



회식자리에서 술 권하지 않기



근로자 건강증진

술을 마시면 왜 기분이 좋을까?

- 술을 마시면 사람에 따라 기분이 좋아지거나 숨쉬기 어려운 이도 있고 얼굴이 빨개져 불편해 하기도 한다.
- 일반적으로 몸이 풀어지고 긴장감도 완화되며 기분도 좋아지게 되지만 폭음할 경우 다음날 피곤함과 업무능력 저하 등의 부작용이 발생한다.
- 술을 마시면 처음에는 기분이 좋을 수 있으나 계속 마시게 되면 결국에는 기억이 나지 않고 몸을 가누지 못하는 등 실수를 할 수 있다.



[혈중 알코올 농도에 따른 몸과 마음의 변화]

혈중 알코올 농도(%)	정신변화	신체변화	해독시간
0.03	기분이 고조된 상태	근육이완	2시간
0.06	억제감 탈피(푸근함을 느낌)	자극반응지연, 민첩한 근육운동 곤란	4시간
0.08	다행감, 자신감이 커짐	식별능력 저하, 운동조절능력 상실	6시간
0.10	정신적 활동 능력과 판단력 저하	신체균형을 잡기 어렵게 됨	8시간
0.20	정신적 활동의 혼란	운동조절능력 상실(움직이기 위해 도움 필요)	9시간
0.30	기억상실	거의 인사불성 상태에서 심신을 겨우 가늠	10~12시간
0.40	-	의식이 없게 됨, 깊은 혼수 상태	-
0.50	-	호흡부전으로 사망	-

* 65kg의 건강한 남자 기준

* 혈중 알코올 농도는 혈액 100mL당 알코올의 함량을 의미(혈중 알코올농도 0.1%: 혈액 100mL당 0.1g의 알코올이 있음)

술을 마시면 안 되는 경우

- 의사로부터 알코올 의존으로 진단을 받은 경우
- 당뇨나 간질환 등 만성질환이 있는 경우
- 알코올에 알레르기가 있는 경우
- 즉시 운전이나 기계를 작동하여야 할 때
- 술 마시는 것을 통제할 수 없는 경우
- 특정한 약물 치료를 받고 있는 경우
- 임신이나 수유 중인 경우
- 과음한 다음 날 숙취로 인하여 고생한 경우





술의 유해성

- 세계보건기구(WHO)가 권하는 1일 음주량

구 분	남 자	여 자
WHO 권장 음주량	순수 알코올량 40g 이내	순수 알코올량 20g 이내
소주	4잔(소주잔)	2잔(소주잔)
맥주	3캔(생맥주 1,000cc)	1.5캔(생맥주 500cc)
포도주	2잔	1잔
과실주*	1병	반병
양주**	4잔(양주잔)	2잔(양주잔)

