

# 연말연시 건강한 음주로 건강을 지키시다



암, 심혈관계 질환, 간질환 등 만성질환은 우리나라 국민의 주요 사망원인이며 건강상 장애의 주요원인이 되고 있다. 한편 동북아지역에서 높은 발병수준을 보이는 마이러스성 간염 및 그 결과로 유발되는 만성간염, 간경변증 또한 국민건강을 위협하는 주요 질환이다(통계청, 1998). 미국 공중보건협회에 의하면 술은 간경변 뿐만 아니라 심혈관질환, 암, 근육격계 질환, 신경계질환 등과 관련이 있는 것으로 보고되고 있다.

건강에 피해를 주지 않는 음주량은 남녀의 성별에 따라 차이가 있고 또한 체중에 따라 다르다. 그리고 마시는 빈도가 높을수록 건강에 주는 피해는 커진다고 할 수 있다. 동양인이 서양인보다 술이 약한 편인데 이는 동양인이 서양인에 비해 아세트알데히드 분해효소가 부족한 편이기 때문이다.

한국보건사회연구원 연구에 의하면 03년 기준으로 15세 이상 한국인 1인당 주류 소비량은 85.2 / 였고 순수알코올소비량은 1인당 91 l 로 OECD국가중에서는 프랑스, 덴마크, 이탈리아 다음으로 높았다. 03년에는 15세 인구 1인당 알코올 87 l 정도로 소비량은 약간 줄었으나 최근 위스키와 같은 수입산 특주의 소비량이 증가하고 있는 것으로 밝혀졌다. 스카치위스키제조협회 보고서(2000)에 의하면 한국은 지속적으로 스카치 위스키 소비량이 증가하는 국가로서 99년의 경우 1위는 미국, 2위는 스페인, 3위는 프랑스, 4위는 일본이며 한국은 세계 5위의 스카치 위스키 소비국으로 부상했다고 밝혔다.

이달의 건강길라잡이에서는 연말연시 음주기회가 잦은 12월에 음주의 심각성을 알고 고자 술과 관련된 만성질환에 대해 소개한다.

[이달의 건강길라잡이]에 관한 자세한 내용은 건강길라잡이 홈페이지

(<http://healthguide.kihasa.re.kr>)에 있습니다.



# 지나친 음주, 만병의 근원

술은 알코올중독, 간질환, 사고 등의 주요 원인이 된다. 지나치게 마시는 알코올은 우리 신체의 구강, 식도, 간장, 췌장 등 소화기관에 강한 자극을 줌으로써 탈수 내지는 염증을 일으키고 세포 조직의 복구 기능을 떨어뜨리며 뇌세포 파괴를 촉진시켜 학습 능력, 기억력, 사고 능력을 저하시키고 호르몬 분비 및 약물 대사 장애와 비만한 사람의 질병발생률을 증가시킨다. 또 주요 장기인 간장에 알코올성 지방간, 알코올성 간염, 간경화증을 발병시켜 사망을 초래하기도 한다.

잘못된 음주는 음주자 자신의 육체적, 정신적 건강을 해칠 뿐만 아니라 우리 사회와 문화의 병폐가 된다. 한편 음주는 음주운전으로 인한 사고 등 각종 상해를 유발하므로 자동차와 같은 기계조작이나 작업 시에는 술을 마시지 않는 것이 바람직하다.

## 알코올과 암

동물실험에서는 알코올 자체가 직접 암을 일으킨다는 연구 결과는 거의 없으나 알코올이 간접적으로 발암을 돕는 발암 촉진제라는 사실은 많이 보고되어 있다.

그러나 암의 발생 빈도와 음주량과는 밀접한 상관관계가 있다. 특히 구강암과 식도암의 경우는 음주량과 암의 발생 빈도가 정비례한다.

우리가 술을 마시면 위장관에서 흡수되기 전에 가장 먼저 접촉하는 신체 부위가 구강과 식도이다. 간이나 다른 조직에 비해 구강 및 식도에는 유해산소를 중화시킬 수 있는 여러가지 항산화제나 복구에 관여하는 효소들이 적어서 암이 쉽게 발생할 수 있다고 한다. 알코올 도수가 높은 소주, 위스키, 고량주 등을

물에 희석하지 않고 오랫동안 마시면 구강 점막이나 식도를 싸고 있는 표피층(상피층)에 강한 자극을 주고 탈수현상을 일으킨다.

