

폭탄주 에티켓



폭탄주엔 재미가 있다. 처음엔 부담스러워 꺼리지만 톨다보면 거짓수에 놀라고 그 맛에 다시 놀란다.

폭탄주의 종류는 셀 수 없이 많다. 아니 매일 새로운 폭탄주가 제조된다. 원자폭탄주, 수소폭탄주, 중성자탄에서 청산리벽계수주, 소콜달이주, 육각수주, 벤처폭탄주, 티코주 등이 있다. 색깔에 따라 금테주, 은테주, 드라플라주, 삼색주와 있고 스포츠음료를 섞은 뽕가리주도 있다. 만드는 방법에 따라 골프주, 회오리주, 충성주, 물레방아주, 타이타닉주 등도 있다. 최근에는 막걸리에 홍초와 소주를 섞은 홍소막, 막걸리에 소주와 사이타를 섞은 막소사도 인기가 있다.

폭탄주는 표준국어대사전에도 버젓이 이름을 올렸다. '폭탄주(爆彈酒) : 맥주가 담긴 잔에 양주를 따른 잔을 넣어서 마시는 술.'

이렇듯 한국의 술문화에 커다란 족적을 남긴 폭탄주는 언제 처음 시작됐을까.

군대설, 검찰설, 언론사설 등 각종 설들이 분분하지만 1983년 가을, 당시 춘천지검장이던 박희

상한선 두고 뇌관 줄여라
억지 강요뻘 분위기 해쳐

태 한나라당 의원 등이 참석한 '춘천지역 기관장 술모임'에서 비롯됐다는 것이 정설처럼 돼 있다. 폭탄주를 왜 마시는가. 애호가들은 △취향이 빨리 오르게 해 술자리가 빨리 끝나고 △회화에 애한 분위기를 급속도로 형성시키며 △한국의 친화력을 다지게 한다는 장점을 내세우기도 한다.

폭탄주와 한 가지 술만 먹었을 때를 비교해 어떤 것이 더 좋을까. 빈 맥주잔에 알코올 농도 4~5%인 맥주 190cc, 40~45%인 양주를 반쪽(35cc) 샷잔에 반만 따르는 것)하면 총 알코올 농도는 약 8%가 된다. 소주의 19~21%나 와인 13~15%, 청주 12~13%보다 약하다. 소주와 맥주를 섞은 소맥도 10%가 안되는 부드러운 술이다.

그렇다면 연말에 폭탄주를 대거 마시면서 건강을 지키는 방법은 없을까. 아쉽게도 없다. 하지만 몸이 덜 상하게 하는 방법은 있다.

▲시작 전에 상한선을 뒤라=간수의 상한선을 미리 정해두는 편이 좋다. 7~8잔을 넘으면 술이 센 사람도 '술이 술을 부르는' 단계에 접어들기 마련이다. 5~6잔 정도로 상한선을 정한 뒤 '자율음주' 모드로 전환하는 게 좋다.

▲개인차를 인정하라=주당들은 폭탄주를 억지로 마시는 사람들의 심정을 알아야 한다. 술이 약한 사람에게는 이른바 '미니폭탄' '티코주' 등을 권해 분위기에만 동참하게 하라.

▲뇌관 크기를 줄여라=이른바 '뇌관'이라고 부르는 양주나 소주의 양을 줄여라. 간혹 50대50으로 '제조'하는 사람도 있는데 큰일날 일이다. 뇌관의 양을 50~70% 정도로만 줄여도 훨씬 부드러운 술자리가 된다. /박정욱기자 jwpark@

업그레이드 me

연말 건강하게 술 마시는 법

술 제대로 마시는 것도 경쟁력이다

#1. 최근 한 지방자치단체 산하 모 출연기관장이 불미스런 사건으로 자리를 내놓을 처지에 몰린 적이 있다. 주변 사람들까지 괴롭게 한 과도한 음주습관이 원인이었다고 한다. 부직질한 음주가 집무 수행에 장애물이 된 경우가 하겠다.

#2. 롯데 정수근은 술 때문에 선수 생명을 앗겼다. 지난 8월 부산 해운대구 한 주점에서 옷통을 벗고 종업원에게 욕설을 퍼붓는 등 행패를 부린 것이다. 그 사건으로 구단으로부터 버림을 받았다. 물론 정수근이 '사고'를 친 것은 한 두번이 아니었다.



