원자력병원
Korea Cancer Center Hospital

국민 암병원 www.dirams.re.kr

2025년 12월
04호

월간 동행

암 진단과 치료라는 긴 여정 속에서 생기는 궁금증과 고민, 말로 표현하기 어려운 마음까지
현장에서 여러분과 함께하는 의료진의 경험과 진심을 담았습니다.
매월 한 가지 주제를 깊이 있게 다루어 여러분의 치료 여정에
실질적인 도움이 되는 든든한 안내서가 되도록 노력하겠습니다.

종합병원 인증의료기관 2024.12.27~2028.12.26 (HEALTHCARE QUALITY 보건복지부 PATIENT SAFETY)

전문의가 직접 알려드립니다

술, 정말 괜찮을까요?
음주가 소화기에 미치는 영향

소화기내과 김형준 과장

한국 사회는 술에 참 관대한 편이지만,
그로 인해 고통 받는 분들을 진료실에서 마주할 때마다 안타까운 마음이 큽니다.
오늘 이야기가 여러분의 건강을 지키는데 실질적인 도움이 되기를 진심으로 바랍니다.

Contents

☑ 소화기 질환의 주범 술! 술! 술!
☑ 술 한 잔이 지나가는 길, 1-식도와 위, 2-췌장과 장, 3-간
☑ (마실 수 밖에 없다면) 올바른 음주 습관과 기준
☑ 술은 안먹는 것이 최고의 약입니다

※ 지금 읽고 계시는 내용은 **유튜브 영상**으로도 보실 수 있습니다.

▶ 영상보기

| 월간동행 04호 (2025년 12월) | 주소 부산광역시 기장군 장안읍 좌동길 40 대표전화 051-720-5114 기획·제작 홍보팀

Contents 01

소화기 질환의 주범 술! 술! 술!

우리는 흔히 술을 즐거운 자리에서 마시는 기호식품 정도로 생각하지만, 의학적인 관점에서 알코올은 우리 몸 전체에 영향을 미치는 강력한 독소입니다. 음주가 왜 해롭고 얼마나 해로운지, 어떤 과정으로 해로움이 발생하는지 명확히 짚어보며 경각심을 일깨우고자 합니다.

음주는 얼마나 해로운가요?

대한민국에서는 매년 약 4,000명의 소중한 생명이 음주 관련 질환으로 사망합니다. 그중 제일 두려운 것은 간질환 관련 사망자수가 약 3,800명으로 가장 많은데 특히 간암과 간염으로 인한 사망이라는 점입니다. 술 때문에 간 기능이 떨어지면서 사망하는 경우가 많고 이는 술이 우리 몸의 해독 공장인 '간'에 얼마나 치명적인지를 단적으로 보여주는 통계입니다.

음주를 하면 무슨 병이 발생할까요?

