

안전한 음주 문화

1. 술이란?

흔히 우리가 말하는 술이란 에틸알코올(Ethyl Alcohol)로 에탄올(C₂H₅OH)이라고도 한다. 술이 인체에 미치는 영향은 술을 얼마만큼 마시는가, 즉 술을 마심으로써 인체에 들어오는 알코올의 양에 따라 다르다. 또한 술을 마신 시간, 개인적 특성, 술의 종류 등도 영향을 미친다.

우리 나라에서는 알코올 농도가 높은 술을 선호하는 경향이 있는데 이는 술로 인한 건강상의 피해, 사회적 손실 등을 고려할 때 바람직하지 않다.

또한 사회적 문제로 떠오르고 있는 알코올 중독의 위험성을 생각할 때 각 개인의 음주 방법 및 음주량을 다시 한번 돌아볼 필요가 있다.

2. 우리나라 음주 실태

“2001년 건강영양조사” 결과에 따르면 우리나라 20세 이상 음주율이 69.8%에 이르는 것으로 나타났다. 아직 남성(82.7%)이 여성(57.5%)보다 음주율이 매우 높으나 여성의 사회참여도가 높아지면서 여성의 음주율도 증가하고 있는 추세이다.

음주자 중 건강에 영향을 줄 수 있는 중등도 음주 초과자(1회 음주시 남성은 소주 5잔 이상, 여성 및 65세 이상 노인은 소주 3잔 이상의 음주수준)의 비율은 30.6%를 차지하고 있다. 이는 음주자의 63.4%에 해당되는 것이다.

특히, 30~40대 남자 음주자 중 약 70%가 중등도 음주 초과자로 나타나 심각한 음주문화를 보여주고 있다.

또한 남성 음주자의 절반 가량은 1회 음주량이 소주

1병 이상인 것으로 파악되었고, 20세 이상 음주자 중 20.9%남성 26.1%여성 10.5%가 국제 기준에 의한 알코올 의존에 해당된다.

다음은 우리 나라의 경우 알코올 의존환자를 진단하기 위해 국립정신병원에서 개발한 진단법이다. 12개의 질문 중 4개 이상에서 양성일 때 알코올 의존으로 진단될 가능성이 높으므로 전문가와 상담하여야 한다.

◀ 국립서울정신병원형 알코올 중독 선별 검사(NASD) ▶

- 자기 연민에 잘 빠지며 술로 이를 해결하려 한다.
- 혼자 마시는 것을 좋아한다.
- 술 마신 다음날 해장술을 마신다.
- 취기가 오르면 술을 계속 마시고 싶은 생각이 지배적이다.
- 술을 마시고 싶은 충동이 일어나면 거의 참을 수 없다. (2회 6개월)
- 대인관계나 사회생활에 술이 해로웠다고 느낀다.
- 술로 인해 작업기능에 상당한 손상이 있다.
- 술로 인해 배우자(보호자)가 나를 떠났거나 떠난다고 위협한다.
- 술이 깨면 진땀, 손떨림, 불안이나 좌절 혹은 불만을 경험한다.
- 술이 깨면서 공포(섬망)나 몸이 심하게 떨리는 것을 경험했거나 혹은 헛것을 보거나 헛소리를 들은 경험이 있다.
- 술로 인해 생긴 문제로 치료 받은 적이 있다.

3. 음주관련 사고

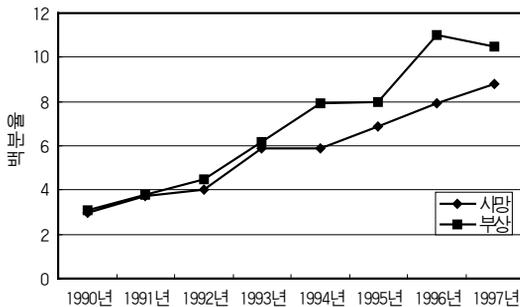
술을 마시면 반사능력, 판단능력 등이 떨어져 술을 마신 당사자뿐 아니라 가족, 직장 동료, 전혀 모르는 사

람들에게까지도 폐를 끼치는 경우가 있어 사회적 문제를 일으킨다. 음주와 관련하여 교통사고, 산업재해, 추락사고, 물놀이 사고 등의 위험이 높아지고, 음주로 인한 화재사고도 발생한다.

특히, 산업현장에서의 작업 중 또는 점심시간의 음주는 작업 능률을 떨어뜨리는 것은 물론이고 산업재해로까지 이어질 수 있다.

선진국의 경험에 의하면 산업재해의 25%가 음주와 관련되며, 문제 음주자가 일반적으로 사고를 많이 당하는 것으로 알려져 있다.

