

# 술의 健康 · 長壽論



崔 鎮 浩

<釜山水產大學校 食品營養學科 教授>

옛날부터 술을 약주(藥酒)라고 하는 것을 보면 술이 약으로도 사용되어 왔음을 알 수 있다. 사실 프랑스 사람들은 육식 중심의 식생활을 하면서도 심장병이 없다는 것을 자랑으로 여기고 있는데, 그 이유를 자기들이 즐겨 마시는 포도주 때문이라고 주장하고 있다. 술은 여러가지 스트레스와 긴장을 풀어주고, 농부가 마시는 농주는 피로 회복제로서 활력을 주는 영양간식으로, 그리고 시인에게는 시상을 떠올리게 하는 마력을 갖고 있다. 그러나 아무리 좋은 술이라 하더라도 지나치면(過飲) 여러가지 질병을 유발할 뿐만 아니라 병을 악화시키는 요인으로도 작용하고 있다. 그래서 술은 약(藥)이 되기도 하고 독(毒)이 되기도 하는 양면성을 가진 신기한 식품이다.

술이란 알콜성분이 1도 이상 포함되어 있는 음료이다. 이 알콜성분의 도수라는 것은 15℃에서 100ml의 용량중에 포함되어 있는 비중이 0.747의 알콜의 ml수로서 나타낸다. 술에는 발효주, 증류

주, 혼성주 등의 여러가지가 있지만 그 주성분은 모두 에틸알콜이다. 이 에틸알콜은 주로 위(胃)에서 70~80%가 흡수되고 나머지는 소장에서 흡수되어 혈액속으로 들어가서 장기나 조직의 세포로 운반된다. 술은 이처럼 위에서 대부분 흡수되기 때문에 이내 취기(醉氣)가 돌기 시작한다. 알콜은 흥분적으로 작용하는 것보다는 마취적으로 작용한다는 사실이다. 술은 영양학적인 효과보다는 대뇌피질 기능의 마비에 의해서 억제되어 있던 잠재의식에서 벗어나게 하므로 기분이 좋아지게 된다는 설명이다.

최근 생활수준이 향상되고 어느 정도 여유가 생긴 탓인지 건강과 장수에 대한 관심이 지나칠 정도가 아닌가 싶다. 건강 · 장수 이야기가 나올 때마다 술과 담배의 유해론(有害論)이 끊임없는 논란의 대상이 되는가 하면 모든 성인병(成人病)의 주범처럼 몰아 세우고 있다. 그렇다면 술은 건강에 어느 정도 해로운 것일까? 그리고 수명에는 어떤 영

향을 미치고 있을까?

지난 1985년 필자가 우리나라 장수지역에 대한 의식조사를 실시한 적이 있는데, 그 중에 음주에 대한 조사도 있었다. 한·일 양국의 장수자들을 대상으로 과거(40~60대)에 있어서 음주상태를 비교하여 보면, 우리나라의 경우, 술을 “마셨다”고 대답한 사람이 남자는 57.9%로 대단히 높은 반면 여자는 34.9%로서 상대적으로 다소 낮은 편이었다. 한편 일본 노인복지개발센터(1975)에서 보고한 일본의 경우를 보면 술을 “마셨다”고 대답한 사람이 39.3%로 낮은 반면 “마시지 않았다”고 대답한 사람은 60.7%로서 아주 높았지만 남녀별로 보면 “마셨다”는 사람이 남자는 59.2%로 아주 높은 반면 여자는 21.8%로 상대적으로 낮았다.

그리고 “다셨다”고 대답한 사람의 음주습관(飲酒習慣)을 비교하여 보면 “매일 매일” 또 “때때로” 마셨다고 대답한 경우가 우리나라는 각각 44.4%, 46.8%로서 전체 장수자의 91.3%로서 거의 대부분을 차지하고 있었으며, 일본의 경우도 각각 56.2%, 34.4%로서 전체 장수자의 90.6%를 차지하고 있어서 한·일 양국의 장수자들은 술을 마시는 경우, 매일 또는 있으면 언제라도 마신다는 결론이다.

지금까지의 연구결과에서 볼 때 음주가 건강과 장수의 장해요인이라고는 생각되지 않는다. 사실 적당한 음주는 혈액순환을 좋게하고 식욕을 촉진시킬 뿐만 아니라 피로와 스트레스를 해소하고 생활에 활력을 주는 등 정신적 건강을 위해서, 그리고 장수하는데 아주 바람직했을 것으로 생각된다. 그러나 문제는 그 정도가 지나친 과음(過飲)에 있다고 하겠다.