1993년에 발표된 일본인을 대상으로 한 역학조사에 의하면 장기간 음주자의 경우 비음주자들 보다 구강 및 식도암이 발생할 확률이 16배 정도 높아진다고 한다.

간암의 경우, 알코올은 중요한 요인 중 하나로 알려져 있다. 이 경우 간암 바이러스 존재 여부가 가장 중요한 원인이 되고, 알코올이 중요한 보조역할을 하는 것으로 알려졌다.

알코올 섭취는 여성 호르몬인 에스트로젠을 상승시켜 여성에게 흔히 발생하는 유방암과 약간의 상관관계가 있다고 보고되고 있다. 그러나 여성에게 생기는 다른 암들(자궁경부암, 질암, 난소암)과 음주는 무관하다고 알려져 있다.

## 알코올과 만성간질환

간은 우리 몸에서 가장 큰 장기로서, 필요로 하는 각종 영양분의 대사는 물론 뇌에 필요한 에너지를 공급하고, 독성물질들을 해독시키는 기능을 한다. 알코올을 자주, 지나치게 마시면 거의 100% 알코올성 지방간이 생기고, 심하면 (음주자의 10~35% 정도) 알코올성 간염이나 간의 섬유화를 일으킨다. 그리고 더 심한 음주자의 10~20%는 알코올성 간경화증을 일으킨다.

알코올성 간염이나 간경화증이 바로 나타나지 않고 오랜 기간 과음 후 나타나는 이유는 간세포 특유의 재생능력으로 간세포가 죽어도 일부는 다시 살아나고 또 아픈지 모르고 지나치기 때문이다.

같은 양의 술을 마셔도 사람마다 알코올성 간염이나 간경화증의 발병이 다른 이유는 각 개인마다 갖고 있는 유전적인 요인과 성별의 차이에 있다고 한다. 알코올 대사에 관련된 효소들, 면역이나 저항에 관여하는 단백질이 사람마다 다르다. 여성의 경우 남성보다 체내 수분량이 적고, 알코올 대사 관련 효소 활성이 적어서 혈중 알코올 농도가 높게 나타난다. 여자가 남자보다 알코올에 의한 질병에 더 예민하다는 사실은 역학적인 조사에서 많이 나타나고 있다.

## 알코올과 췌장질환

장기간 음주를 하면 당뇨병과 비슷한 증상을 유발한다. 혹시 당뇨병인가 하고 진료를 해보면, 알코올성 급성 또는 만성 췌장염으로 밝혀질 때가 많다.

미국인의 경우 췌장염 환자의 약 65 ~ 70% 정도가 음주와 관련된 것으로 보고되고 있다. 알코올 또는 아세트 알데히드가 췌장 내의 랑게한스섬 세포(Langerhans Islands)를 직접·간접적으로 파괴시켜 췌장 기능이 저하됨에 따라 당뇨병 증상이 나타난다.

알코올에 의한 간기능의 약화로 간에서 형성되는 췌장효소 억제제(anti-trypsin과 acroglobulin)의 합성이 떨어져 췌장의 분해효소가 많이 분비되어 만성췌장염을 일으킬 수 있다는 보고도 있다. 자주 반복되는 만성췌장염의 경우 알코올에 의한 영양분 흡수장애에 기인할 수도 있는데, 이 경우에도 여자들이 남자들보다 더 잘 걸린다는 연구 보고가 많이 있다.

## 알코올과 위장질환

우리가 마시는 술은 구강, 식도를 통해 위장에 도달하는데, 일부(20%~30%)는 위에서 흡수되고 나머지 대부분은 소장 및 대장에서 흡수된다. 심한 스트레스나 불규칙적인 식사, 위산과다로 위에 염증이 있는 상태에서 음주를 계속하면 신체에 해로운 결과를 가져올 수 있다.

한국인을 비롯한 동양계인들은 위염 또는 위궤양을 일으킨다고 알려진 헬리코박테리아(Helicobacter)를 많이 (75%이상) 갖고 있다고 한다. 이런 헬리코박테리아를 갖고 있는 사람들이 음주를 많이 하면 위장의 정상 기능에 더욱 나쁜 영향을 미쳐 더 빨리 위염이나 위궤양으로 진전된다.

