



이 정 균

## 직장인과 술·담배

“  
담배까지 피우면 더욱  
위험하다. 하루 한갑의  
담배를 피우는 사람은 금  
연자보다 심장마비의 위  
험율은 2배 더 높다. 그  
이상 피우면 위험율은 3  
배로 높아진다.  
”

술을 마신 사람이 응급실로 들어오면 제일 무서운 환자다. 술주정 때문이 아니다. 술은 칼로리가 많아 환자는 힘이 세다. 힘을 만용에 쓰고, 횡설수설 했으니 다른사람과 시비를 했을 수도 있다. 술은 마취제 역할을 해서 중추신경을 진정시켜, 아무 장소에서나 잠을 자게도 만든다. 싸워서 머리를 다쳤어도 아픔을 모른다. 차에 부딪쳐도 모른다. 추운날 길에 쓰러져 잠을 잔다면 폐렴에 걸리기 십상이다. 고혈압이나 동맥경화증, 당뇨병이 있었던 사람이면 뇌졸중이 생길 수도 있다. 따라서 술 먹었기 때문에 그럴수 있다는 막연한 판단으로 집에 보

내면 큰일을 당할때가 많다. 술을 먹고 자다가 연탄중독이 되는 수도 있다. 자살을 기도하는 사람은 약과 함께 술을 마시기도 한다. 술을 마신 사람은 의상이 없어도 외과환자로 생각을 해 두어야 되며, 모든 현상은 내과환자의 증상이니 철저한 내과환자라도 염두에 두어야 의사들이 오진을 면하게 되는 것이 알콜환자다. 술은 사교상, 생활의 활력소이며, 가장 오래된 정신작용 약물이다. 술을 찾게되고, 사회생활에 지장이 생기면 알콜중독자이다. 알콜은 급성중독, 전신질환을 악화시키는 자극제가 된다. 술의 주 성분은 에타놀이다. 맥주에는 5%, 포도



**정상심장을 가진 사람과 약을 복용하고 있지 않은 사람은 술을 적당히 마셨다해도 해가 될 때도 있고 이로울 점도 있다.**

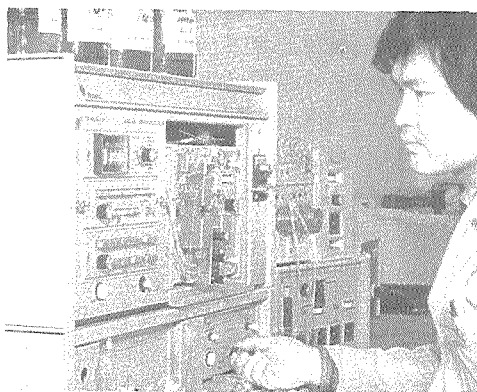
주에는 12%, 86도 위스키에는 43%의 알콜성분이 들어있다. 알콜은, 위와, 소장에서 쉽사리 흡수된다. 또 알콜은 적당량 마시게 되면 1시간내 체내에서 소실되어 버린다. 알콜은 신체조직으로도 쉽사리 들어갈 수 있다. 소변과 폐속의 알콜농도를 알아보면 혈중의 농도를 예측할 수도 있다. 요사히 음주운전단속에 쓰이는 원리가 이것이다. 마신알콜의 10%는 콩팥과 폐를 통해 직접 배설된다. 나머지 90%는 간장에서 처리된다. 동양인은 술을 마시면 얼굴이 붉어진다. 서양인들은 이런 현상은 “동양인조홍증”이라 부른다. 그 이유를 살펴보자. 알콜은 간장에 있는 효소의 작용을 받으면 아세트알데하이드라는 물질로 변한다. 동서양인은 이 효소의 양도 다르다. 동양사람과 미국의 인디안들은 이 효소에도 비전형

적인 것이 더 많다고 알려져 있다. 따라서 아세트알데하이드를 더 빨리 그리고 많이 만들게 되는 때문에 빨리 얼굴이 붉어진다. 아세트알데하이드는 간, 뇌, 기타 신체조직을 손상시킨다고 한다. 에타놀 1gm은 7.0kcal의 열량을 낸다. 술을 마시면 열량은 많지만, 전해질, 단백질, 비타민 등은 모자라게 된다. 영양실조가 생기며, 비타민 부족증상이 생긴다. 갑자기 많은 술을 마시면 식도, 위에 염증이 생긴다. 대부분 술때문에 생긴 위장장애는 다시 돌아오지만, 만성알콜중독증의 두가지 병발증 간 경변증에 생기는 식도정맥류 출혈과, 위세포의 위축증은 정상으로 돌아오지 않는다. 소장에서는 대부분의 알콜이 흡수되므로 비타민복합체와 영양소 흡수가 크게 지장을 받는다. 만성알콜중독증은 취장

에 이상을 일으키며 설사도 많이하게 된다. 급만성 취장염의 원인이 된다. 간에는 지방이 많이 들어 차게되면 지방간이라 부른다. 중국에는 알콜유발성간장염, 간경화증이 생긴다. 음주자의 암이 걸리는율은 금주자보다 10배 이상 많다.

