



코로나19로 인한 음주 문화의 변화 고찰 및 대응방안 모색

장윤서, 고승현, 서혜린, 이다원, 이희주, 지애린, 한수빈
이화여자대학교 신산업융합대학 융합보건학과

연구배경

코로나바이러스감염증-19(이하 코로나19)는 국내 2020년 1월 첫 감염 환자 이후 현재까지 유행하고 있다. 코로나19 상황이 장기화되고 있는 현 상황에서 단계적 일상 회복(with Corona)이 거론되며 우리나라에서도 사회적 거리두기 조정안을 통해 단계적 일상 회복의 시작을 준비하고 있다. 그러나 단계적 일상 회복 이후 각종 생활 규제가 풀리면서 음주와 관련된 활동이 늘어 음주율과 음주량의 증가로 국민의 건강을 해치지 않을까 하는 우려의 목소리도 나오고 있다.

우리나라의 음주 행태는 코로나19 상황이 장기화되며 변화를 보여왔다. 초반에 비해 음주 빈도와 음주량은 증가하였고 코로나19로 인해 집에서 술을 마시는 '홈술'과 혼자 술을 마시는 '혼술'의 형태가 코로나19 이전보다 증가하는 모습을 보였다(한국건강증진개발원, 2021). 코로나19 확산으로 우울증을 호소하는 사람이 증가한 것도 음주량 증가와 관련이 있다. 우울증의 영향과 홈술과 혼술과 같은 변화된 음주 행태는 음주 빈도와 음주량 통제에 어려움을 야기하고 음주 습관화의 가능성을 높여 국민 건강에 위협을 초래할 수 있다.

연구목적

사회적 거리두기가 장기화되고 단계적 일상 회복을 앞둔 현시점에서 음주 소비 양상의 변화와 음주량과 음주 빈도 증가에 대한 주의가 필요하며, 앞으로 알코올 문제에 대해 어떤 정책적, 제도적 변화가 필요한지, 어떤 대응책을 마련해야 하는지에 대한 논의가 필요하다. 본 연구의 목적은 다음과 같다. (1) 코로나19 전후 음주 문화변화 현황을 살펴보고, 음주 문화 변화로 야기될 수 있는 문제점을 파악한다. (2) 파악한 음주문제를 바탕으로 대응방안에 대해 논의하고, 음주 폐해 예방 방안의 방향성을 제안한다.

연구방법

본 연구는 코로나19 전후 음주 문화 변화 현황을 파악하기 위해, 국내 및 국외 관련 8개의 문헌고찰을 수행하고 질병관리청 홈페이지를 통해 코로나19 관련 자료 및 문서의 내용을 검토하였다. 또한 이를 바탕으로 이화여자대학교 융합보건학과 소속 이화보건학회 내 진행되었던 '코로나19 유행과 알코올 소비' 심층 토론 세미나를 통해 코로나19 이후 변화된 음주 문화에 효과적으로 대응할 수 있는 방안과 전략을 제시하였다.

결과

I. 코로나19 전후 음주 문화 변화 현황

(1) 음주 수준의 변화

한국건강증진개발원이 실시한 2021년 대한민국 음주인식 조사와 한국건강증진개발원의 건강투자 인식조사, 미국의학협회지, 등에서 코로나19 전후 음주 소비와 관련된 정보를 찾을 수 있었다. 조사결과 코로나19 전후 음주 빈도와 음주량, 그리고 위험 음주에 변화가 있음을 파악할 수 있었다.

코로나19 발병 초창기에는 음주 빈도와 음주량이 감소하는 경향이 나타났으나, 유행이 장기화 됨에 따라 다시 증가하고 있다. 대한민국 음주인식조사에서 음주량이 감소했다고 응답한 사람은 54.7%에서 30.7%로, 음주 빈도가 감소했다고 응답한 사람은 67.2%에서 36.9%로 줄어들었고, 늘었다고 응답한 사람의 비율은 5.2%에서 13.9%로 늘어 국민의 음주 수준이 다시 증가 추세에 있는 것으로 나타났다.

