

알코올: 음주와 우리건강

음주는 삶의 즐거운 부분이 될수도 있습니다. 하지만 음주를 하게된다면, 안전한 레벨로 유지하는것이 중요합니다. 그리고 음주하는것은 위험이 동반한다는것을 기억하시기 바랍니다.

저위험 음주 가이드라인

캐나다 건강 전문가들의 권고사항은:

- 남성은 하루에 3 잔* 이상이지 않도록 하고 일주일에 15 잔 이상 마시지 않도록 한다
- 여성은 하루에 2 잔* 이상이지 않도록 하고 일주일에 10 잔 이상 마시지 않도록 한다
- 매주 음주하지 않는 날을 계획하여서 습관이나 의존성(중독)이 생기지 않도록 한다

위의 권고사항은 위험을 줄이는 방법이지 위험을 없애는 방법은 아니라는것을 기억하시기 바랍니다.

*여기에서 1 잔이란 – 341ml (12 oz) 맥주, cider 나 쿨러 (5% 알코올)/142ml (5 oz) 와인 (12%알코올)/43ml (1.5 oz) 보드카, 진이나 럼같은 리큐어 (40% 알코올)

알코올이 나에게 줄수있는 영향

알코올은 사람마다 줄수 있는 영향이 다르다는걸 알고 있어야 합니다. 나이, 성별, 체중과 개인 건강차에 따라 다르게 영향을 줄수 있습니다. 특히 다음과 같다면 알코올 섭취량을 조심하셔야 합니다:

- 체구가 작은 성인
- 25 세 미만
- 65 세 이상
- 음주에 익숙하지 않은사람
- 특정 약물을 복용하시는 사람
- 음주전에 음식을 섭취하지 않은경우
- 음주하는 동안 물을 마시지 않은경우

알코올을 마시지 않아야 하는 사람은?

- 차나 기계류나 연장을 사용해야 하는 경우
- 알코올과 믹스되지 않아야 하는 약을 복용하고 있는 경우
- 다른 마약이나 약물을 사용하고 있는 경우
- 위험한 신체적 액티비티를 해야 하는 경우
- 정신적이나 신체적인 건강 문제와 살고있는 경우
- 알코올 의존증이 있는 경우
- 다른이를 케어하고 있는 경우
- 아주 중요한 결정을 내려야 하는 경우
- 임신중이나 임신을 계획중이나 모유수유를 하기 바로전인경우

알코올 섭취에서 오는 위험이 무엇이 있습니까?

알코올 섭취는 다음의 위험을 증가시킵니다:

- 간, 췌장, 심장과 신경계 시스템 (두뇌, 척수와 신경)에 손상
- 고혈압, 우울증, 위장병이나 성적 문제
- 구강, 목, 식도, 간, 대장과 유방암
- 기억 손실과 생각하고 배우고 사고할수 있는 능력에 영향
- 임신중 음주한다면 태아에 해가 갈수 있음
- 일, 학교와 집에서의 문제
- 자동차 사고
- 난폭한 행동
- 알코올 사용 문제

알코올을 섭취하면 본인의 건강과 안전을 위험에 처하게 합니다. 매 잔마다 이런 해가 있을 위험이 올라가게 됩니다. 특히 저위험 음주 가이드라인에서 언급된 양보다 더 많이 자주 마실때마다 그렇습니다.

음주로 인한 해의 위험을 줄일수 있는 방법은 무엇이 있습니까?

- 음주할때 음식이나 스낵과 같이 섭취합니다. 빈속에 마시지 않습니다

- 천천히 마십니다. 3 시간내에 2 잔*이상 마시지 않습니다
- 물이나 무알코올, 카페인들어 있지 않는 음료 (예를들어 탄산음료나 주스등)를 중간중간 마십니다
- 위험한 상황이나 액티비티를 피합니다. 음주운전을 하지말고 음주를 한 운전자의 차에 같이 타지 않습니다.
- 알코올과 상호작용을 할수 있는 처방전 없이 살수 있는 약들(예를들어 아세트아미노펜(타이레놀), 항생제, 항히스타민제등)을 복용하지 않습니다.

알버타 중독 헬프라인 서비스는 전화도움 서비스로 지역내 리소스와 서포트를 받을수 있는 서비스들의 정보를 제공합니다. 전화번호는 1-866-332-2322, 24/7 무료 서비스 입니다.

24/7 무료 건강 정보 질문은 811 에서 간호사에게 무료로 하실수 있습니다.