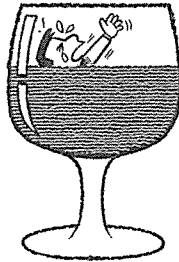


술! 이래서 줄여야 한다



1. 술은 무엇인가?

술은 에탄올(ethanol)이라고 부르는 화학 물질의 한 종류이다. 술과 냄새나 빛깔 및 성질이 유사한 것으로 메틸 알코올 (Methyl Alcohol)이 있는데, 이를 마시면 몇 분만에 흡수상태에 빠지게 되거나 즉사하게 된다. 이처럼 알코올은 근본적으로 독성 물질이지만 에틸 알코올만은 소량에 한해서 인체에서 흡수할 수 있다.

2. 술의 가치

1) 술을 만들고 마시는 것은 인류 사회에서 가장 오래 사용된 문화 중의 하나로 술은 상반되는 가치를 가지고 있다. 술은 스트레스를 해소시켜 긴장을 완화시켜 주고, 인간관계에 있어서 대화 소통을 원활하게 하여 결속력을 강화시켜 주는 등 다음과 같은 긍정적인 면이 있다.

- 에너지 공급원 : 칼로리가 높기 때문에 인류의 에너지 공급원이었다.

- 약품 : 마취제, 진정제, 소독제 등으로 사용된다.

- 사회 윤희유 : 사람들간의 의

사 소
통을 원활하게
할 수 있다.

2) 적당한 술은 사회생활에 있어서 대인관계를 원활하게 하는 긍정적인 면이 있는 반면, 부정적인 가치는 개인의 정신·신체적 건강을 해치고, 동료 및 사회 전체에 엄청난 피해를 준다는 것이다.

3. 술에 대한 오해의 사실

1) 알코올은 음식이나 음료일 뿐이다 ?

술은 식품으로 분류되기도 하지만 중추신경계에 영향을 미치기 때문에 향정신성 약물로서, 인간의 정신과 두뇌 기능에 장애를 주며 중독성이 강하다.

2) 술을 마시면 생각이 더 명료해 진다 ?

술은 일종의 중추신경계의 활동을 둔화시키는 억제제(진정제)의 기능을 가진다. 따라서 대뇌의 활동이 약해지기 때문에 사고나 판단 능력에 장애를 받게 된다. 술을 마시면 말이 많아지고 자신이 생기게 되는데, 마신 사람의 절제 능력이 억제

되어 생기는 것이다.

3) 술이 인체에 끼치는 영향은 모든 사람들에게 똑같다 ?

술이 인체에 미치는 영향은 사람마다 다르며 같은 사람이라도 마시는 시간, 장소, 환경, 분위기 등에 따라 많이 달라진다.

4) 커피를 마시거나, 토하거나, 찬물에 샤워를 하면 술이 빨리 깬다 ?

술을 빨리 깨게 하는 것은 아무 것도 없다. 시간이 지나야만 술이 깬다. 알코올은 일정한 시간이 지나야만 소화가 될 뿐이다. 소화 시간을 단축시키는 것은 아무 것도 없다.

5) 약과 함께 술을 마셔도 괜찮다 ?

술과 약을 함께 사용하는 것은 매우 위험하다. 항생제의 경우에는 술 때문에 약효가 없어질 수 있으며, 어떤 경우에는 졸음이 오거나 의식을 잃게 될 수도 있다.

6) 술 마시면 얼굴이 빨개지는 사람은 건강하기 때문이다 ?

얼굴이 빨개지는 사람은 알코올의 분해 효소가 부족하기 때문에 체내에 아세트알데히드가 축적되어 조금만



<술의 종류와 알코올 함유정도>

종류	맥주	와인	청주	소주	브랜디	위스키
용량(cc)	작은병(334)	한병(700)	1홉(180)	1홉(180)	한병(700)	한병(750)
알코올농도(%)	4.5	13.0(9.3-14.0)	15.5(15.0-15.9)	30.0(25.0-35.0)	40.0	43.0
알코올량(g)	15.0	91.0(65.1-98.0)	27.8	54.0(45.0-63.0)	280.0	323.0
순알코올량(g)	12.0	72.8	22.2	43.2	224.0	258.0

마셔도 숨이 가쁘고 얼굴이나 전신이 붉게 되는 것이다. 이런 사람은 술을 조금만 지나쳐도 건강을 쉽게 상하게 될 수 있다. 특히 아세트알데히드는 발암성이라는 주장도 있다.

