



교통사고와 음주

1. 혈중 알코올 농도란?

우리가 마신 술은 위·장에서 흡수되어, 혈액을 통해 신체 각 조직에 운반·분포된다.

혈중 알코올 농도(Blood Alcohol Concentration, BAC)는 혈액 100dl당 알코올의 퍼센트로 표현한다. 예를 들어 0.1%는 혈액 100ml당 0.1그램의 알코올이 존재한다는 것을 의미한다. 혈중 알코올 농도에 비례하여 우리의 뇌는 영향을 받고, 또 각기 다른 반응이

나타난다.

실제 성인이 맥주 한 컵이나 위스키 한 잔을 마시면, 혈액 내 알코올 농도는 1시간 이내에 0.01~0.02%에 도달하고, 긴장이 완화되고 기분 좋은 감정을 나타낸다. 두 잔정도 마시면 0.04~0.06%의 혈중농도를 나타내고 약간 흥분된 상태가 되어 호기를 부리게 된다.

세 잔쯤 마시면 0.06~0.09%에 도달하여 몸의 균형이 약간 흐트러지는 것을 느끼고 취기를 느낄 수 있다. 그래도 이 경우에는 올바른 판단과 사고력을 갖고 있

는 편이다. 네 잔을 연거푸 마시면 혈중 농도가 0.10~0.11% 정도 되어 몸의 균형을 잃고 올바른 판단력을 잃고 대화를 횡설수설하게 된다. 다섯째 잔을 마시면 0.12~0.15% 정도가 되어 언어 구사 및 사고나 판단에 현저한 저하를 가져온다.

그래도 계속해서 마시면 혈중 알코올 농도는 더욱 높아지고, 뇌의 중추신경 기능은 현저히 떨어지며(0.1%), 몸을 가누지 못하고(0.1%), 의식이 없어지며(0.4%), 깊은 혼수상태에 들어가고(0.5%), 심하면 심장마비나 호흡 중지(0.6%)로 사망하게 된다.

이렇게 혈중 농도가 높아지면 교통사고, 안

<표 1> 음주량 및 혈중 알코올 농도와 심신상태

혈중 알코올농도	심신상태
0.02~0.03%	두드러진 변화는 없고 약간 기분이 좋은 상태
0.05~0.06%	이완감, 푸근함을 느낌. 자극에 대한 반응 시간이 조금 늦어짐. 민첩한 근육운동이 안됨
0.08%	어두울 때 적응하는 데 문제가 생김. 식별능력 저하. 주의력 감퇴
0.10%	신체균형을 잡기 어렵게 됨: 정신적인 활동능력과 판단이 떨어짐
0.20%	운동조절능력상실(움직이기 위해서는 남의 도움이 필요): 정신활동의 혼란
0.30%	거의 인사불성 상태에서 심신을 겨우 가늠
0.40%	의식이 없게 됨 또는 혼수상태
0.50%	호흡부전으로 사망할 수도 있음.

<표 2> 체중·성별 최대 혈중 알코올 농도(맥주 4.2% 355ml 기준 에탄올량=12g)

(단위: %)

		1캔	2캔	3캔	4캔	5캔	6캔	7캔	8캔	9캔	10캔
남자	60kg	0.029	0.059	0.088	0.118	0.147	0.176	0.206	0.235	0.265	0.294
	65kg	0.027	0.054	0.081	0.109	0.136	0.163	0.190	0.217	0.244	0.271
	70kg	0.025	0.050	0.076	0.101	0.126	0.151	0.176	0.202	0.227	0.252
	75kg	0.024	0.047	0.071	0.094	0.118	0.141	0.165	0.188	0.212	0.235
	80kg	0.022	0.044	0.066	0.088	0.110	0.132	0.154	0.176	0.199	0.221
여자	45kg	0.048	0.097	0.145	0.194	0.242	0.291	0.339	0.338	0.436	0.485
	50kg	0.044	0.087	0.131	0.175	0.218	0.262	0.305	0.349	0.393	0.436
	55kg	0.040	0.079	0.119	0.159	0.198	0.238	0.278	0.317	0.357	0.397
	60kg	0.036	0.073	0.109	0.145	0.182	0.218	0.255	0.291	0.327	0.364

(맥주 1캔 = 소주1잔 = 와인1잔 = 위스키1잔)



전사고는 물론, 술 취한 개인의 건강도 우려가 된다.

2. 음주 운전

최근 미국의 한 지방 법원에서는 음주 운전으로 일가족이 탄 차와 충돌하여 가장 등 2명을 숨지게 한 10대 청소년에게 향후 10년간 사망자의 사진을 휴대하고 반성하라는 이색적인 판결을 내렸다. 이처럼 음주 운전은 본인뿐만 아니라 상대방의 가정을 파괴하고 사회에 부정적인 영향을 끼치게 된다.

