

술자리선 수다쟁이 여우가 되자



송년회 시즌이 시작됐다. 1년간 쌓인 회포를 푸는 송년회는 잘하면 일상의 윤택유가가 되지만 잘못 치르면 쓸쓸한 기억을 남기게 된다. 지인과 동료, 가족과 유쾌한 송년회를 보내는 방법을 안내한다.

당신의 음주법은

◆좋아요

물 많이 마시고 대화하면 체내 알코올 배출 도와간 회복까지 72시간 모임은 3일 주기로

◆나빠요

치킨·삼겹살·김치찌개... 기름지고 자극적인 안주 알코올 흡수 늦춰 과음 유발

◇피할 수 없다면 영리하게 마셔라= 송년회 자리에서 피할 수 없는 술, 본인의 의사와 관계없이 마셔야 한다면 '영리하게' 마시자. 우선 공복 상태에서 음주는 피하는 게 좋다. 빈속에 술을 마시면 알코올이 위벽을 자극해 위 점막을 손상시키고, 알코올의 흡수도 빨라진다. 술을 마시기 전에 식사를 하는 것이 좋고 부득이한 경우 우유를 마시는 것도 도움이 된다. 술을 마시는 중에는 물을 충분히 마시는 게 좋다. 물을 많이 마시면 포만감으로 술을 적게 마시는 효과를 얻을 수 있다. 위와 장 속의 알코올 농도를 낮추고, 알코올 흡수도 늦출 수 있다. 물은 알코올 분해도 도와주기 때문에 충분한 수분섭취가 필요하다.

술자리에서는 '수다쟁이'가 되는 것도 좋다. 송년회 참석자들과 대화를 많이 나누는 게 도움이 된다는 것이다. 호흡을 통해서 흡수한 알코올의 상당량이 체외로 배출되기 때문이다.

폭탄주도 되도록 피해야 한다. 흔히 소주와 맥주, 소주와 양주 등을 섞어 마시는 폭탄주는 다양한 첨가물이 혼합되는 만큼 숙취를 더 많이 유발할 수 있다.

◇안주 선택, 술 약속도 현명하게= 연일 술자리가 이어지는 12월, 송년 모임에서는 안주의 중요성도 놓치지 말아야 한다. 삼겹살이나 치킨 등 기름진 음식이나 매운탕, 김치찌개 같은 자극적인 음식은 술자리가 이어지는 연말에는 피하는 게 좋다. 기름진 안주는 알코올 흡수를 늦춰 술을 많이 마시게 한다. 또 열량이 높아 체중 증가를 유발할 수 있다. 자극적인 음식은 위에 부담을 주고, 췌장

때문에 술을 더 마시게 한다. 과일이나 채소 등 수분과 비타민을 다량 포함하고 있는 안주를 선택하는 게 좋다.

특히 막걸리, 동동주 등 발효주에는 장을 자극하는 유기산이 들어 있어 안주는 자극적이지 않은 음식을 선택하는 게 좋다. 파전이나 삶은 돼지고기 막걸리와 어울린다. 포도주는 알칼리 성분이기 때문에 육류나 치즈 같은 산성 식품과 궁합이 잘 맞는다.

송년회 약속도 되도록 간격을 두고 잡는 게 좋다. 일반적으로 맥주 1병이 완전히 분해되는 데는 3시간, 소주 1병은 15시간이 걸린다. 그러나 간의 기능이 완전히 회복되는 시간까지 고려하면 72시간 정도가 필요하다. 건강을 고려한다면 사흘 간격으로 송년 모임 약속을 잡는 게 좋다는 얘기다.

◇악성코드 주의=연말연시에는 들뜬 사용자들을 노린 해킹이 활개를 친다. 송년회 공지나 연하장으로 꾸민 악성코드가 기승을 부려 주의가 요망된다. 메일이나 SNS(소셜네트워크서비스) 뿐만 아니라 스마트폰 문자 메시지나 모바일 앱에 플래시(플래시) 등을 통해서 악성코드를 퍼뜨린다.

망년회 공지를 가장한 스팸이 흔하다. '29일 망년회 공지입니다. 날짜 시간확인후 꼭 참석하세요'라는 문구가 담긴 문자 메시지를 보내 사용자들을 유인한다. 무심코 메일의 첨부 파일을 다운받거나 SNS 메시지를 클릭하면 악성코드에 감염되거나 개인정보를 탈취해 금전적 피해까지 발생할 수 있다.

