

허정 박사의 생김대로 건강법(4)

1. 추위에 음주는 나쁘다

날씨가 추운 겨울이면 술을 즐기는 주당이 아니라도 퇴근길에 친구들과 어울려 떨리는 몸을 풀기 위해 한두 잔의 대표잔을 기울이고 싶어진다. 얼큰하게 술이 오르면 움츠려졌던 몸도 펴지고 추위가 가서 어깨를 펴고 추운 버스 속에서도 얼어붙은 거리를 바라보며 시상(詩想)에 잠길 수도 있겠지만 오랫동안 추운 환경에서 참고 견뎌야 할 등산이나 야외작업을 할 때는 가능한 한 술은 들지 않는 것이 원칙이다.

우리 몸은 각자의 연령, 살 속의 지방량, 의복, 운동상태에 따라 상당한 차이가 있으나 생리위생학자 「야구로」박사의 연구에 의하면 운동을 하지 않을 때는 섭씨 영하 10도에 약 6시간 그리고, 영하 20도에선 4시간 정도를 견딜 수 있으며 체온이 섭씨 16도 이하로 떨어지면 생명을 유지하기 어렵다고 한다. 물론 이렇게 추운 날씨에 제대로 방한복도 입지 않고 밖에 무작정 나 다니는 사람은 없으리라 짐작되나 등산이나 스키 훈련시에 추위에 오래 노출될 가능성이 있다.



허 정

(서울대학교 명예교수)

이때 춥다고 술을 들게 되면 추위를 느끼는 감각이 마비되어 추운 느낌이 사라지고 피부혈관이 확장되어 몸이 달아오르는 느낌이 생겨 추위를 이기는 것같이 느끼게 되지만 자칫하다간 감각이 둔화되어 돌이킬 수 없는 국소적인 동상을 초래하거나 빨리 체온을 빼앗겨 동사를 촉진하기 쉽다는 것을 알아야 하겠다. 추운 수목 쉬지 말고 근육을 써서 운동을 계속해 체온을 유지하도록 노력해야 한다.

즉 신문지나 버리는 넓은 종이 있다면 상의와 내복 사이에 넣어 우리 몸의 체온을 빼앗기지 않도록 따뜻한 공기층을 만들어 주는 것이 좋다. 먹을 것이 있다면 가능한 한 체력손실을 보충하기 위해서도 먹어야 한다. 특히 칼로리가 많은 초콜렛이나 코코아차는 추운 환경에서 좋은 내한(耐寒) 음료가 된다. 또한 물을 끓일 수가 있다면 더운 커피도 카페인의 효과와 함께 좋은 음료이다. 이때 대변이나 소변은 가능한 한 참고 안 보는 것이 좋다. 대, 소변을 통해 우리 몸의 체온을 밖으로 빼앗기게 되므로 추위를 막을 수 있는 집안에 들어가기까지는 참는 것이 좋겠다.

추위가 좀 견디기 어렵다고 술을 들게 되면 체온만 빨리 밖으로 빼앗기게 되고 감각이 둔화되어 동상에 걸리기 쉬우므로 반드시 추위를 피할 수 있는 집에 이르기까지는 금주해야 하겠다.

특히 추운 겨울에 산에 올라 술을 마시는 습관은 안전한 등산을 위해서는 물론 보건면에서도 좋지 않다는 것을 알아야 하겠다. 꼭 술을 들고 싶다면 하산해서 느

곳이 친구와 어울려 안전하게 드는
것이 좋을 것이다.

2. 술을 섞어 마신다고 숙취 를 일으키지는 않는다

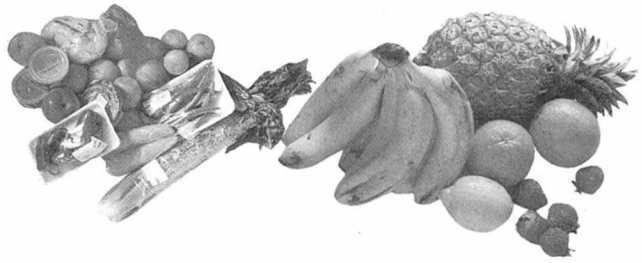
지나치게 폭음한 이튿날 아침이면
머리가 아프고 뱃속이 메스거리고
목이 타는 전형적인 숙취의 증상이
나타난다. 출근 후에도 피로하고 권
태감이 심하며 뱃속이 좋지 않고 현기증
이 나서 정상적인 근무를 하기 어려운 때
가 많다.