운전을 하는데 있어서는 심리-운동 협응 능력, 시각

능력, 사물에 대한 지각 능력, 추적 능력, 정보 처리 능력과 주의 집중의 종합적인 능력이 필요하다. 혈중 알코올농도에 따라 음주는 술에 대한 운전자의 심리적인 자신감이나 태도에 상관없이 술을 먹은 양만큼 운전 기술에 부정적인 영향을 끼친다.

우리 나라는 전체 교통사고로 인한 사망자 수는 줄어드는 추세이나 이와는 반대로 음주운전으로 인한 교통사고 사망자 수는 아직도 증가하는 추세에 있어 매우 심각하다. 최근 경찰청 통계에 의하면 올 들어 4월까지 전국에서 발생한 음주운전 사고는 9819건으로 지난해의 6573건에 비해 49.4%나 증가했다. [2]

음주에 관한 잘못된 사실들

1. 음주 후에 사우나를 하면 술이 빨리 깨나요?

술을 마신 후 뜨거운 물에 목욕을 하거나 사우나를 하는 것은 피하는 것이 좋다. 특히 사우나를 하면 남아 있는 알코올이 땀으로 배설되면서 수분이 함께 빠져 나와 심한 탈수가 나타날 수도 있기 때문에 음주 후의 사우나는 심리적으로 도움을 줄 수는 있지만 술을 빨리 깨게 하는 효과는 아무 것도 없다.

일정 시간이 지나 간에서 알코올이 완전히 분해가 되어야만 술이 깬다. 알코올은 일정한 시간이 지나야 배설될 뿐이다. 어떤 것도 알코올 분해 시간을 단축시키는 것은 없다.

2. 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 사람이 건강한 건가요?

술에 들어 있는 알코올은 신체에서 분해되어 아세트알데히드로 변하고 다시 산으로 변해 배설된다. 아세트알데히드를 분해시키는 효소가 부족할 경우 아세트알데히드가 쌓여 술을 조금만 마셔도 얼굴이 빨개진다. 아세트알데히드는 숙취를 일으키

고 신체 장기를 손상시키는 것으로 알려져 있다. 따라서 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 사람은 건강이 쉽게 상할 수 있으므로 주의해야 한다.

3. 필름이 끊기는 현상이란?

우리 몸은 과음 후에는 어느 정도 쉬어야 정상으로 회복하는데 지주 과음을 하다 보면 자기 자신도 모르게 신체 기능이 하나씩 약화된다.

흔히 말하는 필름이 끊기는 현상은 과도한 알코올로 인하여 우리 몸의 뇌 속의 기억 임력 장치에 문제가 생긴 것을 말한다. 이 때, 뇌에 기억이 아예 입력되지 않았으므로 아무리 생각해도 기억할 수가 없다.

또한 과도한 음주는 계속적으로 뇌에 손상을 일으켜 알코올성 치매를 일으키는데 노인성 치매는 잘 알고 있지만 장기간의 과음으로 생기는 알코올성 치매는 잘 모르고 있다. 노인성 치매는 대개 65세 이후에 증상이 나타나는 것에 비해 알코올성은 가장 활동적인 30~40대에도 나타날 수 있다는 것을 명심해야 한다.

4. 술을 마시면 잠을 꼭 잘 수 있을까요?

잠이 오지 않을 때 잠을 자려고 술을 마시는 사람이 있다. 그러나 술을 마시고 잠을 자면 알코올이 숙면을 방해하기 때문에 수면 시간이 길어도 잠이 깨었을 때 개운하지 않고 피로가 풀리지 않는다.

5. 해장술을 마셔도 되나요?

과음으로 인해 간과 위장이 지쳐 있는 상태에 또 술을 마시면 그 피해는 엄청나다. 해장술은 뇌의 중추 신경을 마비시켜 숙취의 고통조차 느낄 수 없게 하는 작용을 하는 것으로 철저히 간과 위를 파괴한다. 일시적으로 두통과 속쓰림이 가시는 듯한 것은 마약과 다름없는 것이다.

다친 곳을 또 때리는 것과 똑같은 해장술은 마시지도 관하지도 말아야 한다. 한 번 술을 마셨다면 적어도 2~3일 정도는 술을 마시지 말아야 간세포가 다시 정상으로 회복된다. 따라서 술로 인해 간세포가 손상된 상태에서 다시 술을 마시면 간세포 손상이 더욱 커진다. [2]