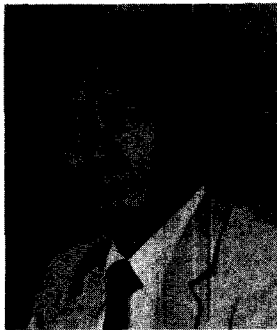


알콜

長壽法

(Ⅱ)



다나카·기요시 저
이 낙 운 옮김

(이낙운카피하우스대표
서울광고아카데미원장)

번역게재하면서

우리는 이런 저런 이유로 술을 많이 마신다. 그러면서도 의외로 술이란 음료에 대해 잘 모른다. 이 「알콜장수법」은 술에 대해 재미난 해설을 해주고 있다. 필자인 다나카·기요시는 약리학을 전공한 의학자로 알콜이 인체에 미치는 영향을 연구하고 있는 알콜문제 전문가이다. 그의 저서 「알콜장수법」을 초역하여 2회에 나누어 마지막 부분을 실는다. (편집자)

알콜의 유익량(有益量)과 유해량(有害量)

근간의 일본의학계에서는 알콜의 유해량이 일방적으로 강조되고 있을 뿐, 알콜이 건강에 좋은 영향을 주며 장수에도 유익한 쪽은 거의 무시되고 있는것 같다. 이에 비해 외국에서는 당당하게 알콜이 건강에 좋은 점을 강조하는 논문이 의학잡지에 발표되고 있는데 그 중에도 더비(Darby)가 1978년에 「음주의 호용」이라는 논문을, 터너(Turner)는 1981년 「적량의 알콜사용의 유익한 면」이라는 논문을 유명한 존호프킨즈 의학지에 게재하여 주목을 끌었다. 그럼 알콜이 건강에 좋고, 장수에 도움을 주는 적량이란 얼마정도의 양인가를 알아보자.

이 점에 대해서는 여러 설이있으며, 개인의 차이도 있는 것이 확실하지만 여기에서는 어느 정도 술을 마실 수 있는 성인에 대한 여러설을 통합한 결론을 기술해 보겠다.

먼저 고전적인 안스티(1874년)의 「음주의 무해 안전량」에 의하면 순 알콜로서 1일 35그램(맥주 1.5본) 까지로 하고 있다.

안스티의 숫자는 체구가 큰 구미인을 표준으로 하고 있으므로 일본인은 약 20%를 감하여 알콜 28그램(맥주 1.2본)까지로 하는것이 온당할지 모른다.

근년에 이르러 더비는 3드링크 이내가 유익하다고 주장하고 나섰다. 그의 1드링크는 순알콜 12밀리리터를 포함하는 것이니까 3드링크 36밀리리터는 알콜 28그램이 되며, 이에 20%를 감하여 일본인량으로 환산하면 맥주 1본 정도가 된다.

1981년 터너는 앞서 기술한 더비보다 좀 많아도 된다는 설을 내놓았다. 그에 의하면 음주의 적량으로서 1일체중 1킬로당 순알콜 0.8그램까지로 하고 3일이상 계속하여 마신다면 0.7그램 이하로 하는 것이 좋다는 것이다.

이 경우 체중을 기준으로 하고 있으니까 일본인의 표준체중을 60킬로로 잡으면 매일 마실 경우 순 알콜 42그램(맥주환산 1.9본)이 된다.

이상은 술을 마시는 적량의 상한선을 나타낸 것인데 그럼 장수에 공헌하는 유익한 음주량은 얼마나 되는 것일까? 머모트, 크락키의 통계결과와 각 연구자의 보고 그리고 터너의 숫자를 참고하면, 체중 60킬로를 기준으로 가장 유익한 양은 맥주 1일 1.0본(청주 1홉), 대체로 유익한 양은 1.5본(청주 1.5홉), 사람에 따라 유익한 양은 2.0본으로 돼 있다.(별표 참조) 알콜의 만성음용으로 가장 예민하게 침범당하는 것이 보통 간장이다.

