



## 연말연시 술자리 주량지켜 건강 챙기자

주류1팀



연말이 되면, 지외든 타외든 술자리의 횟수가 늘어납니다. 연말회식, 각종 동창회, 송년회 등등 일년이라는 시간을 마무리하는 자리가 만들어지게 됩니다. 저물어가는 한해를 정리하고 새로운 한해를 맞이하는 뜻 깊은 자리에 기에 거절하기도 쉽지 않은 자리입니다. 또한 오랜만에 만나는 지인들도 있을테니... 정말이지 하루가 멀다하고 만들어지는 것이 연말의 술자리입니다. 더욱이 이런 자리에 술이 빠질 수 없으니 술을 좋아하는 사람이라도 부담이 되기 마련입니다. 하지만, 피할 수 없는 자리라면 지해를 발휘하여 조금이라도 속을 편하게 하는 것이 좋겠죠. 술자리에 들어서기 전부터 숙취해소까지 작은 지해를 소개해 봅니다.

### 술 마시기 전엔 속은 든든하게

혹자는 배가 부르면 술이 안 들어간다고 해서 빈속에 술잔을 들기도 합니다. 그러나 연일 이어지는 술자리를 아무탈 없이 넘기기 위해서는 속을 든든하게 채워야 합니다. 빈속에 술을 마시면 몸 망가뜨리기 딱 좋습니다. 술을 많이 마셔야 하는 자리라 예상이 된다면, 당일 아침부터 몸을 만들어 놓는게 좋습니다. 어떤 사람은 술자리에서 안주를 배부르게 먹으면 괜찮지 않냐고 하실지도 모르지만, 술을 마시면서 먹는 안주는 별로 도움이 되지 않습니다. 속을 든든히 하고 술자리에 임하면 오랫동안 술을 마실 수 있는 원동력이 되며, 안주 축낸다는 핀잔도 듣지 않을 수 있고, 별 안주 없이 술을 잘 마시는 모습을 과시할 수도 있습니다. 또한 다음날 숙취로 고생할 확률도 적어지니 일석삼조라 할 수 있습니다. 술 마시기 전, 속을 든든하게 하는거부터 시작을 해보시죠...

### 술도 요령 있게 마셔야 한다.

술도 요령을 가지고 마셔야 합니다. 무작정 마시다 보면 다음날 숙취로 고생하는건 물론 각종 간 질환의 주된 발병 원인이 될 수도 있기 때문입니다. 지방간을 비롯하여 알코올성 간 질환의



주된 발병 원인은 간이 처리할 수 있는 양보다 더 많은 알코올을 마시기 때문입니다. 자신의 간이 처리할 수 있는 양만큼 요령 있게 마셔야 한다는 겁니다. 즉, 자신의 주량만큼만 마셔야 한다는 말인데 쉽지만은 않습니다.

● 대작은 과음의 지름길      우선 술자리에서 돌이켜 대작은 하지 않는 노하우가 필요합니다. 우리는 종종 돌이 붙어 앉아 술대결을 벌이는 무모한 사람들을 보게 됩니다. 하지만 진정한 주당이라면 그런 짓은 하지 않습니다. 아니 주당이 아니더라도 대작은 상대방이 자신보다 술을 잘 마시는 사람이든 술이 약한 사람이든 결국에는 자신의 주량을 넘어서 술을 마시게 되는 결과를 가지고 오기 때문입니다. 친한 사람들과 그저 주머니 받거리 하면서 즐거운 대화를 나누며 자신의 주량을 지키는 요령이 필요합니다.

● 시작은 좋은 술로(알코올 함량이 낮은 술)      일반적으로 처음의 시작은 알코올 함량이 낮은 술을 택해서 마시는 것이 좋습니다. 물론 개인적인 취향에 따라 다르겠지만 알코올 함량이 낮은 술로 시작을 하고 술의 종류를 바꾸어 마실 경우에도 처음에 마신 술 보다 알코올 함량이 낮은 술을 마시는 것이 좋습니다.

● 목마름은 해결하면서      술을 마시게 되면 체내의 흡수되는 알코올 때문에 자주 목이 마르게 됩니다. 목이 마르면 얼음이 들어 있는 찬물을 마셔서 목마름을 해결하는 것이 좋고, 술을 마시기전에 알코올이 들어 있지 않은 음료수를 미리 마셔두는 것도 괜찮은 요령입니다.

● 빈 잔에 채우고 넘치지 않게      술자리에서 분위기가 무르익어 가다보면 잔을 다 비우기 전에 술을 권하는 경우가 있습니다. 이럴 때는 정중하게 사양하면서 항상 술잔을 다 비운 다음에 잔을 다시 채우게 하는 것이 좋습니다. 또한 술잔은 가득 채우지 않게 하는 것이 좋습니다.

