음주의 이해

보건복지부 국립암센터 대한의학회

◆ 음주의 해로운 점과 올바른 음주습관

1) 과도한 음주는 건강을 위협하는 습관입니다.

과도한 음주는 건강을 해치는 나쁜 습관이며, 폭력이나 음주운전과 같은 사회문제로 이어질 수 있습니다.

현재까지 60가지 이상의 질병이 음주와 직접 또는 간접적으로 연관되어 있는 것으로 알려져 있습니다. 여러 급성 또는 만성 질환(췌장염, 알코올성 간염, 간경화증, 뇌졸중, 뇌출혈, 고혈압, 각종 암 등)이 음주로 인해 유발되거나 악화되는 질병들입니다. 특히 임산부의 음주는 태아의 저체중 및 선천성 기형이나 신경학적 질환을 유발할 수도 있다는 것이 잘 알려져 있습니다.

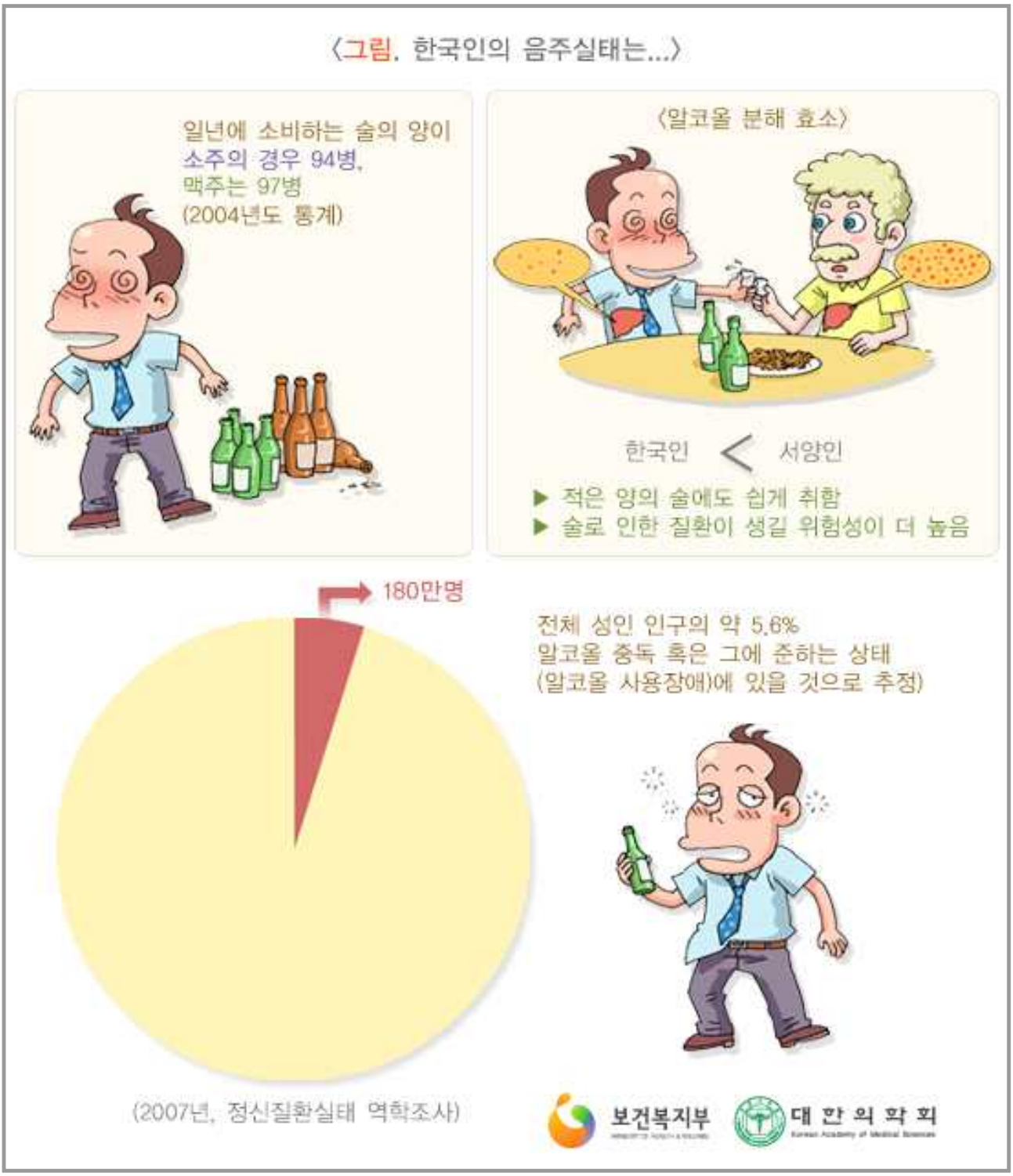
숙취를 일으키는 물질인 아세트알데히드는 여러 암의 발생과도 관련이 있습니다. 음주로 인해 발생하는 암으로는 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 간암, 대장·직장암 및 여성 호르몬의 변화로 인한 유방암 등이 있습니다. 술을 마시지 않는 사람보다 하루에 50g 정도의 알코올 섭취를 하는 사람의 경우, 이러한 암 발생의 위험이 2-3배까지 증가하게 됩니다. 또한 음주와 흡연을 동시에 할 경우 위험은 배가 됩니다.

