

# 음주, 약주인가 독주인가?

**진** 세계적으로 연간 술소비량이 계속 증가하고 있다고 한다. 인류와 술은 떼려야 뗄수가 없는 관계라고 해도 과언이 아닐 것이다. 이렇게 까지 된 데에는 많은 이유가 있겠으나 술이 갖고 있는 다음과 같은 점들이 큰 이유가 될 것이다.

술은 긴장, 불안, 우울, 스트레스 등을 해소시켜 주며 행복감, 자존심을 높여주고 때로는 창의력을 높여 주기도 한다. 각종 모임에서는 좌중의 분위기를 돋구어 주며 사회적으로도 취중의 실수는 어느정도 용납이 되기도 한다. 이와 같이 술에는 일부 긍정적인 면이 있다.

그러나 부정적인 면이 더 크게 작용할 수 있는 애물단지인 것도 사실이다. 애주가들은 특히 이 부정적인 면에 대해서 잘 알고 있을 필요가 있다.

잘 알고 즐기며 적절히 마시면 약으로서 약주가 될 수도 있겠으나 정도가 지나치면 독으로서 독주가 되고 마는 것이다.

물론 잘 알면서도 지키지 못하는 것이 애주가들의 약점이긴 하지만 적어도 모르고 당하는 일은 없도록 해야 할 것이다.

● 알코올 혈중 농도

0.05%	추리력, 판단력, 사고력, 자제력, 색채감별력의 약화
0.1%	흥분, 과잉행동, 사지활동 및 발음에 어느 정도 장애
0.2%	전운동영역 기능의 현저한 장애, 몸의 균형 유지 장애
0.4~0.5%	마취, 혼수상태, 호흡장애
0.6%	호흡 및 심장기능의 심한 장애, 사망



## 1. 술(알코올)의 인체에 대한 영향

마지막 술잔을 마신 후 대략 30~90분 후에 최고 혈중 농도에 도달하며 음식을 같이 먹으면 흡수속도는 늦어진다.

최고 혈중 농도에 도달한 이후에는 시간당 약 0.015%씩 감소된다 고도 하나 알코올의 인체내 처리과정은 사람에 따라 처리시간, 수준 등에 차이가 많아 소위 '술에 약하다, 세다' 라는 말이 있게 되며 유전적인 영향이 50%나 된다고 한다.

1,2주 이상 지속적으로 술을 마시면 술에 내성이 생겨 더 많은 양의 술을 마셔야 취하게 되어 과음을 하게 된다.

## 2. 알코올과 간

계속 과음을 하다 보면 점차 간에 지방질이 축적되어 지방간이 되고 경우에 따라 알코올성 간염이 발병할 수도 있고 심하면 간경화가 되기도 한다. 가끔씩 과음하는 경우보다 과음은 아닐지라도 지속적으로 거의 매일 마시는 경우가 간질환이 생길 위험이 더 높다.

거의 모든 지방간은 별다른 증상이 없고 금주하면 빠른 기간 내에 정상으로 회복된다. 장기적인 예후는 아직 확실치 않으나 간염이나 간경화로 진행되지는 않을 것으로 추정하고 있다.

알코올성 간염은 증상이 없거나 소화불량 정도의 가벼운 증상을 보이는 경한 경우부터 간부전 상태와 같은 위험한 경우까지 그 정도가 다양하다. 금주하면서 적절한 치료를 받으면 수개월 이상 혹은 1년여에 걸쳐 서서히 회복된다.

계속 술을 마시면 물론 간염은 점점 심화되고 간경화가 되기도 한다. 일단 간염이 심화되거나 간경화가 되면 금주를 하더라도 정상으로 회복될 수 없다.

그러나 적절한 치료와 철저한 금주는 어떤 단계에서든지 병의 진행을 막고 간기능의 향상을 가져올 수가 있다.

## 3. 알코올과 소화기관

식도염, 위염이 생길 수 있고 위궤양, 십이지장궤양을 악화시키고

## 알코올 금단 증상

2,3주 동안 계속 폭음하거나 상당기간 지속적인 음주를 하다가 갑자기 음주량을 줄이거나 끊으면 수시간 후부터 금단 증상이 나타나서 대체로 7~10일만에 회복된다. 초기에는 손, 허, 눈꺼풀 등이 떨리고 구역, 구토, 땀, 열, 빠른 맥박, 혈압 상승, 초조, 불안 등이 나타나고 심하면 점차 불면, 악몽, 착각, 의식 혼탁, 환각, 전신 경련 등이 나타나기도 한다. 대개 2~4일 사이가 가장 심하고 위험하다.

