

# 송구영신과 음주

홍명호 부천대성병원 의사

사회적 가치와 질서가 사뭇 혼란스럽고 세계 4위의 야구가 아시아 하위로 곤두박질쳐도 2006년은 가고 2007년이 우리 앞에 왔다. 날씨가 추우면 마음도 바빠진다. 힘들고 지겨웠던 2006년을 어서 빨리 잊자고 거의 매일 저녁 과음(過飲)과 더불어 과객연(過客煙) 하다 보면 몸이 상할 수도 있으므로 주의해야 한다.



요즘 쉽게 피로하고 기운이 없어서 병원을 찾는 젊은 이들이 많은 데 이들 중 음주 때문에 간이 손상된 환자들과 위염(胃炎)환자들이 한둘

이 아니다. 술을 마시고 담배를 피우면 몸에 해롭다는 것을 뻔히 알고 있으면서도 이를 개의치 않는 사람들이 너무 많아서 안타깝다. 굳이 술을 마셔야 한다면 다음의 음주 수칙(飲酒守則)을 꼭 지키면 좋겠다.

첫째, 천천히 마시자. 분위기 있게 대화를 즐기면서, 음식도 씹고 남의 이야기도 적당히 하고, 이것저것 흥미해 가면서 아파트 값이 거품인지, 세금이 폭탄인지, 사회 정의구현인지, 내년에는 어떤 세상이 눈앞에 펼쳐질지 등등 시간을 끌면서 천천히 마실수록 뇌 세포로 가는 주정(酒精; alcohol)의 양이 적어진다. 그리고 간에서 처리할 수 있는 술의 양은 비교적 일정하므로 천천히 마실수록 간이 술을 해독할 시간이 많아져서 술에 덜 취하게 된다.

둘째, 빈속에 '깡술'을 마시지 말자. 술을 꼭 마셔야 한다면 술을 천천히, 그리고 음식(안주)을 먹은 다



음에 술을 마시는 것이 좋다. 음식은 술의 흡수를 느리게 하고, 흡수가 느릴수록 뇌 세포와 신경 세포에 도달하는 술의 용량을 적게 하기 때문이다.

셋째, 폭탄주를 피해야 한다. 맥주에 양주 섞은 것은 물론이거니와 콜라에 양주, 사이다나 탄산수에 양주를 섞은 것들, 소위 거품이 섞인 술은 특히 몸에 해롭다. 거품 섞인 술은 흡수가 빨라서 짧은 시간 내에 술의 혈중 농도가 높아진다는 것을 명심할 것! 거품이 안 나는 소주를 섞는 오십세주라고 예외는 아니다. 술은 20도 전후에서 흡수가 빠르기 때문이다.

술 마실 때는 담배를 피우면 아주 해로우므로 술 마실 동안만이라도 금연을 해야 한다. 술을 마시면 혈중 알코올 농도가 높아지고 온몸의 산소 요구량이 증가하게 된다. 특히 간에서 산소 요구량이 많아진다. 산소를 온몸 전체의 세포 장기로 옮기는 것은 적혈구의 혈색소인데, 이 혈색소는 일산화탄소와의 결합능력이 산소와 결합하는 능력보다 약 300배나 높다. 담배 연기 속에는 약 2% 내지 6%의 일산화탄소가 있는데, 경우에 따라서는 담배를 피울 때 400ppm이라는 높은 농도의 일산화탄소를 흡입하게 된다.

경한 만성 일산화탄소 중독(연탄 중독과 비슷)상태를 스스로 가져올 수 있고 아울러 간을 망가뜨리는 일은 피해야 하지 않겠는가. 술을 과하게 마시면 그렇지 않아도 이 술을 처리하려면 간세포가 산소부족 상태가

되는데, 간이 망가지는 것이 눈에 보이지 않는다고 술을 마시면서 담배까지 함께 피우면 순종적이고 헌신적이며 우직스러운 간 보고 어찌라는 말인가?

셋째, 간밤의 숙취 때문에 귀가 울리고 눈이 부시고 머리가 깨어지는 것처럼 아플 때는 과일



주를 마시고, 꿀물을 타 마시면 좋다. 과당(果糖)이 술 처리를 돕기 때문이다.

넷째, 해장국도 좋고 물을 많이 마시는 것도 좋은데, 해장술은 안 된다. 해장술을 마셔서 숙취의 고통을 덜다 보면 진짜 알코올 중독자가 된다.

다섯째, 한두 잔의 커피도 좋으나 두잔 이상 마시게 되면 역효과가 나타날 수도 있다.

여섯째, 뭐니 뭐니 해도 틀림없이 술이 깨게끔 하는 것은 시간(時間)이 최고다. 시간이 지나면 술이 깨므로 약방에서 술 깨는 약을 사 마시고 청심환을 먹고, 담배를 씹을 것이 아니라 음주운전을 절대 하지 말고 자연스럽게 시간이 지나 술을 깨게 하는 것이 좋다.

의사가 만나는 환자들은 대개 위에서 소개한 음주 수칙과 반대되는 행동을 반복하는 것이 보통이다. 빈속에 술을 마신다, 독한 술을 빨리 많이 마신다, 안주를 안 먹는다, 술 마실 때일수록 담배를 더 자주 피운다. 그리고는 스트레스를 풀었다고 자신을 속인다. 그러다 어느 날 가족들에 의하여 병원을 찾게 되는데, 이것은 감기와는 다르게 아주 심각한 일이다. 감기는 바이러스가 옮겨서 어쩔 수 없이 걸린 것이지만 술병은 본인의 자해(自害)가 없다면 앓을 필요가 없는 병이기 때문이다.

여러분, 건강한 송구영신으로 2007년을 건강하게!