

# 국민 암 예방 수칙 실천지침

—  
음주



### 나와 내 가족을 아끼는 음주 문화, 하루 한두 잔의 소량 음주도 피하기!

이 지침서는 ‘국민 암 예방 수칙’의 네 번째 항목인 ‘암 예방을 위해서 하루 한두 잔의 소량 음주도 피하기’실천을 확산하고, 올바른 음주 습관을 통해 건강을 증진하고자 하는 많은 분들에게 도움을 드리기 위해 만들어졌습니다.

음주, 세계적으로 대표 기호문화 중 하나입니다. ‘하루 두 잔 이내’의 절제된 음주는 심혈관계 질환 예방에 도움이 된다고 알려져 있으나, 음주는 각종 신체적, 정신적, 사회적인 문제를 유발하며, 여러 장기의 암 발생과도 연관되어 있습니다. 최근 연구에 따르면, **한두 잔의 소량 음주로도 암 발생 위험이 증가하는 것으로 나타났습니다.**

이 지침서를 통해 금주를 실천함으로써 나와 가족의 건강을 지키는 계기가 되길 바랍니다.

# 목차

---

## 국민 암 예방 수칙 실천지침: 음주

---

01. 음주의 해로운 점과 올바른 음주 습관	4
02. 나의 음주 상태는?	8
03. ‘암 예방을 위해서 하루 한두 잔의 소량 음주도 피하기’ 계획과 실천	12
자주 묻는 질문과 답변	16
부록. 답안과 설명	17

## 금주를 향한 하나 둘 셋!

이 지침서는 ‘국민 암 예방 수칙’의 네 번째 항목인 ‘암 예방을 위해서 하루 한두 잔의 소량 음주도 피하기’ 실천을 확산하고, 올바른 음주 습관을 통해 건강을 증진하고자 하는 많은 분들에게 도움을 드리기 위해 만들어졌습니다.

음주, 세계적으로 대표 기호문화 중 하나입니다. ‘하루 두 잔 이내’의 절제된 음주는 심혈관계 질환 예방에 도움이 된다고 알려져 있으나, 음주는 각종 신체적, 정신적, 사회적인 문제를 유발하며, 여러 장기의 암 발생과도 연관되어 있습니다. 최근 연구에 따르면, **한두 잔 소량의 음주로도 암 발생 위험이 증가**하는 것으로 나타났습니다.

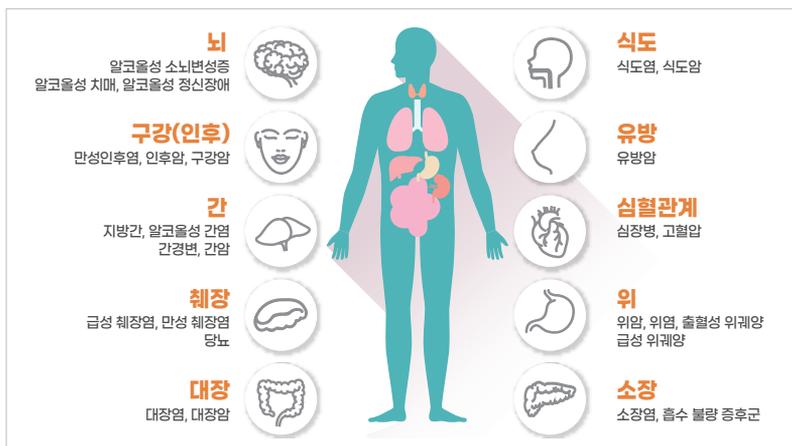
**이 지침서를 통해 금주를 실천함으로써 나와 가족의 건강을 지키는 계기가 되길 바랍니다.**

# 01. 음주의 해로운 점과 올바른 음주 습관

## ○ 음주는 건강을 위협하는 습관입니다.

음주는 건강을 해치는 나쁜 습관이며, 폭력이나 음주 음전과 같은 사회 문제로 이어질 수 있습니다.

