

당신은 아직도 술잔을 돌리십니까?

김 상 원 · 서기관, 보건복지부 보건증진국

우 리 나라 술문화에 『노털카』라 는 말이 있다. 따라준 술잔을 놓지도 털지도 말며, 『카』소리를 내지 말고 단숨에 들이켜야 한다는 주법으로, 어기면 벌주가 따른다.

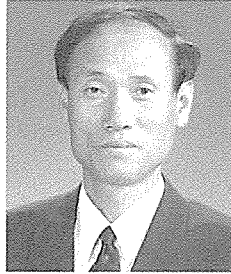
그 『노털카』에 다시 『징떼오스』가 붙기도 한다. 징그리지 말고 입에서 떼지 말며 오래 끌지 말고 스마일(웃으라)하지 말라는 뜻이란단다.

이처럼 우리 만큼 술을 빨리, 그리고 많이 마시는 민족은 드물 것이다. 하긴 밥도 대충 씹고 먹는 편에 술술 넘어가는 술이야 더 말해 무엇하겠는가.

우리 사회의 일부에서는 아직도 술을 많이 마시는 것이 능력있고 남자답고 인간성 좋은 것으로 평가되고 있다. 특히 술 마시고 저지른 실수는 웬만하면 관대하게 처리하고, 취했다는 이유 하나로 모든게 용서되는 후한 인심을 가진 것도 우리 나라 뿐일 것이다.

그러나 미국이나 영국에서는 술주정을 상습적으로 하면 마을에서 쫓아내고, 핀란드에서는 1년에 세 번 주정하다가 적발되면 반강제적으로 입원시켜 보호를 받게 하며 독일에서는 치안에 마개를 탄 술병이 놓여 있는 것 만으로도 유죄가 된다고 한다.

우리의 독특한 음주문화는 서로 술잔을 돌리는 대적(對酌)문화로서, 개인의 주량에 관계없이 마시기 싫거나 마시지 못해도 상대방의 입장을 생각해서 "알뜰뜰한 기분이 되기까지" 마셔야 하기 때문에, 술을 마신다는 표현보다는 술에 먹힌다는 표현이



적합할 정도이다.

대작문화는, 마치 남이 쓴 첫술을 쓰는 것은 질색하면서도 다른 사람이 입을 댔던 술잔을 아무 거리낌없이 받아 마시는 것으로서 비위생적이면서 건강에 아주 좋지 않다.

이와 같이, 술잔으로 전염되는 간염환자는 우리 나라가 세계에서 으뜸이라는 오명을 가지고 있다.

그러나 중국·일본이나 서양사람들은 자작(自酌)문화로서 자신의 술잔으로 마시고 싶은 만큼 따라 마셔서, 우리보다는 술마시는 비용 부담이 적게 들고 각종 사고의 발생률이 적다고 한다.

술은 사회 교제상 필요하지만 과음하지는 않아야 한다. 과음은 인간의 정신과 몸을 황폐하게 만든다. 그러므로 동서고금에 과음을 경계하는 명언이 허다하다.

『술을 마시는 사람은 여섯가지를 잃어버린다. 첫째는 재물을 잃어버리고, 둘째는 질병을 낳고, 셋째는 남과 싸우고, 넷째는 악명을 퍼뜨리고, 다섯째는 분노로 폭행을 하고, 여섯째는 지혜가 날로 소실된다』는 것이 장야함경

(長阿含經)에 나오는 석가의 명언이다.

또한 『술은 악마의 피요, 만취는 일시의 발광이요, 술잔 속에는 독사가 있고 폭음은 빈곤의 어머니요, 죄악의 보모다』라고 옛사람은 말했다.

성인 남자 세 사람 중 한사람은 종교적 신념, 건강(질병·약 복용·알레르기 체질 등), 술에 대한 두려움, 자가 운전 등을 이유로 전혀 술을 마시지 않는다고 한다. 그러므로 술을 마시거나 안 마시거나 그것은 당사자가 누릴 자유로, 주량도 음주자 자신이 스스로 결정하도록 용인되어야 한다.

