

성인의 9.6%가 매일 음주자



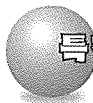
적당히 마신 술은 마음을 즐겁게 하고, 인간관계의 원활유 역할을 해 준다.
또한 약간의 술은 심장 질환에 걸릴 위험성을 감소시키는 것으로 알려져 있다.
그럼에도 불구하고 우리의 잘못된 음주 습관 때문에 술의 긍정적인 면보다는
부정적인 면이 두드러지게 나타나고 있다.

술은 기호품이므로, '마신다'와 '마시지 않는다'의 선택은 미성년자를 제외하고는
개인의 자유로운 선택 사항이지만 불건전한 음주가 지속되면 개인적으로나 사회적으로 피해를 받게 된다.

한국보건사회연구원의 국민건강조사 결과에 따르면, 우리 나라 성인 남자(20세 이상)는
한 달 중 11일간 술을 마시며 약 53%가 한번에 2홉 소주 반병에서
1병을 마시고 성인의 6.9%는 매일 음주를 하는 것으로 나타났다.

괴음과 폭음이 일반화 된 우리 사회의 단면을 보여주는 사례이다.

이런 음주 습관이 지배하는 사회 분위기에서는 건강에 이롭게 술을 마시기가 어렵다.
보건복지부는 이달의 건강 길라잡이 12월 주제를 '건전한 음주 습관 갖기'로 정하고
연말 연시에 나타나기 쉬운 우리의 잘못된 음주 규범을 고치는데 노력하기로 했다.



통계로 보는 우리 나라 음주습관

1. 한 달 동안 술 마시는 날



우리 나라 성인 (20세 이상)이 한 달 동안 술을 마시는 날은 8일간인 것으로 나타났으며, 성별로는 남자가 11일, 여자가 4일이었다.

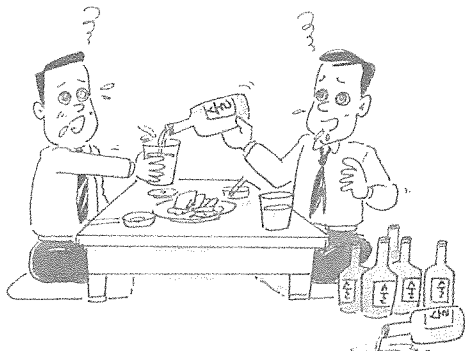
연령별로는 남녀 모두 연령이 증가할수록 술마시는 날이 증가하였으며, 70세 이상 노인 인구의 술마시는 날은 남자가 18일 여자가 7일로 젊은층보다 높게 나타났다.

소주를 기준으로 20세 이상 성인이 한번에 먹는 술의 양은 1~2잔 40.4%, 반 병 25.0%, 1병 21.0%, 2병 4.9%, 3병 이상 1.3%로 나타났다. 남자의 경우 1병이 27.0%로 가장 많았으며 여자는 1~2잔이 34.8%로 가장 많았다.

연령별 구분에서 특징적인 점은 소주 2병 이상의 경우 연령층이 젊을수록 높게 나타나 젊은 연령에서 폭음이 많았다.

만취하도록 마시는 과음 횟수는 주 1회 이상이 4.8%, 1개월에 1~3회가 10.7%, 3개월에 1~3회가 13.2%, 1년에 3회 이상이 22.9%였다.

연령별로 주 1회 이상의 과음을 하는 경향은 남자는 50대가 8.8%



2. 한번에 먹는 술의 양

20세 이상 성인이 한달 동안 술을 마시는 날

3. 과음 횟수

20세 이상 성인이 한번에 먹는 술의 양(소주 기준)

(단위 : %)

구 분		한달 동안 술 마신 날(일)	
전 체		8.00	
성	남 자	10.76	
	여 자	4.22	
연령	20~29세	남	7.46
		여	3.82
	30~39세	남	7.92
		여	3.79
	40~49세	남	11.63
		여	4.31
	50~59세	남	12.93
		여	4.52
	60~69세	남	14.81
		여	5.90
	70세이상	남	17.63
		여	8.71

자료 : 국민건강영양조사 결과, 한국보건사회연구원 내부자료, 1999.

구 분		전혀 안마심	소주 1~2잔	2홉소주 반병	2홉소주 1병	2홉소주 2병	2홉소주 3병	
전 체		7.53	40.42	24.98	20.98	4.92	1.25	
성	남 자	2.24	19.68	25.96	27.04	6.87	1.57	
	여 자	7.78	34.84	9.07	2.78	0.20	0.21	
연령	20~29세	남	1.79	19.73	29.01	28.41	8.97	1.86
		여	10.68	46.19	13.19	6.82	0.20	0.14
	30~39세	남	2.01	19.99	26.78	32.10	7.57	1.44
		여	9.48	43.73	11.85	2.68	0.24	0.36
	40~49세	남	2.23	18.68	24.55	30.92	7.19	1.71
		여	7.27	33.48	10.32	1.75	0.22	0.29
	50~59세	남	2.56	19.82	25.54	22.67	5.66	1.45
		여	5.26	25.63	4.85	1.06	1.06	1.06
	60~69세	남	3.39	19.71	26.42	14.21	4.29	1.36
		여	5.41	7.66	2.62	0.45	0.45	0.45
	70세이상	남	2.42	22.07	13.63	11.66	0.45	1.20
		여						

자료 : 국민건강영양조사 결과, 한국보건사회연구원 내부자료, 1999.

