

절주 합시다

www.khealth.org

절주합시다

→ 술은 스트레스해소제, 갈증해소제, 마음의 위로제도 아닙니다. 정을 주고 받는 징표도 아니며 단합을 이루어주는 해결사도 아닙니다. 연말 각종모임에 술자리도 많아지는 상황에서 우리 나라가 음주강국으로 떠오른 지금, 건전한 음주문화가 필요합니다.

술, 약인가, 독인가?

- 뇌기능을 억제해 기억력이 감퇴합니다.
- 간암, 간경화, 지방간 등의 간질환을 일으킵니다.
- 위염, 장염, 췌장염 등의 위장질환을 일으킵니다.
- 고혈압, 뇌졸중, 당뇨병 등 성인병의 주범입니다.
- 성욕과 식욕을 감퇴시킵니다.
- 골다공증과 피부노화를 촉진시킵니다.
- 임신부의 음주는 선천성 기형아 출산율을 높힙니다.
- 인체의 스트레스를 심화시키고, 면역기능을 떨어뜨립니다.

절주하면 좋은 점?

- 술 마시는 시간을 줄여 자기계발과 스포츠를 즐길 수 있습니다.
- 과음·폭음으로 인한 각종 질병을 예방할 수 있습니다.
- 음주비용 등 경제적인 손실을 줄일 수 있습니다.

- 과음, 과식에서 비롯된 뱃살을 줄여 체중조절을 쉽게 할 수 있습니다.
- 일찍 끝내는 가벼운 회식 자리가 즐거워집니다.
- 가족들과 지내는 시간을 늘릴 수 있어 단란한 가정을 이룹니다.
- 술 주정과 대책없는 큰소리로 실없는 사람이 되지 않습니다.

절주 생활을 위한 기본수칙

- 집에 있을 때 술을 마시지 않습니다.
- 절주의 날을 지킵니다. (매주 월요일은 술 안 마시는 날)
- 정중하게 거절하는 방법을 연습합니다.
- 술자리에 자동차를 가지고 가지 않습니다.
- 먼저 나서서 술자리를 만드는 일이 없도록 합니다.
- 술자리를 갖게 되면 술마시는 목적을 분명히 하고 음주량을 정합니다.
- 식사 후에 술을 마시도록 하고, 천천히 마십니다.
- 술자리가 먼저 벌어지는 모임은 일부터 늦게 갑니다. PPFK