설사, 변비, 체장염 등을 초래할 수 있다. 과음 후 구토할 때 식도와 위 접합부의 점막이 찢어져 피를 토하기도 한다.

### 4. 알코올과 임신

임신 중 술을 마시면 알코올이 태아에 영향을 미쳐 유산, 사산, 발육장애, 선천성 기형 등을 일으킬 수 있다. 어느 정도의 음주량에서 영향을 줄 것인지 아직 확실한 기준은 잘 모른다. 어쩌다 이주 소량의 술을 마신 것은 영향이 없을 수도 있겠으나 금주를 하는 것이 절대적으로 상책이다.

### 5. 알코올과 성기능

가벼운 음주는 성적 욕구와 흥분을 증가시키기도 한다. 그러나 만성적인 과음은 발기부전, 불임, 고환 퇴화 등을 일으킬 수 있다. 동물실험 결과 고환 퇴화는 금주시켜도 정상으로 회복되지 않았다고 한다.

### 6. 알코올과 암

만성 과음자는 일반인들보다 암 발생률이 10배나 된다. 특히 허, 간, 인두, 식도, 위, 구강, 체장 등에 암이 잘 생긴다.

### 7. 만성 알코올 중독

통상적인 음주 습관의 범위를 벗어난 계속적이고 지나친 음주 때문에 신체적인 장애, 정신적인 장애,

취업의 장애가 생기며 사회에 제대로 적응하지 못하는 등의 특징이 있고 재발을 잘한다.

유전적인 경향이 있어서 가족 중에 만성중독자가 있으면 중독될 가능성이 더 높고 감정 변화나 스트레스를 주로 술로만 풀려고 하거나 의욕이나 힘을 얻는데도 주로 술에만 의존하려 할 때에도 가능성이 높다.

음주가 지나쳐 술마시던 당시의 일을 술이 깬 후에 전혀 기억하지 못하는 건망증상이 자주 있으면 중독 초기일 가능성이 있다.

### 8. 알코올의 기타 영향

술을 마시면 알코올이 말초혈관을 확장시켜 피부가 홍조를 띠게 되고 몸의 온기가 체외로 발산되기 쉽다. 따라서 술에 취한 채로, 추운 날씨에 집 밖의 찬곳에서 쓰러져 잠이 들어 버리면 체온이 떨어져 동사할 위험이 있다.

만성 과음자는 주로 알코올에서 에너지를 얻게 되므로 식욕이 떨어져 음식물 섭취를 제대로 하지 않게 된다. 따라서 영양결핍이 되어 빈혈, 각기병 등의 비타민 결핍증, 말초신경염, 알코올 치매 등이 올 수 있고 면역 기능이 떨어져 세균 감염이 잘 되기도 한다.

이밖에도 만성 성인병의 위험 요인인 고지혈증, 통풍의 원인인 고요산혈증, 혈당 농도의 감소 또는 증

가, 골격근 장애, 심근 장애, 부정맥 등이 올 수 있다.

## 9. 일반적으로 유의해야 할 점

- 술마실 때, 음식물을 적절히 같이 먹는다. 과식, 자극적 음식은 피한다.
- 서로 억지로 술을 권하지 않는다.
- 속칭 술이 세다는 것이 자랑이 아닌 사회 분위기를 조성한다.
- 과음 후 3일 정도는 금주를 하고 1주일에 적어도 2일 정도는 금주한다.
- 추운 날씨에 만취 상태로 집 밖의 찬 곳에서 쓰러져 잠들지 않도록 한다.
- 만취 상태로 귀가하였을 경우 몸에, 특히 머리에 문제될 만한 상처는 없는지 가족이 잘 살펴본다.
- 만취 상태로 쓰러져 토할 때는 고개를 한쪽 옆으로 돌려 주고 입속에서 토물을 제거하여 기도를 막거나 안으로 들어가지 않도록 주의해야 한다.
- 과음한 다음날은 수분 섭취를 충분히 하고 평소보다 가볍게 식사를 한다. 자극적인 음식은 피한다.
- 감정변화, 스트레스 등을 건전한 취미 생활로 풀도록 한다. **㉞**

(자료 : 인의협 건강정보 2 「꼭 알아야 할 건강상식 105」 중에서 발췌.(필자=울산산대 서울중앙병원 건강관리과 김기락) “한울”刊)