

임산부에게 도움이 되는 필수 지식 10가지

(모유 수유 중 안전한 약물 사용 필수 지식)



보건복지부
Ministry of Health and Welfare



한국마더세이프전문상담센터
KOREAN MOTHERSAFE COUNSELING CENTER

발행일 : 2017. 10. 10

발행인 : 한정열

편집위원 : 최준식, 안현경, 홍우영, 곽영린

감수 : 홍순철, 김경아

후원 : 보건복지부

주소 : 서울특별시 중구 서애로1길 17 단국의대 제일병원 모아센터 5층

전화 : 1588-7309 팩스: 02) 2000-4796

이메일 : mom@mothersafe.or.kr

홈페이지 : www.mothersafe.or.kr

블로그 : blog.mothersafe.or.kr

페이스북, 트위터, 인스타그램 : @mothersafe

CONTENTS

1 소개글 04

2 모유 수유의 좋은 점 05

3 모유 수유 중 다빈도 사용 약물 및 증상 별 안전한 약물 사용 07

4 QnA 11

5 참고문헌 14

소개글



임신부는 임신부 본인보다는 뱃속의 태아를 항상 더 많이 염려합니다. 감기, 방광염, 질염 같은 급성질환으로 아파서 복용하는 약들조차도 태아 기형을 일으키지 않을까 늘 노심초사입니다. 또한, 공황장애 같은 만성질환이 있는 경우는 어떻습니까? “약을 먹자니 기형아를 낳을 것 같고 약을 안 먹으니 죽을 것 같다” 라고 하십니다.

출산 후에는 어떻습니까? 모유 수유 중에도 급성질환이나 만성질환으로 약을 먹어야 되는 경우에도 약물이 모유를 통해서 아기에게 전달될까 걱정이 많습니다. 우리나라 모유 수유 비율은 1970년대에 거의 100%였던 것이 분유를 먹이기 시작하면서 2000년에는 10% 미만까지 떨어졌었습니다만 최근 다시 모유 수유의 장점이 주목받고 있고 직장 내에서도 모유 수유가 가능하도록 수유실을 두는 등 다각적인 노력으로 모유 수유 비율이 증가 추세에 있고, 2015년 조사에서는 38%에 이르고 있습니다. 하지만, 모유 수유를 하고자 하는 경우에도 감기, 유선염 그리고 우울증 등의 만성질환이 있는 경우 약물 복용에 따른 수유아에 대한 우려로 적지 않은 모유 수유부가 수유를 중단하고 있습니다. 알려진 바와 같이 모유 수유의 장점은 영양적, 면역학적, 그리고 정서적으로 아기에게 가장 완벽하다고 하기 때문에 가능하면 안전한 약으로 치료하면서 엄마의 모유 수유가 엄마와 아기 모두에게 건강과 행복을 같이 줄 수 있으면 좋겠습니다.

이번 2017년 『임신부에게 도움이 되는 필수 지식 10가지: 모유 수유 중 안전한 약물 사용 필수 지식』을 위한 소책자에서는 위의 모유 수유부들의 급·만성질환으로 약물에 노출되는 경우 고민하는 문제들의 답을 드리기 위해 알면 매우 도움이 되는 정보를 제공하고 있습니다.

또한, 이 책자에서는 전화 또는 인터넷으로 위의 고민에 관해 실시간 정보를 전해주고 있는 한국마더세이프전문상담센터를 소개하고 있습니다. 이 센터는 보건복지부의 지원으로 2010년부터 운영되고 있습니다. 서울뿐만 아니라 부산, 광주, 대전, 대구, 울산 각 거점지역에 병원 기반의 센터가 있어서 직접 전문 의사를 만나 상담도 가능합니다. 정보 제공 및 상담 서비스를 받는 건수는 지속해서 증가하고 있으며, 연간 1만 명 이상의 임신부 및 가족들에게 정보를 제공하고 있습니다. 많은 임신부 및 가임 남녀, 그리고 모유 수유부들의 적극적인 이용을 바라며, 본 센터가 늘 여러분 곁에서 여러분의 건강하고 안전한 임신과 출산에 도움이 될 수 있기를 바랍니다.

