

# “술 마신 후 2~3일은 쉬자”

글\_민태원 국민일보 정보생활부 기자 fwmin@kmib.co.kr



날씨가 제법 쌀쌀해지면 퇴근길 직장인들은 김이 모락모락 나는 찌개 안주에 소주 한잔이 생각나기 마련이다. 그렇지만 이럴 때일수록 주의해야 할 것이 바로 '간' (肝)의 건강이다. 지나친 술이 신체 부위 어디 한 군데 영향을 미치지 않는 곳이 없지만, 간에는 특히 치명적이기 때문이다.

현재 40대의 사망 원인 1위가 간 질환이란 통계가 이를 잘 말해준다. 더구나 남성들의 간 질환 사망률은 여성의 9배에 이른다고 하니, 간 건강이 바로 성인 남성 건강의 '지표'라 해도 지나치지 않다. 특히 술 소비가 세계 1, 2위를 다투고 있는 우리 나라의 경우, 과음으로 인한 알코올성 간 질환이 전체 간 질환의 대다수를 차지할 정도로 심각하다.

알코올은 모든 간 질환의 기초인 지방간을 유발한다. 간은 혈중 알코올의 90%를 분해하는데, 이 과정에서 간세포에 지방이 서서히 쌓이게 된다. 음주 후 최소 2~3일 술을 마시지 않으면 간 기능은 정상으로 돌아올 수 있다. 하지만 휴식 기간 없이 계속 술을 마실 경우에는 간이 알코올을 분해하는데 집중하느라 미처 지방을 배출하지 못해서 지방간이 생긴다.

지방간은 통상 지방이 간 전체 무게의 5% 이상을 차지할 경우를 말한다. 지방간도 대개 술을 끊으면 정상으로 돌아오지만, 계속 술을 마실 경우 보다 심각한 알코올성 간염, 간경화, 간암으로 진행될 수 있다. 문제는 이처럼 과도한 술이 인체에 악영향을 미친다는 사실을 알고도 멀리하기가 쉽지 않다는 점이다. 곧 연말연시가 되면 '술과의 환관 전쟁'은 직장인들에게 통과의례로 되어 있는 것이 현실이다. 그렇다면 술을 마시더라도 간에 손상을 주지 않을 정도로 마시는 지혜를 터득할 필요가 있지 않을까.

국민건강지침에 정해 놓은 '덜 위험한 음주량'은 막걸리 2홉(360cc), 소주 2잔(100cc), 맥주 3컵(600cc), 포도주 2잔

(240cc), 양주 2잔(60cc) 정도다. 하루에 간이 해독할 수 있는 수치를 약간 밑돌지만, 그 이상은 '과음'에 해당된다고 보면 된다. 물론 음주 후에는 2~3일 정도 휴식 기간을 갖는 것도 염두에 뒀야 한다.

술 마시기 전에 속을 든든히 하는 것도 잊지 말아야 한다. 배가 고프거나 목이 마르면 그만큼 술을 빨리 많이 마시게 되겠다. 빈 속에 술을 마시게 되면 알코올의 흡수가 빨라지기 때문이다. 또한 물과 함께 천천히 마시는 습관을 들이는 것이 좋다. 알코올이 희석돼 덜 취하고 빨리 소변으로 배설할 수 있기 때문이다. 특히 양주를 마실 때는 중간중간에 술 한잔에 물 1컵 정도를 마시면 도움이 된다. '원샷'은 가급적 피해야 한다. 단숨에 마시면 혈중 알코올 농도가 급격히 높아지므로 좋지 않다. 술 마실 때 담배를 피우지 않는 것도 중요하다. 담배 연기에는 간에 손상을 주는 물질이 들어 있으며, 이는 간과 폐의 손상을 극대화한다. 안주 선택도 중요하다. 짠 안주는 갈증을 유발해 술을 더욱 많이 마시게 하는 반면 두부나 우유처럼 열량이 낮고 단백질 함량이 높은 안주는 위속에 오래 머물러 술의 흡수를 늦춘다. 술을 마신 뒤에는 커피나 녹차를 마시는 것이 도움이 된다. 커피나 녹차에는 간을 손상시키는 활성산소를 없애주는 물질이 있다. 그 밖에 술 마시기 전에 감을 먹는 것도 한 방법이다. 감에 들어있는 떫은 성분인 타닌이 위나 소장 점막을 덮어 알코올의 흡수를 막아 주기 때문이다. 술 마시기 30분 전에 단감이나 귤 한두개를 먹으면 간의 부담을 덜 수 있다. 그러나 가장 당부하고 싶은 것은 자신의 주량을 너무 과신하지 말라는 점이다. 중년 남성들 중엔 20~30대보다 술을 잘 마시는 경우가 많다. 술은 마실수록 늘기 때문이다. 그러나 간의 해독 능력에는 한계가 있음을 명심하자. ㉮



글쓴이는 1997년 국민일보 입사, 편집국 편집부, 사회부 등을 거쳐 현재 정보생활부에서 건강 의학을 담당하고 있다.