7) 술을 마실 때는 담배 맛이 좋다 ?

니코틴은 알코올에 잘 용해되기 때문에 술 마실 때 담배까지 피우면 더 빨리 취하게 되며 구강암, 식도암, 후두암 등에 걸릴 위험성이 높아지게 된다. 또한 담배에 있는 니코틴 이외의 유해 발암물질이 알코올에 용해되어 신체의 저항력을 매우 약하게 만들기 때문에 이 때 피우는 담배는 독이 될 뿐이다.

4. 술이 인체에 미치는 영향

1) 단기적으로 미치는 영향

알코올은 중추신경계의 활동을 저하시킨다. 약간의 알코올만 섭취해도 뇌의 일부 기능이 저하되어 자제감을

잃게 된다. 그 결과는 사람마다 조금씩 다르기는 하지만, 대체로 어느 정도의 다행감, 친근감, 평소보다 말이 많아짐, 또는 공격적이고 난폭해지기도 한다.

어느 정도의 알코올이 신체에 섭취되면 그로 인해 심장 박동이 빨라지거나, 혈관확장, 약간의 혈압하강이 있을 수 있고 식욕을 증대시킨다든지, 위액 분비를 자극하고 소변을 자주 보게 된다.

2) 장기적으로 미치는 영향

알코올의 만성 효과는 내성과 의존성이다. 내성은 소위 "술이 는다"는 것으로 술을 마신 후에 경험하게 되는 여러 가지 효과를 계속 얻으려면 알코올의 양이 늘어나야 하는 것을 말한다.

한 잔이면 취하던 사람이 어느 정도 기간이 지난 후에는 똑같은 정도로 취하려면 두 잔을 마셔야 되는 것을 의미한다. 이러한 식으로 알코올에 대한 내성이 강화되다 보

면 결국은 알코올에 의존하게 된다. 알코올에 대한 의존을 흔히 알코올 중독이라고 한다.

알코올에 의존하게 되면, 갑자기 알코올을 끊을 경우 금단 증상이 나타나게 된다. 금단 증상이란 신체에 어느 정도의 알코올이 남아 있지 않으면 '손을 떨거나', '진땀을 흘리거나', '헛것을 보는 것'과 같은 증상을 겪는 것을 말한다.

3) 음주가 신경계에 미치는 영향

- 아무리 기억력이 좋아도 장기간 술을 계속하는 동안 기억 세포가 파괴되어 기억력이 현저하게 떨어진다.
- 술을 완전히 끊는다 해도 기억력은 원상태로 돌아오지 않는다.
- 알코올은 탈수 작용을 하기 때문에 술을 오랫동안 많이 마시는 사람은 세포의 수분이 부족하여 항상 건조하게 되고 이는 얼굴의 주름으로 나타나 나이에 비해 더 늙어 보이게 하는 신체 노화를 촉진한다.

<혈중 알코올 농도와 심신상태>

혈중 알코올 농도	심신상태
0.02-0.03%	뚜드러진 변화는 없고 약간 기분이 좋은 상태
0.05-0.06%	이완감, 푸근함을 느낌, 자극에 대한 반응 시간이 조금 늦어짐, 민첩한 근육운동이 안됨
0.08-0.09%	시각·청각의 저하, 균형감·언어 기능의 저하, 다행감이 생김, 자신감이 커짐, 운동 조절 능력 저하
0.11-0.12%	신체균형을 잡기 어렵게 됨, 정신적인 활동능력과 판단이 떨어짐
0.14-0.15%	신체와 정신의 조절기능이 현저히 떨어짐
0.20%	운동 조절 능력 상실(움직이기 위해서는 남의 도움이 필요): 정신활동의 혼란
0.30%	거의 인사불성 상태에서 심신을 겨우 가능
0.40%	의식이 없게 됨
0.50%	깊은 혼수상태
0.60%	호흡부전으로 사망할 수도 있음

- 또한 알코올은 손발의 감각이 이상하거나 아프고 저린 증상을 나타내는 말초신경 장애를 일으킬 수 있다.

