

How alcohol affects your health and body (Korean)

알코올이 인체에 미치는 영향

알코올이 뇌에 미치는 영향

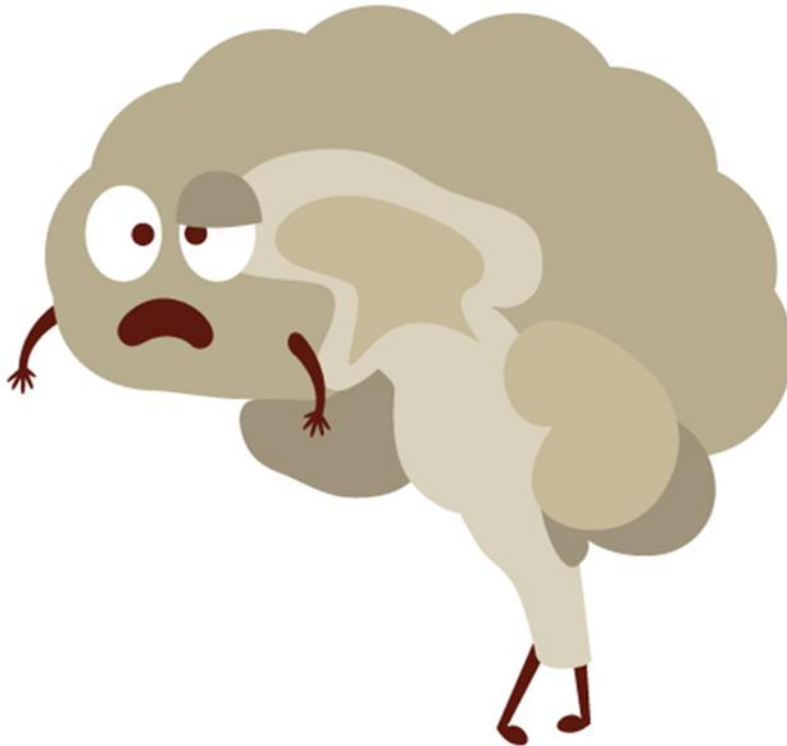
몸안으로 들어온 알코올은 위와 소장에서 흡수된 뒤 혈액을 타고 간에 도착해 '최종 처리' 과정을 거치게 됩니다. 그러나 과음으로 '처리 용량'을 초과한 알코올은 온 몸의 혈관을 타고 돌면서 뇌나 심장 등 다른 장기에 영향을 미치게 됩니다.

뇌에는 이물질의 침입을 막는 방어체계가 있지만 지용성 물질인 알코올 앞에선 무용지물입니다.

알코올은 뇌세포를 직접 파괴하지 않고, 뇌의 신경세포의 막을 서서히 녹이면서 신경세포간의 신호전달 과정을 교란시킵니다. 이로 인해 신경세포간의 '정보교환'이 제대로 안되는 취한 상태가 됩니다. 특히 대뇌 옆부분 관자엽(측두엽)의 기억회로가 알코올로 인해 장애가 발생할 경우 이른바 '필름이 끊기는' 일이 생깁니다.

알코올이 신경계에 미치는 영향

알코올은 기본적으로 신경계에 작용하는 약물입니다. 그러므로, 알코올의 부작용은 신경계에서 가장 심각하게 나타납니다.



중추 신경계

1. 알코올은 중추신경계의 작용을 억제합니다.
2. 뇌 중에서도 특히 중추부분, 즉 행동을 이성적으로 조절하는 부위의 신경작용을 방해합니다.
3. 따라서 술이 들어가게 되면 "이러면 안 된다.", "저러면 안된다." 는 등의 규제로부터 해방됨으로써 마음이 느슨해지고 기분이 좋아지며,

말이 많아지는 등 약간의 명랑한 상태가 됩니다.