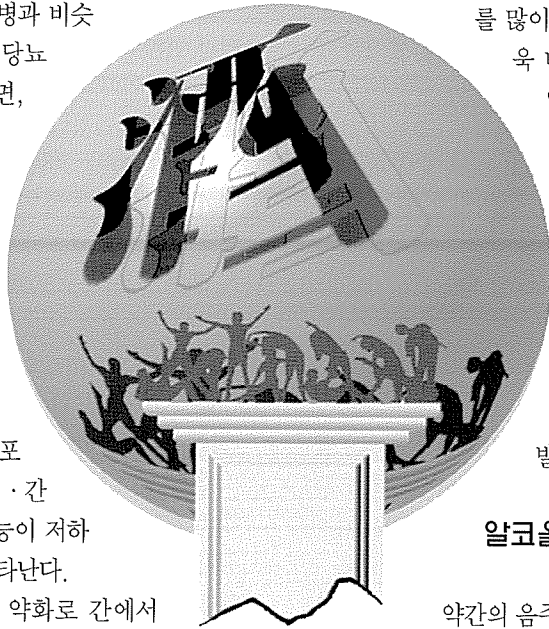
술을 많이 마시면 신체에 꼭 필요한 필수 아미노산, 지방산, 비타민 및 미네랄 등의 흡수가 억제되거나 떨어지고, 소대장 점막세포들의 염증을 유발시켜 장염이나 설사를 일으킬 수 있고, 심하면 궤양까지 유발할 수 있다.

## 알코올과 심혈관질환

약간의 음주는 리저바톨(reservatol)이라는 화학물질을 만들어, 혈중에 나쁜 콜레스테롤을 감소시킨다고 주장되어 왔다.

알코올의 종류에 관계없이 모든 종류의 알코올은 하루에 1잔 정도 소량 섭취할 경우 심혈관 질환에 좋다고 한다.

그러나 간이나 췌장, 기타 다른 장기 손상 및 안전사고를 고려하여 미국 국립알코올연구소(National Institute on Alcohol Abuse & Alcoholism, NIAAA)에



서는 성인 남자는 하루에 2잔, 임산부를 제외한 성인 여자는 1잔씩 마실 것을 권고하고 있다.

이와는 반대로 하루에 5잔 이상씩 장기간 과음을 하면 알코올성 심근경색증을 일으켜 정상인에 비하여 심장의 근육이 약해지거나 심장의 부피가 20~30%정도 늘어난다. 알코올성 심근경색증은 선천성 심근경색증과 증상 및 구조가 비슷하며 심실·심방의 수축력이 약해지는데, 이는 알코올이 심장근육의 칼슘을 비롯한 전해질 대사에 영향을 주어 생긴다는 주장이 있다. 다행스러운 것은 금주를 하면 원상태로 회복된다는 것이다.

## 알코올과 근육

적절한 양의 음주는 술을 안 마신 경우보다 관상동맥 질환에 좋다는 보고가 많이 있다. 그러나 장기간 과음을 계속하면 심근, 골격근, 평활근 등의 약화와 마비를 가져온다.

통계학적으로는 질환지수와 알코올 음주량과의 관계가 U곡선 모양의 관계를 갖는데, 어느 정도의 음주는 건강에 좋다는 의미를 포함한다. 그러나 장기간의 과음은 심근경색증, 고혈압, 부정맥, 그리고 뇌졸중(중풍) 등을 가져온다. 대학 신입생 환영회나 파티에서, 술을 갑자기 많이 마신 후 사람이 죽는 경우가 발생하는데, 이들의 사인(死因)을 보면 대개 술에 의한 심장마비나 호흡정지로 나타나 있다.

과음으로 인한 영양실조는, 골격근의 주요 단백질인 마이오글로빈(myoglobin)을 파괴하여 간혹 근경련 및 통증을 일으키는데, 장기간 음주자들의 오줌에 이런 단백질이 검출된다. 이는 골격근의 파괴 및 약화를 의미한다. 또한 장기간 음주를 하면 남성 호르몬과 생식선 자극 호르몬(gonadotropin)의 감퇴로 고환이 줄어들고, 성욕도 없어진다. 이때 남성 성기의 근육이 약화되어 발기부전을 유발할 수 있다.