물론 육체적 건강만으로 본다면 술이 건강에 이(利)롭다고만 말할 수는 없다. 그래서 옛날부터 술과 담배를 백해무익(百害無益)이라고 하지 않았나 하는 생각이 든다. 그러나 인간은 사회적 동물이기 때문에 복잡한 대인관계속에서 수많은 스트레스를

받으면서 살아가고 있다. 또한 사람이 살아가자면 즐거운 일도 많겠지만 슬픈 일도 있게 마련인데 즐거워도 한 잔, 슬퍼도 한 잔하는 것이 우리의 생활 방식인지도 모른다. 그래서 잔치나 축하할 일이 생겨도, 그리고 초상을 당해도 우선 음식 준비와 술상부터 차리지 않던가?

어떤 고통과 고민으로 심한 스트레스를 받고 있을 때 한 잔의 술로 고통과 고민을 잊을수만 있다면, 그리고 담배 연기속으로 근심과 걱정을 날려버릴 수만 있다면 술과 담배야말로 명약(名藥)이라 하지 않을 수 없을 것이다. 이처럼 술과 담배도 정신적 건강을 위해서는 필요하다고 말할 수 있다. 요는 그 정도가 지나치지 않다면 말이다.

그렇지만 술의 속성상 그 정도가 지나치게 마련이다. 같이 어울려서 술을 마시다가 혼자 도망간다는 것은 거의 불가능한 일이기 때문이다. 그래서 처음에는 사람이 술을 먹지만 다음에는 술이 술을 먹고 마지막에는 술이 사람을 먹는 결과가 된다. 과음에서 오는 장해는 이루 헤아릴 수가 없을 정도로 많다. 그래서 술을 『후회의 액체』라고 하지 않았던가?

술을 즐기 위해서 마시든지 아니면 스트레스를 해소하기 위해서 마시든지간에 우리의 음주습관을 바꿀 필요가 있다는 생각이 든다. 세계적인 알콜학자인 발트브루그 박사에 의하면 술을 마시면 알콜분해효소(alcohol dehydrogenase)가 분비되어 술을 분해하기 때문에 술이 깨는데, 이 분해효소가 서양 사람은 B<sub>1</sub>형인데 비해 동양 사람은 B<sub>2</sub>형이라고 한다. 이처럼 알콜분해효소가 다른 것은 음주 습관의 차이에서 온다는 결론이다. 서양 사람은 때와 장소를 가리지 않고 마시긴 하지만 맛을 음미(吟味)하면서 “취하는 과정”을 즐기기 때문에 한잔 마시는데 많은 시간이 걸린다. 그러나 동양 사람은 “취한 상태”를 추구하기 때문에 가급적 짧은 시간에 보다 많은 술을 주거나 받거나 하면서 마시게 된다는 설명

이다. 그리고는 곧 취해서 평소에 억제되어 있던 감정을 발산하면서 싸우는가 하면 신세타령을 하면서 울기도 한다.

따라서 B<sub>2</sub>형의 음주문화(飲酒文化)가 발달할 수 밖에 없지 않았을까 하는 생각이 든다. 그 대표적인 것이 대작문화(對酌文化)다. 심지어는 장모가 따르더라도 여자가 따루어야 술맛이 난다고 할 정도니 더 이상 할 말이 없다. 이 세상의 대부분의 사람들은 술을 마시고 싶을 만큼만 따라 마시는 독작을 하는데, 우리만은 상대가 싫어하건 좋아하건 간에 술잔을 건네주고 독촉까지 한다. 우리도 여유를 갖고 술을 음미하면서 즐기는 독작문화(獨酌文化)의 정착으로 건강을 지킬 수 있는 음주습관으로 바꿀 필요가 있지 않을까 하는 생각을 해 본다.