현재 200가지 이상의 질병이 음주와 직·간접적으로 연관되어 있는 것으로 알려져 있습니다. 여러 급·만성 질환(췌장암, 알코올성 간염, 간경변, 뇌졸중, 뇌출혈, 고혈압, 각종 암 등)이 음주로 인해 유발되거나 악화되는 질병들입니다. 특히 임산부의 음주는 태아의 저체중 및 선천성 기형이나 신경학적 질환을 유발하는 것으로 잘 알려져 있습니다.



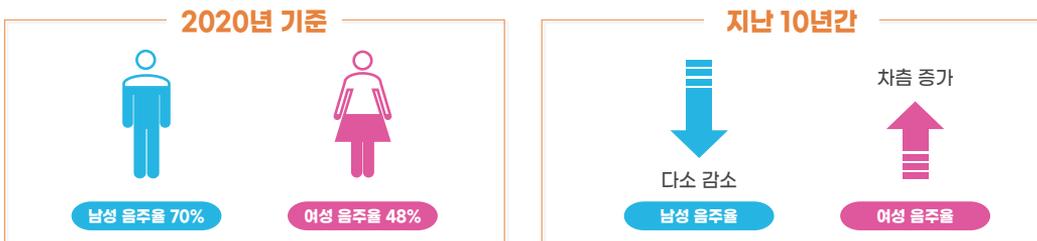
[알코올이 신체에 미치는 영향]

속취를 일으키는 물질인 아세트알데히드는 여러 암의 발생과도 관련이 있습니다. 음주로 인해 발생하는 암으로는 위암, 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 간암, 대장·직장암 및 유방암 등이 있습니다. 술을 마시지 않는 사람보다 하루에 50g 정도(맥주 500ml 2잔, 막걸리 760ml 1병, 소주 360ml 2/3병, 또는 위스키 3잔에 해당)의 알코올 섭취를 하는 사람의 경우, 이러한 암의 위험이 2-3배까지 증가하게 됩니다. 또한 음주와 흡연을 동시에 할 경우 암 발생 위험은 배가 됩니다.

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

### ○ 우리나라 음주 실태는?

현재 우리나라 남성과 여성의 음주율(한 달에 한 번 이상 음주)은 2020년 기준 각각 70%와 48%이며, 지난 10년간 남성 음주율은 다소 감소하였으나, 여성의 음주율은 점차 증가하는 추세입니다. 연령별로는 남성 30대, 여성 20대의 음주율이 가장 높았으며, 연령대가 증가할수록 음주율은 점점 감소하는 양상을 보입니다. 남자의 22%, 여자의 6%(전체 14%)가 고위험 음주(1회 평균 음주량이 남자7잔, 여자5잔 이상이며, 주2회 이상 음주)를 하는 것으로 나타났습니다.



### ○ 올바른 음주 습관으로 건강을 지킵니다.

암 예방을 위해서 술을 마시지 않는 것이 암 발생 위험을 감소시킬 수 있습니다.

#### • 표준잔이란 무엇인가요?

‘한 잔’이란 소위 말하는 ‘표준잔(standard drink)’을 의미하며, 이는 국가별로 조금씩 차이가 있으나 대개 순 알코올 함량 10g에 해당됩니다.

이러한 기준은 대개 소주잔 한 잔, 맥주잔 한 잔, 와인잔 한 잔의 양으로 보면 크게 다르지 않습니다. 정확한 알코올 함량(gram) 산출 방법은 부피(ml) × 도수(부피 %) × 알코올의 비중(0.7947)입니다.

• 술의 종류에 따라 표준잔의 양이 달라지나요?

현재 시중에서 판매되는 술 한 병에 들어 있는 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 1잔의 양은 소주 약 1/4병(77ml), 맥주 약 한 캔 (340ml), 막걸리 약 1/4 병 (255ml), 포도주 약 1/6병(127ml), 양주로는 위스키 약 1/10병(38ml) 정도에 해당합니다.



• 하루 한두 잔 정도의 음주는 괜찮을까요?