20세 이상 성인의 과음(만취하도록 마심) 횟수

(단위 : %)

구 분		없다	1년에 3회 이상	3개월에 1~3회	1개월에 1~3회	주 1회 이상	
		전 체	48.48	22.85	13.21	10.71	4.75
성	남 자	24.82	22.69	15.87	13.77	6.22	
	여 자	40.68	9.25	2.87	1.50	0.57	
연령	20~29세	남	27.09	30.25	17.57	12.40	2.47
		여	52.59	16.57	5.22	1.90	0.95
	30~39세	남	23.25	25.00	20.44	13.98	7.23
		여	50.90	12.15	3.35	1.38	0.54
	40~49세	남	21.03	20.45	17.57	18.29	7.93
		여	38.28	8.33	3.12	2.48	1.12
	50~59세	남	25.18	20.52	11.02	12.16	8.83
		여	30.36	4.28	1.17	0.99	0.99
	60~69세	남	31.82	14.32	7.32	10.84	5.07
		여	24.31	1.06	0.59	0.63	0.63
	70세 이상	남	26.49	8.71	5.11	7.99	3.15
		여	19.51	0.88	0.38	0.38	0.38

로 가장 높았으며 여자는 40대가 가장 높았다.

4. 술 시작 연령

20세 이상 성인의 술시작 연령

구 분	1995년 조사	1998년 조사
전 체	23.6	23.4
남 자	22.7	21.0
여 자	26.7	26.6

술을 시작한 연령은 1995년 조사보다 0.2세 낮아진 23.4세로 나타났다. 성별로는 남자가 21.0세, 여자는 26.6세로 남자가 여자에 비하여 감소 폭이 크게 나타났다. **72**

알코올 중독의 진단

술은 소량을 마시게 되면 중추신경에 대한 자극 효과가 있어 기분이 좋아지지만, 그 양이 늘고 사용 기간이 길어지는 경우에는 중추신경 억제제로 작용하여 불안, 식욕 감퇴, 초조와 불안, 그리고 우울증 등을 가져온다.

이러한 알코올 중독을 병으로 인정하지 않고 지나친 음주를 허용하거나 알코올중독자를 죄인처럼 보는 것은 모두 올바른 태도가 아니다. 알코올 중독은 치료가 필요한 하나의 질병이기 때문이다.

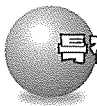
<음주 남용/의존 진단표>

평 가 문 항	예	아니오
1. 자기 연민에 잘 빠지며 술을 통해 이를 해결하려 한다.		
2. 혼자 마시는 것을 좋아한다.		
3. 술 마신 다음 날 해장술을 마신다.		
4. 취기가 오르면 술을 계속 마시고 싶은 생각이 지배적이다.		
5. 술을 마시고 싶은 충동이 일어나면 거의 참을 수가 없다.		
6. 최근에 취중의 일을 기억하지 못하는 경우가 있다.(2회/6개월)		
7. 대인관계나 사회생활에 술이 해로웠다고 느낀다.		
8. 술로 인해 직업 기능에 상당한 손상이 있다.		
9. 술로 인해 배우자(보호자)가 나를 떠났거나 떠난다고 위협한다.		
10. 술이 깨면 진땀, 손 떨림, 불안이나 좌절 혹은 불면을 경험한다.		
11. 술이 깨면서 공포(섬망)나 몸이 심하게 떨리는 것을 경험하거나 혹은 헛 것을 보거나 헛소리를 들은 적이 있다.		
12. 술로 인해 생긴 문제로 치료받은 적이 있다.		

▶ 위의 문항중 4개 이상에 해당되는 경우 알코올 중독의 가능성이 높다. 만일 그렇다면 반드시 전문가와 상의하여 적절한 검사와 치료를 받아야 한다.

한편, 알코올 남용 상태와 알코올 의존 상태를 합해서 일반적으로 알코올중독이라고 하는데, 여기에 제시된 진단 요령은 알코올 중독 증상의 유무를 짧은 시간 내에 적용하여 진단하는데 사용될 수 있다.

