

Food 에세이

와인과 건강

손 홍 석

동신대학교 식품영양학과

와인은 오래전부터 처방약, 물을 대체하는 음료, 상처 살균, 소화제, 무기력증이나 설사 치료, 출산의 고통을 완화시키는 약 등으로 사용되었다. 기원전 2200년 고대 이집트에서는 의료용으로 와인을 사용했다는 기록이 있다. 기원전 450년 히포크라테스는 고열을 내리고 상처의 감염을 막고, 영양 보충을 위해 와인을 권장하였다. 의료용으로서 와인의 사용은 알코올과 알코올 중독에 대한 와인의 역할에 의심을 갖고, 사람들의 의식이 변하는 20세기 초까지 계속 이어졌다.

프렌치 패러독스(French paradox)

사람들은 와인이 다른 술과는 달리 건강에 이롭다고 생각한다. 이러한 믿음의 원천은 “프렌치 패러독스”라는 개념을 바탕으로 생겨나기 시작했으며 아직도 좋은 마케팅의 근거로 활용되고 있다. 프랑스 사람들이 많은 와인을 마시는 것은 맞지만, 와인 소비량과 여러 질병의 발병률을 연결시키는 것에는 전문가들의 주장이 엇갈린다.

- 프렌치 패러독스란 무엇인가?

1991년 11월의 어느 일요일 미국에서 방영된 “60 Minutes”라는 프로그램에서 지금은 우리에게 잘 알려진 “프렌치 패러독스”가 처음으로 소개되면서 와인이 건강에 미치는 영향에 대하여 다시 평가되기 시작하였다. 프렌치 패러독스란 프랑스인이 미국인이나 영국인 못지않게 고지방(포화 지방) 식사를 하고도 심장병에 덜 걸리는 현상을 말한다. 이 방송을 계기로 와인에 대한 사람들의 시선이 변하기 시작하였고, 레드 와인은 큰 인기를 누리게 되었다. 방송 직후 와인 소비량이 44%나 급증했으며 일부 와이너리에서는 와인의 라벨에 “health food”라고 쓰는 것을 허용해 줄 것을 요구하기도 하였다. 많은 연구들은 레스베라트롤을 비롯한 폴리페놀 성분이 건강에 미치는 긍정적인 영향을 다루기 시작하였다.

- 레스베라트롤(resveratrol)이란 무엇인가?

와인이 건강에 이롭다는 근거는 항산화 효과와 관련된 다. 와인 속에 포함된 항산화제는 탄닌이나 플라보노이드(flavonoid) 같은 페놀 화합물이다. 특히 레스베라트롤은 건강에 이로움을 줄 수 있다는 잠재력을 근거로 언론과 학계의 주목을 받아왔다. 레스베라트롤은 포도의 껍질 속

에 많이 존재하는 비플라보노이드 계열 페놀 화합물이다. 곰팡이나 병충해의 공격으로부터 포도나무가 자신을 보호하기 위하여 식물의 잎과 포도 껍질에 레스베라트롤을 축적시킨다. 자외선에 노출시키면 레스베라트롤의 축적량이 증가하기도 한다. 축적된 레스베라트롤은 병충해가 퍼져 나가는 것을 지연시키거나 막는다. 모든 포도나무가 같은 레스베라트롤의 함량을 갖는 것은 아니다. 포도 품종이나 재배 환경이 레스베라트롤의 생산에 영향을 준다. 곰팡이 오염이나 병충해에 대한 노출의 위험이 많을수록 레스베라트롤의 축적은 증가한다. 북아메리카 *Muscadinia* 속 계열의 나무는 오랜 시간 필록세라 같은 병충해에 노출된 환경에서 적응하였기 때문에 레스베라트롤의 함량이 높다. 유럽에서는 부르고뉴의 Pinot 계열의 품종이 보르도의 Cabernet 계열의 포도 품종보다 높은 레스베라트롤 함량을 보인다. 우리나라 머루의 레스베라트롤 함량이 포도보다 5배 이상 높다는 연구 결과가 보고되기도 하였다.

