

▣ 교육자료 - 절주

1. 절주

1) 술이 인체에 미치는 영향

1. 가장 많이 손상되는 곳은 간

음주자의 75% 이상은 지방간이 발생하며, 만성음주자의 30%에서 알콜성 간경변증이 발생



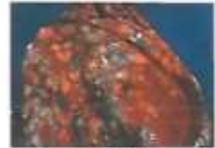
정상간



지방간



간경화



간암

2. 술 마신 후 배 아프면 췌장염 의심

만성췌장염의 60%는 술이 직접적인 원인이며 급성췌장염 중 20%는 심각한 경과를 취하며 90%에서는 생명에 위험이 됩니다. 음주 후 갑작스런 심한 복통 또는 동쪽의 통증 발생시 급성 췌장염을 의심해야 합니다.

3. 관절염 환자는 술자리 조심

과음을 하면 요산이 과다하게 축적되어 관절에 극심한 통증을 일으키는 통풍이나 고관절이 무너져 내리는 고관절 무혈성 괴사 등을 유발하게 됩니다.

특히, 맥주의 요산을 만드는 핵산 성분이 다량 들어있어 관절염 환자가 꼭 피해야 하는 술입니다.

4. 필름이 끊기는 현상 알코올성 치매의 시작

알코올은 정신장애도 부릅니다. 가장 흔한 것은 불안으로 술을 마신 다음날 초조하고 안전부절 못하는 것은 이것 때문입니다. 또한 심하면 공황장애나 환청이 올 수도 있습니다.

5. 임신 초 음주 태아 뇌신경 세포에 치명적

임신이 됐는지 모르는 사이에 음주를 했을 경우 태아 초기 뇌형성에 치명적인 영향을 주어 태아 알코올 증후군, 태아 기형과 같은 뇌신경계 장애를 유발하게 됩니다.

2) 과도한 음주로 인한 문제

세계보건기구(WHO)

신체적 문제

지방간 / 간염 / 간경변증 / 간암 / 위염 / 췌장염 / 구강, 후두, 식도암 / 영양결핍 / 비만 / 당뇨 / 심근병증 / 혈압상승 / 심장마비 / 뇌손상 / 신경변증 / 근병증 / 성기능이상 / 불임 / 태아손상 / 타 약물과의 반응 / 유방암 / 직장암

심리적 문제

불면 / 우울 / 근심 / 자살기도 / 자살 / 성격변화 / 기억상실 / 건망증 / 신체적 불균형 / 환각병 / 치매 / 광란 / 도박 / 약물남용

사회적 문제

가정문제 / 이혼 / 부랑자 / 근무장애 / 실업 / 재정상 어려움 / 사기 / 채무 / 방랑 / 음주로 인한 상습적 유죄 판결

3) 혈중 알코올 농도에 정신적인 영향

혈중알코올농도	취한 상태
0.02~0.03%	뚜드러진 변화는 없고 약간 기분이 좋은 상태
0.05~0.06%	이완감, 푸근함을 느낌 : 자극에 대한 반응시간이 조금 늦어짐, 민첩한 근육운동이 안됨
0.08~0.09%	시각, 청각의 저하, 균형감, 언어기능의 저하, 다행감이 생김, 자신감이 커짐, 운동협응 상실
0.11~0.12%	신체균형을 잡기 어렵게 됨, 정신적인 활동능력과 판단이 떨어짐
0.14~0.15%	신체와 정신의 조절기능이 현저히 떨어짐, 말을 더듬게 됨, 시력이 흐려짐, 운동기술 상실
0.20%	운동조절상실(움직이기 위해서는 남의 도움이 필요), 정신활동의 혼란
0.30%	거의 인사불성상태에서 심신을 겨우 가능
0.40%	의식이 없게 됨
0.50%	깊은 혼수상태

- * 65kg의 건강한 남자 기준
- * 혈중 알코올 농도는 혈액 100mL당 알코올의 함량을 의미
(혈중 알코올농도 0.1%: 혈액 100mL당 0.1g의 알코올이 있음)

