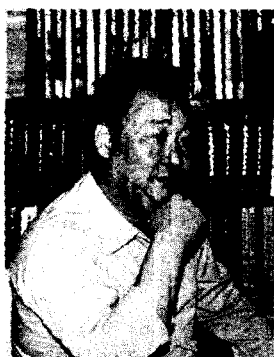


酩酊雜學 (IV)



吳 蘇 白

(韓國弘報研究所·代表)

本稿는 술에 얽힌 이야기를 시리즈로
연재하는 것임.

- 편집자註 -

醫博 5명이 술 放談

이 좌담회의 기록은 귀중한 자료가 되었다.
좌담회가 있는지 몇해 뒤, 세상을 떠난 분도
있기 때문이다.

- 김사달(의학박사)
- 민병근(의학박사)
- 윤호영(의학박사)
- 이문기(의학박사)

■ 목 차 ■

一 醫博 5명이 술 放談

- 강술과 폭음이 화근
- 음주후의 식사 좋다.
- 연속적인 음주 피해야
- 컨디션, 스태미너, 술
- 치사량 50도 2핀스 (Pint)
- 시저와 클레오파트라와 술
- 땅에 떨어진 주도
- 관운장 수술 술로 마취
- 술 마시는 동성애
- 외과의 술 많이해
- 술병 한금, 생명 한토막
- 배갈은 만주, 화북지방
- 의학료계의 대주가들
- 꺼안고 소변 방사전

一 술과 영양이야기

- 칼로리원과 알콜
- 영양과 간경변증
- 술, 저혈당, 식사
- 뇌졸중, 뇌일혈과 술
- 뇌일혈환자는 금주
- 술은 마음의 영양제

정성채(의학박사:여성)

사 회 오소백

강술과 폭음이 화근

사 회 : 이 좌담회는 저명하신 의학박사 여
러분을 모시고 하는 만큼 애주가를 위한 생활
의학이랄까, 그런 걸 머리에 두시고 말씀해 주
시기 바랍니다. 이렇게 술상이 마련됐습니다.
우선 한잔씩 건배하시면서 이야기를 꺼내 보실
까요. 자아, 윤박사부터 한잔...여러분들도 한

잔씩. 술은 얼마든지 준비되어 있습니다.(첫잔이 돌기 시작한다.)

윤박사:이거 어떻게 된 것이 이렇게 독한 배갈을 안갑니까?

사 회:질적으로 좋은 술이니까. 왜, 여러분을 모셨는가 하면 너무 술에 대한 예찬론만 나오게 되어 이거 너무 파괴적이 아니냐 하는 말이 나올 것 같아, 의학계에 계신 박사님들을 모시고, 술에 대한 의학적인 진단부터 받아 보는 것이 좋지 않느냐 해서 오늘 여러분을 모시게 된 것입니다. 그런 의미에서 많은 애주가들을 위하여 지도적 의미에서 술에 대한 의학적인 진단을 한번 내려 주셨으면 합니다. 그러니만큼 여러분의 발언은 상당히 책임이 무겁습니다.

김박사:이게 방담(放談)이어야지, 학문적인 근거를 가지고 술을 마시며 말한다는 건 좀 어색하지 않을까요?(웃음)

사 회:예, 그건 아닙니다. 학문적인 어떤 근거를 여기서 말해 주십사는 것보다, 여러분의 상식적인 얘기가 우리에게 바로 학문적인 것이 되는 겁니다. 딱딱한 토론과는 다르지요. 우선 술이 신체에 미치는 영향으로 해서 피해가 제일 먼저 오는 데가 어딘지요. 김박사께서 알기 쉽게...

김박사:우리가 술을 마셨을 때 위에서 한 20% 흡수됩니다. 다음에 소장에서 흡수가 되는데, 그것이 간에서 처리가 됩니다. 술을 많이 마시는 취객(醉客)들의 간이 대개 부어 있습니다. 그리고 안주를 적당히 먹어야 할 텐데, 영양의 불균형을 초래케 되므로 간에 타격을 주게 되지요. 대개 간이 부어 있는 것이 특징이지요. 다 그렇다는 건 아니지만, 안주를 충분히 들지 않고 강술만 하는 분을 보면 대개 간이 부어 있는 경향입니다.

위경련 같은 증세가 있는 분을 보면 폭음하는 경향이 있습니다. 이걸 구태여 의학적으로

따진다면, 간도 나빠지고 신장(腎臟)도 나빠지고, 물론 위도 나빠지고, 신장이 위축되는 그런 증세도 나타나고, 다발성(多發性) 신경염이라고 해서 피부에 염증이 일어날 수도 있고, 또 간에서 오는 혈관도 경화가 되고, 정신기능은 어떻게 되는가 하면 진전섬망증(震顛譫妄症)이라고 해서, 떨고 기억력이 쇠퇴하는 증세가 있고, 주기성 주갈이란 것이 있고, 소위 다발성신경염 등등의 변화를 가져옵니다. 주객이 술을 폭음하는, 술로 인해 중독이 된 사람의 자손은 정신병, 백치 전간병, 급사병 등 여러 가지 좋지 않는 영향을 주게 되지요. 결국 이것이 중독자가 자녀에게 미치는 영향이 크고, 술에 중독이 된 후 술을 못 먹게 되면 금단(禁斷) 현상이 일어나게 됩니다. 머리가 무겁고 신경이 날카로와지고 또 히스테리컬한 정신발작이 일어나게 됩니다. 결국 술이란 적당히 마시면 약주가 되고, 너무 지나치게 마시면 독주(獨酒)가 된다 할 수 있겠지요.

그런데, 이 술이란 것이 인류역사와 더불어 비롯된 것인데, 제가 조사한 바에 의하면, 이집트 초대왕이 원정을 해서 곡물을 걷어들였는데, 그 중에서 꿀 향아리가 470개, 술 단지가 6,428개였다고 합니다. 이걸 봐도 벌써 기원전에도 술이 인류에게 미친 영향이 크고, 또 예언자 마호멧에서 볼 수 있는 금주령(禁酒令), 우리 동양에서 볼 때 요순(堯舜)시대에 벌써 술을 썼다는 기록이 어요, 또 의학 서적으로 「신농본초경(神農本草經)」이라는 중국 고대의 책에서 보면, 술·누룩에 대한 얘기가 나오고, 기자조선(箕子朝鮮)시대에 벌써 누룩에 대한 기사를 볼 수 있습니다. 이런 술이 인류와 더불어 필요악(必要惡)도 될 수 있고, 필요선(善)도 될 수 있는데, 이것을 너무 조절치 않고 많이 마셔 영양에 이상을 초래할 때는 뜻하지 않은 피해가 많다고 볼 수 있겠지요.

음주후의 식사 좋다

사 회 : 그러면 술을 적당히 마신다는 건 술에만 국한할 것이 아니잖아요? 냉수도 적당량을 넘으면 안되는 게 아닙니까? 적당하다는 말이 꽤 어려운 얘가지요.

김박사 : 그렇지요. 술이란 한 세 되쯤 마셔도 괜찮지만, 냉수를 세 되쯤 마시면 그건 단번에 야단이 나지요(웃음).

사 회 : 아까 안주 얘기가 나왔는데요, 안주와 함께 술을 마시지 않기 때문에 오는 장애가 많습니다. 그런데 어떤 분은 강술만 하는 분이 많지 않습니까? 안주와 술과의 관계에 대해서 윤박사께서...

윤박사 : 나는 술을 마실 때, 안주 같은 걸 그렇게 따지지 않습니다. 나는 이렇게 봐요. 술을 하나의 인생(人生)같은 것이지, 누가 가르쳐 줄 수도 없고, 단지 자기가 체험하는 것이지요. 되도록 안주를 많이 먹어야 하겠지요.

사 회 : 인생문제는 좀 후에 말하기로 하고...

민박사 : 술과 안주 문제는 의학적으로 큰 문제일 겁니다. 술을 하면 알콜 성분을 생각하게 되는데, 알콜이란 것이 따지고 보면, 체내(體內)에 들어가서 여러가지 신체적 장애를 유발케 되는데, 영양소 문제하고 관계가 깊습니다. 칼로리를 소모하고 알콜 자체가 체내에서 열량을 공급해 주고 하지만, 소량일 때는 영양제가 된다고 아까 김박사의 말씀이 제 생각으로도 사실인 것 같습니다. 그런데, 매일 마시는 알콜공급이란 체내에서 여러 종류의 영양소를 파괴하는 힘을 가지고 있지요. 첫째로 알콜이 파괴하는 것은 합수탄소의 파괴, 산화작용을 촉진시켜서 부족을 계속 느끼게 만들고, 다음으로 비타민 파괴라는 말이 있는데, 여기선 비타민 B를 완전 파괴 시킵니다. 그러니까 비타민 B가 작용해서 유지하는 체력을 완전 소모시켜

병적인 상태로 이끌게 됩니다. 그래, 내가 보기엔 될 수 있으면 안주를 많이 먹어야 한다고 봅니다. 최소한도 술이 체내에 들어가 파괴하는 영양가를 보충해 주는 정도는 되어야 할 겁니다.

