

사회적 책임, 건강, 안전

학습 포인트

- 알코올 음료를 판매하거나 서비스할 때 사회적 책임이나 알코올이 건강에 미치는 영향에 대해 이해한다.

6.1 판매 및 서비스 시의 주의사항

미성년자, 임산부, 자동차 등을 운전하는 사람에게 알코올 음료를 제공하는 것은 각국의 법률이나 조령을 준수해야 합니다.

6.2 알코올의 대사와 체질

알코올은 간에서 2 단계의 반응을 통해 분해됩니다. 처음에 알코올은 아세트알데히드로 분해됩니다. 아세트알데히드는 독성이 높고 안면 홍조, 두통이나 구역질의 원인이 됩니다. 다음으로 생성된 아세트알데히드는 무해한 초산으로 분해됩니다. 이 과정에서 주로 활동하는 것은 ALDH2 라는 효소입니다.

사람에 따라 ALDH2 활성은 다르며, 활성형, 비활성형, 저활성형의 3 가지 그룹이 있습니다. ALDH2 가 비활성형이나 저활성형인 사람은 소량의 술이라도 바로 취하는 사람이 많습니다. 이 현상은 ALDH2 유전자의 돌연변이에 의한 것으로 생각되며, 아시아계 인종 사이에 한해 볼 수 있습니다. 일본인, 중국인(한족), 한국인에서는 30~50%가 비활성형이나 저활성형입니다.

한편으로 ALDH2 가 활성형인 사람은 잘 취하지 않는다고 할 수 있습니다. 그러나 오히려 대량 음주로 이어지기 쉬워 결과적으로는 알코올 의존증이나 다양한 장기 장애, 신경증을 일으킬 위험성이 있습니다.

6.3 적정량 음주

같은 알코올량을 섭취한 경우, 특정한 알코올 음료가 다른 알코올 음료에 비해 건강에 유익한가, 또한 악영향이 적은가는 확실하지 않습니다. 심장질환에 대한 프렌치 패러독스는 레드 와인뿐만 아니라 알코올 음료에서 억제 효과를 볼 수 있는 것으로 밝혀져 있습니다.

음주 습관과 사망 리스크의 연구에 따르면 1 주에 알코올량으로 150g(사케, 와인 2 병 정도)까지는 사망 리스크의 상승은 볼 수 없고 150g 을 초과하면 음주량에 따라 사망 리스크가 높아집니다. 특히 1 주에 450g 을 초과하는 대량 음주의 습관은 암, 뇌졸중 등의 질병 리스크를 높여 사망 리스크를 현저하게 증가시킵니다.

사케는 식사와 함께 적정량을 즐기도록 하는 것이 서비스의 기본입니다.