



## 자신의 한계를 아세요

그만 마셔야 할때는?

술 한 잔으로 간주되는 것은 무엇이고, 노인에게 적절한 음주량은 얼마나 됩니까? 일주일에 7 잔 이상, 그리고 하루에 3 잔 이상 마시면 안됩니다. 그리고 한 시간에 한 잔 이상 술을 마시지 마십시오. 술 한 잔은 다음과 같습니다.

- 맥주 또는 와인 쿨러 12 온스 병 1 개
- 몰트 위스키 8 ~ 9 온스 병 /캔
- 와인 5 온스 잔 1 개
- 독주 1.5 온스, 80 증거. 독주의 예로는 위스키, 진, 보드카, 럼 등이 있습니다.

건강 상태에 따라, 특히 약을 복용하는 경우에는 마시지 않는 것이 좋습니다.

## 알코올 섭취 제한 팁

- 집에 술을 보관하지 마십시오. 특별한 경우에만 마셔야합니다.
- 화가 나거나 화가 났을 때 술을 피하십시오.
- 공복시에 마시지 마십시오.
- 알코올 음료를 천천히 마시고 무알콜 음료와 번갈아 마시십시오.
- 당신이 한도에 도달했다면 술을 제안했을 때 "고맙지만 사양하겠습니다"라고 정중히 말하십시오.



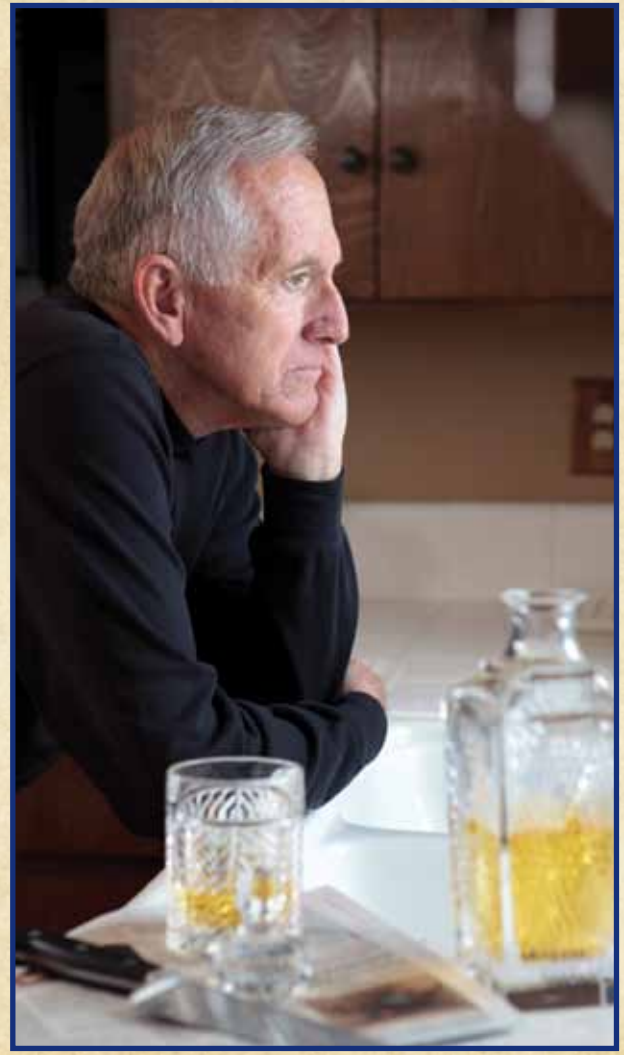
## 술에서 깨어나세요!

도움 얻기

귀하 또는 귀하가 아는 사람이 술 문제를 가지고 있다면 걱정하지 마십시오. 도움을 받기에는 너무 늦지 않았습니다. 가족이나 친구들과 상담하거나 알코올 문제를 다루는 상담사와 상담하십시오.

술을 마시는 곳이나 마실 때 사용했던 곳에서 멀리 떨어져있게하십시오. Alcoholics Anonymous ([www.aa.org](http://www.aa.org))와 같은 알코올 문제가있는 노인들을위한 많은 지원 그룹이 있습니다. 도움이 될 수 있는 장소를 찾으려면 의사 또는 가까운 노인 센터에 연락하십시오.

