

東西 술 타령

李重洽

- 1938年生
- '61年 高大國文科卒業
- 東亞日報 編輯局 副局長  
(스포츠東亞담당)

끝없는 술 수수께끼

둘이서 마시노라니  
 산에는 꽃이피고  
 한잔 한잔 기울이면 끝없는 한잔  
 취했으니 자려네.  
 자네는 갔다가  
 내일 아침 마음 내키면 거문고 안고 오게나.

唐나라의 詩宗 李白의 詩다.

山中の 酒仙이 눈에 보이는 듯한 환상적인 술의 세계가 펼쳐지는 느낌이다.

술과 시로 한세상을 바람과 구름처럼 살다간 李太白은 762년 61세의 나이로 술에 취한채 물 위에 뜬 달을 잡으려다 끝내 유명을 달리한 「酒仙」이지만, 그의 詩 「勸酒歌」나 「對酌」이나 「獨酌」「將進酒」를 보면 酒仙의 경지를 얼마쯤은 엿볼수 있다.

술을 사랑한 대표적인 동양인이 李太白이라면 술의 神秘性에 마지막 숨을 물은 西洋人은 독일의 작곡가 J 브라암스를 꼽아야 할것 같다.

李太白은 술과 詩로 일생을 마감했고 브라암스는 음악속에서 술로 삶의 종지부를 찍은 「死境의 유사성」을 갖고 있다.

1868년 「독일 위령곡」을 작곡한 브라암스는 1897년 임종의 자리에서 술한잔을 청해 조용히 마시고는 「아 술맛 좋다, 고마워…」란 마지막 말을 남겼다. 술맛을 보며 마지막을 장식한 대 작곡가의 운명은 술의 신비성을 더해주는 일화다.

太古이래 부터 人間과 함께 숨쉬어온 「술의 정체」는 무엇인가.

술은 「크리스트의 눈물」이란 철학적 표현이 있는가 하면 「소심증의 명약」이란 실용성 표현이 있고, 화학적으로는 탄소2개와 수소6개 산소1개가 결합된 것으로 C<sub>2</sub>H<sub>6</sub>OH, 라는 간단한 구조다.

약리로는 수면제요, 진정제인 동시에 신경안정제며 이뇨제이기도 하지만 양조의 기본으로 풀어 본다면 미생물인 효모가 배설한 노폐물에 지나지 않는다.

술의 정체는 아무리 풀어봐도 풀리지 않는 수수께끼요 미지의 방정식이다.

그것은 술의 신비성 때문이다. 그 오묘한 맛과 엄청난 역할과 힘을 생각할때 술은 「인간이 만든 걸작품」이 아니라 신이 빚어 인간을 실험하는 묘약으로 풀이하는 것이 옳지 않을까 싶다.

이 엄청난 妙藥을 어찌 감히 인간이 처음 만들었다고 할수 있을까.

원시시대 자연 발효된 술을 원숭이가 먹고 흥겨워 한 것을 보고 원시인이 이를 마신 것이 술과의 첫 인연이란 추정이지만 기록에 나타난 술의 연원을 추적해 볼 필요가 있다.

중국과 우리나라 일본의 기록을 보면 주류문화의 흐름이 중국에서 우리나라를 거쳐 일본으로 건너간것이 확실하다.

中國古書「戰國策」에 「옛날 황제의 딸 儀狄이 술을 맛있게 빚어 禹王에게 바쳤더니 禹왕이 이를 맛보고 후세에 반드시 이술로 나라를 망치는 자가 있을 것이라고 말하고는 술을 끊고 儀狄를 멀리 하였다」는 기록이 있는데 이를 토대로 보면 夏나라 때인 기원전 2천년대에 이미 중국에 술이 있었다는 것을 알수 있다. 또 禹왕때에 제후를 소집하여 塗山會란 모임을 열었는데 특히 단군의 자손을 초청하였다고 했다.

동양에서는 술의 시조가 儀狄으로 전해지고 있고 우리나라 문헌으로 가장 오래된 술의 기록은 古三國史記의 고구려를 세운 東明聖王 朱蒙의 建國談이다.