간장장애 발생의 유려가 있는 양을 최소유해량으로 할때 연구자에 의해 여러 설이 있으나, 가장 예민한 사람으로 남자가 알콜 60그램(1일체중 1킬로당 알콜 1그램) 여자는 30그램으로 보고 있다. 그러니까 체중 60킬로의 남자가 맥주 2.7본을 매일 계속 마시면, 운이나쁘면 간장에 장애를 일으킨다. 그런데 이것이 1일 알콜 80그램(맥주 3.5본) 이상이 되면 위험도는 중량(中量)음주의 5배에 달하며, 만약 1일 160그램(맥주 7본)을 마시면 25배의 위험율이 되어 간장을 다치지 않는 것이 이상할 정도가 된다.

이상 살펴본 바와 같이 최소유해량은 남자 같으면 1일 체중 1킬로당 알콜 1그램(60킬로로 2.7본) 여자는 그 반을 매일 마시는 양이다. 그러

나 이것은 가장 예민한 사람의 경우이며, 페인트란 학자는 남자 60그램(60킬로·2.7본) 여자 30그램을 간경변에 걸리지 않는 최대 안전량으로 보고 있다. 이렇게 볼 때 대다수의 사람들에게 간장의 유해량은 그보다 조금 높은 1일 80그램(1킬로당 알콜 1.3그램 맥주 3.5본)의 연속음용이 될 것이며, 거의 모든 사람이 건강을 해치는 절대 유해량은 1일 120그램(체중 1킬로당 알콜 2그램 맥주 5.4본) 이상일 것이다. 그리고 여성은 이 숫자의 반으로 보편된다.

이상 기술한 알콜의 유익량과 유해량의 결론을 표(별표)로 나타낸 것을 봐주기 바란다. 이 표를 보면 각자가 자신의 체중에 따르는 유익한 양과 유해한 양을 알 수 있다. 예를 들면 체중 60킬로라면 유익한 음주량은 매일 맥주 1.5본 이하이고 (특히 1본) 유해한 양은 3.5본 이상, 그리고 그 중간은 개인차에 의해 좌우되는 것으로 되어 있다. 그런데 여기서 말하는 유익량은 주로 허혈성심장질환 예방효과의 관점에서 본 것이며, 유해량은 주로 간장장애를 근거로 하고 있다. 알콜은 그밖에 중추신경, 말초신경, 내분비장기, 취장등에 대해서도 다채로운 작용이 있음으로 이와같이 광범하고 개인차가 많은 영향을 생각한다면, 유익량의 상한선은 절대로 초과해서는 안되는 것으로 생각된다.

음주의 빈도와 양의 관계

남성의 체중별 유익량과 유해량(매일 마시는 사람의 1일량 맥주환산)

		분 류 (체중)								
		50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	
유 익 량	가장 유익한 량	0.9	1.0	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	
	대체로 유익한 량	1.2	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	2.0	2.1	
	사람에 따라 유익한 량	1.8	1.9	2.0	2.2	2.4	2.6	2.8	3.0	
유 해 량	사람에 따라 유해한 량	2.2	2.4	2.7	2.9	3.1	3.3	3.5	3.8	
	대체로 유해한 량	3.0	3.2	3.5	3.8	4.1	4.4	4.7	5.0	
	절대 유해한 량	4.4	4.9	5.3	5.8	6.2	6.6	7.1	7.6	

* 유익량은 이 숫자가 상한을 나타내며, 유해량은 하한을 나타낸다. 맥주는(일본가정용큰병 633ml 4.5도), 맥주 1병은 청주 1홉(180ml) 와인 240ml와 맞먹음. 여성은 이상의 1/2.