국제암연구소(IARC)에 의하면 음주를 1군 발암 요인으로 규정하고 있습니다. 한두 잔의 소량 음주로도 구강암, 식도암, 간암, 유방암, 대장암 발생이 증가한다는 연구 결과가 있습니다. 한두 잔의 음주는 심혈관계 질환 등 일부 질병을 예방한다는 결과들이 있지만, 암에 있어서는 그렇지 않습니다. 최근 개정된 암 예방 수칙에 따르면, 술은 적은 양이라도 마시는 순간부터 암 발생 위험이 증가하게 된다는 연구 결과들을 근거로 모든 사람들이 암 예방을 위해서는 한두 잔의 소량 음주도 피하고 절주할 것을 권고하고 있습니다.

• 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 1-2잔 정도를 마시는 경우보다 비록 음주 횟수는 주 1회이지만 한 자리에서 7잔 이상 폭음하는 경우에 음주로 인한 특정 질병의 발생 위험이 높아집니다.

• **술 한 잔만 마셔도 얼굴이 붉어져요!**

알코올의 대사 산물인 아세트알데히드는 숙취의 주요 원인입니다. 숙취 증상으로는 피부 붉어짐, 열감, 구역, 구토, 심한 두통, 어지럼증, 발한 등이 있습니다. 만일 아세트알데히드를 분해하는 능력이 거의 없거나 일부만 있는 경우에는 술을 소량만 마셔도 심한 숙취 증상을 경험하거나 숙취가 오래갈 수 있습니다. 아세트알데히드를 분해하는 능력이 낮거나 거의 없는 유전적인 소인을 가진 경우는 일본, 중국, 대만 등의 동양인에게 특히 많은데, 한국인 중에서도 약 20% 정도가 이러한 소인을 가지고 있는 것으로 추정됩니다.

또한 여성의 경우 남성에 비해 체격이 작고 알코올 분해 효소 능력 또한 낮기 때문에 상대적으로 알코올의 영향을 더 크게 받습니다.

○ **음주에 대한 나의 상식 점검**

다음 내용을 읽고 생각하신 내용에 따라 맞으면 O, 틀리면 X를 표시하시고, 뒷부분에 있는 부록에서 정확한 내용을 확인하세요.

내용	O	X
1. 적정 음주는 '하루 2잔 이내의 음주'로 정의된다.		
2. 음주는 관련된 질환들 이외에도 음주 운전이나 폭력, 사고 등의 정신 사회적 질환 및 각종 급·만성 질환 등을 유발한다.		
3. 임신 중 음주는 저체중아, 태아 기형 등의 문제를 야기할 수 있다.		
4. 음주와 관련된 가장 중요한 발암 물질은 아세트알데히드이다.		
5. 음주와의 연관성이 확인된 암에는 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 간암, 여성의 유방암 및 대장암 등이 있다.		
6. 음주 중 흡연은 암의 위험을 높인다.		
7. 현재까지의 연구 결과로 볼 때 포도주 등의 특정한 술의 종류가 특정 암을 덜 발생시키거나 암 발생을 예방한다.		
8. 암 예방 측면에서 최소 음주 수준이 존재한다.		

\* 정답 : 부록1

## 02. 나의 음주 상태는?

### ○ 나의 하루 평균 알코올 섭취량을 확인해 봅니다.

지난 한 달간 드신 모든 술에 대해서 응답하십시오.

술 종류	한 달 동안 술을 마신 횟수	한 번 드실 때의 평균 총량(잔)	한 잔의 용량	도수
막걸리			240ml	7%
정종(청하, 백세주 등)			50ml	13%
포도주			90ml	12%
소주			50ml	20%
맥주			225ml	4.5%
양주			30ml	40%
기타( )				

\* 알코올 섭취량(g)=부피(cc) x 도수(%) x 알코올의 비중(0.7947)

예) 소주는 한 달간 4번, 한 번에 3잔씩 마시고 맥주는 한 달간 8번, 한 번에 3캔씩 마셨을 경우 나의 하루 평균 알코올 섭취량은?

$$\frac{(\text{한달 동안 마신 횟수} * \text{한잔의 부피} * \text{한 번에 마신 잔수} * \text{도수} * \text{알코올 비중}(0.7947))}{30}$$

30

-도수 계산식(참고) : 소주 20% -> 0.2 / 맥주 4% -> 0.04

### • 주류 표준 잔 수 계산하기

술의 종류에 따른 1표준잔의 용량은 다르나, WHO는 함유된 순수 알코올 양은 약 10g으로 정의하고 있으며, 보건복지부에서는 순수 알코올 양을 7g으로 정의하고 있다.