사 회 : 대개 술을 마시고 집에 가서 식사를 하는 사람도 있고, 안하는 사람도 있습니다. 어떤 체험자들(이것은 어떤 의학상의 얘기는 아님)의 얘기로는 밥을 먹고 술을 마시면 몸에 나쁘다는 것이 지배적으로 많이 나오거든요. 이것도 무슨 근거가 있는 얘깁니까?

김박사 : 밥을 먹고 술을 마시면 안된다는 얘기는, 밥을 잔뜩 먹고 만복상태가 되는 그때 마시면 술이 안들어가요. 안들어가는 상태에서 마시니 소화가 잘되지 않는단 말이에요. 그래서 주객(酒客)은 빈 속에 마셔야 막 들이키게 되고, 술을 마시고 집에 돌아가 밥을 먹는다는 것은 대단히 좋을 것입니다.

사 회 : 지금 하신 말씀은 책임을 지셔야 합니다(웃음).

김박사 : 술을 마시고 집에 가서 밥을 먹었을 때와 안먹었을 때는 대단한 차이가 있습니다. 밥을 안먹으면 그 다음날 못일어납니다.

민박사 : 술을 조금하는 사람과 많이 하는 사람과는 차이가 날 겁니다. 술을 조금씩 하는 사람들은 오히려 소화능력도 촉진할 것이지만, 매일 마시고 하는 사람들은 소화능력이 자동적으로 해를 입게 되겠지요. 요즘 병원을 찾아오는 사람 중에, 술 많이 마시고 고장이 나서 토할 때 피까지 토해 가지고 아주 위급한 상태로 병원을 찾게 되는데...

김박사 : 제가 봐도 위궤양이 발생하는 것이 정신적으로도 중요하지만 폭주하는데 있습니다. 위가 터져 가지고 옵니다. 그래 배를 갈라 보면 위가 결단이 나 있어요.

사 회 : 지금 말씀 드린 말에 덧붙여서 하나 더 물어 보겠습니다. 술을 폭음하는 것은 과히

나쁘지 않다, 술을 끊임없이 매일매일 조금씩 하는 것이 신체적으로 굉장히 나쁜 영향을 준다는 말이 있는데, 과학적으로 어떤 근거가 있는 얘기일까요?

연속적인 음주 피해야

민박사 : 그건 아마 제가 전문일 것 같은데요. 폭음을 오늘 하고, 한 닷새 후에 또 한번 하면 아무 일이 없을 거예요. 그런데 막걸리라도 매일 몇 잔씩 연속으로 하게 되면 만성알콜 중독이 된다고 얘기합니다. 이거 아주 고약한 겁니다.

사 회 : 알콜중독자라고들 흔히 말하는데 그 한계를, 증세를 들어 알콜중독자라고 쉽게 말해 주셨으면 합니다. 그러니까 실증(實證)을 들어서 얘기해 주셨으면 합니다. 좀 늦게 오신 이박사께서...

이박사 : 글썄요... 그런 문제는 민박사께서 더 잘 아시겠지만, 제가 보기에는 담배꽁초 찾는 거 있잖아요, 그 꽁초를 찾는 심경이 거듭 되는 것과 같겠지요. 술을 택하는 방법에 있어 어느 하나만을 택하는 건 기호(嗜好)에 속하는 것이지, 중독 자체는 아니라고 봅니다.

민박사 : 소위 습관성이라는 문제가 앞서야 될 겁니다. 매일매일 마셔버린 술이 1년 갔다 2년 갔다 할 때, 중독상태는 빨리 오면 5년 이내에 온다고 알고 있습니다. 그런데, 어떤 사람은 10년 걸려 완전히 중독상태로 되고, 소위 습관에서 오는 알콜의 농도를 얼마나 섭취 했는나 하는 건데요. 중독이 됐다 하면 우선 그것을 찾으려고 상당히 애를 쓰지요. 내 생각에 그것이 필요한 걸로 느껴지게 됩니다. 먼저 마음의 태세가 그걸 원해야 되고, 또 자꾸 마셔서 술의 양이 늘어간다는 게 특색이라면 특색이지요.

사 회 : 그런데 그 경우, 술을 많이 한다는 말은 저항력이 강하다는 얘기하고는 좀 다른가요?

민박사 : 다르지요. 그러니까 술이 위에 들어가 알콜 성분이 매일 마시는 사람과 간단히 마시는 사람과 흡수의 차이는 달라집니다. 자주 마시는 사람은 흡수속도가 빨라, 빨리 취하게 되지요.

사 회 : 그럼 이런 건 어떻게 됩니까? 우리가 술을 마실때 손을 떠는 현상 같은 걸 보게 되는데...

민박사 : 그건 수전증(手戰症)이라고, 그건 완전히 만성 알콜중독의 결과로 보는 겁니다. 이렇게 되면 이걸 정말 마지막이지요.

컨디션·스태미너·술

이박사 : 술을 좋아하는 외과의사들이 가령, 손이 떨려 술을 한 잔하고 수술하겠다, 이렇게 되는 경우를 보는데, 이걸 중독이지요.

김박사 : 중독으로 말씀하면 그렇지만, 어디 술마시게 되면 과학적으로 따져 너무 과하다, 뭐 이렇게 생각합니까? 나 오늘 아침에도 새벽 2시까지 피마셨습니다. 수술하고 나면 손에 피가 묻지요. 역한 냄새가 진동하는데, 여서션한잔 쪽 들어켜야 피로가 풀립니다. (웃음)

사 회 : 또 하나 물졌는데요, 간을 수술하는 경우가 있지 않습니까? 이런 경우, 술을 많이 한 사람은 어떤 현상이 나타나고 있습니까?

이박사 : 보편적으로 간의 기능이 나빠지는 건 사실인데, 간의 정상세포가 변하지요. 즉, 간이 굳어지지요. 쉽게 말해서, 모든 기관은 두 개지만 간은 하나인데, 이것이 조금 남아도 그 기능을 발휘합니다.

사 회 : 술하고 수명과는 어떻게 됩니까?

김박사 : 제 은사에 이런 분이 계셨습니다. 술을 한 잔만 해도 몸을 마구 떠는 겁니다. 그 래 이불을 한 채 두 채 씌워 드려도 막 땀니다. 그 래 술을 못하게 되지요.

사 회 : 아까 박사님들이 술은 역시 영양있는 것과 같이 마셔야 몸을 보호할 수 있다는 말을 하셨는데, 술이 강하다, 술에 이긴다 하

는 사람들은 요새 흔히 말하는 스테미너 하구는 어떻게 관계가 되는지... 전혀 다른가요?

이박사: 술 외의 음식을 먹고 마시는 능력을 가진 그런 사람에게 적용되는 것이지, 술 자체를 가지고 말할 수는 없을 겁니다. 술은 컨디션이 절반을 좌우한다고 생각됩니다.

민박사: 물론 컨디션에 따르는 것도 사실입니다. 서양사람 술 마시는 게 스테미너하고 관계가 있는지 모르겠어요. 서양사람들은 평시에 잘 마시지 않습니까? 그러니까 소위 스테미너의 축적이 100퍼센트 됐다 할 때, 우리가 보면 상당한 강주(強酒)인데, 그걸 마시고 끄떡도 안하는 사람이 많이 있어요.

김박사: 스테미너라고 하는 것과 술의 내성, 술을 이겨낼 수 있는 힘, 제가 생각하기에는 이래요, 제 친구에 이런 사람이 있어요. 하루에 고기를 한 두서너 근 먹는 사람이 있어요. 그런데 술은 반드시 배갈을 마시는데, 이 사람과 대작을 해보면, 이 사람은 한 20병 마셔도 끄떡없단 말입니다. 저는 한 10병 정도 마시면 나중에 속이 쓰려서 죽을 지경이에요. 난 연환술, 가령 청주(正宗) 같은 것 한 서너 되 마시는데, 이거 10병을 마시면, 그 이튿날 그냥 속이 쓰려...

이박사: 육체적 조건이 있거니와 술에 대한, 개성에 대한 태도, 술을 마시고 주정을 한다든지 하는 건 술 마시기 전의 기분 여하에 좌우된다고 봐요. 소위, 정신적인 상태, 즉 컨디션과 관련이 있는 것이 아닐까요.