음주의 빈도와 양의 관계

앞서 기술한 바와 같이 소량에서 중량전반까지의 알콜섭취는 건강에 플러스가 되며 장수에 도움을 준다고 믿어도 좋다. 즉 보통체격의 사람이면 아침저녁 맥주1본 정도의 반주가 이상적이다. 그렇지만 이것은 평균음주량이니까 하루 건너 2본씩 마신다거나 3일에 한꺼번에 3본을 마셔도 평균 1일1본이 되지 않느냐, 그것도 장수에 도움이 되는가? 그리고 학생들은 평소에는 거의 마시지 않다가 토요일밤에 큰 술을 마시고 일요일 숙취로 누워있는 경우가 있는데, 평균치면 1일 1본정도 밖에 되지 않는다. 이럴 경우는 어떤가? 그러나 그런 음주방식은 1일1본이란 계산이 나온다해도 건강에 좋을 이가 없다.

알콜의 해는 1회의 음주량이 어느정도를 초과할 때 갑자기 나타나는 것이므로 그러한 급성중독의 상태를 월1회 또는 주1회 경험하면 다음과 같은 나쁜 영향을 미친다.

먼저 간장으로, 처리능력을 넘은 알콜이 들어오면 간장에 무리가 생겨 효소의 힘은 쇠퇴되고 평소에는 없는 중간대사산물로 베타옥시나산등이 혈액중에 나타난다. 그리고 단백합성 능력이 떨어지며 과산화물질이 증가한다. 노화의 원인으로 과산화물질을 드는 학자도 있으니까 장수는 커녕 그반대의 결과를 낳기 쉽다.

간장 다음으로는 취장이 알콜의 해를 받기 쉽다. 그리고 급성알콜 중독은 일종의 마취니까 뇌의 활동을 나쁘게 할 수 있다. 그런데 흔히 주2일은 금주하여 간장을 쉬게 하는 것이 좋다는 설을 주장하는 사람이 있다. 이 휴간일설정은 대량음주자에게는 꼭 필요하지만 맥주 1병 정도의 소량음주자에게는 필요없는 일이다. 그 이유는 다음과 같다.

대량음주자의 음주방법을 조사해보면, 매일 계속 마시는 사람이 때때로 큰 술을 마시는 사람보다 간장장해를 일으키기 쉽다는 통계에서 휴간

일의 필요성이 제창된 것인데 맥주 1본 정도의 소량음주자는 이 통계에서 정상 건강인으로 취급되고 있어 휴간일필요성의 조사대상에서 제외되고 있기 때문이다. 그런데 간장의 알콜처리 능력은 맥주1본정도라면 2~3 시간으로 완료하며, 매일 조금씩 마셔도 간장이 비명을 지르는 사태는 결코 일어나지 않는다. 오히려, 간장을 태만하게 만들지 않기 위해 매일 소량을 마시면 좋다는 견해도 있다.

특히 알콜의 HDL상승작용(이것이 허혈성예방에 효과가 있다는 것은 지난번에 기술한바 있음)은 마시는 기간만 볼 수 있으며, 쉬며는 원상회복이 돼버림으로 그런 이유로 매일 소량을 마시는 것이 유효하다는 의견도 있다. 간장은 재생능력이 강한 장기로 젊을때 어찌다 큰술을 마시고 숙취를 할만큼 혹사해도 그것이 간장을 못쓰게 할 만큼의 장해를 남기지 않는 것이다.

그렇지만 간염을 앓은 사람은 상당한 장기간 금주하며 조심해야 한다. 그리고 중년이후는 재생능력이 쇠퇴함으로 젊을때처럼 무리하면 견디지 못한다는 것을 명심해야 한다. 요컨대 유익한 양의 범위를 지키고 반주를 즐긴다면 주2회는 선다는 그런 짓을 하지 않아도 상관없다. 그리고 건강하게 장수하려면 절대로 폭주하지 말아야 한다.

얼마나 취했나 테스트하는 방법

취한 정도를 스스로 테스트하는 방법이 여러가지 있다. 사람에 따라 적합한 것이 다르므로 자기에게 맞는것을 선정해서 이용하는 것이 바람직하다. 단 여기에 든 것은 모두가 상당한 양의 알콜이 들어갔을때의 변화임으로 테스트결과 양성이나오면 이미 적량을 초과했다고 보는 것이 좋다. 즉 대량음주의 해를 조금이라도 감소하기 위해 그 이상 마시지 말라는 경고용의 테스트이다.

