

술과 건강



술은 왜 마시는가

술은 알콜성분으로 되어 있기 때문에 이들 알콜이 대뇌피질(大腦皮質)의 전두엽(前頭葉)을 마비시켜 괴로움이나 고통을 덜어 주고 신경을 안정시켜 행복감을 느끼게 하는데서 옛날부터 사람들이 즐겨 마시게 되었다.

술은 다른 음식과 달리 소화과정을 거쳐서 혈관속으로 흡수되는 것이 아니고 마시자마자 혈관속으로 들어가는 것이므로 혈중알콜농도(血中濃度)가 술을 마시게 되면 갑자기 높아 지

게 된다.

술을 마셔서 기분이 좋은 때는 혈액중에 흡수된 알콜농도가 0.15% 이하일때다. 혈액에 흡수된 알콜은 시간이 지남에 따라 분해되어 오줌으로 배설되므로 조금씩 천천히 마시게 되면 숙취(宿醉)에 빠지지 않는다.

술에는 청주(淸酒 15~16%), 소주(燒酒 20~35%) 맥주(麥酒 4%), 막걸리(濁酒 6%), 포도주(葡萄酒 13%), 위스키(37~43%), 브란디(40~43%) 쥘(37~47%) 등 여러가지가 있어 그 맛이나 향기가 서로 다르지만 의학적으로는 술속에 함유되어 있는 알콜함

량에 따라 술의 작용이 다르게 취급된다.

청주를 빈속에다 약 30분정도에 걸쳐 360~540cc(2~3홉)정도 마시면 자기자랑이 시작되고 기분이 좋아서 잘 웃을 정도로 취하는데 이때는 알콜혈중농도가 0.15%에 이르게 되고 운동신경이 약간 마비되어 성냥불을 켜면 손이 흔들리게 된다. 여기서 더 나아가 720~900cc 정도를 마시면 알콜농도가 0.3%에 이르러 옷매무새가 흐트러지고 걸음걸이가 흔들거리면서 혼자 중얼거리는 주정(酒酩)을 하게 된다. 그런데도 계속하여 술을 먹다가 알콜혈중농도가 0.6%에 이르게 되면 생명의 위협을 받을 수가 있다.

물론 주량은 사람의 체질이나 장소에 따라 다르겠지만 조금씩 천천히 마시면서 술의 도락(道樂)을 즐긴다고 해도 자제(自制)를 하지 않으면 과음을 하게 되고 술을 마시는 이익보다 손해를 보는 수가 많게 된다.

가장 이상적인 주법(酒法)은 자기 주량에 따라 기분 좋게 사교적인 분위기를 조성할 수 있을 정도로 마시는 것이다. 큰 사발머기 술이나 들림술, 짬뽕술, 건배술, 차례술 등은 술을 마시는 즐거움이 아니라 허례와 폭력 세계에서 자신을 망친다는 것을 알아

야 한다. 대체로 맥주는 1시간에 1,000cc, 청주는 1시간에 500cc, 양주는 1시간에 200cc 정도가 알맞다고 한다.

술에는 영양분이 많은가

그다음 술은 영양효과가 있기 때문에 마신다고 한다.

알콜 1gr이 몸속에서 탈 때는 9.3칼로리의 열량을 낸다. 이것은 전분(4.1칼로리)이나 단백질(4.1칼로리)의 2배에 달하는 열량이며 지방과 같은 열량가를 가지는 것이다. 그러므로 알콜 15%를 함유하는 청주 180cc(1홉)를 마신 경우 알콜성분이 27gr이므로 단백질로 환산하면 54gr에 해당하고 소고기 250gr의 영양가가 있는 셈이 된다. 또 4%알콜을 함유하는 맥주 1,000cc를 마신다면 250칼로리의 열량을 얻는 것이 된다.

이런 이유때문에 술만 마시고도 살이 찌 수 있는데 여기다가 반찬이나 밥을 곁들이게 되면 영양조달이 급상첨화가 아니겠느냐고 하면서 날개 돌친듯 술친구가 늘어 나간다.

그러나 알콜의 칼로리량은 당분이나 지방과는 다르다는 것을 알아야 한다. 알콜은 한꺼번에 연소하여 금



을 따뜻하게 하는 것이나 그만큼 소비도 높고 오줌이나 호흡기를 통해 약 30% 정도는 상실된다는 사실이다. 그리고 알코올 함유량이 많은 술은 단백질이나 전분외에 비타민이나 미네랄 등이 적기 때문에 술을 많이 마신다고 건강이 좋아지는 것은 아니다.

