

# 金澤洙의 臨床三題

金澤洙



## I. 노인성 치매(癡呆)에 대한 이해

### 1. 고령화 시대와 치매의 심각성

치매란 무엇인가 ?

인간의 오복(五福) 가운데 고종명(考終命)이라는 항목이 포함된다 사람이 노령에 접어들어서도, 가족이나 주변 사람들과 변함 없는 관계가 유지되고 건전한 생활을 향유하다가 고통스러움이 없이 여생을 마칠 수만 있다면 더없이 축복이라는 의미이다

과학문명과 현대의학의 발달은 인간의 수명을 놀랄만큼 늘려왔고 그 결과 노인인구는 많아지고 있는데 시대의 흐름은 핵가족제도로 변천되어가고 그로 인하여 노인들은 가족으로부터 소외되고, 사회의 관심 밖으로 물러나 쓸쓸하고 고독하게 황혼기를 보내야만 하는 것이 대부분 오늘에 사는 노인들의 실정이다. 게다가 예기치 못할 각종 노인성 질병들로 시달리게되는 경우가 많은데, 그 중에서도 특히 노인성 치매(癡呆=알츠하이머병)는 그 치유가 어려울 뿐더러 자기가 살아왔던 경력이 화려했던 말건간에 상관없이 여지없이 추한 모습으로 전락시키고, 가족과 주변 사람들에게까지 고통을 동반시키는 무서운 질병이기도 하다. 지금 이 시간에도 왕년에 세계무대를 주름잡아왔던 “로널드 레이건” 전 미국 대통령도 이 “치매(알츠하이머병)”에 시달리며 화려했던 지난 시절들을 까맣게 잃어버린 채 고통의 나날을 보내고 있다. 나는 늙으면 “레이건” 처럼 치매에는 걸리지 않겠노라 하고 장담하겠는가?

이 “노인성 치매”란 우리가 흔히 말하는 “노망(老妄)” 또는 “망령증(妄靈症)”을 말한다 신체적으로 노화(老化)에 따르는 퇴행성으로써 인간의 뇌에

존재하는 판단, 기억, 언어기능을 지배하는 뇌의 조직부분이 파괴 또는 손상을 입어서 나타나는 정신장애이다. 1906년에 이 치매에 관련하여 알츠하이머(Dr.Alois Alzheimer)라는 의학자가 처음으로 언급한 이래, 일반적으로 치매의 증후들을 그의 이름을 빌어 보통 “알츠하이머병”이라 부른다.

한 연구기관의 조사결과, 우리나라 농촌지방에 남녀 65세 이상의 약 21%가 치매증상을 보이거나 잠재하고 있다<두산세계백과>고 하며 이번에 광주시의 관계기관에서 밝힌바에 의하면<2002.4 23일자 광주일보> 현재 광주지역에서만 치매환자는 1만2천여명에 달하며, 전남지역에서는 65세이상의 노인 전체 26만4천여명 가운데 8%인 2만1천여명이 노인성치매환자이며 이 가운데 3천5백여명은 당장에 수용치료를 받아야 할 것으로 추산하였는데 광주와 전남지방에서 수용할 수 있는 치매환자에 대한 전문진료시설은 비인가 사회복지시설까지 포함해 전체 900명상에도 못 미치는 안타까운 실정이라고 한다 나라의 한쪽 구석지가 이러할진대 전국적인 상황은 얼마나 심각할까? 짐작하고도 남음이다. 앞으로 고령화 시대를 맞을 수록 치매환자는 더욱 늘어날 전망이어서 스스로가 노령에 접어들거나, 노부모를 모시는 자식들에게는 두려움의 질병이라 아니할 수 없다

## 2. 치매의 증상과 원인

이 노인성 치매에 걸리면 처음에는 가까운 사람의 이름이나·날짜·장소와 같은 지극히 인간의 기초적인 기억들을 점진적으로 그 사람의 뇌속에서 사그라뜨리고, 좀더 심해지면 화장실을 가거나 요리를 한다거나 신을 신는 일 등의 일상생활습관 조차도 까맣게 잃어버린다. 즉 기억·판단·언어능력 등의 지적기능의 소멸부터 시작한다. 조금 더 깊어지면 우울 증세나 인격의 황폐, 격한 행동, 엉뚱하고 헛갈리는 언행과 엉뚱하고 헛갈리는 행동 등등의 정신적 분열증세가 일어나기도 하다가 마침내는 심신의 통제능력을 잃어버리고 어떤 경우에는 대소변이 새나오는 것조차 알아차리지 못하

는 경우도 있고, 분노 따위를 자기몸이나 방벽에 바르는 등 의외의 행동을 하면서도 불결이나 수치심 같은걸 깨닫지 못하고, 오히려 즐거워하여 가족들을 당황스럽고 안타깝게 하는 경우도 있다

이러한 성격의 변화는 그 사람이 평소에 지녔던 성격의 특징이나 잠재적 습관들이 강화되어 나타나는 경우가 많다고 한다. 이 증세들이 점진적으로 진행되어 결국은 죽음에 이르게 되는데 발병 후 서서히 죽음에 이르는 기간은 보통 6~8년 정도이지만 사람에 따라서는 20년을 넘기는 수도 있다고 한다

현대의학에서도 이 노인성 치매의 정확한 발병원인은 아직 명쾌하게 밝혀내지는 않았지만, 근자에 유전자공학 등의 발달로 치매연구에도 날로 진전을 보이고 있다. 현재까지 알려진 치매를 일으킬 수 있는 요인으로서 고혈압·뇌졸중(중풍)·뇌종양·심장병·당뇨병·흡연 및 알코올중독·고지혈증 등 뇌혈관의 질병이 “혈관성치매”의 요인이 될 수 있고, 가족이나 사회로부터 격리나 고독감, 배우자와의 생사결별·사업의 실패 등으로 정신적인 충격·경제적 고통·기타 우울증 등등의 정서적인 불안정이 “퇴행성치매(알츠하이머병)”의 요인이 될 수 있다고 보고 있다

