

많은 사람들은 밤에 술을 마시면 다음 날 아침이 고통스러워질 수 있고, 끔찍한 숙취에 시달리게 될 수 있습니다.

이러한 현상을 과학적으로 어떻게 설명합니까?

숙취의 일반적인 증상은 무엇입니까?

또한 숙취 자체만큼이나 오래되었을 질문, 즉 과연 진짜 해소법이 있습니까?



## 숙취란 무엇입니까?

숙취란 과도한 음주의 결과로 발생하는 일련의 증상을 지칭합니다. 일반적인 증상으로는 피로, 쇠약, 갈증, 두통, 근육통, 메스꺼움, 복통, 현기증, 빛과 소리에 대한 민감성, 불안, 과민, 발한 및 혈압 상승이 포함됩니다. 숙취는 사람마다 다를 수 있습니다.

## 숙취 증상의 원인은 무엇입니까?

숙취에는 여러 가지 요인이 기여할 수 있습니다.

- » **경증 탈수:** 알코올은 뇌에서 생성되어 신장에 체액을 보유하도록 신호를 보내는 호르몬인 바소프레신의 분비를 억제합니다. 그 결과, 알코올은 배뇨와 과도한 체액 손실을 증가시킵니다. 이로 인해 갈증, 피로 및 두통과 같은 숙취 증상에 기여할 가능성이 높은 경증 탈수가 초래됩니다.
- » **수면 장애:** 음주 후에는 더 빨리 잠들 수 있지만, 수면이 단편화되고 더 일찍 깨는 경향이 있습니다. 이는 피로와 생산성 손실에 기여합니다.
- » **위장관 자극:** 알코올은 위벽을 직접적으로 자극하고 위산 분비를 증가시킵니다. 이로 인해 메스꺼움과 위 불편감이 발생할 수 있습니다.
- » **염증:** 알코올은 체내 염증을 증가시킵니다. 염증은 사람들이 아플 때 느끼는 불쾌감에 기여하므로 이는 숙취 증상으로도 역할을 할 수 있습니다.
- » **아세트알데히드 노출:** 주로 간에 의해 이루어지는 알코올 대사는 독성의 단기 부산물인 화합물 아세트알데히드를 생성하며, 이는 간, 췌장, 뇌, 위장관 및 기타 장기의 염증에 기여합니다.
- » **경미한 금단 증상:** 음주하는 동안 사람들은 보다 차분하고 편안 해지며 심지어 쾌감을 느낄 수 있으나, 뇌는 균형을 유지하려 하므로 이러한 긍정적인 효과에 빠르게 적응합니다. 결과적으로, 그러한 효과가 사라지면 사람들은 음주 전보다 더 초조하고 불안을 느낄 수 있습니다.

## 숙취 증상에 기여하는 기타 물질

알코올은 숙취의 주범이지만, 알코올 음료의 다른 성분이 숙취 증상에 기여하거나 숙취를 악화시킬 수 있습니다.

- » **콘제너스(Congeners)**는 에틸알코올 외에 발효 중에 생성되는 화합물입니다. 이러한 물질은 알코올 음료의 맛과 향에 기여합니다. 맑은 증류주보다 콘제너스 수치가 더 높은 경향이 있는 버번과 같은 더 짙은 증류주는 일부 사람들의 숙취 증상을 악화시킬 수 있습니다.
- » **아황산염**은 보존제로 와인에 첨가되는 화합물입니다. 아황산염에 민감한 사람들은 와인 섭취 후 두통을 경험할 수 있습니다.

개인마다 매우 다르기 때문에 몇 잔의 술이 숙취를 일으킬지 예측하기는 어렵습니다. 언제든 취할 때까지 마시면 다음 날 숙취가 있을 수도 있습니다.

## 숙취가 가장 심할 때는 언제이며 얼마나 오래 지속됩니까?

체내 혈중 알코올 농도가 약 0으로 회복될 때 숙취 증상이 최고조에 달합니다. 증상은 24시간 이상 지속될 수 있습니다.