장기간 술을 많이 마시는 사람은 뇌졸중이나 혈관, 근육 질환에 걸릴 확률이 정상인에 비해 4배정도 높

다고 한다.

## 알코올과 뼈

알코올을 단시간에 과량 섭취하면 부갑상선 호르몬의 분비가 적어지고 오줌으로 칼슘의 배출이 증가되어, 칼슘의 체내 농도가 감소한다. 장기간 만성적으로 음주를 할 경우 비타민 D의 대사 장애로 칼슘의 흡수가 떨어지고 조골세포에 직접 손상을 주어 뼈가 약해진다.

특히 뼈가 약한 노인이나 골다공증의 위험이 높은 폐경기가 지난 여성이 과음을 할 경우 술에 의한 영향이 더 크게 나타난다. 폐경기 이후 여성의 소량의 음주는 여성 호르몬에 에스트로겐이 증가하여 뼈 건강 유지 또는 심장질환 예방에 좋다는 의견도 있다.

이러한 찬반된 의견도 알코올 양이나 횟수에 관계된다는 사실을 기억해야한다.

## 알코올과 뇌신경계 질환

알코올을 조금 마시면 처음에는 중추 및 말초신경이 흥분되고 위산 분비가 촉진된다. 또 도파민(dopamine)이라는 신경 전달물질이 분비되어 기분이 좋아지게 된다. 그러나 과음하거나 장기간 남용 또는 과용하면 뇌세포 파괴를 촉진시켜 뇌의 기능을 억제시킨다.

정상인들도 매일 뇌세포가 십만 개씩 죽는데, 알코올을 다량 마시면 더 많은 뇌세포가 죽는다. 이에 따라 학습이나 기억 또는 사고능력 모두 떨어지고 이는 알코올의 농도에 정비례하여 나타난다고 한다.

과음하면 취중에 무슨 이야기를 하고 무슨 행동을 했는지 기억할 수 없다. 소위 '필름이 끊기는 현상'이 나타나는데, 실제로 일시적으로 술에 취하게 되면 좌우 평형감각이 감소되거나 없어지고 언어 구사의 억제, 사고 및 판단 능력이 저하 내지는 격감한다. 그래서 여러 가지 교통사고, 안전 및 상해 사고의 원인

이 되고 심지어는 방화, 살인, 강간, 폭행 등의 강력한 형사범죄를 유발하게 된다.

술을 장기간 복용하면, 특히 알코올을 중독자의 경우에는 뇌의 정상 구조에 영향을 주어 알코올성 치매, 소뇌 퇴화 및 베르니크-코사코프(Wernicke-Korsakoff)정신병을 일으킨다. 특히 알코올 중독 환자들의 대부분은 성, 나이가 비슷한 정상적 대조군에 비하여 활동적인 뇌의 부피가 훨씬 감소되어 있다는 보고가 많이 있다.

또한 알코올성 치매는 성인 치매 중에 약 1% 정도를 차지하는데, 그 증상은 노인성 치매와 비슷하게 심한 기억상실 증세를 보인다. 특히 최근에 얻은 정보에 대한 기억이 현저히 떨어진다. 이들 뇌의 구조 축소와 기능감소는 유전적인 요인과 알코올 과다 소비로 인한 영양실조에 의해 좌우된다고 알려져 있다.

## 알코올과 호르몬 관련 질환

알코올을 장기간 과도하게 섭취하면 내분비 세포들에 나쁜 영향을 주어, 여러 호르몬들의 생합성, 분비 및 신호 전달 과정에 영향을 미쳐 여러가지 병을 초래할 수 있다.

우리 생체가 정상으로 유지되려면 이들 내분비계에서 분비되는 호르몬의 양과 시간이 적절히 조절되어야 하고, 또한 대상세포(target cells)도 이들 각각에 대한 수용체가 분포해 있어야 하며 세포내 신호전달 체계가 잘 운용되어야 한다. 만약 이들 과정 중 한 군데라도 이상이 있다면 갑상선 항진증, 당뇨병 등 우리가 흔히 듣고 보는 여러가지 질병으로 나타난다.

