



숙취와 건강의 관계는?

숙취는 과음한 다음날 생기는 자연스러운 신체의 반응이다. 숙취란 머리가 어지럽고 속이 미식거리며 뱃속이 뒹구는 등 알코올이 제대로 분해되지 않고 인체에 남아 발생하는 각종 증상들을 총칭한다.

하지만 실제로 뇌, 심장, 고환 등 다른 장기에도 악영향을 끼쳐 뇌신경 손상, 심장질환, 성기능장애도 유발한다는 것을 명심해 적당한 음주습관을 가지는 것이 중요하다.

술을 자주 마시면 주량이 늘어나는가?

술은 자주 마실수록 주량이 늘어난다는 속설이 있는데 이는 사실이다. 술을 매일 2주 정도 마시면 간에서의 에탄올 분해 능력이 30% 정도 증가한다.

그러나 이 정도로는 남보다 몇 배의 술을 마시고도 멀쩡함을 자랑하는 호주인들의 주량은 설명이 안 된다. 이러한 경우는 뇌세포의 신경화학적 변화에 의해서 뇌세포가 고농도의 알코올에 대하여 내성이 생기기 때문이며 이러한 현상은 알코올 중독자가 급우시 급단증상을 보이는 데에도 기여한다.

또한 호주들을 중에는 고농도의 알코올의 영향을 받으면서도 오랜 훈련에 의해서 행동적응을 잘 하는 경우가 흔하다. 소위 정신력으로 극복하면서 마시는 경우가 되겠다.

그러나 이러한 적응들이 술이 여러 장기에 미치는 손상을 감소시키는 것이 아니므로 술이 세질수록 더 많이 마시게 되고 알코올성간질환 등의 위험은 더욱 높아지게 된다.

따라서 술을 남보다 많이 마시고도 취하지 않는 것은 자랑할 일도 부러워 할 일도 아니다.

술을 마신 다음날 유독 배가 고픈 이유는?

소위 '주당'들의 경험담을 들어보면 술 먹은 다음날 속은 쓰리고 미식거리고 이상하게도 밥맛이 뺏긴다고 한다. 이는 일시적 저혈당 증세 때문으로 볼 수 있다. 즉 알코올이 포도당 합성을 방해하기 때문에 혈당수치가 낮아져 마치 식사를 거른 상태처럼 느껴지는 것이다. 특히 인주 없이 술만 지나치게 먹은 경우는 더욱 증상이 나타나기 쉽다. 보통 이

해장술 오히려 도움 안돼...술개는 약 너무 믿지 말아야 술 자주 마실 경우 주량 늘지만 건강에는 적신호

런 저혈당 상태인 경우, 공복감은 물론 식은땀, 어지러움, 손떨림, 집중력 감퇴 등 여러 증상이 나타난다.

저혈당 증상은 술을 먹은 뒤는 물론, 공복시 과도한 운동, 금식 등에 의해서도 발생한다.

원래 저혈당이란 혈당이 50mg/dl 이하로 떨어지는 경우로 정의하나 저혈당 증세는 혈당이 70mg/dl 이하로 떨어지거나 혈당농도가 비록 정상이라도 급격히 떨어지는 경우에 발생한다. (보통 정상인의 공복시 혈당은 100-115mg/dl 정도) 따라서 누구라도 술을 먹게되면 혈당 수치가 일시적으로 낮아지므로 속이 아프다고 해서 아침 식사를 거르게 되면 점심무렵까지 온 몸이 피로하고 의욕이 떨어지는 상태가 되므로 반드시 식사를 하는 것이 좋다.

밥을 먹는 것이 제일 좋지만 과도한 음주로 위가 제 기능을 못해 식사가 곤란하다면 설탕물이나 꿀물, 청량음료처

서 뚜렷한 차이가 있다. 구체적으로 보면 혈압은 밤에는 낮고, 오후에는 높으며 성장호르몬은 밤중에 높고 낮에는 낮다. 또 남성의 성기능이 아침에 생기는 현상도 호르몬의 일종 변동과 관계가 있다.

따라서 생체가 가진 일종변화의 특성 때문에 섭취하는 음식, 약물, 알콜 등의 대사 속도가 밤과 낮 사이에 차이가 나기 때문에 섭취하는 성분에 따라서 느낄 수도 빠를 수도 있다.

술을 마신 다음날 목이 마른 이유는?

술을 많이 마시면 그만큼 소변이나 땀 등으로 많은 수분을 소비하게 되고 미네랄 같은 각종 전해질이 체외로 방출된다. 또한 간질이 소화하지 못한 아세트알데히드가 몸에 부작용을 일으킨다. 그래서 갈증, 두통, 무기력한 증상을 호소하게 되는 것이다.

해장술이 해장에 도움이 되는가?

결론부터 말하면 해장술은 도움이 되지 않으며 오히려 아침에 마시는 술은 저녁술보다 더 취한다고 알려져 있으므로 주의해야 한다.

