

술자리는 대개 두 갈래로 흐른다. 한쪽은 기분 좋게 오래 즐기는 자리, 다른 한쪽은 짧고 굵게 달리는 자리. 어떤 쪽이든 안주 선택이 분위기와 다음 날 컨디션을 가른다. 덜 취하고 싶다면, 맛과 식감만 볼 게 아니라 흡수 속도, 수분과 전해질 보충, 혈당 안정, 지방과 단백질 비율까지 고려해야 한다. 업장에서 일한 경험과 반복된 회식 실험으로 얻은 결론은 간단하다. 잘 고른 안주가 술 한 병을 반 병처럼 만든다. 만들 때나 고를 때 몇 가지 원칙이 있다. 이 글은 그 실천 원칙을 바탕으로, 한국 술자리에서 통하는 안주를 술 종류별, 상황별로 정리한다. 맵고 짠 자극만으로 버티는 식탁에서 한 걸음 벗어나 보자. 덜 취하고, 더 오래 맛있게 먹는 방법이 분명히 있다.

덜 취하게 먹는 기본 원리

술이 빠르게 오르는 순간은 공복, 단맛이 높은 음료를 섞었을 때, 혹은 짠 음식만 연달아 먹는 경우다. 알코올은 위에서 20% 안팎, 소장에서 80% 내외 흡수된다. 위를 오래 붙잡아 둘 수 있는 식이섬유, 단백질, 적당한 지방이 있으면 흡수 속도는 늦춰진다. 소화가 느려진다고 속이 더부룩해지는 게 아니라, 오히려 급격한 취기를 막아 안정적인 흐름을 만든다. 수분과 나트륨, 칼륨을 균형 있게 보충하는 것도 중요하다. 술은 이뇨 작용이 강하니, 국물과 채소를 끼고 가는 편이 다음 날을 지킨다. 마지막으로 혈당. 달큰한 소스, 튀김가루, 흰빵만 반복하면 당이 튀었다가 떨어지면서 더 마시게 된다. 통곡물, 두부, 해산물, 달걀을 섞으면 이 롤러코스터가 줄어든다.

소주와 어울리는 안주, 자극 대신 안정

소주는 단맛이 적고 도수가 높아, 약간의 지방과 단백질이 있는 안주가 받쳐주어야 한다. 흔한 선택들이 오히려 취기를 키우기도 한다. 예를 들어 소금만 잔뜩 묻힌 빵튀기류는 목을 말려서 소주를 더 자주 찾게 만든다. 대신 다음 조합이 현명하다.

두부김치의 핵심은 두부의 온기와 김치의 산도다. 김치는 오래 익힌 것보다는 알맞게 숙성되어 산미가 살아 있는 쪽이 좋다. 고기 볶음이 과한 집이라면 약간 덜어내고 두부를 넉넉히 먹는다. 두부의 단백질과 지방이 소주를 부드럽게 깔아준다. 김치만 집어먹으면 속이 탈 수 있지만, 두부가 산도를 중화해 준다.

오징어 숙회는 찬물에 식혀 내는 게 포인트가 아니다. 겉은 탄력 있지만 속은 부드러운 상태로 데친 뒤 한 김 식혀, 미나리, 대파 흰 부분을 곁들여 쌈장이나 초장 대신 간장과 참기름을 조금만 쓴 소스로 찍어 먹는다. 초장은 당이 높아 술이 더 오른다. 현장에선 초장 반, 간장 반으로 섞으면 산미는 살리고 당은 낮출 수 있다.

제철 조개탕은 국물의 힘이 크다. 바지락이든 모시조개든, 조개에서 나오는 글루탐산이 국물 맛을 뒷받침한다. 무와 대파를 넉넉히 넣고, 간은 소금보다 국간장 몇 방울이 깔끔하다. 국물이 있으니 수분 보충, 나트륨 보충, 온기에 의한 소화 촉진까지 한 번에 챙긴다. 마른 조개 대신 냉동 혼합 해산물로 우려내면 감칠맛이 밋밋해지고, 소금을 더 하게 된다. 그럼 갈증이 커져 술이 빨라진다.