● 주량껏 마셨다면 정중하게 사양하기      자신의 주량껏 술을 마셨는데 술자리가 계속 된다면, 정중하게 사양하는 요령을 가져야 합니다. 어설플ن 제스처로 술자리의 분위기를 깨는 것보다는 정직하게 자신의 주량을 밝히고 술 대신 물이나 음료수로 술자리의 분위기를 주도하는 것이 하나의 요령이 될 수 있을 겁니다. 여성분들이라면 어느 정도 주량이 되었을때 휴기사를 불러보는 것도 괜찮

을듯 싶습니다.

### 어차피 먹는 안주, 단백질 안주로

다양한 술의 종류만큼이나 안주도 가지각색입니다. 술자리 전에 배를 든든하게 채우고 시작한 술자리라도 안주 없이 술만 마신다면 이겨낼 천하장사는 없을 겁니다. 어차피 먹어야하고 꼭 먹어야하는 안주라면 좋은 안주가 좋겠죠.

● 입맛보다는 간을 먼저 생각하자 음주 전후로 잘못된 식습관은 간의 피로를 가중시키게 됩니다. 기름진 안주, 설탕 음식, 흰 쌀, 흰 밀가루 위주의 식생활은 노폐물을 많이 만들어 간을 피로하게 하고 지방간을 유발할 수 있습니다. 또 인스턴트 및 가공식품에 들어가는 첨가제나 과일과 야채에 묻어 있는 잔류 농약 등도 간을 과로하게 하는 원인중 하나입니다. 또 하나 중요한 것은 음식 섭취량입니다. 간세포 재생과 효소 합성을 촉진시키기 위해서 단백질 공급이 필요한건 사실이지만 과잉 섭취한 단백질은 간에서 대사되기 때문에 간의 피로를 증가시킬 수 있습니다. 미처 대사되지 않은 단백질의 중간 대사물인 암모니아가 간세포에 부담을 주기 때문입니다.

간의 건강을 고려한다면 단백질이 적은 음식을 섭취하는 것이 좋습니다. 비타민, 미네랄, 엽록소, 효소 등은 간세포를 재생하고 신진대사를 촉진해 간 건강에 도움을 줍니다. 양배추, 샐러리, 파슬리 등에 들어 있는 각종 비타민은 간 기능을 활성화하는데 사과나 레몬, 꿀 등을 믹서에 함께 넣고 갈아서 마시면 좋다고 합니다. 대합탕이나 조개국은 술안주와 해장음식으로도 각광을 받고 있는데 이는 조개류에 많이 함유돼 있는 타우린 덕분입니다. 타우린은 간의 피로를 풀어주고 해독능력을 북돋아주는데 모시조개, 바지락, 대합 등의 조개류와 새우, 낙지에 풍부하다고 합니다.

또한 건강물질로 알려진 키토산을 섭취하는 것도 도움이 됩니다. 키토산은 세포에 필수적인 아미노산을 공급해주며 지친 간이나 해독기능을 상실한 간 기능을 회복시켜 주기 때문입니다.

한편 한방에서는 당귀, 용담초, 결명자, 차전자결명미, 산수유 등의 한약재를 차로 끓여 복용할 것을 권하고 있는데, 산수유는 간을 따뜻하게 해주어 기능을 회복시키고, 용담차나 결명자는 간에 물린 열을 내려주고 기능을 북돋아 주는 효과가 있다고 합니다.

● 동물성, 식물성 단백질을 균형있게 위에서 언급했듯이 단백질은 간장이 알코올을 해독하는 데 중요한 에너지원의 구실을 합니다. 과일 섭취는 오히려 역효과를 가지고 올 수 있지만 술 안주로 동물성 단백질과 식물성 단백질을 균형 있게 적당량을 섭취하는 것이 좋습니다.

동물성 단백질에는 알코올을 분해하는 효소의 활동을 도와주는 '나드'라는 물질이 다량 포함되어 있습니다. 그러나 이런 점만 생각하고 우유, 쇠고기 등 동물성 단백질만 섭취하게 되면 오히려 효과는 반감 될 수 있습니다. 식물성 단백질도 섭취해야 아미노산이 균형을 이뤄 제대로 효과를 낼 수 있습니다.

이런 점을 감안 했을 때 동물성 단백질과 식물성 단백질이 균형을 이루고 있는 안주는 찌개류라고 할 수 있습니다. 대부분의 찌개에는 동물성과 식물성 단백질이 골고루 들어가 있기 때문입니다. 푸짐하고 따끈한 찌개류 안주로 단백질의 균형을 잡아 보세요.

