

알아두면 유익한 음주요령

술은 잘 마시면 즐거운 인생의 촉매제로서, 두려울 땐 안심을, 슬픈 땐 위안을, 기쁨은 배로 증폭시키주며 늘 인간과 함께 해왔습니다. 또한 전통적으로 결혼식, 장례식, 제사 같은 관혼상제에도 빠질 수 없는 중요한 음식이기도 합니다.

우리는 모임의 분위기를 돋구기 위해서나 인간관계를 부드럽게 하기위해, 또는 몸과 마음의 피로를 치유하기 위해 술을 마십니다. 그러나 술은 자신에 대해 예의와 질서를 지켜주는 사람에게만 건강한 즐거움과 풍요함을 선물합니다.

일반적인 음주요령

☞ 가능한 한 알코올 도수가 낮은 술을 마십니다.

☞ 첫 잔은 한꺼번에 마시지 말고 여러 번에 걸쳐 나누어 마십니다.

☞ 술을 마시면서 목이 마르면 얼음이 들어 있는 찬물을 마셔서 목마름을 해결하고, 술을 본격적으로 마시기 전에 알코올이 들어 있지 않는 음료를 미리 마셔둡니다.

☞ 술병이나 용기에 붙어 있는 알코올 함량 등 표시를 주의 깊게 관찰하여 자기가 마신 술에 들어 있는 알코올의 부피와 양을 어렵잡아 보며 자기의 주량을 지키도록 합니다.

☞ 알코올의 장내 흡수율을 떨어뜨리기 위해 안주를 먹으면서 술을 마시거나 술을 마시기 전에 음식을 먹어 두어 공복이 아닌 상태에서 술을 마십니다.

☞ 받은 술잔은 다 마신 다음에 잔을 다시 채우게 합니다.

☞ 술잔은 가득 채우지 않습니다.

☞ 술을 마시면서 소금기가 많은 짠 스낵을 같이 먹지 않습니다.

☞ 술을 되도록 천천히 마십니다.

☞ 더 이상 술을 마실 수 없을 때는 '더 이상 마실 수 없다'는 의사를 확실하게 표현합니다.

☞ 매일 술을 마시지 않도록 하고 최대한 1주일에 2회 이내로 술자리를 갖습니다.

☞ 조금이라도 음주를 한 후에는 자동차를 운전하지 않습니다.

☞ 음주를 한 후에는 기계류를 만지거나 작동하지 않습니다.



가정에서의 음주요령

- ⊗ 부모가 자녀에게 모범을 보여 자녀들이 술에 대한 태도와 습관을 올바르게 형성하게 돕습니다.
- ⊗ 가정에 특별한 일이 있거나 손님이 찾아왔을 경우 술을 맨 먼저 등장시키지 말고 다른 방법으로 시간을 보내다가 부득이한 경우에만 술을 내놓습니다.
- ⊗ 되도록 알코올 도수가 낮은 술을 가정에 마련해두어 제공합니다.
- ⊗ 술을 마시는 테이블에 얼음과 찬물을 준비해 두어 언제나 자유롭게 마시게 합니다.

손님을 초대할 경우

- ⊗ 알코올 도수가 낮은 술이나 알코올이 포함되지 않은 음료가 준비되어 있음을 참석자들에게 알려 희망자들이 쉽게 마시게 합니다.
- ⊗ 술을 마시는 사람들에게는 마시는 술 한잔에 알코올이 얼마나 포함되어 있음을 알려주어 술을 마시는 사람이 자신의 섭취한 알코올 양을 알 수 있게 해줍니다.
- ⊗ 가능한 한 작은 잔으로 술을 마시게 합니다.
- ⊗ 마시는 사람 자신이 자기 잔을 다시 채워 마시게 합니다.
- ⊗ 안주는 짠 스낵은 지양하고, 다른 여러 가지 음식을 제공하여 같이 먹게 합니다.
- ⊗ 술이 과도하게 취한 듯이 보이는 사람은 안전하게 귀가, 또는 같이 자고 갈 수 있게 조치합니다.
- ⊗ 손님을 접대할 경우에는 미리 특정한 술을 내놓지 않고 손님의 의향에 따릅니다.