수육은 지방이 많아 보이지만, 삶아낸 돼지고기 앞다리나 삼겹의 표면 지방은 적당히 제거된다. 제대로 만든 수육은 뜨끈한 상태에서 소금, 새우젓, 양파 초절임과 같이 먹는다. 된장에만 찍어도 좋다. 쌈채소를 곁들이면 식이섬유와 미네랄까지 들어와 속이 편안하다. 여기서 주의할 건 간장 양념의 단맛. 새콤달콤한 장아찌류를 과하게 먹으면 오히려 당이 치솟는다.



감자전과 메밀전병 같은 전류는 기름이 많은 편이라 무조건 피해야 할 것 같지만, 곁들임을 잘 고르면 충분히 덜 취하는 안주로 쓸 수 있다. 감자전을 고를 때는 두께가 얇고 바삭한 것보다 두툼하고 속이 촉촉한 쪽이 낫다. 기름량이 적고 위에 오래 남는다. 곁들임은 고추 간장 대신 맑은 무 생채, 파채가 좋다. 메밀전병은 메밀의 단백질과 식이 섬유가 포만감을 준다. 안에 들어가는 속을 달달하게 만들지 않은 집을 찾는 게 핵심이다.

맥주와 어울리는 안주, 탄수화물의 덫을 피해가기

맥주는 탄산과 시원한 온도 덕에 마시기 쉬워, 속도가 빨라진다. 곁들임으로 튀김, 탄수화물, 소금이 세트처럼 달려 오는데, 이 조합은 갈증을 더 만들고 취기를 숨긴다. 맥주와는 바삭한 식감과 산미를 살리되, 체내 수분과 전해질 균형을 잡아 줄 안주가 좋다.

간단하지만 효율적인 건 닭가슴살 대신 다리살을 쓴 구이. 껍질과 지방이 적당히 있는 다리살 구이는 포만감을 유지시킨다. 소금은 최소화하고, 허브 솔트나 후추 중심으로 간을 하면 맥주를 더 들이키지 않게 된다. 옆에 레몬을 두고, 짜지 않은 요거트 소스를 살짝 곁들이면 산미를 채워 준다. 프라이드치킨이 먹고 싶다면 소스를 따로 하고, 찍는 양을 줄인다. 양념치킨 소스는 당분과 나트륨이 높다.

절인 채소를 적극 활용하는 게 맥주자리의 생명줄이다. 독일식 김치라고 부르는 사우어크라우트까지 어렵다면, 양파를 살짝 절여 단맛과 매운맛을 빼고 산미를 살리는 정도로도 충분하다. 치즈가 필요하다면 숙성치즈보다는 수분 많은 프레시 치즈를 고른다. 리코타, 모차렐라, 부라타 같은 치즈를 토마토, 올리브, 그린 샐러드와 함께 내면 소금 부담이 줄어든다. 소금물에 절인 올리브는 몇 알만, 과하지 않게.

생선구이는 생각보다 맥주와 잘 맞는다. 과메기 제철이면 채소와 김, 초절임 무와 함께 한 쌈으로 먹자. 기름이 적은 고등어 구이도 괜찮다. 굽기 전에 우유나 레몬즙에 살짝 재워 비린기를 잡고, 굽은 소금은 최소화한다. 생선의 오메가 3 지방산은 염증 반응을 낮추는 데 도움이 되고, 단백질 덕분에 혈당 롤러코스터를 덜 만든다. 여기서 된장 찌개를 곁들이면 소금이 과해질 수 있다. 된장은 국물보다는 소스로 조금만 쓰자.

맥주와 피자를 떼기 어렵다면, 도우가 얇고 채소 토폰이 많은 스타일로 타협한다. 바질, 루콜라, 버섯, 토마토를 올리고 치즈와 소금을 욕심내지 않는다. 크러스트를 다 먹지 않고 남긴다는 선택도 있다. 한 판을 나눠 먹되, 샐러드를 곁들여 씹는 시간을 늘리면 맥주 템포가 자연스럽게 줄어든다.

위스키와 칵테일, 도수 높은 술의 현명한 페어링

위스키는 스트레이트, 하이볼, 물과 함께 마실 때마다 입안에서 요구하는 안주가 달라진다. 공통점은 과한 당분을 피하고, 향을 해치지 않는 담백한 안주를 고른다는 것.

