

## 참고 1 생활 속 절주 실천수칙

### □ 목적

- 국민들의 건강행동 실천으로 이어질 수 있는 명확한 행동지침 전달
- 술자리와 술 마시기 전후에 실천해야 할 구체적 수칙 제시

### □ 주요 내용

1. 술자리는 되도록 피한다
2. 남에게 술을 강요하지 않는다
3. 원샷을 하지 않는다
4. 폭탄주를 마시지 않는다
5. 음주 후 3일은 금주한다

※ 이런 사람들은 꼭 금주해야 해요!

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

카드형	웹툰형

## 참고 2 생활 속 절주실천수칙 선정 근거

### 1. 술자리는 되도록 피한다

- 가벼운 음주도 금주에 비해 간암, 대장암, 유방암 등에서 높은 암 발병률을 보인다는 연구결과가 다수 있고, 이런 연구를 반영하여 2016년 개정된 「국민 암예방 수칙」(보건복지부·국립암센터)에 “하루 1~2잔의 소량 음주도 피하기”라는 내용이 새로 포함되었음
- 이에 가벼운 음주도 가능하면 지양하여 음주로 인한 위험이 예측되는 상황을 피하는 것이 바람직함

### 2. 남에게 술을 강요하지 않는다

- 한국 사회에서 주변사람들의 술 권유를 거절하는 것이 쉽지 않고, 음주량이나 음주폐해에 강력한 영향을 미치고 있으므로 강요를 금지하는 방향으로 제안

### 3. 원샷을 하지 않는다

- 한번에 술을 먹는 행동은 혈중 알코올 농도를 급격하게 상승시키고 폭음으로 이어지게 하므로 이를 금지하자는 의미

### 4. 폭탄주를 마시지 않는다

- 국내 음주행태 중 폭탄주, 폭탄주에 에너지 드링크를 첨가한 에너지 폭탄주를 마시는 비율이 45.7%와 12.0%로 보고되고 있음

\* 「2016년 상반기 주류 소비·섭취 실태조사결과」(식품의약품안전처 보도자료, '16.8.26)

- 소주나 양주 등 고도주를 맥주 혹은 에너지드링크와 섞어 마시는 것은 알코올 흡수율을 높이고 음주량을 높임으로써 각종 음주폐해로 연결되는 위험한 음주 행태이므로 이를 피하도록 제안

## 5. 음주 후 3일은 금주한다

- 고위험음주를 판단하는 기준\*에서 과음의 빈도 기준이 일주일에 2회 이상이라는 점을 근거로 일주일에 최소한 2번 이하로 음주 하라는 의미에서 제안

\* 질병관리본부 「국민건강영양조사」에서 위험 음주행태 측정지표인 ‘고위험음주율’은 1회 음주량이 7잔(남성) 혹은 5잔(여성)을 넘고 주 2회 이상 음주하는 사람의 비율로 산정되고 있음 (2015년 조사 결과 고위험 음주율은 남자 20.8%, 여자 5.8%이었음)

### ※ 이런 사람들은 꼭 금주해야 해요!

- 19세 이하 청소년: 이른 나이에 음주를 시작하는 경우 건강한 성장을 저해하고 성인이 되었을 때 알코올 중독에 빠질 위험성이 높음
- 약 복용 중인 사람: 알코올과 약의 상호작용으로 인한 독성으로 건강상 위해 가능성 높음
- 임신 준비 중이거나 임신 중인 여성: 임신 중 알코올 섭취는 태아 알코올 증후군 등을 일으킬 수 있음
- 술 한 잔에도 얼굴이 빨개지는 사람: 술 한 잔에도 얼굴이 빨개지는 사람은 알코올 분해효소가 없거나 알코올 분해능력이 낮음