위의 표에서 최근 6개월 동안 자신의 생활 속에서 해당되는 사항에 **○**표를 한다. 표의 문항 중 4개 이상에 해당되는 경우 알코올 중독의 가능성이 높다. 만일 그렇다면 반드시 전문가와 상의하여 적절한 검사와 치료를 받아야 한다.



음주와 건강

1. 알코올과 구강·식도



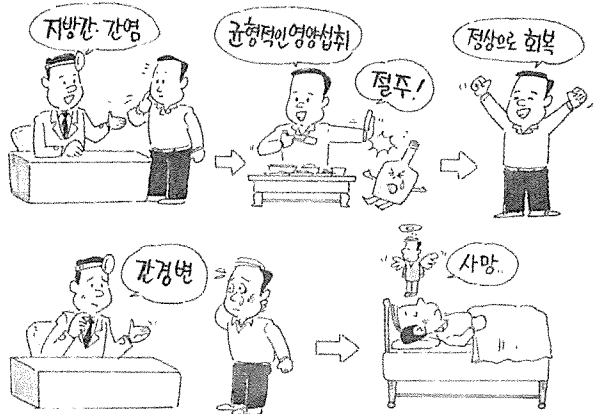
알코올 도수가 비교적 낮은 맥주(4~6%)나 와인(10~12%) 정도는 괜찮겠지만, 알코올 도수가 높은 소주, 위스키, 고량주들을 물에 희석하지 않고 그대로 오래 마시면 구강 점막이나 식도를 싸고 있는 표피층(상피층)에 강한 자극을 주고 탈수 현상을 일으킨다.

심하면 접촉 부위가 별걸게 달아오르고 염증도 유발시켜 아프게 된다. 특히 세포 조직에 복구하는 기능이 떨어지면 암으로 진행될 수 있다.

2. 알코올과 간

다양한 기능을 갖고 있는 간에 이상이 있으면 황달, 빈혈을 수반한 여러 가지 부작용이 나타난다. 알코올을 자주, 또 과량 마시면 거의 100% 모두 알코올성 지방간이 생기고, 심하면(음주자의 10~35% 정도) 알코올성 간염이나 섬유화 현상을 일으킨다.

그리고 더 심하면 음주자의 10~20%는 알코올성 간 경화증을 일으킨다. 실제 간 경화증의 45% 정도는 알코올 음주에 의해 기인한다는 보고도 있다. 어떤 경우에는 알코올성 지방간이나 간염을 거치지 않고 직접 간 경화증으로 진행되어 사망을 초래할 수도 있다.



알코올성 지방간의 경우 금주를 하면 가역적으로 지방간이 없어진다. 간염의 경우는 약간의 열을 나타내며, 황달이나 복부에 통증을 수반하는데 때로는 사망을 초래할 수도 있다.

기억 또는 사고 능력 모두 저하되는데, 이들의 저하는 알코올의 농도에 정비례하여 나타난다고 한다.

4. 알코올과 호르몬

알코올을 장기간 과음하면 이들 내분비 세포들에 나쁜 영향을 주어, 여러 호르몬들의 생합성, 분비 및 신호 전달 과정에 영향을 미쳐 여러 가지 병을 초래할 수 있다.

알코올성 췌장염은 췌장에서 분비되는 소화 효소는 물론이고 혈당을 조절하는 인슐린의 분비를 비정상화시켜 고혈당(당뇨병) 또는 혈당치를 떨어뜨린다.

3. 알코올과 두뇌

알코올을 조금 마시면 처음에는 중추 및 말초신경이 흥분되고 위산 분비가 촉진된다. 또 도파민(dopamine)이라는 신경 전달 물질이 분비되고 기분이 좋아지게 된다. 그러나 술을 과음하거나 장기간 남용 또는 과음하면 불행하게도 술이 뇌 세포 파괴를 촉진시켜 우리 뇌의 기능을 억제시킨다.

그렇지 않아도 정상적으로 매일 십만 개씩 뇌 세포가 자동 사멸하는데, 알코올을 다량 마시면 더 많은 뇌 세포가 죽는다. 학업이나

문제 음주자 측정을 위한 자가진단법

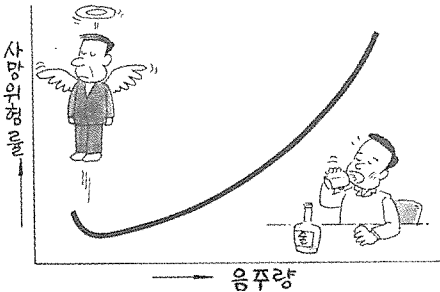
- 술을 끊어야겠다고 생각한 적이 있다.
- 다른 사람이 술 마시는 것에 대하여 잔소리를 하거나 간섭하면 짜증이 난다.
- 내가 술 마시는 것에 대해 죄책감을 느낀 적이 있다.
- 해장술을 마신 적이 있다.