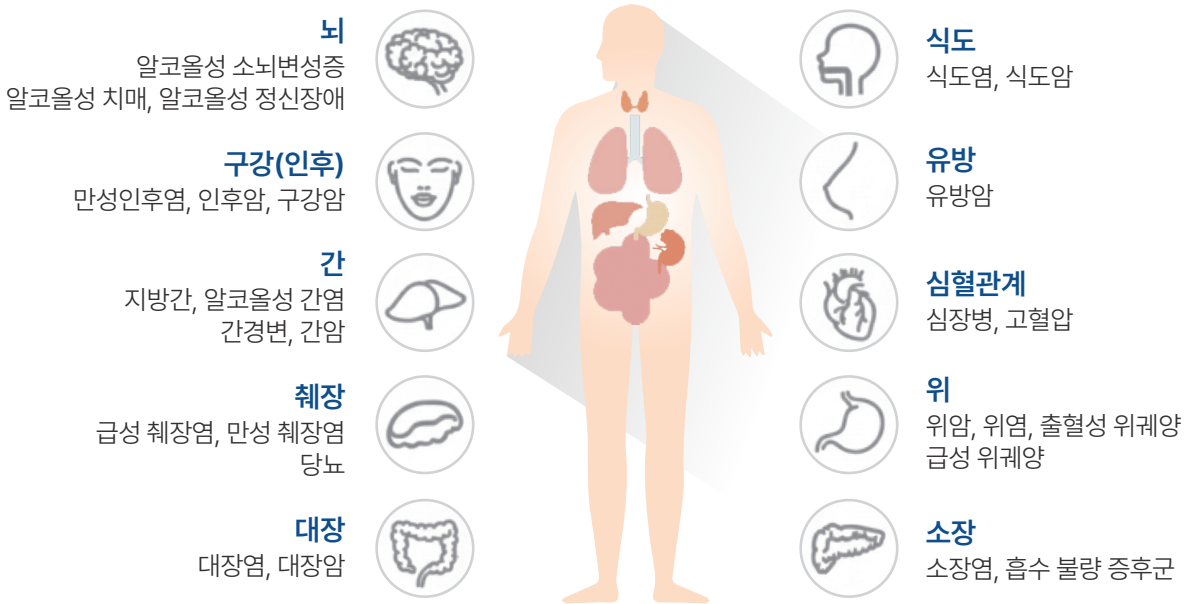
우리 몸은 모두 연결되어 있기 때문에 술 한 잔을 마시면 처음에 식도로 내려가서 간, 췌장, 대장, 위, 소장 등 술이 지나는 모든 자리에 결국 영향을 미치게 되어있습니다. 우리가 술을 마시면 간에서 알코올을 분해하는 과정에서 아세트알데하이드라는 탈수분해효소(부산물)이 생성됩니다. 바로 이 물질이 우리 몸 전체에 독으로 작용하며 모든 소화기 암의 발생 빈도를 높이는 핵심 원인입니다.
아세트알데하이드는 우리 몸의 장기들에 반복적으로 염증을 일으키고, 몸은 이를 회복하기 위해 애씁니다. 하지만 이러한 '손상과 회복'의 과정이 끊임없이 반복되면, 결국 세포에 변이가 일어나 암으로 발전하게 됩니다.

이제부터 이 강력한 독소가 어떤 과정을 거치며 우리의 소화기관에 영향을 주는지 자세히 살펴보겠습니다.

Contents 02

술 한 잔이 지나가는 길 :
장기별로 살펴보는 알코올의 영향

우리가 마신 술은 단순히 위에서 흡수되어 사라지는 것이 아닙니다. **식도를 시작으로 위, 소장, 대장, 췌장, 그리고 간에 이르기까지 소화기관 전체를 지나며 각기 다른 방식으로 심각한 손상을 입힙니다.**



술 마시고 토를 하나요? 식도 역류증과 식도암

음식물이 위로 넘어가면 다시 올라오지 못하도록 식도 하부를 꽉 조여주는 근육(하부식도괄약근)이 있습니다. 알코올은 이 근육의 힘을 약화시킵니다. 그 결과, 강력한 위산이 식도로 역류하게 됩니다. 본래 위산은 위에 있어야하고 식도에는 없어야 하는데 반복되는 위산의 공격에 식도에 염증이 생기고, 이는 역류성 식도염을 넘어 식도암의 원인이 될 수 있습니다.

위가 쓰리고 콕콕 쑤시나요? 위염과 위궤양, 그리고 위암

위벽은 약 다섯 개 정도로 나뉩니다. 위에는 위산이 있어서 들어온 음식물을 녹여야지 내 몸을 녹이면 병이 됩니다. 위벽은 다섯개의 층으로 나누어져 있는데, 그중 중탄산염으로 이루어진 점액층이 위산으로부터 위를 보호하는 역할을 담당합니다. 하지만 술은 이 보호막을 녹여버립니다. 술을 마시게 되면 위 점막이 녹으니 보호막이 사라진 위벽은 위산에 그대로 노출되어 음식이 아닌 위를 녹이는 상황에 놓이게 됩니다. 이로 인해 위궤양이 발생하고, 이러한 자극이 반복되면 결국 위암으로 발전할 위험이 커집니다.

