



# 음주, 약주인가 독주인가?

전세계적으로 연간 술소비량이 계속 증가하고 있다고 한다. 인류와 술은 뿔래야 뿔 수가 없는 관계라고 해도 과언이 아닐 것이다. 이렇게까지 된 데에는 많은 이유가 있겠으나 술이 갖고 있는 다음과 같은 점들이 큰 이유가 될 것이다. 술은 긴장, 불안, 우울, 스트레스 등을 해소시켜 주며 행복감, 자존심을 높여주고 때로는 창의력을 높여 주기도 한다.

각종 모임에서는 좌중의 분위기를 돋구어 주며 사회적으로도 취중의 실수는 어느 정도 용납이 되기도 한다. 이와같이 술에는 일부 긍정적인 면이 있다. 그러나 부정적인 면이 더 크게 작용할 수 있는 애물단지인 것도 사실이다. 애주가들은 특히 이 부정적인 면에 대해서 잘 알고 있을 필요가 있다. 잘 알고 즐기며 적절히 마시면 약으로서 약주가 될 수도 있겠으나 정도가 지나치면 독으로서 독주가 되고 마는 것이다. 물론 잘 알면서도 지키지 못하는 것이 애주가들의 약점이긴 하지만 적어도 모르고 당하는 일은 없도록 해야 할 것이다.

## 술(알코올)의 인체에 대한 영향

**1. 알코올 혈중 농도 : 알코올의 혈중농도에 따라 다음과 같은 양상이 나타난다.**

- 0.05%** 추리력, 판단력, 사고력, 자제력, 색채감별력의 약화
- 0.1%** 흥분, 과잉행동, 사지활동 및 발음에 어느 정도 장애
- 0.2%** 전운동영역 기능의 현저한 장애, 몸의 균형 유지 장애
- 0.4%~0.5%** 마취, 혼수상태, 호흡장애
- 0.6%** 호흡 및 심장기능의 심한 장애, 사망

마지막 술잔을 마신 후 대략30~90분 후에 최고 혈중 농도에 도달하며 음식을 같이 먹으면 흡수속도는 늦어진다. 최고 혈중농도에 도달한 이후에는 시간당 약 0.015%씩 감소 된다고도 하나 알코올의 인체 내 처리과정은 사람에 따라 처리시간, 수준 등에 차이가 많아 소위 '술에 약하다, 세다'라는 말이 있게 되며 유전적인 영향이 50%나 된다고 한다. 1,2주 이상 지속적으로 술을 마시면 술에 내성이 생겨 더 많은 양의 술을 마셔야 취하게 되어 과음을 하게 된다.

### 2. 알코올과 간

계속 과음을 하다 보면 점차 간에 지방질이 축적되어 지방간이 되고 경우에 따라 알코올성 간염이 발병할 수도 있고 심하면 간경화가 되기도 한다. 가끔씩 과음하는 경우보다 과음은 아닐지라도 지속적으로 거의 매일 마시는 경우가 간질환이 생길 위험이 더 높다. 거의 모든 지방간은 별다른 증상이 없고 금주하면 빠른 기간 내에 정상으로 회복된다. 장기적인 예후는 아직 확실하지 않으나 간염이나 간경화로 진행되지는 않을 것으로 추정하고 있다. 알코올성 간염은 증상이 없거나 소화불량정보의 가벼운 증상을 보이는 경한 경우부터 간부전 상태와 같은 위험한 경우까지 그 정도가 다양하다. 금주하며 적절한 치료를 받으면 수개월 이상 혹은 1년여에 걸쳐 서서히 회복된다. 계속 술을 마시면 물론 간염은 점점 심화되고 간경화가 되기도 한다. 일단 간염이 심화되거나 간경화가 되면 금주를 하더라도 정상으로 회복될 수 없다. 그러나 적절한 치료와 철저한 금주는 어떤 단계에서든지 병의 진행을 막고 간기능의 향상을 가져올 수가 있다.

### 3. 알코올과 소화기관

식도염, 위염이 생길 수 있고 위궤양, 십이지장궤양을 악화시키고 설사, 변비, 채장염 등을 초래할 수 있다. 과음 후 구토할 때 식도와 위 접합부의 점막이 찢어져 피를 토하기도 한다.

### 4. 알코올과 임신

임신 중 술을 마시면 알코올이 태아에 영향을 미쳐 유산, 사산, 발육장애, 선천성 기형 등을 일으킬 수 있다. 어느 정도의 음주량에서 영향을 줄 것인지 아직 확실한 기준은 잘 모른다. 어쩌다 아주 소량의 술을 마신 것은 영향이 없을 수도 있겠으나 금주를 하는 것이 절대적으로 상책이다.

