

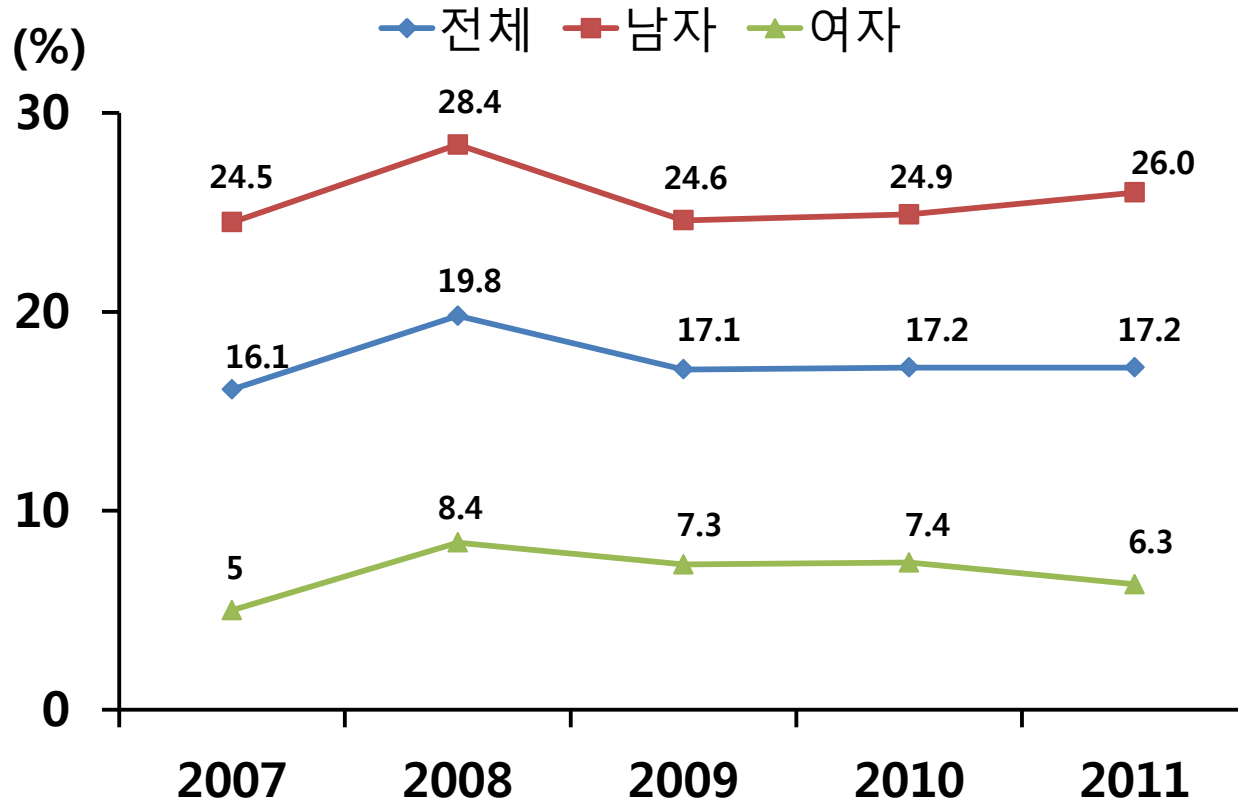


술은 심장에 보약인가 독약인가?

