

술이 약일까?

홍명호 가정의학과 의사

술(酒)의 역사는 유구한 인류의 역사와 거의 비슷하다고 한다. 여씨춘추에 전설적인 황제에 '여적'이라는 이름의 딸이 있어서 술을 맛있게 빚어 우왕에게 바쳤다고 한다. 곁이란 인물은 하(夏) 나라의 마지막 임금으로 술 때문에 나라를 망치고 '주지육림(酒池肉林)'이란 말의 어원을 남겼다고 한다. 오늘날은 사람이 술 좀 마신다고 나라를 망칠일은 없겠지만 몸을 망칠 위험은 충분히 있다.

술은 발효주와 증류주가 있다. 아랍의 연금술사, 화학자들이 발효주를 증류하여 증류주를 만들어 십자군 전쟁 때 유럽으로 전파되어 중세에 술을 "생명의 물약"이라 하여 만병통치약이라고 믿고 거의 모든 병 치료에 증류주를 투여했다.

갓난아가 보채도 증류주를 투여했다고 한다. 위스키라는 어원도 "생명의 물"이라는 뜻.

포도주, 맥주는 발효주인데, 포도주는 알코올농도가

10%~15%로서 대개 12%~14%가 많고, 맥주는 4%~5%가 보통이다. 증류주는 위스키, 브랜디, 럼, 진, 보드카 등이 있다. 알코올농도가 15% 정도에 도달하면 발효가 중지되므로 그 이상으로 알코올농도를 높게 하려면 술을 증류시키거나 강화시켜야 한다. 강화주는 포도주에 브랜디를 첨가 혼합하여 알코올 도수를 높인 술로서 포도주 고유의 향미와 미네랄을 그대로 보유하고 있으면서 장기간 보관이 가능한 술이다. 스페인의 셰리, 포르투갈의 포트, 이태리의 베르무트가 유명하다고 한다.

한국의 소주는 조선시대에 유행했다는 증류주이다. 징기스칸이 아라비아에서 증류주를 도입한 것을 징기스칸의 손자인 쿠빌라이 칸이 왜국(일본)을 쳐들어 갈 때, 개성을 거쳐서 안동으로, 제주도를 경유했다고 하는데, 그때 조선에 소주가 전파되어 들어 왔다고 한다. 소주는 본래 증류주였지만, 지금의 소주는 대부분이 소주의 원료를 희석해서 만드는 희석주이고, 안동에는 아직도 증류해서 만드는 소주가 있다.

옛말에 '백약의 으뜸은 술'이라고 했든가. 아직까지도 술을 약주라고 부르기도 하는데, 서양처럼 무지막지하게 모든 병에 술을 치료제로 투여하지는 않았겠지만, 약을 술에 녹



어서 사용해서 그런 말이 남아 있지 않나 한다.

옛날에는 술이 백약의 으뜸이었는데 몰라도 지금은 술을 약으로 알고 마시는 사람은 아마도 없을 것이고 또, 술을 약으로 잘못 알고 마셔본들 술의 약효는 극히 미미한 수준인 반면, 과량의 술을 만성적으로 마시면 의학적으로 사회적으로 심각한 영향을 끼칠 수 있다. 웰빙을 강조하면서 독하지 않은 술, 마시면 장수하는 술, 정력이 좋아 지는 술 등등 포장을 요란하게 하고 예쁜 여자 모델을 동원해 본들, 술은 술일 뿐. 술을 마시면 정신이 몽롱해지고 지각이 마비되고 반사행동이 둔해져서 술을 마시고 자동차를 운전하면, 아무리 좋은 술을 마셨어도 자신과 타인의 생명을 위협하는 범죄행위인 것이다. 미국에서는 술을 담배, 약물과 더불어 바람직하지 못한 화학물질로 취급하는 경향이 있다.

약과 술을 섞어 마시면 위험한 경우가 많다.



