

기획연재

I

직장인의 건강관리

흡연과 건강

편집실

문화양상이 크게 달라진 오늘날 알콜이 인간에게 주는 혜택을 무시할 수는 없지만 그 반대로 알콜로 인한 해독이 많은 문제를 일으키고 있다. 따라서 알콜은 정신의학적 문제로서 뿐만 아니라 사회학적, 경제학적, 범죄학적, 나아가서는 공중보건학적인 문제로까지 파급되어 있다.

음주를 한다고 모두 알콜중독자는 아니다. 그러나 알콜성 음료를 계속 반복하여 마시기를 즐긴다면 조만간에 알콜 중독자가 될 가능성이 많아진다. 음주를 하는 것이 해로운 것이 아니지만 과음을 자주하여 알콜의 노예가 될 때의 상태를 질병이라고 볼 수 있다.

그러나 생활에서 오는 Stress를 처리하기 위해 가끔 음주를 하여 즐겁게 시간을 보낼 수만 있다면 음주는 직장인의 벗이 될 수도 있다.

직장인은 사회생활을 원만히 수행하고 사교의 폭을 넓히는 윤희유로서, 수치심과 억압을 풀기 위해서, 불안, 긴장감을 해소하기 위해서, 그리고 Stress 해결의 수단으로서 술을 마신다.

그러나 복합적인 사회문제에서 야기되는 정신, 심리적 문제로 인하여 알콜의 소비는 증가하고 있으며 특히 사회적, 경제적, 심리적 변화와 관계가 깊은 직장인에게서의 알콜 문제는 더욱 심각해질 것이다.

그러므로 술의 종류에 따른 알콜함량과 알콜에 의한 건강장해를 살펴보고 올바른 이해를 가짐으로써 직장생활에 불가피한 음주에 대한 주의를 환기시켜야 할 것이다.

1. 술의 종류와 알콜함량

음료나 의약으로 사용되는 알콜은 주로 ethyl alcohol이다. 주류에는 알콜 이외에 발효과정에서 생기는 당분, 향기, 유색물, 기타 유독성 알콜등이 함유되고 특히 인공적으로 향미료 및 착색료를 첨가한 것도 많다. 일상 흔히 접하는 알콜음료의 성분을 적어보면 아래와 같다.

음	량	칼로리/100 cc	알콜 함유량(%)
· 발효주			
맥주 (light, porter, shart, bock)	50		4 (3.5~6)
포도주 (light, port, sparkling)	100		6 ~ 25
사과주 (sherry, hard cider)	100		8 ~ 12
청주	100		10 ~ 15
· 증류주			
Whiskys (Scotch, Canadian Bourbon 등)	300		40 ~ 70
Neutral spirits (Vodka, Gin 등)	300		"
Brandy (Cognac 등)	300		"
Rum	300		40 ~ 75.5

2. 알콜의 작용

1) 신경계에 대한 작용

알콜은 중추신경계에 대해 비특이성 억제제로서 복합적 기능을 가진 대뇌부위 (망상계, 대뇌피질)에 특히 예민하게 작용하여 사고기능, 운동기능의 장애를 가져온다. 알콜의 혈중농도가 0~50mg/100ml까지는 별 증상이 없으나 150mg/100ml가 되면 감정이 불안해지고 억제력, 운동조화 능력, 자극에 대한 반응이 감소된다. 200~300mg/100ml가 되면 착란상태가 되고 감각장애, 갈지자(之) 걸음, 혀뿌부라진 소리가 나타나고 250~350mg/100ml가 되면 혼미를 보이고 자극에 대한 반응 감소, 무의식적 행동, 사지마비등이 나타난다. 350~500mg/100ml가 되면 혼수상태가 되어 무의식, 반사소실, 체온하강이 오며 500mg/100ml 이상되면 사망하게 된다.

2) 소화기계에 대한 작용

소량의 알콜은 옛적부터 식욕을 향상시키기 위한 반주로 높이 평가되었다. 10% 이내의 희석 알콜은 위액분비를 향진시켜 소화활동 기능을 증진시키는 것으로 알려져 있다. 그러나 고농도는 도리어 gastrin 분비를 억제하여 위액분비를 저하시키고 오심과 구토를 유발한다. 만성 알콜 중독자에 간질환 발생이 많고 간의 글리코젠 합성의 장애로 글리코젠의 감소를 초래하며

임상적으로 폭음자에서 급성 간경화를 잘 유발하는등 과음은 소화기계에 여러 부분에서 장애를 일으킨다.

