술 너의 정체는 무엇이냐

술은 적당히 마시면 혈액순환을 촉진시켜 동맥경화, 심장병 등에 도움이 되지만 그 '적당히' 조절하는 것이 결코 쉽지가 않다. 과한 음주는 건강에도 좋지 않지만, 특히 술은 고열량 식품에 속하기 때문에 다이어트를 하는 사람들에게는 최대의 적임을 잊지 말아야 한다. 글 이의준 박사(뿌리한의원 원장) 참고저서 비만제로(느낌이 있는 책)

1g당 7kcal의 열량을 내는 술

술의 주성분인 알코올은 1g을 섭취했을 때 7kcal의 열량을 낼 만큼 고열량 식품이다. 맥주 10병을 마신다고 가정해보자. 맥주 한 병에 두 잔 정도 나온다고 가정했을 때, 1잔에 138kcal나 나가므로 맥주 20잔으로 계산하면 2,760kcal를 섭취하는 셈이다. 이는 성인 여자 하루 필요 칼로리인 2,000kcal, 남자 2,400kcal를 훌쩍 넘는 열량이다.

물론 술은 1g에 9kcal가 나가는 지방보다는 칼로리가 낮지만, 1g에 4kcal 나가는 탄수화물, 단백질보다 두 배나 많은 열량을 낸다. 뿐만 아니라 체내에 들어간 술은 가장 먼저 소모된다. 이는 곧 알코올이 탄수화물, 지방, 단백질이 에너지로 소모되는 것을 방해한다는 뜻이다. 가령 소주와 함께 삼겹살을 먹었다고 하자. 이때 어떤 일이 벌어지겠는가? 먼저 알코올이 분해되어 에너지원으로 쓰이고 삼겹살은 지방 형태로 우리 몸에 쌓이게 된다.

만일 잦은 음주를 통해 살이 쪘다면, 그로 인해 체내에 독소가 쌓여 간 기능이 떨어지는 것이 일반적이다. 이 경우 해독을 하지 않고는 살을 쉽게 뺄 수 없다.

술로 인한 비만은 간 해독이 우선이다

해독을 하지 않고는 왜 살이 빠지지 않을까? 독소가 체내 지방과 영양소를 태우는 것을 방해하여 운동과 식이요법을 병행해도 살이 잘 빠지지 않기 때문이다. 독소가 쌓여 있는 몸의 살을 빼려면 몇 배의 노력이 더 필요한 것이다. 간 해독 후 다이어트를 해야 지

방 연소율이 높아져 살도 잘 빠지고, 요요현상도 일어나지 않는다.

비만 해소뿐만 아니라 간 해독을 하는 중요한 이유가 또 있다. 간은 '몸이 천 냥이면 간은 구백 냥' 이라고 할 만큼 중요한 장기다. 어떤 이유로든 간의 기능이 떨어지면 온몸에 이상이 생긴다. 그만큼 간이 하는 일이 많다는 증거다.

지금까지 알려진 바에 의하면 간은 500가지가 넘는 화학작용을 혼자서 처리한다고 한다. 술을 많이 마시게 되면 '지방간' 이 생겨 간 기능이 저하될 뿐만 아니라 그 여파로 대사기능이 떨어져 당뇨병, 담석, 고지혈증, 고혈압, 피부질환, 불면증, 소화불량, 두통, 암 등 각종 질환이 발생할 확률이 높아진다. 500가지 일을 군말 없이 혼자서 처리하던 간이 고장 나 삐걱거리는데 어떻게 몸에 이상이 생기지 않겠는가. 바꿔 말하면 간 해독을 해주면 전체적으로 몸의 기능을 향상시킬 수 있다는 얘기다.

영양이 균형을 이뤄야 살이 잘 빠진다

음주로 인한 비만환자의 경우 간 정화약 처방과 함께 술로 인해 깨진 몸속 영양 불균형을 바로잡아야 한다. 비만은 영양 과잉에서 비롯되기도 하지만 영양의 불균형에서 오기도 하기 때문이다. 이를테면 술을 마시면 소변을 통해 마그네슘이 배출되는데 음주 환자의 경우 마그네슘이 부족하기 십상이다. 마그네슘은 섭취한 음식이 인체에서 에너지로 쓰이도록 하고, 지방 분해를 도우며, 인슐린 분비를 촉진해 혈당을 조절하기 때문에 이 영양소가 부족하면 살이 찌기 쉽다. 뿐만 아니라 근육에 쥐가 자주 나기도 한다.

또 술을 마시게 되면 비타민 B1이 많이 소모되는데 40초 정도 숨을 참기가 힘들면 비타민 B1이 부족하다고 보면 된다. 비타민 B1이 부족해지면 지방대사가 원활하게 이루어지지 않는다. 비타민 B1은 마그네슘과 마찬가지로 에너지 대사에 관여하고, 지방 분해를 돕는다. 또 당질의 대사를 촉진시켜 음식이 에너지로 사용되는 데 반드시 필요한 영양소다. 나아가 뇌세포 손상이나 손 떨림 중상까지 나타날 수 있다.

따라서 술로 인해 체내의 영양 불균형이 와서 지방을 분해할 영양소가 고갈이 된 상태라면 마그네슘과 비타민 B1 복용이 필수적이다. 하지만 술을 끊지 않으면 이것 역시 무용지물이다.

우리가 인식하지 못할 뿐, 우리 몸은 매우 기특하고 신비한 존재다. 하루에 약 40~80g의 알코올, 즉 소주 1병 이내의 술을 마시면 알아서 소화 · 흡수를 한다. 하지만 그 이상 과음을 하게 되면 알코올의 90%를 분해하는 간에 부담이 되고, 다음 날까지 술 때문에 간이 고생을 한다. 설령 과음을 하지 않더라도 매일 술을 마시게 되면 간은 쉬지 않고 알코올을 소화 · 흡수해야 하므로 손상되기 마련이다.

음주로 인한 비만환자의 경우 간 정화약 처방과 함께 술로 인해 깨진 몸속 영양 불균형을 바로잡아야 한다. 비만은 영양과잉에서 비롯되기도 하지만 영양의 불균형에서 오기도 하기 때문이다.

간 해독에 좋은 음식

콩나물
콩나물에 함유되어 있는 아스파라긴산은 간에서 알코올을 분해하는 효소의 생성을 돕는다. 특히 꼬리 부분에 아스파라긴산이 많이 들어 있으므로 이 부분을 떼어내지 않고 먹는 것이 좋다.

북어
북어에는 간을 보호하는 아미노산이 들어 있다.

황복
황복에는 간 해독에 좋은 글루타치온을 비롯하여 무기질, 비타민이 풍부해 간 질환에 효과적이다.

산낙지
낙지에 들어 있는 타우린은 간의 해독 작용을 돕는다.

양파와 마늘
양파와 마늘에 들어 있는 글루타치온과 설퍼(유황)가 간의 해독 작용을 돕는다.