구역질이 나거나 토할 수도 있고, 머리가 몹시 아프거나, 어지럽고 정신 집중이 안 되고, 정신을 잃고 쓰러질 수도 있다. 몸을 제대로 가누지 못하거나, 내출혈, 장출혈, 심장병의 위험을 증가시키고, 호흡장애의 위험

도 증가한다. 심지어는 술이 약의 효과를 감소시키거나 약효를 완전히 소실시킬 수도 있다. 술과 섞어 먹으면 해로운 부작용이 일어나리라고는 상상도 못했겠지만, 의사의 처방 없이 살 수 있는 평범한 약들이나 가정 상비약들을 실제로 술과 함께 또는 섞어 마시면 예기치 못한 부작용을 초래할 수 있다.

약과 술의 모든 상호작용을 이 자리에서 살펴 볼 수는 없으므로 몇 가지만 예를 들어 보자.

두통, 콧물, 기침 감기약, 독감약과 술을 섞어서 먹으면 약을 과다하게 복용한 것처럼 약물 중독 비슷하게 더욱 어지러워지고 몽롱해 진다. 두통에 먹는 약, 열을 떨어뜨리는

해열제, 근육통, 관절통, 염증에 먹는 약, 아스피린·타이레놀·나프록신 등과 술은 복통, 위장출혈, 위궤양, 급격한 혈압상승을 초래한다. 타이레놀은 유명한 간독소로서 술과 섞어 마시면 간 손상을 초래할 수 있다. 근육통에 먹는 근육이완제와 술은 어지럽고, 정신이 몽롱해 지고, 간질 비슷한 발작을 초래 할 수도 있고, 약물과다복용의 증상과 흡사한 약물중독을 일으킬 수도 있다. 연말연시 과음·과식 때문에 속이 쓰리고 소화가 안 되고 신물이 올라와서 복용하는 잔탁이나 타가메트와 다른 소화 촉진제와 술은 심장 박동이 빨라지고, 급작스럽게 혈압이 올라가 술에 심하게 취하게 될 수 있다. 세균 감염이나 곰팡이 감염에 먹는 항생·항균진균제, 항결핵제인 이소니아지드와 술은 심박동수를 빠르게 뛰게 하고 급격한 혈압 상승을 초래 할 수 있다. 이소니아지드는 유명한 간장독으로서 간에 손상을 입힌다. 자나스, 발리움, 아티반과 같은 수면제, 수면유도제, 신경안정제와 술은 어지러워지고, 정신이 혼미해 진다. 위장장애에 먹는 카모마일(Chamomile), 심신을 안정시키는 라벤더(Lavener)와 술은 정신을 혼미상태에 빠지게 할 수 있다. 멀미약과 술을 섞어 먹으면 어지러움, 정신혼미 증상이 나타나고 약물과다복용 비슷한 약물중독현상이 일어날 수 있다. 항우울제와 술도 어지러움, 혼돈스러운 정신상태가 올수 있고, 간질 발작 치료제인 딜란틴과 술은 간질 발작의 위험을 증가시키고, 어지럽고 정신을 못 차리게 한다. 당뇨병 치료제인 그루코파지, 오리네이즈와 술은 심장박동을 빠르게 하고, 혈압을 급격하게 상승시키고, 전신경련발작, 혼수상태, 사망에 이를 수도 있다. 혈관 내에서 피가 응고하지 않게 하는 쿠마딘을 복용하는 사람은 어쩌다가 술을 한 잔 하면 내출혈을 초래 할 수 있고, 술을 많이 마시면 오히려 혈전을 초래하여 혈관이 막히는 무서운 결과를 초래 할 수 있으며, 중풍·심장마비를 유발 할 수도 있다. 협심증, 허혈성 관상동맥 질환 때문에 먹는 니트로글리세린이나 이소딜 같은 약은 술과 복용하면 심장박동을 갑자기 증가시키고 급격한 혈압상승을 초래할 수 있다.