## 숙취는 위험합니까, 아니면 단순히 고통스러운 정도입니까?

숙취는 고통스럽기도 하고 위험할 수도 있습니다. 숙취가 있는 동안에는 주의력, 의사결정 및 근육 협응력이 모두 저하될 수 있습니다. 또한 운전, 기계 조작 또는 타인 돌봄과 같은 중요한 업무를 수행하는 능력에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

## 숙취의 해소법이 있습니까?

숙취 완화를 위한 많은 해소법이 인터넷과 소셜 미디어에 언급되어 있지만, 과학적으로 효과성이 입증된 것은 없습니다. 숙취를 이기는 마법의 물약은 없으며, 시간만이 도움이 될 수 있습니다. 신체가 알코올 대사의 독성 부산물을 완전히 제거하고, 수분을 재충전하고, 염증이 생긴 조직을 치유하고, 면역과 뇌 활동을 정상으로 회복할 때까지 기다려야 합니다. 알코올 사용으로부터 뇌의 회복 속도를 높일 수 있는 방법은 없습니다. 커피 마시기, 샤워하기 또는 다음 날 아침에 알코올 음료 마시기는 숙취를 해소하지 못합니다.

어떤 사람들은 숙취를 최소화하기 위해 잠자리에 들기 전 일반의약품 진통제(흔히 아세트아미노펜)를 복용합니다. 알코올과 아세트아미노펜의 병용은 간에 독이 될 수 있음을 인식하는 것이 중요합니다. 알코올과 마찬가지로, 아스피린과 이부프로펜을 포함한 일부 일반의약품 진통제는 위산 분비를 증가시키고 위벽을 자극할 수 있습니다. 알코올을 섭취하기 전이나 섭취한 후에는 이러한 약물을 주의해서 사용하십시오.

어떤 사람들은 숙취 증상을 완화하기 위해 음주로 인한 배뇨 증가 및 체액 손실에 따른 전해질 불균형을 치료하기 위한 노력으로 전해질이 풍부한 스포츠 음료나 기타 제품, 또는 심지어 정맥내(IV) 치료제에 의존합니다. 연구에서는 전해질 교란 정도와 숙취의 중증도 간의 상관관계, 또는 추가된 전해질이 숙취 중증도에 미치는 영향을 확인하지 못했습니다. 대부분 사람들의 신체는 알코올의 영향이 가라앉으면 전해질 균형을 빠르게 회복합니다.

궁극적으로, 숙취에 대한 유일하고 확실한 해소법은 적당한 음주 또는 금주를 통해 숙취를 피하는 것입니다.

자세한 내용은 다음을 방문하십시오: <https://www.niaaa.nih.gov>

### 숙취에 대한 흔한 오해

**오해:** 커피를 마시거나 샤워를 하는 것과 같은 특정 행동이 숙취를 예방하거나 해소할 수 있습니다.

**사실:** 숙취를 완전히 예방하는 유일한 방법은 알코올을 전혀 마시지 않거나 알코올 섭취를 최소한으로 유지하는 것입니다. 시간 외에는 숙취에 대한 해소법은 없습니다.

**오해:** “맥주 다음 양주를 마시면 최악으로 아프다”라는 표현에서 나타내는 바와 같이, 음주 순서가 숙취에 영향을 미칩니다.

**사실:** 일반적으로 술은 많이 마실수록 숙취가 더 심해집니다. 이는 맥주, 와인, 증류주 또는 이들을 섞어 마시는지 여부와 관계없이 사실입니다.

**오해:** “해장술”이라고 하는 관행으로, 밤에 음주 후 아침에 알코올 음료를 마시면 숙취를 피하는 데 도움이 됩니다.

**사실:** 이는 일시적으로 일부 증상을 최소화할 수 있지만, 불쾌감 및 기타 숙취 증상에 기여하고 이를 연장시킬 수 있습니다.