2017. 10. 10

한국마더세이프전문상담센터장 한정열

모유 수유의 좋은 점

♥ 아기에게 이런 점이 좋아요

- ◎ **영양학적으로 우수합니다.**
 - 무균상태의 신선한 모유로 충분한 영양 공급이 가능합니다.
- ◎ **아기의 알레르기 및 각종 질환을 예방할 수 있습니다.**
 - 우유 알레르기의 증상이 적고, 모유 속 다양한 면역인자로 아기는 감염성 질환이 덜 걸립니다.
- ◎ **아기와 엄마의 유대 관계가 형성됩니다.**
 - 모유 수유를 하는 동안 아기는 엄마와의 신체 접촉을 통해 안정감을 느낄 수 있습니다.



모유 수유의 좋은 점

♥ 엄마에게 이런 점이 좋아요

◎ 빠른 산후조리를 도와줍니다.

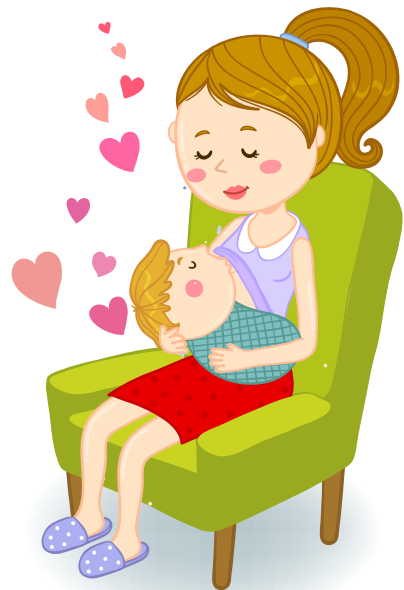
- 옥시토신 증가에 의한 산후 출혈의 감소를 돕고, 산후 뼈의 재골화가 촉진되어 이에 따른 산후 회복이 빨라집니다.

◎ 암 발생률을 낮출 수 있습니다.

- 모유 수유 기간 중 배란 중단 및 에스트로겐 호르몬 노출 감소로 난소암과 갱년기 전 유방암의 발생률을 낮출 수 있습니다.

◎ 자연적 피임 효과가 있습니다.

- 수유에 의한 무월경으로 월경에 의한 실혈을 감소시키고, 배란의 지연으로 다음 임신을 늦출 수 있습니다.



모유 수유 중 다빈도 사용 약물 및 증상별 안전한 약물 사용

■모유 수유 중 다빈도 사용 약물: 대부분 모유 수유 가능

모유 수유부가 복용한 약물의 빈도는 아래 <그림 1>과 같으며, 소화기계 약물이 20.8%, 전신감염 치료제 17.4%, 그리고 중추신경계 약물이 16.2%로 뒤따랐습니다.



그림 1. 모유 수유부 복용 약물의 빈도

(한정열 등 모태독성학 군자출판사 2016)

수유부는 모유 수유의 다양한 장점과 약물 복용 시 약물에 따른 수유부에서 나타날 수 있는 부작용을 잘 이해할 수 있는 정확하고 신뢰할 만한 정보가 필요합니다. 위 통계에서 보는 바와 같이 수유부에게 노출이 가장 빈번했던 약물은 소화기계, 전신감염 치료제, 그리고 중추신경계 약물로 나타났습니다. 하지만, 이런 약물을 복용하면서 모유 수유를 하는 경우 수유아에게는 어떤 부작용이 나타날 수 있을까요? 다행히, 이런 약을 복용하면서 모유 수유를 했을 때 병원에서 치료가 필요할 정도로 큰 문제가 발생했던 부작용은 없었습니다. 알려진 바에 의하면 대부분 약물은 복용 중 모유 수유가 가능합니다. 그리고 모유 수유는 영양상으로, 면역학적으로, 그리고 정서적으로 수유아에게 가장 완벽한 장점을 제공할 수 있는 것으로 알려져 있어서 가능하면 약을 복용 중이라도 적극 모유 수유 하시길 권장합니다.

