2일에 한번은 술을 마셔라!

술의 종류 · 양 관계없이 심장마비 줄일 수 있는 효과

술의 종류가 맥주나 포도주, 양주 중 어느 것이든, 혹은 반주로 마시든 별도로 마시든 상관없이 2일에 한번씩만 마시면 심장마비 위험을 크게 줄일 수 있다는 연구결과가 나왔다.

미국 하버드대학 의과대학의 케네스 무카말 박사는 3만8077명을 대상으로 12년에 걸쳐 장기 건강조사를 실시해 분석한 결과, 술을 적당히 마시면 심장마비를 예방할 수 있다는 사실을 알아냈다고 의학전문지 <뉴잉글랜드 저널 오브 메디신> 최신호에 발표했다.

심장마비에 걸릴 위험은 1주일에 3일 이상 술을 마시는 사람이 전혀 마시지 않는 사람보다 33%, 일주일에 1번 또는 2번 마시는 사람이 16% 각각 낮은 것으로 나타났다. 한번에 마시는 술의 양은 반잔이나 4잔이나 효과의 차이는 없었다.

무카엘 박사는 음주와 관계된 모든 다른 요인들과 상관없이 오로지 음주의 횟수만이 심장마비 위험을 감소시키는 효과가 있다는 것은 놀라운 결과라고 평가했다.

조사 결과는 남자만을 대상으로 한 것이기 때문에 여성에게도 똑같이 적용될지는 알 수 없다.

한편, 미국심장학회(AHA) 회장을 역임한 심장병 전문의 린스마하 박사는 조사 대상자들이 자기 건강을 보살필 줄 아는 의료 전문요원들인 만큼 조사결과가 다수의 일반인들에게까지 폭넓게 적용될 수 있을지는 의문이라는 반응을 보였다.

<Chemical Daily News 2003/01/21>