건[illegible]식

어떻게 하면 술에 덜 취하고, 어떻게 하면 술에서 빨리 깨는지, 술에 대해선 누구나 한 마디쯤 할 수 있다. 자신의 경험을 바탕으로 "이건 이렇고, 저건 저렇다"라고 단정적으로 말하는 사람도 많다.
그러다 보니 모든 게 뒤죽박죽이다. 예를 들어 어떤 사람은 술 마신 뒤 얼굴이 붉어지는 게 좋다고 하고, 어떤 사람은 아니라고 한다. 술 자체에 대한 이해 없이 개인적 경험만으로 얘기하기 때문이다. 술을 마시며 누구나 가졌음직한 궁금증에 대하여 알아본다.

〈출처 : 조선일보〉

술과 몸 / Q&A로 풀어본다.

Q 알코올 양은 어떻게 계산하나?

A 알코올 양은 '술의 양 도수(농도)'다. 예를 들어 도수가 4%인 생맥주 500cc 한잔의 알코올 양은 20g(500×0.04)이다. 또 2홉들이 소주 한 병의 알코올 양은 82.8g(360×0.23)이다. 의사들이 권고하는 하루 알코올 섭취 최대량은 80g이다.

Q 술을 마실 땐 왜 담배를 많이 피우게 되나?

A 술과 담배 모두 중독성이 있고, 술을 마시면 중독성을 제어하는 능력이 약해지기 때문이다. 특히 술을 마시면 간에 더 많은 산소가 공급돼야 하는데, 담배를 피우면 산소결핍상태가 유발되므로 음주시 흡연은 평소보다 훨씬 나쁜 영향을 미친다.

Q 왜 여자는 남자보다 술을 못 마시나?

A 남자보다 지방이 많고 근육이 적기 때문이다. 지방에는 알코올이 흡수되지 못하므로 체중에서 지방을 제외한 제(際)지방량이 술을 담아둘 수 있는 '그릇'이라 할 수 있다. 따라서 몸무게와 근육이 많은 사람이 술을 많이 마실 수 있다.

Q 안주를 많이 먹으면 술에 덜 취하나?

A 덜 취하는 게 아니라 늦게 취한다. 안주가 소화되느라 알코올의 흡수속도가 늦어지기 때문에 위장도 편하고, 술에 천천히 취하게 된다. 그러나 결국 취하는 정도는 알코올의 절대량에 달렸다. 따라서 안주가 좋으면 좋을수록 술을 더 많이 마시게 되므로 결과적으로 몸에는 독이 된다.

Q 필름은 왜 끊기나?

A 단기기억을 저장하는 해마의 손상 때문이다. 술을 많이 마신 사람의 뇌 MRI 결과를 보면 해마가 쪼그라들어 있다. 해마 뿐 아니라 전두염, 측두염, 등 뇌 다른 부위에도 술은 손상을 준다. 이 때문에 알코올성 치매가 유발된다. 필름이 한번 끊기기 시작하면 그 다음엔 자동적으로 끊긴다고 말하는 사람이 많지만 사실과 다르다. 필름이 계속 끊기는 이유는 폭음과 음주 행태가 고쳐지지 않고 계속되기 때문이다.

Q 술을 자꾸 마시면 주량이 늘어나나?

A 주량은 알코올을 분해하는 유전적 능력과 후천적 '연습'에 의해 결정 된다. 술을 못 마시는 사람도 자주 마시면 간의 알코올 분해 능력이 증가해 잘 마실 수 있게 된다. 2주간 매일 술을 마시면 간의 알코올 분해 능력이 30% 정도 늘어난다는 연구결과도 있다. 또 술을 자주 마시면 뇌세포가 알코올에 내성이 생겨 웬만큼 마셔도 취하지 않고 견딜 수 있게 된다.

Q 얼굴 붉어지는 사람은 주량이 약한가?

A 그럴 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 술이 약한 사람은 알코올을 빨리 분해하지 못하므로 술을 마시면 얼굴이 붉어진다. 그러나 이는 얼굴이 붉어지는 무수히 많은 이유 중 하나일 뿐이다. 술이 센 사람 중에도 자극에 민감하거나 피부의 문제 때문에 술을 마시면 얼굴이 붉어지는 사람이 많다.

Q 구토를 하면 술이 빨리 깨나?

A 구토는 자연스런 인체의 방어행위다. 따라서 구토를 억지로 참을 필요가 없으며, 때에 따라 손가락을 입속에 넣는 등의 방법으로 구토를 해 버리는 게 낫다. 구토를 하면 위에서 흡수되지 않고 있는 알코올까지 빠져 나오므로 술을 깨는데 도움이 된다.

Q 사우나로 땀을 빼면 술이 빨리 깨나?

A 목욕을 하면 혈액순환이 촉진되고 노폐물이 배출되므로 숙취해소에 도움이 된다. 그러나 사우나는 삼가야 한다. 술을 마시면 그렇지 않아도 수분과 전해질이 부족해지는데, 사우나를 해서 무리하게 땀을 빼면 숙취가 더 심해질 수 있기 때문이다.