



국내에서 와인 붐이 불게 된 것은 와인, 특히 레드 와인이 혈관 건강에 유익하다는 사실이 널리 알려진 것이 계기였다. 술이랑기보다는 녹차에 버금가는 웰빙 식품으로 인식한 것이다.

최근엔 심장병 예방을 위해 와인을 마시는 사람이 많다. 세계보건기구(WHO)는 20여 년 전 각 나라별로 심장병 사망률을 조사했는데 유독 프랑스인의 심장병 사망률이 낮았다. 영국·독일·미국인의 50% 이하였고, 채식을 주로 하는 일본인과 비슷한 수준이었다. 그 비결로 레드 와인이 지목됐다. 프랑스인은 식후에 와인 대신 물을 마시면 “개구리 아니면 미국인”이라고 놀릴 만큼 세계에서 와인을 가장 많이 소비한다(연간 1인당 62.8ℓ, 한국인은 연간 0.6ℓ).

이를 ‘프렌치 패러독스’(프랑스인의 모순)라 한다. 포도껍질에 든 항산화 성분인 레스베라트롤 등 폴리페놀이 혈관 주변에 쌓인 유해산소를 없애 심장병을 예방한다는 것. 폴리페놀은 껍질을 벗겨 만든 화이트 와인보다 껍질째 발효시킨 레드와인에 더 많이 들어 있다. 화이트와인보다 레드와인의 건강상 효능이 높다고 치는 것은 이래서다.

프렌치 패러독스엔 전제가 붙는다. 와인을 과음하지 않고 적당량 즐긴다는 것이다. 와인잔을 3분의 1만 채운 뒤 남성은 하루 2잔, 여성은 1잔까지가 적정량이다.

프렌치 패러독스 자체를 부인하는 학자도 있다. 불가리아·헝가리 등 프랑스 못지않게 와인을 즐기는 나라 국민의 심장병 사망률

이 상당히 높다는 이유에서다. WHO도 프랑스인의 심장병 사망률이 종래 알려진 것보다 높다는 새로운 조사결과를 내놓았다.

영국인은 프렌치 패러독스가 허구라고 주장한다. 와인을 많이 팔기 위한 상술에 불과하다는 것이다. 프랑스인의 심장병 사망률이 낮은 것은 이들이 육식을 본격적으로 시작하지 오래 되지 않아서이지 와인 덕분은 아니라는 얘기다.

와인의 또 다른 장점은 철분이 꽤 들어있고, 다른 음식에 든 철분이 몸에 많이 흡수되도록 돕는다는 것이다.

최근엔 알츠하이머병을 예방한다, 기억력을 높여준다, 위궤양·위암의 원인중 하나인 헬리코박터균을 죽인다 등 새로운 연구결과들이 속속 제시되고 있다.

### 과유불급이라. 와인도 술임을 잊지말자.

와인에도 아킬레스건은 있다. 많이 마시면 다른 술과 마찬가지로 건강에 피해를 입힌다. 특히 심한 숙취를 일으키고 잘 깨지 않는 술로 악명이 높다. 과음하면 비만·알코올 의존증·지방간·간경화 등 후유증이 나타날 수 있다는 것도 다른 술과 같다.

너무 많이 마시면 구강암·인후암 발생 위험이 높아진다. 프랑스인이 이런 종류의 암에 잘 걸린다는 통계가 이를 간접적으로 증명한다.

일부 사람에게 편두통을 유발한다. 이때는 항산화성분인 폴리페놀이 편두통 원인 물질로 작용한다.

와인에 보존료로 첨가하는 이산화황은 두드러기 등 알레르기 반응을 일으킬 수 있는 성분이다. 천식 증세를 악화시키기도 한다. 따라서 천식 환자나 이산화황에 예민한 사람은 와인을 멀리하는 것이 건강에 이롭다.

와인을 마시기만 하면 재채기·콧물·눈물·두통·발진·메스꺼움 등 알레르기 반응을 일으키는 사람도 있다. 이런 사람도 최선의 예방법은 와인 ‘회피’다.

레드 와인엔 알코올이 상당량(12%) 들어 있다. 알코올은 1ml당 7kcal의 열량을 낸다. 레드 와인 100ml(소주잔으로 두잔 분량)의 열량은 70kcal. 하루 적정 권장량(200ml)을 마시면 140kcal의 열량을 얻는데 그치지만 서너 잔 마시다 보면 금세 밥 한 공기의 열량을 초과하게 된다.

평소 술을 전혀 마시지 않던 사람이 순전히 심장병 예방을 위해 레드와인을 선택하는 것은 난센스다. 이런 사람은 레드와인 대신 포도주스·포도즙을 선택하는 것이 현명하다. 🍷

# 신의 물방울 와인

## 제대로 알고 마시자

와인은 인류가 마시기 시작한 지 가장 오래된 술이다. 흔히 '신이 빚은 술'로 통한다. 인위적인 양조 행위가 없어도 자연 발효가 가능해서다. '신의 물방울'이란 일본 만화 제목은 이래서 나왔다. 일사병으로 쓰러졌거나 기절한 사람의 입에 포도주를 넣어주면 살아나는 경우도 있어서 '생명의 술'로도 불렸다. 고대 그리스에선 전쟁터에서 입은 상처를 씻는 데 쓰는 살균제였다.

글 박태균(중앙일보 식품의약전문위원) 일러스트 이은주

