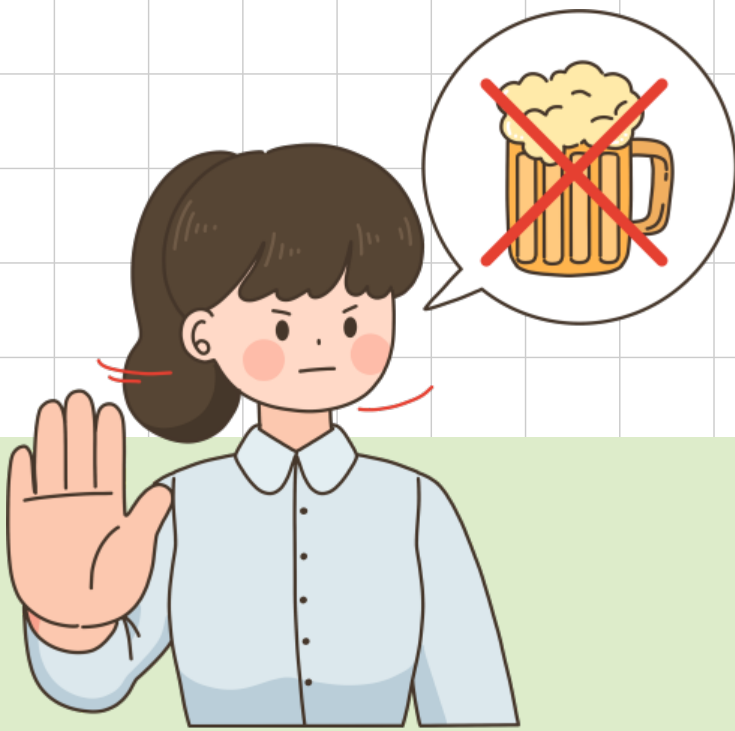


10월 10일 세계 정신건강의 날 기념 주간

정신건강 알리미

알코올 중독 바로 알기



익산시정신건강복지센터

문의 : 063)841-4235 www.iksanmh.or.kr

1 알코올 중독이란?



일반적으로 허용되는 양 이상의 음주로 인해 개인의 건강이나 사회적·직업적 기능에 장애가 있음에도 불구하고 음주를 계속하는 경우를 말합니다. 중독은 크게 알코올 남용과 알코올 의존을 포함하여 말합니다.

1. 알코올 남용

- 사회적 또는 직업상의 기능장애를 초래할 정도로 술을 지속적으로 마시는 것
- 술로 인해 생활상에 큰 문제가 드러나지만 내성과 금단증상이라는 생리적 현상은 아직 나타나지 않은 상태

2. 알코올 의존

- 자기 스스로 통제가 되지 않음에도 불구하고 지속적으로 술을 마시는 것
- 내성과 금단증상이 포함하며 술로 인해 나타나는 금단증상을 피하기 위해 술을 계속 사용하게 되는 상태를 신체적 의존이라고 하고, 술을 사용함으로써 긴장이나 감정을 해소하기 위해 마시는 현상을 의존이라고 합니다.

2 알코올 중독의 위험성

중독이 가장 위험한 이유는 중독이 될 수록 알코올에 대한 내성이 생겨 의도했던 양보다 더 많이, 더 오래 마시게 되고 이는 금단증상을 불러 일으키기도 합니다.

내 성

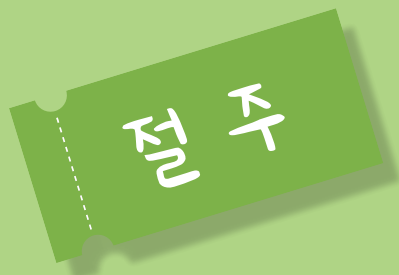
반복된 음주로 음주
량이 늘어나거나 같
은 용량의 술을 마
셔도 취하지 않는
상태

금 단 증 상

음주를 지속적으로 하
다가 갑자기 중단하는
경우 나타나는 증상
(식은땀, 손떨림, 불면,
초조, 불안, 우울, 무력
감, 구토 등)



3 건강한 음주!

