

음주와 구강건강

김 공 현 | 인제대학교 보건대학원 원장

1. 음주, 구강위생, 그리고 상부 소화기관 암

암을 일으키는 원인 물질은 여러 가지가 있다. 상부 소화기관에 암을 발생시키는 위험물질 가운데 하나인 아세트알데하이드(acetaldehyde)는 건강의 위험요인들인 음주와 흡연에 공통으로 존재하는 물질이다. 아세트알데하이드는 매우 유독한 휘발성 화합물로 동물들에서 암과 돌연변이를 일으키는 물질로 보고되고 있다. 이 아세트알데하이드는 사람이 술을 마시면 입안의 점막, 침샘, 그리고 입안에 존재하고 있는 세균들 가운데 일부 미생물들이 가지고 있는 알코올분해효소에 의해 입안에서 만들어지기도 한다.

입안에 들어간 술(알코올 : 에탄올)은 입안에 이미 존재하고 있는 미생물들의 작용에 의해서, 또한 입안의 점막과 침샘에 의해서 아세트알데하이드로 산화된다. 그래서 음주 후에는 사람의 침 속에 아세트알데하이드의 농도가 현저하게 높아지며, 농도 짙은 아세트알데하이드는 침과 함께 입안과 식도를 거쳐 위의 점막 표면으로 운반되면서 상부 소화기관에 영향을 끼친다.

적당한 양의 술(에탄올)을 마시는 경우에도 음주자의 침 속에서는 상당한 양의 아세트알데하이드가 들어있다. 적당한 양의 술을 마신 후 40분이 경과된 때 침 속에 있는 아세트알데하이드의 수준은 많은 양의 술을 마신 후 온몸에서 측정되는 혈중 아세트알데하이드의 수준보다 10-20배 정도가 되고, 살균성 구강청정제를 3일간 사용해야 감소될 정도의 수준이 된다고 한다. 이러한 수준의 아세트알데하이드는 암을 유발할 수 있을 정도라고 보고한 사람도 있다. 또한 시험관을 이용하거나 혹은 생체를 통한 연구결과에 의하면 사람의 입안에 있는 미생물에 의한 아세트알데하이드의 생성은 술에 포함된 에탄올의 농도와 밀접한 연관이 있는 것으로 보고되고 있다. 이것은 입안의 미생물들이 침 속에서 아세트알데하이드를 만들어 내는 데 매우 중요한 역할을 하고 있다는 것과 마시는 술의 양과 밀접한 연관이 있음을 시사해주고 있다. 다시 말하면 마시는 술의 양이 많으면 많을수록 입안의 침이 생성하는 아세트알데하이드의 수준이 높아진다는 것이다.

이에 더하여 불결한 구강위생은 침의 아세트알

데하이드의 생성을 약 2배 정도 증가시키는 데, 이 경우 호기성 박테리아와 효모가 주로 관련이 되는 것으로 알려지고 있다.

술을 많이 마셔서 침 속에 에탄올의 농도를 높게 하면 입안에 이미 존재하고 있는 미생물들에 의한 아세트알데하이드의 생성은 증가되고, 이에 더하여 불결한 구강위생은 침에서 아세트알데하이드의 생성을 더 한층 증가시켜 상부 소화기관의 암 발생 위험을 현저히 증가시킨다고 하였다.

2. 음주요령

사람들은 개인적으로 긴장을 풀기 위해, 좀더 편안한 마음으로 안정감을 갖기 위해, 제사나 각종 잔치 등을 치르기 위해, 주변사람들과 잘 어울리기 위해 본인이 원해서 아니면 부득이하게 술을 마시게 된다.

그렇지만 어떤 경우든지 다음과 같은 “건강을 해치지 않는 음주요령”을 알아둔다면 술을 마시는 본인이나 그의 가족, 그리고 같이 술을 마시는 사람들이 음주로 인해 겪게 될 개인적, 사회적 문제의 발생을 예방하는데 도움이 될 것이다.

