

업그레이드 me

술 권하는 연말...건강 지키는 음주법

속주 금물...休肝日 꼭 지켜라 안주는 단백질 위주로 충분히



찾아지는 술자리를 쫓다보면 자칫 과음을 하기 쉬운 연말이다. 과음이 건강에 해롭다는 것을 모르는 사람은 없지만 분위기에 휩쓸려 주량껏 마시기도 쉽지 않다. 피할 수 없다면 지혜롭게 술자리를 지키는 묘안을 찾는 것이 건강을 해치지 않는 길이다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

송년회를 알리는 연락이 줄을 잇고 있다.

취업포털 잡코리아가 최근 직장인들을 대상으로 조사한 설문조사 결과, 응답자들의 30.8%가 이달 중순(12월12일~18일) 송년회를 갖는다고 답했다. 그만큼 이달 중순 이후는 술에 절어 지내기 쉽다.

송년회가 예정된 중소기업도 10곳 중 8곳 이상으로, 응답자의 40.2%는 올해 3회 정도의 송년회에 참석할 계획이라고 했다. 4회 이상 송년 모임이 예정된 직장인들도 14%에 이른다. 송년회 형식은 저녁을 겸한 음주 송년회가 62.2%로 압도적으로 많았다.

여기에 막상 연말이 되면 예상치 못한 송년회까지 더해진다. 적당히 마시자고 다짐해도 술잔 돌리기에 폭탄주까지 곁들이고 '아쉽다'며 2,3차례 차수 변경 하다보면 주량껏 술을 마시기란 쉽지 않다. 술이 약한 사람에게선 말 그대로 술자리가 '지옥'이 된다.

술과의 한관 승부가 불가피한 요즘, 몸은 망가지고 아내의 '바가지'는 '담'. '피할 수 없다면 현명하게 마시는 법'을 되새겨야 할 때다. 보혜양조 중앙연구소의 도움을 받아 뒤뉠없는 음주요령을 알아본다.

◇천천히 마셔라, 간에 덜 해롭다=‘첫잔인데 비워야지’라는 말, 무시해라. 술은 되도록 천천히 마시는 게 좋다. 속주(速酒)는 급물이다. 특히 ‘원샷’은 알코올 혈중 농도를 급격히 높여 급성 알코올 중독 유발 가능성이 있다.

전문가들은 한 시간에 한 잔이 가장 적당하다고 조언한다. ‘술 놓고 차레지내냐’는 소리 들을만도 하지만 건강이 우선 아닌가.

◇술에 담배까지 혈텐가=술자리에서 빠지

빠르게 한다. 안주를 통해 영양분을 충분히 공급받지 못하면 알코올을 분해하는 간도 힘들어지기 마련이다. 또 급하게 마시게 되면서 위 점막을 자극할 뿐 아니라 음주 뒤끝도 좋지 않다.

안주도 가려 먹는 게 좋다. 칼로리가 낮은 음식부터 먹어 배를 채우는 게 좋고 특히 단백질 섭취가 중요하다. 간이 알코올을 해독할 때 필요한 에너지원구실을 하기 때문인데, 술안주로 는 치즈, 두부, 살코기, 생선 같은 저지방 고단

하기 때문인데, 알코올을 저장력이 높아지는 것은 아니다.

간이 분해할 수 없을 정도로 다량의 알코올이 들어가면 간을 자극하거나 지방분을 쌓이게 해 간장 질환을 야기할 수 있다. 따라서 간이 기능을 회복하는데 걸리는 시간을 고려하면 사흘에 한번쯤은 술자리를 피하는 게 좋다. 이른바 ‘휴간일(休肝日)’을 가지는 것. ‘선택’이 아니라 ‘필수’다.

◇‘술은 술로 풀어야 한다’, 미친 짓이다=이른바 해장술이다. 그럴듯한데, 말 그대로 독(毒)을 마신다고 보면 된다. 엄청난 알코올에도 끄떡없는 간 없고 원·투 펀치에 ‘카운터 펀치’까지 맞는 격이다.

술 마신 뒤 두통, 구토, 어지러움 등 증상을 느끼는 것은 간의 해독 능력을 이미 넘어섰다는 증거다.

숙취 해소는 수면과 휴식을 기본으로 하고 뜨거운 된장국, 콩나물국, 미역국, 북어국, 유자차, 꿀물 등을 섭취하는 게 좋다. 헛겨울 사람이 없다면 물이라도 충분히 마셔라.

흔히 숙취를 해소하려고 사우나를 하는데, 지나치게 땀을 흘리는 것은 가뜰이나 부족한 수분과 전해질을 더욱 부족하게 만들기 때문에 피하는 게 좋다.

/김지을기자 dok2000@kwangju.co.kr

섞어 마신 술 내뿜엔 폭탄...담배 함께 피면 위험 2배

해장술은 간 죽이는 지름길...숙취 해소 사우나 피해야

지 않는 게 담배다. 평소 담배를 잘 피우지 않는 사람도 술담배를 피워내고 술을 마시면서 한 손에는 담배를 들고 있는 경우도 적지 않다. 몸 망치는 치명적인 습관이다.

담배는 알코올 흡수를 촉진하고 알코올은 니코틴 흡수를 가속화한다. 니코틴 외에도 담배에 포함된 각종 유해물질과 발암물질이 알코올에 잘 용해돼 몸을 공격한다.

◇인주, 골라서 공략해라=안주는 술의 독한 기운을 없애고 몸을 보호하기 위해 먹는 음식이다. 공복에 마시는 술은 알코올 흡수 속도를

빨리 높인다. 안주를 통해 영양분을 충분히 공급받지 못하면 알코올을 분해하는 간도 힘들어지기 마련이다. 또 급하게 마시게 되면서 위 점막을 자극할 뿐 아니라 음주 뒤끝도 좋지 않다.