동양의학에서는 사람의 몸에 간직한 신장(腎臟=동양의학에서는 통상적으로 내분비계통을 포함한다)은 신체의 물(水氣)을 주관하면서 오장육부의 정(精)을 받아서 간직하며, 정(精)은 신체기능의 운행을 원활하게 해주는 역할을 한다고 본다. 따라서 『인간이 생장(生長)하고 발육하며 노쇠해 가는 생리적 변화는 몸 속에 지닌 신장기능의 성쇠(盛衰)에서부터 시작된다.- 즉 남자는 8세에 신기(腎氣)가 실(實)해져서 성장하면서 치아가 다시 나고... 56세에 이르면 간기(肝氣)가 쇠퇴하여 근육(동양의학에서는 근육의 힘은 간에서 나온다고 본다.)이 잘 움직이지 않고, 수기(水氣=호르몬系)가 마르면, 신장이 쇠약해지고 신장이 쇠약해지면 그 사람의 외모는 창백해지고 형체는 일그러져 볼품이 없어지며 피부에는 색소가 침착되어 지저분해지고 머리털은 하얗게 거칠어 조락(凋落)하고 이빨은 진수(眞髓)를 잃고 파쇄된다 사람이 이

지경에 이르면 성격이 급격히 변화하며 건망증이 생기고 고집이 세어지며 도덕심과 윤리관이 결핍되며 수치심을 잃는다』라고 하였으니 일련의 과정들이 치매발병의 요인이 될 수 있다 라는 논리이다

그밖에도 기허(氣虛), 혈허(血虛), 심화(心火), 혈어(血瘀)와 기체(氣滯), 간신(肝腎)의 음허(陰虛), 심비(心脾)의 허약, 간울(肝鬱=노하고 억울함이 간에 쌓임), 정수(精髓=내분비나 호르몬類)의 결핍 그리고 단순 건망증이나 전광증(癡狂症=간질과 미친병) 또한 허로(虛勞.신체의 허약으로 오는 모든 질병) 등 여러 증세도 치매의 원인이 될 수 있다고 본다.

### 3. 치매의 예방과 치료

우리가 경계해야 할 점들은 노인성 질환에 있어서 대개 보호자들이 『이 질병은 노환이라서 치료를 할 수 없는 병이다.』라고 스스로 미리 판단을 내리고, 포기하는 경우이다. 현재까지 치매에 대하여 그 확실한 원인이 밝혀지지 않았으므로, 확실하게 예방책이 없다고 하겠다 다만 위에서 언급한 발병의 요인들을 제거해 줌으로써 치매는 자연스럽게 예방되는 것이며, 치료도 가능하다. 그리고 치매에 대하여 관심을 갖고 정보와 지식을 미리 습득해 두는 것도 지혜이다. 그 질병에 대하여 미리 지식을 갖는다는 것은 그 질병을 방어(예방)할 수 있는 지혜가 되어주기 때문이다.

노령자가 다음의 경우는 치매의 징후일 수 있음.

- ① 물건을 어디다 두었는지 생각해내지 못하고 자주 엉뚱한 곳에서 찾는다.
- ② 말할 때 적절하지 않은 단어를 사용하거나 의사전달이 잘 되지 않는다.
- ③ 시간과 장소의 감각이 없어지고, 판단력이 떨어진다.
- ④ 숫자를 잘 헤아리지 못하고, 숫자가 무엇을 의미하는 것인지조차 잘 이해를 못한다.
- ⑤ 한가지 사항을 자주 되풀이해서 물어보고, 평소에 아주 익숙해 있던 일도 잘하지 못한다

- ⑥ 기분과 행동이 짧은 사이에 순간적으로 자주 변한다.
- ⑦ 성격이 급변하고 흥분과 의심, 두려움 등의 감정을 반복적으로 나타낸다.

노령자에게서 이상의 치매로 의심이 가는 행동이 보일 때는 일단은 전문의 료기관에 상담을 가져보는 것이 현명하다. 경우에 따라서는 《신경인지기능 검사》로서 “기억, 지능, 언어력 검사, 집중력의 검사”와 《촬영검사》로서 (CT, MRI, PET)등 전문적인 뇌의 기능검사를 필요로 하는 경우가 있기 때문이다.

약물치료의 방법으로는 현대의학에서는 주로 “인지 기능의 개선제”나 “항우울제” 등이 사용되는 것으로 알려졌으며, 그외 심리치료 기타의 방법으로 사회생활이나 봉사활동, 독서생활 등을 꾸준히 실천하도록 하여 건전한 뇌활동을 지속적으로 유지시킬 수 있도록 돕는다.

한의학의 특징은 어떤 병이든지 사람이 어느 한쪽 기능에 손상(損傷)을 입거나 고장(病)이 발생하였는가를 알아내어, 그 곳을 다스려서 신체가 균형을 갖도록 하여줌으로써 병을 예방도 하고, 치료를 해주는 것이 통례이다. 치매도 같은 의미에서 처방을 선택할 수 있다.

일반적으로 선택할 수 있는 처방 몇 가지를 예로 들자면

① 건망증을 치료하고 심신(心神)기능을 돋우고 불면증을 다스려주는 익기양심(益氣養心)의 방법. 즉 서양의학이 말하는 인지(認知)의 기능을 높여주는 처방으로 귀비탕(歸脾湯), 경옥고(瓊玉膏), 육미(六味)나 팔미지황탕(八味地黃湯) 등을 들 수 있겠고

② 정신과 마음을 편안하게 해주면서 영신정지(寧神定志)를 꾀하는 방법으로 사물안신탕(四物安神湯), 고암심신탕(古庵心腎湯), 연령고본단(延齡固本丹), 또는 육미지황탕(六味地黃湯)과 귀비탕(歸脾湯) 등을 함방하는 방법이고

③ 심화(心火)나 심울(心鬱), 노기(怒氣)와 같이 희, 노, 우, 애, 락(喜怒哀憂)으로 몸 속에 쌓인 감정적 스트레스 따위를 해소시켜 주는 즉 항우울제

재의 처방으로는 곽향정기산(藿香正氣散), 육울탕(六鬱湯), 청간해울탕(淸肝解鬱湯), 소요산(逍遙散), 시호계지용골모려탕(柴胡桂枝龍骨牡蠣湯) 등에 필요로 하는 즉 천마, 석창포, 익지인, 용안육, 원지 등등의 뇌기능을 높여주는 약재를 적당히 배합해주면 예방은 물론 초기증세에는 능히 치유가 가능한 것이다.

여기의 내용들은 이해하기 쉽도록 지극히 일반론법으로 정리한 글입니다  
따라서 진료의 기준이 될 수 없습니다 또 견해를 달리하실 수도 있을 것입니다

#### 4. 치매를 예방해주는 음식 몇 가지

‘어떤 음식물이 치매예방에 효과적이다’ 라고 발표되는 사례는 많다 그러나 그것을 과학적으로 명쾌하게 입증된 경우는 거의 없다. 다만 추정적으로 효과를 인정하는 정도이다 그 중 몇 가지를 들어본다.