이미 필자가 지적한 바와 같이 숙취는
술을 마시게 되면 몸속에 들어간 알콜 아
세트 알데히드란 중간 산물을 만들어 일
으키는 증상이다. 물론 저질의 합성주나
싸구려 술 속에는 에틸알콜 외에도 휴텔
같은 불순물들이 포함되어 역시 골치를
아프게 하는 숙취의 원인을 만들기도 한
다. 그러나 숙취는 한두 잔의 다른 술을
섞어 마신다고 해서 일어나지는 않는다.

서양사람들의 가정에 저녁 초대를 받아
본 사람이면 누구나 겪었으리라 생각하지
만 풀 코스미의 저녁을 먹으려면 적어도
4~5가지의 각기 다른 술을 마시게 된다.
맥주나 포도주는 물론 럼이나 샴페인, 보
드카 같은 술들은 그대로 마시거나 칵테
일로 섞어 마시는 수가 많다.

이렇게 많은 종류의 술을 마셨다고 해
서 다음날 아침에 숙취를 일으키는 일은
별로 없다. 그러나 많은 사람들이 「짬뽕」
만 하게 되면 아예 숙취를 일으킨다고 착
각하고 있다.

숙취는 원래 술을 마시는 본인의 신체
적 조건과 술의 질과 절대량 그리고 술을
마시는 속도에 따라 좌우된다. 즉 숙취를
예방하려면 소화능력이 떨어지고 전신상
태가 나쁠 때는 가능한 한 전체적인 음주
량을 줄이고 술을 마시는 속도도 늦추는



것이 좋다.

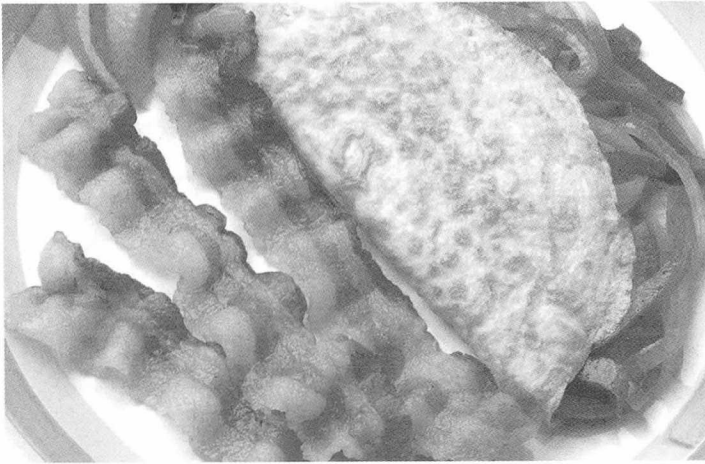
3. 맥주를 마셔도 아랫배는 나오 지 않는다

많은 사람들이 맥주를 계속해서 마시면
아랫배가 나오고 체중이 늘어난다고 해서
걱정을 한다. 우선 이와 같은 주장의 진위
여부를 따지기에 앞서 맥주와 청주 그리
고 위스키가 가지는 알콜함량과 칼로리를
알아보자.

위스키 한 잔은 알콜함량이 26cc로서
50칼로리이다. 청주는 한홉이 알콜 29cc로
198칼로리이고, 630cc짜리 맥주 한병은 알
콜이 26cc로 233칼로리이다. 쉽게 말하면
청주 한 홉이나 위스키 한 잔 대신 맥주
한병을 마시면 맥주가 위스키보다 약 50%
정도 칼로리가 높고 청주보다는 약간 칼
로리가 높다. 같은 양의 알콜을 마실 경우
에는 확실히 맥주는 다른 종류의 술보다
많은 칼로리를 갖는다는 것은 두말할 필
요가 없다고 할 수 있겠지만 따지고 보면
술을 마실 때 위스키나 청주 또는 맥주만
을 마시는 것은 아니다.