레스베라트롤이 건강에 좋다고 알려지면서 많은 와이너리에서는 이를 마케팅에 활용하기 위해 노력하였다. 2000년대 이후에 미국 오레곤의 일부 와이너리에서는 자신들 와이너리의 레스베라트롤 함량이 높다는 것을 라벨에 표시하기를 신청하였고 이러한 신청은 받아들여졌다. 이처럼 레스베라트롤이 광고에 이용될 정도로 많은 사람들에게 많이 알려져 있기는 하지만, 최근 카테킨(catechin)이나 퀘세틴(queracetin) 같은 페놀 화합물들도 레스베라트롤처럼 건강에 이로운 측면들로 주목받고 있다.

- 프렌치 패러독스에는 반론들이 있다.

프렌치 패러독스는 무척 흥미 있는 개념이지만 과학적으로 완전하게 증명된 사실은 아니다. 아직도 많은 연구가 진행 중이며 결론이 나지 않은 상태이다. 하지만 여기

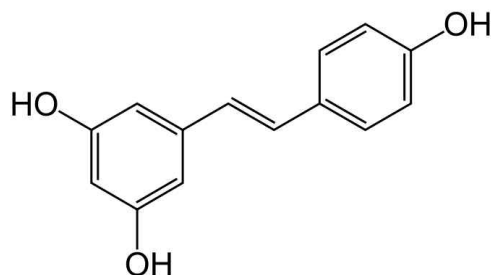


Fig. 1. The structure of resveratrol.

에는 많은 반론들이 있다. 어떤 학자들은 고지방 식사와 심장병 발병률을 연결시키는 것 자체에 무리가 있다고 주장한다. WHO가 조사한 1999년부터 2000년까지 통계 자료에 따르면 프랑스의 심장병 발병 통계는 원래 보고된 수치보다 많으며, 이웃 나라들과 비슷하다고 보고하고 있다. 또한 많은 학자들은 레드 와인에 든 레스베라트롤은 양이 너무 적어 별 의미가 없다고 본다. 그들은 쥐 실험에서 효과를 본 레스베라트롤의 양을 와인으로 환산하면 인간이 하루에 100병 이상의 와인을 마시는 것에 해당한다고 지적한다.

오히려 요즘에는 폴리페놀보다 알코올의 역할에 주목하고 있다. 여러 연구 결과에서 소량의 알코올 섭취가 심장병의 위험을 낮추었으며, 이는 술의 종류와는 관련이 없었다. 와인뿐만 아니라 다른 술도 적당히 마시면 심장병의 위험이 20~40% 가량 줄어드는 것으로 알려져 있다. 결국 프렌치 패러독스는 사실이 아닐 수도 있으며, 사실이라고 하더라도 그 원인이 와인의 레스베라트롤 같은 폴리페놀이 아닌 다른 것에 있을 수도 있다.

사실 항산화 효과에 주목하자면 와인의 페놀보다 식품 속에 포함된 비타민 C가 더욱 큰 역할을 할 수 있다. 이런 측면에서 보면 과학적으로는 오렌지 주스가 와인을 마시는 것보다 효과가 있을 것이다. 하지만 사람들은 오렌지 주스를 마셔야 한다고 이슈를 만들지는 않는다. 왜냐하면 오렌지 주스가 건강에 좋다는 사실은 별로 재미있는 주장이 아니기 때문이다. 와인에 관련된 여러 주장들이 항상 과장되는 이유는 와인이 인기가 있는 음료이기 때문이다.

프렌치 패러독스는 분명 와인 소비가 늘어나는데 큰 역할을 했다. 하지만 더 이상 진실 자체가 중요하지 않을 지도 모른다. 마케팅 용어로는 이보다 훌륭한 개념이 어디 있을까? 이슈는 될지 모르지만 진실은 아닐 수도 있다.