민박사: 술 마시는 사람들의 성격이나 술마셨을 때의 심리, 여러가지 있습니다만 기분여하에 따라 술을 마시는 양과 취하는 정도가 전부 다를 겁니다.

사 회: 그런데 민박사님, 사람이 알콜을 얼마나 마시면 죽습니까?

민박사: 미국에서는 혈중농도가 150밀리그램%를 마시면, 운전수의 경우도 사고가 났을

경우 이내 피를 검사해서 알콜농도를 잹니다. 100cc당 150밀리%로 나가니까.

김박사: 그게 농도가 0.15%이지요?

致死量 50도 2핀스(pint)

민박사: 그렇지요. 그렇게 되면 이 사람은 취한 사람이고, 사고를 냈으면 무조건 처벌을 당하지요. 피속에 알콜성분이 0.15%의 알콜성분의 농도를 유지 했을 때는 사람의 의식상태가 멍해지고 좀 흐려진다고 합니다. 그때 주의집중 능력이 완전히 산만해진다고 하지요. 그러니까, 내가 정신을 바짝 차릴 수 없는 상태가 되지요. 그런데 실험적으로 얘기한 걸 보니까 400밀리그램%가 되어도 죽지는 않는 것 같아요. 보통 많이 취하였다 하면 250~300밀리그램%는 넘어간 것이겠지요.

김박사: 제가 어느 잡지를 보니까 1~2핀스, 그러니까 50%가 되는 위스키 그걸 2핀스(0.45리터)를 완전히 공복상태에서 마시면 위험한 상태라고 말하는데, 그 사람들 몸도 좋은데, 그걸 마시면 죽는다고 하는 건 이상한 것 같아요. 저는 위스키 한병 마시고도 죽지 않았거든요. (웃음)

민박사: 김박사께선 건강해서 몸에 이상이 없으니까 괜찮지만, 가령 간이 나쁜 사람이나 몸의 혈중농도에 따라 어느 정도가 치사량이라는 건 자세히 나와 있지 않은 것 같습니다.

이박사: 술이 취한 다음, 그 사람의 행위도 문제가 됩니다. 제가 어느날, 술이 취해서 목욕탕에 들어갔어요. 그 날은 아마 좀 마셨는데, 일하는 아이가 와서 술마시고 들어가면 죽는다고 말려요. 「난 안죽는다, 군인이 왜 죽어!」 하며 큰소리쳤는데, 술마시고 나서의 행동이란 아주 무절제한 행동이 아니겠어요. 거기에 죽음을 가져오는 요인이 있는 것 같아요.

(웃음)

사 회: 지금 치사(致死)에 대한 양(量) 말씀이 나왔는데, 치사의 도수(度數)는 어떻게

됩니다?

민박사 : 아마, 양주(洋酒)로 따지면 43%정도이고, 이 배같은 원체 40%인데, 이걸 몇도인지 모르지요. 도수를 따져 50도를 넘는 술이 없는 것 같습니다.

사 회 : 저어, 주정을 하잖아요. 남자들의 주정을 쇼라고 그래요. 그런데 여성의 입장에서 어떻습니까?

정박사 : 글썄요. 우선 제가 이 자리에 나온 것은요, 의사들이 나온다고 하니깐 한자리 끼었을 거고요. 제가 술이라도 조금 할줄 아니까 나오라고 한 모양인데요. 사실은 제가 나올 자리가 아닌가 봐요(웃음). 그런데 그 주정은 다소 어느 정도 의식으로 하는 것도 있지 않겠습니까? 술이 취했으니까 어떤 행동이라 해도 괜찮다 하는 것도 있겠고 술이 많이 취하게 되면요, 무의식적으로 자기도 모를 어떤 행동을 하는 게 아닐까요.

시저와 클레오파트라와 술

민박사 : 저는 문인(文人)이 아닙니다만, 시인(詩人) 사뮈엘 존슨이란 분이 술에 대한 글을 쓴 걸 본 일이 있어요. 「사람이라는 게 술병 속에서 불만을 쾌락으로 대치하고, 어리석음은 용기로 바뀌고, 수치감을 자신으로 바꿔준다」는 말을 했습니다.

이박사 : 술이란 우리의 고등 지성이나 모든 것의 억제 속에서 풀어 주기 때문에 결국 사기가 평소에 생각했던 것을 술의 위력을 빌어 폭로하는 게 아니냐, 그게 주정이라고 봅니다.

사 회 : 프로이드는 「무의식중에 하는 말이 의식적인 것이다」라고 하지 않았습니까? 그럼 문제가 상당히 복잡해지는데요. 술이란 상당히 위선적이지 않아요.

민박사 : 제가 평소에 하고 싶었던 말을 못하고 있었던 말을 술이 한잔 들어가면 말문이 마구 열린단 말이예요. 기분이 착착한 것을 털어 주고 배일을 벗겨 준다고 봅니다.

윤박사 : 이런 게 있어요. 인간 사이에 대화를 갖는다는 데 술의 중요성이 있고, 이런 점에서 나는 술을 마셔야 되겠다고 느낍니다.

이박사 : 국가와 국가 사이에 이루어지는 외교에 술없는 외교가 있었느냐? 꼭 술을 놓고 외교가 성립됐다 이겁니다. 왜 술을 가운데 놓았느냐 하면 배일을 벗자, 시저가 클레오파트라를 녹일 때, 술 한잔을 보냈다 하는 얘기는 참 멋져요(웃음).

민박사 : 지금 시저 얘기가 나왔는데요, 시저가 알콜 중독자이면서도 그 친구가 소위 편집망상(偏執妄想)이라 해서 의심중에 걸린 알콜 중독자가 되어 버렸어요.

사 회 : 술이 위선적이지 아니냐 하는 말이 나왔습니다만, 술이 위선적인 것 같지만 사실은 장벽을 없애고 개방하자는 얘기가 아닐까요.

땅에 떨어진 酒道

김박사 : 저는 이렇게 생각해요. 술을 잘못 배운 손버릇이 있어요. 한잔만 마셔도 주정하는 사람이 있어요. 그런데 한잔 술에 열을 올리는 경우가 있거든요.

이박사 : 우리나라는 주도가 아주 망했어요.

윤박사 : 옛날엔 이랬어요. 부자간에 술을 놓고 정직한 대화를 했는데, 요새 술이란 친구간에도 정직한 대화가 없어요. 나는 요새 혼자서 마시는 게 제일 좋다고, 그래 혼자 마시지요.

이박사 : 인간만이 술을 마시는가 하면 그렇지 않습니다. 포도주 같은 것, 아프리카 같은 곳에선 자연적으로 발효됩니다. 수렵가들의 수기를 보면, 고릴라나 원숭이들이 야생 포도주를 먹어 오늘처럼 빨개졌다고 합니다(웃음).

윤박사 : 원시시대 천연물(天然物)을 식량으로 했을 때도 이미 과실주가 있었다고 기록에 남아 있습니다. 원주(猿酒)라고 해서 원숭이가 다래·머루 등 갖가지 열매를 따라 저장했던 것이 술로 익어버린 사정을 짐작할 수 있습니

다.

사 회 : 언젠가 신문에도 크게 나왔지만, 바다에서 잡은 거북을 용궁으로 보낼 때 막걸리를 몇 말씩 대접했다는 걸 보면 실증이 되긴해요(웃음). 한잔을 먹고도 주정한다는 건 예민해서 그렇게 아닐까요?

민박사 : 술을 한잔 마시고 취한다 하면, 그건 미리 버르고 하는 겁니다(웃음).

관운장수술 술로 마취

이박사 : 삼국지(三國志)에 화타(華陀)가 관운장(關雲長)을 수술할 때, 술로써 전신 마취를 시켜 놓고 수술했다는 건 우리보다 명의(名醫)지요?

민박사 : 화타가 술을 먹이고 관운장의 팔에서 화살을 뽑는데, 관운장 자신이 보는 앞에서 화살을 뽑았단 말이에요. 그래 관운장이 더욱 영웅이 된 겁니다. 사실은 술을 마시고 했으니까 만취상태인 겁니다. 알콜이 체내에서 흡수되어 뇌신경을 마비시킵니다. 이럴 땐 약(藥)으로 마취시킨 거나 별 다름없는 거지요.

김박사 : 제가 직업상 수술을 하는데 마취를 하거든요. 그런데 마취가 깰 때쯤 되면 모든 비밀이 다 나오게 됩니다.

민박사 : 어리석음이 용기를 가질 수 있는 게 바로 술이에요.

사 회 : 술마시는 사람보다 술마시지 않는 사람이 비밀스럽고 계획적이 아닐까요. 결론적으로 술을 유쾌하게 마시면서 건강을 유지하려면 어떻게 해야 될까요?