**맥주**

- ▶ 225ml
- ▶ 알코올 도수 4.5%
- ▶ 표준 1잔 중 알코올량 7g

$$0.045(\text{알코올 도수}) \times 225(\text{용량}) \times 0.8(\text{비중 변환}) = 8\text{g}/7\text{g} = 1.2\text{잔}$$

**소주**

- ▶ 360ml
- ▶ 알코올 도수 20%
- ▶ 표준 1잔 중 알코올량 7g

$$0.20(\text{알코올 도수}) \times 360(\text{용량}) \times 0.8(\text{비중 변환}) = 58\text{g}/7\text{g} = 8.3\text{잔}$$

**○ 나의 알코올 의존도를 평가해 봅시다.**

미국의학협회, 세계보건기구, 그리고 미국정신의학회 등에서는 '조절 능력의 상실'과 '부정적 결과'에도 불구하고 계속해서 알코올을 섭취할 때 '알코올 의존증'(알코올 중독)이라고 정의하고 있습니다. 여러분의 알코올 의존도에 대해서 확인해 봅시다.

**[알코올 의존도 자가 진단표]**

질문	응답	점수
1. 술을 얼마나 자주 마십니까?	전혀 안 마심	0
	월 1회 미만	1
	월 2회 - 4회	2
	주 2회 - 3회	3
	주 4회 이상	4
2. 술을 마시면 한 번에 몇 잔을 마십니까? (소주 이외의 다른 술을 마시는 경우 표 아래의 주석을 참조해서 기록하세요)	소주 1잔 - 2잔	0
	소주 3잔 - 4잔	1
	소주 5잔 - 6잔	2
	소주 7잔 - 9잔	3
	소주 10잔 이상	4
3. 한 번의 술자리에서 소주 7잔 (또는 맥주 5캔 정도) 마시는 횟수는 어느 정도입니까? (여성의 경우 소주 5잔 또는 맥주 3캔 정도)	전혀 없음	0
	월 1회 미만	1
	월 1회 정도	2
	주 1회 정도	3
	거의 매일	4

질문	응답	점수
4. 지난 1년간 술을 마시기 시작하여 자제가 안 된 적이 있습니까?	전혀 없음	0
	월 1회 미만	1
	월 1회 정도	2
	주 1회 정도	3
	거의 매일	4
5. 지난 1년간 음주 때문에 일상 생활에 지장을 받은 적이 있습니까?	전혀 없음	0
	월 1회 미만	1
	월 1회 정도	2
	주 1회 정도	3
	거의 매일	4
6. 지난 1년간 술 마신 다음날 아침 정신을 차리기 위해 해장술을 마신 적이 있습니까?	전혀 없음	0
	월 1회 미만	1
	월 1회 정도	2
	주 1회 정도	3
	거의 매일	4
7. 지난 1년간 술이 깬 후에 술 마신 것에 대해 후회하거나 가책을 느낀 적이 있습니까?	전혀 없음	0
	월 1회 미만	1
	월 1회 정도	2
	주 1회 정도	3
	거의 매일	4
8. 지난 1년간 술이 깬 후에 취중의 일을 기억할 수 없었던 적이 얼마나 자주 있습니까?	전혀 없음	0
	월 1회 미만	1
	월 1회 정도	2
	주 1회 정도	3
	거의 매일	4
9. 본인의 음주로 인해 본인 혹은 타인이 다친 적이 있습니까?	전혀 없음	0
	있지만 지난 1년 동안에는 없었음	1
	지난 1년 동안에 그런 적이 있음	2
10. 가족이나 의사가 당신의 음주에 대해 걱정을 하거나 술을 줄이라고 권고한 적이 있습니까?	전혀 없음	0
	있지만 지난 1년 동안에는 없었음	2
	지난 1년 동안에 그런 적이 있음	4

**[평가]**

점수는 총합으로 계산되며 각 항목별로 더한 자신의 총점이,

8점 미만: 일반 음주자입니다. 현재 음주 습관에 문제는 없지만, 되도록이면 술을 마시지 않도록 노력하세요.