이처럼 술은 이익이 있는 일면이 있으나 나쁜 면이 있다는 것도 알코올의 양대문이라는 것은 명확한 사실이다. 그리고 술이 건강에 좋다는 것(영양분이 있다는 것)도 마시는 방법 여하에 달려 있다는 것을 알게 된다.

술은 왜 나쁜가

술이 인간의 건강을 해치는 것은 안주를 먹지 않고 술만 많이 마시는 데 있다. 안주나 요리를 먹지 않고 술만 마시면 몸속에 들어간 알코올은 바로 간장에 모이게 되며, 간장활동기능을 나쁘게 하여 마침내 지방분을 많이 늘게 한다.

간장은 북부오른편 위쪽에 있는 큰 장기인데 흡수된 물질을 신체에 알맞는 것으로 바꾸어 내고 독이 있으면 해독(解毒)을 하고 신체의 필요한 성분을 혈액속에 내 보내는 조절기능을 담당하고 있다. 그리고 근육운동이나

인체내의 대사작용에서 생긴 노폐물을 모아서 처리하기도 한다.

그런데 이러한 간장에 술로 인하여 5%의 정상상태를 넘어 지방질이 많아지게 되면 간장은 그 기능을 충분히 할 수 없을 정도로 굳어져서 결국 간경변증(肝硬變症)이나 간암(肝癌)을 초래하게 된다.

그리고 알코올이 몸속에 들어가면 짐막을 자극하고 혈관을 확장시켜 충혈시키는 작용을 하는데 이때문에 신장이 마비되고 뇌가 억제되기도 한다. 뇌 출혈에 걸린 사람이나 위궤양, 위염, 위카탈, 신장염 등에 걸린 사람이 술을 마시면 알코올의 작용때문에 병이 더욱 악화된다.

또 알코올의 직접적인 작용은 아니지만 혈중알코올농도가 줄어 들고 반면에 알데히드의 양이 많아지면 기분이 나빠지고 구토가 생기는 악취현상(惡醉)이 일어난다. 알데히드는 알코올이 연소될때 생기는 물질인데 알코올보다 80배나 강한 취기(醉氣)를 가지고 있으며 그양이 많아지면 혈액속에 남아 있다가 독성을 발휘한다.

그리고 아침에 눈을 떴을 때 혈액속에 알코올이 남아 있거나 혈액속의 당분이 줄어들어 머리가 아프거나 정신적으로 자기혐오(嫌惡)에 빠지면

숙취(宿醉)상태에 이른다.

안주는 어떤 것이 좋은가

술을 마시면서 호연지기(浩然之氣)를 기르는 것은 좋는데 술때문에 빨리 죽거나 일찍 늙어서는 안될 것이다. 여기서 알콜을 즐기면서 간장을 지키는 방법으로 안주가 등장한다.

안주는 동물성식품이 가장 좋다. 단백질에 들어 있는 메치오닌이라는 아미노산(酸)이나 비타민 B₁₂는 알콜을 간장으로 부터 쫓아내고 간장에 지방이 끼이는 것을 막아 주기 때문이다.

카페인이 들어 있는 코피나 홍차를 따뜻하게 끓여 먹으면 혈액속의 알콜을 오줌속으로 빨리 내보고 체중에 있는 알콜농도나 짠 성분을 줄이기 위해 물을 자주 마시는 것도 좋다.

그리고 감이나 꿀, 참외같이 당분이 많은 안주도 알콜을 빨리 연소시키는 작용을 하므로 애용되고 있다.

과음을 했을 때는 어떻게 할까

술은 적당히 마시면 ①마음을 편안하게 해 주고 ②위장활동을 촉진시키며 ③혈압을 내려 주며 ④잠을 잘 자게 하고 ⑤마음을 밝게 해 주는 행복

제(幸福劑)를 먹는 것과 같은 효과를 거둘 수도 있다. 그리고 술이 간장을 해친다고 하지만 간장은 재생능력이 강하므로 적당한 양의 술은 걱정할 것이 못된다.

그러나 사람들의 나쁜 근성은 적당량을 지키지 못하고 항상 그경계선을 넘는데서 사고를 내고 만다.

