[심포지움]

음주는 어느 정도 해야 하나?

김 성 재

강원대학교 간호학과

어느 정도?

- 음주가 건강에 해롭다는데 하는데...

->음주가 건강에 해를 끼치지 않는 범위는?

- 적절한 수준의 음주는 오히려 건강에 좋다는데...

->그렇다면 건강을 위해서 음주를 해야 하는지?

적정음주 Moderate Drinking

- 과음, 폭음과 같은 문제음주형태와는 반대되는 건강음주 행위
- 건강에 해를 주지 않을 정도로 술을 마시는 것

한잔 (1 Drink, 1 Standard)

- 알코올 약12g(10g ~ 15g)

  술의 종류에 관계없이 그 술을 마실 때 사용하는 컵으로 약 한잔을 말하며, 1단위(1 표준량)이라 함
- 1시간동안 간에서 분해할 수 있는 알코올 양

Long-term heavy drinking Alcohol-related liver disease

- alcoholic hepatitis
- alcoholic cirrhosis
- liver cancer
- hepatitis C virus (HCV) infection

hepatitis C virus (HCV) infection

- 4 백만 HCV 감염(감염경로:혈액,성관계) 매년 10,000-12,000 사망(U.S.)
- 간질환 있는 알코올중독자중 감염자 많음
- Heavy drinking은 chronic HCV ->fibrosis, cirrhosis, hepatocellular carcinoma 가속시킴
- antiviral treatment (interferon) 시 heavy drinking 하면 20-30%에서 side effect(depression,irritability,anxiety)→알코올중독자의 경우 재발확률높음. Heavy drinker d인 경우는 6개월 단주후 치료시작

Heart disease

- Moderate Drinking : 관상동맥질환 예방 효과 보고됨
- 하루 또는 하루 걸러서 1-2잔씩 일주일에 3-4회 음주하게 되면 혈액 속의 양성콜레스테롤치를 높임
- 40세 이상 성인: 매일 1-4잔 음주하면 심장병 위험 감소, 반대로 하루 5잔 이상 마실 경우 관상동맥질환 위험 현저히 높힘

Heart disease

- 특히 heart attack 위험이 있는 집단(45세 이상 남성, menopause 이후 혹은 55세 이상 여성) – Long-term heavy drinking 은 심장질환, 고혈압, 심장마비 위험증가시킴
- ?심장이외의 다른 신체 부위(위나 간)에 미치는 영향을 고려하지 않았음
- ?체중조절,건강식이,규칙적인 운동,금연등과 같이 안전한 심장질환위험 감소방법이 많음
- ?mild-to-moderate drinking가 risk of CHD 감소시킴: observational data cannot prove causation (Hill JA, 2005)

Cancer

- Long-term heavy drinking : cancer of the esophagus, mouth, throat, and larynx↑
- colon and rectum cancer↑
- 여성 : 하루 1잔 이하의 적은 양으로도 유방암발생 가능

사망률

- 남성: 하루 2잔, 여성: 하루 1잔 음주는 사망률을 낮추는 효과, 건강에 무해함
- 남성 하루 4잔 이상, 여자가 하루 3잔 이상 폭주는 건강에 유해
- ? 건강상의 이유로 금주하고 있는 대상이 금주자 집단에 있어서 금주자집단의 사망률을 높혔을 가능성 높음

당뇨

- 일주일에 2-3일정도, 하루 1-2 잔의 음주는 제2형 당뇨병 위험을 낮추는 효과보고.
- 소량 알코올이 인슐린의 혈당 처리를 촉진하는 작용을 함.

알코올과 여성

- 알코올과 유방암과의 관계-금주자집단과 음주자집단의 유방암 유병률은 미세한 차이(8명 vs.10명/100명): 유방암 가족력이 있거나, 호르몬 대체요법받는 폐경기 여성은 소량의 음주로도 유방암 위험
- 모유수유시 : 알코올대사시간 고려하여 수유할 것.알코올은 모유량 감소시킴
- Linnet KM(2003). 임신중 흡연,음주,스트레스와 ADHD발생 관계에 관한 연구 메타분석-흡연만이 의미있는 관계. 연구에서 혼동변수 통제가 안되어있음을 지적

Average volume of alcohol

risk for major chronic diseases↑ (Rehm J.,2003)

mouth and oropharyngeal /oesophageal cancer
liver cancer /breast cancer
unipolar major depression
epilepsy / alcohol use disorders
hypertensive disease /hemorrhagic stroke
cirrhosis of the liver
coronary heart disease (CHD)
unintentional/intentional injuries(Cherpitel CJ,2003)

→음주량보다는 음주유형에 영향을 받음, 많은 역학조사에서는 음주량만을 측정했으므로 결과의 일반화에 문제있음

Mild –to–Moderate Drinking

참고문헌

- Cherpitel CJ, Bond J, Ye Y, Borges G, Macdonald S, Giesbrecht N.(2003).A cross-national meta-analysis of alcohol and injury: data from the Emergency Room Collaborative Alcohol Analysis Project (ERCAAP). *Addiction,* 98(9), 1277-1286.
- Daniel S, Bereczki D.(2004). Alcohol as a risk factor for hemorrhagic stroke, *Ideggyogy Sz.,* 57(7-8), 247-256.
- DuFour, M. C. (1999). What is moderate drinking? Defining "drinks" and drinking levels. *Alcohol Research and Health*, 23, 5-14.
- Hézode, C., Lonjon, I., Roudot-Thoraval, F., et al.(2003). Impact of moderate alcohol consumption on histological activity and fibrosis in patients with chronic hepatitis C, and specific influence of steatosis: A prospective study. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics* 17(8),1031-1037
- Hill JA. (2005). In vino veritas: alcohol and heart disease. *Am J Med Sci.,* 329(3), 124-135.
- Linnet KM, Dalsgaard S, Obel C, Wisborg K, Henriksen TB, Rodriguez A, Kotimaa A, Moilanen I, Thomsen PH, Olsen J, Jarvelin MR.(2003). Maternal lifestyle factors in pregnancy risk of attention deficit hyperactivity disorder and associated behaviors: review of the current evidence. *Am J Psychiatry,* 160(6), 1028-1040.
- Mann, R.E., Smart, R.G., and Govoni, R.(2003).The epidemiology of alcoholic liver disease. *Alcohol Research &Health* 27(3), 209-219.
- Mukamal KJ, Rimm EB.(2001). Alcohol's effects on the risk for coronary heart disease. *Alcohol Res Health*, 25(4), 255-61
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (1999). Alcohol and Coronary Heart Disease. (*NIAAA Alcohol Alert* No. 45). Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services.
- Rehm J, Room R, Graham K, Monteiro M, Gmel G, Sempos CT.(2003). The relationship of average volume of alcohol consumption and patterns of drinking to burden of disease: an overview. *Addiction,* 98(9), 1209-1228

- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (1999). Alcohol and Coronary Heart Disease. (*NIAAA Alcohol Alert* No. 45). Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services.
- Rehm J, Room R, Graham K, Monteiro M, Gmel G, Sempos CT.(2003). The relationship of average volume of alcohol consumption and patterns of drinking to burden of disease: an overview. *Addiction,* 98(9), 1209-1228