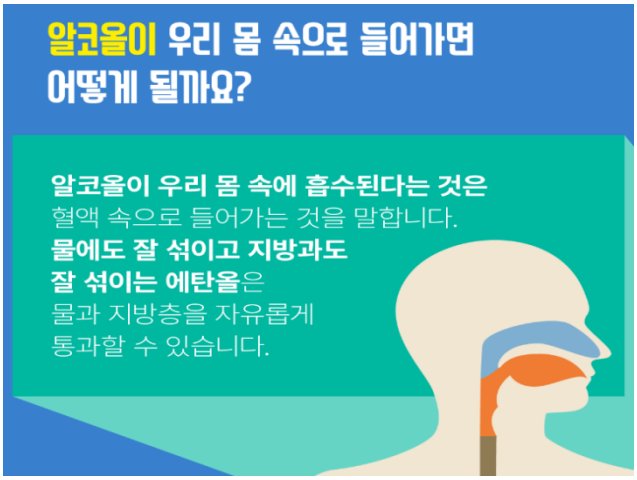
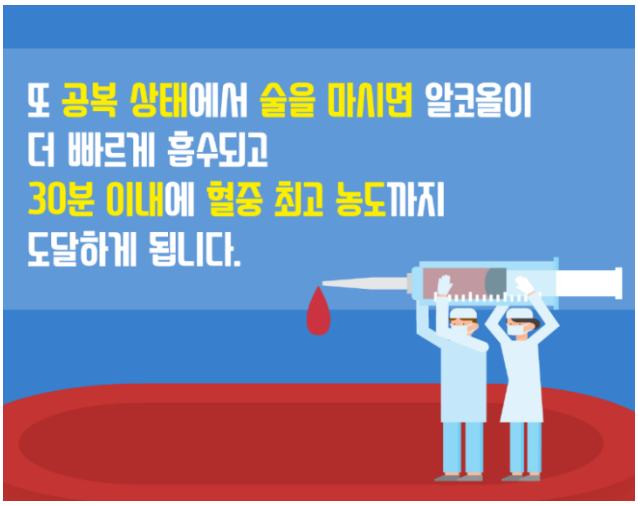
[건강 인포그래픽]

"알코올, 멈추면 시작됩니다". 절주 생활수칙 안내!













증미역 2번 출구
우림블루9 A동 1406호
02) 2093-2650~2

서울강서 근로자건강센터는 고용노동부와 안전보건공단의 지원으로
서울대학교 의과대학이 운영하고 있는 **무료** 직업건강서비스센터입니다.

고용노동부
산업재해예방 안전보건공단
서울대학교 의과대학 SEOUL NATIONAL UNIVERSITY COLLEGE OF MEDICINE



절주(節酒)

'술 마시는 양을 알맞게 줄이다'

국립국어원 표준국어대사전

음주로 인한 위험을 최소화하기 위해
양과 회수를 줄여서 마시는 것

① 술자리는 되도록 피한다



알코올 관련 사망

연간 **4,746**명

자료: 보건복지부, 대한보건협회 <2017>, 2016 알코올 통계자료집

잘못된 음주는 여러분의 생명을 위협할 수 있습니다.

② 남에게 술을 강요하지 않는다

음주폐해 발생 원인
술을 강요하는 음주문화

25.4%



자료: 한국건강증진개발원 <2014>, 내부자료

음주를 강요하는 것은 수용할 수 없는
무리한 요구를 하는 것과 같습니다.

③ 원샷을 하지 않는다



혈중알코올농도 0.1%인 경우

자동차사고 발생위험 **4**배 이상 증가

자료: WHO<2004>, World report on road traffic injury prevention

원샷은 혈중 알코올 농도를 급격히 상승시켜서
사고와 사망 위험을 높입니다.

④ 폭탄주를 마시지 않는다

음주 중 폭탄주 경험자

45.7%



자료: 식품의약품안전처 <2016>, 상반기 주류 소비 섭취 실태조사

폭탄주뿐만 아니라,
에너지 드링크와 술을 섞어 마시는 것도 매우 위험합니다.

⑤ 음주 후 3일은 금주한다



고위험 음주율

20.8%, **5.8**%
(남자) (여자)

자료: 질병관리본부 <2015>, 국민건강영양조사

고위험 음주:
1회 평균 음주량이 7잔(여자 5잔) 이상이며,
주 2회 이상 음주

음주폐해의 주범인 원샷!

조금만 천천히, 생활 속 절주실천수칙으로
건강을 지켜보는건 어떨까요?



[알코올중독 간이선별검사(AUDIT-K)]

나의 음주 습관은?

과도한 음주는 건강을 악화시킬 수 있으며, 귀하가 받고 있는 치료나 복용하는 약물에 악영향을 줄 수 있습니다.
그러므로, 음주에 대한 귀하의 습관을 확인하는 것은 중요합니다.



다음 각 문항 중 당신에게 해당하는 대답에 '○' 표를 해 주시기 바랍니다.
질문에 나오는 1잔이란 술의 종류와 관계없이 1잔의 양을 의미합니다.
즉, 맥주의 경우 맥주잔 1잔, 소주의 경우 소주잔 1잔, 양주의 경우 양주잔 1잔 등
각 술에 따른 술잔에서의 1잔을 뜻합니다.

