

# 팩트로 점검하는 대학생 음주폐해예방

내 음주 습관은 어디에 해당할까? 동기, 선후배와 함께 음주 습관 점검 하고, 미리 미리 건강 챙기자!

## 술과 알코올

**술** 술은 알코올이 1%이상 함유된 음료를 말함.  
술의 종류는 제조 방법에 따라 발효주, 증류주, 기타 주류로 구분됨.

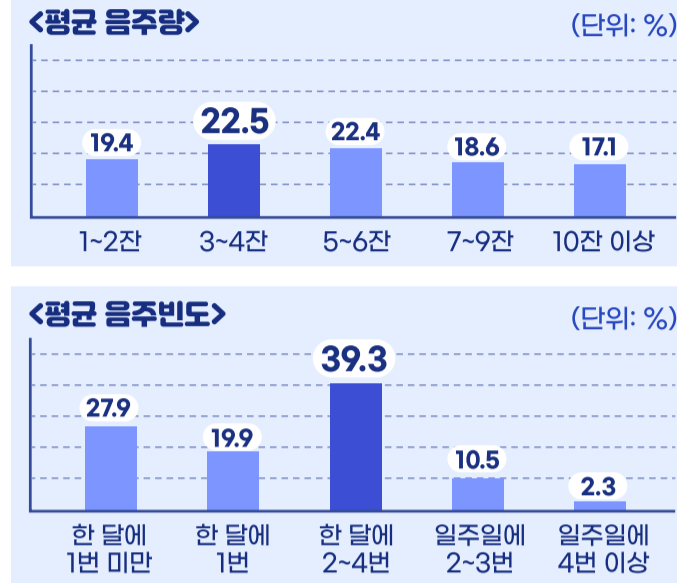


### 알코올 Alcohol

국제암연구소에서 지정한 1급 발암물질, 알코올은 뇌 기능을 저하시켜 판단력과 주의 집중력을 떨어트림

## 대학생 음주 현황

### | 대학생 평균 음주량 및 음주빈도



주: 한 번이라도 음주 경험이 있는 응답자 2,695명

### | 지난 3년 간 음주 문제 경험

- 1 '숙제나 시험을 위한 공부를 할 수 없었다' (경험 있음 56.0%)
- 2 '책임을 다하지 못했다' (경험 있음 43.9%)
- 3 '좋지 않은 상황이 있었다' (경험 있음 41.7%)

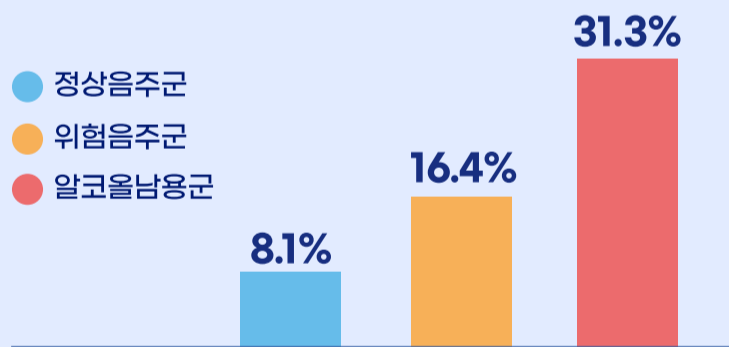
주: 한 번이라도 음주 경험이 있는 응답자 2,695명

## 음주가 일으키는 피해

- 대학생** 사망, 상해, 폭행, 성폭력, 알코올 사용장애, 대인관계 문제, 성적 저하 등
- 대학교** 학교 이미지 실추, 소송 등 법률적 문제, 기물 파손 등 경제적 피해
- 가족 및 주변인** 언어 및 신체적 폭력, 성폭력, 가정생활 및 대인관계 문제 등