하이볼에는 소금이 적은 건과류와 차가운 미트 플래터보다, 따뜻한 단백질이 더 길게 간다. 예를 들어 소금간을 최소화한 스크램블드에그와 버섯 소테, 올리브 오일 몇 방울이면 충분하다. 부드러운 식감은 위스키의 탄산과 상극이 아니다. 고소한 맛이 탄산을 둥글게 만든다. 여기에 절임 오이 몇 조각, 상큼함으로 리듬을 줄 수 있다.

스트레이트 위스키는 향을 먼저 놓치기 쉽다. 치즈를 곁들인다고 무조건 좋지 않다. 블루치즈나 숙성 강한 치즈는 향을 덮는다. 대신 우묵하게 썬 [오피사이트](#) 배나 사과, 당도가 높은 말린 과일을 소량만 곁들인다. 말린 무화과 1개, 배 슬라이스 몇 조각 정도면 끝. 너무 달면 혈당이 빠르게 오른다.

칵테일은 다채롭다. 당이 높은 사워류나 트로피컬 칵테일과 기름진 튀김을 함께 먹으면 취기가 더 빠르게 온다. 마가리타를 예로 들면, 잔의 솔트를 줄이고, 안주로는 새우 세비체나 과카몰리와 생야채 스틱이 좋다. 산미와 약간의 지방이 술과 균형을 만든다. 당이 많은 소스로 무장한 나초는, 먹더라도 치즈와 소스 비율을 낮춘다. 하이볼처럼 가볍게 즐기는 진토닉에는 오리엔탈 드레싱이 열린 콩나물, 오이, 방울토마토 샐러드가 잘 맞는다. 향이 날카로운 허브는 진의 식물 향과 충돌할 수 있으니, 고수는 소량만.

전통주와의 조화, 지역의 감각을 살리기

막걸리는 초보자에게 무난하지만 당분이 은근히 높다. 거칠게 가라앉은 쌀 입자 덕에 포만감은 주지만, 덩달아 전과 김치의 조합으로 달리기 쉬운 술이다. 덜 취하고 싶다면 맑은 국물과 단백질을 꼭 곁들이자. 맑은 우거지 해장국 스타일의 배추국, 또는 무 잔뜩 넣은 생선 맑은탕이 좋다. 김치전이 먹고 싶다면 2인 기준 한 장만, 대신 두부구이나 달걀찜을 함께 둔다. 달걀찜은 은근히 좋은 조력자다. 따뜻하고, 짜지 않고, 소화가 쉬우며 물기도 있어 좋다.

약주와 청주는 향을 볼 때가 많다. 짠 해산물 젓갈과 곁들이는 경우가 흔하지만, 나트륨이 과해지면 갈증 때문에 술이 늘어난다. 젓갈은 조미료처럼 조금만. 대신 광어, 도미 같은 흰살 생선 사시미에 무 순과 유자 간장을 곁들이는 방식이 좋다. 고추냉이는 향을 돋울 정도로만. 기름진 참치 뱃살은 몇 점이면 충분하다. 지나치게 기름지면 술의 날렵함이 무뎈다.

과실주, 특히 복분자주나 매실주는 산미와 당이 있어 무의식적으로 속도를 올린다. 여기에는 짭조름한 안주 대신 고소하지만 가벼운 요리를 둔다. 볶은 은행, 구운 견과, 소금이 적은 에멘탈 계열의 치즈 큐브, 그리고 방울토마토. 입안을 깔끔하게 만들면서도 당이 과하게 쌓이지 않는다.

매운 안주의 유혹, 어디까지가 적당한가

매운 음식은 순간적으로 각성을 준다. 술이 늘어날 때 억제된 끈을 잠깐 잡아 준다. 문제는 캡사이신이 위를 자극하고, 갈증을 만들며, 그 갈증을 술로 해소한다는 점이다. 매운 닭발과 매운 곱창을 포기하라는 말이 아니다. 포장마차에서 자주 쓰는 요령이 있다. 매운 메뉴를 메인으로 잡았다면 맑은 국물이나 순한 찜을 바로 옆에 둔다. 매운 닭발을 먹었으면, 곧바로 깔끔한 순두부 찜을 한 숟가락, 그리고 물을 반 컵. 이렇게 리듬을 만들면 캡사이신의 연쇄를 끊을 수 있다. 숯불향이 좋은 매운 곱창은 양파와 부추를 듬뿍 깔아, 기름을 받쳐 주게 한다. 단, 부추 겉절이의 설탕은 줄여 달라고 요청한다. 단맛이 올라가면 곱창의 기름과 합쳐져 과식으로 이어진다.

