



[라이프]
소포장 식재료
1인가구에
집밥 선물
너



Life

[설 선물 특집]
가성비·프리미엄
환경 생각한
착한선물 '짬'
L4



새해 결심이 술 끊기?... “금주는 위험해”



안상미 기자의
Why, wine



/더링크비즈니스

약간의 수분 부족이나 잠을 깊이 못 자는 것은 기본이다. 안절부절할 기분이 들고, 떨림이나 메스꺼움에, 유독 한 기를 느낄 수도 있다.

이게 다 술을 마시지 않아서라고? 진짜다. 계묘년 새해를 맞아 금주라는 큰 결심을 했는데 컨디션 난조가 이어지는 것은 아이러니 하기도 술을 너무 안 마셔서다.

영국의 한 의사가 영국에서 유행하고 있는 ‘드라이 재뉴어리(Dry January)’, 우리식으로 풀자면 ‘1월은 술끊기’가 몸에 어떤 영향을 미치는지 연구했다.

1월 금주는 2011년 영국에서 시작된 캠페인으로 새해 첫 한 달간 금주로 더 건강한 일 년을 살자는 취지였다. 물론

전달인 12월에 송년과 크리스마스 등으로 술에 너무 절어 있었다는 것이 배경이다.

연구에 따르면 간은 과음 후 보통 4주에서 6주의 회복 기간이 필요하다. 해독으로 빛나는 피부나 숙면을 경험하려면 한 달 이상, 즉 작심삼일 방식의 1월 금주가 아니라 2월, 또는 3월까지 기다려야 한다.

위장병 전문의인 마이클 압스타인 박사는 말한다. 1월 금주가 간 건강에 좋다는 의견을 뒷받침할 만한 과학적인 증거는 없다고.

압스타인 박사는 “간은 많지 않은 일정한 양의 알코올은 어려움 없이 대사할 수 있다”며 “알코올을 처리하는 효소는 필

요할 때마다 간에서 만들어지기 때문에 정기적으로 술을 마시는 사람이 아예 안 마시는 사람보다 더 효과적으로 알코올을 대사할 수 있다”고 설명했다.

즉 1월 한 달 동안 술을 툭 끊어버리면 우리 몸의 알코올 처리 능력이 오히려 떨어진다. 금주보다 절주가 살 길이란 얘기다.

실천 측면에서도 절주가 지속 가능성이 높다.

실제 주류 관련 앱이 조사한 바에 따르면 작년 ‘1월 금주’에 참여했던 사람들 가운데 35%가 첫 주에 바로 술을 입에 대 실패했다고 한다.

그래서 요즘엔 ‘드라이 재뉴어리’를 제치고 더 유행하는 게 있다. 이른바 ‘덤프 재뉴어리(Damp January)’. 틱톡에서 해시태그 ‘#dampjanuary’는 단숨에 300만 뷰를 기록하면서 히트를 쳤다.

덤프는 축축하단 뜻이다. 술은 줄이지만 몇 잔은 즐기면서 알코올 ‘축축한 1월’을 만들자는 시도다.

글로벌 대표 와인업인 비비노가 사용자들을 대상으로 설문조사를 했더니 올해는 ‘1월 금주’를 계획한 이들은 5%에 불과한 반면 30%에 가까운 이들이 ‘축축한 1월’로 방향을 잡았다.

그럼 절제하는 ‘축축한 1월’이 어느 정도 수준인지가 궁금할 터. 사람마다 편차가 크겠지만 평균치로 남성의 경우 일주일에 14잔, 여성의 경우 일주일에 7잔이다.

압스타인 박사는 밤이든 안주든 음식을 곁들여 술을 마시는 것이 공복에 마시는 것 대비 혈중 알코올 농도를 크게 낮춘다고 말했다. 평소 식사와 함께 하는 와인 한 두잔까지 포기할 필요가 전혀 없다는 의미다.

자, 이제 해결됐다. 올해도 언제, 어디서든 와인 한 잔을 훌쩍거릴 수 있는 든든한 핑계가 생겼다.

/smahn1@metroseoul.co.kr



자료 협조

주말은 책과 함께

선두주자만이 승자는 아니다

최근 넷플릭스에서 ‘재벌집 막내아들’을 재밌게 봐서 원작 소설을 읽고 있다. 맘에 드는 글귀를 따로 메모해 두는데 며칠 전 “세상에 충분한 건 없다. 가다가 멈추니 그런 것이지. 만족이란 포기를 아주 그럴싸하게 포장한 말일 뿐이다. 명심해”라는 대사를 글에서 건져 올렸다.

순양그룹의 총수 진양철 회장이 한 말이다. 필자는 거부가 되고 싶다고 생각만 하면서 ‘이만하면 됐다’라는 말을 자주 하곤 했는데 ‘재벌이 되려면 저런 마인드를 갖고 살아가야 하는구나’라는 깨달음을 얻었다.