와인이 신체에 미치는 영향

어떤 기사를 보면 와인이 만병통치약으로 묘사되어 있다. 다른 기사에서는 술이 독약인 것처럼 기술되어 있다. 과학자들조차 상반된 결과를 내놓기도 한다. 또한 똑같은 연구 결과라 하더라도 마케팅에 이용이 되면 전혀 다른 시각으로 다가울 수도 있다. 적당량의 와인이 건강에 이로움을 준다는 많은 연구 결과가 있다. 다음은 와인이 건강에 미치는 연구 결과를 정리한 것이지만, 적절한 와인 섭취에 의한 연구결과임을 기억해야 한다.

뼈

많은 알코올 섭취는 뼈 조직의 세포 작용에 피해를 준다고 알려져 있다. 오랜 기간 동안의 알코올 섭취는 골절의 빈도를 높인다. 반면 적당한 음주는 여성의 골밀도를 증가시키고 골다공증의 위험을 줄여준다. 하루 석 잔 이상의 와인은 오히려 골밀도를 감소시키지만, 하루 한 잔에서 석 잔의 와인은 골밀도를 증가시킨다는 연구 결과가

있다. 하지만 적당한 음주를 하는 사람들이 훨씬 더 활발한 활동을 하며 이러한 생활 습관이 골밀도를 증가시키는 데 기여한다고 보는 학자들도 있다.

암

알코올은 독소이며 세포에 피해를 주므로 발암 물질로 분류되기도 한다. 와인의 긍정적 역할에 초점을 맞춘 연구들은 레스베라트롤 같은 페놀성 화합물의 항산화 효과에 주목하고 있다. 많은 연구 결과들이 진행중이며 적당한 와인의 섭취가 암을 예방해 준다는 명확한 결론은 나지 않았지만, 일부 학자들은 적당한 와인의 섭취가 폐, 난소, 전립선암의 위험성을 낮춘다고 믿고 있다.

심혈관 질환

많은 알코올 섭취는 심장병의 위험성을 높이고 치명적인 부정맥의 잠재적 가능성을 증가시킨다. 또한 고혈압을 유발하고 콜레스테롤을 증가시키며 심장 근육을 약화시킨다. 반면 적당한 와인의 섭취는 심장병의 위험성과 사망률을 감소시킨다. 적당한 와인의 섭취는 좋은 콜레스테롤인 HDL이 동맥을 막고 있는 LDL을 제거함으로써, 나쁜 콜레스테롤인 LDL과 균형을 맞추는데 도움을 준다. 심장 질환과 협심증은 동맥을 플라그(plaque)들이 가로막음으로서 산소 공급이 부족해서 발생한다. 와인 속의 알코올은 혈액 속의 혈소판이 달라붙는 것을 막아주고 섬유소 단백질이 서로 엉기는 것을 방지하여 혈전을 방지해주는 효과가 있다. 하지만 이러한 기능은 와인 섭취 후에 오직 24시간 이내에만 효과가 있다. 즉 자기 전의 와인 한 잔은 다음날의 심장 질환에 효과가 있다. 하지만 과음을 하게 되면 혈전의 방지가 지나치게 일어나고 오히려 뇌경색이나 심장 질환의 위험성을 높인다. 최근의 연구들은 레스베라트롤 등의 페놀성 화합물이 심혈관계질환에 주는 이로움에 초점을 맞추고 있다. 몇몇 연구에서 레스베라트롤의 항산화 효과를 밝혀내고 있으며 혈소판이 엉기는 것을 막아 혈전을 방지한다고 보고하고 있다.

