

🍷 생명을 담보로 마시는 술

가장 많이 손상되는 곳은 간

- 음주자의 75% 이상은 지방간 발생
- 음주 → 지방간 → 알코올성 간염 → 간경변 → **간암**

필름이 끊기는 현상 - 알코올성 치매의 시작

- 알코올은 정신장애도 부른다. 가장 흔한 것은 불안, 술 마신 다음날 초조하고 안절부절 못하는 것은 이 때문으로 심하면 공황장애나 환청이 올 수도 있다.

술마신 후 배아프면 췌장염 의심

- 만성 췌장염의 60%는 술이 직접적인 원인
- 음주 후 갑작스런 심한 복통 또는 등쪽의 통증 발생시 급성 췌장염 의심

복부비만의 주범

알코올은 **1g당 7kcal의 열량**이 발생하는데 소주 1잔이면 밥 1공기와 같은 양이다. 술을 많이 마시면 과잉 섭취한 칼로리는 지방으로 바뀌어 체내에 저장됨으로써 복부비만이나 지방간이 된다.

🍷 어떻게 마실 것인가?

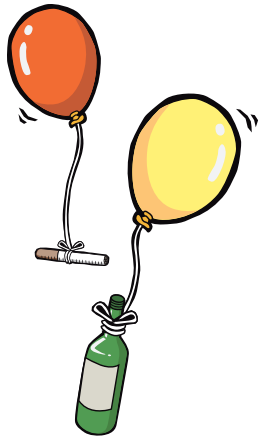
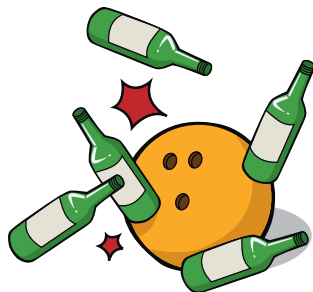
책임있는 음주가 나를 지켜줍니다.

- 적정 음주량
(건강하고 알코올에 이상반응이 없는 사람에 한함)
- 남자 : 표준잔으로 하루 2~4잔
- 여자 : 표준잔으로 하루 1~2잔
(임신부나 임신예정자는 금주)



건강한 음주문화를 위한 수칙

- 술마시기 전에 음식을 꼭 먹어서 공복을 피한다.
- 자기자신의 적정 음주량을 초과하지 않는다.
- 술을 마실 때 될 수 있는 한 천천히 그리고 조금씩 시간을 끌면서 마신다.
- 반드시 안주를 충분히 먹으면서 마신다.
- 술과 함께 탄산가스가 함유된 음료를 마시지 않는다.
- 약들과 함께 먹지 않는다.
(감기약, 진통제, 수면제 등은 위험!)



금연, 절주

나와 내 가족의 행복을 위해 선택이 아니라 필수입니다!



 **울산광역시 북구보건소**

울산광역시 북구 산업로 1018
금연클리닉 Tel ; 052-219-7720

담배의 유해성분

3대 유해물질

타르 : 담뱃진, 맹독성 물질의 원천

니코틴 : 습관성 중독을 일으키는 물질이며 말초혈관을 수축시키고 맥박을 빠르게 하여 혈압을 높인다.

일산화탄소 : 적혈구 내의 혈색소가 산소와 결합을 할 수 있는 능력보다 일산화탄소의 친화력이 더욱 많아 체내의 저산소 현상을 유발시킨다.

한개비의 흡연이 가져오는 수명감소

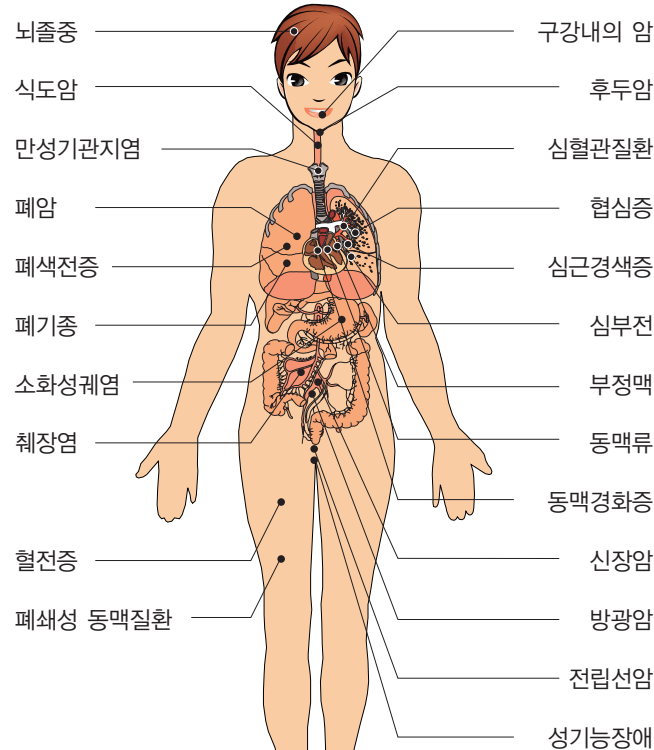
- 1개비 : 5분 30초 단축
- 20개비 : 2시간 단축
- 흡연기간 1년 : 1개월 단축
- 흡연기간 10년 : 1년 단축
- 흡연기간 50년 : 5년 단축

매일 **2갑씩 50년동안** 피우면 수명이 **10년 단축**됩니다.



담배가 인체에 미치는 영향

현재 우리 인류에게 발생하는 암 중 30~40%는 담배로 인한 암입니다.

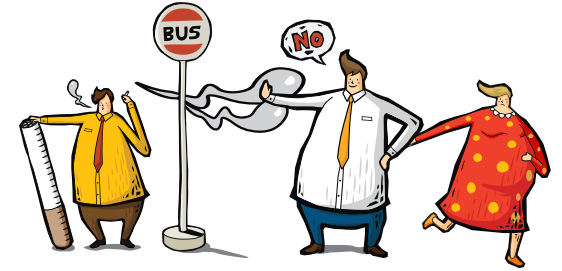


흡연, 치아까지 침식

흡연은 치주질환 치료제, 임플란트 시술 등의 성공률을 낮추는 치명적인 위험요소이며 장기간 치과 치료가 필요한 사람은 반드시 금연해야 한다. 흡연자는 비흡연자에 비해 구강암으로 사망할 확률이 13배가 높으며, 잇몸 질환에 걸리기 쉽고 치아색도 누렇게 변색된다.

간접흡연이란?

흡연자의 담배연기를 비흡연자가 들이마심으로 해서 담배를 피우는 것과 같은 피해를 입는 것



주류연(15%) : 흡연자가 들어마신 후 내뿜는 연기
부류연(85%) : 담배 끝에서 나오는 생담배연기

간접흡연의 피해

흡연부모의 자녀는 비흡연부모의 자녀보다



간접흡연, 어린이 충치 유발

간접흡연에 노출된 어린이 중 25%가 1개 이상의 충치를 갖고 있고 충치 치료 흔적이 있는 치아가 1개 이상인 경우도 33%나 된다. 간접흡연에 노출된 어린이들은 입으로 호흡을 많이 해 입이 건조해지며, 입이 마르면 충치를 막아주는 타액이 줄어 충치의 위험이 높아지게 된다.