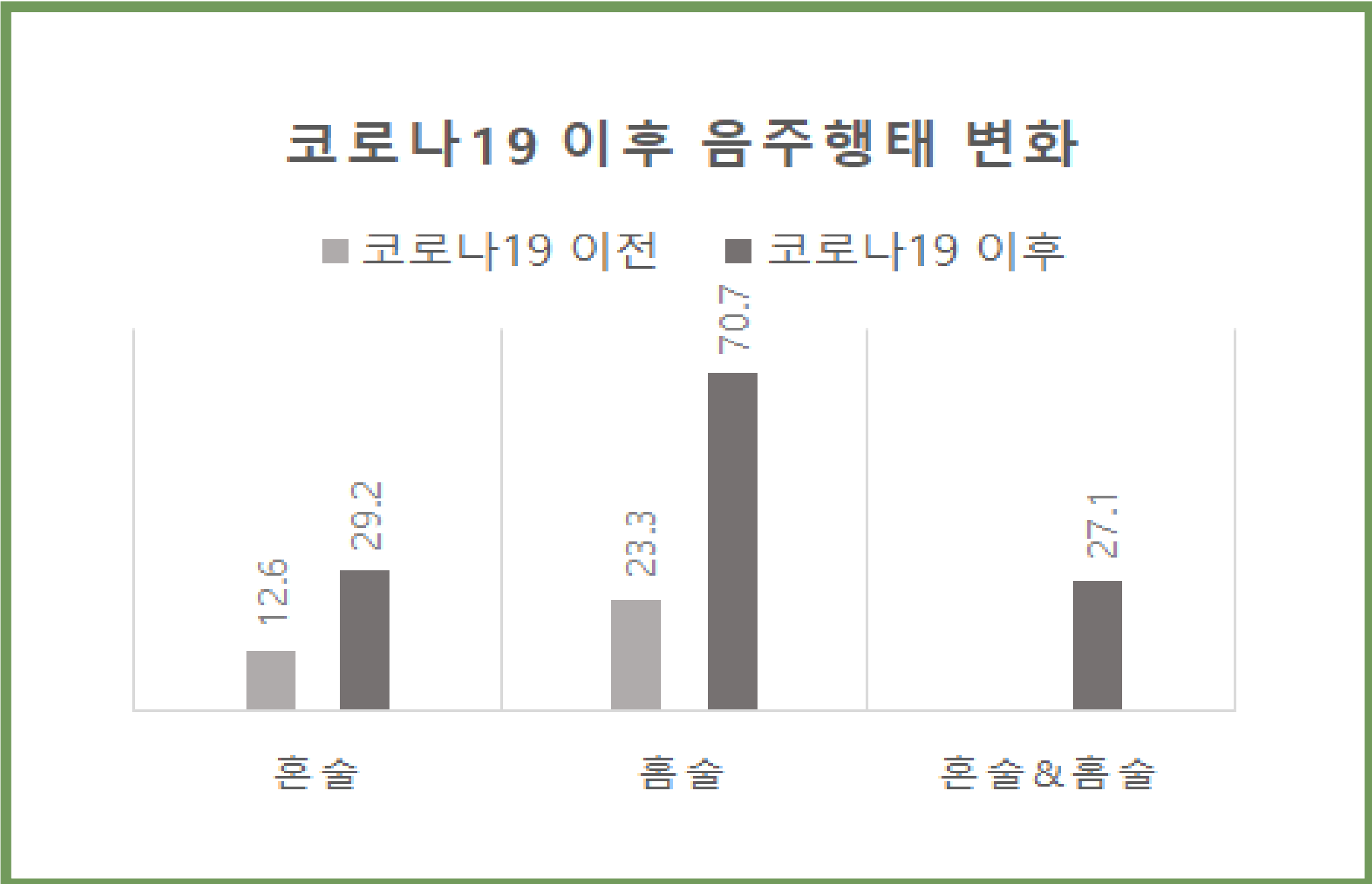
코로나19로 인해 집에서 술을 마시는 홈술과 혼자 술을 마시는 혼술의 형태가 두드러졌는데, 이러한 음주 양상의 변화는 음주 수준에도 영향을 미쳤다. 미국의학협회지에 발표된 연구에 따르면 코로나19 이후 미국 성인의 음주 빈도가 이전보다 평균 14% 증가했고, 특히 여성의 음주가 증가하였다. 단순히 술을 마신 횟수만 증가한 것이 아니라 폭음이나 과음, 만취 등 고위험 음주의 빈도가 유의미하게 높아졌다. 우리나라 여성 역시 코로나19 이후 여성의 가사 노동, 육아 스트레스가 증가한 반면 스트레스를 해소할 수 있는 방법이 없어 혼술을 하는 여성이 증가했다. 혼술은 음주의 횟수와 양 통제에 어려움이 있어 음주 수준 변화에 영향을 줄 수 있다. 따라서 음주량과 음주 빈도 증가에 대한 주의가 필요하다.

