

나의 건강을 지키기 위한 음주 예방 가이드라인



머리말

건강한 생활습관은 질병 예방은 물론 치료와 관리에도 중요한 역할을 합니다. 그러나 흡연, 음주, 부족한 신체활동 등 다양한 생활습관 중에서도 특히 음주는 바꾸기 어려운 습관으로 꼽힙니다. 술이 우리 일상 속에서 하나의 문화로 자리잡으면서 그동안 음주를 관대하게 여기는 인식이 이어져 온 것이 사실입니다.

과거에는 ‘하루 한두 잔’ 정도의 음주가 심혈관 질환 예방에 도움이 된다는 인식이 널리 퍼져 있었고, 약주나 고가의 술이 건강에 덜 해롭다는 오해도 있었습니다. 최근 보건복지부와 국립암센터의 조사에 따르면, 우리나라 국민 3명 중 2명(67.4%)은 한두 잔의 술이 건강에 별다른 영향을 주지 않거나 오히려 도움이 된다고 생각하는 것으로 나타나, 이러한 인식이 여전히 깊게 자리잡고 있는 것으로 확인되었습니다.

그러나, 건강을 생각한다면 술은 마시지 않는 것이 가장 안전합니다. 음주는 암, 심혈관계 질환, 간 질환과 같은 다양한 질병에 부정적 영향을 미칠 뿐 아니라, 신체적, 정신적, 사회적 문제를 초래할 수 있습니다.

술은 많이 마실수록 건강에 해롭지만, 음주량을 줄일수록 건강에 긍정적인 변화를 가져옵니다. 적게 마셔도 건강 문제가 발생할 수 있습니다.

이 지침서는 술을 줄이거나 금주하는 것이 개인의 건강을 개선하고, 나아가 사회에서 긍정적 영향을 줄 수 있음을 알리고자 제작되었습니다. 많은 분들이 이 지침서를 통해 건강한 생활습관을 실천하는 데 도움이 되기를 바랍니다.

CONTENTS

PART 1

| | |
|-----------------------------|----|
| 01. 나의 건강을 지키기 위한 음주 가이드라인 | 04 |
| 02. 나와 다른 사람의 건강과 안전을 생각한다면 | 07 |
| 03. 이럴 땐 절대로 술을 마시지 말아야 합니다 | 08 |
| 04. 어린이와 청소년을 위한 가이드라인 | 09 |
| 05. 임산부와 수유부를 위한 가이드라인 | 09 |
| 06. 술은 왜 위험한가요? | 10 |
| 07. 술을 적게 마시려면 어떻게 해야 할까요? | 14 |
| 08. 음주와 멀어지기 위한 최소한의 팁 | 15 |

PART 2

| | |
|--------------------------------|----|
| 01. 알코올 함량 계산하기 | 17 |
| 02. 나의 음주 수준은? | 19 |
| 03. 나의 음주 수준 점검하기 | 21 |
| 04. 나의 음주 수준 결과 및 음주 수준별 대처 방법 | 22 |
| 05. 술을 줄이기로 결정했다면.. | 23 |
| 06. 술을 끊기 위한 준비상태 점검하기 | 24 |
| 07. 나의 '음주 예방 일지' 작성하기 | 25 |
| 참고문헌 | 27 |

PART _____

1

01. 나의 건강을 지키기 위한 음주 가이드라인
02. 나와 다른 사람의 건강과 안전을 생각한다면
03. 이럴 땐 절대로 술을 마시지 말아야 합니다
04. 어린이와 청소년을 위한 가이드라인
05. 임산부와 수유부를 위한 가이드라인
06. 술은 왜 위험한가요?
07. 술을 적게 마시려면 어떻게 해야 할까요?
08. 음주와 멀어지기 위한 최소한의 팁

안전한 음주는 없습니다.

건강에 안전한 음주는 없습니다. 음주로 인한 건강 위험은 우리가 마시는 술 한 잔에서 시작됩니다. 가급적 마시지 말고, 한두 잔의 술도 피하는 것이 좋습니다.



건강에 안전한 음주는 없습니다.

음주로 인한 건강 문제는 우리가 마시는 술 한 잔에서 시작됩니다.

과거에는 술은 적당히 마시면 건강에 도움이 된다는 인식이 널리 퍼져 있었지만, 이는 더 이상 사실이 아닙니다.

2022년 세계심장연합(World Heart Federation)은 **어떤 수준의 음주도 건강에 이롭지 않다**고 발표했습니다. 실제로, 술은 종류와 관계없이 마시는 순간부터 암 발생 위험을 증가시킨다는 연구 결과가 다수 보고되고 있습니다.

그러나 2024년 실시한 음주 인식도 조사에 따르면, 우리나라 국민 3명 중 2명은 여전히 한두 잔의 음주가 건강에 도움이 되거나 별 영향을 미치지 않는다고 생각하는 것으로 나타났습니다.

건강을 생각한다면 **한두 잔의 술도 피하는 것이 좋습니다.**



적정 음주는 없습니다.

안심할 수 있는 음주량은 없습니다. 술 한두 잔도 건강에 해로울 수 있습니다.

가급적 음주를 피하고, 마시게 된다면 일주일에 한두 잔을 넘기지 않습니다.

‘몇 잔까지는 괜찮다’, ‘몇 잔부터 질병 발생 위험이 높아진다.’는 것은 과학적으로도 정하기 어려운 문제입니다. 특히, 술이 심혈관 질환에 미치는 잠재적인 긍정적 효과가 암 발생 위험보다 크다는 것을 입증하는 것은 전문가들에게도 매우 어렵습니다.

세계질병부담연구(Global Burden of Disease, GBD)에서 발표한 연구에 따르면,

음주로 인한 건강 손실을 최소화하는 음주량은 ‘제로’, 즉, ‘술을 마시지 않는 것’이라고 합니다.





음주는 건강을 위협하는 해로운 행동이 될 수 있습니다.

