파 파(α wave)와 베타파(β wave), 세타파(θ wave) 등 다양한 형태로 나타납니다. 태아의 초기 뇌파 상태가 중요한 이유 는, 태아가 자라면서 뇌파 상태가 학습이 될 수 있는 가능성 이 있기 때문입니다. 마음이 평안하고 안정되어 있을 때 알 파파가 나옵니다.

태아는 임신 12주경부터 엄마 몸속에서 나는 소리인 심장 박동 소리나 내장이 움직이는 소리를 주로 듣게 되며, 이런 소리들은 태아의 청각과 뇌세포에 영향을 미치는 최초의 자 극이 됩니다.

일반적으로 알려진 태교음악은 알파파를 자극하고 태아와 임산부의 심리적 안정에 도움을 줍니다. 따라서 음악태교는 올바른 태교일 뿐 아니라 더불어 임산부의 심리적 안정감으 로 재흡연 위험 발생을 방지하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

한 실험에서 자궁 안을 소형 마이크로 조사한 결과 몸 밖의 소리 진동이 상당히 잘 전달될 수 있음을 확인하였는데요. 결국 진동이 강한 음악이 태아에게 더 잘 전달될 수 있다는 것을 알 수 있습니다.

음악태교

태교음악으로 추천되는 음원 추천하기

≥ 임신 초기(0~12주) 추천되는 태교음악

작곡가	곡명
모차르트	디베르티멘토 음악의 농담 - 1악장
모차르트	피아노 협주곡 21번 K.467 - 2악장
모차르트	'아, 어머니께 말씀드릴게요' 주제 변주곡
모차르트	아이네 클라이네 나흐트무지크 - 1악장
모차르트	교향곡 41번 K.551 '주피터' - 3악장
바 <u>ㅎ</u>	브란덴부르크 협주곡 5번 라장조 - 1악장
베토벤	교향곡 7번 가장조 - 2악장
베토벤	바이올린 소나타 5번 '봄' - 1악장
멘델스존	극음악 한여름 밤의 꿈 - 스케르초
글룩	오페라 오르페오와 에우리디케 - 정령들의 춤
쇼팽	피아노 협주곡 1번 - 2악장



또 다른 실험에서는 산모의 자궁 속에 소형 마이크를 삽입하여 엄마 배 속에서 태아가 듣는 소리 환경을 알아본 결과 진통 중인 산모와 그 옆에 있는 간호사와의 대화는 물론이고, 아빠나 가족들이 나누는 소리까지 여과 없이 그대로 들리고 있었다고 합니다.

* 출처: KBS 첨단보고 뇌과학 제작팀 저, 「태아성장보고서」, (마더북스, 2012) pp.22~23

최소한 청각이 발달한 5~6개월 이후부터 태아는 소리를 통해 자신의 주변을 충분히 느낄 수 있다는 것이지요.

그렇다면 지금 내 목소리 내가 듣는 음악, 그리고 주변 가족의 목소리도 어쩌면 우리 아기가 다 듣고 있을 수 있습니다. 평소 즐겨 듣던 음악이나 태교음악으로 추천되는 음악들을들으며 태중 아기와의 교감도 나누고, 담배 생각도 멀리 쫓아 보내는 것은 어떨까요?



활용 정보 및 도구

▶ 임신 중기(13~27주) 추천되는 태교음악

작곡가	곡명
모차르트	교향곡 41번 다장조 '주피터' - 2악장
모차르트	호른 협주곡 3번 E Flat장조 KV 447: 1악장
바 <u>호</u>	골드베르크 변주곡 BWV 988 - 아리아
림스키 코르사코프	세헤라자데 - 젊은 왕자와 젊은 공주
생상	관현악 모음곡 동물의 사육제 - 백조
바버	현을 위한 아다지오

▶ 임신 말기(28~40주) 추천되는 태교음악

작곡가	곡명
모차르트	호른 협주곡 3번 내림마장조 K.447 중에서 - I
모차르트	호른 협주곡 3번 내림마장조 K.447 중에서 - II
바흐	에어
피비히	악흥의 순간 중에서
베버	클라리넷 오중주 내림나장조 Op.34 - Adagio
헨델	모음곡 1번 바장조 - Air

* 출처: 차병원 태교연구소

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자

흡연 임산부 금연프로그램 10단계 (8주 차)

상담 목표	간접흡연의 위해, 전자담배 바로 알기
상담 방향	간접흡연의 위해에 대한 정확한 정보 전달을 통해 임신 중 금연의 중요성에 대한 이해를 돕는다.
주요 상담 내용	 간접흡연의 위험성을 이해하며, 자신과 태아, 주변 사람들의 건강을 위해 간접흡연을 피하도록 한다. 전자담배와 가열담배에 대한 정확한 정보를 습득한다. 임신 13주부터 16주까지의 기간 동안 태아의 성장 변화를 이해한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 간접흡연의 위해 이해하기 전자담배 바로 알기 가열담배 바로 알기 단계별 태아 성장 변화(임신 13~16주)
임신주수	임신 16주



상담 예시

금연 유지 여부 확인

000 님, 금연이 8주 차 성공에 접어들었습니다. 2개월 금 연 성공을 축하드립니다. 000 님은 금연을 잘 유지하고 계 시지만, 혹시 일상생활 중에 간접흡연을 하게 되는 상황이 있으신가요?

간접흡연 위해성 재강조 및 노출 피하기

간접흡연의 위해를 이해하면서 금연 필요성을 다시 확 인하고 가족 구성원의 금연에도 도움을 줄 수 있도록 합 니다.

간접흡연을 하게 되는 경우 250여 종 이상의 발암성 혹은 독성 화학물질에 노출되며, 국제암연구소와 미국 연방의무 감 보고서에 의하면 간접흡연 노출은 비흡연 성인의 호흡



활용 정보 및 도구

간접흡연의 위해 이해하기

> 간접흡연이란

- ♪ 간접흡연은 본인이 직접 흡연하는 것이 아니라 남이 피우는 담배 연기에 노출되는 것을 의미하므로 간접흡연을 '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'이라고 말하기도 함
- 흡연 시 주변 공기 중의 80% 정도는 담배가 타면서 담 배 끝에서 나오는 부류연(Sidestream smoke)이며, 나



기 및 심혈관질환, 각종 암, 조기 사망의 원인이 되며, 무엇 보다도 영아돌연사증후군, 어린이의 급성호흡기질환, 중이 염, 천식 발작을 유발합니다. 그밖에 아직 증거가 충분치는 않으나 임산부의 조산, 저체중아 출산, 어린이의 인지 및 행 동 발달 등에 영향을 미친다는 보고가 있습니다.

간접적으로 연기를 들이마시는 것 외에도 옷이나 벽, 가구 등에 흡연 시 발생한 독성물질 중 가스 형태의 화학물질이 달라붙어 흡연 중이지 않음에도 불구하고 장시간에 걸쳐 공기 중으로 화학물질이 배출되어 영향을 주는 3차 간접흡연의 위험도 존재합니다.

실제 진행되었던 연구 중 집 안에서 흡연하지 않았음에도 신생아의 소변에서 니코틴의 대사물질인 코티닌이 검출된 연구 결과도 있었습니다. 바로 옆만 아니면, 다른 공간에서 피우면 괜찮을 것이라는 생각을 반증하는 결과였습니다.

직접 흡연하지 않더라도 간접흡연만으로 질병에 걸리거나 사망하는 등 그 인과관계가 증명된 연구 결과도 존재하는 데요, 비흡연자 중 간접흡연에 노출된 경우 호흡기 및 심혈 관질환, 각종 암, 조기 사망, 영아돌연사증후군, 어린이 급 성호흡기질환, 중이염 등이 유발된다고 알려져 있습니다.

무엇보다도 간접흡연으로 인한 비흡연자 사망 중 대부분이 여성과 아동으로 흡연자의 가족들이 간접흡연의 위험에 노 출되어 있다는 것을 확인할 수 있습니다.

따라서 간접흡연 노출은 전 세계적으로 다른 어떤 실내 공기 오염물질보다도 해롭고, 가장 위험한 환경성 건강 위해의 하나로 지목되고 있습니다.

지금까지 열심히 유지해 온 금연이, 타인의 담배 연기로 인해 그 위해를 고스란히 받게 되는 것뿐 아니라 니코틴 수용체를 다시 자극시켜 흡연 욕구마저 유발될 수 있다는 사실을 꼭 기억해 주셨으면 좋겠습니다. 간접흡연은 피하는 것이 최선의 방법입니다.

대부분의 사람들은 임신 중 태아가 간접흡연에 노출되는 것이 태아에게 해롭다는 것을 알고 있기 때문에 임산부 주 위에서 흡연을 하지 않습니다. 하지만, 불가피한 상황에서 간접흡연에 노출된다면, 다음과 같은 방법을 사용해 볼 수 있습니다.



활용 정보 및 도구

머지 20% 정도가 흡연자가 흡입한 뒤 내뿜는 주류연 (Mainstream smoke)임

- 따라서, 간접흡연을 하는 사람은 주류연과 부류연이 혼합된 연기, 그중에서도 발암물질과 유해 화학물질이 더높은 농도로 포함된 부류연에 주로 노출됨
- ▶ 환경에서의 간접흡연 노출 지표는 공기 중 니코틴 농도, 흡연 관련 입자상 물질(PM2.5)이 대표적이며, 사람에서 의 간접흡연 노출 지표는 소변 코티닌 또는 니코틴 특이 발암물질, 머리카락 니코틴 등이 있음
- 흡연할 때 발생하는 독성물질 중 가스 형태의 화학물질
 은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 달라붙을
 수 있음
- 화학물질의 흡착은 비교적 빠른 시간에 이루어지는 데 반해 달라붙은 화학물질은 몇 시간에서 몇 달까지 장기 간에 걸쳐 공기 중으로 다시 배출될 수도 있음
- ▶ 간접흡연에서 발생하는 미세먼지도 표면에 달라붙어 있다가 다시 부유하거나 기체 형태의 화학물질과 반응
- 이런 과정을 통해 흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연에 의한 오염물질이 배출될 수 있는데 이를 3차 간접흡연이라고 정의함

> 간접흡연의 위해

- ▶ 전 세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 연간 약 60만 명 수준이며 그중 대부분이 여성(간접흡 연으로 인한 사망의 47% 차지)과 아동(간접흡연으로 인한 사망의 28% 차지)의 사망임
- 따라서 간접흡연 노출은 전 세계적으로 다른 어떤 실내 공기 오염 물질보다도 해롭고, 가장 위험한 환경성 건강 위해의 하나로 지목되고 있음
- ▶ 비흡연자라 하더라도 간접흡연에 노출되는 경우 노출되지 않는 경우에 비하여 폐암 발생 위험이 20~30% 증가하고, 관상동맥심질환 위험을 25~30% 증가시키는 것으로 나타났으며, 아직 그 근거가 충분하지는 않으나 간접흡연 노출에 따른 뇌졸중 및 동맥경화의 위험 증가 가능성이 제시되고 있음
- 간접흡연에 노출되는 경우 성인의 호흡기계에 영향을 주어 냄새를 잘 못 맡거나, 비염 등의 염증 반응의 원인 이 되기도 함



만약 임신 중인데 주변에 흡연하는 사람이 있다면, 그 사람에게 어떻게 얘기해야 할까요? 먼저 이야기를 할 때는 상대방을 공격하지 않고 상황을 이해해 주는 태도로 접근하는게 중요합니다.

"제가 임신 중인데 주변에서 흡연하면, 아기에게 좋지 않은 영향을 줄 수 있다고 해요. 담배 연기를 맡으면 숨이 차오르 고 힘들어지는 거 같아요."

이렇게 말하면서 자신의 감정과 상황을 솔직하게 표현하고 이해를 구하는 것도 좋습니다.

그리고 나의 남편이나 가까운 가족 중에 흡연자가 있다면 친절하고 이해심 있는 태도로 상대방에게 호소하고 함께 힘을 합쳐 아기를 위해 좋은 환경을 만들 수 있다는 점을 강 조하여 이번 기회에 주변 사람들의 금연을 권유, 도움을 주 는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다.

"내가 임신 중이니까 어쩔 수 없이 걱정이 많은 거 같아요. 아기를 건강하게 키우기 위해 우리 둘이 함께 노력해 보는 건 어때요? 그리고 이참에 저와 함께 금연을 시작해 보는 건 어떤가요? 내가 도움을 줄 수 있을 거 같아요."

마지막으로, 상대방을 비난하지 않고 서로 협력하여 상황을 개선해 나가자는 마음가짐을 전달해 봅니다.

이렇게 이야기하면 상대방도 더 이해하고 협조할 가능성이 높아질 것입니다. 함께 협력해서 건강한 임신을 지켜 나가 는 게 중요합니다.



활용 정보 및 도구

- ▶ 아이들이 간접흡연에 노출되는 경우 중이염, 기침, 쌕쌕거림, 가슴이 답답한 증상과 호흡곤란 등 호흡기 증상, 폐 기능 부전, 감염을 포함한 하기도 증상, 그리고 신생 아에서의 저체중아 출산, 영아돌연사증후군의 원인이되며, 그 밖에도 뇌종양, 림프종, 백혈병, 천식 등의 원인이 될 수 있음이 제시되고 있음
- ▶ 간접흡연의 유해성을 입증하는 연구 중 신생아의 소변에서 코티닌(니코틴의 체내 대사물질)을 측정함으로써집 안에서 흡연하지 않더라도 신생아가 담배의 독성물질인 니코틴에 노출될 수 있음을 보여 준 연구가 있으며이는 흡연자가 집안에서 담배를 피우지 않아 신생아가간접흡연에 노출이 되지 않더라도 3차 간접흡연에 의해노출이 된다는 것을 입증함

▶ 임신과 간접흡연²⁹⁾

임신 중에 담배를 피우거나 간접흡연에 노출되면 아기도 유해한 화학물질에 노출됨. 이것은 다음과 같은 많은 심각 한 건강 문제로 이어질 수 있음

- € 유산
- 🕑 조산
- ❷ 예상보다 낮은 출생체중
- ◊ 영아돌연사증후군(SIDS)
- ◇ 학습 문제 및 주의력 결핍/과잉행동장애(ADHD)

건강 위험은 임산부가 담배를 피우거나 연기에 노출되는 시간이 길어질수록 증가하며 임신 중 언제든지 금연하는 것이 도움이 되며, 물론 빠를수록 좋음

모든 임산부는 간접흡연을 멀리하고 흡연자에게 주변에서 담배를 피우지 않도록 요청해야 함



전자담배 바로 알기

000 님께서는 예전에 전자담배를 사용해 보신 적이 있으신가요?

- 있다

예전에 전자담배를 이용했을 때는 어떤 목적으로 사용하셨나요?

- 없다

그러시군요. 혹시 주변에서 전자담배를 사용하는 분이 계시거나 사용하는 것을 본 적이 있으신가요?

전자담배를 금연 치료제로 알고 계시나요?

- 그렇다

전자담배는 담배사업법에 따라 담배의 한 종류입니다. 전 자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있습니다. 전 자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자 의 흡연 습관에 따라 건강 유해성이 배가 됩니다.

- 아니다

맞습니다. 많은 분이 담배 회사의 잘못된 정보 전달로 인해 오해하는 경우가 있는데, 다행히 정확히 알고 계셨네요. 좀 더 자세한 내용을 설명하겠습니다.

☑ 전자담배 vs 흡연 욕구 저하제 표 참고

전자담배는 마치 진짜 흡연이 아닌 것처럼 금연 보조 역할을 하거나, 흡연 욕구를 가라앉히는 데 도움이 되는 일종의 금연 보조제로 알고 있는 경우가 많습니다. 그러나 전자담배도 담배이며 엄연한 흡연입니다. 오히려 담배와 사용법이유사하여 흡연 습관을 유지시켜 금연에 도움이 된다고 보기어렵습니다.

전자담배는 담배이며 금연 구역에서 흡연할 경우 10만원 이하의 과태료를 부과하고 있습니다. 국민건강증진법 시행규칙 제6조에 따라 모든 담배에는 금연상담전화 1544-9030 번호가 적혀 있습니다.

간단한 퀴즈를 맞혀 보며 전자담배의 진실에 대해 알아볼까요?

☑ 전자담배 상식 퀴즈 활용하여 퀴즈 진행



활용 정보 및 도구

전자담배 바로 알기

> 액상형 전자담배란?

- 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있으며 담배와 마찬가지로 발암물질과 독성 화학물질을 포함한 유해 성분도 검출되어 금연 치료제로서 안전성과효과성이 전혀 입증된 바가 없음
- ▶ 우리나라의 경우 2008년 처음 시판되기 시작한 전자담 배는 니코틴이 함유된 카트리지를 사용하는 것을 말하 며 니코틴이 함유되어 있지 않은 전자장치 기기는 흡연 욕구 저하제로 명칭을 구분하여 사용되며 2010년부터 이원화하여 관리 판매되고 있음
- ▶ 전자담배는 담배사업법에 의거 기획재정부에서 관리하고 있음

> 전자담배 vs 흡연 욕구 저하제

	전자담배 / 전자식 담배 대용품	흡연 욕구 저하제 / 전자식 금연 보조제
카트리지 (필터)	니코틴 함유 필터 전자장치 기기	니코틴 미함유 필터 전자장치 기기
관련 법	담배사업법 제2조 담배의 정의 "증기로 흡입하거나"	약사법 (의약외품)
담당 기관	기획재정부	식품의약품안전처
관리 현황	미성년자 판매, 권고 등 제한	식약청 허가를 받고 등록된 제품 판매 중
비고	국민건강증진법 제23조 니코틴 용액 1밀리리터당 건강증진기금 525원 부과	흡연 욕구 저하제 허가 여부 확인 방법은 전자민원창구 의약품안전나라 사이트에서 '중간메뉴 ▶ 의약품등 제품정보'로 가면 조회가 가능 전자민원창구 의약품안전나라 (https://ezdrug.mfds. go.kr/)

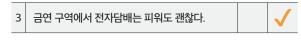


	질문	그렇다	그렇지 않다
1	전자담배는 '금연 치료제'이다.		√

- 금연 치료제로서의 안정성, 효과성이 입증된 바가 없음
- 전자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있음
- 전자담배 1회 흡연 시 정해진 흡연량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강 유해성이 배가됨
- 금연 치료제로서 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류만이 안전함

2	전자담배에는 유해 물질이 없다.	\

- 국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 화학물질 검출
- 아세트알데히드: 소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등
- ㆍ포름알데히드: 비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제 등



- 전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정
- 국민건강증진법에 따라 공중이용시설 및 지자체별로 지정된 금연 구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과
- 청소년의 전자담배 사용은 불법

임신 중에는 전자담배 사용이 흡연에 비해 안전하다는 인식을 가지며, 담배보다는 전자담배가 덜 해롭다는 인식이 74%. 금연에 도움이 된다는 인식이 72%에 달한다는 연구가 있습니다.

* 출처: Perceptions about e-cigarette safety may lead to e-smoking during pregnancy. Bull Menninger Clin. 2014;78(3):243-52.

전자담배의 위험에 대한 이해와 주의가 반드시 필요합니다.

임신 중에는 전자담배를 사용해서는 안 됩니다. 전자담배에는 중독성이 있으며 발달 중인 아기의 뇌와 폐를 손상시킬수 있는 니코틴이 들어 있습니다. 그 밖에도 제품에 따라 차이는 있지만 여러 종류의 발암물질, 각종 중금속, 폐의 염증을 유발할 수 있는 화학물질 등이 포함되어 있어 엄마와 아기에게 해롭습니다.

전자담배가 사람들이 금연하는 데 도움이 된다는 증거는 거



활용 정보 및 도구

▶ 전자담배 사용에 따른 질병 발생 위험 연구

- 전자담배 사용과 심뇌혈관질환 발생 위험 연구 결과
 - 국민건강보험공단 건강검진을 받은 20세 이상 남성 5,159,538 명을 대상으로(14~15년,'18년) 담배 사용 변화에 따른 심뇌혈관 발생 양상 추적조사 결과
 - 5년 이상 금연한 사람(전자담배 미사용)에 비해 일반 담배는 끊었지만(5년 미만), 전자담배를 사용한 사람의 경우 심뇌혈 관질환 발생 위험 31% 증가
 - 5년 이상 금연하다가(일반 담배 사용), 전자담배를 다시 사용하는 경우 그렇지 않은 경우보다 심뇌혈관질환 발생 위험 70% 증가
 - · 금연 기간을 5년을 기준으로 한 이유는 금연 후 심뇌혈관질환 위험이 비흡연자 수준으로 낮아지는 데 소요되는 기간이 5년임
 - * 출처: Seulggie Chio et al., 2021, Circulation., Combined Associations of Changes in Noncombustible Nicotine or Tobacco Product and Combustible Cigarette Use Habits With Subsequent Short-Term Cardiovascular Disease Risk Among South Korean Men
- ▶ 전자담배 사용과 호흡기질환 발생 위험 연구 결과
 - 미국 국립보건원(NIH)과 미국 식품의약국(FDA)이 실시한 '13~18년까지 조사된 담배와 건강에 대한 인구 평가(PATH)에서 전자담배 사용자 21,618명의 자료 분석 결과
 - 전자담배를 피운 사람의 경우(과거 사용자) 호흡기질환 위험이 비흡연자보다 21% 높고, 현재 전자담배를 피우는 사람은 비흡연자에 비해 만성기관지염 위험 33%, 폐기종 69%, COPD 57%, 천식 31% 높게 나타남
 - 전자담배 사용으로 인한 호흡기질환 간의 발생 위험 인과관계 를 명확히 밝히기 위해 호흡기 질병력이 없고, 일반 담배 사용 경험이 없고, 미리화나 사용 경험이 없고, 간접흡연 노출 여부까 지를 고려한 대상자로 선정, 비흡연자와 비교
 - * 출처: Association of electronic cigarette use with incident respiratory conditions among US adults from 2013 to 2018, Wubin Xie(JAMA network open)



의 없습니다. 전자담배를 포함한 모든 형태의 담배 제품을 끊는 것이 산모와 아기에게 가장 좋습니다.

* 출처: https://women.smokefree.gov/pregnancy-motherhood/ quitting-while-pregnant/quit-for-two



활용 정보 및 도구

▶ 전자담배 상식 퀴즈



* 출처: 금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 미디어자료

https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article_seq=774499&cpage=1&rows=10&condition=ALL&keyword =%EC%A0%84%EC%9E%90%EB%8B%B4%EB%B0%B0%20%EC %98%A4%ED%95%B4%EC%99%80&cat=85&rn=1

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **120**



활용 정보 및 도구

가열담배 바로 알기

000 님 가열담배에 대해 들어본 적 있으신가요?

가열담배가 눈에 보이는 연기가 없고 냄새가 일반 담배처럼 독하지 않아 액상형 전자담배처럼 일반 담배보다 덜 해롭다 고 오해하는 사람들이 많습니다. 000 님은 어떠신가요?

일반 담배 흡연의 위해처럼 지금은 알지 못하지만 20~30 년 뒤에 질병이 나타날 수도 있어서 우리 몸에 얼마나 피해 를 줄 것인지는 아직 밝혀진 바는 없습니다.

금연이 힘들 때 담배의 대용품을 찾는 경우를 보게 되지만, 이 역시 담배이고 니코틴은 물론 각종 유해 물질에 노출되 는 것은 마찬가지라는 점을 잊지 않아야 합니다.

식품의약품안전처에서 가열담배(아이코스, 글로, 릴)의 유해성 분석 결과를 발표했습니다. 그 결과 궐련형 전자담배의 니코틴 함유량은 일반 담배와 유사한 수준으로 나타났으며, 니코틴 자체가 중독성이 있기 때문에 궐련형 전자담배가 금연에 도움이 되는 것은 아닙니다.

특히 임산부에 대해 안전성이 확립되지 않은 제품을 사용하는 것이 태아에게 어떤 영향을 줄지 모른다는 점을 기억하고 다양한 담배 제품의 유혹을 떨쳐 내야 합니다.

임신 중인 여성에게는 안전성이 입증된 금연 방법을 선택하는 것이 중요합니다. 의사나 건강 전문가와 상담하여 태아에게 영향을 주지 않으면서 효과적인 금연 전략을 수립하는 것이 좋습니다. 임신 중 흡연은 태아의 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로, 임산부의 건강과 아기의 건강을 위해 흡연을 피하는 것이 가장 좋은 선택입니다.

가열담배 바로 알기

> 가열담배(궐련형 전자담배)란?

- ▶ 전자기기로 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 증기를 흡입하는 방식의 담배로 전자담배에서 활용된 배터리 방식의 가열을 채택했기 때문에 궐련(일반 담배)과 전자 담배의 하이브리드 형태로 볼 수 있음
- 정부에서는 도입 초기에 제품의 명칭을 '궐련형 전자담 배'로 명명하였으나, 유해성에서 궐련(일반 담배)과 다르 지 않다는 전문가들의 의견이 모이면서 '가열담배'라고 바꿔 부르자는 입장을 대한금연학회에서 밝힘
- ▶ 궐련(일반 담배)이 섭씨 800~850도의 온도로 담뱃잎을 가열하는 방식임에 비해, 섭씨 300~350도의 온도로 가 열하는 방식으로 연소(burn)가 아닌 가열(heat) 방식임

가열담배의 위험성

- 장기적인 건강 위험을 알 수 없는 상황에서, 현재 가열담배의 기체 성분을 분석한 연구들이 일부 발표되고 있는데 담배업체에서는 일반 담배에 비해 독성 성분이 90%이상 적다고 주장하지만, 해당 주장은 근거가 없으며 가열담배 또한 일반 담배와 동일한 규제를 받아야 함
 - 가열담배인 아이코스에 포함된 114개의 성분 중 56개 성분 은 일반 담배보다 아이코스에 더 많이 포함되어 있었으며 특 히 국제암연구소(IARC)가 규정한 발암물질인 부티로락톤 (Butyrolactone) 등 3개 성분은 최대 460%까지 증가
 - * 출처: G St.Helen et al.,IQOS: examination of Philip Morris International's claim of reduced exposure. Tobacco Contorl 2018;27:s30-40

가열담배 한 개비를 피웠을 때 위해성

- 니코틴(중독성, 의존성 유발): 84% 수준
- ▶ 포름알데히드(다량 복용 시 사망): 84% 수준
- 벤조피렌(암 유발): 4% 수준
- 아세나프텐(암 유발): 3배(특히, 암을 유발하는 화학물 질인 아세나프텐은 일반 담배에 비해 3배 더 높게 나옴)





활용 정보 및 도구

가열담배 성분 분석 결과

분석 제품	아이코스(앰버) / 글로(브라이트 토바코) / 릴(체인지)
분석 성분	니코틴, 타르 그리고 WHO에서 각국 정부에 저감화를 권고하는 9개 성분(벤조피렌, 니트로소 노르니코틴, 니트로소 메틸아미노 피리딜부타논, 포름알데히드, 아세트알데히드, 아크롤레인, 1,3-부타디엔, 벤젠, 일산화탄소)을 포함하여 총 11개 성분

가열담배 상식 퀴즈



* 출처: 금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 미디어자료

 $https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view.do?article_seq=778799\&cpage=1\&rows=10\&condition=ALL\&keyword=\%EA\%B6\%90\%EB\%A0\%A8\%ED\%98\%95\&cat=\&rn=3$

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자



활용 정보 및 도구

임신 단계별 래아 성장에 대해 알아보기

임신 13주~16주 태아는 눈, 코 등의 윤곽이 생겨서 사람 얼굴과 비슷하게 변하게 됩니다. 초음파로 아기를 볼 때, 그 소중한 순간을 통해 더욱 친밀감을 느낄 수 있습니다. 아기 의 얼굴 형태가 뚜렷해지고 사람다운 특징들이 형성되어 가는 모습을 보는 것은 엄마에게 특별한 감동을 줄 거예요.