### 5. 알코올과 성기능

가벼운 음주는 성적 욕구와 흥분을 증가시키기도 한다. 그러나 만성적인 과음은 발기부전, 불임, 고환 퇴화 등을 일으킬 수 있다. 동물실험 결과 고환 퇴화는 금주 시켜도 정상으로 회복되지 않았다고 한다.

## 6. 알코올과 암

만성과음 자는 일반인들보다 암 발생률이 10배나 된다. 특히 혀, 구강, 인두, 식도, 위, 간, 췌장 등에 암이 잘 생긴다.

## 7. 만성 알코올 중독

통상적인 음주 습관의 범위를 벗어난 계속적이고 지나친 음주 때문에 신체적인 장애, 정서적인 장애, 취업의 장애가 생기며 사회에 제대로 적응하지 못하는 등의 특징이 있고 재발을 잘한다. 유전적인 경향이 있어서 가족 중에 만성중독자가 있으면 중독될 가능성이 더 높고, 감정 변화나 스트레스를 주로 술로만 풀려고 하거나 의욕이나 힘을 얻는 데도 주로 술에만 의존하려 할 때에도 가능성이 높다. 음주가 지나쳐 술 마시던 당시의 일을 술이 깬 후에 전혀 기억하지 못하는 건망증상이 자주 있으면 중독 초기일 가능성이 있다.

## 8. 알코올 금단 증상

2,3주 동안 계속 폭음하거나 상당기간 지속적인 음주를 하다가 갑자기 음주량을 줄이거나 끊으면 수 시간 후부터 금단 증상이 나타나서 대체로 7~10일 만에 회복된다. 초기에는 손, 혀, 눈까풀 등이 떨리고 구역, 구토, 땀, 열, 빠른 맥박, 혈압 상승, 초조, 불안 등이 나타나고 심하면 점차 불면, 악몽, 착각, 의식 혼탁, 환각, 전신 경련 등이 나타나기도 한다. 대개 2~4일 사이가 가장 심하고 위험하다.

## 9. 알코올의 기타 영향

술을 마시면 알코올이 말초혈관을 확장시켜 피부가 홍조를 띠게 되고 몸의 온기가 체외로 발산되기 쉽다. 따라서 술에 취한 채로, 추운 날씨에 집밖의 찬 곳에서 쓰러져 잠이 들어 버리면 체온이 떨어져 동사할 위험이 있다. 만성과음 자는 주로 알코올에서 에너지를 얻게 되므로 식욕이 떨어져 음식물 섭취를 제대로 하지 않게 되고, 영양결핍이 되어 빈혈, 각기병 등의 비타민 결핍증, 말초신경염, 알코올성 치매 등이 올 수 있고 면역 기능이 떨어져 세균 감염이 잘 되기도 한다. 이밖에도 만성 성인병의 위험요인인 고지혈증, 통풍의 원인인 고요산혈증, 혈당 농도의 감소 또는 증가, 골격근 장애, 심근 장애, 부정맥 등이 올 수 있다.

# 음주를 즐기는 당신, 간기능을 회복하려면?

지속적으로 많은 양의 알코올을 섭취할 경우 암, 당뇨 등 각종 질병을 유발할 수 있어 주의가 필요하지만 과도한 업무 스트레스와 잦은 회식으로 술자리를 피할 수 없는 경우가 있을 수 있다. 자의든 타의든 생활에서 음주를 빼놓을 수 없는 이들이라면 음주 과다로 인한 간 기능 손상을 최소화하고 건강한 간을 되찾을 방법을 생각해야 한다.

### 1. 생활 속 습관 개선

**1) 운동으로 챙기는 건강 :** 주기적으로 운동을 하면 건강한 간을 만드는 데 도움이 된다. 특히 조깅, 수영, 등산, 줄넘기 등의 꾸준한 유산소 운동은 혈액순환을 원활히 해 간 기능 회복에 좋다. 또한 알코올 섭취로 쌓인 노폐물을 없애는 효과와 해독력도 높일 수 있어 운동을 병행하도록 한다.

**2) 지나치게 짜고 단 음식 피하기 :** 간은 섭취한 음식물을 소화시키는 중요한 신체 기관 중 하나다. 간 건강을 생각한다면 나트륨 함량이 높은 음식과 기름진 음식을 피하고 채소나 과일 등 섬유소가 많은 음식을 섭취하는 것이 바람직하다.