* 시중에 판매되는 과실주 375mL 이하의 병 ** 양주는 40도를 기준

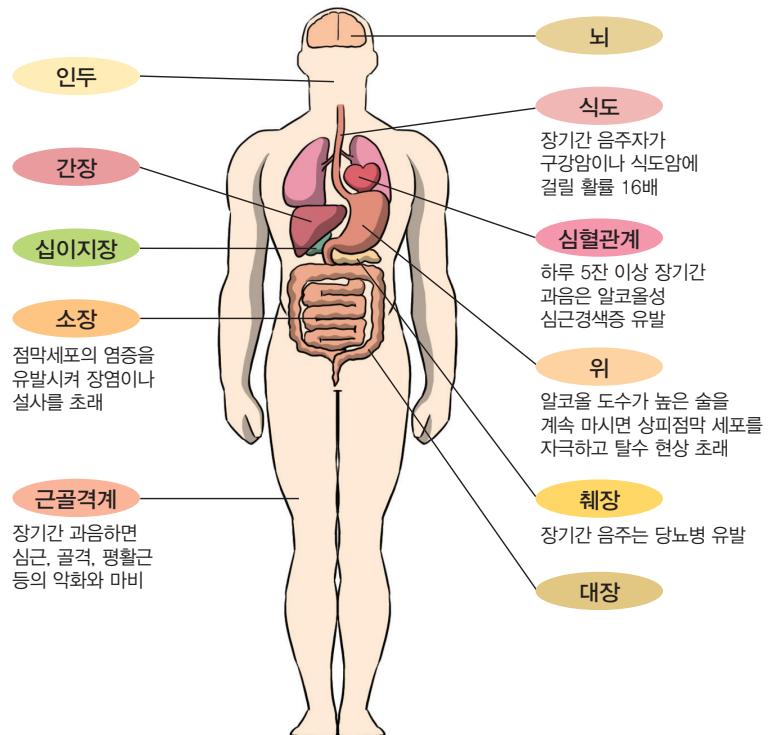
- 알코올이 노동 능력에 주는 영향

노동력의 감소	사건 · 사고형태
주의력	방심
평형감	추락 · 실종 · 낙상
반응시간	반응시간 지체
지각력	움직이는 물체에 대한 지각둔화
사고력	잘못된 결정
동기와 감정상태	안전을 무시하는 무모한 행동

출처 : 김상대 외, 직장인의 음주실태와 유발사례

- 술이 일으킬 수 있는 질병

장기	유발 질병
뇌	베르니케코르사코프증후군, 알코올성 소뇌변성증, 알코올성 치매
인두	만성 인두염, 인두암
심혈관계	심장병, 고혈압
간장	지방간 알코올성 간염, 간경화
췌장	급성 췌장염, 만성 췌장염, 당뇨병
식도	식도염, 식도암
위	출혈성 미란성 위염, 위염, 급성위궤양
십이지장	십이지장염, 유두염, 십이지장궤양
대장	과민성 대장염, 대장암
소장	소장염, 흡수불량증후군
근골격계	통풍, 말초신경염, 대퇴골골두괴사





건강한 생활을 위한 절주



절주를 위한 준비

- 절주 준비하기
 - 결심 시기로부터 2~3주 이내 주변 환경 변화시키기
 - 과거의 시도를 되돌아보기
 - 술 줄일 날을 미리 정하고 준비함
 - 약속을 지키기 위해 준비하기
- 주변의 협조 구하기
 - 주변에 절주 계획 알리기
 - 절주에 대해 자주 상담하기
- 문제 해결 능력 키우기
 - 고위험 상황을 파악하기
 - 거절 훈련(정중하게 거절하는 방법 연습하기)
 - 대처 기술을 준비하고 익히기(음주 충동 감소를 위한 운동 및 명상)
 - 절주관련 성공 정보 제공받기
 - 스스로에게 상과 벌을 적용하기
- 처방 약물(보조제 등)을 적절하게 사용하기
- 재발 방지 및 자신감 가지기



스스로 절주하기

- 즐거운 분위기에서 동료와 함께 웃고 이야기하며 마시기
- 술을 억지로 마시지 않으며 동료에게 억지로 권하지 않기
- 급히 마시지 않고 시간을 갖고 천천히 마시기
- 119 운동으로 마시기: 1차에서 1가지 술로 9시에 끝내기
- 술은 1~2잔 이내로, 어쩔 수 없을 때는 권장음주량 이내로 마시기
- 안주 없이 마시지 않고 꼭 영양가 있는 음식을 미리 먹거나 먹으면서 마시기
- 약물(진통제, 수면제, 안정제, 당뇨병 약 등)과 함께 마시지 않기
- 독한 술은 희석해서 마시기



정중하게 거절하기

- 간단명료하게 “마시지 않습니다.” 또는 “사양합니다.” 라고 말하기
- “술 대신에 음료수를 마시겠습니다.”로 말하기
- 분명하고 확고하면서 친근한 목소리로 말하기
- 술 마시고 싶지 않으면 다른 활동을 함께 하자고 권유하기
- 술 대신 다른 음료수나 음식을 먹는 회식 하기
- 문화회식 하기(음악회, 연극, 매직쇼, 영화, 미술감상 등)