떡볶이를 안주로 쓸 때는 밀떡보다 쌀떡을, 국물 떡볶이보다 조림식 떡볶이를 택한다. 꼬치어묵을 곁들이면 단백질과 수분 보충이 된다. 소주든 맥주든, 매운 떡볶이만으로 밤을 보내면 다음 날 속이 뒤집힌다. 간장 베이스의 닭꼬치, 데친 순대, 삶은 계란이 균형추 역할을 한다.

국물과 물, 틈을 만드는 기술

덜 취하는 술자리는 결국 템포 싸움이다. 한 잔 마시고 바로 또 한 잔으로 가느냐, 그 사이에 틈을 만들 수 있느냐. 그 틈을 만드는 가장 효율적인 도구가 국물과 물이다. 다만 짠 국물은 함정이다. 곰탕, 우렁된장국처럼 나트륨이 높은 국물은 갈증을 부르고 술을 재촉한다. 조개탕, 미역국, 맑은 버섯국처럼 가볍고 감칠맛이 중심인 국물이 빈틈을 만든다. 술자리 물은 무조건 차갑다고 좋은 게 아니다. 너무 차가우면 꿀꺽 넘어가 버리고, 다시 잔으로 손이 간다. 미지근한 물을 작은 잔으로 마시고, 술잔을 한 템포 늦춘다. 단순하지만 확실한 방법이다.

배달 안주를 고를 때의 판단 기준

집이나 숙소에서 배달로 술을 마시는 경우가 늘었다. 메뉴 사진은 화려하지만, 실제로 덜 취하게 돕는지는 다른 문제다. 배달 메뉴에서 확인할 점은 세 가지다. 첫째, 수분이 있는가. 둘째, 단백질이 충분한가. 셋째, 당과 소금은 과하지 않은가. 눈으로 보는 팁도 있다. 케첩, 마요네즈, 시럽 소스 컵이 많이 떨어져오면 당과 나트륨이 높은 메뉴일 가능성이 크다. 오븐구이 치킨과 샐러드, 묵은지 대신 백김치, 메밀소바, 연어 포케처럼 수분이 있는 메뉴를 한 가지 섞는다. 족발을 시킬 때는 무말랭이보다는 샐러드와 백김치를 추가하고, 소스는 짝어 먹는다. 양파 절임 국물은 단맛이 강하니 과하게 들이지 않는다.

술자리 타이밍, 첫 접시가 모든 걸 좌우한다

첫 접시에 무엇을 올리는가가 취기의 흐름을 정한다. 지방과 단백질이 약간, 식이섬유가 약간, 수분이 있는 음식이 조금. 이 균형이 무너지면 초반 속도가 빨라진다. 경험상 첫 접시 구성은 다음 네 가지로 충분하다. 작은 접시에 두 부나 달걀 요리 한 숟가락, 상큼한 절임채소 몇 점, 따뜻한 국물 반 국자, 그리고 아삭한 생채소를 손바닥만큼. 이 접시가 테이블 위 기준점이 된다. 이후 매운 것, 기름진 것, 튀긴 것이 나와도 중심이 덜 흔들린다.

테이블별 추천 안주 조합, 상황을 나눠 보기

가벼운 2차 자리라면 무겁게 깔 필요가 없다. 하이볼 기준으로는 굴리지 않은 김과 소금이 적은 견과류, 그리고 오이, 토마토, 올리브 몇 알이 좋은 2차 세트다. 소주 기준이면 어묵탕 하나와 구운 두부, 이 정도면 충분하다.

팀 회식처럼 인원이 많고 취향이 갈릴 때는, 기동과 변주를 만든다. 기동은 모두가 먹을 수 있는 국물과 구이, 변주는 취향을 타는 튀김과 매운 요리다. 예를 들어 조개탕, 수육 한 판, 부추전, 매운 닭발. 이렇게 네 가지면 초반부터 끝까지 리듬을 유지할 수 있다. 조개탕과 수육이 기동, 부추전과 닭발이 변주다. 국물과 단백질이 충분하니 술이 덜 빨라진다.

