

# 술의 健康學(V)



劉太鍾

<건양대 식품공학과 교수>

■ 目 次 ■

- 8. 술에 강한 사람과 약한 사람
  - △ 혈중알콜농도와 급성중독량
  - △ 술에 약한 사람
  - △ 술에 강한 사람
- 9. 약취와 숙취
  - △ 약취와 숙취의 구별
  - △ 이른바 짬뽕음주는 왜 나쁜가
  - △ 약취, 숙취 예방법
- 10. 술의 건강학

## 8. 술에 강한 사람과 약한 사람

### △ 혈중알콜濃도와 急性中毒量

술을 마신 경험의 유무와 관계없이 알콜을 한꺼번에 많은 양을 마시면 급격히 나타나는 中毒症狀이 나타난다. 이 때 나타나는 증상은 대개 비슷하다.

급성 알콜중독이란 알콜성 음료를 너무 많이 마셔 '필요한 시간에 요구된 일을 할 수 없을 정도로 中樞神經系에 급성의 일시적 기능 이상이 나타난 상태'라고 정의할 수 있다. 그래서 요구된 일을 얼마만큼 정밀하게 하느냐에 따라 중독이 될 수도 있고 중독이 아니라고 평가할 수도 있는 것이다.

무거운 짐을 어깨에 메고 운반하는 것과 같은 거치른 일이면 상당히 많은 양의 술을 마셔도 중독된 상태에 빠지지 않을 수도 있다. 그러나 정밀을 요구하는 작업을 하게 되면 비교적 적은 양을 마셔도 중독 상태에 이르는 경우도 있다.

술을 마셨을 때 일어나는 중독증상을 혈액 중의 알콜농도별로 나타내 보면 <표 1>과 같다.

이 표에서 알 수 있듯이 혈액의 알콜농도에 따라 대체적인 중독증상이 정해진다. 알콜농도가 0.2% 이상이 되면 특히 증상이 심해지는 것을 알 수 있다. 그 정도를 酒類에 따라 계산해 보면 체중 50kg 인 사람은 위스키 200ml, 즉 위스키용 잔으로 스트레이트 6~7잔 꼴이 된다. 청주로 치면 약 550ml 이른바 독구리 3개 꼴이다.

맥주면 약 3ℓ 즉 큰병으로 4개 정도이다. 포도주는 종류에 따라 알콜농도가 달라 일률적으로 말하기는 어려우나 500ml~800ml 가량이 된다.

고도의 마비가 진행된 假死상태에서 致死에 이르는 양은 血中濃度로 따지면 앞에 소개한 양의 약 2배가 된다. 위스키로 400ml, 청주로 6병, 맥주 7~8병 정도이다.

그러나 그 양은 체중 50kg로 본 것이므로 체중

<표 1> 혈중 알콜농도와 증상

혈중농도(%)	60kg체중을 가진 사람의 증상
0.02~0.04	겉보기는 정상이나 기분이 좋다. 청주면 작은병 반병, 맥주 1병, 위스키 1잔, 특이체질이 아니면 별 사고는 생기지 않는다.
0.05~0.07	몸에 熱感과 健康感이 느껴지고 유쾌해진다. 청주 작은병 1~1.5병, 맥주 1~1.5병, 위스키 2~4잔, 사고의 염려가 나타나기 시작함.
0.08~0.10	걱정이 사라지고 에너지가 남는 듯한 느낌을 갖게 된다. 손이 조금 떨린다. 청주와 맥주 2병 정도, 위스키는 5잔
0.11~0.15 酩酊前期	자기가 최고라고 생각하며 충동적이 되며 과장된 말을 잘 한다. 손, 발의 움직임이 원활치 못하며 성냥불을 제대로 켜지 못한다. 청주와 맥주는 2~3병, 위스키는 6~8잔 정도.
0.16~0.30 酩酊后期	離別感이 일어나고 중얼거린다. 손이나 얼굴을 잘 비빈다. 술잔의 술을 잘 흘리고 일어설 때 중심을 잘 못 잡는다. 걸음걸이가 흐트러진다. 청주나 맥주는 4~5병.
0.4 전후	歩行과 脫衣에 다른 사람의 도움이 필요하다. 화내고 소리치며 狂態연출, 청주, 맥주 7~8병, 위스키 1병.
0.5 전후 昏睡期	의식 잃고 쓰러진다. 깊은 호흡을 할뿐 다른 움직임은 정지된다. 호흡 멎으면 죽는다. 청주 맥주 10병 이상, 위스키 1병 이상.

