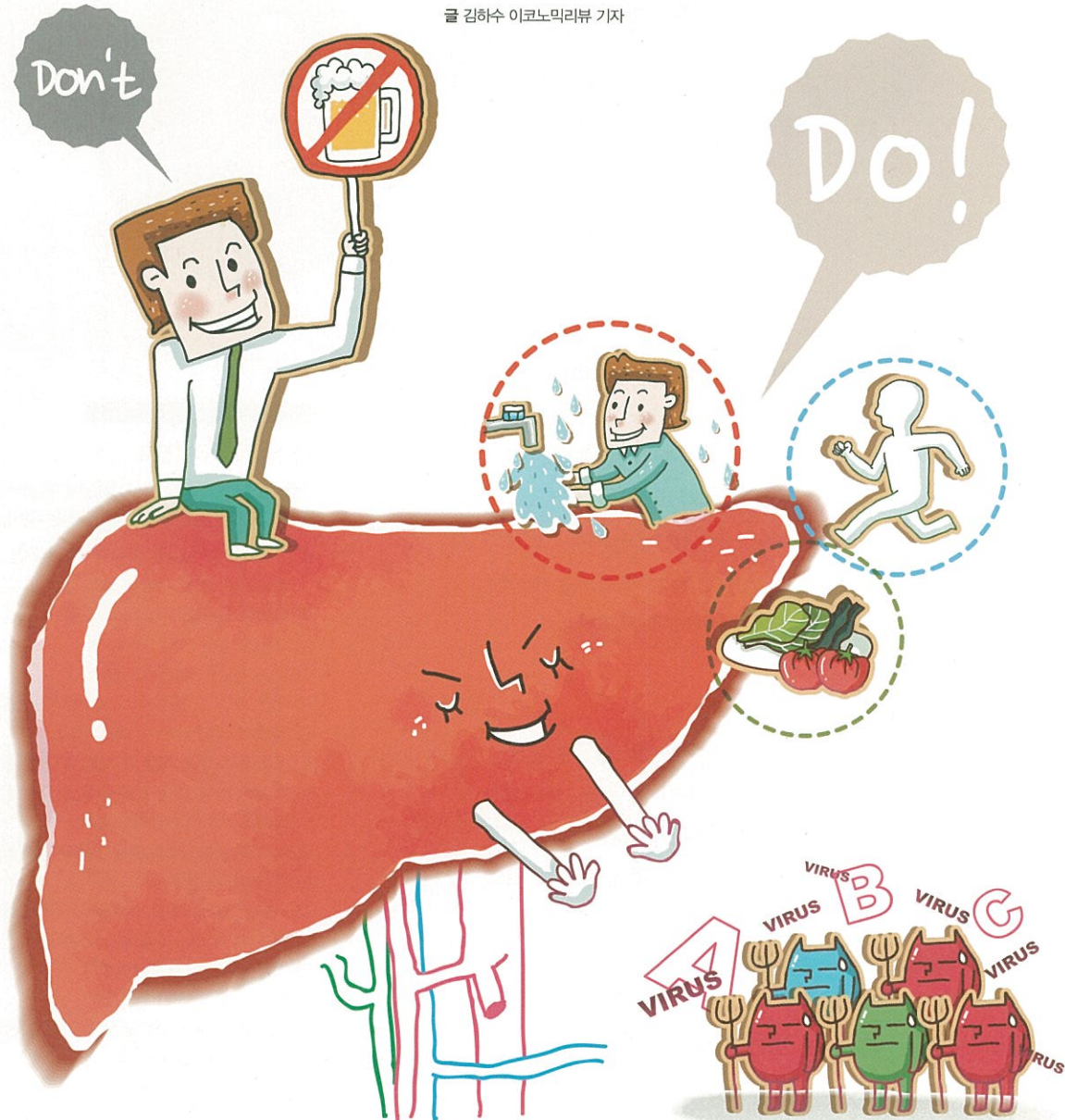


연말연시 회식 소중한 간 건강을 위한 Do & Don't

다가오는 연말연시가 두려운 우리 몸의 기관은 단연 '간'이다. 회식과 과음이 자주 이어질수록 가장 먼저 혹사를 당하기 때문. 송년회와 신년회에서 음주를 피할 수는 없지만, 요령을 알면 조금 더 건강하게 즐길 수 있다.

