

직장인의 올바른 음주문화



제갈 정
한국음주문화연구센터 수석연구원

● 술은 인류의 역사와 함께 하였다고 보아도 과언이 아닐 것이다. 신화 속에서도 술이 이야기가 나오는 것을 보면 인간은 술과 더불어 살아왔다고 보아도 좋을 듯하다. 우리가 너무나 잘 알고 있듯이 그리스 신화에 나오는 주신 디오니소스는 인간에게 포도주 제조법을 가르쳐 주었다고 알려져 있고, 고구려 건국신화에서는 고구려를 세운 주몽의 어머니 유화와 천제의 아들 해모수는 술을 매개로 맺어진 것으로 전해오고 있다. 아마도 고대사회에서 술은 인간과 신의 만남을 이어주는 매개체의 역할을 하지 않았나 싶다.

● 그러나 현대사회로 올수록 술은 사회적, 개인적 문제를 일으키는 원인의 하나로 지적받아 왔으며, 이에 따라 음주로 인한 문제를 해결하고 건전한 음주문화를 만들기 위한 다양한 노력들이 이루어지고 있다. 파스퇴르는 “인간이 만든 음료 중 건강에 가장 좋은 것이 포도주”라고 하였으며, 중국 한서지에서는 “술은 백약의 으뜸”이라고 하여 술을 긍정적으로 평가하였다. 또한 적당한 음주는 심혈관계 질환이나 스트레스 해소에 도움이 된다는 연구결과들도 보고되고 있다. 그럼에도 불구하고 음주로 인한 문제가 자꾸 제기되는 것은 술을 적당하게 즐기게 보다는 지나치게 마시기 때문이라 할 수 있다.

● 특히 직장인들은 업무상, 회식, 대인관계 유지, 스트레스 해소 등 여러 가지 이유로 술을 마실 기회가 많기 때문에 이에 따른 문제도 많이 발생하는 것이 사실이다. 아마도 우리 모두가 원하는 것은 건강을 해치지 않으면서 잘 마시는 것일 것이다. 그렇다면 과연 어떻게 마시는 것이 잘 마시는 것이며, 올바른 음주문화를 만들기 위해서는 어떻게 해야 하는지 생각해보아야 할 것이다.



○ 우리나라 직장인의 음주문화

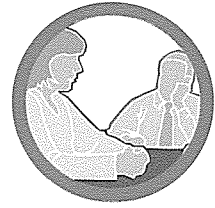
○ 우리나라 직장인들의 음주문화를 한마디로 표현한다면 비교적 많이, 그리고 자주 마신다는 것이다. 그리고 함께 마시고 같이 취하기 위해 술 강요하기, 잔 돌리기, 원샷 등이 일어나는 것이 일반적이다. 술을 잘 마시는 사람이 일도 잘한다고 생각하기도 한다. 이 때문에 우리나라 직장인들은 회식자리에서나 업무상 만나는 자리에서도 술은 빠트릴 수 없는, 당연히 필요한 것이라고 여기고 있다.

○ 실제로 술은 사람과 사람이 만날 때 분위기를 부드럽게 만들어 주고, 과도한 스트레스를 풀어주기도 한다. 즉, 술을 마시면 처음에는 평소 이성애 의해 행동하는 부위가 억제되면서 평소 눌러있던 본능에 의해 행동하는 부위가 살아나 일시적으로 흥분상태가 되고 기분이 좋아지기 때문에 스트레스가 해소되기도 한다. 그러나 지나치게 마시게 되면 자제력이 상실되고 본능에 의한 행동이 지나쳐지면서 실수를 하게 되기도 하고, 그로 인해 오히려 스트레스가 더 쌓이게 된다. 실제로 알코올 남용자는 그렇지 않은 사람보다 동료와 다투는 비율이 2배 이상 많다고 한다.

○ 술이 문제가 되는 것은 과하게 마신 술 때문에 야기되는, 이렇게 이성적이지 못한 상태에서 나오는 행동으로 사회적인 문제를 일으키기도 하고, 장기간의 과음으로 인한 건강 손실과 알코올 의존으로 발전하게 될 가능성 때문이라 할 수 있다. 실제 장기간의 과음은 우리가 잘 알다시피 위염, 간질환, 심장질환 등에서 알코올성 치매에 이르기까지 각종 신체질환과 관련이 있다. 좀 더 심각해지면 알코올 의존에 걸릴 가능성도 무시할 수 없다.

○ 잦은 음주는 가족 구성원 간의 갈등 요인이 되기도 한다. 음주로 인한 늦은 귀가, 건강 문제 등으로 인한 가족의 불평을 듣게 되고, 가정 폭력의 원인이 되기도 한다. 또한 술값으로 인한 경제적인 문제도 있다. 직장인의 용돈의 절반 정도가 술값으로 지출된다는 연구결과를 볼 때 경제적 문제도 적지 않음을 짐작할 수 있다.

