

 보건복지부  한국건강증진개발원 KOREA HEALTH PROMOTION INSTITUTE		보 도 참 고 자 료		
배 포 일	2018. 3. 12. / (총 6매)			
보건복지부 정신건강정책과	과 장	차 전 경	전 화	044-202-2860
	사무관	김 혜 영		044-202-2861
한국건강증진개발원 건강증진사업실	팀 장	김 현 정	전 화	02-3781-3575
	담 당	이 희 종		02-3781-2252

절주수칙과 함께 하는 즐거운 대학생할

- 신학기 대학생 음주사고 예방과 절주문화를 위한 절주수칙 제안 -

- 보건복지부(장관 박능후)와 한국건강증진개발원(이하, 개발원)은 대학 내 음주사고를 근절하고 대학생들의 절주문화를 확산하고자 대학생들을 위한 맞춤형 절주수칙을 발표하였다.
- 더불어, 이번 절주수칙을 통해 각 대학이 보다 적극적으로 대학 내 음주조장환경 개선에 앞장 서주길 당부한다고 밝혔다.
- 최근 우리나라 대학생의 음주행태에 대한 연구 결과에 의하면 대학생의 연간, 월간, 고위험 음주율이 성인보다 높으며 특히, 1회 음주량*은 성인에 비해 월등히 높은 것으로 나타나고 있어서 대학 내 음주 문화 개선을 위한 자정적인 노력이 시급한 상황이다.

※ 1회 음주량(10잔 이상) : 성인(남자 21.9%, 여자 6.2%), 대학생(남자 44.1%, 여자 32.8%), (질병관리본부·연세대 보건정책및관리연구소(2018), 「우리나라 대학생의 음주행태 심층조사」)

- 복지부와 개발원은 음주폐해예방 캠페인(리스타트 캠페인 )의 일환으로 확산시키고 있는 「생활 속 절주실천수칙」을 대학생들이 쉽게 공감하고, 생활 속에서 실천할 수 있도록 「대학생 절주실천수칙」으로 제시하였다.
- 지난해 개발한 「생활 속 절주실천수칙」은 보건, 의료, 커뮤니케이션 부문 전문가 논의와 미국, 영국, 호주, 국립암센터 등 국내외 음주 관련 연구 및 가이드라인 검토 후 마련된 바 있다.
- 「대학생 절주실천수칙」은 「생활 속 절주실천수칙」기반으로, 대학생 음주에 대한 연구 검토, 보건 및 커뮤니케이션 전문가 등의 자문을 거쳐 대학생들에게 보다 잘 받아들여질 수 있도록 재구성되었다.

<대 학생 절주실천수칙>

1. 꼭 필요한 술자리가 아니면 피하기
 2. 선·후배나 친구에게 술 강요하지 않기
 3. 원샷, 하지도 말고 외치지도 않기
 4. 폭탄주·사발주로 섞어 마시지 않기
 5. 음주 후 3일은 금주하기
 6. 이런 사람들은 금주해야 해요!
 - 19세 이하 청소년, 임신 준비 중이거나 임신 중인 여성, 술 한잔에도 얼굴이 빨개지는 사람, 약 복용 중인 사람
- ※ 지나치게 술 취한 선·후배나 친구가 있을 때
- 위험증상(구토, 이상고열, 저체온, 의식불명, 호흡곤란 등)이 나타나는지 확인해 주세요
 - 이런 증상이 있을 때 즉시 가까운 의료기관이나 119에 도움을 청하세요

- 「대학생 절주실천수칙」은 새로운 대학생활에 대한 설렘을 가득 안고, 이제 막 첫 발을 내딛는 신입생들에게 위험한 음주조장환경에 슬기롭게 대처하도록 돕는 행동지침으로 활용될 예정이다.

- 보건복지부에서는 대학생 절주실천수칙을 전국 300여개 대학교에 배포하고, 대학생 음주행태 개선과 사고 예방을 위한 각 대학의 관심과 노력을 독려할 계획이다.
- 한편, 보건복지부와 개발원에서는 2월 14일(수)부터 3월 16일(금)까지 ‘2018 대학생 절주서포터즈’를 모집 중이며, 향후 약 50개 팀을 선발하여 음주로부터 건강한 대학과 지역사회 조성에 앞장서도록 지원*하게 된다.
- 자세한 모집 요강은 한국건강증진개발원 절주ON 홈페이지(www.khealth.or.kr/alcoholstop)에서 확인 가능하다.
- * 음주폐해 예방활동에 관심 있는 대학생들로 구성되어 효과적인 활동을 위한 교육을 받고 각종 캠페인, 모니터링, 콘텐츠 제작 등에 참여할 예정
- 대학생 절주실천수칙 제정을 위해 자문한 김광기 인제대학교 교수는 “우리나라는 음주에 대해 매우 관대한 문화가 사회 전반에 만연해 있기 때문에 이를 개선하기 위해서 대학생 개인은 물론, 가족과 주변인, 국가 차원에서 많은 관심과 지원이 아끼지 말아야 한다.”고 강조하였다.