알코올성 췌장염은 췌장에서 분비하는 소화효소는 물론이고 혈당을 조절하는 인슐린의 분비를 비정상

화시켜 혈당을 올려 고혈당을 유발하거나 혈당이 떨어져 저혈당이 나타난다.

과량의 알코올을 급히 섭취하였을 경우에는 6~36 시간 이내에 현저한 저혈당을 유발하여 심각한 뇌의 손상을 가져올 수 있다. 왜냐하면 우리의 뇌는 다른 조직과 달리 3대 영양소 중 오직 탄수화물만 영양소로 사용하는데, 영양분인 포도당(탄수화물의 일종)의 공급이 저하되면 뇌의 기능 저하는 물론 영양 결핍으로 뇌세포가 죽을 수도 있기 때문이다.

알코올을 장기 복용하면 남성 호르몬인 테스토스테론의 생합성에 관여하는 효소의 기능을 떨어뜨려, 테스토스테론의 농도를 떨어뜨린다. 뇌에서 분비되어 성호르몬을 자극하는 생식선 자극호르몬(gonadotropin)의 농도도 음주에 의해 감소되는데, 이런 현상은 동물실험에서도 잘 증명되고 있다.

결론적으로 장기간의 음주는 성기능이나 성욕을 감퇴시키고, 고환의 크기가 작아지거나 또는 기능이 쇠퇴하여 정자의 생산이 줄어들고 불임증을 유발한다. 많은 경우에 남성 호르몬이 적어짐에 따라 상대적으로 여성 호르몬인 에스트로겐의 농도가 높아져, 턱수염이 없어지고 유방이 커지는 등 심한 '여성화 현상'을 나타내기도 한다.

음주는 여성 호르몬의 합성, 대사나 조절에도 영향을 미친다. 갱년기 전의 여성이 과음을 하면 월경이 중지되고, 규칙적인 배란이 안된다. 또한 갱년기가 빨리 올 수 있고, 자연 유산할 확률도 높아진다. 이러한 것은 알코올이 직접 난소의 기능을 약화시켜서 나타날 수도 있고, 간접적으로 알코올성 간, 췌장의 기능 저하나 영양 결핍에 기인한다고 보고되어 있다.

폐경기 이후의 여성이 음주를 하면 에스트로젠이 더 많이 만들어져 에스트로겐의 농도가 높아진다. 이러한 효과 때문에 임상적인 연구가 이루어지고 있으



며, 일주일에 3~6잔 정도 마시면 장기간 음주에 의한 간질환의 위험없이 심장마비 등 관상동맥계 질환을 예방할 수 있다고 한다.

### 알코올과 면역

여러가지 병원성 세균, 기생충 및 바이러스 감염에 대해 대항하고, 방어해 주는 기능이 면역 기능으로, 특수한 세포군(백혈구 및 거식세포들)과 조직들(흉선, 비장, 림프선, 그리고 골수)이 관여한다.

지속적인 음주는 실험 동물이나 사람 모두에게 모든 종류의 백혈구 양을 현저히 저하시키고, 면역 단백질인 항체의 생성량도 감소시킨다. 그 결과, 알코올

과음자들은 정상인에 비하여 훨씬 낮은 면역 기능을 보유하여, 외부의 세균성 또는 바이러스성 질환(감기 포함)에 걸릴 확률이 훨씬 높다.

한국을 비롯한 동양인들의 6~11% 정도가 간염 바이러스를 갖고 있어, 구미 선진국보다 높은 보균율을 갖고 있다. 이들 간염 바이러스는 급성 또는 만성적으로 간의 염증을 일으킬 수 있고, 심하면 간암과 간경화증을 유발할 수 있다. 간염 바이러스는 특히 술잔 돌리는 과정에서 감염되는 확률이 높다. 이런 경우 술을 장기간 음주하면 간의 간염 바이러스와 간에 미치는 술의 영향이 상승적으로 작용하여 더 빨리 나쁜 영향을 미칠 수 있다. [7]