술과 섞어서 복용할 때 나타날 수 있는 모든 약의 상호작용을 나열할 수는 없으나, 약과 술을 함께 먹는 것은 위험하고 무모한 짓임을 명심하자.



■ ■ 계절건강 | 술이 약일까?

술을 흔히 사랑의 묘약이라고 해서 사랑의 행위에 없어서는 안 되는 물질인양 알려져 있다. 하백에게 세 딸이 있었는데, 이름이 유화, 선화, 위화였다. 지금의 압록강이라고 알려진 청하에서 이 세 처녀가 물놀이를 하는데, 천제의 아들 해모수가 이들에게 술을 권했다. 이것이 우리나라에서 술에 관한 최초의 이야기라고 한다. 과학적인 근거는 차치하고, 하백의 큰딸 유화가 해모수가 권한 술을 마시고 취하여 해모수와 사랑을 나누었다고 한다. 열 달 후에 유화가 큼직한 알을 낳았는데, 알에서 나온 이가 바로 주몽으로 부여의 금와왕에서 벗어나서 고구려를 건국하게 되었는데, 이게 다 술 때문에 일어난 일이라고 할 근거는 없다. 그래서 술이 사랑의 묘약이라고 이름 부쳐진 것은 아니겠지만 술을 마셔서 혈중농도 100mg/dl 이하에서 성인 남자의 성욕은 증가한다. 술을 마시면 성 행태가 공격적으로 되는데, 이는 술이 뇌를 마취시켜서 억제와 속박의 기능을 마비시키기 때문이다. 그러나 발기력은 오히려 감소되고, 발기를 지속시키거나 유지시키는 능력 또한 감소된다. 취하면 성교장애를 초래하는 것이다. 누가 그런 짓을 했는지는 모르겠지만 남자 성기의 팽창력과 여자의 질의 수축력을 측정하여 객관적인 실험을 한 모양인데, 그 결과 술은 남자나 여자나 모두 성 반응을 현저하게 감소시켰다고 한다. 욕망은 일어나되 행위에는 별 도움이 안 된다는 이야기이다.

술을 계속해서 몇 년이고 마시면 어떻게 될까? 고환이 위축되어 그 크기가 적어지고, 정자수도 감소된다. 발기 불능이 될 수도 있고, 남자의 유방이 여성의 유방처럼 변할 수도 있다. 술 때문에 간 기능이 손상되면 남성호르몬의 생산율이 감소되고 여성호르몬이 혈액 내에서 증가하는 결과인 것이다. 술 자체가 남성호르몬의 대사적 불활성화를 현저하게 증가시킨다는 연구도 있다. 여인의 경우에는 월경이 없어지고, 난소의 크기가 감소하며, 황체가 없어지고 불임증을 초래할 위험이 있다.

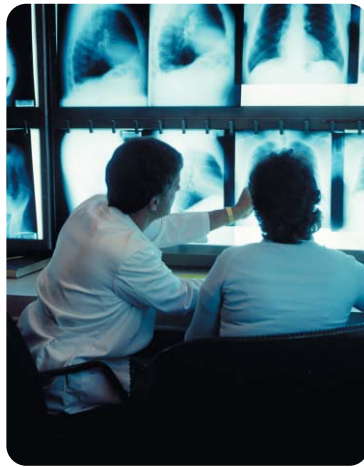
임신 중에 술을 절제 없이 마시면 자연유산이 잘 된다. 임신 중 술을 많이 마시면 자연 유산이 안 되더라도 태아는 소뇌증 발생이나, 정신지둔아가 태어날 가능성이 높아진다. 매일 한두 잔씩 계속 마셔도 해로우므로 임신 중에는 금주하는 것이 좋다.