(2) 음주 소비의 변화: 홈술과 혼술

팬데믹 기간 동안 음주 수준뿐만 아니라 음주 소비에도 많은 변화가 있었다. 코로나19 전후 음주 소비와 관련된 정보는 한국건강증진개발원이 실시한 2021년 대한민국 음주인식 조사와 최근 6개월 이내 음주 경험이 있는 국민 2000명을 대상으로 한 식품의약품안전처의 2020년 설문조사 결과 그리고 2020년 농림축산식품부와 한국농수산식품공사의 주류시장 트렌드 보고서 등을 통해 음주 장소, 음주 상대, 상황 그리고 주로 마시는 주류와 그 도수 등의 변화를 파악할 수 있었다.

코로나19이후 집에서 음주를 하는 홈술과 혼자 술을 마시는 혼술이 크게 증가하였으며, 홈술과 혼술을 동시에 즐기는 경우 또한 늘어났다. 음주인식 조사에 따르면 과거의 음주 대상은 친구 또는 선배(39.6%)가 많았으며, 장소는 주점과 호프집이 많았다(44.3%). 하지만 코로나19 이후 혼자 술을 마시는 사람이 12.6%에서 29.2%로 증가하였고, 음주 장소도 자신의 집이라고 답한 비율이 23.3%에서 70.7%로 크게 증가하였다. 또한, 집에서 혼자 술을 마시는 경우는 27.1%에 달했다. 더불어 식품의약품안전처의 설문조사 결과 36.2%가 코로나19로 인해 음주 장소에 변화가 있었으며, 그 중 음주 장소를 집으로 바꾸었다고 응답한 사람은 92.9%에 달했다. 언택트 상황과 홈술 트렌드에 맞물려 랜선으로 술 모임을 가지는 새로운 문화가 나타나기도 했으며, 술을 테이크아웃 하는 일도 증가했다. 또한, 배달 음식 주문 시 주류를 함께 주문해본 경험이 43.3%에 이르기까지 했다. 2020 주류시장 트렌드 보고서는 코로나19로 인해 홈술 트렌드가 증가하였고 가벼운 홈술 문화로 더 변화할 것이라고 예측하고 있다.

주중에도 변화가 있었는데, 주로 마시는 주류 중 맥주와 와인이 차지하는 비율이 확연한 증가 추세를 보였다. 한국건강증진개발원에 따르면 주로 마시는 주류의 도수 같은 경우 코로나19 이전보다 더 줄어든 경향을 보였는데, 평균 15도 이하의 과실주, 무알콜 맥주가 59.1%에서 64.4%로 가장 많이 증가하였다. 특히 저알콜과 무알콜 음료를 만드는 업체의 판매량은 코로나19 이후 상승한 바 있다. 실제로 저도수 주류 소비가 늘어나며 주류업계도 이에 대응하기 시작하였는데, 많은 회사에서 소주의 도수를 낮추는 등의 저도수 전략과 소용량화 전략을 선택하고 있다. 그 외에도 주류 선택을 통해 개인의 개성을 표현하거나, 다양한 주류를 접하기 위해 구독서비스를 이용하고, 건강에 대해 증가한 관심으로 금주를 선택하는 등의 현상이 나타나고 있다.