## 음주관련 사이트 소개

사 이 트	주 소	소 개
건강길라잡이 - 음주	<a href="http://healthguide.kihasa.re.kr">http://healthguide.kihasa.re.kr</a>	보건복지부·한국보건사회연구원에서 운영하는 건강정보 포털사이트. 음주 섹션에서 음주피해, 장기에 미치는 영향, 중독의 예방과 치료 등을 자세히 소개.
한국음주문화연구센터	<a href="http://www.kodcar.or.kr">http://www.kodcar.or.kr</a>	알코올 문제의 예방과 알코올중독자의 치료를 위해 설립된 전문 연구기관. 음주예방, 치료, 재활, 정책연구 안내
인제대학교 음주연구소	<a href="http://iucas.com">http://iucas.com</a>	인제대학교 음주연구소에서 운영하는 알코올정보 사이트. 관련 기사 및 국내외 논문검색, 자료파일 제공, 알콜 중독자조모임과 상담을 위한 기관 소개
한국대학생알코올문제예방협회	<a href="http://www.bacchus.or.kr">http://www.bacchus.or.kr</a>	청소년, 대학생들의 건전한 음주문화 정착을 위해 교수들과 대학생들이 함께 하는 비영리 민간 단체로 음주에 대한 정보 및 상담, 자료실 등을 운영
NIAAA	<a href="http://www.niaaa.nih.gov">http://www.niaaa.nih.gov</a>	알콜중독이나 기타 알콜관련 문제의 원인이나 증상, 예방 등에 관해 연구하는 미국의 국가지원 연구소로 연구결과 정보나 세소식 등을 제공
Binge Drinking on Campus	<a href="http://www.edc.org/hec/pubs/binge.htm">http://www.edc.org/hec/pubs/binge.htm</a>	최근 하버드대에서 실시된 대학생 음주관련 설문조사 결과를 소개. 성별 음주 패턴, 음주로 인한 개인별 피해 경험을 등을 제공

## 나를 지켜주는 음주수칙

### 과음, 폭음을 피하라

과음과 폭음은 신체적, 정신적으로 커다란 손상을 가져 오며 여러가지 병의 원인이 된다. 각종 간질환, 위장병, 심장질환 뿐 아니라 뇌세포의 손상까지 야기시킨다. 또한 그로 인한 건강과 자제력의 상실은 가족과 대인관계에 피해를 주기도 하고 사회생활에 치명적인 결과를 낳기도 한다.

### 첫잔은 오래, 그리고 천천히 마셔라

농도 높은 술을 첫잔부터 단숨에 마시면 위염이나 위 점막에 가벼운 출혈을 일으킬 수도 있고 몸 전반에 무리를 주게 된다. 급히 마시는 술은 알코올의 혈중농도를 급속히 높여 중추신경과 호흡중추를 빠르게 마비시켜 급성알코올중독이 될 수 있다. 또한 그렇게 계속 마시게 되면 뇌의 마비가 진척되어 혼수상태로 사망에까지 이를 수도 있다.

### 거절하고 싶을 때는 거절하라

어떤 술을 마시든 그것은 나의 마음이다. 더 마실 것인가 그만 마실 것인가도 나의 결정에 달려있다. 더 이상 마시고 싶지 않을 때는 거절하는 것이 좋다.

### 안주를 잘 먹으면서 마셔라

공복에 마시면 알코올의 흡수속도가 빨라지고 혈중 알코올농도는 급격히 상승한다. 또한 술 마신 뒤 컨디션을 나쁘게 하고 위 점막에 자극을 주기도 한다. 음주 전에 반드시 음식을 먹어두거나, 건배 뒤에

일단 잔을 내려두고 안주를 먹도록 해야 한다.

지방이 많은 음식은 지방간의 원인이 되고 고단백질 음식은 알코올 해독에 에너지원 구실을 한다.

### 술 마시며 피는 담배는 독이다

니코틴은 알코올에 잘 용해되므로 술 마실 때 담배까지 피우면 술이 더 빨리 취하고 녹초가 된다. 니코틴 외에도 담배에 포함된 각종 유해물질과 발암물질이 알코올에 용해되어 저항력과 암 발생 억제력이 감소된 몸을 공격한다.

술을 마시면서 담배를 많이 피우는 사람은 구강암, 식도암, 후두암 등에 걸릴 위험성이 높다.

### 대화를 안주삼아 마셔라

혼자서 술을 마시면 속도도 빨라지고 양도 많이 마시게 된다. 기분이 나쁠 때 주로 혼자 마시게 되는데 그만큼 빨리 취하게 되고, 감정이 격앙되어 좋지 않은 결과를 유발하기도 한다.