모유 수유 중 증상별 안전한 약물 사용 및 주의해야 할 약물

♥ 모유 수유 중 안전한 약물 사용 원칙 10가지

- 1) 약물치료 없이 증상 해소를 위해 시도해 보세요.
예) 어깨 통증을 위해 마사지를 시도해 보세요.
- 2) 아기에게 안전하고 모유로 분비가 적은 약을 사용해 보세요.
예) 퀴놀론계 약물보다는 페니실린계 약물이 더 안전합니다.
- 3) 가능하면 경구나 주사보다는 국소적으로 사용되는 약물을 사용하세요.
- 4) 복합제 성분 약보다는 단일 성분 약을 선택하세요.
예) 파라세타몰, 아스피린, 카페인 포함된 복합제보다 파라세타몰 단일 성분 약이 더 안전합니다.
- 5) 모유로 적게 분비되는 약물을 선택하세요.
예) 항우울제 중 설퍼랄린은 플루옥세틴보다 적게 모유로 분비됩니다.
- 6) 조산아나 저체중아에게 더욱 많은 주의를 기울여주세요. 간, 신장의 기능이 미성숙하기 때문입니다.
- 7) 체내에 오래 남아있는 약물보다는 배출이 빠른 약물을 사용하세요.
예) 다이아제팜보다 배출이 빠른 알프라졸람을 사용하세요.
- 8) 모유 수유 직전이나 직후에 약물을 사용하면 엄마의 혈중과 모유의 약물 농도가 최소로 되어 아기의 노출이 많이 감소합니다.
- 9) 약물 사용 때문에 일시적으로 수유를 중단해야 하는 경우 미리 젖을 짜서 비축하고, 정기적으로 젖을 짜서 수유를 계속할 수 있도록 하세요.
- 10) 대부분 약물은 수유부에게 안전하고, 수유에 의한 이익은 아기에게 발생할 수 있는 위험을 웃돕니다.

모유 수유 중 증상별 안전한 약물 사용

1) 위장관계 약물

속 쓰림 시 사용하는 제산제(수산화알루미늄, 라니티딘 등)는 수유아에게 안전하게 사용 가능합니다. 또한, 변비약으로 사용되는 수산화마그네슘도 장내에서 흡수가 잘 안되어 수유아에게 안전합니다.

2) 전신감염치료제로서 항생제

페니실린계, 세팔로스포린계, 아미노글리코사이드계 약물 등 안전하게 사용 가능합니다.

3) 감기나 독감

모유 수유부가 감기나 독감으로 약을 복용 중일 때도 모유 수유가 가능합니다. 수유아는 감기나 독감에 걸린 엄마로부터 항체를 받게 되어 면역력을 갖게 됩니다. 고열에 사용하는 아세트아미노펜은 모유 수유아에 영향을 미치지 않습니다.

4) 성병

매독, 임질, 클라미디아에 사용하는 항생제로 페니실린, 테트라사이클린, 그리고 에리스로마이신으로 안전하게 치료하면서 모유 수유 가능합니다.

5) 천식

천식 치료를 위해 사용하는 흡입용 코르티코스테로이드는 사용 중 안전하게 모유 수유 가능합니다.



모유 수유 중 증상별 안전한 약물 사용

6) 결핵

결핵 치료 중이라고 엄마가 2주 이상 결핵 약으로 치료받은 경우 모유 수유가 가능합니다. 사용하는 아이나, 에탐부톨, 리팜피신은 모유로 전달되는 양이 적어 아기에게 문제를 발생했던 사례의 보고는 없습니다.

7) 고혈압

수유부가 고혈압인 경우 모유 수유 시 젖분비를 촉진시키는 프로락틴이 고혈압 환자를 이완시켜 혈압을 낮추는데 도움이 됩니다. 그리고 사용되는 칼슘채널 차단제인 니페디핀, 안지오텐신 억제제인 캡토프릴 등은 안전하게 모유 수유가 가능합니다.

8) 당뇨병

당뇨병 때문에 인슐린이나 경구용 혈당 강하제인 메트포르민을 사용하는 경우 모유 수유가 가능합니다.