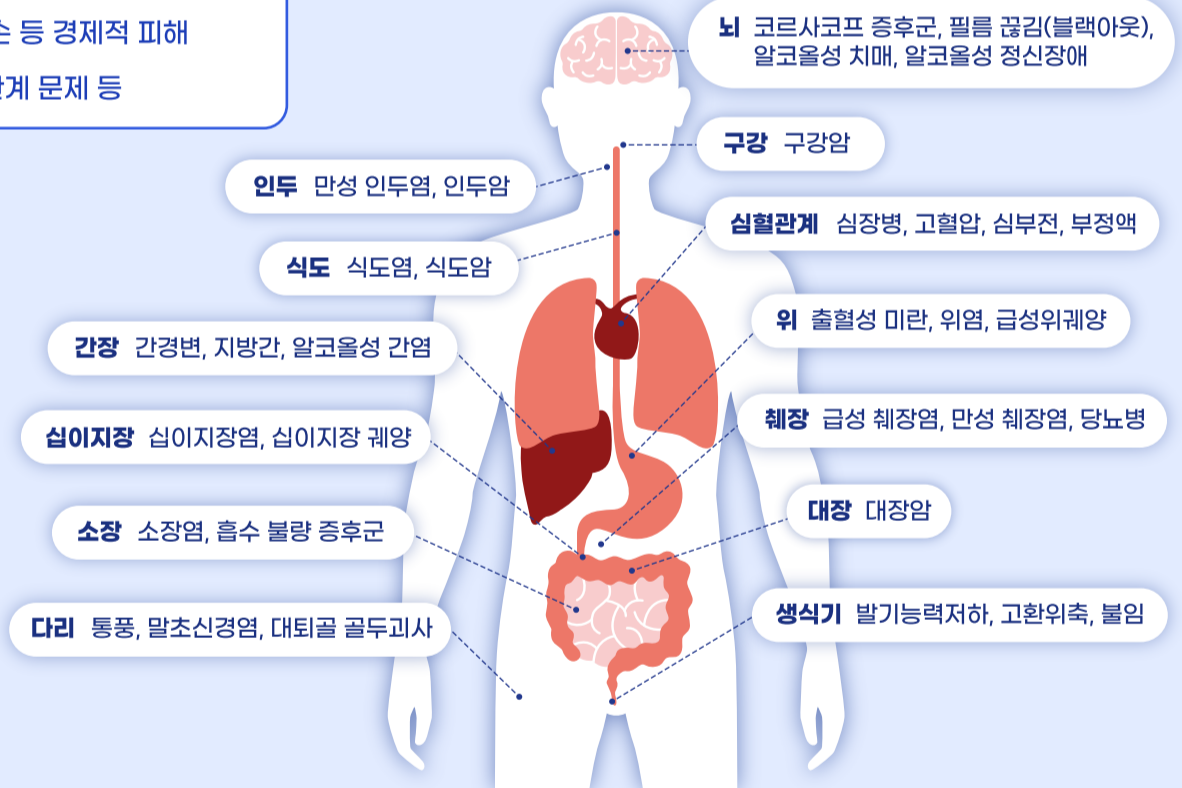
### | 문제음주 수준 별 자살생각 비교

지난 1년간 자살 생각을 해본 적이 있다고 응답한 대학생 중 특히 문제음주(음주빈도, 음주량, 음주로 인한 피해) 수준이 높을수록 자살 생각이 높은 것으로 나타남



주: 지난 1년간 자살 생각을 해본 적이 있다고 응답한 대학생 472명

### | 알코올이 신체에 미치는 영향



## 위험 증상 점검 및 절주 실천

### | 위험 증상 점검하기



### | 함께 실천하기

- 1 꼭 필요한 술자리가 아니면 피하기
- 2 선·후배나 친구에게 술 강요하지 않기
- 3 원샷, 하지도 말고 외치지도 않기
- 4 폭탄주·시발주로 섞어 마시지 않기
- 5 음주 후 3일은 금주하기



나의 음주 습관이 걱정된다면?  
지금 바로 **절주온** 에서 알코올 사용장애 선별검사 (AUDIT-K)를 해보세요!

출처: 한국건강증진개발원(2021), 2021년 대학생 음주행태 조사