치매와 정신 기능

많은 알코올 섭취로 인한 짧은 기간의 부정적 기능은 행동 변화와 기억력에 손상을 주는 정신적인 피해에 있다. 오랜 기간의 부정적 기능은 새로운 뇌세포의 발달을 막고 우울증을 발달시킨다. 반면 적당한 음주는 알츠하이머와 치매의 발달을 막아준다고 알려져 있지만 정확한 와인의 역할과 기능은 밝혀지지 않았다. 2009년에 Wake Forest University에서 발표된 자료에 따르면 적당한 음주는 건강한 성인에게는 치매 예방 효과가 있지만, 이미 인지 장애를 겪고 있는 사람들에게는 기억력을 감퇴시킨다고 보고하고 있다. 적당한 와인의 섭취가 치매의 발달을 막아주는 이유에 대해서는 적당한 와인을 섭취하는 그룹이 적당한 운동과 알맞은 식사를 하는 등 좋은 생활 습관을 갖기 때문이라고 주장하는 사람들도 있다. 하지만

과학자들은 적당한 알코올 섭취가 좋은 콜레스테롤을 발달시켜 혈소판이 응집하는 것을 막아주는 알코올의 역할에 주목하고 있다. 일부 학자들은 뇌기능과 기억력에 도움을 주는 아세틸콜린(acetylcholine)의 방출을 자극하는 알코올의 역할에 가능성을 두기도 한다.

당뇨병

식사와 함께 하는 적당량의 음주는 혈당 수치에 절대적인 역할을 하지 않는다는 연구 결과들이 있다. 반면 2005년에 American Diabetes Association에 발표된 자료에 따르면 적당량의 음주는 제 2형 당뇨병의 발발을 막아준다고 보고하고 있다.

소화 기관

알코올의 항균 기능은 오랫동안 위의 자극이나 여행자 설사 같은 병을 완화시켜주는 것과 연관되어졌다. *Helicobacter pylori* 같은 세균의 감염은 위염, 소화궤양, 위암 등과 관련이 있는데, 적당한 알코올의 섭취는 이러한 감염의 위험성을 감소시켜 준다. 1990년도에 독일에서 발표된 연구에 의하면 술을 전혀 마시지 않는 그룹은 적당한 음주를 하는 그룹보다 *Helicobacter pylori* 균에 대한 감염도가 높았다.

두통

히스타민이나 티라민 그리고 페놀 화합물의 분해로 발생하는 일부 물질이 세로토닌에 영향을 주는 등 레드와인이 두통에 영향을 줄 가능성이 있다고 알려져 있다. 와인에 보존제로 사용되는 이산화황도 일부 사람들에게는 알러지(allergy)를 일으켜 두통을 가져올 가능성이 있다. 와인도 다른 알코올 음료처럼 배뇨를 촉진하며 이는 몸에 탈수를 일으켜 두통을 일으킬 수 있다. 이는 우리가 숙취 현상에서 흔히 경험하는 두통을 떠올리면 된다. 2006년 미국의 UC Davis에서는 약간 변형된 발효 과정에서 두통을 일으키는 아미노산이 만들어지는 현상을 발견했다. 이 연구에서는 이러한 아미노산에 민감한 사람들에게 두통의 위험성을 감소시키기 위하여 발효 기술을 변화시킬 것을 제안하였다.

시력

와인의 항산화 작용과 항혈전 작용은 나이가 들면서 발생하는 시력 감퇴를 지연시켜주는 효과가 있다. 1990년도에 미국에서 발표된 연구 결과에 의하면 적당한 양의 와인을 마시는 사람들은 술을 마시지 않는 사람들보다 시력 감퇴의 지연에 긍정적인 효과를 가져왔다.

체중 조절

South Beach diet의 창시자인 Arthur Agatston은 음식과 함께 와인을 마신다면 체중 조절에 긍정적인 효과가 있다고 주장한다. 그는 알코올이 식욕을 자극하므로 음식

과 함께 마시는 것이 좋으며, 음식과 함께 먹을 때 와인은 위가 비어있는 시간을 줄여 식사 시간에 음식을 덜 먹게 되는 효과가 있다고 주장한다. 하지만 와인은 알코올 음료이며, 알코올은 열량을 가지고 있다는 사실을 기억해야 한다. 와인이 포함하고 있는 당분 함량에 따라 다르겠지만, 일반적인 드라이 와인의 경우 5 oz(약 150 mL)의 레드 와인(알코올 13%)은 106 kcal의 열량과 2.51 g의 탄수화물을 포함하고 있으며 화이트 와인은 100 kcal의 열량과 1.18 g의 탄수화물을 포함하고 있다. 만약 스위트 와인이라면 열량이 더욱 증가할 것이다. 또한 보통 와인을 많이 마시게 되면 같이 먹는 음식도 증가하기 때문에 체중 조절에는 그리 도움이 되지 않는다.

