

음 주

편집실

동양에서 「술은 백약(白藥)의 장(長)」이란 말이 있드시 적당하게 마신 술은 사람들을 명랑하게 하고 활력을 높여주며 인간의 사회조직에 여러가지 좋은 영향을 끼친다. 도를 넘지 않는 음주는 수명을 연장시키고 심장병을 일으키는 여러원인을 감소시킨다는 학설도 있다. 그러나 술이 인체에 이익을 주는 때는 술을 음식물의 일종으로 대량이나 아니고 보통 저녁식사의 일부로서 사용할 때만이다. 알코올은 또한 온전한 진정제로서의 작용이 있으므로 스트레스를 억제하고 심리적 안정감을 주는 효과도 크다고 하겠다. 문제는 이런 주도(酒道)를 지키지 않고 술에 탐닉(耽溺)되어 폭음하거나 지속적으로 음주할 때 술이 직접적인 원인이 되어 병이 생기거나 기존의 여러질환에 악영향을 미친다는 것이다.



술의 해독(害毒) — 직접적 · 간접적—

■ 알코올 위염(胃炎)

하루에 청주(淸酒, 정종이라고도 부름)를 오홉 이상 마시는 사람은 만성적인 알코올성 위염의 상태가 되기 쉽다. 전혀 술을 마실 줄 모르는 사람에게 강제로 술을 마시게 했을 때에도 이러한 증상이 될수 있다. 때때로 갑자기 토혈(吐血), 하혈(下血)할 때가 있는데 이때에는 응급처치가 필요하다.

■ 급성 알코올 췌염(膵炎)

술을 마신 뒤 급격한 복통, 토기, 고열(高熱)을 일으키며, 이 병의 아픔은 통증을 호소하는 병 중에서 가장 심하다. 방치하면 목숨을 잃는 일이 있어 가장 위험하다. 아픈 부위는 명치끝의 좌측에서 좌측어깨에 방산(房散)하는 것이 전형적이며, 38℃ 이상의 열도 난다.

■ 만성 췌장염

일본의 다케우찌 교수 등의 조사에 의하면 만성 췌장염의 50% 이상은 과음이 원인이 되어 나타나며 30~40대의 남성의 경우 알코올성(性)이 압도적이다. 증상은 상복부의 둔통(鈍痛)에서부터 여러정도의 동통이다.



■ 알코올 간장병

알코올성 간장병은 알코올성 지방간(脂肪肝), 알코올성 간염, 알코올성 간경변의 순서로 진행된다. 술을 많이 마신 뒤 우측늑골밑이 묵직하고 몸이 무거울 때는 지방간의 의심이 있다. 드물지만 심해지면 황달이 생긴다. 알코올성 간염은 오랫동안 술을 마시다가 폭주를 한 다음날 우측늑골밑이 심히 아프고 38℃의 고열이 나고 황달이 나타나며 토기(吐氣)가 있어 먹지도 못하고 무력상태에 빠진다. 이 병의 마지막으로 오는 증상이 간경변인데 이때는 오히려 아픔은 없고 복수(腹水)와 황달이 나타나고 식사도 못하게 된다.

가장 좋은 원인요법은 알코올이 주요인이므로 금주(禁酒) 이상가는 치료법이 없으며, 식사요법으로는 고(高)단백식을 섭취하는 것이다.

■ 급성 알코올 중독

취해서 혀가 잘 돌지 않고 횡설수설하고 의식이 몽롱해진 상태가 되어 혼수상태에 빠지는 현상이 급성 알코올중독의 증상이다. 술을 좋아하는 사람

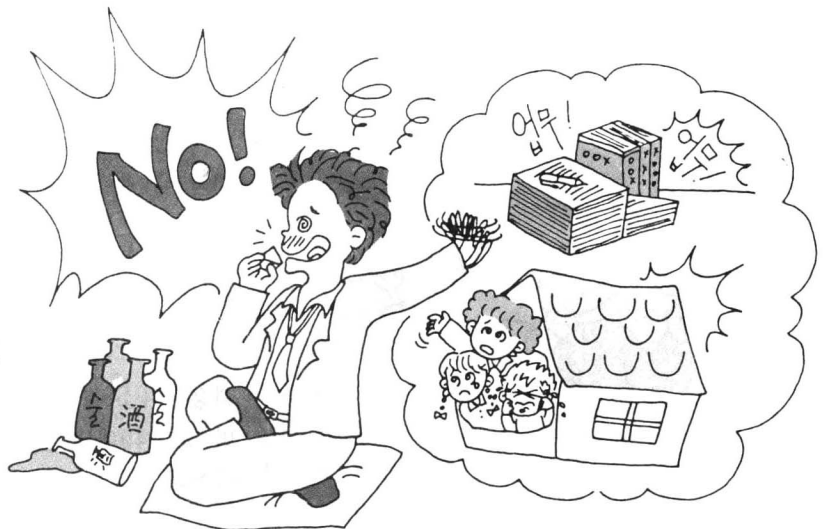
은 일년에도 몇번씩 급성 알코올 중독환자가 되는데 변조(變調)를 가져온 심신의 상태가 다음날에는 완전히 회복되는 것이 “급성”의 특징이다.