(3) 변화된 음주 문화와 알코올 중독

혼술은 장기적으로 보았을 때 정서적인 부분에 영향을 미칠 수 있다. 이효영, 임혁, 김혜숙과 김민정(2019)에 따르면 스트레스 강도가 높을수록 혼술의 위험이 높아진다고 보고되었다. 특히 여성의 경우 코로나19로 인해 늘어난 가사 노동, 육아로 스트레스가 증가한 반면, 스트레스를 외부 활동으로 해소하기 어려워 스트레스를 해소하기 위해 알코올 섭취가 쉽게 늘어날 수 있다. 하지만, 코로나19같이 고립감과 스트레스를 받는 상황에서의 혼술은 더욱 고립감과 우울을 심화한다. 그 뿐만 아니라 일상으로 굳어진 혼술은 알코올 의존증을 유발할 수 있고 잠재적 알코올 중독으로 이어질 수 있다.

코로나19로 인해 사회 환경과 문화가 바뀌며 알코올 중독으로 인한 문제가 커지고 있다. 알코올 중독 상담 건수 및 신고 출동 건수가 코로나19 이전 평균에 비해 크게 증가했음이 이를 뒷받침한다. 전주시 중독관리통합지원센터에 따르면, 2020년에 등록된 알코올 중독 일반상담 건수는 1400여 건, 등록회원의 상담 건수는 1822건으로 각각 85%, 133%씩 증가했다. 잦은 홈술과 혼술로 알코올 중독을 의심하는 사람도 늘어난 것으로 보이지만, 코로나19로 인해 대면으로 사람을 만나기 힘들고 쉽게 스트레스를 받을 수 있는 상황에 알코올 중독자 및 중독 이력자는 더욱 곤란한 상황에 처했다.

코로나 블루로 알코올 중독 현상이 재발할 가능성이 높음과 동시에 그 관리는 더 어려워졌기 때문이다. 이상규(2021)에 따르면 코로나19 이후로 알코올 중독 재발 또는 악화된 비율은 평균 23.94%였다. 악화된 사례 관리 방법은 개인 대면 상담이 72.7%로 가장 많았고, 비대면 상담과(59.7%) 관리 중단(18.2%) 등이 그 뒤를 따랐다. 그리고 비대면 시행 방법 순위는 전화(78.9%), 카카오톡 등 SNS(55.3%), 화상회의 도구 zoom(48.7%) 등 순이었다.

II. 코로나19 이후 음주 문화 변화에 대한 대응 방안

(1) 변화된 음주 행태에 대한 경각심 전달

혼술, 홈술로 대표되는 주요 음주 행태에 대한 대응방안이 필요하다. 우선적으로 중요한 것은 사람들에게 변화된 음주 문화가 왜 위험한지에 대한 경각심을 심어주는 것이다. 사회적 거리두기로 인한 음주 문화 변화가 이례적이고, 폭음과 같은 음주문제에 비해 대중들의 경각심이 부족하기 때문에, 그 위험성과 행동수칙을 알리는 과정이 필수적이다. 따라서 이러한 위험성을 알릴 수 있는 메시지를 대중들에게 제공하기 위한 전략이 필요하다. 스트레스 강도가 높을수록 혼술 위험이 높게 나타난 연구 결과를 참고하면, 늘어난 혼술은 비대면 상황으로 인한 사회적 음주에서 혼술로의 전환뿐만 아니라 스트레스를 해소하는 하나의 편리한 방식으로 선택되었을 수 있다. 따라서 스트레스 상황에 처했을 때 혼자 이를 해소하기 위한 행동으로 음주가 아닌 다른 방안을 마련하여 홍보해야 한다. 일례로, 신체와 정신건강에 도움이 되는 다양한 활동에 대한 안내 및 교육, 그리고 절주 수칙에 대한 제안이 도움이 될 수 있다. 더하여 혼술뿐만 아니라 온라인을 통해 음주만남을 갖는 경우가 증가하면서, 새로운 모임 형태를 고려한 올바른 커뮤니티 형성에 관한 기관 차원에서의 주의 지도가 필요하다.

무알코올, 저도수 주류의 유행에 대응할 수 있는 전략도 필요하다. 음주에 대한 접근 장벽이 낮아지고 거부감 없이 즐기는 인구가 확대되지 않도록 주류광고 및 음주장면 등의 모니터링을 통해 미성년자 및 잠재 고객의 유입을 적극 제한해야 한다. 또한 알코올이 소량 들어있더라도 기준에 충족하면 무알코올 표시가 가능한점, 저도수 음료도 몸에 무리를 준다는 점을 강조 홍보하여 이 같은 제품을 선택하는 것이 덜 유해한 선택일 뿐, '건강한 선택'이라는 인식을 갖게 하지 않도록 해야 한다.

