

음주의 영향

□ 술이 인체에 미치는 영향

술은 판단력과 반사작용을 둔하게 하는 등 우리 몸에 영향을 주어 자동차 사고를 비롯한 각종 사고의 원인이 된다.

▷ 우리가 마시는 보통의 맥주 속에는 에탄올이 4.5%(속칭 4.5도) 들어 있으므로 맥주 1캔(355ml)을 마시면 이 에탄올을 제거하는데 약 2시간이 걸린다. 소주를 1병 마실 경우 12시간이 지나야 신체에서 술의 영향이 없어진다.

▷ 술을 소량 마실 경우 편안한 감정을 느끼게 되나 일정량을 초과하면 감정과 행동이 격앙되고 판단력과 반사력이 떨어진다. 따라서 술을 마신 상태에서 차를 운전하거나 기계를 조작하는 일은 술을 마신 본인뿐만 아니라 다른 사람에게도 심각한 피해를 줄 수 있는 아주 위험한 일이다.

(알코올의 신체에 대한 효과 및 체내 제거시간)

섭취한 에탄올	혈중농도 (%=mg/dl)	신체와 행동에 대한 효과	제거 소요 시간	음주량 맥주(220ml)/소주(350ml)/위스키(35ml)
16ml/13g	0.03	감정의 변화	2	
32ml/26g	0.06	안정감과 편안함을 느낌	4	
48ml/38g	0.09	감정과 행동이 격앙되고 판단에 지장을 줌	6	5잔/3.5잔/3.5잔
64ml/51g	0.12	움직임이 둔해지고 말하는데 지장을 줌	8	6.5잔/4.5잔/4.5잔
80ml/64g	0.15	명백한 중독상태가 됨	10	8잔/5.5잔/5.5잔

(주) 1) 70kg의 사람이 공복상태에서 음주를 한 경우를 가정하여 계산된 자료임

2) 혈중농도 = (알코올농도 × 마신부피(ml) × 0.8) ÷ (체중 × 0.6 × 1,000)

□ 음주운전과 음주관련 사고

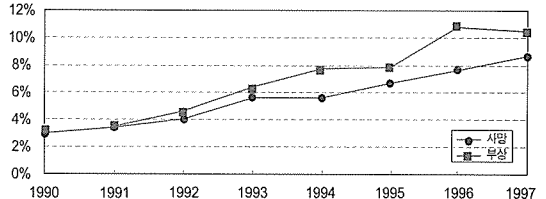
▷ 음주운전

술을 마시면 도로의 물체를 알아보는 능력, 반사능력, 판단능력 등이 떨어진다. 특히 밤에 운전할 경우 그 위험은 더 커진다. 음주운전으로 인한 교통사고의 발생 및 이로 인한 사망자와 부상자는 꾸준히 증가하는 추세로 사회문제화 되고 있으며 음주운전에 대한 처벌 및 단속도 강화되고 있다.

음주 운전으로 단속되고 있는 알코올의 최저 혈중 농도는 0.05%이다. 이것은 검사 받는 사람의 혈액 1dl당 알코올(에탄올)이 5mg이 들어 있다는 말과 같다. 알코올의 혈중 농도가 이 정도가 되려면 실제로 섭취한 에탄올의 부피는 32ml 정도 되는 것으로 환산된다. 섭취된 에탄올의 부피가 32ml 정도 되려면 맥주(4.5%)는 맥주잔(220ml)으로 약 3.5잔, 소주(25.0%)는 소주잔(35ml)으로 약 2.5잔, 위스키(40.0%)는 위스키잔(35ml)으로 약 2.5잔을 마셔야 한다. 이 분량의 술은 마신 후 4시간이 지나야 영향이 없어진다.

음주운전은 처벌의 불이익뿐만 아니라 본인과 다른 사람에게 돌이킬 수 없는 피해와 불행을 가져오므로 소량의 술이라도 마신 경우 운전을 하지 말아야 한다.

(연도별 교통사고 사망자(부상자)중 음주운전 관련 사망자(부상자)의 비율)



▷ 음주관련 사고

술을 마실 경우 추락사고, 물놀이 사고 등의 위험이 높아지며 특히, 음주와 흡연을 동시에 하는 경우가 많으므로

담배로 인해 화재가 나기도 한다. 작업 중에 또는 점심 시간에 술을 마실 경우 작업능률이 떨어지고 산업재해를 유발할 수도 있다. 선진국의 경험에 의하면 산업재해의 25%가 음주와 관련되며 문제 음주자가 일반적으로 사고를 많이 당하는 것으로 알려져 있다.