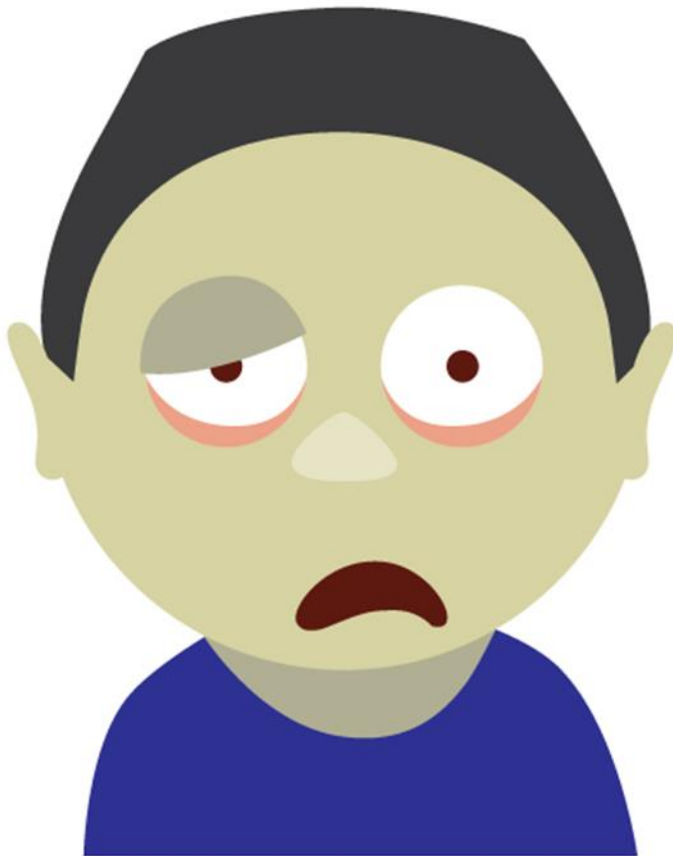
How alcohol affects your health and body (Korean)

4.알콜 농도가 강해짐에 따라 억제작용의 범위가 점점 확대되어 원시적인 작용을 관할하는 부위에까지 영향을 미쳐 호흡이나 혈액순환의 기능까지도 저하시키게 됩니다.

5.혈중 알콜 농도가 높아짐에 따라 이러한 변화는 보다 격렬해져서 인체의 각 기관에 해를 끼치고 병을 유발시키기도 합니다.

기억력과 판단력

알코올은 기억력과 인지능력을 저하 시킵니다. 알코올을 섭취하면 주의력의 범위가 좁아져 섬세한 변화에 즉시 대응하기가 어렵게 됩니다. 또한, 순간적인 판단력도 약해지고 행동도 둔해진다. 그래서, 술을 많이 마시면 계산을 정확하게 하지 못하는 경우가 많습니다.



급성알코올중독 : 다량의 술을 짧은 시간에 마신 경우에 발생한다. 호흡과 심박이 약화되고 체온이 저하되며 구토로 인한 질식, 심하면 혼수 또는 사망에 이르게 됩니다.

신경계의 영양결핍질환 : 술로 인한 비타민 결핍으로 중추신경의 광범위한 손상으로 보행실조, 의식의 장애, 기억력 상실 등이 나타나며 마치 미친사람이나 치매 환자와 같은 모습을 보이게 되며 회복이 불가능합니다.

알콜성 말초신경염 : 알콜중독 입원환자의 90%에서 나타나며 근력약화로 근육의 힘과 크기가

감소하고 심한 경우 팔, 다리마비가 오며 감각신경의 약화로 감각이 소실되거나 통증을 느끼게 됩니다. 자율신경의 약화로 손발이 땀이 나고 기립성저혈압등 심장의 반응성이 감소됩니다.

알콜성 치매 : 전체 치매 환자의 10 % 정도를 차지하는 것으로 알려진 알코올성 치매는 알코올 과다 섭취로 인해 우리 뇌의 기억을 관장하는 영역들이 손상을 입으면서 발생합니다. 초기에는

How alcohol affects your health and body (Korean)

뇌 기능에만 약간의 문제가 생길 뿐 구조에는 변화가 없지만, 혈액속의 알코올로 인한 뇌세포의 손상이 반복되면 뇌의 구조에도 변화가 되어 회복 불가능한 영구적인 손상을 주게 됩니다. 증상으로는 ' 필름이 끊긴다' 라고 표현하는 블랙 아웃 (black -out) 현상, 폭력성 성격 변화, 기억장애가 있습니다.

술이 오장에 미치는 영향



L I V E R

동반하는 상태를 말합니다. 발열, 황달, 복통, 심한 간기능 장애를 초래하며, 술을 끊으면 회복이 가능하지만 음주를 계속하면 간 경변증으로 진행합니다.

