

01



알코올과 췌장

장기간 음주를 하면 당뇨병과 비슷한 증상을 유발한다. 전형적인 당뇨병 인가 하고 진료를 해보면, 알코올성 급성 또는 만성 췌장염으로 밝혀질 때가 많다. 한 연구에 의하면 미국인의 경우 췌장염 환자의 약 65% 내지 70% 정도가 알코올 음주에 관련되는 것으로 보고돼 있다. 결국 췌장내에서 생성 분비되는 소화효소나 인슐린 같은 호르몬의 분비에 이상이 생겨, 체내의 당분 조절이 잘 안되어 당뇨병 증상이 나타난다. 이 경우 알코올 또는 아세트알데히드가 췌장내의 랑게한스섬 세포群(Langerhans Islands)를 직접·간접적으로 파괴시킨다는 주장이 있다. 한편 전에 언급한 대로, 알코올에 의한 간기능의 약화로 간에서 형성되는 췌장효소의 억제제들(anti-trypsin과 a2 macroglobulin)의 생성 저하로 췌장의 분해효소가 많이 분비되어 만성 췌장염을 일으킬 수 있다는 보고도 있다.

자주 반복되는 만성 췌장염의 경우 알코올에 의한 영양분의 흡수장애에 기인할 수도 있는데, 이 경우에는 여자들이 남자보다 더 잘 걸린다는 연구보고가 많이 있다. 최근 발표된 연구논문에 의하면 실험동물에서도 알코올성 급성 및 만성 췌장염을 일으킬 수 있다고 되어 있다. 이 경우 알코올유도성 CYP2E1 양이 증가하여 free radicals 및 과산화 반응에 의해 이들 세포가 사멸 또는 피해를 입는 것으로 추정된다고 한다.

02

알코올과 두뇌

만물의 영장이라고 할 수 있는 인간은 학습 및 기억, 또 특숙한 사고능력을 갖추었다. 모든 동물들이 다 두뇌를 가졌는데, 어째서 오직 인간만이 탁월한 두뇌의 기능을 가져 찬란한 문화적 행동을 할 수 있는가 하는 의문에 대해 현대과학에서도 많은 연구가 되고 있다. 알코올을 조금 마시면 처음에는 중추 및 말초신경이 흥분되고 위산 분비가 촉진된다. 또 도파민(dopamine)이라는 신경 전달물질이 분비되어 기분이 좋아지



게 된다. 그러나 술을 과음하거나 장기간 남용 또는 과용하면 술이 불행하게도 뇌세포 파괴를 촉진시켜우리의 뇌의 기능을 억제시킨다.

그렇지 않아도 정상적으로 매일 십만 개씩 뇌세포가 자동 사멸하는데, 알코올을 다량 마시면 더 많은 뇌세포가 죽는다. 학업이나 기억 또는 사고능력 모두 저하되는데, 이들의 저하는 알코올의 농도에 정비례하여 나타난다고 한다. 알코올을 과음하면 취중에 무슨 이야기를 하고 무슨 행동을 했는지를 기억할 수 없다. 소위 '필름이 끊기는 현상'이 나타나는데, 가끔 형사적 또는 민사적인 재판 과정에서도 알코올성 증폭환자라고 병적인 원인을 내세워 해당원고(Defendants)를 변호하여 실형이나 감형의 혜택을 보는 것을 신문, 방송을 통해 들을 수 있다. 실제로 일시적으로 술에 취하게 되면 좌우 평형감각이나 거리감각이 둔화 또는 없어지고 언어 구사의 역제, 사고(思考) 및 판단능력이 저하 내지는 격감한다. 그래서 여러 가지 교통사고, 안전 및 상해사고의 원인이 되고 심지어는 방화, 살인, 강간, 폭행 등의 강력한 형사범죄를 유발하게 된다.

술을 장기간 복용하면, 특히 알코올중독자의 경우에는 뇌의 정상 구조에도 영향을 주어 알코올성 치매, 소뇌 퇴화 및 Wernicke-Korsakoff 정신병을 일으킨다. 특히 사람의 경우, 뇌의 단층촬영이나 핵자기공명술로 뇌의 구조를 조사해 보면, 알코올중독 환자들의 대부분은 성(性), 나이가 비슷한 정상적 대조군에 비하여 활동적인 뇌의 부피가 훨씬 감소되어 있다는 보고가 많이 있다. 또한 알코올성 치매는 성인 치매 중에 약 10% 정도를 차지하는데, 그 증상은 노인성 치매와 비슷하게 심한 기억상실 증세를 보인다. 특히 최근에 얻은 정보에 대한 기억이 현저히 떨어진다. 이들 뇌의 구조의 축소와 기능 감소는 유전적인 요인과 알코올 과다 소비로 인한 영양실조에 의해 좌우된다고 알려져 있다.

