

아침저녁으로 제법 신선한 천고마비의 계절 가을이다.

해마다 이맘때쯤이면 몸을 추스리기 위해 보약을 찾는 사람도 제법 눈에 띄어 진료실에서조차 몸에 좋은 약을 소개해 달라는 부탁이 잦을 정도다. 그러나 만일 당신이 술과 담배를 즐긴다면 「담배는 끊고 술은 적당하게 마시라는 것」 하나만으로 값비싼 보약보다 훨씬 나은 건강효과를 얻을 수 있다는 것을 알아야 한다.

특히 마른 사람이라면 적절한 음주

칸 저널 오브 퍼블릭 헬스」지에 발표된 영국의학팀의 실험을 들 수 있다.

영국 살리스버리 의학연구소의 티벨 박사팀은 건강한 성인남녀 자원자 4백17명을 대상으로 이들의 코점막에 일부러 감기바이러스를 묻히고 정해진 양의 술을 먹인후 7일 동안 아파트에 격리한 뒤 기침, 콧물과 같은 감기 증상이 나타나는지의 유무를 살펴보는 지극히 비인도적(?)인 실험을 강행했다는 것. 이때 하루 맥주 500cc에 해당하는 술을 2차례 이상 마시게 한

과학자들이 내리는 설명은 아직 명확치 않다.

다만 알콜성분은 대뇌흥분을 억제하는 작용이 있으며 말초혈관을 확장시키고 이노작용을 지니므로 혈액순환을 도와 신진대사를 촉진시키는 작용이 있는 것으로 풀이된다. 그러나 직장생활의 술자리에서 적당한 음주란 말처럼 그리 쉽지 않다.

어떤 이는 많이 마시고도 취하지 않는 비법을 가르쳐달라고 하나 자연과학의 세계에서 비법이란 있을 수 없음을 알아야 한다. 술을 섞어 마시면 해롭다느니, 맥소롱을 섞으면 좋다느니 하는 술에 관한 온갖 속설들은 모두 의학적 근거가 없는 얘기다.

원칙은 간단하다. 술은 종류에 관계없이 마신 알콜의 총량이 중요하며 여기에 자신의 유전적 소인(알콜분해효소)이 관여한다.

또 위장운동촉진제를 먹어 봐야 취하는 시간만 조금 늦어질 뿐 결국장에서 흡수되는 알콜량은 같으므로 고생하긴 마찬가지다. 따라서 먼저 자신의 평소 주량을 알아야 하며 여기에 맞춰 음주하는 것만이 올바른 음주법이다. 그래도 피치못해 많이 마셔야 할 자리라면 음주 전후에 물을 마실 것을 권유한다. 체내로 흡수된 물은 알콜에 의한 탈수작용을 예방하고 혈중알콜 농도를 낮춰 덜 취하게 해 줄 수 있기 때문이다.

「담배는 끊고 술은 적당하게. 그러나 피치못할 사정으로 과음해야 할 경우에는 물로 술을 다스려라」가 결론인 셈이다. 57

가을건강 담배는 끊고 술은 적당히

許 鳳 烈

(서울대병원 가정의학과 과장)

와 금연이 살을 찌울 수 있는 지름길이다. 이는 흡연이 신진대사를 필요 이상 항진시켜 몸을 마르게 하는 반면 알콜 1g은 7Kcal의 열량을 내므로 맥주 500cc(알콜 20g)엔 1백5kcal의 열량이 들어 있어 밥 반공기분의 열량을 내기 때문이다.

과도한 음주와 흡연이 건강에 해롭다는 것은 자명한 사실이나 담배와는 달리 적당한 음주는 오히려 도움이 된다는 사실을 아는 사람은 드물다. 술과 담배의 건강효과를 극명하게 밝힌 연구결과론 미국의 의학잡지 「아메리

그룹은 술을 전혀 마시지 않고 감기 바이러스에 노출된 그룹보다 감기의 증상발현이 3배나 적었다.

또 맥주 500cc 가량을 2차례 마신 그룹이 1차례 마신 그룹보다 증상발현이 2배 가량 적게 생겨 어느 정도까진 술을 많이 마실수록 감기저항력이 증가하는 것으로 밝혀졌다. 그러나 이는 어디까지나 비흡연자의 경우이고 흡연자의 경우엔 음주량과 상관없이 높은 감기감염율을 나타냈다.

적당한 음주가 감기예방에 도움이 된다는 이같은 역학조사결과에 대해