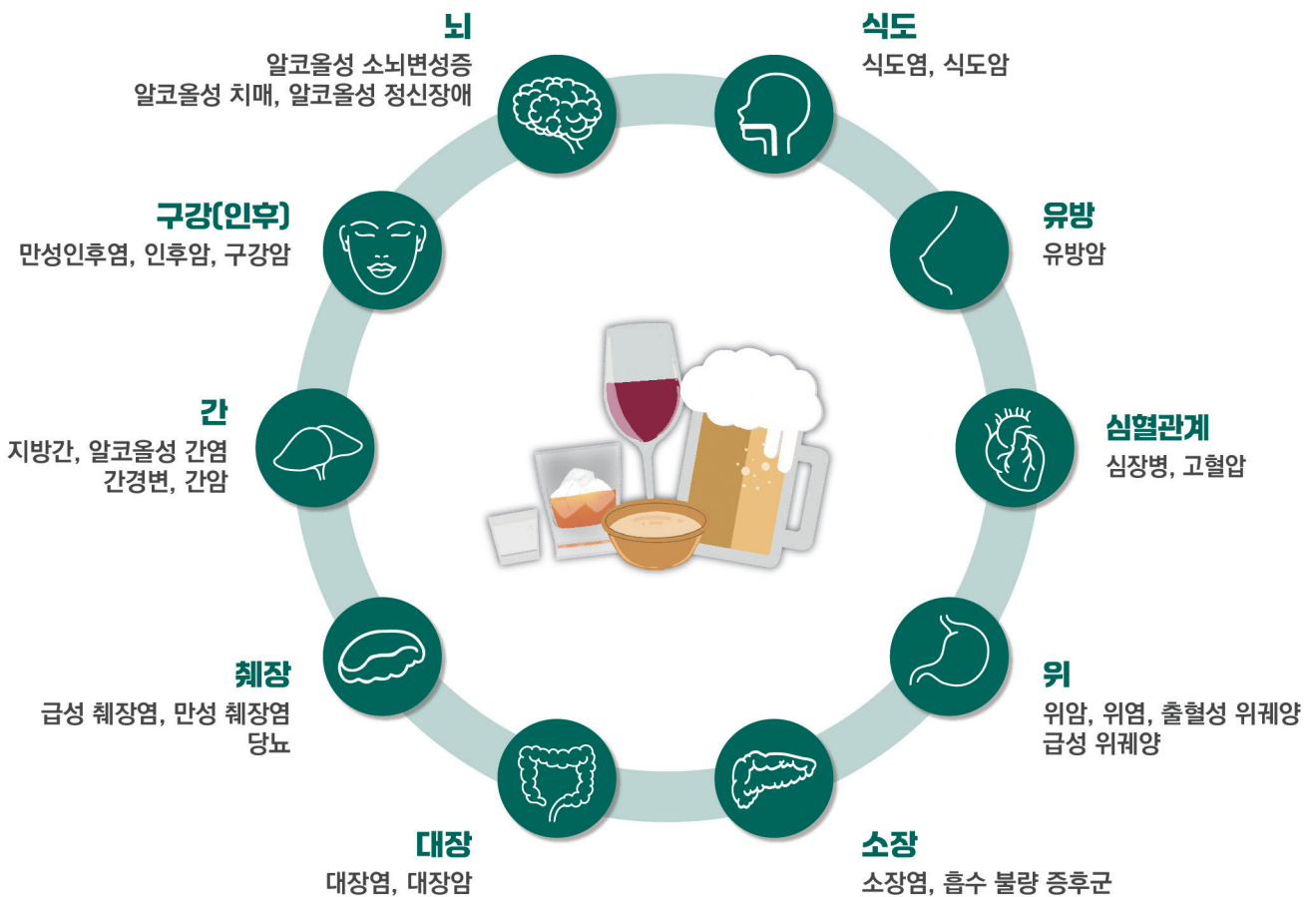
알코올은 중추신경을 억제하여 기억력, 판단력, 집중력을 저하시킬 뿐만 아니라, 충동적이고 공격적인 행동을 유발할 수 있습니다.

무엇보다 알코올은 의존성과 중독 위험이 높아 다양한 질병이 발생할 수 있습니다.

술은 췌장염, 간 질환, 고혈압, 뇌졸중 등 다양한 질병을 유발하거나 악화시킬 수 있으며, 특히, 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 간암, 대장암, 유방암 등 여러 암의 원인이 될 수 있습니다.

국제 암연구소(IARC)에서는 1988년에 술을 담배와 같은 1군 발암물질로 지정하였습니다.

그 외에도 음주는 음주운전, 주취 폭력, 알코올 의존과 같은 정신적, 사회적 문제를 일으킵니다.



[알코올이 신체에 미치는 영향]



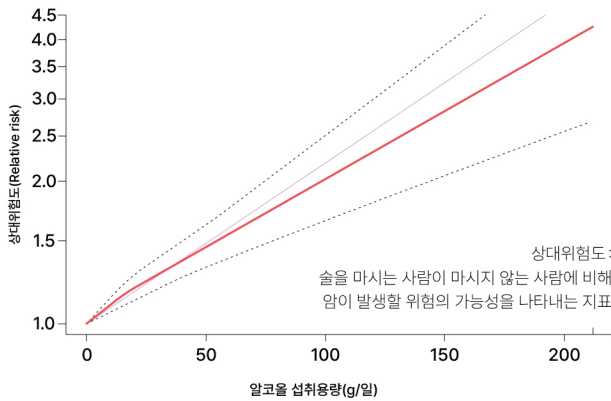
술은 많이 마실수록 해롭습니다.

한두 잔의 술도 건강에는 해로우며, 술은 많이 마실수록 해로움이 증가합니다.

달리 표현하면, 술을 적게 마실수록 건강에 덜 위험하다는 뜻입니다.

마시는 술의 양을 줄일수록 건강상의 이득은 커지고, 음주로 인한 질병과 사고도 줄일 수 있습니다.

[음주량 증가에 따른 암 발생 위험 증가]



출처 : 암 발생 예방을 위한 음주행태 가이드라인(한국역학회, 2024)

음주량과 암 발생의 연관성에 대한 연구에 따르면,

**술을 많이 마실수록
암 발생 위험이 높아집니다.**

하루 평균 소주 1병을 마시는 사람은
술을 마시지 않는 사람보다
암이 발생할 위험이 39%나 높습니다.
남성은 65% 더 증가합니다.



술은 종류와 가격, 질에 상관없이 건강에 부정적 영향을 줍니다.

술을 즐겨 마시는 일부 사람들은 ‘약주나 고급 술은 적당히 마시면 약이 된다’고 생각합니다.

그러나 **모든 술은 종류, 가격과 질에 관계없이 건강에 해로우며, 각종 질병 발생 위험을 높일 수 있습니다.**

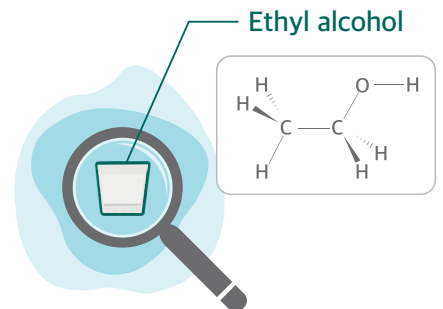


문제는 술에 들어 있는 알코올의 양입니다.

건강에 도움이 되는 술도, 몸에 좋은 술도 없습니다.

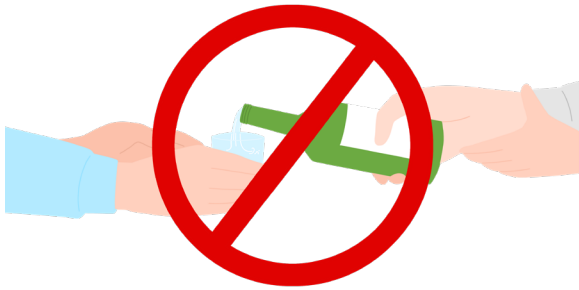
건강을 위해서는 어떤 종류의 술이든 마시지 않는 것이 최선이며,

부득이하게 마실 때는 최대한 적게 마시는 것이 중요합니다.



1. 타인에게 술을 권하지 않습니다.

- ▶ 회식 등 술자리에서 술을 권하지 않으며, 건배사는 생략합니다.
- ▶ 술을 원하지 않는다면, 물이나 다른 음료로 대체할 수 있도록 배려합니다.



2. 어른은 어린이, 청소년에게 절대 술을 권하지 않습니다.

- ▶ 어른은 어린이와 청소년에게 절대 술을 권하지 않습니다.
- ▶ 특히, 부모는 가정에서 자녀가 음주에 친숙한 환경에 노출되지 않도록 합니다.



3. 공공장소에서 음주를 삼갑니다.

- ▶ 공원, 놀이터, 스포츠 경기장 등 공공장소에서 술을 마시지 않습니다.



4. 술을 마시고 절대 운전하지 않습니다.

