



대학생 음주와 건강생활

〈이달의 건강길라잡이〉에 관한 자세한 내용은
건강길라잡이 홈페이지 <http://healthguide.kihasa.re.kr> 에 있습니다

대학생의 음주 현황

1998년도 한 전국조사에 의하면 우리나라 대학생들의 음주율은 85.6%로 나타났다(남자 89.8%, 여자 84.6%) 한달간 평균 음주일수는 약 5일 정도로 나타나 일주일에 1회 이상 술을 마시는 경우가 거의 과반수에 이르고 있다는 것을 알 수 있다. 일회의 보통 음주량은 대학생의 절반 이상이 2홉 소주 반 병(맥주 2병, 양주 3잔) 이상인 것으로 나타났다. 또한 음주경험자는 대부분 과음경험이 있는 것으로 나타났다. 음주경험이 있는 대학생들의 음주운전차량 동승경험은 26.1% 정도로 나타났다.

여성의 음주

여성은 일반적으로 남성보다 술에 약하다. 여성이 남성보다 체내 수분이 적고 지방이 많기 때문에 같은 양을 마시고도 남성보다 쉽게 취하게 되어 있고 그 결과 과음으로 인한 피해도 남성보다 쉽게 빨리 받는다. 여성이 남성보다 음주로 인한 뇌, 위장 및 간의 손상을 더 쉽게 받으며 매일 음주자의 경우 유방암의 발생위험이 높다.

뿐만 아니라 지속적인 과음은 생리통, 생리불순, 조기폐경, 불임, 태아성 알코올증후군 등을 초래할 수 있다.

음주가 초래하는 대학생들의 피해

대학생의 음주문제는 학업에 전념하고 생산적인 직업활동을 위한 준비시기에 정신적, 신체적, 사회적 문제를 초래하고 대학졸업후 직장생활에서도 심각한 문제로 진전되게 된다. 대학생의 음주성향은 성격 발달과정에서 심한 정신적 갈등, 소외감 등 경험으로 인한 정서적 불안 상태로 인식되고 있다. 즉 정신적인 스트레스로 인해 음주를 택하는 것으로도 보고되고 있다. 일반사회에서 허용되는 용도이상의 알코올을 과량으로 섭취함으로써 신체적, 심리적 및 사회적 기능을 해치는 만성적 행동장애를 알코올성 장애에서는 알코올을 대뇌활동에 영향을 미치는 향정신성 약물로 취급하고, 알코올과 관련된 문제를 알코올 의존과 알코올 남용으로 규정하고 있다. 세계보건기구에서는 개인이 속한 문화에서 수용하는 한계를 넘어 때로는 그 문

음주로 인한 문제를 조기 발견하기 위한 체크리스트

다음 중 한 가지라도 해당하는 경우는 문제성 음주를 의심할 수 있으므로 전문가와 상담을 통해 조기에 문제를 교정하도록 한다

- ① 술을 줄여야만 한다고 느낀 적이 있다.
- ② 가족, 친구, 친지들이 본인의 음주에 대해 염려한 적이 있다.
- ③ 술을 마시고 했던 일들에 대해 죄의식이나 후회를 한 적이 한번 이상 있다.
- ④ 전날밤에 마신 술의 효과를 위해 아침에 해장술을 마신 적이 있다.

청년 음주 십계명

- ① 여지껏 안마셨다면 일생에서 술마시는 것을 시작하지 않는다.
- ② 원하지 않는 술자리에 가야 한다면 “아니(NO)”라고 거절한다
- ③ 자신에게 알맞은 음주량을 알고 그 이상을 마시지 않는다.
- ④ 한번 마시면 반드시 며칠간은 마시지 않는다.
- ⑤ 여러 종류의 술을 섞어 마시지 않는다.
- ⑥ 웃으면서 함께 천천히 대화하면서 다른 음식을 섭취하면서 마신다
- ⑦ 모임에서는 술과 함께 다른 음료를 준비하며, 후배나 친구에게 술을 강요하지 않는다.
- ⑧ 반드시 1차에서 끝낸다.
- ⑨ 다른 약을 먹을 때는 술을 마시지 않는다.
- ⑩ 가능하면 술을 끊도록 한다

화권에서 부적합하다고 여겨지거나 혹은 신체건강을 해치거나 사회적 관계에 지장을 줄 정도로 과다하게 음주할 경우를 알코올 중독으로 규정한다.

알코올성 장애와 요인

최근 한 연구에 의하면 대학생들이 음주로 인해 알코올성 장애를 가지는 비율은 약 12%로 비교적 높은 편이다. 남자의 알코올성 장애는 15.6%, 여자는 6.7% 정도의 비율을 나타내고 있다. 학년별로는 1학년 19.9%, 2학년 11.8%, 3학년 28.3%, 4학년 36.8%로 나타나 알코올성 장애가

장기적인 음주에 의해 생긴다는 것을 유추할 수 있다. 그리고 주거형태별로 보면 하숙이나 자취하는 경우 알코올성 장애의 정도가 높았다(자취 및 하숙 17.3%, 자택 10.1%). 또한 대학생의 알코올성 장애는 청소년기부터의 문제성 음주결과로 기인하기도 한다. 한편으로는 청소년기에 중·고등학교의 억제된 환경으로부터 해방된 대학의 자유로운 환경이 무분별한 음주습관을 형성하게 하기도 한다. 그리고 군대 생활을 통해 형성된 잘못된 음주습관이 군복무 후 대학생활의 음주행동을 악화시키기도 한다. ³⁾