



진정한 愛(애)주가 프로젝트

술 권하지 않는 회식문화 함께 만들기

스스로 적절한 음주량 조절

성격 좋고 일 잘하는 T사원이 부서에 새로 들어왔다. 반듯한 인제는 회식자리에서도 그 지혜로움을 발휘하는 법. 그는 술을 먹기 전, 위의 자극을 염려해 미리 음식을 먹는다. 이때 준비해 간 술 깨는 음료를 주위에 충분히 전달한다. T사원은 술잔 가득 술을 채워주지도, 받지도 않는다. 즐겁게 술을 즐기면서 간간이 담백한 안주로 위의 부담을 줄인다.

맥주 대신 얼음물로 목마름을 해결하고, 새로운 술을 마실 경우 처음 술보다 알코올 함량이 낮은 술로 주문한다. 술자리는 최대한 1주일에 2회 정도만 참석한다.

불량 회식문화에 대처하는 자세

일 잘하고 매너 좋은 Y상무(52세)는 술을 마실 때 상대방 의견을 존중해서 술을 억지로 권하지 않는다. 몸이 힘들어 더 이상 술을 마실 수 없을 때는 '더 이상 마실 수 없다'는 의사를 상대방에게 분명하고, 확고하게 친근한 목소리로 전달한다.

그래도 동료나 상사가 계속 고집스럽게 권하면, 상대방의 행동변화를 정중히 반복 요청한다.

TIP 술을 즐기고 多(다)가져라~

하나. Money(돈) 과음·폭음으로 인한 각종 질병을 예방하고, 음주 비용과 음주 후 실수로 발생하는 손실을 막을 수 있어요.

둘. Future(미래) 술 마시는 시간에 자기계발과 취미를 챙겨요.

셋. Smile(웃음) 가볍게 일찍 끝나는 회식이 즐겁고, 무엇보다 사랑하는 사람들과 함께하는 시간이 늘어요.



과도한 음주는 업무상 사고를 불러요!

사업장 분위기를 함께 만들기

생산성 저하

사업장의 과도한 음주는 사회경제에 큰 비용을 지불한다. 그중 생산성 저하가 38.8%로 가장 컸다. 근로자 48.4%가 음주로 인해 업무효과 손실이 있다고 얘기했다. - 연세대학교 보건대학원, 2008 外

업무상 사고

사업장에서 음주로 인해 사고를 경험한 근로자가 44.9%나 된다.

- 산업안전보건연구원, 2005

직장인 절반, 폭탄주 싫지만 마셔

신고식으로 술을 마시던 신입사원이 앰블런스에 실려 갔다. 술 체질이 아니라서 조금만 마시겠다는 신입사원의 입장을 변명으로 간주해 '사나이의 면모'를 강조하던 P계장(41세), 지금 이마에 땀이 흥건하다.

→ → 술을 마셔야 뜨거운 소통이 이루어진다고 생각하는 분들 계시죠. 과도한 음주는 뇌호흡과 심장운동 관계된 중추를 마비시켜 사망을 일으킬 수도 있어요. 술은 우리 신체의 거의 모든 기관(뇌, 심장, 간장, 성기능, 호르몬기능 등)에 해로운 영향을 주기 때문이죠. 회사를 발칵 뒤집고 병원에 실려 간 신입사원은 급성위 경련으로 밝혀졌고, P계장은 만세를 불렀어요. 술자리 후유증은 아근 피로보다 2배나 심해요. - 취업포탈 커리어 설문조사, 2010

근로자 건강증진활동 ②

회식자리에서 술 권하지 않기

오늘 우리는,
즐거움을 리필(주)는 자리에
파이팅 하러 갑니다!

주변에 축하할 일이 참 많지요. 힘내라고 어깨 다독여줄 일도 많고요. 스스로 정량의 술을 마신다면, 좋은 일로 술잔 드는 일이 더 많아 질 거예요.

절주, 좋은 회식문화로 지켜주세요.

사고예방은 물론, 부서의 부드러운 단합을 약속합니다.



01 술 권하지 않기 캠페인에 동참하세요!

과도한 음주가 우리의 일상에 끼치는 영향

건강의 문제

술을 마시면 4차까지 꼬떡었던 L부장(45세)이 요즘은 하루가 지나도 술이 안 깨고 역한 신물이 올라온다. 입에서 맴도는 이름 하나 떠올리는데도 시간이 오래 걸린다. 술을 자주 마시지 않아 술 실력이 약해졌다는데 사실일까?

