

# 포도주와 長壽



崔 鎮 浩

<釜山水產大學校 食品營養學科 教授>

1970년대에 들어와서 중동의 석유폭수에 따라 우리나라 건설업체가 사우디아라비아, 이란, 이라크, 쿠웨이트, 리비아 등에 진출하기 시작했다. 그런데 이슬람교권에 속하는 이들 회교국들은 법도로 금주(禁酒)를 하고 있기 때문에 우리나라의 근로자들이 처음에는 술을 먹을 수가 없어서 일과후의 지루한 시간을 보내기가 무척 힘들었다고 한다. 그러나 과실을 갈아 놓아두면 이내 술이 된다는 사실을 알고 술을 만들어 먹었다고 한다. 이처럼 술의 발명은 바로 과실주(果實酒)에서 시작되었다는 사실이다. 과실에 상처가 나면 과즙이 나오게 되고, 여기에 과실의 껍질에 붙어있던 천연효모(天然酵母)의 포자(孢子)가 쉽게 번식하여 과즙의 당분은 알콜과 탄산가스로 분해되었던 것이다.

아프리카 탐험기에 의하면 나무밑의 둥치나 바위의 오목한 곳에 떨어진 과실이 쉽게 발효되어 술이 되므로 이것을 마신 코끼리가 취해 휘청거리며 달아나는가 하면 멧돼지가 몹시 취해 덩굴고 있었다고 전하고 있다. 당분이 많은 과실은 어느 것이나 과실주를 만들 수 있지만, 그 중에서도 포도는 포도당(glucose)이 아주 풍부하기 때문에 이미 5,000여년전부터 고대 이집트에서는 포도주를 만들

었다는 기록이 있다. 그래서 술의 원조는 역시 과실주로서 포도주라는 사실이다.

와인(wine)이라고 부르는 포도주는 서양 술의 시조로서 이집트에서는 오리시스(Orisis)신이, 그리스에서는 디오니소스(Dionysos)신이, 로마에서는 바커스(Bacchus)신이, 그리고 히브리에서는 노아(Noah)가 처음으로 만들었다는 전설이 있다. 과실이 천연효모의 포자에 의해 자연발효되어 만들어진 것이 과실주인데, 그 중에 포도에는 포도당이 풍부하기 때문에 거의 자연발생적으로 포도주를 만들어 먹었을 것으로 추측되고 있다.

포도는 원래 서부 아시아의 흑해연안이 원산지로서, 여기에서 이식되었다고 전하고 있다. 코카사스, 파키스탄의 혼자 등의 세계 장수지역을 거쳐 동양에서는 장건(張騫)이 중국 전역에 전파하였는데, 서역교통의 길목인 실크로드(Silk Road)를 중심으로 한 양주(涼州)지방에서 포도의 재배와 포도주 빚기가 성행되었다. 이 때 양주의 포도주가 당대(唐代)의 중원(中原)에까지 알려지게 되어 당태종(唐太宗: 627~649)은 고창국(高昌國: 지금의 新疆省)을 점령했을 때 포도주 만드는 방법을 알고 여덟종의 포도주를 만들어 신하들과 함께 마셨다는

기록이 전해지고 있다.

포도주는 포도알을 으개어서 껍질에 붙어있는 천연효모(天然酵母)를 이용하여 발효시키는 방법이다. 그러나 『사기(史記)』에는 포도로 포도주를 빚었다고 하였으나, 송(宋)나라의 『북산주경(北山酒經)』에는 쌀과 누룩에다 포도즙을 넣어서 포도주를 빚었다고 기록되어 있다. 소동파가 지은 『동파주경(東坡酒經)』에는 포도주를 누룩, 밥, 포도즙으로 빚었다고 하였다. 이들 사실을 종합해 볼 때 포도만으로의 자연발효가 쉽지 않았기 때문에 포도즙에 곡류와 누룩을 사용했을 것이란 사실을 쉽게 짐작할 수 있을 것이다.

그런데 가장 중요한 사실은 술은 발효식품으로서 장수식품이란 사실이다. 필자의 역서인 『세계의 長壽食』이란 책에 의하면 세계의 장수촌은 소련의 코카사스, 파키스탄의 훈자, 그리고 신장 위구르는 모두 동서교역의 중심이었던 실크로드(Silk Road)에 인접해 있지만, 한가지 흥미있는 사실은 모두 포도의 원산지에 인접해 있다는 사실이다. 원래 포도의 원산지는 서부 아시아의 흑해(黑海) 연안이라고 알려져 있지만, 실크로드의 장수촌은 모두 포도의 원산지라고 말할 수 있다.

