

술과 人生

劉 太 鍾

高麗大教授

■ 술과 人生 ■

- 술은 다스릴줄만 알면 약이다.
- 강술은 몸에 해롭다.
- 잠들기 전 과식은 위에 부담
- 1시간에 분해가능 알코올은 5 ~ 8 g
- 취한다는 것
- 술과 위장
- 술과 간
- 숙취와 알코올 중독
- 술을 잘 마시는 법

누구나 人生을 멋있게 살기 원한다. 멋은 아름다운 것이다. 우리 조상들은 멋을 높이 평가하고 멋을 찾는데 노력해 왔다.

風流, 雅趣, 洗鍊, 豐足 등이 모두 멋에서 비롯되는 것이다. 멋이 없는 생활은 향기가 없는 화초나 다름 바가 없다.

인간은 實質과 實用만을 추구하는 존재가 아니다. 영양가는 높지만 맛이 없는 음식은 먹는 즐거움과 기쁨이 없다. 그래서 멋을 인생의 맛과 같은 것이라 비유하고도 있다.

일반적으로 기계적인 것은 멋이 없다. 여유가 없고 획일적이며 천편일률적인것에는 멋이 있을 수 없다. 생명적인것이 멋이 있으며 멋은 생명의 아름다운 울동이다.

孔子는 일찌기 道, 德, 仁, 藝를 人生의 四大原理로 삼으라고 강조한 바 있다. 예술을 즐기고 살라는 당부이다. 예술은 사람들을 기쁘게 하고 陶醉시키며 황홀하게 한다.

우리의 생활에는 부드러운 윤기가 있어야 하는데 그 윤기를 부여하는 것이 기호음료인 술인 것이다.

수많은 예술품이 술을 媒介체로 하여 창조된 것을 우리는 잘 알고 있다. 예술은 우리의 마음을 따뜻하게 한다. 미는 사람의 心情을 변화시킨다. 정서를 정화시키고 영혼에 깊은 빛을 던진다. 분노의 정을 없애고 인류의 감정을 하나로 묶는 마력을 가지고 있다.

수분을 많이 가지고 있는 물과 술이 어떻게 사람들에게 작용하는가를 Gates는 다음과 같이 잘 표현하고 있다.

It has been said that water separates the people of the world, but wine unites them.

자연에 미가 없고 人生에 예술이 없다면 우리의 삶은 沙漠과 같이 황량할 것이다. 사는 기쁨도 없고 삶의 의미를 갖기도 어려울 것이다.

美는 人生의 술과 같은 것이다.

술이 자아내는 푸근하고 유쾌한 분위기와 또 안온한 분위기에서 얻을 수 있는 사회생활상의 여러가지 혜택이 매우 크다.

이상 말한 정신적 효능뿐 아니라 人體의 건강에 미치는 藥效 오래전부터 또한 인식되어 왔다.

술은 麻醉劑나 鎮痛劑, 鎮靜劑로 사용된 人類의 가장 오래된 약의 하나이기도 했다. BC 4세기 전후에 히포크라테스는 술을 抗炎劑로 사용하고 있다.

페르샤의 사이런스大帝는 바빌로니아를 침공하면서 술을 실고가 水因性疾病을 피하기도 하였다. “제 2의 모세”로 불리는 12세기의 의학자 마이모니데스는 술의 소화촉진 효능을 다음과 같이 밝히고 있다. 즉 술은 그 자체가 빨리 소화, 분해되면서 다른 음식물의 소화작용을 돕고 아울러 利尿와 發汗을 촉진시킨다는 것이다.

최근 메사추세츠 프래밍검에 있는 쿠싱종합병원의 로버트 캐스터바움박사는 와인어 나이 많은 환자들의 對人行動에 미치는 영향을 연구한 바 있다. 연구결과 단순히 포도주우스를 마신 환자보다 포도주를 마신 환자들이 냉담과 무관심에서 벗어나 다른 환자나 의료진들과 친근하고 우의적인 관계를 유지하면서 심리적 안정감을 갖는 것으로 밝혀졌다. 메사추세츠 안과병원의 연구조사결과에서는 食餌用알코올음료의 섭취로 綠内障환자들의 眼壓을 신속하게, 또 대폭 낮출 수 있음이 입증되었다.

술은 오래전부터 심장 및 혈관계통질환의 부분적 치료제로 이용되어 왔다. 특히 리큐르, 브랜디, 소주 등 蒸溜酒가 협심증의 통증을 가라앉힐 수 있다는 점은 널리 알려진 사실이다.

아이젠하워 대통령의 고문을 지낸 심장병 전문가인 더들리 박사는 증류주 1온스(약 30ml)나 2온스 정도를 마시면 협심증의 통증을 수분내에 가라앉힐 수도 있다고 지적했다. 그는 心臟病이란 저서를 통해 증류주를 소량 또는

적당량 마시면 혈관을 넓혀주어 협심증을 경감시키거나 예방할 수 있다고 말하고 있다.

