



음주가 코로나-19에 미치는 영향

신체적 영향

- 알코올은 구강암, 후두암, 유방암, 간암 등 각종 암을 유발시킬 수 있는 유해물질입니다.
- 과음은 면역체계를 약화시키고, 코로나-19를 포함한 감염병에 대처하는 능력을 저하시킵니다.
- 과음은 코로나-19의 합병증 중 하나인 급성호흡곤란증후군(ARDS)의 위험요소입니다.

정신적 영향

- 음주는 스트레스 해소에 도움이 되지 않으며, 오히려 고립되어 있을 때 음주를 하면 두려움, 불안, 우울 등의 부정적인 정서를 심화시킬 수 있습니다.
- 음주 후에는 잠을 자다가 자주 깰 수 있으며, 이로 인해 음주를 한 다음날 과민반응이나 불안이 생길 수 있습니다.

코로나-19와 음주에 대한 Q&A

Q

음주를 하면 코로나-19를 유발하는 바이러스를 파괴할 수 있다?

A

알코올은 코로나-19 바이러스를 파괴하지 못하며, 오히려 바이러스에 감염된 사람이 음주를 하면 건강이 나빠질 수 있습니다.

Q

알코올 도수가 높은 술을 마시면 흡입된 공기 내 바이러스를 죽일 수 있다?

A

음주는 몸으로 흡입된 공기 안에 있는 바이러스를 죽일 수 없고, 입과 목을 소독할 수도 없습니다.

코로나-19와 음주, 이것만은 명심해요!

- ✓ 음주를 통해 코로나-19를 예방하거나 치료할 수 없습니다.
- ✓ 음주 대신 방역지침을 준수하여 몸과 마음이 건강해지는 운동, 취미, 여가시간을 가져보세요.



1. 술을 멀리하세요.



2. 절대로 술과 약물을 섞어 마시지 마세요.



3. 술을 집에 비축해 두지 마세요.



4. 어린이와 청소년이 있는 자리에서 술을 마시지 마세요.



5. 감정과 스트레스를 다스리기 위한 방법으로 음주를 하지 마세요.



6. 음주 시 통제가 안된다면 도움을 요청하세요.

* 보건소, 중독관리통합지원센터, 정신건강복지센터에서 상담 가능

참고문헌 : 한국건강증진개발원(2018), 생활 속 절주실천수칙
 보건복지부(2020), 코로나19와 함께하는 마음건강 지키는 7가지 수칙
 World Health Organization(2020), Alcohol and Covid-19 : what you need to know
 World Health Organization(2020), Frequently asked questions about alcohol and covid-19