Contents 02

술 한 잔이 지나가는 길 :
장기별로 살펴보는 알코올의 영향

술 마시면 설사하나요?
소장의 설사, 대장용종, 그리고 대장암

술과 음식을 함께 먹으면 우리 몸의 소화기관은 영양소 대신 알코올을 경쟁적으로 흡수합니다. 몸에 꼭 필요한 단백질, 지방 등은 제대로 흡수되지 못하고 그대로 남게 됩니다. 이것이 바로 술 마신 다음 날 설사를 하는 직접적인 원인입니다. 또한, 지속적인 음주는 비음주자에 비해 대장 용종과 암의 전 단계인 선종 발생률을 10~30%가량 높이는 것으로 알려져 있습니다.

계속 배가 아픈 이유를 모르겠다면? 췌장

췌장염은 생각보다 잘 안알려져 있습니다. 급성 췌장염은 이것만으로도 사실 사망에 이를 수도 있습니다. 급성 췌장염을 일으키는 2가지 주요 원인이 바로 '**돌(담석)**'과 '**술**'입니다. 췌장은 한번 망가지면 회복이 거의 불가능하기에 더욱 주의가 필요합니다.

급성 췌장염

과음 후 갑작스러운 복통과 함께 찾아올 수 있습니다. 알코올로 인해 췌장에서 소화액이 나가는 길이 막히면, 강력한 소화액이 역류하여 내 몸, 즉 췌장을 녹이고 통증이 매우 큽니다. 주로 젊은 사람에게 많이 생기는 편입니다.

만성 췌장염

급성췌장염이 췌장의 "사건"을 의미한다면, 만성췌장염은 췌장의 지속적인 "상태"를 의미합니다. 젊은 시절부터 반복적인 음주로 인한 급성췌장염이 "원인"이되어서, 만성췌장염이라는 "결과"를 만드는 것입니다. 만성 췌장염은 한번 생기면 술을 끊어도 회복이 거의 불가능합니다. 췌장의 기능이 망가져 평생 췌장염 약을 먹어야 하고, 소화액(외분비) 장애로 밥만 먹어도 배가 아프며 극심한 복통에 시달리게 됩니다. 또한, 인슐린 분비(내분비)에 문제가 생겨 영양 흡수가 안되어 몸은 말랐는데도 당뇨병이 생기는 '**마른 당뇨**'로 고생할 수 있습니다.

간

알코올로 인해 **간이 손상되는 과정**은 보통 3단계로 진행됩니다.

1단계 : 알코올성 지방간

술 때문에 마른 체형임에도 **간에만** 지방이 끼는 상태입니다.

2단계 : 알코올성 간염

과도한 음주로 간에 염증이 발생하여 피검사에서 간수치가 상승하는 단계입니다.

3단계 : 간경변증(간경화)

반복된 손상과 회복 과정에 지친 간이 결국 딱딱하게 굳어버려 재생이 불가능해지는 단계입니다.

전체 간암 환자의 99%가 **간경변증**을 거쳐 갑니다. 간경변증이 생기면 다음과 같은 5가지 합병증이 발생할 수 있는데 이 중 가장 두려운 것이 암입니다.

❶ 식도 정맥류 (피를 토함) **❷ 간성뇌증 (의식 저하)** **❸ 간신증후군 (콩팥 기능 저하)**
❹ 복수 (배에 물이 참) **❺ 간암**

10년 전에는 간경변증이면 회복이 안된다는 인식이 있었지만 최근에는 간경변증 환자도 술을 완전히 끊으면 (특히 젊은 분들은) 조금은 회복할 수 있다는 연구 결과가 있습니다. 실제로 복수가 차 매번 응급실을 오던 환자가 술을 완전히 끊고 복수가 사라진 사례가 있습니다.
특히 젊은 환자의 경우, 간경변증 진단을 받았더라도 지금 당장 술을 완전히 끊으면 간 기능이 어느 정도 회복될 기회가 있습니다.
지금까지 우리 몸의 소화기관이 술로 인해 고통 받는 것을 보셨습니다. 그렇다면 '**어떻게 하면 안전하게 마실 수 있는지**'에 대한 현실적인 기준은 무엇일까요?