심리적 영향

덴마크의 역학 연구는 많은 심리적 건강의 이로움은 와인을 마시는데서 얻을 수 있다고 주장한다. Mortensen의 2001년 연구에서 사람들의 사회·경제적 상태, 교육 정도, 지능지수, 성격, 정신 상태 등을 알코올 소비와 연관해서 해석했다. 이 연구에서는 사람들을 맥주를 마시는 그룹과 와인을 마시는 그룹, 술을 전혀 마시지 못하는 그룹으로 나누었다. 그 결과 와인을 마시는 그룹이 남녀 모두 높은 사회성과 교육 수준을 나타내었다. 또한 와인을 마시는 그룹이 맥주를 마시는 그룹보다 IQ가 18이나 높았으며 심리적인 기능이나 성격, 건강과 관련된 행동에서도 좋은 결과를 나타내었다.

수명

American Cancer Society에서는 50만 명의 사람을 대상으로 9년간의 사망률을 조사하였다. 그 결과 하루 여섯 잔 이상의 술을 마시는 사람의 사망률이 가장 높았으며, 적당량의 음주(하루 1~2잔)를 하는 사람들은 술을 마시지 않는 사람들보다 사망률이 21% 낮았다. 적당한 음주의 효과는 특히 알코올이 심장 질환에 미치는 영향에 관계된다. 따라서 와인만이 긍정적인 기능을 하는 것이 아니라 적당한 음주라면 모든 술이 비슷한 효과를 나타낸다.

- 와인은 술이라는 사실을 항상 기억해야 한다.

위의 연구 결과를 종합하면 와인을 당장 약으로 개발해야 한다고 느낄 것이다. 하지만 이는 어디까지나 실험에 의한 결과를 기술한 것이므로 완전하게 증명된 사실이 아님을 기억해야 한다. 우리는 와인과 건강에 관련된 정보들을 맹신하면 안 된다. 그러한 정보들은 복잡하고 불완전하며 과장된 것일 수도 있다는 사실을 인지해야 한다.

와인 애호가들은 위의 연구 결과들을 근거로 와인이 마치 건강에 이로운 것으로 받아들인다. 하지만 전제 조건이 적당량의 음주라는 사실은 종종 간과한다. 와인은 분명 알코올을 포함하는 음료라는 사실을 기억해야 한다. 지금까지 많은 연구 결과를 종합하여 확실한 사실 한 가

지는 과음이 심각한 건강의 문제를 가져온다는 사실이며 이는 와인에도 해당된다. 특히 간과 고혈압에 치명적이다. 하지만 적당량의 음주는 건강의 여러 부분에서 이로움을 주는 것으로 추정된다. 건강에 도움을 줄 수 있는 것은 와인이 아니라, 적당량의 와인이라는 사실을 기억해야 한다.

적당한 음주

와인이 건강에 주는 이로움을 주장하는 사람들이 가장 간과하는 사실은 와인을 마시는 양과 관련된다. 와인을 마신다는 사실이 중요한 것이 아니라, 얼마나 많은 양의 와인을 마시느냐가 중요하다. 와인이 건강에 미치는 이로운 영향에 대해서는 과학자들의 의견이 서로 엇갈리기도 하지만, 과음이 주는 건강상의 피해에 대해서는 한 마디로 입을 모은다. 술을 마시는 것은 습관과도 관련되기 때문에 건전한 음주 문화를 만드는 것이 필요하다.

