



과음하지 말고 담배는 피우지 맙시다 ①



과음하지 맙시다.

1. 음주와 건강

술은 약물의 일종으로 습관성을 초래하며 임신중에 음주할 경우 기형아를 출산할 가능성이 높다. 자동차를 운전하거나 기계를 조작할 경우 음주는 판단에 장애를 주거나 수행능력을 저하시키게 된다.

과음은 간질환, 암, 고혈압, 중풍(뇌졸중) 및 심장병과 관련이 높다. 술은 간에 직접 독작용을 일으켜 과다한 음주는 간경변을 일으키는 주요 원인이 된다. 과음과 혈압은 직접적인 관련성이 있어 음주량의 증가시 혈압이 증가하게 되며 또한 심장근육질환을 초래할 가능성이 높다.

과음을 하고 동시에 흡연을 하는 경우 이 두 요인은 상호 상승작용을 일으켜서 구강, 후두 및 식도에 암이 발생할 위험성을 크게 높여 준다. 음주는 간암, 직장암, 유방암 및 췌장암 등과도 관련이 있다는 보고들도 있

2. 과음이란 무엇을 뜻하는가?

적당량의 음주는 건강한 남자나 임신하지 않은 여자의 경우에는 질병과 큰 연관이 없는 것으로 알려져 있다. 이러한 질병과 관련이 없는 음주량의 기준에 관해서는 나라마다 차이를 보이고 있다. 그러나 이를 종합하여 볼 때 순수 알코올의 1일 섭취량으로 20~30gm을 기준으로 정한 국가가 많다. 우리나라에서는 아직도 공식적으로 음주량의 기준을 정한 적은 없으나 다른 나라에서 보편적으로 받아들이는 기준을 사용하는 것이 타당할 것으로 보인다.

이러한 알코올의 섭취량을 술의 종류에 따라 적용시키면 과음에 해당되지 않는 음주량은 대략 다음과 같다. : 막걸리 2홉(360ml), 소주 2잔(100ml), 맥주 3잔(600ml), 포도주 2잔(240ml), 양주 2잔(60ml). 따라서 위의 음주량을 초과하여 음주하는 경우는 과음에 해당하게 된다.

3. 건강을 유지하는 음주 방안

임신한 경우 안전한 음주량은 정해져 있지 않으며 음주량에 따라 태아의 선천성기형이 발생할 위험이 높으므로 임신한 여성이나 임신할 계획이 있는 여성은 술을 마시지 말아야 한다. 술과 관련된 간, 신경계 및 심혈관계에 이상이 있는 경우(예로 고혈압이나 혈중 콜레스테롤이 높은 경우) 이러한 상태를 치유하거나 악화되는 것을 예방하기 위하여는 의사의 지시에 따라 음주량을 줄이거나 금주하여야 한다. 당뇨병을 앓고 있는 경우에도 음주에 관해서는 전문적인 상의가 필요하다.

한국인의 사망원인의 가장 중요한 것중의 하나가 바로 교통사고에 의한 사망이다. 이러한 교통 사고를 예방하는데 가장 중요한 것이 음주운전을 없애는 길이라고 생각한다. 음주운전은 운전자의 판단력에 장애를 주어 안전한 운전을 할 수 없도록 만든다. 더우기 음주운전은 본인뿐 아니라 다른

사람의 생명도 위협하게 되므로 사회적으로 큰 문제를 야기한다.

우리나라 사람들의 음주습관중 건강에 크게 영향을 주는 것의 하나가 지나친 과음인 것이다. 1992년 조사된 사회통계조사자료에 의하면 우리나라 사람들 중 약 15%는 1개월에 1~3회 과음하는 것으로 나타났다.

이와 같은 지나친 과음은 짧은 시간내에 급성 알코올 중독상태를 야기하게 되는데 이로 인한 건강상 장애가 큰 것으로 알려져 있다. 이러한 급성 알코올 중독상태에서는 인식력, 집중력 및 판단력이 크게 저하되어 음주로 인한 각종의 사고를 유발할 위험이 큰 것도 잘 알려진 사실이다.

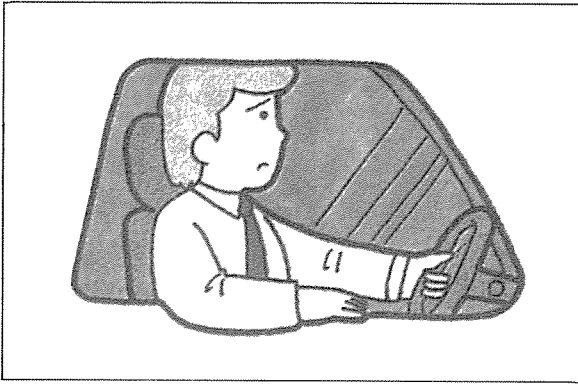
건강 음주법

- (1) 음주 가능 연령 : 20세 이상
- (2) 음주 빈도 : 1주 2회 이내
- (3) 하루 음주 최대 허용량 :

체중 1kg당 순수 알코올 0.7gm이하/하루 음주 최대 허용량



술은, 간에 직접 독작용을 일으켜 과다한 음주는 간경변을 일으키는 주요 요인이 된다.