글 김하수 이코노미리뷰 기자



술 앞에 장사 없다? 아니, 릴레이 회식에는 장사 없다. 어지간히 회식을 좋아한다는 직장인도 팀 회식, 직원 전체 회식, 거래처 회식, 동호회 회식 등 줄줄이 이어지는 회식에 모두 참석하다 보면 간 건강은 물론 생활 리듬 전반이 무너진다. 이럴 때 필요한 것이 바로 회식 자리에서 건강을 지키는 음주 노하우다. 먼저 음주 전에는 가벼운 식사로 속을 채워주는 것이 좋다. 위 속의 음식물은 알코올이 위에서 간으로 직접 가는 것을 막고 장을 통해 알코올의 농도를 낮춘 후 간에 전달되도록 돕는다.


음주는 숙취 없이 즐겨야~

술은 약한 술에서 독한 술의 순서로 마시는 것이 좋다. 여러 가지 술을 섞어 먹는 '폭탄주'가 간 건강에 좋지 않다는 건 두 말하면 입 아프다. 식품의약품안전처가 권고하는 하루 최대 알코올 섭취량은 50g 이하다. 음주 후 다음 날 숙취로 업무에 지장을 받지 않으려면 간의 알코올 해독 능력을 고려해 되도록 하루 알코올 섭취량이 50g을 넘지 않도록 유의해야 한다. 알코올 50g은 주종에 따라 맥주(500cc) 2잔, 막걸리(760ml) 1병, 소주(360ml) 2/3병, 위스키 3잔 등에 해당하는 양이다. 이에 맞춰 최대한 천천히 마시는 것이 좋고 물을 함께 마시면 알코올 희석과 해독을 도와준다.

회식은 가급적 자정 이전에 끝내는 것이 좋다. 잠이 보약이라는 속담이 있는 것처럼, 잠을 충분히 자면 숙취가 상당히 줄어드는 효과를 볼 수 있기 때문이다. 술과 함께 따라오는 숙취는 간에서 알코올이 대사될 때 생성된 아세트알데하이드라는 독소가 해독되지 못하고 체내에 남아 있을 때 발생한다. 두통, 특이한 불쾌감, 속 쓰림, 심신의 작업능력 감퇴 등이 1~2일간 지속되는 것 등이 일반적인 숙취 증상이다. 간의 해독능력이 좋으면 숙취가 쉽게 생기지 않을뿐더러 비교적 빨리 사라진다. 이 때문에 잦은 스트레스와 음주에 노출된 직장인들은 간 기능 저하와 숙취를 자주 느낀다면 자신의 간 기능에 이상은 없는지 체크해보는 것이 좋다.

비타민과 전해질로 간 건강 지키기

아울러 지속되는 숙취로 고통받고 있다면 비타민과 전해질이 풍부한 해장음식이 도움이 된다. 비타민은 우리 몸의 피로 해소를 돕는 효과가 있으며, 우리 몸에 들어온 알코올 대사산물은 신장을 통해 소변으로 빠져나갈 때 다량의 전해질을 함께 탈취해가는데, 이때 전해질을 보충해주어야 숙취를 완화할 수 있기 때문이다.

비타민 B·C와 카로틴, 칼슘, 철분이 풍부한 시래기, 간의 피로를 풀어주는 타우린이 많이 함유된 조개류, 알코올 분해 효소 생성을 돕는 아스파르트산이 포함된 콩나물, 간을 보호하는 필수아미노산이 포함된 북어 등이 대표적인 해장음식이다. 식혜나 꿀물, 과일주스 등 당분이 들어간 음식도 신체 활력을 높여 숙취 해소를 돕는다. 속 쓰림에는 양배추를 섭취하면 도움이 된다. 양배추는 위장 점막을 강화하고 위의 염증이나 출혈을 막는 성분을 다량 함유하고 있다. 



TIP

회식 자리 최악의 친구, 음주와 흡연

음주와 함께하는 흡연은 술자리 최악의 조합이니 피해야 한다. 흡연을 통한 니코틴은 위산 과다를 촉진하고, 간 해독 기능을 약화하며 술 속의 알코올은 니코틴 흡수를 돕는다.