9) 갑상선 질환

갑상선기능저하증에 사용하는 레보타이록신은 모유 수유 시 안전합니다. 또한 갑상선기능항진증시 사용하는 프로필티오우라실과 메티마졸도 모유 수유 시 수유아에게 안전합니다.

10) 우울증

우울증에 사용하는 SSRIs계 약물인 서트랄린, 파록세틴의 경우 모유로 넘어가는 양이 적어 안전하게 모유 수유 가능합니다. 하지만, 플루옥세틴, 시탈로프람은 모유로 넘어가는 양이 많아 주의가 필요합니다.

11) 간질

간질치료를 위해 복용하는 약물로 카바마제핀, 라모트리진, 페니토인은 모유 수유 시 안전합니다. 하지만, 발프로익산은 모유 수유 시 수유아에게 위험합니다.

12) 암

암에 걸려 있을 때 모유 수유가 가능합니다. 하지만, 암을 진단하기 위한 방사능 물질이 사용된다거나 항암제를 사용하는 경우 수유아에게 발암성이 있어 금하고 있습니다.

QnA

Q1: 모유 수유 중에 사용되는 피부연고, 안약, 치질 연고는 수유아에게 영향을 주지 않나요?

A1. 모유 수유하는 엄마들에게 안면, 복부 등의 피부 트러블로 인해 사용되는 스테로이드 연고, 결막염에 사용하는 안약 그리고 치질 연고 등이 빈번하게 사용되는데, 이때 이 약물들은 전신 흡수가 잘 안되어 실제로 모유를 통해서 아기에게 갈 수 있는 약물의 용량은 거의 무시할 만한 수준입니다. 따라서 수유아에게 영향을 미치지 않습니다.

Q2: 모유 수유 중에 급성질환으로 사용되는 약물들은 괜찮나요?

A2. 모유 수유 중 유선염, 감기약, 위장약, 방광염 같은 급성질환으로 항생제, 소염진통제, 소화제, 제산제 등을 사용하게 됩니다. 이런 약들을 사용하는 경우 모유를 통해 아기에게 실제로 가는 약의 용량은 엄마가 복용하는 용량의 1~2%로 알려져 있습니다. 이때도 약을 복용 하면서 안전하게 모유 수유가 가능합니다. 하지만, 많은 경우에 엄마들이 혹시나 아기에게 복용 중인 약물이 영향을 미칠 것 같아서 젖을 적게 먹이는 경향이 있는데, 이때 모유 량이 줄어서 모유 수유를 할 수 없는 경우가 생길 수 있습니다. 따라서, 이런 경우에 특히 적극적 모유 수유를 하시길 바랍니다.



QnA

Q3: 모유 수유 중에 만성질환으로 사용되는 약들은 괜찮나요?

A3. 모유 수유 중에 만성질환으로 갑상선 질환, 고혈압, 당뇨병, 천식 등이 있는 경우라도 모유 수유가 가능합니다. 어떤 엄마들은 당뇨병이 모유 수유아에게 전염된다고 생각하는데 수유부가 혈당 조절을 위해서 사용하는 인슐린의 경우 분자량이 커서 모유로 넘어가지 않습니다. 그리고 갑상선 질환, 고혈압, 천식에 사용되는 약물 들도 모유로 넘어가는 양은 아주 적어서 수유아에게 미치는 영향은 거의 없습니다. 따라서, 이와 같은 만성질환으로 약물 치료하는 경우라도 적극적인 모유 수유를 권장합니다.

Q4: 모유 수유 중 금기 시 되는 약물이 있나요?

A4. 모유 수유부에게 절대 금기되는 약물은 2가지 정도입니다. 하나는 항암제이고 다른 하나는 방사성 동위원소입니다. 이들 약물들이 절대 금기되는 이유는 수유아가 이런 약물에 노출되는 경우 이들 약물에 의해서 수유아에게 2차적인 암이 유발될 수 있기 때문입니다.

Q5: 모유 수유 중 예방접종 가능한가요?

A5. 모유 수유 중에는 풍진, 수두 같은 생백신이든 B형간염, 자궁경부암 백신 같은 사백신 이든 모유 수유가 가능합니다. 하지만, 황열(Yellow fever)이 있는 경우 9개월 미만의 수유아가 있는 경우 위험이 있어서 주의가 필요합니다.