##### (1) 콩(荳)의 음식

한자의 “머리 두(頭)”자를 “콩두(豆)자와 머리혈(頁)”자로 구성시킨 것을 보면 예로부터 콩(豆)은 두뇌건강에 도움을 준다 라는 사실을 알아서일까?

단백질이 40%나 함유하고 곡물 중에 영양가가 으뜸인 콩은 뇌의 활성을 돕고 신경을 안정시키며 피를 맑게한다. 콩이 치매를 예방해 준다는 사실은 현대과학이 밝힌 자료들이 많다. 콩에 함유한 “레시틴”이란 성분은 뇌세포에 영양물질이 들어가거나 노폐물을 배설하는 역할을 하는데 이 기능이 원활해야 뇌의 지각능력과 정신력을 향상시키는 효과를 발휘하기 때문에 노인성 치매 예방에 도움이 된다는 것이다.

##### (2) 카레(薑黃) 음식

과학자들의 조사결과 인도의 65세 이상 노인들에서 치매의 발병률은 1% 미만으로 세계에서 제일 낮다는데서 인도 사람들이 이 “카레”를 주식으로 하는 사실에서 추정하였다. 기원전 “석가모니”도 이것을 식사로 대신하면서 수

도(修道)하였다고 한다 이 “카레”의 주원료는 한약재 『강황(薑黃)은 혈액순환을 돕고 피가 멎는 것을 풀어주고 협심통, 견비통, 부인과질환, 방향성건위제 등으로 쓰이는데 동물실험에서 알츠하이머병의 진행을 지연시키는 효과가 있다』라고 연구결과가 발표된바 있다.

### (3) 녹차(綠茶)

녹차 주성분 “카데킨”이라는 성분이 치매(알츠하이머병)의 원인물질로 여겨지는 “베타-아밀로이드”라는 독성을 억제하여 치매의 예방과 치료에 탁월한 효과가 있다』라고 발표한바 있다. <일본의 도쿄대학 신야 가즈오 교수>

### (4) 영지버섯

미국의 윌리엄 스타비노하 박사(텍사스의대)는 『영지버섯에서 추출한 네 가지 항염 활성성분이 뇌의 염증이나 손상으로 생기는 노화와 기억력 상실을 억제하는 것으로 동물 실험에서 확인돼 치매에 효과가 기대된다』라고 밝히고 있다.

### (5) 기타 식생활

노인성치매가운데 뇌혈관성 치매가 약 절반이상을 차지하며 평소 혈압을 체크하는 등 혈압관리에 관심을 기울이는 것이 치매 예방의 좋은 방법이므로 하루에 소금 섭취량이 10g을 넘지 않도록 하고, 식사는 육류를 줄이고 우유, 유제품, 뼈째로 먹는 식품, 어류나 콩 제품이 많이 먹고 토마토 오렌지 등 신선한 과일류나 야채도 치매예방의 좋은 식품이다.

## 5. 치매의 잠재성 자가 테스트 방법

- ① 하루의 대부분을 자거나 TV만 본다.
- ② 특정한 취미를 가지고 있지 않다.
- ③ 터놓고 대화할 친구가 없다.
- ④ 외출을 싫어하고 집에서만 지낸다

- ⑤ 자신의 일이나 다른 역할이 없다.
- ⑥ 세상일이 관심이 없어 신문이나 책을 읽기 싫다
- ⑦ 삶의 보람을 느끼지 못한다.
- ⑧ 몸을 움직이는 것을 귀찮아하고 매사에 무정한 편이다.
- ⑨ 농담을 하거나 듣는 것도 싫어한다.
- ⑩ 고혈압이나 저혈압증세가 있다.
- ⑪ 자주 불평을 늘어놓는다.
- ⑫ 항상 "죽고 싶다"는 말을 잘한다.
- ⑬ 신경질적인 행동이 많은 편이다
- ⑭ 쓸데없는 근심 걱정을 한다.
- ⑮ 항상 초조하고 쫓기고 있는 듯 하다.
- ⑯ 어떤 것에 감동하는 마음이 없다.
- ⑰ 모든 일은 내가 해야 개운하다
- ⑱ 남의 의견을 듣지 않고 고집쟁이다.
- ⑲ 평상시에 매우 과묵하다.
- ⑳ 배우자가 사망하고 5년이 지났다.
- ㉑ 고맙다라는 말이 잘 나오지 않는다.
- ㉒ 옛날 자랑을 곧잘 한다.
- ㉓ 새로운 것에 흥미가 없다.
- ㉔ 뭐든지 자신이 중심이 되어 한다.
- ㉕ 모든 일에 참는 것이 어렵다.

● 채점방법

먼저 위의 모든 문항에 맞으면 「예」, 아니면 「아니오」로 답한다  
「예」는 1점, 「아니오」는 0점으로 계산한다

- 합계가 1~7 점인 경우 치매에는 안전하다
- 8~14 점은 치매에 주의를 요하고
- 15~25 점은 장래에 반드시 치매에 걸릴 확률이 높다



● 치매환자 가족의 행동요령 (자료 한국치매가족회)

- ① 알츠하이머병 노인을 목욕탕에 혼자있게 해서는 안된다.
- ② 젖은 타일바닥은 씻을 수 있고, 미끄러지지 않는 깔개를 사용한다
- ③ 욕실이나 화장실은 안에서 문을 잠그지 못하도록 장치를 빼어둔다.
- ④ 양변기를 사용한다. 벽 주위에는 손잡이를 설치한다.
- ⑤ 화장실이나 목욕탕 안의 손잡이의 색은 벽의 색과 구별할 수 있는 것이  
어 한다
- ⑥ 환자가 미끄러져 상처를 입지 않도록 수도꼭지에 플라스틱 캡을 씌워둔다.
- ⑦ 목욕하기 쉽도록 샤워용 의자를 사용한다.
- ⑧ 뜨거운 물에 화상을 입지 않도록 물의 온도는 40도 정도로 조절해 둔다.
- ⑨ 작은 물건이 배수구를 통해 빠져나가지 않도록 배수구에 망을 씌워둔다.
- ⑩ 세제나 청소용 약물 등은 환자의 눈에 띄지 않는 곳에 보관해 둔다.
- ⑪ 온도에 대한 감각이 둔해 화상을 입기 쉬우므로 화상을 입을 만한 물건을  
을 치워둔다.
- ⑬ 병이 나기 전에 자주 들었던 친숙한 음악을 자주 틀어준다.
- ⑭ 환자의 활동을 권장하는 것이 좋다. 환자를 가만히 방치해 두면 병의 진  
행이 빨라진다
- ⑮ 옛친구를 가끔 방문케 하되 방문시간을 짧게 하고, 자극하는 말이나 행  
동은 삼가도록 한다
- ⑯ 가족간 유대관계에 신경을 쓰고, 소외감을 느끼지 않게 해야 한다.
- ⑰ 환자의 목이나 팔에 인식표를 달아들여 만일에 대비한다.

