

알코올 상식



■ 알코올이란 무엇인가?

우리가 마시는 알코올은 식물에 자연적으로 존재하는 당의 효모균에 의해서 발효됨으로써 만들어진 다. 보리로 만든 맥주, 포도로 만든 포도주, 사과로 만든 사과주처럼 발효시켜서 만드는 술은 비교적 알코올 도수가 약한 술이다. 진과 위스키, 럼, 브랜디, 보드카 등 증류방법에 따라 다양하게 이름지어 지는 증류주는 일반적으로 도수가 높다.

술은 처음에는 행동이 활발해지는 것처럼 보이게 하지만 많은 양을 마시면 점차 우리의 신체 반응을 억제하는 결과를 가져온다. 이렇듯 알코올은 두개의 상반되는 얼굴을 가지고 있다.

예로부터 술은 신의 선물이라 여겨져 종교적인 행사에 사용되기도 하고 놀이와 사교적 모임에서 기분전환을 위한 유희유 역할도 해 왔다. 그러나 과음과 반복된 음주를 하게 되면 음주로 인한 폐해가 발생한다. 술을 지나치게 마신 사람은 사고로 인해 자신의 목숨을 잃거나 장애를 갖는 것은 물론 다른 사람을 위협에 몰아넣기도 한다.

■ 알코올의 영향

○ 신체에 미치는 영향

적당한 술은 즐거운 기분과 함께 소화 촉진, 신진대사 개선, 심장병 예방 등 건강에 도움을 주기도 한다. 그러나 술을 지나치게 마시게 되면 시각, 미각, 청각, 촉각, 언어, 균형감각, 집중력 등에 장애가 발생하며 숙면방해, 소화기 장애는 물론 사고의 위험성이 증가하게 된다.

술을 지속적으로 과하게 마실 경우 우리의 몸에 심각한 손상이 나타날 수 있다. 마약에 중독 될 경우 간, 췌장, 위, 근육, 심장, 다른 신체기관 등의 손상과 기억력 감퇴, 정신 질환, 기형아 임신, 성기능 장애까지 유발 할 수 있다.

음주운전은 자신뿐만 아니라 다른 사람과 그 가족에게 까지 돌이킬 수 없는 불행을 가져다주게 된다.

○ 사회에 미치는 영향

건전하게 알맞은 음주를 즐기면 인간관계도 원만해지고 생활에 활력소가 되기도 한다. 과도한 음주는 기억력, 지각, 판단력, 행동에 영향을 미친다. 이로 인해 보다 공격적이고, 자제력이 약화되어 집단싸움과 사고가 발생할 수도 있다.

범죄행위에 절반이 잘못된 음주와 연관이 있다. 특히 성폭행, 살인, 가족폭력, 강도 등 청소년 비행과도 상관관계가 있다. 고도한 음주는 자신을 위협한 상황에 노출시켜 피해자로 만들기도 한다

■ 알코올 상식

○ 술을 마시면 얼굴이 붉어지는 이유

간장에는 아세트알데히드 탈수소효소(ALDH)가 5종류 있다. 이중 주로 1,2형이 아세트알데히드란 독성물질을 분해 처리한다. 그러나 얼굴이 잘 붉어지는 사람은 저알코올에서도 작용하는 2형(ALDH)을 갖고 있지 않기 때문에 알코올분해가 전혀 안 된다. 따라서 조금만 술을 마셔도 금방 혈중 알코올농도가 높아져 얼굴이 붉어지게 되는 것이다.



○ 약한 술도 자주 지나치게 마시면 중독이 된다.

많은 사람들이 맥주같이 약한 술에 의해서는 중독이 되지 않는다고 생각한다. 하지만 약한 만큼 술의 양이 늘게 되고 따라서 혈중 알코올농도도 독한 술과 마찬가지로 올라간다. 약한 술도 자주 과음하면 중독이 될 수 있는 것이다. 과한 술은 오히려 숙면에 들지 못하게 한다. 간도 잠자는 사이에는 쉬어야 한다. 그러나 자기 전의 과음은 알코올 분해량을 늘게 해 간을 쉴 수 없게 한다. 당연히 간에 큰 무리를 주며 숙면을 방해한다.

○ 해장술은 치명적이다.

과음으로 인해 간과 위장이 지쳐있는 상태에 또 술을 마시면 그 피해는 엄청나다. 해장술은 뇌의 중추신경을 마비시켜 숙취의 고통조차 느낄 수 없게 하고 철저히 간과 위를 파괴한다. 일시적으로 두통과 속 쓰림이 가시는 듯한 것은 마약과 다름없다. 다친 곳을 또 때리는 것과 똑같은 해장술, 마시지도 권하지도 말아야 한다.

○ 다량의 음주는 오히려 성기능을 억제한다.

과음은 대뇌까지 마비시켜 남성의 발기를 방해한다. 술을 깨면 정상이 되곤 하지만 반복되면 고질적인 임포텐스가 될 수 있다. 또한 남성호르몬 생산을 방해하여 불임을 유발하고 여성 음주자들에게는 불감증에 빠지거나 생리를 어렵게 만들기도 한다.

○ 여자는 남자보다 알코올성 간질환이 발생할 가능성이 높다.

여성음주가 늘면서 여성 알코올의존증 환자가 늘고 있다. 여성이 상습적으로 음주를 하면 남성보다 배는 빨리 중독이 된다. 그 까닭은 알코올 분해효소를 남성의 절반밖에 갖지 못하고 태어났기 때문이다. 당연히 같은 양의 술이라도 알코올의 해를 더 많이 받게되어 간경변과 같은 간장질환의 발병률이 훨씬 높다.

○ 취하는 속도가 빠르면 즉시 검사 받아라.

40세 전후가 되면, 취기가 오래 남거나 취하는 속도가

빨라진다는 사람이 많다. 오랫동안의 잘못된 음주습관이나 복잡한 스트레스가 원인일 경우가 대부분이지만 간장에 문제가 있을 수도 있으므로 즉시 병원을 찾아야 한다. 몸은 거짓말을 하지 않는다는 사실을 명심하고 생활태도, 음주습관 등을 반성해 볼 필요도 있다. **7**



술 마신후 먹어서는 안되는 약물

- Acetaminophen : 간장해 증대 - 타이레놀, 쿠클펜, 아세트 아미노펜
- Aspirin : 위장장애 증대 - 아스피린, 로날
- Chlorpheniramine : 과도한 진정작용
- Cimetidine : 위궤양 악화 - 시그나틴 정, 에취투, 타가메트
- Cortisone : 위궤양 발생위험 증대
- Dexamethasone : 위궤양 발생위험 증대 - 덱사소론 정, 덱사코티실 정
- Dextromethorphan : 과도한 진정작용 - 덱시프론판 정, 러미라 정
- Diazepam : 과도한 진정작용 - 비류제팜 정, 바리움
- Enalapril : 과도한 혈압강화 - 레니텍 정, 알프린 정, 에나프린 정
- Furosemide : 탈수, 숙취 등의 부작용 증대 - 라식스, 후릭스
- buprofen : 위장장애 증대 - 모트린정, 부루펜, 콜쓰린
- Mefanamic acid : 위장장애 증대 - 폰스텔, 폰탈
- Metronidazole : 부작용 증대 - 로도질, 후라시닐
- Nitroglycerin : 금기 - 니트로그리세린 설하정
- Ranitidine : 약효감소 - 유란타, 잔탈, 쿨란
- Sucralfate : 약효감소 - 복합아루사루민

(자료제공 : 대구가톨릭알코올상담센터)