★술은 다스릴 줄만 알면 약이다.

기쁜 사람에게 더한 기쁨을, 슬픈 사람에게 는 슬픔을 달래 온 것이 술이다. 그런데 술이 갖는 장단점 때문에 자고로 술을 일러 백약지장(百藥之長)이라 하기도 하고, 또 한편으로는 패가망신지근원(敗家亡身之根源)으로 몰아 붙이고 있다.

그리스의 철학자 아나카리시스는 술을 다음과 같이 말하고 있다. 「술 한잔은 건강을 위해, 두 잔을 즐거움을 위해, 석 잔은 방종을 위해 있는 것이다.」

한 잔은 술은 확실히 식욕을 증진시키며, 두 잔은 모든 스트레스를 해소시키고 기분을 호탕하게 한다. 그러나 석 잔, 넉 잔으로 술잔이 더해지는 중에 차차 절제를 잃고 건강을 해치게 된다.

술은 식품의 한 가지이며 높은 칼로리를 가지고 있다. 당질이나 단백질은 1g에서 4칼로리가 나오며, 지방 1g에선 9칼로리가 나온다. 그런데 술의 주성분인 알코올은 1g에서 7칼로리가 나온다.

맥주 1병, 청주 1홉, 위스키 한 잔의 칼로리는 약 180칼로리로 대략 쌀밥 한 공기에 상당한다.

그러나 술은 다른 식품과는 매우 다른 점이 있다. 쌀, 고기, 버터, 등 일반식품은 흔히 먹고 있는 양으로는 그것이 영양원으로 작용할 뿐이지, 약으로서의 작용 즉 약리작용은 없다. 그런데 술에는 다른 식품들에서는 보기 어려운 강한 약리작용이 있다. 그렇게 보면 술은 식품이면서 약품이기도 한 것이다.

의료에서 대량 사용되는 대표적인 것에 결핵 치료제인 파스가 있다. 하루에 10g가량이 쓰인

다. 그런데 술은 알코올로서 하루에 100g 이상 때로는 300g을 마시는 이가 있고 매일 100g 이상을 수십년 계속하는 사람도 있다.

알코올은 축적되지 않는 칼로리여서 영양소라고 보기가 어렵다. 술만으로 칼로리를 취하고 건강을 유지할 수는 없다. 흔히 술만을 마시고 장수했다는 말들을 하는데 그것은 과장된 말이다. 알코올은 당질이나 지방, 단백질과 달리 신체에 저장되어 필요할 때에 필요한 에너지를 낼 수가 없는 것이다.

★ 강술은 몸에 해롭다.

알코올은 흡수가 잘 되는 성질을 갖는다. 한 되의 물을 마시지 못하지만 한 되의 술은 거뜰히 마신다고 하는 사람이 많은데, 이것은 물보다 알코올이 흡수가 빠르고 잘 되기 때문이다.

한 잔의 술을 마시게 되면 위에 들어간 알코올은 거기에서 20%가량이 직접 흡수되고, 나머지 80% 정도는 위를 속히 통과해서 소장에서 흡수된다.

다른 식품의 경우에는 여러 가지 소화효소의 작용을 받아서 입에서 위, 십이지장을 거쳐 비로소 소장에서 흡수되는데 비해 알코올은 소화효소의 도움을 받지 않고 위와 장에서 흡수되는 것이다.

그 흡수속도는 알코올의 농도와 양, 그리고 함께 먹은 식품의 질과 양에 따라 달라지게 된다. 가장 영향이 큰 것은 위의 내용물이다. 위가 비어 있을수록 알코올의 흡수속도는 빨라진다. 빈 속에 안주 없이 알코올함량이 높은 술을 마시는 것은 가장 쉽게 취하는 방법이라고 할 수 있다.

또 콜라와 사이다 등 탄산음료도 알코올의 흡수를 촉진시켜 쉽게 취하게 한다.

그렇지 않고 단백질이나 지방을 많이 먹은 경우에는 알코올의 흡수는 더디게 된다. 뿐만 아니라 위벽에 대한 영향도 무디어지기 때문에

몸을 위해 매우 좋은 것이다. 이른바 강술이 몸에 해롭다는 이유가 여기에 있는 것이다.

그렇다고 술을 마시면서 단백질이나 칼로리를 지나치게 많이 섭취하면 비만이나 성인병의 원인이 된다는 것을 알아야 한다.

술을 즐겨 자주 마시며 뚱뚱해서 배가 나온 사람들에게 우리는 흔히 막걸리배나 맥주배라고 말을 하는데 이것은 막걸리나 맥주를 마시면서 다른 안주를 지나치게 많이 먹어 뱃살이 췌 것으로 결코 막걸리나 맥주에 그 죄가 있는 것이 아니다.

