



# 술자리에서 과음 · 음주 강요 등 여전하고 청소년 음주량 성인보다 많아 심각

직장 동료끼리, 친구끼리 혹은 부부간에 기분 좋게 마시는 술은 어떠한 명약보다도 낫다.

그런데 요즘우리의 음주 문화가 어디 그런가. 과음과 음주 강요에다 2차, 3차로 이어지기 일쑤다.

더욱 심각한 것은 미성년자의 음주량이 성인보다 많다는 것이다.

우리나라의 바람직하지 못한 음주 문화, 무엇이 문제인지 점검해본다.

- 조사/이창현<한국소비자보호원 생활경제국>
- 정리/최재희<소비자정보국>

## 처음 음주를 시작한 나이는?

- 중·고등학교 재학중 이미 음주 시작 -

과거, 술은 주로 성인 남자들이 마시는 것으로만 인식해왔다. 요즘은 그게 아니다. 청소년층에서의 음주 인구가 급속히 늘어났고 음주를 시작한 연령도 낮아지고 있다. 조사 대상 소비자 1천6명(15세 이상) 가운데 무려 55.7%가 만 20세 이전인 미성년 시기에 이미 음주를 시작한 것으로 나타났다.

직업별 음주 계층을 보면, 회사원과 대학생·자영업자 외에도 고등학생의 음주 인구도 적잖아서 미성년자들의 음주가 심각한 것으로 나타났다.

만20세 이상 성인의 첫 음주 시작 연령을 조사한 바에 의하면, 중학교 재학중 술을 마시기 시작한 음주자의 비율은 20대가 9.5%, 30대가 3.7%, 40대가 4.5%로 나타나 연령이 낮을수록 첫 음주 시기가 빨라지는 추세를 보이고 있다.

고등학교 재학중에 술을 마시기 시작한 음주자의 비율은 20대가 26.0%,

30대가 16.2%, 40대가 15.6%로 나타나 역시 연령이 낮을수록 첫 음주 시기가 빨라지고 있음을 알 수 있다.

음주자들이 술을 마시는 주된 이유는 친목 도모나 긴장·스트레스 해소 등인데, 특히 고등학생과 가정주부들의 경우 술을 마시는 이유가 긴장·스트레스 해소가 대부분이다.

중·고등학생의 음주 인구가 급속히 늘고 있어서, 조사 대상자 가운데 무려 55.7%가 만20세 이전인 미성년 시기에 이미 음주를 시작한 것으로 나타났다.



# 한국인, 술을 얼마나 많이 마시나?

-미성년자가 성인보다 소주·맥주 많이 마셔-

우리나라 음주자들의 1회 평균 음주량은 얼마나 될까. 소주와 맥주를 구분해 알아보니, 소주는 2홉들이 1.17병·맥주는 500ml 기준으로 2.75병으로 나타났다.

연령별로는 고등학생이 소주 1.36병, 맥주 3.04병으로 나타났고 대학생은 소주 1.35병, 맥주 3.21병, 회사원은 소주 1.15병, 맥주 2.86병이었으며 자영업자는 소주 1.14병, 맥주 2.10병 등으로 나타나 대학생과 고등학생의 1회 평균 음주량이 다른 계층보다 많았다. 특히 고등학생은 소주를, 대학생은 맥주를 가장 많이 마시고 있었다.

이는 적정 음주량보다 많이 마시는 것으로써, 성인 남자 기준 1일 알코올 적정량이 소주의 경우 30mg 이하(소주 3잔 즉 반병), 맥주가 3잔(한병)이라고 볼 때 음주량이 과다하다고 할 수 있다.

소주를 한 병 이상 마시는 계층은 고등학생이 가장 많았고 다음으로 대학

## 음주 후 좋은 음식

- 찬 우유 \_\_\_\_\_  
찬 우유를 한 잔 마시면 머리를 맑게 하는 효과가 있다. 술은 산성인데 우유는 알칼리성이므로 위 속에 남아 있는 알코올을 중화시키는 효과가 있다.
- 따뜻한 국 \_\_\_\_\_  
더운 국을 훌훌 마시면 땀이 나고 땀과 함께 알코올이 빠져 나온다. 특히 콩나물국이 속

취에 효과가 있다는 것은 이미 잘 알려진 사실.

- 차 \_\_\_\_\_  
차에는 이뇨 작용이 있어 소변을 잘 보게 하고 숙취에도 효과가 있다.
- 과일 \_\_\_\_\_  
더운 여름철에는 수박·참외가 숙취를 푸는데 좋다.