원광대학교병원 심뇌혈관질환센터

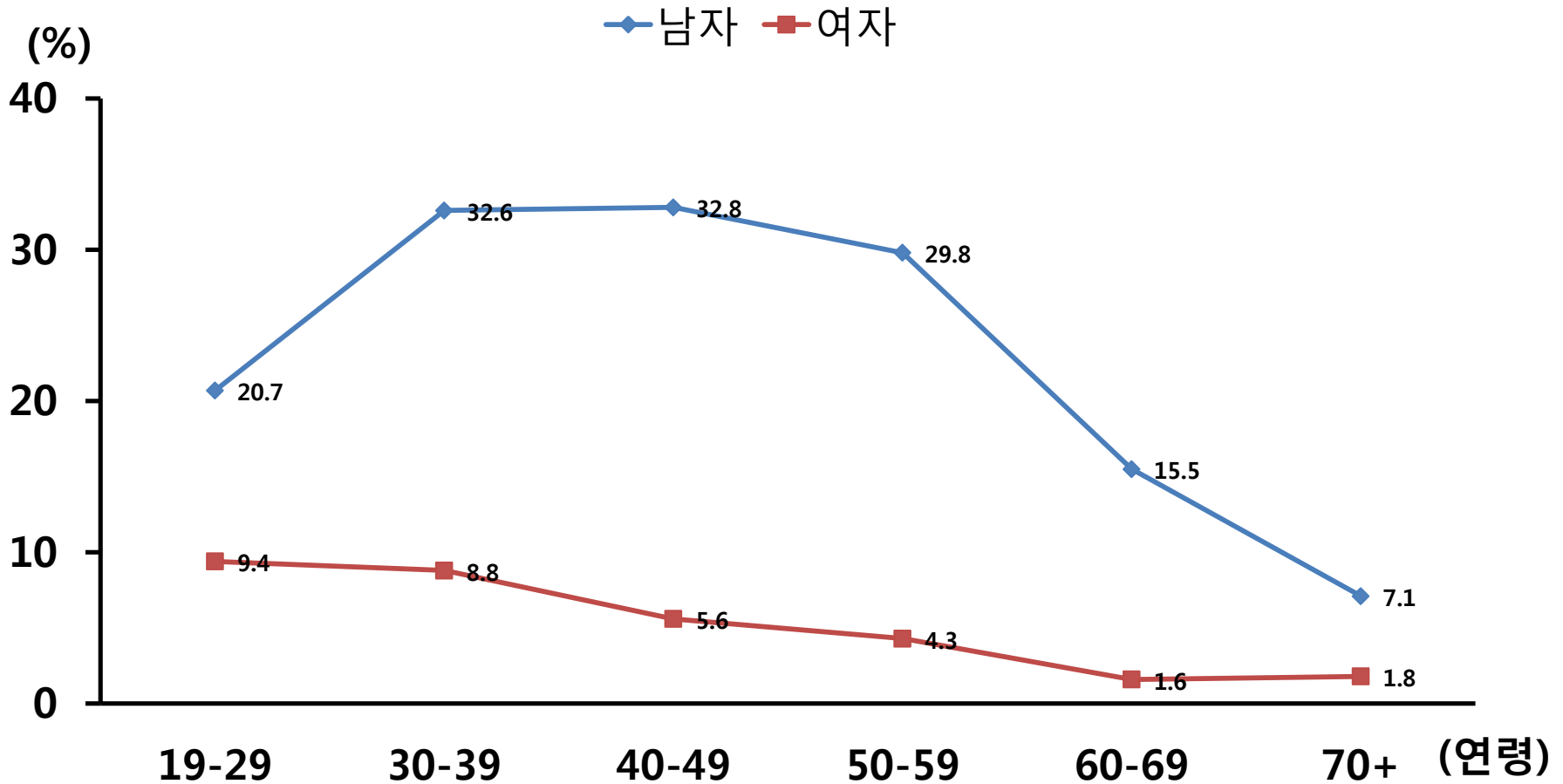
김 남 호

연간음주자의 고위험율 추이



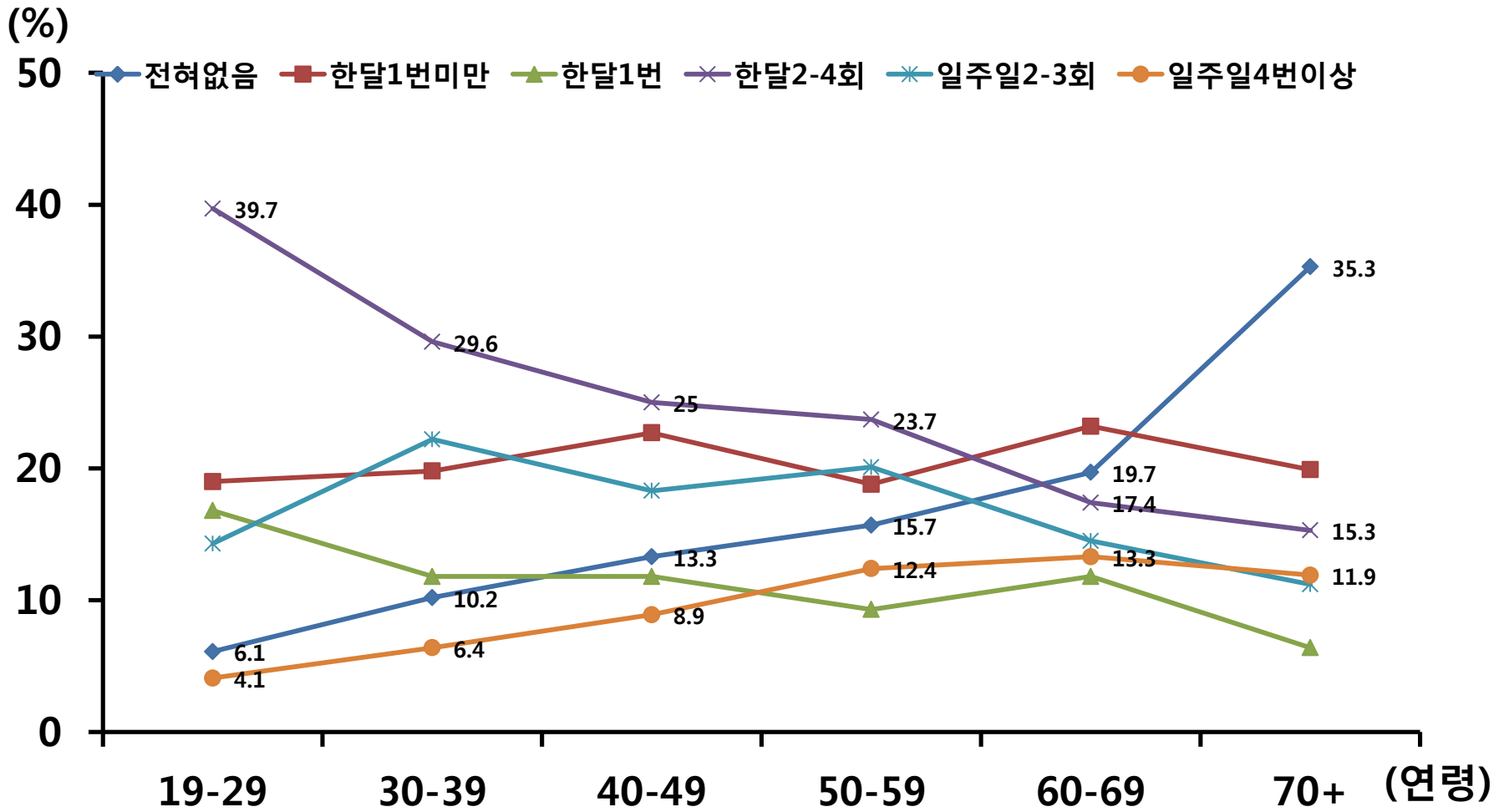
연간음주자의 고위험 음주율 : 연간음주자 중 1회 평균 음주량이 7잔 이상(여자 5잔)이며 주 2회 이상 음주하는 분율, 만 19세 이상

