

알코올과 건강(ALCOHOL AND YOUR HEALTH)

노년층, 가족 및 간병인을 위한
정보



본 팸플릿을 통해 알 수 있는 것:

- 안전한 알코올 섭취량
- 문제성 음주의 징후
- 알코올 섭취량을 줄이기 위한 전략



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

나다에서는 약 80%의 성인이 알코올을 소비합니다. 많은 사람들에게 “술을 마시는 것”은 사회 생활의 일부입니다. 알코올은 처음에는 뇌를 자극하고, 그 다음으로는 진정제 역할을 합니다. 따라서 맥주, 와인 또는 칵테일을 약간 마시는 것은 많은 사람들에게 있어 식사나 모임에 기분 좋은 추가 메뉴 역할을 하며, 긴장을 풀어주고 사회적 및 정서적 반응을 강화시켜 줍니다.

일부 사람들은 알코올에 중독되기도 합니다.

많은 양의 알코올을 마시면 진정제 효과가 나타나기 시작됩니다. 음주를 제어하지 않는 경우 건강뿐만 아니라 개인 생활, 사회 생활, 경우에 따라 직업 생활마저 망가질 수 있습니다. 중독까지는 아니더라도 알코올은 문제성 음주를 초래할 수 있습니다.



또한 알코올 섭취는 사회 생활을 위해 음주를 하는 사람과 알코올 중독자 모두에게서 암, 심장 질환, 당뇨병, 기타 만성 질환을 비롯한 다양한 질환을 초래할 수 있으며, 이러한 질환의 발병에 기여할 수도 있습니다. 또한 일부 사람들에게는 치명적인 물질로 캐나다의 사망률 중 2%를 차지하고 있습니다.



알코올 섭취에는 어떤 위험이 따르나요?

알코올 소비는 건강 및 기대 수명에 위험을 가져옵니다. 온타리오의 경우 성인의 20% 이상이 알코올의 장기적인 부정적 영향을 받을 위험에 처해 있습니다.









너무 많은 음주량은 어느 정도인가요?

안전한 알코올의 양은 개인의 체중, 체격, 연령, 그리고 남성인지 여성인지에 따라 달라집니다. 여성은 남성보다 더 많은 알코올을 흡수하므로 알코올로 인한 간 손상의 위험성이 더 높습니다.



건강한 간을 지닌 여성 노인은 하루에 술을 1회분 넘게 마셔서는 안 됩니다(또는 1주일에 5회분). 건강한 간을 지닌 남성 노인은 하루에 술을 1~2회분 넘게 마셔서는 안 됩니다(또는 1주일에 7회분). 매일 2~3회분의 술을 마시는 것과 폭음은 간을 손상시킬 수 있습니다. 폭음은 한 자리에서 5회분 이상의 술을 마시는 것을 의미합니다. 이미 간 질환이 있다면 음주를 중단해야 합니다.

주당 권장 주류 섭취량

알코올의 종류	여성	남성
맥주 12온스(341ml)의 맥주(작은 맥주 캔)	 주당 5캔	 주당 7캔
와인 5온스(142ml)의 와인	 주당 5잔	 주당 7잔
증류주 1½온스(43ml)의 증류주 또는 독주(진, 럼, 위스키, 기타)	  주당 5잔	  주당 7잔

술에는 어떤 성분이 들어 있나요?

음주량을 계산하는 경우 발생할 수 있는 문제 중 하나는 바로 측정 방식에서 비롯됩니다. 와인, 맥주, 증류주, 사과주에는 알코올이 각각 다양한 비율로 함유되어 있습니다. 비율이 높을수록 알코올 양도 많은 것입니다. 인체가 10ml의 알코올을 처리하는 데는 1시간이 걸립니다. 이 과정의 속도를 높일 수 있는 요소는 존재하지 않습니다. 일일 한도량을 결정하는 요인은 알코올의 종류, 여러분의 체격, 그리고 체중입니다. 일반적으로 알코올 1회분의 양은 다음과 같습니다.



