건강한 음주를 위하여②

적당히 마시자

사교용으로 마시는 술이라면 분위기가 부드러워질 정도면 충분하다. 두주불사라는 대주가가 존경을 받던 시대는 이미 지났다. 주량만은 절제해야 한다.

녹초가 되어 남의 신세를 질 형편이라면 이미 사교용 음주는 아니다. 알코올 소화효소(ADH)는 벌써 바닥이 났고 이제부터 간은 비상 사태에 돌입한다. 계속해서 술을 마신다면 생명에 위험이 올 수 있다.

이런 비상 시에 동원되는 것이 RNA이다. 이것은 인간 생명의 신비가 담겨있는 고급 단백질이다. 귀중한 물질이라 한번 소비하면 곧바로 재생되지 않는다. 빈 자리는 지방이 차지한다. 지방은 시간이 경과되면 딱딱해진다. 이것이 간경화의 기전이다.

RNA가 동원되어야 할 정도로 마신다는 것은 당신의 생명을 깎아 먹고 있다는 뜻이다.

먹고 마시는게 순서다

배부른 상태에서는 술맛이 없다. 그래서 술꾼일수록 빈 속에, 그것도 독한 술을 스트레이트로 마신다. 그리곤 가슴을 쓰다듬으며 씩 웃는다. 하지만 이런 사람을 부러워할 것까지는 없다. 빈 속에 독주를 들이키고 씩 웃는 사람이라면 위장 점막이 그만큼 상해 있으며 알코올에 그만큼 친화력이 생겼다는 증거이다.

독주에 불을 붙이면 불이 붙는다. 그걸 빈 속에 부어 보라. 위장벽이 성할 수가 없다. 건강한 위 점막이라면 알코올이라는 이물질에 자극을 받아 오만상을 찌푸리게 된다.

결론은 자명하다. 적당히 배를 채운 후 칵텔을 마셔야 한다. '위스키 스트레이트'로 마시는 것이 무슨 멋인 줄 아는 사람도 있지만, 주의해야 한다.

또 계속해서 술을 마시면서 안주를 먹어대는 습관도 생각해 볼 일이다. 과음보다 과식이 문제가 될 수도 있기 때문이다.

권하되 그 잔에

술이야 권하는 맛에 먹는다지만 그것도 강요가 되어서는 안된다. 아주 협박을 하는 사람도 있다.

사람마다 주량이 다르고 마시는 스타일도 다르다. 모두 똑같이 마셔야 한 패거리가 된다는 강박증은 이제 버려야 한다. 그런 협박을 이기지 못하면 결국 제 페이스를 잃고 쓰러지고 만다. 폭탄주를 돌리는 습관이 아직도 남아 있는 모양이지만, 이것은 사교도 아니다.

한 두잔 인정스럽게 권하는 것은 우리의 아름다운 전통이다. 이것마저 없으면 술자리가 삭막할 것이다. 단, 권하되 상대의 잔에 권할 일이다. 내가 마시던 잔을 돌린다는 것은 우리의 멋일런지는 몰라도 과학적이지는 못하다.

한국에 간염 환자가 많은 것을 아는 서양손님이라면 기겁을 할 것이다. 꺼림찍한 술잔을 받아 마시고 노이로제에 걸린 사람도 있다. 시대가 바뀌었으니 주도도 거기에 맞게 세련되어야 겠다.

한 자리에서 끝내자

이차까지야 필수 코스라고 치더라도, 삼차 아니 사차까지 순례를 해야 직성이 풀리는 사람도 있다. 누구 한 사람 취해 떨어져야 끝장이 나는 극성파도 적지 않다.

굳이 이차를 가야겠다는 심리는 두가지이다. 하나는, 형식적인 일차 모임에선 기분이 안 난다는 것이다. 의례적인 모임에는 그저 얼굴만 내밀고 진짜 마음 맞는 사람끼리 포근히 한잔해야 겠다는 것이다.

하지만 천만의 말씀. 중요한 것은 일차 모임이다. 거기서 여럿과 함께 즐겁게 자낼 수 있어야 출세도 빠르다.

두 번째는 일차만으로는 부족하다는 것이다. 1차는 분위기도 엉성하고 그래서 술도 덜 취했다는 것이다. 그래서 굳이 이차를, 그것도 습관적으로 갖는 것이다. 그러나 으레 이차를 가야 한다면 이것은 병이라 할 수 있다.

물론 술집에서는 2차를 온 손님을 좋아한다. 이미 취한 사람들이라 바가지 씌우기도 좋고, 기분만 적당히 맞춰 주면 막 쓰기 때문이다.

어디 그뿐인가. 과음에 과식에 술짬뽕에……. 이차의 피해는 막심하다. 일차 술자리를 소중하게 생각하고 정성스럽게 다듬도록 노력해야 겠다.