★ 잠들기 전 과식은 위에 부담

하루의 일과를 마치고 술과 안주를 잔뜩 들었는데도 집에 돌아가서는 다시 밥상을 차리게 하고 밥 한 사발을 다 먹어야 잠이 잘 온다는 사람이 있다. 배가 차서 반복감이 생겨야 잠이 평안히 온다고 생각하며 그것이 습관화된 사람들이다. 본인은 그것이 좋다고 생각하는데 실은 몸에 부담을 크게 주는 것이다. 술과 안주로 충분한 영양과 열량을 취했는데 다시 밥 한 사발이 들어가니 잠자는 동안에 이들을 소화시키느라고 쉬지를 못하게 된다.

자기 몸을 위해서 그 만큼 혹사를 강요하기도 힘들 것이다. 잠들기 전 음식을 많이 먹으면 당뇨병 등 성인병을 유발하게 된다는 것을 알아야 한다.

위와 소장에서 흡수된 알코올은 곧 피속으로 들어가 온 몸에 운반된다. 원래 알코올은 물에 녹기 쉽고 일부의 빠나 피하지방을 제외하고는 뇌, 간, 신, 폐, 피부 등 수분이 있는 곳이면 신체의 어느 곳이나 들어가게 된다. 이 중 폐나 신장 또는 피부에 들어간 알코올의 일부는 직접 그곳에서 배출된다.

술을 마신 뒤 입김·오줌·땀에서 술냄새가 풍기는 것은 바로 이 때문이다. 그러나 이렇게 배출되는 양은 매우 적으며 혈액 중 알코올의

90~98%는 간에 들어가서 그곳에서 물과 탄산가스로 분해되어 일생을 마치게 된다.

★ 1 시간에 분해가능 알코올은 5 ~ 8 g

사람이 1 시간에 분해할 수 있는 알코올은 5 ~ 8g이므로 청주로 환산하면 40~60ml 가 되는 셈이다. 이 계산에 따르면 청주 2홉(360ml)을 분해하는데 약 19시간이 걸리게 된다.

1 시간에 알코올량이 8g(청주의 경우 청주잔으로 3잔 정도) 한도를 넘게 술을 마시면 알코올은 몸안에 자꾸 쌓이게 된다.

그런데 사람마다 술마시는 능력의 차이가 굉장히 크다. 이태백이 처럼 두주(斗酒)도 사양치 않는 사람이 있는가 하면 밀밭만 지나도 취한다는 사람에 이르기까지 다양하기 때문이다.

이것은 사람에 따라 알코올의 분해작용이 강한 사람과 약한 사람의 차이에서 비롯되는 것이다. 술에 강한 사람은 보통 알코올 분해력이 강한 사람이다. 참고적으로 몇 가지 술의 알코올 함량을 보면 다음과 같다.

맥주 4%, 막걸리 6~8%, 포도주 12%, 청주 16%, 소주 25~30%, 고량주·진 40%, 브랜디·위스키 43%, 보드카 43%,

체내에 들어간 알코올은 뇌의 중추신경을 마비시켜 취하게 한다. 그 결과 활발해지기도 하고, 울기도 하며, 고래고래 소리치기도 한다. 반사신경이나 자율신경에도 작용을 한다.

★ 취한다는 것

술을 마시면 알코올의 약리작용에 의해 진정, 수면 또는 마취작용이 나타난다. 바꾸어 말하면 뇌나 신경의 작용을 억제하는 작용이 나온다.

사람의 행동을 지배하는 것은 대뇌 피질인데, 이것에는 새로운 피질과 묵은 피질이 있다. 묵

은 피질은 인간의 기본적인 또는 동물적인 생존에 필요한 행동을 지배하고 있다고 한다. 새로운 피질은 사상적인 것이나 예술적인 것을 지배한다고 한다.

알코올이 뇌에 운반되면 먼저 새로운 피질의 작용이 억제되어 보다 동물적인 감정의 노출이 심해진다. 흥분하기 쉽고, 노래를 부르며 말이 많아진다.

알코올의 양이 더 많아지면 묵은 피질도 마비되어 마취·수면효과가 나타나 졸리게 된다.

알코올은 다른 수면제와 마찬가지로 습관성, 의존성이 있기 때문에 알코올중독이 문제가 된다.

알코올의 마취작용은 뇌조직 중의 알코올농도와 평행한다. 그러나 뇌의 알코올농도는 질수가 없으므로 혈액 중의 양을 재어 판단하고 있다.

혈액 중의 알코올농도가 0.05~0.1% 정도가 되면 새로운 피질이 어느 정도 마비되어 그 억제제가 풀린 상태여서 취기가 조금 느낄 정도이다. 얼굴이 붉어지는 것은 아세트알데히드 알코올의 분해물)의 작용으로 알려져 있다.

개인차가 있기는 하나 혈중 알코올농도가 0.02%가 되면 판단력이 무디어지기 시작하며 자동차의 운전 능력이 저하된다.