'Happy New Year', 'Holidays for 2014.doc'나 'Happy New Year.ppt' 등 새해와 관련된 문서파일로 위장해 악성코드에 감염시키는 사례도 있다. 이벤트업체 경품 행사나 지인을 위장해 클릭을 유도하는 수법도 있으므로 항상 경각심을 가져야 한다.

◇음주운전 패가망신=술에 취해 핸들을 잡았다는 패가망신하기 십상이다. 특히 연말연시에는 경찰이 집중단속을 실시하므로 단 한 잔을 마셨더라도 아예 운전 생각을 말아야 한다. 평소 단골 대리운전 업체에 예약하거나 택시 등 대중교통을 이용하는 것이 가장 안전하다.

음주운전처벌기준을 보면 1~2회 위반 시 음주 수치가 0.05%~0.1%일 경우 6개월 이하 징역 또는 300만원 이하 벌금에 처해진다. 0.1%~0.2%일 경우 1년 이상 3년 이하의 징역 또는 500만원 이하 벌금, 0.2% 이상이거나 3회 이상 위반, 측정 거부 시에는 1년 이상 3년 이하의 징역 또는 500만원 이상 1000만원 이하 벌금에 처한다.

/김형호기자 khh@kwangju.co.kr

이런 건배사 어때요

사이다·해당화·이영애·재건축 분위기 띄우는 센스있는 건배사

좋은 사람들과의 편안한 술자리, 또는 공식적인 친교를 위한 술자리에서 때때로 건배 제의나 건배사를 권유 받을 때가 있다. 미처 준비하지 못했을 때는 순간 머릿속이 하얘지기도 하고 심한 경우에는 진땀이 나기도 한다. 술직히 멋지고 매력적인 건배사로 누군가에게 각인이 되고 좋은 인상을 남긴다면 그보다 금상첨화는 없을 것이다.

필자는 이러한 생각에서 소중한 시간, 귀한 만남의 자리에서 의미 있게 사용할 수 있는 건배사를 위해 평소 건배 구호나 건배사를 수집하곤 했다.

기본적으로 좋은 건배사는 기발한 아이디어와 모두가 느끼는 공감에 담겨 있고 'KISS'(Keep it short and simple)에 입각해 아주 간결하면서도 술자리의 의미를 효과적으로 함축하고 나아가서 모임의 주제 또는 기원 등을 전달하면서 따라 하기 쉬워야 한다.

과거에는 술자리에서 '건배'나 '위하여'를 주로 외쳤지만 요즘에는 줄인 말을 활용하거나 우리에게 익숙한 외래어 그리고 선창과 후창으로 나누어진 건배사, 스토리가 있는 건배사, 이름 건배사, 노래 건배사 등이 다양하게 사용되고 있다.

먼저, 가까운 지인들과의 술자리에서 종종 하는 축약형 건배사로 '사이다'(사랑합니다. 이 생명 다 바쳐 사랑합니다. 다시 태어나도 당신만을 사랑합니다)와 '오바마'(오 바라만 보아도 좋은 마이 프렌드) 등이 있다. '재건축'(재미있고 건강하게 축복하며 살자) '해당화'(해가 갈수록 당당하고 화려하게) '거시기'(거절하지 말고 시키는 대로 기쁘게 먹자) '나가지자'(나라 가정 자신의 발전을 위하여) '우하하'(우리는 하늘 아래 하나다) '당신멋져'(당당하게 살자, 신바람나게 살자, 멋지게 살자, 저주며 살자) 등이 있다.

또 직장 동료들과 회식을 하거나 모임 경우에는 '하쿠나 마타타'(아프리카 스와힐리어로 걱정하지 마라, 다 잘 될 거야라는 뜻)와 '인 비노 베리타스'(In vino veritas : 라틴어로 술 속에 진실이 있다는 뜻) 등의 뜻이 담긴 외국어 건배사가 많이 인용된다.

선창과 후창으로 나누어진 건배사도 있다. 이 멤버/리멤버(이 멤버를 잊지 말자) 등이 그것이다. 또 반갑다/친구야, 나이야/가라, 쟁하고/해뽀자, 이대로/나가지, 함께가면/멀리간다, 술잔은 비우고/마음은 채우고 등도 분위기를 띄워 준다.