이박사 : 이 세상을 낙원이라고 생각할 때, 오늘의 술은 나를 하루의 긴장 상태에서 풀어주는 것이라고 생각하면 수명은 길어 진다고 봅니다. 앞으로 술에 관해서는 정신과(科)에서 다뤄 줘야 할 것이라고 생각합니다.

민박사 : 알콜이 적당량으로 우리 몸에 들어왔을 때, 우리의 긴장도를 풀어주고 우리의 불안 문제를 해소시켜 주는 철저한 도구가 되지

요. 가령, 매일매일의 생활에서 피로가 가셔질 수 있고, 다음날 새 기분으로 세상을 살아갈 수가 있는 거지요. 우리가 적절한 시기에 적당히 마셔야 하는데, 의사의 입장에서 애주가들에게 경고나 충고 겸 말씀드릴 건, 자기의 긴장을 해소할 정도의 음주는 좋은데 지나쳤을 때 오는 부작용도 상당히 크지요.

윤박사 : 난 술을 왜 마시냐 하면 자유를 갖기 위해서입니다. 까뮤는 소설에서 이런 말을 했거든요. 사람이 죽음하고 직면하면 자유라는 걸 깨닫는다, 이겁니다. 그래서 사형수나 자살자는 자유를 얻을 수 있다는 말이 있습니다. 내 생활에서 고유한 자유를 갖기 위해 술을 마신다 이겁니다.

술 마시는 同性愛

민박사 : 그런데 이런 게 있습니다. 술마시는 사람의 심리상태에 대한 의학적인 설명이 있어요. 가령, 왜 술을 마시게 되느냐 하면, 술을 많이 마시는 사람이 인격적으로 어떤 종류의 사람이냐 하면, 저도 술을 마시는 사람입니다만 술을 마시는 사람은 정서가 모자란다는 말이 있습니다. 정서적 발달이 덜 됐다. 또 술마시는 사람들은 동성애적 경향이 있다 해서 술마시는 사람들은 동성끼리 즐깁니다. 사실은 즐겨하지 않습니다(웃음). 의학적으로, 또 술이라는게 술잔을 뺄때, 정신적으로 어머니 젖꼭지를 빠는 애기와 같다고 얘기합니다. 술마시는 사람이 정서적으로 미숙하다는 것은, 결과적으로 제가 평시에 해야 될 일을 제대로 못하고, 제가 당한 일을 술을 마시지 않고는 자기 기분을 전환시키지 못하니까 술에 의지해서 발산합니다. 그래 상당히 의존적인 사람이라고 할 수 있는데, 술병에 의존하는 거지요. 이런 사람들, 결혼해도 다 필요없습니다. 단지 술만이 제일입니다(폭소).

사 회 : 이젠 좀 자연스럽게 화제를 돌려 얘기하기로 하지요. 의과에도 여러가지 과(科)가

있는데, 어느 과의 의사들이 제일 많이 하는지 알고 싶군요.

김박사 : 외과가 많이 하는 편이고, 다음이 산과일까... 그런데 무엇보다 개인의 내성(耐性), 술을 견디낼 수 있는 힘에 의해 술을 마시게 되는데, 특히 경향으로 봐서 내외과 의사들이 많이 술을 하지 않나, 이렇게 봅니다. 그 까닭은 대개 집도(執刀)를 하게 되고 하나까 보통 의사보다 더 피로가 오게 되니까, 그럴 겁니다.

정박사 : 피로감을 풀기 위해서 술을 마시게 되는데, 신경을 많이 쓰기 때문에 수술이 끝나고 나면 술 한잔 하고픈 욕망이 생기지요.

외과醫 술 많이해

김박사 : 또 이런 까닭도 있어요. 피를 많이 본다. 피가 된다. 그래 수술이 끝나고 나면 자연히 한잔 술이 생각나게 됩니다.

정박사 : 외과의사들은 오락가락하는 생명을 책임진다는 점에 상당히 피로를 느끼게 됩니다. 자기가 뜻대로 수술을 성공시켰을 때, 의사로서의 만족감, 기쁨이 있어 술이 더 맛이 있을 게 아니겠어요.

사 회 : 참 멋있는 말씀입니다. 생명을 다루는 긴장감. 바로 그런 뒤에 한잔 술을 마신다는 건 정말 필요선(善)이겠죠. 실상 술만이 이런 터질 듯한 긴장을 풀어줄 수 있겠죠.

정박사 : 피를 많이 보기 때문에 그런 건 아니겠죠.

윤박사 : 역시 정선생 말씀대로 생명을 다루는 긴장감에서 오는 것일 겁니다.

이박사 : 외과는 역시 격무라고 볼 수 있으니까요.

김박사 : 아까까지는 상당히 한문적이고, 이론적인 얘기가 오고 갔는데, 저는 술에 대해서 사실 중독된 것 같아요. 주당(酒黨)의 관록이 단단이 붙은 것 같습니다. 나는 비교적 많은

모임에 참가하고 있다고 보는데, 그 중에서도 이색적인 것이 꼭 하나 있습니다.

저는 술모임에 자진해서 가담하고 있는데, 저는 주당헌장(酒黨憲章) 기초위원장입니다. 여기서 전문(全文)은 생략하고 요점만 말씀드립니다.

「제12조」 당수(黨首)인 주국천자(酒麴天子)는 국민(麴民)과 당원(黨員)의 음주량(飲酒量)에 따라서 다음과 같은 작위(酌位)를 수여한다.

① 잔을 비도록 알뜰히 마시는 자는 공작(空酌=公爵) ② 잔을 철철 넘치도록 마시고 넘쳐 흐르는 술마저 활아 마시는 자는 후작(厚酌=侯爵) ③ 백(百)잔을 능히 마시는 자는 백작(百酌=白爵) ④ 함부로 가리지 않고 마시는 자는 남작(濫酌=男爵) ⑤ 제 스스로 부어 마시는 자는 자작(自酌=子爵).

「제16조」 주국천자는 국민의 음주량에 따라 다음과 같은 영호(榮號)를 수여한다.

주신(酒神)·주선(酒仙)·주성(酒聖)·주현(酒賢)·주호(酒豪)·주결(酒傑)·주사(酒士)·주졸(酒卒).

「제18조」 다음과 같은 행위를 한자는 주국불출(酒麴不出)로 규정하여 엄벌에 처한다. 남의 술을 얻어만 마시고 제 술은 안내는 자, 안주만 먹고 술을 안 마시는 자, 술잔을 들고 잔소리만 하는 자, 혼가(婚家)술 마시고 우는 자, 상가(喪家)술 마시고 노래 부르는 자, 술 마시고 갈지(之)자 걸음을 걷는 자, 기타 범상치 않은 행위를 하는 자.

그리고 제가 실수한 얘기가 한마디 하겠습니다. 제가 술을 마시면 주벽이 좀 있습니다. 언젠가 술마시고 지서(支署) 앞에 가서 오줌을 똥다 말입니다. 통행금지가 넘은 새벽 3시쯤의 일이었고, 또 한번은 제가 책을 내서 기분좋아 출판사 사장과 소주를 넉 되쯤 마시고 청계천(북개공사하기전)으로 노래를 부르며 오다가

청계천에 그대로 들어 떨어졌습니다. 더러운 물을 들이키며 떠내려가는데, 출판사 사장은 다리가 부러졌어요. 새벽 2시라 여관이 문을 열어 줍니까? 여관문을 다 부셨거든요, 그래 문제가 났던 일이 있습니다(폭소).

술병 한금, 생명 한토막

윤박사: 그야말로 전성(全盛)시대였군요(웃음).

사 회: 아까 주당현장에 찰찰 넘는 술을 할아 먹는 사람, 즉 후작족(族)을 말했는데, 하나 떠오르는 일이 있습니다.

술 한방울 술병 한금이 줄어 들 때마다 생명한 토막이 끊기는 걸 느꼈다고 절규한 분이 있습니다.

정박사: 누구신가요?

사 회: 바로 수주(樹州: 卞榮魯)선생입니다.

김박사: 수주선생 말씀대로 하면, 술은 생명 연장론(生命延長論)과 직결되겠소(폭소).

이박사: 술과 담배관계는 어떨까요?

사 회: 「술·담배·여자...그러다가 인생은 종착역...」-이건 어떤 이태리 무명 시인의 작품입니다.

공초(空超 吳相序)와 수주는 어떤 달밝은 가을 밤, 한강에 배 띄우고 새벽 3시까지 들이서 한 상자(50갑 들이)의 담배를 연속 피웠는데... 배에서 내릴 때 보니까 다섯 갑만 남았다는 겁니다. 그러니까 들이서 45갑을 불사른 겁니다. 한 말의 소주는 들창나고(폭소).