75kg인 사람이면 당연히 50%가 늘게 된다. 맥주

라면 12병을 마셔야 致死量이 된다. 이 양은 술을 3시간 이내에 마셨을 때의 경우 이므로 더 시간을 끌면 중독증상은 약해지는 것이다.

같은 양의 알콜을 가지고 있어도 위스키와 같은 농도가 진한 술을 마시는 편이 醉氣가 심하고 맥주는 계산양보다 훨씬 증상이 가볍게 나타난다. 맥주 많이 마시기 大會에서 무리를 하지 않는 한 맥주로 심하게 취하는 일은 생기지 않는다. 경험적으로 맥주가 건강적이라는 평을 받는 이유가 바로 여기에 있는 것이다. 그래서 술이 강한 사람들에게겐 맥주가 불만 스럽게 느껴진다.

△ 술에 약한 사람

술에 약한 사람과 강한 사람의 비율은 얼마나 될까? 한 학자가 161家系 합계 2,385명에 대해 유전학적 조사를 한 바 있는데 그 결과는 <표 2>와 같다.

不耐性者란 작은 청주잔 1~2개의 양으로 새빨개지고 고통스러워 하며 구토를 일으키기도 하는 사람이다. 제아무리 연습을 해도 180ml 가량을 마시지 못하는 사람으로 정의하고 있다. 耐性者는 술을 잘 마시는 사람이면 900ml, 보통사람이면 540ml를 마셔도 그다지 취하지 않는 그룹이다. 여자의 경우 음주 경험이 없는 사람이 30%나 있었으므로 그 비율을 제외하면 <표 2>의 숫자는 각각 8.0%와 10.7%가 된다.

<표 2> 술에 약한 사람

區分	不耐性者	耐性者
男子	12%	18%
女子	5.7% 이상	7.5%

그렇게 본다면 남녀 모두 술에 약한 사람과 강한 사람의 비율은 대충 2:3이 된다. 열사람 중 한사람은 특히 술이 약한 사람이 있는 셈이다. 이와 같이 술에 약한 타입은 유전 관계가 있다는 것이 여러

실험을 통해 밝혀지고 있다.

이렇게 약한 家系나 개인이 생기는가에 대한 것은 아직 불명이다. 이러한 증상으로 보아 술에 약한 사람들은 자율신경에 대한 반응이 특히 불안정하거나 매우 민감하다는 사실이다. 최근의 알콜 생리, 약리적 연구로 보아 아드레날린이나 노르아드레날린, 세로토닌 등 카테콜아민계의 여러가지가 뇌대사에 크게 관여 한다는 것이 밝혀졌다.

이러한 상태에서도 알콜의 제일차 대사산물인 아세트알데히드의 유해작용이 있다는 것이다. 적은 양의 술을 마셔도 얼굴이 붉어지고 動悸가 심한 사람의 혈액을 조사하면 알콜농도가 보통사람과 차이가 없었다. 그러나 아세트알데히드의 농도는 매우 높게 나타났다. 따라서 알데히드에 대한 감수성 뿐만 아니라 그 절대량으로 보아도 술에 약한 사람은 불리한 입장에 있다.