4) 표준 1일 음주 권고량

종류	부피(cc)	도수(%)	알코올 함량(g)	1잔의 부피(cc)	2표준잔(권고량)
소주	360(병)	20.1	56.5	50	½병(150cc)
맥주	355(캔)	4.5	12.5	220	약 2캔(680cc)
막걸리	1000(통)	6.0	47.1	240	약 ½통(510cc)
포도주	700(병)	12	65.9	90	1/3병(255cc)
위스키	360(병)	40	113	30	1/5병(76cc)

5) 유의한 음주법

- ① ‘술을 마시지 않는 날’을 정한다.
- ② 하루의 주량을 정해 놓고 실천한다.
- ③ ‘덜 마실 수 있는 사회적 기술’을 개발하여 사용한다.
- ④ 과음하지 않도록 술을 권하지 않는다.
- ⑤ 귀가 시간을 정해 놓고 마신다.
- ⑥ 주도(酒道)를 몸에 익혀 실천한다.
- ⑦ 술과 다른 약물을 동시에 혼용하지 않는다.
- ⑧ 다른 대안들(예, 운동, 노래방 등)의 개발을 적극적으로 활용한다.
- ⑨ 취하는 속도가 빨라졌을 때는 즉시 검사를 받는다.

6) 술을 거절하는 방법

① 실제로 연습해본다.

- 오늘은 차를 가지고 왔습니다.
- 미안합니다. 오늘은 약속이 있어서요.
- 저는 건강이 좋지 않아서 술을 마시기 어렵습니다.
- 술을 마시면 다음날 괴롭고 견딜 수가 없습니다.
- 술을 마시면 나중에 감당을 못합니다.
- 술로 인해 집에서 문제가 있습니다.

→ “그래서 저는 술을 마시지 않습니다.”

② 자기 주장을 단호하게 하면서 필요 시에는 길게 설명한다.

③ 가능한 범위 내에서 자신의 술 문제에 관해서 솔직하게 얘기한다.

④ 회복을 위해 노력하는 문제 음주자는 자신만의 음주 위험이 큰 상황과 자신의 의지력, 결단력의 한계를 잘 알고 있어야 한다.

⑤ 음주에 대한 유혹이 큰 상황을 미리 예측하고 준비할 수 있어야 한다.

⑥ 술을 권할 때 이를 효과적으로 거절하면 자신감과 자부심을 얻을 수 있다.

⑦ 유혹이 너무 강하면 그 자리를 피해야 한다.

7) 음주수준을 파악하는 기준 알아보기

평소에 술을 얼마나 자주 마시나요?	<input type="radio"/> 전혀(0점) <input type="radio"/> 1달에 1번 이하(1점) <input type="radio"/> 1주일에 2~3번(2점) <input type="radio"/> 1주일에 4번 이상(3점)
맥주나 소주 표준잔을 기준으로, 하루에 몇 잔 마시나요?	<input type="radio"/> 1~2잔(0점) <input type="radio"/> 3~4잔(1점) <input type="radio"/> 5~6잔(2점) <input type="radio"/> 7~9잔(3점) <input type="radio"/> 10잔 이상(4점)
표준잔으로 한 번에 6잔 이상 폭음할 때가 있나요?	<input type="radio"/> 전혀(0점) <input type="radio"/> 1달에 1번 미만(1점) <input type="radio"/> 1달에 1번(2점) <input type="radio"/> 매주(3점) <input type="radio"/> 1주일에 몇 번 또는 거의 매일(4점)

판정방법		
0~3점	4~5점	6점 이상
건강유지에 도움을 주는 주량이에요.	•적절한 음주량이지만, 과음을 할 경우 건강에 해로울 수 있어요. •심장질환, 당뇨 등 만성질환 및 만65세이상인 사람은 4~5점인 경우에도 위험한 음주에 해당돼요.	건강을 위해 알코올의 양을 줄이는 노력이 필요해요.