- ▶ 자동차, 오토바이, 자전거 등 모든 교통수단의 음주운전은 매우 위험합니다.
- ▶ 음주 후에는 절대 운전하지 않습니다.



이런 경우, 술을 마시지도 술을 마시라고 권유해서도 안 됩니다.



운전을 하거나 기계를 다룰 때

운전하거나 기계를 다룰 때는 물론, 알코올이 신체에 남아 영향을 줄 가능성이 있을 때에는 술을 마시지 않습니다.



다른 사람의 안전과 관련된 업무를 하는 사람

나와 타인의 안전을 위해 근무시간뿐만 아니라, 업무에 영향을 줄 수 있는 경우에도 절대로 술을 마시지 않습니다.



술을 마시면 얼굴이 빨개지는 사람(알코올 분해효소가 없는 사람)

술을 마시면 몸에서 알코올을 분해하는 과정에서 아세트알데하이드라는 숙취에 영향을 주는 물질이 생성됩니다. 그런데 술만 마시면 얼굴이 붉어지는 사람들은 이 아세트알데하이드라는 물질을 분해하는 능력이 낮거나 없는 경우가 많습니다. 이 사람들은 알코올 분해 효소 능력이 낮기 때문에 몸에 부담을 주므로 술을 마시지 말아야 합니다.



알코올과 상호작용(부작용)을 일으키는 약을 복용 중인 사람

아세트아미노펜 성분의 진통제, 만성질환자로서 약물 복용자 등



운동할 때



심각한 신체적·정신적 질환을 겪고 있는 사람



임신 중이거나 출산 후 수유 중인 사람 또는 임신을 계획하고 있는 사람



미성년자

미성년자의 음주는 법으로 금지되어 있으며, 만 19세 미만 청소년(2025년 기준 2007년 1월 1일 이후 출생자)은 절대로 술을 마시면 안 됩니다.

○ 어린이, 청소년은 술을 마시지 않습니다.

술은 어린이와 청소년의 신체적, 정신적 발달을 방해합니다.

어린이와 청소년은 적은 양의 술에도 더 민감하게 반응하며, 사고나 범죄에 노출될 위험이 커집니다. 또한, 성인이 된 후 알코올 사용 장애가 발생할 가능성이 높아집니다.

○ 성인이 되어서도 음주는 건강에 해롭습니다.

음주가 가능한 나이가 되었다고 해서 술이 신체 발달에 더 이상 영향을 미치지 않는 것은 아닙니다. 계획과 의사결정을 담당하는 뇌의 전전두엽 피질은 적어도 20대 중반까지 발달합니다.

안전한 음주는 없습니다.

성인이 되어서도 음주를 하지 않는 것이 가장 좋습니다.

○ 임신 중이거나 수유 중이라면, 혹은 임신을 계획하고 있다면, 술을 전혀 마시지 않는 것이 태아와 아기, 산모 모두를 위해 가장 안전한 방법입니다.

임신 중 음주를 하면, 알코올은 산모의 혈액을 통해 태반을 거쳐 태아에게 전달되어 발달에 심각한 영향을 줄 수 있습니다. 태아는 간이 완전히 발달하지 않아 알코올 대사가 원활하지 못하므로, **유산, 조산, 저체중아 출산 등 위험이 커집니다.**

또한, 임신 기간 중 음주는 **아기의 알코올 스펙트럼 장애(fetal alcohol spectrum disorder)** 발생 위험을 높입니다. 알코올 스펙트럼 장애를 가진 아이는 **시력과 청력 발달에 문제**가 생길 수 있으며, **주의력 결핍, 인지 및 학습 문제, 사회성 및 행동 발달에도 어려움**을 겪을 수 있습니다.

수유 중 산모가 음주하면 알코올이 모유를 통해 전달되어 아기의 수면과 발달에 부정적 영향을 주며, 모유 생성에도 방해가 될 수 있습니다.



음주는 우리의 건강과 사회에 부정적 영향을 줍니다.

세계질병부담연구 보고서(Global Burden of Disease Study)에 따르면, 음주는 전 세계적으로 15-49세 연령층에서 조기 사망과 장애의 주요 위험 요인으로 지목되고 있습니다.

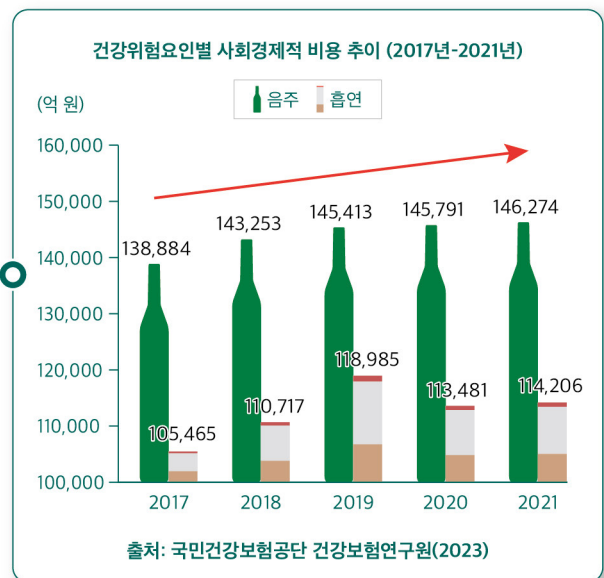
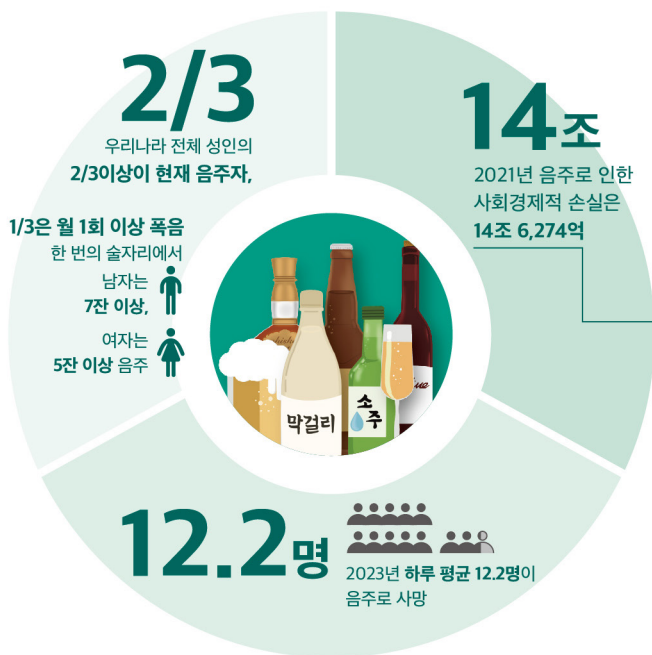
2023년 국민건강영양조사에 따르면, 우리나라 성인의 3분의 2 이상(78.8%)이 술을 마시며, 이 중 3명 중 1명 이상(37.2%)은 건강에 해로운 수준으로 음주를 하고 있습니다.

또한, **2023년 한 해 동안 하루 평균 12.2명이 음주로 인해 사망**한 것으로 나타났습니다(통계청, 2024).

음주는 심혈관 질환, 간 질환, 암 등 다양한 건강 문제를 유발하거나 악화시킬 뿐만 아니라, 사고로 인한 외상 및 손상의 주요 원인이 됩니다. 이는 개인의 건강을 넘어 사회 전반에도 심각한 영향을 미칩니다.