0.05%가 되면 얼굴이 화끈거리며, 0.1%에선 걸음걸이나 말이 흐트러지기 시작한다. 0.2%가 되면 기분이 좋아지고 작은 운동이 원활해지지 않게 되며, 0.3%에 이르면 혀가 제대로 돌지 않고 걸음걸이가 갈지자가 된다. 같은 말을 여러번 되풀이 하고 동작이 무디어지며 언어 맞아도 아픔을 별로 느끼지 않게 된다. 얼굴은 경우에 따라 창백해지며 식은 땀을 흘리기도 한다.

0.4%가 되면 군침을 흘리며 아무데서나 드러누우려고 한다. 0.5%가 넘으면 의식을 완전히 잃고 호흡이 멎고 심장이 정지해서 목숨을 잃게 된다.



혈중 알코올 농도에 따른 변화

혈액이나 조직 중의 알코올농도가 0.4% 이상이면 법의학적으로 알코올중독사로 판정하게 되어 있다.

혈액의 알코올농도가 0.3% 이상이 되게 과음하는 것은 목숨을 걸고 마시는 것으로 보아야 한다.

마신 술의 알코올을 그램(g)으로 고치고 사람 몸의 체액량은 2/3에 상당한다. 체액중의 알코올농도는 혈액 중의 알코올농도와 거의 같은 것으로 알려져 있다.

가령 체중 60kg 인 사람 알코올 도수 15%인 술 2홉을 마셨을 때의 혈중농도를 계산하면 다음과 같이 된다.

$$360 \times \frac{15}{100} \times 0.8 = 43.2$$

(360=술 2홉의 ml 수, $\frac{15}{100}$ =알코올 도수

0.8=알코올의 비중, 43.2=알코올의 g수)

$$43.2 \div (60 \times \frac{2}{3} - \frac{100}{1000}) \approx 0.108$$

(43.2=알코올의 g수, $60 \times \frac{2}{3}$ =체액량,

$\frac{100}{1000}$ =단위보정, 0.108=혈중농도)

즉 0.108%의 혈중 알코올농도를 갖게 되는 것이다.

★술과 위장

알코올이 위에 작용하는 면은 이로운 점과 해로운 점이 있다. 이로운 점으로 볼 수 있는 것은 식사하기 전에 마시는 에피타이저로서의 술이다. 식욕을 자극하기 위해 마시는 식전의 술이다. 소량의 알코올은 위산의 분비를 자극한다. 위산의 분비는 신경성의 자극과 또 하나는 호르몬성의 자극에 의해 일어난다.

호르몬은 가스트린인데 이것은 위속에 음식이 들어오면 그 자극에 의해 위에서 혈액 중에 나오게 된다. 그러면 위산을 분비하는 세포에 작용해서 위산을 나오게 한다.

알코올은 가스트린의 분비를 자극할뿐 아니라 직접 위산을 분비하는 세포에도 작용해서 위산 분비를 향진한다. 그리고 위의 운동도 활발해진다.

즉 위가 식사를 받아들이는 준비상태에 있게 하므로 식욕이 높아지는 것이다. 그러한 면으로는 식전에 소량의 술을 마시는 것은 합리적이라 평가된다. 알코올에 의한 식욕증진도 그 일부는 알코올의 마취작용에 의해 불안이 제거되는 면도 있는 것으로 알려져 있다.

위궤양이나 십이지장궤양환자는 위산의 분비가 많다. 따라서 알코올이 들어가면 더욱 위산의 분비가 심해져 궤양환자에게는 나쁜 영향을

준다.

따라서 보통 사람이나 위산의 분비가 떨어지는 사람에겐 소량의 알코올은 이롭다고 할 수 있으나 위산분비가 높은 환자에겐 알코올은 증상을 더욱 악화시킨다. 소량의 알코올은 위산분비나 위의 운동을 높이는 작용이 있으나 양이 많아지면 오히려 위의 운동을 저하시킨다.

또 알코올이 농도가 20%이상이면 알코올에 의한 위점막 상해작용이 있게 된다. 맥주, 막걸리, 포도주, 청주 등은 알코올의 농도가 낮아 그 영향이 적으나 소주, 진, 위스키, 고량주 등은 알코올 농도가 진해 직접 위점막을 상하게 된다. 위 카메라에 의한 관찰에 의하면 알코올에 의해 위점막이 붉게 충혈되며 진한 알코올 또는 장시간 알코올을 마시게 하면 위점막의 궤양이 일어난다. 심한 경우에는 출혈까지 생긴다.

과음 후에 토하거나 피를 토하는 것은 아세트 알데히드가 혈관에 작용하는 것도 있으나 농도가 진한 술은 직접 위에 작용하는 것이다.

★ 술과 간

술을 마셨을 때 간에 일어나는 현상의 하나로 지방간이 있다. 지방간이란 간장에 지방이 끼는 병이다. 간세포에는 정상적인 경우에도 지방이 들어 있는데, 그 수준을 넘어 많이 쌓인 것이 지방간이다.