天帝의 아들 해모수가 능신연못가에서 하백의 세 자매를 취하려고 할때 미리 술을 마련해 놓고 취하게 한다음 수궁으로 들어가지 못하게 하고 세 처녀중에서 큰딸 柳花와 인연을 맺어 주몽을

낳게 되었다는 신화이다.

일본의 古事記에는 270~310년 應神天皇 때 맥제인 仁香이 새로운 방법으로 술을 빚어 선보였기 때문에 후세에 그를 주신으로 모셨다는 기록이 있다. 또 우리나라 사람인 曹保利형제가 새술의 창시자로 이름을 빛냈다는 기록도 있다.

이런 중국 일본의 기록을 보면 양조술은 중국에서 한반도를 거쳐 일본으로 이전된 것이 거의 의심할 여지가 없다. 오늘날 일본이 자랑하는 茶道나 劍道나 꽃꽂이나 造景, 도예, 장담기도 源류는 역시 우리 나라인것과 같다.

三國志 夫餘傳에 나오는 正月 하늘의 제사때 여럿이 모여 마시고 먹고 노래부르고 춤을 추던 迎鼓나 馬韓에서 5월 씨를 뿌린뒤 노래와 춤과 술잔치를 벌였고 10월 추수뒤 역시 이런 모임이 있었다는 것(三國志 韓傳)이나 고구려도 10월에 하늘을 제사 지내는 행사가 있어 이를 東盟(三國志 高句麗傳)이라 불렀다는 것을 보면 우리 선인들은 술을 즐겨 펴 호탕하면서도 하늘을 두려워 했던것 같다.

魏志 高句麗에 나오는 高句麗 善藏釀이란 귀절을 보면 술을 비롯한 발효식품이 잘 만들어 지고 있다는 것을 알수 있고 唐나라 풍류객사이에 신라주가 잘 알려져 있었다고 한다.

아무튼 술에 있어서 우리는 5千年이 훨씬 넘는 風流의 歷史를 가지고 있는 멋과 맛의 민족이다.

## 술남시로 남은 벼슬

연암 박지원은 정조4년(1780년) 청나라로 가는 사신을 따라가 쓴 열하일기(熱河日記)의 작자로 유명하지만 그가 술남시를 해서 감투를 남은 일화는 이채롭다.

연암은 가난에 쪼들려 좋아하는 술도 제대로 마시지 못했다. 그의 아내는 손님이나 와야 겨우 탁주 두잔을 내놓는 형편이었다. 그래서 연암은

그렇듯한 의모의 사람만 보면 으레 손님으로 꾸며 집으로 데려가 술을 마시는 미끼로 삼았다. 하루는 자기집앞을 지나는 사인교를 보고 무작정 가로막고 「누추한 집이나마 잠깐 들렀다 가십시오 저의 집이 바로 여기 읍시다」 「나는 지금 입직(立直)하는 길이라 지체할수 없오」 「흥! 임금을 모시는 분이랴 도도하군, 담배나 한대 피우고 가라는데 그렇게 마다할 것 까지 없지 않소」 연암은 사인교를 탄 이승지에게 큰소리를 쳤다. 승지는 마지못해 연암의 뒤를 따라 방에 들어 갔다. 「손님 오셨으니, 술상 내오너라」 탁 주두잔과 김치 안주가 나왔다. 연암은 목타는듯한잔을 비우고 손님 잔까지 마셔 버렸다. 승지는 물끄러미 연암을 바라볼 뿐이었다. 「영감, 오늘은 영감이 내 술냥시에 걸려 들었오. 하하」 「도대체 당신은 뉘시오, 그리고 술냥시는 뭇이오?」 연암은 그제서야 술냥시 내력을 밝혔다. 그날밤 이승지는 정조에게 이 이야기를 하였다. 선비가 누구인지를 모르고 말하는 승지에게 정조는 「그사람은 분명 연암 박지원이다. 제 채주를 믿고 방약무인인 지나쳐 벼슬을 안주었는데 그다지도 궁하다니 딱하군」 하며 곧 초시를 시키고 1년 내에 안의(安義) 현감을 시켰다는 기록이 있다.

술에 미친 사람은 한두명이 아니다.

사위주호(死爲酒壺)란 죽어서 술병이 되리라는 말이긴 하지만 실제로 죽어서 술병이 되기를 기구한 주보(酒甫)도 있었다.