일단 과음을 했으면 알콜의 카로리량 때문에 영양식품을 많이 취하는 것은 좋지 않고 부족한 채소나 과일 등을 먹는 것이 좋다. 그리고 흡사한 당한 위장이나 간장의 휴양을 위해서도 다음날 아침이나 점심은 우유나 사과같은 것으로 가벼운 식사를 하면 좋다.

그리고 체내에 있는 알콜을 빨리 없애기 위해 가벼운 운동이나 안정을 하고 꿀차같은 당분을 많이 먹도록 한다.

또 머리가 아프면 아스피린이나 아미노피린 같은 약을 먹고 술기를 빨리 없애기 위해 비타민주사를 맞거나 비타민정제를 복용하면 효과가 있다. 강심제나 강간제(強肝劑)같은 것도 좋다.

술을 마신다고 위궤양에 걸리는 것은 아니다

담배를 많이 피우게 되면 폐암을

유발하고 술을 많이 들게 되면 간에 부담을 주어 간경변증을 일으키기 쉽다는 것은 누구나 부인할 수 없는 사실이지만 술을 많이 든다고해서 위나 십이지장에 지나친 부담을 주어 반드시 궤양이 생기는 것은 아니다.

어린아이로부터 노인에 이르기까지 거의 끼니를 거르지 않고 술을 마시는 프랑스와 같은 유명한 음주국에서도 위궤양이나 십이지장궤양은 별로 많이 보는 병이 아니다.

이미 알콜중독이나 간경변증이 포도주를 많이 마시는 국민에 많다는 것은 통계적으로 입증되어 있지만 알콜 소비량과 위궤양발생간에 밀접한 상관관계를 발견할 수 없다.

물론 개인적으로 불매 관계가 없다고 단정할 수 없는 경우도 있다. 즉 지나치게 계속 과음을 한다면 다소간 위궤양을 유발할 가능성이 생긴다.

그러나 그렇게 따진다면 음식을 많이 먹거나 단것을 지나치게 과식하는 것과는 관계가 있으므로 명확한 인과관계를 주장하기는 어렵다.

역시 위의 여러가지 증상이나 소화불량같은 병의 발생과 가장 깊은 관계를 갖는 것은 정신적 불안과 스트레스이다.

실제로 여러가지 일상업무에 시달

리는 셀러리멘과 관리자층에 위궤양 환자가 많다는 것은 어느나라에서나 볼 수 있는 공통된 현상이다.

또 폭음이나 과음을 하게되는 원인을 따져보더라도 정신적인 긴장과 스트레스에서 그 원인을 찾을 수 있다.

즉 위궤양을 일으키는 여러가지 원인들이 과음을 일으키고 위나 십이지장에 궤양을 일으키게 한다고 말할 수 있다.

결국 술을 마시게 하는 원인과 위궤양을 일으키게 하는 원인은 비슷한 심리적 갈등과 정신적 스트레스인 경우가 많다.

원래 위는 심리상태를 반영하는 거울과 같다는 표현을 많이 쓰고 있다.

사람의 마음과 육체간의 상호관계에 관심을 갖는 소위 정신육체의학내지 심신의학적 관점에서 불매 위는 정신상태나 심리적 변화를 가장 잘 나타내는 거울의 역할을 한다.

따라서 기분이 좋지 않고 우울하게 되면 소화불량 이외에 만성위염환자가 되는 수도 있으며 불안과 초조가 계속되면 과식해서 비만증에 빠지기도 한다.

결국 이렇게 복잡한 정신적인 스트레스나 긴장이 오래 계속되면 위궤양이 생기는 것이다.

그러므로 술을 지나치게 마시노라면 알콜중독이나 간경변증에 걸릴수는 있지만 과음으로 인해 위궤양이 생기는 일은 없다는 것을 알아야 하겠다.

역시 한두잔의 반주로 그칠수만 있다면 술은 일상생활의 불안과 긴장에서 해방되어 마음의 안정을 되찾는데 좋은 구실을 할 수 있을 것이다.

추위에 음주는 나쁘다

날씨가 차가운 겨울이면 술을 즐기는 주당이 아니라도 퇴근길에 친구들과 어울려 떨리는 몸을 풀기 위해 한두잔의 대포잔을 기울이고 싶어진다.

