

< 연말 절주 문화 >

예로부터 술은 **친목의 수단**으로 사용되거나 **유대감과 결속력**을 강화하는 수단으로 사용되었습니다. 특히, 우리는 **어색한 자리나, 스트레스**를 받을 때, **마음**을 전할 때 술을 사용하곤 했습니다.



지금 같은 연말에는 많은 사람들이 **과음**을 하게 됩니다. 술을 잘 마시지 못하는 사람도 거절하지 못하여 억지로 마시거나 분위기에 휩쓸려 평소 자신의 주량보다 많은 술을 마시게 되고 많은 **음주 사고**들이 연말에 많이 일어나고 있습니다.

■ 알코올 의존증 자가진단법

- ① 스트레스를 술로 해결한다.
- ② 혼자 술을 마신다.
- ③ 술 마신 다음 날도 해장술을 마신다.
- ④ 취기가 오르면 술을 계속 마시고 싶어진다.
- ⑤ 술에 대한 욕구를 참을 수 없다.
- ⑥ 6개월 이내에 블랙아웃을 두 번 이상 경험 했다.
- ⑦ 질병이 있어도 술을 줄이거나 끊지 못한다.
- ⑧ 술로 인해 법적인 문제가 발생 한다.
- ⑨ 술이 깰 때 몸 떨림, 헛것을 보거나 환청이 들린다.
- ⑩ 술로 인한 심리적, 신체적 질병을 치료받은 적이 있다.

2개 이하 **정상** / 3개 이상 **알코올 의존증 의심** / 4개 이상 **알코올 중독 의심**

★ 9, 10번 항목에 해당하면 개수 상관없이 중독 상태 ★

■ 음주로 인한 건강상 위험

술은 1군 발암물질이며, 다양한 혈관성 질환 및 간질환을 일으킨다. 특히 전신에 광범위하게 작용해 면역기능을 망가뜨리고 질병을 유발한다.

- 암 : 유방암, 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 대장암, 간암 등
- 혈관성 질환 : 고혈압, 부정맥 등
- 간질환 : 간염, 간경화, 지방간, 간암 등
- 그 외 뇌손상 및 중독 유발 등



□ 생활 속 절주 실천수칙

- ① 술자리는 되도록 피한다.
- ② 남에게 술을 강요하지 않는다.
- ③ 원샷을 하지 않는다.
- ④ 폭탄주를 마시지 않는다.
- ⑤ 음주 후 3일은 금주 한다.

□ 이런 사람들은 꼭 금주해야 해요 !

- 19세 이하 청소년
- 술 한잔에도 얼굴이 빨개지는 사람
- 약 복용 중인 사람
- 임신 준비 중 이거나, 임신 중인 여성