또한, 아기의 심장 소리를 청진기로 들을 때의 기쁨은 말로 표현하기 어렵습니다. 그 작은 심장 소리를 듣는 순간, 금연 에 대한 동기를 더욱 굳건히 갖게 되지 않을까요?

이제부터는 아기가 엄마의 소리에 반응하고 상호소통이 가능해집니다. 엄마의 목소리가 들리면 아기는 안정감을 느끼고 편안해집니다. 그리고 아빠의 낮은 목소리로 얘기를 해 주면 아기는 그 소리에 집중하고 반응하게 됩니다. 아빠와의 소중한 시간을 통해 아기와의 교감을 형성하고, 아빠의 사랑과 관심을 느끼게 됩니다.

더불어 책을 읽어 주는 것도 좋은 방법입니다. 아기에게 000 님의 목소리를 들려주면, 언어와 이야기에 대한 호기심이 자라게 됩니다. 이러한 상호작용은 아기의 발달에 큰도움이 되며, 아기와의 강한 유대감을 형성하는 데 도움이됩니다.

아기와 함께하는 이 시기는 특별하고 소중한 순간입니다. 아기와의 교감을 즐기고, 아기의 성장과 건강을 위해 금연 결심을 굳게 지켜 나가시기 바랍니다. 그렇게 함께 건강하 고 행복한 시간을 보내실 수 있을 겁니다.

단계별 래아 성장 변화(임신 13~16주)

- **)** 태아키: 약 10~12cm
- ▶ 태아 몸무게: 약 70~120g
- ≥ 태아의 눈과 코, 턱이 윤곽을 갖춰 사람 얼굴에 근접함
- 근육이 발달하여, 팔다리가 두꺼워지며 눈썹, 속눈썹, 손톱, 발톱, 머리카락까지 다 형성됨
- ▶ 활발한 심장 기능으로 온몸에 혈액이 돌기 시작하며 아기의 심장 소리를 청진기를 통해 들을 수 있고 태아의 남녀 생식기 구별이 확실해짐
- 태아의 움직임이 활발해지고 온몸에 솜털이 나기 시작함
- ≥ 15주 말이 되면 아기의 크기는 12cm에 달함
- ▶ 보통 임신 4~5개월 이후부터는 엄마의 소리에 반응할 수 있음
- ♦ 낮은 소리를 좋아하기에 아빠가 태담을 들려주면 좋음

흡연 임산부 금연프로그램 11단계 (12주 차)

상담 목표	스트레스 관리하기
상담 방향	적절한 스트레스 관리 지침을 전달하고 올바른 관리가 가능하게 함으로써 태아와 산모의 건강 관리와 금연 유지를 돕는다.
주요 상담 내용	 스트레스 상황이 발생했을 때 적절한 대응 방안을 찾아내어 담배에 의존하지 않고 다양한 방법으로 스트레스 해소법을 실천한다. 강박적인 꼬인 사고를 살펴보며 자신의 감정과 생각을 이해하고 점검한다. 스트레스를 효과적으로 관리함으로써 정서적 안정을 추구하고, 임신 중인 여성이 겪는 스트레스가 태아에게 미치는 영향에 대해 이해한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 스트레스 감지평가 담배 없이 스트레스 풀기 꼬인 생각 펴 보기 임산부의 스트레스가 태아에게 미치는 영향 단계별 태아 성장 변화(임신 17~20주)
임신주수	임신 20주



상담 예시

활용 정보 및 도구

금연 유지 여부 확인

오늘로 금연을 유지하신 지 12주가 되었습니다. 금연 유지를 위협하는 가장 큰 요인이 바로 스트레스인데요, 스트레스는 언제든지 발생할 수 있기 때문에 스트레스 정도를 면밀히 파악하고 나의 상태에 따라 적절한 대처로 관리하는 것이 중요합니다.

스트레스 감지평가를 통한 재흡연 위험성 파악하기

○ 금연을 유지하는 데 있어 가장 큰 장애 요인으로 스트레 스를 이야기할 수 있습니다. 스트레스는 언제든지 발생 할 수 있기 때문에 본인의 스트레스 정도를 면밀히 파악 하고 스트레스 정도에 따라 적절한 대처로 관리하는 것 이 중요합니다.

스트레스 감지평가

과거 스트레스 상황에서 흡연을 해 오던 습관을 갖고 있었 거나, 임신으로 인한 신체 변화로 이전과는 다른 스트레스 상황을 경험하고 있을 수 있어 스트레스 평가도구를 통해 객관적인 스트레스 수준을 확인하고 내담자 스스로 어떻게 대응하고 있는지 점검하는 것이 필요함



활용 정보 및 도구

임신을 한 이후에 또는 최근에 스트레스가 많아지거나 힘든 상황으로 인해 부정적인 감정이 많아지진 않으셨나요? 스트레스 관리는 임신 중에 그리고 금연을 유지하는 데 있어 매우 중요한데요. 오늘은 000 님이 일상에서의 스트레스를 어떻게 지각하고, 해석하며, 해소하고 있는지 그 과정에 대한 객관적 이해와 함께 현재 상태를 한번 점검해 보는시간을 갖도록 하겠습니다.

✓ 스트레스 감지평가 참고

- 스트레스 감지평가 결과

① 14점 이상~16점 이하

000님은 약간의 스트레스를 받고 있다고 보입니다. 적당한 스트레스는 능률을 향상시키는 역할을 하지만, 지속적인 스 트레스는 결국 인체의 저항력을 고갈시키고, 우울증, 정신 증과 같은 정신과적 증상으로도 나타날 수 있습니다. 스스 로의 상태를 주시하면서 주위의 도움을 청하고 스트레스 해 소를 위한 방법을 적극적으로 찾아야 합니다.

② 17점 이상~18점 이하

000님은 다른 사람들에 비해 스트레스 정도가 많은 편입니다. 스트레스는 적당한 경우에 능률을 향상시키는 역할을하지만, 지속적인 스트레스는 건강에 해를 끼치게 됩니다. 어떤 환경이나 상황으로 인해서 가장 큰 스트레스를 느끼고계신가요? 원하신다면 전문가에게 도움을 요청해 보세요.

③ 19점 이상

검사 결과, 심한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타나고 있어, 일상생활에서 어려움을 겪고 있을 가능성이 높아 보입니다. 상담센터에 방문하시어 추가적인 검사를 받아보시거나, 전문가에게 자신의 상태에 대해 이야기해 볼 것을 권합니다.

스트레스 상황에서는 담배 생각이 더 간절해지기 쉽습니다. 실제로 오랜 기간 금연을 유지하다가도, 재흡연을 하게 되는 원인이 스트레스라는 사실을 알고 계시나요? 특히, 여성의 경우 긴장, 불안, 화남, 스트레스 등 감정적 어려움을 덜기위해 흡연하는 경우가 많은데, 이때 흡연을 하게 되면 긴장감이 완화되고 스트레스가 풀렸다고 생각하게 됩니다. 그러나 실상은 스트레스가 해소된 것이 아니라 흡연으로 인해 금단증상이 순간 감소한 것뿐입니다. 흡연자는 한 개비흡연 후 일정 시간이 지나 혈중 니코틴 농도가 줄어들었을때 금단증상으로 불안감이나 긴장감을 느끼게 되는데, 흡연하는 순간 금단증상이 해소되는 것을 마치 스트레스가

🧪 평가 문항

	질문	전혀 없었다	거의 없었다	가끔 있었다	꽤 자주 있었다	매우 자주 있었다
1	지난 한 달 동안, 예상치 못한 일이 생겨서 기분 나빠진 적이 얼마나 있었나요??	0	1	2	3	4
2	지난 한 달 동안, 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
3	지난 한 달 동안, 초조 하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
4	지난 한 달 동안, 짜증 나고 성가신 일들을 성공적으로 처리한 적이 얼마나 있었나요?	4	3	2	1	0
5	지난 한 달 동안, 생활 속 에서 일어난 중요한 변화 를 효과적으로 대처한 적 이 얼마나 있었나요?	4	3	2	1	0
6	지난 한 달 동안, 개인적인 문제를 처리하는 능력에 대해 자신감을 느낀 적은 얼마나 있었나요?	4	3	2	1	0
7	지난 한 달 동안, 자신의 뜻대로 일이 진행된다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	4	3	2	1	0
8	지난 한 달 동안, 매사를 잘 컨트롤하고 있다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?	4	3	2	1	0
9	지난 한 달 동안, 당신이 통제할 수 없는 범위에서 발생한 일 때문에 화가 난 적이 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
10	지난 한 달 동안, 어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
_	합산					
	총점					



해소되어 기분이 좋아지고, 긴장이 완화된다고 느끼게 되는 것입니다.

흡연의 스트레스 해소 효과에 대한 의문을 가지게 되는 다른 이유는 니코틴이 암페타민과 같은 자극제(stimulant)이기 때문에 스트레스 해소와 같은 진정효과가 없다는 사실입니다. 담배를 피우면 니코틴 성분으로 인한 일시적인 각성효과가 나타나기는 하지만 이는 스트레스 해소와는 전혀상관없습니다.

그렇기 때문에 스스로 마음을 다스리며 스트레스 상황과 흡연을 연결하지 말고, 담배 생각에서 벗어나기 위해 전혀 다른 일과 생각에 집중하거나, "난 원래 비흡연자야" "담배는 나와 상관없는 물건이야"라고 되뇌면서 생각의 전 환과 함께 가벼운 산책하기, 음악 듣기 등 담배를 대신할 다 양한 행동요법을 실천하며 금연이라는 새로운 습관이 나의 몸에 밸 수 있도록 노력하는 것이 중요합니다.

☑ 담배 없이 스트레스 풀기 참고



활용 정보 및 도구

🧪 평가 결과

0~13점	당신이 느끼고 있는 스트레스 정도는 정상적인 수준 으로, 심리적으로 안정되어 있습니다.
14~16점	검사 결과, 약간의 스트레스를 받고 계신 것으로 보입니다. 스트레스를 해소하기 위해 운동이나 가벼운 산책, 명상 등 자신만의 스트레스 해소법을 찾아보는 것이 좋겠습니다.
17~18점	검사 결과, 중간 정도의 스트레스를 받고 있는 것으로 보입니다. 스트레스를 해소하기 위해 적극적인 노력을 하실 필요가 있으며, 원하신다면 전문가에게 도움을 요청해보십시오.
19점 이상	검사 결과, 심한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타 나고 있어, 일상생활에서 어려움을 겪고 있을 가능성 이 높아 보입니다. 상담센터에 방문하시어 추가적인 검사를 받아보시거나, 전문가와 자신의 상태에 대해 이야기해 볼 것을 권합니다.

* 출처: Cohen S., Williamson C.M., "Perceived stress in a probability sample of the United States", in The social psychology of health, Scapapan S. and Oskamp S. eds, London, Sage, 1988

담배 없이 스트레스 풀기

- 올바른 식습관을 유지하고 임산부 식습관 참고하기
- 충분한 휴식과 수면 취하기
- ◊ 일의 우선순위를 정하고, 가장 중요한 일부터 시작하기
- ▶ 문제가 생기면 신뢰할 수 있는 사람(예: 배우자, 부모님, 선생님, 친구 등)과 대화 나누기
- ▶ 하고 싶은 일을 미리 메모해 두고(예: 영화 보기, 음악 듣기, 친구랑 수다 떨기 등), 스트레스가 느껴질 때 이 중한 가지를 선택하여 실천하기
- ᢓ기, 가능한 한 많이 웃기
- 일기나 시를 쓰고 노래 만들어 보기
- 임산부 체조나 심호흡하면서 명상하기
- ♦ 하루 한 번 가벼운 산책하기
- ▶ 지금 스트레스의 문제가 향후 20년 이내에 큰 문제가 될 것인지 스스로 되물어 보기

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 126





활용 정보 및 도구

- 긍정적인 생각과 태도 가져 보기
- ♪ 자신의 한계를 정확히 알고 받아들이기
- ♪ 자신의 단점이나 한계보다는 장점을 살려 보기
- ▶ 산모의 스트레스는 태아에게 전달되어 태아도 우울감을 가질 수 있다는 것을 기억하며 태아와 대화 나누고 태담 태교하기
- 따뜻한 물에 샤워하기

건강한 사고방식으로 변화하기

○ 스트레스는 외부 환경적 영향 때문에 생기는 경우도 많지만, 자신의 '사고방식' 때문에 스트레스를 경험하고 힘들게 느낄 수 있기 때문에 일상생활에서의 건강한 사고 방식을 가질 수 있는 방법에 대해 이야기 나눠 보고 긍정적인 사고방식으로 전환하도록 돕습니다.

앞서 이야기 나눈 것처럼 앞으로 일상에서의 스트레스 관리 또한 꾸준히 이어가야 한다고 생각해 주시는 것이 좋습니다.

지금부터 나도 모르게 자신을 힘들게 했던 부정적인 사고 방식들을 하나씩 확인하고, 이왕이면 긍정적인 사고방식으 로 변화시켜 나가다 보면 앞으로의 금연에도 좋은 영향을 주지 않을까 싶습니다.

혹시 "항상 나는 완벽하게 해내야 한다"라는 생각을 하고 있진 않으신가요? 이러한 양극단적인 생각들은 000 님을 괴롭히는 강박적인 사고방식 중의 하나입니다. 이러한 사고방식은 나 자신을 객관적으로 통찰할 수 없게 만들고, 자신과 타인 그리고 상황을 왜곡해서 지각하게 만들어 불필요한 상처를 주어 스트레스를 강화시킬 수 있으며 이로 인해 스트레스 상황에서 건강한 방식으로 대처하기 어렵게만들 수 있습니다.

"나는 항상 완벽하지 않을 수 있어. 세상에 완벽이라는 명확한 기준은 없어. 나는 최선을 다했으니, 그것으로 멋진 거야"라고 한 번 바꿔 생각해 보시면 어떨까요?

이 부분에 대해 내담자의 특성에 따라 이야기를 나눠 봅니다.

☑ 꼬인 생각 펴 보기 참고

꼬인 생각 펴 보기

스트레스 때문에 담배를 피우셨던 분이라면 스트레스를 관리하는 것이 금연에 크게 도움이 될 수 있으며 스트레스는 외부의 환경 때문에 생기는 경우도 있지만, 내부의 꼬인 생각 때문에 스스로를 괴롭히는 경우도 많음

강박적인 사고방식	건강한 사고방식
이런 것도 못 하다니. 난 정말 능력 없는 놈이야.	난 이건 잘 못하는 것 같아. 하지만 나에겐 다른 여러 가지 면이 있어. 운동도 잘하고, 사람들과 쉽게 친해지는 편이니까. (각자 다양한 차원의 능력을 가지고 있다.)
난 정말 구제 불능이다.	난 다른 사람에 비해 이걸 좀 더 어렵게 느끼고 있을 뿐이다. (모든 것은 상대적이다. 자신에 대해 속단하는 것은 피하도록 한다.)
난 앞으로도 항상 이것을 못 할 거야.	이 일은 특히 이런 상황 때문에 더 하기 힘든 것 같아. (상황은 변화될 수 있다.)
내 성격에 문제가 있는 것 같아.	난 이런 일을 꺼리는 게 사실이야. (전반적인 성격에 대해 판단하기보다는 구체적인 요소에 대해 판단한다.)
난 원래 이런 일을 할 수 없어. 그러나 달라질 수 있는 것은 아무것도 없어.	이 문제를 해결할 방법을 찾아보면, 좋은 방법이 있을지도 몰라. (불변인 것은 없다. 지금은 어려운 상황일 지라도 변화시키는 방법이 있을 수 있다.)



활용 정보 및 도구

스트레스 관리하기

자신을 괴롭히는 강박적인 사고들을 성숙하고 건강한 사고 방식으로 바꾸는 것은 스트레스 관리와 자기 관리의 하나 로 매우 중요합니다.

때로는 스트레스와 강박적인 사고를 관리하는 것이 어려울 수 있습니다. 이럴 때는 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니 다. 심리치료나 상담을 통해 강박적인 사고 패턴을 파악하 고, 효과적인 대처 방법을 배울 수 있습니다.

스트레스를 완전히 피할 수는 없지만, 임신 중에 스트레스 관리는 아주 중요합니다. 임신 중 스트레스는 태아에게 직·간 접적인 영향을 주며, 여러 가지 위험을 초래할 수 있습니다.

나의 일상생활에서 스트레스를 일으키는 요인을 파악해 보고 어떤 상황이나 일들이 000 님을 스트레스에 빠뜨리는 지 생각해 보세요. 그리고 그런 상황을 최소화하거나 대처하는 방법을 찾을 수 있을 것입니다.

스트레스 관리에는 다양한 방법들이 있습니다. 예를 들어, 휴식을 취하고 몸과 마음을 편안하게 해 주는 활동을 찾아 보세요. 균형 잡힌 식단을 유지하고 충분한 수면을 취하는 것도 중요합니다. 또한, 사회적인 지원을 받을 수 있는 가족 이나 친구들과 소통하고 시간을 보내는 것도 좋은 방법인 데요. 000 님께서 일상생활의 스트레스 관리를 위해 실천 하는 방법들은 무엇이 있을까요?

임산부의 스트레스가 래아에게 미치는 영향30

- ▶ 산모의 스트레스와 불안이 자연유산, 조산, 기형아나 성 장지연, 저출생체중아 등의 위험을 높인다는 보고가 늘 고 있으며, 시상하부-뇌하수체-부신피질의 축, 뇌 신경 전달 체계, 인지능력 등에도 영향을 미치는 것으로 알려 져 있음
- ▶ 임신 후반기의 스트레스는 수동면역인 면역글로불린 G 의 태아 전달에 영향을 미쳐서 태아와 신생아의 수동면 역이 저하됨
- ▶ 산모가 스트레스에 노출되면 혈중 부신피질자극호르몬, 엔도르핀, 글루코코르티코이드, 카테콜아민의 변화를 일으켜 유전자 발현 조절이나 태반대사의 변화를 통해 태아 발달에 직·간접 영향을 줌
- ▶ 산모의 스트레스가 출생 전후 자녀의 뇌 발달에 영향을 주는데, 후생 유전학에서는 DNA 유전자에 DNA 메틸레 이션이나 염색질 구조 변화, RNA 역할 변화 등의 기전을 통해 특정 뇌 부위의 세포구조 및 신경 간 연접 형성에 변화를 주기 때문에 태아 발달 기간 동안 뇌 발달의 가소 성에 영향을 준다고 설명하고 있음

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **128**



활용 정보 및 도구

임신 단계별 래아 성장에 대해 알아보기

임신 17~20주 차의 아기는 엄마의 손바닥 길이만큼 자라서 몸무게도 300그램 정도 됩니다.

임신과 금연으로 인한 피로감과 스트레스가 있을 수 있지 만 이제 제법 느껴질 만큼 힘 있는 아기의 움직임을 느끼면 서 스트레스를 날려 보세요.

이제 아기는 어느 정도 청각 기능이 완성되고 목소리를 기억할 수 있습니다. 태아에게 부드럽게 말을 걸어 주고 노래를 불러 주는 것도 좋습니다. 아직 배 속에 있지만 엄마가해 줄 수 있고, 챙겨 주어야 할 일들이 늘어났습니다. 아기와의 교감에 집중하면서 담배 생각을 떨쳐 볼 수 있습니다.

태동이 느껴지면 아빠도 엄마와 함께 태중 아기와 교감을 하며 곧 아빠가 된다는 사실을 실감하게 됩니다. 엄마, 아 빠, 아기가 함께하는 시간을 통해 행복감을 찾고 나 스스로 가 금연 성공을 이어 가는 자랑스러운 엄마임을 기억하고 칭찬과 격려를 해 주세요.

- **)** 태아 키: 약 15~20cm
-) 태아 몸무게: 약 300g
- € 태아의 움직임을 느낄 수 있음
- 이 시기는 초음파 검사를 통해 완전한 형상으로 발육된 태아의 모습을 볼 수 있으며 머리가 몸 전체의 1/3을 차 지함
- ▶ 태아의 발길질 모습, 팔과 다리를 구부리는 모습, 손을 내미는 모습, 웅크리는 모습과 심지어는 엄지손가락을 빠는 모습도 보임
- 간뇌가 발달해 엄마의 감정을 똑같이 느끼며 망막이 발 달해 빛의 자극에도 반응함
- ▶ 20주 무렵이면 대뇌의 신경세포 생성이 거의 진행되고 뇌신경세포가 대뇌피질을 형성함

흡연 임산부 금연프로그램 12단계 (16주 차)

상담 목표	경제적 이득을 확인하고 정서적 지지 제공하기
상담 방향	금연 유지 기간 동안 얻은 경제적 이득을 확인하고, 절약한 담뱃값으로 활용할 수 있는 다양한 이득을 알아본다.
주요 상담 내용	 금연을 통해 얻는 경제적 이익을 확인하고 나에게 적절한 보상을 계획하여 금연 동기를 강화한다. 체중 변화를 관리하기 위해 BMI 체질량지수를 주기적으로 확인하며, 적절한 체중 유지와 건강 관리를 권고한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 경제적 이득 확인하기 체중 변화 관리(BMI 체질량지수 확인) 임산부 체조 단계별 태아 성장 변화(임신 21~24주)
임신주수	임신 24주



상담 예시

금연 이득: 경제적 이득 확인 및 활용 권유

- 금연으로 인해 얻은 경제적 이득에 대해 이야기하며 호응합니다. 개개인의 흡연량에 따라 절약된 담뱃값을 안내하고, 실행할 수 있는 대안들에 대해 알려드리면서, 다양하고 많은 일을 대신할 수 있다는 점을 강조합니다.
- Bandura의 자기효능이론의 효능기대를 증가시키는 자원 중 하나인 성공 경험(Performance Accomplishment)은 만족할 만한 성공을 통해 효능기대가 일어나면 효능감이 견고하게 형성되어 지속적인 행동의 결과가 성공적으로 이루어질 수 있습니다. 절약된 담뱃값으로 실현할 수 있 는 다양한 자기보상을 통해 금연에 대한 긍정적인 심리적 강화가 가능합니다.

000 님이 금연 성공하신 지 벌써 00일이 되었습니다. 지금까지 담뱃값을 얼마나 모으셨는지 한 번 확인해 볼까요? 000 님께서 금연을 시작하신 날짜부터 지금까지의 경제적이득을 계산해 보니 ()원의 이득을 얻고 계십니다. 꾸준



활용 정보 및 도구

경제적 이득 확인하기

(

▶ 지금까지 금연으로 얻은 경제적 이득



담배를 끊은 날짜(STOP DAY)

)년 ()월 ()일

금연 유지 일수

(오늘 날짜 - 금연 시작일)

금연 정보 입력

하루 동안(24시간) 평균적으로 피운 담배 개비 수: ()개비 피운 담배 20개비 1갑의 가격: ()원

❷ 계산식:

(담배 한 갑 가격 / 20 × 하루 평균 개비 수) × (금연 일수)

* 2015년 이전 2,500원, 2015년 이후 4,500원

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자 **130**



히 모아간다고 생각해 보면, 매우 큰 금액이 되네요! 지금 담뱃값을 어떻게 활용하고 계시나요?

담뱃값으로 사용되던 비용을 모아서 평소 갖고 싶었던 것을 구입하거나 사랑하는 가족들과 여행을 다녀오시는 등 건강에 위해를 미치는 것이 아닌 나와 내 가족을 위한 일에 비용이 쓰인다면 훨씬 더 금연 성공이 값지게 느껴지실 것입니다.

이런 자기보상 선물 외에도 금연지지자에게 금연 성공을 자랑하고 칭찬과 격려의 한 마디를 요청하거나 지지자와의 약속을 통해 금연 성공 선물 등을 부가적으로 계획한다면 금연 성공에 대한 동기부여와 성취감이 더욱 배가 될 수 있 을 것입니다.

☑ 경제적 이득 계산법을 통한 이득 금액 확인

절약한 담뱃값으로 분만에 대비한 산모용품이나 아기용품을 준비하는 것도 보람을 느낄 수 있는 일입니다.

○ 간과해선 안 될 점은 임산부의 정서적 변화입니다. 태아에 집중되어 태아를 위한 금연 상담이 되지 않도록 합니다. 어머니로서의 보람도 중요하지만, 여성으로서 몸매가 망가지는 것에 대한 우울감과 분만 후 아기 양 육에 대한 두려움이 우울감을 일으킬 수도 있으며, 심한 감정변화는 재흡연의 원인이 될 수 있습니다. 여성으로 서 자신감이 떨어지지 않도록 나만을 위한 보상 선물도 권해 드립니다.

가까이 있는 배우자의 지지와 도움이 절실해지는 시기이기도 합니다. 담뱃값을 절약한 돈으로 아기나 나를 위한 선물을 준비하는 것도 좋지만, 남편으로부터 심리적, 정서적 지지와 작은 선물을 받을 수 있다면 임신과 금연으로 인한 힘 등을 이겨내는데 더 큰 도움이 될 수 있습니다.

남편에게 나를 위한 따뜻한 말이나 작은 선물을 약속받는 것은 어떨까요?

- 예 1) 아침에 눈 뜨면 "세상에서 가장 사랑스러운 사람이에요", "임신한 당신 모습이 얼마나 아름다운지 모르지?", "오늘 하루도 건강하게 잘 지내줘"와 같은 다정한 말을 해 주기로 약속하기
- <u>예 2</u>) (가능한 상황이라 파악된다면) 하루 2번 남편으로부 터 안부 전화 받기



활용 정보 및 도구

▶ 금연의 수명효과

금연의 수명효과는 어느 연령대에서나 나타나며 빠르면 빠 를수록 금연에 의한 수명연장효과는 높아짐

금연 시작 나이	25~34세	35~44세	45~54세	55~64세
수명연장 효과	10년	9년	6년	4년

▶ 금연으로 생긴 이득의 계산 결과보기

담뱃값을 꼬박꼬박 저금통에 모으셨는지 모르겠습니다. 저금통을 흔들어 보세요.

) 원

담배를 끊음으로써 수명이 얼마나 늘었을지도 계산해 봅시다.

) 년

* 흡연으로 인한 경제적 손실 계산 URL

(

(

https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/program/S1T50C61/nosmoke/noSmoke_selftest/noSmoke_selftest1_9q.do

> 절약된 담뱃값으로 활용 가능한 사례들

금연 일수	절약된 담뱃값(원)	다양한 활용법
1일	4,500원	금연 간식 구입, 금연 펀드 가입
3일	13,500원	스포츠 경기, 영화 관람, 책 한 권 구입, 꽃 한 다발 구입
1주	31,500원	가족과 영화 관람, 아기 내복, 배냇저고리 구입, 아기 덧신, 신발 구입, 아기 모빌 구입
2주	63,000원	가족과 외식, 공연 관람, 아기용품 겉싸개 세트 구입, 수유 쿠션, 산모 방석 구입
4주	135,000원	아기 이불 세트 구입, 산모용품(수유 내복, 모유 패드, 산모 패드 등) 구입



예3) 출산 후 남편과 하고 싶은 버킷 리스트 작성하고 실 천 약속하기

예 4) 앞으로 출산까지 남편으로부터 매달 작은 선물 받기

활용 정보 및 도구

100일	450,000원	100일 성공 축하 파티, 가족과 기차 여행, 온천 관광, 가족과 캠핑, 새 옷 구매, 나에게 격려 선물하기, 젖병 살균 소독기기 구입
6개월	810,000원	가족과 국내 여행
9개월	1,215,000원	새 가전제품 구입
1년	1,642,500원	1년 성공 기념 파티 나를 위해 타인을 위해 기부하기, 아기 통장 만들어 주기
15개월	2,025,000원	운동 기구 구입하기, 헬스 등록하기, 산후 몸매 관리하기
18개월	2,430,000원	한 달 생활비, 좋은 유모차 구입
21개월	2,835,000원	아이 침대, 옷장 구입 등 아이 방 꾸미기, 명품 가방 구입도 가능
2년	3,240,000원	2년 성공 축하 파티, 가족과 해외여행, 국내 여행

금연과 체중조절 중요성 강조

000 님, 금연 이후 최근 몸무게 측정을 해 보셨나요? 현재 몸무게가 어떻게 되시나요?