12온스(330ml)의 맥주
(작은 맥주 캔)



5온스(142ml)의 와인



1.5온스(43 ml)의 증류주 또는 독주
(진, 럼, 위스키, 기타)

맥주

북미 지역 맥주 캔의 표준 크기는 12온스(330ml)이며, 캐나다의 경우 맥주의 알코올 함량은 4%~6%입니다.



와인

레스토랑에서 제공하는 일반적인 와인 한 잔은 5온스(142ml)이며 캐나다의 경우 와인의 알코올 함량은 평균 12%입니다.



증류주

대부분의 증류주에는 최대 40%의 알코올이 함유되어 있습니다. 표준 1회분은 1.5온스(43ml)입니다.



알코올은 건강에 어떤 영향을 미치나요?

과도한 음주는 수많은 만성 질환, 특히 암과 관련이 있습니다. 알코올에는 건강상의 위험이 수없이 많이 수반되지만, 건강상의 이점은 전혀 없습니다. 이는 레드 와인이 심장 건강에 이롭다는 것과 같은 흔한 오해와 상반되는 사실입니다.



섭취하는 알코올의 종류가 아닌 알코올의 양이 중요합니다. 알코올 남용이 건강에 미치는 몇 가지 특정 영향과 위험은 다음과 같습니다.

- 고혈압을 유발해 심부전, 신장 손상, 뇌 손상, 뇌졸중의 발생 위험을 높임
- 우울증
- 간 손상
- 빈혈
- 신경 손상
- 부종뇌(근육 협응을 저하하고 주요 기억 문제, 환각, 시각 장애를 유발하는 심각한 뇌 손상의 한 형태)
- 여러 종류의 암



알코올은 기대 수명에 어떤 영향을 미치나요?

일반적인 알코올 섭취, 그리고 특히 과도한 음주는 기대 수명을 낮춥니다. 심각한 알코올 중독은 수명을 10~12년까지 단축할 수 있습니다.

알코올 섭취는 약물에 어떤 영향을 미치나요?

다음과 같은 처방약 및 일반 의약품과 알코올을 함께 섭취하는 것은 위험합니다.

- 항생제
- 항응고제
- 항우울제
- 진정제
- 진통제
- 근육 이완제



알코올 중독이란 무엇인가요?

알코올 중독 또는 알코올 사용 장애(AUD)는 건강을 해치고 사회 생활이 망가질 정도로 제어 없이 주류를 섭취하는 것입니다. 우리는 문제성 음주자라는 용어를 종종 듣게 됩니다. 이는 반드시 알코올 중독이라고 할 수는 없지만 주기적 음주나 폭음으로 인해 건강에 문제가 있을 수 있거나 사회 생활 또는 직업 생활에 갈등이 발생하는 사람을 의미합니다. 문제성 음주와 알코올 사용 장애 사이의 경계는 애매해질 수 있습니다.

알코올 중독은 어떤 모습으로 발현되나요?

자신의 알코올 섭취에 대해 스스로 질문을 던지면 알코올이 여러분의 인생에서 어떤 역할을 맡고 있는지 성찰하는 데 도움이 될 수 있습니다. 다음 질문을 스스로 던져 보십시오.

자신의 알코올 섭취에 대해 스스로 질문을 던지면 알코올이 여러분의 인생에서 어떤 역할을 맡고 있는지 성찰하는 데 도움이 될 수 있습니다. 다음 질문을 스스로 던져 보십시오.

1. 혼자서 술을 마신 적이 있나요?
2. 음주를 시작한 후에 멈출 수 있나요?
3. 자신의 알코올 섭취에 문제가 있다고 생각하나요?
4. 음주를 하는 이유가 여러분 삶의 문제를 스스로 해결하기 위해서인가요?
5. 음주를 하는 친구나 동료들과 시간을 보내는 것을 선호하나요?
6. 음주로 인해 직장을 결근하거나 사회적 행사에 참석하지 못한 적이 있나요?