Contents 03

올바른 음주 습관과 기준

우리나라는 음주와 관련된 사회적 규범이 전 세계적으로 매우 관대한 나라입니다. 특히 현행법상 어느 장소에서도 음주를 제한하거나 금지하고 있지 않습니다. 남성의 경우 사회생활에 있어 "나는 주량이 세서 괜찮아"라고 생각하는 분들이 많습니다. 하지만 의학적인 관점에서 '안전한 음주'란 사실상 존재하지 않습니다. 의학적으로 '위험 음주'의 기준은 무엇이며, 특히 한 잔의 술도 피해야 할 분들은 누구인지 명확히 알려드리겠습니다.

술을 얼마나 마시면 해로운가요?

의학적 기준

양

건강한 성인 기준, **남성은 하루 40g(소주 4잔), 여성은 20g(2잔 미만)을 권고**하지만 솔직히 대부분의 술자리에서 이 기준을 지키기는 어렵습니다. 게다가 알코올 분해 능력은 개인의 근육량과 선천적으로 타고난 효소의 양에 따라 크게 달라집니다.

기간

일주일 1회를 권고합니다. 간격을 두지 않고 연속해서 술을 마시는 습관이 가장 위험합니다. 우리 몸이 전날 마신 술의 독소를 미처 다 분해하지 못한 상태에서 또다시 술이 들어오면, 알코올 분해 효소는 회복할 시간을 갖지 못하고 간은 회복이 어렵습니다.

위 기준은 간에 아무 이상이 없는 성인 기준입니다.

기존 간 질환자는 절대 금주해야합니다.

절대적인 금주가 필요한 분들(고위험군)

다음의 경우에 해당하시는 분들은 한 잔의 술도 위험하다는 사실을 반드시 명심해야 합니다.

기존 간 질환자

B형/C형 간염, 간경화 진단을 받은 분들은 절대 금주해야 합니다. 아주 적은 양에서도 간손상이 일어날 수 있습니다.

고령층

젊었을 때와는 비교할 수 없을 정도로 근육량이 감소하여 알코올 분해 능력이 현저히 떨어집니다. 과거의 주량은 잊으셔야 합니다.

폐경기 이후 여성

여성호르몬 감소로 근육량이 줄어들어 알코올에 훨씬 취약해집니다. 남성과 같은 양의 술을 마셔도 몸이 받는 타격이 훨씬 큽니다. 안타깝게도 폭주하시는 여성분들은 남성보다 건강이 더 빠르게 악화되는 경향이 있습니다.

사람마다 왜 주량이 다른가요?

사람마다 아세트알데하이드 분해 효소가 다르기 때문입니다. 한국인의 약 30%는 술을 마시면 얼굴이 빨개지는데, 이는 아세트알데하이드 분해 효소가 부족하다는 신호이므로 더욱 주의해야 합니다. **흔히 '술은 마실수록 는다'고 하지만, 이는 아주 위험한 생각입니다. 술을 자주 마신다고 해서 알코올 분해 효소가 늘어나는 것은 절대 아닙니다.** 그저 우리 몸이 독성에 무뎌지며 나쁜 의미로 적응하는 것일 뿐입니다. 주량은 절대 늘지 않습니다. 내 몸의 분해 효소가 늘어나지도 않습니다.

꼭 술을 마셔야 한다면 음주습관을 어떻게 가져야 할까요?

연말이 다가오면서 송년회나 회식으로 어쩔 수 없이 술을 마셔야할 경우가 있습니다. 아세트알데하이드를 해독하는 효소는 간에 있으며 효소 회복에는 2~3일이 소요됩니다. 소주는 일주일에 2회 이상, 반 병 이상, 맥주는 500cc 두 잔 이상 드시지 마십시오.

