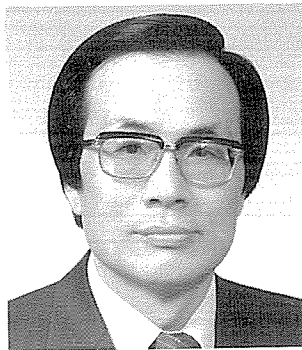


# 술

## 許 鳳 烈

(서울대병원 가정의학과 과장)



술은 인류의 오랜 역사와 함께 시작되었다. 현재 성인남자의 80% 이상이 음주를 하고 있으며 이중 7%는 알코올 중독의 범주에 속한다. 근래 한국인은 독한 술을 마시는 경향이 증가하고 있다. 적당한 음주는 「약주」라고 하여 건강에 도움이 된다고 믿어왔다. 실제로 맥주 2백 50cc, 소주 40cc, 위스키 30cc정도의 음주는 혈압을 낮추고, HDL 콜레스테롤을 상승시킴으로써 오히려 심장과 동맥경화에 유익하다는 보고가 나와 있다.

술은 위장관에서 흡수되며 주로 간에서 대사가 이루어진다. 알코올은 간내에서 알코올 분해효소에 의하여 아세트알데히드로 변환한다. 이 아세트알데히드는 간내에서 아세트알데히드 분해효소에 의하여 다시 초산으로 변하고, 초산은 최종적으로 탄산가스와 물로 변환한다. 이 알코올의 대사과정에서 생산되는 아세트알데히드는 매우 독한 물질이다. 술을 조금만 마셔도 얼굴이 붉어지고, 가슴이 뛰고 구역, 구토가 있는 많은 사람 중에서 조사해보면 이 아세트알데히드 분해효소가 결핍되어 있다. 이 효소의 결핍은 특히 동양인에게 많은데 동양인의 30~50%에서 이 분해효소의 결핍으로 술을 조금만 마셔도 아세트알데히드 농도가 상승되어 알코올에 대한 과민증상을 호소한다. 이러한 사람은 오히려 알코올 중독에 쉽게 걸리지 않는다.

술의 흡수는 속이 비었을 때, 안주없이 마실 때, 혼자 마실 때, 소주와 같은 20%내의 농도에서, 그리고 삼폐인처럼 탄산음료가 첨가되었을 때 더 잘 흡수된다. 알코올은 1g당 7.1칼로리의 고열량식품이지만, 단백질, 지방질, 각종 비타민, 미네랄 등은 부족하기 때문에 빈 껌테기 식품이라고 한다. 그리고 알코올 자체가 이들 비타민 등에 흡수장애를 초래하거나 소모를 촉진시키므로 만성음주는 영양결핍과 영양불균형을 초래한다.

알코올은 과음하면 그 자체가 우리 몸의 각 부위에 장애를 초래하여 각종 질병을 앓았을 때와 비슷한 증상을 나타낸다. 간에 작용하여 지방간, 간염, 간경화 등을 초래할 수 있으며, 혈압을 상승시키고, 심근염을 초래하거나 부정맥을 초래하며, 당뇨병의 악화, 뇌신경장애, 말초신경염, 우울증, 골다공증, 빈혈, 통풍, 성욕감퇴, 산모에게는 기형아출산 등 각종 건강문제를 초래할 수 있다. 그리고 음

주자에서는 식도암, 두경부암, 위암, 간암, 췌장암, 유방암 등의 위험도가 6~10배 정도 증가한다. 특히 음주와 흡연을 동시에 하면 이 위험도는 40배로 급격히 상승한다. 알코올 중독이란 건강과 사회기능의 장애를 초래할 정도의 지나친 음주행위를 말하는데 간단하게 다음과 같은 설문의 어느 하나라도 해당되면 알코올 중독증을 의심해야 한다.

첫째, 술을 끊어야겠다고 느낀 적이 있습니까?

둘째, 다른 사람이 당신의 음주를 비난할까봐 걱정된 적이 있습니까?

셋째, 당신의 음주에 대하여 죄책감을 느낀 적이 있습니까?

넷째, 숙취를 깨기 위하여 해장술을 하십니까? 등이다.

알코올 중독증의 50%는 유전과 관계가 있으며 그의 음주습관, 결혼사정, 정신과적인 문제 등이 주요원인이 된다. 알코올 중독증환자가 술을 갑자기 끊으면 교감신경 항진 효과 때문에 경련, 환각, 진전섬망 등의 중독증세가 올 수 있으므로 전문가의 진료를 요한다. 이때는 진정제와 당질, 비타민 등을 충분히 공급해야 한다.

현명하게 음주하기 위하여는 하루 1~2잔으로 절주하고, 술을 마실 때는 미리 안주를 충분히 먹어야 하며, 한번 마시고 나면 3일정도의 휴식을 취하여야 한다. 숙취는 알코올 분해과정에서 생성된 독소성물질이 다음날까지 계속 남아있을 때 일어나는 데 두통, 구역, 구토, 소화장애, 구강, 피로감, 식은땀, 관절통, 불안 등을 호소한다. 숙취를 풀기 위해서는 적절한 수분과 당질의 공급과 휴식이 필요하다.

숙취에는 콩나물국, 선지국, 꿀물, 인삼차 등이 좋다고 하는데 실제로 이러한 식품을 섭취하면 혈중 아세트알데히드가 감소됨을 볼 수 있다.