→ → 화식만 하면 비장한 각오로 술잔을 잡는 사람 어디에나 있지요. 술을 많이 마시면 술이 늘까요? 알코올에 내성이 생기면 술을 통해 만족한 효과를 똑같이 느끼기 위해 더 많은 양의 술이 필요해요. 결국 간 기능이 저하되고 알코올 해독이 느려지죠. 과음은 뇌세포를 상하게 하고 위장·간질환, 영양결핍 등 신체기능의 장애를 가져오며 면역기능을 떨어뜨린답니다. 살살 적당히 즐기세요.

쾌락의 비용

Q차장(44세)은 1주일에 4일은 술을 먹고 택시를 타던 애주가, 그런 그가 제2의 인생을 시작했다. 갑작스런 암선고에 눈물을 흘리며 유서까지 썼던 그가 꾸준한 치료로 다시 건강을 찾은 것. 생때 같은 아내와 자식을 남겨두고 눈감을 뻔했던 그 순간을 떠올리면, 지금도 소름이 솟는다.

→ → 반복해서 과음을 할 때 개인이 치러야하는 쾌락의 대가는 상상을 초월해요. 술로 인한 질병에 소요되는 치료비는 물론 일의 생산성 감소, 조기사망 등 모든 비용을 숫자로 나타낼 때 그 비용은 국가적으로 약 13조 6,230억원(GNP의 약 3.9%)! 이래도 과음 하실래요?

02 술 권하는 회식문화 이렇게 위험해요!

건강 회식문화가 바라본, 불량 회식문화의 문제점

근무 태만과 다툼의 원인

평소 말없고 성실한 L대리(31세)은 술만 마시면 말이 많아진다. 처음엔 즐거운 볼거리에 자꾸 술을 권하던 동료와 상사도 취하면 점차 도를 넘는 L대리의 폭력적인 말과 행동에 거리를 두기 시작했다.

→ → 한번쯤 폭음한 다음날 업무에 집중을 하지 못해 사우나에 가보셨을 거예요. 알코올의 중추신경억제 작용으로 술을 마시면 평소 성격과 다른 행동을 보이게 되고, 과음이나 폭음은 직장 내에서 심각한 결과를 가져와요. 업무손실이 발생하고 동료와의 다툼도 약 2배 정도 많아져서, 동료 상사와의 다툼은 부서의 단합에 해를 끼쳐요. 그래서 업무가 원활히 진행되는 걸 막지요. 이래도 계속 권하시겠어요?



음주로 인한 업무상 사고 경험 **44.9%**

평소에 술을
얼마나 자주
마시나요?

- ☐ 전혀(0점)
- ☐ 1달에 1번 이하(1점)
- ☐ 1주일에 2~3번(2점)
- ☐ 1주일에 4번 이상(3점)

맥주나 소주
표준 잔을
기준으로,
하루에 몇 잔
마시나요?

- ☐ 1~2잔(0점)
- ☐ 3~4잔(1점)
- ☐ 5~6잔(2점)
- ☐ 7~9잔(3점)
- ☐ 10잔 이상(4점)

표준 잔으로
한 번에
6잔 이상
폭음할 때가
있나요?

- ☐ 전혀(0점)
- ☐ 1달에 1번 미만(1점)
- ☐ 1달에 1번(2점)
- ☐ 매주(3점)
- ☐ 1주일에 몇 번 또는 거의 매일(4점)

* 평가방법 | 1~3문항에 표기한 점수를 합산합니다.

* 건강한 음주(0~3점) | 건강유지에 도움을 주는 주량이에요.

* 적절한 음주(4~5점)

- 적절한 음주량이지만, 과음을 할 경우 건강에 해로울 수 있어요.

- 심장질환, 당뇨 등 만성질환 및 만 65세 이상인 사람은 4~5점인 경우에도 위험한 음주에 해당돼요.

* 위험한 음주(6점 이상) | 건강을 위해 알코올의 양을 줄이는 노력이 필요해요.

절주에 관해 도움을 받을 수 있는 곳

- 한국산업안전보건공단(전화 : 032-5100-727) www.kosha.or.kr
- 건강길라잡이 www.hp.go.kr
- 한국음주문화연구센터 www.kodcar.or.kr
- 범국민절주운동본부 www.naac.or.kr