윤박사: 그건 세계기록일거야(폭소).

사 회: 바늘에 실 따르듯, 으레히 술하는 사람은 담배도 잘하지 않습니다. 어떤 사람은 담배를 술안주 삼아 태우는 것 같더군요... 주당현장까지 기초하신 김박사, 대체 술은 몇 가지나 돌까요?

김박사: 대충 따져 봅시다. 청주·합성청주·약주·탁주·맥주·소주 등의 종류가 있

는데 그 성분은 제각기 다릅니다. 약주는 우리나라에서만 만드는 독특한 것으로, 옛날엔 청주라고 불렀던 겁니다. 이조 광해군 때에 아호를 약봉(藥峰)이라고 한 서성(徐滂)이란 학자가 서울의 약현(藥峴) 지금의 중림동(中林洞)에서 좋은 술을 만들었습니다. 약봉이 약현에서 만들었기 때문에 「약주」라고 부르게 되었죠. 그러니까 본래의 이름인 청주의 대명사로 되어 버렸습니다.

배같은 滿洲·華北지방

정박사: 탁주와 막걸리는 어떻게 다른가요?

김박사: 탁주나 막걸리나 같습니다. 탁주는 우리나라에만 있는 술입니다. 탁주는 막걸른 술입니다. 그래서 막걸리라고 부릅니다. 보통 탁주는 알콜성분이 8도 전후이며, 영양가는 비교적 좋은 편입니다.

사회: 맥주와 배같은...

김박사: 맥주는 독일이 원조(元朝)지요. 지금은 전세계 인류가 널리 마시고 있습니다. 배같은 만주와 화북(華北)일대의 특산입니다. 원료는 강냉이로 만드는데, 소주 비슷한 독한 술입니다. 지금 이 자리에서 우리가 마시고 있는 이 술입니다.

사 회: 압록강 건너 만주에 들어서면 배같이 많은데, 날잡한 질그릇, 수통 같은 단지에 담았습니다. 그게 진짜 배갈인데, 중학생 때 내가 맡은 기억을 더듬어도 배같은 독하고도 구수하더군요.

김박사: 각도를 달리해서 이야기합시다. 세상엔 술마시는 사람을 아주 비각으로 여기고 있는 반면, 술을 못마시는 사람은 아예 인간취급 않는 축도 있습니다. 술이라면 덮어놓고 꺼리거나 입에라도 술을 대기만 하는 것으로 큰 죄를 짓는 듯이 생각하는 부류도 있습니다.

사 회: 마귀와 선인(善人)의 상대성 철학인가요. 술에 취하지 말라는 교리(敎理)나 주

의(主義)도 모순덩어리죠. 취하지 않는 술이 어디 있어요. 요는 적당히 마시면 되는 거죠. 너무 지나치게 마신다는 게 문제겠죠.

醫學・療界의 大酒家들

윤박사: 우리나라 사람의 음주량은 거센 편입니다. 식량생산에 비해 너무 많은 폭입니다. 재무부 추산을 보면, 1년의 음주량은 한말 두 되입니다. 이걸 20세 이상 음주 가능한 인구 1인당으로 치면 닷말이 되는 꼴입니다.

사 회: 지금, 우리나라 의학과 의료계 대주가(家) 열명을 꼽는다면 어떻게...

김박사: 백수(白首 金晟鎭)선생, 보건부장관으로 계시던 정희섭(鄭熙燮)선생, 대한의학협회 명주환(明柱煥)박사, 김수명씨, 박문하(朴文夏), 한국남(韓國男)...

민박사: 김한규 교수, 그리고 김사달 박사가 들어가야 할 겁니다(웃음).

김박사: 유한철(劉漢澈)씨가 또 셉니다. 그리고...

사 회: 여러분, 배갈을 마신 탓인지 발음들이 자꾸 꼬부라집니다. 어쨌든 의사들은 주당 이래도 편리하다고들 말하더군요. 전번 좌담회에선가 나온 말인데, 통행시간 넘으면 앰블런스를 타면 그만이고 아니, 앰블런스가 아니라도 특권이 있으니 얼마나 좋아요. ...이번엔 술을 처음 마시기 시작한 연륜(年輪)을 말씀해 주십시오. 김박사부터.

김박사: 제가 술을 시작한 건 아마 24살 때부터인 걸로 압니다.

사 회: 정박사는 어떻습니까?

정박사: 저는 24~25세 때입니다. 대학졸업을 하고 나서 부터이지요.

사 회: 민박사는 첫술을 어떻게 배우시게 됐습니까?

민박사: 저는 6·25때 일선에서 대대군외관으로 있을 때는 담배, 술을 못했는데, 8군병원

으로 와서 맥주를 나이 30이 되서 처음 맛을 들이게 됐어요. 그래서 미국을 왔다갔다하는 동안 양주(洋酒)밖에 몰랐어요. 돌아오 한 1년 동안 막걸리를 배우느라 혼났어요. 아마 제가 제일 늦게 배운 모양입니다.

이박사: (술이 올라 말을 잘 알아 들을 수 없다)내가 술 배운 거는 어른이 될 때 술을 배운 거지요(웃음).

나는 구태여 묻는다면 말입니다. 중학졸업반 때 술을 배웠다고나 할까요.

민박사: 나는 술을 늦게 배웠지만 대단히 마셨어요. 대단히...

윤박사: 나는 어떻게 술을 배웠나 하면, 시인 박인환(朴寅煥)이와 동창인데, 이 인환이를 길에서 만나 처음 배갈을 마셨는데, 괜찮아요(웃음).

민박사: 어느 나라가 술을 제일 많이 하고, 못하는 나라가 어느 나라냐 하면, 과거 20년전엔 러시아사람들이 술을 제일 많이 마셨어요. 그래 알콜중독자가 제일 많았지요. 추우니까 술을 많이 했지요. 요새 러시아사람들은 알콜중독자를 집단수용해서 노동능력이 있다고 노동, 요새 와서는 미국, 스칸디나비아 그리고 불란서, 아태리, 일본, 이렇게 따지는데 한국은 통계적으로 나와 있지 않습니다. 미국의 술꾼이라면 보통 술꾼이 아닙니다. 한국사람이 당하지 못합니다.

사 회: 아까 민박사께서 술하는 사람에게 좀 모자라는 점이 있다고 말씀하셨는데, 사실 사람에게겐 결함의 미(美)라는 게 있지 않습니까? 바보 같은 사람이 큰 일을 하는 경우도 있거든요. 술 때문에 망신당한 일 같은 거 있으면 이박사께서 한마디...

껴안고 소변放射戰

이박사: 네, 내가 말입니다. 대위 때 한번 부산 남포동거리에 있는 빠에서 「럼」이라는 양

주를 마시고 기분 좋게 전차를 타고 서면(釜山西面)로 타리까지 가서 쓰러져 잤어요. 아 이거 이상하다. 서면 전차차고에서 자더라 이겁니다. 그래 가지고 이튿날 아침에 들어 가셔도 베드에도 지도를 크게 그린 일이 있어요. 하하...

사 회 : 다음에 윤박사께서...

윤박사 : 난 너무 많아요. 옛날에 나두 대위 때엔 윤고종씨를 만나 2차, 3차 마시다, 자기 집에 가서 마시자고 해서 집에 가서 술이 이렇게 취했는데, 술을 두병 세병 마시고 문학이 어떻고 예술이 어떻고 말하다 잤단 말이야. 이불 하나를 서로 껴안고 잤는데, 둘이 다 오줌을 찐단 말입니다. 그래 아침에 서로 안쌌다고 싸웠지요. 지금도 만나면 서로 오줌싸개라고 놀려 대지요.

민박사 : 술마시는 데 맛이 제각기 다를 게 아니에요. 그런데 내가 술 마시고 기분 좋은 건 술안사기로 소문난 녀석에게 한잔 뺏어 먹는 거, 이게 최고로 기분 좋아요(웃음).

이박사 : 오늘 내가 한마디 하겠어요. 우리 국민을 위해서 누가 위해 줘야 하나? 우리라, 이겁니다. 내가 일본 가봤지만 의사집에 네온 사인이 하나도 없다 이겁니다. 우리 의사가 백화점입니까? 우리 각성해야 됩니다. 안 그렇습니까?

사 회 : 의사와 상혼(商魂) 같은 거군요. 걸 차례 상업주의, 이런 건 분수를 지켜야겠죠.

민박사 : 오늘 저녁 이왕 술이야기가 나왔으니까 말해 둡니다. 좋은 술을 만들어야 한다는 겁니다. 근본적으로 좋은 술 만들도록 해야 안 전도가 높아 집니다.