평상시 술을 마시는 훈련을 하면 어느 정도는 술에 강해지는 것이다. 大酒家의 경우 체중 1kg에 대해 2g 즉 청주 800ml의 양으로 약취가 일어났는데 보통 학생의 경우 청주 600ml, 체중 1kg에 대해 1.5g의 알콜로 이미 약취가 일어났다고 한다. 또 알콜 혈중농도의 감소는 음주 후 1~1.5시간 후의 피크이후는 직선적이 되기 때문에 그것으로 알콜의 산화 속도를 추정할 수가 있다.

이 산화속도에서 係數를 계산하면 보통학생이 116이 되는데 大酒家は 173이 된다. 이것은 체중 60kg으로 가정하여 학생이면 1시간에 알콜 7g 즉 청주 50g을 산화하는 힘이 있고 大酒家면 알콜 10g, 청주 70g을 산화하는 능력이 있다는 것을 나타내는 것이다. 술도 훈련을 하면 어느정도 강해지는 것이 사실이다. 동물 실험의 결과 2~3개월 계속 술을 먹이면 그 훈련 효과가 나타나 간장의 알콜분해효소 작용이 증가 된다. 알콜을 직접 분해하는 산화효소, Dehydrogenase의 활성에는 변화가 없는데 간접적인 산화작용을 갖는 Catalase의 활동은 훨씬 왕성해 진다. 이것으로 미루어 보아

사람의 경우에도 이러한 효소계의 작용변화가 술에 강해지는 하나의 원인이 되는듯 하다.

그러나 이미 설명한 바와 같이 알콜을 계속 마시면 같은 혈중 농도에 대한 감수성이 바뀌어 무디어지는 것도 증명 되고 있다. 그래서 알콜대사의 변화와 감수성 변화의 두가지 인자가 작용하여 술에 대한 훈련효과를 높이는 것으로 생각된다.

알콜은 포도당과 마찬가지로 소화될 필요없이 그대로 흡수 된다. 그런데 공복시나 口渴時에는 매우 빠르게 된다. 따라서 胃中에 다른 식품이나 수분이 있게 되면 흡수가 더디어 진다. 특히 고기나 우유와 같은 단백질과 지방이 많은 식품을 먹게 되면 알콜의 흡수가 더디어 지므로 취기를 막거나 약하게 할 수가 있는 것이다.

알콜농도가 높은 술일수록 취하기 쉬우므로 위스키나 브랜디 또는 진을 섞은 독한 칵테일은 피하는 것이 좋다. 포도주와 같이 당분을 가지고 있으면 위 안에서 흡수가 빨라진다. 맥주의 알콜분은 4% 정도에 지나지 않으나 CO<sub>2</sub>는 위벽을 자극하여 알콜흡수를 촉진하는 힘이 있어 의외로 취하기 쉽다. 데운 청주의 경우도 胃의 흡수 활동을 왕성하게 한다.

일단 체내에 흡수된 알콜은 대사작용으로 변화되어야 한다. 그런데 제1대사산물인 알데히드는 뇌에 대해 알콜보다 수백배나 강한 영향을 끼치므로 되도록 빨리 분해를 시켜야 한다. 체내에 들어온 알콜의 산화는 90% 이상이 간장에서 이루어진다. 알콜이 아세트알데히드, 이어서 초산으로 바뀌어 H<sub>2</sub>O와 CO<sub>2</sub>로 분해 된다. 따라서 간장을 튼튼하게 하는 것이 술의 영향을 빨리 제거 하는데 중요한 것이다. 그러한 면으로 비타민 또는 아미노산에 의한 간장의 보호는 大酒家가 아니라도 체질적으로 술에 약한 사람에게는 불가결한 일이다.