열큰하게 술이 오르면 움츠려졌던 몸도 펴지고 추위가 가서 어깨를 펴고 추운 버스속에서도 얼어붙은 거리를 바라보며 시상에 잠길수도 있겠지만 오랫동안 추운 환경에서 참고 견뎌야 할 등산이나 야외작업을 할때는 가능한한 술은 들지 않는것이 원칙이다.

우리몸은 각각의 연령, 살속의 지방량, 의복, 운동상태에 따라 상당한 차이가 있으나 생리위생학자 야구로박사의 연구에 의하면 운동을 하지 않을 때는 섭씨 영하10도에 약 6시간

그리고 영하20도에서는 4시간정도를 견딜 수 있으며 체온이 섭씨 16도이하로 떨어지면 생명을 유지하기 어렵다고 한다.

물론 이렇게 추운 날씨에 제대로 방한복도 입지않고 밖에 무작정 나다니는 사람은 없으리라 짐작되나 등산이나 스키훈련시에는 추위에 오래 노출될 가능성이 있다.

이때 춥다고 술을 들게 되면 추위를 느끼는 감각이 마비되어 추운 느낌이 사라지고 피부혈관이 확장되어 몸이 달아오르는 느낌이 생겨 추위를 이기는 것 같이 느끼게 되지만 자칫 하다가 감각이 둔화되어 돌이킬수 없는 국소적인 동상을 초래하거나 빨리 체온을 빼앗겨 동사를 촉진하기 쉽다는 것을 알아야 하겠다. 추울수록 쉬지말고 근육을 써서 운동을 계속해 체온을 유지하도록 노력해야 한다.

신문지나 버리는 넓은 종이 있다면 상의와 내복사이에 넣어 우리몸의 체온을 빼앗기지 않도록 따뜻한 공기층을 만들어 주는 것이 좋다.

먹을것이 있다면 가능한한 체력손실을 보충하기 위해서도 먹어야 한다.

특히 칼로리가 많은 초콜렛이나 코코야차는 추운 환경에서는 좋은 내한

음료가 된다.

또한 물을 끓일 수 있다면 더운 커피도 카페인의 효과와 함께 좋은 음료이다.

이때 대변이나 소변은 가능한한 참고 보지 않는것이 좋다.

대소변을 통해 우리몸의 체온이 밖으로 빼앗기게 되므로 추위를 막을 수 있는 집안에 들어가가기까지는 보지 말아야 하겠다.

추위가 좀 견디기 어렵다고 술을 들게 되면 체온만 빨리 밖으로 빼앗

기게 되고 감각이 둔화되어 동상에 걸리기 쉬우므로 반드시 추위를 피할 수 있는 집에 이르기까지는 금주해야 하겠다.

특히 추운 겨울에 산에 올라 술을 마시는 습관은 안전한 등산을 위해서는 물론 보전면에서도 좋지 않다는 것을 알아야 하겠다.

꼭 술을 들고 싶다면 하산해서 느긋이 친구와 어울려 안전하게 드는 것이 좋을 것이다.

<건강상식>

生活의 길잡이

장독에 구멍이 났을때... 향아리나 장독에 난 구멍에는 피마자열매의 껍질을 벗기고 그 알맹이만 구워서 구멍난 곳에 문질러 말려두면 물이 새지 않는다.

씨든 마루의 때를 빼려면... 양젓물을 푼 물을 솥에 문혀 문질러 닦으면 마루 틈틈이 끼었던 때가 쉽게 빠진다.

때를 뺄때 양젓물 성분이 마루에 남아 있지 않도록 여러번 물걸레로 닦아내야 한다.

프로판가스 새는 곳... 프로판가스를 사용할때 어디선가 샌다고 성냥불을 켜 갖고 다니는 사람은 일을 저지를 사람

이다. 가스 폭발의 원인이 되기 때문이다. 가스가 새는 것같은 의심이 들거나 새지않나 걱정이 되면 우선 창문을 열어놓고 비눗물을 호스에 여기저기 발라본다.

비누방울이 생기면 그 곳이 바로 가스가 새는 곳이다.

겨드랑이의 땀내를 지우려면...내복을 입은뒤 겨드랑이 부분에 그위로 소다가루를 문질러 발라 놓으면 좋다. 만약 내복을 입지 않을 경우에는 소다를 파프르 직접 두드려 갈라도 좋다.

그렇게 해두면 소다가 겨드랑이 밑에서 나오는 땀의 냄새를 지워주는 방부제의 역할을 한다.