음주 운전이나 음주와 관련된 폭력 행위, 알코올 중독이나 알코올 의존성 등의 정신 사회적 문제 역시 음주와 관련된 질환으로 볼 수 있습니다.

2) 우리나라 음주 실태는?

현재 우리나라 남성과 여성의 음주율은 각각 87%와 70%이며, 연령별로는 20대의 음주율이 가장 높습니다. 20대 이후의 연령대가 높아질수록 이는 점점 감소하는 양상을 보입니다.

최근에는 음주 시작 연령이 낮아지고 있으며, 특히 청소년의 음주 비율이 높아지고 있습니다.



3) 올바른 음주습관으로 건강을 지킵니다.

술을 안 마시거나, 또는 마시더라도 적정량만 마신다면 암을 비롯한 여러 가지 질환의 위험을 감소시킬 수 있습니다.

4) 표준잔이란 무엇인가요?

‘한 잔’이란 소위 말하는 ‘표준잔(standard drink)’을 의미하며, 이는 순 알코올 함량으로는 국가별로 조금씩 차이가 있으나 대개 12g에 해당됩니다.이러한 기준은 대개 소주잔 한 잔, 맥주잔 한 잔, 와인잔 한 잔의 양으로 보면 크게 틀리지 않습니다. 정확한 알코올 함량(gram) 산출 방법은 부피(ml) × 도수(부피 %) × 알코올의 비중(0.785)입니다.

5) 술의 종류에 따라 표준잔의 양이 달라지나요?

현재 시중에서 판매되고 있는 술 한 병에 들어있는 알코올의 양을 예를 들면 소주(360ml, 20%)에는 56.5g의 알코올이, 맥주(355ml, 4.5%)에는 12.5g, 막걸리(1000ml, 6.0%)에는 47.1g, 포도주(700ml, 12%)에는 65.9g, 위스키(360ml, 40%)에는 113g의 알코올이 들어 있습니다.

이를 바탕으로 계산되는 표준잔 2잔의 양은 소주 약 1/2병(150cc), 맥주 약 두 캔(680cc), 막걸리 약 반 통(510cc), 포도주 약 1/3병(255cc), 양주로는 위스키 약 1/5병(76cc) 정도입니다.

6) 누구나 ‘하루 2 잔 이내’의 음주를 해도 괜찮을까요?

현재 성인 남성의 경우 적정음주량을 ‘하루 2 (표준)잔 이내의 음주’로 권고하고 있지만, 상대적으로 알코올 대사 능력이 떨어지는 여성이나 노인의 경우에는 ‘하루 1잔 이내의 음주’를 적정음주로 권고하고 있습니다.