연말이 다가왔다. 망년회다, 송년모임이다, 동창회다. 벌써부터 수첩엔 술자리 약속이 빼곡하다. 수첩만 들여다봐도 벌써 술에 취한 듯 어지럽다. 아무리 적당히 마신다고 해도 잦은 음주는 우리 몸을 힘들게 하고 건강을 해치기 마련이다.

앞서 사건들처럼 술을 '제대로' 마시는 것도 경쟁력이다. '피할 수 없다면 현명하게 마셔라'라는 마음가짐과 함께 건강한 음주요령으로 술자리를 즐기는 것이 중요하다. 알코올 치료 전문병원 광주 다사랑병원과 보해양조의 도움으로 현명한 음주요령을 알아본다.



술자리 전

◇공복은 피해라=공복은 술에 대한 갈망감을 증가시킨다. 또 공복상태에서 술을 마시게 되면 식사를 한 후 술을 마실 때보다 훨씬 더 많은 양의 술을 마시게 된다. 그 뿐 아니라 혈중 알코올 농도가 3배 이상 빠르게 상승한다. 위벽을 상하게 할 뿐 아니라 알코올 분해효소가 체 작용하기 전 술이 체내로 흡수돼 간에 큰 부담을 준다. 음주 전 조금이라도 음식물을 섭취해 두면 알코올의 흡수율이 둔해져 천천히 취하게 되고 간의 분해 능력도 영양소를 얻어 활발해진다.



술자리에서

◇첫잔은 오래 그리고 천천히 마셔라=농도 높은 술을 첫잔부터 단숨에 마시면 위염이나 위궤

막에 가벼운 출혈을 일으킬 수도 있고 몸 전반에 무리를 줄 수 있다. 원샷처럼 급히 마시는 술은 알코올의 혈중농도를 급속히 높여 중추신경과 호흡중추를 빠르게 마비시켜 급성알코올중독이 될 수도 있다. 편안한 마음으로 첫잔부터 천천히 마시길 권한다.

◇안주는 기름지고 비타민이 풍부한 음식으로=안주는 삼겹살, 생선구이 등 기름기 많은 음식이나 과일, 해초류 등 비타민과 전해질이 풍부한 음식들을 고른다. 기름진 음식은 기름기가 알코올의 나쁜 성분을 흡착시키는 역할을 하기 때문



술자리 후

숙취 해소에도 전략이 필요하다. 술 마신 뒤에 두통, 구토, 어지러움, 갈증을 느끼는 것은 전날 마신 술이 간의 해독능력을 벗어

났다 증거다. 음주량을 조절하는 가장 좋지만, 일단 생긴 숙취에 대해서는 다음과 같은 방법이 효과적이다.

◇충분한 수분과 휴식을 취해라=간은 잠자는 동안 가장 활발히 해독 작용을 한다. 특히 일정량

첫잔은 오래 그리고 천천히 마셔라
술+담배 최악... 숙취해소 잠이 최고

에 좋다. 하지만 기름진 음식을 너무 많이 섭취하면 오히려 지방간과 심장질환을 초래할 수 있기 때문에 과식은 금물이다.

과일이나 해초류 안주는 비타민과 전해질을 보충할 수 있어 숙취를 줄여준다. 술을 많이 마시면 소변이나 땀 등으로 많은 수분과 미네랄 등 각종 전해질이 체외로 방출되는 문제를 해결해줄 수 있기 때문이다.

◇술이 세다고 자만하지 마라=술을 마실수록 눈기는 하지만 알코올 저항력이 높아지는 것은 아니다. 술이 세다고 자랑하는 사람들 중 술에 강한 체질이 있긴 하지만 엄청난 알코올에 끄떡없는 특수한 간은 없다. 술 앞에 겸손하라.

이상의 술은 미처 분해되지 못하고 간에 남아 간 조직을 자극하므로 반드시 술 마신 뒤 2~3일은 술을 마시지 않고 간을 쉬게 해줘야 한다.

◇당분과 수분, 비타민을 섭취해라=알코올은 체내에서 항상 일정한 속도로 분해되는데, 당분과 수분을 많이 섭취하면 알코올 대사가 빨라져 숙취해소에 좋다. 따라서 꿀물이나 유자차, 모과차 등을 마시는 게 좋고, 야채나 과일도 체내에 남아있는 알코올 성분을 분해하는데 도움을 준다. 그러나 위벽에 자극을 주는 산이 많은 과일 주스나 매운 음식은 피하는 것이 좋다.