식사를 거른 채 계속해서 술을 마시는 사람이 발열이나 심한 복통을 호소하면 알코올성 간염뿐만 아니라 급성 췌장염과 같은 심각한 질환일 가능성이 있으므로 병원을 방문해야 합니다

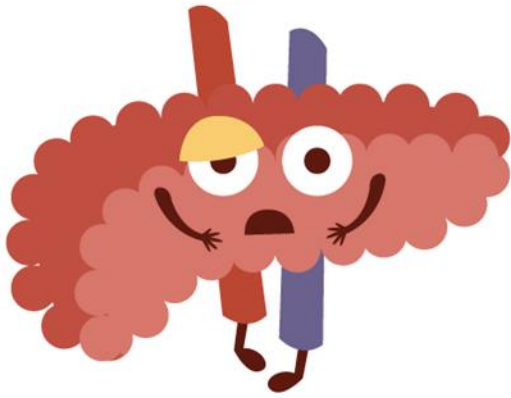
③ 알콜성 간경변 ; 알콜로 인한 간질환의 가장 악화된 상태입니다. 알콜에 의해 간세포가 파괴되어 차차 단단한 결합조직이 증가하여 간 조직이 변화되고 결국 본래의 구조를 잃고 기능도 저하되는 질환입니다. 간경변증이 심해지면 복수나 황달, 정맥류 출혈과 같은 증상들이 나타납니다. 일단 간경변증으로 진행되면 술을 끊더라도 딱딱해진 간조직이 완전히 정상으로 회복되지는 않습니다. 그러나 간경변증 환자라 할지라도 금주를 하면 간질환의 합병증이 나타날 위험이 현저히 감소하기 때문에 어느 시점이든지 금주를 하는 것이 도움이 됩니다.

1) 간에 미치는 영향

① 지방간 ; 알코올로 인해 가장 발생하기 쉬운 간질환으로 간세포에 지방이 축적된 상태입니다. 몸 속에 알코올이 많이 들어가면 지방조직에 있는 중성지방이 간으로 운반되며, 간에서 지방산의 합성이 활발히 이루어집니다. 또한, 간손상으로 인해 간에 있는 지방을 조직으로 운반하는 데 필요한 리포단백질이 생성되지 못함으로써 자연스럽게 간에 지방이 축적되게 됩니다. 다행스럽게도 지방간은 술을 끊으면 정상으로 회복됩니다.

② 알콜성 간염; 알코올성 간염은 지방만 축적되는 지방간과는 달리 간세포가 파괴되고 염증 반응을 동반하는 상태를 말합니다.

How alcohol affects your health and body (Korean)



PANCREAS

2) 췌장에 미치는 영향

알콜의 자극에 의해 췌액이 많이 분비됨과 동시에 십이지장이 붓고, 췌액의 출구가 방해를 받아 췌관의 압력이 높아져 결국 파괴될 수 있습니다. 그 결과로 소화효소를 많이 함유하고 있는 췌액이 조직내로 역류하며, 췌장이 자기가 만든 효소에 의해 스스로 파괴되는 것입니다. 이러한 췌장염이 만성이 되면 복통, 설사, 체중감소, 혹은 당뇨병을 야기하게 됩니다.

3) 위에 미치는 영향

술을 마시면 알코올이 입과 식도를 지나면서 10~20% 정도가 위 점막을 통해 흡수되고 나머지는 장에서 흡수됩니다. 만성적으로 술을 마시게 되면 위점막이 자극을 받아 염증을 일으키기 쉽게 생기게 되어, 출혈성 위염, 출혈성 미란, 급성 위궤양, 십이지장 궤양을 일으킬 수 있습니다.

4) 폐에 미치는 영향

폐나 호흡기관에 술이 미치는 영향은 매우 큽니다. 술을 마시는 사람은 목구멍이 자주 붓고 염증이 생기며, 기침이 자주 나고, 끈끈한 가래가 많아지며, 잘 뱉아지지도 않고 목소리도 거칠어집니다.