※ 2개 이상이면 문제 음주자일 가능성이 높음
(자료 : 미국정신의학회)

음주량과 음주 상태

마신 양	혈중 알코올 농도(%)	취 한 상 태	취하는 기간 구분
2잔	0.02~0.04	기분이 상쾌해짐, 피부가 빨갛게 됨, 쾌활해짐, 판단력이 조금 흐려짐.	초기
3잔~5잔	0.05~0.10	얼큰하게 취한 기분, 압박에서 탈피하여 정신이완, 체온상승, 맥박이 빨라짐.	중기, 손상 가능기
6잔~7잔	0.11~0.15	마음이 관대해짐, 상당히 큰소리를 냄, 화를 자주 냄, 서면 휘청거림.	완취기
8잔~14잔	0.16~0.30	갈지자 걸음, 같은 말을 반복해서 함, 호흡이 빨라짐, 메스꺼움을 느낌.	구토, 만취기
12잔~20잔	0.31~0.40	똑바로 서지 못함, 같은 말을 반복해서 함, 말할 때 갈피를 잡지 못함.	혼수 상태
21잔 이상	0.41~0.50	흔들어도 일어나지 않음, 대소변을 무의식중에 싸, 호흡을 천천히 깊게 함.	사망 가능

* ① 65kg의 건강한 성인남자 기준. ② 맥주의 경우 캔을 기준으로 함.



급히 과음하였을 경우에는 6~36시간 이내에 현저한 저혈당을 유발하여 심각한 뇌의 손상을 가져올 수 있다.

5. 알코올과 약물

첫째, 급히 알코올을 마시면 간에서의 약물 대사 효소를 경쟁적으로 저해하여 약물의 농도를 높여 주고, 생체 이용률을 증가시킨다. 그 결과 예상치 못했던 약물의 부작용을 유발할 수 있다.

둘째, 장기간 알코올을 마시면 약물 대사 효소들인 사이토크롬 P450 효소군(CYP2E1)을 유도시켜 효소가 증가하고, 빨리 대사시킨다. 결국 약의 농도가 떨어져

약 작용이 떨어지고, 실제 더 많은 양의 약물을 사용해야 비로소 종전의 효과를 나타낸다.

셋째, 알코올 유발성 CYP2E1 효소에 의해 대사를 받는 치료약들은 더욱 독성이 강한 대

사 산물로 변하여, 간이나 기타 장기 조직에 손상을 입힐 수 있다.

실제 해열진통제로 많이 쓰이는 타이레놀(아세트 아미노펜)과 결핵 치료제인 Isonazid(INH), 또 마취제로 사용되는 할로탄(halothane) 등은 음주자들이 사용하면 조직 손상을 더 입힌다고 알려져 있다.

정신 계통에 작용하는 신경안정제나 항 우울증 치료제들은 알코올과 병용하면 정신 집중에 문제가 많아 운전사고 등을 많이 초래한다고 한다.

6. 알코올과 비만

알코올 그 자체가 비만을 증가

시킨다는 직접적인 상관관계는 없으나, 비만증이 있는 사람이 알코올을 많이 마시면 그만큼 질병에 걸릴 확률이 커져 주의를 필요로 한다.

관상동맥계나 심장 질환이 많고, 또 약이나 다른 세포 독성 물질에 의한 조직 손상을 많이 입는다고 나와 있다.

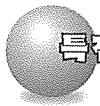
후자의 경우 알코올에 유발되는 CYP2E1의 양이 당뇨병이나 비만 증 환자에서 높은 양을 보여 음주 시 더 높은 상승 작용을 보여준데, 이 경우 치료약으로 사용하는 약물들의 대사가 많아지고 유독한 대사 산물이 일시에 너무 많이 생겨, 조직 손상을 입혀 질병으로 나타날 것이라는 일부 주장도 있다.

7. 알코올의 의존성, 내성 및 금단 현상

생체 내의 내성으로 인하여 음주하는 술의 양을 점차 늘려가면 자신도 모르게 알코올 습관성이나 의존성이 되어 버린다. 그래서 술이 몸에 나쁜 줄 알면서도 술을 다시 마시게 된다. 만약 술을 습관적으로 마시다가 갑자기 금주를 하면 반대로 금단 현상이 일어난다.

대개 6~48시간 이내에 금단 현상이 생기는데, 손발이 떨리고, 식은땀이 나고, 제 정신을 잃고 안절부절하게 된다. 심한 경우에는 정신 혼돈과 착란이 일어난다. 이러한 금단 현상으로 생기는 불쾌한 감정이나 신체적인 장애 때문에 술을 더 마시는 것이다.

이런 금단 현상도 술에 국한된 것이 아니고, 정도의 차이는 있지만 습관성 담배 흡연자나 마약 상습자들도 갑자기 중단하면 금단 현상이 나타난다. 72



건강을 해치지 않는 음주요령

1. 일반적인 음주 요령



1) 가능한 한 알코올 도수가 낮은 술을 마신다.

