

잘못된 음주상식이 당신의 건강을 해친다?



알 아 보 는 음 주 상 식

송년회다 신년회다 하여 잦은 술자리가 극에 다다른 연말연시가 코앞이다. 이 연말연시에 무턱대고 술을 마셨다가는 건강을 해치기 십상이다. 특히 잘못 알고 있는 음주상식들을 믿고, 연이은 술자리를 버티다보면 분명 몸은 망가질 것이다. 생각하는 것보다 우리들이 잘못 알고 있는 음주상식들이 많다. 이번 기회에 잘못 알고 있는 음주상식들을 OX퀴즈를 통해 확실하게 알아두자.

※ 최용균 전남대장기특별한건강음주퀴즈북(대한보건협회)



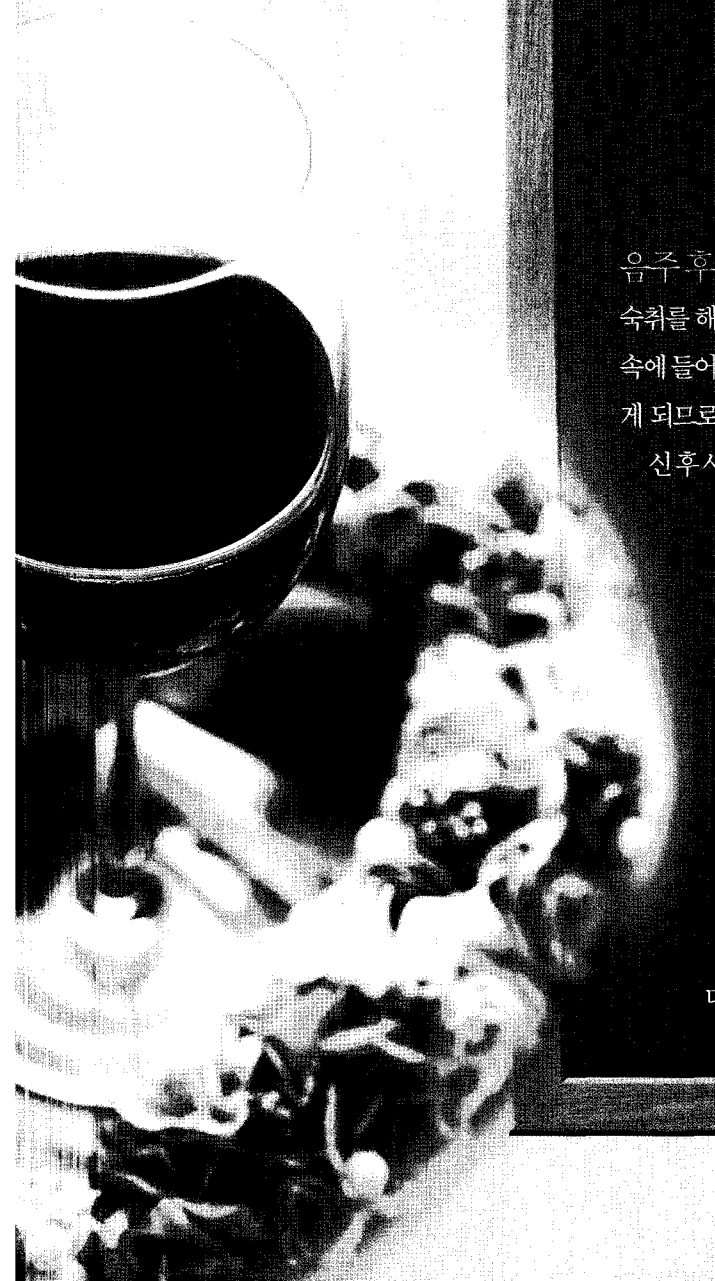
음주 후 사우나나 찜질방에서 땀을 빼는 것이 좋다?(X)
숙취를 해소하기 위해서는 땀을 빼야 한다고 생각하지만 술을 마신 후 뜨거운 물 속에 들어가거나 사우나를 즐기면 혈관이 확장돼 심장으로 급작스럽게 피가 몰리게 되므로 위험하다. 의식이 혼미해지거나 몸의 균형 감각을 떨어뜨리므로 술 마신 후 사우나는 좋지 않다.