마시면 간세포가 파괴되면서 들이나 나무처럼 파괴된 부분이 딱딱해지는 간경화가 된다.

보호하도록 하는 역할을 하는 신체 기능 중의 하나인 면역 체계의 활동에 손상을 주는 것으로 밝혀져 있다.

◀14

4) 음주가 위장에 미치는 영향
- 위액의 분비 억제와 함께 위와 작은 창자의 벽을 헐게 한다. 자주 구토하거나 급성 출혈성 위염이 생기고, 피를 토할 수도 있다.

- 알코올은 위를 자극하여 염산이 많이 나오도록 하며 많아진 염산과 알코올이 위를 자극하여 결국 위궤양이 되는 것이다.

- 만성적으로 술을 마시는 사람에게는 식도암, 대장암의 위험이 일반인들보다 높다.

5) 음주가 간장에 미치는 영향
- 알코올의 가장 심각한 피해 중 하나는 간의 손상인데, 이에 지방간과 간경화가 대표적이다.

- 지방간이 되어도 아무런 증상을 느끼지 못하기 때문에 계속 술을 마시게 되어 문제가 악화되는 경우가 많다.

- 지방간을 치료하지 않고 술을

6) 음주가 심장, 혈압에 미치는 영향

술을 많이 마시면 심장 근육에 장애가 생기고 고혈압이 생길 수 있다. 알코올의 작용에 의해 심장이 빨리 뛰게 됨으로써 혈압이 올라가고 심장의 부담이 커진다.

7) 음주가 혈액에 미치는 영향

- 알코올은 골수에서 적혈구가 만들어지는 것을 억제하여 빈혈을 일으킨다.

- 또한 백혈구가 적어지면서 체내에 침입하는 병원체들과 싸울 수 있는 힘을 상실하게 된다.

- 오랫동안 술을 마신 사람에게서는 혈액 응고가 지연되거나 잘 안되기도 한다.

8) 음주가 면역 체계에 미치는 영향

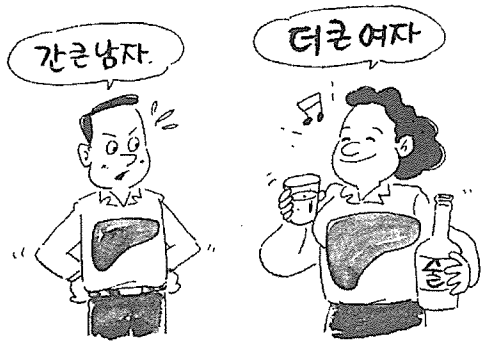
알코올은 인체를 질병으로부터

만성적으로 술을 마시는 사람들이나 알코올중독자들은 일반 사람들보다 항체 생성이나 면역 반응이 약하고, 박테리아 감염, 암에 대한 면역도 약한 것으로 보고되고 있다. 특히 임신 중에 술을 지나치게 마시면 어린이의 면역 저항을 약하게 할 수 있다고 한다.

9) 여성의 음주

여성은 일반적으로 남성보다 술에 약하다. 여성이 남성보다 체내 수분이 적고 지방이 많기 때문에 같은 양을 마시고도 남성보다 쉽게 취하게 되고 그 결과 과음으로 인한 피해도 남성보다 쉽게, 빨리 받는다.

여성이 남성보다 음주로 인한 뇌, 췌장 및 간 손상을 더 쉽게 받으며 매일 음주자의 경우 유방암의 발생 위험이 높다. 뿐만 아니라 지속적인 과음은 생리통, 생리 불순,



조기 폐경 및 불임이 될 수 있다.

