

꼭 알아야 할 음주관리법

우리 나라의 술 문제를 해결하는 대안 중 우선적인 것은 건전한 술 상식을 알리는 것이다. 건전한 술 상식의 부재로 인해 동반자의 잘못된 술 상식에 쉽게 함몰된다. 건전음주관리법을 숙지하고 마실 경우 “건강을 찾게 되고, 사고를 사전에 예방하고, 생산성을 높일 수 있으며, 수명을 연장할 수도 있다”는 것은 결코 지나친 주장이 아니다. 술에 대한 무지를 제거하고, 건전음주관리법을 실천하는 것이 무엇보다 중요하다.

술 문제가 많다고들 하지만 알고 보면 대부분의 음주자는 자신의 건강을 지키면서 사고 없이 마신다. 술이 중독성 물질인데도 오랜 역사를 두고 사회적 용인을 받아온 뒤에는 그러한 배경이 있다는 것이다. 문제는 일부의 불건전한 음주자들을 어떻게 과학적으로 관리할 것인가이다.

우리는 건전하게 마시는 음주관리법을 제시하여 음주자가 ‘술의 노예’가 되지 않고 술을 ‘인간의 노예’로 만들어 건전한 사회를 육성하여야 한다. 이를 위해 ‘일반 음주자’를 대상으로 한 건전음주관리 10계명과 ‘문제 음주자’를 대상으로 한 음주 문제와 음주량 줄이는 법을 동시에 소개하고자 한다.

술을 정상적으로 잘 마시는 사람은 적정음주법을 지키는 것이 중요하지만 일정량 이상으로 술을 많이 자주 마시는 ‘문제음주자’는 음주량을 줄이거나 끊는 것 또한 중요하다. 건전한 음주관리법은 문제가 있는 음주자가 술을 줄이는 방법과 술을 마신 후의 피해를 최소화하는 방법을 포괄한다.

건전음주관리 10계명

1. 술을 마실 때에는 즐거운 분위기에서 동료와 '함께' 웃고 이야기하며 마신다. 스트레스를 풀려고 마셔서는 안된다.
2. 술을 억지로 마시지 않으며, 동료에게 억지로 권하지도 않으며, 상대방의 주량을 인정하자.
3. 술을 급히 마시지 않고 시간을 갖고 천천히 마신다.
4. 술을 1차에서 끝내자. 2차를 갈 수밖에 없는 상황이 된다고 하더라도 중간에 1시간 이상 비알코올 음료를 마시며 쉬는 시간을 가져라.
5. 안주가 없는 음주는 삼가해야 한다. 영양가 있는 음식을 술을 마시기 전에 먹거나 먹으면서 마셔야 한다.
6. 음주량은 가능한 한 각 주종별 표준 잔으로 3~5잔을 넘지 않도록 하는 것이 좋다. 이는 맥주·소주·와인·양주의 경우 모두 마찬가지이며, 개인별 차이가 있다.
7. 늦어도 마지막 대중교통수단을 이용하여 집으로 갈 수 있는 시간에 술 자리를 끝내도록 하자. 늦은 시간의 음주는 사고를 부를 수 있다.
8. 매일 계속해서 술을 마셔서는 안된다. 최소한 1주일에 2일은 '술 없는 날'로 정해야 한다.
9. 다른 약물(진통제, 수면제, 안정제, 당뇨병 약 등)과 함께 마시지 않는다.
10. 독한 술은 가능한 한 희석시켜 마시도록 하자.

그렇다면 자신이 문제음주자인지 아닌지를 어떻게 알 수 있을까? 먼저 다음의 질문에 대답해 보자.

- ① 화가 나거나 기분이 언짢을 때, 슬플 때 혼자 마시는가?
- ② 음주로 인해 해야 할 일들이 자주 지체되는가?
- ③ 가족이 음주 문제를 걱정하는가?
- ④ 술을 마시지 않겠다고 말했을 때에도 술 마실 기회가 생기면 마시는가?
- ⑤ 술 마시면서 한 일을 자주 잊어버리는가?
- ⑥ 술 마신 뒤에 두통이나 숙취에 자주 시달리는가?

이러한 질문에 대해 어느 하나라도 '그렇다'고 대답한 경우 '문제음주자'일 가능성이 있다. 그 경우에는 술을 줄여야 하는지, 금주를 해야 되는지를 전문 상담자에게 물어야 한다. 알코올 중독자이거나 다른 건강상의 심각한 문제가 있는 사람은 단순히 줄이는 것만으로는 문제가 해결되지 않는다. 그 경우에는 반드시 술을 끊어야 한다. 전문상담자가 술을 줄이거나 끊으라고 하면 다음의 순서대로 실행하여 음주관리를 해보자.

