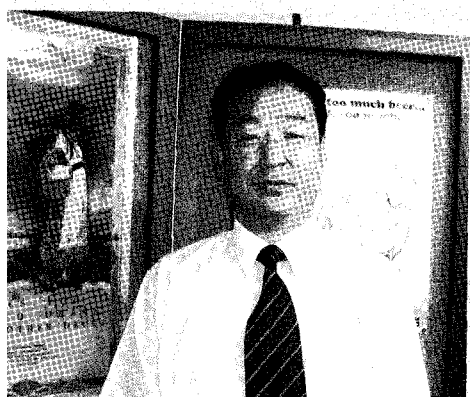


## 알코올중독은 어떤 사람도 걸리기 쉬운 질병입니다!



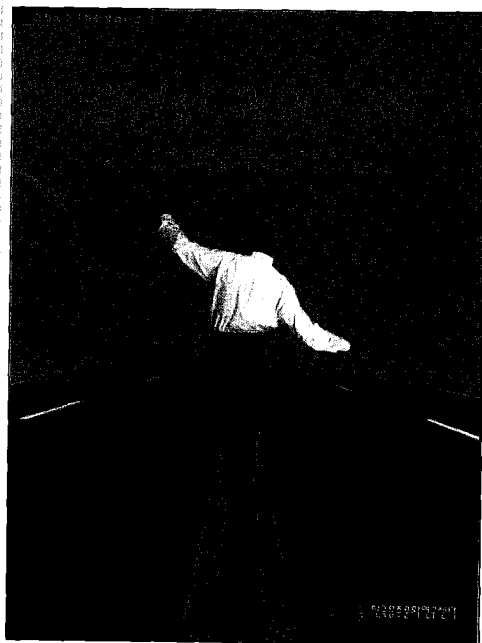
조성기

재단법인 한국음주문화연구센터 예방치료본부 본부장

“재단법인 한국음주문화연구센터는 2000년 4월 건전음주문화 정착과 알코올 문제 예방, 치료 및 재활을 위해 설립된 국내 최초 알코올문제 전문연구기관입니다.

알코올문제는 술을 마시는 개인뿐만 아니라 가정, 직장 및 사회전반에 이르기까지 광범위한 영역에 피해를 입히기 때문에 우리 사회가 공동으로 해결해야 합니다. 그

동안 정부와 민간단체는 알코올의 폐해를 줄이기 위해 지속적으로 노력해 왔습니다. 하지만 사회전반에 걸쳐 알코올문제에 대한 인식이 부족하고, 예방과 치료를 위한 사회분위기가 조성되어 있지 않아 그 효과가 미비하였습니다. 선진국과 비교해 보면 우리나라의 음주문화보다도 더 건전하고 우리나라보다 국가적인 정책과 지원으로 여러 가지 활동을 펼치고 있습니다. 우리나라도 알코올의 폐해를 인식하고 우리 문화에 적합한 알코올문제 예방과 치료활동 및 정책수립이 세워져야 할 때 이를 목표로 알코올 전문연구기관인 한국음주문화연구센터가 2000년 설립되었습니다.





우리나라의 인구 중 20%가 상습과음을 하고 있다고 합니다. 그런데 그러한 사람들이 주변에 있다고 해도 혐오대상으로만 여기지 그것을 질병이라고 인식하지는 않습니다. 그래서 알코올중독은 어떤 사람도 걸리기 쉬운 질병이라는 사실을 알리고 있습니다. 알코올중독이 질병이라는 사실을 인식할 때 치료가 이루어지기 때문입니다.

이에 저희는 알코올과 관련된 연구, 조사, 정책, 교육, 출판, 정보 및 홍보사업 뿐아니라 치료 및 재활사업을 통해 우리사회에 건전한 음주문화를 정착시키고 알코올과 관련된 제반문제가 최소화 될 수 있도록 최선을 다할 것입니다.”

재단법인 한국음주문화 연구센터 예방치료본부 조성기 본부장의 소개처럼 음주문화의 올바른 정립은 꼭 이루어져야 한다.