2021년 기준 **음주로 인한 사회경제적 손실은 14조 6,274억 원으로, 이는 흡연(11조 4,206억원)보다 큰 규모**입니다. 이 손실에는 의료비, 간병비, 교통비뿐만 아니라 조기 사망과 건강 악화로 인한 **생산성 감소, 노동력 손실, 미래 소득 감소** 등이 포함됩니다.

결국, 음주로 인한 사회경제적 부담은 개인의 삶뿐만 아니라 사회 전체에도 부정적인 영향을 미칩니다.





술은 중독의 위험이 있습니다.

알코올은 **의존성과 중독 위험**이 높으며, 정신 및 행동장애를 일으킬 수 있습니다.

술을 마시면 일시적으로 기분이 좋아지고 부정적인 감정이 해소되는 것처럼 느껴질 수 있습니다. 이 때문에 많은 사람이 스트레스 해소를 위해 술을 더 찾게 됩니다.

그러나 장기적으로는 **뇌의 구조와 기능을 변화시켜 통제력을 상실할** 위험이 커집니다.

스트레스나 불편한 감정이 사라지는 것 같지만, 오히려 부정적인 감정이 커지고, 알코올 의존으로 이어질 수 있습니다.

그로 인해 우리는 각종 건강 문제, 급성 및 만성질환, 사고 위험에 더 많이, 더 크게 노출됩니다.



술은 심혈관 질환의 위험을 높입니다.

과거에는 하루 한 잔의 레드 와인과 같은 소량 음주가 허혈성 심장질환을 포함한 일부 심장 질환의 위험을 낮출 수 있다고 알려져 있었습니다. 그러나 이후 연구에서는 소량 음주의 허혈성 심장질환 예방 효과가 일관되게 확인되지 않고 있습니다. 즉, 적은 양의 술이 일부 심장질환의 위험을 줄인다고 단정하기 어렵습니다.

또한, 암이나 다른 심혈관 질환 등의 위험을 고려하면, 소량의 음주도 긍정적 효과보다는 부정적 영향이 더 큽니다. 오히려, **소량의 음주라도 고혈압, 심장마비, 심방세동, 출혈성 뇌졸중 등의 위험을 높일 수 있습니다.**



술은 간 질환의 위험을 높입니다.

술은 만성체장염, 알코올성 지방간, 알코올성 간염, 간경변, 간암 등과 밀접한 연관이 있습니다.

알코올성 간 질환과 알코올성 간염은 모두 과도한 음주나 알코올 남용으로 인해 발생합니다.

특히 지방간은 짧은 기간 동안 많은 양의 술을 마셔도 생길 수 있습니다.

또한, 최근 우리나라에서 여성 음주가 급격히 증가하면서 젊은 여성의 알코올성 간 질환 사망률도 증가하고 있습니다.



술은 암 발생 위험을 높이거나 진행을 악화시킵니다.

암은 우리나라 사망 원인 1위로, 그 위험성은 이미 널리 알려져 있습니다.

술은 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소(IARC)에서 지정한 발암물질로, 1988년 담배, 석면과 동일한 1군 발암물질로 분류되었습니다.

우리는 담배가 암을 유발한다는 사실은 잘 알고 있지만, 술이 암 발생 위험을 높인다는 점은 상대적으로 덜 인식하고 있습니다.

술은 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 유방암, 간암, 대장암 등 여러 가지 암을 유발하며, 일부 암은 하루 한두 잔의 음주로도 위험이 커집니다.

이러한 위험성 때문에 국민 암 예방수칙에서는 ‘암 예방을 위해서 하루 한두 잔의 소량 음주도 피하기’를 권고하고 있습니다.

특히 음주와 흡연을 함께하면 암 발생 위험이 더욱 커지며, 최대 38배까지 증가할 수 있습니다.



술로 인해, 사건·사고가 발생할 수 있습니다.

음주 운전, 폭력, 낙상, 자살 사고 등 음주로 인한 사건·사고는 개인은 물론 사회적으로도 큰 문제입니다.

음주는 중추신경계에 광범위한 영향을 미쳐 기분을 좋게 하고 흥분 상태에 이르게 하지만, 동시에 판단력과 자제력을 잃게 만듭니다. 이로 인해 공격적이거나 폭력적 행동이 나타날 수 있으며, 건강 문제는 물론 외상과 사고 위험을 높입니다.

또한 내가 술을 마시지 않더라도 타인의 음주로 인해 예기치 않은 사고나 외상을 겪을 수도 있습니다.



적게 마시면 그래도 괜찮지 않을까?

소량의 음주도 위험합니다.

관련 연구에 따르면, 소량의 음주로도 식도암, 전립선암, 유방암, 대장암 발생 위험이 증가합니다. 하루 소주 한두 잔(16도 소주 기준 2잔 또는 맥주 355ml 1캔)만 마셔도 식도암 위험이 약 39% 증가합니다. 여성은 하루 소주 한 잔 미만으로 마셔도 유방암 위험이 증가합니다.



한꺼번에 몰아서 마시고 며칠 꼭 쉬면 괜찮지 않을까?

술을 많이 마시는 사람들 중에는 건강을 생각해 한 번에 몰아서 마신 뒤 며칠 쉬면 괜찮다고 믿는 경우가 많습니다. 하지만 **한꺼번에 많은 양의 술을 마시는 것은 잦은 음주보다 단기적으로 건강에 더 큰 위험을 초래할 수 있습니다.**

갑자기 많은 양의 술을 마시면 간에 심각한 부담을 주고, 혈압이 급격히 상승하며 심장 박동이 불규칙해지는 등 심혈관 질환 위험이 증가합니다. 심한 경우 급성 알코올 중독으로 이어질 수도 있습니다.



술을 한 잔만 마셔도 얼굴이 붉어진다면?

술을 마시면 몸에서 알코올을 분해하는 과정에서 '아세트알데하이드'라는 숙취에 영향을 주는 물질이 생성됩니다. 그런데 술만 마시면 얼굴이 붉어지는 사람들은 이 아세트알데하이드라는 물질을 분해하는 능력이 낮거나 없는 경우가 많습니다.

이런 사람들은 알코올 분해 효소 능력이 떨어지기 때문에 술이 몸에 더 부담을 주므로 술을 마시지 말아야 합니다.



무알코올(Alcohol free), 비알코올(Non-alcoholic) 음료에 대해 알고 계신가요?

무알코올(Alcohol free) 음료는 알코올 함량이 0.00% 미만으로 제조과정에서 알코올이 생성되지 않은 음료입니다. 비알코올(Non-alcoholic) 음료는 알코올 함량이 1% 미만으로, 소량의 알코올이 포함되어 있으니 주의가 필요합니다. 0.0%로 표기되기도 합니다.

무알코올 음료를 포함한 논알코올, 비알코올 음료는 일반음료와 같이 '탄산음료', '효모음료(살균제품)' 등으로 표시되어 있지만 모두 성인용으로 청소년은 마시지 않도록 합니다.

※ 무알코올, 비알코올 음료 표시 규정(식품의약품안전처고시 제2024-41호, 2024.7.24. 일부개정)

- 무알코올 음료: 무알코올(성인용), Alcohol free(성인용), 알코올 무첨가(성인용), No alcohol added(성인용)
- 비알코올 음료: 비알코올(에탄올 1% 미만 함유, 성인용), Non-alcoholic(에탄올 1% 미만 함유, 성인용)

○ 음주 횟수를 줄여야 합니다.

