

## 허정 박사의 생김대로 건강법 (3)

### 1. 금주가 반드시 몸에 좋은 것은 아니다

그 래 혈압이 높아져 즐기던 술도 끊어 버렸다는 사람들이 있는가 하면 체중이 늘고 혈압이 높아질까봐 아예 술을 끊어 버렸다는 사람들을 가끔 본다. 확실히 술을 너무 마시면 건강면에서 여러가지 좋지 않은 부작용이 생겨난다. 매일 계속해서 만취할 정도로 술을 마시면 어느새 간 기능이 나빠지고 간이 굳어져 고칠 수 없는 불치병을 얻게 되는 수도 있다.

그러나 술을 즐긴다고 모든 사람들이 간장이 나빠지거나 혈압이 높아지는 것은 아니다. 술은 여러가지 점에서 건강에 이롭기도 하다. 약리학에 의하면 술은 사람들의 마음을 안정시키며 혈압을 올리는 커녕 혈압 강하작용이 있다. 더욱이 술을 적당히 마시면 식욕이 왕성해지고 위액이 많이 분비되어 맛있는 식사를 도와 주기도 한다. 또한 술은 우울한 기분을 없애 주고 여러가지 고민이나 정신적인 긴장 때문에 잠 못 이루는 사람들에게는 잠을 잘 수 있게 하는 숙면작용이 있다.



허 정  
(서울대학교 명예교수)

물론 술을 많이 마시게 되면 만성 알콜중독이 되고 계속해서 과음하면 간이 굳어지게 된다. 그러나 매일 저녁에 아무 안주 없이 과음하지 않는 한 반주로 한 병의 맥주나 두홉 정도의 청주 또는 한홉 정도의 소주나 양주는 건강을 해치기는커녕 좋은 영향을 준다. 더욱이 마시던 술을 혈압이 좀 높다고 해서 갑자기 끊거나 간이 나빠질까봐 금주하게 되면 정신적으로나 육체적으로 받는 부담이 커져 오히려 좋지 않은 결과를 초래할 수도 있다.

따라서 적당한 양의 술을 고기 안주와 함께 먹는 한 혈압을 높이지도 않으며 간을 나쁘게 하지도 않는다는 사실을 알아 두어야 할 것이다. 그리고 지나치게 과음하지 말고 고기나 치즈, 햄, 소시지와 같은 안주를 반드시 곁들여 먹어야 하겠다.

### 2. 해장술은 숙취를 풀지 못한다.

코에서 술냄새가 나고 머리가 심하게 아팠던 경험을 애주가라면 한번씩은 했을 것이다. 때로는 술을 많이 마시지 않았는데도 머리가 아프고 몸이 불편해 술좌석에서 어울리지 못하는 경우도 있다. 흔히 전자의 경우를 숙취, 후자의 경우를 악취라고 한다.

이와 같은 숙취와 약취는 시간적인 차이는 있으나 먹은 술의 양과 시간에 따라 발생하는 아세트 알데히드라는 물질에 의해 나타난다. 머리를 아프게 하고 구토를 일으키게 하는 원인이 바로 아세트 알데히드라는 중간 대사 산물의 작용 때문이다.

숙취의 경우는 혈액 중의 알콜농도가 떨어졌으나 아세트 알데히드의 농도가 계속 높은 경우에 나타난다. 따라서 숙취에 해장술을 들면 기분이 편해지지만 따지고 보면 이것은 다시 한번 알콜의 작용에 의해 자신의 뇌작용을 마비시켜 고통을 억제하려는 방법에 불과하다.

나쁘게 말하면 독으로 독을 제어하려는 방법이며 자기 스스로 몸을 속이는 것이다. 비록 해장술을 들면 골치가 아프고 메스껍던 통증이 없어져 기분이 좋아지기는 하나 이것은 일시적이며 합리적인 방법은 아니다. 오히려 간단한 소화제나 진통제를 먹고 안정을 취하는 것이 숙취에 대처하는 합리적인 방법이다.

해장술을 마시지 않아도 견딜 수 있도록 적당히 음주하는 방법을 배우는 것도 건강을 지키는 훌륭한 섭생법의 하나이다.