음주운전은
운전자의 판단력에
장해를 주어
안전한 운전을
할 수 없도록
만든다.

참고 : 보통의 술에는 그 술에 해당되는 술잔이 있다. 그러한 술 한잔에는 대개 12~15gm의 순수 알코올이 함유되어 있다.

예 체중 70kg인 경우 : 하루 최대 허용치 ($70 \times 0.7 = 49$)는 순수 알코올 49gm(술3~4잔) 이하임.

(4) 음주가 허용되는 상황 : 사회적 분위기를 원활히 하기 위한 음주

(5) 음주가 권장되지 않는 상황 :

- 스트레스를 풀기 위한 음주
- 화를 삭히기 위한 음주
- 심심하거나 시간을 때우기 위한 음주
- 취하기 위한 음주
- 매 식사 때의 반주
- 습관성 음주
- 알코올 중독자나 약물 중독자

(6) 술에 대한 일반 상식이나 음주시 알아야 할 기본 수칙

- 사람마다 술의 반응이 다 다른데, 대체적으로 보아 술이 잘 받는 경우는 아주 잘 받고, 술이 잘 받지 않을 경우에는 잘 안받는 양극의 경향이 있다.

- 여성의 경우에는 남성들보다 술로 인한 간 파괴 속도가 무척 빠르다.

- 임신 당시의 음주는 유산, 사산, 미숙아, 기형아, 정신박약아 등을 초래하는 태아성 알코올 증후군을 일으킬 수 있다.

- 과음하는 남성의 자녀들에게는 과잉운동증후군이 잘 나타난다.

- 통상적으로 보아 하루 허용 최대 음주량은 남성이 3~4잔이고, 여성이 2~3잔 정도이다.

- 술 자리에서는 상대방의 주량을 인정해주는 것이 예의이다.

- 술의 강권은 구시대적 습관으로 술을 싫어하는 상대방에게는 엄청난 폭력행위이다.

- 술을 마시더라도 과음하지는 말아야 한다.

- 자리를 옮겨 가며 마시는 술 습관은 아주 안좋다.

- 술잔 돌리기는 위생적으로 보아 건강에 적당치 못한 음주법이다.

- 술 마시기 전후에는 안주나 음식을 충분히 섭취해야 한다.
 - 술은 천천히 마시는 것이 적당하며 벌컥 벌컥 마시는 술은 과음의 징조이다.
 - 실수를 하거나 필름이 끊어질 정도의 음주라면 술을 마시지 말아야 한다.
 - 술이 절제가 되지 않을 때에는 술을 마시지 말아야 한다.
 - 집안에 술 문제가 있었던 경우에는 각별히 건강음주법에 유념해야 한다.
 - 술에 취한 상태에서 신경안정제나 수면제 등을 사용하는 것은 무척 위험하다.
 - 남자 음주 인구의 10%, 여자 음주 인구의 5%는 알코올 중독으로 넘어갈 우려가 높기 때문에 주변에서 술을 아주 잘 마신다는 소문이 날 정도라면 혹시 알코올 중독으로 넘어갈 가능성이 있는지를 사전에 진단받아 보는 것이 안전하다.
 - 알코올 중독은 치료가 가능한 의학적 질병으로, 치료를 받지 못할 경우에는 치사율이 무척 높은 질환이다.
 - 의사로부터 알코올 중독이라는 진단을 받았었다면 평생 단주(斷酒)가 최선의 방법이다.
- (7) 알코올 중독 자가 점검표 : 다음의 증상은 알코올 중독의 예비 증상으로 4개 이상에 해당될 경우에는 심각할 수도 있는 문제이니 전문가에게 진단을 받아보아야 한다.
- 자기 연민에 잘 빠지며 술로 이를 해결하려 한다.

술 마시기 전후에는
안주나 음식을
충분히 섭취해야 하며
술잔을 들리는 것은
위생적으로 보아
건강에 적당치 못한
음주법이다.

- 혼자 술 마시는 것을 좋아한다.
- 술 마신 다음날 해장술을 마신다.
- 취기가 오르면 술을 계속 마시고 싶은 생각이 지배적이다.
- 술을 마시고 싶은 충동이 일어나면 거의 참을 수가 없다.
- 최근에 취중의 일을 기억하지 못하는 경우가 있다.
- 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 불면을 경험한다.
- 술이 깨면서 공포(섬망)나 몸이 심하게 떨리는 것을 경험하거나, 혹은 헛것을 보거나 헛소리를 들은 적이 있다.
- 술로 인해 생긴 문제로 치료 받은 적이 있다. ☒