술은 즐거운 시간을 보내며, 인간애를 확인하자는 좋은 동기로 시작하나 자신도 모르는 사이 자신을 망치고 사랑하는 사람들을 괴롭히고 소중한 가정을 파멸로 몰고 가게 된다.

제 정신 못 차릴 정도로 마셔대는 술은 반사회적 행위로서 사회공동체의 부담으로 돌아온다.

싫다는 사람에게 억지로 잔을 돌린다면, 귀가하려는 사람을 붙들고 2차·3차 더 마시자며 생떼를 쓴다면, 상대의 주량은 아랑곳 하지 않고 원샷을 강요한다면, 충성주·회오리주 등... 별 별 혼합주를 만들고 한사람도 빠짐없이 마셔야 한다고 허세를 떠한다면, 그 술자리의 분위기가 어떻게 되겠는가?

또한 크게 우려하는 음주운전 사고는 살인행위로서 뻔히 형사처벌이 되는 줄 알면서도 "설마 내가" 하는 한국적인 낙천성으로 계속 증가추세

에 있다는 것이다.

그리고 과음은, 간경화, 고혈압, 동맥경화증 등 불치병으로 고생하여 반신불수로 거동이 부자유스럽고, 굵게 죽을 수 있는 권리까지도 박탈하는 잔혹한 저승사자임을 분명히 알아야 한다.

이제는 무조건 술을 권하는 시대가 아니다. 자신의 금주이유를 설명하면서 정중하면서도 확실하게 술을 사양

하여 술좌석의 분위기를 바꿔야 한다.

우리 사회가 과음을 하여야 남자라거나 성인이 되는 것이 아니라 자기 스스로 음주습관과 음주량을 통제할 수 있는 사람이어야 남자이고 성인이 된다는 통념을 널리 받아들일 때 우리 사회에 건전한 음주문화가 조성될 것이다.

최근 들어 자가운전자가 늘어나면서 회식자리에서까지 술을 돌리는 것

이 조심스러워지고 술을 자연스럽게 사양하는 사람들이 늘고 점심을 같이 하는 것이 어떠냐고 이의 제기를 하는 경우가 많아졌다고 한다. 몸 버리고 시간 낭비하는게 싫다는 것이 이들의 솔직한 답변일 것이다.

스스로 적당하게 마시는 자작(自酌)문화를 정착시켜 우리 모두 건강한 신체와 건전한 정신으로 IMF 위기를 슬기롭게 극복하자. ㉔

IMF 경제난을 극복하는 '알뜰 살림 지혜'

▶ 생활비 옷값의 비중을 낮춘다.

'96년 우리 가계지출 중 의류구입 비중은 7.4%(14조8천억원)로 연평균 16.2% 증가했다. 또 우리 나라 여성의 의생활 스타일은 패션추구형이 26.7%, 실질중시형이 23.5%로 나타나 유행따라 옷을 입는 경향이 높다. 이제부터는 총동적이고 경쟁적인 의류구입은 자제하고 입던 옷을 깨끗이 수선해서 다시 입거나 재활용 알뜰시장 등을 통해 옷을 마련하는 등의 지혜가 필요하다. 또 유행보다는 개성을 살리는 실용적인 옷을 선택해 깨끗하게 오래 입는 습관을 갖는다.

▶ 세탁기 사용횟수를 주 1회 줄인다.

세탁기는 한 번 사용할 때마다 160Wh의 전력이 소모되므로, 전력소모가 적은 밤 10시 이후나 아침 일찍 세탁기를 돌린다. 가능하면 빨랫감은 모아서 한꺼번에 세탁하고 평소 깔끔하게 입어서 자주 세탁하는 것을 막는다. 와이셔츠의 경우 때가 잘 타는 흰색보다는 색깔있는 와이셔츠를 착용해 일주일에 한 번 이상 세탁기 사용횟수를 줄인다. 이 경우 연 108억원 절감효과가 있다.

▶ 다림질 횟수를 줄인다.