## II. 현대인과 養生의 道

### 1. 현대인과 養生의 道

예로부터 동서고금을 막론하고 인간들이 건강하게 오래 살고자 하는 소망은 작고 소박한 일상의 건강생활에서부터 불로장생의 황당한 꿈까지 이루어 보려고 다양한 “건강법”들이 동원된다.

건강하게 오래 살려는 노력과 방법들 가운데 “양생법(養生法)”이 있다. 이 “양생법”이란 스스로에게 주어진 생명을 보존하며 병에 걸리지 아니하도록 건강관리를 잘 보살피서 타고난 천수(天壽)를 온전히 누리려는 건강기법(健康技法)의 하나이다

한의학인 “황제내경(黃帝內經)”에 이르기를 『인간은 “만물의 영장”이니 본래 43,200여일 즉 120세의 영생(營生)이 주어진다』라고 하면서 『그러나 지금 사람들은 술을 장(醬)으로 삼으며, 망녕(妄倖)된 짓을 거리낌 없이 행하고, 취한 뒤에 입방(入房)하여 정욕을 자행함으로 정기를 고갈시키며, 스스로의 쾌감만을 취하여 생리를 거슬러 반백(半百)도 못되어 쇠잔해진다.』라고 경고한다.

동양철학에서는 사람이 태어나서 성장하고 노쇠하여 마침내 죽을 때까지 변화와 생멸(生滅)이 모두 기(氣)에서 비롯되었으며, 음양오행의 규율(運行)의 지배를 받고 있다고 하여 인간과 자연은 상유(相類)의 관계에 있다고 본다 이것이 곧 천인상응(天人相應)의 사상이다. 이 “상응”이란 “자연계의 변화가 있을 때 인체에도 반드시 자연계에 상응하는 반응을 일으킨다”는 것으로, 천지와 인간이 모두 하나의 근원에서 나왔고, 하나의 기(氣)에서 화생(化生)되어 상호 연관성을 가지고 양자간에는 공통된 규율이 존재한다는 일원론(一元論)과 부합한다. 그러므로 우리를 감싸고 있는 천지대자연의 변화와 잘 조화를 이루어 억지부리지 않고 살아야 진기(眞氣)가 간직되고 정신이 몸 안에 잘 자리해 병에 걸리지도 않고 건강하게 생명을 온전히 누릴 수 있다는 논리이다.

“논어”에 의하면 『음식은, 첫째로 정결하지 않으면 먹지 말라. 둘째로 계절에 맞지 않으면 먹지 말라. 셋째로 폭식, 폭음하지 말라 넷째로 요리의 기술을 연구하라.』하였고, 또 유가의 양생법 가운데 『하루의 금기는 오후에 배불리 먹지 않는 것이며, 한 달의 금기는 그름에 크게 취하지 않는 것이며, 일년의 금기는 겨울에 원행하지 않는 것이며, 일생의 금기는 등축을 밝히고 방사(房事)하지 않는 것이다.』라고 하였다. 하루 동안의 자연의 기(氣)가 안으로 수렴되어 간직되는 밤이나 그름, 겨울에는 우리 몸의 기온도 안으로 수렴되어 대사기능이 떨어지므로 음식과 술을 많이 마시거나, 원거리여행으로 원기를 소진시키지 말라는 주의이다 또한 반드시 어두운 야밤에만 행하는 방사를 등축을 밝히고, 짐승들처럼 주야를 안 가리고 무절제하여 기를 교란시키지 말고 자연의 순리에 “밸런스”를 맞추며 살라는 뜻이다

지금처럼 쉽고 하찮은 이야기지만, 매일 반복되는 이 같은 삶들이 모이고 모여서 일생의 과정이 되는 것을 생각하면 결코 간과할 수 없는 대목들이다 현대의 “자연에 반하는 과학문명”의 생활방식은 육체적 욕구들을 충족하기 위한 양생법이라고 본다면, 그와 상반되는 대자연의 섭리와 조화하려는 이 영적(靈的)세계의 양생법은 현대인들의 정신건강을 위하여 올바른 “養生之道”가 아닐까 하는 생각이다. 다음에 옛 사람들의 양생기법 몇 가지 사례를 소개한다

## 2. 옛 사람들의 養生法 몇 가지

### (1) 먼저 마음을 비워야 養生의 길이 열린다. <黃帝內經>

사람이 무심(無心)하면 도(道)와 습하는 것이요, 유심(有心)하면 도(道)와 멀어진다. 이 무(無)라는 법이 모든 유(有)를 포섭(包攝)하여 남김이 없고, 만물(萬物)을 낳아서 다함이 없으니 천지(天地)가 비록 크다 하나 형(形)이 있어야 구실을 하고 음양(陰陽)이 비록 묘(妙)하다 하여도 그 기(氣)가 있으므로 곧 해석(解釋)이 되는 법(法)이요, 백념(百念)이 분기(粉起)하여도 그 의식(意識)이 있어야 판단(判斷)할 수 있다 이러한 이치(理致)를 수득(修得)한

者는 먼저 형상(形像)을 단련(鍛鍊)하고 다음에 신(神)을 응결(凝結)하여 기(氣)를 모으고, 다음에는 단(丹)을 이룩하여 형(形)을 견고(堅固)하게 하면 신(神)을 온전히 할 수 있다. 그러므로 “송재구(宋齊丘)”가 말하기를 『형(形)을 잊어서 기(氣)를 기르고, 기(氣)를 잊어서 신(神)을 기르고, 신(神)을 잊어서 허(虛)를 기른다. 잊는다는 것은 사물(事物)이 나의 마음속에 없다는 뜻이다. 본래(本來)에 한 물건(物件)도 없으니 어느 곳에 티끌이 있으랴? 『본래무일물, 하처유진애(本來無一物, 何處有塵埃)』라는 불경의 말이 즉 이것을 이룸이다.』라고 하였다