삼국시대 강동 손권밑에 있는 정천(鄭泉)이란 사람은 어찌나 술을 즐겼던지 죽을때 친구들에게 유언하기를 「내가 죽거든 부디 내시체를 그릇 굽는 가마 옆에 묻어 주게. 백년뒤 백골이 삭아서 흙이되면, 누가 아나 도공이 그흙을 파다 빚어 술병을 만든다면 내소원은 성취하는게 아닌가」 이쯤되면 술과 사람의 주객이 없는 경지가 아닐까.

죽어서 이름을 남기는 것이 아니라 술병이 되어

백골이 된 뒤라도 술과의 인연을 끊지 않겠다는 집념은 술에 미치지 않고서야 어려운 일이다.

## 취중의 허풍생리

프랑스의 희곡작가며 배우인 모리엘은 어느날 여러 친구들을 초청 술잔치를 벌였다. 술이 거나해지자 이들은 철학을 논하고 인생을 설파하더니 「이 세상 사는 것보다 차라리 세느강에 몸을 던지는 것이 얼마나 詩的인가」 하며 죽음의 찬미를 시작했다. 누군가 「자, 우리 떠들고만 있을 것이 아니라 세느강으로 가서 일제히 투신 자살할 것을 만장일치로 결의 합시다」 억제할 수 없는 걱정속에 이들은 세느강으로 갈 채비를 서둘렀다.

모리엘은 당황했다. 흥분과 걱정에 휩싸인 이 분위기로는 모두 투신자살할 것이 뻔했다. 그는 큰소리로 주의를 모은다음 「이렇게 숭고한 거사를 결행함에 있어 지금 우리들끼리만 감행한다면 후세 역사에 남을 근거가 없오. 그러니 날이 새면 여러 사람들이 보는 앞에서 뛰어들어 가기로 하고 술이나 더 드시다」 감정파 예술가와 주정뱅이 철학자들이 듣고 보니 그 또한 그럴듯한 일이었다. 「웁소! 그렇게 합시다」 이 제안도 만장일치로 가결되었다.

이튿날 아침 술이 깬 이들은 어제밤 일을 꿈에서 있었던 일처럼 잊어버렸다는 취중호언의 대표적인 일화가 있다.

술이란 첫잔은 갈증을 풀기위하여 들고 둘째잔은 유패하기 위하여 들며 세째잔은 발광하기 위하여 마신다는 로마의 속담이 실감나는 單幕이다.

술자리의 악의 없는 허풍은 스트레스를 푸는 청량제구실도 한다. 목숨도 초개같이 여기게하는 술의 힘은 神의 능력에 버금가는 것이 아닐까. 그런 뜻으로 본다면 양조자는 신의 서열에 서야하고 數億의 酒卒을 제대로 거느려야 하는

義務와 책임도 따르는 것이 아닌지.

## 술맛나게 마시는 법

주색(酒色)은 실과 바늘과의 관계가 아닌가 싶다. 그러나 시인묵객의 풍류를 말할때 으레 주색이 곁들여야 제격이겠지만 요즘의 어감으로는 어딘가 거리감이 있는 고풍스러운 어휘다. 「바커스」를 노래한 에우리피데스의 「술이 없는 곳에 사랑은 있을 수 없다」는 표현이나, W.B 에이츠의 「술노래」  
—술은 입으로 들고/사랑은 눈으로 든다. 우리가 늙어서 죽기전에/참이라 깨달을건 이것 뿐일새/나는 왜 잔을 들면서/그대를 바라보고 한숨짓는가—

이런 글을 읽으면 메마른 가슴에 훈풍이 도는 느낌을 받으면서 술의 신비스런 매력과 사랑과 살아 숨쉬는 자신이 어쩐지 행복해 지게 된다.

누군가는 무료와 권태를 극복하기 위해서 술잔을 겨우룬다고 하고, 또 어떤이는 음주를 小心恐怖症의 명약으로 활용한다지만 이런 경우에 술맛은 물에 물탄 맛이거나 술에 술탄 맛이 아닐까 싶다.

