

## 직장인의 음주와 건강

### 1. 알코올과 간 질환

간은 우리 몸에서 가장 큰 장기로 우리 몸에 필요한 여러 영양분의 대사는 물론 뇌에 필요한 에너지를 공급하고 독성 물질들을 해독시키는 화학 공장이다. 이러한 간에 이상이 있으면 복부 통증, 만성 피로, 식욕부진과 같은 증상이 나타나며 심한 경우 황달이나 출혈 경향과 같은 증상까지도 나타날 수 있다.

자주 과음하면 거의 100% 알코올성 지방간이 생기고, 심하면 (음주자의 10~35% 정도) 알코올성 간염이나 간의 섬유화 현상을 일으킨다. 더 심하면 알코올성 간 경화증을 일으키고 사망에 이를 수도 있는 무서운 결과를 초래한다(Loguercio 외, 2000).

알코올성 간염의 경우 질환의 진행 양상이 대단히 광범위해서 증상이 전혀 없는 경우부터 치명적인 간부전까지 다양하다. 대표적인 임상 증상으로는 식욕부진, 오심, 구토, 황달이나 복부에 통증이 가장 흔하게 나타나며, 때로는 사망을 초래할 수도 있다.

### 2. 알코올과 심혈관계질환

통계학적으로는 심장 질환자 수와 알코올 음주량과의 관계가 U곡선 모양의 관계를 갖는데, 어느 정도의 음주는 혈액순환을 증가시키는 등 건강에 좋다는 의미를 포함한다. 그러나 장기간 과음을 하면 심근경색증, 고혈압, 부정맥, 그리고 뇌졸중(중풍) 등을 가져온다(Hubert 외, 1987).

대학 신입생 환영회나 파티에서, 술을 갑자기 많이 마신 후 사람이 죽는 경우가 발생하는데 이들의 사인(死因)을 보면 대개 술에 의한 심장마비나 호흡 정지로 나타나 있다.

하루에 5잔 이상씩 장기간 과음을 하면 알코올성 심근경색증(Alcoholic Myocardial Infarction)을 일으켜 정상인에 비하여 심장의 근육이 약화되거나 심장의 부피가 20~30% 정도 늘어난다(NIAAA, 미국 국립 알코올 남용 및 알코올 중독 연구소, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism). 그러나 다행스러운 것은 금주를 하면 이 병은 가역적으로 원상태로 회복된다고 보고되어 있다.

폭음은 오래 지속하면 알코올성 심근증(Alcoholic Cardiomyopathy)에 걸릴 수 있으며 심해지면 심부전증을 일으킬 수도 있다. 일단 심부전증에 걸리면 술을 끊어도 예후가 좋지 않는데 이는 고농도의 혈중 알코올이 심장 근육에 직접적인 해를 주기 때문이다.

또 장기간의 폭음은 혈 중의 중성 지방을 증가시키며 이로 인해 고혈압, 심장병이나 뇌동맥 질환이 발생할 가능성이 커진다(배종면 외, 1999). 과도한 농도의 알코올 성분은 동맥, 특히 뇌동맥을 심하게 확장시킴으로써 동맥이 손상을 주고 뇌동맥경화증을 유발하기 때문에 그 결과 뇌출혈이나 뇌 경색증에 걸릴 위험이 증가한다. (LaForte, 1980; Robinette, 1979)

미국 보건부가 하와이에 거주하는 8,000명에 대해 음주 습관과 뇌출혈(출혈성 뇌졸중) 발생률을 12년 동안 조사하여 그 결과를 발표했는데 사람들의 음주 행태를 금주자, 소량 음주자(알코올 300~400g/월), 중간 정도 음주자(알코올 400~1000g/월), 과음자(알코올 1,140g/월 이상)로 분류하고 12년 동안 1,000명당 뇌출혈 발생률을 보았다.

결과는 금주자 4.6명, 소량 음주자 10명, 중간 정도 음주자 13.2명 그리고 과음자 21.2명이 뇌출혈이 발생한 것으로 나타났다.

이 연구 결과는 적당한 반주 정도의 음주는 동맥경



화를 예방하는 데 도움이 되지만, 지나친 폭주와 과음은 뇌출혈의 원인이 될 수 있음을 보여주는 것이다.