☑ 임산부 권장체중과 비교하여 BMI 안내

내담자의 체중 관리 방법 확인
 정상체중 범위의 내담자 - 격려 및 지지
 과체중 이상의 내담자 - 다음으로 안내되는 식이요법,
 운동요법 등 확인 후 보완 방법 제시

- 임산부 권장체중 증가량이 정상 범위인 경우

금연 이후에도 꾸준히 체중 관리를 잘해 주셨습니다. 체중 관리를 위해 어떤 노력을 하고 계셨나요?

체중 변화 관리(BMI 체질량지수 확인)

> BMI(체질량지수) 기준체중 변화 확인

- ▶ 금연 중에 간혹 체중이 증가하기도 하지만 이는 금연 때문에 증가하는 것은 아님
- 임신으로 인한 신체 변화로 체중 증가가 더해질 것이며, 잘 생각해 보시면 금연 후에 오히려 먹는 양이 늘어나고 신체활동량이 줄어드는 등의 일상생활의 변화로 인한 것임을 알 수 있음
- ▶ 균형 잡힌 식사, 적정 운동, 군것질 조절 등을 통하여 적 정체중 유지에 힘써야 함

> BMI 계산법

몸무게(kg) ÷ (키(m) x 키(m))



- 임산부 권장체중 증가량보다 많이 늘어난 경우

금연 이후 00kg 정도 증가하였군요. 체중이 증가한 이유가 무엇일까요?

내담자의 체중 증가 요인 확인식사량, 군것질, 운동 여부 등 확인 후 체중조절을 위한 보완 방법 제시

금연 중에 간혹 체중이 증가하기도 하지만 이는 금연 때문에 증가하는 것은 아닙니다. 잘 생각해 보시면 금연 후에 오히려 먹는 양이 늘어나고 신체활동량이 줄어드는 등의 일 상생활의 변화로 인한 것임을 알 수 있을 것입니다. 따라서 균형 잡힌 식사, 적정 운동, 군것질 조절 등을 통하여 적정체중 유지에 힘써야 합니다.

근력강화운동을 통해 건강한 신체 가지기

○ 임신 중에는 아기가 자라는 과정에 따라 몸이 점차 무거워지고 체형이 변화하게 됩니다. 이로 인해 신체적 불편과 함께 우울감이 생길 수 있습니다. 그러나 지속적인노력과 관심을 통해 이러한 우울감을 극복할 수 있도록 돕습니다.

000 님이 임신 중에 아기가 자라는 과정에 따라 체중 변화가 나타나면서 신체적 불편감을 느끼거나 우울감이 생길수 있습니다. 이를 극복하기 위해 간단한 스트레칭과 같은체조 운동을 추천하려고 합니다.

000 님은 평상시에 어떤 운동을 하고 계신가요? 임산부 체조는 임산부의 건강과 분만에 도움이 되는 활동으로 특히하체 근력을 키우고 허리 통증을 완화하는 데 매우 유용합니다. 임신 중 하체에 부담이 많이 가는데, 근력운동을 통해하체 근육을 강화하고 허리를 지탱하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 이를 통해 허리와 하체의 불편함을 완화하고 임신기간 동안 편안한 상태를 유지할 수 있습니다.

또한, 가벼운 산책을 꾸준히 실천하는 것도 좋은 방법입니다. 산책은 혈액 순환을 촉진해 다리와 허리의 통증을 완화시키고 건강한 출산을 도울 수 있습니다. 산책은 실내에서나 실외에서 가능하며, 특별한 장비나 공간이 필요하지 않습니다. 다만, 식사 후나 햇빛이 강한 시간대, 추위가 심한날씨에는 적절한 조건에서 산책하는 것이 좋습니다.



활용 정보 및 도구

임산부 권장체중 증가량

임신전 BMI	분류기준	임신 중 이상적인 체중 증가(kg)	임신 <i>중/후</i> 기주별 체중 <i>증</i> 가량 (kg/week)
저체중	18.5 미만	12.7 ~ 18.1	0.5
정상	18.5 ~ 22.9	11 2 . 15 0	0.5
과체중	23 ~ 24.9	11.3 ~ 15.9	
비만	25 ~ 29.9	6.8 ~ 11.3	0.3
고도비만	30 이상	5.0 ~ 9.1	0.2

임산부 체조31)

> 초기 임산부를 위한 근력강화운동

● 태반이 안정적으로 자리 잡지 않았으므로 안정적인 동 작을 실시하고 운동 중에도 호흡을 자연스럽게 유지

● 어깨 으쓱하기

- 운동 효과: 어깨, 등, 목
- 고개를 살짝 숙인 상태에서 어깨를 귀에 갖다 붙인다는 느낌으로 위로 끌어올림 → 어깨로 원을 그리듯 최대한 뒤쪽으로 보내 제자리로 돌아옴 → 천천히 5~10회씩 3 번 반복

날개뼈 움츠리기

- 운동 효과: 등, 가슴
- 가슴을 펴고 선 상태에서 날개뼈를 붙인다는 느낌으로 최대한 수축시킴 - 천천히 준비 자세로 돌아옴 - 천천 히 5~10회씩 3번 반복

누워서 허리 들기

- 운동 효과: 허리, 엉덩이, 허벅지
- 등을 바닥에 대고 누운 상태에서 무릎은 구부려 세워주고 양손은 엉덩이 옆에 두어 바닥을 짚음 → 숨을 내쉬면서 엉덩이와 허벅지 뒤쪽에 힘을 주어 골반을 들어 올림 → 5~10초간 정지 → 천천히 준비 자세로 돌아옴 → 5~10회씩 3번 반복



마음의 휴식을 취하고 스트레스를 해소할 수 있는 활동에 도 관심을 가져 보세요. 읽기, 그림 그리기, 음악 감상 등 개인의 취미나 관심사에 맞는 활동을 선택하여 즐겁게 시간을 보내는 것도 좋은 방법입니다. 이러한 활동을 통해 긍정적인 감정을 느끼고, 자신의 마음과 정서를 안정시킬 수 있습니다.

마지막으로, 주변 지인이나 가족과의 소통과 지원도 중요한데요. 언제든지 어려운 감정을 공유하고 도움을 요청할수 있는 사람들과 소통하는 것은 큰 도움이 됩니다. 가족이나 친구, 임신 관련 지원 그룹 등과 함께 시간을 보내면서서로의 얘기를 나누고 지원을 받아 보세요.

임신은 여러 가지 어려움과 변화를 동반하는 과정이지만, 이를 극복하고 긍정적인 시기로 만들 수 있습니다. 건강한 신체와 마음을 유지하기 위해 임산부 체조와 산책, 취미 활 동, 소통과 지원을 통해 스트레스를 관리하고 즐거운 임신 생활을 즐기시길 바랍니다. 상담사로서 000 님의 행복한 임신을 응원하고 지원해 드리는 것이 저의 역할입니다.



활용 정보 및 도구

> 중기 임산부를 위한 근력강화운동

배가 나오고 체중이 늘면서 허리와 하체에 부담이 가므로 하체 근력을 키우고 허리 통증을 완화할 수 있는 운동하기

❷ 허리 늘리기

- 운동 효과: 허리, 어깨
- 양손과 두 무릎의 간격을 넓게 하고, 바닥을 지지하고 편안하게 엎드린 자세를 취함 → 호흡을 내쉬며 엉덩이를하늘로 향하게 하여 어깨와 등 및 허리를 천천히 아래로누르며 늘려줌 → 8~10초간 자세를 유지하고 제자리로돌아옴 → 5~10회 반복

○ 다리 뒤로 뻗기

- 운동 효과: 엉덩이, 허벅지 뒤쪽
- 의자를 잡은 상태로 다리는 어깨너비로 벌려 섬 → 오른쪽 다리를 편 상태로 엉덩이와 허벅지 뒤쪽에 힘을 주어다리를 뒤로 최대한 뻗는데 이때 상체를 앞으로 숙이거나 허리에 부담이 가지 않도록 함 → 천천히 제자리로 돌아옴 → 반동을 이용하지 않고 양쪽을 번갈아 8~10회씩 3번 실시

❷ 벽 밀기

- 운동 효과: 종아리, 허벅지 뒤쪽
- 선 자세에서 몸 앞쪽에 벽을 두고, 다리를 앞뒤로 벌려 섬 → 손을 벽에 대고, 허리를 곧게 펴고, 뒤쪽 다리를 완 전히 편 채, 앞쪽 무릎을 굽힘 → 몸을 앞으로 기울이며, 양발의 뒤꿈치가 바닥에서 떨어지지 않도록 함 → 종아 리와 아킬레스건 부위가 늘여서 펴지는 느낌에 집중하며 8~10초간 정지 → 양쪽을 번갈아 3회씩 반복

> 후기 임산부를 위한 근력강화운동

○ 간단한 동작으로 출산에 도움이 되도록 호흡을 가다듬 는 연습하기

❷ 앉아서 무릎 펴기

- 운동 효과: 허벅지
- 앞쪽 의자에 허리를 바로 세우고 앉음 → 한쪽 다리를 올리며 무릎을 폄 → 발목을 직각으로 만든 상태에서 허벅지에 힘을 주고 3~5초간 버팀 → 양쪽을 번갈아 8~10회씩 3번 실시





활용 정보 및 도구

❷ 공 앞으로 밀기

- 운동 효과: 등, 허리, 어깨
- 무릎을 꿇고 앉아 공 위에 두 손을 얹음 → 상체를 숙여
 공에 의지하며 앞으로 밀었다가 다시 몸 쪽으로 공을 당기며 상체를 세움 → 3~5회씩 3번 반복

▶ 벽에 대고 팔굽혀펴기

- 운동 효과: 가슴, 팔
- 등, 허리, 다리를 일자로 한 후 벽에 양손을 댐 → 벽을 밀며 천천히 팔을 구부림 → 미는 힘을 유지하며 준비 자세로 돌아옴 → 8~10회씩 3회 반복

* 임산부를 위한 운동 가이드라인(2015) 참고

http://hqcenter.snu.ac.kr/hp/wp-content/uploads/%EC%9E%84%EC%82%B0%EB%B6%80%EB%A5%BC-%EC%9C%84%ED%95%9C-%EC%9A%B4%EB%8F%99-%EA%B0%80%EC%9D%B4%EB%93%9C%EB%9D%BC%EC%9D%B81.pdf



활용 정보 및 도구

임신 시 단계별 래아 성장에 대해 알아보기

이때의 태아는 활발하게 움직이는 것을 느끼실 수 있습니다. 아기의 움직임은 더욱 세고 뚜렷해져서 태아와의 친밀감을 더욱 느낄 수 있어요. 아기는 머리카락부터 속눈썹까지 완전히 자라 있어서 더욱 사랑스럽고 친근하게 느껴질거예요.

이제는 엄마의 감정 변화도 태아에게 잘 전달되기 때문에 엄마의 스트레스 관리와 태교가 더욱 중요한 시기입니다. 상담을 통해 취미 생활, 운동, 식이 등 다양한 방법으로 스 트레스 관리를 얘기하고 나눴던 거 기억하시나요? 이러한 방법들을 실천하면서 스트레스를 받지 않으면서 생활 습관 을 개선해 나가는 노력이 필요하답니다.

일상 속에서 조금씩 개선해 나가는 것이 중요하고, 자신의 스트레스와 감정을 관리하는 방법을 찾아가는 것이 좋습니 다. 취미 생활을 즐기고, 운동을 통해 몸과 마음을 건강하게 유지하며, 영양 있는 식사를 챙기는 것도 도움이 됩니다.

자신을 돌보고 행복하게 지내는 것이 아기의 건강에도 긍정적인 영향을 줍니다. 이 시기는 자신에게 주어진 소중한 시간이니, 스트레스 없이 행복하고 건강한 생활 습관을 갖 도록 하나하나 개선해 나가는 노력을 기울여 보세요. 그럼 아기와 함께 행복한 시간을 보내실 수 있을 것입니다.

단계별 래아 성장 변화(임신 21~24주)

- **)** 태아키: 약 25~30cm
-) 태아 몸무게: 약 500~600g
- 이제 태아는 활발하게 움직이고 몸의 방향을 자주 바꿈
- ▶ 태아는 희고 미끄러운 지방 조직인 태지로 덮여 있는데, 이것은 태아가 오랜 기간 양수 속에 있어도 태아의 피부 를 보호하는 역할을 함
- ▷ 뼈대가 갖춰져 X선으로 태아의 골격을 찍을 수도 있음
- 머리카락, 눈썹, 속눈썹까지도 자라 있고 모든 장기가 발 달함
- 엄마를 통해 전해지는 규칙적인 흔들림이 양수에 파동을 주어 아기에게 기분 좋은 자극이 되나 반면에 뇌가 발달하면서 엄마의 감정 변화가 태아의 혈액에 전해지고 뇌까지 전달되기에 부부 싸움이나 엄마의 스트레스 변화는 아기 행동에 영향을 미칠 수 있어 주의해야 함

136

흡연 임산부 금연프로그램 13단계 (20주 차)

상담 목표	금연 결심 재평가하기
상담 방향	금연 결심 재평가 및 담배와의 이별 편지 쓰기를 통하여 금연 의지를 강화한다. 태아 성장 변화에 대한 정보 전달로 금연 필요성에 대한 이해를 돕는다.
주요 상담 내용	 금연 결심을 재평가하여 금연에 대한 노력과 도전을 지속해 나갈 수 있도록 한다. 담배와의 이별 편지를 작성함으로써 금연에 대한 의지를 확고히 한다. 태교음악을 청취하며 안정감을 갖도록 지원한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 금연 결심 재평가하기 담배와 이별 편지 쓰기 음악태교 추천하기 단계별 태아 성장 변화(임신 25~28주)
임신주수	임신 28주



상담 예시

금연 결심 점검 및 재평가를 통한 금연 동기강화

임신 28주경이 되면 아기는 엄마의 목소리에 발차기 등이나 움직임으로 반응을 보입니다. 엄마의 힘든 점을 아기와 대화하면서 함께 공감을 느끼는 것도 엄마와 아기의 정서적 안정에 도움이 될 수 있습니다.

000 님 금연하신 지 벌써 5개월이 되었습니다. 금연은 매순간 자신의 결심을 다지고 이기기 위한 노력이 필요한데요. 지금까지 금연을 유지한 것은, 정말 대단한 일입니다. 오늘은 000 님이 금연을 처음 시작했을 때와 지금을 비교해 보며 금연 결심을 재평가해 보려 합니다.

처음 저와 상담을 시작했을 때보다 지금 금연 의지가 더욱 강해졌거나, 이제 내가 금연을 잘 유지할 수 있을 거 같다는 자신감의 변화를 느끼시나요?

혹시 금연을 해야 하는 이유는 이해하지만, 한 개비는 어떨까, 미련이 남아 있으신가요? 작은 담배 한 개비, 한 모금도



활용 정보 및 도구

금연 결심 재평가하기

다음의 점검 항목에 스스로 답해 보면서 금연 결심 다지기

- ① 나는 이번 금연 도전이 성공하리라는 확신이 있는가?
- ② 나는 스스로 어떤 상황에서 담배를 피우고 싶은지 알고 있는가?
- ③ 나는 나머지 생애 '단 한 개비의 담배'도 피우지 않겠다고 다짐할 수 있는가?
- ④ 나는 '뭐, 한 개비 정도야···'라는 생각에 맞장구치는 자신 의 목소리를 들을 수 있는가? 그리고 그 목소리를 매번 이겨낼 수 있다고 느끼는가?
- ⑤ 나는 담배로 이어지는 상황(예: 집에 혼자 있을 때, 기분이 우울할 때, 스트레스 느낄 때, 뭔가 허전할 때, TV에서 멋 진 배우가 담배 피울 때 등)을 기꺼이 중단할 수 있는가?
- ⑥ 나는 금연을 시작했음을 사람들에게 밝히고 당당하게 도움을 청할 수 있는가?
- ⑦ 내가 만약 실수로 담배 한 개비를 피웠다면 그 사실을



흡연하면 안 되는 이유를 오늘 저와 이야기 나눠 보면 좋겠 습니다.

어떤 특정한 상황이나 생각들이 000 님의 금연 자신감을 떨어뜨리진 않나요?

요즘 흡연 욕구를 불러일으키는 것은 어떤 상황들이 있나요? 000 님이 스트레스를 느끼는 상황에는 어떤 것들이 있나요?

금연은 지속적인 도전과 노력을 요구합니다. 때로는 자신을 다독이고, 칭찬해 주며, 처음 금연을 결심했던 이유를 잊지 말고 금연을 도전해 나가기를 바랍니다. 000 님은 이미 대단한 일을 해냈으며, 앞으로도 000 님의 결심과 의지를 잃지 않고 계속해서 금연을 유지할 수 있을 것입니다. 000님이 이루어 내는 모든 노력과 성과에 자부심을 가지시기를 바랍니다.

☑ 금연 결심 재평가하기 참고

담배와 이별 편지 쓰기

○ 담배와 이별 편지를 적으시면서 담배는 허전함을 위로 하는 친구가 아님을 확인하고 금연 의지를 다잡도록 합 니다.

한 개비 흡연 유혹이 나타난다고 해서 내가 금연에 실패할수도 있다고 미리 걱정하시거나 나의 의지가 약한 건 아닌가 불안해하실 필요는 없습니다. 이제 담배 없이 가벼운 운동과 산책으로도 흡연 유혹은 이겨낼 수 있습니다.

그동안 담배에 의지했던 나의 삶을 정리하고 담배와 영원 히 이별하기 위한 시간을 가져보는 건 어떨까요?

☑ 담배와 이별 편지 쓰기 참고



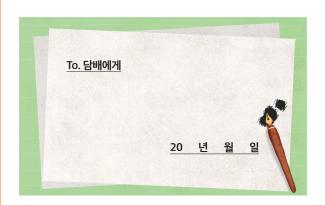
활용 정보 및 도구

주변 사람에게 고백할 수 있는가? 자신에게는 얼마나 엄격할 수 있는가?

⑧ 나는 흡연 욕구로 마음의 갈등이 생겼을 때 이것을 주변 사람에게 이야기할 자신이 있는가? 만약 이야기한다면 구체적으로 누구에게 이야기할 것인가?

담배와 이별 편지 쓰기

담배와 영원한 이별을 위해 이별 편지 적어 보기 예전 담배 맛이 어떠했는지 '한 개비만~'이라는 미련을 갖지 않도록 나 자신과의 정리 시간 가져 보기





음악래교로 안정감 느끼기

지난 금연 7주 차 상담에서 담배 대신 건강한 생활 습관 형성을 위한 취미 활동을 이야기하며 음악태교에 도움이 되는음악을 추천한 적이 있습니다. 혹시 태교음악으로 즐겨 듣고 계신 게 있으신가요?

임신과 금연에 있어 평소 피로감을 느끼지 않도록 충분한 휴식이 필요합니다. 임신 중 휴식은 피로를 풀기 위해서도 필요하지만, 자궁과 태반의 혈액 순환을 좋게 하여 태아가 성장하는 데에도 필요합니다. 특히 배가 땅기면 몸이 피곤 해졌다는 신호이므로 바로 편한 자세로 쉬어 주세요.

휴식을 취하실 때 태교음악을 들으시면서 안정감을 느끼시기 바랍니다.

☑ 임신 말기 추천되는 태교음악 참고



활용 정보 및 도구

음악래교 추천하기

태교음악으로 추천되는 음악 알아보기

▶ 임신 초기(0~12주) 추천되는 태교음악

작곡가	곡명
모차르트	디베르티멘토 음악의 농담 - 1악장
모차르트	피아노 협주곡 21번 K.467 - 2악장
모차르트	'아, 어머니께 말씀드릴게요' 주제 변주곡
모차르트	아이네 클라이네 나흐트무지크 - 1악장
모차르트	교향곡 41번 K.551 '주피터' - 3악장
바흐	브란덴부르크 협주곡 5번 라장조 - 1악장
베토벤	교향곡 7번 가장조 - 2악장
베토벤	바이올린 소나타 5번 '봄' - 1악장
멘델스존	극음악 한여름 밤의 꿈 - 스케르초
글룩	오페라 오르페오와 에우리디케 - 정령들의 춤
쇼팽	피아노 협주곡 1번 - 2악장

▶ 임신 중기(13~27주) 추천되는 태교음악

작곡가	곡명
모차르트	교향곡 41번 다장조 '주피터' - 2악장
모차르트	호른 협주곡 3번 E Flat장조 KV 447: 1악장
바흐	골드베르크 변주곡 BWV 988 - 아리아
림스키 코르사코프	세헤라자데 - 젊은 왕자와 젊은 공주
생상	관현악 모음곡 동물의 사육제 - 백조
바버	현을 위한 아다지오

▶ 임신 말기(28~40주) 추천되는 태교음악

작곡가	곡명
모차르트	호른 협주곡 3번 내림마장조 K.447 중에서 - I
모차르트	호른 협주곡 3번 내림마장조 K.447 중에서 - II





활용 정보 및 도구

바흐	에어
피비히	악흥의 순간 중에서
베버	클라리넷 오중주 내림나장조 Op.34 - Adagio
헨델	모음곡 1번 바장조 - Air

* 출처: 차병원 태교연구소

임신 시 단계별 태아 성장에 대해 알아보기

000 님의 최근 병원 정기검진에서 아기가 잘 자라고 있다고 하던가요? 이제 아기의 몸무게가 어떻게 되나요? 이제 몸집도 차츰 통통해지고 특히 이 시기에는 폐에 아직 공기는 없지만, 폐가 많이 성장하는 시기입니다. 그리고 엄마의 목소리를 알아들을 수 있게 되었습니다. 엄마의 부드러운 목소리는 태아가 가장 좋아하는 소리 중 하나입니다. 앞으로 아기와 더 많은 이야기를 나누고 언제나 부드럽게 이야기를 전해 주는 것이 좋습니다.

반대로 태아에게 소음은 스트레스를 유발할 수 있으므로, 가능한 한 피하는 것이 좋습니다. 태아의 안락과 안정을 위 해서라도 소음을 줄이는 노력을 해 주세요. 평온한 환경을 조성하고, 휴식을 취할 때는 편안하고 조용한 공간에서 쉬 는 것이 좋습니다.

태아는 000 님의 목소리와 관심을 느끼며 성장하고 있습니다. 이러한 순간을 소중히 여기며, 태아와 소통하는 시간을 귀중하게 여기시기 바랍니다.

마지막으로, 금연은 아기를 위한 일이기도 하지만 궁극적으로 나 자신을 위한 일이라는 것을 잊지 마세요. 스스로를 많이 격려하고 칭찬하면서 행복한 금연을 이어 나갔으면 좋겠습니다. 000 님은 이미 훌륭한 엄마로서 최선을 다하고 있습니다. 금연을 이어 나가는 동안에도 자신감을 갖고 긍정적인 마음가짐을 유지해 주세요. 태아가 건강하게 성장하고 태어날 때를 기다리는 동안, 000 님의 노력과 사랑을 태아에게 전달해 주기 위해 계속해서 힘내시기 바랍니다.

단계별 래아 성장 변화(임신 25~28주)

- ▶ 태아 키: 약 35~38cm
- ▶ 태아 몸무게: 약 900g~1kg
- 태아 피부색이 점차 붉어지며 몸집도 차츰 통통해지지 만 아직은 주름이 많음
- ❷ 밤과 낮을 구별할 수 있게 됨
- ◊ 이 시기에는 폐가 많이 성장하고, 폐에 아직 공기는 없음
- ▶ 24주가 되면 내이가 완전히 형성될 정도로 청각이 발달 하여 엄마 목소리를 알아들을 수 있고, 소리 종류에 대한 선호도가 생김
- ≥ 엄마의 부드러운 목소리를 가장 좋아하고 소음은 태아에게 스트레스를 느끼게 함

흡연 임산부 금연프로그램 14단계 (24주 차)

상담 목표	금연 자신감 재확인하기	
상담 방향	금연 자신감 변화를 확인하고 금연 성공에 대한 자기효능감을 향상시킴으로써, 재흡연 위험을 감소시킨다.	
주요 상담 내용	 자기효능감 평가를 통해 금연 자신감 재확인하여 자신감 변화가 자기효능감 변화에 미치는 영향을 확인한다. 주위 흡연자의 금연 시작을 적극적으로 권유할 수 있도록 격려한다. 자기보상 선물로 받고 싶은 것이 무엇인지 확인하며, 이를 통해 스스로의 성취와 노력을 인정하고 보상하도록 권유한다. 	
주요 확인 사항 및 제공 정보	 금연 자신감 재확인하기(자기효능감 평가) 동갑내기 과외하기 받고 싶은 선물(자기보상 선물) 확인하기 단계별 태아 성장 변화(임신 29~32주) 	
임신주수	임신 32주	



상담 예시

자기효능감 평가를 통한 금연 자신감 재확인

오늘은 금연 자기효능감을 알아보는 시간을 가져 볼까 합니다. 이전에 자기효능감을 평가해 본 적이 있는데요. 자기효능감이란 삶에 영향을 주는 중요한 문제를 자기 스스로해결할 능력이 있다는 확신입니다. 사람의 감정, 생각, 동기, 행동을 정하는 중요한 요소라고 할 수 있습니다.

일반적으로 금연 시작과 유지에 관련된 내적 요인 중 자기 효능감이 가장 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있습니다. 재흡연 유혹을 최소화하고 금연 유지를 위해서는 내적인 금연 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요합니다.

000 님의 자기효능감을 통한 금연 자신감 정도의 변화를 알아보도록 하겠습니다.

▼ 자기효능감 평가하기 활용하여 측정



활용 정보 및 도구

금연 자신감 재확인하기 (자기효능감 평가)

일반적으로 금연 시작과 유지에 관련된 내적 요인 중 자기 효능감이 가장 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있으며 재흡연 유혹을 최소화하고 금연 유지를 위해서는 내적인 금연 자신감의 강화와 더불어 세심한 생활 관리가 필요함

이전 상담에서 평가했던 자기효능감 점수와 현재 평가 점수를 비교해 보고 금연을 유지하면서 스스로 느끼고 있는 긍정적인 변화에 대해 이야기 나눠 보고 효능감이 낮은 경우 추가 상담, 문자 및 이메일 상담 등을 통하여 효능감 향상과 금연 유지를 격려하는 상담을 진행하는 것이 도움이될 수 있음



자기효능감을 다시 평가해 보셨습니다. 변화가 느껴지십니까?

금연 일수	평가 점수	자기효능감 수준
금연 5주 (상담 7단계)		
금연 24주 (상담 14단계)		

자기효능감을 확인하여 금연 성공 자신감 변화가 자기효 능감 변화에도 긍정적인 영향을 미치고 있다는 점을 되 짚어 주는 것도 도움이 됩니다.

그 외 금연 자신감 재평가를 통해 평생 금연 성공 자신감 점수가 변화된 부분을 확인함으로써 스스로 금연 의지를 확고하게 다잡도록 격려합니다.

