

이런 사람들은 꼭 금주해야 해요!



19세 이하 청소년

청소년이 금주해야 하는 이유

✓ 청소년 음주는 심장, 간 등 주요 장기 손상의 원인이 되며, 성장호르몬 분비에 나쁜 영향을 끼쳐 발육부진 등 성장장애를 가져옵니다.



✓ 청소년 음주는 가출, 폭행, 절도, 자살 등 각종 사고와 범죄로 이어질 수 있습니다.



청소년 보호법 정의

청소년 보호법은 청소년을 유해한 환경으로부터 보호, 구제함으로써 건전한 인격체로 성장할 수 있도록 함을 목적으로 합니다.

2조 1항 **청소년의 기준** 만 19세 미만
2조 4항 **유해한 환경** 청소년 유해약물에 주류 포함



임신 준비 중이거나 임신 중인 여성

임신 중 음주가 위험한 이유

임산부가 술을 마시면 곧바로 태아에게 전달되어 출생 후 다양한 문제를 일으킬 수 있습니다.



기형적 얼굴 모양

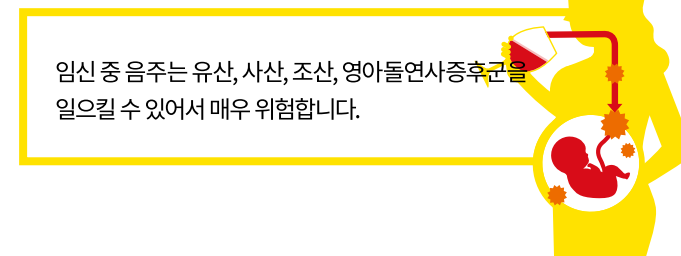
눈의 가로 길이가 비정상적으로 짧음, 작은 머리, 편평한 광대뼈, 불분명한 인중, 잇입술 발달 저하



신경 발달 및 성장 장애

운동조절 능력 부족, 생각 또는 행동 조절 능력 저하

이 중 1가지 또는 2가지 이상의 증상이 복합적으로 나타날 수 있습니다. 모든 증상이 나타나는 경우를 '태아알코올증후군'이라고 말합니다.



임신 중 음주는 유산, 사산, 조산, 영아들연사증후군을 일으킬 수 있어서 매우 위험합니다.



약 복용 중인 사람

약을 복용하는 중에 술을 마시게 되면 부작용이 생기거나 독성으로 인한 장기 손상을 가져올 수 있습니다.



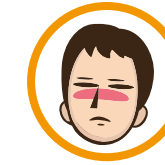
알레르기약

가려움증을 조절해주는 항히스타민제는 중추신경 억제효과가 있고, 졸음을 유발하는데 알코올은 이런 증상을 더 심하게 할 수 있습니다.

해열제

편의점에서도 쉽게 구입할 수 있는 아세트아미노펜 성분이 들어 있는 해열진통제의 경우, 위장 출혈과 간 손상을 일으킬 수 있습니다.

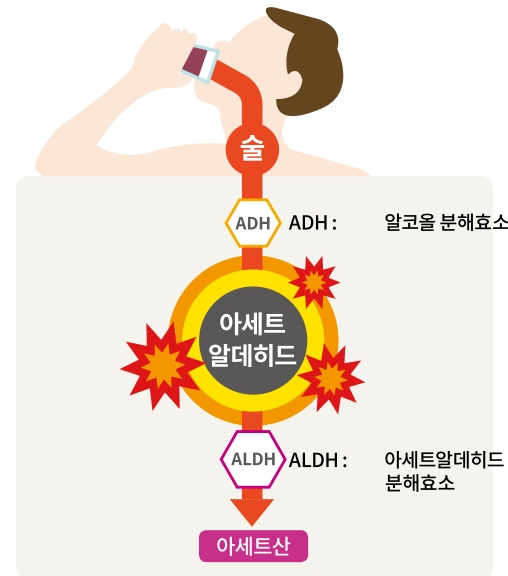
이러한 약물 외에도 알코올은 혈압약, 기관지 확장제, 골다공증치료제, 정신질환약물, 염증치료제 등 많은 약물과도 상호작용을 일으킵니다.



술 한 잔에도 얼굴이 빨개지는 사람

알코올은 체내에 들어가면 여러 대사과정을 거쳐 분해됩니다. 이 때 필요한 분해효소가 없거나 적은 경우, 알코올은 완전히 분해되지 못하고 중간산물 상태인 아세트알데히드로 체내에 축적됩니다.

*아세트알데히드는 독성 발암물질입니다.



생활 속 절주실천수칙



음주폐해, 이제 그만 멈춰야 할 때입니다.
생활 속 절주실천수칙으로 어제보다 건강하고
행복한 오늘을 시작해보면 어떨까요?

생활 속 절주 실천수칙

술자리는 되도록 피한다

먼저 갑니다. 딱히 한 잔만 마셔~ 마셔~ 저 술 못 마셔요.