### 3. 알코올이 중추 신경계에 미치는 영향

알코올은 가바(GABA)라는 중추신경 억제 물질을 억제하므로 흥분되고 기분이 좋아지게 되며, 약물 남용을 유발시키는 효과가 있는 것으로 알려진 도파민(dopamine)이라는 신경 전달물질을 촉진시킨다. 단기간의 음주에서는 이런 효과가 일시적으로 그치지지만 장기간 남용 또는 과용하면 뇌세포 파괴를 촉진시켜 우리 뇌의 기능을 억제시킨다.

핀란드 탐페르 대학 안티 헤르보넨 박사팀의 연구에 의하면 필름의 끊길 정도의 반복된 폭음은 기억 손실, 인지 능력의 둔화, 치매의 원인이 되며 폭음은 뇌 30억개 신경 세포 중 10만개를 한번에 파괴할 수 있다고 한다.

실제로 일시적으로 술에 취하게 되면 좌우 평형감각이 감소되거나 없어지고, 취중의 일을 기억하지 못하거나 언어 구사의 억제, 사고 및 판단 능력이 저하 내지는 격감하게 된다. 그래서 여러 가지 교통사고, 안전 및 상해 사고의 원인이 되고 심지어는 방화, 살인, 강간, 폭행 등의 강력한 형사 범죄를 유발하게 된다.

### 4. 알코올과 당뇨병

알코올은 췌장에서 분비되는 소화 효소들의 분비를 억제하고 위장 및 소장에서 각종 영양분들의 흡수를 억제한다. 그래서 당뇨병 환자가 아니더라도 갑자기 폭음을 하면 “알코올성 저혈당증” 일으킬 수 있다. 알코올성 저혈당증은 알코올이 당의 신생(新生)을 막고 음식 섭취를 감소시켜 간에 저장되어 있던 당원(글리코겐)을 써버리게 되어 생긴다.

이러한 알코올성 저혈당증이 당의



조절이 어려운 당뇨병 환자들에게서는 훨씬 자주 일어날 수 있다는 것은 자명한 사실이다. 또한 음주는 식사요법을 잘 지키던 당뇨병 환자들의 의지를 무너뜨리는 결정적 원인이 된다. 술이 주는 방탕, 나태함 등은 환자들의 결심을 무너뜨리게 한다.

또한 술은 유익한 영양가는 없이 열량만 높아서 더욱 위험하다. 1g의 알코올은 7kcal의 열량을 낸다. 이 외에도 술은 여러 가지 당뇨 합병증들 - 동맥 경화, 고혈압, 지질 대사 등에도 해로우므로 당뇨 환자라면 무조건 금주하는 것이 바람직하다.

### 5. 여성과 음주

아직까지도 우리나라 여성의 음주율이 남성에 비해 월등하게 낮은 것이 사실이지만 과거에 비하면 급격하게 상승하는 추세를 보이고 있으며, 특히 젊은 여성들의 음주는 계속 늘어나고 있다. 여성은 남성과 비록 같은 몸무게이며 같은 양의 알코올을 섭취했다 할지라도 남성에 비해 쉽게 취한다. 그 원인은 여성이 남성에 비해 체액이 적고 체 지방이 많아 지방에 분해되지 않은 알코올이 혈액에 더 많이 남아 있게 되기 때문이다.

또 여성은 알코올을 분해하는 효소를 남성보다 적게 갖고 있기 때문에 즉 알코올을 처리할 수 있는 용량이 남성의 절반 밖에 되지 않으므로 빨리 취하고 음주 장애도 많아지는 것이다. 남성과는 다른 또 다른 특징으로 여성 호르몬을 들 수 있다.

대표적인 여성 호르몬인 에스트라디올이라는 물질은 간장에서 알코올을 분해하는 효소의 활동을 방해한다. 따라서 여성 호르몬이 많이 축적되어 있을 때는 간장의 알코올 분해 능력이 떨어지기 때문에 술에 쉽게 취한다.

50세를 전후하여 여성이 폐경기에 들어서면 여성 호르몬의 활동은 현저히 줄어든다. 전에는 쉽게 취하던 사람이 이제는 전에 비해

많이 마셔도 좀처럼 취기를 느끼지 못하는 현상이 발생한다.