① 자기효능감이 높아진 경우

자신감이 크게 성장했다는 것을 의미합니다. 000 님의 끈기와 의지, 그리고 금연에 대한 자신의 능력을 확인할 수 있는 좋은 지표입니다.

자기효능감이 높아졌다는 것은 자신이 금연을 지속할 수 있다고 믿는 자신감을 갖게 되었다는 것을 의미합니다. 이는 금연을 유지하고 힘들 때도 자신을 격려하고 도전할 수 있는 힘을 갖추게 됐다는 것입니다.

000 님의 노력과 결심을 칭찬하고 싶습니다. 금연은 어려운 과정이지만, 000 님은 그 어려움을 극복하고 금연을 유지할 수 있는 더 큰 동기와 자신감을 갖게 되었다는 의미입니다.

계속해서 긍정적인 자세를 유지하고, 자기효능감을 향상시키는 데 집중하시기 바랍니다. 계속 상담을 통해 금연 자신감을 더욱 강화하고 유지할 수 있도록 노력해 보세요.

② 자기효능감이 낮아진 경우

자기효능감 검사를 했을 때, 금연 초기와 비교하여 자기효능감 검사 평가 수치가 낮아졌다는 것은 금연에 대한 자신 감이 감소했음을 의미합니다. 이는 금연 도전의 어려움과유혹에 대해 불안과 불확실성을 느끼고 있는 것일 수 있습니다.

이런 경우에는 자기효능감을 회복하고 강화하기 위해 긍정적인 자기 대화를 실천해 보세요. 자신에게 긍정적인 말을해 주고, 금연에 성공할 수 있다고 다짐해 보세요. "나는 이번에 할 수 있어!", "금연을 통해 건강과 자유를 얻을 수 있다!"와 같이 긍정적인 자기 대화를 자주 반복해 보세요.



활용 정보 및 도구

다음의 사항에 대하여 어느 정도 자신감이 있는지 해당 번호를 선택할 것

	문항		거의 그렇지 않다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	어렵지만, 나는 항상 어려운 문제 를 해결할 수 있다.	1	2	3	4
2	누군가가 나를 반대할지라도, 나는 내가 원하는 것을 얻기 위한 수단과 방법을 찾을 수 있다.	1	2	3	4
3	목표를 정하고 목표를 성취하는 것이 나에게는 쉬운 일이다.	1	2	3	4
4	뜻밖의 사건들을 효율성 있게 다룰 수 있는 자신감이 있다.	1	2	3	4
5	나는 내가 가진 것들에 대해 감사 하며, 예기치 않은 상황을 어떻게 조절해야 하는지 알고 있다.	1	2	3	4
6	나는 내 노력으로 대부분의 문제 를 해결할 수 있다.	1	2	3	4
7	나는 내 자신의 능력을 믿기 때문 에 어려움에 직면하더라도 놀라 거나 당황하지 않는다.	1	2	3	4
8	나는 문제에 부딪혔을 때, 여러 가지 해결 방법을 찾을 수 있다.	1	2	3	4
9	내가 곤란한 일에 처했을 때, 나는 해결점을 생각할 수 있다.	1	2	3	4
10	나는 내가 하고자 하는 일이 무엇 이든지 간에 내 상황을 조정할 수 있다.	1	2	3	4

^{*} 출처: 반두라의 자기효능감(Bandura, Self-efficacy), 1997



금연을 유지하기 위해 동기부여 요소를 유지해야 합니다. 금연의 이점을 다시 한번 생각하고, 유혹이 있을 때마다 아 기의 초음파 사진을 꺼내 보기도 하면서 목표를 상기하는 것이 중요합니다.

자기효능감은 변동적인 요소일 수 있으며, 어려운 시기에는 감소할 수도 있습니다. 하지만 포기하지 마시고, 긍정적인 자세와 지속적인 노력을 할 때 얼마든지 좋은 결과를 가져올 수 있습니다.



활용 정보 및 도구

🧪 평가 결과

점수	수준		
30점 이상	높은 수준의 자기효능감	높은 자기효능감을 가지고 있습니다. 이를 잘 유지할 수 있도록 합니다.	
20점 초과	보통 수준의 자기효능감	보통 수준의 자기효능감을 가지고 있습 니다. 이를 좀 더 높일 수 있도록 모든 일에 자신감을 가지시기 바랍니다.	
20점 이하	낮은 수준의 자기효능감	낮은 자기효능감을 가지고 있습니다. 항상 자신감 있는 생각과 행동이 필요 합니다. 내적인 자신감의 강화와 더불 어 세심한 생활 관리가 필요합니다.	

주변에 금연 권유 격려

주변의 흡연자에게 금연을 격려하고 지원할 수 있도록 하며, 간접흡연의 위험에서도 벗어날 수 있도록 안내합 니다.

000 님, 금연이 24주 차 성공에 접어들었습니다. 예전에 함께 흡연한 분들 중에 혹시 금연을 시작하셨거나, 시작하 려고 고민하는 분은 없으신가요?

☑ 금연 친구를 만들기 위한 금연학개론 참고

000 님도 아시다시피 금연은 주변에서 아무리 끊으라고 권유해도 본인 의지가 없으면 시작하는 것 자체가 불가능 합니다. 하지만 주변에서 누군가 금연을 시작하고, 장기적 으로 성공하는 모습을 실제로 보게 되면, 대부분의 흡연자 들은 "어? 진짜 금연 성공하네?! 나도 해 볼까?" 하고 금연 을 시작해 보고자 하는 의지가 생길 수 있습니다. 실제로 저 도 상담을 하면서도 체감하는 부분인데요, 남성분들은 겉 으로는 타인의 금연 성공에 대한 부러움의 표현을 하지 않 는 경우가 더 많지만, 속으로는 부러워하시는 것 같았습니 다. "친구 000가 금연을 하고 있는데, 나보다 더 많이 피우 는 녀석이었는데 걔가 금연을 하더라! 나도 하고 싶다" 하 시면서 연락하는 분들이 정말 많으시거든요!

동갑내기 과외하기

이제부터 '동갑내기 과외하기」의 과외 선생님이 되어 보기 과목은? '금연학' 주위 지인 중에 혹은 가족 중에 흡연자를 금연 우수자로 만들려는 그대는 진정 멋진 과외 선생님!

금연 친구를 만들기 위한 금연학개론



향후 한 달 동안 총 (

)명을 금연에 참여시키겠다.

- ① 친구의 건강과 행복을 바라는 마음으로 금연을 권하라
- ② 경험을 충분히 살려 생생한 사례를 들려주어라
- ③ 금연으로 얻은 것 10가지 정도는 입에서 술술 나오게 연습하라
- ④ 흡연의 나쁜 점을 들추기보다는 금연의 장점으로 설득 하라
- ⑤ 금연을 위한 구체적인 방법과 프로그램이 있음을 설명 하라
- ⑥ 담배 없이도 스트레스를 견딜 수 있었음을 전해 주어라
- 주변에 금연 성공자가 있다면 그의 금연 성공담을 전해 주어라
- ⑧ 나에게 금연이 필요했던 이유로 접근하라
- ⑨ 친한 사람부터 먼저 포섭하라
- ⑩ 서로 격려가 될 만한 약속을 하라(성공 시 상품 걸기 등)
- ⑪ 과외 중에는 절대 담배를 피우지 말라



활용 정보 및 도구

000 님은, 금연 성공으로 스스로의 건강과 행복을 챙겨 가시는 것 외에도 이렇게 주변에 선하고 건강한 영향력을 미치고 있습니다. 늘 자랑스럽게 여겨 주시고 주변에 금연을 시도하고자 하는 분이 있다면 적극적으로 방법도 알려 주시고 도와주신다면 좋겠습니다.

예전 상담에서 간접흡연에 대해서도 이야기 나눠 본 적이 있는데요. 기억하시나요?

길거리 간접흡연도 위험하지만, 같은 공간에서 생활하는 가족의 흡연은 피해 정도가 더 커질 수 있습니다. 가족 구성 원 중에 아직 흡연자가 있다면 금연을 시작하도록 적극적 으로 권유하는 것이 필요합니다.

000 님이 경험한 금연 방법을 함께 이야기하며 가족의 금 연을 도와주신다면 나의 금연 유지에도 도움이 될 수 있고 앞으로 태어날 아기를 맞이하기 위한 준비로 가족 구성원 모두의 금연 성공은 온 가족에게 큰 선물이 될 것입니다.

주위의 지인이나 가족 중에서 흡연자를 금연하도록 도우려면 다음과 같이 말해 볼 수 있습니다.

"내가 직접 느꼈던 경험을 얘기해 볼까? 내가 금연하고 나서 얼마나 많은 변화가 있었는지 이야기를 들어 볼래?" "금연으로 얻은 이점은 정말 많아. 예를 들어, 숨을 더 편하게 쉴 수 있게 되고, 음식의 맛을 더 잘 느낄 수 있게 돼." "금연을 하게 되면 건강에도 좋고 가족과 시간도 더 보낼수 있고, 돈을 아낄 수도 있어."

"금연을 위한 다양한 방법과 프로그램들이 있는데, 함께 찾아보면 우리에게 딱 맞는 걸 찾을 수 있을 거야."

"난 담배 없이도 스트레스를 견딜 수 있었어. 정말로 힘들었지만, 다른 방법을 찾아서 극복했어. 너도 할 수 있어!" "우리 서로 격려해 줄 만한 약속을 해 보자. 성공했을 때 000을 서로 선물해 주자. 함께 목표를 이루는 재미가 있을 거야."



금연 성공에 따른 보상계획 수립 권유

- 자기보상 선물을 통해 스스로를 격려하도록 하며, 주위 사람들에게 노력을 인정받도록 하여 앞으로의 금연 유 지의 중요성을 다짐하도록 합니다.
- 축하 선물 확인에서 끝내는 것이 아니라, 다음 성공 목표를 새롭게 설정하여 금연 의지를 이어가도록 유도합니다.

금연 30일 성공일에 저와 상의하신 '받고 싶은 선물 정하기'를 기억하시나요?

이제 금연 6개월 성공 축하 선물을 나 스스로 또는 나의 금 연지지자에게 받는다면 좋을 것 같습니다.

그동안 고생한 나를 위한 작은 선물과 보상은 앞으로 금연을 이어 나가는 데도 큰 도움이 될 수 있습니다.

활용 정보 및 도구

받고 싶은 선물(자기보상 선물) 확인하기

금연 30일 성공일에 상의하신 '받고 싶은 선물 정하기'를 기억하십니까?

나의 금연지지자에게 금연 6개월 성공을 축하하는 선물을 받고 금연의 보람을 느껴 보기



임신 단계별 래아 성장에 대해 알아보기

임신 8개월을 맞이하신 것을 축하합니다. 아기와의 만남이 점점 다가오고 있습니다. 이제 태아는 엄마의 기분 변화를 엄마의 목소리를 통해 파악할 수 있게 되었어요. 엄마의 목 소리는 아기에게 안정감을 주고, 편안함을 느끼게 해 줄 것 입니다.

또한, 태아는 밤과 낮을 구분할 수 있게 되었습니다. 엄마의 움직임과 몸의 자세, 그리고 엄마의 신호를 통해 일정한 패 턴을 알게 되면서, 자연스럽게 밤과 낮의 차이를 인지할 수 있게 되었답니다.

임신 8개월이 되면서 임신 상태를 유지하는 것은 쉽지 않은 일일 수 있어요. 그러나 아기를 곧 만날 기대감에 힘을 얻어 금연을 잘 유지하려고 노력해야 합니다. 흡연은 태아와 임산부에게 해로운 영향을 줄 수 있기 때문에, 아기에게 최고의 환경을 만들어 주기 위해 금연은 매우 중요합니다.

단계별 태아 성장 변화(임신 29-32주)

- ▶ 태아 키: 약 40~43cm
- ▶ 태아 몸무게: 약 1.5~1.8kg
- 머리가 골반 아래로 향하게 됨
- 태아의 골격이 거의 완성되고 감각 기관도 완전히 발달함
- 양수 속에서 폐를 부풀려 호흡 연습하기
- ≥ 엄마 목소리의 강약을 통해 엄마의 기분 변화를 알게 되고, 밤과 낮 구분도 가능해짐

흡연 임산부 금연프로그램 15단계 (28주 차)

상담 목표	분만 전 스트레스 관리하기
상담 방향	임신, 출산에 대한 불안감과 스트레스로 인한 재흡연 위험을 감소시키고, 금연을 유지할 수 있도록 돕는다.
주요 상담 내용	 스트레스 관리를 통해 정서적 안정을 유지하기 위해 건강한 스트레스 방법을 실천하고 있는지 확인하고 실천을 격려한다. 편안하고 건강한 임신과 원활한 분만을 경험하기 위해 라마즈 호흡법을 이해하고 적용한다. 임산부 금연 상식 OX 퀴즈로 자신의 금연 지식수준과 금연의 필요성을 재확인한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 스트레스 관리 담배 없이 스트레스 풀기 라마즈 호흡법 라마즈 호흡법 - 동영상(대한산부인과학회) 흡연 권유 물리치기(금연 십계명) 흡연에 대한 생각 바꿔 보기 임산부 금연 상식 OX 퀴즈 단계별 태아 성장 변화(임신 33~35주)
임신주수	임신 36주



상담 예시

활용 정보 및 도구

금연 유지 여부 확인

000 님, 금연을 유지하신 지도 28주, 벌써 7개월 차에 접어들었습니다. 금연을 유지하면서 힘든 과정을 잘 극복해 내셨는데요, 이제는 금연이 어느 정도 익숙해지고 흡연 욕구를 참아내는 데 적응이 되셨으리라 생각합니다.

그러나 담배가 언제든지 나의 빈틈을 파고들 수 있기 때문에 흡연 욕구를 가져오는 상황, 특히 스트레스 상황에서도 금연 을 유지할 수 있도록 스트레스 관리에 힘써 주시는 것이 좋습 니다.



활용 정보 및 도구

스트레스가 태아에게 미치는 영향 이해하기

- 스트레스가 태아에게 영향을 미칠 수 있으므로 내담자의 스트레스를 파악하고 오랜 기간 익숙해진 스트레스해소법이 흡연이 아닌 다른 건강한 스트레스 방법을 가질 수 있도록 돕습니다.
- ② 앞서 안내해 드린 임산부 식습관 조절, 임산부 체조, 임산부에게 도움이 되는 운동, 태교를 위한 음악 감상 등 상담프로그램을 참고로 되짚어 봅니다.

그동안 임신 중 스트레스 완화를 위해 금연과 함께 많은 노력을 해 주셨는데요. 긍정적인 생활 습관과 건강한 마음가짐이 일상의 스트레스를 관리하는 데 큰 도움이 됩니다. 행복해서 웃는 게 아니라 웃어서 행복해진다는 말처럼 웃는시간을 가지려 노력해 주세요. 그리고 주변에 비슷한시기의 임산부들과 함께 경험과 감정을 공유하는 것도 좋고, 명상이나 음악 감상, 가벼운 운동, 산전 체조 등도 스트레스감소에 도움이 될 수 있는데요.

담배 없이 스트레스 해소 방법 찾기

그렇다면 평상시 000 님께서 스트레스를 해소하기 위해서 사용하는 방법이 있으신가요?

- 있다

잘하고 계셨군요. 스트레스 관리에 좋은 방법들은 계속 유지해 주시기 바랍니다.

- 없다

꾸준한 스트레스 관리 방안을 찾는 것이 금연 유지에도 도움이 될 수 있습니다.

일반적으로 많이 사용되는 스트레스 해소법으로는 복식 심 호흡을 통한 호흡 훈련과 명상을 활용한 자율 훈련법이 있 습니다.

☑ 담배 없이 스트레스 풀기 참고



스트레스 관리

▶ 스트레스가 태아에게 미치는 영향³²⁾

산모의 스트레스와 불안이 자연유산, 조산, 기형아나 성장 지연, 저출생 체중아 등의 위험을 높인다는 보고가 늘고 있 으며, 시상하부-뇌하수체-부신피질의 축, 뇌 신경전달 체 계, 인지능력 등에도 영향을 미치는 것으로 알려져 있음

임신 후반기의 스트레스는 수동면역인 면역글로불린G의 태아 전달에 영향을 미쳐서 태아와 신생아의 수동면역이 저하됨

산모가 스트레스에 노출되면 혈중 부신피질자극호르몬, 엔 도르핀, 글루코코르티코이드, 카테콜아민의 변화를 일으켜 유전자 발현 조절이나 태반대사의 변화를 통해 태아 발달 에 직·간접 영향을 줌.

산모의 스트레스가 출생 전후 자녀의 뇌 발달에 영향을 주는데, 후생 유전학에서는 DNA 유전자에 DNA 메틸레이션이나 염색질 구조 변화, RNA 역할 변화 등의 기전을 통해특정 뇌 부위의 세포 구조 및 신경 간 연접 형성에 변화를주기 때문에 태아 발달 기간 동안 뇌 발달의 가소성에 영향을 준다고 설명하고 있음

담배 없이 스트레스 풀기

다음은 가장 일반적으로 사용되는 스트레스 해소법 두 가지로 평소에 틈틈이 연습하여 몸에 남아 있는 스트레스를 말끔히 없애는 데 적극 활용하기

▶ 호흡 훈련

천천히, 규칙적으로, 깊은 복식호흡을 하도록 훈련

- 우선 허리와 가슴을 곧게 편 자세에서 편안한 마음으로 다음과 같은 호흡법을 연습하기
- ≥ 호흡 훈련은 틈날 때마다 한 번에 5분 정도씩 연습하기
- ① 3~4초간 천천히 숨을 들이마심
- 이때 들이마시는 공기의 양은 평소와 마찬가지로 하고 위장 속을 공기로 채운다는 생각을 하는 것이 좋으며 너 무 무리해서 길게 들이마시지 않도록 하기



그 외에도 일상생활 속에서 스트레스 해소를 위한 방법들로 개개인의 생활 습관, 취미에 따라 다양한 방법들을 활용할 수 있습니다. 예를 들면. 간식을 먹거나, 가족이나 친구들과 대회를 나누거나, 머리를 비우고 명상하거나, 그냥 쉬는 것도 스트레스 해소에 좋은 방법입니다.

집에서 스트레스를 받은 경우에는 기분 전환을 위해서 가벼운 산책을 하거나, 운동을 하거나, 샤워를 하거나, TV를보는 등 여러 가지 방법으로 스트레스를 풀수 있습니다.

직장이나 외부에서 스트레스를 받는 경우에는 집에서처럼 샤워하거나 TV를 볼 수 없으므로, 잠시 산책을 즐기거나 심호흡을 하고 마음을 가라앉히는 방법 혹은 친구나 동료와수다를 떨거나 간식을 먹는 등의 방법으로 스트레스를 풀수도 있습니다. 애완동물을 키우는 것도 심리적 안정에 도움이 될 수 있습니다. 취미 생활을 가지거나 꾸준한 운동을 유지하는 것은 장시간에 걸쳐서 스트레스를 대처하고 관리하는 좋은 방법입니다.

하지만 무엇보다도 안 되는 일에 집착하기보다는 늘 긍정적 인 마음을 가지는 것이 가장 중요할 것입니다. 스스로를 칭 찬, 격려해 주는 시간을 가져 보시기 바랍니다. 같이 한번 해 볼까요? "000아, 오늘도 정말 잘했다. 앞으로도 힘내 보자!"

라마즈 호흡법 알아보기

이제 출산이 얼마 남지 않아 분만을 앞두고 불안감을 느끼거나 그로 인한 부정적인 감정들이 생기진 않으셨나요? 분만에 대한 올바른 지식으로 불안을 제거하고 편안하고 여유로운 마음을 갖는 것이 중요한데요. 호흡법 등을 미리 연습하면 출산 당일 당황하지 않고 몸과 마음을 부드럽게 하여 출산의 진행을 원만하게 할 수 있습니다.



활용 정보 및 도구

- ② 숨을 다 들이마신 후 잠시 마신 숨을 참았다가, 4~5초에 걸쳐 편안해질 때까지 숨을 천천히 내쉼
- 이때 숨을 내쉬면서 긴장도 함께 빠져나간다는 상상을 함
- 숨을 들이마실 때는 코로 들이마시되 내쉴 때는 입을 약 간 벌리고 '후우'하고 속삭이듯 자연스럽게 공기가 빠져 나가게 함

> 자율 훈련

명상 상태에서 자신을 편안하게 하는 훈련임

▶ 조용하고 편안한 장소를 선택하여 몸을 죄는 옷이나 장신구 등은 풀어 놓고 함

자율 훈련을 할 때는 공복 상태는 피하는 것이 좋으며 정 해진 횟수와 시간이 있는 것은 아니지만 하루 3회, 매회 약 5분 정도가 적당함

① 준비 과정

- 바닥에 편히 눕거나 머리를 받칠 수 있는 안락한 등받이 의자에 앉으며 다리는 약간 벌리고 손을 옆구리에서 자 연스럽게 떼어 놓음
- 심호흡을 하고 조용히 눈을 감고 자신이 아주 편안하고 한가로운 장소, 예를 들어 푸른 잔디에 누워 있다든지 파 도 소리가 아련히 들려오는 상상을 함

② 자율 훈련 과정

- '팔이 따뜻하다', '심장이 규칙적으로 뛰고 있다', '배가 따뜻하다', '이마가 서늘하게 느껴진다' 등, 이 가운데 하나를 선택하여 명상함
- 편안해지면 자신이 원하는 것을 다시 선택하여 실시
- 이들 항목 가운데 자신이 원하는 한 가지만 몇 차례 반복 해도 좋음

라마즈 호흡법

이 방법은 1951년 프랑스 산부인과 의사인 라마즈에 의하여 개발된 방법으로 분만 중에 통증 및 불안 감소와 근육 이완 등의 목적으로 사용함

이것은 이완법, 운동법, 호흡법 등 세 가지가 있고, 분만 시 모두 사용되는데 호흡법이 가장 효과적인 방법이라 보고되 고 있음



임신 중에 라마즈 호흡법을 연습하는 이유는 여러 가지 가 있습니다. 라마즈 호흡법은 임신과 출산 과정에서 유 용한 기술로 알려져 있습니다. 이 기술은 임산부가 더 편안하고 건강한 임신과 원활한 분만을 경험할 수 있도 록 합니다.

임신은 여러 신체적, 정신적 변화와 함께 오는 스트레스를 초래할 수 있습니다. 라마즈 호흡법은 명상과 호흡 기법을 결합하여 스트레스를 완화하는 데 도움을 줍니다. 균형 잡 힌 호흡을 통해 심신 안정을 유지하고 긴장을 풀어주는 효 과가 있습니다.

라마즈 호흡법은 호흡을 통제하는 방법을 배우는 것입니다. 이를 통해 임신 중의 호흡을 조절하고 효율적으로 호흡을 활용할 수 있습니다. 제어된 깊은 호흡은 산소를 효과적으로 공급하고 심장 및 호흡기계를 강화하는 데 도움을 줍니다.

이 호흡법은 산부인과 근육을 강화하는 데 도움이 됩니다. 일부 운동과 스트레칭 동작을 포함하고 있어 몸의 근육을 강화하고 유연성을 높일 수 있습니다. 이는 분만 시에 필요 한 근력과 탄력성을 향상시켜 분만 과정을 돕는 역할을 합 니다.

또한 통증 완화에 도움을 줄 수 있습니다. 정확한 호흡 기술을 사용하면 통증을 완화하고 조절하는 데 도움이 됩니다. 이는 자연 분만을 할 때 특히 유용하며, 산후 통증 관리에도 도움이 될 수 있습니다.

임산부의 마음을 안정시키고 자신감을 강화하는 데 도움을 주고, 임신과 출산에 대한 자신감을 가질 수 있으며, 마음의 평온을 유지할 수 있습니다.

임신 중의 스트레스 감소, 호흡 제어, 산부인과 근육 강화, 통증 완화, 마음의 안정과 자신감을 증진하는 데 도움을 받 을 수 있도록 호흡법을 연습합니다. 이는 임산부가 건강하 고 원활한 임신과 출산 경험을 할 수 있도록 도와줍니다.

라마즈 호흡법 동영상 참고



활용 정보 및 도구

라마즈 호흡법은 비강과 횡격막 호흡을 모두 사용하는데, 이는 교감신경 활성화를 줄여서 산모의 통증을 감소시키고, 인지 전환법을 이용하여 자궁수축이 통증으로 인지되지 않도록 새로운 조건반사의 형성과 분만 중 대뇌 작용을 강조하여 통증을 제거할 수 있다고 함³³⁾

> 호흡법³⁴⁾

- ▶ 라마즈 분만법에서 가장 주된 연습은 호흡이라고 할 수 있는데 호흡함으로써 진통이 시작되었을 때 산소를 충 분히 공급해 근육 및 체내 조직의 이완을 도모하고, 태아 의 건강에 도움을 주는 것과 동시에 호흡 쪽으로 관심을 돌려 진통을 조금이라도 경감시키는 두 가지 효과를 볼 수 있음
- ▶ 우선 각자에게 적합한 호흡을 알기 위해서는 본인의 1 분간 정상 호흡 횟수를 알아야 하며 본인 모르게 보호자를 비롯한 주위에서 여러 번 측정하여 평균치를 계산하는 것이 가장 이상적이며, 보통 1분간의 정상 호흡수는 17~22회 정도임
- ① 1분만 제1기 준비기 호흡 (자궁구가 0에서 2.5~3㎝ 열렸 을 때)
- 진통이 시작되면 심호흡을 하고 느린 흉식호흡 하기
- 이때의 호흡수는 산모의 정상 호흡수의 1/2~2/3가 됨
 (예를 들어 1분에 정상 호흡수가 20회인 경우 10~13회가 적당) 입으로 호흡하게 되면 입안이 말라 탈수증에 걸릴 우려가 있으므로 숨은 코로 들이쉬고 내쉴 때도 코로서서히 내쉼
- 전기에 보통 호흡법으로도 견딜만하다면 다음 진통을 대비하기 위해 차라리 몸을 충분히 이완시키고 잠을 자도록 함
- ② 2분만 제1기 개구기 호흡 (자궁구가 2.5~3㎝에서 7~8㎝ 열렸을 때)
- 이때의 호흡수는 산모의 정상 호흡수의 1.5~2배가량이 좋음(예를 들어 1분에 정상 호흡수가 20회인 경우 1.5 배이면 30회가 되므로 1회 호흡 당 소요 시간은 2초, 결 국 짧게 1초 들이마시고 1초 내쉬는 호흡이 됨) 숨을 들 이쉬고 내쉬기를 같은 호흡량으로 얕고 빠르게 함
- 중기의 호흡 역시 코로 하나, 전기의 호흡보다 빠르고 얕
 게 하며 이때 눈을 뜨고 어느 한곳을 바라보면서 자신의
 숨결을 잘 듣고 리듬을 타면 집중력이 생겨 호흡이 한결 쉬워짐





활용 정보 및 도구

- ③ 3분만 제2기 이행기 호흡 (자궁구가 7~8㎝에서 완전히 열릴 때)
- 이때의 호흡은 중기 호흡과 같으나 3회에 한 번씩 한숨 쉬는 듯한 호흡을 하면 됨
- 가장 힘들고 배에 저절로 힘이 들어갈 때이지만 자궁구 가 완전히 벌어질 때까지 힘주는 것을 참아야 하므로 호 흡이 가장 중요하며 힘주기를 피하기 위해 '히히' 하면서 아픔을 견디고 '후' 하면서 고통을 잊음 이때 3번째 호흡 은 깊이 내쉬도록 하며 가능하면 코로 호흡하며 이를 일 명 '히히후' 호흡법이라고 함
- ④ 4분만 제2기 만출기 호흡 (자궁문이 열리고 마침내 아기가 태어나는 순간까지의 힘주기 호흡)
- 우선 심호흡을 크게 두 번 한 뒤 숨을 멈추고 가능한 한 길게 힘주기를 함
- 입을 다물고 대변 보듯 힘을 주어 그 숨을 못 참을 때까지 속으로 하나, 둘 수를 세어 봄. 다시 숨을 크게 들이마신 뒤 힘주기를 반복함
 - 만출기 호흡법은 자세가 매우 중요한데 양다리를 벌리고 무릎 뒤에 손을 걸쳐 가슴으로 잡아당긴 뒤에 턱을 당긴 자세로 시선은 배꼽을 보고 힘을 주며 한 진통에 3~5회 반복함
- 임신 후기에는 힘주기 호흡법을 제외한 나머지 모든 호 흡법을 하루에 20분 정도 매일 연습하는 것이 바람직하 며 호흡법은 호흡 속도를 익히는 것이 중요하며 꾸준한 반복 연습이 요구됨

라마즈 호흡법 - 동영상(대한산부인과학회)



* 출처: https://www.ksog.org/bbs/index.html?code=vod1&catego ry=&gubun=&page=1&number=6340&mode=view&keyfield=all& key=%B6%F3%B8%B6%C1%EE



흡연 권유 물리치기

- 아직도 담배를 권유하는 사람이 주위에 있을 수도 있으며, 혹은 나 자신이 유혹의 범인일 수도 있습니다. 무엇보다도 자기 합리화를 하지 않도록 주의해야 합니다.
- 심리 변화는 없는지 확인하고 스스로 금연 의지를 다잡 도록 유도하고 금연 의지를 유지하도록 격려합니다.

