

알코올 상식

01

알코올이 심혈관 질환을 예방하는가?

버터와 치즈 등을 비롯한 고지방식(高脂肪食)과 알코올(酒)을 가장 많이 마시는 프랑스인들에게는 오히려 심장병 질환이 적어 소위 'French Paradox' 라는 이야기가 있다. 아직도 정확한 이유는 잘 알려져 있지 않지만 약간의 음주는 관상동맥 경화를 줄이는 등 심혈관이 질환에 좋다고 많이 보고되어 있다. 수년 전까지만 해도 적포도주가 좋는데, 이 포도주에는 resveratrol이라는 화합물질이 존재하여 혈중에 나쁜 cholesterol을 감소시킨다고 주장되어 왔다.

1998년 8월에 열린 학회의 보고에 의하면 알코올의 종류에 관계없이, 모든 종류의 알코올이 하루에 1잔 이상이면 심혈관 질환에 좋다고 한다. 최근 연구에 의하면 알코올 섭취는 동맥(혈관)내부에 침적되어 동맥경화증을 일으킬 수 있는 LDL cholesterol(Low density lipoprotein cholesterol)을 건강에 유익한 HDL cholesterol(High density lipoprotein cholesterol)로 바꾸어 준다고 한다. 그 결과 혈관의 염증이 풀아 터지지 않기 때문에 제2차, 3차 염증으로 확산되지 않아 유익하다는 학설이 있다. 그러나 간이나 췌장, 기타 다른 장기 손상 및 안전 상해사고를 고려하여 미국 국립알코올연구소(National Institute on Alcohol Abuse & Alcoholism, NIAAA)에서는 성인 남자는 하루에 2잔, 임산부를 제외한 여자는 1잔씩 들 것을 권고하고 있다.

이와는 반대로 하루에 5잔 이상씩 장기간 과음을 하면 알코올성 심근경색증을 일으켜 정상인에 비하여 심장의 근육이 약화되거나 심장의 부피가 20~30% 정도 늘어난다. 알코올성 심근경색증은 선천성 심근경색증과 증상과 구조가 비슷하여 심실, 심방의 수축력이 약해지는데, 이는 알코올이 심장근육의 칼슘을 비롯한 전해질 대사에 영향을 주어 생긴다는 주장이 있다. 다행스러운 것은 금주를 하면 이 병은 가역적으로 원상태로 회복된다고 보고되어 있다.



적절한 양의 음주는 술을 안 마신 경우보다 관상동맥 질환에 좋다는 보고가 많이 있다. 그러나 장기간 과음을 계속하면 심근, 골격근, 평활근 등의 약화와 마비를 가져온다. 그래서 통계학적으로는 질병 숫자와 알코올 음주량과의 관계가 U shape 관계를 갖는데, 어느 정도의 음주는 건강에 좋다는 의미를 포함한다. 실제 장기간 과음을 하면 심장근 병변(病變) 또는 경색증, 고혈압, 부정맥(不整脈), 그리고 뇌졸중(중풍, 腦卒中) 등을 가져온다. 그래서 청소년 또는 대학 신입생 환영회나 파티에서 술을 갑자기 많이 마신 후 사람이 죽는 경우가 많다. 이들의 사인(死因)을 보면 대개 술에 의한 심장마비나 호흡정지로 나타나 있다.

음주 후 수반되는 영양실조로 과량 음주는 골격근의 주요 단백질인 마이오글로빈(myoglobin)을 파괴하여, 간혹 근경련 및 통증을 일으킨다. 장기간 음주자들의 오줌에 이런 단백질이 검출되는데, 이는 골격근의 파괴 및 약화를 의미한다. 직업 운동선수들 중에는 자량삼아(酒) 술을 많이 드는 선수들이 많은데, 선수들의 경기력 향상과 경력을 잘 관리하려면 주량이나 횟수를 줄여야 되겠다. 또한 장기간 음주를 하면 남성 호르몬과 성장(gonadotropin)의 감퇴로 남성 고환이 줄어들고, 성의욕도 없어진다. 이때 남성 성기의 근육이 약화되어 발기부전을 유발할 수 있다. 이 경우도 술을 줄여 좋은 가정생활을 이루어야 되겠다.