사랑하는 이와 더불어 앉아 불타는 가슴을 술로 태우듯 마시는 술이나, 사랑하는 이가 파랑새가 되어 멀리 날아간 다음 쓰라린 가슴의 불을 끄듯 퍼부어 마시는 술맛은 같은 술이라도 그 맛이 같을 수가 없다. 술은 마시는 동기와 시간과 마시는 상대와 장소에 따라 맛이 다르고, 마신 다음의 취기와 언행이 다른 것은 참으로 불가사의한 일이다.

어스름한 저녁나절 땅거미가 질어갈때 정다운 벗이나 동료와 더불어 빈속에 몇잔을 켜는 소주맛은 내일을 밝게 비쳐주는 신의 손길과도 같다. 무엇으로 그 풍요롭고 혼연한 「속풀이」를 대신할수 있을까. 이런 우리네 퇴근길의 「술한잔

풍속」이 없다면 직장인의 생활은 얼마나 삭막하랴. 서로 술값을 치르겠다고 안주머니를 뒤지는 낙지골목의 시비는 우리만의 멋이요, 정경운 풍습이다. 동전몇냥을 내고 무릉도원을 거니는 흥취를 맛볼수 있다는 것도 행복한 이야기요 어찌보면 꿈같은 이야기다. 50,60年代 美國移民 初期에 미국을 제2의 조국으로 삼아 이민간 30,40代 직장인 출신들이 미국생활중 가장 고통스러웠던 것이 「퇴근길의 한잔」이었다고 한다.

한국서의 술습관이 몸에 배 미국의 주점은 술집같지 않고 마시는 술역시 제맛 날리가 없어 며칠을 별라 한국인끼리 모여 서우식 술자리를 마련해 보았지만 기대이하의 결과였다는 이민간 술꾼들의 하소연을 들으면 측은한 생각까지 든다.

어떤술이 맛이 있는가. 고대 그리스의 철학자로 통을 집으로 삼아 세계시민임을 자칭한 디오게네스는 「최고의 술은 남의 집 술」이란 유명한 말을 남겼지만 우리네 凡人에게는 시시한소리다.

내가 맛본 최고의 술맛은 「기갈이 감식」이란 범주를 못벗어난다.

군대복무시절 외출나가 돈이 떨어진뒤 30리 길을 걸으며 피곤한 몸으로 귀대하던중에 한 농가에서 얻어 마신 고구마 막걸리의 맛을 나는 지금도 잊지 못하고 있다. 검은빛이 들며 누르끼리한 끈적거리는듯 걸다란 막걸리 한대접과 소금 안주는 지금 생각해도 입맛이 다셔진다. 꿀덕꿀덕 넘어가는 쾌감과 찌릿한 뱃속의 반응은 젊은 피를 용솟음 치게 하는 生命水였다고나 할까.

中國의 林語堂은 그의 「生活의 發見」에서 「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 사람은 모름지기 정신없이 취하도록 마셔야 한다. 봄철에는 뜰에서 마시고 여름철에는 교외에서, 가을에는 배에서

겨울에는 집안에서 마실 것이며, 밤술은 달을 벗삼아 마셔야 한다」고 酒法에 토를 달고 있다.

美國 중류사회의 카테일 파티에서 누군가가 너댓잔을 연거푸 마셨다고 할때 주변의 눈빛은 「저 친구 문제아 아냐」 「저자는 약자로군」하는 평가가 내려지는 음주관이 있는가 하면 우리나라의 시각은 「사내답다」는 찬사와 「호걸」이란 칭호에 호연지기가 있다는 정반대의 평가가 내려지기 십상이다.

약삭바르고 냉엄한 구미식 생활 환경과 푸짐하고 정겨운 우리네 전통적 풍속이 빛는 가치 기준의 차가 아닌지 모르겠다.

## 술꾼의 段數

酒道에도 級과 段이 있다.

술을 마신다는 것은 술을 마시는 것이 아니라 인정을 마시는 것이며 술에 취하는 것이 아니라 흥에 취하는 것이며 마신뒤의 「주정도 교양」이라고 말한 酒聖같은 詩人이 있었다.

그는 酒道の 단수를 첫째 술을 마신년륜, 둘째 함께 마시는 상대, 셋째 마시는 기회와 마시는 동기, 넷째 술버릇을 종합해서 그 술꾼의 格을 매겼다. 그가 정리한 술꾼의 格과 階級은 18단계.