콜레스테롤과 중성지질 등의 지방질 성분을 많이 섭취하면 성인병(成人病)에 걸리는 것과 마찬가지로 지속적인 과음(過飲)도 성인병을 유발한다. 지방질 성분은 에너지로서 이용될 뿐만 아니라 세포막의 성분으로 세포를 보호하는가 하면 여러가지 독성으로부터 몸을 보호하는 역할도 갖고 있다. 과음을 계속하게 되면 알콜 분해효소의 한계를 넘게 되고, 또 알콜 독성으로부터 혈관을 보호하기 위해 지방질 성분이 혈관으로 모여들게 되므로 고지혈증(高脂血症)을 일으킬 염려가 있는가 하면, 그래도 과음이 계속되면 콜레스테롤과 같은 지방질 성분이 동맥벽에 쌓여서 동맥경화(動脈硬化)를 유발하는 등 고혈압, 심근경색 등의 여러가지 성인병으로 이어지게 된다. 그리고 또 과음이 계속되면 알콜의 독성에 대항하기 위해서 간(肝)에 있는 4% 정도의 지방질이 10% 정도로 급속히 증가하게 되는데, 이것을 지방간(脂肪肝)이라 하여 간의 생리기능에 손상을 가져올 뿐만 아니라 황달이나 간경변증 등으로 발전하기도 한다. 그렇기 때문에 2~3일간의 휴식후에 다시 술을 마

시는 것이 좋다. 술은 보약이 아니기 때문에 계속해서 마시는 음주습관은 고쳐야만 건강을 유지할 수 있다.

술이 건강에 미치는 영향은 술 자체의 독성과 술 때문에 생길 수 있는 영양장애로 나누어 생각할 수 있다. 술을 마시는 사람은 식사를 소홀히 하기 쉬우므로 영양장애가 나타나기 쉽다. 게다가 간에서 알콜이 분해될 때 단백질이나 비타민, 무기질 등의 소모가 많아지게 되므로 쉽게 피로해지는가 하면 체력이 떨어지고 일에 흥미를 잃게 된다. 여기에 단백질 부족현상이 겹치게 되면 모든 일에 자기중심이 되는가 하면 배타적인 성격이 되기 쉽다. 그 결과 사회를 비판하거나 열등의식에 사로 잡히게 된다. 이런 경우 술을 마시는 것으로 자기를 합리화하려 들고 의지력도 약해질 뿐만 아니라 건강을 해치게 된다.

그렇다고 술이 나쁘기만 하다는 것은 결코 아니다. 적당히 마시는 술은 ① 정신적인 피로감을 풀어주고 ② 스트레스를 해소할 뿐만 아니라 ③ 마음의 안정과 자신감을 줄 수도 있다. 또한 ④ 식욕을 돕고 ⑤ 산모(產母)의 모유 분비도 촉진하며 ⑥ 혈중 콜레스테롤을 억제하는 것으로 알려진 항콜레스테롤인자로서 고밀도리포단백(HDL) - 콜레스테롤의 함량을 30%까지 증가시킨다는 연구보고도 있다. 그리고 노동을 하는 사람에게는 한 잔의 술이 ⑦ 휴식과 기분을 전환시킬 뿐만 아니라 ⑧ 영양(營養)을 보충함으로써 ⑨ 새로운 힘의 원동력이 되는가 하면 ⑩ 작업의 능률도 향상시킬 수 있을 것으로 판단된다. 그래서 텃밭한 막걸리를 농주(農酒)라고 하지 않던가?

따라서 술은 인간생활을 멋있게도, 때로는 뜻있게도 만든다. 주태백(酒太白)이라고 부를 정도로 술을 좋아했던 이백(李白)에게 술이 없었다면 불후의 작품들은 탄생하지 않았을 것이고,

그의 인생(人生) 또한 황량하기 그지 없었을 것이다. 송강 정철도 장진주사(將進酒辭)라는 권주가에서 술 마시는 기쁨을 기리고 있다. 한 잔 먹세 그려/또 한잔 먹세 그려/꽃 꺾고 산(算) 놓고 무진 무진 먹세 그려... 읊기만 해도

취흥이 감들 것 같다. 그렇지만 마음과 뜻이 술의 지배를 받게 된다면 건강 뿐만 아니라 인생까지도 망치게 되지 않을까하는 생각을 해 본다.

The opposite of love is not hate, it's indifference.

The opposite of art is not ugliness, it's indifference.

The opposite of faith is not heresy, it's indifference.

And the opposite of life is not death. it's indifference.

사랑의 반대는 미움이 아니라 무관심이다.

예술의 반대는 추함이 아니라 무관심이다.

믿음의 반대는 이교가 아니라 무관심이다.

생명의 반대는 죽음이 아니라 무관심이다.