연령별, 연간음주자의 고위험율

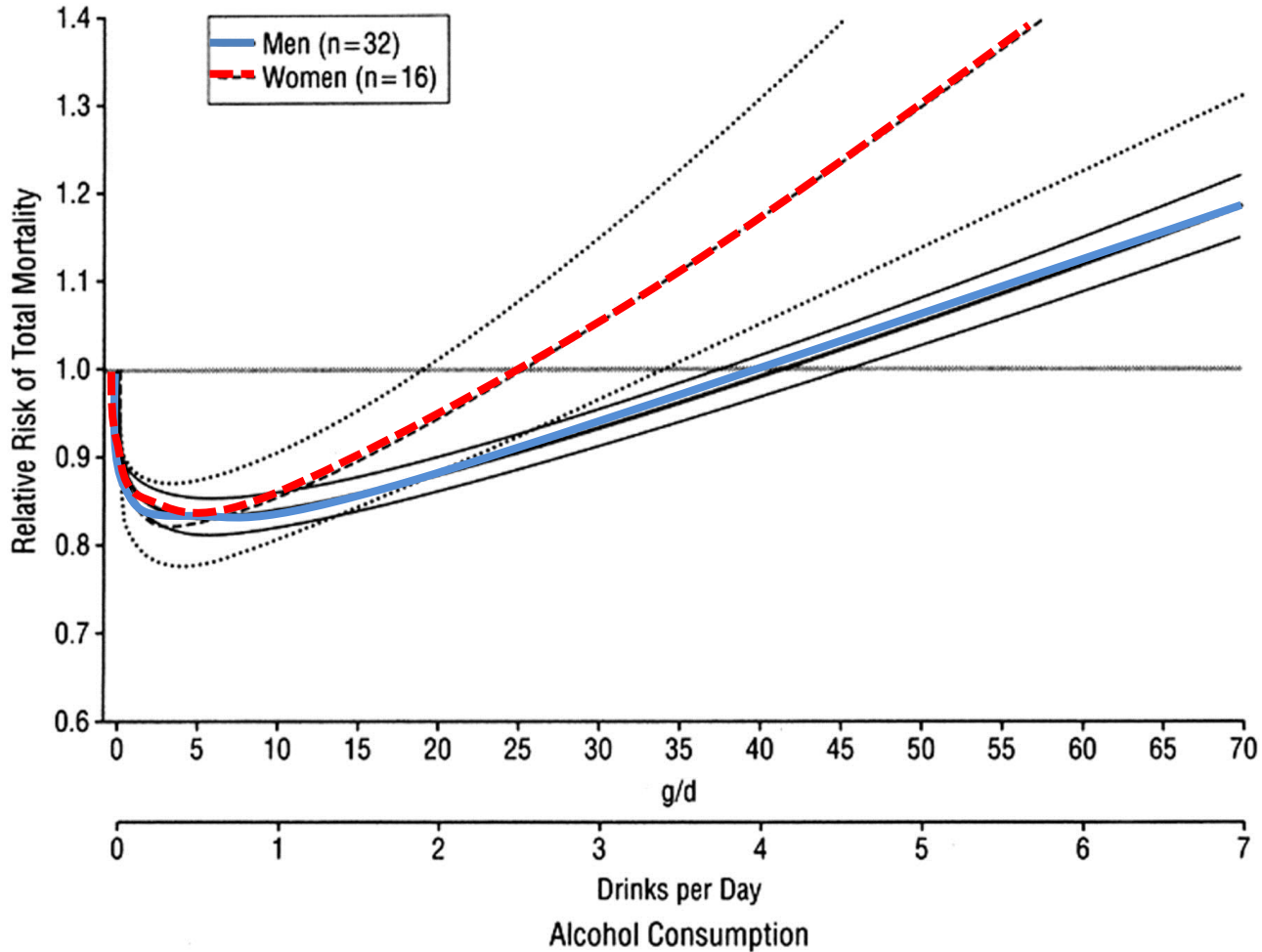


연간음주자의 고위험 음주율 : 연간음주자 중 1회 평균 음주량이 7잔 이상(여자 5잔)이며 주 2회 이상 음주하는 분율, 만 19세 이상

음주빈도



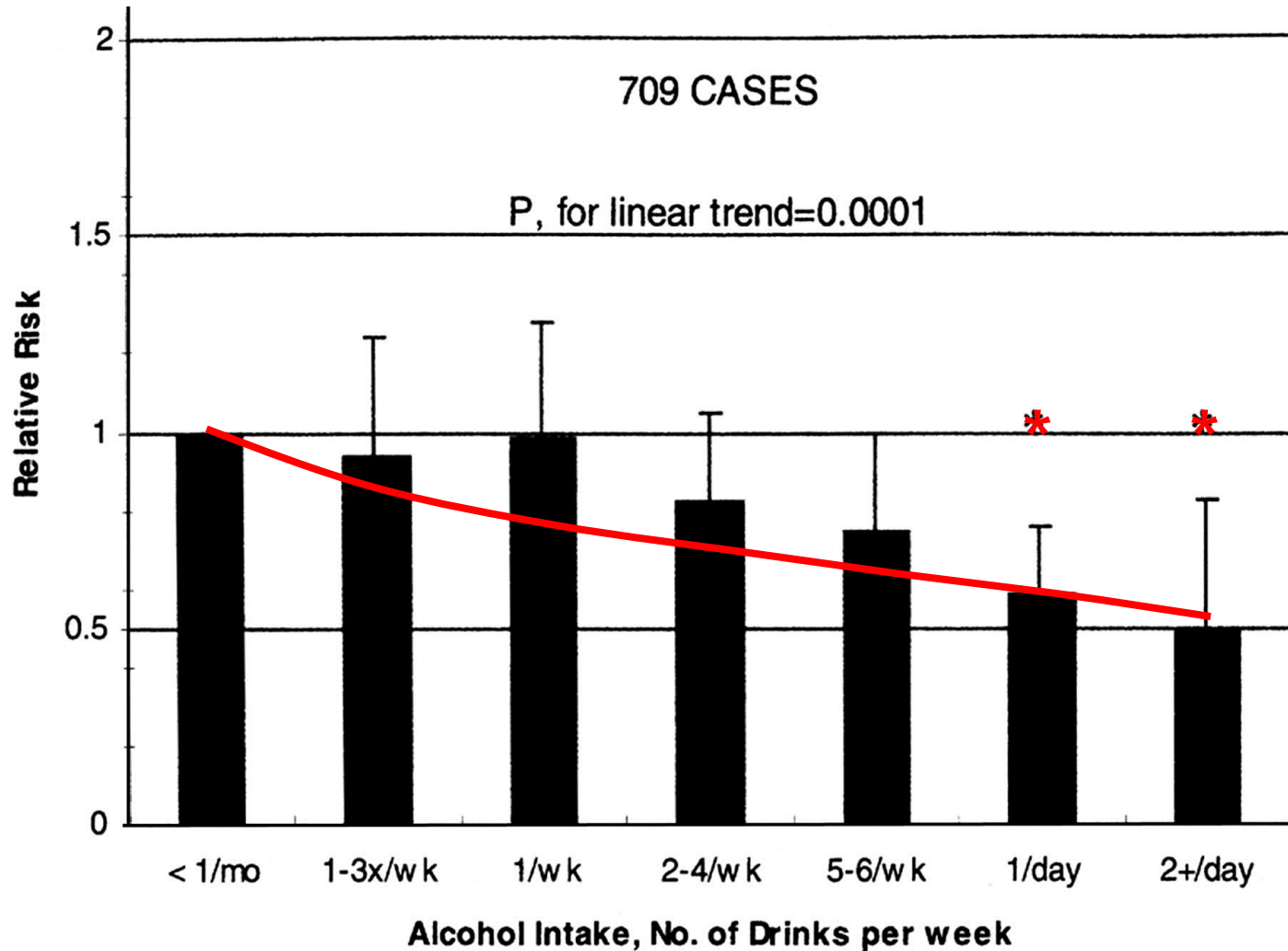
술과 사망률 (J-curve)



Risk of total mortality and 95% CIs for drinks of alcohol per day taken from 56 curves as part of a meta-analysis, using fixed and random-effects models.