2) 첫 잔은 한꺼번에 마시지 말고 여러 번에 걸쳐 나누어 마신다.

3) 술을 바꾸어 마실 경우, 처음에 마신 술보다 알코올 도수가 낮은 술을 마신다.

4) 술을 마시면서 목이 마르면 얼음이 들어 있는 찬물을 마셔서 목마름을 해결하고, 술을 본격적으로 마시기 전에 알코올이 들어 있지 않은 음료수를 미리 마셔 둔다.

5) 술을 마시는 중간 중간에 마시고 있는 술보다 알코올의 함량이 낮거나 아예 알코올이 들어 있지 않은 음료를 마신다.

6) 술병이나 용기에 붙어 있는 알코올 함량 등 표시를 주의 깊게 관찰하여 자기가 마신 술에 들어 있는 알코올의 부피와 양을 어림잡아 보며 표준량을 지키도록 한다.

7) 안주를 먹으면서 술을 마시거나 술을 마시기 전에 음식을 먹어 두어 공복이 아닌 상태에서 술을 마신다(알코올의 장내 흡수율을 떨어뜨리기 위해).

8) 받은 술잔은 다 마신 다음다음에 잔을 다시 채우게 한다.

9) 술잔은 가득 채우지 않는다.

10) 술을 마시면서 소금기가 많은 짠 스낵을 같이 먹지 않는다.

11) 술을 되도록 천천히 마신다.



12) 더 이상 술을 마실 수 없을 때는 "더 이상 마실 수 없다"는 의사를 확실하게 표현한다.

13) 매일 술을 마시지 않도록 하고 최대한 1주일에 2회 정도만 술 자리를 갖는다.

14) 자신의 음주 계획을 다음과 같은 기준에 따라 세워 놓고 이를 준수하도록 노력한다.

- 일주일에 음주를 몇 번이나 할 것인가?

- 음주하기로 한 날에는 얼마나 마실 것인가?

- 한 번 음주하는데 술값은 얼마나 지출할 것인가?

- 일주일에 섭취하는 알코올의 총량을 얼마나 할 것인가?

15) "음주일지"를 만들어 술 마신 날짜별로 함께 한 사람들, 마셨던 술의 종류, 종류별 마신 잔, 그리고 지출한 술값, 알코올 섭취량 등을 기재하여 언제, 어디에서, 누구와 얼마나 술을 마시고 술값을 얼마나 지출했는지를 알아보고, 이를 계획과 견주어 본다.

16) 조금이라도 음주를 한 후에는 자동차를 운전하지 않는다.

17) 음주를 한 후에는 기계류를 만지거나 작동하지 않는다.

2. 가정에서의 음주 요령

1) 부모가 자녀에게 모범을 보여 자녀들이 술에 대한 태도와 습관을 올바르게 형성하게 돕는다.

2) 가정에 특별한 일이 있거나 손님이 찾아왔을 경우 술을 먼저 등장시키지 말고 다른 방법으로 시간을 보내다가 부득이한 경우에만 술을 내놓는다.

3) 되도록 알코올 도수가 낮은 술을 가정에 마련해 두어 제공한다.

4) 술을 마시는 테이블에 얼음과 찬물을 준비해 두어 언제나 자유롭게 마시게 한다.

3. 손님들을 초대할 경우

1) 알코올 도수가 낮은 술이나 알코올이 포함되지 않은 음료가 준

비되어 있음을 참석자들에게 알려
희망자들이 쉽게 마시게 한다.

2) 술을 마시는 사람들에게는 마
시는 술 한잔에 알코올이 얼마나
포함되어 있음을 알려주어 술을 마
시는 사람이 자신이 섭취한 알코올
양을 알 수 있게 해 준다.

3) 가능한 한 작은 잔으로 술을
마시게 한다.

4) 마시는 사람 자신이 자기 잔
을 다시 채워 마시게 한다.

5) 안주는 짠 스낵만이 아니라
여러 가지 음식을 제공하여 같이
먹게 한다.

6) 술이 과도하게 취한 듯이 보
이는 사람은 안전하게 귀가, 또는
같이 자고 갈 수 있게 조치한다.