옛그제 책장에 꽂힌 책들의 제목을 찬찬히 살펴보다 ‘승리보다 소중한 것’이라는 문구가 눈에 띄었다. 순양의 진양철 회장이 이 책을 손주 진도준(극중 주인공)이 읽고 있는 걸 봤다면 그 자리에서 갈기갈기 찢어버렸을 것 같은 생각이 들었다.

‘승리보다 소중한 것’은 무라카미 하루키가 2000년 호주 시드니 올림픽을 취재하고 쓴 에세이다. 가장 감동적이었던 부분은 우승자의 이야기가 아닌 폐막식 전 남자 마라톤에서 하위권에 든 선수들의 이야기였다.

뒤에서 열한 번째(?)로 들어온 동티모르 선수가 코스타는 ‘모두 나와 함께 기쁨을 만끽해요!’라고 말하는 듯 결승선에 들어올 때 관중을 향해



승리보다 소중한 것

무라카미 하루키 지음/하연수 옮김/문학수첩

양손을 크게 벌렸다고 하루키는 회상한다. 이젠 각 독립한 국가의 선수로서 처음으로 올림픽을 뒀던 그에게 관중들은 경기장이 흔들릴 정도로 우레와 같은 박수를 보냈다고.

하루키는 “현장에서 이런 광경을 보면 선두로 골인한 선수만이 승자가 아님을 실감한다”며 “사람들에게는 각자의 싸움이 있고, 우리는 모두 나름대로 자신과의 싸움을 벌이고 있다”고 말한다.

340쪽, 9800원.

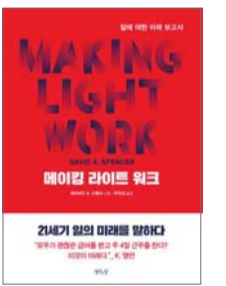
/김현정 기자 hjk1@

메이킹 라이트 워크

데이비드 A. 스펜서 지음/박지선 옮김/생각의향

영국 리즈대학교의 경제학 교수인 저자 데이비드 A. 스펜서는 일부 사람들만 질 높은 일을 할 수 있고 나머지 대다수는 하찮은 일에 종사할 수밖에 없다는 개념을 거부한다. 스펜서 교수는 일터를 모든 사람이 창의력을 발휘하고 기쁨을 누릴 수 있는 장으로 만들어

야 한다고 주장하며, 주당 노동시간을 줄여야 한다는 의제를 제시한다. 저자는 주 4일 근무제는 실업과 불완전 고용의 감소를 촉진하는 것을 뛰어넘어 성평등과 생태학적 지속가능성이라는 목표를 달성하는 데 도움이 된다고 이야기한다. 296쪽, 1만7000원.

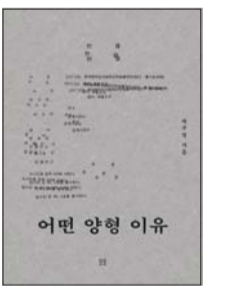


어떤 양형 이유

박주영 지음/모로

판결문 말미에는 양형 이유가 실린다. 형벌의 양을 정한 이유를 설명하는 부분으로, 메마른 문장으로 가득한 냉혹한 판결문에서 판사의 생각을 표현할 수 있는 유일한 곳이기도 하다. “저녁 있는 삶”을 추구하는 이 시대 대한민국에서 ‘살이 있는 저녁’을 걱정하는 노동

자와 그 가족이 다수 존재한다는 현실은 서글프기 그지없다. 거듭 강조하지만, 우주상에 사람의 생명보다 귀한 것은 없다” 비참한 현실과 인간의 고통이 철철 흐르는 저자의 판결문이 감동과 희망을 주는 건 인간에 대한 깊은 애정이 담겨 있어서다. 296쪽, 1만7000원.



공정과 경쟁의 장

정해관 지음/박영사

WTO 분쟁해결규정(DSU)은 분쟁을 개시해서 진행하고 마무리하는 절차를 규정한 일종의 소송법이다. 국내재판에서 변호사의 역할이 중요한 것은 실제 권리의무보다도 소송법상의 절차를 잘 알고 대응해야 하기 때문이라는 얘기가 있다. 저자는 WTO 협정상의 권

리와 의무를 명확히 파악하는 것도 중요하지만, 분쟁해결규정과 관행에 정통해야만 우리의 권리를 잃지 않고 절차상의 모든 기회를 충분히 활용해서 유리한 판정결과를 기대할 수 있다고 강조한다. WTO 분쟁해결 과정을 알기 쉽게 풀어낸 책. 420쪽, 2만8000원.



BSI TV와 함께하는 메트로 뉴스



▲유럽축구 이적전문가 “조규성에 3개 구단 오퍼...최대 67억원”
▲‘지단 무시·성추행 의혹’...프랑스축구협회 회장 사임 /사진 뉴시스

▲감독 없는 흥국생명, 김연경 선발 복귀에도 현대건설에 석패
▲빅토르 안, 성남시청 빙상팀 코치직 면접 응시



▲청송 아이스클라이밍 월드컵&아시아선수권 오늘 개막 /사진 뉴시스
▲정다운 7년 만의 UFC 첫 패배 후 재기전 준비 시작