

지나친 음주, 간암 등 간질환의 주요인

술 마실 기회가 많은 계절이다. 긴장과 스트레스를 해소시키고 불안을 감소시키는 긍정적인 효과가 있지만 알코올은 가장 흔히 사용되고 남용되는 뇌 중추 억제제로 급성 중독과 남용, 의졸 등 수많은 문제들을 유발시키는 중독성 물질이다. 알코올로 인한 문제들은 크게 알코올을 병적으로 사용하는 문제와 알코올로 인해 유발되는 문제로 분류된다.

급성 중독은 알코올에 의해 유발되는 문제로 단시간 내에 과량의 알코올을 섭취하여 생기는 정신적, 신체적 증상을 말한다. 알코올중독은 병적인 사용의 문제 즉 주정(술)에 대한 의존 상태로 스스로 술을 마시는 것을 조절할 수 없고 비교적 장기간에 걸친 음주로 인해 정신적, 신체적 장애를 가지게 된다.

한국보건사회연구원의 연구 결과에 의하면 1989년 이후 20~59세 성인의 음주율(인구 100명당 연세 음주자 수) 추이가 1989년 45.8%에서 1998년에는 52.1%로 증가하였다. 건강상 문제가 되는 고도 음주율(인구 100명당 1달간 21일 이상 음주자 수)은 1989년 6.8%에서 1998년 6.0%로 다소 감소하였다.

20세 이상 성인에서는 남자의 11.2%, 여자의 1.3%가 한 달에 21일 이상 음주하는 고도 음주자로 나타났으며, 특히 60대 남자의 고도 음주율은 22.3%나 되었다. 그리고 20세 이상 자가 운전자의 18.0%가 지난 1년간 1회 이상 음주운전을 한 것으로 나타났다.

음주는 우리 나라 주요 사망 원인 중의 하나인 간암의 주요 위험 요인이며, 간경변, 알코올 중독, 사고, 범죄 등의 위험 요인이다. 이 달의 건강 길라잡이에서는 12월의 주제를 건전한 음주 문화로 정하고 연말 연시 각종 모임에서 잘못된 음주 습관으로 인한 건강 피해를 예방하고자 한다.

<이 달의 건강 길라잡이에 관한 자세한 내용은 건강길라잡이 홈페이지(<http://healthguide.kihasa.re.kr>)에 있습니다.>