(2) 알코올 중독 관리 전략

알코올 사용장애가 있는 경우, 사회적 지지의 부족과 과도한 스트레스는 음주 문제의 재발로 이어질 수 있다. 그러나 대부분의 중독관리통합지원센터가 오프라인으로 해 오던 단주모임과 직업재활 프로그램 등은 현재 비대면 서비스로 전환된 상태이다. 따라서, 기존 알코올 중독자들 및 신규 중독자 발굴을 위한 새로운 방안을 제시해야 한다.

우선, 알코올 중독자 및 고위험 음주자가 자가격리 및 사회적 거리두기 상황에서 적용할 수 있는 상세한 기술과 전략에 대한 보급이 필요하다. 중독자가 맞닥뜨릴 수 있는 유혹을 상황별로 제시하여 그 때마다 도움을 받을 수 있는 방법과 수칙 등을 매뉴얼로 만들어 홍보하는 것을 예로 들 수 있다. 또한, 코로나 이후 확대된 비대면 서비스를 활용하여 원격 의료 시스템을 기반으로 한 알코올 상담과 중독치료를 확대 및 지원해야 한다. 다양하고 효과적인 비대면 서비스를 기획 및 확장하고, 변화는 상황에 따라 대면 서비스를 혼합하는 등 기존 중독자들이 계속해서 네트워크 속에서 관리를 받도록 하는 것도 좋은 방법일 것이다. 더하여 기관은 지역사회를 기반으로 한 네트워크를 형성하고 유지할 수 있도록 도와야 한다. 자체적으로 운영하고 있는 알코올 중독자 모임이 비대면으로도 원활히 이루어질 수 있도록 하는 것도 하나의 방법이 될 수 있다. 마지막으로, 코로나19 이후 파악이 힘들어진 중독자들에 대한 관리를 강화해야 한다. 알코올 사용 장애와 관련한 질환 발생률의 추이에 대한 데이터 확보하여 상황을 진단하고, 비가시적 중독과 관련하여서도 자신이 알코올 중독인지의 여부를 체크할 수 있도록 하는 교육이 필요할 것이다. 정부 차원에서도 이러한 과도한 알코올 소비의 해악에 대한 경고를 포함하는 내용을 보건 커뮤니케이션에 포함시켜 알코올 중독을 관리해야 할 것이다.

(3) 코로나19에 따른 심리적 스트레스 대응

코로나19로 인해 증가된 심리적 스트레스, 우울감에 따라 변화된 음주행태에 대응하기 위해서는 다음과 같은 방안을 제시한다. 첫째, 현재 상황에 대한 진단이 필요하다. 국가적 차원의 조사를 통해 코로나로 인해 변화에 심리적으로 취약한, 그에 따른 스트레스가 음주로 이어질 수 있는 위험이 높은 집단을 파악해야 한다. 또한 결정적인 파악을 위해 어떤 상황에서 어떤 감정을 느낄 때 음주를 하는지에 대한 배경적 정보의 조사가 이루어져야 한다. 이때 스트레스 해소 방법으로 음주를 선택하는 비율을 지표로 개발하여 지역사회 예방 교육 프로그램의 목표를 해당 지표의 개선으로 설정하는 것에 대해서 논의해볼 필요가 있다. 둘째, 우울과 스트레스에 대한 대안적 대응기술에 대한 교육과 홍보가 필요하다. 음주 문제 지원 서비스를 제공하는 기관이 비대면 정신건강 프로그램을 개발하거나 적극 활용할 수 있도록 지원해야 한다. 대면 모임 및 각종 여가활동에 제한이 생기는 상황이라도 언택트 신체활동, 여가활동, 온라인 공연 등 변화된 삶의 방식에 적용될 수 있는 스트레스 관리 교육이 필요하다. 더불어 디지털 환경에 익숙하지 못한 사람들을 위한 추가적인 환경 지원 및 역량 교육이 병행되어야 효과적인 프로그램 제공이 가능할 것이다.

