주류와 건강

이글은 ICAP에서 발간한 「건전음주문화 조성을 위한 주류판매자 지침서」의 일부 내용을 발췌한 것임

많은 사람들이 적정음주를 통해 다양한 순기능을 누리고 있다. 이처럼 건전한 음주는 사람들의 삶에 기쁨을 줄 수 있다. 그러나 지나친 음주는 뇌의 기능을 일시적으로 저해시켜 사람의 행동을 변화시킬 수 있으며, 때로는 인체에 해롭게 작용할 수 있다.
따라서 주류판매자와 종업원들은 사람들이 술에 취했을 때의 증상을 항상 숙지하고 있어야 하며, 만취한 것이 분명해 보이는 사람이 주류를 요구할 때는 거절할 수 있어야 한다.

음주 후 행동변화

- 음주자들은 목소리가 점점 커지며, 자신감이 충만하게 될 뿐 아니라 자제력을 상실하곤 함.
- 일부 사람들은 말을 어눌하게 하는 경우도 있음.
- 발이 풀려 똑바로 걷지 못하는 사람도 있음.
- 시야가 좁아지고, 거리 측정이 어려워지는 경우도 있음.

사람들이 술에 취하게 되면 자신의 건강을 위해 무엇이 옳고 그른지 판단할 수 있는 능력을 상실하므로, 주류판매자와 종업원들이 만취자의 건강을 살펴야 하는 것이다.

1. 음주와 인체

사람들이 음주를 할 경우 알코올은 위를 거쳐 알코올 흡수가 가장 원활하게 이루어지는 소장으로 유입된다. 소장에 유입된 알코올은 사람의 뇌까지 전달되는데, 음주 직후 알코올이 뇌에 도달하는 시간은 약 5분 정도가 소요된다. 알코올이 뇌에 도달하게 되면, 이때부터 뇌의 기능이 저하되기 시작한다.
음주자의 위에 음식이 남아있는 경우 알코올은 음식과 섞여 소장으로 유입되는 시간이 지연되고, 따라서 음주자는 술에 늦게 취하게 된다.
그러나 여기서 유의할 점은 술에 늦게 취할 뿐이지 취기를 줄이거나 막을 수는 없다는 것이다. 일단 몸으로 유입된 알코올은 세포와 혈액을 통해 몸에 퍼질 수밖에 없는 것이다. 알코올이 간에 도달하는 시간은 약 20분으로 간은 알코올을 해독하는데, 한 시간에 약 8그램의 알코올을 해독할 수 있다.
이처럼 알코올 분해는 대부분 간에서 이루어지기 때문에 과음은 간에 무리를 줄 우려가 있다.

알코올 분해 인체기관

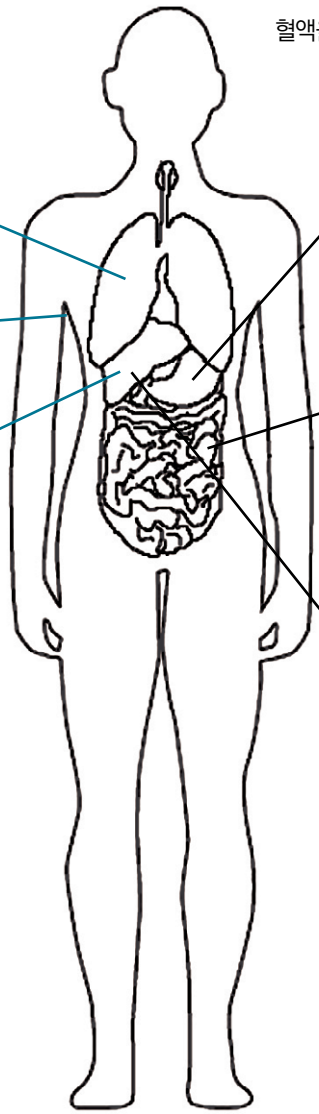
폐 2-4%
(호흡으로 분출)

땀샘 2-6%
(땀으로 분출)

간 90%
(해독작용)

신장 2-4%
(소변으로 분출)