우리나라 음주자 중에서 술을 가끔 마시는 사람들은 한 번 마실 때 적게 마시는 반면, 술을 자주 마시는 사람은 한 번에 마시는 양도 많다고 합니다. 따라서 음주량을 줄이는 한편, 음주 횟수를 줄이는 것이 무엇보다 중요합니다.

○ 술은 몇 잔까지 괜찮을까요?

몇 잔까지 괜찮다는 기준은 없습니다. **술로 인한 건강상의 위험은 한 모금에서 시작됩니다.** 한 잔의 술도 안심할 수 없습니다.

술은 ‘주종에 상관없이’ 한 잔도 마시지 않는 것이 가장 안전합니다.

마셔야 한다면, 최대한 적게, 일주일에 한두 잔을 넘기지 않도록 합니다.

○ 술을 줄이려면 먼저 내가 마신 술에 포함된 ‘알코올’의 양을 확인하는 것이 중요합니다.

술로 인한 건강 문제는 마신 술의 양보다 **‘알코올의 양’**에 좌우됩니다.

따라서, 내가 마신 술의 알코올 함량을 아는 것이 중요합니다.

술은 종류와 잔 크기에 따라 알코올 함량이 다르므로,

여러 종류의 술을 마셨다면 음주량보다는 **알코올의 양을 계산하는 것이** 정확한 음주량 파악에 도움이 됩니다.

내가 마신 술의 알코올 도수와 양을 알면, 알코올 함량을 계산할 수 있습니다.

또한, 주로 마시는 주류(예: 소주) 기준으로 몇 잔인지 확인하고,

음주량을 줄이거나 낮은 도수의 술로 바꾸는 등 ‘음주 예방’ 계획을 세울 수 있습니다.

하지만 **건강을 위해 가장 좋은 방법은 술을 마시지 않는 것**입니다.

만약 음주를 피할 수 없다면, 내가 마신 알코올 양을 점검하고 줄이려고 노력해야 합니다.

1. 빈 속에 마시지 않기

알코올이 빠르게 흡수되어 몸에 부담이 되지 않도록 음주 전 가볍게 식사를 하거나 가벼운 안주를 함께 먹도록 합니다. 술을 마시는 만큼 물도 충분히 마십니다. 술은 빈 속에 마시지 않습니다.

2. 장소나 상황을 바꾸어보기

집에서 술을 자주 마셨다면, 집에서 술을 마시지 않도록 노력합니다.

지인들과 밖에서 주로 마셨다면, 약속을 줄이거나 약속 장소를 술집이 아닌 곳으로 바꾸어 봅니다.

3. 다른 음료로 대체하기

술 대신 물, 탄산수, 차가운 우롱차 등 다른 음료를 마십니다.

꼭 마셔야 한다면, 첫 잔만 술을 마시고 이후에는 물이나 다른 음료로 대체합니다.

4. 낮은 도수의 술로 바꾸기

평소 높은 도수의 술을 즐겨 마셨다면, 더 낮은 도수의 술로 바꿔 절주를 시도합니다.

5. 음주 예방을 위한 절주 계획 세우기

주로 함께 마시던 가족/친구/동료와 함께 절주 계획을 세워 봅니다.

- '일주일에 한 번만 마시자. 오늘은 각자 2잔씩만 마시자.' 등 목표를 정해 봅니다.
- 서로 음주 예방 일지를 작성하고 점검하며 실천을 돕습니다.

PART _____

2

01. 알코올 함량 계산하기
02. 나의 음주 수준은?
03. 나의 음주 수준 점검하기
04. 나의 음주 수준 결과 및 음주 수준별 대처 방법
05. 술을 줄이기로 결정했다면..
06. 술을 끊기 위한 준비상태 점검하기
07. 나의 '음주 예방 일지' 작성하기



우리가 마시는 술에는 알코올이 얼마나 들어 있을까요?

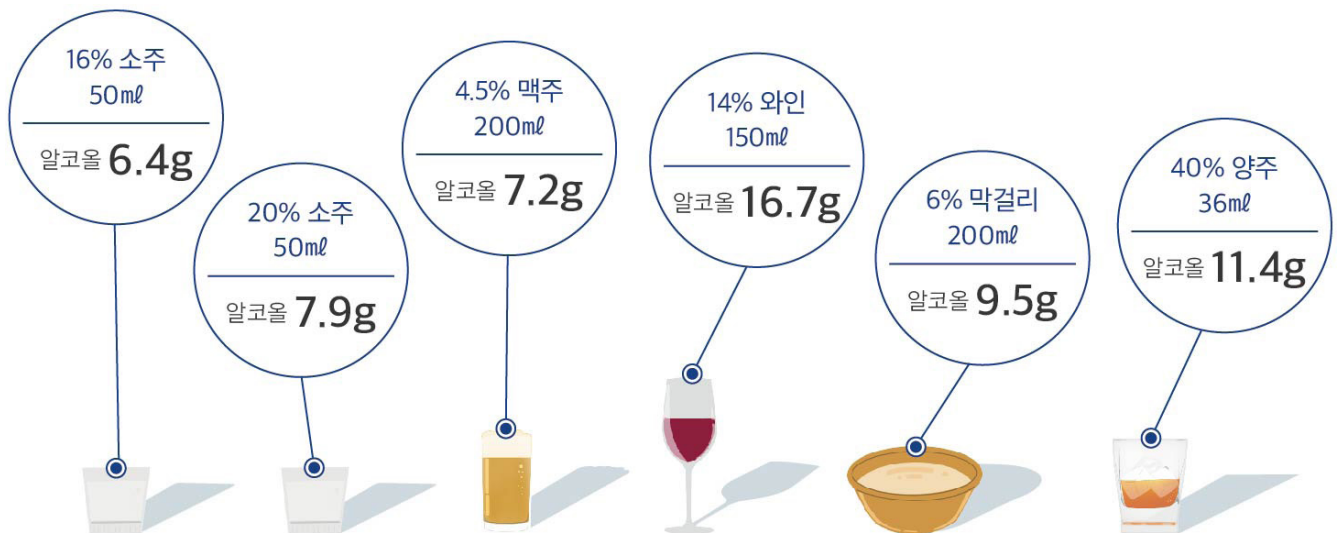
술이 건강에 미치는 영향은 마신 술의 양보다 알코올의 양에 따라 결정됩니다.

하지만 술의 종류마다 알코올 도수와 술잔 크기가 다르기 때문에, 같은 한 잔이나 같은 한 병을 마셔도 실제 섭취한 알코올의 양은 다를 수 있습니다.

따라서, 음주 수준을 점검하고 조절하려면

술의 종류별로 알코올 함량을 확인하고, 총 알코올 섭취량(g)을 파악하는 것이 중요합니다.

다음은 주종별 술잔에 따라랐을 때, 술의 양(ml)과 알코올의 함량(g)입니다.



여기에 제시되지 않은 술의 알코올 함량은 아래 공식으로 계산할 수 있습니다.