간을 현미경으로 보면 지방이 쌓인 곳은 조직을 고정할 때 빠져버려 구멍이 뚫린 것처럼 보인다. 그러한 것이 간세포의 절반이상인 경우에 지방간이라고 한다.

술을 어느 정도이상, 계속 마시면 정도의 차이가 있기는 하나 사람들은 지방간이 된다. 그러나 지방간은 가역성인 것이어서 술을 끊으면 매우 빨리 낫는다. 지방간은 간기능검사에서 약간의 이상이 있고 피로하기 쉽다는 증상이 많으나 그 자체로는 그다지 중한 병은 아

니다.

지방간과는 달리 술에 의해 간의 상해를 일으키는 것으로 알코올성 간염이 있다. 이것은 알코올에 의해 생긴 간염인 것이다. 과음하면 알코올성 간염이 일어난다. 이것도 술을 끊으면 다른 약물에 의한 간염과 마찬가지로 비교적 빨리 회복된다. 그러나 술을 계속 마시게 되면 만성으로 되고 드디어는 간경변에까지 이르게 된다.

알코올성 간염과 지방간은 따로따로 독립적으로 일어나는 것이 아니며 두 가지가 함께 일어나는 것이다.

일시 절주를 했다가도 다시 술을 계속 마시면 간장장애의 마지막 단계인 간경변에까지 진행되고 만다.

술을 얼마나 마셔야 간경변이 되는지 매우 궁금한 노릇이다. 보고된 보기를 하나 들면 다음과 같다.

술을 많이 마신 사람들의 통계이다. 100g~270g(청주로 3홉~1되)을 마신 사람이라도 5년간은 27%가 거의 간장에 변화가 없었다. 그 중 54%에 지방간이 나타났다. 그러나 간경변까지 된 사람은 거의 없었다.

6~10년간 마시면 그 8%쯤에 간경변이 나타났다. 11~15년이면 21%에 간경변이 되었고 15년 이상이 되면 약 반수에 간경변이 나타났다, 정상적인 간은 겨우 4%밖에 없었다.

하루에 음주량이 160g(소주로 3~3.5홉가량) 이하인 사람에선 그 40%가 정상이며 간경변까지 진행된 사람은 적었다. 그런데 그 이상의 술을 마시고 있는 사람에선 간의 조직이 정상인 사람은 10%에 지나지 않으며 14%에 간경변이 나타났다.

★ 숙취와 알코올 중독

술을 많이 마시면 취하는 것은 당연한데 때에 따라서는 숙취(宿醉) 또는 악취(惡醉)라는

현상이 나타난다.

숙취란 다음날 아침에 잠을 깨도 술의 영향이 남아있는 상태를 말하며, 악취란 두통이나 구토증이 나타나는 취기를 말하는 것이다.

이러한 현상은 두 가지 이상의 술을 마시는 이른바 짬뽕을 했기 때문이라고 믿고 있는 사람이 많으나 실은 근거가 없는 것이다.

숙취나 악취의 원인은 알코올이 분해해서 생기는 아세트알데히드에 의한다는 설이 유력하다. 아세트알데히드는 알코올이 분해해서 탄산가스와 물이 만들어지는 과정에서 생기는 중간 화합물이다.

혈액 중의 아세트알데히드 농도가 0.3% 이상이면 숙취 또는 악취현상이 나타나기 시작한다. 이 아세트알데히드의 독성은 알코올보다 1백배이상이나 되는데 이것이 만성화 하면 병에 걸리게 된다.

초기의 알코올 중독은 육체적 또는 감정적인 고통을 덜기 위해 계속적으로 술의 힘에 의존하는 것이다. 그것이 차차 습관화 되어 매일 술 없이는 지내지 못하게 되면 만성 알코올 중독이 된다.

마시기 시작하면 일정량에서 그만 두기가 어렵고 술을 마시면 말이 많아지고 잘 움직이나, 마시지 않을 때에는 끈기가 없고 손가락이 떨리는 사람이면 일단 의심을 해야 할 것이다. 특히 아침부터 해장술을 즐겨 마시는 사람이면 병원에 가서 치료를 받는 것이 좋을 것이다.

알코올 중독을 그대로 방치해 두면 여러 가지 신경증이나 뇌의 질병을 유발하게 된다. 간과의 관계는 이미 설명했으나 그밖에도 췌장염, 위궤관, 심장병, 고혈압, 동맥경화 등에도 음주는 직접 간접의 영향을 끼치는 것이 사실이다.

★ 술을 잘 마시는 법

술은 기분 좋게 취하고, 음식맛을 돋구며 온

화한 분위기를 조성해야 한다. 그러기 위해선 알맞게 취하는 것이 가장 중요하다.

