

# 숙취 해소에 좋은 식품과 그 방법

한찬규

한국식품연구원 기능성연구단

해마다 연말이 되면 각종 모임으로 몸과 마음이 피곤해지기 일쑤다. 이때쯤 되면 두주불사(斗酒不辭)로 술을 마시는 사람이나 술을 전혀 못 먹는 불주(不酒) 단계의 사람이나 술 걱정을 하게 된다. 이런저런 모임에 참석하여 오랜만에 친구들을 만나 반가움과 가는 세월의 아쉬움 속에서 지난 학창 시절을 회상하고 세상사, 가족사 등 얘기꽃을 피우며 어울리다 보면 필경 자기 주량을 넘는 과음으로 인해 다음날 한바탕 흥역을 치르게 된다. 또한 약속이 중복되어 음주 간격을 조정할 틈도 없이 밀리는 약속을 소화하다 보면 그 주전(酒戰)의 상흔은 쉽게 해소되지 않는다. 다음 날 주독(酒毒) 때문에 위장을 쓸어내리고 책상에 얼굴을 파묻은 채 신음해본 경험이 누구나 있을 것이다.

연말이나 평소에도 여러 술자리에 참석하는 사람들은 조지훈 선생의 『술꾼 18단계』를 일독한 후 본인이 어느 술꾼 단계인지 한번 살펴보는 것도 좋을 듯 싶다. 『술꾼 18단계』의 내용을 보면 이렇다. “불주(不酒), 외주(畏酒), 민주(憫酒), 은주(隱酒)는 술의 진경(眞境), 진미를 모르는 사람들이요, 상주(商酒), 색주(色酒), 수주(睡酒), 반주(飯酒)는 목적을 위하여 마시는 술이니 술의 진체(眞諦)를 모르는 사람들이다. 학주(學酒)의 자리에 이르러 비로소 주도(酒道) 초급을 주고 주졸(酒卒)이란 칭호를 줄 수 있다. 반주(飯酒)는 2급이요, 차례로 내려가서 불주(不酒)가 9급이니 그 이하는 척주(斥酒), 반주당(反酒黨)들이다. 애주(愛酒), 기주(嗜酒), 탐주(耽酒), 폭주(暴酒)는 술의 진미, 진경을 오달한 사람이요, 장주(長酒), 석주(惜酒), 낙주(樂酒), 관주(觀酒)는 술의 진미를 체득하고 다시 한 번 넘어서 임운자적(任運自適)하는 사람들이다. 애주(愛酒)의 자리에 이르러 비로소 주도(酒道)의 초단을 주고 주도(酒徒)란 칭호를 줄 수 있다. 기주(嗜酒)가 2단이요, 차례로 올라가서 열반주(涅槃酒)가 9단으로 명인급(名人級)이다. 그 이상은 이미 이승 사람이 아닌 술의 명인으로 급(段)을 매길 수 없다.”

『술꾼 18단계』는 오로지 술을 마시는 목적과 즐기는 정도 및 주도의 경지를 기준으로 정하였으나 건강 측면에서 본다면 사람에 따라 그 반열이 각기 다를 수 있겠다. 술과 건강의 관계에서 생각해본다면 가장 혼동되는 개념이 '취기(醉氣)'다. 사람들은 흔히 알코올 독성과 취기를 같은 개념으로 생각하는데 알코올의 독성은 취기가 아니라 마신 술의 양과 정확하게 비례한다. 취하든 취하지 않든 마신 양만큼 몸에 해롭다. 사람들은 늦게 취하는 주법(酒法)을 '건강 음주법'이라고 종종 착각하지만 건강 음주법이란 세상에 존재하지 않는다. 취하지도 않고 주는 대로 넘죽넘죽 술을 받아 마시는 사람은 걸은 멀쩡해도 속은 골병이 들고 있는 것이다. 때로는 차라리 '폭탄주'로 빨리 취해서 뺏어버리는 것이 알코올 독성을 최소화하는 방법일 수도 있다.

그렇다면 음주 후 효과적인 숙취 해소도 중요하겠으나 음주 전 술과 함께 먹는 안주를 적절하게 섭취함으로써 숙취를 최소화해 각종 주전(酒戰)에서 지혜롭게 살아남는 방법을 고려해볼 필요가 있다.

### ■ 좋은 술안주란

첫째 자극적이지 않아야 하고, 둘째 수분 함량이 많아야 하고, 셋째 비타민과 무기질 함량이 높아야 하고, 넷째 칼로리가 적어야 하며, 다섯째 기름기가 적어야 한다.