문제음주자의 조절법

첫째, 술을 줄이거나 끊어야 하는 이유를 적어본다.

술을 줄이거나 끊으려는 데에는 여러 가지 이유가 있을 것이다. 건강을 증진시키기 위해서, 더 잘 자기 위해서, 가족과의 행복을 위해서 등의 목록을 작성하라.

둘째, 음주의 목표를 세운다.

얼마나 마실 것인지 목표를 정하라. 적정음주 가이드라인을 숙지하라. 전문 상담자와 적정 음주량을 의논하라. 종이에 다음과 같은 음주 목표를 작성하라.

나의 음주량 조절 목표

성명()

1. 절주/금주시작일자 : 년 월 일

2. 1일 최고 목표 음주량 : ()잔

3. 1주일 중 음주일 : ()일

최종 목표 :

셋째. 음주일지를 기록한다.

다음과 같은 음주일지를 목표를 달성할 때 까지 기록하는 것이 중요하다. 1주일별로 술을 마시는 날마다 기록한다. 3~4주 동안 계속해서 기록하여 언제 얼마나 마셨는지를 알아본다. 처음에 정한 목표와 실제로 마신 양을 비교해 본다.

표1 음주일지

()월()일~()일

	월	화	수	목	금	토	일
술마신장소							
마신주종							
마신잔수							

끝으로 문제음주자가 음주량을 관리할 때 꼭 지켜야 할 몇가지 사항이 더 있다. 이를 잘 숙지하고 지켜 음주로 인한 피해를 최소화 하도록 노력하자.

- ① 특히, 집에 술을 많이 두지 말아야 한다. 가능하면 아예 놓아두지 않는 것이 좋다.
- ② 안 마신다고 의사를 분명히 하는 방법을 배워라. 그러한 사회기술 훈련이 필수적이다. 술 마시게 하는 모든 유혹에서 벗어나도록 하라.
- ③ 술 마시는 데에 사용하던 시간과 돈을 가족과 재미있게 보내는 일에 투자하라. 맛있는 것을 먹고, 영화도 보고, 스포츠를 즐겨라.
- ④ 술을 혼자서 즐기거나 끔는 일은 쉽지 않은 일이다. 자신의 절주나 금주 목표를 가족과 친구에게 밝히고 도움을 청하라.
- ⑤ 술에 대한 과학적 정보를 습득하여야 한다. 술에 대해 알게 되면 스스로 변화할 수 있는 힘이 생긴다.
- ⑥ 결코 포기하지 마라. 한번에 되는 일은 없으며, 모든 변화란 어려운 법이며, 술도 마찬가지이다.

출처 : 알코올 상식 백과



해.장.술.

술을 좋아하는 많은 한국인들은 술을 많이 마셔 정신이 혼미해지고 생사를 헤맬때에도 불구하고 그 다음날 부시시 일어나면, “해장국에 해장술을 마셔야 제정신이 난다”며 또 술을 마신다. 필자도 약 30년 전 대학 신입생 환영파티 때 선배들의 강요로 술을 억지로 마신 후 합동으로 여관방에서 자고, 그 다음날 일어나 해장국에 해장술을 먹은 기억이 있다.

지금 생각해 보면 참으로 어이없는 일이었다는 생각이 든다. 왜냐하면 그 전날의 과음과 폭음으로 간과 뇌가 제기능을 회복하지도 못한 상태에서 또 알코올을 마셔 제정신을 차린다 하니 설상가상인 것이다. 단지 정신이 좋아졌다면 알코올의 과잉섭취 후 급작스런 금단 현상을 막아 주는 일시적인 방편으로 그렇게 느낄뿐이지, 의학적으로는 오히려 나쁜 처방이라고 할 수 있다. 왜냐하면 다량의 알코올 대사로 이미 지쳐 있는 간이나 뇌에 또 부담을 주기 때문이다. 앞으로는 금단 현상을 견딜 수 있다면 해장술을 금지하고 따뜻한 음식물과 함께 커피나 꿀물 또는 과일을 대신 들기를 권장한다.

주.량.

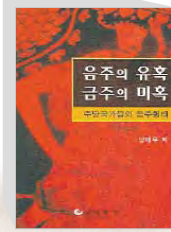
‘그 아버지에 그 아들’ 또는 ‘부전자전’이라는 말이 있다. 아버지와 아들의 행동이나 사고방식이 비슷하여 이런 말이 나왔는데, 학문적으로 보면 아버지의 유전자(genes)가 아들에게 그대로 전수된 것을 의미한다. 술을 마시는 데도 이런 부전자전 현상은 마찬가지로 적용되어, 술을 많이 잘 마시는 아버지의 아들도 술을 잘 마신다. 또 아버지가 알코올이나 약물 의존성 환자이면 그 아들들도 알코올 및 약물 의존성 환자가 될 확률이 훨씬 높다.