- 와인만 건강에 이로운가?

일부 학자들은 다른 술도 적당량을 마시면 와인과 같은 건강에 이로운 효과를 만들어 낼 수 있다고 주장한다. 이들은 알코올의 역할에 주목한다. 반면 다른 학자들은 와인만이 건강에 이롭다고 주장하고 이들은 폴리페놀에 주목한다. 일부 역학 조사 결과에서는 와인을 마시는 그룹이 다른 술을 마시는 그룹보다 건강에 이로운 결과를 보이기도 한다. 하지만 이를 반대하는 학자들은 이는 술의 성분보다는 술을 마시는 습관과 관련되어 있다고 지적한다. 와인은 다른 술과 달리 보통 음식과 함께 마시며, 천천히 마시고 과음을 하지 않고 조금씩 여러 날에 나누어 마신다. 와인을 마시는 사람들은 다른 술을 마시는 사람들보다 천천히 적당량을 마시는 습성이 건강에 이로운 효과를 준다고 주장한다.

- 적당한 음주량이란?

와인이 건강에 미치는 긍정적인 역할을 소개하는 거의 대부분의 연구들은 적당한 음주와 과음을 구분하고 있다. 건강의 측면에서 적당한 와인의 권장량은 나이, 성별, 몸무게 등의 개인에 따라 다르다. 특히 여성은 몸의 수분량과 알코올을 분해하는 효소가 남성보다 적어, 알코올을 빨리 흡수하기 때문에 같은 몸무게를 가지고 있는 또래의 남성보다 권장량이 적다. 보통 여성은 하루 한 잔(150 mL 이하), 남성은 하루 두 잔 이하를 권장량으로 정하고 있다. 폴리페놀의 항산화 효과를 극대화하기 위해서는 와인을 마실 때 천천히 여러 번에 나누어서 마시는 것을 권장하고 있다. 와인으로 섭취된 대부분의 레스베라트롤은 장과 간에서 불활성되어 혈액으로 도달하지 못한다. 하지만 천천히 조금씩 와인을 마시면 흡수율이 증가한다고 알려져 있다.

- 섭취된 알코올은 간에서 분해된다.

와인을 한 모금 마시면 약 20%의 알코올이 위에서 흡수되고 나머지 알코올은 소장에서 흡수된다. 흡수된 알코올은 간에 도달하고 간에서 효소에 의하여 알코올의 분해가 일어난다. 간에서 알코올을 분해하는 속도는 정해져 있으며 보통 1시간에 1잔의 와인이 포함하는 알코올을 분해할 수 있다. 여성들은 알코올 분해 효소가 유전적으로 부족하여 알코올 분해 속도가 남성보다 느리다. 만약 이보다 빠른 속도로 와인을 마신다면 분해되지 못한 알코올이 몸속의 피와 조직을 떠돌아다니며 피해를 줄 수 있다.

- 많은 양의 알코올 섭취는 분명 건강에 해롭다.

과음은 우리 몸에 직접적인 피해를 줄 수 있다. 과음은 특히 심각한 간의 손상을 가져온다. 또한 뇌졸중의 위험과 혈압을 상승시키며, 구강암을 비롯한 여러 암과 관련이 있다는 여러 연구 결과들이 있다. 일부 국가에서는 알코올을 발암 물질로 분류하기도 한다.

또 다른 알코올의 심각한 문제는 임신한 여성들에게서 발견된다. 임신부가 술을 마시면 태아알코올증후군(fetal alcohol syndrome)을 일으킬 수 있다. 태아알코올증후군을 나타내는 아이의 주요 증상은 출생 후 모두 성장이 느리고 정신지체 또는 정신발육이 지연되며 작은 머리나 안구, 눈꺼풀 처짐 등과 같이 얼굴과 머리에 특징적인 기형이 나타난다. 태아알코올증후군은 만성알코올중독인 임신부에서 나타날 확률이 높으며, 술을 마시는 양이 늘어날수록 확률이 증가하며, 심지어 적당량의 알코올 섭취도 확률을 높인다는 보고가 있다.