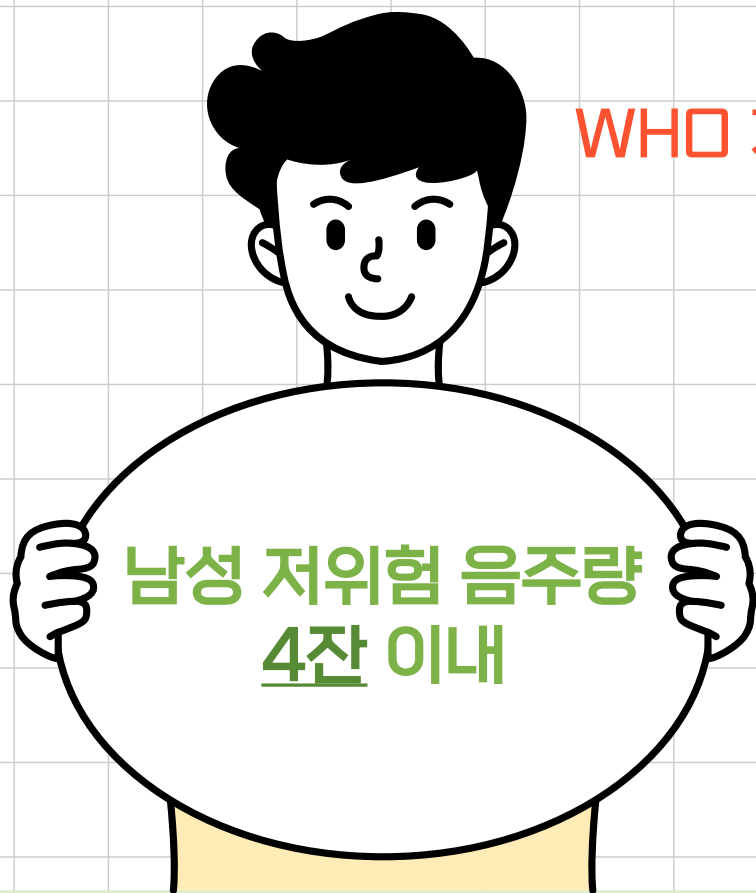


음주로 인한 위험을 최소화하기 위해
양과 횟수를 줄여서 마세요.



1표준잔: 한 잔에 포함되는 알코올의 양(WHO 기준 10g) 술의 종류에 따른
1표준잔의 용량은 다르나, 함유된 순수 알코올의 양은 약 10g으로 동일

WHO 기준 저위험 음주량!



4 생활 속 절주실천



술자리는 되도록 피한다



술을 강요하지 않는다



원샷을 하지 않는다



폭탄주를 마시지 않는다



음주 후 3일은 금주한다



5 술자리 절주실천



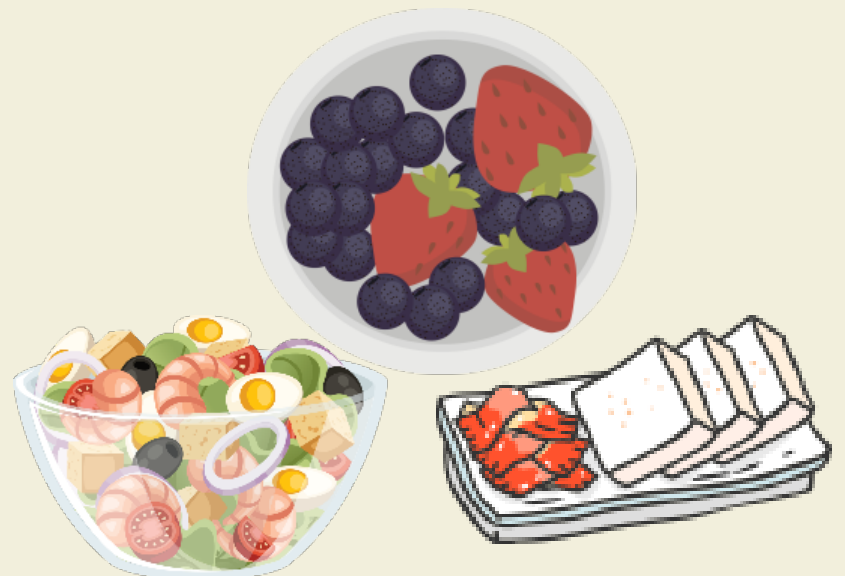
조금씩 천천히 나누어 마시기



물을 자주 마시기



빈 속에 마시지 않기



야채, 과일, 두부와 같은 안주 충분히 먹기

익산시정신건강복지센터 안내

이용 시간 평일 09:00 ~ 18:00(점심시간 12:00~13:00)

주 소 전라북도 익산시 무왕로 975 익산시 보건소 1층

전 화 063-841-4235

홈페이지 www.iksanmh.or.kr



**24시간 정신건강
위기상담전화** 1577-0199

자료 출처

한국건강증진개발원
(www.khealth.or.kr/alcoholstop)