단체행동이나 과시를 잘 하고 싶은 우리 한국인은 자주 “누가 주량이 더 세고 남자다운가?” 하는 경합을 벌인다. 특히 대학생들이나 젊은 회사원들에 이런 경쟁이 많이 있다. 주량이란 한자리에서 얼마나 많은 양의 술을 마시고, 소화할 수 있는가 하는 양적인 척도이다. 대개는 각 개인의 환경적인 요소(식사 여부, 스트레스, 당뇨, 비만, 심장병 등의 질환여부) 및 알코올 대사에 관여하는 여러 가지 효소들의 유전적 정보에 따라 달라질 수 있다.

일반적으로 체중이 많은 사람이 체중이 적은 사람보다 간과 수분 함량이 커서 술을 더 마실 수 있다. 그러나 홍조증을 나타내는 알데히드탈수소효소의 돌연변이를 가진 사람이라면 술을 소량만 마셔도 알데히드가 축적되어 얼굴이 벌게지고 숨이 가빠져서 술을 잘 못 먹게 된다. 한편, 매일 술을 조금씩 마셨던 사람은 기능적 내성(뇌)과 대사성 내성(간의 알코올 대사에 관여하는 CYP2E1 유도)이 생겨 그 만큼 술을 더 마실 수 있다. 그러나 경쟁 또는 주위의 강요 때문에 자기 몸이 받지 않는데도 불구하고 계속해서 술을 마신다면, 혈중 알코올 농도 또는 아세트알데히드 농도가 높아져 간이나 뇌를 비롯한 조직의 손상이나 혼수상태, 심장미비 등의 급박한 상황에 이를 수 있다. 교육 수준이나 문화 수준이 높아져 가고 있는 우리 한국인들은 이제, “누가 술을 빨리 마시고, 술에 센가?” 하는 어리석은 경쟁을 하지 말고, 자기 몸에 알맞은 음주로 건강한 생활을 영위하여야겠다.

출처 : 알코올 상식 백과





음주의 유혹 금주의 미혹

저자: 남태우 / 출간일: 2005년 11월 05일 / 출판사: 태일사 / 도서가격: 15,000

각 국가의 국민성과 알코올의 상관성을 엿보기 위한 시도하고, 각 국가의 음주형태와 주점, 에티켓 등을 알려주고 있다. 신화 속의 주신과 문헌상 알코올의 유래와 서양 술집의 형성사, 각국의 음주 연령, 건배의 기원과 의미 등 독자들이 흥미 있게 읽을 수 있도록 여러 가지 세계 여러 나라의 음주형태에 대한 소개를 하고 있다.



우리 술 빚기

저자: 조호철 / 출간일: 2005년 10월 15일 / 출판사: 넥스 / 도서가격: 6,000

자가양조(自家釀造) 즉, 홈브루(homebrew)들을 위한 책으로, 내 입맛에 맞게 총 30여 종의 술을 직접 빚을 수 있도록 가이드하고 있다. 서민의 술이라 불리는 탁주를 비롯해 소주나 청주, 전국의 유명 명주와 그 밖의 다양한 리큐르 만드는 법까지, 우리의 맛과 멋이 담긴 전통주의 모든 것을 배울 수 있다.



와인 가이드 & 홈메이드 와인

저자: 조호철 / 출간일: 2005년 09월 15일 / 출판사: 길벗 / 도서가격: 18,000

어렵게만 느껴지는 와인에 좀더 친근하게 다가가게 도와주는 한국인을 위한 쉬운 와인 가이드. 와인의 역사와 문화, 와인을 즐기는 방법, 와인 선택 및 보관 방법 등 와인 초보자들이 와인에 쉽게 접근할 수 있는 와인 상식들로 채워져 있다. 그리고 기본적인 포도 와인 제조 방법부터 강화 와인, 다양한 과일을 이용하여 만드는 과일 와인, 브랜디 제조 비법 등 30여 가지 이상의 양조법을 소개하고 있다.



과일·꽃·약초 주 59가지

저자: 공정일 / 출간일: 2005년 09월 16일 / 출판사: 길벗 / 도서가격: 15,000

59가지 자연 재료로 사계절 내내 즐기는 과실주·약용주 담그기. 이 책은 봄, 여름, 가을, 겨울 그리고 연중 아무 때나 구입할 수 있는 과실 및 약초의 유효 성분을 알코올에 침출시켜서 술을 만드는 방법을 다루고 있다.

또한 일반 가정에서도 많이 사용하는 매실이나 인삼을 이용한 술부터 제철 과실을 이용한 각종 과실주, 몸에 좋은 재료를 이용한 약용주에 이르기까지 '재미로 담그고 맛과 향으로 즐기는' 술 빚기 방법들을 소개한다.