술을 마시면 소장에서 흡수되는 비타민과 간에서 저장되거나 간을 거치는 영양분들이 부족해 질수 있다. 엽산, 피리독신, 지아민, 니코틴산, 비타민 A 등이 흡수장애를 받을 수

있고 음식을 골고루 먹지 않기 때문에 칼륨, 마그네슘, 징크, 인 결핍이 올 수 있다. 칼륨이 부족하면 주기적 근 무력증이 오고, 신경반응이 무뎐지며, 마그네슘이 부족하면 감각이 저하된다.

칼슘이 부족하면 근육 경직이 오고 쇠약해 진다. 징크가 부족하면 생식기능에 이상이 온다. 그 밖에도 면역결핍, 식욕부진, 창상 치유 지연 등이 올 수 있다. 인이 부족하면 심근장애, 뇌기능 저하, 근육쇠약, 혈소판과 백혈구 기능장애가 온다.

날씨가 쌀쌀해 지면 모임도 많아지겠지...



쉽게 피곤을 느끼고 기운이 떨어져서 병원을 찾는 사람들 중에는 음주로 인한 간 손상 때문인 경우가 종종 있다. 이런 환자들에게 술을 마시지 말고 치료를 받으라고 권유 하면, 못 들은 체 하는 사람도 있고, 무척 난

감해 하는 사람도 있고, 화를 내는 사람도 있다. 음주로 인하여 간 기능에 손상을 받은 많은 사람들이 흔히 주장하는 것은, 자기의 간이 술을 마셔서 나빠진 것이 아니라 지나친 과로 때문에 피곤이 누적되어 나빠진 것이라는 것이다. 술을 마시지 않으면 업무를 수행할 수 없다는 사람들도 많다. 자기의 간이 나쁜 것을 알지만 직책상 할 수 없이 술을 마셔야 하고 담배를 피워야 한다고 하니, 한국에서는 이것이 직업병의 일종이 아닐까 하는 생각도 든다.

피치 못 해서 술을 꼭 마셔야 한다면 첫째, 천천히 마시자. 분위기가 좋게 대화를 즐기면서, 이것저것을 음미해 가면서 천천히 마신다면 뇌세포로 도달하는 알코올의 양이 적어진다.

마신 술의 90% 이상을 간에서 해독하는데, 간에서 처리할 수 있는 술의 양은 비교적 일정하므로 천천히 마실수록 간에 부담을 덜 주게 된다. 위스키 6잔을 마시면 간에서 이를 처리하는데 5시간 내지 6시간 정도가 소요된다. 위스키 같은 증류주 30cc 한잔은 포도주 120cc와

맛먹고, 맥주 360cc와 알코올 농도가 비슷하다. 몸무게 약 70 kg의 남자가 증류주 30cc를 마시면 30분 이내에 혈액 100ml내의 알코올농도가 25mg에 도달하는데, 한 시간에 처리할 수 있는 간의 능력은 혈액 100ml내의 알코올 10mg 내지 15mg 정도라 한다.

둘째, 빈속에 술을 마시는 것을 피해야 한다. 술을 마시기 전에 음식이나 안주를 먹으면 술의 흡수를 지연시키고, 술의 흡수가 느릴수록 뇌세포와 신경세포에 도달하는 술의 양이 적게 되어 그만큼 술에 덜 취하는 것이다. 빈속에 술을 마시면 3시간 내지 6시간 이내에 일시적인 저혈당이 초래되는데, 이것은 술이 간에서의 당분 생성에 장애를 초래하기 때문이다. 본래 당분은 글리코겐의 형태로 간에 저장되어 있다가 필요시에는 당분으로 생성되어 혈액을 통하여 공급되기 마련인데 술이 이러한 과정을 방해하는 것이다. 술만 마시고 안주나 밥을 안 먹거나, 식욕이 없는 사람들 그리고 간과 췌장에 질환이 있는 사람들은 이러한 현상이 더욱 더 심하다. 술을 안 마셔도 알코올 중독자의 경우에는 2~4주간 당 내성 장애가 있는 것이 보통이다. 지방산의 산화 감소와 음식을 제대로 먹지 않음으로써 야기되는 영양 상태의 불균형, 그리고 반복되는 구토 때문에 알코올성 케톤 산혈증을 초래해서 혈액이 산성으로 될 수도 있다.

