

건강한 음주를 위하여③

적당히 취해야 멋이다

취음 먹는 사람이 아니라면 자신의 주량은 자신이 안다. 어느 정도 마셔야 자신의 기분이 풀리고 좌중 분위기에 어울릴 수 있는지 상황을 판단하고 적당히 취해야 한다.

술좌석에서 차렷 자세로 앉아 있는 것도 꼴볼견이지만, 너무 취해 사람들의 눈살을 찌푸리게 하는 것은 더 문제다.

지금 우리는 컴퓨터와 같은 정확성의 시대에 살고 있다. 주정이 나 부리는 것이 이제는 멋일 수 없다. 취하되 멋있게, 그리고 유쾌하게 취해야 한다.

아무리 취중이라도 최소한의 기본적 품위는 지켜야 한다. 이 정도의 자제력이 없다면 이에 술자리를 갖지 말아야 한다.

사홀에 한번은 쉬어라

적당히 절제된 술이라면 큰 탈은 없다. 문제는 과음인데, 사실 이것은 스트레스의 해소가 아니고 축적이다. 노동 치고도 중노동이다. 중추신경이 녹초가 되고 간장이 붓고 위장이 늘어진다. 모든 신체기능이 초죽음이 된다.

이런 과중한 부담에서 우리 몸을 안전하게 방어하기 위해서는

부신피질의 방위홀몬분비가 왕성해야 한다. 이 홀몬 덕분에 죽지 않고 살아나는 것이다. 하지만 여기에도 한계가 있다. 부신피질의 활동주기는 72시간이다. 즉 사홀에 한번은 쉬어야 한다는 결론이다.

이것은 비단 술로 인한 스트레스 뿐 아니고 인간의 모든 활동에서도 그러하다. '작심삼일'이란 말도 여기에서 연유된 말이다. 아무리 싫은 일도 사홀은 할 수 있다는 뜻이다. 싫은 일을 억지로 하는 것은 부담이요 스트레스다.



사홀에 한번은 눈 딱 감고 곧장 집으로 들어가야 한다. 그렇지 않으면 만성피로가 쌓여 신체 전반에 걸쳐 술술 고장이 나기 시작한다. 억지로 버틴다고 해도 나홀을 계속해서 마시면 술맛도 안나고 빨리 취하는 것도 생리적인 방어 반응이므로 여기에 따라야 한다.

생활리듬을 지켜야 한다

밤 늦게까지 술을 마셔야 하는

그 자체 만으로도 수면 리듬의 균형이 깨어진다. 거기다 알코올의 약리 작용이 생체리듬을 난조에 빠뜨린다.

과음 후 녹아 떨어지는 것도 그렇고 과음 후 새벽 일찍 잠이 깨는 것도 리듬의 변조가 생겼다는 증거다.

술이 수면제가 될 수 없는 까닭도 수면 주기를 깨뜨려 버리기 때문이다. 취해서 녹아 떨어지는 것은 수면이 아니라, 엄격히 말해서 약물 중독 상태다.

그것은 생리적 수면과는 질적으로 전혀 다르다. 수면리듬이 난조에 빠져 새벽 일찍 잠이 깨고 이튿날은 숙취 현상으로 또 노곤하다.

술을 마시되 생활리듬이 난조에 빠지지 않게 해야 한다. 이를 위해서는 무엇보다 평소 수면시간을 지켜야 하며 과음으로 인해 수면리듬이 파괴되지 않도록 해야 한다.

보통 때라면 6시경에 저녁 식사를 마친 후에는 이튿날까지 더 이상 먹지 않는 것이 위장운동의 리듬이다.

하지만 술판에 앉으면 밤 늦게까지 마시고 먹고 해야 하니 위장운동은 물론이고 음식을 소화시키기 위한 내분비 리듬 역시 밤 늦게까지 혹사당하지 않으면 안 된다.

여기도 절제가 필요하다. **72**