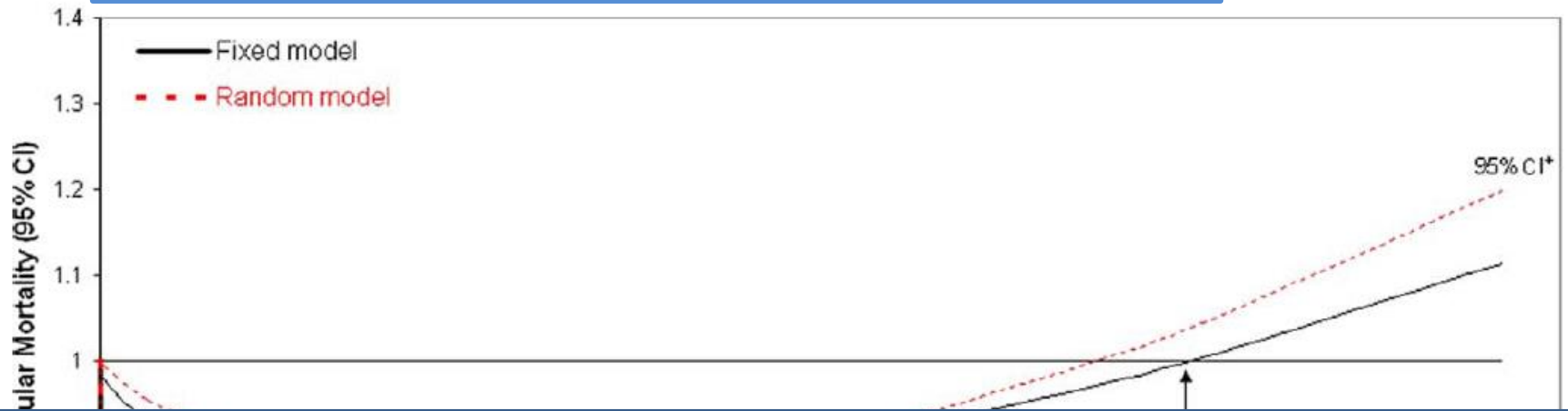
술과 심근경색증

Relative risk (multivariate) of nonfatal myocardial infarction vs alcohol consumption.

