

기사로 알아보는 음주폐해예방정보

국민일보 기획기사

"음주폐해 불감증 사회, 이젠 바꾸자"와 함께합니다.

이젠
바꾸자!



음주폐해



불감증 사회



1

건강한 음주는 없다!



보건복지부

KHEPi

한국건강증진개발원

START

알코올,
멈추면

시작



한두 잔의 술은 건강에 좋다?

NO

기억하세요!

건강위험을 최소화 하는 음주량 = '제로(0)'

1. 술의 성분보다는 **알코올 양 자체가 질환과 관련**있다.

2. **술 종류와 상관없이 많이 마시면 몸에 해롭다.**

3. **음주량이 증가할 수록 질병 위험도 점차 올라간다.**



(당황) 어쩔수가...



적당한 와인 섭취가 협심증, 심근경색 등 허혈성 심장질환과 같은 혈관질환 예방에 효과가 있다는 과거 연구 결과는 오해가 많고 과장된 정보가 포함되어 있다.

허혈성 심질환 예방의 보호 효과는 전체 질환을 합쳐서 보았을 때 그 효과가 사라졌다.



*출처 : 국민일보 [And 건강] 약간의 술, 건강에 유익? "대단히 오해 많고 과장된 정보"



꾸준한 소량 음주는?

암 발생 위험 ↑

 조금씩 마시는 건 안되나요?

안됩니다! 소량이라도 꾸준히 음주를 하거나 음주량이 많을 수록 암 발생 위험이 커집니다.

 소량 음주로도 암에 걸릴 수 있나요?

구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 대장암, 위암, 담낭담도암은 소량 음주로도 위험성이 증가해요.



“ 국제암연구소(IARC)는 술에 들어간 '에탄올', 술의 간 대사물인 '아세트알데히드'를 모두 1급 발암요인으로 규정하고 있다.

음주로 인해 발생할 수 있는 암으로 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 간암, 유방암, 대장암(직장암) 등 7가지를 제시하고 있다.

*출처 : 국민일보 [And 건강] 약간의 술, 건강에 유익? "대단히 오해 많고 과장된 정보"



잊지마세요!



건강에 '안전한 음주'는
없습니다.





**어제도 달리고, 내일도 달리고~
당신의 간은 무사한가요?** 🥕



다음 이야기

**과음, 폭음 늘어난 2030여성,
알코올성 간질환의 위험**