<우리나라 연도별 교통사고 상해자 중 음주운전 비율>



<미국 알코올 남용의 사회적 피해(1980년)>

항 목	사회적 피해
알코올 남용 피해 가족수	최소 36억명
음주관련 산업피해	사망 126,000명(추계) 부상 2,200,000명(1975년)
항공사고	조종사 사망 항공사고의 44%가 승무원 음주 때문
수상사고	물놀이나 수중 스포츠 사고 사망자수의 최고 69%
화재사망 사고	사망자의 최고 81%, 희생자의 51%
추락사고	사망자의 최고 70%, 부상자의 최고 61%
살 인	50%
자 살	1/3 이상
강 간	추행자의 50%, 피해자의 31%가 사고직전에 음주

폭 행	가해자의 71%, 피해자의 79%가 사고직전에 음주
아동학대	가해자의 최고 71%, 아동학대 부모의 40%
절 도	절도자의 최고 71%

경향연행: 총연행자의 1/3이 음주운전, 취중 소란자로 인한
 ※ 자료: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Facts about Alcohol and Alcoholism, 1980

4. 음주가 인체에 미치는 영향

우리가 마시는 보통의 맥주 속에는 에탄올이 45%(속칭 45도) 들어 있으므로 맥주 1캔(355ml)을 마시면 이 에탄올을 제거하는데 약 2시간이 걸린다. 소주를 1병 마실 경우 12시간이 지나야 인체에 술로 인한 영향이 없어진다.

술을 소량 마실 경우 편안한 감정을 느끼게 되나 일정량을 초과하면 감정과 행동이 격앙되고 판단력과 반사력이 떨어진다. 따라서 술을 마신 상태에서 차를 운전하거나 기계를 조작하는 일은 술을 마신 본인 뿐만 아니라 다른 사람에게도 심각한 피해를 줄 수 있는 아주 위험한 일이다.

가. 단기적으로 미치는 영향

알코올은 중추신경계의 활동을 저하시킨다. 약간의 알코올을 섭취하여도 뇌의 일부기능이 저하되어 자제감을 잃게 된다. 그 정도가 사람마다 조금씩 다르기는 하지만, 대체로 어느 정도의 다행감, 친근감, 평소보다 말이 많아짐 또는 공격적이고 난폭해지기도 한다.

어느 정도의 알코올이 신체에 섭취되면 그로 인해 심장박동이 빨라지거나, 혈관확장, 약간의 혈압 하강이 있을 수 있고, 식욕을 증대시킨다든지 위액 분비를 자극하여 소변을 자주 보게 되기도 한다.

나. 장기적으로 미치는 영향

알코올의 만성효과는 내성과의존성이다. 내성은 소위 “술이 는다”는 것으로 술을 마신 후에 경험하게 되는 여러 가지 효과를 계속 얻으려면 알코올의 양이 늘어나야 한다는 것이다. 한잔이면 취하던 사람이

어느정도기간이 지난 후에는 똑같은 정도로 취하려면 두잔을 마셔야 되는 것을 의미한다. 이런 식으로 알코올에 대한 내성이 강화되다 보면 결국 알코올에 의존하게 된다.

알코올에 대한 의존을 흔히 알코올 중독이라고 한다. 알코올 의존은 갑자기 알코올을 끊을 경우 나타나게 되는 일종의 금단증상으로, 신체에 어느 정도의 알코올이 남아있지 않으면 손을 떨거나, 진땀을 흘리거나, 헛것을 보는 것과 같은 증상을 겪는 것을 말한다.

혈중알코올 농도	심신 상태	회복 시간	비고 (맥주/소주/위스키)
0.02~0.03%	두드러진 변화는 없고, 약간 기분이 좋은 상태	2	
0.05~0.06%	이완감, 푸근함을 느낌, 자극에 대한 반응 시간이 조금 늦어짐, 민첩한 근육운동이 안됨	4	
0.08~0.09%	시·청각의 저하, 균형감·언어기능의 저하, 다행감이 생김, 자신감이 커짐, 운동조절능력 저하 등 판단에 지장을 줌	6	5잔/3.5잔
0.11~0.12%	신체균형을 잡기 어렵게 됨, 정신적인 활동능력과 판단이 떨어짐	8	6.5잔/4.5잔
0.14~0.15%	신체와 정신의 조절기능이 현저히 떨어짐	10	8잔/5.5잔
0.20%	운동조절능력 상실(움직이기 위해서는 남의 도움이 필요) 정신활동의 혼란	12	
0.30%	거의 인자불성 상태에서 심신을 견딜 수 없음	-	
0.40%	의식이 없게 됨	-	
0.40% 이상	의사소통이 불가능함	-	
0.60% 이상	의식이 없음	-	

(1) 남자의 경우, 매일 술을 마신다면 절대 알코올이 40g(청주 2홉, 맥주 2병, 위스키 더블은 2잔 정도)을 넘지 않아야 하며, 일주일에 280g을 넘지 않을 것을 권고하고 있다. 만약 일주일에 280~420g 정도를 마신다면 신체에 위험을 줄 수 있으며, 420g 이상의 경우

에는 신체에 해로운 것으로 본다.

(2) 남자와 여자의 생물학적인 차이가 있기 때문에 여자의 경우에는 매일 마실 경우, 절대 알코올이 20g(청주 1홉, 맥주 1병)을 넘지 않아야 한다. 일주일의 경우에는 140g을 넘지 않아야 하며, 140~280g 정도는 신체에 위험한 양이고 280g 이상일 때는 해로운 수준이라고 본다.

(3) 임신 중에는 완전히 금주하는 것이 바람직하다.