참고 어떤 종류의 술이든 술의 양과 알코올 도수를 알면 알코올 함량을 계산할 수 있습니다.

$$\text{알코올 함량(g)} = \text{주류 용량(ml)} \times \text{알코올 도수(\%)} \times \text{알코올 비중 (0.7947)}$$

(예) 16도 소주 1잔과 4.5도 맥주 1캔의 알코올 함량

$$\text{소주: } 50\text{ml} \times 16\% \times 0.7947 = 6.3576\text{g}$$

$$\text{맥주: } 355\text{ml} \times 4.5\% \times 0.7947 = 12.6953\text{g}$$

$$\text{총량: } 6.3576\text{g} + 12.6953\text{g} = 19.0529\text{g} \text{ (약 19.1g, 16\% 소주 기준 약 3잔 분량)}$$

* 알코올 도수(%): 소주 16% → 0.16, 맥주 4.5% → 0.045



술의 종류와 양에 따른 알코올 함량(g)

소주

알코올 도수 16%



소주

알코올 도수 20%



맥주

알코올 도수 4.5%



와인

알코올 도수 14%



막걸리

알코올 도수 6%



양주

알코올 도수 40%



※ 주종별 알코올의 양은 알코올 함량 계산 공식을 따르며, 소수점 둘째자리에서 반올림하여 제시한 결과입니다. 따라서, 반올림 과정에서 알코올 함량에 오차가 발생할 수 있습니다.

→ 알코올 함량(g) = 주류 용량(ml) × 알코올 도수(%) × 알코올 비중 (0.7947)

나의 음주량을 알코올 섭취량으로 환산해 음주 습관을 점검해 보세요.

하단의 주종별 알코올 함량(g)을 참고하여 일주일 평균 알코올 섭취량을 계산해 봅니다.














| | 알코올 도수 (%) | 일주일 평균 음주 횟수 | 하루 평균 음주량 (잔, ml) | 일주일 전체 음주량 |
|------------------|------------|--------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 소주 | 16% | 3일 | 360ml, 1병 45.8g | 1병 × 3일 = 3병 45.8g × 3일 = 137.4g |
| 맥주 | 4.5% | 2일 | 355ml, 2캔 12.7g × 2캔 = 25.4g | 2캔 × 2일 = 4캔 25.4g × 2일 = 50.8g |
| 와인 | | | | |
| 막걸리 | | | | |
| 양주 | | | | |
| 기타() | | | | |
| 총 알코올 섭취량 | | | | 188.2g 16% 소주잔(6.4g) 기준 약 29.4잔* |

* 총알코올 섭취량은 선호하는 주종 기준으로 몇 잔에 해당하는지 계산해 볼 수 있습니다.

→ 총 알코올 섭취량(g) ÷ 선호 주종 1잔당 알코올 함량(g)

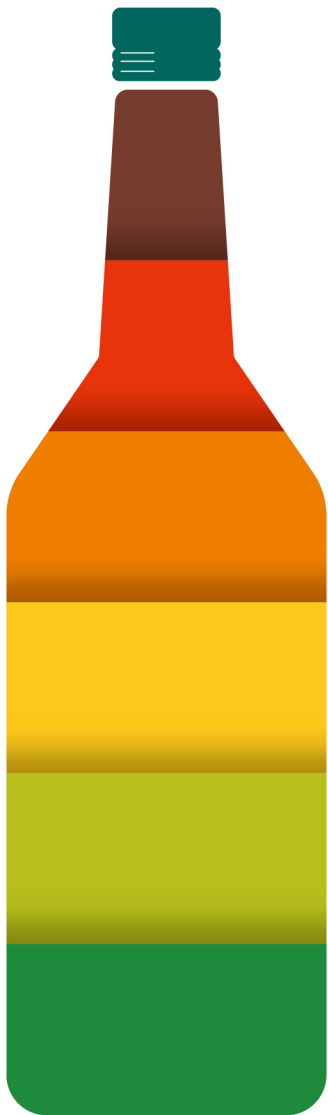
예) 총 알코올 섭취량 64g을 16% 소주 기준으로 변환할 경우: 64g ÷ 6.4g/잔 = 10잔

참고 주종별 알코올 함량

| 소주(16%) | | 소주(20%) | | 맥주(4.5%) | | | 와인(12%) | | 막걸리(6%) | | 양주(40%) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 잔 (50ml) | 병 (360ml) | 잔 (50ml) | 병 (360ml) | 잔 (200ml) | 캔 (355ml) | 병 (500ml) | 잔 (150ml) | 병 (750ml) | 사발 (200ml) | 병 (750ml) | 잔 (36ml) | 병 (500ml) |
| 6.4g | 45.8g | 7.9g | 57.2g | 7.2g | 12.7g | 17.9g | 16.7g | 83.4g | 9.5g | 35.8g | 11.4g | 158.9g |

* 알코올 함량(g) = 주류 용량(ml) × 알코올 도수(%) × 알코올 비중(0.7947)

나의 음주량을 점검해 보고 위험 음주를 하고 있지는 않은지 확인해 봅니다.



**한두 잔의 술도 건강에는 해로우며, 술은 많이 마실수록 해로움이 증가합니다.
술을 적게 마실수록 건강에는 덜 위험하다는 뜻입니다.**

**술을 마시는 양이 줄어들수록 건강상의 이득은 커지고,
음주로 인한 질병과 사고도 줄일 수 있습니다.**

나는 혹시 **고위험 음주자**는 아닌지 **알코올 사용 장애** 가능성이 있는 것은 아닌지

아래 해당되는 곳에 '○' 표시해 보고 현재 나의 음주 수준을 확인해 봅니다.

(1잔은 술의 종류에 관계 없이 평소 마시는 술잔을 의미합니다.)

AUDIT-K(Alcohol Use Disorder Identification Test-Korean)

| 문항 | 0점 | 1점 | 2점 | 3점 | 4점 |
|--|------------|-------------|-------------------|-----------|-------------|
| ① 술은 얼마나 자주 마십니까? | 전혀 마시지 않는다 | 한 달에 한 번 이하 | 한 달에 2~4회 | 1주일에 2~3회 | 1주일에 4회 이상 |
| ② 평소 술을 마시는 날 몇 잔 정도 마십니까? | 1~2잔 | 3~4잔 | 5~6잔 | 7~9잔 | 10잔 이상 |
| ③ 한 번 술을 마실때 소주 1병 또는 맥주 4병 이상 마시는 음주는 얼마나 자주 하십니까? | 전혀 없다 | 한 달에 한 번 미만 | 한 달에 한 번 | 일주일에 한 번 | 매일같이 |
| ④ 지난 1년간, 술을 한 번 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주 있었습니까? | 전혀 없다 | 한 달에 한 번 미만 | 한 달에 한 번 | 일주일에 한 번 | 매일같이 |
| ⑤ 지난 1년간, 당신은 평소 할 수 있었던 일을 음주 때문에 실패한 적이 얼마나 자주 있었습니까? | 전혀 없다 | 한 달에 한 번 미만 | 한 달에 한 번 | 일주일에 한 번 | 매일같이 |
| ⑥ 지난 1년간, 술 마신 다음날 아침에 다시 해장술이 필요했던 적이 얼마나 자주 있었습니까? | 전혀 없다 | 한 달에 한 번 미만 | 한 달에 한 번 | 일주일에 한 번 | 매일같이 |
| ⑦ 지난 1년간, 음주 후에 죄책감이 들거나 후회를 한 적이 얼마나 자주 있었습니까? | 전혀 없다 | 한 달에 한 번 미만 | 한 달에 한 번 | 일주일에 한 번 | 매일같이 |
| ⑧ 지난 1년간, 음주 때문에 전날 밤에 있었던 일이 기억 나지 않았던 적이 얼마나 자주 있었습니까? | 전혀 없다 | 한 달에 한 번 미만 | 한 달에 한 번 | 일주일에 한 번 | 매일같이 |
| ⑨ 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있었습니까? | 없었다 | | 있지만, 지난 1년간에는 없었다 | | 지난 1년 내 있었다 |
| ⑩ 친척이나 친구 또는 의사가 당신이 술 마시는 것을 걱정하거나 술 끊기를 권유한 적이 있었습니까? | 없었다 | | 있지만, 지난 1년간에는 없었다 | | 지난 1년 내 있었다 |
| 소계 | | | | | |
| 합계 | | | | | |

Alcohol Use Disorder Identification Test-Korean. Thomas Babor & WHO. 조근호 외(2017).