안주도 가려 먹는 게 좋다. 칼로리가 낮은 음식부터 먹어 배를 채우는 게 좋고 특히 단백질 섭취가 중요하다. 간이 알코올을 해독할 때 필요한 에너지원구실을 하기 때문인데, 술안주로 는 치즈, 두부, 살코기, 생선 같은 저지방 고단

술에 관한 진실과 거짓

폭탄주 빨리 취하고 독성도 강해 맥주보다 소주가 숙취 정도 심해

▲소주에 고춧가루 넣고 마시면 감기가 낫는다? =속설이다. 감기에 특별히 나쁜 음식이 없다. 신선한 야채와 과일, 각종 비타민제도 좋다. 피할 게 있다면 음주와 흡연. 흡연은 염증을 악화시키고 음주는 간에 무리를 주기 때문에 감기로 면역력이 약한 상태에서 마시는 것은 좋지 않다.

▲“난 폭탄주가 덜 취해?” “사이디나 콜리를 섞어 마시면 덜 취해?” =폭탄주가 덜 쓰고 덜 취한다는 주장들, 적지 않다. 물론 거짓말이다. 우리 몸은 알코올의 농도가 20% 정도일 때 가장 빨리 흡수된다. 예를 들면 알코올 농도 40%인 양주와 4.5%인 맥주가 섞이면 20% 정도로 희석된다. 그만큼 빨리 흡수되니 취하는 것도 빠르다.

술에 사이디나 콜라 같은 탄산음료를 섞어 마실 때도 인체의 알코올 흡수력을 높인다. ‘폭탄 제조’시 생성되는 탄산가스가 흡수를 촉진하기 때문이다. 알코올 흡수 속도가 빠르면 배출수속 간에 독성이 많이 생기게 되는 것이다.

▲술 종류를 바꿔가며 마시면 더 취한다? =취기는 섭취한 알코올 양에 비례한다. 여러 종류의 술을 섞어 마신다고 해서 더 취하는 것은 아니다. 다만, 술의 종류에 따라 다음날 숙취 정도는 달라질 수 있다. 증류주가 비증류주보다 낮아 상대적으로 숙취가 적다. 따라서 맥주 같은 비증류주로 만취했을 경우, 소주 등 증류주로 취했을 때보다 숙취 현상이 더 심하다. /김지을기자 dok2000@kwangju.co.kr

연말 술자리 띄우는 건배사

소·녀·시·대 (소중한 여러분 시방 잔을 대보자)

재·견·축 (재미있고 건강하게 축복받으며 살자)

송년회 자리에서 빠질 수 없는 게 술만은 아니다. ‘건배사 삼행시(三行詩)’도 빠트릴 수 없다. 자리에 어울리는 한 마디의 건배사는 모임을 흥겹게 하고 짧고 분위기를 띄울 뿐만 아니라 새로운 다짐의 계기도 만들어준다.

연말 송년모임을 위해 건배사 한 두개쯤은 필수적으로 알아두는 게 어떨까.

우선, ‘개나발’(개인과 나라의 발전을 위하여), ‘당나귀’(당신과 나의 귀한 만남을 위하여), ‘해당화’(해가 갈수록 당신과 화려하게), ‘진달래-진하고 달콤한 내일을 위하여’ 등은 고전이다.

‘소·녀·시·대(소중한 여러분 시방 잔을 대보자)’, ‘원·더·걸·스(원하는 만큼 더도 말고 덜도 말고 걸러서 스스로 마시자)’, ‘어·필·중·부(한자 성어 여필중부(女必從夫·아내는 반드시 남편을 따라야 한다)에서 따온 것으로, ‘여성은 필히 중부세 내는 남자를 만나라’라는 뜻) 등은 젊은 직장인들 사이에서 유행

하는 건배사다. 모임 성격에 따라 건배사도 각각이다.

커플 모임에서는 ‘사이다’(사랑합니다. 이 생명 다 바쳐 사랑합니다), ‘별사또’(별치 말고 사랑하고 또 만나다)가 필수적 건배사다. 골프를 즐기는 참석자가 많다면 ‘오바마’(OK 바라지 말고 마크(mark)해)도 빠지지 않는다.

가족·부부 동반 모임에서는 ‘재건축’(재미있고 건강하게 축복받으며 살자), ‘9988 오징어’(99세까지 팔팔하게 건강하고, 오늘처럼 정하게 어울리려 살자), ‘당신 멋져’(당당하고 신나고 멋있게 저주며 살자), ‘단무지’(단순하고 무식하게 무지 행복하게 살자) 등이 제격이다.

물론, 해석하기에 따라 성희롱 성 건배사로 받아들여져 큰 문제가 될 수도 있다. ‘오바마’는 ‘오래오래 바라는 대로 마음먹은 대로’라는 원래 의미가 ‘오빠, 바라만 보지 말고 마음대로 해’로 변질됐는데, 대한적십자사 건배사도 이 건배사때문에 낙마했다. /김지을기자 dok2000@

“아버님, 어머님 사랑합니다!”

사랑은 작은 관심의 실천입니다. 부모님께 사랑한다는 말을 해보십시오.

어머님, 아버님 사랑합니다. 마음 속에서만 맴돌던 사랑한다는 말, 3분이면 충분합니다. 사랑은 작은 관심의 실천입니다. 삶의 즐거움은 누군가의 억지말로 전할 수 있는 것이 아닙니다. 자기 스스로가 직접 느끼고 경험해야 하는 것입니다. 사랑의 마음은 몸과 마음에 건강을 준다고 믿고 있습니다. 국제약품은 그 사랑의 힘을 믿습니다.

가장 좋은 약은 사랑입니다.

