

술의 일반적 유해성



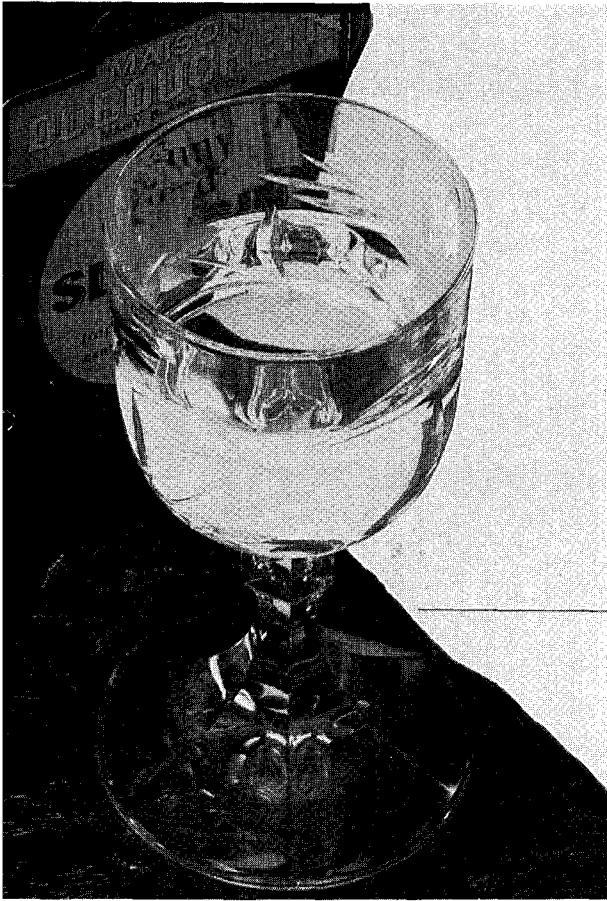
유 태 종
곡천건강장수연구소 소장

술은 이상한 마력을 가지고 있어 인류의 음료 중에서 가장 역사가 오래 된 것이다.

어떤 술이고 **주성분은 알콜 즉 주정(酒精)**인데 여러 가지 생리적 특성을 가지고 있는 물질이다. 알콜은 당질이나 단백질보다 많은 칼로리가 있어 1g에 7칼로리가 나올 뿐 아니라, 사람들을 취하게 하며 의식까지도 바꿔 놓는 약물인가 하면, 많이 먹으면 목숨을 잃게하는 독물이기도 하다. 그래서 패가망신지근원(敗家亡身之根源)이란 말이 생겨난 유래를 알 수 있다.

알콜은 **흡수가 잘 되는 성질**을 가지고 있다. 한 되의 물은 마시지 못하지만 한 되의 술은 거뜰히 마신다고 하는 사람이 많은데 이것은 물보다 알콜이 흡수가 잘 되기 때문이다.

술을 마시면 위에서 약 **20%**(술 중의 알콜)가 **흡수**되고 나머지는 위를 통과해서 **소장**에서 **흡수**된다. 알콜은 소화효소의 도움을 받지 않고 위와 장에서 흡수되는 특징을 갖는다. 그 흡수속도는 알콜의 농도와 양 그리고 함께 먹은 식품의 질과 양에 따라 달라지게 된다. 위가 비어 있을수록 흡수속도는 빨라진다. 이른바 깡술은 몸에 해롭다는 이유가 여기에 있는 것이다.



알콜 분해시 영양손실 커

술꾼에게 영양장애가 나타나는 일이 많다. 간장에서 알콜을 분해시키는 것은 알콜 디하이드로게나아제라는 효소의 작용이다. **간장에서 알콜이 분해될 때 단백질, 당분, 비타민의 소모가 많아지고** 오줌의 배설이 촉진된다. 이 때 오줌속에 무기질과 비타민이 섞여나가 문제가 된다.

술이 건강상에 미치는 영향은 술 자체의 해와 술을 마시므로써 생기는 영양장애의 두 가지를 들 수 있다.