지난 상담에서 주변 흡연자들에게 금연을 도와주는 지지자 가 되어달라 말씀드린 적이 있는데요.

혹시 주변에 가까운 가족이나 지인의 흡연으로 나의 금연에 걸림돌이 될 수 있는 흡연 유혹이 생기는 상황은 없으신가요?

⊙ 평소 흡연 유혹 상황 및 대응 방법 파악

흡연 유혹에 맞서기 위한 다짐을 항상 해 주셔야 합니다. 지금 알려드리는 금연 십계명 내용을 휴대폰에 저장해 두시고 위험한 상황마다 이 내용을 읽고 흔들리는 마음을 잡아주세요. 1번부터 10번까지 읽는 동안 유혹의 목소리는 잊힐 겁니다. 그 후 거절의 이유를 명확히 해주십시오.

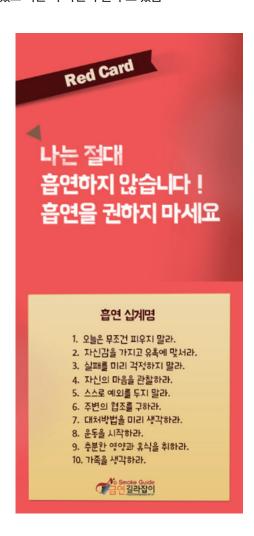
☑ 금연 십계명 참고



활용 정보 및 도구

흡연 권유 물리치기(금연 십계명)

- 아래의 금연 십계명을 프린트해 눈에 잘 보이는 곳에 붙여 두기
- 담배를 권하는 사람이 주위 친구(동료), 지인이 될 수도 있고 혹은 나 자신이 될 수도 있음





활용 정보 및 도구

재흡연 위험을 높이는 생각 전환하기

000 님께서 금연을 결심하고 처음 방문하셨던 날이 기억 나는데요, 금연 결심하고 방문하기까지 많은 고민이 있으 셨겠죠? 그간 수개월 동안 저와 함께 어려운 과정을 멋지게 극복하면서 이렇게 긴 성공일까지 맞이하게 되셨는데요. 스스로도 뿌듯함을 느끼고 계신가요?

최근 2주간 혹시라도 담배 생각이 나서 잠깐이라도 "딱 한대만 피우고 다시 금연하면 되지 않을까?"하는 생각을 해본 적은 없으신가요?

이런 갑작스러운 흡연에 대한 생각들은, 대체로 "딱 한 개비!"에서 시작된다는 것을 기억하고 있으실 거라 생각됩니다. 결국 그 한순간, 1개비 흡연이 다시 흡연을 반복하게 되어 흡연자의 길로 돌아서게 된다는 것을 기억해 주세요.

혹시라도 "딱 한 개비만 피우자"라는 생각이 금방 사라지지 않고 머릿속에 맴돈다면, 이러한 생각들을 적극적으로 바꿔야 합니다. "그 한 개비가 중독자의 길로 들어서게 할 뿐이다. 결국 담배 생각은 그 한순간뿐이고 막상 지금에 와서 한 개비를 피워도 스트레스가 해소되거나 기분 좋은 느낌이아니라, 담배 자극으로 인한 불쾌감만 커질 뿐이야"라고 생각해 주시고, 내가 그동안 노력해 온 시간을 다시 떠올리며금연을 지속하는 건강한 행동 습관으로 이어 나가 준다면 또 한 번의 고비를 넘기고 성장하시는 계기가 될 것입니다.

☑ 흡연에 대한 생각 바꿔 보기 참고

흡연에 대한 생각 바꿔 보기

흡연을 허용할 때 일어나는 심리	이렇게 생각하는 것이 맞습니다.
딱 한 대만 피우자.	모든 중독은 이러한 심리로 재발한다. 흔한 중독자의 생각일 뿐이다.
스트레스가 너무 심하니까 어쩔 수 없어.	스트레스가 심할 때마다 니코틴을 사용한 결과, 스스로 스트레스에 대처할 힘이 약해진 것이다. 그래서 지금은 작은 스트레스에도 니코틴이란 약물이 필요하다고 느끼게 되었다.
너무 무료하니까 담배라도 피워야지.	담배를 피우는 것은 무엇을 하는 것이 아니다. 단지 무료함을 느끼는 뇌를 잠 시 멍하게 만들어 그것을 느끼지 못하게 할 뿐이다.
나는 결심만 하면 항상 끊을 수 있으니까. 지금은 피워도 상관없지.	자신의 의지를 과대평가하는 것은 모든 중독자의 공통적인 특성이다. 생활에 자 리 잡은 습관을 고치는 데에는 결심 이 상의 것이 필요하다.
담배라도 있으니까 견디지.	지금의 상황을 견딜 수 없는 것으로 느 껴지게 만든 것이 바로 담배다.
굵고 짧게 살자.	짧을 수는 있겠지만, 굵은 삶이 될지는 의문이다. 건강이 없이 의미 있는 삶을 사는 것은 불가능하다.
버릇은 어쩔 수가 없어.	버릇은 몸에 밴 행동이다. 지금 한 번의 행동을 어떻게 하느냐가 몸에 어떤 행동 이 배어 습관이 되는지를 결정하게 된다.
지금은 건강을 생각할 만큼 한가한 때가 아니야.	누구에게도 건강을 생각할 시간이 따로 주어지지는 않는다. 하지만 건강하게 열 심히 일하는 삶은 많다.
누구라도 지금의 나라면 담배를 피울 수밖에 없을 거야.	그렇게 느끼는 것은 단지 담배를 원하고 있기 때문이 아닐까? 담배가 없어 못 사 는 사람은 이 세상에 없다.
담배를 피우는 맛을 포기하느니 죽는 게 낫지.	세상엔 담배를 피우지 않음으로써 누릴 수 있는 맛과 즐거움이 훨씬 많다.



임산부 금연 상식 퀴즈 활용법 안내

○ 임산부 금연 상식 퀴즈를 통해 금연의 필요성을 재확인 하고 의지를 다잡는 기회가 되길 바랍니다.

금연으로 힘들고 지치는 금연이 아닌 재미와 유익함을 함께 경험하며 흡연 욕구를 이겨 내는 것은 어떨까요? 무료하거나 심심할 때 한 개비 흡연 유혹이 강하게 찾아올 수 있습니다. 이럴 때 금연 상식 퀴즈를 풀면서 흡연 욕구도 잊고금연에 대한 지식도 습득하는 것은 어떨까요?

☑ 임산부 금연 상식 O/X 퀴즈 참고



활용 정보 및 도구

임산부 금연 상식 OX 퀴즈³⁵⁾

금연 성공을 이어오는 지금 이 순간에 금연을 유지해야 하는 이유를 점검하는 차원에서 금연 상식 퀴즈를 풀어 보기

금연 시작할 때보다 금연전문가가 된 나 자신을 발견할 수 있으며, 이젠 주위에 금연 시작을 권유할 수도 있음

1	나는 임신했고 담배를 피우고 있으므로 지금 멈출 필요가 없습니다.	×
2	담배를 끊는 것은 아기에게 너무 스트레스가 될 것입니다.	×
3	임신 중에 담배를 덜 피우거나 전자담배로 전환하는 것은 괜찮습니다.	×
4	흡연은 나를 편안하게 하고, 편안한 것이 나와 내 아기에게 더 좋습니다.	×
5	담배를 끊는 유일한 방법은 오직 내 의지입니다.	×
6	나는 지난 임신 중에 담배를 피우고 건강한 아기를 낳았으므로 이다음 아기도 건강할 것입니다.	×

임신 중 어느 시점에서든 금연은 아기를 위해 할 수 있는 최 선의 일 중 하나이므로 임신 중과 아기가 태어난 후에 담배 를 피우지 않는 방법을 알아볼 것

♪ 거짓 vs. 사실

- ① 나는 임신했고 담배를 피우고 있으므로 지금 멈출 필요가 없습니다. **정답**: 거짓
- ▶ 사실: 임신의 모든 단계에서 금연하면 산모와 아기에게 건강상의 이점이 있으며 담배를 피우지 않은 지 하루만 되어도 아기는 더 많은 산소를 공급받을 수 있는데 이것 은 아기의 폐가 잘 발달하는 데 도움이 되고 지금 그만 두면 저체중 출생아를 가질 가능성도 낮아짐
- ② 담배를 끊는 것은 아기에게 너무 스트레스가 될 것입니다. **정답**: 거짓
- ▶ 사실: 금연은 아기에게 추가적인 스트레스를 주지 않는 다는 것을 명심하고 임신 중과 아기가 태어난 후의 건강 과 아기 건강을 위해 할 수 있는 가장 좋은 일 중 하나 임



활용 정보 및 도구

을 기억하며 지금 담배를 끊으면 간접흡연의 위험으로 부터 영유아를 보호하고 영아돌연사증후군의 위험을 줄 일 수 있음

- ③ 임신 중에 담배를 덜 피우거나 전자담배로 전환하는 것은 괜찮습니다. **정답**: 거짓
- ▶ 사실: 안전한 양의 흡연은 없으며 담배를 한 모금 피우면 아기에게 도달하고 건강에도 영향을 미치는 유해한화학물질이 방출되기 때문에 전자담배도 무해하지 않으며 아직 많은 연구가 진행되지 않았지만, 임산부는 전자담배를 사용해서는 안 되며 전자담배의 니코틴 역시 발달 중인 아기에게 해로움
- ④ 흡연은 나를 편안하게 하고, 편안한 것이 나와 내 아기에게 더 좋습니다. **정답**: 거짓
- ▶ 사실: 흡연은 당신을 더 차분하게 만들 수 있지만, 편안한 느낌은 일시적이며 스트레스를 유발하는 것이 무엇이든 다시 돌아올 것이므로 흡연은 심박수와 혈압을 높이고 체내 일산화탄소를 증가시켜 아기가 산소를 덜 섭취하게 되는 등 나에게 편안함보다 부정적인 영향이 더 큼
- ⑤ 담배를 끊는 유일한 방법은 오직 내 의지입니다.

정답: 거짓

- ▶ 사실: 스스로의 의지만으로 금연에 성공할 확률은 5% 미만으로 보건소 금연클리닉, 금연상담전화(1544-9030) 등 다양한 국가금연지원서비스를 통해 전문금연 상담과 행동요법을 함께 실천하며 도움을 받아야 하고 임신 중에 금연 약물의 사용은 권장되지 않음
- ⑥ 나는 지난 임신 중에 담배를 피우고 건강한 아기를 낳았으므로 이 다음 아기도 건강할 것입니다. 정답: 거짓
- ▶ <u>사실</u>: 임신 중에 담배를 피울 때마다 아기의 건강이 위험에 처하게 되며 과거에 담배를 피우고 건강한 임신을 했다고 해서 다음 임신도 건강할 것이라는 의미는 아님



임신 시 단계별 태아 성장에 대해 알아보기

이 시기에 태아는 신생아와 거의 비슷한 체형을 가지고 있으며 혼자 웃기도 합니다. 엄마, 아빠의 목소리는 물론 자신을 쓰다듬는 감촉도 느끼고 있기에 태아와의 교감을 통해 금연의 필요성을 다시 확인하시고 금연 의지를 다잡아 주시기 바랍니다.

이제 아기의 감각 체계가 완성되고 웃고 화내고 찡그리는 등 다양한 표정을 짓기 시작하여 귀엽게 보일 겁니다. 아기는 이 단계에서 태어날 위치를 잡기 위해 머리를 자궁의 아 랫부분으로 향하게 됩니다. 그러나 아직 폐가 완전히 성숙하지는 않았기 때문에 임신을 잘 유지해 나가는 것이 중요합니다. 이 시기에는 아기의 무게로 인해 배가 눌려 불편할 수 있습니다. 그리고 아기를 만날 날이 점점 가까워지면서 기대감도 점점 커지게 됩니다. 이 특별한 시기를 지내며000님의 아기를 위한 모든 노력이 보람을 가져다줄 것입니다.



활용 정보 및 도구

단계별 래아 성장 변화(임신 33~35주)

- ▶ 태아 키: 약 45~48cm
-) 태아 몸무게: 약 2.3~2.6kg
- 이제는 태아도 많이 자라 아기다워짐
- ▶ 감각 체계가 완성되고, 웃고 화내고 찡그리는 등 다양한 표정을 지음
- 이 시기에 대부분의 태아기 머리를 자궁의 아랫부분으로 향하고 제 위치를 잡게 됨
- 임신 35주에 태어난 아기는 폐가 거의 성숙하여 있어서 99%가 생존할 수 있으나 임신 37주는 되어야 안심할수 있음

흡연 임산부 금연프로그램 16단계 (30주 차)

상담 목표	재흡연 유혹 극복하기
상담 방향	일정 기간 금연 성공이 주는 만족감으로 인해 있을 수 있는 재흡연을 방지하고, 지속 금연의 중요성을 인식시킨다.
주요 상담 내용	 재흡연에 대해 유혹을 느낄 수 있는 상황에 대해 확인하고, 재흡연 방지 지침에 따라 대처할 수 있도록 점검한다. 흡연 유혹을 극복하기 위해서 적극적으로 생각을 전환하고, 금연의 유익을 이해하고 상기하도록 한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 재흡연에 대한 느슨한 생각 타파하기 내부의 적 극복하기 금연 동영상 - 내부의 적 극복하기 단계별 태아 성장 변화(임신 36~39주)
임신주수	임신 38주



상담 예시

재흡연에 대한 생각 점검하기

- 금연 성공 기간이 어느 정도 지속된 후에는 담배 생각이 전혀 나지 않으리라는 기대감을 가지게 됩니다. 그래서 지금 이 시점에서도 한 개비 흡연 유혹을 느낄 경우 재 흡연에 대한 걱정과 불안감을 가지게 되고 자신의 의지 를 의심하게 됩니다.
- 금연 1년 성공 이후라도 한 개비 흡연 유혹은 언제든 나타날 수 있으며, 이것은 금연 의지가 약한 것과 상관없이 일어날 수 있는 일임을 격려, 지지해 드리고 재흡연의 유혹에 흔들리지 않도록 금연 의지를 확고히 하도록도움을 줍니다.

지금까지 금연을 유지해 온 자신을 돌아볼 때 자신감과 뿌듯함, 대견함이 느껴지시나요? 힘든 자신과의 싸움을 이겨 낸 보상이 되어 주는 감정들을 충분히 느끼고 스스로를 다독여주시기 바랍니다. 하지만 지금 느슨한 마음이 든다면 언제 또 유혹의 손길이 나타날지 모르니 조심하는 게 좋겠죠?



활용 정보 및 도구

재흡연에 대한 느슨한 생각 라파하기

다음과 같은 유혹 상황이 있었는지 확인하고 있다고 답한 경우 어떻게 대처하며 상황을 넘겼는지 확인하기

	흡연 유혹 상황	예	아니오
1	분만이 다가오니까 마음이 불안해서 담배 생각이 난다.		
2	아기도 이젠 거의 다 자랐고 면역력도 강해졌다고 하니까 한 개비는 피워도 되지 않을까 생각한다.		
3	아는 언니는 임신 기간 내내 담배를 피웠는데 아기가 정상으로 태어났고 이상이 없었다. 나도 이제는 피워도 된다고 생각한다.		
4	임신 중에만 금연하자고 결심했었다. 분만이 다가오니까 담배 생각이 강해진다.		



재흡연 유혹을 느끼는 상황들을 예로 들면서 구체적으로 확인해 봅니다.

☑ 재흡연에 대한 느슨한 생각 타파하기 참고

순간적인 흡연 유혹 상황에 대처할 수 있도록 반복적으로 대처법을 안내하고 실천을 유지하도록 격려합니다.

000 님은 재흡연을 하지 않기 위해 어떤 방법으로 노력하고 계시나요?

일정 기간 금연에 성공했다고 해도 늘 조심하는 마음이 필요합니다. 향후 2~3년간은 항상 재흡연의 위험이 있을 수 있으니 재흡연 방지를 위한 지침을 잘 숙지하고 따르는 게 중요합니다.

☑ 재흡연 방지 지침 참고

- 담배를 피우고 싶다는 마음이 강할 때라도 나의 흡연 여부 와 상관없이 힘든 상황은 지나간다는 것을 명심합니다.
- 식사 후에는 양치질을 하고, 가능한 물을 많이 마심으로써 금연으로 인한 여러 증상을 극복할 수 있도록 합니다.
- 담배 피우고 싶은 마음이 강할 때에는 편안한 자세로 심호 흡을 하거나 간단한 체조, 산책을 합니다.
- 담배 피우는 것 이외의 다른 생각을 하거나, 흡연을 대신 할 수 있는 새로운 습관이나 취미를 찾습니다.
- 금연지지자 혹은 전담 상담사와 금연에 관해 이야기하는 시간을 가져 봅니다.



<u>활용 정보 및</u> 도구

5	분만해도 담배를 피울 생각은 없다. 그런데도 흡연 유혹이 나타나니까 불안해서 스트레스가 쌓인다. 한 개비만 피우면 풀릴 것 같다.	
6	남편이 아직도 담배를 피운다. 어차피 아기가 아빠 때문에 간접흡연 피해를 본다면 내가 피워도 큰 차이는 없을 것 같다.	

> 재흡연 방지 지침

일정 기간 금연에 성공했다고 해도 늘 조심하는 마음이 필 요하며 항상 재흡연의 위험이 있다고 생각하고 다음의 지 침을 안내

- ① 프로그램 중에 접했던 글을 되풀이해서 읽어라
- ② 금연에 관한 한 조심하는 것이 최선이다. 흡연 유혹이 생기는 상황을 적극적으로 피하라
- ③ 당분간은 흡연하는 사람들을 피하라
- ④ 금연프로그램 기간 동안 효과적이었던 방법들을 계속 사용하라
- ⑤ 규칙적으로 운동하라
- ⑥ 매달 스스로의 금연에 대해 상을 주라
- ⑦ 적극적으로 스트레스를 관리하라
- ⑧ 무료함, 외로움, 배고픔, 분노, 피곤함을 특히 경계하라



재흡연 위험을 높이는 생각 전환하기

000 님, 이제 금연 8개월을 향해 가고 있습니다. 000 님께서 금연을 결심하시고 처음 만났던 날이 기억나네요. 금연을 결심하시고 연락을 주기까지 많은 고민이 있었겠지만, 결국 수개월 동안 저와 함께 어려운 과정들을 멋지게 극복해 주시면서 이렇게 긴 성공일까지 맞이하게 되셨습니다. 스스로 뿌듯하고 자랑스러운 마음이 드실 것 같은데, 어떠신가요?

30주 차 성공에 대한 소감을 듣고 충분히 칭찬하고 격려 합니다.

최근 2주간 혹시라도 담배 생각이 나서 잠깐이라도 "딱 한대만 피우고 다시 금연하면 되지 않을까?"라는 생각을 해보신 적은 없으신가요?

이런 침투적인 흡연에 대한 생각들은, 대체로 '딱 한 개비!'에서 시작된다는 것을 기억하고 있으실 거라 생각됩니다. 결국 그 한순간, 한 개비로 다시 길고 긴 흡연자의 길로 돌 아서게 된다는 것을 기억해 주셔야 합니다. 그러므로 꾸준히 대처해 주시는 것이 너무나 중요합니다.

혹시라도 "딱 한 대만 하자"라는 생각이 금방 사라지지 않고 머릿속에 맴돈다면, 이 생각들을 적극적으로 전환해 주셔야 합니다. "그 한 개비가 중독자의 길로 들어서게 할 뿐입니다. 결국 담배 생각은 그 한순간뿐이고 막상 지금에 와서 한 개비를 피워도 스트레스가 해소되거나 기분 좋은 느낌이 아니라, 담배 자극으로 인한 불쾌감만 커질 뿐이야"라고 생각해 주시고, 곧바로 000 님을 아낄 수 있는 행동 습관으로 이어 나간다면 또 한 번의 고비를 넘기고 성장하시는 계기가 될 것입니다.

☑ 내부의 적 극복하기 참고



활용 정보 및 도구

내부의 적 극복하기

금연 성공이라고 생각할 때, 이를 놓치지 않고 흡연 욕구가 찾아오는 순간 나도 모르게 흡연하는 것을 자기 합리화하 지 말 것

▶ 흡연에 이르는 과정

담배가 당긴다



- 우연히 담배 냄새를 맡고서
- 스트레스를 받아서… 등



흡연할지를 결정한다



흡연이 필요한 이유와 흡연해서는 안 되는 이유 등을 모아 분석한 후에 흡연할 것을 결정한다



흡연을 행동으로 옮긴다



- 담배를 찾고 라이터나 재떨이를 챙긴다
- 담배 피우기 적당한 장소와 친구를 찾는다



내부의 적 극복하기 금연 동영상 활용하기

000 님 종종 예상치 못한 순간에 흡연 욕구가 찾아올 수 있습니다. 이를 대비하기 위해 어떤 상황에서 유혹을 느낄 수 있는지 미리 생각해 보고 그 상황에 대처할 방법을 계획해 두는 것이 중요합니다.

내부의 적을 극복하기 위한 금연 동영상을 활용하면서 흡연 욕구도 잠시 잊어버리고, 금연에 대한 동기부여도 새롭게 해보는 건 어떨까요?

동영상 시청 이후 000 님은 어떤 생각이 드셨나요? 금연은 나를 사랑하는 최고의 방법이며 내가 사랑하는 사람과 더 행복해질 수 있는 건강한 선택이라는 것을 잊지 마세요.

임신 단계별 래아 성장에 대해 알아보기

이제 아기를 만날 날이 얼마 남지 않았습니다. 아기도 엄마를 만날 만반의 준비를 하는 중인데요. 아기는 엄마와의 첫 만남을 위해 자신도 최선을 다하고 있습니다. 요즘 평소보다 더 잠이 많이 쏟아지고, 소변을 자주 보는 경향이 있지는 않으신가요? 이는 아기의 성장과 발달에 필요한 에너지를 충전하고, 방광이 압박을 받아서 생기는 자연스러운 과정입니다.

아기를 만날 기대감을 가지고 금연을 유지해 주시는 것은 아기가 건강하게 태어날 수 있도록 하는 매우 중요한 일입 니다. 금연을 통해 아기가 훌륭한 출발을 할 수 있도록 응원 하며, 이 작은 노력이 아기와의 첫 만남을 더욱 행복하고 건 강한 순간으로 만들어 줄 것입니다. 000 님과 아기를 위해 계속해서 금연을 유지해 주세요.



활용 정보 및 도구

금연 동영상 - 내부의 적 극복하기



* 출처: 금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 미디어자료 https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/view. do?artide_seq=817675&cpage=1&rows=10&condition=&keyword=&c at=&m=5

단계별 태아 성장 변화(임신 36~39주)

- ▶ 태아 키: 약 50cm
- **)** 태아 몸무게: 약 2.7~3.4kg
- ▶ 36주가 지나면 내장 기능도 원활해지고 근육도 제법 발 달하며 감염에 대한 저항력도 강해짐
- 태아는 살이 통통하게 오르고 40분 주기로 잠자고 깨는 생체 리듬이 생김
- 산모도 태아가 골반으로 내려와 호흡과 소화 기능이 훨씬 편안해짐

흡연 임산부 금연프로그램 17단계 (32주 차)

상담 목표	출산 축하 인사, 금연 유지 독려하기
상담 방향	금연으로 지켜 온 임신 과정과 출산 축하하기 출산 이후 있을 수 있는 재흡연 상황을 인지하고 적절히 대처할 수 있도록 격려하기
주요 상담 내용	 출산을 기념하고 축하하며 지속적인 금연 유지를 격려한다. 흡연 재발 가능성 HALT를 설명하고, 각 상황을 주의하여 재흡연 가능성을 피하도록 대처 방안을 확인한다. 이전 상담(1회 차)에서 작성했던 아기에게 쓴 금연 약속 편지를 활용하여 금연 유지를 격려한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 출산 축하 선물 및 메시지 전송 흡연 재발 가능성 HALT 주의 아기에게 쓴 금연 약속 편지 확인하기
임신주수	40주(출산)



상담 예시

출산 축하하기

000 님, 진심으로 축하합니다! 금연과 함께 하고 건강한 아기를 출산하셨네요.

금연을 결정하고 힘든 시기를 이겨 내며 건강한 아기를 출산한 000 님이 참으로 멋집니다. 이제 000 님은 어머니가 되었고, 아기에게는 최고의 양육자가 되어줄 것입니다.

000 님이 금연 과정에서 어려움을 극복하고 아기와 함께 행복하고 건강한 순간을 만들어 갈 것이 기대됩니다.

000 님이 아기와 함께 모든 순간을 소중히 여기며, 사랑과 희망으로 가득한 아름다운 가정을 만들어 갈 것이라고 확신합니다. 계속해서 자신을 격려하고 응원하며, 아기와 함께 매 순간을 즐기세요. 축하합니다! 000 님은 정말로 훌륭한 어머니가 될 것입니다.



활용 정보 및 도구

출산 축하 선물 및 메시지 전송

출산 축하 상용문구 발송

상용문구

건강하고 예쁜 아기와의 만남을 위해 그렇게나 많은 유혹과 고비를 이겨 내셨나 봅니다. 앞으로도 아기의 건강을 지켜 주시길 바라며, 건강하고 행복한 출산을 진심으로 축하드립니다.

기다리고 기다리던 예쁜 천사를 드디어 만나셨네요. 축하드립니다. 때론 포기하고 싶고 힘든 고비도 있었지만, 예쁜 아기와 나의 건강을 위한 금연 선택은 인생 최고의 선택이었음을 잊지 마십시오.

부구나 건강을 위한 금연을 소망하지만, 아무나 성공하진 못합니다. 소망을 현실로 바꾸신 의지를 힘차게 응원합니다. 앞으로도 귀하와 아기의 건강을 잘 부탁드리겠습니다. 행복한 출산을 축하드립니다.