### (2) 다음 열두 가지는 喪生의 張本이다. <抱朴子>

생각이 많으면 정신(精神)이 위태(危殆)하고, 염려(念慮)가 많으면 지조(志操)가 흩어지며, 욕심(慾心)이 많으면 뜻이 혼미(昏迷)하고, 일이 많으면 얼굴이 피로(疲勞)하며, 말이 많으면 기(氣)가 멀어지며, 웃음이 많으면 오장(五臟)이 상(傷)하고, 근심이 많으면 마음이 不安하며, 즐거움이 많으면 뜻이 넘치고, 기쁨이 많으면 혼란(昏亂)하며, 노기(怒氣)가 많으면 백맥(百脈)이 安定되지 못하며, 호사(好事)가 많으면 미혹(迷惑)이 많아 일을 처리하는데 혼란(混亂)스럽고, 미워함이 많으면 초췌(憔悴)해지는 법이다. - 이 열 두 가지 많음을 제거하지 못하면 영위(榮衛)가 도(度)를 잃고 혈기(血氣)가 자행(恣行)하여 상생(喪生=죽고 사는 것)의 장본(張本)이 되는 것이다.

그러므로 소사(少思), 소염(少念), 소욕(少慾), 소사(少事), 소어(少語), 소소(少笑), 소수(少愁), 소락(少樂), 소희(少喜), 소노(少怒) 소호(少好), 소오(少惡)등 이 열두 가지는 양성(養性)의 근본(根本)이 된다.

### (3) 養性에는 다섯 가지 어려움이 있으니 <동의보감>

사람의 성질을 기르는데 다섯 가지의 어려움(五難)이 있으니, 그 첫 번째 어려움은 명리(名利=虛榮心)를 버리지 못함이요, 두 번째 어려움은 희노(喜怒哀=自制力)를 제거하지 못함이요, 세 번째 어려움은 성색(聲色=酒色)을 떠나지 못함이요, 네 번째 어려움은 자미(滋味=好衣好食)를 끊지 못함이요,

다섯 번째 어려움은 신허정산(神虛 精散=散漫스러움)함이다. 이 다섯 가지의 어려움이 가슴속에서 없어지면 선(善)을 축원하지 않아도 복(福)이 있고, 장수(壽)를 구하지 않아도 스스로 연장되는 것이니 이것이 양생(養生)의 대지(大旨=큰 뜻)이다.

#### (4) 혼자하는 안마와 導引法 〈스트레스 해소 운동법〉

눈을 감고 마음을 고요히 하여 주먹을 굳게 쥐고 정좌(靜坐)하여 위아래의 치아를 설흔 여섯 번 마주치며 두 손으로 머리를 껴안고 뇌의 뒤를 장지(長指=가운데 손가락)로 무수히 튀긴다. 그런 뒤에 심호흡의 소리가 귀에 들리지 않도록 하는 것이 좋다. 다음 손바닥으로 두 귀를 막고 검지(食指)를 장지 위에 얹어서 뒤통수를 두드리며 머리를 흔들고 두 손으로 양쪽 어깨를 두드리며 또 혀로써 입천정을 문질러서 침을 내서 삼키고, 다시 심호흡을 하여 천천히 뱉어낸다

다음 두 손으로 개미허리를 무수히 문질러서 열이 나게 한 뒤에 허리를 힘있게 쥐고 또 심호흡하여 한참동안 머물(閉氣)면 심장에 머물던 화기(心火)가 서서히 단전(丹田)으로 내려가는데 머리를 구부리고 두 어깨를 무수히 흔들면 심화가 다시 단전으로부터 뇌로 올라간다 그 때에 다시 심호흡하여 두 다리를 쭉 뻗고 기운을 편다. 다시 머리를 굽히고 두 손으로 발바닥을 당기되 가급적이면 무릎을 뺏뺏하게 하는 방법이 좋다 다시 침을 삼키며 어깨를 자주 젖혀서 몸을 바로 잡고 또 심호흡을 하는데 어깨를 자주 젖히는 것이 좋다. 이 방법을 쓰면 몸에 사마(邪魔)가 돌지 않고, 잠자리(夢寢)가 편안하며 한서(寒暑)가 침노하지 못하며, 질병이 가까이 못한다. 〈동의보감〉

#### (5) 혼자하는 안마와 導引法 〈얼굴 양생법〉

밤중에 일어나서 위아래 치아를 아홉 번 마주치고 침을 아홉 번 삼키며, 중지(中指=長指)로써 코의 좌우를 열이 나도록 문지르면 폐(肺)를 부드럽(潤滑)게 한다 오른손으로 왼쪽 귀를 머리 위로 돌려서 열네 번 문지르며 당기고, 왼손으로 머리를 돌려서 오른쪽 귀를 문지르고 당기기를 열네 번 한다.

손바닥을 문질러서 열을 나게 하여 두 눈을 스무번 닦고, 또 이마와 발제(髮際)를 열네 번 문지르면 얼굴에 광택이 생기며, 손으로 귀뿔을 많이 문지르면 수명을 연장하고 양기를 도우며, 귀먹는 것을 예방한다. <동의보감>

### Ⅲ. 술(酒)과 건강

#### 1. 인간과 술 그리고 술고래 한국인

고대 삼한의 부족국가시절에 농경의례의 하나인 제천의식 때에 백성들이 술을 빚어 마시며 가무를 즐겼다는 기록이 있다. 그리고 백제의 의자왕은 삼천 궁녀와 주지육림(酒池肉林)속에서 방탕생활을 즐기다 결국은 나라까지 멸망하고 만다 또 삼국시대에 김유신 장군과 기생 천관녀에 관한 이야기는 신라시대에 이미 귀족들을 상대로 하는 술집이 있었다는 것을 말해주고, 통일신라의 원효대사는 술과 더불어 서민들과 어울리는 이야기로 볼 때 귀족 뿐만 아니라 서민들을 대상으로 하는 술집도 그 이전에 생겼었다는 이야기이다 술은 이렇게 우리나라뿐만 아니라 동서양을 막론하고 어느 시대 어느 사회에서나 인류역사와 더불어 예로부터 애음되어 왔다.