현재는 신경세포화의 발달로 동물실험이 가능해졌고, 또 많은 신경과학자들은 세포 배양을 통해 여러 뇌세포들이 알코올에 의해 어떤 경로로 파괴되는지 그 원인 규명을 하고 있다. 최근 연구에 의하면, 학습과 기억에 관여하는 뇌의 hippocampus 조직에 알코올유도체 CYP2E1 이 많이 유발되어, 과산화반응을 일으켜 이들 뇌세포들이 사멸한다는 주장도 있다. 정확한 원인 규명을 하면 국민에게 계몽도 할 수 있고, 때로는 치료약도 개발하여 국민 건강에 도움을 줄 수 있다.

출처: 알코올상식 백과

우리 술 알기



바나나주

● 분류 : 기양주

바나나는 인도가 원산지인데 제주 도에서 재배되고 있다. 초여름에 담황색의 꽃이 피는데 과실은 자방이 비대하여 된 것이다. 열매의 길이는 15cm, 직경은 3cm 정도로 씨가 없고 자방분이 많으며 익으면 누런 빛을 띠고 긴 타원형이다. 바나나는 1개월 이상 보관이 가능한데 이 점이 파인에 불과 다르다. 바나나는 자연 그대로 방치해 두면 언제까지기도 빛깔이 변하지 않고 달아지지 않으므로 단단하고 푸를 때 채취하여 적당한 온도를 유지하면 물이 들고 맛도 익힌다. 이렇게 하여 아물다운 황색이 되면 과육에 단맛이 생기고 짙은 맛이 빠져나간다. 그리고 껍질에 검은 반점이 조금 생기게 되면 연해지고 단맛이 강하며 향기도 높아진다. 바나나를 고를 때는 껍질의 색이 선황색이며 아직 단단한 것이 좋다. 껍질에 검은 반점이 생기고 알맹이가 물렁물렁하게 된 것은 피하는 것이 좋다.

● 재료

바나나 500g, 레몬 1개, 설탕 100g, 소주 1.8l

● 담그는 법

- 1 바나나의 껍질을 벗기고 3-4 조각으로 썰어서 용기에 레몬 조각, 소주와 함께 담은 후 밀봉한다.
- 2 2주일 정도 지나면 바나나 건더기를 건져내고 설탕을 가미하여 다시 1개월 정도 저장하였다가 마신다.
- 3 바나나를 너무 오래 담가 두면 술도 탁해지고 주도도 점점 떨어져서 좋지 않다.
- 4 산기가 거의 없는 알칼리성 과일로 인한 맛이 나며 매실 같은 과일 주와 꼭테일하면 좋다.

● 효능

식욕촉진, 피로 회복



멜론주

● 분류 : 기양주

멜론은 기원전 2000년에 이미 이집트에서 재배되어 그 후 서양에서는 마스 크멜론, 중국에서는 침외가 되어서 1-2세기경부터 전래되고 있다. 프린스멜론은 1961년에 태어난 걸작품으로 왕자라는 이름에 어울리는 맛이다. 암스, 인데스멜론 등 노지(露地)에서 재배되는 망목상(網目狀)의 것이 값싸게 출하하게 되었다. 과실 주에는 어느 것을 사용해도 제격이다. 프린스멜론의 성숙기는 6월이다.

● 재료

프린스멜론 1kg, 설탕 60g, 소주 1.8l

● 담그는 법

- 1 스펀지솔로 과면을 잘 씻는다.
- 2 마른 행주로 물기를 잘 닦아낸다.
- 3 세로로 4등분해서 씨앗을 뺀다.
- 4 4조각낸 것을 가로로도 몇 조각을 낸다.
- 5 병에 과실을 넣고 설탕과 소주를 부어 밀봉해서 냉암소에서 보존한다.
- 6 3-4주 후 과실을 건져내고 여과한다.

● 효능

식욕촉진, 피로 회복



라일락주

● 분류 : 기양주

프랑스어로는 라라라고 하며 유럽 동남부, 발칸 반도 가원 산지인데 구미에서 많이 재배되고 있다. 우리나라에는 일제 때 도래되었으며 자정향(丁香)이라고 불리웠다. 근래에는 라일락으로 많이 통한다. 한랭한 기후를 좋아하므로 우리나라 중부 지방에서 많이 재배된다. 낙엽 활엽의 저목으로 높이는 5cm 정도이다. 4~6월에 엷은 색깔의 작은 꽃이 수상(穗狀)으로 핀다. 품종도 흰색, 빨강, 청색 등이 있으며 겹으로 피는 것도 있다. 꽃은 높은 향기가 있다.