알코올 인체 유입 과정



혈액을 따라 **뇌**로 이동

위벽을 통해 혈액으로 흡수

소장을 통해 혈액으로 흡수

간은 혈액을 통해 운반되어 온 알코올을 분해

2. 주류의 알코올 함량

주류의 알코올 함량은 주종에 따라 가지각색이며, 같은 주종내에서도 제품에 따라 큰 차이를 보이기도 한다. 따라서 기준설정의 편의를 위해 일부에서는 주종에 상관없이 알코올의 함량(g)을 기준으로 정하고 있다. 다음은 주류용량과 알코올도수를 통해 순수 알코올의 양을 계산할 수 있는 공식이다.

$$\frac{[\text{주류 총 용량(㎖)} \times \text{알코올도수(abv)}] \times 8}{1000}$$

예를 들어 알코올도수 20% 소주 반병(180mℓ)을 마신 경우에는 28.8g의 에탄올을 섭취하는 것이다.
그렇다면 과연 하루 몇 그램(g)의 알코올을 섭취해야 적정음주를 하는 것일까? 이 부분에 대해서는 국가별, 지역별, 학계별로 차이를 보이고 있어 절대적인 기준이 정해져 있지는 않다. 다만 영국의 예를 들 경우 영국주류업계에서는 하루 24g의 알코올 섭취를 적정음주로 기준으로 보고 있다.

3. 음주운전

음주가 운전자의 운전능력에 영향을 미치는 것은 자명한 사실이다. 음주자의 혈중알코올농도가 0.02%에 이르면 이때부터 운전능력은 떨어지기 시작한다. 많은 사람들은 운전에 영향을 주지 않을 정도의 음주량에 대해서 궁금해 한다. 그러나 음주자의 신체조건, 나이, 성별, 공복여부 등 여러 요인에 영향을 받기 때문에 운전에 영향을 주지 않는 음주량의 측정은 불가능하다. 가장 좋은 방법은 운전 전에는 술을 한 방울이라도 마시지 않는 것이다.

- 음주운전은 대형사고와 인명피해로 연결되므로, 주류판매자 및 종업원들의 협조가 요구된다. 주류판매업소는 대리운전이나 택시, 버스시간표를 항상 비치하고 있다가 고객이 술을 조금이라도 마셨을 경우는 대리운전 또는 대중교통을 권장해야한다.

(法) 우리나라의 운전자 혈중알코올농도 허용 최대치는 0.05%이다.

4. 음주와 건강

세계적으로 음주는 일상생활과 밀접한 관련이 있다. 국가별로 차이가 있기는 많은 사람들이 음주를 즐기고 있다. 많은 사람들이 모임, 파티, 이벤트 등을 통해 술을 마시고 있으며, 힘든 일과를 마치고 스트레스 해소용으로 술을 마시는 경우도 있다.

때와 장소에 부합되는 적정음주는 건강한 삶을 유지하는데 도움이 될 수 있다. 그러나 지나친 과음은 건강상의 문제와 기타 사고를 유발할 수 있음을 유의해야 한다.

과음이란?

- 단시간내에 많은 술을 마시는 경우로 미국의 경우 남성은 40g, 여성은 32g 이상의 순수 알코올을 한 번에 마실 경우 과음으로 간주
- 이를 알코올도수 20% 소주로 환산할 경우 남성은 소주 2/3병, 여성은 소주 1/2병 이상을 한번에 마실 경우 과음

폭음, 과음은 건강상의 문제를 발생시킬 수 있으며, 각종 사고를 야기할 수 있다. 그러면 오랜 기간 동안 과도한 음주를 했을시에는 어떤 결과가 예상되는지 살펴보겠다.

만약 음주자가 간의 해독기능을 넘어서는 음주를 계속 유지했을 경우 간염, 간경화 등 간에 치명적인 피해를 줄 수 있으며 위염, 위궤양 등의 질환을 유발할 수 있고 식도, 췌장에도 악영향을 줄 수 있다.

한번에 80g 이상의 알코올을 섭취하게 되면 혈압을 상승시켜 심장병이나 뇌졸중을 유발할 우려가 있으므로 유의해야 한다. 즉, 적정음주 이상의 과음은 위와 같은 특정부위를 포함한 인체에 해로우니 WHO(세계보건기구) 의학단체 및 주류업계에서 제공하는 적정음주 지침을 반드시 지켜야 한다.