8점 이상: 위험 음주자로 주의가 필요 → 알코올 전문가와 상담하세요.

12점 이상: 문제 음주자로 적절한 조치가 필요 → 알코올 전문가에게 치료받으세요.

20점 이상: 알코올 의존(중독)자로 알코올중독병원 입원치료가 시급히 필요합니다.

※ 알코올 의존증은 이해와 사랑이 필요한 질병입니다.

(알코올 의존증은 환자, 가족, 치료진이 삼위 일체가 되어 적극적으로 치료에 참여해야 합니다)

\* 주: ① 전혀 안 마심(지난 1년간 술을 마신 적이 없음)

② 소주 1-2잔(맥주 355ml 1캔 반 이하, 양주 2잔)

③ 소주 3-4잔(맥주 3캔, 양주 4잔)

④ 소주 5-6잔(맥주 4캔 반 이하, 양주 6잔)

⑤ 소주 7-9잔(2홉 소주 1병 반 미만, 맥주 6캔, 양주 9잔)

● **알코올 전문가의 도움을 받을 수 있는 대표적인 곳은 다음과 같습니다.**

- 각 지역 보건소

- 전국 알코올상담센터에서 알코올 상담 서비스를 실시하고 있습니다.

- 대한정신건강재단-해피마인드(<http://www.mind44.com>)에서는 신경정신과 전문의의 상담 서비스와 시도별 병·의원, 정신건강복지센터, 중독관리통합지원센터 검색 서비스를 실시하고 있습니다.

## 03. '암 예방을 위해서 하루 한두 잔의 소량 음주도 피하기' 계획과 실천

음주로 인해 발생할 수 있는 위험과 술 줄이기의 필요성을 느끼셨다면 다음과 같이 준비하고 실천해 봅시다.

### 술을 줄이는 방법



### [금주 및 절주 방법]

#### • 술을 피하기 위한 자신만의 동기를 만들고 주변에 알립니다.

- 음주하지 않겠다는 결심을 주변에 알리고, 결심을 지키려고 노력합니다.
- 본인의 건강 챙기기, 가족에게 미안한 일 만들지 않기, 자녀에게 좋은 부모 되기 등 자신이 절주 권고를 잘 지킬 수 있도록 동기를 부여해 봅니다.
- 가족, 친구, 동료와 같은 주변 사람들에게 “앞으로 술은 마시지 않겠다.”고 공표를 하여 지속적인 도움을 받을 수 있도록 합니다.
- 금주를 위한 결심과 공표의 시기는 기념일, 이사 날, 새해 등으로 선택하여 자신감을 가질 수 있도록 합니다.

#### • 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 지속적인 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.

• **필요한 경우, 지역 보건소나 알코올 상담 전문가의 도움을 받으십시오.**

- 거주하는 지역 내 알코올상담센터(중독관리통합지원센터) 이용하기

※ 보건복지부 사이트에서 중독관리통합지원센터 현황 및 전화번호를 확인할 수 있습니다.

([http://www.mohw.go.kr/react/policy/index.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=06&MENUID=06330404&PAGE=4&topTitle=](http://www.mohw.go.kr/react/policy/index.jsp?PAR_MENU_ID=06&MENUID=06330404&PAGE=4&topTitle=))

• **금주의 목표를 세워 봅니다.**

- 금주를 위한 목표를 정해 봅니다.

- 필요한 경우 의사와 본인의 적정 음주량을 의논해 봅니다.

- 다음과 같은 음주 목표를 작성해 봅니다.

