

# 01 알코올과 흡연

우리가 일상생활에서 흔히 보듯이, “담배 피우는 사람은 술 잘 마시고, 술꾼 역시 담배를 많이 피운다.” 실제로 평소에도 담배를 안 피우는 사람도 웬지 모르지만 술을 마시면 담배를 피운다. 미국인들에 대한 통계조사 자료를 보면 음주자들의 약 70% 이상이 하루 담배 한 갑 이상씩 피우는 흡연자들이다. 10여 년에 걸쳐서 약 850여 명의 알코올중독 및 마약중독자들의 사망통계를 보면, 약 1/4인 210명이 10년 이내에 사망하였다. 이들 사망자의 1/3은 알코올에 의하고, 1/2은 담배에 기인한다는 1996년도 연구보고가 있어, 문제의 심각성을 더하게 한다.

청소년들에 대한 통계조사에 의하면 법적 음주 제한연령 때문에 대개 먼저 담배를 피우게 되는데, 이들은 차후 술 중독에 걸릴 확률이 비흡연 청소년들에 비하여 10배나 높은 수치를 나타내므로 경각심을 갖고 조기계몽 및 방지에 노력해야 되겠다.

건강에 나쁘다고 많이 듣고 보는데도 왜 사람들은 술과 담배를 계속해서 혼용할까? 하는 의문이 생긴다. 흡연이나 음주시 상호 다른 것에 대한 욕구가 생기고, 또는 어떤 불쾌감이 생길 때 다른 것을 이용하여 은폐하려고 하고, 각각의 흡수·분포·대사 및 배출을 조절함으로써 만족감을 더해 준다. 담배주성분: 니코틴나 음주 또는 마약은 뇌의 Ventral Tegmentum이라는 부위에서 신경전달물질의 하나인 도파민(dopamine)을 유리시켜 nucleus accumbens라는 뇌의 일부분을 자극하여 기분이 좋게 된다. 기분이 울적해지면 예전에 기분이 좋았던 기억때문에 술이나 담배를 하게 되어 다시 만족감을 성취하게 된다. 이때 문제가 되는 것은 습관성이 생기게 되고, 심하면 의존증 내지는 중독성을 갖게 되어 금연이나 금주가 어렵게 된다. 또한 내성이 생기는데, 종전보다 더 많은 양을 해야 기분이 충족된다. 그런데 이때 술·담배·마약을 막론하고 상호 내성 또는 중복 내성이 생겨 더 혼용을 하게 된다. 의학적으로 문제가 되는 것은 바로 술·담배 심치어는 마약까지 같이 혼용하는 데 문제가 있다. 이들의 대사과정에 생기는 독성물질과 과산화물의 상승적인 축적으로 생체는 산화·환원의 형평이 깨진다. 특히, 술·담배를 하면 뇌의 식욕 기능을 억제하여 식사를 하고 싶은 감정이 없어지기에 식사를 제대로 하지 않는다. 그 결과로 필수 영양분과 항산화물질들이 부족하거나 결핍되어 간이나 뇌 조직세포들을 손상시키거나, 또 기능의 저하를 가져온다.

장기간 과음하면 압도 많이 유발시킨다. 심장·폐·구강·목·식도 등의 질환의 경우 담배만 피우면 7배, 음주만 하면 6배, 술·담배를 동시에 하면 38배 내지 40배 정도 발병 확률이 증가한다는 통계조사 자료가 많이 있다. 음주자나 흡연자의 자신의 건강은 물론, 뒤에서 보살피는 가족들을 위해서라도 적당한 음주를 할 필요가 있다.

한국을 비롯한 여러 나라에서 가장 빠르게 늘어나고 있는 연령층이 바로 65세 이상의 고령자들이겠다. 이들 고령자는 사회적으로는 대부분 직장에서 은퇴하였고, 자녀들도 다 키워, 사회나 가정적으로 책임질 일들이 별로 없다. 최근에는 자식들도 핵가족 단위로 떨어져 나가, 소위말해 소일거리가 없어 심심해 하는 연령층인데 비해, 건강유지와 생활환경이 변해서 사회문제도 많이 있다. 노인이 되면 신진대사 기능도 저하된다. 음주할 경우, 젊은층에 비하여 알코올 대사가 늦어져, 혈중 알코올농도(BAC)가 높아지고 빨리 취해 앞서의 여러 가지 영향들이 현저하게 나타난다. 미국 통계자료를 보면, 노인의 1/4(25%) 이상이 술을 먹고 병판에 넘어지거나 실족하여 엉덩이나 무릎에 부상을 입었다고 한다.

