

# 약주와 독주 사이, 답은 '절주'

교수칼럼



김기애  
경희의료원 소화기내과  
교수

“술 한 잔 하자.” 새 학기가 시작되면 캠퍼스에서 가장 흔하게 들을 수 있는 말이다. “오랜만이야”, “어떻게 지냈어”로 시작한 대화는 자연스럽게 “다음에 술이나 한 잔 하자”는 이야기로 이어진다. 학기의 시작과 끝은 항상 술과 함께한다. 이렇듯 우리의 일상은 술과 떼려야 뗄 수 없는 관계가 되었다.

2012년 국민건강영양조사 결과에 의하면 한 달에 한 번 이상 술을 마시는 우리나라 성인은 남자 73%, 여자 49%로 집계됐으며, 특히 20~30대에서 높은 결과를 보였다. 오랜 시간 지속된 과음은 여러 신체 질환을 일으키지만 대다수의 젊은 사람들은 이를 간과한 채 즐거운 분위기를 즐기고 있다. 그렇다면 과도한 음주는 어떤 질병으로 이어질까?

## 알코올 간질환의 위험성

대표적으로 알코올 간질환이 발생할 수 있다. 지속적인 음주로 인한 알코올 간질환은 전체 간질환의 약 13~14% 정도로 추정된다. 알코올 간질환에는 알코올성 지방간, 알코올 간염, 알코올 간경변증이 있는데, 알코올 간질환의 경우 총 알코올 섭취량이 가장 중요하다. 알코올 지방간은 과음자의 80~90%에서 발생할 정도로 흔한 질병이지만 이는 금주 시 완전 회복이 가능하다. 알코올 간염의 경우 임상 양상은 매우 다양하게 나타날 수 있는데, 드물게 중증 알코올 간염으로 진행 할 경우 황달이 발생하는 등 예후가 매우 불량할 수도 있다. 알코올 간염이 있는 상황에서 계속 음주를 하면, 간이 딱딱해지거나 크기가 위축되어 간경변증으로 진행 할 수 있고, 이 경우 복수, 정맥류 출혈, 간성뇌증 등의 합병증을 동반할 수도 있다. 이들은 간세포 암으



(사진=중앙일보 DB)

로 진행 할 수도 있다. 음주는 한국인 간경변증과 간세포 암의 원인으로서 각각 2위, 3위에 해당하고, 한 해 알코올 관련 사망 자수만 해도 10만 명당 9.6명에 달한다.

## 절대적인 섭취량이 중요해

아직 알코올 간질환의 자연 경과는 명확하지 않으나, 알코올의 섭취량이 매우 중요한 역할을 한다고 알려져 있다.

알코올 간질환의 위험도는 술의 종류에 관계없이 총 알코올 소비량에 따라 증가한다. 알코올 간질환은 간 헐적으로 술을 마시는 경우보다 매일 마시는 경우에 그 위험이 높으며, 폭 음(2시간 안에 남자 5잔 이상, 여자 4잔 이상)과도 연관이 있다. 또한 빈 속에 마시는 술, 여러 군데를 전전하며 마시는 술, 여러 종류를 섞어서 마시는 술의 경우 간질환의 위험도가 높았다. 뿐만 아니라 이른 나이에 술을 시작하는 경우도 위험인자 중 하나이다. 여성의 경우 남성과 같은 양의 음주를 한다 하더라도 간질환에 더 취약하다. 이는 남성에 비해 여성

의 위에 알코올 탈수소효소가 적어 첫 단계에서부터 대사가 적고, 따라서 알코올의 생체 이용도가 증가해 간 손상의 위험도를 높이기 때문이다. 높은 체지방 비율에 더해, 에스트로겐으로 인한 산화 스트레스와 염증 반응이 더해지면 여성의 몸은 남성에 비해 알코올에 더 취약할 수밖에 없다. 흡연 역시 알코올 간경변증의 위험인자로 꼽히며, 비만도 알코올 유발 간 손상의 중증도를 증가시킨다.

## 알코올 남용의 폐해

음주행태는 음주량과 음주 습관에 따라 적정음주, 과음, 폭음, 위험 음주, 유해음주 등으로 나뉜다. 세계 보건기구(WHO)에서는 하루에 남성 40~60g, 여성 20~40g 이상 마시는 경우를 위험 음주로 정의하는데, 이를 환산하면 남성 소주 약 1병, 여성 소주 약 반 병에 해당한다. 알코올 사용 장애는 최근 1년 이내에 음주로 인해 야기된 정신적, 사회적, 신체적 문제점이나 폐해에 초점을 두어 진단하며, 알코올 남용과 알코올 의존으로

구분한다. 알코올 남용은 음주로 인해 사회생활이나 대인관계에 반복적인 악영향이 있음에도 불구하고 지속적으로 음주하는 경우이며, 주로 알코올 의존의 전 단계에 해당한다. 알코올 의존은 술에 대한 내성, 금단 증상, 사회생활의 장애, 음주 조절 능력 상실 등 음주로 인해 정신적, 신체적, 사회적 장애와 폐해가 발행한 경우로, 알코올에 육체적인 의존이 있는 경우이다.