**[나의 음주량 조절 목표]**

1. 절주/금주 시작 일자:           년       월       일

2. 1일 최고 목표 음주량: (     ) 잔

3. 1주일 중 음주일: (     ) 일

• **스스로 계획 수립이 어려운 경우, 도움을 요청합니다.**

- 음주 자가 진단에서 위험 또는 문제 음주자나 알코올 의존성이 있는 것으로 결과가 나온 경우, 전문가의 도움을 받으십시오.

• **금주 환경을 조성합니다.**

- 집안에 술을 놓아두지 않는 것이 좋습니다.

- 술 대신 음료, 과일 등의 간식을 준비하여 술 생각이 날 때 먹을 수 있도록 합니다.

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

• 술자리에서의 대처 방안을 마련하고 실천합니다.

가급적 술을 마시지 않기를 권하지만 부득이하게 술자리에 참석하게 된다면 다음의 상황을 실천해 봅시다.

- 음주를 권유받는 경우, 자신이 술을 마시지 않음을 단호히 밝힙니다.
- 만일 마시게 된다면, 빈속에 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 탕이나 채소를 선택하는 것이 좋습니다.

• 음주를 대신할 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 취미 생활을 즐깁니다.

• 음주 일지를 작성해 봅니다.

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

( )월 ( )일 ~ ( )월 ( )일							
	월	화	수	목	금	토	일
장소							
술의 종류							
1일 음주 목표( )잔 [목표]							
마신 음주양( )잔 [마신양]							
잔의 크기							

• 만약 결심을 지키지 못했다면 어떻게 하나요?

- 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 실패의 경험을 살려 다시 한 번 도전해 봅니다.
- 올바른 음주 습관을 위해 이전에 세웠던 계획을 다시 한 번 검토해 봅시다.
  - 언제, 누구와, 어떤 술자리에서 술을 많이 마시게 되었는지 되짚어 봅니다.
  - 일상 생활이나 술자리에서 술을 많이 마시게 하는 원인을 찾아봅니다.
- 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 찾아봅니다.
  - 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.

## 자주 묻는 질문과 답변

### Q 마시는 술의 종류에 따라 암 발생 위험률이 달라지나요?

주종에 따라서 암 발생 위험이 다를 수 있을 것이라는 의견이 있습니다. 가령 포도주가 일부 암 예방에 도움이 된다고는 하지만, 독주는 암 발생 위험을 더 증가시킨다고는 하는 것이 그것입니다. 하지만 현재까지의 연구 결과로는 주종보다는 음주량 자체가 암 발생의 결정적인 요인이며, 주종의 차이에 의한 암 발생 위험의 차이는 거의 없습니다.



### Q 암 예방을 위해 마셔야 할 술의 양은 어느 정도인가요?

소량의 음주가 심혈관계 질환을 예방한다고 알려져 있지만 암은 그렇지 않습니다. 술을 많이 마실수록 암 발생 위험은 커지고, 하루 한두 잔의 적은 양으로도 간암, 대장암, 여성 유방암과 같은 몇몇 암은 발생 위험이 증가합니다. 과도한 음주는 고혈압 및 심혈관계 질환, 뇌혈관계 질환의 위험을 증가시킵니다. 따라서 비음주자가 심혈관계 질환을 예방하려는 목적으로 새로 음주를 시작하는 것은 권고되지 않습니다. 오히려 유방암의 가족력이 있거나, 유방암 위험이 높은 여성의 경우에 절주하도록 강력히 권고됩니다. 또한 B형 간염이나 C형 간염 등 만성 간질환이 있는 경우에도 음주로 인한 간암 발생의 위험이 급격하게 증가되기 때문에 이 경우에도 절주하는 것이 권장됩니다.



### Q 음주로 인한 사회적 부담은 어느 정도인가요?

2021년 국민건강보험공단 건강보험연구원의 정책보고서에 따르면, 음주로 인한 우리나라 사회경제적 비용은 총 15조 806억원으로 2015년의 13조 4212억원보다 12.4% 증가한 것으로 나타났습니다. 이 비용에는 암의 치료 비용을 비롯하여 음주로 인한 생산성 감소 및 생산성 손실, 조기 사망에 따른 미래 소득 손실액, 의료비, 간병비 등이 포함됩니다. 건강위험요인별로는 음주 36.1%, 비만 33.1%, 흡연 30.8% 순으로 사회적 손실 규모가 큰 것으로 봤을 때 음주의 사회적 부담이 가장 많이 차지하는 것으로 나타났습니다. 따라서 올바른 음주 습관을 가지는 것은 개인의 건강뿐만 아니라 사회 경제적인 측면에서도 중요하며, 특히 암의 예방이라는 측면에서도 매우 중요합니다.