#### 우리나라의 음주문화와 건강과의 관계에 대해

조 본부장은 적당한 술은 즐거운 기분과 함께 소화촉진, 신진대사 개선, 심장병 예방 등 건강에 도움을 주기도 하지만, 술을 지나치게 마시게 되면 시각, 미각, 청각, 촉각, 언어, 균형감각, 집중력 등에 장애가 발생하며, 숙면방해, 소화기장애는 물론 사고의 위험성이 증가하게 된다고 설명하면서 이러한 술이 문제가 되는 가장 큰 이유가 중독성을 가진 약물이라는 사실이라고 강조한다.

“한번 마시게 된 술에 중독되어 지속적으로 과하게 마실 경우 우리의 몸에 심각한 손상이 나타날 수 있습니다. 또 간, 췌장, 위, 근육, 심장 및 다른 신체기관의 손상과 기억력감퇴, 정신질환, 기형아 임신, 성기능 장애까지 유발할 수 있습니다.

우리나라의 5대 사망원인 중 하나로 속하는 사고의 원인이 음주와 관련이 있는 음주음전, 폭행, 자살, 타살 등으로 우리의 신체적인 건강과 정신적인 건강, 그리고 사회적인 건강에 악영향을 미치고 있는 것이 우리의 잘못된 음주문화입니다.”

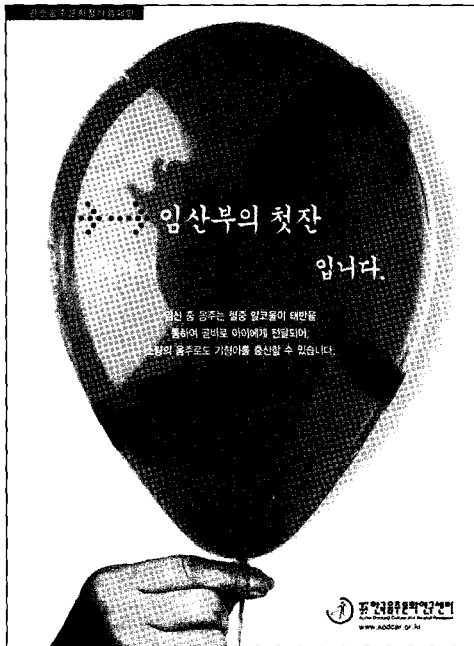
#### 혈중 알코올 농도에 따른 증상

농도(%)	증상
0.05	사고 및 판단, 자제력이 약화되고 색채 식별력이 약해진다
0.1	수의 운동과 언어활동이 어느 정도 장애를 받는다
0.2	전 운동영역의 기능이 현저히 억제된다. 감정조절 기능도 장애가 온다
0.3	감각기능이 심하게 장애를 받음으로써 혼수상태가 된다
0.4~0.5	감각기능이 완전 차단되고 혼수상태가 되어 완전 마취상태가 된다
0.6	뇌의 원시중추인 호흡 및 심박동이 장애되어 사망하게 된다

우리나라의 음주문화는 외국과 비교해 어느 정도의 수준인가에 대한 답변이다

“우리나라는 외국과 비교해 보면 허용적이고 관대한 음주문화를 가지고 있습니다. 둘셋이 모이는





자리에는 항상 술이 있을 정도로 술을 즐기고, 많이 마시고 있습니다. 또 술을 마실 수 있는 장소 또한 세계 어느 곳보다 많고, 24시간 술을 마실 수 있는 나라 또한 극히 드뭅니다. 그렇기 때문에 우리나라의 음주 경험률은 다른 나라에 비해 높은 것으로 나타나고 있습니다. 그 만큼 술은 사회나 직장생활, 친구관계 등에서 원활한 인간관계를 유지하기 위해 중요한 매개체의 역할을 하고 있는 것입니다. 이러한 관대한 음주문화는 술로 인한 실수에 대해서 대체로 너그럽게 받아넘겨 주거나 주변에 술 문제를 가진 사람이 있더라도 어떤 치료나 대응책을 찾지 못하도록 하게 합니다. 이제 우리나라도 음주문화가 보다 건전한 방향으로 전환해야 할 시점입니다.”

금주와 절주를 권장하는 가장 큰 이유

“물론 건강이겠죠. 사망진단에서 사인을 보면 심혈관계질환, 암, 성인병으로 인한 합병증, 뇌졸중 등 여러 가지가 있겠으나, 가만히 들여다보면 습관적인 과음이 가까이에 숨어져 있습니다. 건강과 과음은 언제나 서로 싸울 수 밖에는 없는 관계입니다.”