사 회 : 술장수를 지금도 물장수라고 하는지는 모르겠습니다만, 인체에 해를 끼치는 술은 소비자들, 즉 주당들이 단결해서 불매(不買) 운동 같은 걸 일으켜야 합니다. 전국 주당들이 단결만 하면.

민박사 : 거듭 강조해 둡니다. 좋은 술을 만들도록.

사회 : 설탕순도(純度)의 검출, 통가리트 등의 독소검출을 봐도 뭐가 뭔지 모르겠어요. 왜? 어째서 검출결과가 서로 다르냐 말입니다. 정말 딱한 일입니다. 과학에도 여야(與野)가 있고, 검출분석에도 여야가 있을 수 있을까요? 시니컬한 문제입니다. 어딘자 잘못되어 있어요.

민박사 : 매스컴에 잘 부탁드립니다.

사 회 : 과학하는 분들과 같이 힘을 합쳐야죠. 오늘은 이만 좌담회를 마칠 것입니다. 여러분 고맙습니다. 부디 애주하시면서 건강하시기를 빕니다.

술과 營養이야기

칼로리源과 알콜

체내에 들어간 알콜의 90% 이상은 간장의 탈수소효소 덕택으로 우선 초산으로 까지 분해된다. 그런데 이 분석, 즉 산화로 발생하는 에너지는 알콜이 갖는 전체 에너지(1그램 7.1칼로리)의 3분의 1이다. 나머지 3분의 2는 물과 탄산가스로 분해하는 과정에서 방출된다. 이것이 간장에 의한 알콜의 영양적 가치라고 할 수 있는 것이다.

알콜은 포도당과 같다. 이것은 어디까지나 성질을 대체적으로 파악해서 이른 말이며, 영양학적으로 보나, 알콜과 포도당, 혹은 술과 쌀과의 사이에는 커다란 차이가 있는 것이다.

영양학적인 연구에 의하면, 똑같이 하루에 2,500칼로리의 식사를 시켰을 경우, 탄수화물(당질)의 섭취량 34%를 알콜로 대치했던 바, 인간 모르모트를 지원한 피실험자의 체중이 줄어들었다는 것이다. 그래서 이러한 체중의 감소를 방지하기 위하여는 300 칼로리의 설탕, 즉 중량으로 환산해서 75그램의 설탕을 더 첨

가해야 되었다는 사실을 알게 되었다. 따라서 알콜이 다른 탄수화물, 말하자면 당분과 똑같이 소비되지는 않는다는 것이 분명하다. 이처럼 알콜은 다른 탄수화물, 특히 당분과는 달라, 영양식품으로서의 가치는 낮은 모양이다.

그 이유로서 우선 생각할 수 있는 것은, 당분이라면 몸의 필요에 따라 많거나 적거나 자유로 조절하면서 연소시킬 수가 있지만, 알콜은 제 마음대로 연소되고 저장되지 않는 점이다. 마치 공짜로 생긴 돈이니 한꺼번에 써버리자는 그런 허황한 팔난봉의 기질이라고나 할는지. 따라서 요모저모로 생각해 가면서 아껴서 지출하는 꼼꼼한 편이 못되는 것이 알콜이다. 그러니까 기쁘다고 마시고, 속상하다고 마시고, 춥다고 마시는 그러한 행동을 삼가해야 한다. 따라서 침착하고 안전하게 참고 함부로 마시지 않는 애주가가 종국적으로는 건강을 유지하게 된다는 것이다.

우리들은 추울 때 술을 마시면, 몸이 후끈후끈해진다는 사실을 경험적으로 알고 있다. 섭취한 알콜은 혈액에 의해서 몸의 각부분으로 운반되고, 독자적으로 연소해 버린다. 그때에 발생하는 열이 온 몸을 덥게 해주는 것은 물론이다. 실제로 술을 마시고 있으면 대사량이 8%나 늘어난다고 한다. 이 대사량은 폐속으로 흡수된 산소가 폐포에서 혈액으로 옮겨져 온몸에서 연소하는 정도와, 연소해서 발생한 탄산가스가 폐를 경유하여 토해지는 정도로 측정할 수가 있다.

그 양이 가만히 편안한 상태로 있을 때에 8%나 증가하는 것이니까, 몸이 뜨뜻할 것은 정한 이치이다. 전문학자의 데이터를 보면, 대사량이 13% 증가하면 체온이 1도(℃) 높아진 다니까, 8%의 증가라면 체온이 6분은 높아지는 셈이다. 6분이라면 36도 5분인 사람의 체온이 37도 1분이라는 높은 체온을 갖게 되는 셈이어서, 추위를 막는데 있어 술이 얼마나 소용

에 닿는가를 알 수가 있다.

더우기 알콜의 약리작용으로서, 신경에 작용하여 손발과 얼굴 등 거의 전신의 피부혈관을 열기 때문에 몸 전체가 훈훈한 온기를 느끼게 된다. 이처럼 피부의 혈관이 열려, 거기에 따뜻한 혈액이 흐르게 되면, 실제로는 체온의 외계로의 수탈도가 심해지는 까닭에 방한(防寒)이라는 점에서 손해지만, 주관적으로 어쨌든 후끈후끈하게 느껴지니까 추울 때는 더욱 술이 그리워지게 마련이다.

알콜은 또 몸을 심하게 움직일 경우 이를테면 자전거를 탄다든지 무거운 짐을 운반한다든지 하는 일을 할 때에도 칼로리원으로서 소용에 닿는다는 것도 또한 알려진 사실이다.

외계로부터 에너지원이 될 식품을 보급하지 않고 근육을 쓰는 일을 하면, 어느 정도 몸의 성분이 손괴된다. 이것은 오줌으로 나오는 질소의 양으로 판단되는 것인데, 알콜을 마시게 한 후 자전거에 태워 운동을 시키면 질소가 오줌 속에 나타나지 않는다는 보고가 있다. 따라서 근육노동을 할 때의 에너지원으로 알콜이 쓰여지는 것은 확실한 근거가 있다. 근육노동을 하면 혈액 속의 알콜이 소실되는 비율은, 일을 하지 않고 그저 쉬고 있을 경우 보다도 빨라진다는 데이터도 또한 근육작용의 칼로리원으로 알콜이 소비된다는 간접적 증명이 되는 셈이다.

그런데 전세계의 영양조사에서는, 이상하게도 술을 마시는 정도, 다시 말해서 알콜의 섭취량을 문제삼고 있지는 않다. 실제로 이탈리아나 프랑스에서는 아이들부터 포도주를 꽤 마시고 있으며, 독일에서도 맥주는 남녀가 다 차를 마시듯이 좋아하는 음료라고 한다. 이것들은 표준 칼로리의 섭취량 계산에서는 누락되고 있다. 예를 들어, 프랑스의 노동자가 포도주나 그밖의 술에서 섭취하는 날마다의 칼로리분량은 500칼로리에 이른다고 한다. 이는 하루

의 칼로리 섭취량을 연구할 경우에 술을 제거한다면 상당히 우스꽝스런 착오를 일으킬 근원이 된다. 그 때문에 세계의 식량과 영양문제를 취급 검토하고, 또 논의하는 기관인 세계농업기구(FAO)에서는 지금 알코올의 일반 칼로리 섭취량에 대한 영향을 하나의 테마로 선정하고 연구를 진행시키고 있다.

영양과 肝경변증

술꾼과 간경변증의 발생은 관계가 깊지만, 그것은 직접적인 인과관계가 있다기보다는 오히려 대주가에게 꼭 끼어 다니는 전체적인 영양의 결함이 증대한 인자가 된다는 것이다. 지금 여기서는 그 이유를 현실적으로 밝힌 한 연구결과를 예로 들기로 한다.

미국 로스앤젤리스의 지방병원에서 행한 조사결과이다. 간경변환자 100명과 같은 수효의 간경변이 없는 환자 100명을 조사한 바, 병에 걸릴 때까지 굉장히 술을 마신 사람이 간경변환자 중 78명이나 되고, 가끔 마시는 사람은 14명밖에 없었다. 이와 반대로 경변증이 아닌 일반환자에서는 굉장히 마시는 사람은 5명밖에 없고, 41명은 조금 마시고, 나머지 50명 이상은 전혀 마시지 않는 사람들이었다.