7) 손님을 접대할 경우에는 미리
특정한 술을 내놓지 않고 손님의
의향에 따른다. **72**

남편과 아내가 함께 하는 술 줄이기 작전

1) 알코올중독 증세를 보이는 남편의 경우

◎ 아내가 할 일

- ◆ 건강진단을 받게 한다 : 먼저 내과진료를 받게 함으로써 '지금
당장 술을 끊지 않으면 생명에 중대한 위험이 올 수 있다' 는
의사의 말을 직접 듣게 한다.
- ◆ 마음을 약하게 만든다 : 평소 가장 걱정하고 있는 부분에 대해
힘주어 말한다. 가령 남편이 직장에서 해고되는 것을 염려하고
있다면 '이대로 계속 술을 마신다면 해고될 수밖에 없다' 고
말해 줌으로써 그 심각성을 일깨워 준다. 아이를 아끼는 남편
이라면 자식 사랑에 호소하는 것도 좋은 방법이다.
- ◆ 주변 사람의 도움을 받아 입원치료를 들어간다 : 이 단계에 이
르게 되면 술을 절제하는 것이 사실상 불가능하다. 그러나 본
인은 문제의 심각성을 못 느끼는 상태가 대부분이다. 따라서
남편이 가장 존경하는 사람이나 남편에게 권위를 내세울 수
있는 사람의 도움을 받는 것이 중요하다. 집안의 어른이나 친
지, 스승이 입원을 권유하여 치료에 들어가도록 유도한다.

2) 걱정스러운 술고래 남편의 경우

◎ 아내가 할 일

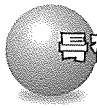
- ◆ 규칙적으로 식사를 하게 한다 : 배가 고프다 싶으면 술 생각이
나기 쉬우므로 식사를 규칙적으로 하여 출출하다는 생각이 들
지 않도록 한다.
- ◆ 가족과 함께 보내는 시간이 많아지도록 유도한다 : 가족과 멀
어져 있다 보면 외로움을 느끼게 되고, 바로 그때 술 생각이
나게 마련이므로 가족 또는 친지와 함께 시간을 보내도록 유
도한다.
- ◆ 매사에 긍정적으로 생각하도록 적극적으로 맞장구를 친다 : 무
슨 일인가 생겼을 때 남편 앞에서 '어떡하지?' 라며 고민하지
말고, '이렇게 하자' 라고 즉각적인 해결방법을 찾는 것이 좋
다. 그리고 남편의 결심에 대하여 밝은 표정으로 '괜찮은 방법

이다' 라고 적극적으로 유도하는 것이 중요하다.

- ◆ 남편이 집에 있을 때 편히 쉬게 한다 : 충분히 먹고 자고 휴식
하는 것이 중요하다. 너무 과로하지 않도록 유도한다. 몸이 피
곤한 상태에서는 스트레스가 증가하게 되고, 그러다 보면 술을
마시고 싶은 욕구가 커지기 때문이다.
- ◆ 남편과 함께 스트레스 해소방법을 찾아본다 : 기분이 우울할
때, 짜증이 날 때, 스트레스가 쌓인다 싶을 때 음주가 아닌 다
른 방법으로 기분을 전환할 수 있는 방법을 찾아야 한다. 함께
운동을 하거나 등산을 하는 등 여가활용을 통해 또 다른 즐거
움을 찾을 수 있도록 유도한다.

◎ 남편 스스로 할 일

- ◆ 습관을 바꾼다 : 단골술집 근처를 지날 때 꼭 들러야 했던 습
관을 버린다.
- ◆ 술자리를 떠난다 : 술친구를 우연히 만났을 때 얼른 그 자리를
피한다.
- ◆ 더 참는다 : 술을 마시고 싶은 충동에 사로잡혔을 때 잠시 더
생각하며 참는다.
- ◆ 술을 거절한다 : 피치 못해 술자리에 참석했을 경우 술을 권하
는 동료가 있다면 예전에 미리 생각했던 대로 과감하게 거절
해 본다.
- ◆ 술을 아예 피한다 : 술을 마시는 자리는 의도적으로 피한다.
동료들에게는 매정하게 보일 수도 있지만, 과음을 일삼는 친구
와는 당분간 거리를 두고, 술집에 가는 것조차 삼가야 한다.
- ◆ 술을 마시지 않는 날을 하루하루 늘려나가도록 한다 : 오늘 하
루만이라도 술을 입에 대지 않겠다고 결심하고 실천하는 것이
중요하다.
- ◆ 당장 운동을 시작한다 : 날마다 어딘가 찾아갈 곳을 마련하는
것이 좋다. 헬스클럽을 찾는다거나 수영을 하는 것도 좋은 방
법이다. 남과 비교되는 일이나 새로운 지식의 습득을 위해 학
원을 다니는 일 등은 오래하기 힘들게 마련이므로 좋아하는
일 중에서 부담 없이 매일 다닐 만한 곳을 찾는다.



음주 상식, 제대로 알자

1. 술을 빨리 깨는 방법?