0점

정상입니다.

남: 1~9점
여: 1~5점되도록이면 음주량을 최대한 줄이고
음주를 피할 수 없는 상황이라면 아래의 사항을 지켜주세요.저위험 음주
단계입니다.

- ① 지금보다 음주량을 줄이도록 노력합니다.
 - 일주일에 1~2잔 이하로 마시기
 - 적어도 일주일에 2~3일은 금주하기
- ② 음주폐해 취약자는 금주합니다.
 - 임산부, 청소년, 알코올 의존 가족력이 있는 경우 등은 술을 마시지 않기
- ③ 신체질환이 있거나 음주 후 난폭행동, 폭력, 사고의 경험이 있는 사람은 술을 마시지 않도록 합니다.
 - 예 : 고혈압, 당뇨, 협심증, 불면 등의 신체질환
- ④ 최소한 다음의 사항을 지켜주세요.
 - 빈 속에 마시지 않기
 - 술 마시는 중간에 물을 자주 마시고 술을 섞어 마시지 않기
 - 안주(야채, 과일, 생선, 두부)를 충분히 먹기
 - 술 마신 후 적어도 2~3일은 안 마시기

남: 10~19점
여: 6~9점

음주량과 음주횟수가 너무 많습니다.

아직은 술 때문에 큰 문제가 없지만 음주문제 예방을 위해 아래의 사항을 지켜주세요.

고위험 음주
단계입니다.

- ① 최소한 다음의 사항을 지켜주세요.
 - 빈 속에 마시지 않기
 - 술 마시는 중간에 물을 자주 마시고 술을 섞어 마시지 않기
 - 안주(야채, 과일, 생선, 두부)를 충분히 먹기
 - 술 마신 후 적어도 2~3일은 안 마시기
- ② 과음으로 인한 음주폐해에 대한 교육이 필요합니다.
- ③ 전문가에게 상담을 받습니다.
 - 음주를 유발하는 상황과 음주패턴의 특징은?
 - 과음을 피할 수 있는 방법 택하기
 - 예 : 음주일지 작성, 작은 잔으로 마시기, 음주 속도 제한, 스트레스 대처 방법 훈련, 폭탄주 혹은 독주 피하기, 안주 충분히 먹기, 술 마시지 않는 날 정하기 등
- ④ 주기적으로 음주 습관을 점검하고 AUDIT-K 검사를 다시 받도록 합니다.

남: 20점 이상
여: 10점 이상

음주량과 음주횟수 조절이 어려운 상태입니다.

술을 마셔야 기분도 좋고, 일도 잘 되고, 관계도 좋아진다고 생각합니다.
술을 줄이는 단계가 아니라 끊어야 합니다.알코올
사용 장애
단계입니다

- ① 신체 질환이 있습니까?
- ② 사회적 역할에 어려움 없었습니까?
 - 예 : 직장, 가정, 지역사회에서 술로 인한 음주운전이나 가정폭력과 같은 사회적 혹은 법적 문제를 일으킴
- ③ 전문 병·의원이나 전문 센터를 방문하여 진단과 치료를 받도록 합니다.
 - 신체에 질병이 생기면 치료받아야 나올 수 있는 것처럼 알코올 사용장애도 치료가 필요한 질병입니다.

○ 술을 줄이거나 끊고 싶은 이유를 생각해 봅니다.

- ▶ 건강이 염려되어서
- ▶ 주량이 줄어서
- ▶ 술값이 부담되어서
- ▶ 술 때문에 살이 많이 찌서
- ▶ 일이나 학업에 집중하기 위해
- ▶ 주변 사람들과 관계 회복을 위해
- ▶ 술로 인해 남에게 피해를 주고 싶지 않아서

○ 술을 끊으면 좋아지는 점에는 무엇이 있을까요?

나의 몸과 일상생활에 어떤 긍정적인 변화가 나타날지 직접 적어보세요.

단기 효과

- 아침이 상쾌해진다
- 잠을 푹 잘 수 있다
- 덜 피곤하고 기력이 좋아진다
- 피부가 좋아진다
- 술값을 절약할 수 있다

장기 효과

- 혈압을 낮출 수 있다
- 뇌졸중, 고혈압, 암이나 간 질환을 예방할 수 있다
- 콜레스테롤 수치를 낮출 수 있다
- 기분이 좋아지고, 기억력이 좋아진다
- 체중 관리를 할 수 있다
- 수면의 질이 좋아진다

○ 술을 줄이거나 끊기 어려운 이유를 적어보세요.

막상 술을 줄이려고 하면, 가장 고민되는 부분은 무엇인가요?

(가족, 친구, 직장 등에서의 상황을 구체적으로 떠올려봅니다.)

술자리에서의 부담감, 사회적 환경, 스트레스 해소 방법이 없음 등

나만의 목표 정하기

○ 최종 목표 정하기

- 어떻게 끊고 싶은지 결정합니다.

- ▶ 단주할 것이다.
- ▶ 1개월만 술을 끊어보겠다.
- ▶ 술을 줄여보겠다.()

⋮

나는 00월 00일부터

○ 세부 목표 정하기

- 구체적으로 얼마나 어떻게 시도할지 정해봅니다.

- ▶ 하루 1-2잔만 마시겠다.
- ▶ 일주일에 00잔만 마시겠다.
- ▶ 적어도 일주일에 1-2일은 술을 마시지 않겠다.
- ▶ 독한 술과 섞어 마시지 않겠다.
- ▶ 술을 마시고 최소한 00일은 술을 마시지 않겠다.

⋮

나는 00월 00일부터

○ 아래의 주종별 알코올 함량을 참고하여, 나의 음주 예방 일지를 작성해 봅니다.














• 이번 주 마신 알코올 섭취량(g) (절주/금주 1주차)

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 | 합계 |
|-----------|--------------|---|---|-----------|---|---|---|-------|
| 소주 | 1잔(6.4g) | | | 1병(57.2g) | | | | 63.6g |
| 맥주 | | | | | | | | |
| 와인 | | | | | | | | |
| 막걸리 | | | | | | | | |
| 양주 | | | | | | | | |
| 기타 () | | | | | | | | |
| 총 알코올 섭취량 | ()g 또는 ()잔 | | | | | | | |

• 이번 주 마신 알코올 섭취량(g) (절주/금주 2주차)

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 | 합계 |
|-----------|--------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 소주 | | | | | | | | |
| 맥주 | | | | | | | | |
| 와인 | | | | | | | | |
| 막걸리 | | | | | | | | |
| 양주 | | | | | | | | |
| 기타 () | | | | | | | | |
| 총 알코올 섭취량 | ()g 또는 ()잔 | | | | | | | |

참고 주종별 알코올 함량

| 소주(16%) | | 소주(20%) | | 맥주(4.5%) | | | 와인(12%) | | 막걸리(6%) | | 양주(40%) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 잔 (50ml) | 병 (360ml) | 잔 (50ml) | 병 (360ml) | 잔 (200ml) | 캔 (355ml) | 병 (500ml) | 잔 (150ml) | 병 (750ml) | 사발 (200ml) | 병 (750ml) | 잔 (36ml) | 병 (500ml) |
| 6.4g | 45.8g | 7.9g | 57.2g | 7.2g | 12.7g | 17.9g | 16.7g | 83.4g | 9.5g | 35.8g | 11.4g | 158.9g |

* 알코올 함량(g) = 주류 용량(ml) × 알코올 도수(%) × 알코올 비중 (0.7947)

자신에게 맞는 방식으로 자유롭게 적어보고 확인해보세요.

