



사려 깊은 음주:  
알코올 관련 피해  
위험을 줄이는 방법



알코올은 미국에서 가장 구하기 쉬운 약물 중 하나입니다. 많은 사람들이 부정적인 결과 없이도 알코올을 섭취할 수 있습니다. 그러나 알코올을 섭취하는 뉴욕 주민의 거의 절반이 과음(장기적 음주) 또는 폭음(단기, 다량의 음주)을 보고하고 있습니다. 두 가지 종류의 음주 모두 심각한 건강 문제, 부상 또는 사고, 폭력 행위를 저지르거나 경험하게 될 위험성을 높일 수 있습니다.

이 소책자를 읽고 다음에 대해 알아보세요:

- 알코올의 영향
- 자신의 알코올 섭취량 평가 방법
- 알코올 관련 피해 위험을 줄이기 위해 사려 깊은 음주를 실천하는 방법
- 치료와 지원을 구하는 방법



# 자신의 음주를 평가하기

얼마만큼의 알코올이 술 한잔을 의미하는지는 분명하지 않을 수 있습니다. 이 그래픽은 일부 표준 음료에 들어 있는 알코올의 양을 나타냅니다:

일반 맥주  
12액량  
온스

8~9액량온스의 몰트 맥주(12온스 잔에 표시)

테이블 와인  
5액량  
온스

증류주 1.5액량온스 샷(보드카, 위스키, 테킬라 등)



약 5%의 알코올

약 7%의 알코올

약 12%의 알코올

약 40%의 알코올

미국 국립 알코올남용알코올중독연구소(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA)([niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink](http://niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink))에서 각색

## 스스로 얼마나 많은 표준 음료를 섭취하고 있는지 아십니까?

- 와인 한 병은 표준 음료 5회 분량을 포함하고 있습니다.
- 맥주 한 파인트는 표준 음료 1과 1/3 분량을 포함하고 있습니다.
- 증류주 1/5(750ml)은 표준 음료 17회 분량을 포함하고 있습니다.
- 마티니, 코스모폴리탄 등의 많은 혼합 음료가 표준 음료 2~3회 분량을 포함하고 있습니다.

## 알코올 섭취가 자신을 위험에 빠트리고 있나요?

자신의 알코올 섭취를 파악하면 부정적인 결과의 위험성을 알아내는 데 도움이 됩니다. 아래의 각 질문에 자신의 점수를 기입하고 점수를 합산하세요:

작년에:	0	1	2	3	4	점수
얼마나 자주 술을 마셨습니까?	전혀	매달 한 번 이하	매달 2~4회	일주일에 2~3회	일주일에 4회 이상	
술을 마시는 날에는 보통 몇 잔을 마십니까?	1~2잔	3~4잔	5~6잔	7~9잔	10잔 이상	
한 번에 6잔 이상을 마시는 날은 얼마나 자주 있습니까?	전혀	한 달에 한 번 미만	한 달에 한 번	일주일에 한 번	매일 또는 거의 매일	

### 총점:

만약 다음의 점수가 나오는 경우 알코올 섭취로 인해 건강에 해가 될 수 있습니다:

- 4점 이상(남성)
- 3점 이상(여성 및 65세 이상인 경우)

알코올 사용 장애 식별 테스트(Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)의 약식 버전인 AUDIT-C에서 발췌

알코올 관련 피해 위험을 줄이려면 다음의 음주 제한을 지키세요:

남성	여성
하루에 <b>4잔</b> 이하, 일주일에 <b>14잔</b> 이하	하루에 <b>3잔</b> 이하, 일주일에 <b>7잔</b> 이하

미국 국립 알코올남용알코올중독연구소([rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov))에서 각색

트랜스젠더, 젠더 비순응자, 또는 인터섹스를 대상으로 음주를 어떻게 제한해야 하는지에 대한 연구는 제한적입니다. 사람들이 알코올을 처리하는 방식은 성별에 따라 차이가 있기에 이러한 제한은 출생 시 지정된 성에 따라 구조화됩니다.

## 알코올 관련 피해

알코올 관련 피해 위험은 얼마나 많이, 또 얼마나 자주 음주를 하는지에 달려 있습니다. 과음과 폭음은 모두 건강에 피해를 줄 수 있습니다.

과음은 평균적으로 30일의 기간 동안 다음에 해당하는 경우로 정의됩니다:

- 하루 두 번의 음주(남성)
- 하루 한 번의 음주(여성)

폭음은 체내 혈중 알코올 농도(blood alcohol concentration, BAC)가 0.08% 이상에 도달했을 때를 말하며 보통 다음 이후에 나타납니다:

- 2시간 동안 5잔 이상의 알코올 음료 섭취(남성)
- 2시간 동안 4잔 이상의 알코올 음료 섭취(여성)

여러분의 BAC는 연령, 키, 체중, 또는 그날 복용한 다른 약물 등 다른 요소에 의해 영향을 받을 수 있습니다.