### 2. 알코올 흡수의 최소화

**1) 음식과 수분 섭취 :** 술자리를 피하기 힘들다면 최대한 속을 채운 후 술자리에 참여하도록 한다. 빈속에 마시는 술은 간에 무리를 주므로 음주 전 음식을 섭취해 알코올 흡수를 최소화 하고 음주 시에는 충분한 수분섭취로 알코올 분해 효과를 높인다.

**2) 주 2회로 술자리 분배 :** 개인의 주량은 다르지만 일반적으로 간 건강을 해치지 않기 위해서는 하루 소주 3잔이 적절하다. 소주 한 병의 알코올이 분해되기 위해서는 10시간 이상이 필요하고 본래의 간 기능을 회복하려면 72시간이 소요되므로 술자리는 주 2회로 조정하는 것이 좋다.

### 3. 간 기능 회복에 도움을 주는 영양분

**1) 단백질과 비타민 섭취 :** 단백질 섭취는 간세포 재생과 지방간 개선을 도와 건강한 간을 건강하게 한다. 유제품, 두부, 생선, 달걀 등을 챙겨 먹으면 적정량의 단백질과 함께 피로 회복에 좋은 비타민 B를 섭취할 수 있다.



## 적정음주? 위험음주!

흔히, 알코올 관련 문제의 발생위험 높낮이에 따라 음주 유형을 ‘적정 음주’와 ‘위험 음주’로 구분합니다. 그러나 국가별 선호하는 술의 종류가 다르기도 하고, 개인에 따른 알코올 대사 능력에 큰 편차가 있기도 하며, 시대 또는 지역마다의 음주와 관련한 사회분위기도 다르므로 ‘적정 음주’와 ‘위험 음주’를 명료하게 나누는 것은 사실상 매우 어렵습니다. 굳이 개념을 정의하자면 ‘적정 음주’는 음주량과 음주패턴을 모두 감안하여 일반적으로 자신과 타인에 해가 되지 않는 수준으로 음주를 하는 것을 말합니다. 따라서 건강 음주, 안전 음주, 저위험 음주, 조절 음주 등과 같은 용어와 혼용되기도 합니다.

세계보건기구(WHO)에서는 순수 알코올 섭취량으로 환산하였을 때 남자는 하루 40g(약 소주 3잔) 미만, 여자는 하루 20g(약 소주 2잔) 미만 섭취하는 것을 저위험 음주라고 제시한 바 있고, 과거에는 우리나라의 많은 전문가들로 하루 두 잔을 넘지 않게 음주를 하라는 권고를 해 왔습니다.

‘위험 음주’는 ‘적정 음주’의 기준을 벗어나는 음주를 총칭합니다. 일반 국민들도 자주 사용하시는 ‘과음’, ‘만취’ 등도 비슷한 맥락의 용어들이지만, 국내외 보건의료분야에서는 ‘폭음(binge drinking)’, ‘고위험 음주’를 ‘위험 음주’의 구체적인 예로 강조하고 있습니다. 우리나라 보건복지부에서는 ‘월간 폭음’과 ‘고위험 음주’를 대표적인 위험 음주로 규정하여 이에 대한 모니터링을 하고 있습니다. ‘월간 폭음’은 ‘최근 1년 동안 월 1회 이상 한 번의 술자리에서 남자는 7잔 이상, 여자는 5잔 이상 음주한 경우’로 정의되며, ‘고위험 음주’는 ‘1회 평균 음주량이 남자는 7잔 이상, 여자는 5잔 이상을 주 2회 이상 음주하는 경우’를 의미합니다.

최근에 와서는 음주에 있어서도 ‘적정’이라는 개념을 적용해서는 안 되고, 담배와 마찬가지로 ‘절주’보다는 ‘금주’를 적극 권장하여야 한다는 주장이 힘을 받고 있습니다. **국제암연구소(IARC)**에 의하면 ‘술’은 1군 발암 요인으로서 구강암 등 다양한 암 발생 위험을 높인데, 최근의 연구에 의하면 적정 음주에 해당하는 하루 1~2잔 정도 소량 음주로도 구강암, 식도암, 유방암, 간암, 대장암의 발생위험이 증가한다는 결과들이 이어지고 있습니다. 우리나라 보건복지부는 2016년 3월 ‘술은 하루 2잔 이내로만 마시기’로 되어 있던 기존의 암 예방 지침을 ‘암 예방을 위하여 하루 한 두 잔의 소량 음주도 피하기’로 변경하였습니다.

