

3월, 적당히 즐겁게 마시자!

출처 : 한국건강증진개발원 절주온
보건복지부, 팔달구보건소



술

세계보건기구 지정 **1급 발암물질**
과음할 경우,
간 질환·혈관성 질환 유발
뇌 손상, 중독, 면역력 약화
피부 노화, 골다공증 촉진
임산부 기형아 출산

마신 양 (소주 기준)	혈중 알코올 농도(%)	취한 상태	취하는 기간 구분
2잔	0.02~0.04	기분이 상쾌해짐 피부가 빨갛게 됨	초기
3~5잔	0.05~0.10	얼큰하게 취한 기분 정신 이완, 맥박빨라짐	중기 손상가능기
6~14잔	0.11~0.30	큰 소리를 냄 제대로 걷지 못함 호흡이 빨라짐	구토 만취기
15잔 이상	0.31~0.50	뚝바로 서지 못함 호흡을 천천히 깊게 함	혼수상태

대학생 절주 실천수칙

1. 음주 후 **3일**은 금주하기
2. 꼭 필요한 술자리가 아니면 피하기
3. 선.후배나 친구에게 **술 강요하지 않기**
4. 원샷, 하지도 말고 외치지도 않기
4. 폭탄주, 사발주로 **술 섞어 마시지 않기**

✓ 음주상식 Q&A

Q. 매일 한두잔의 술을 마시는 것은 건강에 좋다?

A. 하루 한두잔의 술도 **암 발병률 증가**

Q. 술은 마실수록 는다?

A. 알코올 분해 능력은 타고나는 것, **주량은 평생 변함 X**

Q. 반주는 소화에 도움이 된다?

A. 간에 독소를 발생시켜 **소화기능 저하**

