

숙취는 이렇게 해소!

숙 취란 술을 너무 많이 마셔서 생기는 증세로, 술 마신 다음 날까지 구토를 하고 머리가 무겁고 식욕이 떨어지는 것을 말한다. 이럴 때 약국에서 간 기능 회복제나 드링크 따위의 '술 깨는 약'을 복용하는 것은 좋지 않다. 그것들은 일시적 효과만 있을 뿐이지 근본적인 해소책은 안 되기 때문이다.

그것보다는 숙취에는 전통차가 아주 좋다. 그 중에서도 칩차나 칩즙은 숙취를 푸는데 가장 효과적이다. 숙취를 푸는 데에는 수분·당분·알코올 분해효소가 필요한데, 칩즙은 이 세 가지를 충분히 가지고 있기 때문이다.

또 칩뿌리·감초·갈근 세 가지를 같은 양으로 물 400~500g 정도에 약 100g을 넣고 1시간 정도 끓여 마신다.

칩즙 외에 인삼차도 숙취를 푸는 데 좋다. 인삼은 중화작용이 뛰어나 술기운을 빨리 없앤다. 꿀물 역시 당분을 보충해주므로 해독에 도움이 된다. 흔히 마시는 녹차에는 카페인·타닌·비타민B·C 등이 들어 있는데, 숙취로 인해 일어나는 불쾌한 증세를 없애주며, 녹차는 알코올을 해독시키는 작용도 한다.

이 밖에도 단백질과 당분

이 많고 간을 보호하는 아미노산이 들어 있어 좋은 음식은 북어국·배추국·콩나물국·무와 생강즙·잣죽·오이즙·토마토주스가 있다.

술 마신 다음날까지 두통·속쓰림·구토가 있으면 손쉽게 구할 수 있는 꿀꺽질 3개를 모아 1ℓ의 물을 붓고 70cc 정도까지 졸인 다음, 강판에 갈아 즙을 낸 오이 2개를 부어서 마시면 속이 풀리고 해독이 된다. 오이의 무기염료가 술을 해독하고 소화를 촉진한다.

숙취를 빨리 푸는 데는 식초물도 효과가 있는데, 숙취 때의 갈증·구토·두통을 말끔히 신속하게 해결한다. 생수 한 잔에 3~4티스푼의 식초를 타고 꿀을 섞어 마시면 된다. 오이 생즙에 식초를 타서 마셔도 좋다.

또 0.2cm 두께로 썬 싱싱한 생강을 식초에 4~5일 정도 담갔다가, 뜨거운 물에 이 생강 2~3조각을 넣고 꿀을 타서 마신다.

한편 연근에 들어 있는 비타민 B₁₂는 숙취로 인한 피로를 빨리 풀어 주며, 신경의 불안정을 조절한다. 연근을 강판에 갈아서 생강즙을 조금 타서 마시거나 연근을 쥘



어 더운물에 타서 마신다.

또 콩나물 뿌리를 다듬지 말고 국을 끓여 마시는 것도 효과적. 알코올 대사에 도움이 되는 아스파라긴산이 다량 함유되어 있는데 특히 뿌리에 더 많이 함유되어 있다.

술을 지나치게 마셔 속이 쓰리고 머리가 몹시 아플 때는 도라지와 칩뿌리를 37.5g씩 넣고 삶아 낸 물에 꿀을 타서 마시면 주독과 주취가 풀려 편안해진다. 또 술마신 뒤에 오는 설사에는, 다시마로 우려낸 국물에 된장으로 맛을 낸 다음 현미밥을 넣고 끓이다가 부추를 넣어 조리한 부추죽에 후추를 듬뿍 뿌려 먹으면 효과를 볼 수 있다.

술이 덜 깰 때는 달걀 잘 익은 단감 2~3개를 먹으면 술이 깬다. 감에 많이 들어있는 과당은 혈액 속의 알코올 분해 속도를 빠르게 해주고 술로 인해 부족해진 영양분



과 에너지를 혈액에 보충해 주는 역할도 한다. 생감이 없을 때는 꽃감이라도 좋다. 그러나 같은 감이라도 연

시는 술 마신 후에 먹으면 위 통을 일으키고 술에 더 취하게 하므로 먹지 않는 것이 좋다. 또 한가지 주의해야 할 것은 해장술은 절대 금물! 해장술을 마시면 숙취가 가라앉은 것처럼 느껴지지만, 이는 단순한 마취작용일 뿐 결국 간에 더 부담을 주게 되고 간 손상의 더 큰 요인이 된다.

지방질이나 전분질이 많이 함유된 식품도 숙취를 더 심하게 하고 산성이 강한 식품도 해롭다는 것을 기억해두자.

한편 숙취 해소를 위해 사우나를 할 경우, 고온욕은 피하고 미지근한 물에서 하도록 한다.

참고로 하루에 마실 수 있는 술의 최대 허용량은 체중 1kg당 순수 알코올 0.7mg 이하이며, 한 번 마신 후 간이 회복할 시간을 주어야 하는데 이상적인 휴식기는 3일이다. 77

올바른 음주 요령(숙취예방법)

1. 술은 섞어 마시지 않는다 : 서양 술은 증류수이기 때문에 칼데일이 가능하지만 동양권 술은 소주를 제외하고는 발효주들이기 때문에 섞어 마시면 두통과 구토에 시달린다.
2. 순한 술부터 독한 술을 마셔 가는 것이 좋다 : 가능하면 한 가지 술만 마시는 것이 좋지만 굳이 여러 가지 마시려면 약한 술부터 마신다.
3. 단백질이 풍부한 안주를 충분히 먹는다 : 안주를 먹지 않고 술만 마시면 위를 지나치게 자극하고 간장의 알코올 처리 능력을 떨어뜨려 간장의 부담이 가중된다.
단백질은 알코올의 작용을 완화시키고 감싸준다. 또 술의 산성을 중화시키는 알칼리성 식품인 해조류·채소류도 좋고 냉두부·치즈·낙지·죽순 등도 권할만한 안주.
4. 독한 술은 물을 타서 마신다 : 독한 술을 그냥 마셨다가 밤중에 속이 탄다고 물을 들이키면 알코올 흡수량이 증가되어 위험하다.
5. 위스키는 우유와 함께, 안주는 순두부 안주, 양주에 과일 안주는 더 취한다.
6. 억지로 술을 먹어야 할 경우에는 술 마시기 30분전에 인삼 엑기스 캡슐을 먹어 둔다.
7. 술과 담배는 함께 하지 않는다 : 알코올이 니코틴의 흡수를 촉진시키므로 술을 마시면서 담배를 피우면 더욱 숙취에 시달린다.
8. 술은 2~3일 간격을 두고 마신다 : 술을 마신 후 최소한 2,3일은 간이 쉴 수 있게 해 주어야 알코올로 인한 간 장애에 시달리지 않는다.
9. 술 마신 후에는 식사를 하는 게 좋다 : 음식물이 알코올을 희석·완충해준다.
10. 빈속에 급하게 마시지 않는다 : 빈속에 급하게 술을 마시면 곧장 장으로 흡수되어 혈액의 알코올 농도가 급격히 높아지고 알코올성 간염·간경변증·지방간 등 질병까지 유발한다. 공복에 어쩔 수 없이 마시게 될 경우에는 우선 우유 1컵을 마셔 둔다.
11. 적당량을 지켜 마시도록 한다. 개인차가 있으나, 약간 취하는 기분이 될 정도가 적당하다.