남에게 술을 강요하지 않는다

원샷? 저는 나눠마셔요. 다시는 마시지 마요.

원샷을 하지 않는다

폭탄주를 마시지 않는다

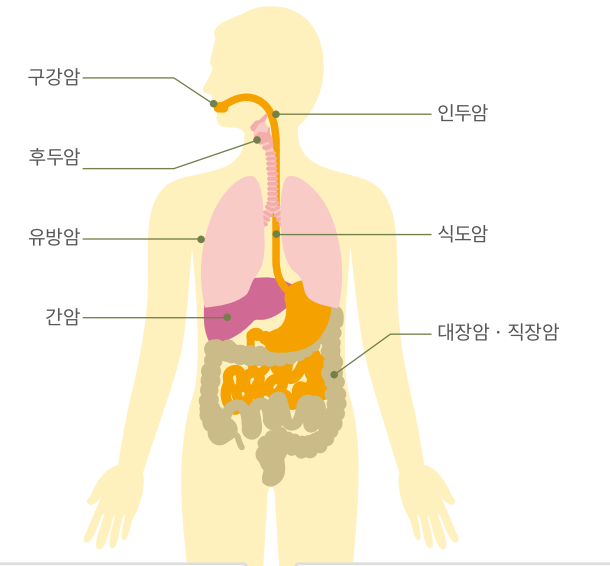
음주 후 3일은 금주한다

이런 사람들은 꼭 금주해야 해요!

- 19세 이하 청소년
- 약 복용 중인 사람
- 술 한 잔에도 얼굴이 빨개지는 사람
- 임신 준비 중이거나 임신 중인 여성

1 술자리는 되도록 피한다

알코올은 국제암연구소(IARC)가 지정한 **1군 발암물질**입니다

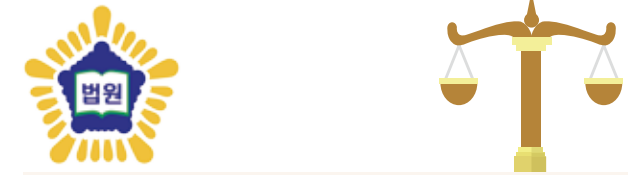


구강암, 후두암, 유방암, 간암, 인두암, 식도암, 대장암·직장암 등

음주로 인해 발생하는 암이 생각보다 많네

음주로 인한 위험이 예상되면 술자리는 꼭 피해야해

2 남에게 술을 강요하지 않는다



음주를 강요하는 행위는 건강이나 신념 또는 개인적인 생활을 포기하라고 강요하는 것과 마찬가지이다.

이는 인간의 존엄성을 훼손하는 행위이고, 상대방이 정신적 고통을 느꼈다면 불법행위가 된다.

부서책임자가 업무상 회식자리를 마련할 경우 음주를 강요해서 인격적으로 자율성이 침해되는 일이 벌어지지 않도록 분위기를 적절히 조절할 의무가 있다.

*자료 : 서울고등법원, 선고 2006 나 109669 판결

회식자리에서도 상사의 책임이 있구나!

네~ 법원 판결로도 나왔어요

부장님~ 음주도 술은 줄이는데 어떨까요?

3 원샷을 하지 않는다

짧은 시간 내에 많은 양의 술을 마시게 되면 **급성 알코올 중독의 원인**이 될 수 있습니다.

급성 알코올 중독

- 호흡, 심장박동 약화
- 체온 저하
- 구토로 인한 질식
- 심한 경우 혼수상태 또는 사망

일정 시간 동안 유입되는 많은 알코올 양으로 인해 **혈중알코올농도**가 높아질수록 **사고 발생의 위험**이 높아집니다.

원샷?

저는 나눠마셔요

오늘~ 누가 원샷을 해?

4 폭탄주를 마시지 않는다

술의 종류에 따라 정해진 크기의 잔이 있습니다. 알코올 함량이 많아 도수가 높은 술은 잔의 크기가 작습니다.



폭탄주를 원샷하면 정말 위험하구나

특히 나처럼 한 잔만 마셔도 얼굴이 빨개지는 사람은 더 위험해!

음주량이 많아지면 필름끊김 현상이 나타난데

5 음주 후 3일은 금주한다

고위험 음주란?

1회 평균 음주량이 남자 7잔, 여자 5잔 이상이며 주 2회 이상 음주하는 경우를 말합니다.

과음횟수가 주 1~2회 이상인 경우 만성질병, 사고, 부상으로 인한 사망 위험이 증가합니다.

음주량을 줄이는 방법은?

매주 금주일을 정해서 실천하는 것이 좋습니다.

주 2회 이상 과음하면 위험하다는거 알고 있어?

물론이지! 한 번 마시면 3일은 금주하려고 노력 중이야

알지?

3일 금주 실천 중이야~