보다 심각한 음주 관련 증상은 다음과 같습니다.

- 과도한 발한
- 기분 변화 또는 우울감
- 음주 후 기억 상실
- 발기 부전
- 불면증
- 환각



위의 질문 중 일부에 '예'라고 대답했거나 위의 증상을 경험한 적 있다면 여러분과 알코올의 관계를 검토해 보는 것이 좋습니다.

음주량을 줄이기 위한 요령에는 어떤 것이 있나요?

알코올 섭취량을 줄이고 싶다면 다음 전략을 사용해 보십시오.

- 원하는 주당 음주량 목표를 적어 보고 일주일 동안의 음주량을 계산합니다. 친구나 가족에게 자신의 목표를 알립니다.
- 언제나 표준 음주량을 지킬 수 있도록 음주량을 측정합니다.
- 탄산 음료나 청량 음료, 물 또는 기타 음료를 마셔 음주 사이에 간격을 둡니다.
- 너무 많이 마시게 되는 상황으로 이어지는 “음주의 도화선”을 피합니다. 예를 들어 바 대신 커피숍에서 친구를 만납니다.
- 음주 이외의 활동을 하며 휴식을 취합니다.
- 식사를 합니다. 칼로리를 알코올로 섭취하지 않습니다.
- 알코올을 섭취하지 않는 날, 주, 달 또는 연도를 지정합니다.
- “무알코올 칵테일” 레시피를 배웁니다.
- 알코올 함량이 낮은 맥주나 와인을 찾습니다.



다음과 같이 말해 여러분이 절주 중임을 알릴 수 있습니다.

1. 저는 운전을 해야 합니다.
2. 감사하지만 지금은 마시고 싶지 않습니다.
3. 이미 한도까지 마셨습니다.
4. 조금 있다가 일을 해야 합니다.
5. 내일 아침에 일찍 일어나야 합니다.



상세 정보는 어디에서 확인할 수 있나요?

캐나다 정신 건강 협회(CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION)

물질 사용, 중독 및 정신 건강에 대한 리소스 및 도구를 제공합니다.



www.toronto.cmha.ca

노인 정신 건강을 위한 캐나다 연합(CANADIAN COALITION ON SENIORS MENTAL HEALTH)

캐나다 정신 건강 협회에서는 정신 건강 문제에 시달리고 있으며 지원을 통해 도움을 받을 수 있는 개인을 위한 정보와 서비스를 제공하고 있습니다.



<https://ccsmh.ca/>



289-846-5383 내선번호 223

CONNEXONTARIO

ConnexOntario에서는 알코올 및 약물, 정신 질환 및/또는 도박 문제를 겪고 있는 사람들을 위해 기밀이 유지되는 의료 서비스 정보를 무료로 제공합니다. 24시간 정보 및 소개 서비스를 이용할 수 있습니다.



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

지역사회 중독 문제 지원 프로그램(COMMUNITY OUTREACH PROGRAM IN ADDICTIONS, COPA)

COPA 프로그램은 일상 생활에 영향을 미치는 중독 문제를 가진 노년층을 지원합니다. 지원 기반 치료, 환자 자택에서 왕진 진료, 유해성 완화 등의 서비스를 제공합니다.