① 론벨그 시험(비틀거리기 테스트)

론벨그시험이란 본디 두발을 모우고 서서 눈을 감으면 몸이 흔들리는 현상을 말하는 것이다.

술이 취했음을 쉽게 아는 방법으로 이 론벨그시험을 이용하는데 이 방법은 먼저 한쪽 발을 들고 눈을 감는다. 그리고 1초간격으로 라디오 시보처럼 1, 2, 3을 소리내어 헤아린다. 그리하여 몇초가 됐을 때 발이 땅바닥으로 내려가느냐에 따라 얼마나 취했느냐를 알아내는 방법이다. 나이에 따라 대차이(노인은 짧다)가 있으므로 평소의 자기의 실력을 알아둘 필요가 있다.

대개 노인은 2~3초로 짧은데 비해 젊은 사람은 30초이상, 운동선수중에는 몇분을 견디는 사람도 있다. 평상시 15초이상 한쪽눈을 감고 서 있을 수 있는 사람이 음주후 5초나 10초로 그 시간이 단축되면 그것은 상당히 취했다는 것을 나타내는 것이다.

연회석에서 잠시 밖으로 나올 때 테스트해 보도록 한다. 비틀거림의 시간의 현저한 단축은 알콜의 작용이 소뇌에 이르렀다는 것을 말해주는 것이며, 이미 적량을 넘어선 경우가 많으므로 그이상 마시지 않도록 하면 대량음주의 해를 경감시킬 수 있을 것이다.

그런데 비틀거리는 시간이 3초이내의 고령자는 두발의 뒷꿈치를 들고 발톱으로 바레리나처럼 서서 초수를 재는 방법을 사용하기도 한다.(이것이 본래의 로젠벨그시험임)

② 시간 장소 식별 테스트

이것은 시간과 장소, 상황을 올바르게 인식하고 있는가를 테스트 해보는 방법이다. 취하면 먼저 틀리는 것이 시간의 감각임으로 「지금 몇시인가」를 시계를 보지 않고 맞추어 본다.

아직 9시로 생각하고 있었는데 10시를 넘고 있으면(1시간이상 착오) 이미 적량을 넘은 알콜의 탓이니까 「난 집에 간다」하고 나오는 것이 좋다.

넓은 음식점의 연회석에서 화장실로 갔다가

돌아와서 어느것이 자기방인 줄 모르고 헤매는 상태는 장소감각의 상실인데 이는 시간감각의 상실과 마찬가지로 중증이다.

오늘밤의 주연이 송별회인 것을 망년회로 착각하기에 이르면 상황감각을 완전히 잃은 상태로 이렇게 되면 대량음주의 해를 면키 어렵다.

③ 기억력 테스트

기억에는 기명(記銘... 처음 기억하는 것) 보지(잊지 않는것) 상기(생각해 내는 것)의 3과정이 있는데 취하면 쇠퇴하는 것이 주로 상기력이다.

담소중 사람의 이름을 잊어버리거나, 노래를 하는데 평소에 알던 노래의 가사를 잊어버리는 것을 경험한 일이 많을 것이다.

이러한 증상은 가벼운 취증에도 올수 있지만, 대개의 경우 적량을 초과했을 때에 일어나기 시작함으로 상기력이 약해졌음을 느낄때는 즉시 음주를 중지해야 한다.

테스트방법으로는 아침과 점심에 먹은 음식을 즉시 생각할 수 있는가, 어떤가? 아침부터 저녁때 까지 만난사람의 이름을 술술 얘기할 수 있는가를 알아본다. 점심에 무엇을 먹었는지 만나 함께 작업한 사람을 생각할 수 없거나, 조금전에 명함을 교환한 사람의 이름을 잊어버릴 정도라면 그 이상 마시지 말아야 한다.

그런데 알콜에 의한 상기력감약은 비교적 새로운 경험에 한정됨으로 몇10년전의 친구가 모이는 동창회 등은 이 테스트에 해당시키지 않는다.

