

연말연시 건강 음주방법

연말연시가 다가오면 송년회, 신년회 등 잦은 술자리가 마련되기 때문에 음주자들은 건전음주를 통해 자신의 건강을 보호하는 것이 필요하다. 술은 적당히 마시면 오히려 건강에 도움이 될 수 있다. 특히 사람은 체질적으로 개인의 차이가 있어 술과 음식의 선택에 있어서도 구별이 필요하다. 사람의 체질은 크게 소음인, 태음인, 소양인, 태양인으로 대별할 수 있으며 체질에 따라 술의 종류나 술을 마시는 방법을 알아두면 건강에 도움이 될 수 있다.

■ 소음인(少陰人)

소음인은 비위가 약하고, 몸이 냉하고, 기가 부족하기 쉬운 체질이기에 때문에 그 성질이 찬 술은 좋지 않으며 소주나 고량주, 양주, 찹쌀 동동주, 사과, 대추, 인삼술 등이 좋다. 안주로는 닭고기, 감자, 사과, 굴, 토마토, 복숭아 등이 좋으며, 돼지고기나 찬 우유, 땅콩, 수박은 소화장애나 양기를 상하게 하여 좋지 않다.

소음인으로서 불가피하게 술을 많이 먹어야 할 경우에는 미리 인삼을 먹어두면 술도 덜취하고 피로도 덜하게 된다.

술을 마신후에는 인삼차, 생강차, 꿀물, 복어국 등을 먹으면 다소 빨리 회복된다. 특히 음주후에 설사가 나면 건강이 빨리 나빠지기 쉬우므로 찹쌀 미음이나 생강차를 자주 마시는 것이 좋으며, 절대로 사우나에서나 찜질방 등에서 땀을 내어서는 안된다. 땀을 많이 흘리게 되면 본래 양허(陽虛)한 소음인은 혈압이 떨어지고 기운이 빠지며 심한 경우에는 쓰러지게 된다.

■ 소양인(少陽人)

열이 많고 음이 부족하기 쉬운 체질이므로 생맥주가 좋으며 양주나 고량주류는 많이 마시면 좋지 않다. 양주나 고량주를 소양인이 많이 마시면 혈열이나 조열이 잘 생겨 번열이나 종기가 발생되기도 한다.

안주는 돼지고기, 굴, 전복, 새우, 배추, 오이, 수박, 참외, 파인애플 등이 좋다. 과음후에는 특히 변비가 생기지 않게 주의해야 하며 배춧국, 야채즙, 오이냉채, 복어국 등이 도움이 된다.

■ 태음인(太陰人)

태음인은 식성이 좋고 음식을 잘 먹으며 선천적으로 간의 기능이 다른 체질에 비해 좋기 때문에 술을 잘 마시는 사람이 많다. 그러나 30대 이전에 너무 과음하여 40대에 간질환에 시달리는 경우가 많으므로 주의해야 한다.

이 체질은 아무 술이나 잘 마시지만 장이 나쁜 경우에는 매실주가 좋고, 안주는 쇠고기, 우유, 치즈, 두부, 콩나물, 은행, 밤, 배, 버섯, 마, 당근, 무 등이 좋다. 이런 체질도 부득이 너무 자주 술을 마시거나 과음할 기회가 많은 경우는 술 마시기 전에 소, 돼지 쓸개를 미리 먹고 가거나 간을 보호하는 한약을 먹는 것도 도움이 된다. 그리고 이체질은 호흡기 계통이 약하기 때문에 술을 먹은 후에 체온 조절을 잘하지 않으면 감기에 걸리기 쉬우므로 주의해야 한다.

과음했을 경우에는 칩차, 울무차, 우거지탕, 무국, 콩나물국 등을 먹고, 특히 운동이나 목욕을 하면서 땀을 많이 내게 되면 큰 도움이 된다.

■ 태양인(太陽人)

간이 비교적 약하고 열이 많기 때문에 술이 잘 받지 않지만 술을 좋아하는 사람도 많다. 건강이 좋지 않을 경우에는 화를 잘 내고 다른 사람의 의견을 무시하는 경우가 많으므로 술자리에서는 주의가 필요하다.

술은 생맥주가 괜찮은 편이고 알코올도수가 높은 술을 많이 마시면 음식을 토하거나 거부하는 증상인 반위증이 잘 생기고, 혹은 다리에 힘이 빠져 걸음이 불안전해지는 수가 있다.

안주는 화학조미료를 첨가한 것은 모두 해롭고 조개류, 포도, 머루, 다래, 김, 신선한 야채 등이 좋다. 특히 소변이 시원하게 나와야 하므로 조개국, 포도주스, 야채주스등이 도움이 된다

〈출처:알코올백과〉