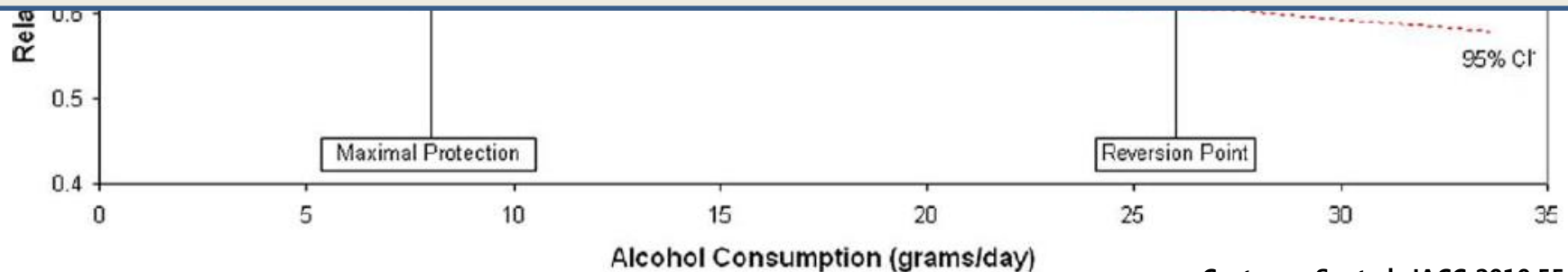


관상동맥 환자에서 술의 역할

심뇌혈관질환자에서 술과 심혈관 질환 사망률과의 관계

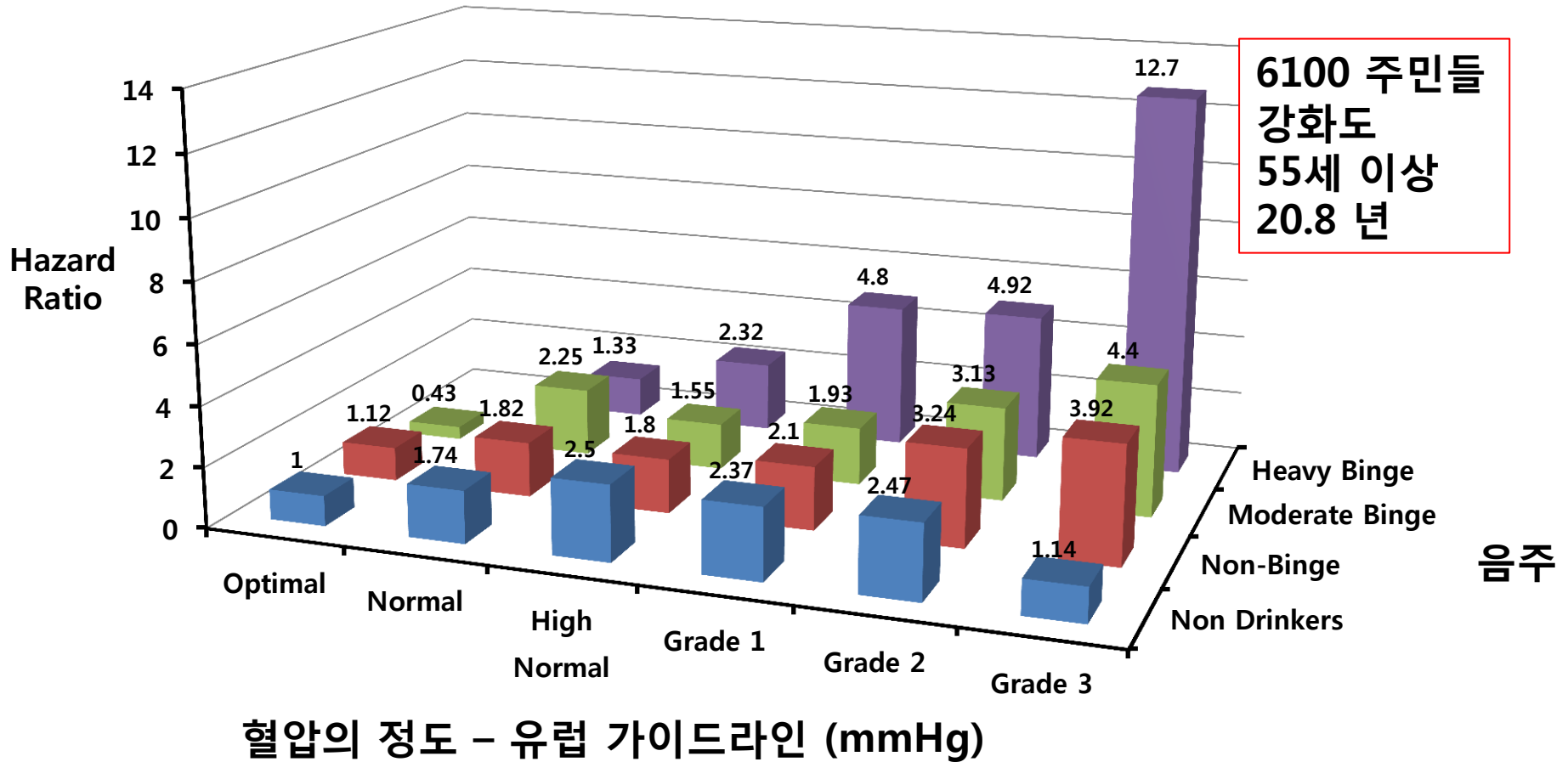


심혈관질환을 갖는 환자에서 적절한 음주(5-25g/일)는 심혈관 사망률 및 총사망률의 감소와 관련이 있다.