□ 적절하게 술을 마시는 요령

적절하게 술을 마시는, 또는 마시게 하는 요령을 알아두는 것은 음주하는 본인이나 그의 가족, 그리고 같이 술을 마시는 사람들이 음주로 인하여 갖게 될 개인적, 사회적 문제의 발생을 예방하는 데 큰 도움이 된다.

▷ 일반적 요령

- 가능한 한 알코올 함량이 낮은 술을 택하여 마신다.
- 술을 바꾸어 마실 경우, 처음에 마신 술보다 알코올 함량이 낮은 술을 마신다.
- 안주를 먹으면서 술을 마시거나 술을 마시기 전에 음식을 섭취하여 공복이 아닌 상태에서 술을 마신다(알코올의 장내 흡수율을 떨어뜨리기 위하여).
- 술을 마시면서 목이 마르면 얼음이 들어 있는 찬물을 마셔서 목마름을 해결하고, 술을 본격적으로 마시기 전에 알코올이 없는 음료를 미리 마셔 둔다.
- 받은 술잔은 다 비운 다음에 잔을 다시 채우게 한다.
- 술잔은 가득 채우지 않는다.
- 소금기가 많은 짠 스낵을 같이 먹지 않는다.
- 술을 마시는 중간에 마시고 있는 술보다 알코올의 함량이 낮거나 아예 알코올이 없는 음료를 마신다.
- 술 마시는 시간을 가능한 한 오래 끈다.
- 하루에 마시는 술의 양은 표준 음주량의 2배가 넘지 않게 하며, 최대 음주 수준이 남자는 표준량의 6배, 여자는 4배를 넘지 않게 한다.
- 더 이상 술을 마실 수 없을 때는 “더 이상 마실 수 없다”는 의사를 확실하게 말한다.
- 술병이나 용기에 붙어 있는 알코올 함량 등의 표시를 주의깊게 관찰하여 자기가 마신 술에 들어 있는 알코올

의 부피와 양을 어림잡아 보며 표준량을 지키도록 한다.

- 매일 술을 마시지 않도록 하고 최대한 1주일에 2회 정도만 술자리에 참석한다.
- “음주일지”를 만들어 술 마신 날짜별로 함께 한 사람들, 먹었던 술의 종류, 종류별 마신 잔의 수, 그리고 지출한 술값, 알코올 섭취량 등을 기재하여 언제, 어디에서, 누구와, 얼마나 술을 마시고 술값을 얼마나 지출하는지를 알아보고 이를 계획과 견주어 본다.
- 조금이라도 음주를 한 후에는 자동차를 운전하지 않는다.
- 음주를 한 후에는 기계류를 만지거나 운전하지 않는다.

▷ 가정에서의 음주요령

- 부모들이 자녀들에게 모범을 보여 자녀들의 술에 대한 태도와 습관을 올바르게 형성하게 돕는다.
- 가정에 특별한 일이 있거나 손님이 찾아 왔을 경우 술을 제일 먼저 내놓지 말고 다른 방법으로 시간을 보내다가 부득이 한 경우에만 술을 내놓는다.
- 가능한 한 알코올 함량이 낮은 술을 가정에 마련해 두어 제공한다.
- 술을 마시는 테이블에 얼음과 찬물을 준비해두고 언제나 자유롭게 마시게 한다.

▷ 파티장에서의 음주요령

- 알코올의 함량이 낮은 술이나 알코올이 포함되지 않은 음료가 준비되어 있음을 참석자들에게 알려 희망자들이 쉽게 마시게 한다.
- 가능한 한 작은 잔으로 술을 마시게 한다.
- 마시는 사람 자신이 자기 잔을 다시 채워 마시게 한다.
- 안주는 짠 스낵만이 아니라 여러 가지 음식을 제공하여 먹게 한다.
- 술이 과도하게 취한 듯이 보이는 사람은 안전하게 귀가, 또는 자고 갈 수 있게 조치한다.
- 손님을 접대할 경우에는 미리 특정한 술을 내놓지 않고 손님의 의함에 따른다. 77

자료제공 : 건강길리잡이