일시 : 20 년 월 일 | 장소 : | 성별 : 남 여 | 연령 : 만 세

문항	0점	1점	2점	3점	4점
1 술은 얼마나 자주 마십니까?	전혀 마시지 않는다	한 달에 한 번 이하	한 달에 2~4회	1주일에 2~3회	1주일에 4회 이상
2 평소 술을 마시는 날 몇 잔 정도 마십니까?	1~2잔	3~4잔	5~6잔	7~9잔	10잔 이상
3 한번 술을 마실때 소주 1병 또는 맥주 4병이상 마시는 음주는 얼마나 자주 하십니까?	전혀 없다	한 달에 한 번 미만	한 달에 한번	일주일에 한번	매일 같이
4 지난 1년간, 술을 한 번 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주 있었습니까?	전혀 없다	한 달에 한 번 미만	한 달에 한번	일주일에 한번	매일 같이
5 지난 1년간, 당신은 평소 할 수 있었던 일을 음주 때문에 실패한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀 없다	한 달에 한 번 미만	한 달에 한번	일주일에 한번	매일 같이
6 지난 1년간, 술마신 다음날 아침에 다시 해장술이 필요했던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀 없다	한 달에 한 번 미만	한 달에 한번	일주일에 한번	매일 같이
7 지난 1년간, 음주 후에 죄책감이 들거나 후회를 한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀 없다	한 달에 한 번 미만	한 달에 한번	일주일에 한번	매일 같이
8 지난 1년간, 음주 때문에 전날 밤에 있었던 일이 기억 나지 않았던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀 없다	한 달에 한 번 미만	한 달에 한번	일주일에 한번	매일 같이
9 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있었습니까?	없었다		있지만, 지난 1년간 에는 없었다		지난 1년내 있었다
10 친척이나 친구 또는 의사가 당신이 술 마시는 것을 걱정하거나 술 끊기를 권유한 적이 있었습니까?	없었다		있지만, 지난 1년간 에는 없었다		지난 1년내 있었다
소계					
합계					

[알코올중독 간이선별검사(AUDIT-K) 결과]

음주 수준별 행동지침

남 0~9점 / 여 0~5점 — 정상 음주 입니다

지금까지는 비교적 건강하고 안전한 음주습관을 지니고 있습니다.
적정음주량을 유지하고 행동지침을 지켜주세요.

1. 음주량을 지킵니다.
   - 한 번에 남자 2~4잔 이하, 여자 1~2잔 이하, 일주일에 2~3일은 금주하기
   - 65세 이상의 노인도 일주일에 5잔 미만으로 마시기
2. 음주폐해 취약자는 금주합니다.
   - 임산부, 청소년, 알코올의존 가족력이 있는 경우 등은 술을 마시지 않기
3. 신체질환이 있거나 음주 후 난폭행동, 폭력, 사고의 경험이 있는 사람은 술을 마시지 않도록 합니다.
   예 : 고혈압, 당뇨, 협심증, 불면 등의 신체질환
4. 행동지침을 지킵니다.
   - 빈 속에 마시지 않기
   - 안주(야채, 과일, 생선, 두부)를 충분히 먹기
   - 술 마신 후 2~3일은 안 마시기
   - 조금씩 나누어 천천히 마시기
   - 술 마시는 중간에 물을 자주 마시고 술을 섞어 마시지 않기

남 10~19점 / 여 6~9점 — 위험 음주 단계입니다

음주량과 음주횟수가 너무 많습니다.
아직은 술 때문에 큰 문제가 없지만 음주문제 예방을 위해 아래 행동지침을 지켜주세요.

1. 행동지침을 지킵니다.
   - 빈 속에 마시지 않기
   - 안주(야채, 과일, 생선, 두부)를 충분히 먹기
   - 술 마신 후 2~3일은 안 마시기
   - 조금씩 나누어 천천히 마시기
   - 술 마시는 중간에 물을 자주 마시고 술을 섞어 마시지 않기
2. 과음으로 인한 음주폐해에 대한 교육이 필요합니다.
3. 전문요원에게 상담을 받습니다.
   - 음주를 유발하는 상황과 음주패턴의 특징은?
   - 과음을 피할 수 있는 방법 택하기
   예 : 음주일지작성, 작은 잔으로 마시기, 음주 속도 제한, 스트레스 대처 방법 훈련, 폭탄주 혹은 독주 피하기, 안주 충분히 먹기, 술 마시지 않는 날 정하기 등
5. 주기적으로 음주행동을 점검하고 AUDIT 검사를 다시 받도록 합니다.

남 20점 이상 / 여 10점 이상 — 알코올 남용이나 의존단계 입니다

음주량과 음주횟수 조절이 어려운 상태입니다.
술을 마셔야 기분도 좋고, 일도 잘되고, 관계도 좋아진다고 생각합니다.
술을 줄이는 단계가 아니라 끊어야 합니다.

1. 신체 질환이 있습니까?
2. 사회적 역할에 어려움은 없었습니까?
   예 : 직장, 가정, 지역사회에서 술로 인한 음주운전이나 가정폭력과 같은 사회적 혹은 법적 문제를 일으킴
3. 가까운 전문 병의원이나 정신건강증진센터, 중독관리통합지원센터를 방문하여 진단과 치료를 받도록 합니다.
   - 신체에 질병이 생기면 치료받아야 나을 수 있는 것처럼 알코올 사용장애도 치료가 필요한 질병입니다.

[출처] 보건복지부, 한국건강증진 개발원