④ 손끝으로 하는 작업테스트

평소 숙련된 손끝으로 하는 작업, 예를 들면 은행원의 지폐 계산, 타이피스트의 타이프작업, 장사꾼의 주판등은 취하면 속도가 떨어지고 미스가 많아진다.

은행원이 술을 마시다가 지폐를 헤아려 봐서

손끝의 감각의 다르면 취하기 시작했음을 알 수 있다. 똑 같이 주판을 툇겨보고 「아직 괜찮다」고 하는 사람들도 있다. 그런데 손끝으로 하는 작업이 눈에 띄게 서툴때는 알콜이 소뇌나 척추의 운동조정기능을 침범하기 시작한 때문임으로 적량을 이미 초과했을 경우가 많다.

따라서 이 테스트에서는 「이젠 안된다」고 하기 전에 마시는 것을 중단하지 않으면 대량음주의 해를 방지할 수 없다.

자동차 운전의 능력감퇴는 이보다 훨씬 예민하여 대뇌의 판단력이나 주의력의 감약에 의한 것임으로 이상 말한 알콜적량의 범위내에서도 일어날 수 있는 것으로 되어 있다. 따라서 아직 취기가 들지도 않은 알콜의 적량내에서도 자동차운전의 능력이 감퇴될 수 있다는 것이다. 이런 점때문에 소량음주를해도 운전은 하지 못하도록 하고 있다.

⑤ 발음 테스트

술이 취하면 혀가 제대로 돌아가지 않는것은 누구나가 경험하는 일인데 발음을 해봐서 특히 라라저려로료루류르리라의 ㄹ 발음이 잘 안될 때는 취기가 들었음을 알아야 한다. ㄹ 즉 R의 발음이 잘 안되는 것은 알콜에 의한 마취성구음장애의 시작이며, 이것이 좀더 진행되면 우물우물하는 느낌의 말이되며 곧 잠들어 버리는 사람도 있다. 이렇게 되면 명백한 대량음주에 속함으로 알콜의 해를 면하기 어렵다. 이러한 발음장애가 일어나기 전에 음주를 중지해야 한다.

⑥ 그밖에 취했을 때의 자신의 변화를 느끼는 것.

취하면 곧 남의 험담, 특히 상사를 욕하는 사람이 있다. 그리고 평소에는 비밀로 하고 있던 것을 말하는 경향의 사람도 있다. 그것이 자신의 비

밀일 경우는 그래도 괜찮은 편이지만, 친구의 비밀일 경우는 우정과 신용을 잃는다.

이렇게 비밀을 털어놓고 싶은 심정은 적량의 알콜을 초과했을 정도의 음주에서 일어나기 쉽다. 그래서 무심코 말하고는 후퇴하는 경우가 많다.

후퇴했을 때는 그 시점에서 마시는 것을 중지하면 이미 발언한 것은 되돌아가지 않는다 하더라도 더 이상의 발언으로 발전하는 것은 막을 수 있다.

취하면 우는 사람, 떠드는 사람, 고성방가를 하는 사람 등 나쁜 버릇이 있는 사람들이 많은데 이런 버릇을 가진 사람은 자기가 느꼈거나, 타인이 주의를 주거나 했을 때 그 단계에서 음주를 중지하고 주석을 뜨는 것이 현명하다.

그밖에 취하면 잠자는 사람은 졸음이 오면 술을 그만두고 녹차나 커피를 마시는 것이 좋으며, 얼굴이 많이 붉어지는 사람은 얼굴이 뜨거워지는 것으로 술을 그쳐야할 시기를 아는 방법도 있다.

술에 취하는 법은 천차만별로 개인마다 다르기 때문에 나이 30세를 넘으면 자신의 알콜에 의한 정신적 및 신체적 변화를 잘 파악하여 「술을 그만 마실때」를 알아서 기쁜술을 마시다 화를 자초하는 일이 없도록 해야 할 것이다.