영양장애에는 단백질이나 비타민 부족도 있지

만, 너무 많이 먹은데서 생기는 영양과잉도 있다. 몸에 흡수된 알콜은 대부분 간에서 대사되는데 2% 정도(많이 마셨을 때에는 10%)만이 소변 등으로 배설된다. **알콜대사의 특징은 다른 약물과 달리 단위 시간당 대사 배설되는 양이 일정**하다. 대개의 약물은 혈중농도가 높으면 배설량이 많아지고 낮으면 적어진다. 알콜은 개인차가 있으나 **체중 kg당 매시간 1백mg의 알콜이 대사**된다. 70kg인 사람이면 시간당 7g, 즉 맥주 한잔 정도가 대사되며 그 이상 마신 알콜은 체내에 축적된다.

간경변등으로 생명위협 하기도

따라서 술을 많이 마시면 축적된 알콜이 모두 분해될 때까지 그 일을 해야 한다. 술을 많이 마시는 사람에서 지방간이 되는 것은 간의 효소들이 술분해 때문에 지방분해를 제대로 하지 못하기 때문이다. 초기 지방간은 술을 끊고 식이요법을 하면 원상 복구가 된다. 지방간이 악화되면 간경변으로 이행되는데 이렇게 되면 선고를 받은 것이나 다를 바가 없다. 간경변의 원인은 알콜 이외에도 B형간염, 단백질 부족, 간장 장애를 일으키는 유독물질을 먹은 경우 등 여러 가지가 있다.

여하간 확실한 사실은 술을 많이 마신 사람일수록 그리고 오래 마신 사람일수록 **간장병 발병률이 높은** 일이다. 술을 많이 마신 나라는 간장병 특히 간경변증에 의한 사망률이 높다.

프랑스와 같이 알콜 소비량이 많은 나라는 간경변으로 죽는 사람이 많다. 그런데 불가리아, 핀란드 등과 같이 술을 적게 마시는 나라는 간경변증으로 비롯되는 사망률도 낮은 것이다.

흔히 막걸리나 포도주 칭주처럼 양조주는 나쁘고 소주나 위스키와 같은 증류주는 무방하다고 생각하는 사람이 있다. 알콜 도수가 낮은 술에는



그 외에 당분이나 엑기스분 등이 많아 이들이 몸에 부담을 주는 것으로 생각하기 때문이다.

술을 멀리할 수록 건강에는 도움

특히 당뇨병환자는 맥주, 청주 등에는 당분이 있어 유해하므로, 위스키를 마셔야 한다고 주장하기 때문이다. 그러나 이것은 전적으로 잘 알려진 것이다.

양조주 중에 함유된 당분은 매우 미량으로 칼로리가 그다지 높지 않으며, 알콜 도수가 높은 증류주가 도리어 칼로리가 훨씬 많은 것이다.

당뇨병의 식이요법 기본은 칼로리 섭취를 줄이는 일이다. 그런 면으로 보면 소주나 위스키가 당뇨병에 좋다는 이론은 잘못된 것이다. 뿐만 아니라 **알콜 도수가 높은 술**은 간에 주는 부담이 훨씬 크기 때문에 **문제가 크다.**

간에서 처리할 수 있는 알콜의 양은 한도가

있어서 **하루에 1백 60g 정도**이다. 소주 4홉에 해당하는 양이다. 계속 술을 마신 뒤 갈비뼈 밑에 빠른 불쾌감이 나타나는 것은 간에 지방질이 축적되어 간이 붓기 때문이다.

과음이 계속되면 알콜성 간염이 되어 황달이나 간기능의 저하가 올 수 있고 간세포가 광범위하게 파괴되고 섬유질이 차서 간이 굳어지는 간경변증 상태로 진행할 수 있다.

알콜은 **유점막을 자극**하고 **위산의 분비를 촉진**시킨다. 그래서 위점막이 충혈되고 붓고 심하면 살점이 떨어져 나가기도 한다. 위염, 위궤양에 걸리기 쉽다. 때로는 위벽의 출혈로 피를 토하거나 쇼크에 빠져 사망하는 일도 있다.

술을 많이 마시면 **췌장염도 잘 발생**하며, **고혈압이 악화**되고 **부정맥이나 근육통을 유발**하기도 한다. 임신 중에 마시면 기형아를 낳는 원인이 되니 주의해야 한다. ☞