



알코올과 암 위험

알코올은 독성이 있고 중독성이 있는 약물입니다. 암 위험과 관련하여, 알코올 섭취에 안전한 한도는 없다는 증거가 있습니다.

술을 얼마나 마실지는 본인의 선택이지만, 음주는 결코 위험이 없는 것이 아닙니다. 알코올은 또한 체중 증가를 초래할 수 있으며, 이는 특정 암의 위험 요인이기도 합니다. 술을 많이 마실수록 특정 암에 걸릴 위험이 높아집니다.

음주는 특정 암의 발생 위험을 높일 수 있습니다. 여기에는 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 간암, 유방암 및 대장암이 포함됩니다.

호주 국립건강의료연구협의회 (NHMRC) 지침

음주로 인한 위험을 줄이려면, 호주 국립건강의료연구협의회 (NHMRC)의 음주로 인한 건강 위험을 줄이기 위한 가이드라인을 따르세요.

이 가이드라인은 음주가 건강에 미치는 영향에 대해 근거에 기반한 조언을 제공합니다. 이는 술을 마실 경우, 얼마나 마실지에 대해 정보에 입각해 결정을 내리는 데 도움이 될 것입니다.

성인

알코올 관련 질병이나 부상으로 인한 피해 위험을 줄이려면, 건강한 남성과 여성의 경우 일주일에 10 표준 음료 이하, 하루에 4 표준 음료 이하로 마셔야 합니다.

술을 적게 마실수록, 알코올로 인한 피해 위험이 낮아집니다. 어떤 사람들에게는 술을 전혀 마시지 않는 것이 가장 안전한 선택입니다.

어린이 및 18세 미만

부상 및 기타 건강에 해를 끼칠 위험을 줄이기 위해, 18세 미만의 어린이와 청소년은 술을 마시지 말아야 합니다.

임산부

태아에게 해를 끼칠 위험을 줄이기 위해, 임신 중이거나 임신을 계획 중인 여성은 술을 마시지 말아야 합니다. 모유 수유 중인 여성은 술을 마시지 않는 것이 아기에게 가장 안전합니다.



표준 음료란 무엇인가요?

호주 표준 음료는 종류에 관계없이 10그램의 알코올을 함유하고 있습니다.

병이나 캔에 들어 있는 표준 음료의 잔 수를 확인하려면 라벨을 확인하세요.

표준 음료는 알코올 종류에 따라 다르게 보일 수 있습니다.

알코올 종류별 표준 음료 한 잔:

- 와인 100mL (1병 = 표준 음료 7.5잔)
- 전강도(full-strength) 맥주 285mL (1 pot)
- 중간 강도 맥주 375mL (캔/스터비)
- 저알코올 맥주 425mL (스쿠너 1잔)
- 양주 30mL (작은 양주잔 1잔)
- 셰리주 60mL (작은 양주잔 2잔)
- 칵테일은 종종 다양한 위스키와 양주들로 만들어집니다. 칵테일에는 표준 음료가 3잔 이상 포함될 수 있습니다. 칵테일에 몇 잔의 표준 음료가 들어가는지 바텐더에게 물어보세요.

각각은 표준 음료 한 잔을 나타냅니다.



와인 100mL



전강도 맥주 250mL



양주 한모금 30mL



암 위험 줄이기

일주일에 표준 음료 10잔 이하, 하루에 표준 음료 4잔 이하로 제한합니다.

- **알코올 섭취를 줄이기 위한 몇 가지 조언**
- 표준 음료의 잔 수를 세어보세요 - 자신이 얼마나 많은 알코올을 섭취하는지 확인하세요
- 알코올 음료를 희석하세요:
 - > 와인 탄산수 (와인과 소다수)
 - > 또는 샌디 (Shandy, 맥주와 레모네이드)를 만들어 마셔보세요
- 알코올 음료 대신 무알코올 음료로 대체하기 (예: 칵테일 대신 목테일)
- 속도 조절하기. 알코올 음료 중간중간 무알코올 음료나 물을 마십니다
- 라이트 맥주와 같이 알코올 함량이 낮거나 없는 음료를 선택합니다
- 천천히 마십니다 한 모금씩 마시고 중간중간 잔을 내려놓습니다
- 다른 사람이 음료를 보충하지 못하게 합니다
- 외출하기 전에 스스로 한도를 정하고 이를 지킵니다
- 친구와 함께 외출할 경우, 대리운전을 자청하세요
- 친구들에게 한 달 금주에 도전하게 하세요 - 'Dry July' 캠페인에 참가하세요
- 영화, 쇼핑, 하이킹 등 술을 마시지 않고 친구들과 함께 할 수 있는 활동을 생각해 보세요.

알코올, 체중과 암

알코올 음료는 '빈 칼로질(empty kilojoules)' 음료입니다. 칼로리는 높지만 영양가는 낮으며, 특히 단 음료에 첨가하면 더욱 그렇습니다. 음주는 체중 증가로 이어질 수 있습니다. 과체중 또는 비만은 특정 암에 걸릴 위험을 증가시킵니다. 여기에는 식도암, 췌장암, 대장암, 자궁내막암, 신장암, 유방암 (폐경 후 여성의 경우)이 포함됩니다.

알코올, 흡연과 암

흡연과 음주를 함께 하면 암, 특히 상부 소화관(구강, 인후, 식도, 위) 암의 위험이 증가합니다.

참고 자료

Queensland 암협회, www.cancerqld.org.au

호주 암협회 (2013). 알코올 제한하기. <http://www.cancer.org.au/preventing-cancer/reduce-your-risk/limit-alcohol.html> (2014년 2월 12일에 조회).

호주 암협회 (2013). 알코올 및 암 예방 입장 성명. http://wiki.cancer.org.au/prevention/positionstatement_-_alcohol_and_cancer (2014년 3월 11일에 조회).

세계 암 연구 기금, 미국 암 연구 연구소. 음식, 영양, 신체 활동과 암 예방: 글로벌 관점; 2007. 워싱턴, DC AICR. 참조 유형: 연속간행물 (도서, 단행본).

세계 암 연구 기금(World Cancer Research Fund) 및 미국 암 연구소. 암 예방을 위한 정책 및 조치. 음식, 영양 및 신체 활동: 글로벌 관점. 워싱턴 DC: AICR, 2009.

호주 보건 복지 연구소, 호주 암 등록 협회(Australasian Association of Cancer Registries). 호주의 암: 개요, 2008. 캔버라: 호주 보건 복지 연구소; 2008.

Doll R, Forman D, La Vecchia C, Wouterson R. 알코올성 음료와 소화기 계통 암 및 후두암. In: MacDonald L, 편집자. 알코올 섭취와 관련된 건강 문제. 옥스포드: 블랙웰 과학사(Blackwell Science Ltd.); 1999. p. 351-93.

국립 보건 및 의료 연구 위원회. 알코올 섭취로 인한 건강 위험을 줄이기 위한 호주 지침. 호주 연방, 캔버라: NHMRC, 2009. http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/ds10_syn.htm (2011년 5월 조회).

Winstanley, MH, Pratt, IS, Chapman, K, Griffin, HJ, Croager, EJ, Olver, IN, Sinclair, C & Slevin, TJ, 2011, 알코올과 암: 호주 암협회의 입장 성명, 호주 의학 저널, 194 (9): 479-482.

https://adf.org.au/insights/what-is-a-standard-drink/?utm_source=google&utm_medium=cpc&gclid=EAlalQobChM14paC-aiw6wVFSQrCh0dJQyNEAAYASAAEgKIH_D_BwE

<https://www.nhmrc.gov.au/health-advice/alcohol>