

**난 늘 술이야
맨날 술이야~♪**

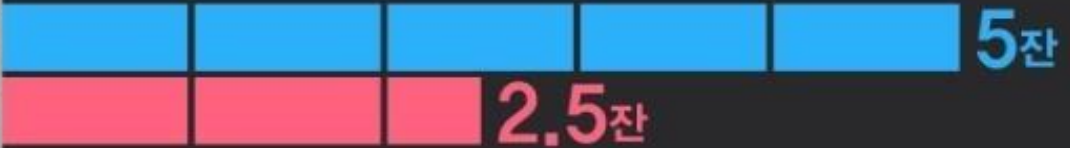


현대인들의 평생의 벗 술,
당신의 **음주습관**은 어떤가요?

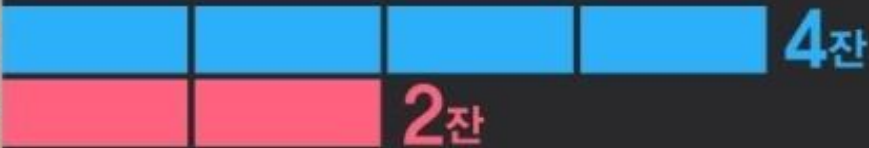
■ 남 ■ 여



소주 (소주잔 50ml 기준)



맥주 (맥주잔 250ml 기준)



위스키 / 와인 (위스키잔 35ml / 와인잔 285ml 기준)



※와인잔은 285ml이지만 통상적으로 따르는 양인 125ml 기준으로 측정

자료출처:한국건강증진개발원 [저위험 음주 가이드라인]

1회 기준

남성은 **40g**, 여성은 **20g** 이내로 알코올을
섭취하는 것이 안전하다고 합니다.



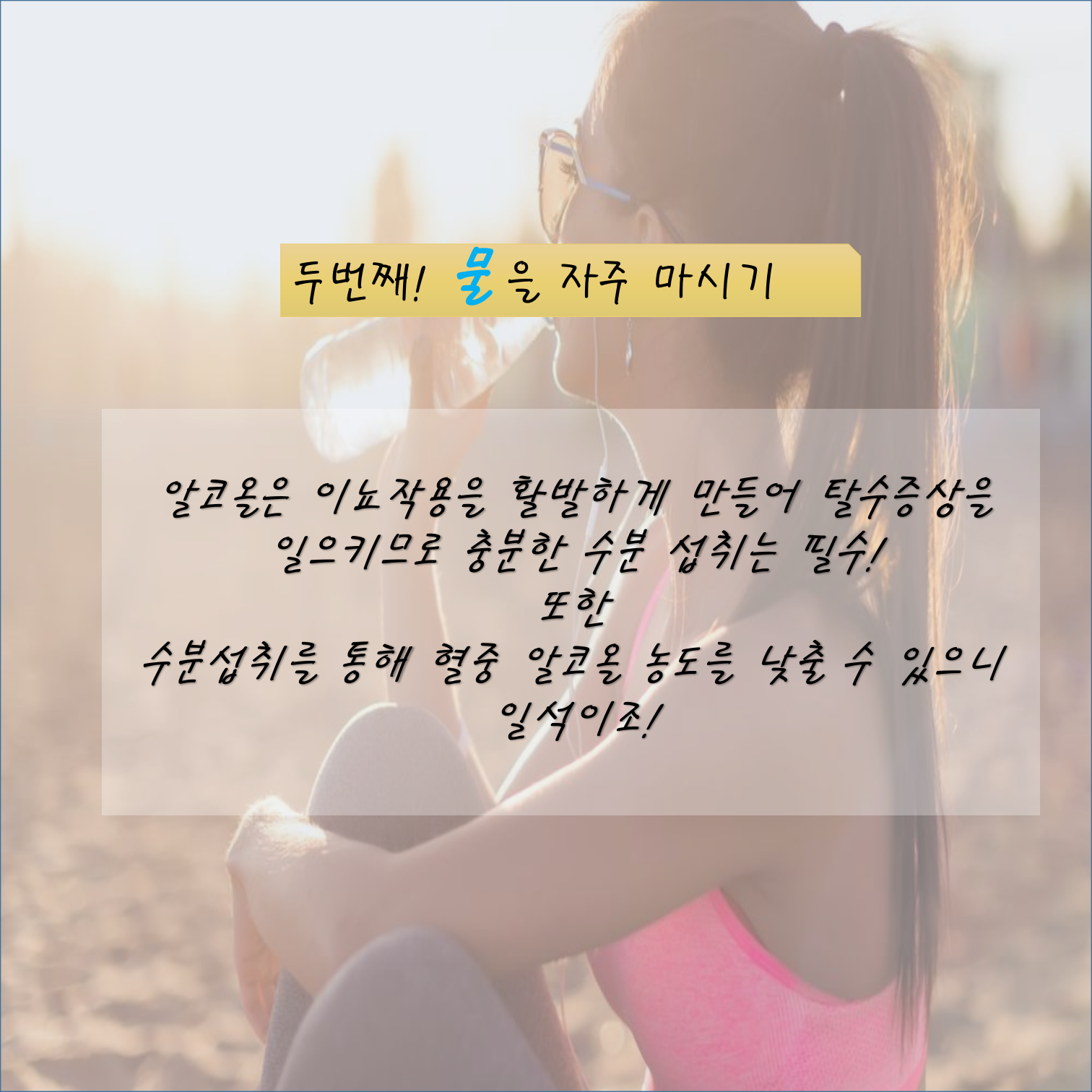
그렇다면 어떻게 해야
건강하게 음주를 할 수 있을까요?



첫번째! 음주 전 식사 하기

빈속에 술을 섭취하면 알코올의 흡수가 빨라져
위장에 부담을 주게 됩니다.

음주 전 식사를 통하여 알코올이 흡수되는 시간을
지연 시켜 위의 부담을 줄여 줄 수 있습니다.



두번째! 물을 자주 마시기

알코올은 이뇨작용을 활발하게 만들어 탈수증상을
일으키므로 충분한 수분 섭취는 필수!

또한

수분섭취를 통해 혈중 알코올 농도를 낮출 수 있으니
일석이조!

세번째! **천천히** 나눠 마시기

술이 취하는 정도와 마시는 속도는 비례한다.
또한 빠르게 마시는 것은 과음하는 지름길 이므로
가급적 천천히 나눠 마시는 습관을
갖는 것이 중요하다.




네번째! 간에게 휴식시간 주기

간은 알코올이 분해되는 과정에서 발생하는
‘아세트 알데히드’라는 독성의 물질을 해독하는
역할을 한다.

하지만 과음으로 인해 간이 해독을 하지 못하면
두통, 어지러움 등의 숙취가 발생하게 된다.

또한 간경화, 간암으로 발전할 가능성이 있으니
음주 후 3~4일은 간이 충분히 회복할 시간을 주는
것이 좋다.



지금부터
건강을 지키는 올바른
음주습관을 실천해 보는건
어떨까요?