이때 술 마시는 양이 늘어나기 쉽고 이런 상태가 지속되면 알코올 의존에 쉽게 빠지고 만다. 폐경기의 여성들 가운데 알코올 의존증 환자가 많은 것도 이런 까닭이다.

이와는 반대로 생리를 앞둔 여성의 몸에는 여성 호르몬이 많이 축적되어 있으므로 평소보다 주량이 현저하게 떨어지고 이때 평소의 주량에 맞춰 술을 마시면 간장 장애를 일으킬 가능성이 커진다. 알코올을 남용하는 여성은 그렇지 않은 여성에 비해 유방암 발생 비율이 높다. 그리고 알코올 중독이 남성에 비해 여성에게 있어 더 빨리 진전된다.

또한 임신 기능을 통해 2세의 건강에까지 영향을 미칠 수 있다는 점에서 여성들의 음주는 남성의 음주와

다른 면이 있는데, 임신부가 술을 마시게 되면 알코올이 태반을 통해 태아의 혈액 속으로 들어가 자연적으로 유산할 가능성이 높고 과음하면 태아의 성장과 발달에 영향을 끼쳐서 태아성 알코올 증후군을 초래하게 된다(Lorente, 2000).

즉, 임신을 한 여성이 술을 마시게 되면 기형아를 출산할 확률이 높다는 것이다. 이런 아이들은 저체중아로 태어나거나 시각 및 청각 장애를 갖게 되고 평균 지능지수 (IQ) 70 이하의 뇌 기능 저하로 특수학교에 다녀야 하며 완치가 불가능해 평생 의료 관리가 필요하다. 임신부가 마시는 술은 태아가 한 평생 정신 지체아로 살아가도록 만드는 참으로 끔찍한 독약인 것이다.

따라서 임신을 앞두고거나 임신한 여성은 술을 완전히 끊는 것이 가장 좋겠다. **72**

## 문제성 음주의 발견

### ● 알코올 중독 여부 체크

우리나라의 경우 알코올 의존 환자를 진단하기 위해 국립정신병원에서 개발한 진단법을 사용하고 있다.

12개의 질문 중 4개 이상에서 양성일 때 알코올 의존으로 진단될 가능성이 높으므로 전문가와 상담하여야 한다.

### ◆ 국립서울정신병원형 알코올 중독 선별검사 (NAST)

- |  |   |
|--|---|
| 1. 자기 연민에 잘 빠지며 술로 이를 해결하려 한다.         | 7. 대인관계나 사회생활에 술이 해로웠다고 느낀다.                                      |
| 2. 혼자 마시는 것을 좋아한다.                     | 8. 술로 인해 작업 기능에 상당한 손상이 있다.                                       |
| 3. 술 마신 다음날 해장술을 마신다.                  | 9. 술로 인해 배우자(보호자)가 나를 떠났거나 떠난다고 위협한다.                             |
| 4. 취기가 오르면 술을 계속 마시고 싶은 생각이 지배적이다.     | 10. 술이 깨면 진땀, 손 떨림, 불안이나 좌절 혹은 불면을 경험한다.                          |
| 5. 술을 마시고 싶은 충동이 일어나면 거의 참을 수 없다.      | 11. 술이 깨면서 공포(섬망)나 몸이 심하게 떨리는 것을 경험했거나 혹은 헛것을 보거나 헛소리를 들은 경험이 있다. |
| 6. 최근에 취중의 일을 기억하지 못하는 경우가 있다(2회/6개월). | 12. 술로 인해 생긴 문제로 치료받은 적이 있다.                                      |

### 적당한 음주 요령

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. 자신의 주량을 지키며 동료에게 억지로 권하지 않는다  | 6. 원치 않을 때는 마시지 않겠다는 의사를 확실히 한다.  |
| 2. 알코올 도수가 낮은 술을 마시며 폭탄주는 절대 금한다 | 7. 매일 계속해서 술을 마시지 않는다.            |
| 3. 빈속에 술을 마시지 않는다.               | 8. 조금이라도 음주를 한 후에는 자동차를 운전하지 않는다. |
| 4. 술을 되도록 천천히 마신다.               | 9. 술자리는 1차에서 끝낸다                  |
| 5. 술잔을 들리지 않는다.                  | 10. 약을 복용하는 경우 술을 마시지 않는다.        |