## [부록. 답안과 설명]

1.	X	암 예방 수칙에 따르면, 적은 양의 음주로도 암 발생 위험이 증가한다는 연구 결과들을 근거로 암 예방을 위해서는 한두 잔의 소량 음주도 피할 것을 권고하고 있습니다.
2.	O	과도한 음주는 운전 사고, 음주와 관련된 폭력 행위, 알코올 중독이나 알코올 의존성 등의 정신 사회적 질환을 야기할 수 있으며, 췌장염, 알코올성 간염, 간경변, 뇌졸중, 뇌출혈, 고혈압, 구강암, 식도암 등을 유발합니다.
3.	O	임산부의 음주는 저체중아 출산 및 태아에게 선천성 기형이나 신경학적 질환 등을 유발할 수 있습니다.
4.	O	술의 성분인 에탄올이 산화되면서 아세트알데히드가 생성되는데, 이 물질이 암을 일으키는 주요 요인입니다.
5.	O	현재 음주 전문가들은 알코올 음료가 인간에게서 암을 유발하는 것을 확인하였고, 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 간암, 대장/직장 및 유방암이 알코올 섭취와 관계가 있는 것으로 보고 있습니다.
6.	O	비흡연자가 음주를 하는 것보다 흡연자가 음주를 하는 것은 암의 위험(구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 간암)을 더 높하게 됩니다. 이는 알코올이 흡연 관련 발암 물질의 용매 역할을 하거나 흡연 관련 발암 물질 대사에 관여하는 간 효소 작용에 영향을 미치기 때문입니다.
7.	X	적정량의 와인 섭취가 특정 암(폐암, 신장암)의 위험을 감소시킨다는 일부 연구 결과가 보고되고 있기는 하지만, 술의 종류에 의한 효과보다는 음주량 자체가 암 발생의 결정적인 요인이라는 것이 현재까지의 종합적인 결론입니다.
8.	X	비록 소량의 음주가 심혈관계 질환을 예방하는 효과가 있다고 하지만 암 측면에서 암을 예방하는 최소 음주 수준은 존재하지 않습니다. 간암, 대장암, 여성 유방암의 경우 소량의 음주에 의해서도 암 발생이 증가하기 때문입니다. 따라서 술을 마시지 않던 비음주자가 술을 통하여 암을 예방하고자 음주를 시작하는 것은 권장하지 않습니다.

### 참고 자료

1. World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization, 2019.
2. 질병관리청. 2020 국민건강통계.
3. 한국건강증진재단, 저위험음주 가이드라인. 2014.
4. 대한정신건강-해피마인드. 정신의학과 네트워크. [http://www.mind44.com/www/sub/menu\\_06/search.php](http://www.mind44.com/www/sub/menu_06/search.php). 2022년 10월 12일
5. Griswold, M.G., et al., Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. The Lancet. 2018;392(10152):1015-1035.
6. 국민건강보험공단, 건강위험요인의 사회경제적 비용 연구: 2015-2019년을 대상으로. 2021

---

## 국민 암예방 수칙 실천지침

**발행일** 2008년 3월(초판발행)  
2013년 10월 발행(1차 개정판 발행)  
2016년 7월 발행(2차 개정판 발행)  
2017년 12월 발행(3차 개정판 발행)  
2018년 12월 발행(4차 개정판 발행)  
2019년 12월 발행(5차 개정판 발행)  
2023년 3월 발행(6차 개정판 발행)

**발행인** 국립암센터 원장  
**편집인** 국립암센터 암예방사업부  
**디자인** 옵스웨이



“암예방을 위하여 하루 한두잔의 소량 음주도 피하기”