

알코올의 위력 ❁

술은 수천년 전부터 우리 곁에 있어왔으며 우리의 기분에 따라 즐거울 때는 축하하는 의미를 또 괴로울 때는 위로하는 의미를 부여한다. 술에 대한 의미는 각 나라마다 혹은 문화적 배경에 따라 큰 차이가 있어서 어떤 나라에서는 매우 관대하지만 다른 나라에서는 엄하게 다루기도 한다.

우리나라는 음주 문화가 비교적 관대한 편이어서 술에 취한 후 행한 행동에 대해서 너그럽게 용서해주는 편이고 음주와 관련된 사회 전반의 문제를 크게 다루고 싶어하지 않는 실정이다. 또한 한 가정에서 가정이 술주정을 할 경우, 이에 상응하는 벌보다는 모든 식구들이 이 한 사람을 위하는 정성이 뒤따르기 때문에 이러한 가정에서 자란 청소년 또한 술에 대하여 오히려 더 많은 호기심을 부르기도 한다.

오늘날 우리 중에 약 90%는 술을 마시고 있고, 성인 남성 중에 약 50%는 일시적이거나 술과 관련된 문제를 가지고 있으며 남성 5%, 여성 3%가 술중독으로 고생하고 있다.

술은 에타놀의 양에 따라 독한 정도가 결정된다. 에타놀은 약한 전극을 띠고 있어서 세포막을 쉽게 통과하며 피와 조직 사이의 평형을 이루게 한다. 이것은 소량일 때는 행동을 활발하게 하나 점점 대뇌 신경을 억제하여 뇌세포의 활동을 둔하게 만든다.

음주는 여러 약리작용으로 신체 이상을 초래하지만 간접적으로는 영양소 결핍에 의한 건강상의 문제를 일으키기도 한다. 1g의 에타놀은 약 7.1 kcal를 함유하고 있어 술 한 잔에는 약 70-100 kcal 정도의 열량을 내지만 이 안에는 미네랄, 단백질, 그리고 비타민 등의 영양소가 전혀 들어 있지 않다. 따라서 알코올 중독자는 이와 같은 영양소가 결핍되어 있다. 이중에는 비타민 B1, B2, B6 그리고 비타민 A 등이 포함된다. 비타민 B1이 결핍되면 행동 및 기억 장애가 동반되기도 한다. 체내에 필요한 무기질 가운데 칼륨, 마그네슘, 칼슘, 아연, 인 등의 결핍은 일시적인 근육의 마비현상을 일으키고 무반응증을 일으킨다. 마그네슘이 부족하면 감각이 둔화되고 다른 신경학적 이상을 초래하고 칼슘이 부족하면 근육이 경직되거나 힘이 없어진다. 아연의 부족은 생식기의 기능을 저하시키고 식욕 감퇴, 상처의 치유 기간이 길며 면역기능의 장애가 있다. 인의 결핍은 심근기능에 이상이 오고 근육이 약해지면 백혈구와 혈소판의 기능이 나빠진다.

또한 만성 알코올 중독은 다음과 같은 신체 변화를 일으킨다. 음주는 대뇌 신경계에 있어서 초기에는 경미한 변화를 가져다주지만 하루 저녁의 과음은 다음날 모든 것을 잊어버리게도 한다. 또한 수면 장애가 나타나는데 수면 초기에 잠을 들 수 없을 뿐 아니라 나중에는 악몽에 시달리게 된다. 더욱이 알코올 중독자 중 5-15%는 말초신경염으로 고생하는데 양쪽 사지가 저리고 통증을 느낀다. 만성 과음은 기억력의 장애도 일으킨다. 특히 새로운 지식을 배우는 능력이 감소되고 눈으로 본 사물의 인지 능력이 감소된다. 성장기 청소년에게 있어서 음주는 인지 및 기억 장애를 초래하므로 피해야 할 것이다. 알코올은 감정의 장애도 일으킨다. 알코올 중독 환자에게는 우리가 관찰할 수 있는 거의 모든 정신 증상이 관찰되는데 음주 중에도 수일 내지 수주 동안 침울하다가 금주시에는 심한 불안을 느낀다.

음주 후 잦은 구토는 위와 식도 연결 부위에 많은 압력을 가하므로 점막에 손상을 일으켜 급기야는 출혈까지 일어난다. 이들에게서는 위염, 식도염 등이 동반되고 입맛을 잃거나 배가 자주 아프다. 알코올 중독은 간을 딱딱하게 하는 간경화증과 깊은 관계가 있고 이러한

현상은 식도 정맥을 크게 만들어 쉽게 터질 수 있게 한다.

술은 비만을 일으키는 데도 한 몫을 한다. 이미 언급하였듯이 알코올 1g은 7kcal의 열량을 내어 비만을 일으키고 이에 따른 합병증을 가져온다. 알코올의 섭취가 무조건 나쁘다기 보다는 그 목적과 양이 매우 중요하다. 실제, 소량의 알코올을 마셔 심장질환의 발생 빈도가 낮아졌다는 보고가 있다. 그러나 단순한 호기심과 이유 없는 알코올 섭취는 백해무익한 것이라 할 수 있다. 술보다 성령에 취하는 새벽나라 친구들이길!

이득주/ 아주대학병원 종합검진센터 소장

☘ 청소년과 함께하는 QT나라 , 「새벽나라」제공

<http://isena.com/>