대한간학회 진료지침

주 1회, 남자는 소주 반 병 이하(네 잔 이상 먹지 마세요) 여자는 소주 2잔 이하 권장

어쩔 수 없이 술을 마신 뒤에는 어떻게 하면 좋을까요?

과음한 다음 날, 독성 물질인 아세트알데하이드 분해를 돕는 음식을 섭취하는 것이 좋습니다. 콩나물이나 미역국, 헛개나무 성분이 든 차 등이 도움이 될 수 있습니다. 시중에서 판매하는 숙취해소제 역시 간 해독에 실제로 도움을 줄 수 있습니다. **하지만 반드시 기억하십시오. 이러한 보조적인 방법에 의존하기보다, 술을 마시지 않는 것이 최고의 약입니다.**

간이 안좋은 분은 어떤 생활습관을 가져야 하나요?

근육에서도 알코올 대사가 이루어집니다. 즉, 근육량이 많을수록 알코올 대사능력도 올라가기 때문에 음주량은 줄이고 운동을 통해 근육량을 늘리는 것이 도움이 됩니다.

음주에 관한 흔한 오해와 진실

Q 무슨 술을 마시면 몸에 좋은가요?
몸에 좋은 술은 없습니다.

Q 막걸리나 와인은 소주보다 괜찮지 않나요?
전혀 그렇지 않습니다. 중요한 것은 술의 종류가 아니라 몸에 들어온 총 알코올의 양입니다. 어떤 술이든 알코올이 들어있다면 섭취량에 비례하여 몸에 해롭습니다.

Q 술과 함께 고기를 먹으면 영양 보충이 되지 않나요?
간은 알코올이라는 급한 불을 끄는 데 모든 에너지를 집중합니다. 때문에 함께 먹은 단백질이나 지방은 제대로 처리하지 못하고 대부분 그대로 배설됩니다. 쉽게 말해 술과 함께 먹는 고기는 버리는 것과 같습니다. 오히려 제대로 처리되지 못한 영양소들이 지방간과 설사의 원인이 될 뿐입니다.

Contents 04

술은 안 먹는 것이 최고의 약입니다.

진료실에서 환자분들께 '술을 줄여보세요'라고 말씀드리지 않습니다.
알코올 중독 치료의 관점에서 볼 때, 술을 줄이는 것은 거짓말과 같습니다.
결국 다시 원래의 양으로 돌아가게 됩니다. 저는 강력하게 끊으시라 말씀드립니다.
건강을 되찾기 위한 확실한 길은 끊는 것뿐입니다.

오늘 이 글을 통해 술이 우리 몸에 미치는 영향에 대해 조금 더 깊이 이해하게 되셨기를 바랍니다.
여러분의 건강을 해치는 습관을 오늘 당장 바꾸는 결심을 하시는데 도움이 되었으면 좋겠습니다.
그 길이 힘들게 느껴진다면, 주저하지 마시고 언제든 의료진을 찾아주십시오. 여러분의 건강한 내일을 위해 항상 곁에서 힘이 되어 드리겠습니다.

월간동행 4호를 끝까지 읽어주셔서 감사합니다.
아래 퀴즈의 정답을 맞히신 분 중 **추첨을 통해 작은 선물**을 보내드립니다.
참여방법 : 답을 고르신 후 성함과 연락처를 작성하셔서 **로비에 있는 빨간 우체통**에 넣어주세요!

**알코올이 분해되는 과정에서 생성되어
몸 전체에 독으로 작용하고
암을 유발할 수 있는 물질은 무엇인가요?**

① 아세트알데하이드 ③ 콜레스테롤
② 인슐린 ④ 위산

성함
연락처

본 퀴즈에 응모하신 분들은 개인정보 수집·이용에 동의하신 것으로 간주됩니다.
※ 수집된 개인정보는 경품 발송 및 당첨자 안내 등의 목적 외에는 사용되지 않으며, 이벤트 종료 후 즉시 파기됩니다.