이와 함께 술자리 참석자 중에서 이름을 호명하는 '이름 건배사'도 있다. 예를 들면 '오미자'(오늘처럼 미소를 지으며 자신감을 갖자), '이영애'(이 순간을 영원히 애해리디야 즐기자) 등이 있다.

'노래 건배사'는 선창과 후창 건배사의 노래 버전이다. 건배 제의를 하는 사람이 '천만번 더 들어도 기분 좋은 말'이라고 노래를 하면 술자리에 있는 사람들이 '사랑해' 대신 그 자리에 있는 사람 중 한 사람의 이름을 리듬에 맞게 부르고 술을 마시는 형식이다. ('이 생명 다하는 날까지' / '○○를(그대를) 대신에 이름을 리듬에 맞게) 사랑 하리!')

자기 나름의 멋진 건배사를 술자리를 화기에애하게 만들 수 있는 센스를 발휘해보자.

이욱현

광주시 북구 부구청장

'인생은 한잔의 술이다' 저자



독소 배출엔 토마토



갈증 해소하는 배



간 해독·구토 완화 썩



컨디션 회복 오징어



술 마신 뒤 좋은 음식

송년모임에 술이 빠질 수는 없는 일. 그러나 다음날이 문제다. 마실 때는 기분 좋지만, 이튿날 아침 눈을 뜨는 순간부터 상당 시간 두통과 심하면 구토 등 고통이 따른다.

음주의 그림자인 숙취를 해소하는 데 좋은 음식은 무엇일까? 우선 눈길을 끄는 것이 바로 토마토이다. 토마토 속에 있는 라이코펜은 알코올을 분해할 때 생기는 독성물질을 배출하는 역할을 한다. 따라서 술을 마시기 전에 토마토 주스를 마시거나, 토마토를 술안주로 먹으면 숙취를

줄일 수 있다. 또 토마토에는 비타민 A, B, C, E 등이 함유돼 있고 수분이 많아 숙취해소에 좋다.

이와함께 토마토 속에 있는 구연산, 사과산 성분이 음주로 인한 피로해소에 탁월한 효과가 있다. 이탈리아 사람들은 숙취 해소용으로 토마토를 듬뿍 올린 피자를 먹는다. 서구에서는 토마토 주스에 보드카를 섞은 '블러디메리'를 해장술로 마시기도 한다.

썩은 간 기능을 활성화하기 때문에 간의 해독 작용을 돕는다. 그래서 알코올을 빨리 분해시켜서 독소를 몸 밖으로 배출시켜주기 때문에 술을 빨리 깨는 데 효과가 있다.

다. 숙취로 인해 발생하는 두통이나 갈증, 구토, 메스꺼움 등의 증상 완화에도 도움이 된다.

술을 많이 마셔서 급성중독이 되면 얼굴이 파랗게 변하면서 혼수상태가 될 수 있는데 이때 침을 이용하면 도움이 된다. 평소엔 침을 차로 만들어서 자주 마시게 되면 위장을 편안하게 해줄 수 있고, 술을 마시고 싶은 욕구를 낮추기도 한다.

열을 식히는 데 좋은 배는 숙취로 인해 갈증이 많이 생겼을 때 먹으면 도움이 된다. 다만 배를 지나치게 많이 먹으면 속이 차가워져 소화불량이나 설사 우려가 커진다. 오징어는 양질의 단백질과 타우린 성분

이 풍부하기 때문에 컨디션을 회복시켜 준다. 타우린은 간의 해독 작용을 돕기 때문에 과음 후 숙취 해소를 돕고 피로 해소에도 효과가 있다. 오징어에 풍부한 타우린은 오징어의 겹질에 다리에 많기 때문에 가급적 겹질을 벗기지 말고 먹는 것이 좋다.

감 역시 숙취 해소에 도움이 된다. 알코올 성분을 빨리 분해해서 과음 후 속을 편하게 만들어준다. 감의 잎으로 만든 감잎차에는 비타민이 풍부하기 때문에 평소 자주 마시면 피로 해소에도 도움이 된다. 그러나 자신의 주량을 절대 넘기지 않는 것이 숙취를 최소화하는 방법이다. /김형호기자 khh@kwangju.co.kr

1·2층 이태리가구

3층 통원목가구

4층 모던가구

이태리가구 혼수가구 특가전

SINCE 1990

www.hong79.com

광주 동구 장동 58-15

☎ 1899-0240