강화 코호트 연구

55세 강화주민들에서 술과 혈압이 심뇌혈관질환 사망에 미치는 영향



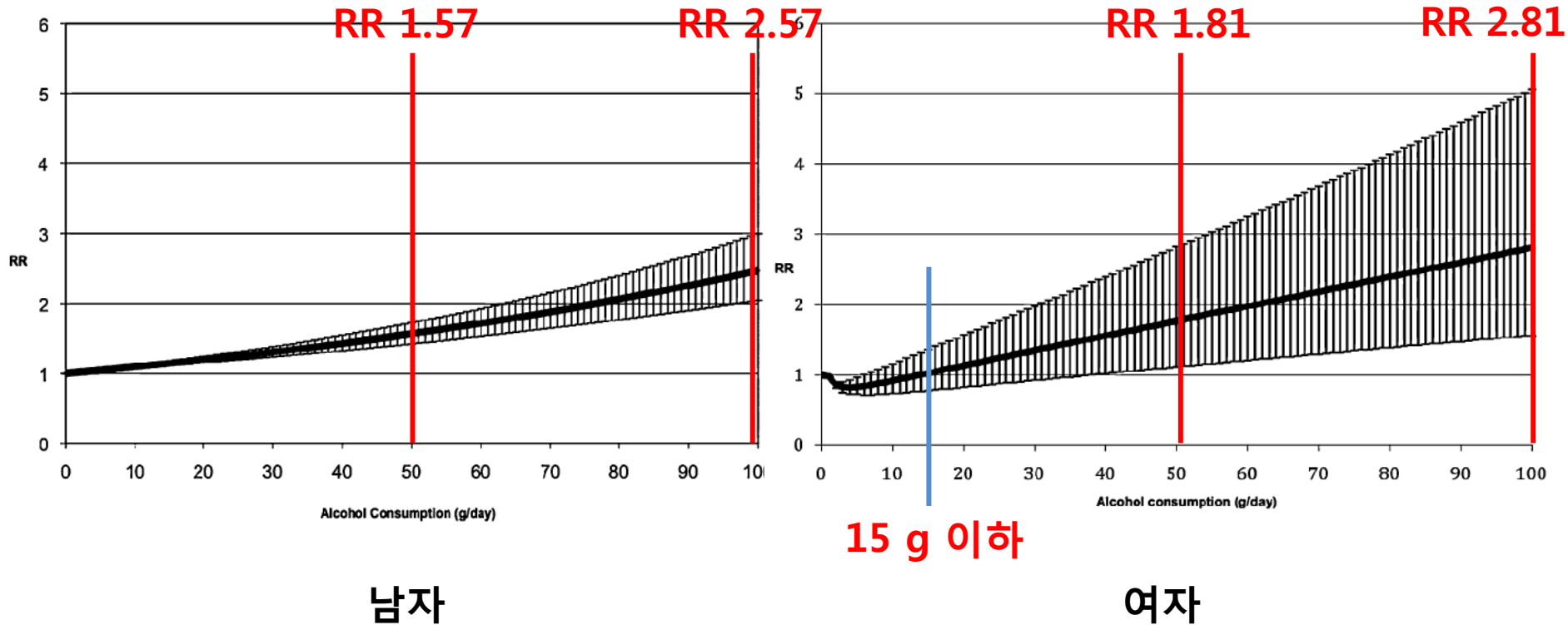
심혈관 질환 보호 기전

- 콜레스테롤 작용
 - HDL-cholesterol 증가
 - LDL-cholesterol 감소
 - LDL 산화 감소
- 혈전 생성 감소
 - Fibrinogen, thromboxane A, platelet stickness – 감소
 - Prostacycline, endogenous tissue plasminogen activator 증가
- 당뇨의 위험성 감소
- 스트레스 감소
- 심근세포의 precondition – 저항성 증가



술과 고혈압

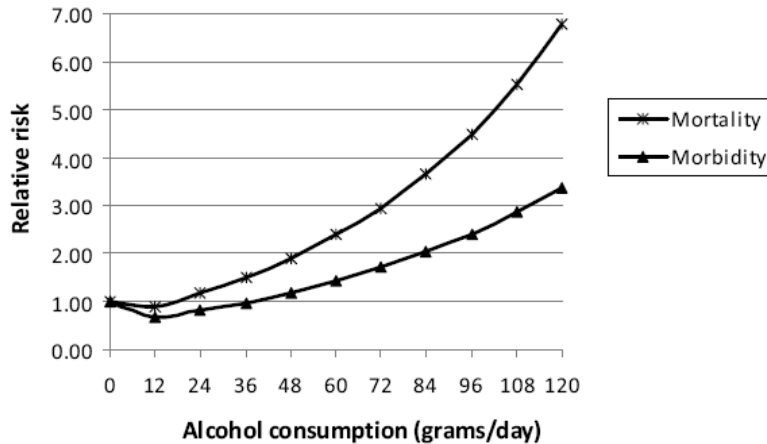
Meta-analysis of eight studies



술과 뇌혈관질환

뇌출혈

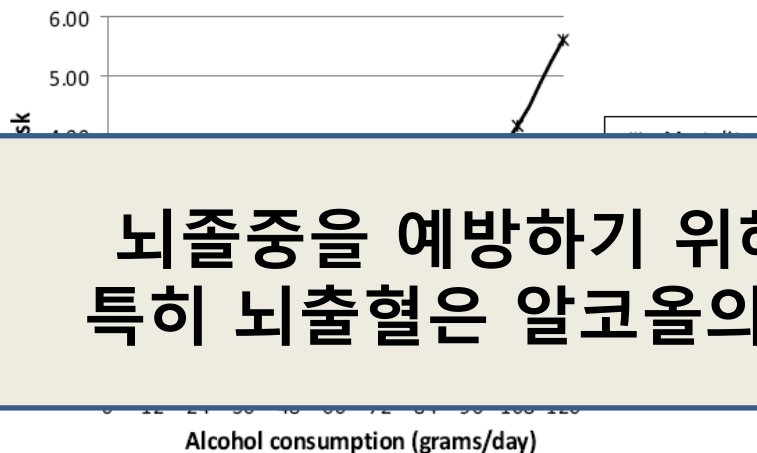
Risk of Hemorrhagic Stroke Among Women



Risk of Hemorrhagic Stroke Among Men



Risk of Ischemic Stroke Among Women



허혈성 뇌졸중

Risk of Ischemic Stroke Among Men



뇌졸중을 예방하기 위해서는 과음을 피해야 한다.
특히 뇌출혈은 알코올의 용량에 상관없이 증가한다.