고동안 힘든 유혹의 고비를 이겨 낸 노력이 건강한 아기와의 만남으로 보답받으셨습니다. 1 지금 느끼시는 자부심과 기쁨을 간직해 주시고 이후로도 나타날 수 있는 고비를 이겨 내는 힘이 되시길 바랍니다. 행복한 출산을 축하드립니다.

건강한 아기천사를 만나시고 얼굴 가득 퍼지는 환한 미소가 그려집니다. 행복한 출산을 진심으로 축하드립니다.



활용 정보 및 도구



흡연 재발 가능성 HALT 안내 및 예방하기

오늘로 금연하신 지 8개월이 되었습니다. 긴 시간 동안 금 연에 멋지게 성공하고 계신데요, 앞으로도 꾸준히 재흡연 을 유발할 수 있는 위험 상황을 관리해 나가는 것이 무척 중 요합니다. 대표적으로 관리해야 하는 네 가지 상황을 지난 7주 차 상담에서 한 번 설명해 드린 적이 있는데 기억하시 나요? 화가 나거나, 외롭거나, 배가 고프거나, 피곤한 경우 에 담배 생각이 더 강렬해질 수 있습니다.

☑ 흡연 재발 가능성 HALT 참고하여 안내

'재흡연은 예고 없이 갑작스럽게 일어나는 돌발적인 상황이다'라고 생각하는 경우가 많은데, 사실 주의해서 살펴보면 예방할 수 있는 경고 징조들이 분명히 있습니다. 이런 상황이 왔을 때 현명하게 대처할 수 있다면 평생 금연이 어렵지 않을 것으로 생각합니다. 혹시 말씀드린 네 가지 상황 중에 지금도 흡연에 대한 갈망이 가장 강하게 느껴지는 경우가 있으신가요?

지금처럼 위험 상황들을 확인하고, 습관을 바꿔 나가는 노력을 지속한다면, 담배 생각이 나도 자연스럽게 이겨 낼 힘을 기르게 될 것입니다.

규칙적인 생활 유지 노력은 물론, 스트레스가 쌓이기 전에 미리 휴식 시간을 확보해서 쉬어 주기, 담배 생각이 나는 순 간마다 꼭 행동으로 대처해 주시는 것, 나 자신을 아끼고 사 랑하기 위한 원칙처럼 지켜 주세요!

모유 수유를 계획하고 계신가요?

아기의 건강을 위해 모유 수유가 권장되고 있으므로, 가능 하다면 모유 수유를 계획할 필요가 있습니다. 모유 수유 계 획에서 빠질 수 없는 것이 금연입니다.

태중 금연으로 잘 키워 낸 우리 아기를 금연 모유로 더 잘 키울 계획을 세우면서 재흡연의 유혹을 뿌리쳐 보도록 하 면 어떨까요?

흡연 재발 가능성 HALT 주의

▷ 흡연 재발 가능성이 있는 네 가지 경우 - HALT

대부분의 사람들은 흡연의 재발이 경고 없이 돌발적으로 생긴다고 생각하지만, 재흡연은 돌발적인 사건이 아닌 경 우가 많기 때문에 흡연 행동을 예방할 수 있는 경고 징조들 에 주의하는 것이 필요

♦ Hungry(배고픔)

규칙적인 식사는 원만한 신진대사가 생기게 하는 생체 리듬이 일정하게 유지되도록 지켜 주지만, 불규칙적인 식사습관은 혈당량 기복을 심하게 하여 뇌가 정상적이고 합리적으로 작동하는 능력에 영향을 주게 됨

- 아침 식사를 거르지 말고 규칙적으로 식사하는 습관을 기르기

♠ Angry(화남)

사람이나 어떤 것에 대하여 화와 분개를 일으키고 좌절감을 느끼게 되는 것은 그 긴장을 없애기 위하여 흡연을 다시하게 하는 강력한 계기를 만들게 됨

화가 날 수밖에 없는 상황이 되면 심호흡을 하고 마음속
 으로 하나부터 열까지 세어 보며 물을 마시거나 해서 진
 정할 수 있는 시간을 벌도록 함

Lonely(외로움)

외로움은 자신에 대한 연민으로 이끌기 쉽고 그럴 때 과거 에 위안을 주던 담배를 찾기 쉽게 만듦

 운동이나 기타 취미 생활을 함으로써 외로워지는 상황을 피하며 금연상담사 혹은 나의 금연지지자에게 전화를 하 는 것도 좋은 방법임

♥ Tired(피곤함)

규칙적으로 취하는 적절한 휴식이 결여되면 감정의 안정성에 영향을 받게 되며 피곤할 때 스트레스에 대해 과민반응을 보이기 쉽고 담배를 찾기 쉬움

- 과로하거나 무리한 계획을 세우지 않기



금연 약속 편지 활용하기

금연 약속 편지를 떠올리고, 아기에 대한 사랑과 감사 그리고 자신에 대한 뿌듯함과 어머니로서의 자랑스러움 을 기억하도록 합니다.

000 님, 첫 상담일에 함께 아기에게 금연 약속 편지를 작성 했던 것을 잘 간직하고 계신가요?

그동안 흡연 유혹이 다가올 때 금연 약속 편지를 다시 읽어 보거나 상기해 보신 적이 있으신지요?

처음 우리가 금연을 시작하려고 했던 그날을 다시 생각해 보면 어떤 생각이 드시나요?

아기는 000 님에게 의지하고, 000 님의 행동에 영향을 받습니다. 엄마가 쉽지 않은 금연을 실천하고 유지해 온 결단력과 헌신은 건강한 아기를 만나게 된 행복한 일로 이어졌네요.

이제 출산 후 몸 관리를 잘해 나가며 우리 아기와 함께 건강 한 환경에서 금연을 이어 나가시기 바랍니다.



활용 정보 및 도구

아기에게 쓴 금연 약속 편지 확인하기

1단계(-1일 차)상담에서 작성했던 아기에게 쓴 금연 약속 편지 활용하기



흡연 임산부 금연프로그램 18단계 (34주 차)

상담 목표	출산 후 재흡연 방지하기
상담 방향	흡연 재발 가능성이 있는 상황을 확인하고, 대처 방안의 실천 독려를 통해 금연 유지를 돕는다.
주요 상담 내용	 출산 후 산모가 재흡연을 하는 이유를 알아보고, 흡연 유발 상황을 확인하여 이에 따른 적절한 해결 방안을 모색한다. 실수로 한 개비 피운 경우에도 즉시 대처할 수 있는 방법을 미리 점검한다. 자녀에게 미치는 흡연의 위해를 인식하고, 자신과 자녀의 건강과 안전을 지킬 수 있도록 격려한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 출산 후 산모의 재흡연 이유 점검하기 재흡연 방지 행동지침 한 개비 실수 대처법 금연 동영상 - 한 개비 실수할 때 대처법 자녀에게 미치는 흡연의 위해
임신주수	출산 2주 경과



상담 예시

출산 후 산모의 재흡연 이유 점검하기

- ◎ 임신 기간 중에는 안정적으로 금연 유지를 했으나 분만 이후 금연 유지의 필요성을 느끼지 못하거나, 산후 정서 변화, 육아와 미래에 대한 불안감 등으로 재흡연하는 경 우가 많으므로 재흡연에 대한 생각을 나누고 이를 예방 하기 위한 다양한 행동지침을 다룹니다.
- 이제 곧 금연 9개월 차에 접어듭니다. 출산하신 지 벌써 2주가 지났습니다. 갓난아기를 돌보는 것이 정말어렵고 힘든 일인 것 같습니다. 그동안 여러 면에서많이 지치지는 않으셨는지 염려가 되기도 하는데요. 어떠셨나요? 출산 후 요즘 들어 흡연 유혹을 강하게느낀다고 생각하십니까?
- (A) 네, 임신하였던 동안에는 담배 생각은 별로 안 났는데, 아기를 낳고 나니 요즘 들어 왜 다시 담배 생각이 나는 걸까요? 금연을 처음 시작할 때처럼 힘들 때도 있어요.

☑ 출산 후 산모의 재흡연 이유 점검하기 참고



활용 정보 및 도구

출산 후 산모의 재흡연 이유 점검하기36)

임신 중 금연한 여성의 75%가 출산 후 6개월 이내에 재흡연하며, 1년 이내에 총 80~90%가 재흡연한다는 연구 결과가 있으며 실제로 임신 중에 담배를 끊은 대부분의 초보엄마는 아기의 생후 첫해에 다시 담배를 피우는 경우가 많이 있는데 신생아를 낳고 새로운 일상에 적응하는 것에 대한 스트레스, 출산 후 육아로 인한 신체적, 정서적 피로도가쌓이면서 다시 재흡연하게 될 수 있음³⁷⁾

① 임신 중에만 금연을 유지

일부 여성들은 임신 중의 흡연이 아기에게 위험하다고 생 각하여 아기가 태어난 후에 흡연을 시작할 계획을 갖고 임 신 중에만 금연을 하는 경우가 있으나, 흡연으로 인한 화학 물질은 옷, 방 등에 남아 아기에게 간접흡연의 영향을 줄 수 있음

② 흡연이 스트레스에 도움이 된다고 생각

아기를 기르면서 새롭게 경험하게 되는 일상에 적응하는 과정에서 다양한 스트레스가 나타날 수 있으나 흡연이 스



재흡연 방지를 위해서는 지속적인 상담과 정서적인 지지가 필요합니다. 아래 단계에 따라 상담을 진행하면서 스스로 금연의 필요성에 대해 어떻게 이해하고 있는지 되짚어 줌 으로써 금연 의지를 유지하도록 유도합니다.

- 분만 이후 재흡연의 유혹을 느끼는 상황을 하나씩 구체적으로 확인해 봅니다.
- 흡연 유혹을 느낄 때 주위 환경은 어떠했나요. 혼자 있는 공간입니까, 아니면 예전 흡연했던 장소에 계셨나요?
- 주위에 흡연자가 있었나요? 흡연자는 나와 친분이 있는 분인가 요, 아니면 지나가는 사람입니까?
- 정서적으로 나의 마음에 불안감이나 우울감을 느끼셨나요, 아니면 화가 나셨나요?
- 신체적으로 피로감이나 배고픔을 느끼진 않으셨나요?
- 합면 유혹을 느꼈으나 흡연하지 않은 이유에 대해서 확인합니다.
- 흡연 유혹을 느끼고 힘들었다고 말씀하셨습니다. 그런데도 담배를 피우지 않고 금연을 노력하신 이유는 무엇 때문이었습니까?
- 3 금연 유지에 대한 정서적 변화를 확인합니다.
- 그때 담배를 피우지 않아서 후회가 되십니까? 혹은 금연을 노력 해서 잘 참았다는 안도감을 느끼십니까?
- 4 │ 금연 유지 필요성에 대해 어느 정도로 이해하는지 확인합니다.
- 만약 지금 담배 한 개비를 피운다면 어떤 일이 일어나리라고 생 각되십니까?
- 나에게 아기에게 가족에게 어떤 불이익이 생길 것 같습니까?
- 순간의 흡연 유혹을 참아 내고 금연 성공을 유지한다면 나에게 돌아오는 이득은 어떤 것들이 있을까요?
- 금연으로 얻을 수 있는 이득은 지금의 고통을 참을 가치가 있다고 여겨지십니까?
- 흡연을 유발하는 환경적, 정서적 원인을 확인하고 원인
 에 따라 적절하게 대처할 수 있도록 상황별 흡연 욕구
 대처법을 안내하고 금연 유지를 돕습니다.

재흡연 방지를 위해서 생활 속에서 이런 것들을 계획하고 실천해 보실 수 있습니다.

- 일상에서 즐길 수 있는 생활 습관 가지기(다양한 건강 차 찾아 마시기, 특별식 요리하고 맛보기, 소품 수집하기, 흡 연 욕구가 생길 때 나의 다짐 또는 떠오르는 말 등에 대한



활용 정보 및 도구

트레스 해소에 도움이 된다는 생각은 잘못된 것이며 금연을 유지하며 습득한 스트레스를 다루는 더 건강하고 좋은 방법들을 지속적으로 실천하는 것이 중요함

③ 임신 이전의 자아를 되찾고 싶은 마음

흡연이 임신하기 전 자신의 삶의 일부였다고 생각하는 경우 출산 후 임신 이전의 삶을 그리워하다 다시 담배를 피우는 경우가 있으나, 비흡연자로서의 삶이 나와 아기의 건강을 위해 더 행복한 삶이라는 것을 되새기고 금연 후 경험한 이점들을 강조하는 것이 중요함

④ 오래된 사회적 관계에서의 흡연 문제

과거 흡연을 해 왔던 특정 활동과 장소에서 흡연을 상기할 수 있으며 특히 가까운 주변 사람들의 흡연 상황에서 담배 를 피우지 않도록 미리 대처하는 방법을 준비하는 것이 필 요함

⑤ 함께 사는 가족의 흡연

함께 사는 가족이 담배를 피울 때, 담배 냄새를 맡았을 때 재흡연의 유혹이 있을 수 있으며 가족들의 금연을 격려하 고 스스로의 금연을 유지하는 것이 필요함



메모 습관 들이기, 새로운 취미 생활에 도전해 보기 등)

- 주기적으로 집중해서 할 수 있는 산후 운동 실천하기
- 가족 친지 친구와의 모임은 낮 시간 야외에서, 또는 밤에 모임을 해야 한다면 금연 구역 장소로 정하기
- 그 외 산후 몸조리와 육아 등으로 바쁜 일상에서 실천 가능한 나만의 대처 방안을 함께 찾아 봅니다.

☑ 재흡연 방지 행동지침 참고

한 개비 실수 대처법 활용 방안 안내

만약에 흡연의 유혹을 견디지 못하고 한 개비 실수를 했다 면 <그 순간 바로 흡연을 멈추고 금연을 시작한다 vs 어차 피 시작한 거 조금만 더 피우다가 금연하겠다> 어느 쪽으 로 선택하실 건가요?

▼ 한 개비 실수 대처법 참고

만약 금연 유지 중 한 개비를 실수로 피우게 되더라도 당황하지 말고 실수를 인지한 그 즉시 흡연을 멈추고 담배를 바로 버려 주세요. 바로 멈추지 않는다면 2~3개비로 이어질확률이 높습니다. 그리고 곧장 흡연하던 장소를 벗어나 금연 유지 중임을 상기하고 양치질, 물 한 잔으로 위기 상황을 대처합니다. 흡연했던 상황을 자세히 파악하고 추후 같은 상황이 발생했을 때 적절하게 대처할 방안을 마련해야 합니다. 이 과정에서 상담사에게 바로 도움을 요청하는 것도좋습니다.

한 개비를 피웠다고 하더라도 금연 실패가 아니며 금연 과정의 일부라는 마음으로 바로 금연을 지속해 간다면 이후 유사 상황에서 대처하는 데 더욱 도움이 될 것입니다. 포기하는 마음을 갖지 말고 이 기회에 한 개비의 위험성을 깨닫고 더욱 금연 의지를 북돋아 주시기 바랍니다.



활용 정보 및 도구

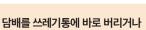
재흡연 방지 행동지침

- ① 프로그램 중에 접했던 글을 되풀이해서 읽어라
- ② 금연에 관한 한 조심하는 것이 최선이다. 흡연 유혹이 생기는 상황을 적극적으로 피하라
- ③ 당분간은 흡연하는 사람들을 피하라
- ④ 금연프로그램 기간 동안 효과적이었던 방법들을 계속 사용하라
- ⑤ 규칙적으로 가벼운 운동을 하라
- ⑥ 매달 스스로의 금연에 대해 상을 주라
- ⑦ 적극적으로 스트레스를 관리하라
- ⑧ 무료함, 외로움, 배고픔, 분노, 피곤함을 특히 경계하라

한 개비 실수 대처법



즉시 담배 피우는 것을 멈추세요



흡연했던 상황에 대해 자세히 파악해 보세요. 누구와 있었는지 무엇을 하고 있었는지 어떤 기분이었는지 자세히 파악합니다

흡연하던 곳에서 벗어나세요

한 개비 실수의 이유를 파악했다면 또다시 그런 상황이 있을 경우 어떻게 대처할지 생각해 보셔야 합니다

한 개비 실수가 금연 실패는 아니라는 사실을 절대 잊지 말고 같은 흡연 유혹 상황이 생겼을 경우에 대해 계획을 세웁니다





활용 정보 및 도구

금연 동영상 - 한 개비 실수할 때 대처법



* 출처: 금연길라잡이 ▶ 뉴스룸 ▶ 금연자료실 ▶ 미디어자료 https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T371C372/B/144/ view.do?article_seq=773468&cpage=3&rows=10&condition=ALL&k eyword=%EA%B5%90%EC%9C%A1&cat=84&rn=26

자녀에게 미치는 흡연의 위해 재확인하기

오늘은 출산 후의 흡연의 위해성에 대해 이야기를 나눠 보려 합니다.

▼ 자녀에게 미치는 흡연의 위해 참고

000 님께서 출산 후에 재흡연을 하실 경우, 아기에게 여러 가지 위험이 생길 수 있기 때문에 지속적인 금연 유지에 힘 써 주셔야 합니다.

000 님께서 흡연을 하실 경우, 간접흡연으로 인해 영아돌 연사증후군(SIDS)의 위험을 증가시킬 수 있습니다. SIDS는 수면 중 갑작스럽게 아기가 사망하는 매우 위험한 질환입 니다.

흡연은 아기의 호흡 기관에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 간접흡연으로 인해 기관지염, 폐렴 및 중이염과 같은 호흡기질환의 발생 가능성이 높아집니다.

뿐만 아니라, 피부 접촉 및 호흡으로 인해 간접적으로 아기에게 영향을 미치는 니코틴은 신경전달물질을 자극하고 양질의 수면을 방해할 수 있습니다. 따라서 아기가 피곤하고 안정된 수면을 취하기 어려워질 수 있습니다.

자녀에게 미치는 흡연의 위해38)

> 출산 후 간접흡연의 위해

- ≥ 임신 중 그리고 신생아기에 간접흡연을 하게 되면 영아 돌연사증후군(SIDS, sudden infant death syndrome)을 증가시킴
- 흡연과 영아돌연사증후군 및 아동기 건강에 관한 연구³⁵에 의하면, 아버지가 흡연할 때는 부모가 흡연하지 않을 때에 비해 SIDS에 걸릴 비교위험도(RR)가 2.12배였으며, 어머니가 흡연할 때 5.05배, 부모 모두가 흡연할 때는 5.19배 더 높게 나타났음
- 어머니가 흡연할 때 흡연량에 따른 관계를 본 결과 1~19개비 흡연일 때는 비교위험도(RR)가 4.90배였으 며, 20개비 이상일 때는 21.42배로 현저하게 높았음
- ▶ 아이들이 간접흡연에 노출되면 천식과 하부 호흡기질 환, 급성·만성중이염이 악화될 수 있으며 만성적인 호흡 기 증상, 즉 기침, 가래, 천명(쌕쌕거림)은 부모의 흡연과 관련이 있음
- ▶ 부모 모두가 흡연자인 가정에서 자라는 소아는 호흡기 질환의 발생이 72% 증가했는데, 간접흡연은 천식 발생 을 37% 증가시키며, 천식을 앓고 있는 어린이는 간접 흡연에 노출된 경우 천식을 더 심하게 앓았으며, 간접흡



000 님의 선택이 임신 중에나 출산 후에도 아기의 건강과 발달에 크게 관여한다는 것을 알려 드리고 싶습니다. 000 님의 아기를 건강하고 안전하게 보호할 수 있기를 바랍니다.



활용 정보 및 도구

연에 의해서 급성중이염이 발생할 확률이 1.0~1.5배 더 높았음

- ▶ 모든 연구에서의 결과가 일관된 것은 아니지만, 아동기 간접흡연 노출은 폐의 성장과 발달에 영향을 미친다는 증거가 있으며 적지만 통계적으로 유의한 폐 기능의 감 소는 성인기까지 지속되며, 임신 중과 분만 후에 흡연한 어머니를 둔 아이의 폐 기능(FRC)은 74.3ml/sec인 데 비해 대조군은 150.4ml였음
- 어린이가 간접흡연으로 폐렴에 걸릴 위험은 어머니 흡연일 때 1.69배, 아버지 흡연일 때 1.51배 더 높았음
- ♪ 간접흡연은 미국에서만 매년 40만~100만 건의 천식 발작을 일으키고 악화시켰으며, 천식에서의 천명이 나 타날 위험이 3.16배 높게 나타남
- 간접흡연에 의해 미국에서만 매년 15만~30만 명의 영 아와 유아기 기관지염, 폐렴 그리고 중이염에 걸림
- ▶ 소아기의 암에 관해서는, 부모의 흡연이 모든 암의 위험 도를 높이는 것인지 급성림프구성백혈병이나 뇌종양 같 은 특정 암의 위험도만을 높이는지 명확하지 않음
- ▶ 부모가 수정되기 전 5갑년 이상 피웠을 때 급성림프구성백혈병에 걸릴 위험이 3.8배, 어머니가 비흡연자이고 아버지가 흡연자일 때 흡연량이 10개비 이내이면 자녀가 암에 걸릴 위험이 1.5배, 10~14개비일 때 1.3배, 15개비 이상일 때 2.0배였으며, 임신 전에 산모가 40개비 이상 핀 경우에 5.29배로 나타남
- ▶ 소아암은 간접흡연과의 인과관계에 관해 결론을 내기에 는 아직 충분한 근거가 부족함

흡연 임산부 금연프로그램 19단계 (36주 차)

상담 목표	금연 유지 필요성 이해하기
상담 방향	금연으로 인한 질병 발생 위험도와 경제적 이득을 중심으로 금연 유지의 필요성을 이해하고 출산 후 체중 변화에 따른 관리계획을 수립하도록 돕는다.
주요 상담 내용	 출산 후에도 금연 유지의 필요성을 이해하고, 금연 후 흡연으로 인해 발생할 수 있는 다양한 질병의 위험을 확인한다. 출산 후 체중을 적절하게 관리하기 위해 권장되는 운동의 종류와 효과를 알아보며 실천을 계획하여 체중 관리와 몸의 회복을 돕는다. 금연으로 얻는 경제적 이득을 계산하여 금연의 실질적인 혜택에 대해 인식하고 자기보상선물을 계획한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 금연 유지 필요성 이해하기 금연 후 질병 발생 위험도 출산 후 체중 변화 관리 출산 후 권장 운동 종류와 운동의 효과 산전, 산후 체조 - 동영상 경제적 이득 계산하기
임신주수	출산 4주 경과



상담 예시

금연 유지 격려하기

000 님, 이제 출산하신 지 한 달이 지났는데요. 산후조리를 통해 몸 관리를 잘하고 계신가요? 출산 후 나타나는 많은 변 화에 적응하면서 신체적, 정신적으로 힘들진 않으신가요? 금연 이후 지금부터가 더욱 중요한 것은 금연 기간이 늘어 날수록 금연의 건강 이득이 커지고 출산 후 몸이 회복되는 것에도 도움이 될 수 있습니다.

그 외에도 흡연이 주요 발병 원인으로 밝혀진 폐암, 뇌졸중, 심장질환, 후두암, 구강암 등 치명적일 수 있는 질환의 발생 위험률도 낮아진다는 점을 기억하고 아기를 위해 엄마의 건 강과 몸을 더욱 잘 돌보아야 한다는 점을 기억해야 합니다.

☑ 금연 후 질병 발생 위험도 참고



활용 정보 및 도구

금연 유지 필요성 이해하기

- ≥ 임신 중 금연한 여성의 75%가 출산 후 6개월 이내에 재 흡연하며, 1년 이내에 총 80~90%가 재흡연한다는 연 구가 있음⁴⁰⁾
- ▶ 재흡연하는 여성들의 대부분이 출산 후 체중 증가 또는 스트레스 등의 요인들로 재흡연을 하게 되는데 이는 신 생아에게 매우 위험한 간접흡연의 영향을 줄 수 있으므 로 출산 후 지속적인 인지행동치료와 금연 상담을 병행 하여야 함
- ▶ 엄마의 흡연은 아이의 골밀도를 저하시키고 비만, 혈압 조절장애, 아토피 피부염이나 비염과 같은 알러지질환 을 야기하고 면역계에 영향을 주어 감염성질환 발병률 을 높이므로, 출산 후에도 금연을 유지해야 하는 필요성 에 대해 이해함으로써 재흡연을 예방하고 금연을 유지 하도록 돕기



금연 후 건강상의 장점 확인

 금연 시작 할 때와 금연 9개월이 지난 지금 느끼는 금연의 장점을 비교해 봅니다. 정서적으로 신체적으로 사회적으로 로 현재 느끼는 장점들을 나열해 보고 금연 유지의 필요성 을 확인하고 금연 의지가 약해지지 않도록 격려합니다.

000 님, 벌써 금연이 36주에 접어들었습니다. 중간중간 금 연 이후 건강상 어떤 회복 과정이 있는지 말씀드리고 확인 해 왔는데요. 000 님께서는 특히 ()(예시. 아침에 개운하 게 일어난다든지) 하는 신체적인 회복 증상을 느낀다고 하 셨습니다. 혹시 지금은 어떠세요? 그러한 회복 증상을 꾸준 히 느끼고 있으신가요?

지금은 000 님의 지속적인 금연 유지로 매 순간 몸의 회복 은 일어나고 있지만, 몸의 회복 상태에 익숙해지고 안정되 어 있으므로 금연 초반보다는 크게 느끼고 있지 않으실 수 도 있습니다.

그래서 오늘은 오랜만에 금연 유지 기간이 길어질수록 우리 몸에는 어떤 즐거운 변화들이 일어나는지 한번 확인해 보겠습니다.

② 실제로 내담자가 느끼고 있는, 건강상의 장점을 파악하여 상담을 진행합니다. 내담자에게는 금연 이후 몸은 회복될 수밖에 없다는 것을 강조하며, 금연 후 아직 불편하게 느끼는 증상이 있다면 상세히 파악하여 대처할 수있도록 합니다.

체중 변화를 측정하고 관리 계획 세우기

체중조절 일지를 스스로 작성하여 체중 관리를 유지할 수 있도록 도움을 줍니다. 상담사는 기본적인 식이조절 규칙을 알려 주는 것으로 끝내지 않고, 개개인의 식생활 습관을 고려하여 체중조절을 위한 식생활 일지를 함께 작성하도록 합니다.

출산 후 체중의 변화가 많이 있으신가요? 예전 상담에서 BMI를 측정해 본 적이 있었는데요. 현재 체중이 어떻게 되시나요? BMI 변화를 정기적으로 확인하여 체중 관리를 유지하는 것도 필요합니다.