정신적 능력에도 손상을 입을 수 있다.

인범의 42.3%, 여자 살인범은 12.6%가 기억을 못할 정도로 취한 상태였다.

10) 임신 중에는 술을 마시면 안되는가?

임신 중에 술을 마시면 태아가 술을 마시는 것과 똑같다. 태아가 알코올을 마시게 되면 유산이나 조산이 될 위험이 있으며 태아성 알코올중후군을 가진 아이를 낳을 확률이 높게 된다.

독한 술은 해롭고 약한 술은 괜찮다고 생각하면 안된다. 태아는 포도주, 맥주, 소주, 양주를 구분하지 못하므로 다 똑같은 영향을 받는다.

11) 태아성 알코올중후군이란?

알코올은 태반, 양막을 통과하여 어머니 몸속의 어린 생명에까지 영향을 미친다. 어머니가 알코올중독자인 어린이의 약 43%가 태아성 알코올중후군(FAS)으로 나타난다.

이런 경우 유아는 출생 시에 이미 발육부전이 있고 신장, 체중이 적다. 또 뇌의 크기도 작아 약간의 정신 지체를 보이며 학습 능력이 떨어지고 손과 발이 따로 놀게 되며 면역 기능도 떨어져 각종 감염증에 걸릴 위험이 높다.

비정상적인 발육 외에 금단 증상이나 주의 집중력, 학습 능력이 떨어지는 등

5. 술의 사회적 영향

1) 음주로 인한 경제·사회적 비용은?

술이 사회에 끼치는 경제적 손실을 정확하게 측정하는 것은 매우 어렵지만, 상당한 것으로 알려져 있다. 우리나라의 경우 술 때문에 지출된 전체 경제적 비용은 1995년에 약 9조 5,670억원(GNP의 약2.75%)으로 추정된다.

술로 인해 생기는 질병 치료에 드는 직·간접 치료비와 생산성 감소, 술로 인해 제 명까지 살지 못하고 일찍 죽는 것에 대한 비용, 술 때문에 생긴 사고 등에 의한 재산 피해액, 이런 것들을 처리하기 위한 행정 업무 비용과 술값을 포함하면 그 비용은 약 13조 6,230억원(GNP의 약3.9%)이 되는 것으로 추산된다.

2) 음주와 폭력 및 범죄

술을 마시면 자신에 대한 자제력을 잃기 쉽고 공격적이고 충동적이어서 즉흥적인 판단을 쉽게 하기 때문에 여러 가지 폭력이나 범죄에 관련될 위험이 높다. 한 조사에 의하면 살인범 중 72.5%가 살인 당시 술을 마신 상태였으며 남자 살

인범의 42.3%, 여자 살인범은 12.6%가 기억을 못할 정도로 취한 상태였다. 술 때문에 살인, 절도, 폭력을 저지르게 되는 것인지 아니면 이러한 범죄를 하기 위하여 술을 마시는 것인지는 분명하지 않지만 술 마신 사람들이 범죄를 많이 저지르고 또한 술 마신 사람 중에 그 피해자도 많다는 점에서 술이 범죄의 한 원인을 제공하고 있다고 볼 수 있다.

3) 음주와 성폭력

술을 마신 상태에서는 성 충동을 절제할 수 있는 자제력이 약해질 뿐만 아니라 공격적인 행동을 할 가능성이 높아지고(가해자측), 성폭력으로부터 자신을 방어할 수 있는 판단이나 운동 능력이 떨어진다(피해자측). 한 조사에 따르면 가해자의 50%, 피해자의 31%가 사건 직전에 술을 마신 것으로 밝혀졌다.

성폭력의 연구에 따르면, 여자가 술을 취하게 마시는 것은 성적인 욕구를 간접적으로 상징하는 것으로 오해하는 남자가 많기 때문에 술을 마시면 성폭력이 일어날 가능성이 매우 높아진다고 한다. 성폭력의 대부분이 잘 알고 있는 사이에서 발생한다는 점에서 조심하여야 할 것이다. [7]