혼술은 더욱 전략적이다. 과한 접시가 필요 없다. 맥주 한 캔이면 방울토마토 한 그릇과 치즈 30그램, 구운 표고 몇 개. 소주 두 잔 정도라면 두부 반 모를 굽고, 양파 반 개를 얇게 썰어 초간장에 살짝 적신 뒤 곁들인다. 과하면 남긴다. 남기기 어렵다면 아예 처음부터 작은 사이즈로 주문한다.

메뉴별 디테일, 작은 차이가 큰 차이를 만든다

두부는 찬물에서 꺼내 바로 썰지 말고, 끓는 물에 소금 한 꼬집 넣고 1분만 데쳐라. 비린내가 빠지고 질감이 단단해진다. 같은 두부김치라도 만족감이 크게 오른다.

전은 기름 온도가 전부다. 170도에서 노릇하게 굽고, 마지막엔 키친타월로 가볍게 눌러 기름을 뺀다. 집에서라면 프라이팬보다 무쇠나 두꺼운 팬이 안정적이다. 직화 구이도 비슷하다. 삼겹살을 안주로 먹을 때는 두께 1.5센티 전후의 통삼겹을 선택해 걸을 강불로 빠르게 지지고, 중불로 천천히 지방을 빼며 굽는다. 기름은 그때그때 닦아내고, 부추와 상추를 넉넉히 둔다.

생선 사시미는 온도가 관건이다. 너무 차갑게 내면 향이 달히고, 와사비와 간장이 과해진다. 냉장고에서 꺼내 5분 정도 두고 먹으면 단맛이 올라온다. 간장은 접시에 살짝, 생선에 찍지 말고 접시에 살짝 묻히는 느낌으로. 소금 섭취가 확 줄어든다.

국물 요리는 소금 대신 향으로 간을 채운다. 대파의 파란 잎, 다시마, 통후추, 마른 표고, 무. 이 네 가지 조합만으로도 맑고 깊은 국물이 된다. 소금은 마지막에 조금만, 숟가락으로 맛보며 조절한다.

다음 날을 좌우하는 마무리 한 그릇

술이 어느 정도 돌았을 때, 야식처럼 느껴지는 마지막 한 그릇이 다음 날을 가른다. 라면과 볶음밥으로 마무리하면 편하지만 대가가 크다. 가게에서 추천하고 싶은 마무리는 두 가지다. 맑은 미역국 또는 콩나물국 한 그릇, 그리고 작은 크기의 주먹밥. 미역은 나트륨 부담 없이 미네랄을 준다. 콩나물은 아스파라긴산 얘기를 자주 하지만, 과학적으로 그 자체가 숙취를 없애는 약은 아니다. 다만 따뜻한 국물과 아삭한 식감이 위를 안정시키고 수분을 채워 준다. 주먹밥은 흰밥에 깨와 김, 참기름 소량만. 이 정도 탄수화물은 혈당을 완만하게 올리고, 잠들 때 속쓰림을 줄여 준다.

술자리에서 바로 쓸 수 있는 짧은 체크리스트

- 첫 잔 전에 따뜻한 국물을 한 숟가락이라도 입에 대기
- 안주는 단백질, 식이섬유, 수분이 있는 것부터 시작하기
- 달콤한 소스와 양념은 짝어 먹기, 버무리지 않기
- 짠 음식만 연달아 먹지 말고 절임채소나 생채소로 리듬 만들기
- 물은 잔을 따로 두고, 한 잔마다 물 두세 모금으로 템포 조절하기

술 종류별 한 접시 제안, 바로 주문하거나 집에서 만들기

소주 한 병을 둘이 나눌 때, 두부김치와 오징어 숙회 조합이 가장 무난하다. 집에서는 두부 반 모를 데치고, 팬에 기름 한 방울로 김치를 달달 볶아 간장 몇 방울로 깔끔하게 마무리한다. 오징어는 끓는 물에 40초, 얼음물에 10초 담갔다 꺼내면 탄력과 단맛이 잡힌다. 미나리와 대파 흰 부분을 곁들여 간장, 식초, 참기름을 2:1:0.5 비율로 소스를 만든다.