아직도 왜 과량의 술이 심장 및 기타 근육에 나쁜가 하는 정확한 이론은 정립되어 있지 않다. 미국 Lange 박사의 십여 년에 걸친 연구결과에 의하면, 알코올이 음주시 유리되는 지방산과 결합하여 fatty acid ethylester를 만든다고 하여 세포내 단백질의 생합성 및 수송, 미토콘드리아에서의 에너지 생성을 직접 저하시켜 세포의 기능 저하를 일으킨다고 한다. 이들을 반응시켜 주는 효소 fatty acid ethylester synthetase라는 효소인데, 심장이나 근육에 많이 존재한다고 하여 어느 정도 일리는 있다. 이론이 어찌되었든 간에 실제 통계 조사에 의하면, 장기간 술을 많이 마시는 사람은 뇌졸중이나 혈관, 근육 질환에 걸릴 확률이 정상인에 비해 4배 정도 높다고 한다. 평소 뇌혈관 질환(중풍)이 많고, 술을 많이 마시는 편인 우리 한국인들도 다시 한번 심각히 고려해 볼 문제이다.

자료: 알코올 상식 백과

우리술 알기



산수유주

● 분류 : 가양주

산수유는 산수유과에 속하는 낙엽활엽교목으로 전국 가지에서 자생하며 열매를 이용한다. 3~4월에 잎이 나고 가을에 붉은색의 타원형 열매를 맺는데 맛이 달고 약간 시다.

● 재료

산수유 200g, 소주 1.8l, 설탕 200g

● 담그는 법

- ① 산수유를 그대로 용기에 넣고 소주를 붓는다. 밀봉한 다음 시원한 곳에 보관한다.
- ② 매일 1회, 가볍게 액을 흔들어 준다.
- ③ 10일 후에 마개를 열어 액을 천으로 걸러 다시 용기에 붓는다. 설탕을 넣어 녹인다.
- ④ 여기에 생약 찌꺼기 1/5을 다시 용기에 넣고 밀봉하여 시원한 곳에 둔다.
- ⑤ 1개월이 지나면 마개를 열어 액을 천이나 여과지로 거른다.
- ⑥ 맑은 적갈색이 나며 신맛과 달은 맛이 어울린 산뜻한 막술이 완성된다.

● 효능

자양강장, 빈뇨(頻尿), 야뇨증, 노화, 음위(陰威), 지한(止汗)



개나리주

● 분류 : 기양주

향화주(香花酒)의 일종으로 개나리꽃을 사용하여 빚는 술이다. 개나리꽃은 전국 각지에 있는 식물로서 이른 봄에 쉽게 채취할 수 있다.

● 재료

개나리꽃 500g, 설탕, 꿀 필요시 첨가, 소주 1.8l

● 담그는 법

- 1 먼저 활짝 핀 개나리꽃을 따서 씻은 후 그늘진 곳에서 물기를 말린다.
- 2 소주를 개나리꽃과 함께 항아리나 유리병에 붓고 밀봉하여 2개월 가량 보관한다.
- 3 2개월이 지나면 찌꺼기를 건져낸다.
- 4 감미롭게 마시고자 할 때는 설탕이나 꿀을 첨가한다.(=신이주)

● 효능

해독, 소염, 배능(排膿), 이뇨(利尿)



도라지술

● 분류 : 기양주

도라지는 전국 각지 양지 바른 산야에서 자생되거나 밭에서 재배하기도 한다. 도라지는 초롱과에 속하는 속근초로 다년초 식물이며 꽃은 관상용으로 아름답고 뿌리는 약용으로 옛부터 재배되고 있다. 인삼과 흡사하며 생약명으로는 길경(桔梗)이라 한다.

