음주와 인체

습관성 음주는 왜 해로운가

■ 이 창 홍

이창홍 교수

무엇이던지 지나칠 때 비로소 문제가 되는것 처럼 적당한 소량의 음주가 신체에 미치는 영향은 반드시 나쁜것만은 아니다. 분위기를 부드럽게 하거나 잠깐 잠깐의 스트레스 해소를 위한 소량의 음주를 결코 나쁘다고만 볼 수는 없다.

또 소량의 음주는 비록 상당기간 지속된다 하여도 혈액내의 지방분 조성을 변화시켜 구미제국에서는 가장 큰 사망원인의 하나인 관상동맥질환의 발생율을 억제하는듯한 관찰도 報告되고 있다. 그러므로 문제가 되는것은 과음, 폭음, 습관성 음주(알콜 중독)등 사회적인 음주습관을 벗어나고 음주자 자신의 신체적 정신적 건강을 해치며 가정, 직장, 사회에 지장을 주는 경우인 것이다.

술은 일단 체내에 들어오면 95% 이상이 산화하여(주로 간장에서) 에너지로 변하고 나머지 5%정도만 그대로 소변이나 피부(땀) 호흡등으로 배출된다.

다른 영양소와의 차이라면 술은 몸에 저장해두고 가끔씩 쓸 수는 없으며 알콜 성분이 없어질때까지 계속해서 에너지를 발생시켜 체력을 소모시킨다는 점이다.

과도한 음주나 습관성음주로 인하여 가장 많이 손상을 받는 장기는 신경계와 소화기관이나 심하면 심장근육, 취장, 골수(조혈기능)등 거의 모든 기관에 장애를 미칠수 있다.

음주에 의한신체 장애는 음주량이나 음주기간뿐 아니라 종족, 성별, 가족, 개인에 따라서도 상당한 차이가 있다 예컨대 음주량이나 음주기간이 비슷하다면 남자가 여자에 비해 신체 장애가 오는 확율이 많으나 일단 장애가 온 후는 여자가 훨씬 빠르게 진행하는 일면이 있다.

또 습관성 음주자의 가계에는 부모나 자식중 역시 습관성 음주자가 발생하는 빈도가 몹시 큰데 이는 보고 배우기 때문만이 아니라 술의 체내대사자체에 차이가 있을것으로 생각되고 있다. 술을 일종의 藥제로 생각한다면 모든 약제의 대사 또는 부작용이 이러한 여러가지 요인에 의한 차이를 보이므로 별로 신기할 것이 없다고 하겠다.

습관성 음주로 인한 신체 장애를 초래하는데 술의 가격, 종류나 안주여부에 관계가 없다는것은 이제는 재론할 필요가 없는 사실이나 술의 절대농도가 얼마냐? 이러한 술을 얼마나 오래 마셨느냐가 가장 큰 관건이 된다. 음주습관 역시 큰관계는 없으나 폭음을 한 후 며칠 일어나지도 못하고 쩔쩔매다가 다시 폭음을 하는 경우에 비해 늘상 얼마간씩 계속 음주를 하는 경우가 훨씬 좋지 않다.

본문은 주로 술에 의한 간질환에 관한 상식을 쓸 예정이 었으나 문제는 알콜중독 자체를 치료하기 힘들다는 것이 알콜로 인한 신체장애보다 더욱 심각한 것이다. 자의로 쉽게 끊을수 있다면 무엇이 문제이겠는가?

습관성 음주자에 의한 소화기관장애중 가장 유명하고 문제시되는것이 간의 장애이다. 이는 대체로 지방간

알콜성 간염, 알콜성 간경변증등 3가지로 분류된다. 우상복부에 둔통이 나타나며 간이 만져지다가 일정기간 금주하면 원상으로 되돌아가는 형태가 바로 지방간이다. 알콜성 간질환 중 가장 흔한 형태이며 술을 아주 좋아하는 사람은 한두번씩 경험하는 현상이다. 간세포에 전반적으로 지방분이 침착하여 간의 크기가 커지며 기능도 저하되나 단기간 술을 끊으면 정상으로 복귀되는 질환이다.

그러나 이도 심하면 극심한 피로감, 발열, 황달등을 초래하여 입원을 요하는 경우도 있으며 드물게는 사망하는 예도 있을수 있다.

지방간과는 달리 알콜성 간염은 진단이 정확하다면 상당히 심각한 질환이다. 단기간의 음주로는 발생하지 않고 몇달 혹은 몇년의 계속적인 음주가 선행하여야 한다. 증상은 일반 바이러스 간염과 유사하나 증상이 없는 사람도 많고 이와는 달리 마치 간경변증처럼 복수, 식도정맥류 출혈등이 나타나기도 한다.

일단 증상이 있는 예중 일부는 금주를 하여도 간질환이 계속 진행되어 간경변증으로 이행하는 경우도 있는데 그렇더라도 금주가 질환의 진행을 둔화시키거나 막는데 결정적인 역할을 하는것은 물론이다. 알콜성 간염은 간경변증과 자주 겹쳐 나타기도 하며 이러한 경우는 간염의 위험성과 간경변증으로 인한 위험성이 동시에 있다고 보아야 한다.