참고 1 대학생 절주실천수칙

대학생 절주 실천수칙



집에 가서
관제 해야 돼

공감대에
한잔?

1 꼭 필요한 술자리가
아니면 피하기



선배님
받가워~

선배
전 술 못 마셔요

2 선·후배나 친구에게
술 강요하지 않기



원샷!

원샷!

원샷!

나는
나뉘 마실래

3 원샷, 하지도 말고
외치지도 않기



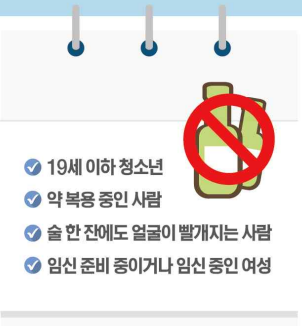
다시는
마시지 말자

4 폭탄주·사발주로
섞어 마시지 않기



3 일

5 음주 후 3일은
금주하기



19세 이하 청소년
약 복용 중인 사람
술 한 잔에도 얼굴이 빨개지는 사람
임신 준비 중이거나 임신 중인 여성

6 이런 사람들은
금주해야 해요

지나치게 술 취한 선·후배나 친구가 있을 때

- ① 위험증상(구토, 이상고열, 저체온, 의식불명, 호흡곤란 등)이 나타나는지 확인해 주세요
- ② 이런 증상이 있을 때 즉시 가까운 의료기관이나 119에 도움을 청하세요

참고 2 대학생 절주실천수칙 선정 이유

1. 꼭 필요한 술자리가 아니면 피하기

- 알코올은 국제 암 연구소에서 규정한 1군 발암물질로 가벼운 음주도 금주에 비해 암 발병을 높이는 것으로 나타나 술자리는 피하도록 하자는 내용 제안

2. 선·후배나 친구에게 술 강요하지 않기

- 대학생들이 대학 선배나 또래들의 음주 권유가 친밀함의 표시라는 잘못된 인식이 형성되지 않도록 하기 위해서 제안

3. 원샷, 하지도 말고 외치지도 않기

- 주변에서 원샷을 외치면 또래 집단 전체에 술을 강요하는 것이 됨
- 음주량 과다로 인한 급격한 혈중 알코올 농도 상승으로 위험 상황이 생기기 않도록 제안

4. 폭탄주·사발주로 섞어 마시지 않기

- 주류를 섞어 마시거나 다른 에너지 음료와 함께 마시는 경우 알코올 섭취량 증가, 알코올 흡수율 상승으로 매우 위험하며 심각한 음주폐해를 낳고 있음

5. 음주 후 3일은 금주하기

- 과음의 빈도 기준이 일주일에 2회 이상이라는 점을 근거로 일주일에 최소한 2번 이하로 음주하라는 의미에서 제안

* 질병관리본부 「국민건강영양조사」에서 위험 음주행태 측정지표인 '고위험음주율'은 1회 음주량이 7잔(남성) 혹은 5잔(여성)을 넘고 주 2회 이상 음주하는 사람의 비율로 산정되고 있음

6. 이런 사람들은 금주해야 해요

- 19세 이하 청소년: 대학생 중에서도 법적 음주 금지 연령에 해당되는 경우, 반드시 금주해야 함
- 약 복용 중인 사람: 알코올 성분과 약 성분은 서로 상호작용을 하게 되므로 약물 부작용이 나타날 수 있고, 독성으로 위험성이 큼
- 임신 준비 중이거나 임신 중인 여성: 임신 중 알코올 섭취는 태아 알코올 증후군 등을 일으킬 수 있음
- 술 한 잔에도 얼굴이 빨개지는 사람: 술 한잔에도 얼굴이 빨개지는 사람은 알코올 분해효소가 없거나 알코올 분해능력이 낮아 위험

※ 지나치게 술 취한 선·후배나 친구가 있을 때

- 위험증상(구토, 이상고열, 저체온, 의식불명, 호흡곤란 등)이 나타나는지 확인해 주세요
- 이런 증상이 있을 때 즉시 가까운 의료기관이나 119에 도움을 청하세요

: 과다한 알코올 섭취로 기억을 잃거나 호흡 곤란 등의 증상이 나타날 수 있는데 이를 가볍게 생각하게 되면 큰 사고로 연결될 수 있음. 위험 증상을 숙지하고, 술자리에 함께 있는 사람들의 대응행동이 필요함을 강조