

건강증진활동-생활습관개선(절주)

술은 인류의 역사와 함께 시작되었다고 할 정도로 오랜 시간 동안 많은 사람들에게 사랑을 받아왔습니다.

적당한 음주는 사회생활에서 윤활제 역할을 하기도 하고, 심리적, 육체적 건강에 긍정적인 영향을 주기도 합니다. 그러나 술을 습관적으로 남용하는 경우 개인에게 정신적, 신체적으로 여러 질환을 야기할 뿐만 아니라, 실직, 사고, 성폭력, 가정폭력, 이혼 등 사회적으로도 많은 문제를 일으킵니다.

〈그림. 알코올이 인체에 미치는 영향〉



보건복지부



대한의학회

WHO 세계보건기구 발표에 의하면 성인 적정 음주량은 남성40g(소주5잔) 여성20g(소주2.5잔)이다 이는 대략적 평균치인 것이고 개인별로 해독 능력이 다르므로 취하지 않도록 스스로 주의를 기울여야 한다.

숙취는 급성 아세트알데히드 독성 증독 증상으로 두통, 구토, 가려움, 무력감, 극심한 피로감 등을 일으키는데 이런 상태가 장기간 지속되면 신경, 면역, 소화, 내분비계 등 모든 내장기관에 영향을 미치게 된다 1

건강하게 술자리를 즐기는 TIP

1. 빈속에 술 마시지 않기
2. 술 마실 때는 물 많이 마시기
3. 섞어 마시지 않고 빨리 마시지 않기
4. 술을 마실 수 없다면 음료수로 대신하기
5. 약과 술은 함께 먹지 않기
7. 주량으로 내기하지 않기
6. 술자리에서 불건전한 게임하지 않기

한국형 알코올 사용장애 선별검사

(AUDIT-K)

| 질문 | 0점 | 1점 | 2점 | 3점 | 4점 |
|--|----|----------|------------|---------|---------------------|
| 1. 얼마나 자주 술을 마십니까? | 전혀 | 매월 1회 이하 | 매월 2~4회 | 매주 2~3회 | 매주 4회 이상 |
| 2. 술을 마시면 한번에 몇 잔 정도 마십니까? | 전혀 | 소주 1~2잔 | 소주 3~4잔 | 소주 5~6잔 | 소주 7~9잔 (10잔 이상 5점) |
| 3. 한번에 소주 한 병 또는 맥주 4 병 이상 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까? | 없음 | 매월 1회 미만 | 매월 1회 | 매주 1회 | 거의 매일 |
| 4. 한번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 1 년동안 얼마나 자주 있었습니까? | 없음 | 매월 1회 미만 | 매월 1회 | 매주 1회 | 거의 매일 |
| 5. 지난 1 년간 평소 같으면 할 수 있었던 일을 음주 때문에 실패한 적이 얼마나 자주 있었습니까? | 없음 | 매월 1회 미만 | 매월 1회 | 매주 1회 | 거의 매일 |
| 6. 지난 1 년간 술마신 다음날 일어나기 위해 해장술이 필요했던 적은 얼마나 자주 있었습니까? | 없음 | 매월 1회 미만 | 매월 1회 | 매주 1회 | 거의 매일 |
| 7. 지난 1 년간 음주 후에 죄책감이 든 적이 얼마나 자주 있었습니까? | 없음 | 매월 1회 미만 | 매월 1회 | 매주 1회 | 거의 매일 |
| 8. 지난 1 년간 음주 때문에 전날 밤 일이 기억나지 않았던 적이 얼마나 자주 있었습니까? | 없음 | 매월 1회 미만 | 매월 1회 | 매주 1회 | 거의 매일 |
| 9. 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있습니까? | 없음 | | 지난 1년간 없었다 | | 지난 1년간 있었다 |
| 10. 친척이나 친구, 의사가 당신이 술 마시는 것을 걱정하거나 당신에게 술 끊기를 권유한 적이 있었습니까? | 없음 | | 지난 1년간 없었다 | | 지난 1년간 있었다 |
| 소 계 | | | | | |
| 총 점 | | | | | |

남 0~9점 / 여 0~5점 : 정상 음주 단계

비교적 건강하고 안전한 음주 습관을 지니고 있습니다. 적정 음주량을 유지하고 건강 음주 지침을 지켜주세요.

남 10~19점 / 여 6~9점 : 위험 음주 단계

음주량과 음주 횟수가 너무 많습니다. 아직은 술 때문에 큰 문제가 없지만 음주문제 예방을 위해 건강 음주 지침을 지켜주세요.

남 20점 이상 / 여 10점 이상 : 알코올 남용이나 의존 단계

음주량과 음주횟수 조절이 어려운 상태입니다.

술을 마셔야 기분도 좋고 일도 잘 되고 관계도 좋아진다고 생각합니다. 술을 줄이는 단계가 아니라 끊어야 합니다.