그런데 이 술이란 상반되는 양면성을 지니고 있다 적절하게 마시는 술은 그 사람의 정서기능을 자극하여 기분이 좋아지고, 작업능률을 높여주며, 식욕을 증진시키며 위액의 분비를 항진시켜 소화능력을 좋게 하고, 중추신경에 작용, 불안을 완화시켜주며, 스트레스를 잊게 해주는 등 약리 및 심리적인 효과가 있기도 하지만, 술을 자주 들거나 장기적으로 과음하게 되면 문제는 더욱 심각해진다 우선 간경변증 등 치명적인 간질환을 앓게 되고, 황달이 생기고, 위장장애는 물론이요, 췌장(이자)을 손상시켜 당뇨병을 일으키고, 기억력 감퇴와 정신적인 기능의 약화를 가져온다. 또 심근경색증과 뇌졸중의 발병률도 증가된다. 음주는 특히 성격이 황폐되는 정신질환과 같은 질병을 유발시키기도 하며, 혹은 판단을 흐리게 하여 사고의 원인을 초래하여 패가망

신 되기도 한다

지난 2002년도에 우리나라 국민의 1인당 술 소비량은 14.4l 로 세계 2위로서 성인 남성들 가운데 약70%가 음주를 즐기며, 이 가운데는 적어도 450만명이 알콜중독잠재자이고, 이중에 약160만명 이상이 이미 심각한 알콜중독 상태라고 하며, 음주관련 사망자가 연간 2만4천명에 이르며, 술로 인한 의료비등 기타 사회적 손실비용만도 연간 16조원 정도로 추산(이상은 2001년도기준)되고, 세계 고급양주의 1/3이 우리나라에서 소비되고, 한 병에 1,400만원짜리 특급양주가 없어서 못 판다는 기막히는 이야기이다. <이상의 통계는 2003.1 15 KBS아침뉴스와 1.28 mbc뉴스데스크에서>

그리고 술잔을 주고받으며 마시는 수작(酬酌)문화는 전 세계적으로 우리 한민족만이 갖고 있는데, 이는 음주속도를 빠르게 하여 주량을 늘려주고, 간염 등 세균을 전염시키는 중요한 통로가 되므로 이런 습관은 사라져야한다. 또 하룻밤에 2차, 3차를 계속하는 술집순례하기나, 회사직원들끼리의 회식이나 대학교 신입생 환영식 등에서 술을 강요하고, 폭탄주를 억지로 마시게 하여 목숨까지 잃게 하는 등 고쳐야 할 잘못된 음주문화들이 너무나 많다.

특히 임신한 여자가 술을 마셨을 경우, 태아에게 심각한 손상을 입힐 수 있다 최근에는 임신 중에 과음한 어머니에게서 비정상적으로 몸집과 머리가 작고 심장에 이상이 있는 기형아들이 태어나 심각한 사회 문제로까지 대두되고 있다. 이런 기형아를 가리켜 '태아 알코올 증후군' 이라고 부르고 있는데, 이렇게 태어난 아이들은 성장하면서 정신박약아가 되기 쉽다. 최소한 임신부만이라도 음주와 흡연의 자제가 요구된다 하겠다

## 2. 술이 인체에 미치는 영향

(1) 간(肝)은 술의 주성분인 알코올을 분해 해독하는 장기이기도 하지만 정작 간 자체도 알코올이나 알코올의 대사산물(아세트 알데하이드)에 의해서 손상을 받게 된다. 소주로 환산하여 반 병 이상을 거의 매일 계속 마신 사람들의 반 수 이상이 5년 후에는 지방간이 거의 발견된다고 한다. 이 지방간이

발생하면 곧 간경변증으로 발전되기도 하고, 이것이 젊은 연령층에 사망의 원인이 되는 경우가 많다.

만성 알코올 중독자들에게서 흔히 보이는 알코올성 간염은 생명에 위협이 되는 간경화증의 전 단계이다. 일부 간염환자에서는 간장의 섬유조직에 경화가 일어나는데 이는 간경화증의 초기현상이다. 주량이 많은 사람일수록 간경화에 걸릴 확률이 높아진다 이 간경화증에 걸리면 지방간과는 달리 술을 끊어도 쉽게 간기능이 좋아지지 않으며 간의 재생능력도 상실되기 때문에 참으로 치명적이다.

(2) 술은 위(胃)에 직접 작용하여 위염을 일으킬 뿐만 아니라 기존의 위염이나 궤양을 악화시키고 식도나 위장출혈의 원인이 된다. 그리고 췌장(이자)은 췌액이란 소화액을 분비하는 신체장기인데 상습적으로 술을 마시면 췌장의 기능장애로 인슐린의 분비기능이 감퇴하여 당뇨병의 원인이 되기도 한다

(3) 술은 심장(心臟)질환, 관상동맥질환, 부정맥 등을 유발하며 혈액의 순환과 심장의 수축에도 중요한 영향을 미치고 있다. 알코올성 심장질환은 알코올과 알코올의 대사산물(아세트 알데하이드)이 직접 심근에 손상을 주어서 발생하게 된다. 또 알코올의 소모량이 많은 사람은 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥질환의 발생률 또한 높다. 상습적으로 오랫동안 과음하는 사람에서는 고혈압의 발생률도 높다.

(4) 술을 과량 섭취하면 신체의 보호능력을 감퇴시켜서 세균, 진균 및 바이러스 등 미생물에 대한 저항력이 감소되고, 알코올성 간경변증, 암, 심내막염 등의 발생빈도가 높아진다. 알코올을 실험동물에 투여하거나 사람들이 알코올을 남용 또는 과음하면 여러 가지 면역이상 즉 항체반응 억제, 면역에 관계하는 임파구 증식반응의 감소, 그리고 세포성 면역반응이 억제된다

(5) 특히 내분비계는 알코올의 작용에 대해 매우 민감하여 남성 음주 습관자는 성욕감퇴가 흔히 있다. 남성 알코올 중독자는 성기능 부전의 특징인 여



성형 유방, 성형 혈관증, 고환 위축증, 수염의 소실, 2차성징의 기능장애 등이 있다 남성 호르몬 결핍증은 알코올이 생식선에 독성 작용을 미치기 때문이다

(6) 그 밖에도 알코올은 이미 오래 전부터 종양을 유발하는 것으로 알려지고 있다 특히 간장, 식도, 인두, 구강, 직장 등에서 암을 유발하는 물질로 알려지고 있다. 알코올자체가 발암물질로서 작용하거나, 발암의 보조물질 또는 촉진물질로서 작용하고 있는 것으로 생각되고 있다

### 3. 알코올 중독의 정의와 증세

일반적으로 허용되는 양 이상의 음주를 하여 개인의 건강이나 사회적, 직업적 기능에 장애가 있음에도 불구하고 음주를 계속하는 경우를 알코올 중독이라 하고, 대개는 알코올 남용과 알코올 의존을 포함하여 말한다.

