

## 와인 마신 다음 날 유독 심한 두통, 원인과 예방법은?



이제 곧 연말 모임이 많아질 때이다. 이런 모임에서 술이 빠질 순 없다. 그런데 술을 마시게 될 때 건강을 위한다면 도수가 높은 독한 술보다, 맛도 좋고 가볍게 마실 수 있는 와인을 선택하는 사람들이 적지 않다. 와인은 다양한 요리와 잘 어울려 식사와 함께 즐기는 사람들도 많다. 하지만 문제는 과실주의 대표적인 와인이 다른 술에 비해 일명 '숙취 두통'이 심하다는 사실이다. 그 이유는 무엇이고 이를 피할 수 있는 방법은 없을까?

숙취의 원인은 크게 세 가지로 꼽을 수 있다.

첫째 원인은 탄닌(타닌) 성분이다. 탄닌은 많은 식물에 널리 분포하며 짙은맛을 가지는 화합물의 총칭이다. 와인을 마시고 나면 입 안이 건조해지는 느낌이 드는데, 이 느낌 역시 탄닌 성분 때문이다. 탄닌 성분에 예민한 사람들은 와인을 조금만 마셔도 다음날 머리가 깨지는 듯한 통증을 느낄 수 있다.

둘째 원인은 설탕이다. 와인을 포함한 대부분의 알코올에는 설탕이 함유된다. 당 성분이 체내에 들어가면 우리 몸은 혈액 내 당도를 낮추기 위해 다량의 물을 필요로 한다. 그런데 이때 물을 충분히 마셔주지 않는다면 '과다 당분 부작용'으로 두통을 느낄 수 있다.

셋째 원인은 히스타민이다. 히스타민은 동물 체내에서 페나 간, 위 점막에서 발견되며, 생리작용 조절 및 신경 전달 물질로서의 작용뿐만 아니라 국소적인 면역반응에도 관여하는 중요한 요소다. 와인(정확히는 포도의 껍질 속)에도 이 히스타민이 다량 함유돼 있는데, 이것이 일시적인 두통을 가지고 올 수 있다.

다음은 전문가들이 소개하는 '와인 마신 후 두통 피하는 방법'이다.

- 와인을 마시는 중간중간 물을 마신다  
알코올은 이뇨제 역할을 하므로 알코올을 섭취하면 탈수가 나타난다. 와인 한 잔을 마신 후 다음 잔을 마시기 전에 물을 한 잔 마시면 과음을 피할 수 있으며 두통 등 숙취를 줄일 수 있다.
- 티라민이 적은 와인을 선택한다  
티라민은 치즈나 와인과 같은 숙성 발효 식품에서 자연적으로 발견되는 아미노산으로, 섭취하면 편두통을 유발하는 것으로 알려졌다. 와인 중 레드 와인은 화이트 와인에 비해 티라민 수치가 더 높은 경향이 있으므로, 와인을 마신 후 두통이 있다면 화이트 와인과 같이 티라민이 적은 와인을 선택하는 것이 좋다
- 마시기 전 진한 커피나 홍차를 마신다.



카페인이 혈관을 수축시켜 와인이 혈관에 미치는 영향을 축소시킨다. 또 홍차에 풍부하게 들어있는 퀘르세틴 같은 식물성 항산화제 성분이 히스타민으로 인해 유발되는 두통이나 발적 등을 억제해 준다.

사진-shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

# Brother's 청소재료상

Janitorial Supplies

**도매 최저가격**

**무료배송**

가정용 청소기구 재료에서부터  
큰 빌딩 청소 각종 기구,  
재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!  
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소약품  
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석  
카펫 샴프 기계 / 왁스 기계  
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

**(562) 920-9090**  
**(562) 920-9595**

Fax: 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706

# 웰컴치과그룹

**• 이주영(JustinLee)DDS**  
**• 로마린다 치대 졸업**

**B B B** 만을 고집하는 웰컴치과  
Best Price Best Quality Best Service

가격이면 **가격!** 품질이면 **품질!**  
실력이면 **실력!** 모두 자신있습니다.  
믿고 맡길 수 있는 웰컴치과는 **친절합니다.**  
명문대 출신 실력있는 의사 선생님들이 친절히 치료해 드립니다.

시니어들을 위한  
다양한 보험을 받고 있습니다  
**PPO 및 각종보험 환영**

- 메디칼
- 앤섬블루크로스
- 휴메나 골드플러스
- 유나이드 헬스케어 (AARP Medicare Advantage)
- 클레버케어
- PPO Insurance

**애나하임** **714.552.5373**

**한인타운** **213.381.2827**

1201 N. Euclid St.  
Anaheim, CA 92801

2500 W. 8th St. #106  
LA, CA 90057