- 과음은 숙취를 일으킨다.

과음이 가져다주는 건강상의 해로움은 제쳐두더라도, 과음은 숙취를 일으켜 직접적인 피해를 준다. 숙취란 전날의 과음으로 인하여 다음날이 되어도 육체적, 정신적으로 힘든 증상을 의미한다. 목마름부터 두통, 무기력, 메스꺼움, 구토까지 숙취의 증상은 다양하다. 아세트알데하이드(acetaldehyde)나 메탄올(methanol)이 숙취를 일으킨다고 알려져 있지만, 주범은 역시 알코올이다. 사람들은 증류주의 숙취가 덜하다고 믿고 있지만, 소주가 제일 깨

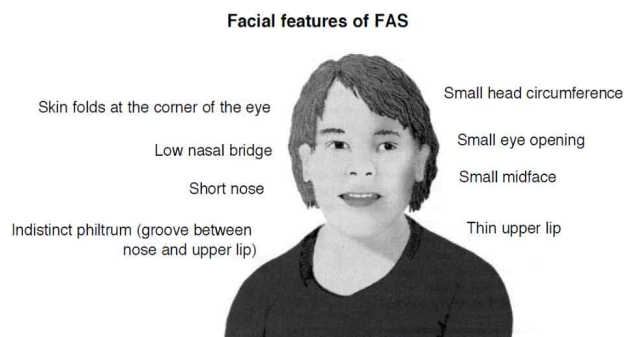


Fig. 2. Facial characteristics of a child with FAS (fetal alcohol syndrome).

끗한 증류주라는 사실을 알면 증류주와 숙취의 관계가 별로 없다는 사실을 깨달을 것이다. 소주와 막걸리의 숙취가 심한 이유는 많이 마시기 때문이라고 생각한다. 숙취는 개인적인 편차가 있기는 하지만 알려진 바와는 다르게 술의 종류보다는 술을 마신 양과 관련이 있다. 숙취를 해소해준다는 식품이나 음료는 대부분 생각보다 효과가 크지 않다. 다음날의 숙취는 시간과 물의 공급만이 해결해 줄 수 있다. 물론 술을 마시는 중간에 충분한 음식과 물을 마시는 것은 좋다. 가장 중요한 것은 적당량의 술을 마시는 것이다.

- 올바른 음주 문화의 정착이 필요하다.

과음은 건강에도 해롭고 여러 가지 사회 문제를 일으킨다. 보건복지부의 2010년 자료에 따르면 음주로 인한 사회 경제적 비용이 20조원을 넘는다고 한다. 한국의 음주 문화에서는 적당량의 술을 마시는 것이 쉽지 않은 일이

다. 한 번 만들어진 음주 문화를 바꾸는 것은 매우 힘든 일이다. 교육과 의식 개혁이 필요하다. 무조건 숨기고 못하게 하는 것이 해결책이 아니라, 성교육처럼 올바른 교육을 실시할 필요가 있다고 생각한다. 무슨 술을 교육까지 하냐고 생각할지 모르지만, 당신 주변에 만취해서 항상 문제를 일으키는 사람이 있다면 공감할 것이다.

필자가 느끼기에는 와인을 마시는 사람들은 소주나 맥주를 마시는 사람들에 비해서 과음을 덜 하는 편이다. 가장 큰 원인은 비싼 와인 가격에 있겠지만, 와인이 아직 널리 대중화되지 않았기 때문이라고도 생각한다. 위스키가 한국에 도입되었을 때는 좋지 못한 음주 문화를 많이 만들어냈다. 지금 위스키의 향을 느끼며 마시는 사람은 드물고 주로 폭탄주를 만드는 재료로 많이 사용된다. 따라서 건전한 와인 문화의 정착을 위해서는 올바른 교육과 습관이 중요하다고 생각한다.