여기까지의 결과로는, 이제까지 일반적으로 말하는 이야기여서 특히 새로울 것이 없지만 이들 환자를 다시 세밀히 조사해 보니까, 대주가의 간경변증 발생에는 영양의 결함이 깊이 관여되어 있다는 것이 밝혀졌다. 즉, 단백질과 비타민B의 섭취가 대주가에게서는 몹시 불충분했다. 특히 비타민B의 부족이 뚜렷하게 많아, 조사대상이 된 환자의 60%에 달했다. 그런데 같은 비타민B의 부족은 간경변이 아닌 환자에서는 5%에 지나지 않았기 때문에 비타민B나 단백질 부족이 대주가와 연결되어 비로소 간장이 파괴되어 굳어지는 병, 즉 간경변증이 발생한다는 의심이 생기게 되었다.

그래서, 이에 잇따른 몇가지 실험에서 무엇

이 간장을 손상시키는 독물과 함께 알코올을 마시면 간장이 금방 손상되는가 하는 것과, 술과 식사의 결합이 공동으로 작용해서 간경변증이 생기느냐 하는 것을 알게 된 것이다. 그러므로 술꾼은 주량을 줄이려고 애쓰기보다는 술에 적합한 영양의 밸런스를 취하도록 배려하는 것이 타당하지 않을까 생각된다.

도를 넘지 않도록 주량을 조절한다는 것은 꽤 힘든 노력이지만, 식사의 질을 주의한다는 것은 이치만 알고 있으면 그다지 어려운 일이 아니다.

여기서 쥐의 실험을 그대로 인간에게 적용한다는 것은 부적당하지만, 상당히 참고가 되리라 생각한다. 그 결론만을 이야기하면, 식사하는 태도에 따라 알코올을 섭취하는 태도가 달라진다. 단백질 22%, 지방 25%, 설탕 46%의 식사와, 단백질 18%, 지방 12%, 설탕 63%의 식사라는 두 가지 종류의 식사를 주었던 쥐, 처음에는 지방이 많고 당분이 적은 식사를 취하던 쥐가, 나중에는 당분이 많고 지방이 적은 식사를 취한 쥐보다는 알코올을 2배나 더 많이 마신다는 것을 알게 되었다.

이러한 결과는, 사람에게 술을 좋아하고 단 것을 잘 먹지 않는 사람과, 단 것을 좋아하고 술 같은 것은 그리 즐기지 않는 그런 것과 일치하는 것이다. 더우기 이같은 기호의 차이는 단순히 칼로리 섭취량의 차이만으로 설명할 수는 없다. 칼로리와는 아무런 관계도 없는 사카린을 활게 해도 알코올을 현저하게 덜 마신다는 사실로써도 알 수 있다. 따라서 술을 과도하게 마시는 이에게는 되도록 의식적으로 단 음식을 먹도록 하는 것이 술을 줄이는 방편의 하나일 수도 있다.

그리고 H박사의 실험으로는, 사염화탄소(四鹽化炭素)로 간장에 장애를 일으키게 한 토끼에게 알코올을 정맥에 주사하니, 정상적인 토끼보다도 훨씬 혈중농도가 오랜 시간 높아졌었

다는 것이다. 그런데 이 장애를 일으킨 토끼에게 포도당이나 과당을 병용하면, 혈중 알콜 농도는 어 빨리 낮아진다는 사실을 알았다. 더우기 포도당보다는 과당쪽이 그 효과가 강력했다고 한다. 따라서 단것을 먹는다는 것은 주량을 줄이는 동시에 간장을 보호한다는 것이 일석이조의 효과가 있다는 것이다.

예를 들면, 미국의 로저스박사는 비타민 B₁, B₂, 글루타민 따위의 아미노산의 결핍을 일으킨 쥐는 알콜을 마시는 것이 격심하게 된다. 그러나 그 쥐에게 위의 비타민류를 보급해 주면 음주량이 준다는 사실도 발견하고 있다. 그러니까 비타민제를 복용하고 부족함이 없도록 노력하는 것이 건강생활을 보내기 위한 신사도라고 해도 좋을 것이다.

술 · 低血糖 · 식사

그러면 술마신 뒤의 식사의 영향은 어떻게 되는가? 이 의문에 대한 해답은, 스웨덴의 골드베르크박사의 연구로 어느 정도 짐작할 수가 있다. 체중 1킬로당 0.7그램의 알콜을 마신 후의 혈중알콜 농도와 신체 동요도(動謔度)를 시간을 쫓아 기록하고, 그 사이에 두번 식사를 주어 보았다. 그 식사는 5시간 후와 9시간 후의 2회이며, 3가지 영양소를 정상적으로 포함한 식사를 시켰던 것인데, 그 직후에는 신체 동요도에서 눈을 뜨고 감는 두 조건이 다 증가함과 동시에 주관적으로 피로를 느껴 졸리고 또 주의력이 산만해진다는 사실을 나타냈다. 따라서 종래에 생각했던 것처럼 술마시고 5~10시간이 지난 뒤에 식사를 하고서 술에서 깬다고 하는 방법은 오히려 역효과가 나타나 마이너스가 된다는 것이다.

런던 병원의 캠프즈박사는, 자동차사고는 약간의 술을 마신 뒤에 초래되는 체질적인 저혈당증으로 발생하기 쉽다고 1962년에 열린 국제 알콜도료교통회의에서 발표하고 있다. 이러한

체질을 가진 사람에게 포도당부하검사(負荷檢査)를 해보니까, 보통사람보다도 3배나 빨리 혈액 속의 당분이 줄어든다는 것을 알았다. 그러나 이같은 체질의 특이성은 식사가 부적당하다는 것과 연결되고 있는 것도 사실이다.

런던 대학의 님박사의 보고서를 보면 캠프즈박사가 말한 것처럼 술마신 후의 저혈당증으로 입원한 두 세사람의 환자는, 혈당 레벨이 평균 25밀리그램%(정상은 90밀리그램%)밖에 없었는데, 술마시기 전에 반 나절 이상이나 아무 것도 먹지 않았었다는 예가 많았던 것이다. 즉, 식사를 하지 않고 술로 공복을 견디어내는 사람들은 음주 후의 심한 저혈당증, 그리고 알콜 때문은 아닌, 저혈당이 진범인(眞犯人)이라고 할 자동차 사고가 발생하기 쉽다는 이야기가 된다.

따라서 아무리 체질적인 저혈당증의 소유자가 아니더라도, 자동차 운전을 하는 사람들은 너무 공복을 참지 말 것이다. 이것도 안전한 운전과 관련이 있다는 것을 잊어서는 안된다. ...빈 속에 마시는 술은 또 그것만으로도 알콜의 약리효과를 높여 사고와 위험이 뒤따르기도 하니까...

腦卒中 · 뇌일혈과 술

근래의 생긴 병으로 죽은 통계를 보면 으뜸가는 것이 뇌졸중이다. 질병분류의 전문용어를 빌린다면 「중추신경계의 혈관 손상」이란 긴 이름이 된다. 항간에서 말하는 뇌일혈(腦溢血) 혹은 뇌졸중, 크게 나누어 두가지로 구분된다.

우선 문자 그대로 뇌일혈이라고 불리는 변화이다. 이것은 뇌의 혈관, 그중에서도 특히 파괴되기 쉬운 뇌간(腦幹)에 있는 동맥을 중심으로 해서 혈관이 파괴되고 그 출혈이 원인으로 신경세포가 죽거나 출혈의 압력으로 자극을 받아 여러가지 증상, 즉 일반적으로 뇌일혈이라는 말로 알려진 그러한 변화가 나타나기 때문

이다.

그러나 소위, 뇌일혈이나 뇌졸중은 이러한 원인으로만 나타나는 것은 아니다. 뇌일혈과는 반대로 뇌의 혈관이 좁아질 뿐 아니라 최종적으로는 그것이 막혀 발생하는 변화가 있다. 전문용어로는 뇌전색(腦栓塞), 이에 잇따라 발생하는 뇌연화증(腦軟化症)이 이에 속한다. 결국, 뇌의 영양을 맡아 보는 동맥이 도중에서 막혀버리기 때문에 그 이상 앞으로 피가 흐르지 못해 영양불량에 빠진 신경이 죽기 때문에 변화가 나타나는 것이다. 따라서 이론적으로 따진다면 뇌일혈과 뇌전색은 각각 다르지만, 어느 쪽이나 혈관, 특히 동맥이 파괴된 결과로서 신경이 침해된다는 점에서는 공통적이다. 그러므로 전문적으로는 「중추신경계의 혈관손상」이라는 거창한 이름이지만, 넓은 의미를 갖는 말이 쓰여지고 있는 것이다.

또 실제로 뇌일혈과 뇌전색은 이러한 공통점이 있기 때문에 발작할 때에 나타나는 증상이 비슷해서 이 방면의 전문가라도 처음부터 두 가지 원인을 분명히 진단해 내기는 여간 어려운 일이 아니라고 한다.

