⮞ 술은 무엇인가

흔히 우리가 말하는 술이란 에틸알코올(ethyl alcohol)로 에탄올(C2H5OH)이라고도 한다. 술이 인체에 미치는 영향은 술을 얼마큼 마시는가, 즉 술을 마심으로써 인체에 들어오는 알코올의 양에 따라 다르다. 또한 술을 마신 기간, 개인적 특성, 술의 종류 등도 영향을 미친다.

술은 만드는 방법에 따라 발효주, 증류주, 합성주 등으로 나눌 수 있다. 포도주, 각종 과실주 및 막걸리 등이 발효주에 속한다. 발효주를 다시 증류시켜 만드는 것으로 증류주가 있다. 소주, 보드카, 위스키나 브랜디 따위의 양주가 증류주이다. 이외에 화학적으로 합성한 합성주가 있다. 알코올 외에 빛깔과 냄새를 내기 위해 여러 가지 물질을 술에 가미하기도 한다.

술은 종류에 따라 알코올 함량이 다르다. 알코올이 많이 들어있는 술일수록 인체에 미치는 영향도 크며 적은 양을 마셔도 빨리 취하게 된다. 우리 나라에서는 알코올 농도가 높을 술을 선호하는 경향이 있는데 이는 술로 인한 건강상의 피해, 사회적 손실 등을 고려할 때 바람직하지 않다. 또한 사회적 문제로 떠오르고 있는 알코올 중독의 위험성을 생각할 때 각 개인의 음주 방법 및 음주량을 다시 한번 돌아볼 필요가 있다.

⮞ 술 종류별 알코올 함량

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 종    류 | 용    량 (cc) | 알코올 농도 (%) | 알코올량 (g) |
| 맥    주 | 작은병(334) | 4.5 | 15.0 |
|  | 큰  병(633) | 4.5 | 28.5 |
| 와    인 | 한  병(700) | 13.0 | 91.0 |
| 청    주 | 1  홉(180) | 15.5 | 27.8 |
|  | 3  홉(540) | 15.5 | 83.4 |
|  | 5  홉(900) | 15.5 | 139.0 |
| 소    주 | 1  홉(180) | 30.0 | 53.0 |
| 브 랜 디 | 한  병(700) | 40.0 | 280.0 |
| 위 스 키 | 한  병(750) | 43.0 | 323.0 |

자료출처 : 건강길라잡이[ http://healthguide.kihasa.re.kr]