처음에는 번거롭고 귀찮아도 직접 적어보고 눈으로 확인해 보는 것이 생각보다 효과적일 수 있습니다.

○ 어려웠던 점을 간단히 적어봅시다

| 1주차 | 2주차 |
|-----|-----|
| | |

• 효과적이었던 팁

| 1주차 | 2주차 |
|-----|-----|
| | |

• 실천 후 좋았던 점/직접 느껴지는 신체 변화

| 1주차 | 2주차 |
|-----|-----|
| | |

○ 절주/금주 실천 후

• 지난 2주간 실천하면서 느꼈던 점을 생각해봅시다.

| 잘 되지 않았던 부분과 개선할 부분 | 그럼에도 내가 얻은 성과(몸의 변화, 주변의 반응 등) |
|---------------------|--------------------------------|
| | |

지난 2주간의 시도가 만족스럽지 않아도 괜찮습니다.

앞서 지난 2주간의 경험을 바탕으로 다시 한 번 시도해 봅시다.

- Anderson BO, Berdzuli N, Ilbawi A, et al. Health and cancer risks associated with low levels of alcohol consumption. *Lancet Public Health*. 2023;8(1):e6-e7.
- Armeli S, Sullivan TP, Tennen H. Drinking to Cope Motivation as a Prospective Predictor of Negative Affect. *J Stud Alcohol Drugs*. 2015;76(4):578-584.
- Arora M, ElSayed A, Beger B, et al. The Impact of Alcohol Consumption on Cardiovascular Health: Myths and Measures. *Glob Heart*. 2022;17(1):45.
- Australian Government Department of Health and Aged Care. *Alcohol during pregnancy and breastfeeding*. October 23, 2022. <https://www.health.gov.au/topics/alcohol/alcohol-throughout-life/alcohol-during-pregnancy-and-breastfeeding>. Accessed December 1, 2024.
- Bagnardi V, Rota M, Botteri E, et al. Alcohol consumption and site-specific cancer risk: a comprehensive dose-response meta-analysis. *Br J Cancer*. 2015;112(3):580-593.
- Canadian Centre on Substance Use and Addiction. *Knowing your limits with alcohol: A practical guide to assessing your drinking*. 2023.
- Choi YJ, Myung SK, Lee JH. Light Alcohol Drinking and Risk of Cancer: A Meta-Analysis of Cohort Studies. *Cancer Res Treat*. 2018;50(2):474-487.
- GBD 2016 Alcohol Collaborators. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016 *Lancet*. 2018;392(10152):1015-1035.
- Guerri C, Pascual M. Impact of neuroimmune activation induced by alcohol or drug abuse on adolescent brain development. *Int J Dev Neurosci*. 2019;77:89-98.
- International Agency for Research on Cancer (IARC). *Monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans: Vol. 44: Alcohol drinking*. Lyon, France: IARC; 1988.
- Jonsson E. Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASD): A Policy Perspective. *Can J Psychiatry*. 2019;64(3):161-163.
- Mamluk L, Edwards HB, Savović J, et al. Low alcohol consumption and pregnancy and childhood outcomes: time to change guidelines indicating apparently 'safe' levels of alcohol during pregnancy? A systematic review and meta-analyses. *BMJ Open*. 2017;7(7):e015410.
- Manthey J, Shield K, Rehm J. Alcohol and health. *Lancet*. 2022;400(10365):1764-1765.
- National Health and Medical Research Council. *Australian guidelines to reduce health risks from drinking alcohol*. Canberra: Australian Government; 2020
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). *Alcohol's Effects on Health*. 2022. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health>. Accessed December 1, 2024.
- Paradis, C., Butt, P., Shield, K., Poole, N., Wells, S., Naimi, T., Sherk, A., & the Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines Scientific Expert Panels. *Canada's guidance on alcohol and health: Final report*. Ottawa, Ontario: Canadian Centre on Substance Use and Addiction; 2023.
- Wild, C. P., Weiderpass, E., Stewart, B. W. (Eds.). *World cancer report: Cancer research for cancer prevention*. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer; 2020.

- World Health Organization, Babor, Thomas F., et al. *AUDIT: The alcohol use disorders identification test: Guidelines for use in primary health care (2nd ed.)*. World Health Organization. 2001. <https://iris.who.int/handle/10665/67205>. Accessed December 1, 2024.
- World Health Organization. *No level of alcohol consumption is safe for our health*. January 4, 2023. <https://www.who.int/azerbaijan/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>. Accessed December 1, 2024.
- Yoo JE, Shin DW, Han K, et al. Association of the Frequency and Quantity of Alcohol Consumption With Gastrointestinal Cancer. *JAMA Netw Open*. 2021;4(8):e2120382.
- 라규원, 강하림, 엄태림, 이선미. 건강위험요인의 사회경제적 비용 및 정책우선순위 선정에 관한 연구. *보건경제와 정책연구*. 2024;30(1):21-50.
- 보건복지부 국립정신건강센터. 중독정신건강 표준 사례관리 매뉴얼 2023년 개정판. 2023.
- 보건복지부·국립암센터. 국민 암 예방 수칙 실천지침(음주). 2023.
- 보건복지부·국립암센터. *음주 예방 가이드라인 개발을 위한 대국민 인식도 조사*. 2024.
- 식품의약품안전처. 「식품등의 표시기준」, 식품의약품안전처 고시 제2024-41호(2024.7.24.).
- 조근호, 채숙희, 박애란, 이해국, 신임희, 민성호. 위험 음주자의 선별을 위한 한국어판 Alcohol Use Disorders Identification Test(AUDIT-K)의 최적 절단값. *중독정신의학*. 2009;13(1), 34-40.
- 조병희, 손애리, 김민혜, 양준용, 손슬기. 개인 음주행태 요인분석 및 음주행태 개선을 위한 가이드라인 개발 연구 최종보고서. 세종: 보건복지부; 2018.
- 질병관리청. 제9기 2차년도(2023) 국민건강영양조사 결과발표회. 2024.
- 통계청. 2023년 사망원인통계. 2024. <http://kosis.kr>.
- 한국건강증진개발원. 알코올 사용장애 선별검사 도구. 2017. <https://www.khepi.or.kr>.
- 한국건강증진재단. 저위험 음주 가이드라인. 2013. <https://www.khepi.or.kr>.
- 한국역학회. 암 발생 예방을 위한 음주행태 가이드라인. 2024.

나이 건강을 지키기 위한 음주 예방 가이드라인

발행일: 2025년 2월

발행인: 보건복지부

편집인: 국립암센터국제암대학원대학교 산학협력단



나의 건강을 지키기 위한

음주 예방 가이드라인



보건복지부
Ministry of Health and Welfare

국립암센터
NATIONAL CANCER CENTER