20여년의 주력을 지냈을때 그가 작성하는 주당의 분류는 李太白의 안목과도 비견되는 것이어서 여기 그대로 옮겨 본다.

- ① 不酒-술을 아주 못먹지는 않으나 안먹는 사람
- ② 畏酒-술을 마시기는 마시나 술을 겁내는 사람
- ③ 憫酒-마실줄도 알고 겁내지도 않으나 취하는 것을 민망하게 여기는 사람
- ④ 隱酒-마실줄도 알고 겁내지도 않고 취할 줄도 알지만 돈이 아쉬워 혼자 숨어 마시는 사람

- ⑤ 商酒-마실줄 알고 좋아도 하면서 무슨 잇속이 있을때만 술을 내는 사람
- ⑥ 色酒-성생활을 위해 술을 마시는 사람
- ⑦ 睡酒-잠이 안와서 술을 먹는 사람
- ⑧ 飯酒-밥맛을 돕기위해 마시는 사람
- ⑨ 學酒-술의 眞境을 배우는 사람(酒卒)
- ⑩ 愛酒-술의 趣味를 맛보는 사람(酒徒)
- ⑪ 嗜酒-술의 眞味에 반한 사람(酒客)
- ⑫ 耽酒-술의 眞境을 체득한 사람(酒豪)
- ⑬ 暴酒-酒道を 修鍊하는 사람(酒狂)
- ⑭ 長酒-酒道三味에 든 사람(酒仙)
- ⑮ 惜酒-술을 아끼고 인정을 아끼는 사람(酒賢)
- ⑯ 藥酒-마셔도 그만 안마셔도 그만 술과 더불어 유유자적하는 사람(酒聖)
- ⑰ 觀酒-술을 보고 즐거워하되 이미 마실 수 없는 사람(酒宗)
- ⑱ 廢酒(涅槃酒)-술로 말미암아 다른 술 세 상으로 떠나게 된 사람.

① 번부터 ④ 번까지는 술의 진경을 모르는 사람들로 제쳐놓고 商, 色, 睡, 飯酒는 목적을 위해 마시는 사람들이며 술의 眞諦를 모르는 사람들도 열외로 삼았다.

學酒에 이르러 酒道の 初級을 주고 酒卒이란 칭호를 줄수 있다고 했다.

飯酒는 2級이며 차례로 내려가 不酒가 9級.

愛酒를 初段, 嗜酒가 2段 차례로 올라가 열반주가 9段으로 名人級이라고 규정지었다. 詩와 학문은 말할것도 없고 멋진 風流로 한 세상을 혼연히 산 자신은 酒卒로서 學酒라고 겸손해했다.

그의 酒道30회를 가늠해 볼때 나는 이술꾼 階級을 정리한 趙芝薰 詩人을 酒賢이나 酒聖으로 보았지만 스스로 酒卒로 친 그의 겸손에 門下生인 나는 平生 學酒級에 머무를수 밖에 없는 안도와 함께 아쉬움을 갖는다.

## 술은 사나이 눈물

술에 관한 나는 촌스럽다. 물덤병 술덤병으로 지낸 주력을 따지면 30년을 헤아리지만 내가 찾은 집은 으레 문턱낮은 「지저분한 재래식 술집」이다. 같은 술이라도 질편하게 앉아 푸짐하게 마시는 것이 술맛도 나고 마음이 편한 까닭이다. 술의 청탁은 가리지 않지만 술집은 호화롭지 않아야 좋은걸 어찌지 못한다.

술집 문설주나 미닫이문 기둥에 걸린 四角창호 酒燈엔 아련한 향수마저 느끼는 酒甬다.

막걸리나 소주를 파는 술집앞에 전통적인 창호주동이나 酒旗를 걸어 놓으면 술꾼을 부르는 촉머제도되고 주홍도 더 돋워주고 멋스러워지련만 그런 시도가 안보이는 까닭을 알수없다. 요즘 술집앞에 청사초롱을 건 술집도 있으나 이는 격에 맞지 않는다. 푸른 雲紋紗로 몸을 감고 붉은 천으로 아래위에 등을 달아서 만든 靑紗燈籠은 조선시대 품동의 하나로 正二, 三品の 벼슬아치가 밤에 다닐때 쓰던 「손전등」 역할을 하던 등불이니 술집앞에 거는 것은 개발에 편자격이 아닌가 싶다.