● 재료

도라지 600g, 대추 20개, 설탕 200g, 소주 1.8l

● 담그는 법

가을에서 다음 해 봄까지 뿌리를 캔다.

- 1 술로 잘 닦아서 씻는다.
- 2 2~3cm 정도로 자른다.
- 3 4~5일 밭에서 말린다.
- 4 다른 재료와 함께 입이 넓은 병에 담근다. 밀봉해서 냉암소에 둔다.
- 5 음용은 1개월 지난 후 가능하나 숙성은 3개월 이상이다. 그 다음은 적당한 시기에 건져낸다.

● 효능

감기, 기관지염, 해열, 폐결핵, 천식, 편도선, 진해, 거담

아름다운 우리술

저자 : 윤숙자 외

출간일 : 2007년 1월 8일

출판사 : 질시루

도서가격 : 26,000원



이 책은 크게 1, 2부로 나누어 아름다운 우리 술에 관한 이야기와 함께 실제로 술을 빚는 과정을 체계적으로 전달하고자 노력하였다. 제1부 아름다운 우리 술 이야기에서는 전통주의 이론적 뒷받침을 위해 전통주의 역사적 흐름과 문화론, 우리 술의 분류와 종류, 누룩과 주조에 이용되는 미생물, 우리 조상들의 술 빚는 철학인 육재 이야기, 밀술과 덧술, 세시풍속과 절기주 등을 서술하였다. 제2부 아름다운 우리 술 빚기는 현재 고조리서를 통해 전해오는 주방문과 여거저기 흠어져 있던 우리 술의 주방문을 모으고, 손에서 손으로 전해지며 명맥을 이어오고 있는 전통주 101가지의 제조방법을 선별하여 실었다.

와인의 달인 로버트 몬다비

저자 : 로버트몬다비 (역자 : 이병렬)

출간일 : 2007년 1월 5일

출판사 : 바롬웍스

도서가격 : 15,000원



미국의 최고급 와인을 만든 로버트 몬다비 자서전 『와인의 달인 로버트 몬다비』. 이 책은 미국 최고급 와인인 <오퍼스 윈>을 만든 '로버트 몬다비 와이너리' 창업주인 저자의 성공 스토리로 가족기업인 '찰스 크록 와이너리'에서 쫓겨나 자신의 기업을 창업해 30년 만에 900명의 와이너리로 성장하기까지의 내용을 담았다. 이 책에는 이탈리아에서 꿈을 찾아 미국으로 건너온 몬다비 집안이 아메리칸 드림 실현기이며, 프랑스 최고의 와인 사도 무동 로셀드와 합작하여 미국 최고의 와인 오퍼스 윈을 생산하게 되기까지의 이야기와 저자의 15가지 성공철학이 담겨져 있다.

와인강의

저자 : 박원목,윤경은

출간일 : 2007년 3월 5일

출판사 : 김영사

도서가격 : 12,000원



인간이 만든 신의 술, 와인의 세계로 당신을 초대합니다. 와인은 언제 어떻게 인간에게 다가온 것일까? 라틴어 비넘(vinum), '포도로 만든 술'로 대표되는 와인의 역사와 신대륙으로의 전파과정을 통해 세상에서 가장 강력하고도 감미로운 술로 거듭나기까지 와인이 걸어 온 길을 흥미롭게 접근해 보자. 와인의 명칭과 종류, 시음과 라벨 읽기 같은 기초상식에서부터 구대륙과 신대륙으로 양분되는 세계 와인에 대한 깊이 있는 이해와 가정과 사회생활에서 폭넓게 만나는 와인 예절을 배워보자.