또한 술과 관련된 행동장애, 예를 들어 음주운전이나 난폭/사고의 경험이 있거나, 술과 관련된 정신장애가 있는 경우, 임신 중인 여성이나 간질환이 있는 경우, 유방암의 가족력이 있는 폐경 여성의 경우에는 적정 음주 수준의 소량의 음주도 해롭기 때문에 절주할 것을 권고하고 있습니다.

7) 그렇다면 한 번에 많이 마시는 것이 위험한가요?

일반적으로 개인의 음주 정도를 평가하는 데 있어서 일정 기간 동안의 총 음주량 혹은 평균 음주량도 중요하지만, 이에 못지않게 폭음(과음) 등의 음주 습관도 중요합니다. 가령 같은 양의 음주라도 매일 음식과 함께 1~2 잔 정도를 마시는 경우보다 비록 음주 횟수는 주 1회이지만 한 자리에서 7 잔 이상 폭음하는 경우에 음주로 인한 특정 질병의 발생 위험이 높아지게 됩니다.

8) 술 한 잔만 마셔도 얼굴이 붉어져요!

알코올의 대사산물인 아세트알데히드는 숙취의 주요 원인입니다. 숙취 증상으로는 피부 붉어짐, 열감, 구역, 구토, 심한 두통, 어지럼증, 발한 등이 있습니다. 만일 아세트알데히드를 분해하는 능력이 거의 없는 경우에는 술을 한 잔만 마셔도 심한 숙취 증상을 경험하게 되는데, 아마도 주변에서 이러한 사람들을 드물지 않게 볼 수 있을 것입니다.

또한 아세트알데히드 분해 효소 기능이 일부만 있는 사람들이 있는데, 이 경우에는 술을 어느 정도 마실 수는 있지만, 아세트알데히드의 분해 속도가 느리기 때문에 체내에 아세트알데히드 농도가 높게 됩니다. 이로 인해 술이 잘 깨지 않고 숙취가 오래 갈 수 있습니다.

이처럼 아세트알데히드를 분해하는 능력이 낮거나 거의 없는 유전적인 소인을 가진 경우는 특히 일본, 중국, 대만 등의 동양인에게 많은데, 한국인 중에서도 약 20% 정도가 이러한 소인을 가지고 있는 것으로 추정됩니다.

또한 알코올을 대사하는 능력이 여성이 남성에 비해 현저히 떨어집니다. 이는 여성이 남성보다 체격이 작기 때문이기도 하지만, 여성이 남성보다 알코올 분해 효소 능력이 낮기 때문입니다. 따라서 여성이 남성보다 더 적은 양의 음주에 의해서도 상대적으로 더 크게 영향을 받습니다.

◆ 한국형 알코올리즘 간이선별검사법(AUDIT-K)

이 검사는 국내실정에 맞게 수정하고 신뢰도 및 타당도 검사를 시행하여, 95%의 신뢰도를 가지고 있는 자가진단검사법입니다.
그 결과에 따라서 아래의 설명을 할 수 있겠습니다.
신중하게 알코올리즘 간이선별검사법에 참여하시기를 바랍니다.

질 문	0점	1점	2점	3점	4점
얼마나 자주 술을 마십니까?	Never Drink	월 1회미만	월 2~4회	주 2~3회	주 4회 이상
술을 마시면 한번에 몇잔정도 마십니까?	1~2잔	3~4잔	5~6잔	7~9잔	10잔 이상
한번에 소주1병 또는 맥주4병이상 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	Never	월1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
지난 1년간 한번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주 있었습니까?	Never	월1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
지난 1년간 평소 할수 있었던 일을 음주 때문에 실패한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	Never	월1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
지난 1년간 술을 마신 다음날 일어나기 위해 해장술이 필요했던 일은 얼마나 자주 있었습니까?	Never	월1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
지난 1년간 음주후에 죄책감이 들거나 후회를 한적이 얼마나 자주 있었습니까?	Never	월1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
지난 1년간 음주 때문에 전날밤에 있었던 일이 기억나자 않았던 일이 얼마나 자주 있었습니까?	Never	월1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있습니까?	Never	-	있지만 지난 1년간에는 없었다		지난 1년간 있었다
친척이나 친구 의사가 당신이 술마시는 것을 걱정하거나 술끊기를 권유한 적이 있습니까?	Never	-	있지만 지난 1년간에는 없었다	-	지난 1년간 있었다

