

건강하게 먹고 마시자! 피할 수 없는 연말 모임, 건강하게 보내기

연말이다. 연이어 잡힌 모임이 벌써부터 걱정이다. 퇴근 후 시작되는 연말 모임을 한 달 내내 참석하다가 새해 시작부터 병원을 다닐 수도 있다. 사회인이라면 피할 수 없는 연말 모임을 좀 더 건강하게 보낼 방법에 대해 알아보자.

글_박미란 <『JTBC플러스』 콘텐츠팀 기자>



최근에는 많이 줄었다고는 하지만 연말 모임에서 빠지지 않는 것이 바로 음주다. 어쨌거나 우리나라 성인들 모임에서 술이 빠질 수는 없는 모양이다. 문제는 술의 성분, 알코올 성분과 첨가물, 불순물들은 생각보다 우리 건강에 훨씬 더 많은 악영향을 미치며, 영향을 받는 신체 부위도 다양하다. 잦은 연말 모임으로 술을 자주 마시면 손상된 간세포가 재생될 시간이 부족해 체내의 영양 부족으로 간 질환 발병률이 높아진다.

이 외에도 위장의 내용물이나 위산이 식도로 역류해 발생하는 역류성 식도염, 뇌세포에 혈액 공급을 방해해 뇌출

혈이 발생할 수도 있다. 또 녹내장, 항문 출혈, 구강질환 등의 원인이 되기도 한다. 하지만 문제는 그렇다고 모임을 피할 수만은 없다는 것이다. 그렇기에 우리 모두의 건강을 위해서 모임 전에는 물론, 모임 중간과 후에도 관리가 필요하다.

모임 전에는

빈속부터 채우기

모임에 가서 맛있는 음식으로 배를 채우겠다는 의도, 좋다. 그러나 빈속에 마시는 술은 그렇지 않은



경우보다 체내 흡수되는 속도가 3~4배 빠르다. 그만큼 취하기도 쉽다. 무엇보다 알코올이 위장과 간을 직접적으로 자극한다. 다이어트를 고려해서라도 모임 전에 가볍게 간식을 먹거나 하다못해 우유라도 마셔두는 게 건강을 위해 이롭다.

모임 중에는

맵고 짠 음식은 no!



보통 모임에서 먹는 음식들은 대부분 술안주를 겸하는 탓에 맵고 짜고 튀긴 음식이 대부분이다. 이렇게 자극적인 음식은 위와 간에 자극을 주기 때문에 좋지 않다. 간세포 재생은 물론, 기왕이면 아세트알데히드 분해에 도움을 주는 비타민, 미네랄이 풍부한 과일이나 샐러드, 생선, 단백질이 풍부한 두부, 콩 등의 음식을 곁들여 먹는 것이 좋다.

음료 하나도 간간하게 고르기

모임에서 수다를 떨다보면 목을 축이려 자연스럽게 음료를 마시게 된다. 탄산음료나 과일음료 안에 들어간 당분은 둘째 치고, 행여 술과 섞어 마시면 위장 점막을 자극해 위염으로 이어질 수 있다. 위산 분비가 활발해진 탓이다. 또 소주와 맥주, 양주 등을 섞어 마시면 숙취의 원인은 물론, 간 질환의 위험성도 높아진다.

흡연과 음주는 상극

모임이 길어지고 술잔이 몇 번 오고가면 흡연 욕구도 강해기 쉽다. 특히 음주 시 평소보다 담배를 더 많이 피우기도 하는데, 이는 더 빨리 취하는 지름길이다. 알코올은 체내에 담배의 각종 유해 성분 흡수를 촉진시키며 니코틴은 위산 분비와 알코올의 흡수 속도를 높인다. 따라서 흡연은 자제하고 수다를 즐기자. 체내 알코올의 10%는 호흡에 의해 배출되므로 말을 많이 할수록 간에 부담을 덜어 줄 수 있다.

모임 후에는

수분 보충하기



모임은 끝났지만 몸속에서는 소화와 알코올 분해로 한창 바쁘다. 특히 알코올을 분해하는 과정에서 소변으로 빠져나가는데, 이때 체내 수분도 함께 빠져 수분이 부족하게 된다. 따라서 모임 후에는 수분을 충분히 마시는 것이 좋다. 물은 모임에서 마신 술 2배 이상으로 마시자. 간혹 수분공급을 위해 커피나 녹차를 마시기도 하지만, 카페인인 피부 탈수만 촉진하고 도움은 되지 않는다.

가벼운 유산소 운동하기

음주 후 운동을 하며 땀을 배출하는 것이 숙취에 도움을 준다고 아는 사람이 적지 않다. 그러나 뭉든 과하면 독이다. 달리기나 사우나는 단시간에 땀을 내기 좋고, 실제로 알코올 분해 효과에 뛰어나다. 그러나 빨리 해독하는 만큼 간에 무리를 줄 수 있다. 그러니 가볍게 산책을 하는 것이 좋다. 30~40분 정도의 가벼운 유산소 운동은 몸의 혈액순환을 활발하게 만든다. 그 과정에서 몸속에 남아있는 노폐물과 독소를 배출해 몸의 컨디션을 회복시키는 데 도움을 준다.

TIP

숙취에 대해 알고 있나요?



두통, 구토, 어지러움 등 술 마신 다음날 나타나는 증상, 숙취는 '아세트알데하이드'라는 물질 때문으로 에탄올 분해 과정에서 생긴다. 이 물질은 혈관을 타고 온몸을 돌아다니며 여러 독성 반응을 일으킨다. 숙취가 없다고 해도 술을 마시면 간에 직접적인 영향을 주기 때문에 매일 술을 마시거나 폭주를 하는 경우 건강을 해치는 것은 마찬가지. 술은 척추 건강에도 좋지 않다. 체내에서 알코올을 분해하기 위해 많은 양의 단백질을 필요로 하는데 이 과정에서 척추를 지탱하는 근육과 인대가 약해질 수 있다. 그렇다면 숙취 음료나 술 깨는 약을 먹으면 괜찮지 않을까? 개인차가 있을 수 있으나 사실 시중에 판매되는 숙취 음료나 약은 그저 숙취로 인해 생기는 증상을 완화시켜 주는 정도다. 아세트알데하이드를 분해하는 효소의 활성을 도와주는 성분을 함유하고 있으나 알코올의 효과를 없애는 것이 아니다.