술에 관한 전문 용어으로써 致酔度(Intoxicating degree)라는 말이 있다. 술을 마실 때에는 지금 자신이 어느 정도의 치취도에 있는가를 알고 조절해야 한다. 줌 도가 지나쳤다고 생각되면 잠시 쉬면 된다. 그런 때에는 노래를 부르면서 알코올은 쉬 발산돼 버린다. 쭈그리고 앉아 술만 퍼 마시고 있으면 취기가 한꺼번에 올라가서 수습할 수가 없게 된다.

즐기면서 느긋하게 마셔야 하는데 우리나라 사람들은 일반적으로 단숨에 쭉 들어키는 경향이 있다. 그래서 이내 취해서 人事不省에 빠져 버리고 그자리의 분위기도 엉망이 되고 만다.

잔을 받으면 꼭 비워야 하는 것으로 알고 있으며 침작을 하면 대단한 실례로 여긴다.

술을 취해버리기 위해서 있는 것이 아니다. 즐기 위해서 마시는 것이다. 즐기고 있으면 취기가 거나해지는데, 그런 식으로 마셔야 하는 것이다.

프랑스인들은 그런 식으로 마시고 있다. 음주법이나 취하는 법이 나라에 따라 다 특색이 있다.

우리보다 음주량이 월등 많은 프랑스인은 거리에서 주정꾼을 거의 볼 수가 없다. 그런데 무슨 병때문에 병원에 입원해서 포도주를 못마시게 되면 禁斷症狀이 나타난다. 그래서 만성알코올中毒이 밝혀지는 일이 많다고 한다.

프랑스에선 酩酊을 나타내지 않는 만성알코올중독환자가 대부분이라고 한다. 한때 禁酒法이 있었던 미국은 폭주하는 경우가 많다. 위스키도 스트레이트로 마시는 경우가 많다. 많이 취해 주정을 하는 것을 비난하는데, 그런 실수를 여러번 되풀이 해서 상당한 사회적 지위에 있던 사람이 사회에서 추방되어 폐인이 되고 마는 일이 흔하다.

스칸디나비아도 주정꾼에 대해 엄격하다. 핀

란드에선 1년에 3회 주정으로 보호되면 반강제적으로 치료를 받게 되었다.

프랑스에선 젊었을 때부터 식사때 마다 포도주를 마셔 10~20년이 지나면 정신적 의존보다는 오히려 신체적 의존에 빠지고 만다.

그런데 주정이 사회적 비난이 되는 나라들에선 반대로 폭음주정꾼이 많다. 남의 눈을 피해서 몰래 마시게 되므로 단시간에 강한 술을 폭음하는 것이다. 식사때에 반주로 즐기는 것이 아니고 울분을 터뜨리기 위한 음주이기 때문에 신체적 의존도 빨리 생기나 정신적인 의존도 큰 문제가 된다.

우리나라는 미국이나 핀란드와 비슷한 음주형태인데 폭주와 주정에 대해 비교적 관대하다.

술을 마셨기 때문이라는 이유로 웬만한 것을 눈감아 주는 미덕아닌 미덕으로 인해 酒道가 문란해진게 사실이다.

向精神作用이 있는 藥物은 覺醒作用이 있는 약과 抑制作用이 있는 약으로 나뉘어진다. 그중에서 알코올은 본질적으로 억제작용을 갖는 무리에 속한다. 술이 많이 취하면 감각이 무디어지고 운동기능도 떨어진다. 思考力이나 판단력도 저하한다. 그런면으로 보아 억제 작용이 있는 셈인데 음주 초기에는 흥분작용이 있어 相反되는 두 작용이 함께 나타난다.

술이 기호품으로 이용한 이유가 바로 이 점에 있는 것이다. 음주초기에는 흥분상태를 나타내다 차차 억제상태에 빠져든다. 이렇게 즐겁고 신비스런 약물이 없는 것이다.

위액의 분비를 촉진하기 때문에 식욕이 증가하고, 억제작용이 있어 잠을 잘 수가 있어 의약품으로 이용되어 왔다.

술은 기호품이므로 각자가 제각기 자신이 가장 마음에 맞는 방법으로 즐기면 되는 것이다. 천천히 느긋하게 시간을 잡고 식사나 술을 즐겨야 한다. 즐거움을 되도록 길게하는 것이 인생을 즐겁게 만드는 지혜가 될 것이다.

종류가 다른 술, 즉 양조주와 증류주를 번갈아 섞어 마시면 더 취한다고 하는 말이 있는데 이것은 근거가 없는 말이다.

기분과 맛이 달라지기 때문에 酒量을 초과하는데서 생기는 결과인 것이다. 즐겁게 마실 수 있는 자신의 주량을 초과해서 마신다면 아무리 좋은 술을 마시더라도 몸에 부담을 줄 것은 당연한 일이다.

위가 비었을 때 술을 마시면 체내에서의 알코올의 진행은 빨라진다. 식사전의 해장술이 식사후에 마시는 것보다 월등 취기가 빠른 것은 이 때문이다.

막걸리처럼 술의 성분으로 여러 가지가 들어 있으면 알코올의 흡수를 더디게 한다.