☑ BMI 계산법 참고



활용 정보 및 도구

금연 후 질병 발생 위험도

임신 전이나 임신 시작 후 3개월 이내에 담배를 끊은 임산 부는 담배를 전혀 피우지 않는 사람의 수준으로 위험이 감 소함

- ♪ 자궁암: 금연 3, 4년 후면 위험이 감소
- ▶ 뇌졸중: 금연한 후 5년~15년이면 뇌졸중 발병 위험이 담배를 전혀 피워 본 적이 없는 사람과 같은 상태가 됨
- ▶ 구강, 인두, 식도암: 금연 후 5년이면 계속 흡연자의 절반 으로 위험이 줄어듦
- ▶ 후두암: 계속 흡연자에 비해 상당한 수준으로 위험이 감소함
- ১심장질환: 1년 후 계속 흡연자에 비해 위험이 반으로 감소하고 15년 후면 담배를 피워 본 경험이 없는 사람과 같게 됨
- 만성폐쇄성폐질환: 오랜 기간의 금연은 계속 흡연자에 비해 발병 위험이 상당한 수준으로 감소함
- ❷ 폐암: 금연 후 10년이면 위험이 상당 수준 감소함
- € 췌장암: 금연 후 상당 수준 감소함
- ▷ 방광암: 금연 3, 4년 후면 위험이 감소함
- ≥ 말초동맥질환: 금연 후 상당 수준까지 위험이 감소함

출산 후 체중 변화 관리

- 임신 전 정상체중인 여성의 경우 임신 중 11.5~16kg의 체중 증가가 바람직하고, 산후 3개월간 현저한 체중 감소가 나타나고 임신 중 체중 증가가 과다하지 않은 경우에는 산후에 균형 잡힌 식이조절을 한다면 1년 후에는약 1kg을 제외한 체중이 임신 전 수준으로 감소된다고 알려져 있음⁴¹)
- 실제 우리나라 여성은 임신 중 체중이 평균 13.6±
 4.63kg 증가하고 출산 후 점차 감소하나 출산 1년 후에
 도 5.2 kg의 체중이 여전히 남아 있는 상태를 보임⁴²⁾
- 또한 정상 체질량지수를 가진 임산부의 28%에서 임신 중 체중이 20kg 이상 증가하였고 출산 후 6개월에도 증



① 과체중, 비만인 경우

출산 후 체중 관리는 자신감을 갖고 건강하고 활력있는 생활을 유지하기 위해서 중요합니다. 체중 관리는 급하게 하는 경우에는 오히려 건강을 해칠 수 있습니다. 출산 후의 몸은 회복에 시간이 필요하며, 인내심을 가지고 차근차근 관리하는 것이 필요합니다.

출산 후 올바른 영양소 섭취가 중요하기 때문에 식단에는 신선한 과일, 채소, 단백질과 함께 전체 곡물과 건강한 지방 이 포함될 수 있도록 하시고, 일상생활에서 할 수 있는 빠르 게 걷기 등의 운동을 수시로 해 주시는 것이 좋습니다. 자녀 양육은 신체적으로, 정신적으로 많은 에너지를 소모하는 과정이기 때문에 충분한 휴식과 숙면을 하는 것은 중요합 니다.

자신의 변화와 발전에 대해 인내심과 자신감을 가지고 일 상적인 습관부터 바꿔 나갈 수 있도록 해 주시기 바랍니다.

② 정상체중인 경우

BMI 측정 결과 정상 범주에 해당합니다. 정상체중이라고 하더라도 균형 있는 영양소 섭취와 적절한 휴식, 그리고 충 분한 수면은 건강한 양육을 위해 필수적입니다. 000 님의 일상생활을 돌아보았을 때, 개선해야 할 부분이나 어려움 을 겪고 있는 부분이 있다면 무엇인지 알려 주시겠어요? 지 금까지 실천하신 건강 습관들이 있으나 하나씩 좀 더 발전 해 나가면서 더 건강한 생활을 유지할 수 있습니다.

예를 들어, 음식 선택에서 다양한 식재료를 포함하여 영양 소를 골고루 섭취하는 것도 좋은 방법입니다. 색다른 과일 과 채소를 먹어 보거나 단백질과 잡곡류의 섭취량을 조절 하는 것도 좋은 방법입니다. 또한 충분한 수분을 섭취하여 몸의 수분 균형을 유지하는 것도 중요합니다.

바쁜 육아 생활 속에서 자신에게 시간을 내어 몸과 마음의 휴식을 취할 수 있도록 짧은 시간 동안의 명상이나 호흡 운 동으로 스트레스를 해소할 수 있습니다.

③ 저체중인 경우

육아로 인해 충분한 휴식과 영양 섭취가 어려우실 수 있습니다. 육아는 많은 에너지와 관심을 요구하지만, 000 님의 건강은 아기의 건강한 성장을 위해 중요합니다.

식사 빈도를 늘리고 간식 시간을 추가하여 칼로리 섭취량을 증가시키는 것이 필요합니다. 이때 고칼로리의 영양분이 풍부한 음식(견과류, 버터 등)과 고탄수화물 음식(곡류 제품)을 선택하시면 좋습니다.

또한 충분한 숙면과 휴식을 취하는 것이 몸의 회복과 대사 개선에 도움이 됩니다. 육아에 바쁜 일정 속에서도 가능한



활용 정보 및 도구

가량의 40%가 남아 있다는 연구를 고려할 때 대부분의 산모에게서 완전히 체중이 복구된다고 보기는 어려우며 특히 산욕기 동안 전체 체중, 단백질, 체수분 등이 감소 하는 반면 체지방률은 감소하지 않고 오히려 증가하며 체중 증가분의 대부분을 차지한다는 결과는 산후 체중 조절 시 고려해야 할 점임

● 산후 체중 증가로 인해 30~70%의 여성에게서 자존감의 저하, 부부관계 손상, 우울증, 폭식, 양육 능력 저하 등의 사회·심리적 문제까지 경험하기 때문에 출산 후 여성들의 건강 회복과 관리에 보다 세심한 관심이 필요함⁴³⁾

> BMI(체질량지수) 변화 확인

BMI 계산법

몸무게(kg) ÷ (키(m) x 키(m))

BMI 결과

구분	BMI(체질량지수)
저체중	18.5 이하
정상	18.5 ~ 22.9
과체중	23 ~ 24.9
경도비만	25 ~ 29.9
고도비만	30 이상

> 나의 식사 · 운동 일지 작성하기

나의 식사 · 운동 일지

(영양 및 체중조절 프로그램)

이자

구분	시간	음식 종류	먹은 양	운동 종류 운동 시간
아침				
간식				
점심				
간식				
저녁				
간식				



한 자신에게 시간을 내어 몸과 마음의 휴식을 취할 수 있도 록 노력해 주세요.

조급함보다는 천천히 변화를 추구하며, 가벼운 운동이나 스트레칭으로도 신체 활력을 회복할 수 있습니다.

건강한 체중 관리에 있어 식생활 습관이 매우 중요한데요. 육아로 인해 규칙적이고 건강한 식사를 챙기는 게 어렵진 않으신가요?

나의 식습관을 파악해 보고 적정체중을 유지하기 위해 식 사일지를 작성해 보는 것도 도움이 될 수 있습니다.

나의 식사 · 운동 일지 작성하기



활용 정보 및 도구

> 성공적인 체중 감량을 위한 습관 만들기

- ① 체중 감량 이유를 적어 결심이 흔들릴 때마다 꺼내 읽어 보는 습관을 가집니다.
- ② 나의 식사·운동 일지를 쓰는 습관을 가집니다.
- ③ 음식은 먹을 수 있을 만큼만 준비합니다.
- ④ 작은 식기를 사용하는 습관을 가집니다.
- ⑤ 식사 시간은 여유 있게 가지고 천천히 여러 번 씹어서 삼킵니다.
- ⑥ 식사가 끝나면 식탁에서 바로 일어나서, 곧바로 양치질 하는 습관을 가집니다.
- ⑦ 배고플 때는 시장에 가지 않습니다.
- ⑧ 인스턴트식품이나 간식을 집에 두지 않는 습관을 가집니다.
- ⑨ 모임이나 회식에 가기 전에 배를 약간 채우는 습관을 가 집니다.
- ⑩ 간식이 생각나면 대신할 수 있는 취미 생활을 즐깁니다.
- ⑪ 매번 신선한 채소 반찬을 충분히 먹는 습관을 가집니다.
- ⑫ 외식은 중식과 양식보다는 한식을 먹는 습관을 가집니다.
- ⑬ 잠자기 3, 4시간 전부터 가능한 안 먹는 습관을 가집니다.

출산 후 운동 격려하기

출산 후 건강한 식습관과 함께 짧은 시간이라도 운동을 하는 것이 체중 관리와 금연을 유지하는 것 외에도 000 님의 건강 회복에 도움이 될 수 있습니다. 산후 운동은 느슨해지 고 늘어진 근육의 회복을 돕고 혈액 순환을 좋아지게 하며 부종이나 체중이 빠지는 것을 도와줍니다.

유의할 점은 합병증 없이 정상 분만한 경우에는 분만 후 24~48시간 이후부터 산후 체조를 시작할 수 있으나, 제왕 절개술을 받은 경우에는 분만 한 달 후부터 시작할 수 있습니다.

단, 산후 체조 중 출혈이 있거나 불편감을 느낀다면 바로 중 단하여야 합니다.

☑ 출산 후 권장 운동 종류와 운동의 효과 참고

☑ 산전, 산후 체조 동영상 참고

출산 후 권장 운동 종류와 운동의 효과44)

산후 운동의 효과

- ▶ 분만 시 늘어난 복벽과 골반 및 근육의 수축 회복을 촉진 시키고 체력을 길러 줌
- ❷ 혈액 순환을 좋게 함
- € 소변의 배출과 자궁 수축을 도와줌
- 산후 긴장을 풀어주고 피로 회복 효과
- 모유의 분비 촉진
- 변비 방지 도움

> 혼자서 하는 운동

- 항문 조이기(일명 케겔 운동)
- 무릎을 세우고 누워서 항문 조이기, 풀기를 반복(20회에 서 점차 확대)





활용 정보 및 도구

- 매일 일정한 시간을 하면 골반저근육이 튼튼해지고 부기 도 가라앉으며 소변이 찔끔찔끔 나올 시 출산 3개월까지 계속하면 도움이 됨
- 이 운동은 산모뿐만 아니라 남녀노소에게 좋은 운동으로 알려져 있음

○ 자궁 회복 운동

- 강아지처럼 엎드린 후 엉덩이를 뒤, 위쪽으로 쭉 빼서 체 중이 뒤로 실리도록 하고 팔은 적당히 펴서 손을 포개고 얼굴의 옆면은 땅에 댐
- 아침, 저녁 2차례, 소변을 본 후 2분간 하는 것이 좋으며 나중에는 5분으로 늘림
- 이 자세는 몸 안의 장기가 거꾸로 되면서 자궁이 제자리
 로 돌아가도록 도와줌

산전, 산후 체조 - 동영상



* 출처: 인구보건복지협회

http://www.ppfk.or.kr/sub/board/data/data_02.asp?mode =view&bid=27&s_type=&s_keyword=&s_cate=&idx=30566 &page=2



금연 후 경제적 이득 확인 및 활용 권유

금연 30일, 4개월 차 상담에서 담뱃값을 아껴 금연을 유지하고 성공하고 있는 나 자신을 위한 보상계획을 세워 보는 것도 도움이 될 수 있다고 말씀드렸는데요.

그동안 시간이 또 흘러 금연 9개월 차, 000 님이 담배를 끊은 날짜부터 지금까지의 경제적 이득을 다시 계산해 보니 ()원 의 경제적 이득을 얻으셨습니다.

☑ 경제적 이득 계산법을 통한 금액 확인

담배를 사는 데 사용되었던 비용만 계산해 봐도 그동안 매우 많은 비용이 지출되었는데요.

담뱃값으로 사용되던 비용을 모아서 평소 갖고 싶었던 것을 구입하거나 사랑하는 가족들과 여행을 다녀오는 등 건강에 위해를 미치는 것이 아닌 나와 내 가족을 위한 일에 비용이 쓰인다면 금연 성공이 훨씬 더 값지게 느껴지실 것입니다. 생각해 둔 보상계획이나, 이미 실천하신 보상이 있으신가요?

☑ 절약된 담뱃값으로 활용 가능한 사례들 참고

이런 자기보상 선물 외에도 금연지지자에게 금연 성공을 자랑하고 칭찬과 격려의 한 마디를 요청하거나 지지자와의 약속을 통한 금연 성공에 대한 선물 등을 부가적으로 계획 한다면 성공에 대한 동기부여와 성취감이 더욱 배가 될 수 있을 것입니다.

000 님의 금연 효과는 경제적 이득뿐만이 아닙니다. 금연을 하고자 하는 중요한 목적 중 하나인 건강을 위한 노력입니다. 만약 다시 흡연하게 된다면, 흡연으로 인한 질병에서 자유롭지 못할 것입니다.



활용 정보 및 도구

경제적 이득 계산하기

▶ 지금까지 금연으로 얻은 경제적 이득 알아보기 🕠



담배를 끊은 날짜(STOP DAY)

()년()월()일

금연 유지 일수

(오늘 날짜 - 금연 시작일)

금연 정보 입력

하루 동안(24시간) 평균적으로 피운 담배 개비 수: ()개비 피운 담배 20개비 1간의 가격: ()원

❷ 계산식:

(담배 한 갑 가격 / 20 × 하루 평균 개비 수) × (금연 일수)

* 2015년 이전 2,500원, 2015년 이후 4,500원

▶ 금연의 수명효과

금연의 수명효과는 어느 연령대에서나 나타나며 빠르면 빠 를수록 금연에 의한 수명연장효과는 높아짐

금연 시작 나이	25~34세	35~44세	45~54세	55~64세
수명연장 효과	10년	9년	6년	4년

▶ 금연으로 생긴 이득의 계산 결과보기

담뱃값을 꼬박꼬박 저금통에 모으셨는지 모르겠습니다. 저금통을 흔들어 보세요.

()원

담배를 끊음으로써 수명이 얼마나 늘었을지도 계산해 봅시다.

()년





활용 정보 및 도구

▶ 절약된 담뱃값으로 활용 가능한 사례들

금연 일수	절약된 담뱃값(원)	다양한 활용법
1일	4,500원	금연 간식 구입, 금연 펀드 가입
3일	13,500원	스포츠 경기, 영화 관람, 책 한 권 구입, 꽃 한 다발 구입
1주	31,500원	가족과 영화 관람, 아기 내복, 배냇저고리 구입, 아기 덧신, 신발 구입, 아기 모빌 구입
2주	63,000원	가족과 외식, 공연 관람, 아기용품 겉싸개 세트 구입, 수유 쿠션, 산모 방석 구입
4주	135,000원	아기 이불 세트 구입, 산모용품(수유 내복, 모유 패드, 산모 패드 등) 구입
100일	450,000원	100일 성공 축하 파티, 가족과 기차 여행, 온천 관광, 가족과 캠핑, 새 옷 구매, 나에게 격려 선물하기, 젖병 살균 소독기기 구입
6개월	810,000원	가족과 국내 여행
9개월	1,215,000원	새 가전제품 구입
1년	1,642,500원	1년 성공 기념 파티 나를 위해 타인을 위해 기부하기, 아기 통장 만들어 주기
15개월	2,025,000원	운동 기구 구입하기, 헬스 등록하기, 산후 몸매 관리하기
18개월	2,430,000원	한 달 생활비, 좋은 유모차 구입
21개월	2,835,000원	아이 침대, 옷장 구입 등 아이 방 꾸미기, 명품 가방 구입도 가능
2년	3,240,000원	2년 성공 축하 파티, 가족과 해외여행, 국내 여행

흡연 임산부 금연프로그램 20단계 (38주 차)

상담 목표	출산 후 스트레스 관리하기	
상담 방향	출산 후 재흡연 원인이 되는 스트레스와 산후우울평가를 통해 재흡연 위험을 감소시키고 금연 유지를 돕는다.	
주요 상담 내용	 스트레스 감지평가를 통해서 스트레스 정도를 파악하고 적절한 대응 방안을 마련한다. 산후우울평가를 통해 출산 후 발생할 수 있는 우울증 상태를 체크하여 필요한 경우 전문적인 도움을 받도록 한다. 육아 스트레스에 대해 파악하고, 담배를 대체할 수 있는 건강한 스트레스 해소 방법을 찾아본다. 	
주요 확인 사항 및 제공 정보	 스트레스 감지평가 산후우울평가 육아 스트레스 다루기 금연 이유 재점검하기 	
임신주수	출산 6주 경과	



상담 예시



활용 정보 및 도구

금연 유지 여부 확인

금연하신 지 9개월이 지났습니다. 긴 시간 동안 금연에 멋지게 성공하고 계신데요, 출산 이후에 금연 의지가 흔들리는 순간은 없으셨을까요?

스트레스 감지평가를 통한 재흡연 위험성 파악하기

금연을 유지하는 데 있어 가장 큰 장애요인으로 스트레스를 이야기할 수 있는데요, 출산 후에 더 큰 스트레스를 느끼신다는 분들이 계십니다. 지난 12주 차 상담에서 000 님의 스트레스 평가를 진행한 적이 있는데, 기억하시나요? 그때와 지금 000 님의 스트레스 정도에 변화가 있는지 오늘 스트레스 감지평가를 다시 한번 진행해 보도록 하겠습니다.

스트레스 감지평가 결과를 살펴보겠습니다.

○ 11단계(12주 차) 상담 때와 스트레스 평가 점수 증감을 파악하고 관련 결과에 대해 이야기 나눠 봅니다.

스트레스 감지평가

'스트레스' 때문에 담배를 피운다고 하는 사람들이 많으며 분만 이후 신체 체형 변화로 인한 우울감과 육아와 미래에 대한 불안감이 스트레스로 다가올 수도 있음

담배가 스트레스로 인한 고통을 잠시 잊게 해 줄 수 있을지는 모르지만, 스트레스 자체를 해결해 주지는 못하며 우선 스트레스 평가를 통해 스트레스 정도를 확인하고 자신이 스트레스에 어떻게 대응하고 있는지부터 점검해 볼 것

스스로를 괴롭히는 요인들이 제거되면 담배의 유혹에서 좀 더 자유로워질 수 있을 것임



활용 정보 및 도구

- 예전보다 평가 점수가 더 높아진 경우

예전보다 평가 점수가 더 높아진 경우는 현재 더 많은 스트 레스를 경험하고 있다는 것을 의미합니다. 출산 후에 일상 적인 스트레스가 더 늘어났다고 느껴지는 부분이 있으신가 요? 또는 갑작스러운 스트레스 상황이 있으셨나요? 지속적 으로 높은 수준의 스트레스를 경험하게 되면 신체적, 정신 적 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

- 예전과 비슷하거나 낮게 나온 경우

스트레스 감지평가 결과가 이전과 비슷하게(또는 낮게) 측 정되었습니다. 스트레스 관리가 잘 되고 있다는 의미인데요. 그럼에도 불구하고 최근에 어려운 일이 있거나, 신체적인 불 편함이 있다면, 이는 평가 결과와는 상관없이 스트레스를 느 낄 수 있으므로 지속적인 스트레스 관리가 필요합니다.

11단계 상담에서 평가를 진행하지 않은 경우 평가 결과 에 대해서 상담을 진행합니다.

① 14점 이상~16점 이하

000 님은 약간의 스트레스를 받고 있는 것으로 보입니다. 적당한 스트레스의 경우에 능률을 향상시키는 역할을 하지 만, 지속적인 스트레스는 결국 인체의 저항력을 고갈시키고, 우울증, 정신증과 같은 정신과적 증상으로도 나타날 수 있습 니다. 스스로의 상태를 주시하면서 주위의 도움을 청하고 스 트레스 해소를 위한 방법을 적극적으로 찾아야 합니다.

② 17점 이상~18점 이하

000 님은 다른 사람들에 비해 스트레스 정도가 많은 편입니다. 스트레스는 적당한 경우에 능률을 향상시키는 역할을 하지만, 지속적인 스트레스는 건강에 해를 끼치게 됩니다. 어떤 환경이나 상황으로 인해서 가장 큰 스트레스를 느끼고계신가요? 원하신다면 전문가에게 도움을 요청해 보세요.

③ 19점 이상

검사 결과, 심한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타나고 있어, 일상생활에서 어려움을 겪고 있을 가능성이 높아 보입니다. 상담센터에 방문하여 추가적인 검사를 받아보시거나, 전문가에게 자신의 상태에 대해 이야기해 볼 것을 권합니다.



🧪 평가 문항

	질문	전혀 없었다	거의 없었다	가끔 있었다	꽤 자주 있었다	매우 자주 있었다
	지난 한 달 동안, 예상치 못한 일이 생겨서 기분 나빠진 적이 얼마나 있었나요??		1	2	3	4
2 일들을 느낀 ?	지난 한 달 동안, 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?		1	2	3	4
3 하거L 쌓인C	지난 한 달 동안, 초조 하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?		1	2	3	4
4 나고 성 성공작	한 달 동안, 짜증 성가신 일들을 성으로 처리한 적이 I 있었나요?	4	3	2	1	0
5 에서 9 를 효과	한 달 동안, 생활 속 일어난 중요한 변화 과적으로 대처한 적 바나 있었나요?	4	3	2	1	0
6 문제를 대해 7	한 달 동안, 개인적인 를 처리하는 능력에 자신감을 느낀 적은 ㅏ있었나요?	4	3	2	1	0
7 뜻대로	한 달 동안, 자신의 을 일이 진행된다고 적은 얼마나 나요?	4	3	2	1	0
o 잘 컨트	한 달 동안, 매사를 트롤하고 있다고 럭이 얼마나 나요?	4	3	2	1	0
9 통 제할 발생한	한 달 동안, 당신이 할 수 없는 범위에서 한 일 때문에 화가 난 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
10 일이 L 극복할	한 달 동안, 어려운 너무 많이 쌓여서 날 수 없다고 느낀 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
합산						
	총합계					





활용 정보 및 도구

🧪 평가 결과

0~13점	당신이 느끼고 있는 스트레스 정도는 정상적인 수준 으로, 심리적으로 안정되어 있습니다.
14~16점	검사 결과, 약간의 스트레스를 받고 계신 것으로 보입니다. 스트레스를 해소하기 위해 운동이나 가벼운 산책, 명상 등 자신만의 스트레스 해소법을 찾아보는 것이 좋겠습니다.
17~18점	검사 결과, 중간 정도의 스트레스를 받고 있는 것으로 보입니다. 스트레스를 해소하기 위해 적극적인 노력을 하실 필요가 있으며, 원하신다면 전문가에게 도움을 요청해보십시오.
19점 이상	검사 결과, 심한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타 나고 있어, 일상생활에서 어려움을 겪고 있을 가능성 이 높아 보입니다. 상담센터에 방문하시어 추가적인 검사를 받아보시거나, 전문가와 자신의 상태에 대해 이야기해 볼 것을 권합니다.

* 출처: Cohen S., Williamson C.M., "Perceived stress in a probability sample of the United States", in The social psychology of health, Scapapan S. and Oskamp S. eds, London, Sage, 1988

산후우울 정도 측정하기

아기를 양육하는 것은 자녀에 대한 사랑과 상관없이 스트레스가 많은 일입니다. 수면 부족, 새로운 책임, 자신을 위한 시간이 부족하기도 합니다. 새롭게 엄마가 되어 낯설고 힘들 수 있는 내담자의 산후우울 정도를 측정하여 우울 정도를 파악하고 결과에 따른 적절한 도움을 받도록 안내합니다.

앞서 스트레스에 대해서 이야기를 나눠 보았는데요. 이와 연결해서 출산 후 나타나는 가벼운 우울증과 기분 변화는 산모에게 매우 흔하며 베이비 블루라고 말하는데요.

베이비 블루는 출산 후 여성들이 경험할 수 있는 일시적인 감정 변화로, 일반적으로 출산 후 며칠에서 몇 주 동안 지 속될 수 있습니다. 이는 분만 후 호르몬의 갑작스러운 변화, 스트레스, 수면 부족, 체력의 감소 등과 관련이 있습니다.

산후우울평가

베이비블루와 산후우울

- 출산 후 우울증의 발생률은 측정 기준과 출산 후 경과 시간에 따라 다양하게 나타나는데, 대부분 출산 후 몇 달내에 주요 우울증(major depression)을 경험하는 여성이 8%에서 12% 사이라고 일관되게 나타남⁴5)
- ②출산 며칠 후부터 시작되어 몇 주에서 몇 달 동안 지속될수 있는 "베이비블루(baby blues)"와 주요 우울증(major depression) 또는 경미한 우울증(minor depression)을 구별하는 것이 중요하며, 이러한 구별은 산모가 호소하는 증상의 심각도로 반영될수 있음 자살적 사고, 다양한 증상 및 매우 부정적인 기분은 "베이비 블루(baby blues)"의 특징이 아닐 가능성이 높음
- 대다수의 여성들은 출산 직후 베이비 블루(baby blues) 의 증상을 경험하는데 분만 후 호르몬의 갑작스러운 변화와 스트레스, 고립, 수면 부족 및 피로로 인해 발생함⁴⁶⁾



그러나 베이비 블루가 지속되거나 심화하는 경우, 산후우 울증의 가능성이 있습니다. 따라서, 베이비 블루 증상이 계 속되거나 심해진다고 느낀다면 의료진과 상담사에게 도움 을 청하는 것이 중요합니다.

출산 후 우울감이 지속되거나 심화하였다고 호소하는 경우 산후우울척도평가를 하여 현재 상태를 파악합니다.

한국판 에딘버러 산후우울척도평가 참고

- 상담 필요

지역사회에서 제공되는 산후우울증 관련 자원을 찾아보세 요. 지역 센터, 지원 그룹 등은 000 님이 비슷한 상황을 겪고 있는 다른 산모들과 연결되고 지원을 받을 수 있는 좋은 자원이 될 수 있습니다.

가족, 친구들과 솔직하게 대화하고 지원을 받을 수 있도록 도움을 청하시기 바랍니다. 이들은 000 님을 돌보고 도와 줄 수 있는 중요한 지원자들입니다. 대화하고 함께 시간을 보내는 것은 000 님에게 정서적인 안정과 위로를 줄 수 있 습니다.

출산 후 자기 관리에 시간과 주의를 기울이는 것이 필요합니다. 충분한 휴식과 수면, 영양적인 식단, 일상적인 운동은신체적인 건강과 정신적인 안녕에 도움이 됩니다. 힘들때는 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 찾고, 마음에 평온과안정을 가져다줄 수 있는 활동을 찾아보시기 바랍니다.

- 심각한 산후우울증

산후우울증은 심리적인 문제이므로 의료진과 상담사와의 상담은 매우 중요합니다. 의료진과 상담하여 증상을 공유 하고 도움을 청할 수 있습니다. 의료진은 000 님의 상황을 이해하고 적절한 치료를 도와줄 수 있습니다.



활용 정보 및 도구

- 산모는 눈물을 흘리거나, 감정적으로 압도되거나, 연약 하다고 느낄 수 있는데 일반적으로 이것은 출산 후 처음 며칠 이내에 시작되어 약 1주일 후에 최고조에 달하고 산후 두 번째 주가 끝날 때까지 점점 줄어듦
- ▶ 베이비 블루를 경험하는 것은 정상이지만 몇 주 후에도 증상이 사라지지 않거나 악화하면 산후우울증을 앓고 있을 수 있음
- 베이비 블루와는 달리, 산후우울증은 더 심각한 문제이며, 무시해서는 안 됨
- 처음에는 산후우울증이 정상적인 베이비 블루처럼 보일수 있으나 산후우울증과 베이비 블루는 기분 변화, 울음, 슬픔, 불면증 및 과민반응을 포함한 많은 증상이 나타나지만, 산후우울증의 경우 증상이 더 심하고(예: 자살 충동 또는 신생아를 돌볼 수 없음) 더 오래 지속된다는 것임

> 한국판 에딘버러 산후우울척도

- ▶ 최근 출산을 하셨다면, 출산 후의 감정 상태에 대해 답하여 주시기 바랍니다. 오늘이 아닌, 최근 일주일간의 감정과 가장 가까운 항목에 체크하십시오.
- 문항을 너무 오래 생각하지 말고 즉각적으로 솔직하게 응답하시면 됩니다.

🧪 평가 문항

1 나는 사물의 재미있는 면을 보고 웃을 수 있었다.