### 무리하게 술을 권하지 마라

술자리에서는 다른 사람의 의견을 존중하고 술을 억지로 강요하지 말아야 한다. 사람마다 그날 컨디션과 상황, 주량 등이 다 같을 수 없기 때문이다.

지나친 강요는 결국 상대방의 생활 리듬과 건강을 훼손시키고 가정에 문제를 야기시킨다.

### 술이 세다고 자만하지 마라

술은 마실수록 늘기는 하지만 알코올 저항력이 높

아지는 것은 아니다. 술 앞에 겸손하라.

**임산부는 절대 마시지 마라**

임신 중에 술을 마시면 자기자신은 물론 태아에게 까지 치명적 피해를 입힌다. 혈중 알코올이 태반을 통해 곧바로 태아에게로 가는데 이때 태아의 혈중농도는 모체와 같다. 독성이 강한 아세트 알데히드 등도 똑같이 태아에게 전달되므로 유산이나 조산의 위험도 많지만, 발육장애, 지능장애, 안모(顔貌)이상, 언청이와 같은 기형아를 낳을 가능성이 높다.

임신 3개월경은 특히 조심해야 하고, 소량의 음주로도 장애아를 출산할 경우가 있다.

**간을 쉬게 하라**

간이 분해할 수 없을 정도로 많은 알코올을 섭취하면 아세트 알데히드가 분해되지 않고 간장에 남아, 간조직을 자극하거나 지방분을 쌓이게 하여 간장질환을 야기시킨다. 과음 후 2~3일 정도는 절대로 술을 마시지 말고 간장의 지방분이 해독되도록 해야한다.

**약과 함께 절대 마시지 마라**

약을 복용하면서 술을 마시면 간은 약과 알코올을 두가지를 동시에 대사하지 않으면 안된다. 알코올이 간에 들어오면 알코올은 우선적으로 분해된다. 자연히 약의 분해가 늦어져서 혈중에 오래 정체하기 때문에 약의 작용이 과하게 나타난다.

**체질을 알고 마시자**


자신의 체질을 확인하고 마셔야 한다. 남들과 맞추려다 간을 망가뜨리기 십상이기 때문이다. 술이 세지려고 노력하는 것은 금물. 조금만 마

셔도 숨이 가쁘고 얼굴이 붉어지는 사람 역시 알코올 2차 분해효소인 ALDH와 보호소인 NAD의 선천적 결핍자이므로 술을 조금이라도 지나치게 마시면 위험할 수도 있다.

**음주운전은 살인기도나 다름없다**

운전은 뇌와 손발이 감각적으로 호흡을 맞춰야 하는 고난도의 기술이다. 그런데도 시각과 감각을 무더지게 하는 술을 마시고 운전한다는 것은 위험한 일이다. 술을 마시면 감각기관이 느낀 것을 뇌로 잘 전달시키지 못하기 때문에 사고는 예약된 것이나 같다.

**음주 후 스포츠는 위험하다**

술을 마시고 격렬한 스포츠를 하는 것은 위험하다. 술을 마시면 반사신경과 판단력이 둔해져 상처를 입거나 남을 다치게 할 수 있다. 또한 취한 상태에서의 수영도 심장에 2중 부담을 주어 심하면 사망에 이르는 경우도 있다. 또, 술에 취한 채로 사우나를 한다던가, 사우나를 하며 술을 마시는 것 역시 매우 위험하므로 피해야 한다. 

**성인을 위한 음주습관 10계명**

1. 자신의 주량을 지키며 동료에게 억지로 권하지 않는다.
2. 알코올 도수가 낮은 술을 마시며 폭탄주는 절대 금한다.
3. 빈속에 술을 마시지 않는다.
4. 술을 되도록 천천히 마신다.
5. 술잔을 돌리지 않는다.
6. 원치 않을 때는 마시지 않겠다는 의사를 확실히 표현한다.
7. 매일 계속해서 술을 마시지 않는다.
8. 조금이라도 음주를 한 후에는 자동차를 운전하지 않는다.
9. 술자리는 1차에서 끝낸다.
10. 약을 복용하는 경우 술을 마시지 않는다.