6.25의 상처가 아물기 시작하던 1950년대 후반, 나는 高大앞에 찌그러져 다 쓰러져가는 초가집 주점에서 평생 잊을수 없는 酒道 第一章을 배웠다.

스승을 모신 자리에서 막걸리를 거우르는데 그때의 막걸리는 불순물을 제거하기위해 술독에 참숯을 띄어 그 숯가루가 찌꺼기가 되어 술을 마시면 술잔에 검은 숯가루가 남았다. 그것마저 마시기는 어쩐지 꺼림직했다. 몇순배가 돈뒤 자리를 함께 한 스승께 잔을 올려야 할 분위기가 되었다.

나는 한 사발을 쪽 키고 남은 숯찌꺼기를 버렸다. 그순간 스승은 대노하시어 정색을 하며 꾸짖는 것이 아닌가. 거나해오던 주기가 짝 가

셨다. 어인 영문일까. 엉거주춤한 내게 「이놈아, 너는 어찌 그리 눈물이 혼하나? 술은 사나이 눈물인데 왜 술잔에 남은 술을 버려? 웡…」 스스로를 酒卒이라고 評價하시는 그 스승은 詩와 학문과 人品과 풍류에 있어서 당대의 명인이었다.

숯찌꺼기를 버릴때 섞인 술이 문제였다. 내가 마시기도 꺼림직한 숯찌꺼기를 어찌 스승의 잔에 조금이라도 남기겠나 싶어 술잔을 엮어들고 말끔히 비운것이 뜻밖의 결과를 빚은 것이었다.

술은 사나이 눈물, 눈물이 혼할수는 없는것... 눈물같은 술은 알뜰히 아껴 마셔야 하고 즐겁게 들어야 한다는 주도 제1장은 그후 술자리마다 늘 나와 함께 있는 산스승이 되었다.

## 暴酒다음에 생각할 일

술철이 다가왔다. 年末年始의 송년모임과 신년하례 단합대회 등 술자리가 잇달아 바커스酒神이 활개치는 過飲 暴飲의 철이다. 한해 술소비량의 25%가 연말년시에 소진된다는 것은 韓國人이 얼마나 이철에 미친듯이 술을 드느냐는 것을 단적으로 말해주는 자료다. 우리나라 국민은 소득이나 체질에 비해 지나치게 많은 양의 술을 든다는 지적이있다. 술 소비량을 분석한 결과다. 우리나라 국민의 1인당 알콜 섭취량은 한해 6.5ℓ 안팎. 100% 증성알콜을 기준으로 했을때의 계산이다. 미국은 8.4ℓ 덴마크 9.02 오스트리아 10.6, 서독 12.4 이탈리아 12.8 프랑스 16ℓ로 歐美에 비해서는 낮은 편이지만 일본의 5ℓ에 비해서는 1.5ℓ나 더 많은 셈이다. 1년동안 우리나라에서 소비되는 술의 양은 2홉들이 기준으로 39억병이 넘는다고 한다.

한국의 술인구를 15세이상 2千5百만명으로 잡아 1人當 소비량을 어렵해보면 한사람이 하루 한병꼴이 넘는 한해 400병 한국겉걸이 세계 23개국의 18세 이상 남녀를 대상으로 조사한 「한

국과 세계 각국의 음주실태」 보고를 보면 한국인은 과음율에서 39%로 세계2위다. 과음이 빚은 가정불화 발생률도 20%로 세계5위. 과음율에서는 아이슬랜드 43%의 뒤를 이은 정상권이다.

과음의 기준은 하루에 100% 알콜로 쳐서 150ml 이상을 상습적으로 마시는 것을 말하며 이양은 소주로 치면 3홉, 청주는 반되 또 맥주로는 4병 위스키로는 반병 가량이 되는 것이다.

유럽의 경우 술소비국의 랭킹을 보면 1위가 프랑스 2위 이탈리아, 포르투갈 오스트리아 서독의 순이다.