3) 알콜의 이노작용

알콜을 섭취하면 이노작용이 나타나고 더우기 맥주같은 희석 알콜을 대량 마시면 섭취량보다 훨씬 배출량이 증가되어 수분의 조절이 깨어져 탈수현상이 나타날 수 있다.

3. 알콜과 질병

애주가의 건강과 수명에 대한 주류의 영향은 별로 관련성이 없는것 같으나 폭음자에서는 흔히 질병이환율의 증가를 볼 수 있으며 특히 감기, 기관지염, 폐렴같은 급성 호흡기 전염병에 잘 걸리고 불규칙한 식사, 편식등으로 영양불량 및 실조를 일으켜 간질환, 위장염 발생의 빈도가 높아진다. 이외에도 폭음자는 성생활의 불만족, 사고, 부상을 입는 율이 많다.

음주와 관련되는 질병중 가장 대표되는 것은 간경변증(cirrhosis of liver)과 코르사코프 증후군(Korsakoff's syndrome)이라고 불리는 정신병이다. 간경변증에 있어서는 과잉 알콜과 불충분한 단백질 및 비타민 섭취 결여에 의해 많은 수의 간세포를 파괴시키고, 간에 넓은 반흔 조직을 만드는 원인이 된다. 결과적으로 간경변증 환자에 있어서는 쇠약, 무기력, 황달, 위장관 상부로부터의 출혈이 나타나게 되고 결국 혼수상태에 이르게 된다.

Korsakoff 증후군에 있어서는 사고를 관장하는 대뇌피질의 세포가 파괴되고 기억력과 복귀력이 소실되어 마치 어린이같은 상태로 된다. 또한 서너잔 이상의 양의 알콜은 혈관에서 산소를 운반하는 적혈구세포에 해를 준다는 증거도 있다. 이렇게 되면 뇌에 공급되는 산소가 부족

하게 되어 산소결핍증(anoxia)이 초래되어 뇌 세포를 수없이 파괴하게 되는 것이다.

4. 알콜과 직장생활

직장생활에서의 긴장과 피로를 풀어주고, 동료 및 상사와의 원만한 관계를 유지하는 매개물로써 알콜은 직장인의 좋은 벗이다. 그러나 반복되는 행위에서 의존성이 생기기 시작하면 사회적응도 이상의 주류를 과량으로 마시게 되어 건강과 사회적 및 경제적 기능을 해치는 만성적인 행동장애를 유발하게 되는 것이다. 이때는 지속적 또는 간헐적으로 음주를 하며, 음주에 의한 사회적 합병증, 즉 가족이나 동료와의 갈등, 연쟁, 취중의 난폭한 행위나 실수등 사회적 또는 직업적 기능의 장애를 일으킨다. 더우기 취중 교통사고나 취중의 행위로 구금되는 등 법적인 문제를 일으키는 경우에도 심리적 의존상태에서 술을 마시고 싶은 욕구 때문에 술을 끊지 못하거나, 수차례 술을 줄여보려고 노력함에도 불구하고 일시적으로 성공할 뿐 계속 마시게 되는 것이다.

음주운전에 의한 자동차사고의 증대는 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 혈중 주정농도 80mg/100ml 에서는 시력에 어두움에 대한 적응장애와 주의표지판 등 여러 자극에 대한 식별장애가 오며, 장시간의 주의집중이 곤란하다. 혈중 주정농도 100mg/100ml에서는 음주를 안했을 때보다 사고 가능성이 10배가 증가한다.

알콜이 직장생활에 어느정도 영향을 미치는지 한 제철공장 근로자의 유병 결근에 관한 조사를 통해 알아보면 1978년 7월 1일부터 28일까지의 결근횟수와 음주횟수 및 음주량의 관계를 알 수 있다.

음주횟수에 따른 결근율

회 수	결근회수율	결근기간율	결근인수율	노동손실율
거의안함	2.60	3.37	188.52	0.92
1~2회/월	2.79	3.68	244.00	1.01
1~2회/주	3.22	4.66	240.65	1.28
3~4회/주	4.98	7.75	356.13	2.12
거의매일	6.49	12.20	360.16	3.34
평균	3.24	4.65	245.20	1.27

음주횟수별 유병 결근율

회 수	유병결근회수율	유병결근기간율	유병결근인수율	유병노동손실율
거의안함	1.22	1.60	86.36	0.44
1~2회/월	1.10	1.50	94.95	0.41
1~2회/주	1.29	2.29	96.13	0.63
3~4회/주	1.70	3.73	135.00	1.02
거의매일	3.79	9.50	213.77	2.60
평균	1.34	2.29	101.06	0.63

위의 결과에서 알 수 있듯이 음주횟수에 따라 결근율 및 유병 결근율은 큰 차이가 있음을 알 수 있다.