## 술의 '위험성'을 인지하자

지나친 음주는 알코올 간 손상의 위험을 증가시킨다. 이외에도 알코올 치매, 베르니케 뇌증, 화장성 심근증, 폐렴, 위 심이지장 궤양, 퀘장염, 당 조절 장애, 성기능 장애, 태아기형 등 매우 다양한 형태로 건강을 위협 할 수 있다. 특히 한국에서 술 없이 사회생활을 하는 것은 불가능하다고 하지만 그 또한 변화의 추세에 있다. 다양한 신체적 정신적 질병을 유발 할 수 있는 만큼, 그 위험에 대한 정확한 인지와 건강한 음주 문화의 확립이 필요하다.

## 참여마당

최해람  
한국어학 2017



## 한 번쯤은 무모하게

“휴학하고 뭐 했어?” “나 이란 갔다 왔어.” “이란? 거기 위험하지 않아?” 이번 학기 복학해서 제일 많이 들은 말이다. 작년 한 해 생소한 나라 이란에 어학연수를 다녀왔다. 우리나라에서 이란에 대한 인식이 좋지 않은 것도 알고 있었고, 여자가 가기에는 위험한 나라라는 것도 알고 있었다. 하지만 그 모든 것을 뛰어넘을 정도로 이란은 매력적인 나라였다.

처음 이란을 접한 건 지난 2017년 여름이었다. 원래 계획했던 여행지에 갈 수 없게 되면서 급하게 계획을 변경해 항한 나라가 이란이었다. 생소한 언어와 히잡을 꼭 써야 하는 이란의 법이 낯설었지만 점차 적응해 가면서 한국 뉴스에서 보지 못했던 이란의 ‘정’을 보게 되었다. 길을 해매는 우리를 자기 일처럼 도와주는 사람들과 자신의 집에 처음 본 우리를 초대해 밥을 해주고 함께 노는 그들의 순수함을 보며 그 나라에 완전히 매료되었다.

그래서 한국에 돌아오자마자 다시 그곳에 가야겠다는 다짐을 하고 ‘쇠뿔도 단김에 빼라’는 말처럼 바로 준비에 들어갔다. 그렇게 나는 바로 다음 학기인 2018년 1월, 이란의 한 어학당에 들어가게 되었다. 사실 그곳에 가기까지 우여곡절이 많았다. 유학원이 있었던 것도 아니고 충분한 정보가 있었던 것도 아니어서 하나님나다 직접 알아보고 연락하고 등록해야 했다.

하지만 마침 이란에 가고 나서 보니 준비과정에서 겪은 우여곡절은 새 밭의 피에 불과했다. 이란에서 부딪힌 가장 큰 어려움은 ‘인종차별’이었다. 길거리에서 당하는 조롱과 서양인이 아니기 때문에 당연히 받아야 하는 불이익들은 그곳에서의 생활을 포기해야 하나 고민하게 했다. 하지만 그 때마다 다시 일어날 수 있었던 힘은 ‘한국을 사랑하는 나의 이란 친구들’이었다.

이란에는 지금 엄청난 한류 열풍이 불고 있다. 시작은 드라마 <주몽>이었다. 그리고 그 한류는 지금 K-pop과 K-드라마, 그리고 K-뷰티로 확산되었다. 그 친구들은 한국을 너무 사랑했고 그저 한국인이라는 이유 하나로 나에게도 엄청난 사랑을 주었다.

그래서 나는 그 애정과 사랑에 보답하기 위해 친구들을 초대해 김밥이나 김자전 같은 한국 음식을 대접하거나, 한국어를 가르쳐 주거나, 한국 게임을 같이 했다. 그건 그 친구들이 한국을 사랑하게 되는 또 하나의 이유가 되었다. 점차 친구들도 늘어나기 시작했고 나중에는 한국을 좋아하는 친구들이 함께 모이는 모임이 생기기도 했다. 그 친구들과 함께하는 시간이 너무 행복했고 덕분에 목표했던 이란에 실력도 많이 키울 수 있었다.

다사다난했던 1년의 생활이 끝나고 한국에 다시 돌아왔다. 그리고 1년의 삶을 돌아보며 진로에 대해 고민하던 중 내가 그곳에서 이란 친구들과 했던 행동이 ‘공공외교’였음을 깨닫게 되었다. 그곳에서 수많은 지한파를 넣었고 그 친구들 스스로는 또 다른 지한파를 넣고 있다. 이것을 보면서 공공외교에 큰 관심이 생겨 지금은 대학생 공공외교단에 들어가 활동하고 있다.

‘내가 만약 작년에 이란에 가지 않았다면 나는 지금 어떻게 살고 있을까?’ 무모했던 도전이었고 실제로 ‘맨땅에 헤딩’과 같은 생활을 하다 왔지만 그 경험은 내게 야생성을 길러주었고 공공외교라는 새로운 길을 알려주었고 꿈을 주었다. 그래서 이제 더 많은 사람들에게 도전하고 싶다. 새로운 도전이 두려워 주춤하고 있는 지금, 어쩌면 무모함이 당신의 인생을 바꿀 수도 있을지도 모른다.

## 365일, 디자인이 반짝입니다 중앙일보미디어디자인

브로슈어에서 전단, 잡지, 신문 제작, 광고물 제작까지

언제나 반짝이는 아이디어가 당신을 빛나게 해드립니다

① 중앙일보미디어디자인