생, 회사원, 자영업자, 가정주부 순으로 나타났으며 맥주를 2병 이상 마시는 계층은 대학생이 가장 많았으며 다음으로 고등학생, 회사원, 자영업자, 가정주부 순으로 나타나 고등학생과 대학생의 음주량이 지나친 것으로 나타났다.

지나친 음주를 삼가는 것이 술로부터 건강을 보호하는 것이라고 볼 때 1주일에 2회 이내에서 술을 마시는 것이 적정한 음주횟수다. 그러나 조사 대상 음주자의 경우 남성의 22.0%, 여성의 3.3%가 주 3회 이상 술을 마시는 것

로 나타났다.  
술자리 횟수도 1차에서 마치는 경우가 드물었고 대부분 2차, 3차로 이어졌으며 남성 음주자의 70%, 여성 음주자의 45%가 2차 이상 술을 마시고 있었다. 특히 대학생이 3차 이상 술자리를 갖는 경우가 다른 계층보다 훨씬 많았다.

## 음주 습관과 음주 비용

- 월 평균 13만4백원을 술값으로 지출 -

조사 대상 음주자 중 무려 68.8%가 과음을 한 경험이 있는 것으로 나타났는데, 이 가운데 습관적으로 과음하는 사람의 비율은 약 11.6%였다. 계층별로는 대학생이 가장 많았으며 다음으로 회사원, 고등학생 순이었다.

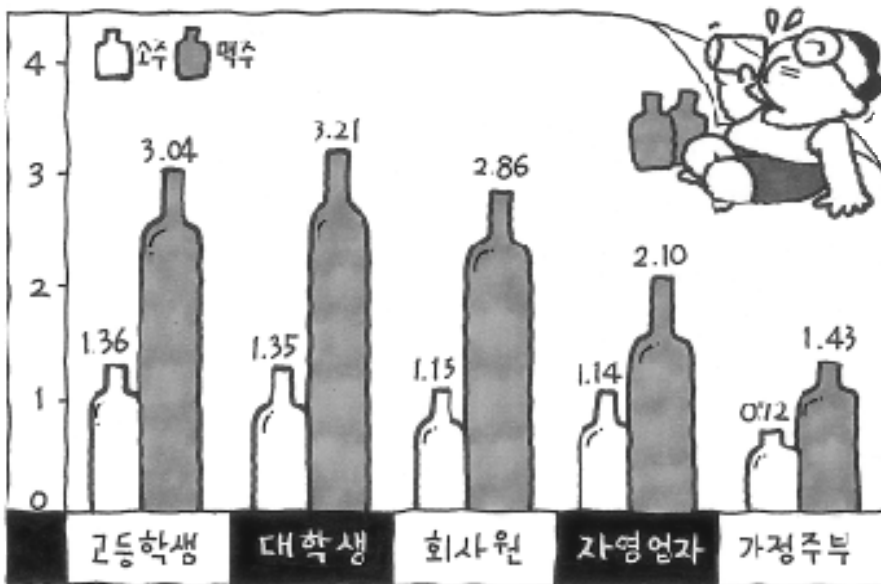
과음하게 되는 주된 이유는 '술자리의 분위기에 젖어서'가 대부분이고 그밖에 '술잔을 계속 주고 받다가' 혹은 '술 권유를 거절하지 못해서' 과음을 하게 되는 것으로 나타났다.

음주를 강요받은 경험은 '자주'가 11.5%, '가끔'이 54.6%로 나타나 음주자의 66.1%가 음주를 강요받은 경험이 있었으며 남성이 여성보다 음주 강요를 받은 경험이 많았다.

또한 음주자의 61.0%가 다른 사람

연령 계층별 1회 음주량 평균

(단위: 병)





계속되는 술 권유와 돌림술, 2차·3차로 이어지는 우리나라의 음주 문화는 업무나 학업 등 생활에 많은 지장을 초래하고 있다.

이 따라준 술을 다 마실 수 없어 몰래 버리거나 남긴 경험이 있었고 성별로는 남성이 54.3%, 여성이 78.3%로 나타나 여성이 술을 몰래 버리거나 남기는 경향이 많았다.

음주 비용은 개인이 지불한 술값과 공적 업무 수행을 위해 지불한 술값을 합산하여 월 평균 음주 비용을 조사한 결과, 약 13만4백원을 술값으로 지불하고 있었다.