뇌 가운데서도 특히 생명을 유지하는 데 없어서는 안될 부분인 뇌간의 동맥이 변화를 일으키기 쉬워 단순한, 병이라고만은 할 수 없다. 걸리면 그대로 죽는 사례가 많은 것이다. 그런 관계로 해서 뇌일혈에 의한 사망이 요즘 부쩍 늘고 있는 것이다.

예를 들어, 1967년의 일본의 통계를 본다면 더라도, 인구 10만 중 170명이 1년 동안에 이 병으로 죽었으며, 남녀노소를 포함한 1,000명 중의 2명 정도가 뇌일혈로 죽고 또 4분 동안에 1명은 뇌일혈로 쓰러졌다는 계산이 나와 있다. 그 다음은 암(癌), 세째는 심장병, 네째는 노쇠라는 순서로, 20년 전에 톱이었던 결핵은 제 7위로 떨어졌다.

제 3위의 심장병도 말하자면 순환기계의, 더

우기 노인과 관계가 깊은 병이라 뇌일혈과 심장병을 합치면 인구 10만 중 250명의 사망이라는 숫자가 된다. 대충 따져도 1년간에 1,400명 중의 1명이 순환기병으로 죽는다는 계산이 나온다. 이 1,400명 중의 1명이라는 숫자는 일본의 연간 사망률이 1,000명에 대해 7명이 좀 부족한 것이어서 얼마나 높은 수치라는 것을 짐작할 수 있다. 이러한 까닭에 이 사망의 톱을 차지하는 뇌일혈과 술과의 관계를 이야기 하는 것이다.

뇌일혈환자는 禁酒

옛날부터 술과 뇌일혈과는 관계가 있어, 뇌일혈 환자는 술을 절대로 마셔서는 안된다고 전해 왔다.

설마 뇌일혈 발작으로 쓰러진 후, 몇 달이 지나기도 전에 자진해서 술마시는 사람은 없을 것 같지만, 대단치 않는 발작 뒤에는 흔히 「퐁누러 갈 적 마음 다르고 울 적 마음 다르다」는 속담처럼 또다시 술을 마시는 예는 적지 않다.

앞에서 말한 바와 같이 알콜은 혈관을 벌리고, 특히 손발이나 뇌 따위의 말단 혈액의 순환을 강화하니까, 그렇지않아도 뇌의 동맥이 망가진데다 또 큰 출혈을 일으켜 돌이킬 수 없는 사태로 발전하기가 쉽다. 하기가 심장병은 어느 쪽이나 하면, 혈액의 순환이 나빠져서 발생하는 병이다. 때문에 알콜이 혈관을 열어 주거나 혈압을 올리거나 하는 약리작용이 오히려 소용에 닿는 경우조차 있다고 생각된다. 혈관이 특히 약해져서 발병하는 뇌일혈에는 어쨌든 알콜은 금물이라고 생각하면 틀림없다.

특히, 일반적으로는 술마시는 사람은 부식물에서 편식하는 경향이 있으니까, 이 점에서도 혈관의 헬스디저인을 위한 술은 달갑지 않은 일이다.

미국의 생명보험회사의 통계에 따르면, 2~3 일 동안 계속해서 취하기는 1년에 3회 이상 없

을 정도의 술꾼이라도 보통 사람에 비하면 배나 되는 뇌일혈의 사망율이 있다고 보고 되었다. 이 조사 결과는 하루 평균 2잔의 맥주 혹은 1잔의 위스키를 마시는 정도의 극히 소국적인 음주가라도 뇌일혈이나 간경변(肝硬變)에 의한 사망률이 보통사람보다도 높다는 것을 나타내고 있다. 그러나 이것은 하나의 통계가 보이는 마술이라고 할 수 있는 것으로서 생명 보험회사와 계약했을 때는 조금밖에 마시지 않던 사람일지라도 그 가운데의 대다수는 수십년 동안에 같은 정도의 주량에서 멈추고 있으리라고는 도저히 생각할 수가 없다. 그래서 상식적으로 생각하면, 고도의 음주자가 점점 늘어 갈 것이니까, 극히 조금씩 마실뿐으로도 뇌일혈이나 간경변에 의한 사망이 늘어난다고 결론짓는 것은 위험하다.

그러나 독일의 대도시에서 행한 조사 결과를 보더라도 알코올의 흡수가 줄어들 수록 뇌일혈도 줄어든다는 숫자가 나와 있다. 어쨌든 뇌일혈이 염려스러운 사람은 절주에서 금주로 바꾸어 건강을 유지하는 것이 좋다.

겨울철 기후가 낮을 때, 몸을 덥게 하기 위해 술을 마시는 것은 효과적이라고 말했는데, 여기서 특히 주의할 것은 전문가의 통계 숫자로는, 경우에는 여름보다 뇌일혈이 많다는 것이 밝혀진 사실이다. 이처럼 뇌일혈이 많이 발생한다는 것을 생각할 때, 동맥에 경화성 변화가 있는 나이많은 사람들은 겨울에 춥다고 해서 함부로 술을 마시는 것은 역시 삼가도록 하는 것이 좋겠다.

어느 대학의 K박사에 따르면, 알코올의 만성 투여실험은, 모든 라비트의 혈중 코레스테롤치의 상승(에스테르형으로 감소되는)을 일으키기 때문에 동맥경화를 가져오기 쉽다는 것이다. 인간에게서도 악취하여 토하게까지 된 사람에게서는 같은 변화를 볼 수 있는데, 이것은 일시적으로 간장이 나빠지기 때문이라는 것이

다. 따라서 많은 술이 혈관에도 해로운 것은 물론이다.

마지막으로 혈압이 높은 사람과 술과의 관계를 생각해보기로 한다.

의학적으로 보면, 혈압이 높다는 그 자체로 죽는 일은 드물다고 한다. 혈압이 높은 사람은 오히려 뇌일혈의 발작으로 죽는 예가 많다는 것이 분명해졌다. 그건 까닭에 지금까지 여러 각도에서 이야기한 뇌일혈가 알콜과의 관계를 연결해서 생각하면, 혈압이 높은 사람이 술을 마신다는 것은 말하자면 자살행위라고 할 수가 있다. 왜냐하면, 어느 정도 알콜이 혈액 속으로 들어가면 혈압도 높아 진다는 것은 이미 앞에서 말한 바와 같다.

그러나 술에 관한한, 결혼식 같은 경사스런 행사는 예외라고 하겠지만, 자기가 자진해서 마실 경우에는 취하지 않을 정도의 적은 분량으로 만족할 사람은 없을 것이다. 이러한 실태를 생각할 때 고혈압인 사람에게서는 뇌일혈의 발작을 예상하는 의미에서도 절주하는 노력이 있어야 하겠다.

술은 마음의 영양제

그러면 뇌졸중과 형제관계에 있는 성인병(成人病), 즉 심장병과 알콜과의 관계는 어떨까? 이미 앞에서 혈압을 높이는 것은 극히 독한 술이라야 한다는 것. 그리고 알콜의 심장혈관 확장작용은 심장병 환자에게도 보탬이 될 것이라고 결론지었다. 그러므로 여기서는 더욱 정확하게 로마의 정신영양학연구소의 보고를 인용해 두기로 한다.

「1회 이상의 협심증 발작이 있었다는 것을 심전도(心電圖)로도 확인할 수 있는 80명의 환자를 대상으로 조사했다. 발작할 때에 몸이 뚱뚱했던 사람은 3명뿐이며, 나머지 72명은 그다지 뚱뚱하지는 않았다. 발작때의 혈중 코레스테롤 레벨을 잴 수 있었던 31명

중의 9명은 200밀리그램 이상이며, 200~300밀리그램%가 대다수인 18명, 300밀리 이상은 4명뿐이었다.

음주 습관은 80명 중 13명이 금주자이며, 이탈리아의 전국 평균보다는 몹시 높은 비율이었다. 또 500cc이하가 32명, 500~1,000cc가 27명, 1리터 이상이 8명 있었다.」

그런데 흥미로운 것은 음주자의 37%에 해당하는 25명이 협심증을 일으키기 조금 전에 그 음주량을 훨씬 줄이고 있었다는 사실이

다. 18명은 6개월 전부터, 7명은 7일 전부터 줄이고 있었으며, 단 1명만이 6개월 전부터 마시기 시작했을 뿐이다」

이 결과를 가지고도 술이 심장병에 나쁘다는 이야기는 될 수 없다. 그렇기는커녕 심장에 뚜렷한 해독을 끼치는 정신 스트레스를 해소하거나 완화한다는 의미에서 오히려 심장병의 예방이나 치료에 유효하다고 건강상의 결론을 짓고 있는 사람도 있다.

호화사치 외제지랑 집안망신 나라망신