문제성 음주 선별 검사

● 각 문항을 읽고 경험과 가장 일치하는 번호에 체크하기

1. 얼마나 자주 술을 마십니까?
 ① 전혀 안마심 ① 월 1회 미만 ② 월 2~4회 ③ 주 2~3회 ④ 주 4회 이상
2. 술을 마시면 한 번에 몇 잔 정도 마십니까?
 ① 한두 잔 ① 3~4 잔 ② 5~6 잔 ③ 7~9잔 ④ 10잔 이상
3. 한 번에 소주 1병 또는 맥주 4병 이상 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?
 ① 전혀 없다 ① 월 1회 미만 ② 월 1회 ③ 주 1회 ④ 거의 매일
4. 지난 1년간 한번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주 있었습니까?
 ① 전혀 없다 ① 월 1회 미만 ② 월 1회 ③ 주 1회 ④ 거의 매일
5. 지난 1년간 평소 같으면 할 수 있었던 일을 술 때문에 하지 못한 적이 얼마나 자주 있었습니까?
 ① 전혀 없다 ① 월 1회 미만 ② 월 1회 ③ 주 1회 ④ 거의 매일
6. 지난 1년간 술 마신 다음날 해장술을 마신 적은 얼마나 자주 있었습니까?
 ① 전혀 없다 ① 월 1회 미만 ② 월 1회 ③ 주 1회 ④ 거의 매일
7. 지난 1년간 술 마신 후에 죄책감이 들거나 후회를 한 적이 얼마나 자주 있었습니까?
 ① 전혀 없다 ① 월 1회 미만 ② 월 1회 ③ 주 1회 ④ 거의 매일
8. 지난 1년간 음주 때문에 전날 밤 일이 기억나지 않았던 일이 얼마나 자주 있었습니까?
 ① 전혀 없다 ① 월 1회 미만 ② 월 1회 ③ 주 1회 ④ 거의 매일
9. 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있습니까?
 ① 없었다 ② 있지만, 지난 1년간에는 없었다 ④ 지난 1년간 있었다
10. 가족이나 친구, 혹은 건강 전문가나 의사가 당신이 술 마시는 것을 걱정하거나 술 끊기를 권유한 적이 있었습니까?
 ① 없었다 ② 있지만, 지난 1년간에는 없었다 ④ 지난 1년간 있었다

※ 문항마다 표시한 번호를 모두 합산하여 총점란에 기록하면 총점 : (점)

WHO가 개발한 문제성 음주 선별검사 결과 해석

[문제성 음주 선별 검사 결과]

문제성 음주 선별검사는 짧은 시간에 음주에 관한 중요한 정보를 배울 수 있는 도구임. 문제성 음주 선별검사는 지난 1년 동안의 음주량에 관해서 질문하고, 과음하기 시작할 때 발생하는 문제에 관해 질문하여 여러분의 음주행동이 위험 수준에 도달하고 있는지 스스로 파악할 수 있도록 도와 줄 수 있음. 문제성 음주 선별검사 점수의 의미는 다음과 같음

■ 1-11점: 아직 위험 수준에 이르지 않음

매주 술을 아주 조금밖에 마시지 않으며, 술 때문에 주변 사람들과 문제를 일으키는 일도 없음

■ 12-14점: 습관적으로 과음을 하며 주의가 필요함

자신이 마시는 술의 양과 그로 인해 다른 사람에게 미치는 영향에 좀 더 많은 주의를 기울여야 할 것임

■ 15-24점: 당신의 음주는 현재 해롭고 위험한 수준에 있음

매일 술을 마시며, 일시적인 기억상실을 경험하며(지난 밤에 있었던 일을 기억하지 못함), 술 마신 뒤 죄책감을 느끼거나 후회를 함. 술을 마시기 시작하면 자신이 생각했던 양보다 더 많이 마시거나 그만 마시기가 힘들고, 술을 마셔서 맡은 역할을 수행하는데 어려움을 겪고 있음(직장에 지각, 결근을 하거나 업무 수행 능력이 떨어짐, 직장을 자주 옮김, 술 때문에 해고당함, 아이들과 약속을 지키지 못함, 부인과 문제가 생김, 친구와 멀어짐 등). 당신은 술로 인해 주변 사람에게 상처를 입히기도 함. 일차적으로 술로 인해 문제가 생겼으므로 음주행동에 대한 적절한 조치가 필요함

■ 25-40점: 당신의 음주는 현재 아주 위험한 수준에 있음

알코올 사용 장애 검사의 모든 질문이 자신의 이야기를 하고 있는 것처럼 느껴질 것임. 당신은 술을 마셔서 일어 나지 못하는 날도 있을 것이며, 다른 모든 일에 대해 문제가 있다고 생각할 것임. 과음으로 인해 많은 건강상의 문제를 경험하고 있을 것임. 알코올 의존증을 앓고 있을 가능성이 아주 많으며, 전문적인 입원치료가 필요함