따라서 건전하고, 활기찬 직장생활을 하기 위해서 알콜이 건강에 미치는 영향을 잘 알아서 유용하게 이용하여 자신의 건강증진을 위하여 노력해야 할 것이다.

5. 알콜과 여성

여성의 사회적 지위가 높아지고 여성에 대한 전통적 제약이 완화되면서 여성의 음주율이 급격히 상승하고 있으며 이에 비례하여 여성의 음주로 인한 사회적 문제도 늘어나고 있다.

여성 음주자는 발병, 예후, 치료과정 및 치료 이후에 있어서 남성 음주자와는 뚜렷한 차이를 보이며 아울러 여성의 독특한 성역할로 인하여 가정과 사회에 미치는 영향도 다를 수 밖에 없다. 여성 음주가 미치는 영향을 몇가지로 나누어 살펴보면 다음과 같다.

1) 자녀에 대한 영향

어린이의 생활에 보다 깊게 개입하고 있는 모친의 알콜 중독 현상은 자녀에게 심각한 정신적 외상을 입히게 된다. 알콜중독에 빠진 모친이 갑자기 자녀에 '대한 사랑을 잃어버린 것처럼 보일 때 어린이들은 깊은 거부감, 고립감 그리고 버림받았다는 느낌을 가지게 된다. 이 경우 어린이들은 적극적인 반항행동을 하게 되며 이같은 행동은 그들에게 죄악감을 심어주게 된다. 이 밖에도 여성 알콜 중독자의 자녀는 일찍부터 알콜을 문제해결과 긴장해소의 수단으로 사용하는 것을 배우게 되며 이로 인한 알콜중독의 전이 위험성이 있다.

2) 산모의 음주

만성 알콜중독이 태아에 미치는 영향은 개인의 차가 크다. 유아 알콜중후군을 일으키며 유아의 정신박약의 위험성이 크고 유산의 가능성도 크다고 보고되고 있다. 또, 태아는 알콜 중독에 까지 이르지 않는 소량의 음주만으로도 성장에 영향을 받는다. 평균 1일 1온스의 알콜(마티니 두잔의 량)을 섭취하는 산모의 신생아는 평균 체중이 정상아에 비해 180g이 적은 것으로 나타났다.

3) 배우자에 대한 영향

여성이 음주를 하는 부부는 정상부부와 비교하여 결혼생활에 장애를 일으키는 일이 보다 빈번하다. 남편이 가정 생활의 주도권을 장악하게 되고 아울러 부부간의 대인관계 인식이 왜곡되는 경향이 있다. 또한 남편은 자신의 정서, 결혼관

계, 가정생활, 사회생활에 영향을 받는다고 알려져 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 술은 좋은점과 해로운 점을 동시에 가지고 있다.

긴장과 압박감에 쌓여 있는 직장생활에서 친구나 동료들과 술을 매개로 하여 함께 허물없이 대화를 즐길 수 있는 분위기를 만들어 주어 쌓였던 Stress를 풀어주고 대인관계도 넓혀준다.

그러나 이러한 행위가 반복되면서 술에 의한 의존성이 증가하고 음주 습성이 고착화되면 문제는 심각해진다. 과음 후 직파와오나 근무태만, 실적, 그리고 직장적용 실패를 나타내고 직장동료나 친구등에 대한 애정이나 관심이 없어져 사회 생활에서 인간관계도 원만하지 않다.

따라서 절제있는 음주를 즐기면서 알콜 중독은 조기에 예방하여 신체적 건강 및 정신적 건강을 유지하도록 하는 것이 가장 바람직하다. 만약 알콜 중독에 걸렸을 때에는 치료에 가능한 모든 방법을 동원하여 합리적이고 지속적인 치료를 할 때 효과를 거둘 수 있다.

Disulfiram을 매일 250~500mg 아침에 복용한다던가 Calcium carbamide (Temposil)을 복용하는 약물 치료요법과 더불어 정신치료를 함께 실시한다. 정신치료는 치료자와 환자의 신뢰와 우호적인 바탕에서 이루어지는 것이 좋다. 가족 특히 배우자가 같이 참여하고 협조하는 가족치료도 유효하다. 알콜 중독자들이 모인 동질집단의 집단치료도 효과적일 수 있다.

끝으로 잠언의 말씀을 들어 결론을 맺고자 한다. “포도주는 거만케 하는 것이요, 독주는 떠들게 하는 것이다. 무릇 이에 매혹되는 자에게는 지혜가 없나니라.”

