

적절음주란?

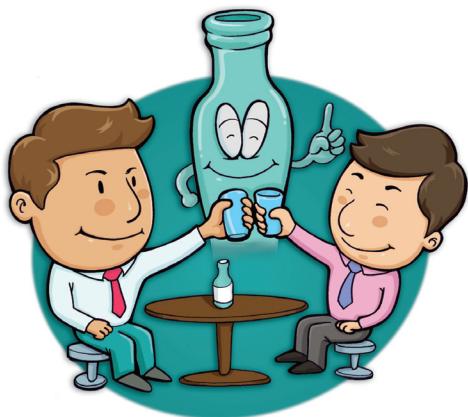
적절음주란?

적절음주는 남자에서 주당 표준 14잔 이하, 여자 및 노인에서는 주당 표준 7잔 이하를 마시는 경우입니다.

적절음주량을 초과하여 마시는 경우(남자 주당 표준 14잔, 여자 및 65세 이상 노인 주당 표준 7잔 초과)를 과음이라고 합니다. 남자에서 1회 표준 4잔, 여자 및 65세 이상 노인에서 1회 표준 3잔을 초과하여 마시는 경우를 폭음이라고 합니다.

과음은 건강문제를 유발하고 폭음은 만취로 인한 사고와 관련이 있습니다.

*여기서 표준 1잔이란 소주 1잔, 맥주1캔(355ml), 포도주 1잔, 위스키 1잔을 말합니다.



대사증후군 발생위험은 과음은 1.6배, 폭음은 1.5배입니다.



음주 수준 평가 설문지

지난 1년 동안 아래와 같은 경우가 있었다면 해당 항목에
✓ 와 같이 표기해 주십시오.

한번에 5잔 이상 (남자) 또는 4잔 이상(여자 및 노인) 마신 적이 있다.

1주일에 14잔 이상 (남자) 또는 7잔 이상 (여자 및 노인) 마신 적이 있다.

가정, 직장 또는 학교에서 할 일을 하지 못한다.

신체적으로 위험한 상황(운전, 기계조작 등)에서도 반복적으로 마신다.

음주로 인하여 법적인 문제가 반복적으로 생겼다.

음주로 인하여 사회 또는 대인관계에 문제가 있는데도 계속 마신다.

취기를 느끼기 위해서 평소 보다 더 마신다.

주량을 줄이면 불편한 증상(손 떨림, 땀 흘림, 매스꺼움, 불면 등)이 생긴다.

생각한 양보다 더 마신다.
금주 또는 절주가 필요하다고 생각한다.
술을 마시거나 술 깨는데 시간을 많이 보낸다.
사회, 직장 또는 취미 활동에 장애가 있다.
신체적, 정신적 문제가 있음에도 불구하고 계속 마신다.

해당되는 항목에 ✓ 와 같이 표기해 주십시오.

가족 중에 음주 문제를 가진 분이 있다.
불안하거나 우울하다.
운전이나 기계를 조작한다.
임신 중이거나 임신을 준비한다.
심혈관질환으로 치료 중이다.
진정제, 진통제, 일부 고혈압치료제를 복용하고 있다.
한 잔만 마셔도 얼굴이 붉어지고 가슴이 답답해진다.

적절음주란?

님께서는

아직 음주로 인한 문제는 없지만 음주 습관을 개선하지 않으면 건강에 문제가 생길 위험이 있는 상태입니다.
절주가 필요합니다.

음주와 관련된 신체적 문제가 있는 상태입니다. (절주 또는 금주)를 하신 후 () 주 후에 다시 방문하십시오.

음주 문제가 상당하여 신체적 문제나 정신적 문제가 나타날 위험이 높습니다.
절주 또는 금주를 하신 후 () 주 후에 다시 방문하십시오. 절주나 금주가 어려운 경우에는 전문가의 도움이
필요합니다.

알코올 문제가 심각하여 전문 상담이 필요합니다.

