



# 술은 어떻게 마셔야 할까?

〈이달의 건강길라잡이〉에 관한 자세한 내용은  
건강길라잡이 홈페이지 <http://healthguide.kihasa.re.kr> 에 있습니다

술 마실 기회가 많은 시간이다. 술은 긴장과 스트레스를 해소시키고 불안감을 감소시키는 긍정적인 효과가 있지만 알코올은 가장 흔히 사용되고 남용되는 뇌 중추 억제제로 급성 중독과 남용, 의존 등 수많은 문제들을 유발시키는 중독성 물질이다.

음주는 우리 나라 주요 사망의 원인인 간암의 주요 위험요인이며, 간경화, 알콜중독, 사고, 범죄 등의 위험요인이다.

## “음주에 관한 잘못된 사실들

### 음주 후 사우나를 하면 술이 빨리 깨나요?

술을 마신 후 뜨거운 물에 목욕을 하거나 사우나를 하는 것은 피하는 것이 좋다. 특히 사우나를 하면 남아 있는 알코올이 땀으로 배설되면서 수분이 함께 빠져 나와 심한 탈수가 나타날 수도 있기 때문에 음주 후의 사우나는 심리적으로 도움을 줄 수는 있지만 술을 빨리 깨게 하는 효과는 아무 것도 없다. 일정 시간이 지나 간에서 알코올이 완전히 분해가 되어야만 술이 깬다. 알코올은 일정한 시간이 지나야 배설

될 뿐이다. 어떤 것도 알코올 분해 시간을 단축시키는 것은 없다

### 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 사람이 건강한 전가요?

술에 들어있는 알코올은 신체에서 분해되어 아세트알데히드로 변하고 다시 산으로 변해 몸밖으로 배설된다. 아세트알데히드를 분해시키는 효소가 부족할 경우 아세트알데히드가 쌓여 술을 조금만 마셔도 얼굴이 빨개진다.

아세트알데히드는 숙취를 일으키고 신체 여러 장기를 손상시키는 것으로 알려져 있다. 따라서 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 사람은 술로 인해 건강이 쉽게 상할 수 있으므로 주의해야 한다.

### 필름이 끊기는 현상이란?

우리 몸은 과음 후에는 어느 정도 쉬어야 정상으로 회복하는데 자주 과음을 하다 보면 자기 자신도 모르게 신체기능이 하나

씩 악화된다.

흔히 말하는 필름이 끊기는 현상은 과도한 알코올로 인하여 우리 몸의 뇌 속의 기억 입력 장치에 문제가 생긴 것을 말한다. 이 때 뇌에 기억이 아예 입력되지 않았으므로 아무리 곰곰이 생각해도 '그때'를 기억할 수는 없다.

필름이 끊긴다고 곧 알코올 중독이라고 할 수 없지만 술을 마실 때마다 필름이 끊기는데도 술을 계속 마시면 알코올 중독을 걱정해봐야 한다.

### 적절한 음주가 심장병 예방에 효과가 있는데 사실일까?

얼마 전 하루 한 두 잔의 적포도주가 심장 질환에 도움이 된다는 연구 결과가 발표되어 우리 나라에서도 포도주의 판매량이 늘어나는 등 화제가 된 적이 있었다 (Theobald H., 2000)

알코올은 고밀도 콜레스테롤(HDL)을 증가시키는 작용을 하는데 이 HDL콜레스테롤은 동맥 내벽에 축적되어 있는 콜레스테롤을 간으로 이동시켜 소화시킴으로써 결국 동맥경화증을 호전시키는 효과를 낸다. 이러한 작용으로 하루 한 두 잔의 적절한 음주는 심장질환에 도움을 주는 것이 사실이다. (Shaper 외, 1999; Azani 외, 2000) 그러나 그 외에 다른 효과가 있는지는 아직 확실하지 않다.

그러나 미국의 국립 알코올남용 및 알코

올 중독 연구기관인 NIAAA(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)는 술을 잘 마시지 않던 사람이 심장 질환을 예방하기 위해 술을 시작할 필요는 없다고 밝히고 있으며 심장 질환을 줄이기 위함이라면 꼭 적정 음주 말고도 다른 방법으로도 줄일 수 있다고 권고 한다.

### 술을 마시면 잠을 푹 잘 수 있을까요?

잠이 오지 않을 때 잠을 자려고 술을 마시는 사람이 있다 그러나 술을 마시고 잠을 자면 알코올이 숙면을 방해하기 때문에 수면 시간이 길어도 잠이 깨었을 때 깨운하지 않고 피로가 풀리지 않는다.

과음으로 인해 간과 위장이 지쳐있는 상태에서 또 술을 마시면 그 피해는 엄청나다.

해장술은 뇌의 중추신경을 마비시켜 숙취의 고통조차 느낄 수 없게 하는 작용을 하는 것으로 철저히 간과 위를 파괴한다. 일시적으로 두통과 속쓰림이 가시는 듯한 것은 마약과 다름없는 것이다. 다친 곳을 또 때리는 것과 똑같은 해장술은 마시지도 권하지도 말아야 한다. 한 번 술을 마셨다면 적어도 2~3일 정도는 술을 마시지 말아야 간세포가 다시 정상으로 회복된다. 따라서 술로 인해 간세포가 손상된 상태에서 다시 술을 마시면 간세포 손상이 더욱 커진다. \*