

적당한 음주는 순환계, 심장병에 좋아

어떤 사람은 당황하고 어떤 사람은 기뻐하겠지만, 소량의 음주는 순환계에 좋다는 증거가 나오고 있다.

최근 존스 홉킨스대학교 의과대학의 조교수 리처드 D. 무어 박사는 건강한 남성 28명에게 하루에 한 강통의 맥주를 마시도록 지시하고, 같은 건강한 남성 28명에게는 맥주를 마시지 말도록 지시한 다음 혈액의 변화를 조사했다. 그런데 이 남성들은 모두 평소에 알코올성 음료를 한 주에 두세 잔씩은 마시는 사람들이었다. 맥주를 마신 사람들은 총콜레스테롤, 유익한 HDL 콜레스테롤, 유해한 LDL 콜레스테롤에 변화가 생기지 않았다. 그러나 HDL 콜레스테롤에 들어있는 아포 A-1이라는 아포 단백질이 증가했다. 아포 A-1이 많은 사람은 관상동맥의 폐색이 생기기 어렵다. 그런데 재미있게도 맥주를 마시지 않는 사람들은 이 아포 A-1이 약간 감소했다. 무어 박사는 맥주의 알코올이 간의 효소로 하여금 아포 A-1을 더 많이 만들도록 한다고 설명하면서 하루 한 강통의 맥주가 가져다주는 이러한 변화는 “마시는 동안 계속해서 순환계의 위험을 줄여준다”라고 결론을 내렸다.

또 과학자들은 알코올이 심장병 예방에도 효과가 있다고 밝혔다.

그러나 알코올은 통풍, 혈압, 암 등의 발생을 높이는 부작용이 있다.

맥주에 다량으로 들어있는 푸린(purine)은 체내에서 요산으로 바뀐다. 그리고 요산의 과잉은 관절염의 한 종류인 통풍의 원인이 될 수 있다. 통풍은 팔꿈치, 다리, 손, 특히 발의 엄지발가락이 아픈 병이다. 통풍 환자와 식사의 관계를 조사한 영국의 연구에서는 통풍이 있는 사람과 없는 사람을 가르는 최대의 차이점은 맥주를 다량으로 마시는가 그렇지 않은가에 있었다. 통풍을 앓는 사람의 41%가 하루에 2.5리터 이상의 맥주를 마시는 데 비해 건강한 사람으로 그 정도의 맥주를 마시는 사람은 17%에 불과했다. 또 알코올은 남녀의 결장암 및 직장암의 위험을 높인다. 다른 연구에서는 맥주를 즐겨 마시는 사람은 하루 요도에 암이 생기기 쉽고 맥주를 많이 마실수록 암이 생기기 쉬운 것으로 밝혀졌다.

그러면 맥주를 마셔야 할까, 말아야 할까라는 고민이 생긴다. 그러나 심장발작을 피하고 싶은 육심에서 맥주나 알코올을 의도적으로 마시는 것은 어리석다.

그러나 하루 한두 잔의 적당한 음주로 심장을 보호할 수 있다는 것은 우연히 생긴 보너스와도 같은 것이다. 적당한 음주가의 경우에는 맥주가 가져다주는 혜택과 위험을 저울질해 볼 필요가 있을 것이다. 그러나 지나친 음주가의 경우에는 맥주가 가져다 주는 심장에 대한 약간의 은혜에 비해서 다른 해가 너무나 크다. 