2차에 가지 말 것

일본인의 연회는 2차회라는 악습이 있다. 이것은 구미제국에는 없는 풍습이다.

소량음주의 철칙을 지키기 위해서는 1차에서 그쳐야지 2차가 되면 대량음주가 되지 않을 수 없다. 이점 정략음주를 피하기 위해서는 가능한 한 2차에 가지 말아야 한다.

혼주를 하면 많이 취한다는 미신

다른 종류의 술을 째뽕하면 많이 취한다고 믿고

있는 사람이 이외로 많다. 만약 혼주를 해서 나쁘다면 그 이유는 간단하다.

알콜농도가 다른 주류를 같은 스피드로 마셨으니 과음이 되어 취기가 더 해지기 때문이다. 카텔은 여러가지 술을 섞은 혼주이다. 그럼에도 카텔을 마시면 왜 혼주의 문제가 안생기는가? 결국 카텔은 많이 마시지 않기 때문인 것이다.

알콜농도가 높은 술은 천천히 마시도록 하면 아무리 잔병으로 마셔도 조금도 해가 없다. 잔병이 문제가 되는 것은 1차 2차 3차로 다른 술을 많이 마셨기 때문인데 1차로 그쳐야 할 것을 2차 3차로 마셨으니 얼마나 많이 마셨겠는가? 그리고 맥주를 마시던 그 속도로 위스키를 마시면 대량음주가 되지 않을 수 없다.

구미스타일의 식사에서는 식전에 쉐리나 카텔로 식욕을 돋우고 식사중에는 레드와인이나 화이트와인을 교대로 마시고, 식후에는 달콤한 리콜을 빨면서 담소하는 식으로 여러 종류의 술을 마시게 되어 있다.

일본의 연회에서든 맥주로 건배하고 그 뒤에 청주, 소주, 위스키 등을 요리와 기호에 맞게 선택하는 방법이 요지음 증가하고 있다.

다른 종류의 술이 섞이면 위장속에서 유해한 물질이 발생하지 않느냐, 걱정하는 사람이 있을지 모르나, 그렇다면 카텔은 모두 독이 되고 말 것이다. 그러므로 때와 장소를 생각하여 그 장소에 적당한 주류를 알콜농도에 맞는 스피드로 완급자재(緩急自在)로 마시는 것이 지적인 음주방식이라고 할수 있을 것이다.

반주의 권유

술을 적당히 마시면 그것이 건강에 좋으며, 장수하는데 도움을 줄 수 있다는 것은 고래로부터 단편적으로 알려져 왔으나, 근년에 이르러 통계적으로나 이론적으로 알콜장수론이 확립되려 하고

있다. 그러나 잘 못하면 적량을 초과하게 되며 이것이 건강에 유해하고 단명의 원인이 되는 것도 확실함으로 일본에서는 음주장려론을 감히 말하는 의학자가 없었다.

본서에서는 근년의 통계적연구를 소개하고 새로운 이론을 엮어 당당하게 음주장수론을 전개한 것으로 그점 획기적이라 할 수 있다.

만약 본서의 취지에 반감을 가진 사람이 있다면 그것은 과음의 해독을 겁내는 사람들일 것이다. 그러나 본서의 어디에도 대량음주가 좋다고 적어 놓은 곳은 없다. 과음을 하면 장수할 수 없을뿐 아니라 일상의 건강에도 커다란 해가 됨을 강조하고 있다. 그럼에도 불구하고 술은 무조건 마시지 않는 것이 좋다고 말하는 사람은「인간은 취하면 음주의 한도를 모르게 된다」라는 점을 극복할 수 없는 진리인양 오해하고 있기 때문일 것이다.

필자는 결코 그렇게 생각하지 않는다. 인테리는 자신의 음주량을 조절할 수 있어야 하며, 만약 현재 되지 않는다면 노력하여 그렇게 되도록 해야 한다고 생각한다. 술을 현명하게 마시는 최상의 방법은 가정에서의 반주이다.