### 3. 혈액형으로 성격을 판단할 수 없다

혈액형은 혈액 중에 그 동물 고유의 단백질이 존재하여 항원을 형성함으로써 나타난다. 인간은 수많은 종류의 이러한 단백질을 갖는다. 그중 잘 알려져 있는 것이 A, B, O형과 RH형이다. 이외에도 MN식, P



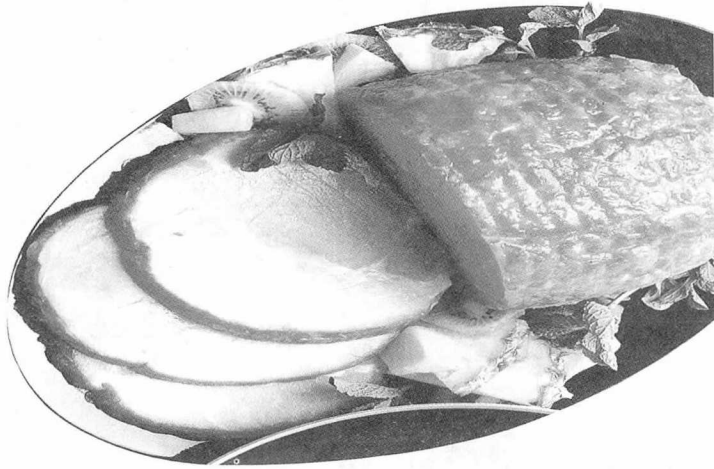
식, Q식 등이 있다.

남녀간의 결혼에 가장 문제시되는 RH형은 특정한 원숭이의 학명을 따서 고행으로 부르게 된 것이다. 대부분의 우리나라 사람들은 이 인자를 가지고 있기 때문에 RH 양성이다. 그러나 200-300명에 한 명 꼴로 이 인자를 가지고 있지 않는 RH 양성의 사람들이 있다.

RH 인자는 유전학상 우성이기 때문에 RH 음성의 여자와 RH 양성의 남자가 결혼하면 태어나는 신생아는 반드시 양성이다. 이때 태아는 RH 양성이고 모체는 음성이기 때문에 부적합 현상이 일어나고 소위 항원 항체반응이 나타나 태아의 적혈구가 파괴되어 조산을 하거나 사산하기 쉽고 출생하더라도 황달에 걸리게 되며 뇌세포가 침범을 받아 뇌성마비라는 무서운 병에 걸리게 된다. 따라서 이렇게 혈액의 부적합 현상이 있을 때는 생후 곧 신생아의 피를 항체가 없는 안전한 피로 바꾸어줘야 한다.

A, B, O형의 경우는 이러한 부적합 현상은 거의 없다. 그러나 이 A, B, O형을 둘러

### ▲미니함박그레비소스



**▲바로 먹을 수 있도록 완전히 조리된 돼지고기 훈제햄**

싸고 각기 혈액형에 따라 성격이 다르다는 학설이 생겨났다. 예컨대 A형은 외향적인데 비해 B형은 내향적이라든지 O형은 비교적 포용력이 넓고 관용적인데 비해 AB형은 자아가 강하고 특이한 성격의 소유자라고 알려져 왔다.

30~40년 전에 출판된 의학관계 서적을 보면 사람의 체격을 유형화시켜 어떤 체격의 사람이 결핵에 잘 걸린다든지 정신병에 걸리는 체격은 유별난 특징이 있다는 등 체격이나 체질에 대해 상당히 구체적으로 설명한 것을 볼 수 있다.

그러나 이같은 체격이나 체질에 따른 질병과 성격의 관계는 부정된지 오래다. 하지만 아직도 농담반, 진담반으로 AB형의 사람들은 성격이 과격하고 비사교적이기 때문에 교제할 수 없다는 등 상대를 해서는 안된다는 등 하는 말을 우리 주변에서 들을 수 있다.

만일 성격이 혈액형에 의해 영향을 받는다면 부자지간에도 혈액형이 다른 경우에는 성격이 달라야 할 것이고 부부가 O형인 경우에 자녀들은 다같이 O형이므로 똑같은 성격의 소유자여야 할 것이다.

#### 4. 기미가 낀다고 간이 나쁜 건 아니다

항간에는 간이 나빠지면 기미나 주근깨가 많아진다고 믿는 사람들이 있다. 의학상식을 꽤 가졌다고 자부하는 소위 유식한 사람들도 기미가 끼거나 피부가 거칠어지면 곧 간이 나빠진 증거라고 단언한다. 실제로 의료계에서도 간 기능과 피부병 사이에 밀접한 상관관계가 있다고 생각하던 시절이 있었다.