1) 일반적 음주요령

- 가능한 한 알코올 도수가 낮은 술을 마신다.
- 술을 바꾸어 마실 경우, 처음에 마신 술 보다 알코올 도수가 낮은 술을 마신다.
- 안주를 먹으면서 술을 마시거나 술을 마시기 전에 음식을 먹어 두어 공복이 아닌 상태에서 술을 마신다. (알코올의 장내 흡수율을 떨어

뜨리기 위해)

- 술을 마시면서 목이 마르면 얼음이 들어 있는 찬물을 마셔서 목마름을 해결하고, 술을 본격적으로 마시기 전에 알코올이 들어 있지 않은 음료수를 미리 마셔둔다.
- 받은 술잔은 다 마신 다음에 잔을 다시 채우게 한다.
- 술잔은 가득 채우지 않는다.
- 술을 마시면서 소금기가 많은 짠 스낵을 같이 먹지 않는다.
- 술을 마시는 중간 중간에 마시고 있는 술보다 알코올의 함량이 낮거나 아예 알코올이 들어 있지 않은 음료를 마신다.
- 술을 되도록 천천히 마신다.
- 하루에 마시는 술의 양을 표준음주량의 2배가 넘지 않게 하며, 최대 음주 수준이 남자는 표준량의 6배, 여자는 4배를 넘지 않게 한다.
- 더 이상 술을 마실 수 없을 때는 “더 이상 마실 수 없다”는 의사를 확실하게 표현한다.
- 술병이나 용기에 붙어 있는 알코올 함량 등 표시를 주의 깊게 관찰하여 자기가 마신 술에 들어 있는 알코올의 부피와 양을 어렵잡아 보며 표준량을 지키도록 한다.
- 매일 술을 마시지 않도록 하고 최대한 1주일에 2회 정도만 술자리를 갖는다.
- 자신의 음주계획을 다음과 같은 기준에 따라 세워놓고 이를 준수하도록 노력한다.
 - * 일주일에 음주를 몇 번이나 할 것인가?
 - * 음주하기로 정한 날에는 얼마나 마실 것인가?
 - * 한 번 음주하는 데 술값은 얼마나 지출할 것

건강하게 삽시다!!

인가?

- * 일주일에 섭취하는 알코올의 총량을 얼마로 할 것인가?
- * “음주일지”를 만들어 술 마신 날짜별로 함께 한 사람들, 마셨던 술의 종류, 종류별 마신 잔 수, 그리고 지출한 술값, 알코올 섭취량 등을 기재하여 언제, 어디에서, 누구와 얼마나 술을 마시고 술값을 얼마나 지출했는지를 알아보고, 이를 계획과 견주어 본다.
- * 조금이라도 음주를 한 후에는 자동차를 운전하지 않는다.
- * 음주를 한 후에는 기계류를 만지거나 작동하지 않는다.

2) 가정에서의 음주요령

- 부모가 자녀에게 모범을 보여 자녀들의 술에 대한 태도와 습관을 올바르게 형성하게 돕는다.
- 가정에 특별한 일이 있거나 손님이 찾아왔을 경우 술을 맨 먼저 등장시키지 말고 다른 방법으로 시간을 보내다가 부득이한 경우에만 술을 내놓는다.
- 할 수 있는 데로 알코올 도수가 낮은 술을 가정에 마련해두고 제공한다.
- 술을 마시는 테이블에 얼음과 찬물을 준비해 두어 언제나 자유롭게 마시게 한다.

3) 손님들을 초대할 경우

- 알코올 도수가 낮은 술이나 알코올이 포함되지 않은 음료가 준비되어 있음을 참석자들에게 알려 희망자들이 쉽게 마시게 한다.

- 술을 마시는 사람들에게는 마시는 술 한 잔에 알코올이 얼마나 포함되어 있음을 알려 주어 술을 마시는 사람이 자신의 섭취한 알코올의 양을 알 수 있게 해준다.
- 가능한 한 작은 잔으로 술을 마시게 한다.
- 마시는 사람 자신이 자기 잔을 다시 채워 마시게 한다.
- 안주는 짠 스낵만이 아니라 여러 가지 음식을 제공하여 같이 먹게 한다.
- 술이 과도하게 취한 듯이 보이는 사람은 안전하게 귀가, 또는 자고 갈 수 있게 조치한다.
- 손님을 접대할 경우에는 미리 특정한 술을 내놓지 않고 손님의 의향에 따른다.

3. 결론

평소에 입안의 위생상태를 이룰 닦는 등으로 항상 깨끗이 유지하고, 한 자리에서 마시는 술의 양을 적절하게 하면서 마시는 빈도를 주당 2회 정도로 하는 생활양식을 가지는 것은 구강의 건강과 상부 소화기관에 발생하는 암을 감소시키는 좋은 방법이라고 할 수 있다.

깨끗한 구강위생과 적절한 음주행태는 누구든지 관심을 가지고, 실천하기만 하면 상부 소화기관 암에 이환되어 받게 될 고통을 상당히 예방할 수 있는 비용-효과가 높은 방법 가운데 하나라고 확신하여 이를 널리 실천할 것을 권고한다.

제공 건강길라잡이
<http://healthguide.or.kr>

발·특2005.11