술값 때문에 곤란을 겪은 경험은 '자주' 2.3%, '가끔' 28.8%로 나타나 음주자의 31.1%가 술값 때문에 난처한 경험을 한 것으로 나타났다.

## 술 때문에 생긴 피해

- 술 마신 다음날 업무·학업에 지장 느껴 -

미국의 '정신과학회'에서는 알코올 의존 경향 여부를 판단하기 위한 방법으로 간단한 질문 방법을 이용하고 있다. 즉 다음의 4개 문항 중 2개 문항 이상에 '예'라고 응답하면 알코올 의존 경향이 있다고 추정하고 있다.

① 술 마시는 것을 비난하는 사람들 때문에 귀찮을 때가 있는가?

② 음주 때문에 죄책감을 느끼거나 기분 나쁠 때가 있는가?

③ 술 마신 다음날 해장술을 마실 때가 있는가?

④ 술을 끊어야 한다고 생각한 적이 있는가?

이 방법에 따라 조사한 결과, 우리나라 음주자 중 21.2%가 알코올 의존 성향이 높은 문제 음주자인 것으로 나타났다. 이들 문제 음주자의 86.5%는 주 1회 이상 술을 마시고 있었으며 매일 마시는 사람도 10.8%나 되었다.

술 마신 다음날 지각·결근을 한 경험은 조사 대상자 중 22.9%였고 일이나 공부하는데 곤란을 겪은 경우도 60.1%나 되어 술 때문에 일상 생활에 지장을 초래하는 경우가 많았다. 음주 후 실수를 해서 사고나 업무상 재해를 당한 경험도 13.1%로 나타났고 말다툼이나 싸움을 한 경험도 20.8%로 나타났다.

술로 인해서 약을 사먹거나 병원에서 진료를 받은 음주자도 41.7%나 되었

## 건강 음주 요령

### · 충분한 수면을 취한다

자정이 넘도록 술을 마시면 수면 부족으로 생활의 리듬이 깨진다. 게다가 수면이 짧아지면 알코올의 분해가 완료되지 않아 숙취의 원인이 된다. 잠자는 동안이라도 간은 쉬어야 하는데 늦도록 술을 마시면 간에 무리가 생긴다.

### · 천천히 마신다

간에서 알코올 성분을 소화시킬 수 있도록 여유를 두면서 천천히 마시는 것이 좋다.

알코올의 소화 속도는 체중 60kg인 사람의 경우 1시간에 7~8mg 정도라고 한다. 전문가들은 간에 무리를 주는 알코올의 양은 소주의 경우 2홉들이 한 병, 맥주 2천cc, 포도주 한 병(600ml 기준), 양주 1/4병(750ml 기준)에 해당한다.

### · 충분히 음식을 먹은 후 마신다

술을 최대한 많이 마시기 위해 빈속에

술을 마시는 애주가들이 많다. 또, 배 부른 상태에서는 술맛이 떨어진다고 굳이 빈속에 술을 마시는데 이것은 금물이다.

### · 각자 자기 잔으로 마신다

잔을 돌리면서 술을 마시다 보면 가속도가 생겨 폭주를 하기 쉽다. 게다가 간염 전염의 원인이 되기도 한다.

### · 사흘에 한 번은 술을 피한다

연이은 음주는 간을 녹초로 만들게 한다. 술을 아무리 좋아하는 애주가라도 사흘에 한 번 간을 쉴 수 있는 시간을 주도록 한다.

### · 약을 먹을 때는 술자리는 피한다

당뇨병약, 항히스타민제(꽃물·알레르기약) 등을 먹는 사람이 술을 마시면 부작용을 일으키기 쉽다. 특히 항히스타민제를 복용하면서 술을 마시면 졸음이 오고 정신이 몽롱해진다.

으며, 건강이 악화돼 술을 끊으려고 생각한 음주자는 47.4%로 나타났다.

특히 금주를 생각한 이유가 건강상의 문제와 생활·업무에 대한 지장 때문이어서 술로 인한 피해가 심각한 것으로 나타났다.

## 바로잡아야 할 음주 문화

-2·3차, 돌림술, 술마시기강요 등 개선 시급-

우리나라의 음주 문화를 한 번 생각해보면, 대부분 2차·3차로 이어지고 계속되는 술 권유와 돌림술에 의해 취할 때까지 마시기 일쑤다. 사회 생활을 원활히 하고 인간 관계를 유지하기 위해 참석하는 술자리에서 본인이 원하지 않더라도 음주를 강요하는 것은 바람직하지 못하다.