체질적으로 보아 호르몬의 영향도 매우 크다. 甲状腺의 작용이 왕성한 사람은 술을 즐기지 않는 경향이 있다. Tri-iodotyronin을 투여하여 인공적으

로 甲状腺기능항진 상태를 만들면, 200ml의 청주를 마시게 한바 혈중 알콜 농도는 對照區보다 높은 값을 나타낸다. 따라서 갑상선기능이 높은 경향을 갖는 사람은 술에 약하다고 말할 수 있다. 副腎皮質호르몬의 작용도 술의 대사에 매우 중요하다. 그러므로 부신피질의 활동을 도와주는 비타민 C나 판토텐산도 술에 약한 사람에게는 큰 도움이 된다.

술에 약한 사람은 이러한 全身代謝 변화 보다는 오히려 腦에 대한 영향이 지나치게 민감한 경우가 많음으로 신경에 작용하는 약품이 더 유효 할 수도 있다. 그래서 지금까지 이용 되어온 것으로는 카페인과 아스피린을 배합한 것이 있다.

유럽에서는 아침부터 꼬냑을 마시는 경우가 있는데 오전의 tea time에 나오는 술에는 꼭 진한 커피가 곁들여진다. 이 커피가 강한 술의 취기를 방지하는 힘을 가지고 있는 것이다. 술에 좀 강해지고 싶은 사람은 술을 마시기 전에 커피를 마시면 좋다. 그러면 조금은 술에 강해진다. 인디아나대학의 포니교수의 연구에 의하면 체중 1kg 당 0.7ml 즉 혈중농도로 50mg% 가량이 되면 확실히 심리테스트의 성적저하가 나타난다고 한다. 이 때 카페인 500mg의 錠劑를 마시게 해도 겨우 색깔의 식별 능력이 좋아질 정도라고 한다. 그러나 색깔의 식별 능력이 좋아지면 교통신호에는 민감해 진다고 볼 수 있다.

한 잔의 커피에는 카페인 300mg가량 들어 있다. 여기에 설탕을 넣게 되면 저혈당 방지 입장으로 보아 매우 유용한 것이 된다.

연회석상에서 춤을 추다 취기가 갑자기 돌아 어려움을 당하는 사람이 있다. 그 이유를 토끼로 시험한 다음과 같은 것이 있다. 토끼에게 진동기로 몸을 많이 요동시키면 똑같은 알콜양의 섭취에 대해 혈중 농도가 높아지는 사실을 알게 되었다. 즉 단체여행을 하면서 버스를 타도 혈중 알콜농도는 0.05~0.1% 가량 높아져 더 취하게 되는 것이다. 관광버스안에서 요란하게 춤을 추는 사람들이 狂氣

를 연출하는 이유도 이러한 상승작용이 있을 것이다.

### △ 술에 강한 사람

술에 강한 사람은 특히 술에 약한 사람보다 많은 편이다. 보통 사람이라도 술을 자주 마시다 보면 酒量이 느는 것이 상례이다. 체력적으로 어느 수준 이상이어야만 하는 것이다. 酒量이 늘면 늘수록 肝臟의 부담도 증가하는 것은 당연한 일이다. 大酒家가 강한 것은 神經系 뿐이므로 大酒家에 肝硬化症이 많은 이유가 바로 이것이다. 따라서 大酒家は 무엇보다도 간장을 잘 보호해야 한다. 약품에 의존하지 말고 달걀이나 육류·유제품과 葉菜類로 양질의 단백질과 비타민·무기질 등 간장의 스테미나 유지에 필요한 영양을 잘 섭취하도록 신경을 쓸 필요가 있다.

술에 강한 사람의 신체적 조건을 생각해 보기로 한다. 같은 정도로 취하는데 필요한 酒量이 차차 증가하는 추세가 있는데 왜 그럴까? 많은 양의 술을 마신 사람일수록 혈중 농도가 높아도 중독증상이 가벼워진다는 보고가 있다.

