

건강칼럼

# 이제는 절주시대

## 자신과 타인에게 피해주지 않는 건강한 음주습관이 중요

올해는 술을 좀 덜 마시겠다는 다짐을 하셨던 분들은 지금 어느 정도나 지키고 계신가요?

적당한 음주는 사람의 기분을 좋게 하고, 분위기를 부드럽게 만들어줍니다. 특히 소량의 음주는 심장질환 및 인지장애 등을 예방하여 오히려 '보약'이 되기도 합니다. 이렇듯 술은 우리에게 다정하고 유익한 친구이기도 하지만 자칫하면 술이 가지고 있는 거대한 폐단으로 인해 인생을 그르칠 수도 있습니다.

술이 건강에 좋지 않다는 것은 누구나 잘 알고 있습니다. 술은 흡수·대사되는 경로에 따라 구강암, 식도암 등 각종 소화기계 질환을 일으키기도 하고, 고혈압, 심장질환 등 순환기계 질환과 폐렴, 결핵, 호흡기질환 등 호흡기계 질환을 발병시키기도 합니다. 이처럼 술은 인체뿐만 아니라 정신 건강에도 영향을 미쳐 만성적인 음주는 인지기능장애와 치매의 직접적인 원인이 되기도 하며, 급성알코올중독, 정서장애, 사고장애, 수면장애, 불안장애, 성기능장애 등을 유발할 수 있습니다. 나아가 가족, 동료 간의 문제, 사회적 문제, 경제적인 문제 등 인생의 모든 분야에 부정적인 영향

을 미치기도 합니다.

이런 많은 문제에도 불구하고 우리 사회는 언제 어디서든 술을 쉽게 구할 수 있고 술에 대해 관대한 분위기로 우리는 여전히 술 권하는 사회 속에서 살아가고 있는 것이 현실입니다. 이런 사회 속에서 절주를 향한 다짐이 작심삼일이 되지 않기 위해서는 건강하게 즐기며 마시는 지혜가 필요합니다.



**신서연**  
서울의료원 정신과전문의  
중랑구정신보건센터장

### 좋은 음주습관 10계명

- 01 자신의 주량을 지키며 동료에게 억지로 권하지 않습니다.
- 02 알코올 도수가 낮은 술을 마시며 폭탄주는 절대 금합니다.
- 03 빈 속에 술을 마시지 않습니다.
- 04 술을 되도록 천천히 마십니다.
- 05 술잔을 돌리지 않습니다.
- 06 원치 않을 때는 마시지 않겠다는 의사를 확실히 표현합니다.
- 07 매일 계속해서 술을 마시지 않습니다.
- 08 조금이라도 음주를 한 후에는 자동차를 운전하지 않습니다.
- 09 술자리는 1차에서 끝냅니다.
- 10 약을 복용하는 경우 술을 마시지 않습니다.

보건지도과 ☎ 2094-0842



## 공원에서 흡연하면 과태료 10만원입니다

지난 9월 1일 서울시 주요공원이 금연구역으로 지정되었으며 3개월간의 계도기간을 거쳐 12월 1일부터는 위반 시 10만원의 과태료가 부과됩니다.

▶ 중랑캠핑숲, 어린이대공원, 서울숲 공원 등 21개소

중앙차로 버스정류장은 오는 12월 1일부터 금연구역으로 지정되며 3개월간의 계도기간을 거쳐 내년 3월 1일부터 과태료가 부과됩니다.

▶ 망우로(중랑교~동부제일병원앞) 등 295개소

보건지도과 ☎ 2094-0843

## “나는 얼마나 짜게 먹을까요?” 상설전시장 운영

기간 : 2011.10 ~ 12(매주 화, 10:00~16:00)

장소 : 보건소 2층 엘리베이터 앞,

식생활정보센터(면목3·8동 주민센터 3층)

내용 : 내 입맛에 맞는 소금량과 개인별 영양상담 (고혈압, 비만 등)

준비물 : 집에서 끓여드신 국이나 찌개 국물 약간

보건지도과 ☎ 2094-0847

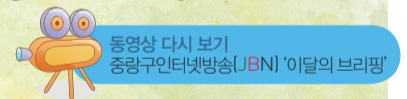
## 2011년도 계절독감(인플루엔자) 예방접종 안내

접종기간 : 2011. 10. 4 ~ 10. 20(09:00 ~ 17:00) ※ 중식시간제외

접종장소 : 아래 일정표 참조

접종대상 및 준비물 : 중랑구 주민(예진표 미리 작성-오전·오후 확인 필)

- 만 65세 이상 어르신(1946년생 이전) : 신분증 지참
- 장애인 1~2급 : 복지카드 지참
- 기초생활수급자(만 9세 이상) : 의료급여증 지참
- 국가유공자 : 국가유공자증 지참
- 만성질환자(폐질환, 심장질환, 간질환, 신장질환, 당뇨, 혈액-악성종양, 면역저하, 신경-근육질환)
- : 병원진단서 또는 투약처방전 등 증빙서류 지참



### 동별 예방접종 일정표

접종일	접종 장소		접종일	접종 장소	
	구청대회의실	면목보건분소		구청대회의실	면목보건분소
10.4(화)	신내1동	면목7동	10.11(화)	묵2동	면목3·8동
10.5(수)	신내2동	면목4동	10.12(수)	상봉2동	면목본동
10.6(목)	중화1동		10.13(목)	망우3동	면목본동
10.7(금)	중화2동		10.14(금)	상봉1동	면목2동
10.10(월)	묵1동	면목3·8동	10.17(월)	망우본동	면목5동

※ 미접종자 예방접종은 10.18(화) ~ 10. 20(목) 구청 2층 대회의실에서 합니다.

보건소 예방접종실 ☎ 2094 -0820, 0825

## 고혈압 자조관리교실 교육 대상자 모집

모집기간 : 2011. 9. 26 ~ 9. 30 교육기간 : 2011. 10. 4 ~ 10. 25(매주 화, 10:00~12:00)

대상 : 고혈압 전단계 및 고혈압 환자 40명(선착순) 장소 : 중랑구 보건소 4층 보건교육실

보건지도과 ☎ 2094-0849, 0859