

술 제대로 알고 마시자

▣ 알코올 양은 어떻게 계산하나

알코올 양은 '술의 양×도수(농도)'다. 예를 들어 도수가 4%인 생맥주 500cc 한 잔의 알코올 양은 20g(500×0.04)이다. 또 2홉들이 소주 한 병의 알코올 양은 82.8g(360×0.23)이다. 의사들이 권고하는 하루 알코올 섭취 최대량은 80g이므로 소주 한 병 정도의 양이 된다.

▣ 자주 마시면 주량이 늘어나나

주량은 알코올을 분해하는 유전적 능력과 후천적 '연습'에 의해 결정된다고 한다. 술을 못 마시는 사람도 자주 마시면 간의 알코올 분해 능력이 증가해 잘 마실 수 있게 된다는 얘기도 있다. 2주간 매일 술을 마시면 간의 알코올 분해 능력이 30% 정도 늘어난다는 연구결과도 있다. 또 술을 자주 마시면 뇌세포가 알코올에 내성이 생겨 웬 만큼 마셔도 취하지 않고 견딜 수 있게 된다고 하니 자주 마시면 술이 세 진다는 말은 맞는 말이다.

▣ 여자는 남자보다 술을 못 마시나

여자는 남자보다 지방이 많고 근육이 적기 때문에 상대적으로 남자보다 술을 잘 못 마신다. 지방에는 알코올이 흡수되지 못하므로 체중에서 지방을 제외한 제(除)지방량이 술을 담아둘 수 있는 '그릇'이라 할 수 있다. 따라서 몸무게와 근육이 많은 사람이 술을 많이 마실 수 있는 것이다.

▣ 얼굴 붉어지는 사람은 술에 약한 것인가

술이 약한 사람은 알코올을 빨리 분해하지 못하므로 술을 마시면 얼굴이 붉어진다. 그러나 이는 얼굴이 붉어지는 무수히 많은 이유 중 하나일 뿐이다. 술이 센 사람 중에도 자극에 민감하거나 피부의 문제 때문에 술을 마시면 얼굴이 붉어지는 사람이 많으므로 얼굴이 붉어진다고 꼭 술에 약한 것은 아니라 할 수 있다.

▣ 술이 센 사람과 약한 사람이 술을 마셨을 때 신체 손상 정도는 어떻게 다르나

술이 세다는 것은 술이 빨리 분해된다는 얘기지, 몸이 술에 버티는 힘도 강하다는 얘기는 아니다. 간이 나 뇌 등 인체 각 장기가 술로 받는 손상은 마신 양에 거의 비례하게 된다. 따라서 술이 센 사람은 그렇지 않은 사람보다 훨씬 장기의 손상이 크다고 할 수 있다.

▣ 구토를 하면 술이 빨리 깨나

구토는 자연스런 인체의 방어행위이다. 따라서 구토를 억지로 참을 필요가 없으며, 때에 따라 손가락을 입

직장인의 스트레스 해소 방법 중 가장 많은 부분을 차지하는 것이 음주이다. 그만큼 술은 우리 생활과 아주 밀접한 관계에 있는 반면, 술에 대한 정확한 상식을 알고 있는 사람은 많지 않다. 한 예로 술을 마신 뒤 얼굴이 붉어지는 사람과 하얗게 변하는 사람이 있는데 어떤 이는 붉어지는 것이 좋은 것이라 하며, 어떤 이는 얼굴색이 변하지 않는 것이 좋다고 한다. 또 어떤 사람은 하얗게 변하는 사람은 술을 잘 마시기 때문이라고 한다. 이렇듯 저마다 뒤죽박죽인 술에 대한 상식, 개인 경험만으로 술에 대해 이야기하기 전에 정확한 술에 대한 상식을 아는 것이 필요하지 않을까? 이번 호에서는 술에 대한 진실을 알아보자.



속에 넣는 등의 방법으로 구토를 해 버리는 게 좋다. 구토를 하면 위에서 흡수되지 않고 있는 알코올까지 빠져 나오므로 술을 깨는데 도움이 된다.

▣ 안주를 많이 먹으면 술이 덜 취하나

덜 취하는 게 아니라 늦게 취한다. 안주가 소화되느라 알코올의 흡수속도가 늦어지기 때문에 위장도 편하고, 술도 천천히 취하게 되는 것이다. 그러나 결국 취하는 정도는 알코올의 절대량에 달려있으므로 안주가 좋으면 좋을수록 술을 더 많이 마시게 되지만 결과적으로는 몸에 독이 된다.

▣ 술 깨는 약의 효과는

그 자체로는 나쁠 게 없으며 어느 정도 도움이 된다. 예를 들어 콩나물 등에 많은 아스파라긴산이 포함된 음료는 알코올 분해를 촉진시키고 독성물질의 농도를 낮춘다고 알려져 있다. 그러나 이런 약을 믿고 술을 더 마시게 된다면 문제가 될 수 있다.

▣ 필름은 왜 끊기나

단기기억을 저장하는 해마의 손상 때문이다. 술을 많이 마신 사람의 뇌 MRI 결과를 보면 해마가 쪼그라들어 있다. 해마 뿐 아니라 전두엽, 측두엽 등 뇌의 다른 부위에도 술은 손상을 주기 때문에 알코올성 치매가 유발된다. 필름이 한번 끊기기 시작하면 그 다음에는 자동적으로 끊긴다고 말하는 사람이 많지만 사실과 다르며 필름이 계속 끊기는 이유는 폭음하는 음주 행태가 고쳐지지 않고 계속되기 때문이다.

▣ 술 마시면 소변을 많이 보는 이유는

술 한 잔을 마시면 그 보다 훨씬 많은 수분이 빠져 나간다. 술 자체의 이뇨작용 때문인데, 따라서 술을 마실 때에는 물을 가급적 많이 마시는 것이 좋다. 특히 맥주를 마시면 소변을 많이 보는데 이 때 소변으로 빠져나가는 것은 술이 아니라 인체의 수분이다. 이 같은 탈수현상 때문에 술 마신 다음날 목이 마른 것이다.



〈자료출처 : 서울대병원 가정의학과〉