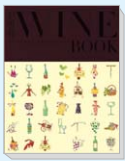
WINE BOOK

저자 : 오은선

출간일 : 2007년 1월 1일

출판사 : 랜덤하우스코리아

도서가격 : 11,000원



와인 가이드북. 이 책은 초보들도 쉽게 와인을 고르고 와인과 친해질 수 있도록 다양한 와인에 관한 내용을 담았다. 대한민국 최고의 소믈리에와 유명 와인바 사장, 열혈 온라인 동호회 회원들이 추천한 한국 사람의 입맛에 맞고 현실적인 가격대의 60여 종류 와인에 관한 소개도 함께 담았다. <친절한 WINE BOOK>은 와인의 기초에서부터 와인 구입과 와인 바에 갔을 때 상황, 추천 받은 와인의 역사와 숨겨진 이야기, 와인에 어울리는 음식 등의 내용으로 구성됐다.

두 선배 이야기

송병승 동봉구 발행동



선배 김형은 수의학을 전공한 70대중반의 전직 동물병원원장이고 또다른 선배 반형은 체육학을 전공한 전직 중학교 교장이다. 이들보다 몇 살이 뒤져 후배노릇을 자청한 나는 반형과 같은 교직을 택한 국문학 전공의 전직 고등학교 교장이다. 술에 대한 취향도 제각각이어서 자주 충돌을 빚는다. 김형은 술 냄새를 맡으면 몸진체가 불덩이로 달아오르고 홍당무의 피부색을 드러내는 음주무용론자이나 담배는 하루에 세갑 가까이 피는 놀라운 애연가이다. 반면에 반형은 담배 연기를 맡으면 기침을 연발하는 흡연추방론자(7)로 술은 청탁불분, 두주불사로 막걸리를 마실 경우 여덟 병, 소주를 마시면 다섯병, 맥주는 한박스를 소화하는 괴력의 애주가이다.

나는 담배를 배우지 않았고 술은 낮은 알코올을 선호하는 편이라 맥주든 막걸리든 한병으로 만족하여 별명이 한병으로 불리고 있다. 그렇다고 그들은 보호하는 치료사, 상담사도 아닌데 자연히 훈계, 계도하는 역할을 맡고 있어 만날 때 마다 쓴소리를 하고 있다.

일주일전인가? 고궁 산책을 마치고 청계천 물구경을 했다. 두어시간 행진을 하고 시장가가 들어 자주 들리는 주점에서 피로를 풀기로 했다. 자리에 앉자마자 김형은 라이트와 담배를 내놓는다. 연신 담배연기가 공중으로 날아간다. 반형은 어느새 막걸리가 세병이다 30여분이 채 지나지도 않았는데 무슨 경연대회에 나간 선수마냥 작업에 열중이다. 막걸리 반병을 비운 나로서 쓴소리를 해야할 처지이다. ‘보십시오! 선배님들 30여년 우정속에서 건강을 지키며 살라고 수백번 이야기 한것 같은데 아무리 습관이라고 해도 세갑이 여덟병이 어디 누구 장난임니까? 언제나 청춘이 아닙니다. 얼마나 살겠느냐고 하면서 마구 피고 마시면 큰 문제이지요..’ 계속 장광설로 질타, 회유, 협박에 가까운 경고성 메시지를 날렸다. 지나친 흡연과 음주를 신랄하게 성토했다.

이런 내가 싫은지 만날 때 마다 이맛살을 찌푸린다. 그러나 참뚱이 담긴 나의 훈화가 그릇되지 않음을 아는 그들이기에 이내 화합의 시간이 되고 있다. ‘인생팔십고래희’가 21세기 정보화사회에 자리매김하고 있다. 저출산 고령화사회에 살고 있는 우리네가 노인대열에 합류한 이상 존경받고 살아야 할 의무와 책임이 있다. 대한민국 노인으로 석달에 한번 나오는 교통수당을 받으면 용돈을 보태어 손자, 손녀 학용품값을 내어주는 인기쟁 할아버지가 되어야하지 않은가?