Q6: 모유 수유 중 피임은 어떻게 해야 하나요?

A6. 수유 중에는 임신이 되지 않는 것으로 알고 있습니다. 하지만, 모유 수유 중에도 1년 내 4%에서 임신이 가능합니다. 따라서, 피임이 필요합니다. 프로그스테론 또는 복합 경구용 피임약은 출산 후 6주 이후에는 모유 양의 변화 없이 사용 가능합니다. 그리고 자궁 내 장치(루프)도 안전하게 사용 가능합니다. 또한, 수유성 무월경 방법(Lactation amenorrhea method)도 도움이 됩니다. 출산 후 6개월 이내에는 완전 모유 수유를 하는 경우 배란이 되지 않아 피임효과가 높습니다. 이를 위한 조건으로는 아기가 6개월 미만, 월경을 하지 않고, 보충식을 주지 않을 뿐만 아니라 낮에는 수유간격이 4시간, 밤에는 6시간을 넘지 않아야 됩니다. 이런 조건이 충족되면 98% 이상의 피임 효과가 있습니다.

QnA

Q7: 유방암 검사 중 모유 수유 가능한가요?

A7. 유방암 검사를 위한 방사선촬영, 초음파검사 그리고 미세 침 흡인 검사 시 모유 수유는 안전하게 가능합니다.

Q8: 모유 수유 중 커피 마셔도 되나요?

A8. 수유 중 하루에 1-2잔 커피를 마시는 경우 아기가 민감하게 반응하여 보채거나 잠을 잘 못 자지 않는 경우 문제 되지 않습니다. 하지만, 카페인은 커피뿐만 아니라 콜라, 초콜릿, 에너지 드링크 그리고 감기약, 진통제, 다이어트 약 등에도 포함되어 있으므로 주의가 필요합니다.

Q9: 모유 수유 중 음주 가능한가요?

A9. 의학적으로 모유 수유 중 음주는 가능합니다. 하지만, 술 1잔을 마시는 경우 2시간 이후에 모유에서 알코올 성분이 측정되지 않으므로 2시간 이후에 모유 수유가 가능합니다. 소주 1병에는 7잔이 나오므로 14시간 이후에 모유 수유가 가능합니다. 하지만, 술 약속이 있는 경우 미리 유축을 해 놓는 것이 좋고, 가능하면 금주하시거나 적게 마시는 것이 좋겠습니다.

Q10: 모유 수유 중 흡연 가능한가요?

A10. 모유 수유 중 흡연을 하는 경우 신생아에게 다양한 유해물질이 모유를 통해서 전달될 수 있어서 가능하면 모유 수유 중 흡연을 하지 않아야 합니다.



참고문헌

- 한정열 등 모태독성학 군자출판사 2016
- 질병관리본부 국가건강정보포털 2017.9.21.
<http://health.cdc.go.kr/health/HealthInfoArea/HealthInfo/View.do?idx=3410>
- Thomas W. Hale. Medications and mothe's milk. Springer publishing company 2014
- Miromedex[®]
- <https://mothertobaby.org/fact-sheets/caffeine-pregnancy/>
- 2017 Guidelines of the American Thyroid Association for the Diagnosis and Management of Thyroid Disease during Pregnancy and the Postpartum. 2017.8.24. available from: <http://online.liebertpub.com/doi/full/10.1089/thy.2016.0457>

MEMO



상 담 내 용: 임신부 및 수유부 그리고 계획임신부를 위한 약물 및 기형유발물질

상담가능시간: 평일 오전 8시 30분 ~ 오후 5시 00분

상담전화: 1588-7309

상담비용: 무료

서울특별시 중구 서애로1길 17

단국의대 제일병원 모아센터 5층

한국마더세이프전문상담센터

전화: 1588-7309 팩스: 02-2000-4796

이메일: mom@mothersafe.or.kr

홈페이지: www.mothersafe.or.kr

블로그: blog.mothersafe.or.kr

페이스북, 트위터, 인스타그램: @mothersafe