아직 피부병은 그 원인이나 발생기전이 규명되지 않은 것이 많다. 신체적인 조건뿐만 아니라 정신적 긴장이나 스트레스도 이러한 질병 발생과 관계가 있는 것으로 알려져 있다.

또한 간기능 검사도 같은 혈액검사지만 피속의 적혈구나 백혈구 수를 세듯 정확하게 알 수 없는 경우가 많다. 그러므로 피부병과 간기능은 다같이 딱 알기 힘든 영역으로 양자간의 상호관계는 더욱 파악하기 어려운 의학상의 과제이다.

실제로 간기능이 나빠진다고 반드시 살결이 거칠어지거나 기미가 끼는 것은 아니다. 물론 간이 나빠지면 이미 몸속에 가지고 있던 피부병이 악화되거나 빨리 퍼져 잘 낫지 않는 경우는 있을 수 있다. 그러나 그렇다고 해서 간장이 나빠기 때문에 피부병이 생긴다는 논리의 비약은 성립될 수 없다. 기미나 죽은개는 얼굴에 생기는 일종의 색소침착이다.

뚜렷하게 원인을 꼬집어 말할 수는 없지만 원래 몸에 지니고 있던 소질이 지나

30~40년 전에 출판된 의학관계 서적을 보면  
 사람의 체격을 유형화시켜 어떤 체격의 사람이 결핵에 잘 걸린다든지  
 정신병에 걸리는 체격은 유별난 특징이 있다는 등 체격이나 체질에 대해 상당히  
 구체적으로 설명한 것을 볼 수 있다.

그러나 이같은 체격이나 체질에 따른 질병과 성격의 관계는 부정된지 오래다.  
 만일 성격이 혈액형에 의해 영향을 받는다면 부자지간에도 혈액형이 다른 경우에는  
 성격이 달라야 할 것이고 부부가 O형인 경우에 자녀들은 다같이 O형이므로  
 똑같은 성격의 소유자여야 할 것이다.

치게 햇볕을 받아 자외선을 쬐면 이에 덧 붙여 생겨난다고 해석된다. 이때 반드시 간이 나쁘다고 다른 사람보다 기미가 많이 끼는 것은 아니다.

내과전문의들의 경험에 의하면 기미가 많이 낀 사람들 중에도 간기능이 좋은 경우가 있으며 간이 나쁘면서도 주근깨가 많아지지 않는 사람도 많다고 한다. 그러나 불행하게도 기미나 주근깨는 흔히 간 반이라 하여 간이 나쁘면 생기는 반점이라 생각해 왔다. 따라서 기미가 끼는 사람은 간이 나쁘다는 오해를 받았다.

통계적으로 보면 신경질적이며 정신적 긴장이나 스트레스가 많은 사람일수록 기미가 많이 낀다고 한다. 별로 간이 나쁘지도 않은데 기미가 좀 끼거나 주근깨가 늘어난다고 간이 나빠진 것이 아닌가 걱정하기 시작하면 오히려 기미나 주근깨는 더욱 없어지기 어렵게 되고 간장병 노이로제에 걸려 지레짐

작으로 쓸데없이 간장약을 먹게 되며 따라서 진짜로 간장을 해치고 간기능이 나빠질 수 있다.

본인이 스스로 느끼는 증상만으로 누구나 쉽사리 간기능을 알아낼 재주는 없다. 약선전에 현혹되어 쓸데없이 간장병 노이로제가 되어 불필요한 간장치료를 먹게 되면 오히려 간에 부담을 주어 간기능을 나쁘게 한다는 것을 명심해야 하겠다.

간장치료제나 간장약은 반드시 의사로부터 정확한 진단을 받은 후에 복용하도록 해야 하겠다. **養豚**

## 숙취를 예방하려면!

공복일 때는 술을 마시지 않는다. 어쩔 수 없이 마시게 되었을 때는 우선 1컵의 우유를 마신다.



되도록이면 안주와 같이 마시도록 한다.



짧은 시간에 마시지 않는다. 술을 짧은 시간에 단숨에 마시면 갑자기 취기가 올라서 여러 가지 장애를 일으키게 된다.



적당량을 지켜 마시도록 한다. 개인차가 있기는 하지만 약간 취하는 기분이 될 정도가 적당하다.