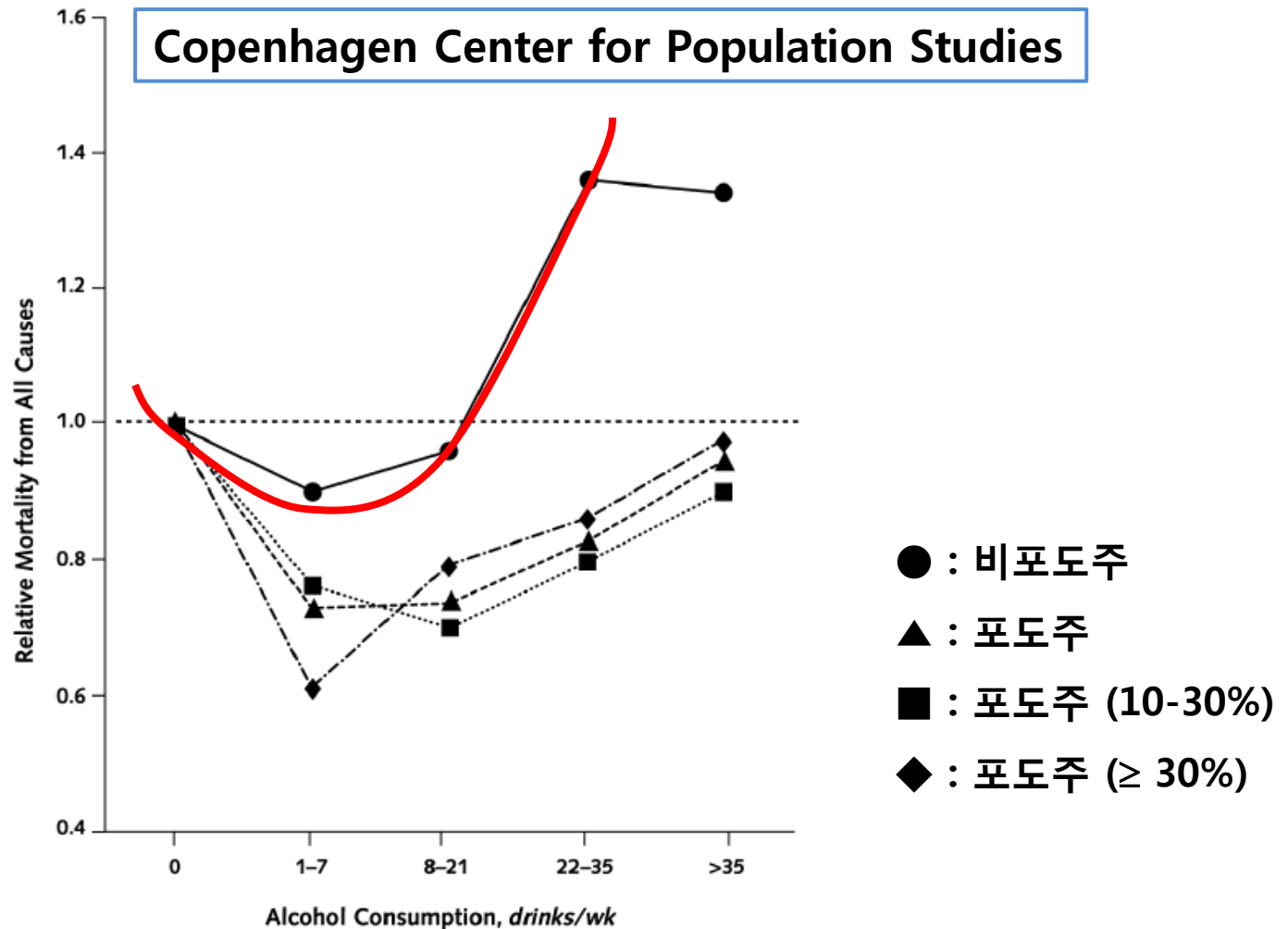
술과 뇌혈관질환

- 뇌출혈 : 술에 비례하여 증가
- 허혈성 뇌졸중 : J-curve
- 기전
 - 급성 작용
 - 부정맥(심방세동) 증가 : 색혈전증
 - 급작스런 뇌혈류 증가 > 뇌혈관에 있는 찌꺼기 이동
 - 만성 작용
 - 혈압 증가
 - 뇌혈관에 대한 ethanol 독성 작용
 - 혈액 응고 장애
 - Small deep cerebral artery 손상
- Light-to-moderate drinking : 뇌졸중 보호 효과 (?)



어떤 술을 먹어야 할까요?

Relative risk for death from all causes in relation to total alcohol intake



미국 심장학회 권고사항

- 만약 술을 먹게 된다면, 하루에 **남자는 1-2잔, 여자는 1잔**을 먹어라. 이보다 더 먹게 되면, 알코올 중독, 고혈압, 비만, 뇌졸중, 유방암, 자살과 사고 등의 위험성이 증가한다.

잘못된 상식

- 술을 마시면 잠을 푹 잘 수 있다.
- 고급 술은 간 손상을 줄여 준다.
- B형 간염을 옮긴다.

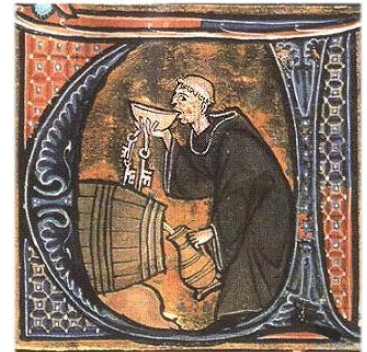


**To drink or not to drink
that is the question!**



성경에서의 술

- 너는 가서 네 식물을 먹고 즐거운 마음으로 네 포도주를 마실지어다. 이는 너의 하는 일을 벌써 기쁘게 받으셨음이니라. (전도서 9:7)



- 포도주는 붉고 잔에서 번쩍이며 순하게 내려가나니 너는 그것을 보지도 말지어다. (잠언 23:31)

성경에서의 술

- 이제부터는 물만 마시지 말고 네 비위와 자주 나는 병을 인하여 포도주를 조금씩 써라. (디모데전서 5:23) - 사도 바울
- 사람의 마음을 기쁘게 하는 포도주와 사람의 얼굴을 윤택하게 하는 기름과 사람의 마음을 힘있게 하는 양식을 주셨도다. (시편 104:15)

결론

幽谷佳人
二七
古軒
印

過猶不及



건강한 심장으로

100세 살기