이러한 사실은 이전의 주장과는 크게 다르다. 알콜중독의 증상을 결정하는 인자는 혈액 중의 알콜 농도의 절대치여서 술을 마셔온 경험과는 상관이 없다고 말해 왔던 것이다. 술은 마실수록 차차 강해지는 현상을 단지 혈액에서의 알콜 消失比率의 변화로만 설명해 왔었다.

즉 술을 마시고 있는 중에 신체 특히 肝臟이 훈련되어 알콜을 산화해서 파괴하는 힘이 차차 강해진다는 것이다. 그러면 흡수는 같더라도 혈액 중에서의 알콜의 소실이 달라지므로, 그래서 혈액 중의 농도가 처음 마셨을 때 만큼 올라가지 않음으로 겉보기에 술에 강해지는 것으로 설명했었다.

이러한 술의 파괴소실에 대한 훈련효과가 부정된 것이 아니다. 그것 말고도 술에 대한 저항력 또는 감수성의 변화가 술을 마시고 있는 중에 생긴다는

새로운 사실이 밝혀진 것이다. 이러한 두 가지 인자가 겹쳐져 술에 강해진다는 결론이다.

그런가 하면 혼란을 하지 않아도 처음부터 술에 강한 사람도 있으나 그러한 사람은 선천적으로 肝臟 등이 튼튼한 것이다. 그래서 알콜산화분해 능력이 뛰어난 셈이다. 그런 반면 알콜에 대한 감수성이 높아 조금만 마셔도 취하는 말하자면 매우 경제적인 사람도 있다.

이상 소개한 알콜에 대한 증상이 에칠알콜에 의한 것이나 에칠알콜이 아닌 다른 종류의 알콜에 의한 중독증상도 적지 않다.

메칠알콜이나 Fusel oil(프로필·부칠·아밀알콜 등)을 많이 함유하는 酒類가 그러한 것이다. 국가 검정을 거치지 않고 있는 不正酒類는 값이 싸도 유해한 성분을 가지고 있어 위험한 것이다. 그러한 술을 마시는 것은 건강과 목숨을 건 위험 천만한 일이라는 것을 알아야 한다.

## 9. 惡醉와 宿醉

### △ 惡醉와 宿醉의 區別

국어대사전의 宿醉항에는 다음과 같이 정의하고 있다. ① 이튿날까지 깨지 아니하는 취기 ② 술을 과음한 다음날의 두통·위통·吐氣 등의 중독증상

惡醉는 술에 취해 두통이 나거나 吐氣를 일으키는 상태로 되어 있다. 영어로는 숙취를 Hang over 즉 계속해서 이어진다는 것이고, 악취는 Ill drunken 즉 병적으로 취한다는 뜻인데 Intoxication 말하자면 中毒이라는 말과 同義語로 쓰인다.

東西洋을 막론하고 경험적으로 惡醉와 宿醉에 차이를 두고 있으나 의학적으로 보아도 상당한 차이가 있다. 밤늦게까지 많이 마셔서 아세트알데히드 등 악취 원인이 다음날까지 이어지면 숙취에 악취가 추가되는 것이다. 그러나 알콜의 직접적 後遺作用은 아세트알데히드가 없이도 일어난다.

알콜생리학의 권위자 골드베르크박사의 연구로도

입증되고 있다. 체중 1kg당 0.7g 이라는 소량의 알콜 밖에 마시지 않았어도 12시간 후에 아직도 眼球震盪症이 남아 있었던 것이다. 다른 식품을 먹지 않고 술만을 마셨을 때 후에 低血糖症이 나타나 는 사실이 캠프스박사에 의해 보고 되고 있다.

도수가 높은 술을 지나치게 마시거나 리듬이 깨 어지게 음주를 하면 消火器 특히 胃를 상해 급성胃炎을 일으키는 사실이 밝혀졌다.

