



# 연말 술자리, 피할 수 없다면 안주로 맞서자

글\_ 조문기 문화방송 기자 moon@mbc.co.kr

**숨** 가쁘게 달려오다 보니 어느새 연말이다. '계으른 선비 석양에 바쁘다' 라는 옛말이 있는데 우리네 12월은 일 때문에 바쁘기보다는 잦은 송년모임으로 술 마시느라 바쁘다고 하면 과장된 표현일까?

어찌됐거나 12월의 건강을 위해 가장 경계해야 할 대상은 '술'이다. 주당들은 저마다 술 마시는 비법을 자랑하지만 술 앞에는 장사가 있을 수 없다. 지나친 술자리는 피하는 것이 상책이지만 어쩔 수 없이 마셔야 할 경우라면 술 마시기 전에 간단히 식사를 하는 것이 좋다. 배가 고플 때 술을 마시게 되면 간이 영양분을 공급받지 못해 알코올 분해가 늦어지고 결국 빨리 술에 취하고 늦게 깨게 된다. '빈속에 먹는 술이 제 맛'이라는 사람들도 있지만 송년모임에서 술의 제 맛을 느끼자고 몸을 버리는 것만큼 미련한 일은 없다.

## ‘빈속에 먹는 술’ 입엔 달아도 몸엔 최악

술자리에서 안주는 저지방 고단백 안주로 하는 것이 좋다. 단백질은 간이 알코올을 해독할 때 중요한 에너지원이 되기 때문이다. 따라서 삶아서 기름을 뺀 수육이나 생선회, 치즈 등이 술 마실 때 도움이 되는 고단백 저지방 안주라 할 수 있다. 단 맵고 짠 안주는 갈증을 일으켜 술을 더 마시게 하거나 위벽에 지나친 자극을 줄 수 있으므로 피해야 한다. 또한 양주처럼 독한 술을 마실 때는 물을 자주 마시는 것도 좋은 음주 습관이다. 술을 마시면 보통 흡수한 알코올의 10배 정도의 수분이 소변으로 빠져나가는데 맥주처럼 약한 술은 문제가 적지만 독주는 많이 마시면 탈수 증세를 일으킬 수 있기 때문이다.



그렇다면 어느 정도의 술이 적당량이 될까? 전문가들은 몸무게가 60kg인 성인의 경우 간에 무리를 주지 않는 알코올 양은 하루 80g 정도라고 말한다. 소주로 치면 2홥들이 1병, 맥주는 2천cc, 양주는 4~5잔 정도가 된다. 또한 아무리 반가운 송년 모임이라 해도 술을 마시는 횟수는 1주일에 2회를 넘지 않는 것이 좋고, 한번 마시고 나면 적어도 3일 이상 간격을 뒤야 간 해독에 좋다.

날이 추워지고 눈 소식이 들려오면 부상자가 많이 발생하는 장소가 있다. 바로 스키장이다. 스키 타다 넘어져 입게 되는 부상은 주로 인대 파열과 골절이다. 대략적인 통계로는 전체 스키 부상환자의 20~30%가 무릎 인대를 다치게 된다고 한다. 이때 무릎 인대 파열 환자의 절반 정도가 스키를 배운지 채 1년이 안 되는 초보들이다. 초급자이면서도 난이도가 높은 중급 이상의 코스에 도전하는 무모한 용기 때문이다. 따라서 스키장에서는 무엇보다 자신의 실력에 맞는 코스를 정해야 하고 또 사용인원이 많아서 복잡한 국내 스키장 사정을 고려해 첫째도 안전, 둘째도 안전이라는 것을 염두에 두어야 한다.

부상방지에서 가장 중요한 것은 '잘 넘어지는 것'이다. 스키 강사들이 권하는 방법은 넘어지지 않으려고 버티는 것보다 넘어지게 될 때는 양팔을 앞으로 뻗고 다리와 스키를 가지런히 모으고 옆으로 쓰러지는 것이다. 또한 스키를 타기 전에 반드시 준비운동으로 팔, 발목, 무릎, 고관절을 충분히 스트레칭해 줘야 하며, 피곤을 느끼면 즉시 휴식을 취해야 큰 사고를 막을 수 있다.