### ‘적당한 음주’도 건강에 해롭다?

지나친 술을 마시면 건강에 해롭다는 것은 상식이다. 그렇지만, 하루에 맥주 500cc 한 잔이나 와인 한 잔이면 혈액순환에 도움을 주지 않을까? 적당한 음주가 도움이 되는지에 대해서는 정확히 구분하기 어렵다. 마시는 양의 기준을 정하기도 애매하고, 사람마다 조금씩 취향이나 건강상태가 다르기 때문이다.

**영국 캠브리지 대학 연구팀은** 알코올 섭취에 대한 영국기준을 잣대삼아 수십 만명을 대상으로 조사했더니 일반 상식과는 다른 결과가 나왔다. 음주는 모두 다 해롭다는 것이다. 연구팀은 19개국 60만 명을 대상으로 음주습관과 건강 사이의 관계를 비교했다. 나이, 흡연, 당뇨병 이력, 교육 및 직업 등을 감안했다.

영국 정부의 음주 권고량은 매주 5번이다. 알코올로 따지면 100g이며, 알코올 농도 4%의 맥주라면 5파인트(1파인트는 568cc)이며, 13% 농도의 포도주로 따지면 175ml 짜리 와인잔 5컵에 불과하다.

**연구팀은 이 기준 이상으로 술을 마시면 수명이 낮아진다고 발표했다.** 예를 들어 매 주 10번 이상 술을 마시면 수명이 1년 또는 2년이 낮아지며, 매 주 18번 이상 술을 마시면 수명이 4년에서 5년 낮아진다는 것이다.

란셋(Lancet) 저널에 발표한 이 논문결과는 최근 영국 정부가 발표한 음주 권고량을 뒷받침하는 것이다. 영국 정부는 2016년에 음주 권고량을 더욱 낮췄다. 남녀 가리지 않고 매 주 알콜 14 유니트(unit) 이상을 마시지 말 것을 권고하고 있다. 이는 맥주 6 파인트나 와인 6잔에 해당하는 적은 양이다.

**중요한 것은 음주 권고량이 최대 허용치를 규정한 것이지, 도달해야 할 목표를 정한 것은 아니다. 모든 술은 해롭지만, 그래도 마시려면 이 정도 이상 마시자 말라는 차선의 방법을 제시할 뿐이지, 권고량을 마시면 안전하다는 수치는 아니라고 전문가들은 경고했다.**

**연구팀은 동시에 알코올 섭취와 다양한 형태의 심혈관 질환 사이의 관계도 조사했다.** 술을 마시면 심장병이나 뇌졸중 위험이 높아지고, 동맥류, 고혈압 등의 위험이 높아진다. 연구팀은 “술도 적게 마시면 좋은 점이 있다는 것을 보여주는 확실한 단서는 전혀 없었다”고 말했다. 아무리 적은 술도 건강에 나쁘다는 것이다.

이에 비해서 음주가 치명적이지 않은 심장발작은 약간 낮춰주는 효과는 보여줬지만, 이 역시 다른 부작용을 생각하면 권할 만한 것이 아니다. 연구자들은 “알코올 섭취와 다양한 심혈관 질환 사이의 여러 관계들은 알코올이 혈압을 높여주는 것과 관계가 있으며, ‘좋은 콜레스테롤’로도 불리는 ‘고밀도 지질 단백질 콜레스테롤’(HDL-C)을 높이는 요인과 연관이 있을지 모른다”고 말했다. 약간의 음주가 약한 심장질환의 위험을 낮춰주지만, 동시에 적당한 음주에 따라 발생하는 다른 중대한 심혈관질환의 위험이 높아지는 부작용과 함께 생각해야 한다. 음주가 심장질환에 다소 도움이 될지 모르지만, 다른 심혈관 질환에는 더 큰 해를 끼칠지 모른다는 말이다. **결국 모든 음주는 건강에 해롭다는 매우 강력한 메시지를 담고 있다.**

# 음주로 인하여 발생할 수 있는 위험성과 적정 음주의 필요성을 느끼셨다면 다음과 같은 노력을 시작해 봅니다!

## 1. 술은 먹는다고 하여도 두 잔 이내로!

### 1) 술을 줄이기 위한 자신만의 동기를 만들고 주변에 알립니다.

- 과음하지 않겠다는 결심을 주변에 알리고, 결심을 지키려고 노력합니다.
- 본인의 건강 챙기기, 가족에게 미안한 일 만들지 않기, 자녀에게 좋은 부모 되기 등 동기를 부여합니다.
- 가족, 친구, 동료와 같은 주변 사람에게 앞으로 폭음을 하지 않겠다고 공표 하여 도움을 받도록 합니다.
- 적정 음주를 위한 결심과 공표 시기는 기념일, 이삿날, 새해 등을 선택해 자신감을 갖도록 합니다.