---

## 과음과 폭음으로 인한 피해는 어떤 것이 있습니까?

단기 피해로는 다음이 있습니다:

- 사고 또는 부상
- 살인, 자살, 친밀한 파트너에 대한 폭력이나 성폭행 등의 폭력 행위를 저지르거나 경험
- 성매개 감염이나 계획하지 않은 임신 등의 결과를 낳을 수 있는 안전하지 않은 성행위

장기 피해로는 다음이 있습니다:

- 입, 인후, 식도, 유방 또는 대장의 암
- 고혈압, 간 질환, 심장병 등의 만성 질환
- 우울증 또는 치매 등의 정신 건강 질환
- 알코올 사용 장애(alcohol use disorder, AUD)

다른 약물을 사용하는 동안 알코올을 섭취하면 부상 또는 과다 복용의 위험이 증가할 수 있습니다.

과음 또는 폭음을 하는 사람은 갑자기 음주를 중단하는 경우 알코올 금단 증상을 겪을 위험이 있습니다. 알코올 금단 증상은 생명을 위협할 수 있으며 의학적 치료와 모니터링이 필요합니다. 그 증상으로는 떨림, 맥박 및 혈압 상승, 불면, 불안, 발한, 구역질 또는 구토, 발작 등이 있습니다.

---

## AUD란?

AUD는 자신의 알코올 섭취를 중단하거나 통제할 수 없는 만성 질환입니다. AUD의 징후로는 다음이 있습니다:

- 강력하고 거부할 수 없는 음주충동
- 한 번 시작하면 음주를 멈출 수 없음
- 의식을 잃음
- 알코올의 효과를 느끼기 위해서 더 많은 양을 마셔야 함
- 알코올 금단 증상

AUD는 약물, 상담, 상호 서포트 그룹을 통해 치료될 수 있습니다.

---

## 알코올 섭취를 피해야 하는 사람은?

**21세 미만**이 음주를 하는 경우 AUD(특히 15세 전에 시작하는 경우), 안전하지 않은 성적 활동, 음주운전, 폭력 행위를 저지르거나 경험할 위험이 더 높아집니다. 또한, 미국에서는 21세 미만의 음주가 불법입니다.

**임산부**는 유년기의 심각한 학습, 행동 및 발달 문제로 이어질 수 있는 태아 알코올 스펙트럼 장애(fetal alcohol spectrum disorders, FASD)를 예방하기 위해 음주를 피해야 합니다. 알코올에 노출된 임신이 모두 FASD로 이어지는 것은 아니지만, 임신 중에는 알코올 섭취를 피하는 것이 가장 안전합니다.

**간 질환이 있는 분**, 예를 들어 간염 환자가 알코올을 섭취하는 경우 간을 손상시키거나 섬유증 및 암 등의 간 질환을 악화시킬 가능성이 더 높아집니다. 간 질환을 앓는 분은 간을 보호하기 위해 음주를 피하거나 줄이는 것이 가장 안전합니다.

## 위험도를 줄이세요

알코올 섭취를 조금만 바꿔도 알코올 관련 피해 위험을 줄일 수 있습니다. 사람마다 각자 다른 전략이 효과를 보일 수 있습니다. 여러분이 시도할 수 있는 사려 깊은 음주 방법을 몇 가지 소개합니다:

- 4페이지의 음주 한도를 지킵니다.
- 자신의 음주량, 그리고 더 많이 마시게 되는 장소와 상황을 적어 둡니다.
- 음주를 시작하기 전에 그 날 마시고자 하는 술의 최대량을 적습니다.
- 오랜 시간에 걸쳐 천천히 술을 마십니다. 탄산수나 생수 등 술을 마시는 중간중간에 무알코올 음료를 마십니다.
- 음주 시 음식을 함께 먹습니다.
- 음주가 주가 되지 않는 활동에 참여합니다.
- 술을 권하는 사람과 장소를 피합니다.
- 목표를 설정하고 달성할 때 친구와 전문가의 도움을 받습니다.
- 스트레스나 정신 건강 질환으로 인해 음주를 하는 경우, 자신의 음주가 걱정되는 경우, 또는 치료를 포함하여 AUD에 대해 더 자세히 알고 싶은 경우 의료 서비스 제공자와 상담합니다. 의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움이 필요한 경우 **311** 또는 844-692-4692로 전화하십시오.

# 자원

알코올 섭취와 관련된 서비스에 대한 더 자세한 정보나 서비스를 찾고자 하는 경우 다음을 방문하십시오:

- [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs)
- [oasas.ny.gov/recovery-starts-here](https://oasas.ny.gov/recovery-starts-here)
- [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](https://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)
- [cdc.gov/alcohol](https://cdc.gov/alcohol)

988번으로 연락하여 무료로 제공되며 기밀이 유지되는 위기 상담, 정신 건강 및 약물 사용 지원, 진료 연계를 이용하세요. 988번으로 전화 또는 문자하거나 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)에서 채팅을 이용하십시오. 문자 및 채팅은 영어와 스페인어로 제공되며, 전화 상담사는 매일 24시간 200가지 이상의 언어로 이용하실 수 있습니다.