■ 만성 알코올 중독

술의 분량으로 보아 매일저녁 위스키를 반병, 청주(일명 정종)를 5홉 이상 마시지 않으면 못건디는 사람은 알코올 중독환자라고 생각해야 한다. 또한 최근에는 주량을 한정하지 않고서도 매일 술을 조금이라도 마시지 않고서는 건디지 못하는 사람을 알코올 중독이라고 하는 학자도 있다. 마시기 시작하면 반드시 전후불각(前後不覺)의 상태까지 취하고 직장이나 가정의 일 같은 것은 안중에 없어지며 술을 마시지 않으면 손이 떨리고 안절부절하고 능률이 떨어지고 망상이 생기는 일도 있다.

● 유일, 유효한 치료법은 단주(斷酒)밖에 없다

극도의 기억력감퇴, 피해망상, 충동적인 범죄를 저지르는 등 코사코프증후군이란 증상도 만성 알코올 중독의 전형적 증상이다. 급성 알코올 중독도 문제이지만 만성 알코올 중독의 치료는 본인은 물론 가족이나 동료에게도 심각한 문제이며, 술을 끊는 것이 유일, 유효한 치료법이다. 그러나 이것은 본인의 자각과 용기 여하에 달려 있으며 결코 쉬운 일이 아니다. 밤낮으로 술을 먹지 않으면 앓되 는 사람에게는 마셔야만 하는 직업상의 문제나



가정환경의 배경이 반드시 있을 것이다. 따라서 이것을 제거하거나 해결하는 것이 선결문제이다.

술이 싫어지는 약(안타뷰즈, 씨안아미드)이 사용되는데 이것은 에틸알코올을 체내에서 아세트알데하이드, 탄산가스, 물의 순서로 분해시키는 효소의 작용을 정지시키는 약이다. 이 약을 먹고 술을 마시면 몸속에 아세트알데하이드가 쌓여 고통을 주므로 「이제 술은 그만」이란 심경에 이르게 한다. 최종적으로는 입원하여 단주를 시행하지만, 사회복귀후의 문제도 있어 가족과 직장동료의 협력이 필요하다.

- 매주 이들의 단주일(斷酒日)을 실천하는 것이 이상적인 예방법이다.

즉, 주 2일 간장을 쉬게 하는 것이다(휴간일, 休刊日). 나머지 5일간 술이 과해도 이틀만 술을 끊는 의지력이 있으면 만성 알코올 중독이 될 염려가 없다. 위스키에 물을 섞어 두컵 정도를 가볍게 반주로 하는 사람에게는 단주일이 필요없으나 대낮부터 마시지 않고는 참지 못하는 사람, 연일 과음하는 사람들은 만성 알코올 중독의 예비군이므로 단주일을 꼭 실행해야 한다.

술과 비만

대주가(大酒家)들은 뚱뚱한 사람이 많은데 그 이유는 술이 가지고 있는 높은 칼로리 때문이다. 한 사람이 섭취하는 음식물과 술의 칼로리를 합쳐하고 거기에서 그 사람이 필요로 하는 칼로리의 양을 빼면 남아도는 칼로리가 나온다. 예를 들어 2,400 칼로리를 필요로 하는 체중 72kg의 사람이 2,160 칼로리의 음식칼로리를 섭취한데 더하여 매일 2홉의 소주 1병(980칼로리)을 마시면 다음과 같은 식이 된다.

$$2,160(\text{음식 칼로리}) + 980(\text{술칼로리}) - 2,400(\text{필요칼로리}) = 740(\text{남아도는 칼로리})$$

체내의 지방을 450gm 늘리는 데는 약 3,500칼로리가 필요하므로 이 사람은 현재대로 식사와 술을 마시면 5일후에 450gm의 체중이 늘게 된다.



한국의 소주는 알코올성분이 25%이므로 소주 오홉 한병(375cc)을 알코올의 양으로 환산하면 94g인데 1g의 알코올은 7칼로리이므로 2홉의 소주의 열량은 $94g \times 7 = 658$ 칼로리가 된다. 비만증 환자가 체중을 조절하려면 하루 총 1,600칼로리 정도의 음식섭취가 기본인데 만일 소주 2홉 한병을 마시고 나면 음식의 칼로리는 942칼로리만 섭취해야 하는 계산이 된다(1600-658). 이렇게 적은 음식칼로리로는 영양실조를 가져와 건강을 유지할수 없다. 따라서 비만증을 교정하려면 단주(斷酒) 없이는 힘들다는 결론이 된다.

건강적인 음주법

어느 정도의 주량이면 간장해(肝障害)가 나타나느냐하는 대강의 기준은 지방간(脂肪肝)이 매일 소주 2홉병의 2/3병을 5년 이상, 간경변이 매일 소주 2홉을 10년 이상 마셨을 경우이다.

그러므로 일회의 주량은 소주 2홉병의 2/3 이하로 하고 매주 2일의 단주일을 지키고 또한 마실 때 안주를 잘 먹는 것이 간장해 예방의 기본이다. 같은 소주 2홉을 마셔도 80g 이상의 단백질을 취하느냐 않느냐에 따라 간경변에 걸리는 확률은 다르다. ♣