위장약을 먹고 술을 마시면 좋다?(X)

약은 간에서 분해되고 알코올 또한 간에서 분해된다. 간은 술과 약 두 가지를 분해하는 효소를 한꺼번에 생성해야 하므로 무리하게 된다. 특히 제산제 계통의 위장약은 위를 보호할지 모르지만, 위벽에 있는 알코올 분해효소의 활동까지 막기 때문에 제산제를 먹고 술을 마시면 혈중알코올 농도가 20% 정도 높아진다.

일단 한번 토하면 술이 깎인다?(X)

알코올은 위에서는 10% 정도만 흡수된 뒤 소장에서 90% 정도 흡수된다. 구토를 하면 위에서 흡수되지 않고 남아있던 알코올이 음식물과 함께



밖으로 배출되므로 술이 깨는 느낌이 들기는 하지만 구토는 소화기에 좋지 않은 영향을 미친다. 식도가 찢어져 피가 나기도 하고 위산이 함께 역류하므로 식도염에 걸릴 수도 있다.

술마시고 얼굴이 붉어지는 사람은 간이 좋지 못하다. (O)

술을 마시고 얼굴이 붉어지는 이유는 아세트알데히드를 분해하는 효소가 선천적으로 결핍돼 있거나 부족하기 때문이다. 독성이 강하고 암 유발물질로도 알려져 있는 아세트알데히드는 분해되지 않을 경우 혈관을 타고 온몸으로 퍼진다. 이때 독성물질에 의해 혈관이 확장되는데 이 때문에 얼굴이 붉어지고 숨이 가쁜 것이다.

음주 전에 우유를 마시면 위벽이 보호된다? (X)

우유는 약알칼리성으로 위산을 희석하거나 중화시킬 수 있어 일시적으로 속쓰림 증세가 좋아질 수 있으나 궁극적으로는 위산분비를 촉진시키기 때문에 도리어 위염을 악화시킬 수 있다.

술 먹을 때 탄산수를 섞어 마시면 좋지 않다. (O)

소주를 탄산수로 희석하면 입의 감촉이 좋아지고 알코올 도수가 낮아져 마시는 게 쉽지만 희석된 탄산수는 위 속의 염산과 작용, 탄산가스가 발생하면서 위의 짐막을 자극하여 위산분비를 촉진시킨다. 즉 위산 과다가 일어나게 된다.

술 먹을 때 인주를 많이 먹으면 덜 취한다? (X)

안주로 인해 술의 흡수속도가 떨어져 빨리 취하지 않을 뿐, 취하는 정도는 마신 술의 양과 정확히 비례한다. 맥주 1잔과 위스키 1잔은 그 속에 함유된 순 알코올량이 12g으로 비슷하다.

술을 마시면 체온이 내려간다. (O)

알코올은 말초혈관을 확장시켜 일시적으로 몸이 훈훈해지는 것 같지만 실제로는

혈관 확장으로 인해 열손실이 많아지고, 뇌의 체온 조절 중추를 억압하여 오히려 체온이 떨어지게 된다.

커피를 마시면 술이 빨리 깨다. (X)

술을 마신 후 커피를 마시면 카페인에 중추신경계에 작용하여 뇌의 기능을 약화시켜 판단력을 흐리게 하고, 감정을 이완시켜 안전감, 자기만족감 및 기억력 저하, 체력의 저하 등 복잡한 생리작용을 할 뿐 술을 빨리 깨게 하지는 않는다.

술을 많이 마신다고 그 즉시 사망하지는 않는다? (X)

알코올은 알코올탈수소효소에 의해 아세트알데히드가 된다. 술을 많이 마시게 되면 체내에 대사되지 못한 아세트알데히드가 쌓이게 되어 구토, 두통, 호흡곤란, 그리고 급성사망 등으로 이어질 수 있다.