⑤ 늘 하던 만큼 그럴 수 있었다.① 아주 많이는 아니다② 약간 그러했다③ 전혀 그렇지 못했다

2 나는 어떤 일들을 기쁜 마음으로 기다렸다.

예전만큼 그러했다① 예전만큼은 기대하지 않았다② 예전에 비해 기대하지 않았다③ 전혀 기대하지 않았다

3 일이 잘못될 때면 공연히 자신을 탓하였다.

전혀 그렇지 않았다 ① 그다지 그렇지 않았다 ② 그런 편이었다 ③ 거의 항상 그랬다

4 │ 나는 특별한 이유 없이 불안하거나 걱정스러웠다.

 ⑩ 전혀 그렇지 않았다
 ⑪ 거의 그러지 않았다.

 ② 종종 그랬다
 ㉑ 대부분 그랬다





활용 정보 및 도구

5 특별한 이유없이 무섭거나 안절부절 못하였다.

 ⑩ 전혀 그렇지 않았다
 ① 거의 그렇지 않았다

 ② 가끔 그러했다
 ③ 꽤 자주 그러했다

6 요즘 들어 많은 일들이 힘겹게 느껴졌다.

 ⑨ 평소처럼 일을 잘 감당하였다
 ① 대부분 일을 잘 감당하였다

 ② 가끔 그러했다
 ③ 대부분 일을 감당할 수 없었다

7 너무 불행하다고 느껴서 잠을 잘 잘 수가 없었다.

 ⑩ 전혀 그렇지 않았다
 ① 자주 그렇지 않았다

 ② 가끔 그랬다
 ③ 대부분 그랬다

8 슬프거나 비참하다고 느꼈다.

 ⑩ 전혀 그렇지 않았다
 ⑪ 자주 그렇지 않았다

 ② 가끔 그랬다
 ㉑ 대부분 그랬다

9 불행하다고 느껴서 울었다.

 ⑩ 전혀 그렇지 않았다
 ① 아주 가끔 그랬다

 ② 자주 그랬다
 ③ 대부분 그랬다

10 자해하고 싶은 마음이 생긴 적이 있다.

 ⑥ 전혀 그렇지 않았다
 ① 거의 그런적이 없었다

 ② 가끔 그랬다
 ③ 자주 그랬다

🧪 평가 결과

0-8점	정상		
9-12점	상담 필요		
13점 이상	심각한 산후우울증		

육아 스트레스를 파악하여 스트레스 해소법 알아보기

오늘 출산 후 스트레스와 우울감에 대해 이야기를 나눠 보고 있는데요.

새롭게 부모가 되거나 자녀를 돌보는 것은 많은 스트레스를 유발할 수 있습니다. 육아는 정말 어려운 일이고, 때로는 처리해야 할 일이 너무 많고 압박감을 느낄 때도 있을 것입니다. 그래도 000 님은 엄마로서 놀라운 일을 해내고 있고, 노력하고 있습니다. 그러나 흡연은 스트레스를 해소하는 올바른 방법이 아닙니다. 실제로 흡연은 건강에 해로울 뿐

육아 스트레스 다루기47

새로운 부모가 되거나 성장하는 자녀를 돌보는 것은 스트 레스를 많이 유발하며 어떤 날은 처리해야 할 것이 너무 많 은 것처럼 보일 수 있으며 긴장을 풀기 위해 담배를 피우고 싶을 수도 있음

스트레스와 나쁜 기분은 특히 여성의 일반적인 흡연 유발 요인이기 때문에 스스로 느끼는 스트레스가 너무 커질 경우 금연을 유지하는 데 어려움을 호소할 수 있으므로 적절한 스트레스 관리가 필요함



만 아니라 스트레스를 더욱 악화시킬 수 있습니다. 담배를 대체할 수 있는 더 건강한 스트레스 해소 방법을 찾는 것이 중요합니다.

○ 다음과 같은 질문을 통해서 육아 스트레스를 파악하고 대처 방안을 고민해 볼 수 있습니다.

어떤 부분에서 가장 많은 스트레스를 느끼고 계세요? 일상적인 돌봄과 관련하여 어떤 어려움을 겪고 있나요? 현재 육아에 대해 어떤 도움이 필요한 것 같아요? 스트레스를 감소시키는 방법 중 어떤 것을 시도해 보셨나요? 주변에 도움을 요청하거나 받을 수 있는 사람이 있나요? 자신을 위한 시간을 갖기 어렵다고 느끼는데, 어떤 방법으로 시간을 마련할 수 있을까요?

☑ 육아 스트레스 다루기 참고



활용 정보 및 도구

♪ 휴식, 재충전, 이완

충분한 수면을 취하는 것은 육아 '배터리'를 재충전하는 데 중요하며 깨어 있을 때 잠시 휴식을 취하면서 정서적 안정 을 유지하고, 숨을 크게 들이마시고 다시 깊게 내쉬는 심호 흡을 천천히 반복해 육아로 힘든 날에도 심박수를 낮추고 몸을 이완시키는 것이 스트레스 관리에 도움이 될 수 있음

○ 운동과 건강에 좋은 음식 챙겨 먹기

10분간의 짧은 운동도 스트레스를 관리하는 좋은 방법이 될수 있으며 건강에 좋은 음식을 먹으면 기분이 좋아지고 스트레스 해소에도 도움이 될수 있으므로 준비하기 쉬운 요리법으로 주간 식사 계획을 세워 메뉴를 만들어 보는 것도 좋음

○ 전투에서 한 걸음 물러나기

집이 전쟁터처럼 느껴지기 시작하면 한 걸음 물러나서 어떤 문제가 가장 중요한지, 미룰 수 있는 문제인지 객관적으로 파악해 보기

○ "아니요"라고 말하기

하루는 24시간 제한이 있어 많은 일을 할 수 없기 때문에 모든 것에 "예"라고 말하면 스트레스를 가중할 수 있으므로 가끔 "아니요"라고 말하는 것도 괜찮음

€ 다른 사람의 도움을 요청하기

가족이나 친구가 아기를 몇 시간 동안 기꺼이 돌봐 주겠다고 언급하면 도움을 요청해 보고 나 자신을 위한 짧은 시간이라도 즐거운 시간을 계획해 보는 것도 도움이 될 수 있음

♪ 자신에게 투자하기

나 자신을 제외하고 모든 가족을 돌보고 있다면 따뜻한 목 욕을 하든, 친구들과 정기적인 시간을 보내든, 20분 동안 동네를 산책하든, 나만의 시간을 가져볼 것

♪ 가족과 즐거운 시간 가지기

청소, 빨래, 집안일로 가족과 즐거운 시간을 보내지 않고 몇 주가 지나갔다면 자전거를 타거나, 근처 공원에서 소풍을 즐 기거나, 일상을 깨기 위해 가족과의 저녁 시간을 계획하기

흡연은 스트레스를 해소하고 긴장을 완화하는 좋은 방법처 럼 보일 수 있지만 실제로는 그렇지 않다는 것을 다시 한번 강조하기



금연 결심 공고화하기

금연은 건강과 안녕을 위해 중요한 선택이며, 저는 000 님의 금연 결심을 응원합니다. 금연을 시작한 동기와 이유는 ()이었습니다. 지금은 어떤 변화와 목표를 가지고 금연을 유지하고 계시나요?

금연 서약서를 읽어 보니, 000 님이 어떤 목표를 가지고 금 연을 선택하였는지 그 이유를 명확하게 표현하셨네요. 이 러한 목표를 달성하기 위해 어떤 도움이 가장 효과적이라 고 느끼셨나요? 앞으로 금연을 지속하려면 어떤 도움이 있 으면 좋을까요?

금연을 유지하면서, () 이런 긍정적인 변화를 가져왔는데 요, 이러한 장점을 염두에 두시면 앞으로 금연을 유지하는데 도움이 되실 것 같습니다.

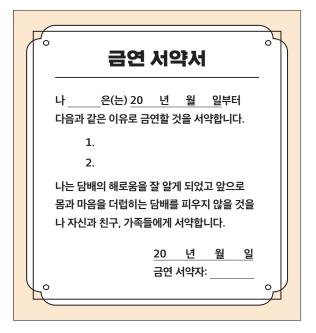


활용 정보 및 도구

금연 이유 재점검하기

▶ 금연 시작과 함께 작성한 금연 서약서 다시 확인하기

금연의 힘든 고비를 넘기다 보면, 처음에는 금연을 결심하게 된 이유가 있었는데 시간이 지나다 보면 그 계기를 잊고 '그냥 지금까지 해 온 시간이 아까워서' 유지한다거나 '힘든 금연을 왜 하지?' 하는 회의가 들 수도 있으므로 금연의 이유를 잊지 않고 자주 떠올리는 것이 좋음



▶ 금연을 결심한 이유 되새기기

 ○ 개인 건강
 ○ 자신감확보
 ○ 임신 때문에

 ○ 가족의 권유
 ○ 주변의 권유
 ○ 의사 권유

 ○ 원만한 대인 관계
 ○ 사회적 시선
 ○ 경제적인 이유

 ○ 그외 나만의 이유 (
)

흡연 임산부 금연프로그램 21단계 (40주 차)

상담 목표	금연 성공 유지하기
상담 방향	금연 성공을 위해 노력해 온 스스로를 격려하고 금연 의지를 확고하게 함으로써 평생 금연 성공이 이어지도록 돕는다.
주요 상담 내용	 금연 후 내가 느낀 몸과 마음의 변화를 살펴보고, 금연이 가져다준 긍정적인 영향을 확인한다. 금연의 건강상 이득과 흡연의 질병 발생 위험에 대해 이해하여 금연 유지의 원동력으로 삼도록 한다. 금연 성공에 대해 칭찬과 격려의 메시지를 전하며, 평생 금연으로 이어질 수 있도록 격려한다.
주요 확인 사항 및 제공 정보	 금연 후 변화 살펴보기 금연의 건강상 이득과 흡연의 질병 위해 금연 성공 축하하기
임신주수	출산 8주 경과



상담 예시

금연 후 변화된 점 인식하기

금연 성공에 대한 축하 인사와 함께 계속 금연을 유지하 도록 금연의 장점을 재확인하고 금연 의지를 확고히 하 도록 격려가 필요한 단계입니다.

000 님, 금연하신 지 이제 10개월이 되었습니다. 출산 이후 금연 의지가 약해지면서 재흡연 유혹이 강해질 수도 있는 시기인데 잘 이겨 내고 계신가요?

금연 유지에 따른 질병 발생 위험 감소와 신체 회복 변화 등의 장점과 개개인이 느끼는 정서적 변화, 실생활속에서 느끼는 사회적 변화 등을 다시 확인합니다.

금연 이후 내가 느낀 변화된 장점들을 유지하기 위해서라 도 금연 의지를 다잡고 금연을 유지하는 데 도움이 될 것입 니다.

단순히 신체적 변화 이외에도 일상생활에서 느낀 정서적, 경제적 변화까지 내가 느낀 긍정적인 변화를 생각해 보세요. 예를 들면, "이제 남편이나 시댁에 가는 것이 불안하지않고 당당하고 편해졌다", "담배 냄새가 싫어졌다", "담배와라이터를 챙기지 않아도 되니 가방이 가벼워졌다" 등과 같이 금연 후 나에게 찾아온 변화를 한번 정리해 보면 그동안나의 노력이 큰 보람으로 다가올 겁니다.



활용 정보 및 도구

금연 후 변화 살펴보기

금연을 통해 얻은 것도 있고 잃은 것도 있다고 생각하실 수도 있지만, 나와 아기의 건강을 위해 일어난 좋은 변화임은 분명한 사실이며 금연 후 나의 일상생활에서 바뀐 긍정적인 변화를 모두 나열해 보고 정리하는 시간을 갖는 것으로 훗날 재흡연의 유혹을 물리칠 수 있는 힘이 될 수 있음

▶ 금연 후 나에게 나타난 긍정적인 변화들

예시	- 남편에게 미안하고 시댁에 가기가 불안했는데 지금은 편안하고 당당하다 애들 학부모 모임에 나갈 때도 거리낌이 없다 한두 층만 계단을 올라도 숨찼는데 이제는 가뿐해졌다 주변 사람들(가족, 친구 등)이 나를 대견하게여긴다 담배 냄새가 싫어졌다 큰애가 엄마에게서 좋은 냄새가 난다고 좋아한다 집에 손님이 갑자기 찾아와도 상관없다.
신체적 변화	
정서적 변화	
경제적 변화	

182

금연 상담의 실제와 활용 - 임산부흡연자



그리고 지금의 금연 장점들을 느낄 수 있는 건 지속적인 노력의 결과임을 스스로 격려하고 칭찬해 주세요.

활용 정보 및 도구

금연의 장점 파악하기

변화를 느낀 점, 장점 등에 대해 이야기할 때 긍정적인 호응 및 그 외에 내담자가 알아차리지 못한 다른 건강 이득에 대해 안내합니다.

금연을 유지한 지 10개월 차가 되면 이제 금연에 적응이 되고 금연 이후 여러 가지 변화를 느끼기 시작하는 시점인 데요. 최근 금연 후 건강상 달라진 점이 있으신가요?

☑ 금연의 장점 - 건강상 이득 참고하여 안내

담배의 유해 화학물질에 노출되어 그동안 상해 있던 나의 몸이 조금씩 회복되고 있습니다. 대표적으로 기관지의 섬 모 기능이 회복되고 가래가 묽어지고 호흡하는 것이 편해 집니다. 말초신경이 회복되면서 후각, 미각 능력도 향상되 는데 다른 사람들의 담배 피우는 냄새가 불쾌하게 느껴지 기도 합니다. 혈압과 맥박이 정상 수준으로 돌아오면서 혈 액 순환도 좋아집니다.

앞으로 금연 후 시간이 지날 때마다, 우리의 몸이 어떻게 회복되어 가는지 그 과정에 대해 이야기를 나눠 보겠습니다. 이런 시간의 경과에 따라 느낄 수 있는 건강 이득 외에도 금 연 직후 바로 느껴지는 유익한 변화도 많은데요. 입 냄새나 옷과 머리에서 나던 역한 냄새가 사라지게 되어 대화할 때 한 층 더 자신감이 향상되게 됩니다. 또한 아침에 일어날 때 개운하고 전반적인 피로감이 줄어 컨디션이 좋아지게 됩니다.

그 외에도 담뱃값으로 사용되던 불필요한 지출이 사라지고 담배, 라이터 등을 갖고 다닐 필요가 없어 주머니가 가벼워 지는 점, 흡연 장소를 찾아다니거나 흡연 시 주변의 따가운 시선에서 자유로워지는 점 등 다양한 변화를 찾아보면서 금연의 이유를 많이 만들어 나가는 것도 금연 유지의 좋은 원동력이 될 수 있습니다.

금연의 건강상 이득과 흡연의 질병 위해

> 금연의 장점 - 건강상 이득

20분

- 혈압과 맥박이 정상으로 떨어짐
- 손발의 체온이 정상으로 증가함

8시간

- 혈중 일산화탄소 농도가 정상으로 떨어짐
- 혈중 산소 농도가 정상으로 증가함

24시간 후

· 심장마비의 위험이 감소함

48시간 후

- 신경 말단의 기능이 회복되기 시작함
- 맛과 냄새 감각이 좋아짐

2주에서 3개월 후

- 혈액 순환이 좋아지고 발걸음이 가벼워짐
- · 폐 기능이 30% 이상 증가함

1개월

9개월 후

- · 기침, 코막힘, 피로, 호흡곤란 등이 감소함
- 폐의 섬모가 다시 자라나 폐를 깨끗이 할 수 있어 감기에 덜 걸림
- 신체의 활력이 전반적으로 증가함

1년 후

· 관상동맥질환(심장병)에 걸릴 위험이 비흡연자의 절반으로 감소함

5년 후

- 폐암 사망률이 보통 흡연자의 절반 수준으로 감소함
- · 금연 후 5~15년이 지나면 중풍에 걸릴 위험이 비흡연자와 같아짐
- · 구강암, 후두암, 식도암에 걸릴 위험이 흡연자의 절반 수준으로 감소함

10년 후

- 폐암 사망률이 흡연자의 절반 수준이 됨
- · 전암 세포(암으로 진행할 수 있는 세포)들이 정상 세포로 바뀜
- · 구강암, 후두암, 식도암, 방광암, 신장암, 췌장암의 발생 위험이 감소함

15년 후

• 관상동맥질환(심장병) 위험이 비흡연자와 같아짐

183



금연 성공 축하하기

앞으로도 항상 재흡연의 유혹이 언제든 찾아올 수 있다는 점 기억하시고 만약의 상황을 대비하기 위한 준비를 철저 히 하고 나만의 대처 방법을 잊지 않고 실천하신다면 어떤 유혹이 찾아와도 잘 이겨낼 수 있을 것입니다. 무엇보다 어 떤 상황이라도 흡연이 허용될 이유는 없다는 것을 잊지 마 시고 지금까지 잘 참아왔던 노력이 수포로 돌아가지 않게 평생 금연으로 이어 주십시오.

오늘로 저희 상담은 마침표를 찍게 됩니다. 이제는 금연 성 공자를 넘어 비흡연자라는 마음가짐으로 담배와 무관한 건 강한 삶을 사시기를 응원하겠습니다. 평생 금연 파이팅!

금연 성공 축하하기

금연 성공을 축하하고 주위 금연지지자를 통해서 혹은 나 스스로에게 보상 선물을 받도록 권유합니다. 작지만 기념 이 되는 보상 선물은 금연에 대한 긍정적인 심리적 강화 효 과를 보이기에 금연 의지를 유지하는 데 도움이 됩니다.

활용 정보 및 도구

PART. 03

참고문헌

Part.3 참고문헌



참고문헌

- 1) Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & Di Clemente, C. C. (2013). Applying the stages of change. Psychotherapy in Australia, 19(2), 10-15.
- 2) NCSCT Standard Treatment Programme for Pregnant Women, NCSCT
- 3) Kim, Y. J., Cho, M. J., Park, S., Hong, J. P., Sohn, J. H., Bae, J. N., & Park, J. I. (2013). The 12-item general health questionnaire as an effective mental health screening tool for general Korean adult population. Psychiatry investigation, 10(4), 352.
- 4) Rollnick, S., Miller, W. R., Butler, C. C., & Aloia, M. S. (2008). Motivational interviewing in health care: helping patients change behavior
- 5) 보건복지부, 한국건강증진개발원. (2022). 통합 금연상담사 교육과정. 서울. 보건복지부, 한국건강증진개발원.
- 6) 이정재. (2002). 흡연이 임신에 미치는 영향. PERINATOLOGY (구 대한주산의학회잡지), 13(4), 357-365.
- 7) Blanc, J., Tosello, B., Ekblad, M. O., Berlin, I., & Netter, A. (2021). Nicotine Replacement Therapy during Pregnancy and Child Health Outcomes: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(8), 4004.
- 8) Drugs.com. Varenicline Pregnancy and Breastfeeding Warnings, https://www.drugs.com/pregnancy/varenicline.html
- 9) U.S. department of health&human services. Staying healthy and safe. https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/staying-healthy-and-safe
- 10) Qian, J., Chen, Q., Ward, S. M., Duan, E., & Zhang, Y. (2020). Impacts of caffeine during pregnancy. Trends in Endocrinology & Metabolism, 31(3), 218-227.
- 11) 구재옥. (1997). 현대 임산부의 영양과 건강 문제-임신 중 질병. 음주. 흡연과 환경오염 물질이 임산부의 건강 및 태아에 미치는 영향. 동아 시아식생활학회지, 7(2), 257-275.
- 12) Coussons-Read, M. E. (2013). Effects of prenatal stress on pregnancy and human development: mechanisms and pathways. Obstetric medicine, 6(2), 52-57.
- 13) Williams Obstetrics 24th edition. Chapter 4. Maternal Physiology P 51-66
- 14) 보건복지부. 국민건강보험공단., 대한산부인과학회. (2016). 임산부 비만관리 가이드. 강원. 보건복지부. 국민건강보험공단
- 15) Institute of Medicine (IOM) 권고안(2009)
- 16) 보건복지부. 한국건강증진개발원. (2018). 건강한 임신과 행복한 출산을 위해 임신부 건강문제/임신기 영양관리/임신부 건강관리. 서울. 보건복지부. 한국건강증진개발원
- 17) 보건복지부. 한국건강증진개발원. (2018). 건강한 임신과 행복한 출산을 위해 임신부 건강문제/임신기 영양관리/임신부 건강관리. 서울. 보건복지부. 한국건강증진개발원
- 18) 문화체육관광부. 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터. (2015). 임산부를 위한 운동 가이드라인. 서울. 문화체육관광부. 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터.
- 19) 이정재. (2002). 흡연이 임신에 미치는 영향. PERINATOLOGY (구 대한주산의학회잡지), 13(4), 357-365.
- 20) 보건복지부 금연길라잡이 홈페이지. 흡연의 위험성. https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C109/H/22/view.do?article_seq=356
- 21) Williams Obstetrics 24th edition. Chapter 7 Maternal Physiology. 127-140.
- 22) 보건복지부 금연길라잡이, 임신과 흡연. https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C109/H/22/view.do?article_seq=356&tag_name=&cpage=1&rows=10&condition=&keyword=&cat=&rn=9
- 23) 김선주(Sun Ju Kim), 이연정(Yeon Jung Lee), 홍민하(Minha Hong), 문덕수(Duk Soo Moon),and 반건호(Geon Ho Bahn). "태교의 효과를 과학적으로 증명할 수 있을까?" 소아청소년정신의학 24.4 (2013): 183-190.
- 24) Koo BK. The taemong and education with prenatal in Korean women. J Cult Stud 1999;8:215-235.
- 25) Lee HY. Recognition and likeness investigation of fetal education music for the pregnant women. Seoul: Sangmyung Univ;1997.
- 26) 보건복지부. 한국건강증진개발원. (2018). 건강한 임신과 행복한 출산을 위해 임신부 건강문제/임신기 영양관리/임신부 건강관리. 서울. 보건복지부. 한국건강증진개발원

- 27) 문화체육관광부. 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터. (2015). 임산부를 위한 운동 가이드라인. 서울. 문화체육관광부. 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터.
- 28) 박혜원(Hye Weon Park), 이민영(Min Young Lee), 이재라(Jea Ra Lee), 한유정(You Jung Han), 이시원(Si Won Lee), 정진훈(Jin Hoon Chung), 안현경(Hyun Kyong Ahn), 한정열(Jung Yeol Han), 류현미(Hyun Mee Ryu), 김문영(Moon Young Kim), and 양재혁(Jae Hyug Yang). "임신시기별 임신부의 체중증가율과 신생아 체중과의 연관성." Obstetrics & Gynecology Science 55.10 (2012): 693-698.
- 29) healthy children.org. The Dangers of Secondhand Smoke. https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/tobacco/Pages/Dangers-of-Secondhand-Smoke.aspx
- 30) 김선주(Sun Ju Kim), 이연정(Yeon Jung Lee), 홍민하(Minha Hong), 문덕수(Duk Soo Moon), and 반건호(Geon Ho Bahn). "태교의 효과를 과학적으로 증명할 수 있을까?" 소아청소년정신의학 24.4 (2013): 183-190.
- 31) 문화체육관광부. 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터. (2015). 임산부를 위한 운동 가이드라인. 서울. 문화체육관광부. 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터.
- 32) 김선주(Sun Ju Kim), 이연정(Yeon Jung Lee), 홍민하(Minha Hong), 문덕수(Duk Soo Moon), and 반건호(Geon Ho Bahn). "태교의 효과를 과학적으로 증명할 수 있을까?" 소아청소년정신의학 24.4 (2013): 183-190.
- 33) 장진혁(2014). 라마즈 호흡법이 방광내시경 검사 환자의 불안과 통증 경감에 미치는 효과. 가톨릭대학교 보건대학원, 석사.
- 34) 임신육아종합포털 아이사랑. 라마즈 분만법. https://www.childcare.go.kr/cpin/contents/020102030000,jsp;jsessionid=welDy6fQ Q399Et0c0p4USEpWbav8PU1l6arsyGMdW4iaJjeGJwfCOCKZladerhVt.mwdawas02_servlet_pcms
- 35) smokefreewomen. Myths: Smoking and Pregnancy. https://women.smokefree.gov/pregnancy-motherhood/quitting-while-pregnant/myths-about-smoking-pregnancy
- 36) smokefreewomen. Staying Smokefree After Baby. https://women.smokefree.gov/pregnancy-motherhood/smokefree-motherhood/stay-smokefree-after-baby
- 37) Notley, C., Blyth, A., Craig, J., Edwards, A., & Holland, R. (2015). Postpartum smoking relapse—a thematic synthesis of qualitative studies. Addiction, 110(11), 1712-1723.
- 38) Notley, C., Blyth, A., Craig, J., Edwards, A., & Holland, R. (2015). Postpartum smoking relapse—a thematic synthesis of qualitative studies. Addiction, 110(11), 1712-1723.
- 39) Brooke H, Gibson A, Tappin D, Brown H. Case-control study of sudden infant death syndrome in Scotland, 1992-5. BMJ 1997;314(7093):1516-20.
- 40) Notley, C., Blyth, A., Craig, J., Edwards, A., & Holland, R. (2015). Postpartum smoking relapse—a thematic synthesis of qualitative studies. Addiction, 110(11), 1712-1723.
- 41) Women's Health Nursing Education Research Institute. Women's health nursing. 8th ed. Paju: Soomoonsa; 2016.
- 42) Kim, S. M., Lee, J., Ahn, B. H., Park, S. B., Kim, K. M., Kim, H. S., & Lee, D. J. (2001). A prospective study for weight changes associated with pregnancy. Journal of the Korean Academy of Family Medicine, 22(6), 895-903.
- 43) Vernon MM, Young-Hyman D, Looney SW. Maternal stress, physical activity, and body mass index during new mothers' first year postpartum. Women Health. 2010;50(6):544-62.
- 44) 임신육아종합포털아이사랑. 산후관리. https://www.childcare.go.kr/cpin/contents/020402020000.jsp;jsessionid=7dMmPYuHkP cxgSkD4ZdpluxXFZL7rwCVArnF0xF381AXGcVB7x8qXYtyRTVED0mS.mwdawas02_servlet_pcms
- 45) Najman, J. M., Andersen, M. J., Bor, W., O'Callaghan, M. J., & Williams, G. M. (2000). Postnatal depression-myth and reality: maternal depression before and after the birth of a child. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 35(1), 19-27.
- 46) HelpGuide.org. Postpartum Depression and the Baby Blues. https://www.helpguide.org/articles/depression/postpartum-depression-and-the-baby-blues.htm
- 47) smokefreewomen. Handling the Stresses of Parenting. https://women.smokefree.gov/pregnancy-motherhood/smokefreemotherhood/stresses-of-parenting

(Part.3 참고문헌'

금연 상담의 실제와 활용 임산부 흡연자

발간종류 연구_업무편람

관리번호 연구-03-2023-010-10

등록일2023년 11월발행일2023년 12월

발행처 한국건강증진개발원

발행인 김헌주

집필진 책임 임민경 교수 (인하대학교)

공동 한국건강증진개발원 신상화 팀장, 박소영 선임전문원

감수 안영미 교수 (인하대학교)

주소 (04933) 서울시 광진구 능동로 400, 8F~10F 보건복지행정타운

전화번호 02-3782-7657 (한국건강증진개발원)

홈페이지 www.khepi.or.kr

디자인·제작 시월의빛디자인스튜디오

※ 이 책은 국민건강증진기금으로 제작하였으며, 금연상담전화 상담프로그램 개발 및 운영 경험을 토대로 작성되었습니다. 이 책의 내용은 사전승인서 없이 무단전재하여 사용할 수 없습니다.