셋째 폭탄주를 피한다. 맥주에 양주를 섞어서 폭탄주를 만들어 마시면 양주만 마실 때 보다 알코올의 흡수가 빨라진다. 콜라에 양주, 사이다나 다른 탄산음료에 양주를 섞어 만든 거품이 섞인 술 일수록 흡수가 빨라져서 짧은 시간 내에 술의 혈중농도가 신속하게 상승하기 때문에 특히 몸에 해롭다.

넷째 술 마시면서 담배를 피우는 것은 아주 해롭기 때문에 술을 마실 동안만이라도 흡연을 피해야 한다. 술을 마시면 혈중 알코올 농도가 당연히 높아지고, 온몸에 산소요구량이 증가한다. 특히, 간에서 술을 처리하기 위하여 산소요구량이 높아진다. 모든 불완전 연소물질에서 일산화탄소가 생기는데, 담배를 피우면 일산화탄소가 생기기 마련이고, 술을 마시면서 담배를 피우면 자기도 모

르는 사이에 더 자주, 더 깊게 담배연기를 빨아서 흡입하게 되는데, 그런 경우에는 400ppm이라는 높은 농도의 일산화탄소를 흡입할 위험이 크다. 일산화탄소는 혈액 내 헤모글로빈에 결합하는 친화력이 산소보다 약 280배나 더 강해서, 간에 필요한 산소 공급을 차단하게 된다. 술을 과하게 마시면 이 술을 처리하기 위하여 간세포가 산소부족 상태가 되는데, 담배를 피우으로써 간으로의 산소공급을 차단하여 간에 악영향을 미친다. 술과 담배는 상극이다.

간밤의 숙취 때문에 귀가 올리고 눈이 부시고 머리가 깨지는 것처럼 아플 때는 과일주스를 마시고, 꿀물을 마시면 좋다. 과당(果糖)이 술 처리를 돕기 때문이다. 해장국도 좋고 물을 많이 마시는 것도 좋은데, 해장술은 안 된다. 해장술을 마셔서 숙취의 고통을 감소시키다 보면 진짜 알코올 중독자가 되는 것이다.

한두 잔의 커피도 좋으나 두잔 이상 마시면 역효과가 나타날 수도 있다.

무엇보다도 술을 깨는 최고의 처방은 '시간'이다. 시간이 지나면 간에서 술을 해독해서 술이 깨므로 술깨는약을 마시고 청심환을 먹고, 담배를 피울 것이 아니라 음주운전을 절대로 하지 말고 시간이 좀 들더라도 간으로 하여금 술을 깨게 하는 것이 좋다.

피곤해서 병원을 찾는 환자들 중 음주 때문에 간이 나빠진 사람들은 대개 지금까지 말한 음주방법과 정확하게 반대로 술을 반복해서 마신 것이다.

빈속에 술을 마신다, 독한 술을 빨리 많이 마신다, 안주를 안 먹는다, 술 마실 때면 담배를 더욱 많이 피워 댄다. 그리고 스트레스를 풀었다고 오해를 하고 자신을 속인다. 그리고는 어느 날 가족들에 의하여 병원을 찾게 되는데, 이것은 감기와는 다르게 아주 심각한 일이다. 감기는 바 이러스로 인해 어쩔 수 없이 걸리지만, 술병은 본인이 자기 몸을 망치려는 자해의 노력이 없다면 앓을 필요가 없는 병이고, 감기는 별 치료를 안 해도 일주일 앓으면 좋아 지지만, 술 때문에 간이 망가지면 치료에 공을 많이 들여야 한다.

술을 꼭 마셔야 한다면 과음을 피하고 절도 있게 마시자. 술은 술일뿐, 약이 아니다. 🍷