신체적으로 형성된 알코올의 금단증상을 피하기 위해 알코올을 계속 사용하게 되는 상태를 신체적 의존이라 하고, 알코올을 계속 사용함으로써 긴장과 감정적 불편을 해소하려는 현상을 심리적 의존이라 한다. 알코올 남용이란 사회적 또는 직업상의 기능장애를 초래하는 알코올의 병적인 사용, 즉 사회적 음주와는 상관없이 알코올을 지속적으로 빈번히 마시는 것을 말한다.

여기에 이르면 내과적으로 다음과 같은 증세가 발생할 수 있다. 대표적인 것으로는 ①심장과 혈관계통에 혈압(BP)의 상승, ②간장계통으로 알콜중독 초기에는 지방간, 간염으로 시작하여 만성단계에 이르면 간경변, 간암으로 발전하게 된다 ③위벽 손상에 의한 위염이나 위궤양이 발생할 수 있다. ④비타민(B1)이 결핍되거나 신경세포 손상에 의하여 손, 발저림이나 알콜성 경련이 발생하며, 그 밖에도 빈혈, 당뇨, 성기능감퇴, 상처치유지연, 치매증세를 발생하는 수가 있다.

결국에는 불안, 우울증과 같은 정신장애도 일어나며 불면증 성격장애등 중독증상과 ①마른주정, ②금단증세에 이어 성기능장애, 치매등 알콜성 정신병으로까지 이르게 된다.

① 마른주정이란?

알콜중독 환자가 술을 마시지 않았음에도 불구하고, 음주시의 건전치 못한 생각과 행동을 계속하는 것으로서, 말과 행동이 불일치하고 자기 합리화, 비판, 불만을 계속적으로 사용한다. 또한 참을성 없는 태도와 성급한 판단, 자기중심적인 태도와 함께 가족의 혼란을 야기한다.

② 금단증세란?

오랫동안의 과음 후 갑자기 술을 끊었을 때 나타나는 증상으로, 이것의 해소를 위해 다시 음주를 하게 된다. 초기 증상으로는 손떨림, 식은땀, 불면, 긴장 등의 증상이 있으며, 이것이 더 심해지면 환청, 환시, 발작등의 증상이 일어나게 된다. 이렇게 금단증상이 심화되었을 경우 적절한 치료를 받지 않으면 25%가 사망에 이르게 된다

참고로 사항으로 최근의 6개월 동안 당신의 생활에서 해당되는 사항에 ○을 표시한다. 그리하여 4가지 이상이 해당되면 당신은 알코올 중독의 가능성이 높으므로 전문의와 상의하여야 한다.

- ① 자기연민에 잘 빠지며 술로 이를 해결하려한다.
- ② 혼자 술 마시는 것을 좋아한다
- ③ 술 마신 다음날 해장술을 마신다
- ④ 취기가 오르면 술을 계속 마시고 싶은 생각이 지배적이다
- ⑤ 술을 마시고 싶은 충동이 일어나면 거의 참을 수 없다.
- ⑥ 최근에 취중의 일을 기억하지 못하는 경우가 있다 (2회/6개월)
- ⑦ 대인관계나 사회생활에 술이 해로웠다고 느낀다.
- ⑧ 술로 인해 직업기능에 상당한 손상이 있다.
- ⑨ 술로 인해 배우자가 나를 떠났거나 떠난다고 위협한다.
- ⑩ 술이 깨면 진땀, 손 떨림, 불안이나 좌절 혹은 불면을 경험한다
- ⑪ 술이 깨면서 공포나 몸이 심하게 떨리는 것을 경험하거나 혹은 헛것을 보거나 헛소리를 들은 적이 있다.
- ⑫ 술로 인해 생긴 문제로 치료받은 적이 있다.

#### 4. 한국형 알콜중독 자가 진단법

(참고 · 이 자료는 우리나라 음주 문화실정에 맞게 국립정신병원에서 개발한 알콜중독 선별검사 방법이다.)

× 다음 문항을 읽어보시고 “그렇다” 하고 느끼면 ○표를 한다

- 1 음주 문제로 부부싸움을 자주 하는 편이다 ( )
- 2 술을 마시고 가족(부모, 부인, 자녀)들을 폭행한 적이 있다 ( )
- 3 술값으로 인하여 생활비의 일부분을 사용한 적이 있다 ( )
- 4 술을 끊기 위하여 주술적(굿, 기도, 점)방법 등을 시도한 적이 있다 ( )
- 5 음주 문제로 인하여 별거, 이혼한 적이 있다 ( )
- 6 아침에 술을 마시고 출근한 때가 있다 ( )
- 7 술로 인하여 자주 결근을 할 때가 있다 ( )
- 8 상사에게 음주 문제로 인하여 충고 또는 경고를 받은 적이 있다 ( )
- 9 직장에서 접대를 이유로 해서 자주 술을 마셨다 ( )
- 10 음주 문제로 인하여 직장에서 쫓겨 난 적이 있다 ( )
- 11 당신의 술 문제를 감추기 위하여 다른 동료들 비난한 적이 있다 ( )
- 12 술을 마시고 이웃간에 사소한 일로 다툰 적이 자주 있다 ( )
- 13 친목관계에 있어서 술을 반드시 필요하다 ( )
- 14 술좌석에서 다른 사람보다 더 많이 마시려고 노력한다 ( )
- 15 술로 인하여 친구들과 결별한 적이 있다 ( )
- 16 손 떨림(수전증)을 멈추기 위하여 술을 마신다 ( )
- 17 음주시의 행동을 기억하지 못한다 ( )
- 18 헛소리(幻聽), 헛것을 보고(幻視), 들은 적이 있다 ( )
- 19 음주로 인하여 급격한 체중감소, 식은땀, 헛구역질을 경험한 적이 있다 ( )
- 20 술로 인하여 치료를 받은 적이 있다 ( )
- 21 술로써 모든 문제들을 해결하려고 한다 ( )
- 22 주위 사람들을 지나치게 의식하여 행동이 부자연스럽다 ( )
- 23 음주 후에는 난폭한 성격으로 변한다 ( )
- 24 물건 또는 돈을 훔쳐서 술을 마신 적이 있다 ( )