암이 잘 생기는 장기는, 머리와 목, 식도, 위, 간 그리고 취장이다. 술은 빈혈의 원인도 된다. 만성적으로 술을 많이 마시면 백혈구수도 줄어들어 면역성이 낮아진다. 혈소판도 줄어들게 되어 멍이 잘 들고 피도 잘 흘린다. 정상심장을 가진 사람과 약을 복용하고 있지 않은 사람은 술을 적당히 마셨다해도 해가 될때도 있고 이로운 점도 있다. 알콜은 심근수축력을 떨어뜨리고, 피부의 모든혈관을 확장시켜, 혈압이 약간 떨어지고, 심박동수는 떨어지며 전신에는 피를 많이 보내게 된다. 그러나 장기간 술을 마시고, 자주 마시게 되면 혈압이 올라가며, 다시 술을 끊게되면 정상으로 떨어진다. 장기간 술을 마시면 심근증이라하여 몸이 붓고 숨이차며 맥박이 불규칙해지고 폐인이 된다. 과음후에 뇌졸중이 잘 생긴다. 심장병의 증후가 없던 사람이 주말에 술을 마신뒤에, 부정맥이 생기고, 발작적으로 심장이 빨리 뛰는일이 생기는데, 이런병을 속칭 “휴일심장”이라 부르기도 한다. 술좌석은 담배연기가 자욱하다. 술은 담배를 부른다. 담배의 성분인 니코틴과, 담배를 피울때 생기는 일산화탄소(연탄중독매와 같은 물질)가 심장과 혈관의 작용에 크게 영향을 주는 것도 잘 알고 있다. 니코틴은 맥박을 더 빠르게 한다. 심장은 더 많은 일을 해야한다.

심장이 일을 위해 더 많은 산소가 필요하다. 이미 동맥경화증같은 질환을 앓고 있을때는 혈관이 늘어날 수 없어 증상은 더욱 나빠진다. 동맥경화증을 일으키는 유발인자중에서 일산화탄소는 피가 전신에 산소를 운반하는 역할을 방해하는 가장 심각한 위험인자이다. 동맥경화증은 뇌졸중의 원인이 된다. 담배를 피우는 사람은 금연자보다 동맥경화증이 걸릴 위험이 높다. 담배는 말초혈관질환의 주위험인자가 된다. 팔 다리근육에 피를 보내는 혈관이 좁아지며 좁아진 혈관에는 피덩이가 막혀 더욱 심하게 만든다. 담배 피우는 사람에는 더욱 심각하다. 말초혈관병은 당뇨병에 잘 생긴다. 당뇨병은 동맥경화증의 위험인자가 되며, 담배



▲ 흡연은 만성폐질환(만성기관지염, 폐기종)의 주원인이다.

까지 피우면 더욱 위험하다. 하루 한갑의 담배를 피우는 사람은 금연자보다 심장마비의 위험율은 2배 더 높다. 그이상 피우면 위험율은 3배로 높아진다. 동맥경화증은 협심증, 심근경색증, 급사를 일으킨다. 심장에 피를 공급하는 혈관을



◀술과 담배는 사교생활의 활력소 역할도 하지만 신체에 피해도 많다. 술·담배를 끊어 전신질환 예방이 더 중요하다. 당뇨병, 동맥경화증, 고혈압, 위장관질환, 간장염을 앓고 있다고 진단을 받았다면 절대로 끊어야 한다.

관상동맥이라 부른다. 지방질이 축적되면 혈관내면이 좁아진다. 이 현상은 수도 파이프와 동일하다. 오래되면 파이프내면이 녹이슬고, 때가가 생긴다. 파이프는 잘 터지고 좁아지고, 물이 적게 흐르게 된다. 운동은 하거나, 일을 할때 전신에 피를 보내 주어야 하고 심장은 일을 더 많이 해야된다. 그러나 좁아진 관상동맥은 늘어날 수 없다. 심장은 통증을 느끼게 된다. 이것이 협심증이다. 동맥이 완전히 막혀 피를 보내지 못하면 심근경색증이 일어난다. 흡연은 만성폐질환(만성기관지염, 폐기종)의 주원인이다. 이같은 만성폐질환은 심장에 더 많은 압박을 가하게 되며 심장기능 이상이 더 빨리 생기게 된다. 폐암은 담배와 관계가 깊다. 담배갑에는 “건강을 위하여 지나친 흡연을 삼갑시다”라는 문구가 쓰여 있다. 최근 심장병, 폐암으로 사망하

는 환자는 점차 증가하고 있다. 담배를 피우면 간접적으로 주위사람도 해친다. 담배를 끊게되면 얼마나 오래동안 또는 얼마나 많이 담배를 피웠던가에 관계없이 심장병의 위험율은 결국 감소한다. 금연후 10년 지나면 심장병으로 인한 사망 위험은 전혀 담배를 피우지 않았던 사람들과 거의 비슷해진다. 그러나 심장질환의 증후가 생기기전에 금연하는 것이 현명하다. 해롭지 않은 담배는 없다. 니코틴이 낮고 타르성분이 적다고 해도 해는 마찬가지다. 술과담배는 사교생활의 활력소 역할도 하지만 신체에 피해도 많다. 술·담배를 끊어 전신질환 예방이 더 중요하다. 당뇨병, 동맥경화증, 고혈압, 위장관질환, 간장염을 앓고 있다고 진단을 받았다면 절대로 끊어야 한다.

〈필자= 한양대학교 의과대학 내과 교수〉