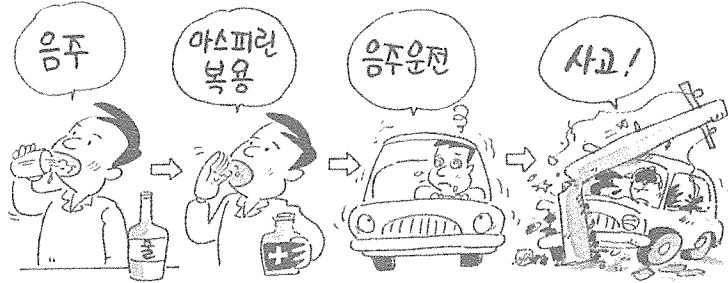
음주운전에 대한 단속이 심해지면서 장안 술꾼들의 관심은 "술을 빨리 깨는 방법"에

쏠려 있다.

그러다 보니 갖가지 비방이 입에서 입으로 전해져 애용되고 있다. 그러나 이 같은 뜬소문을 믿다가 낭패를 당하는 일이 주변에서 자주 일어나는 바람에 실소를 금하지 못할 때가 많다.

과연 술을 빨리 깨는 비방이 있을까? 대답은 간단하다. 단숨에 술을 깨는 비방은 지금로서는 전혀 없다는 것이다. 왜 그럴까?

사람이 술을 마시면 술에 포함되어 있는 알코올(에탄올)이 소화기관의 점막을 통해 혈액으로 들어오고, 핏속에 들어온 이 알코올은 우리 몸 속에 있는 효소의 작용으로 간에서 물과 탄산가스로 분해되어 몸 밖으로 나와야만 그 효능이 없어지는데, 이 경우에 마신 술의 종류와



양에 따라 일정한 시간이 걸리기 때문이다.

항간에는 술을 마신 다음에 김을 먹는다거나, 껌을 씹는다거나, 아니면 우유나 생수 등을 마시거나 심지어는 초콜릿, 담배가루, 또는 특정한 약물을 먹으면 술이 깬다는 소문이 널리 퍼져 있다. 그러나 이것들은 입에서 나는 술 냄새를 일시적으로 없애줄 뿐이고 핏속에 들어있는 알코올의 농도를 낮추지는 못하기 때문에 결과적으로 술에서 깨어나게 하지는 못한다.

또 어떤 사람은 술을 깨는 데는 커피가 최고라고 하는데, 이 또한 잘못된 것이다. 술을 마신 뒤에 커피를 마시는 것은 이뇨작용을 더욱

촉진하므로 오히려 숙취를 악화시킨다.

또한 커피에는 카페인이라는 물질이 들어 있어 술로 흐려진 판단력을 더욱 떨어뜨린다. 일본의 한 대

학에서 실시한 동물실험에 따르면, 알코올을 주입한 쥐에게 카페인을 투여한 결과 그렇지 않은 쥐보다 돌발적인 상황에서의 순간판단력이 크게 떨어졌다고 한다.

더구나 술에서 깨어나기 위해 약물을 복용하는 것은 더욱 좋지 않은 방법이다. 술과 약물이 상승 작용을 일으켜 독성이 나타나기 때문에 오히려 간에 해로울 뿐이다. 다시 말하면 이런 것들은 술의 종류와 마신 양에 따라 알코올의 효능이 제거되는 데 걸리는 시간을 변경시키지는 못한다.

결국, 술에서 빨리 깨어나는 특별한 비방이 아직은 없는 셈이다. 오직 일정한 시간을 보내는 방법밖에는 없다. 선불리 남들이 말하는 비방을 믿고 따르다가는 돌이킬 수 없는 재난을 당하고 크게 후회할 뿐이다. 핏속의 알코올 농도를 확실하게 떨어뜨리는 가장 좋은 방법은 술을 아예 마시지 않는 것이다.

누구든 술을 마셨다면 그 술이 무슨 술이든 얼마를 마셨든지 특히 자동차나 기계에는 절대 손을 대지 않는 것이 가장 바람직하다.

이달의 건강 길라잡이에서 권하는 건강한 음주 습관 7개명

1. 주량껏 마시고 동료에게 억지로 권하지 않는다.
2. 급히 마시지 않는다
3. 독한 술은 회색시켜 마신다.
4. 술자리는 1차에서 끝낸다.
5. 대중 교통을 이용할 수 있는 시간 이내에 술자리를 끝낸다.
6. 매일 계속해서 술을 마시지 않는다.
7. 약을 복용하는 경우 술을 마시지 않는다

알코올의 영향

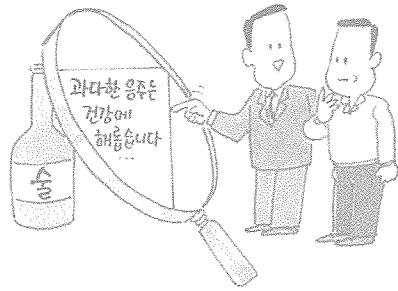
술은 소량으로는 해가 없지만 지나치게 마시는 것이 수년 간 계속되면 다음과 같은 장애가 발생한다.