- 25 술로 인하여 교통사고(경상, 중상)를 당한 적이 있다 ( )
- 26 음주 후 행동으로 즉결 이상의 처벌을 받은 적이 있다 ( )
- 27 음주 문제로 병원이나 진료소에 입원을 한 적이 있다 ( )
- 28 음주 문제로 인하여 다른 사람의 도움을 구한 적이 있다 ( )
- 29 자신이 정상적으로 술을 마실 수 있다고 생각한다 ( )
- 30 술좌석에서 술을 조절할 수 없다 ( )
- 31 술을 마시지 못하면 잠을 이루지 못한다 ( )
- 32 여러 사람(친구, 직장동료)들 보다 혼자서 술을 마시는 것을 좋아한다 ( )
- 33 술을 가족들 몰래 감추었다가 혼자 있을 때 마신다 ( )
- 34 술을 마시지 않으면 의욕이 없다 ( )
- 35 음주 후 실현되지 않을 일들을 자주 상상해 본다 ( )
- 36 음주 후 돈과 명예에 대하여 허세를 부린다 ( )
- 37 음주 후의 성행위가 만족하다고 생각한다 ( )
- 38 술을 마시면 식욕이 떨어진다 ( )
- 39 술을 마시지 못하면 불안하거나 공포에 사로잡힌다 ( )
- 40 친구나 주위사람들에게 거짓말을 해서 술을 마신 적이 있다 ( )
- 41 매일 정해진 시간에 음주를 한다 ( )

이 설문에서 당신에게 해당되는 항목이

- 5개 이면 → 당신은 알코올을 남용하고 있다고 보아야 한다.
- 8개 이면 → 당신은 알콜중독의 초기이다
- 10개 이면 → 당신은 알콜중독의 위기에 속한다
- 15개 이면 → 당신은 이미 만성알콜중독에 걸린 사람이다.
- 20개 이면 → 당신은 알콜중독의 말기이다.

## 5. 알코올 중독증의 치료

일단 알코올 중독증의 처지가 되면 무엇보다도 자기 스스로가 적극적이고 꾸준히 절주를 실천하려는 자성과 의지(意志)가 가장 중요하다. 이렇게 노

력하여서도 음주의 욕망과 충동을 스스로의 의지로 조절할 수 없는 부득이한 경우에는 뇌(정신과적)의 약물치료와 심리치료를 병행한다. 단주의 효과를 내는 “알콜빙”과 같은 약은 신체의 어느 부분에 작용하여 술에 대한 거부감을 유발시켜서 음주의 충동을 억제하여 주는 방식으로 이러한 약물치료는 자칫하면 정신과적 또는 여타 부작용을 발생시키는 수가 있기 때문에 반드시 전문의사의 지도아래서 투약하여야 한다.

우리 한방에서는 술에 거부감을 유발시키거나 하는 방법, 즉 이렇게 약물로써 강제적으로 술을 끊게 하는 약재나 처방은 아직까지 없다. 다만 이 술로 인하여 간장이나 위, 장, 이자, 신장, 심장 등 여타 기능이 상했거나 허약해진 기능을 술독으로부터 해독시켜주고 고장이 발생한 그 기능을 본래대로 건강하게 회복시켜주는 방법이 주로 이용된다.

그러나 알코올중독증에 걸리면 그 나타나는 증세가 복잡하고 각자의 체질도 다르기 때문에 치료의 처방도 일률적으로 제시하기가 어렵다. 다만 숙취의 해소나 음주로 몸이 지쳐 있을 때에 가정에서 먹을 수 있는 지극히 일반적인 처방으로는 “쌍화탕(주의 : 시중 약국에서 판매되는 쌍화탕류는 한방에서 사용하는 것과는 처방의 구성이 다르므로 유의하여야 한다.)”에 “대금음자”, “곽향정기산”, “사군자탕” 또는 향사육군자탕(위장이 허약할때)등을 합방하여 사용하면 간기능에 도움이 되고 피로도 풀려서 원기회복에 효과가 있다.

### 【참고】 술의 종류와 성분

주류는 제조에 쓰이는 원료와 제조방법에 따라 종류를 대개 세 가지로 분류한다. 그 하나는 『양조주(釀造酒)』로서 이 양조주에는 단발효식(單醱酵式)과 복발효식(複醱酵式)이 있는데, 단발효식은 처음부터 당분을 포함한 과즙을 발효시켜 그대로 음용하는 포도주 등의 과실주가 그것이고, 또 복발효식은 곡류를 원료로 하여 이것을 어떤 방법으로 당화(糖化)시켜 발효시킨 것으로, 맥주(單行醱酵式)·청주 노주(老酒·並行醱酵式)·탁주 등이 이에 속한

다. 이 양조주의 알코올 함량은 1~18%로 낮은 편이고, 증류주와 달리 알코올 발효와 함께 휘발성의 향기에 관계되는 여러 가지 성분 외에 엑스트랙트(extract)라 하여 맛에 관계되는 당분·아미노산·불휘발산을 2~8% 포함하는 것을 특징이 있다.

그 두 번째는 『증류주(蒸溜酒)』로서 발효된 술을 거르지 않거나, 액즙을 증류시켜서 얻는 술로서, 소주 가오량주 위스키·브랜디·럼 보드카·진 등이 이에 속한다. 이 증류주는 알코올 함량이 20~50%로 높아서 마셨을 때 독하게 느껴지며 곧바로 취하게 된다. 풍미는 원료와 알코올 외에 발효할 때 부산물로 생성되는 미량의 휘발성분과 증류시 가열하면 생기는 휘발성분 등에 의해 좌우된다.

다음 세 번째는 『혼성주(混成酒=混合酒)』라는 것으로 술(알코올)에 향기와 특별한 맛이나 빛깔에 관계있는 약제나 향료를 혼합하여 만들거나 또는 주류끼리 혼합하여 만든다. 합성청주·감미과실주·리큐어·약미주(藥味酒) 등이 여기에 속한다. <자료: 두산백과사전>

술의 주성분은 에틸알코올과 물이며, 여기에 향기성분(에스테르류(類))이나 기타 고급 알코올류와 맛을 내주는 성분으로서 당분 유기산류 아미노산류이고, 그 밖에 색소류가 첨가되기도 하는데, 보통 1gm당 7kcal의 높은 열량을 내지만 단백질, 비타민, 무기질 등 영양학적으로 인체에 도움을 주는 성분은 거의 없기 때문에 술을 마시면 식사를 소홀히 하기 쉽고, 이로 인해 나중에는 영양결핍 특히 비타민 결핍 등으로 인해 신체의 저항력이 떨어지고 질병이 쉽게 생길 수 있다.

(광주시 북구 풍향동 605-9 대원당 ☎ 062-527-3000  
E-mail daiwun@htel.net)