음주로 인한 여러 가지 사회적 문제에 대해

신문을 펼쳐보면 여러가지 사건과 사고들이 연일 이어진다. 그러나 그 사고와 사건뒤에는 술과 연관성이 있다고 조성기 본부장은 말한다.

“지나친 음주로 인한 실수와 사고들이 우리 주변에는 너무나 비일비재합니다. 술은 신체적인 건강만 영향을 끼치는 것이 아니라 정신적으로 사회적으로 끼치는 검은 손길은 실로 막강합니다. 오늘 가까이 주변을 보십시오. 지나친 음주로 인해 작게는 자신과의 약속, 가족과의 약속, 회사에서의 약속, 나아가 사회의 일원으로써의 약속 등을 지키지 못하는 사람들이 너무 많습니다. 그러한 일들이 쌓여갈 때 신체적, 정신적, 사회적, 경제적으로 손해와 위협을 가져오게 됩니다. 지금이라도 각성하십시오. 습관적인 과음은 질병입니다.”

건강한 음주법에 대하여

“건강한 음주법은 없습니다.” 조 본부장의 대답이다. “음주는 건강을 해치는 행위중의 하나입니다. 그러나 술을 꼭 마셔야 할 때와 장소에서 취할 수 있는 최소한의 방법은 있습니다. 먼저 과음, 폭음을 피해야 합니다.” 과음과 폭음




은 건강과 자제력 상실로 대인관계에 피해를 주기도 하고 사회생활에 큰 치명타가 될 수 있다는 사실을 꼭 기억하라고 권고한다. “또 첫잔은 오래 천천히 마셔야 합니다.” 농도 높은 술을 첫잔부터 단숨에 마시면 위염이나 위점막에 출혈을 일으킬 수 있고 몸 전반에 무리를 주게 된다며 편안한 마음으로 첫잔부터 천천히 마시기를 바란다고 전한다. “또 거절하고 싶은 데 거절을 못하는 경우가 있습니다. 그러나 당당히 거절하십시오.” 어떤 술을 마시든 그 선택은 자신의 마음임을 강조한다. 술을 더 마실 것인가 그만 마실 것인가도 자신의 결정이라고. 또 술자리는 보통 빈속에 시작하는 경우가 많은데, 공복에 마시면 알코올의 흡수속도가 빨라지며 혈중 알코올 농도가 급격히 상승하게 된다며, “안주를 잘 드시면서 마셔야 합니다.” 라고 강조했다. 이러한 방법들은 술을 마시지 않으면 안되는 상황에서 대처하는 방법을 전한 것이라며. 그러나 “다른 질병이나 특히 당뇨병 같은 성인병과 싸우고 계신 환자라면 먼저 금주와 금연은 건강관리의 필수적인 조건임을 꼭 기억하시길 부탁드립니다.” 라는 말을 잊지 않는다.

음주로 인해 고통받고 있는 당사자와 가족에게 도움이 되는 정책이나 시설에 대한 소개

“안타까운 현실을 정부에서 보다 적극적인 지원과 정책으로 그들의 아픔을 감싸안아야 한다고 생각합니다. 그리고 그들에게 재활의 기회를 주어 다시 건강한 생활로 변화할 수 있는 원동력을 만들어 주어야 합니다.

아직은 정부가 세세한 손길로 그들을 감싸줄 제도나 정책을 마련하고 있지 않으나 점차 지원해 나갈 것이라 여깁니다.

지금 보건복지부와 연계한 알코올문제 상담기관이 존재하고요. AA나 정신보건센터, 일부보건의료소에도 이러한 상담을 받을 수 있습니다. 물론 알코올문제 상담기관의 이용료는 무료이고요. 그러한 곳에서 상담 뒤에 저렴한 병원으로의 연계와 알선을 받으실 수 있으므로 가난하다고 해서 치료와 교정을 할 수 없다고 실망하실 필요는 없습니다. 먼저 자신이 알코올중독자임을 인정하고 교정해야겠다는 의지를 갖는 것이 무엇보다 중요하다고 할 수 있습니다.”

조 본부장이 전한 것과 같이 단주함에 있어 자신의 결심과 의지가 최우선임을 다시 한번 기억하자.  글 김영미 기자