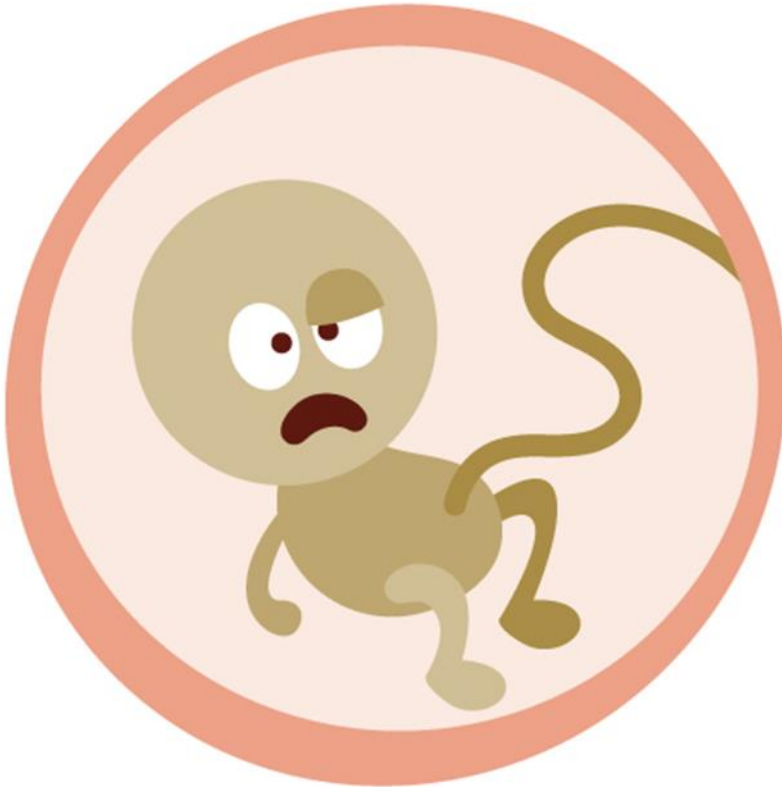
5) 심장에 미치는 영향

심장활동을 흥분시켜 혈압을 점차 높아지게 하고, 호흡이 가빠지며, 혈관이 팽창하여 심장에 부담을 주게 됩니다.

임신중 태아에 미치는 영향 Fetal alcohol spectrum disorder

최근에 술을 마시는 여성이 많아 졌는데, 임신중에는 절대 술을 마시지 말라고 조언합니다. 임신중의 음주는 태아의 기형을 일으키게 할 수 있습니다. 특히 태아의 각 장기가 분화하는

How alcohol affects your health and body (Korean)



시기인 임신초기 3 개월에 술을 마실 경우 기형이 일어날 확률이 더욱 높아집니다. 임산부가 술을 마시면 알코올이 임신부의 혈류를 통해 태반을 거쳐 태아에게 빠르게 전달 됩니다. 그렇게 흡수된 알코올이 그대로 해독능력이 없는 태아에게 누적되어 체내 알코올 농도가 높아지고 특히 뇌에 큰 피해를 입게 됩니다. 그렇기 때문에 임신중 음주를

하게 되면 태아의 세포에 영구적인 손상을 초래하는 아기의 얼굴, 장기, 뇌 발달에 영향을 미칠 수 있습니다.

임신부의 알코올 섭취는 아기의 신경계에도 손상을 입힐 수 있으며, 이는 향후 학습 장애나 운동과 조정기능 문제를 일으킬 수 있습니다. 이를 태아알코올스펙트럼장애(FASD)라고 합니다. 증상으로는 정도가 경미한 학습장애부터 안면기형, 주의 집중력 이상과 행동 장애, 과잉 행동 장애를 겪게 됩니다. 과음은 유산 또는 조산 등의 문제도 야기할 수 있습니다. 지나친 음주는 사산의 위험성 또한 증가시킵니다.

미국에서 조사결과, 알코올중독(하루에 맥주 8 병이상 마시는 사람)인 산모에게서 태어난 아이중 30-40%가 IQ 70 이하인 지능으로 밝혀졌습니다. 또한 연구결과, 안면기형이 일어날 수도 있다고 합니다. 특히, 최근 보고에 의하면 여성이 임신중 알코올을 복용하는 경우 출생 18 개월 이전에 백혈병에 걸릴 확률이 10 배가 높으며, 급성골수백혈병의 위험도는 260% 증가 한다고 합니다.

임신기간 뿐 아니라 임신을 준비하는 모든 여성들은 앞으로의 2 세를 생각한다면 가임기간의 음주는 삼가는 것을 권고합니다.

How alcohol affects your health and body (Korean)

알코올금단증후군 : 만성음주자가 갑자기 술을 끊거나 음주량을 줄일 때 나타나는 증상으로 알코올 혈중 농도가 감소하는 4-12 시간 이내에 시작됩니다. 심하게 땀을 흘리거나 몸이



떨리며 불면증, 가벼운 불안증, 위장장애, 두통, 자율신경계 항진의 발열과 빈맥, 혈압상승, 안명홍조 등이 나타납니다. 좀더 진전되면 정신병에서나 흔히 나타나는 심한 착란, 환각, 망상 과 같은 증상이 나타나며 알코올 금단 경련으로 대발작이 나타나기도 합니다.

응급으로 치료하지 않으면 5% 에서 15%는 사망에 이르게 되거나 회복될 수 없는 뇌손상을 초래하게 됩니다.

일반적으로 금주후 2-3 일째에 금단현상이 절정이 달하고 4-5 일째부터 호전되기 시작합니다. 정신및 감각관련 증상은 금주후 8-12 시간 후에, 발작은 금주후 12-24 시간 후에, 주위에 대한 자각 능력이 감소되는 진전 섬망은 금주후 72 시간 이내에 나타납니다. 따라서 금주후 일주일 동안은 진전 섬망이 나타나는 지 보호자나 의료 전문가가 주의 깊게 관찰해야 합니다.