◇두통이 있을 땐 일어나서 찬 우유를 마셔라=음주 후 다음날 아침 두통이 있을 수 있는데 이는 뇌의 혈관이 팽창돼 나타나는 것이므로 이 혈관을 다시 수축시키기 위해 누워있기보다는 일어나서 찬 우유를 마시는 것도 머리가 맑아지는데 도움이 된다. /박정욱기자 jwpark@kwangju.co.kr

음주상식 Q & A



-술 한 잔에 얼굴이 빨개지면 술이 잘 배는 것이다?

▲보통 체내에 흡수된 알코올은 간에서 아세트알데히드로 분해된 다음 다시 초산으로 분해돼 없어진다. 그런데 음주 후 얼굴이 붉어지는 것은 아세트알데히드를 분해하는 효소가 선천적으로 결핍됐거나 부족해서 나타나는 현상이다. 독성물질인 아세트알데히드가 분해되지 못하고 축적되면 술이 가쁘고 어지러우며 구토가 발생한다. 얼굴이 빨개진 상태로 계속 술을 마시면 면역반응을 일으켜 간이나 몸 안의 조직에 손상이 생길 수 있다. 따라서 얼굴이 빨개지는 사람에게는 술을 권해서는 안된다.

-술꾼은 정력이 세다?

▲'영양은 주색 밝힌다'는 말은 과연 맞을까. 와인 한 잔, 맥주 한 컵 정도의 적당한 술은 분위기를 띄우어 부부생활에 윤희유가 된다. 하지만 과음은 남성을 성적 무능력자로 만들 수 있다. 술이 남성 호르몬 생성에 영향을 미치기 때문이다. 또 중추신경을 마비시켜 말초신경에서 중추로 연결되는 성적자극이 대뇌로 전달되지 않아 발기부

얼굴 빨개지는 건 부작용
'영양, 주색 밝힌다' 거짓말

전을 일으키기도 한다.

-알코올 도수가 높은 술은 뒤끝이 깨끗하다?

▲술을 마신 후에 흔히 겪는 두통, 메스꺼움, 구토 등의 뒤끝은 아세트알데히드에 의한 것이다. 이러한 숙취현상은 술의 도수보다도 알코올 흡수량과 관련이 깊다. 오히려 위스키나 브랜디처럼 알코올 외의 성분(에틸알코올 생성과정에서 발생하는 부산물)이 많이 섞인 고급 증류수보다 주정에 물을 타서 만드는 희석식 소주가 뒤끝을 편하게 해준다는 주장도 있다.

-술은 마실수록 주량이 늘어난다?

▲'술이 는다'는 사실은 과학적으로 입증됐다. 술을 2주 정도 매일 마시면 간의 알코올 분해 능력이 30% 정도 증가한다. 몸의 유전자에 "이 사람에게에는 알코올 분해 효소가 더 필요하다"고 판단해 적응하는 결과다.

-술 마신 다음날은 더 배고프다?

▲주당들이 한번쯤은 느껴왔을 과음 후 허기진 역시 과학적으로 일리가 있다. 술을 마시면 알코올이 포도당 합성을 방해하기 때문에 혈당치가 일시적으로 낮아진다. 이때 몸은 마치 밥을 한 끼 굶은 것으로 인식해 배고픔을 느끼게 된다.

-과음한 다음날 토할 것 같은 증상은 간이 나빠서다?

▲술을 많이 마신 다음날 아침에 입맛이 없고 속이 메스꺼워 토할 것 같은 증상이 흔히 나타나는데, 이는 간 손상 때문이 아니고 알코올성 위염에 의한 것이다. 또 술은 소장과 대장의 점막에 영향을 주기 때문에 예주가 중 상당수는 음주 다음 날 설사를 경험한다.

Advertisement for HeartPlus, a device for heart health. It features a red device with a screen and a heart icon. Text includes 'www.nanomtech.co.kr', '대표번호 1577-8515', and '황금의 5분을 아십니까?'. The ad promotes the benefits of the device for heart health and includes contact information for Nanom Tech.