다림질 시간은 전력소모가 적은 밤 11~12시가 적합하며 다림질할 옷들을 모아 한꺼번에 한다. 다림질을 한 번 할 때마다 예열전기가 23Wh 낭비되기 때문에 기급적 횟수를 줄이는 것이 좋다. 주 1회 다림질을 덜 할 경우 연 15억원 절감 효과가 있다.

▶ 음식을 쓰레기는 30%씩 줄인다.

우리 나라 식량 자급도는 28.5%에 불과하다. 버려지는 음식물을 돈으로 환산하면 연간 8조원. 우리는 연간 8조원이라는 돈을 낭비하는 셈이다. 이는 국내에 수입되는 곡물금액의 4배에 달하는 엄청난 액수로, 음식을 쓰레기를 30%만 줄이면 연간 2조 4천억원을 절감할 수 있다.

▶ 빵보다는 밥이 경제적이다.

달라화의 폭등과 원화의 가치 하락으로 밀가루값이 많이 올랐다. 밀가루는 대부분 수입에 의존하고 있기 때문에 밀가루 음식을 주식으로 할 경우 그대로 달러의 낭비로 이어진다는 것을 명심하자. 쌀밥 한끼분 110g은 217원이지만 식빵 한끼분 160g은 560원, 빵보다는 밥을 먹는 것이 훨씬 경제적임을 알 수 있다.

▶ 어린이 간식은 직접 만들어 준다.

손습다는 이유로 어린이들의 간식을 가게에서 파는 빵이나 과자, 인스턴트 식품으로 대신하는 경우가 많다. 우리 고유의 음식인 떡이나 고구마, 감자 등을 이용해 집에서 손수 간식을 만들어 주고 어린이가 원한다고 해서 무조건 패스트푸드 등을 배달시켜 먹거나 외식하는 습관을 자제한다.

▶ 가스레인지 불꽃은 일맞은 크기로 사용한다.

가스레인지의 불꽃을 적당히 조절해서 사용하면 도시가스 사용량의 10%를 절약할 수 있다. 액수로 환산하면 연간 94억원의 절감 효과가 있다.

▶ 외식 횟수를 줄인다.

우리 나라 사람들은 월 평균 4.7회 외식하는 것으로 나타나 일본의 2.6회보다 월등히 높다. 도시근로자의 월평균 외식비는 17만원으로 외식비의 절대액이 이미 '95년에 일본을 앞질렀다. 외식의 경향을 보면 63.5%가 총동적이고 즉흥적인 외식을 해 계획과 상관없는 가계예산을 지출하고 있다. 또 계획을 세웠더라도 70%가 정해놓은 예산을 초과하는 경향을 보이고 있다. 따라서, 생일이나 잔치 등의 행사는 집안에서 해결하고 주말외식 횟수와 외식비를 절반 이상 줄여, 정해 놓은 횟수만큼, 수립한 예산 내에서 알뜰한 외식을 한다.

▶ 술자리를 줄인다.

술을 좋아하는 국민성 탓에 음주로 인한 경제적, 사회적 손실이 자그만치 9조 8천억원에 이르고 있다. 이는 일본의 약 2배에 해당하는 액수로 해마다 엄청난 세금이 음주 피해를 복구하는데 쓰이고 있다. 흥청망청 돈을 낭비하기 쉽고 한 순간의 방심으로 엄청난 실수로까지 이어질 수 있는 술자리 횟수를 줄여나간다. 현재 우리 나라 성인중 25% 이상이 주 2~4회 이상 술자리를 갖고 있는데 이를 1~2회로 줄인다.

▶ 외식은 1차에서 끝낸다.

성인의 25% 이상이 한 번 술을 마시면 2~3차 이상 술자리를 지속한다. 그러나 지나친 음주는 사회경제적 손실뿐 아니라 건강에도 치명적인 악영향을 미친다. 회식회화를 간소화하고 술자리 관습을 점차 바꾸어 술자리를 강요하지 않는 분위기, 1차에서 가볍게 마시는 것으로 그치는 사회풍토를 조성해 낭비적인 요인을 개선해 나간다.