(4) 운전을 해야 하는 사람이나 기계를 운전해야 하는 사람, 그리고 위험한 상황에서 작업을 해야 하는 사람은 절대 술을 마셔서는 안 된다.

(5) 어떤 상황에서 얼마만큼의 양을 마시는 것이 절대 안전하다고 말하기 어렵기 때문에 조금이라도 주의할 요하는 상황이라면 절대 마셔서는 안 된다. 핵심적으로 말해서, 어떤 상황에서도 안심하고 마실 수 있는 절대 음주량이 있을 수는 없는 것이며, 확실한 것은 음주량이 늘수록 신체에 폐해를 입을 가능성은 커진다는 것이다.

나. 적당한 음주요령

(1) 가능한 한 알코올 함량이 낮은 술을 택하여 마신다.

(2) 술을 바꾸어 마실 경우, 처음에 마신 술보다 알코올 함량이 낮은 술을 마신다.

(3) 안주를 먹으면서 술을 마시거나 술을 마시기 전에 음식을 섭취하여 공복이 아닌 상태에서 술을 마신다(알코올의 장내 흡수율을 떨어뜨리기 위함)

(4) 술을 마시면서 목이 마르면 얼음이 들어 있는 찬물을 마셔서 목마름을 해결하고, 술을 본격적으로 마시기 전에 알코올이 들어있지 않은 음료수를 미리 마셔둔다.

(5) 받은 술잔은 다비운 다음에 잔을 다시 채우게 한다.

(6) 술잔은 가득 채우지 않는다.

(7) 술을 마시면서 소금기가 많이 들어 있는 스낵 등

을 같이 먹지 않는다.

(8) 술을 마시는 중간에는 마시고 있는 술보다 알코올의 함량이 낮거나 이에 알코올이 들어 있지 않은 음료를 마신다.

(9) 술 마시는 시간을 가능한 한 오래 끈다.

(10) 하루에 마시는 술의 양은 표준 음주량의 2배가 넘지 않게 하며, 최대 음주 수준이 남자는 표준량의 6배, 여자는 4배를 넘지 않게 한다.

(11) 더 이상 술을 마실 수 없을 때는 “더 이상 마실 수 없다”는 의사를 확실하게 표시한다.

(12) 술병이나 용기에 붙어 있는 알코올 함량 등의 표시를 주의 깊게 관찰하여 자기가 마신 술에 들어 있는 알코올의 부피와 양을 어렵잡아 보며 표준량을 지키도록 한다.

(13) 매일 술을 마시지 않도록 하고 최대한 1주일에 2회 정도만 술자리에 참석한다.

(14) 자신의 음주 계획을 세워놓고 이를 준수하도록 노력한다.

- ① 일주일에 음주를 몇 번이나 할 것인가?
- ② 음주하기로 한 날에는 얼마나 마실 것인가?
- ③ 한번 음주하는데 술값은 얼마나 지출할 것인가?
- ④ 일주일에 섭취하는 알코올의 총량은 얼마로 할 것인가?

(15) “음주일지”를 만들어 술 마신 날짜별로 함께 한 사람들, 먹었던 술의 종류, 종류별로 마신 잔의 수, 지출한 술값, 알코올 섭취량 등을 기재하여 언제, 어디에서, 누구와, 얼마나 술을 마시고 술값을 얼마나 지출하는지를 알아보고 이를 계획과 견주어 본다.

(16) 조금이라도 음주를 한 후에는 자동차를 운전하지 않는다.

(17) 음주를 한 후에는 기계류를 만지거나 운전하지 않는다.

다. 음주거절에 필요한 대처기술

(1) 거절내용

직설적으로 말한다. 간단하게 “안마십니다.” 혹은 “사양합니다.”로 족하다. 대신 다른 음료를 마시고 싶다면 “술은 마시지 않습니다. 대신 사이다를 마시겠습니다.”로 말한다.

② 거절할 때 중요한 태도

- ① 분명하고 확고하면서 친근한 목소리로 말한다.
- ② 바른 자세로, 똑바로 서거나 앉는다.
- ③ 권유하는 사람의 눈을 쳐다본다.
- ③ 끈질기게 계속 권유할 경우
 - ① 화제를 바꾼다.
 - ② 다른 대체 활동을 함께 하자고 권유한다.
 - ③ 다른 대체 음료수나 음식을 먹자고 한다.
 - ④ 반복적으로 진지하면서 점차 노여운 목소리로 말한다.
 - ⑤ 권유자의 행동 변화를 요청한다.
- ④ 음주권유를 거절할 때 주의해야 할 사항
 - ① 인생 이야기를 하지 않는다(필요하지도 않고 사고적으로도 도움이 되지 않는다)
 - ② 점차 줄어드는 작은 목소리로 말하지 않는다(마치 음주하도록 설득당하고 싶어하는 인상을 준다)
 - ③ 위축되거나 움추리지 않는다.
 - ④ 음주권유에 대해서 농담을 하지 않는다.
 - ⑤ 다른 사람이 음주압력을 가할 때 웃지 않는다.
 - ⑥ 죄책감을 느낄 필요는 없다. 