√ 0~11점 : 정상음주자

√ 12~19점 : 상습적인 과음자로 특히 확대가족 중 문제 음주자가 있을 경우 더욱 주의해야 합니다. 음주량과 횟수를 줄여 건전음주를 하시고 단주를 결심하는 것은 어떻습니까?

√ 20~23점 : 문제음주자 혹은 잠재적인 알코올리즘 환자 확대가족 중 문제 음주자나 알코올리즘 환자가 있다면 더욱 의심이 갑니다.
신경정신과 전문의 진찰을 요합니다.

√ 24점 이상 : 알코올리즘 환자입니다. 속히 신경정신과 전문의 진찰을 받고 치료해야 합니다.

* 확대가족이란? : 조부모와 그 형제자매. 부모와 그 형제자매. 자신의 형제자매. 자녀와 조카들이 가정을 이루고 있는 가족을 말함

◆ ‘술은 하루 두 잔 이내로’ 계획과 실천

음주로 인해 발생할 수 있는 위험성과 적정 음주의 필요성을 느끼셨다면, 다음과 같은 준비를 시작해 봅시다.

1) 두 잔 이내로!

(1) 술을 줄이기 위한 자신만의 동기를 만들고 주변에 알립니다.

· 과음하지 않겠다는 결심을 주변에 알리고, 결심을 지키려고 노력합니다.
· 본인의 건강 챙기기, 가족에게 미안한 일 만들지 않기, 자녀에게 좋은 부모 되기 등 자신이 적정 음주 권고를 잘 지킬 수 있도록 동기를 부여해 봅니다.
· 가족, 친구, 동료와 같은 주변 사람들에게 "앞으로 폭음을 하지 않겠다.” 고 공표를 하여 지속적인 도움을 받을 수 있도록 합니다.
· 적정 음주를 위한 결심과 공표의 시기는 기념일, 이삿날, 새해 등으로 선택하여 자신감을 가질 수 있도록 합니다.

(2) 음주를 권하는 환경에 대비해 방안을 마련해 둡니다.

· 자신의 음주 습관을 돌이켜 봅니다. 언제, 누구와 함께 하는 술자리에서 폭음을 하게 되는지 파악해 봅니다.
· ‘오늘까지만 마시자’, 혹은 ‘딱 한 잔만 더 하자’와 같은 생각이 계속적인 음주로 이어져 결국 폭음을 하게 된다는 점을 인식합니다.
· 휴대폰, 지갑, 컴퓨터 바탕 화면 등 자주 눈에 띄는 곳에 결심을 적어 두는 것도 좋은 방법이 됩니다.

2) 계획하기

(1) 음주의 목표를 세워 봅니다.

· 적정 음주가 어느 정도인지 숙지하고, 얼마나 마실 것인지 목표를 정해 봅니다.
· 필요한 경우 의사와 본인의 적정 음주량을 의논해 봅니다.
· 다음과 같은 음주 목표를 작성해 봅니다.

〔나의 음주량 조절 목표〕

절주 / 금주 시작 일자: 년 월 일
1 일 최고 목표 음주량: ( ) 잔
1 주일 중 음주일: ( ) 일

(2) 스스로 계획 수립이 어려운 경우, 도움을 요청합니다.

· 음주 자가진단에서 고도 음주자나 알코올 의존성이 있는 것으로 결과가 나온 경우, 알코올 전문가의 도움을 받도록 합니다.

(3) 절주 환경을 조성합니다.

· 집안에 술을 놓아두지 않는 것이 좋습니다.
· 술 대신 음료, 과일 등의 간식을 준비하여 술 생각이 날 때 먹을 수 있도록 합니다.