● 재료

라일락 꽃 100g, 설탕 30g, 소주 0.9l

● 담그는 법

- 1 활짝 핀 꽃을 즐기째 지르고 물에 담갔다기 건져낸다.
- 2 꽃송이를 조용히 흔들어 물을 뿌린 다음 바람결에 말린다.
- 3 꽃을 작게 자른다.(씩은 꼭지 2~3개로)
- 4 병에 담아서설탕, 소주를 붓는다. 밀봉한 다음 보관토록 한다.
- 5 꽃은 1개월 이내에 건진다. 작은 꽃송이는 조금 남기는 것이 좋다. 다시 1개월 이상 숙성토록 한다.

● 효능

건위, 정장, 식욕증진, 피로회복, 강장, 진정



딸기주 (초모주)

● 분류 : 기양주

딸기는 전국 각지에서 재배되고 있는 다년 초로서 즐기는 명위 로뿐어가며 높이는 20cm 정도 자란다. 작은잎은 3매로 난형(卵形)이며 꽃은 4~5월에 핀다. 꽃잎은 5매로서 색은 흰색이고 열매는 붉게 익는다. 7부쯤으로 잘 익은 열매를 쓰는데 너무 지나치게 익은 검은색은 탁해 지므로 피하는 것이 좋고 또 덜 익은 것은 예쁜 색깔을 얻을 수 없을 뿐만 아니라 산미(酸味)가 강하므로 알맞게 익고 단단하며 신선한것을 고르는 것이 좋다. 즉 머리가 붉어 빨갛고 아래쪽은 붉으스름하며 푸른 빛이 남아있는 것이라야 가장 이상적이다.

깨끗한물로 살짝 씻어 꼭지를 따고 흡즙없는 것을 골라 가법게 닦아 물기를 뺀다.

● 재료

딸기 1kg, 설탕 200g, 소주 1.8l

● 담그는 법

- 1 딸기를 깨끗이 씻어 물기를 완전히 뺀다.
- 2 4~5시간 후 용기에 넣어 설탕을 하루재우고 밀봉하여 어두운 곳에 둔다.
- 3 소주는 30도 이상 고도주를 사용한다.
- 4 보름 정도 지나면 거즈를 깔고 부어맑은 즙만 받아 주둥이가 즙은 용기에 넣어 어두운 곳에 둔다.
- 5 일 개월 후부터 마시도록 한다.
- 6 딸기는 수분이 많아 오래두면 부패할 염려가 있으므로 유의해야 한다.

● 효능

피로회복, 식욕증진



우리 산야초로 담그는 한방 건강 약술

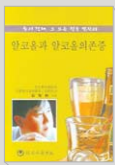
저자 : 장원동

한방 건강약술 입문서. 이 책은산과 들에서 자라는 산야초를 이용해 173 가지 약술을 만드는 방법을 설명한 것으로 한 가지 재료를 중심으로 하여 만드는 방법과 효능, 복용법, 정보를 약재컬러 사진과 생물 사진을 곁들여 상세하게 담았다.

출판사 : 아카데미북

출간일 : 2007 년 5 월 1 일

가격 : 25,000 원



알코올과 알코올 의존증

저자 : 김창원

정신의학 전문서. 이 책은 알코올의존증 환자들을 위한 교육용 자료로서 술의 역사에서부터 술의 분류와 여러 가지 술의 특징, 알코올의존증의 정의와 성격유형, 알코올에 의해 유발되는 정신적 질병 등의내용으로 구성했다.

출판사 : 하나의학사

출간일 : 2007 년 3 월 15 일

가격 : 15,000 원



와인&카테일...세상의 모든 술 한권에 다 있다

저자 : 김일호

술에대한 모든 정보를 담은와인 카테일 세상모든 술 한 권에다 있다. 이 책은 와인뿐만 아니라 카테일과 양주 등 술에 대하여 알지 못했던 다양한 이야기들을 양조전문가인 저자가 직접 설명한 것으로 공식적인 자리에서 즐겁게 그리고 자신있게 술을 즐기는 방법을 소개한다. 《와인 카테일 세상모든 술 한 권에 다 있다》는 와인의 라벨 읽는 법부터 양주주와 음료의 개념, 추천 와인 리스트와 카테일 만드는 법 등의 내용으로 구성했다.

출판사 : 리스کم

출간일 : 2007 년 6 월 1 일

가격 : 8,800 원