

연말과 술자리 - 1

이 현 석

현대중앙의원 (hartlee@shinbiro.com)

우리들의 책은 먼지투성이
 훌륭하게 해 주는 것은 맥주일 뿐
 맥주는 우리를 즐겁게 하고
 책은 우리를 괴롭힌다네.

백이라고는 잡아본 적이 없는 어느 술꾼의 시 같지
 않은데 문호 괴테의 시 한 구절입니다.

술은 우리의 기분을 고양하고 인간관계를 부드럽게
 해주지만, 그렇다고 하여도 완전히 취할 때까지 2차,
 3차를 옮겨가며 마시는 것은 한국과 일본 외에는 찾
 아보기 힘든 습관입니다. 이러한 우리나라 사람들의
 음주 습관은 세계적으로도 유명합니다. 이러한 음주
 습관으로 인해 위와 간의 손상을 입게 되며, 우리 몸
 이 술로 인한 손상에서 회복되기도 전에 또 다시 술을
 마시면서 점점 우리의 건강은 무너지게 됩니다. 그 결
 과 40대 남성의 사망률이 세계 최고라는 영광(?)을 얻
 게 되었습니다.

이제 연말이 다가오면서 각종 망년회와 회식이 잦아
 지게 마련입니다. 술이 몸에 해로운 것을 알면서도 술
 자리를 피할 수만은 없는 것이 현실이라면 차선책으
 로 몸의 피해를 조금이라도 줄일 수 있는 방법을 다음
 과 같이 찾아보는 것이 의미가 있을 것입니다.

첫째로 공복에 술을 마시는 것을 피해야 합니다.

공복에 술과 안주를 먹기 시작하여 배를 채우는 경
 우가 많은데 이는 공복에 술이 들어감으로써 짜릿한
 자극을 맛볼 수는 있으나, 위에 직접적인 타격을 주어
 손상을 입히면서 곧바로 흡수되어 간에도 큰 부담을
 주게 됩니다. 따라서 위를 보호할 수 있는 우유, 치즈,
 계란, 고기 등을 미리 먹어 두는 것이 좋은 방법입니
 다. 그러나, 간의 손상까지 예방하지는 못한다는 점은
 염두에 두십시오.

둘째로 적절한 안주의 선택입니다.

맵고 짜며 기름이 많은 안주를 술과 함께 마시는 경
 우도 많은데, 기름이 많은 안주는 혈중 콜레스테롤 농
 도를 높여 술과 함께 심장병, 고혈압, 뇌졸중 등과 같
 은 순환기 질환의 발생 위험을 증가시키며, 매운 안주
 는 위장 장애를 유발합니다. 반면, 과일은 술로 인한

탈수를 예방합니다.

셋째로 기분이 우울할 때는 술을 피하는 것이 좋습
 니다.

기분이 나쁠수록 폭음을 하게 되며, 무리한 행동을
 하여 주위에 피해를 주기가 쉽습니다. 또한 무의식 세
 계에 저장되어 있는 자료(기억)를 무질서하게 만들어
 심리적으로 불안정한 상태를 유도하며 우울증을 일으
 키기도 합니다.

넷째로 술자리에 갈 때 미리 계획을 세웁니다.

즉, 그날의 컨디션에 따라 적절한 술의 종류를 선택
 하여 어느 정도의 양을 마시겠다는 자세로 술자리에
 임하는 것입니다. 이것을 습관화 할 수 있다면 술을
 즐기고 분위기를 만끽하면서도 다음날 활기찬 하루를
 시작할 수 있습니다.


다섯째 술을 마시는 날 사이에 적절한 간격을 둡니다.

적당한 양의 술을 마셨다면 2~3일 정도의 간격을 두
 어 손상된 위와 간이 회복될 수 있게 도와주어야만 합
 니다. 심한 폭음을 하였다면 일주일 이상 음주를 피하
 여 휴식을 취해야 합니다. 어떠한 경우에도 술 마신
 다음 날은 술을 피하는 것이 좋습니다. 매일 술을 마
 시기 시작하면 곧 내성이 생겨 알코올 중독으로 진행
 할 위험이 큽니다.

여섯째 술을 음미하면서 감상하십시오.

좋은 술을 골라서 술 특유의 향과 맛을 즐기며 천천
 히 음미를 해보는 것도 좋은 방법입니다. 이렇게 하면
 취하기 위해서 술을 마시는 것이 아니라 술을 감상하
 고 분위기를 즐기는 것이 목적이 되므로 과음을 피할
 수 있습니다. 또한 고급스런 장소에서 비싼 술을 마시
 다 보면 경제적인 이유에서도 많은 양을 마시기 힘들
 어집니다.

일곱째로 술을 마신 다음 날은 충분한 양의 수분을
 섭취하고 가벼운 운동을 하고 충분한 휴식을 취하도
 록 하십시오.

이러한 노력이 쉽지는 않지만 꾸준히 시도를 하면
 충분히 조절이 가능할 것입니다. 만약 이것이 힘들다
 면 아예 술을 끊는 것이 나을 것입니다. 

(다음 호에 계속)