○ 이런 개인적인 문제도 있지만 직장인의 경우 음주로 인한 생산성의 손실과 산업재해의 위험 증가라는 사회적 문제가 보다 중요한 이슈가 될 수 있다. 음주로 인한 사회경제적 비용이 약 15조라고 보고되었는데 이 중 질병 및 사고로 인한 생산성 손실과 숙취로 인한 생산성 감소분이 6조 2,845억원으로 42.1%나 차지하고 있음을 볼 때 음주로 인한 사회적 손실 비용은 막대하다 할 수 있다. 술을 마시는 횟수가 늘어날수록 결근하는 횟수도 늘어나며, 평



소 과음이나 폭음을 하는 경우 결근일수가 상대적으로 더 높은 것으로 나타난다. 설사 출근을 하더라도 업무에 대한 집중도가 떨어져 우리나라 직장인 중 술 때문에 업무에서 실수를 한 경험이 7.6%나 되며, 알코올 남용 직장인 중 10%가 업무상 사고 경험이 있는 것으로 나타났다. 또한 산업재해 사망 중 40%는 술이 중요한 원인이 된다고 하여 과음이나 폭음은 직장의 생산성과 직결되어 있는, 결코 개인적인 문제가 아님을 알 수 있다.

○ 그러나 직장인의 음주에 대한 문제제기와 건전한 음주문화를 만들어야 한다는 논의는 지속적으로 이루어져 왔지만 이를 변화시키기 위한 적극적인 노력은 부족하지 않았나 싶다. 아마도 오랜 기간 굳어져온 음주문화를 단번에 바꾸기도 쉽지 않을 뿐더러 술 문제에 대해서는 비교적 너그러운 우리의 인식과 태도 때문일 것이다.

○ 직장 내 올바른 음주문화 만들기

○ 최근들어 직장인의 음주문화를 바꾸어 나가야 한다는 이야기가 자주 대두되고 있기 때문에 아마도 머지않아 우리나라 음주문화는 많은 부분 변화할 것이라고 기대한다. 그러나 직장인의 음주문화를 변화시키는 것은 개개인의 노력만으로는 어려운 것이 현실이다. 직장의 문화, 부서 분위기, 직장 내 개개인의 성향 등 다양한 요인들에 의해 복합적으로 만들어지는 것이 직장의 음주 문화이기 때문이다. 이런 점에서 직장인의 음주는 개인적 차원에서보다는 조직, 혹은 사회적 차원에서 다루어야 할 이슈가 아닐까 싶다. 그런 면에서 직장인을 위한 올바른 음주문화를 만들기 위해 어떤 노력을 해야 할지 알아보자.

○ 우선 직장의 문화를 바꾸기 위한 노력이 선행되어야 할 것이다. 너무나 당연한 말이지만 실행은 쉽지 않은 일이다. 최고 경영자에서 말단 직원에 이르기까지 우리 회사의 생산성을 높이고 건전한 직장문화를 만들기 위해 음주문화를 바꾸겠다는 결단과 노력이 있어야 한다. 그리고 이러한 결단을 실천하기 위해 교육이나 홍보가 실시되어야 한다. 여기에 음주문제와 관련된 회사의 정책이나 규범이 마련된다면 더욱 효과적일 것이다.

○ 직장인을 대상으로 건전한 음주에 대한 강의를 하고 나면 대체로 돌아오는 반응은 비슷하다. “정말 맞는 말이고, 그래야 한다는 데에는 동의하는데 우리 문화가 어디 그런가? 어쩔 수 없이 마셔야 하고, 또 사실 술자리에서 그렇게 마시려면 안마시고 말지...” 이는 우리나라에서 적정음주, 책임 있는 음주라는 것을 생각하면서 술을 마시는 것 보다는 과음이나 폭



음이 오히려 더 쉽다는 의미가 아닐까 싶다. 그만큼 음주문화를 바꾸는 것은 어려우며, 구체적이고 체계적인, 그리고 포괄적인 노력이 필요하다는 것을 알 수 있다.

○ 직장 내의 올바른 음주문화를 만들기 위해 또 하나 요구되는 것은 음주문제가 있는 직원을 선별하여, 상담이나 치료를 받을 수 있도록 조치해 주는 노력이다. 대체로 우리나라에서는 술을 잘 마시고 많이 마시는 것도 하나의 능력이라고 인정해 주고 음주 문제에 대해서도 관대한 편이지만, 그에 비해 알코올 의존이라고 하면 냉정하게 대응하는 것이 일반적이다. 다른 질병으로 병원에 입원하거나 치료를 받으러 가는 것은 가능하지만 알코올 의존 치료를 위해 입원하거나 치료를 받으러 가는 것에 대해서는 용납하지 못하는 경향이 있다. 미국을 비롯해 가까운 일본에서도 직장 내에 음주문제가 있는 직원이 발견되면 상담이나 치료를 받게 하고 별탈없이 근무도 할 수 있게 한다. 이는 단순하게 음주문제를 가진 직원 몇 명을 배려해 주는 차원이 아니라 이를 통해 직장의 문화가 건강해지고, 생산성 또한 올라가는 효과를 거두고 있는 것으로 나타나고 있다. 우리도 심각하게 고려해볼 필요가 있다.

