

# 음주자의 알코올소비특성에 따른 조절음주행동에 관한 연구

최은진

한국보건사회연구원

## 1. 연구의 필요성 및 목적

음주는 건강에 긍정적인 효과를 주기도 하지만 과도한 음주나 잘못된 음주습관이 건강을 해치고 사회적인 피해를 가중시키고 있다. 알코올의 소비가 건강에 유익을 준다는 매우 제한된 연구결과도 있으나 많은 경우 알코올의 소비가 위궤양을 유발하고, 지방간이나 알코올성 간염, 알코올 의존 등을 발생시키고 사망의 원인이 된다(노인철 등, 1997, 정영호 등, 2006).

우리나라 국민의 경우 음복 문화, 약술문화 등 음주에 대해 관대한 인식이 형성되어 음주의 폐해가 다른 국가들에 비해 더욱 가중될 수 있어 알코올 남용, 알코올의존의 문제가 다른 국가에 비하여 높다는 보고가 있었다(한태선, 1998; 보건복지부, 2005). 음주량의 한계를 설정하는 이유는 과도한 음주가 건강에 해가 될 뿐만 아니라 관련 위해를 증대시키기 때문이다(WHO, 2001). 세계보건기구에서는 음주량을 중심으로 중등도위험음주, 고위험음주 등의 정의를 내리고 있다. 중등도 음주는 알코올 60그램 이하 섭취(여성은 40그램 이하), 고위험 음주는 61그램 이상 섭취(여성은 41그램 이상)를 의미한다. 음주자의 행동특성을 일반적인 음주행동, 고위험 음주행동, 알코올 남용, 알코올의존 등으로 분류할 때 많은 연구들이 알코올남용과 알코올의존에 관한 연구에 치중하고 있다. 위험요인예방과 보건교육적 측면에서 볼 때 음주행동 및 고위험음주행동에 대한 연구의 필요성이 증대하고 있다.

본 연구에서는 음주자들의 고위험음주예방교육의 방향설정을 하는 데 목표를 두고 성인음주행동의 특성을 분석하였다. 성인의 일반적인 음주행위와 고위험음주, 조절음주행동의 조사분석을 통하여 음주폐해예방교육 방향과 목표를 개발하고자 하였다.

## 2. 연구방법

음주행동조사의 대상이 된 성인의 연령층은 20-59세의 성인으로 연간 술한잔 이상의 음주를 하는 사람으로 한정하였다. 전국에서 남녀성인 1,000명을 무작위 추출하고 전화조사로 데이터를 수집하였다. 주요 조사내용은 음주빈도, 음주량, 고위험음주빈도, 취하도록 마신 음주량과 빈도, CAGE에 의한 알코올의존정도, 연간절주(금주)시도, 절주방법, 절주시도이유, 비만도 등이었다.

## 3. 연구 결과

연간음주자의 음주횟수는 남자는 주 1-2회(31.4%), 여자는 월 1회미만(40.8%)이 가장 높은 비율을 나타내었다. 연령별로는 남자는 50대의 음주빈도가 높았고, 여자는 20대와

40대의 음주빈도가 높았으며 이러한 특성은 통계적으로도 유의하였다.

일반적인 평균음주량은 남자는 소주 8잔, 여자는 소주 3잔이었다. 주관적인 만취시 음주량은 남자는 소주 2병이상, 여자는 소주 한병이상인 것으로 나타났다. 고위험 음주빈도는 여자는 약 69.6%가 월 1회미만이라고 응답하였고, 남자는 월 1-3회 26.8%, 주 1-2회 25% 등으로 나타났다.

조사대상자의 음주이유는 사회관계 때문인 경우가 77.5%로 가장 많았고 업무상 음주는 10.3%로 상대적으로 적었다. 그런데 40대와 50대에서는 건강을 위해 음주하는 경우가 3.6%정도인 것으로 보고되었다. 약 73.5%정도의 응답자는 음주폐해가 심각하다고 느끼고 있었다. 연간 절주시도경험은 14.1%였다. 음주자가 조절음주를 시도하는 방법은 술자리를 피하는 방법(43.3%)과 술자리에서 음주량을 자제하는 방법(42.6%)이 가장 높은 비율을 나타내었다. 성인 음주자들이 절주하지 않는 가장 큰 이유는 적절히 마시므로 절주에 대한 필요를 못 느낀다는 응답이 70%로 가장 많았다. 절주하지 않는 이유를 응답한 사람들의 일평균 음주량과 응답을 비교하면 평소 절주한다고 생각하여 필요성을 못 느끼는 사람들의 음주량이 남성은 6잔, 여성은 3잔 정도였다. 업무나 직업상 절주를 하기 어렵다는 응답자의 평균음주량은 남자는 9.5잔, 여자는 6.7잔이었다.

음주량과 비만도는 유의한 상관관계를 보였다( $p < .001$ ). 정상인일수록 음주량이 적게 나타났다. 음주량이 많은 사람일수록 과체중인 것으로 나타났다. 그러나 정상체중범위에서도 평균 음주량이 남성은 소주 한병, 여성은 소주반병정도인 것으로 나타났다. 전체적으로 성인의 음주량은 위험음주량을 초과하고 있다는 것을 알 수 있었다.

#### 4. 결론

본 연구 결과를 통하여 조사된 성인의 음주폐해인식과 조절음주 또는 절주에 대한 인식이 매우 낮은 것을 알 수 있었다. 특히 절주에 대한 필요성을 느끼지 못하는 사람의 비율이 높다는 것을 감안할 때, 음주문제와 조절음주에 대한 대국민적 홍보가 강화되고 다양한 경로를 통하여 보건교육이 필요함을 알 수 있었다.

평소에 음주를 하는 성인들이 조절음주 또는 절주를 해야 하는 이유와 절주방법에 대하여 홍보와 교육이 필요하다. 음주행동은 다른 건강생활요인과 관계가 있고 비만과 같은 건강위험요인과 유의한 관계가 있으므로 전반적인 건강생활실천사업에서도 고위험 음주를 피하고 조절음주를 유도하기 위한 홍보와 교육이 필요하다. 본연구에서 음주행동은 성별, 연령별로 많은 차이를 나타내는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 대상별로 차별화된 교육적 접근과 교육내용의 개발이 필요하다.