맥주 두 잔이라면 구운 닭다리살과 양파 절임, 간단 샐러드가 제격이다. 닭다리살은 소금 대신 후추와 마늘가루로 향을 주고, 200도 오븐에서 18분 굽는다. 양파는 얇게 썰어 얼음물에 10분, 물기를 빼고 식초와 소량의 소금, 설탕 아주 약간으로 간한다. 샐러드는 올리브 오일과 레몬즙만으로 가볍게 문힌다.

위스키 하이볼에는 버섯 소테와 스크램블드에그. 버섯은 팬을 달궈 기름 없이 먼저 수분을 날리고, 올리브 오일을 약간 둘러 소금 한 꼬집, 후추로 마무리한다. 달걀은 우유나 크림 없이 약불에서 천천히 저어 크림처럼 만든다. 향이 덮이지 않고, 취기도 덜 올라간다.

막걸리에는 달걀찜과 메밀전병이 깔끔하다. 달걀찜은 물이나 다시물 비율을 달걀 대비 1.2배 정도로 두고, 소금은 소량만. 찜기에서 약불로 12분이면 부드럽게 완성된다. 메밀전병은 속을 달지 않게 조절하고, 무생채의 설탕을 줄인다. 막걸리의 당과 합쳐지지 않도록.

덜 취하는 식탁을 위한 주문 요령

메뉴판에서 몇 마디 요청만으로도 술자리가 달라진다. 양념은 따로 주세요, 소스는 반만. 전은 기름을 조금만 써서 구워 주세요. 샐러드는 드레싱을 따로요. 조개탕은 무와 대파를 좀 더. 이런 요청은 주방에 부담을 주지 않으면서도 안주의 결을 바꾼다. 업장에서 일할 때 면전에 불친절한 요구를 받으면 손이 떨린다. 반대로 핵심만 짚은 간단한 요청은 언제나 환영받는다. 그리고 티 나지 않게 남기기보다, 처음부터 적게 주문해 추가하는 습관이 낫다. 첫 주문을 소박하게 시작해, 테이블의 합의를 보면서 한 접시씩 더한다. 속도도 줄고, 음식도 남기지 않는다.

흔한 오해 몇 가지

튀김은 무조건 나쁘다, 생야채는 무조건 좋다. 이런 이분법은 실전에서 잘 맞지 않는다. 잘 튀긴 새우 두세 마리와 맥주 한 잔은 충분히 덜 취하는 조합이 될 수 있다. 대신 튀김 산을 쌓고 매운 소스로 적시면 게임이 끝난다. 생야채는 아무리 먹어도 부담 없을 것 같지만, 드레싱이 설탕과 소금으로 이루어져 있으면 의미가 없다. 숯불향이 강하면 술이 더 당긴다는 말도 절반의 진실이다. 향이 안주를 부른다. 그럴수록 첫 접시의 균형이 필요하다.

술자리의 리듬, 세 번의 쉬는 박자

노하우를 간단히 정리하면 박자 이야기로 귀결된다. 첫째, 시작 10분을 천천히. 안주가 다 나오기 전에 잔을 비우지 않는다. 둘째, 한 병이 넘어가려 할 때 5분간 대화와 물, 국물로 템포를 낮춘다. 셋째, 끝내기 20분 전에는 술을 늘리지 않고 마무리 안주로 전환한다. 이 세 번의 쉬는 박자가 다음 날을 바꾼다. 여기에 오늘 소개한 안주 원칙을 대입하면, 덜 취하고 맛있게 먹는 술자리가 완성된다.

마지막으로, 기억할 한 문장

안주는 술을 부르는 게 아니라, 술을 붙잡아 주는 음식이어야 한다. 단백질과 식이섬유, 적당한 지방, 수분과 산미. 이 네 가지를 머릿속에 두고 메뉴를 고르면, 눈앞의 사진과 유혹에 휩쓸리지 않는다. 둘이서 소주 한 병을 나눌 때도, 일곱이서 회식을 할 때도, 원리는 같다. 맛있게 먹고, 천천히 마셔라. 그러면 덜 취한다. 그리고 무엇보다 오래 즐겁다.