### 2) 음주를 권하는 환경에 대비해 방안을 마련해 둡니다.

- 자신의 음주 습관을 돌이켜 언제, 누구와 함께 하는 술자리에서 폭음을 하게 되는지 파악해 봅니다.
- 오늘까지만~, 딱 한 잔만 더 하자는 생각이 계속적 음주로 이어져 폭음 하게 된다는 점을 인식합니다.
- 휴대폰, 지갑, 컴퓨터 바탕 화면 등 자주 눈에 띄는 곳에 결심을 적어 두는 것도 좋은 방법이 됩니다.
- 필요한 경우, 지역 보건소나 알코올 상담 전문가의 도움을 받도록 합니다.

## 2. 계획하기

### 1) 음주의 목표를 세워 봅니다.

- 적정 음주가 어느 정도인지 숙지하고, 얼마나 마실 것인지 목표를 정해 봅니다.
- 필요한 경우 의사와 본인의 적정 음주량을 의논해 봅니다.
- 다음과 같은 음주 목표를 작성해 봅니다.

나의 음주량 조절 목표 - 절주 / 금주 시작 일자: 년 월 일  
1일 최고 목표 음주량: ( ) 잔  
1주일 중 음주일: ( ) 일

### 2) 스스로 계획 수립이 어려운 경우, 알코올 전문가의 도움을 요청합니다.

### 3) 절주 환경을 조성합니다.

- 집안에 술을 놓아두지 않는 것이 좋습니다.
- 술 대신 음료, 과일 등의 간식을 준비하여 술 생각이 날 때 먹을 수 있도록 합니다.

### 4) 스트레스는 피하도록 합니다.

- 스트레스로 인한 음주는 과음으로 이어질 수 있으니 스트레스를 받는 자리를 가급적 피하도록 합니다.
- 운동, 여가활동 등 술을 대신하여 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 찾아봅니다.

### 5) 술자리에서의 대처 방안을 마련하고 실천합니다.

- 술자리에 참석 시 첫 잔을 한 번에 다 마시는 일은 피하고, 되도록 여러 번 나누어 천천히 마십니다.
- 빈 속에 술을 마시지 않습니다. 음식을 먹고 마시면, 알코올 흡수가 늦어지기 때문에 덜 취하게 됩니다.
- 안주로는 지방질 많은 음식대신 동물성 / 식물성 단백질이 적절히 혼합된 찌개나 채소를 선택합니다.
- 마시고 있는 술의 알코올 함량 표시를 주의 깊게 보고, 표준량을 지킬 수 있도록 합니다.
- 목표량 이상의 음주를 권유받는 경우, 자신이 이제 폭음을 하지 않음을 단호히 밝힙니다.
- 사탕, 꿀 등을 미리 먹어두는 것이 폭음을 하지 않는 데에 도움이 됩니다.

### 6) 음주 대신 할 수 있는 일을 생각해 봅니다.

- 술 마시기에 사용하던 시간과 돈을 가족과 재미있게 보내는 일에 투자할 수 있다고 생각합니다.
- 맛있는 것 먹기, 영화 관람, 스포츠 등 다른 취미생활을 즐깁니다.

### 7) 음주 일지를 작성해 봅니다.

- 목표를 달성할 때까지 1주일 간의 음주 일지를 기록해 봅니다.
- 3~4 주 동안 계속해서 기록하여 언제, 얼마나 마셨는지를 알아봅니다.
- 처음에 정한 목표와 실제로 마신 양을 비교해 봅니다.

## 3. 만약 결심을 지키지 못했다면?

### 1) 포기하지 않는 것이 가장 중요합니다.

- 올바른 음주 습관 정착을 위해서 지속적인 실천 의지와 노력이 필요합니다.

### 2) 올바른 음주 습관을 위해 이전에 세웠던 계획을 다시 한 번 검토해 봅니다.

- 언제, 누구와, 어떤 술자리에서 술을 많이 마시게 되었는지 되짚어 봅니다.
- 일상생활이나 술자리에서 술을 많이 마시게 하는 원인을 찾아봅니다.

### 3) 이전의 실패에서 얻은 교훈을 바탕으로 새로운 계획을 세워 봅니다.

- 술을 많이 마시게 한 원인을 찾아내 그에 대한 해결 방안을 고민해 본 후 다시 계획을 수립합니다.
- 스트레스로 인한 폭음의 경우 스트레스를 줄이거나 운동이나 취미 생활 등 다른 해결책을 찾아 봅니다.

### 4) 스스로 새로운 계획 수립이 어려운 경우, 알코올 상담 전문가에게 도움을 요청합니다.