- ① 영양의 균형이 흐트러지고, 비타민 부족 등을 초래하는 저 영양 상태
- ② 알코올을 마시지 않으면 손떨림, 발한, 초조, 불안, 심장이 심하게 뛰는 알코올 중독 증상
- ③ 전신 권태감, 피로감, 황달, 복수가 차는 것을 느끼게 되는 간질환
- ④ 인격의 변화, 의식장애, 치매를 가져오는 뇌 질환
- ⑤ 피를 토하는 토혈
- ⑥ 숨이 차거나 부정맥, 수족의 부종을 인지하게 되는 심장 질환
- ⑦ 위 점막을 상하게 하고 복통, 구토, 토혈, 설사 증상을 일으키는 위장질환
- ⑧ 발작을 인지할 정도의 만성 췌장 질환
- ⑨ 수족의 저림이나 운동장애가 보이는 말초성 질환

2. 해장술과 사우나는 숙취 해소에 과연 좋은가?

술을 많이 마신 다음 날 아침에 마시는 해장술이 숙취해소에 도움이 된다는 말은 그야말로 낭설이다. 한번 술을 마셨다면 적어도 2~3일 정도는 술을 마시지 않아야 손상된 간세포를 정상적으로 회복시킬 수 있다. 따라서 많은 양의 술을 매일같이 마시게 되면 간 기능이 약해지고, 저항력이 떨어져 간장병이 생길 위험성만 더욱 높아질 뿐이다.

또 술을 많이 마신 뒤에 사우나를 찾아 뜨거운 기운을 쬐고 땀을 흘리는 것이 숙취해소에 도움이 된다는 말도 잘못된 것이다. 사실 섭씨 38~39도의 따뜻한 물에서는 혈액순환이 좋아지므로 해독작용을 하는 간기능이 활발해진다. 잠깐이라도 시간을 내어 숙면을 취한다면 더욱 좋다. 간장은 잠을 자는 동안에 가장 활발하게 술 찌꺼기를 처리하기 때문이다.



그러나 술을 마신 뒤에 뜨거운 물에 목욕을 하거나 사우나를 하는 것은 피하는 것이 좋다. 특히 사우나를

하게 되면 미처 대사되지 않고 남아 있던 알코올이 땀으로 배설되면서 체내의 수분도 함께 빠져나오므로 심한 탈수 상태에 빠질 수 있다. 또한 체온보다 높은 열을 몸에 가하는 것은 간장에 오히려 더 큰 부담을 준다. 혈중 알코올 농도가 너무 높은 상태에서 뜨거운 열을 몸에 가하면 혈액순환이 지나치게 빨라져 혈압이 높아지기 때문이다.

3. 술잔을 둘러싸며 술을 따셔도 좋은가?

우리의 음주문화 가운데 가장 먼저 고쳐야 할 것이 있다면 아마 술을 마실 때 "자기가 마신 술잔을 나에게 둘러싸면서 술을 권하는 습관"이 아닌가 싶다. 술을 권하면서 자기가 마시던 술잔을 남에게 건네는 행동은 한편으로 생각하면 "상대에게 술잔 속에 술과 함께 내 마음도 실어 드린다"는 상징적 의미가 있다고 할 수 있다.

그러나 내가 마시던 술잔을 남에

게 돌리는 것은 오히려 나쁜 결과를 상대방에게 가져다 줄 가능성도 있다는 것을 염두에 두고 조심해야 한다. 특히 마시던 술잔을 돌리는 것은 혈액, 정액 침(타액)을 통해 전염되는 간염을 남에게 옮길 가능성이 있기 때문에 술잔을 돌리는 우리들의 음주문화는 하루 속히 우리 사회에서 추방해야 할 행동이라고 할 수 있다.

또한 술잔을 돌리는 음주문화는 과음을 하게 만드는 한 원인이 되기도 한다. 자기의 주장에 맞게 술을 마시고 싶은 사람도 윗사람이 호의를 보이면서 술잔을 건네주며 술을 강권할 때 어떻게 거절할 수 있겠는가? 아무리 마시고 싶지 않다 해도 별 도리 없이 한 잔 가득히 받아 먹고 다시 술잔을 돌려줄 수밖에 없을 것이다.

이렇게 마시는 한잔 또 한잔이 쌓이고 쌓여 만취가 되고 마는 어처구니 없는 일이 우리 사회 도처에서 수없이 일어나고 있다. 결국 '술잔 돌리기'는 원하지 않는 만취를 불러오는 주범인 셈이다.

우리 사회에서 적당량의 음주를 가능하게 하려면, 그리고 올바른 음주문화를 정착시키려면 무엇보다 먼저 '술잔 돌리기'를 그만두는 노력부터 해나가야 할 것이다. 우리 사회에서 '술잔 돌리기'는 당장 없애야 할 병폐이기 때문이다. 72