매고 짠 안주는 위를 자극할 뿐만 아니라 위와 식도 사이에 있는 괄약근(括約筋)을 약하게 해 구토를 일으킬 수 있다. 수분 함량이 높은 안주는 이뇨 작용을 촉진해 알코올의 체외 배출을 도와준다. 비타민과 무기질 함량이 높은 안주는 알코올 대사를 도와 숙취를 줄여주고, 간을 보호하는 작용을 한다. 참고로 식품영양학자, 의사, 한방 내과의 전문가들이 추천하는 '최고의 술안주 7(헬스조선)'을 보면 다음과 같다.

### ■ 고등어·꽂치

뇌신경 조직에 많이 함유되어 있으며 기억력을 증진시키는 DHA, EPA 및 알코올을 간에서 분해하는 데 필수 효소인 NAD를 만드는 니아신이 풍부하게 들어 있다.

### ■ 생밤

술을 마시면 비타민 B군이 파괴되는데, 특히 비타민 B<sub>1</sub>(티아민)의 결핍은 알코올성 치매를 유발할 수 있다. 밤의 비타민 B<sub>1</sub> 함량은 쌀의 4배 이상이며, 알코올 분해를 돕는 비타민 C도 풍부하다. 다른 과일에 비해 탄수화물 함량이 높아 빈속에 술을 마실 때 포만감을 느끼게 한다.

■ 굴·조개

고단백, 저지방 식품일 뿐만 아니라 간 해독을 돕는 타우린과 베타인 성분도 풍부하다. 특히 굴은 겨울이 제철이므로 연말 술자리에 더없이 좋은 안주다. 음주 시 배부르지 않게 포만감을 얻고 싶다면 굴이나 조개로 만든 전을 먹는 것이 좋고, 배나 미나리, 배추 겉절이 등의 무침을 먹으면 비타민 C를 보충할 수 있다.

■ 수육

쇠고기나 돼지고기 같은 육류에는 양질의 단백질이 많다. 단백질은 술로 손상된 간세포의 재생을 돕지만 포화지방이 많은 것이 흠인데 수육으로 먹으면 이런 문제점을 해결할 수 있다.

■ 미역

미역 같은 해조류는 요오드, 칼슘, 철 등이 많이 함유된 알칼리성 식품으로 알코올 분해 시 생기는 '아세트알데히드'로 산성화된 신체를 중화시키는 데 효과적이다. 또 술을 마시면 체내 칼륨이 소변으로 다량 배출되는데 미역에는 칼륨이 풍부해 술안주로 안성맞춤이다.

■ 꽃감

엽산의 함유량이 높고, 에너지 효율이 좋은 과당과 비타민 C도 많다. 호두와 함께 먹으면 맛이 좋을 뿐만 아니라 콜레스테롤 수치도 낮아진다.

■ 버섯

버섯에는 리신과 트립토판 같은 필수아미노산이 풍부해 술로 인해 손상된 뇌세포에 영양을 공급한다. 또 간의 독성을 완화시키는 베타글루칸이 풍부하고, 알코올 대사를 돕는 비타민 B와 C가 많다.

**일반적인 숙취 해소 방법**

1. 숙취 해소 음료는 30분 전에 미리 마신다.
2. 술 마실 때 구운 양파를 같이 먹으면 취기가 훨씬 덜하다.
3. 단백질이 풍부한 음식은 술 마시기 전에 꼭 챙겨 먹는다. 기름기가 많은 음식은 숙취를 오래 남게 하여 바람직하지 않으므로 피한다.
4. 술 마시기 전에 미리 간단한 음식을 먹어둔다.
5. 숙취에 좋은 인삼차는 어느 정도 술이 깬 후에 마신다.
6. 천천히 마시며 폭탄주를 피한다.

7. 술 마실 때 얘기를 많이 한다.
8. 술자리에서 담배를 삼간다.
9. 숙이 좋지 않으면 토하는 것이 좋다. 만일의 경우 그냥 잠들어 토사물이 기관으로 들어가면 매우 위험하다.
10. 술에 찌든 간장에 카페인 해독 부담만 주는 커피는 피하는 것이 좋다.

사람들은 대부분 나름대로 자신만의 숙취 해소 노하우를 갖고 있다. 그러나 꼭 명심할 것은 최선의 전략은 안 취하는 것이 아니라 적게 마시는 것이라는 점이다!