### 적정 실내 온도 · 습도 18~20℃, 40~60%로

야외가 아닌 실내에서도 세심하게 신경 쓸 일이 많다. 겨울엔 실내 난방이 지속되고 바깥출입이 줄어들게 되는데 이 같은 생활환경이 건강에는 오히려 해롭게 작용하기 때문이다. 가장 큰 문제점은 상대습도이다. 차가운 겨울 공기의 실외 상대습도는 20~30%수준으로 푹 떨어지는데 실내엔 난방으로 인해 거의 메마른 공기가 되기 때문이다. 메마른 공기는 끊임없이 사람의 호흡기와 피부에서 수분을 빼앗아간다. 기관지천식 환자는 콧물, 재채기 등의 비염 증세가 악화되고 숨이 차면서 쉼쉼 소리가 나는 천식 증상이 발작적으로 일어날 수 있다. 또 건조한 공기로 인해 건선이나 아토피 피부염, 지루성 피부염 등의 피부병이 발생하거나 증세가 심해지기도 한다.

따라서 겨울철 쾌적한 실내 환경을 조성하기 위해서는 채광이나 온도, 습도, 환기나 공기정화 등의 환경을 자연환경에 최대한 맞추는 것이 중요하다. 실내온도를 18~20도로 설정해 다소 서늘한 듯한 느낌이 들 정도로 유지하는 것이 감기예방에 도움이 된다. 실내 습도는 40~60%로 유지하는 게 좋다. 지나치게 건조하면 콧속의 점막이 말라붙어 작은 충격에도 코피가 날 수 있으며 저항력이 떨어져 감기에 걸릴 확률도 높아지기 때문이다. 가족 중 집먼지 진드기 등에 대한 알레르기가 있거나 천식환자가 있다면 실내습도가 50%를 넘지 않도록 해야 한다. 습도가 너무 높으면 세균이나 집먼지 진드기 등이 증가해 호흡기를 더 민감하게 할 수 있기 때문이다.

실내 공기를 신선하게 유지하는 환기 방법도 중요하다. 최소한 2시간에 한번씩은 10분 가량 창문을 열어 환기시켜야 한다. 일반적으로 추운 날보다는 따뜻한 날 환기를 많이 하게 되는데 따뜻한 날은 건물 안팎의 온도차가 적어져 환기가 효과적으로 이뤄지지 않을 수 있다는 점을 염두에 두고 환기시키는 시간을 충분히 해주는 것이 좋다.

### 갑자기 어지럽고 안보이면 뇌졸중 적신호

따뜻한 실내에서 추운 바깥으로 나갈 때 평소 혈압이 높거나 담배를 많이 피우는 사람들은 뇌졸중에 각별히 주의해야 한다. 12월엔 본격적인 한파가 주기적으로 찾아오기 시작하기 때문에 날이 풀리다가 갑자기 추워지면서 뇌졸중 발생 위험도 높아진다. 다음과 같은 뇌졸중의 전조 증상이 나타난다면 지체 없이 병원을 찾는 것이 좋다. ▲신체 한 쪽에 갑자기 힘이 빠지거나 감각이 둔해진다. ▲시야장애가 생기거나 갑자기 한 쪽 눈이 안 보인다. ▲말이 잘 안 되거나, 발음이 어눌해진다. ▲갑자기 어지럽고 걸음이 휘청거린다. ▲전에 경험하지 못했던 심한 두통이 갑자기 생긴다. 만일 뇌졸중이 발생하면 3시간 이내에 응급실로 옮겨 전문 치료를 받아야만 후유증을 최소화할 수 있다.

생후 6개월에서 2세 사이의 아이가 있는 가정에서는 겨울철 감기 못지않게 흔한 병이 '로타 바이러스'에 의한 설사병이다. 증상은 처음 하루 이틀은 열이 나고 잘 먹지 않다가 이후 토하고 설사를 하게 된다. 구토와 설사로 인해 탈수 증상이 나타날 수도 있기 때문에 수분과 전해질을 충분히 보충해주면 1주일 내에 별문제 없이 잘 낫는다. 전문의들은 영아들이 설사병에 걸리지 않도록 하기 위해서는 모유를 먹이는 것이 효과적이라고 권한다. 모유 속에는 로타 바이러스에 대한 항체가 들어 있기 때문이다. 또한 로타 바이러스는 전염성이 강하기 때문에 만일 설사병 증세가 있으면 어린이 집에 보내지 말아야 하고 예방을 위해서는 외출했다 돌아오면 손발을 깨끗이 씻도록 해야 한다. ㉔



글쓴이는 서울대학교 지질학과 대학원을 졸업했다.