삼페인, 진토닉, 소주카테일 등과 같이 탄산가스를 함유하는 것은 알코올의 진행을 빨리하는 작용을 한다. 위에서 腸으로 통하는 통로에 幽門弁이 있는데 이 弁이 탄산가스의 활동으로 幽門이 크게 열리게 된다. 삼페인 등이 다른 술보다 빨리 취하는 이유가 거기에 있는 것이다.

그와는 반대로 많은 양의 술을 빨리 마시면 幽門은 痛擊을 받아 문을 굳게 닫는다. 그래서 가슴이 답답하고 구토를 일으킨다. 처음 술을 마시는 사람이 현기증이나 구토를 경험하는데 그것도 부분적으로는 幽門의 영향 때문이다. 體組織의 耐酒力이상의 알코올이 위에 들어왔을 때 그것이 체내에 섭취되는 것을 막아주는 것이 이 幽門의 경련과 거기에 수반하는 구토이다.

요즘 많은 의사들은 胸痛을 경감시키거나 狹心症 통증을 예방하거나 또는 동맥경화를 포함한 혈관질환의 해로운 영향을 축소시키기 위해 하루에 증류주 1~2온스 때로는 2~3온스까지 처방하고 있다.

특히 나이 많은 환자들에게 숙성시키지 않은 無色無性の 증류주가 좋다고 한다. 소주나 보드카 등이 그러한 술인데 그 이유는 다른 술

에 비해 불순물이 가장 적어 사람들에게 독성 반응을 일으킬 가능성이 적기 때문이다.

알맞게 술을 마셔 하루의 피로가 풀리며 식사를 즐겁게 할 수 있다면 확실히 百藥之長이 될 수 있는 것이다. 스트레스 해소가 되며 음식을 맛있게 먹을 수 있고, 잠을 잘 잘 수 있으며 친구와 회포를 푸는 등 정신적 및 사회적 이점이 큰 것을 누구도 부인하지 못할 것이다.

이와 같이 술의 효용이 있고, 술을 마셔 즐겁고 건강에 지장이 없으며 다른 사람에게 폐를 끼치지 않는 범위로 마시는 것이 술을 잘 마시는 법이 되는 것이다.

중국사람들은 주정꾼이 적기로 유명한데 그것은 예로부터 술을 적당히 마셔야 한다는 일종의 정신적인 규제가 작용해 왔기 때문이다.

그 중의 하나가 論語에도 있다. 論語 중 鄉黨篇이 있는데 孔子의 일상생활, 고기는 어떻게 해서 먹었다던가, 복장은 어떤 것을 즐겨 입었다는 등의 이야기가 소개되고 있다.

거기에 보면 「酒無量, 不及亂」이라는 말이 있다. 즉 孔子가 술을 마실 때에는 일정한 양이 없었다. 그 때마다 기분이나 건강상태에 따라 양이 달랐다고 한다.

그러나 어느 경우나 亂에 이르는 법이 없고 주정을 하는 일이 없었다고 한다. 亂에 이르기 전에 그친 것이다. 孔子가 이러한 飲酒를 했기 때문에 다른 사람도 그렇게 마셔야 한다는 규정이 있었던 것은 아니었으나 유식한 사람에게는 그것이 이상적인 음주법이라는 것이 일반적인 통념이었다.

또 하나의 재미있는 이야기가 있다. 漢나라 高祖는 매우 낮은 신분으로 天下를 휘어 잡고 漢나라의 初代 황제가 된 인물이다. 그가 젊었을 때 강패 비슷한 생활을 한 시기가 있었는데 그 당시의 친구들이 高祖의 주변에서 힘을 써 그를 황제로 추대했다.

高祖가 황제가 된 뒤에도 建國功臣으로서 朝

廷의 大官들은 출신으로 보아 매우 신분이 낮은 사람이 많았다.

그래서 高祖가 王位에 갓 올랐을 때엔 宮中에서 연회가 있게 되면 처음엔 괜찮은데 차차 술이 거나해 지면 옛날 풍습이 재연되어 황제의 어전이건 상관없이 노래를 부르고, 개중에는 칼을 빼어 기둥에 꽂는 소란을 피우기가 예사였다고 한다.

궁의 연회가 질서가 없고 엉망일 수밖에 없었다. 高祖는 儒教를 싫어했는데 이때 만은 儒教와 타협을 해서 유학자를 불러 연회시의 예법을 정하게 하였다.

예법이 정해진 뒤 연회를 열었는데 유학자의 한 사람이 사회를 보며 일일히 지도를 했다고 한다. 신하들은 거기에 따라 呼出되던 한 사람씩 황제 어전에 나와 절을 하고 잔을 받는다. 마시고 난 뒤에는 다시 절을 하고 조용히 물러 선다. 이렇게 차례대로 음주를 하니 노래를 부를 수도 없고 소란을 피울 수도 없었던 것이다.