○ **건강한 음주법**

○ 직장의 올바른 음주문화를 위한 노력과 함께 직장인 개개인도 자신의 건강을 지키면서 술을 마시는 건전음주법을 알아두는 것이 좋다. 여기에 몇 가지를 제시하고자 한다.

○ 첫째, 자신의 주량을 넘지 않도록 마시자. 조선시대의 향음주례에서는 “술은 대개 석잔 하면 훈훈하고, 다섯잔은 기분이 좋고, 일곱잔은 지나치므로 일곱잔 이상은 절대 권하여 돌리지 않는다”라고 하였다. 하루 음주량과 심장병 사망률과의 관계를 연구한 결과에서는 1~5잔 정도 음주하는 사람이 전혀 마시지 않는 사람이나 6잔 이상 음주하는 사람보다 심장병으로 인한 사망률이 낮다고 보고하였고, 세계보건기구에서는 하루 권장량을 남자는 순수 알코올 40g, 여자는 20g이라고 하였다. 이러한 근거에 의하면 신체적으로, 사회적으로 건강을 유지하면서 마실 수 있는 적정음주량은 남자 3~4잔, 여자 1~2잔이라고 할 수 있다. 물론 여기에서 말하는 잔은 각 술마다 일반적으로 사용하는 잔, 예를 들어 소주는 소주잔, 양주는 양주잔을 말하는 것이다.

○ 둘째, 매일 계속해서 술을 마시지 말자. 일주일에 적어도 이틀 이상은 절대 술을 마시지 않는 날로 정하여 지키도록 한다. 이 이틀은 간이 쉬는 날이다. 우리의 간은 술을 마시면



이를 분해하기 위해 실 새 없이 힘들게 일을 해야 하며, 이런 일이 지속되면 아무리 튼튼한 간이라 하더라도 탈이 날 수 밖에 없다. 건강한 간을 유지하기 위해서는 적어도 일주일에 이를 이상 쉬어 주어야 한다.

○ 셋째, 안주 없이 빈속에 마시지 말자. 알코올은 위의 점막에 자극을 주어 충혈이 되며 위염이나 급성 위궤양에 이르게 하기도 한다. 이를 예방하기 위해서 빈속에 술을 마시지 말고 반드시 영양가 있고 맛있는 안주와 함께 마시는 것이 좋다. 음식은 알코올이 위벽을 자극하는 것을 줄여주기 때문이다.

○ 넷째, 스트레스를 풀려고 술을 마시지 말자. 만약 스트레스를 풀고 싶다면 기분 좋게 웃고 떠들면서 스트레스를 해소할 수 있을 정도의 양만 마시도록 해야 한다. 앞서서도 이야기한 것처럼 적당한 술은 기분을 풀어주고, 스트레스 해소에도 도움이 되지만 지나치면 오히려 문제가 된다는 점을 기억해야 한다. 동료들과 즐겁고 재미있는 이야기를 많이 하면서 마시는 것은 건강에도 좋고, 동료 간의 유대관계를 위해서도 좋을 것이다.

○ 다섯째, 억지로 마시지 말고 억지로 권하지도 말자. 서로의 주량을 인정해주고 적당한 선에서 멈출 수 있는 용기가 필요하다. 특히나 술이 약한 사람, 선천적으로 술을 잘 분해할 수 없는 체질을 가진 사람에게 억지로 권하는 것은 곤란하다. 각자의 주량대로, 각자의 취향대로 마시는 문화를 만들어가는 노력이 중요하다.

○ 여섯째, 음주달력을 만들어 보자. 아무리 결심해도 분위기 때문에, 거절하기 어려워서 마시다 보면 주량이나 적정음주량이라는 것은 잊어버리기 쉬울 수밖에 없다. 때문에 어제는 도대체 얼마나 마셨는지, 이번 주에 며칠이나 술을 마셨는지 계산하기도 어렵다. 음주달력을 만들어서 오늘은 어떤 술을 몇 잔이나 마셨는지, 안마신 날은 언제이고, 며칠이나 마셨는지 등을 기록해 나간다면 자신의 음주를 조절하는데 도움이 될 것이다.

○ 이외에도 급하게 마시지 말고 천천히 마시도록 하고, 단합이나 놀이의 수단으로 술을 마시지 말고, 가능하면 2차 이상 가지 않도록 하는 등 자신의 음주를 조절하고 과음이나 폭음을 하지 않도록 자신에게 맞는 음주량, 음주법을 찾아보는 노력이 필요하다. 이러한 개인의 노력과 회사의 노력, 그리고 사회 분위기 변화 등이 맞물릴 때 직장인의 음주문화는 긍정적이고 건전하게 변화될 것이다.