# 알코올과 노인



Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

**STAY SAFE SERIES**

© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084  
985-359-7848 • [www.primoprevention.com](http://www.primoprevention.com) • PSS-DA-26K

## 알려진 위험요소



# 노화

## 알코올의 영향

당신이 30대 중반일때에는 술을 마시는데 별다른 문제가 없었습니다. 지금만큼의 영향은 없었습니다. 요즘의 당신은 맥주 한잔에도 어지러움을 느낍니다. 혀는 꼬이고 쉬게 피로를 느낍니다. 무슨일이 생기는 걸까요?

사람이 나이가 들게 되면, 술은 몸과 마음에 전과는 다른 영향을 미칩니다. 시간이 지나게 되면, 술을 마시는것은 점점 문제가 되갑니다.

## 나이가 들면 왜 술이 다르게 작용할까요?

나이가 들어가면 술의 분해작용 속도가 늦어지게 되고, 술은 체내에 더 오래 머무르게 됩니다. 이것은 단 한잔의 술에도 혈액 알코올 농도가 높아진다는 뜻입니다. 여성에게는 더욱 그렇습니다. 여성은 체내에 알코올을 분해할수 있는 수분을 더 적게 저장하기 때문입니다.

## 가족, 친구 및 간병인

### 도울수 있는 일

음주 문제에 관해 누군가에게 이야기하는 것은 쉽지 않습니다. 노인에게는 더욱 그렇습니다. 혼자 노력하지 마시고 다른 친구나 가족들과 함께 이야기를 하는것이 좋습니다. 사랑하는 사람이 자신이 걱정하고 있음을 알려십시오. 음주가 노인들에게 미칠 수있는 부정적인 영향에 관한 사실을 나누고 의사와 상의 할 것을 제안하십시오. 술을 마시지 않고 할 수있는 다른 일을 권하십시오. 그들에게 상담을 구하거나 금주 모임에 참석하도록 격려하십시오. 무엇보다 중요한 것은, 여러분이 전체의 과정동안 그들을 지원할 것임을 알려십시오.



## 이미 건강 문제가 있습니까?

알코올은 그 문제를 더 심화시킵니다.

나이드는 성인들은 금전문제, 사랑하는 사람이나 친구들과의 이별, 건강악화, 혹은 생활환경의 변화등의 스트레스를 해소하기 위해 술을 마시는 경우가 많습니다. 하지만 대부분의 경우, 과한 음주는 건강 문제를 악화시킬 뿐입니다. 술은 당뇨, 고혈압, 궤양, 골다공증등의 질환들을 악화시킵니다.

나이가 들면 음주에는 안전 위험이 따릅니다. 노인의 경우 적은 알코올 섭취로도 넘어짐, 교통사고 및 기타 사고 위험이 높아집니다. 이것들은 모두 엉덩이 또는 다리 골절과 같은 부상을 입을 수 있으며, 극단적 인 경우에는 사망까지도 일으킬 수 있습니다. 엉덩이 골절을하는 대부분의 노인들은 골절 전 수준으로 회복되지 않습니다. 알코올은 교통사고, 자살 및 치명적인 낙상의 40 %를 차지합니다.

과도한 음주는 다음과 같은 건강 및 안전 문제가 발생할 수 있습니다:

- 뇌졸중
- 기억 상실
- 기분 장애
- 장기 손상
- 균형 상실
- 판단력 저하



# 알코올과 약

## 함께하면 위험한 관계!

대부분의 의약품 이나 한약등은 알코올과 섞게 되면 매우 위험하며, 질병, 부상 또는 사망이 증가 할 수 있습니다. 알코올과 약물을 혼합 할 때 발생할 수있는 부작용은 다음과 같습니다.

- 구역질과 구토
- 두통
- 졸음
- 졸도
- 조정 상실
- 내부 출혈
- 심장 문제
- 호흡 곤란
- 죽음



또한 알코올은 복용하는 약물의 효능을 저하시킬수 있습니다. 어떤 경우에는 알코올이 약물을 몸에 유독하게 만들 수 있습니다. 다음은 몇 가지 예입니다.

- 감기약이나 알레르기 약을 복용하면서 술을 마시면 매우 졸릴 수 있습니다.
- 아스피린 복용 후 술을 마시면 내부 출혈의 가능성이 높아집니다.
- 기침 시럽과 완하제 같은 약물에는 이미 많은 양의 알코올이 들어 있습니다.
- 다량의 진통제 (아세트 아미노펜)와 혼합 된 알코올은 간을 손상시킬 수 있습니다.
- 알콜을 진통제, 수면제 또는 우울증 약과 혼합하면 노인에게는 치명적일 수 있습니다.