



술과 기억력

술만 마시면 필름이 끊기는 사람

술에 만취한 다음날 지난 밤 일이 전혀 기억나지 않는다는 것이다. 우리가 흔히 '필름이 끊어졌다'고 말하는 이러한 현상을 '블랙아웃'이라고 한다.

지나치게 많은 알코올에 의해 중추신경이 마비되고 순전히 자율신경계의 통제 아래 몸을 내맡기기 때문에 두뇌의 기억 활동이 일시적으로 정지하게 되는 것이다.

이런 현상은 술 주정이 심한 사람일수록 자주 일어난다. 블랙아웃 현상은 알코올이 뇌에 새로운 사실을 기억시키는 특정한 신경 수용체의 활동을 차단하기 때문에 일어난다는 것이다.

따라서 "필름이 자주 끊기는 현상"은 몸에서 '절주 경고'를 보내는 것으로 이해한다며, 적당한 음주량을 스스로 조절할 필요가 있다.

알코올과 치매

술을 마시면 평소와 다른 행동을 하는 것이 일반적이다. 술취한 사람들의 돌발적인 행동 유형은 그야말로 천태만상이다. 이러한 현상은 술이 대뇌를 마취시키기 때문에 일어난 현상이다.

우리의 뇌는 약 140억 개의 신경 세포가 복잡하게 뒤얽혀 있으

며, 구피질과 신피질로 나뉘어져 있다. 구피질은 본능을 관장하고, 신피질은 이성과 의식을 책임지는데 평소시에는 신피질이 구피질을 압도하므로써 스스로의 가치관에 걸맞은 행동을 하도록 철저히 구피질의 활동을 통제하고 관리한다.

그러나 알코올이 대뇌에 영향을 미치기 시작하면 신피질과 구피질의 관계가 마취상태에 빠지면서 구피질이 스스로 명령을 내리기 시작하는데, 여기서 "취중 진담"이라는 말의 맥락을 이해할 수 있는 부분이다.

이렇게 알코올은 인간의 사고력과 기억력도 큰 상처를 주는데, 흔히들 이런 현상은 술에 취했을 경우에만 나타나는 것으로 알고 있으나, 평소에 많은 술을 마신 사람들 가운데는 대뇌에 이상이 생겨서 평상시에도 기억력이나 판단력이 떨어지는 경우가 있다. 자기가 방금 한 말도 기억하지 못하는 등 치매 현상이 나타나는 것이다. 이러한 현상은 나이가 많은 노인층에서 주로 발생하는데 알코올 의존이 심한 젊은이들 가운데도 가끔씩 치매환자가 발견되어 충격을 주고 있다.

이러한 현상은 나이를 먹을수록 정도가 심해진다. 60세 이상의 노인들을 상대로 실시한 임상실험 결과에 따르면 보통 노인층의 4%정

도가 치매환자인데 비해 상습적으로 음주를 하는 사람들의 경우에는 무려 23%가 치매환자라는 점에서 우리에게 의미하는 바가 크다.

◆ 자가진단표

얼마나 술을 자주 마십니까. 전혀마시지 않는다(0) / 월 1회 미만(1) / 월 2~4회(2) / 주 2~3회(3) / 주 4회 이상(4)

술을 마시면 한 번에 몇 잔 정도 마십니까. 한두잔(0) / 3~4잔(1) / 5~6잔(2) / 7~9잔(3) / 10잔 이상(4)

지난 1년간 한 번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주 있었습니까. 전혀 없다(0) / 월 1회 미만(1) / 월 1회(2) / 주 1회(3) / 거의 매일(4)

지난 1년간 평소 같으면 할 수 있었던 일을 음주 때문에 실패한 적이 얼마나 자주 있었습니까. 전혀 없다(0) / 월 1회 미만(1) / 월 1회(2) / 주 1회(3) / 거의 매일(4)

지난 1년간 술을 많이 마신 다음날 일을 나가기 위해 해장술이 필요했던 적은 얼마나 자주 있었습니까. 전혀 없다(0) / 월 1회 미만(1) / 월 1회(2) / 주 1회(3) / 거의 매일(4)

지난 1년간 음주 후에 자책감이 들거나 후회를 한 적이 얼마나 자주 있었습니까. 전혀 없다(0) / 월 1회 미만(1) / 월 1회(2) / 주 1회(3) / 거의 매일(4)

지난 1년간 음주 때문에 전날밤에 있었던 일이 기억나지 않은 일이 얼마나 자주 있었습니까. 전혀 없다(0) / 월 1회 미만(1) / 월 1회(2) / 주 1회(3) / 거의 매일(4)

음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적은 없었습니까. 없었다.(0) / 있지만 지난 1년간에는 없었다(2) / 지난 1년간 있었다.(4)

친척이나 친구, 의사가 당신이 술마시는 것을 걱정하거나 술 끊기를 권유한 적이 있었습니까. 없었다(0) / 있지만 지난 1년 간에는 없었다(2) / 지난 1년간 있었다.(4)

※ 이진단표는 한국형 진단표로 12점이상이면 상습적인 과음자로 주의가 필요하며 20점 이상이면 잠재적 알콜중독자로 내과나 정신과 상담이 요구된다. 24점 이상이면 알콜중독자로 구분되며, 정신과 치료가 필요하다.

출처 www.hanbangmoim.com