

술을 권하는 사람이 아닌 금주와 절주에 힘쓰는 사람이 되자!

우리 사회에서 성인이 술을 마시는 것은 도덕적, 법률적, 관습적으로 아무런 문제가 되지 않는 일상 생활의 하나 일 뿐이다. 오히려 성인으로서 술을 마시지 않으려 하거나 마시지 못하는 사람이 유별난 사람으로 불리는 일이 많을 정도이다. 그러나 지나친 음주가 건강에 해가 된다는 것은 누구나 다 아는 사실이다. 특히 당뇨병인에게 지나친 음주는 불난 집에 기름을 끼얹는 우매한 행동이 아닐 수 없다.

절주와 금주를 위해서는 여러 가지 방법이 있겠으나, 전문가들은 혼자서 할 수 있는 방법보다는 함께 활동하고 대화를 나눌 수 있는 모임이나 단체를 찾는 것도 좋은 방법이라고 설명한다. 주변에서는 술권하는 사람도 있지만, 금주와 절주를 위해 노력하는 사람들도 있다. 금주를 하고자 하는 사람들에게 도움이 되는 곳을 소개해 본다.



AA모임의 오랜 참여자의 금주 이야기

강동성심병원의 AA모임의 오랜 참여자를 만나보았다. 그는 AA모임(익명의 알코올 중독자들)을 음주문제에 대한 도움을 구하는 여러 사람들이 모여 스스로의 이야기를 하고 들으며 술을 마실 때의 경험과 어떻게 금주를 결심하게 되었고, 어떤 노력이 있으며, 그들의 삶이 어떻게 변화되고 있는 가에 대한 이야기를 나누며 금주에 대한 결심을 높이는 모임이라고 설명했다.

그의 음주경력은 30년 정도라고 한다. 그땐 식사를 하면서도 식사보다 술이 더 좋았고, 나중에는 식사를 거르고 술이 그 자리까지 차지하게 될 정도였다고 한다.

가족과 친지의 권유로 병원을 찾았을 때, 체중은 표준체중보다 12kg이나 미치지 못했고, 혈압과 혈당(200~300mg/dl)도 높은 수치였다고 한다. 그는 당뇨병에게 술과 담배는 꼭 멀리해야 하는 것이라고 강조한다.

몸에 알콜기운이 없을때 병원에서 미음이 나왔는데 그 미음이 그렇게 맛있을 수가 없었다고 했다. 그전에 거의 식사를 하지 못했던 그가 이제는 술을 끊고, 식사를 제대로 해야겠다는 의지를 다잡게 된 미음의 맛이라고도 할 수 있겠다.

그렇게 결심을 한 그는 처음 3년간을 단 한 잔의 술도 마시지 않았지만, 3년을 고비로 일주일간 술을 다시 마시기 시작했다고 한다.

다시 결심을 한 때는 마침 5월 8일 어버이날, 그는 어버이날에 아들 딸들이 모여 있는 식탁 앞에서 다시금 금주하겠다고 가족들과 약속을 하게 되었다고 한다. 그뒤로 식사요법과 운동요법을 겸하며 열심히 생활해 나갔다고 한다.

하지만 혼자 금주를 결심해 수행해 나가기까지는 많은 어려움이 존재한다고 한다.


많은 유혹과 흔들림을 경험한다고. 그래서 그가 찾은 곳은 강동성심병원에서 열리고 있는 AA모임이라고 한다. 그리고 12년간 금주하는 생활로 지금은 건강하게 생활하고 있다고 전한다.

처음 금주를 하기 위한 방법은 자신이 중독자임을 인정하고 자기 자신이 어떻게 해나갈 수 있는가에 대한 방법을 모색해 꾸준한 인내와 노력으로 그 방향으로 전진해 나가는 것 밖에는 없다고 전한다.

주변을 돌아보면 자신의 건강을 위해 도움을 줄 수 있는 곳이 너무나 많다고 말이다. 그리고 이제 그는 그도 술을 권하는 사람이 아닌 금주와 절주를 권하는 건강한 사람이 되었다고.

이렇게 금주를 결심하면 몇 번의 시행착오가 평생 이어진다고 한다. 금주하기 위해 자기 자신과의 약속을 철저히 지켜나가야 한다는 것은 당뇨병 관리와 일맥상통한다고 할 수 있겠다.

그럼 이렇게 금주와 절주를 하는데 도움을 줄 수 있는 곳을 소개해 보고자 한다.

당뇨인에게 음주는 절주가 아닌 금주의 방법을 권하고 싶다.  글 김영미 기자

금주와 절주를 위해 도움이 되는 곳

AA 한국 연합단체(의명의 알코올 중독자들)	www.aakorea.co.kr
한국 알라닌/알라틴(알콜중독자의 가족모임, 자녀모임)	www.alanon.pe.kr
한국 음주문화 연구센터	www.kodcar.or.kr
이미형 알코올 상담센터	www.kosacc.com/freamset.html
까리따스 알코올 상담센터	www.jamsilswc.or.kr
대구 알코올 상담센터	www.alcoholcenter.or.kr
알코올 중독 정보센터	www.neuropsychiatry.co.kr
알코올 중독증과 회복방법	www.my.netlan.com/~bellelee
인제대학교 음주 연구소	www.jucas.com
한국 대학생 알코올 문제 예방협회	www.bacchus.or.kr
한국 마약퇴치 운동본부	www.drugfree.or.kr
청소년 종합 상담실	www.kycc.kr.dn.net

알코올에 대해 상담을 받을 수 있는 곳

한국음주문화센터	02-817-6812
서울알코올상담센터	02-719-0393~4
한국대학생 알코올문제 예방협회	02-521-9737
한림알코올상담센터	02-851-1767~9
까리따스알코올상담센터	02-423-9004
이미형알코올상담센터	031-232-9478
대전알코올상담센터	042-484-6181
강원알코올상담센터	033-761-5119
그라나다알코올상담센터	062-510-3470~2
베네스다알코올상담센터	054-439-6010
광주인광알코올상담센터	062-222-5666
대구가톨릭알코올상담센터	053-638-3778
부산알코올상담센터	051-240-7574