과음하는 人口가 가장 많은 것은 프랑스가 순위로 10萬명당 9천50명, 이탈리아는 7390명, 스페인 5350명의 순으로 라틴계통의 국민에 과음파가 많다.

영국은 25개국중 19위며 날씨가 추워 과음인구가 많을것같은 스웨덴 노르웨이 핀란드등은 20권 이하에 머무르고 있다.

술을 많이 소비하는 나라에 과음인구가 많고 그나라서 사망율도 높아 보통사람에 비하여 2~4배나 되고 있다.

재미있는 현상은 경제성장이 빨라 소득이 높아질수록 술소비량이 늘어나고 술소비량이 많은 나라일수록 술값이 싸다는 것이다. 싼술값이 과음 폭음을 부르는 원인중의 하나가 되기도 하지만 절대적인 것은 습성. 기뻐한잔 외로와 한잔, 슬퍼한잔, 오랜만에 만난 벗과는 不可無一杯다. 다음은 酒不雙杯라고 마시는 잔의 수효가 짝 맞음을 더하여 석잔, 석잔은 三少라고 또 한잔, 술은 다섯잔이 적당하다고 五宜를 찾고, 七可라고 일곱잔을 채운뒤 다시 두잔을 채워 九越不可가 되어 아홉잔을 마시면 이미 과음의 기준을 넘게 마련이다.

요즘은 「농 털 카」에, 쟁그리지 말고 띠지 말며 잔을 오래 들고 있지 말라는 뜻의 「쟁 띠 오」까지 유행하여 그야말로 必死의인 폭음 풍속도가 횡

행하기도 한다.

최근엔 맥주잔속에 양주잔을 넣고 섞어 마시는 폭탄주가 등장, 生死不問의 술판이 방석집을 휩쓸고 있다.

法華經에서 지적하듯 사람이 술을 마시고 술이 술을 마시고 술이 사람을 마신다는 初則人呑酒 次則酒呑酒 後則酒呑人이다.

맛으로 마시고 즐기는 것이 아니라 양으로 마시고 객기에 미치는 것이다. 이런 상태가 오래 되면 술꾼은 누구나 간장을 걱정하는 불안감을 느끼게 마련. 술이 간질환과 관계가 있다는 사실은 이미 16세기 베사리우스의 해부학적 연구에서 밝혀진 것이지만 술과 간장은 이와 입술의 관계에 있다.

프랑스의 페키노 교수가 1961년에 조사한 알콜섭취와 간경화증과의 관계를 보면

해롭지 않은 알콜량—하루 80ml까지

위험량 —80~160ml

매우 위험한 양 —160ml 이상.

페키노 교수와 본대학의 렐바흐 박사의 연구 결과를 보면 2년동안 하루에 500ml 또는 그이상의 위스키를 마셔온 사람이 간경화증에 걸릴 확률은 50%. 음주량이 이보다 적으면 발병 가능성은 이보다 떨어지지만 아주 적게 마시는 술꾼도 때로는 이 병에 걸리는 예도 있다.

과음하는 인구에 비례하여 간경화증으로 사망하는 인구도 증가하는데 나라별로 보면 프랑스가 20세이상 인구 10만명당 연간 51.7명이나 되어 수위를 차지하고 다음이 포르투갈 오스트리아 이탈리아 서독의 순. 영국은 4.1명으로 가장낮다.

과음 폭음이 간경변을 부르는 것은 개인차가 있기 마련이다. 유태인은 어떤 까닭인지 이병에 걸리지 않는다. 이스라엘에는 술고래가 많지만 간경화 환자는 없다. 또 가슴에 털이 없고 미끈한 남자는 이 병에 걸리기 쉽다는 임상보고도 있다.

간경화를 피하는 주법은 없을까.

뉴욕의 심장학자 에이오트 하워드 박사는 하루에 3잔 이상 마시는 사람은 1주일에 이들은 완전 금주해야 한다고 강조한다. 그이유는 간장 뇌 심장과 근육이 알콜로 생긴 여러가지 유해 물질을 해독하고 정상을 유지하는데 필요한 시간이 최소한 사흘에 하루라는 것이다. 간장을 쉬면 낫는다는 말이다. 또 영양에 있어서는 알콜의 칼로리량이 식사에서 얻는 칼로리량보다 많지 않게 음식을 조절하는 방법을 결들여야 한다. 음식에서 얻는 칼로리가 70% 알콜에서 얻는 칼로리가 30%가 되게 식사 조절을 하면 간경화의 위험을 어느정도 피할수 있다는 것이다.