반주는 일정량내에서 그칠 수 있는 것이 용이하며, 가족단란을 즐기면서 유쾌한 식사로 스트레스를 해소하고, 혈중 DHL을 알콜로 상승시켜 나이를 먹는데 따르는 혈관경화를 방지하고, 대뇌생리상 오래된 피질계의 해방을 가져옴으로서 문명병의 발생을 예방할 수 있다. 이렇게 하면 자연스럽게 건강을 지키며 장수와 인간의 행복을 만끽할 수 있다.

구미의 부부는 매일저녁 일정시각에 저녁식사를 함께 하는 사람들이 많다. 만약에 남편이 귀가 늦어 외식을 할 때는 부인에게 사전에 알리지 않으면 안된다. 그러나 일본에서는 이와 같이 하고 있는 사람은 적다 요즘 일본인이 지나치게 일을 하는 것이 선진국사이에서 문제가 되고 있는 만큼, 제시간에 일을 마치고 똑바로 귀가하는 습관을 일본에서도 보급하고 정착시켜 나가야

할 때가 되지 않았을까?

반주의 효용은 또 있다. 가정요리는 일반적으로 재료도 많고 실질적이다. 일본요리의 풍부한 재료, 등푸른 생선, 영양이 풍부한 어개류 등 외국인 이 칭찬하는 가정요리를 먹으면서 반주를 하면 영양학적으로도 이상에 가까우다.

요리점에서 내는 회식요리는 재료는 귀한것을 사용했지만 내용은 단백질이 많고 섬유질식물은 거의 없으며 값은 엄청나게 비싸다.

요컨대 외식은 돈을 지불하고 먹을가치가 적은 것으로 가정요리가 훨씬 싸고 영양적이다. 매일 일찍 귀가하여 부인의 요리를 먹어주면 부인도 신이 나서 더욱 좋은 음식을 만들어 내 놓을 것이다. 그러면 가정의 원만과 일가의 건강을 동시에 얻을 수 있다.

반주의 술은 무엇이라도 좋다. 맥주, 청주, 소주, 위스키, 와인 기타 모든 알콜 음료는 소량의 범위내에서 건강유지에 도움을 준다. 건강에 좋은 주량을 체중에서 계산하면 대계의 사람들이 맥주 1~1.5본(청주라면 1~1.5홉(合))정도가 될 것이다. 그 양을 매일 저녁 재어서 마시면 거의 같은 취기가 오른다(소주, 위스키 등 다른 술도 알콜도수로 환산하여 양을 정함). 그 양이면 상당히 술에 강한 사람이라도 아사사하게 기분좋은 상태가 된다.

그때의 취한 상태를 알아두면 다른 술을 마셨을 때도 그러한 기분이 됐을 때 스스로의 술의 적량을 알게 됨으로 이상 더 마시지 않으면 되는 것이다. 그것이 되지 않으면 인테리라 할 수 없다.

본서는 알콜의존의 증상이나 대량음주의 결과를 걱정하는 사람들을 위해서는 아무것도 쓰지않았다. 그런 분들은 흔히 있는 책을 읽으면 될 것이다.

본서는 많은 술을 마시며 쉽게 술에 빠져 허우적거리는 사람들을 독자로 생각하지 않았기 때문이다.

앞서도 자기조절방법을 얘기했지만, 그것을 실행할수가 없어서 아무래도 큰술을 마시고 마는 사람은 절대 금주하는 방법밖에 없다.

큰술을 마시는 것보다는 금주하는 편이 건강에도 좋고 사회적으로도 좋은 것은 당연하다.

그러나 인테리인 이상, 적량음주를 지키는 자제심이 없으면 이를 수치로 생각해야 한다.

요컨대 알콜은 소량이면 건강에 플러스가 됨으로 자기의 건강에 맞는 적량을 정해 그것을 지켜 초과하지 않도록 노력해야 한다. 그러한 음주를 항상 할 수 있는 사람만이, 인생에도 성공하고 장수할 수 있는 것이다.

본서의 독자의 모든 분이 성공자가 되고, 장수자가 되기를 마음으로부터 기원한다.