연회가 무사히 끝난 뒤 高祖는 오늘 비로서 황제의 귀중함을 알게 되었다고 술회하였다고 한다(史記·叔孫通傳).

이러한 사실로 알 수 있듯이 옛날은 宮中の 연회라도 상당히 어지러웠던 모양인데 거기에 규제가 생기면서 적당히 마시고 적당한 예법으로 물러 간다는 것이 일반화 되었다고 한다.

음주에 대해서 하나의 규제가 작용하는 한편 중국에선 적어도 男子의 경우 술을 마시는 것이 당연한 일이며 술을 마시지 못하면 남자로서의 결함이 있다고 생각했다고 한다.

술을 못하는 사람은 무슨 육체적 결함이 있다고 인정받아도 할 수 없었다고 한다.

중국말로 海量大(주량이 바다와 같다)라는 말은 매우 큰 칭찬이라고 한다.

남자다운 남자는 술을 마시되 주정을 해서 안 되는 것으로 통해 있는 것이다.

의도적으로 節度를 잃은 것을 중국에서는

任誕이라고 한다. 任誕이란 말은 술뿐아니라 예법이나 상식 등에 구애 받지 않고 제멋대로 행동하는 것을 말하고 있다.

孔子の子孫 중에 孔融이라는 사람이 있었다. 그는 愛酒家로 유명했는데, 집에는 늘 손님이 많고 술항아리에는 언제나 술이 가득차 있는 것이 내가 가장 바라는 理想이라고 말했다고 한다.

그 당시에 曹操가 있었는데 조조가 실권을 쥐고 황제가 되었다. 그리고는 禁酒令을 내렸다. 많은 전쟁으로 농촌이 피폐해서 식량이 부족했으며 곡식으로 술을 빚으면 식량이 더 모자라게 된다는데서 禁酒令을 설정한 것이다.

그런데 조조는 금주령의 이유를 정직하게 말하지 않고 술은 몸을 망치는 것이므로 마셔서는 안된다고 말했다.

술을 마셔 몸을 망치고 나라를 망치는 일이 많으므로 마셔서는 안 된다고 도덕적인 면을 내세운 것이다.

이 때에 孔融이 적극적으로 반대하고 나섰다. 그는 두 번이나 曹操에게 항의문을 전했는데, 식량이 부족하면 부족하다고 할 것이지도 도덕적인 설교를 하고 있는 것은 잘못된 것이라는 것이다. 술로 인해 몸과 나라를 망치게 한 것은 사실이다. 그렇다면 女性 때문에 몸과 나라를 망친 일이 많으니 황제는 섹스를 금할 수 있느냐고 항의한 것이다.

이러한 不和가 거듭되어 孔融은 드디어 사형을 당하고 말았다. 孔融은 당시 최고의 지성인이었는데 지성인들 중에는 그러한 사람이 많았다. 竹林七賢中 阮籍과 劉伶도 그러한 사람이었다.

李白, 陶淵明 등은 有名한 愛酒豪酒家였고 수 많은 걸작 작품을 남기고 있다.

여하튼 술의 効用을 정리해 보면 다음 4가지로 될 것이다.

- ① 日常飲料
- ② 儀式 특히 宗教儀式的 요소

③ 氣分轉換, 刺戟材, 陶醉誘導用

④ 人間關係를 원활히 하는 작용을 하는 것.

술에 대한 名言을 보면 다음과 같은 것이 있다.

「두번 어린이가 되는 것은 노인만이 아니고 술취한 사람도 마찬가지다.」

—플라톤—

「근로는 나날을 풍요하게 하고, 술은 일요일을 행복하게 한다.」

—보들레르—

「술은 입을 경쾌하게 한다. 술은 또 다시 마음을 털어 놓게 한다. 이리하여 술은 하나의 도덕적 성질, 즉 마음의 솔직함을 운반하는 물질이다.」

—칸트—

「술이 들어가면 혀가 나오고, 혀가 나오면 말을 실수하고, 말을 실수하면 몸을 버린다.」

—劉何—

「애주가에게 정서가 가장 귀중한 것이다. 그러기 때문에 얼근히 취하는 사람이 최상의 술꾼이다. 그러나 현이 없는 악기를 뜯으며 즐기던 陶淵明처럼 술의 정서는 술을 마실 줄 모르는 사람이라도 즐길 수 있다.」

—林語堂—

「공식석상에서 마시는 술은 천천히 한가하게 마셔야 한다. 마음을 놓고 편하게 마실 수 있는 술은 점잖게 호탕하게 마셔야 한다. 병자는 적게 마셔야 하고, 마음에 슬픔이 있는 자는 모름지기 정신없이 취하도록 마셔야 한다.

봄철에는 집뜰에서 마시고, 여름철에는 교외에서, 가을철에는 배 위에서, 겨울에는 집안에서 마시고, 밤 술은 달을 벗삼아 마셔야 한다.」

—林語堂—