또한, 비교적 높은 스트레스를 받을 수 있는 여성을 대상으로 하는 절주 사업 및 홍보를 확대 시행하는 것이 필요하다. 연령대 별로 음주 원인과 양상이 다르게 나타나는 것을 고려하여 연령대별로 세분화한 진단과 중재를 설계해야 하며 특히 여성을 대상으로 하는 절주 사업 및 홍보를 확대 시행하는 것이 필요하다. 특히 이를 위해서는 지역사회 차원의 노력이 필요하다. 예를 들어 전업주부를 대상으로 할 경우 보건복지관이 주민주치회, 아파트 자치회, 학부모 모임 등의 지역 자치 단체와 협업하여 대상자 발굴, 역량진단, 집단 교육, 자조모임 형성 등을 지원할 수 있다. 더불어 절주 사업 진행과정에서 대상자 역량 개발과 커뮤니티의 형성이 이루어질 것을 고려하면, 주부 인구조집단의 가사노동과 돌봄노동으로 인해 발생하는 건강문제들에 통합적으로 접근하는 프로그램으로 발전할 수 있어 전반적 건강증진의 기회가 될 것이다.

변화된 음주 행태에 대한 경각심	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 상황에 음주가 아닌 다른 대응방안 마련 및 홍보 • 무알코올, 저도수 주류에 대한 주의 • 신체와 정신건강 활동 안내 및 교육 • 절주 수칙에 대한 제안 • 새로운 음주모임 형태를 고려한 주의 지도 • 성별과 연령별 세분화된 진단과 중재 설계
알코올 중독 관리	<ul style="list-style-type: none"> • 알코올 중독자 및 고위험 음주자가 현 상황에 적용할 수 있는 상세한 기술과 전략에 대한 보급 • 비대면 알코올 중독 상담 및 중독치료 서비스 확대 및 지원 • 알코올 중독자의 지역사회 네트워크 형성 및 유지 도움 • 파악이 힘들어진 알코올 중독자들에 대한 관리 강화
심리적 스트레스 대응	<ul style="list-style-type: none"> • 현재 심리적 상황에 대한 진단과 조사 • 우울과 스트레스에 대한 대응기술 교육 및 홍보 • 여성을 대상으로 하는 절주 사업 및 홍보 확대

결론

코로나19 전후로 음주빈도, 음주량, 그리고 음주 환경과 문화가 변화하였다. 코로나19 장기화로 초반에 비해 음주량과 음주빈도가 다시 증가하였고 사회적 거리두기로 인해 집에서 술을 마시는 홈술, 혼자 술을 마시는 혼술의 형태가 보편화 되었다. 코로나19 이후 고립감과 스트레스를 비롯한 코로나 블루와 같은 심리적인 문제들과 혼자 술을 마시는 '혼술'이 결합되면 우울감은 증폭되며 알코올 의존증이나 알코올 잠재적 중독의 우려가 커진다. 코로나19 이후 변화된 이러한 문제들에 대한 대안책을 모색 및 고찰하였다.

첫째, 변화한 음주행태에 대한 경각심을 높이기 위해 대중들을 대상으로 하는 메시지 전달 전략을 수립하고 연령별 중재 설계하는 등의 방법이 필요하다. 둘째, 알코올 중독자 관리체계 개선을 위해 코로나19 비대면 상황에서 적용할 수 있는 지원전략을 확대해야 한다. 보건 커뮤니케이션 등의 방법으로 알코올 중독을 예방하는 동시에 비대면 서비스를 적극적으로 확대하는 것이 방법이 될 수 있다. 셋째, 코로나19로인한 부정적인 심리적 상태에 처한 집단, 특히 음주를 통해 긴장 및 스트레스를 완화하는 이들에 대한 상황적, 환경적 진단이 필요하다. 더 나아가 음주가 아닌 건강한 대응 기술을 익힐 수 있는 보건교육이 필요하다.

코로나19로 인해 음주 문화의 변화가 감염병 중식 이후에도 영향을 미칠 것을 고려하여 변화된 문화 및 환경으로 발생된 문제점에 대한 새로운 접근 방식을 고민할 필요가 있다. 음주 관련 건강행동 및 문화는 이례적인 상황속에서 지속적으로 변화하고 있기 때문에, 음주 폐해를 막기위해 조사 및 고찰을 통해 현 상황을 파악하고 대응 방안을 실천해야 한다.