원숭이의 일종인 비비블 대상으로 시험한 결과 알콜과 음식의 칼로리 비율이 50對50이 되었을때 간경화가 일어나는 사실이 밝혀졌으며, 쥐에게 알콜칼로리가 40% 이상이 되는 流動食을 투여 하자 쥐는 굶어죽게 되어도 그음식을 먹지 않았다는 연구결과가 칼로리 비율의 중요성을 말해주고 있는 것이다.

술은 몸속에서 산화되고 1cc에 7칼로리의 열원이 되지만 다른 음식처럼 소화과정을 필요로 하지 않기 때문에 빠른 열량원일뿐 우리 몸이 필요로 하는 다른 영양소는 거의 없는 상태여서 영양부족 현상을 나타내기 쉬운 것이다.

알콜을 분해하는 탈수소효소는 간장에만 있는 것으로 이것이 알콜을 분해할때는 단백질이나 비타민이 절대 필요한데 비타민 단백질이 부족하면 알콜을 걸러내지 못해 중독현상을 일으키고 간장이상이 오게되는 것이다.

술꾼에게 비타민B복합제와 고단백 식이요법이 권장되는 까닭은 여기에 있는 것이다.

日本の 화가 요코야마 다이칸은 술과 두부만으로 89세까지 살았는데 하루 술 1.8ml(알콜량)와 두부 두모가 그의 식사량의 전부였다는 것이다. 軟泡杯酒(두부탕과 잔술)란 말이 있드시 두부는 술에 좋은 단백질 식품으로 알려져 있으며 두부를 맹물에 끓인 두부백탕은 숙취를 푸는데

안성 마춤으로 함경도 지방 출신들은 널리 애용하고 있다.

우리가 필요로 하는 칼로리량을 알아보는 공식은 몸무게×33.3이다. 심한 육체노동자의 경우는 몸무게 1kg당 45~55를 곱하면된다.

식품의 대체적인 칼로리량은 쌀밥1공기 200탄산수소240g 105 커피 홍차(설탕없는 경우) 0 밀크한컵 165 버터1숟갈 100 치즈30g 115 달걀 80 사과1개 70 배 100 옥수수1컵 65 완두콩1컵 110 토마토 30 설탕1숟갈 50이다.

알콜류의 칼로리는 알콜도수 50도의 증류수 45ml 200 데이블와인 135ml 115 맥주 360ml 150. 이를 바탕으로 24시간동안 섭취한 모든 음식물의 칼로리양을 합치어 필요 칼로리량(자키몸무게×33.3)과 비교해 보면 알맞은 식이조절을 할수 있다.

위예를 일주일의 2日 금주나 칼로리 조절식사나 비타민B복합제 복용과 같은 것은 모두 간장보호를 위한 예방대책일 뿐이며 또 이런 지구책을 쓰지 않는다 해도 간장병을 비롯한 건강에 적신호가 온다고 지레 겁낼 필요는 없다.

술고래라고 알콜중독은 아니며 과음한다고 꼭 수명이 단축되는 것만도 아니다.

미국의 신문왕 조셉 폴리처는 하루 2ℓ정도의 술을 마셔 늘 취해 있었는데 그 취한 모습을 남에게 안보이려고 전용요트 안에서 그의 신문왕국을 지휘하였지만 64세까지 살았다. 또 윈스턴 처칠은 병적인 술꾼에다 잠자는 시간 이외에는 늘 담배를 피운 인물로도 유명하지만 91세까지 살았다. 술고래에 골초가 건강하게 장수한 예는 얼마든지 있다.

즐겁고 보람있게 삶을 누리는 것이 우리가 사는 第一義가 아닌가.

담배를 끊고 술도 안마시고 취미나 기호도 담을 쌓으며 오래 살면 대수일까. 한번 생각해 볼 문제다. 다만 보람있는 내일과 풍요로운 삶을 위해 오늘을 슬기롭게 살고 절제하는 것 뿐이다.