술을 마실 때 살이 찐다는 것과 관련해
서 중요한 것은 무슨 안주를 어느 정도
먹으며 식사와 음주를 어떻게 조절하느냐
하는 문제다. 맥주 한 병의 칼로리는 같은
양의 사이다와 별로 큰 차이가 없다.

맥주를 청주나 위스키와 비교해 본다면



▲ 돼지고기 베이컨 요리

동일한 알코올함량에 비해 맥주는 많은 칼로리를 갖지만 아랫배가 나오고 체중이 늘는 것은 음주시에 먹는 안주와 이와 곁들여 먹는 식사 때문이다. 맥주를 마실 때는 식사를 즐기거나 안주의 분량을 줄인다면 맥주 때문에 아랫배가 나오고 체중이 늘어나는 일은 결코 없을 것이다.

4. 강정음식이 성욕을 돕는 것은 아니다

나이가 40을 넘게 되면 많은 중년 신사들이 본인의 성욕에 자신을 갖지 못하게 되어 정력을 강하게 한다는 이른바 강정제나 정력에 좋다는 강정음식을 찾는 수가 있다.

가까운 일본에서도 2차대전 후, 전에는 거의 손도 대지 않던 곱창구이가 성욕을 돋군다고 해서 크게 유행해 한밀천 특특히 번 음식점이 많았다고 한다. 우리나라에서도 남자들의 정력을 돋군다고 해서 여러 가지 음식들을 권하는 수가 있다.

추운 남극지방에서 들어온 해구신은 회춘보양제로 높이 평가되고 있거니와 또한 소나 돼지의 고환이나 음경을 요리해 특별히 먹는 것을 본다. 물론 이런 여러 가지 동물의 고환이나 음경 같은 부위는 훌륭한 동물성 식품이기 때문에 우리 몸에 필요불가결한 단백질과 비타민 및 무기질을 듬뿍 가지고 있으므로 강정작용이 전혀 없다고는 할 수 있겠지만 반드시 동물의 음경이나 고환이라 해서 특별한 강정작용을 갖는 것은 아니다.

동물의 고환을 먹으면 고환이 세진다거나 소의 꿀을 먹으면 사람의 머리가 좋아진다는지 해구신을 먹으면 사람의 음경에 좋은 영향을 끼쳐 성생활이 촉진된다는 생각은 너무나 소박한 미신으로 자칫하다가 몬도가네식의 요리만을 보급시키는 결과를 가져오기 쉽다.

물개는 숫놈 한 마리가 많은 암놈을 거느리고 성행위를 즐기는 것으로 미루어 보아 특별히 해구신을 먹으면 쇠뿔한 성욕이 되살아나서 물개같은 성생활을 즐길 수 있으리란 것이지만 과학적으로는 받아들일 수 없다.

남자의 성욕은 대개 20세에서 25세가 가장 왕성하며 점차 그 기능이 떨어진다. 그러나 성생활의 빈도나 이로부터 얻어지는 쾌감은 반드시 연령과 정비례하는 것은 아니다. 대부분의 건강한 사람들이 호소하는 성욕감퇴는 과중한 정신적 과로와 긴장 때문에 오는 경우가 많다.

충분한 영양소를 섭취하고 특별히 성욕을 떨어뜨리는 당뇨병이나 내분비 계통의 이상이 없는 한 생활태도를 바꾸고 정신적인 피로를 없애면 물개보다는 못할지 모르나 충분한 성생활을 즐길 수 있다.

오히려 성생활의 정상화를 위해서는 적당한 운동과 휴식을 통해 정신적 긴장을 풀고 균형 있는 음식을 먹어 항상 건강을 유지하는 길이 가장 좋은 강정법인 동시에 성생활을 오래도록 즐길 수 있는 길이 것이다. **養豚**

오�히려 성생활의 정상화를 위해서는 적당한 운동과 휴식을 통해 정신적 긴장을 풀고 균형 있는 음식을 먹어 항상 건강을 유지하는 길이 가장 좋은 강정법인 동시에 성생활을 오래도록 즐길 수 있는 길이 것이다. **養豚**