● 콜레스테롤 YES / 지방질 NO 술자리에서 고기 안주를 피하는 경향이 있습니다. 심중팔구 콜레스테롤을 걱정하기 때문인데 꼭 그럴 필요는 없습니다. 적절한 콜레스테롤은 우리 몸에 꼭 필요하기 때문입니다. 특히 콜레스테롤은 간장의 대사를 촉진하는 역할을 하기 때문에 애주가들에게 소중한 물질입니다. 뿐만 아니라 콜레스테롤은 장의 소화흡수를 돕는 담즙산을 만드는데 기여하며 간장 내의 호르몬의 합성도 도와줍니다. 따라서 술을 마실 때는 너무 콜레스테롤에 구애받지 않고 적절히 흡수하는 게 실속 있는 음주법이라 할 수 있습니다.

술안주로 지방질은 하나도 좋을 것이 없습니다. 위벽을 기름기로 발라 놓으면 알코올을 조금 덜 흡수해 간장의 부담을 줄일 수 있다고 해서 술 마시기 전에 기름진 음식을 먹는 사람들이 있습니다. 하지만 이것은 잘못된 생각입니다. 지방질은 위장에서 다른 음식물과 뒤섞여 알코올 흡수에 오히려 해롭기 때문입니다. 그리고 간에 지방이 끼어 지방간의 직접적인 원인이 되기도 합니다. 따라서 될 수 있으면 지방질이 많은 안주는 피하는 게 좋습니다.

## 요령껏 마셨다면 개운하게 깨자

요령껏 좋은 안주로 적당한 양의 술을 마셔도, 우리를 괴롭히는 건 숙취입니다. 각자 나름대로의 숙취 해소법이 있겠지만 숙취를 해소하는 몇 가지 방법을 소개하고자 합니다.

● **해장술도 술이다.** 우리 주변에는 흔히 해장술을 마시며 숙취를 푼다는 사람이 있습니다. 그러나 이것은 고통을 연장할 뿐만 아니라 오히려 몸에 부담을 주어 좋지 않은 방법입니다.

숙취의 증상으로는 머리가 '땡' 하고 속이 거북하며 구토, 갈증, 피로감, 불쾌감 등을 수반하는 것이 보통이지만, 심할 경우 식욕부진, 식은땀, 불면증, 현기증, 허탈감, 탈수증세, 위통 등의 증세를 보이기도 합니다. 숙취는 자기의 알코올 대사능력보다 훨씬 많은 양의 술을 마셔서 생기는 것입니다. 알코올의 중간대사물인 아세트알데히드는 독성이 아주 강한 물질인데 이것이 체내에 남아 다음날까지 계속 몸에 부담을 주는 상태를 말합니다. 그래서 영어로도 **헝오버(hang over)**라고 합니다. 따라서 몸에서 알코올이 계속 배출되도록 해야 하는데 해장술을 다시 마시면 오히려 숙취 해소를 방해하게 됩니다.

숙취는 대개 시간이 지나면 저절로 풀리지만, 해장국은 어느 정도 숙취 해소에 도움을 줍니다. 뼈를 고아낸 국물에 우거지와 선지를 넣고 끓인 우거지국이나 멸치를 넣어 끓인 콩나물국이나 대표적인 해장국이라고 할 수 있습니다. 국물을 담백하게 하기 위해 뼈나 멸치 대신 조개를 사용하는 것도 좋습니다. 해장국에 들어가는 기름이 없는 옥류·새우·조개·흰살생선·선지 등은 양질의 단백질과 타우린·비타민 B를 가지고 있어 알코올 때문에 손상 받은 간에 활력을 주는 식품이기도 합니다. 또 녹차나 꿀물·침차·유자차·구기자차·생강차·인삼차·모과차·울무차 등도 해장효과가 큰 음료입니다. 이제 해장술이 아닌 시원한 해장국과 후식으로 해장효과가 큰 음료를 마셔서 개운하게 숙취를 해소하는 지혜를 발휘할 때입니다.

● **숙취해소 감 잡았어.** 술을 마시기 전이나 숙취로 고생할 때는 감잎차를 마시면 아주 좋다고 합니다. 감잎차는 심장병과 신장병·고혈압·위궤양·당뇨 등의 예방과 치료에도 도움이 되는 전통차입니다. 감잎차에는 타닌 성분이 들어 있어 마시기에는 썩 좋지 않지만 감잎차에 유자청을 조금 섞거나 레몬즙을 넣으면 맛도 좋고 효과도 커진다고 합니다.

'술 깨는 데는 감이 최고'라는 옛말이 전해지고 있는데, 이는 숙취에 감이 좋다는 것을 뜻하는 말입니다. 감이나 홍시에는 혈액중 알코올의 분해를 촉진시켜 주는 과당과 비타민 A·B·C가 고루 들어 있고 양질의 수분을 가지고 있어 숙취로 고생할 때 먹으면 큰 효과를 볼 수 있습니다. 술자리 전에 속을 든든하게 하고 자신의 주량만큼만 적당히 마시는 건전한 음주문화와 숙취의 빠른 해소로 자신의 건강과 가족, 사회의 건강까지 고려하는 연말연시 술자리가 되었으면 합니다.