알콜성 간경변증은 일반 간경변증과 증상의 차이는 없으며 역시 증상이 없는 예로부터 심하면 복수(배에 물이 차는것), 식도출혈등을 나타낼 수도 있고 물론 금주해도 원상회복은 불가능하다. 이러한 치명적인 합병증이 없다고 해도 피로감, 성욕감퇴, 등 일반적인 간기능 저하 증상외에도 이럴정도의 환자는 온갖 술에 의한 합병증은 각기관에 어느 정도 다 갖고 있다고 보아야 한다.

우리나라에는 과거 10년전 까지도 알콜성 간염이나 간경변증같은 심한 질환은 극히 드물어 큰 대학병원에서 일년에 한사람을 보기가 힘들었으나 근래 5년내의 추세를 보면 이러한 중독한 알콜성 간질환이 급격이 증가되어 이제는 한병원에서 1년에30~40예를 어렵지 않게 볼 수 있는 실정이다. 이들은 거의 소주나 막걸리의 습관성 음주자들이지만 앞으로는 위스키에 의한 동일 현상이 나올것으로 예견된다.

이러한 간질환은 치료방법중 가장 중요한것이 다시 말할 필요도 없이 금주이다. 그러나 환자에게 아무리 주의하거나 가족에게 경고를 하여도 환자가 자기의지로 금주할수 없는 경우가 허다하므로 외국과 같이 알콜 중독자를 위한 특수기관의 설립 없이는 일시적인 치료외에는 방법이 없

〈53p에 계속〉

다양한 작품들이 많이 나와있다.

작품의 좋고 나쁨의 선별은 작가의 역량이나 연륜에 따라서 필을 구사하는 힘이라던가 구도, 색상, 표현기교 등에 따라 여러가지 차이가 있으나 그 어느 작품이든지 보는이로 하여금 감동을 느끼게 하거나 본인의 마음에 흡족하면 좋은 작품이라 하겠다. 물론 상식이하로 천박하거나 옹졸한 작품이면 곤란하겠지만, 중국 송나라때의 화가 곽희가 말 한것 처럼 그림속의 산이 보는이로 하여금 오르고 싶은 충동을 느끼게 하거나 흐르는 물이 첨벙 뛰어들어 놀고 싶게 한다던가 나무그늘이 쉬고 싶게 한다던가 하면 그것은 훌륭한 작품인 것이다.

구입방법은 화랑이나 표구사를 통해서 할 수도 있고 작가에게 직접 부탁할 수도 있으며 표구가 된 작품을 구입 할 수도 있고 작품만을 구입하여 표구비를 주고 표구사에 맡길 수도 있다. 그 중에서도 작가와 직접 접촉하여 구입, 표구를 할 경우에는 화상의 중간마진이 삭제되기 때문에 작가와 구입자에게도 동시에 이익이 될 수 있다.

작품가격에 있어서는 일반적인 견해에서 볼 때 수준급에 있는 작품임에도 불구하고 이외로 싼 가격에 구입할 수 있는 작품도 많이 있다. 예를 들면 20호 정도(1호는 대략 엽서한장 크기)에 표구가 된 작품을 5만원에서 10만원 내외의 가격으로 구입할수도 있고, 병풍은 이 삼십만원 선에서 살 수 있는 작품도 있다.

그러나 일반적으로 작품이 어느정도 수준 이상이 되면 그 작가의 작품성과 경력, 인기도에 따라서 가격이 형성되며 예술작품이라는 것이 어떤 상품처럼 정찰가격이 정해진것이 아니기 때문에 가격의 기폭이 좀 심한 편이다.

생의 한부분을 충족시켜주는 영혼의 모음이며 활력소가 바로 예술작품이란 걸 생각할 때 투기의 목적이 아니라면 굳이 많은 돈을 투자하여 무리를 할 필요도 없는 것이고, 값이 싸다하여 너무 옹색하게 치졸한 작품을 찾을 필요도 없는 것이고, 그저 자기가 가진 한도 내에서 자신이 만족할 수 있는 것을 골랐다면 더 이상 마음 쓰지 않아도 될 것이다.

〈필자=心村画室대표 · 동양화가〉

(25p 에서 계속)

다는 고충이 있다.

알콜 중독자를 성공적으로 치료하자면 철저한 금주밖에는 방법이 없다. 음주 습관을 바꾼다던지 음주양을 줄인다던지 하는 미온적인 방법으로는 대체로 실패하는 수가 많다. 즉, 술은 조금도 마시지 못하도록 이해시켜야 하며, 음주를 막는 특별한 약제가 없는것은 아니나 무서운 부작용을 가지고 있어 바람직한 수단이 되지 못한다.

〈한양대학교 의과대학
내과교수·의박〉