인간을 포함한 모든 생물체는 하루를

살아가면서 주위환경 변화에 민감하게 대처하여 자신을 보호하고자 하기 때문에 신체 내에서 각종 반응이 나타나게 된다. 따라서 음식을 먹어도 잘 소화가 되는 시간, 소화가 안 되는 시간이 따로 있다. 즉, 음식을 포함하여 입으로 섭취되는 모든 것들은 피속에 흡수되면 일정한 과정을 밟아서 신체의 구성성분으로 변하고 에너지원으로 바뀌는데 이러한 과정은 효소에 의해 빠르게 또는 느리게 진행하게 된다.

이처럼 주로 효소에 의해서 결정되는 신체 내 반응속도를 의학적으로는 대사 속도(代謝速度)라고 한다. 효소활성도는 호르몬 변화, 혈압, 맥박, 신체의 필요량 등 수많은 요소들에 의해서 결정되나 이들의 상호작용이 매우 복잡하기 때문에 잘 이해하는 것이 쉽지는 않다.

그러나 축적이 가능한 객관적인 지표로 혈압, 맥박, 호르몬들의 일종변화를 살펴보면 아침, 오후, 저녁시간에 따라

술 개는 약 효과가 있는가? 결론적으로 약간의 효과가 있으나 이를 과신하지 말라는 것이다. 숙취방지약이 여러 종류 있는데 이들 성분도 제각각 다르다. 이중 대표적인 것은 아스파라긴산으로 알코올 분해를 촉진시키고 독성물질의 농도를 낮춘다고 알려져 있으나 실제 임상에서 명확히 입증되는 것은 아니다.

또 숙취의 원인은 알코올 잘대량과 함께 저혈당, 탈수현상 등 여러 원인이 복합적이므로 이 음료를 먹더라도 기본적인 알코올 흡수량이 줄지 않는다면 조금은 취하는 속도를 늦추고 숙취해소에 약간의 도움이 될지 몰라도 이를 믿고 평소보다 더 과량의 음주를 할 우려가 높으므로 과신하지 말 것을 권한다.

해장국은 과연 해장에 효과가 있나? 술을 빨리 깨려면 전해질이 풍부한 일큰한 국물을 먹거나 과일주스, 소위 스포츠음료라고 하는 전해질 음료수를 복용하는 것이 좋다. 또 숙취현상 제거를 위해서는 신체 활력을 높여주는 당분섭취가 중요하네 식해나 꿀물 등을 마시면 도움이 된다.

도움말 : 이점권 성대외내 상생서병원 가정의학과 교수 유준현 성대외내 상생서병원 가정의학과 교수



술 이렇게 마셔라

◆ 급하게 마시지 말라. 즐기면서 천천히 마시는 것이 음주수칙 제1호. 뇌 세포로 가는 알코올의 양이 적어지기 때문이다. 또 간에서 처리되는 술의 양은 비교적 일정하기 때문에 천천히 마시면 덜 취한다.

◆ 속을 채운 뒤 마시자. 음식은 술의 흡수를 지연시킨다. 술 흡수가 느릴수록 뇌세포와 신경세포에 도달하는 알코올의 양도 그만큼 적어진다.

◆ 폭탄주는 피하자. 맥주에 양주를 섞어 마시는 폭탄주는 특히 몸에 나쁘다. 팔라나사이다. 탄산수에 양주를 섞어 거품이 생긴 술도 해롭다.

◆ 음주 중 흡연은 피하자. 술을 마시면 인체, 특히 간의 산소요구량이 증가한다. 산소 몸 전체의 세포장으로 운반하는 것은 적혈구의 헤모글로빈인데 이 헤모글로빈은 산소보다는 일산화탄소와 결합하는 능력이 약 3배나 높다. 따라서 4백ppm의 높은 농도의 일산화탄소를 흡입하게 되는 음주 시 흡연은 인체의 산소결핍증을 유발하기도 한다.

◆ 빗발 진한 술에 주의하자. 보드카나 백포도주는 첨가물이 적은 반면 버번, 스카치, 적포도주는 첨가물이 있어 마신 뒤 숙취에 시달리는 경우가 많다.

◆ 숙취해소에 과일주스나 꿀물이 좋다. 간밤의 숙취 때문에 귀가 울리고 머리가 깨지는 것처럼 아플 때는 과일주스나 꿀물을 마시면 좋다.

해장국도 좋고 물을 많이 마시는 것도 좋으나 해장술은 금해야 한다. 한잔 정도의 커피는 좋으나 두잔 이상 마시면 역효과를 볼 수 있으므로 주의한다.

Advertisement for 'EduYonhap' (교육연합신문) featuring a coffee cup and text about advertising effectiveness.

Advertisement for 'Lotte Capital' (롯데캐피탈) offering credit services, including 'Caploan Gold' and 'Caploan'.

Advertisement for '이원식세무회계사무소' (Iwonshik Tax and Accounting Firm) listing services and contact information.