

 술과 건강, 그 진실과 오해

1 개의 메일

선수단 뉴스레터 <woohyunkim+news@dancingcider.com>

2021년 6월 9일 오전 10:00

받는사람: Company <company@dancingcider.com>

선수단 뉴스레터 #37

2021년 6월 9일

술과 건강, 그 진실과 오해

선수단, 안녕하세요! 😊

선수단 여러분은 '적당한 음주는 건강에 좋다'라는 얘기를 들어본 적이 있으신가요? 저녁마다 적포도주를 한 잔씩 마시면 심혈관 질환이 예방된다는 속설은 꽤 유명하죠. 🍷 최근 국내 주류시장에는 유산균을 담은 막걸리나 다이어트에 좋은 술 등 건강한 이미지로 소비자들에게 다가가는 주류 브랜드들도 많아지는 추세예요.

하지만 **알코올은 담배와 함께 1군 발암물질로 분류**된다는 사실도 알고 계셨나요? 🤖 우리나라는 담배에 매우 인색한 반면 술에 대해선 유난히 관대하다는 평이 많은데요, 실제로 한국의 1인당 연간 알코올 소비량은 **세계 평균보다 1.5배 이상 높다**고 해요. 주류 제조업체로서 술이 건강에 끼치는 영향을 정확히 이해하고 오해의 소지가 없도록 하는 것이, 단순히 트렌드에 편승하는 것보다 더 중요한 책무가 아닐까 생각해요. 그런 의미로 오늘 뉴스레터에서는 술과 건강에 대한 오해와 진실을 파헤쳐 보도록 해요.

그럼 오늘도 Happy Hump Day! 🐪

 **술과 건강에 대한 미신**

술과 건강에 대한 대표적인 미신은 바로 '프렌치 패러독스(French Paradox)'예요. 이는 프랑스 사람들이 기름진 음식을 즐기는데도 심혈관 질환에 걸릴 위험이 상대적으로 낮다는 역설로, 과거의 학술연구들은 그 해답으로 적포도주를 꼽았었죠. 이뿐만 아니라 '적당량의 음주'는 뇌졸중 등을 예방한다는 연구 결과도 과거엔 다수 있었어요. 하지만 술은 '그 주종과 상관없이 질병의 예방효과가 없다'는 것이 최근 연구들의 통일된 기조예요. 덧붙여 알

코올의 발암성은 그 절대적 섭취량과 비례하기 때문에, 아주 소량이라 할지라도 알코올의 섭취는 건강에 좋지 않다고 해요. 따라서 건강에 좋은 주종 혹은 적당한 음주량이란 존재하지 않는 것이죠. 술에 대한 또 다른 미신은 바로 술이 불면증에 좋다는 속설인데요, 실제로 알코올은 뇌에 작용하여 몸을 이완, 진정시키고 수면 유도 시간을 줄여주는 역할을 한다고 해요. 하지만 이는 일시적인 효과일 뿐이며, 알코올은 오히려 깊은 잠을 방해하여 수면의 질을 떨어뜨리고 코골이나 수면 무호흡증 등 수면장애를 유발할 수도 있어요. 또한 알코올에는 내성이 있어서 수면을 위해 술에 의존하다 보면 알코올 중독으로 이어질 수도 있다고 하네요.



- 와인이 심혈관질환 예방? ...소량의 음주도 오래 지속하면 뇌경색 위험 (메디칼업저버, 2020-12-08)
- 하루 한 잔 술은 건강에 좋다고요?... "아닙니다" (연합뉴스, 2020-09-28)
- 술에 대한 충격적 진실 "매일 조금씩 vs 가끔 폭주" 뭐가 더 안좋아? (YTN, 2021-02-05)
- 잠 안 올 때 술 한두 잔 OK? (헬스조선, 2021-05-23)
- 알코올중독과 불면증: 술은 잠에 도움이 될까? (제주중독관리통합지원센터, 2018-05-11)

새로운 음주 트렌드와 건강

코로나19 이후 홈술 및 혼술 트렌드가 지속되자 음주와 관련된 또 다른 우려가 제기되고 있어요. 전문가들에 의하면 집이라는 편안한 공간에서 술을 마시다 보면 평소보다 자체가 어려워 과음이나 폭음으로 이어질 가능성이 높다고 해요. 또한 혼자 술을 마신다는 것은 사회적 음주에 비해 '음주' 그 자체에 목적이 있는 경우가 많아 자칫 잘못 '알코올 의존증'으로 이어질 수도 있어요. 소량이라도 습관적으로 술을 마시거나 절제가 잘 안된다면 '알코올 의존증'으로 발전될 가능성이 높기 때문에 술을 마시는 횟수와 양을 정해놓는 등 스스로 자제할 수 있는 음주 습관을 형성하는 것이 중요해요. 또한 최근 부상하고 있는 저도주 트렌드에 대해서도 걱정 어린 시각이 있어요. 저도주는 알코올에 대한 거부감을 줄여주고 취하는 속도도 느리다 보니 과음으로 이어질 가능성이 높는데요, 실제로 여

성의 음주량과 고위험 음주가 꾸준히 늘고 있는 추세라고 해요. 또 무알코올 주류의 경우, 알코올 함량을 낮추는 대신 술의 맛을 내기 위해 당류가 사용되는 경우가 많아서 건강을 생각하는 대체품이 되기 어렵다는 것이 일부 전문가들의 의견이에요. 최근 들어 '건강한 술'을 표방하는 주류 마케팅이 심해지자, 이에 대한 경각심을 촉구하는 목소리도 높아지고 있어요.



- [와이파일]코로나19로 과음·폭음 증가..."혼술이 더 위험" (YTN, 2021-01-30)
- 코로나가 불러온 '혼술+혼술'... 자제 어려워 폭음 위험 (헬스조선, 2020-10-04)
- [And 건강] 알코올 적어도 '술은 술'... 2030 女 겨냥 음주 마케팅 심하다 (국민일보, 2021-02-09)
- [따져봤다] 무알코올 맥주의 유혹... 굴복해도 좋을까? (헬스조선, 2021-01-13)
- 저도주(低度酒), 각종 첨가물로 인해 숙취 오랫동안 지속 (헬스조선, 2017-08-24)

금주의 업계 소식



- 롯데칠성 "MZ세대 열광하는 하드셀러 시장 출사표"...클라우드 망고 출시 (뉴스원, 2021-06-08)
- 수제맥주 인기...오비맥주, 전문 브랜드 'KBC' 출범 (조선비즈, 2021-06-01)
- 국내 1세대 수제맥주 브랜드 '바이젠하우스', M&A 시장에 나와 (세계일보, 2021-06-02)
- [단독]농심 '배홍동 맥주' 나온다..."배홍동비빔면 돌풍 이끌까" (뉴스원, 2021-06-03)
- 크래머리 브루어리, 프리미엄 커피맥주 '팻보이' 출시...한국커피협회와 협업 (퍼블릭뉴스, 2021-06-01)
- 이른 무더위에 얼리 서머 패키지 쏟아져...호텔 향하는 얼리 바캉스족들 (매경이코노미, 2021-06-01)
- 속초시 썸머페스티벌·수제맥주 축제 취소 (연합뉴스, 2021-06-06)

👉 공유하고 싶은 내용이 있나요?