게다가 과도한 음주로 인해 업무나 학업 등 생활에 많은 지장을 초래하고 있어서 이같은 음주 문화의 개선이 시급하다. 더욱 심각한 것은 미성년 계층의 음주가 급증하고 있다는 것이다.

지난 97년부터 미성년 계층의 음주 방지를 위해 청소년에게 담배와 술을 팔지 못하게 하고 이를 위반하는 경우에 처벌을 하고 있으나 미성년 계층의 음주자가 29.2%로 나타나 일부 소매점에서 미성년자에게 술을 판매하는 것으로 나타나 미성년자에 대한 주류 판매 단속과 지속적인 감시가 있어야 할 것으로 보인다.

이번 조사에서도 나타났듯이 술로 인해 각종 피해를 입는 경우도 많이 발생하고 있어서 음주로 인한 피해 정보를 소비자에게 제공하고 음주 관련 교육 프로그램을 마련해 사회적으로 캠페인을 실시하는 등의 방안 마련이 필요하다. 또한 사업장이나 학교에서는 건강 검진 시 '알코올 의존 검사'를 실시해 알코올 장애의 위험을 경고하는 것도 실시해볼

알코올 의존증 감별법		
최근 6개월 이내에 다음과 같은 일이 있었나?	유·무	점수
1. 술이 원인이 되어 가까운 사람과의 인간 관계에 금이 간 적이 있다.	있다 없다	3.7 -1.1
2. 오늘날이라도 마시지 않겠다고 생각하면서도 마시게 되는 경우가 많다.	예 아니오	3.2 -1.1
3. 주위 사람(가족·친구·상사)으로부터 과음한다고 비난받은 적이 있다.	있다 없다	-2.3 -0.8
4. 적당량에서 그치려 해도 그만 곧드레만드레 취해 버리고 만다.	예 아니오	-2.2 -0.7
5. 술을 마신 이튿날 아침에 전날밤의 일이 생각나지 않는 경우가 종종 있다.	예 아니오	2.1 -0.7
6. 휴일에는 거의 언제나 아침부터 술을 마신다.	예 아니오	1.7 -0.4
7. 숙취로 결근하거나 중요한 약속을 안지킨 적이 종종 있다.	예 아니오	1.5 -0.5
8. 당뇨병·간장병 혹은 심장병이라는 진단을 받거나 치료를 받은 적이 있다.	있다 없다	1.2 -0.2
9. 술이 끊어졌을 때 손이 떨리거나 땀이 나거나 짜증이 나고 불면증이 생기는 등 괴로움을 겪은 적이 있다.	있다 없다	1.2 -0.2
10. 사업상의 필요에 의해 마신다.	흔히 있다 종종 있다 조금처럼 없다	0.7 0 -0.2
11. 술을 마시지 않으면 잠들지 못하는 경우가 많은 편이다.	예 아니오	0 -0.2
12. 거의 매일 밤 3홉 이상의 술(위스키라면 4분의 1병 이상, 맥주라면 3병 이상)을 마시고 있다.	예 아니오	0.6 -0.1
13. 술 마신 후의 실수로 경찰의 신세를 진 적이 있다.	있다 없다	0.5 0
14. 취하면 항상 화를 잘 낸다.	예 아니오	0.1 0

판정 방법		
총 합 계	결 과	판 정
2점 이상	극히 문제가 많다	중증 문제 음주군
1.9~0점	문제가 있다	문제 음주군
0~(-5)점	그런대로 정상	문제 음주 예비군
(-5)점 미만	지극히 정상	정상 음주군

직 하다.

한편 교통사고 통계 분석에 따르면, 교통사고 발생 건수는 점차 감소하는 반면 음주 운전 사고는 늘어나고 있어서 이로 인한 사상자 수도 90년에 1만1천8백6명에서 98년 4만1천6백2명으로 3.5배나 증가했다.

음주 운전 사고는 타인의 생명이나 신체에 치명적인 위협을 줄 수 있다는 점에서 절대 금해야 하지만 최근 1년내

음주 운전 경험자는 17.9%인 것으로 나타나 근절되지 않고 있는 실정이다.

게다가 음주 운전 경험자들의 55.2%가 음주 운전이 범죄 행위가 아니라고 인식하고 있어서 심각성을 더해주고 있다. 이같은 잘못된 인식을 바로 잡기 위해서는 지속적인 홍보와 교육, 단속만이 최상의 방법이라고 볼 때 음주 운전 근절을 위한 모두의 노력이 절실한 때이다.●