<https://bit.ly/3QJbm9P>



416 248 2050

중독 및 정신 건강 센터(CENTRE FOR ADDICTIONS AND MENTAL HEALTH)

문제성 음주 및 알코올 중독에 시달리고 있는 개인을 위한 카운셀링 서비스를 제공하며 중독, 관리 전략, 추가 리소스에 대한 정보를 얻을 수 있습니다.



www.camh.ca



1-800-463-2338

본 시리즈에 포함된 관련 자료

- 장수와 안녕 - 건강한 노화를 위한 안내서(Living Longer, Living Well - Your Guide to Healthy Ageing)

본 시리즈에 포함된 추가 보건 자료:

- 사전 의료 계획: 대화에 접근하는 방법(Advance Care Planning: How to Approach the Conversation)
- 칼슘, 비타민 D 및 뼈 건강(Calcium, Vitamin D and Bone Health)
- 기억 문제 관리를 위한 일반 조언(General Tips for Managing Memory Problems)
- 노화에 따른 영양 개선(Improving Nutrition as You Age)
- 요실금 개선(Improving Urinary Incontinence)
- 간병인 스트레스 관리(Managing Caregiver Stress)
- 만성 통증 관리(Managing Chronic Pain)
- 노년층에 흔히 발생하는 정신 질환 관리(Managing Common Mental Health Conditions in Older Adults)
- 변비 관리(Managing Constipation)
- 경도 인지 장애, 알츠하이머병 및 기타 치매 관리(Managing Mild Cognitive Impairment, Alzheimer's Disease & Other Dementias)
- 다중 만성 질환 관리(Managing Multiple Chronic Health Conditions)
- 노년층의 진정 수면제 사용 관리(Managing Sedative-Hypnotic Use Among Older Adults)
- 노년층의 수면 관리(Managing Sleep in Older Adults)
- 노화에 따른 물질 사용 및 중독 장애 관리(Managing Substance Use and Addictive Disorders As You Age)
- 가정에서의 낙상 방지(Preventing Falls at Home)
- 불안 인식 및 관리(Recognizing and Managing Anxiety)
- 섬망 인식 및 관리(Recognizing and Managing Delirium)
- 우울증 인식 및 관리(Recognizing and Managing Depression)
- 청각 상실 인식 및 관리(Recognizing and Managing Hearing Loss)
- 노년층을 위한 안전한 약물 사용(Safe Medication Use for Older Adults)
- 대리 의사결정자 및 위임장(Substitute Decision Makers and Powers of Attorney)
- 완화 의료 방안에 대한 이해(Understanding Your Palliative Care Options)

본 시리즈에 포함된 추가 지역사회 자료:

- 지역사회 교통 방안(Community Transportation Options)
- 운전 평가 서비스(Driving Assessment Services)
- 노인 학대(Elder Abuse)
- 보조 기기 프로그램의 이동성 보조 기기에 대한 자금 지원(Funding for Mobility Aids from the Assistive Devices Program)
- 노년층을 위한 주택 방안(Housing Options for Older Adults)
- 휠 트랜스 등록 방법(How to Register for Wheel-Trans)
- 식사 배달 봉사(Meals on Wheels)

노년층, 가족 및 간병인을 위한 추가 자료는 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation 에서 확인할 수 있습니다.

이 정보는 참고 목적으로만 사용해야 하며, 전문적인 의료 관련 조언, 진단 또는 치료를 대체하지 않습니다. 특정 질환에 대한 조언이 필요한 경우 보건 의료 서비스 제공자에 문의하십시오. 이러한 자료는 모두 비상업적이고 개인적인 용도로만 1부 재인쇄할 수 있습니다.

건강한 노화를 위한 교육 리소스 이니셔티브(Education Resources to Support Healthy Ageing Initiative)에 도움을 주신 다음의 조직에 감사의 말씀을 드립니다.



The Ben &
Hilda Katz
Foundation



Mon Sheong Foundation 및 Ben & Hilda Katz Foundation은 “건강한 노화를 위한 교육 리소스 (Education Resources to Support Healthy Ageing)”의 인쇄 및 번역에 자금을 지원했습니다.

온타리오 주 노인복지부 (Ministry for Seniors and Accessibility)는 노인층보조금프로그램(Seniors Community Grant Program)을 통해 이 이니셔티브에 자금을 지원했습니다.