(4) 스트레스는 피하도록 합니다.

· 스트레스로 인한 음주의 경우 과음으로 이어질 우려가 있으므로, 스트레스를 많이 받는 자리를 가급적 피하도록 합니다.
· 운동, 여가활동 등 술을 대신하여 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 찾아봅니다.

(5) 술자리에서의 대처 방안을 마련하고 실천합니다.

· 술자리에 참석하게 될 경우 첫 잔을 한 번에 다 마시는 일은 피하고, 되도록 여러 번 나누어 천천히 마십니다.
· 빈 속에 술을 마시지 않습니다. 음식을 먹고 술을 마시면, 알코올의 흡수가 늦어지기 때문에 덜 취하게 됩니다.
· 안주로는 지방질이 많은 음식을 삼가고, 동물성 단백질과 식물성 단백질이 적절히 혼합된 찌개나 채소를 선택하는 것이 좋습니다.
· 마시고 있는 술의 알코올 함량 표시를 주의 깊게 보고, 표준량을 지킬 수 있도록 합니다.
· 목표량 이상의 음주를 권유받는 경우, 자신이 이제 폭음을 하지 않음을 단호히 밝힙니다.
· 사탕, 귤 등을 미리 먹어두는 것이 폭음을 하지 않는 데에 도움이 됩니다.

(6) 음주 대신 할 수 있는 일을 생각해 봅니다.

· 술 마시기에 사용하던 시간과 돈을 가족과 재미있게 보내는 일에 투자할 수 있다고 생각합니다.
· 맛있는 것 먹기, 영화 관람, 스포츠 등 다른 취미생활을 즐깁니다.

(7) 음주 일지를 작성해 봅니다.

· 목표를 달성할 때까지 1 주일 간의 음주 일지를 기록해 봅니다.
· 3~4 주 동안 계속해서 기록하여 언제, 얼마나 마셨는지를 알아봅니다.
· 처음에 정한 목표와 실제로 마신 양을 비교해 봅니다.

〈그림. 음주일지〉

( )월 ( )일 ~ ( )월 ( )일

	월	화	수	목	금	토	일
술 마신 장소							
마신 술의 종류							
마신 잔의 수							

보건복지부 국립암센터 대한의학회

3) 만약 결심을 지키지 못했다면 어떻게 하나요?

(1) 포기하지 않는 것이 가장 중요합니다.

· 한 번에 모든 것을 다 이루기란 어렵습니다. 올바른 음주 습관 정착을 위해서 지속적인 실천 의지와 노력이 필요합니다.

· 포기하지 않는 의지가 가장 중요합니다. 실패 사실에 좌절하기보다는 경험을 살려 다시 한 번 도전해 봅니다.

(2) 올바른 음주 습관을 위해 이전에 세웠던 계획을 다시 한 번 검토해 봅시다.

· 언제, 누구와, 어떤 술자리에서 술을 많이 마시게 되었는지 되짚어 봅니다.

· 일상생활이나 술자리에서 술을 많이 마시게 하는 원인을 찾아봅니다.

(3) 이전의 실패에서 얻은 교훈을 바탕으로 새로운 계획을 세워 봅니다.

· 술을 많이 마시게 한 원인을 찾아내면, 그 원인에 대한 해결 방안을 고민해 본 후 다시 계획을 수립합니다.

· 스트레스로 인한 폭음의 경우 스트레스를 줄이거나 운동이나 취미 생활 등 다른 해결책을 찾아 봅니다. 한편, 주변 사람들의 권유에 의한 폭음의 경우 다시 본인의 계획을 공표하거나 친구와 함께 절주를 선언하는 등 계획 실천에 도움이 될 수 있는 구체적인 사항들을 계획에 포함시킵니다.

(4) 알코올 상담 전문가에게 도움을 요청합니다.

· 각 지역 건강증진센터에서 알코올 상담 서비스를 실시하고 있습니다.