따라서 풍부한 포도를 수확하여 자기집에서 만든 포도주를 마시고 있다. 특히 흑해에서 가까운 그루지아나 아브하지아에서는 와인을 많이 마시고 있다. 아르메니아에서는 그 유명한 영국의 전수상 처칠(Churchill)이 평생동안 즐겨마신 “아르메니아 브랜드(Armenia brandy)”가 제조되고 있다. 또한 이곳의 장수자들은 포도주 이외에 옥수수로 만든 “차차”라고 하는 도수가 높은 증류주(蒸溜酒)도 마시고 있다.

일반적으로 장수자들은 술을 좋아하지만, 취해서 비틀거리거나 뒤끝이 나쁠 정도로 많이 마시는 일은 거의 없다. 노래를 부르거나 춤을 추던지 어떠한 즐겁게 마시는 술은 하루의 피로를 완전히 풀어 줄 뿐만 아니라 스트레스(stress)의 해소에 크게

기여하고 있다고 보는 것이 타당할 것이다. 또한 프랑스 사람들은 육식(肉食)중심의 전형적인 서구식을 하고 있지만 심장병(心臟病)이 적다는 사실은 자기들이 매일 즐겨 마시는 포도주 때문이란 것은 너무도 잘 알려진 사실이다. 술에 대해서 몇 가지 덧붙인다면 “질 좋은 술”을 선택하는 것이 무엇보다 중요하다. 특히 포도주는 술중에서도 보기 드문 알칼리성이란 사실로서, 최근의 식생활이 육식(肉食)중심의 산성식품이 많다는 사실에서 본다면 중요한 의미가 있다고 하겠다.

한가지 재미있는 사실은 이슬람교도는 술을 마시지 않는다. 술을 전혀 마시지 않는 사람보다도 적당히 마시는 사람이 장수한다고 하는 사실은 최근의 연구에서도 재인식되고 있다. 이러한 사실은 훈자지방의 장수조사에서도 확인되었다. 훈자(Hunza)도 또한 이슬람교의 세계로서 술은 법도로 금지되어 있다. 그러나 “훈자파니”라고 하는 “포도의 과즙을 숙성시켜 만든 음료”를 많이 마시고 있다. 포도주(wine)는 아니라고 강변하기 때문에 그대로 믿을 수 밖에 없지만, 훈자파니는 바로 포도주다. 옛날 승려들도 술은 법도로 금지되어 있기 때문에 반야탕(般若湯)이라고 하는 “쌀즙을 숙성시켜 만든 음료”를 마시고 있는 것과 같은 이치라고나 할까? 여기서 말하는 숙성시켜 만든 음료는 바로 발효식품으로서 술인 동시에 장수식품이다.

무엇보다 흥미있는 장수자로서는 영국의 토마스 파(Thomas Parr)옹을 들 수 있다. 파옹은 1483년에 태어나서 152세 9개월까지 장수하다가 1635년에 돌아갔다. 이 농부는 살아가는 동안에 여러가지 에피소드를 남긴 분으로도 유명한데, 100세때 3번째 부인과 사별을 했다. 그후 부녀폭행죄로 18년간 복역했으며 출소한 후 120세 때에는 45세의 젊은 여성과 4번째 결혼했다고 한다. 152세 때에는 세상에서 보기드문 장수자로서 왕궁에 초대를 받았다. 의기양양해진 파옹은 산해진미를 많이 먹었는데, 그것이 원인이 되어 장이 뒤틀리는 병을

얻어 급사해다고 한다. 이 왕궁에서의 초대는 지금까지 거칠은 빵과 홍차, 그리고 손수 만든 소량의 치즈와 포도주로 152세까지 살아온 파옹에게는 상당히 부담이 되는 음식이었던 것만은 분명한 것 같다.

그후 영국 왕실에서는 소식(素食)과 포도주로

152세까지 장수했던 파옹의 일생을 기리기 위하여 “올드 파(Old Parr)”의 스카치 위스키에는 루벤스가 그린 파옹의 초상을 붙이게 했다는 사실은 너무나 유명하다. 우리가 양주(洋酒)를 마시면서도 무심코 지나쳤던 세계에서 가장 오래 살다간 토마스 파옹을 다시 한번 생각해 한다.

至人何思何慮. 愚人不識不知. 可與論學, 亦可與建功. 唯中才的人, 多一番思慮知識, 便多一番億度猜疑, 事事雜與下手.

지인이 무엇을 생각하고 무엇을 걱정하랴. 어리석은 사람은 아는 것도 없고 생각도 없는지라 더불어 학문을 논할 수 있고 더불어 공도 세울 수 있다. 그러나 중간치 사람만은 한편 지식과 생각이 많고 한편 억측과 시의가 많은지라 일마다 더불어 하기가 어렵다.

— 菜根譚중에서 —