나이가 들면 뼈의 밀도(강도, density)가 저하되는데, 음주 후의 더 많은 실수로 더욱 부상이 많아진다. 또 판단력이 감소되고 반사작용의 감소로 교통사고를 자주 일으킨다. 한편 관절염·당뇨·고혈압·신경통 등 연령에 비례하여 증가하는 병들의 증세를 완화시키려고 여러 약들을 노인들이 많이 먹는 편인데, 음주로 인해 약 효력이 떨어지거나 오히려 쉽게 조직손상을 입을 수 있다. 또한 홀로 되어 고독해지며 젊은 층에 비해 시원치 않아, 세상 만사가 귀찮아지고 우울해질 수 있다. 어떤 조사에 의하면 약 30% 정도가 정신과 질환으로 고통을 받는다 하고, 또 알코올 의존성 노령자는 정상인에 비해 자살할 확률이 16배 정도나 증가한다.

한편, 노인성 치매처럼 연령이 들어갈수록 뇌세포의 사멸(140억 개 세포 중 하루 약 10만 개씩 정상적으로 사멸)로 인하여 기억이나 사고판단능력이 현저히 감소한다. 만약 음주를 한다면, 알코올 자체가 뇌세포를 손상시키므로 치매 증세의 정도가 더욱 심해지고 더 빨리 올 수 있다고 한다. 정상인의 경우도 장기간의 과음은 뇌의 전두(前頭, frontallobe)를 위축시켜 지적 사고 및 판단력이 감소한다. 그러나 노인의 경우 음주할 때 뇌세포의 손상이 훨씬 빨리 되는 것을 뇌영상진단 방법으로 확인할 수 있다. 특히 노인의 경우는 음주를 중지하더라도 거리감, 자세나 평형의 기능을 관장하는 소뇌가 비가역적으로 치명적인 손상을 입는다. 그래서 노인들은 더 많이 섭취하는 등 안전사고를 많이 일으킨다. 문제는 정상적인 노령화 현상인지 아니면 알코올 문제로 인한 뇌세포의 손상인지 잘 구분이 안되어 많은 경우 지나쳐 버릴 수가 있어, 뒷날 더 큰 문제를 일으킬 수 있다. 노인의 인구가 점점 증가하고 있는 한국의 현 상황에서 다시 한번 검토해 볼 여지가 많다.

출처 : 알코올상식백과


**굴술** (橘酒)

**● 분류 : 가랑주**

〈조선고유색사전〉에 수록되어 있다. 재료와 술빚는 법에 관한 기록은 없고 굴로 빚는 술이라고 기록되어 있다. 굴은 귤나무, 상록활엽 소교목에서 열린다. 우리나라에서는 제주도에에서 생산된다. 열매를 이용한다.

**● 재료 : 굴 600g, 소주 1.8l**
**● 담그는 법**

- ① 요즘 많이 생산되는 것이 밀감인데 술을 담글 때는 토종 제주도산 굴로 담가야 한다.
- ② 굴을 썰지 않고 통째로 담는데 물에 깨끗이 씻어 물기가 빠지면 독이나 향이리에 넣고 독한 술을 재료 2-3배 가량 붓는다. 밀봉하여 냉장소나 지하실에다 4-5개월간 보존한다.
- ③ 술이 다 익으면 기호에 따라 당분을 가미해서 먹는다. 당분이 많이 들어가거나 담글 때 설탕이나 당분을 가미하면 해롭다고 하며 또 많이 마시면 두통이 생긴다고 한다.(=감귤주, 밀감주)

**● 효능 : 피로회복, 감기몸살, 자양강장**

**살구주** (행인주, 杏仁酒)

**● 분류 : 가랑주**

살구나무는 중국 호북지방이 원산지이며 우리나라에서는 전국 각지에서 재배되고 있다. 특히 산간의 한랭지에서는 더욱 좋은 과실을 얻을 수 있다. 나무는 모양이나 열매가 매화나무와 비슷하며 낙엽활엽 교목이고 높이는 5m 정도 자란다. 꽃은 매화보다 조금 늦게 피고 옅은 홍색으로 아름답다. 살구씨를 한방에서는 행인(杏仁)이라고 한다. 행인에는 독특한 청산(靑酸), 벤조알데히드의 향기가 있으나 매실, 복숭아, 비파 등의 종자와 같이 악용으로 유효하다.

**● 재료 : 살구 600g, 설탕 100g, 소주 1.8l**
**● 담그는 법**

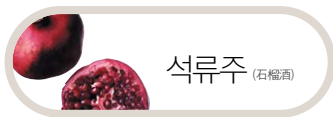
- ① 살구열매가 너무 잘 익은 것은 살이 몽그러기 쉽고 풍미가 떨어지므로 완숙 직전(8부 정도)의 살이 단단한 열매를 구하여 몽그러진 것과 상한 것은 없애고 깨끗이 씻은 후 물기를 마른 행주로 닦아서 그늘에 말려 둔다. 벌에 직접 말리면 안된다.
- ② 시들해진 열매를 그대로 용기에 넣는데 매실 분량의 3배 가량의 소주를 부어 뚜껑은 밀봉하여 통풍이 잘

되고 햇빛이 들지 않는 곳에 3~4개월 이상 저장한다. 열매를 건져내지 않고 오래 돌수록 더욱 맛과 빛깔이 좋은 술을 얻을 수 있다.

- ④ 완숙되면 색은 진한 호박색으로 아름다운 빛깔이 나며 맛은 짙은 산미의 술이 되고 향기는 살구씨 특유의 향내로서 매우 향기로운 술이 된다.



- 효능 : 기관지, 해수, 천식, 폐결핵 등



- 분류 : 기양주

〈지봉유설〉에 수록되어 있다. 재료나 만드는 법의 설명은 없고 부남안(扶南安)에 있는 술이라고만 하였다. 원생지는 페르샤, 인도 북서 지방이라고 하며 유사 이전부터 이용되고 있었다. 우리나라에서는 10세기 전에 중국으로부터 도래한 기록이 있다. 중국에는 500g이 나 되는 큰 것이 있는데 우리나라에서는 과실보다는 관상용으로 재배되어 수정석류, 감미석류, 홍실석류 등이 있다.

- 재료 : 석류 4~5개, 설탕 80g, 소주 1.8l

- 담그는 법

- ① 술로 과면을 잘 닦아 씻는다.
- ② 마른 행주로 물기를 닦아낸다.
- ③ 2~3조각으로 쪼갬다.
- ④ 과실, 설탕, 소주를 병에 담아서 밀봉한다. 냉암소에 둔다.
- ⑤ 음용은 1개월 지나면 가능하다. 숙성은 과실을 넣어 둔 채 3개월 이상이 지난 후이다.

- 효능 : 건위 정장, 지사(止瀉), 피로회복, 미용, 정력효과



### 건배

저 자 : 심연섭  
출간일 : 2006년 9월 18일  
출판사 : 중앙M&B  
도서가격 : 12,000원

칼럼니스트 심연섭의 글로벌 문화 탐험기를 전해주는 <건배>. 1977년에 출간된 수탑 심연섭의 유고집 『술 멋 맛』의 한자 표기를 한글 표기로 바꾸고, 한시를 알기 쉽게 번역하는 등 새롭게 다듬은 책이다. 저자가 프로 칼럼니스트답게 자유로운 필치로 써내려간 유머와 해학이 넘치는 글들을 모아 엮었다. 생전에 애주기였던 만큼 술에 대한 다양한 감상과 주론이 실려 있다.



### 술의 대란

저 자 : 나미 도시유키  
김영한 역  
출간일 : 2006년 9월 25일  
출판사 : 알파  
도서가격 : 9,000원

풍요로운 애주가의 삶을 위한 지침서. 우리의 생활 속에서는 술을 마실 기회가 적지 않다. 사업적으로나 개인적으로 술을 마시는 것은 일상적이 되었다. 특히 비즈니스 사회에서의 술의 역할은 무시할 수 없다.

이 책은 술에 관한 다양한 내용을 망라하고 있다. 사업적으로 술 마시는 방법, 술과 함께하는 커뮤니케이션 기술, 개인적으로 술을 즐기는 방법, 비즈니스 사회에서의 술의 철학, 영화에 나오는 술, 술을 마시면서 건강을 지키는 기술, 술을 마시는 정당한 이유 등을 터득하도록 도와준다. 술을 과학계 마시면 건강을 해치고, 나는 물론 다른 사람의 삶을 파괴할 수도 있다. 그래서 우리는 술을 즐겨온 다음으로 적당히 마셔야 한다. 저자는 여러 이야기를 통해 풍요로운 애주가의 삶을 즐길 수 있도록 이끌고 있다.



### 알코올과 우울증

저 자 : 김상아  
출간일 : 2006년 6월 30일  
출판사 : 학술정보  
도서가격 : 8,000원

알코올섭취와 우울증의 관계를 알아보기 위한 연구서. 이 책은 국내에서 알코올 중독과 우울증의 상관관계에 대하여 연구한 내용을 담고 있다. 환자와 지역사회를 대상으로 연구한 결과를 정리하였다.