惡醉는 술을 마신지 2시간~6시간 사이에 나타나는 불쾌감, 초조감, 침울감, 嘔吐, 현기증 등을 일으키는 신체상태를 말한다. 이에 대해 宿醉는 악취보다 훨씬 더디게 나타나는 心身의 불쾌증상인 것이다. 피로감이나 권태감이 심하며 胃도 불편하고 때로는 현기증을 일으키기도 한다. 대개 숙취는 음주 후 10시간 이후에 나타나는 일이 많다.

### △ 이른바 짬뽕 음주는 왜 나쁜가.

여러 종류의 술을 마시는 짬뽕 음주를 하면 악취를 일으키기 쉽다는 말을 흔히 듣게 된다. 그 이유를 정확히 알 수는 없으나 참고가 되는 두 가지 데이터가 있다. 하나는 스위스 에비박사가 행한 연구이다. Fusel 油를 에칠알콜에 섞어서 동물에게 먹이면 체내에서의 酒精의 분해가 불완전해 H<sub>2</sub>O와 CO<sub>2</sub>까지 산화가 잘 진행되지 않는다는 것이다.

따라서 분자량이 큰 알콜이 섞인 술을 마시면 체내의 아세트알데히드의 양이 증가해도 이상한 일이 아니다. 짬뽕식으로 술을 마시면 아무래도 Fusel油가 섞인 술을 마시게 되는 확률이 커지는 것이다. 짬뽕이 아니라도 여러가지 양주를 섞어서 만드는 칵테일은 맥주나 위스키보다도 악취를 일으키기 쉽다는 경험이 에비박사의 보고로 이해가 된다.

똑같은 12%의 알콜이라도 에칠알콜을 물에 탄 것과 포도주의 경우 취기에 상당한 차이가 있다. 포도주쪽이 취기가 심하다는 것이 피부의 電氣抵抗計로 발견한 예일대학의 카펜타교수의 연구가 있다. 취한다는 것은 무드가 중요하다는 것을 나타내

는 것이다. 짬뽕식의 음주를 하는 무드로는 악취가 되기 쉬운 것이다.

### △ 惡醉 · 宿醉豫防法

과음을 해서 정신을 잃으면 급성 알콜 중독이라 할 수 있다. 그런 경우 산소나 탄산가스를 흡입 시키는 것이 좋다고 전래 되어 왔다. 그 이유는 이들의 흡입으로 혈중 알콜이 빨리 분해 되기 때문이라고 생각되어 왔기 때문이다. 그런데 최근 방사능 표지를 한 알콜을 사용하여 연구한 바 이러한 이유보다도 산소나 탄산가스의 흡입으로 호흡작용이 자극 되어 폐를 통해 방출되는 알콜 양이 증가 한다는 사실이 밝혀지게 되었다.

악취예방의 첫걸음은 바른 호흡을 하는 일이다. 술을 마실 때에는 흔히 어깨를 낮추고 웅크리고 숨을 쉬는 경우가 있는데 이것이 가장 나쁜 것이다. 똑바로 앉아 깊은 호흡을 하며 마시게 되면 악취는 반감 할 수 있다고 생각된다. 그 밖에 포도당이나 과당을 주사하거나 인슐린이나 갑상선 호르몬제를 주사하는 것도 효과가 크다는 전문가들의 의견이다. 그러나 이것은 일반인이 하기 어려운 것이므로 흔히 할 수 있는 방법을 소개하면 다음과 같다.

홍시나 귤감을 먹으면 술이 빨리 깬다는 말이 있는데 확실히 근거가 있는 것이다. 감에는 과당이 많음으로 포도당이나, 과당 주사를 하는 것과 거의 같은 효과가 기대되기 때문이다. 토할 기미가 있는 경우에는 인공적으로 토하게 하는 것이 좋다. 감도 좋으나 손쉽게 구할 수 있는 것이 벌꿀이다. 벌꿀에는 과당 포도당 뿐 아니라 비타민류도 풍부하기 때문에 이러한 악취예방, 치료에 매우 훌륭한 것이다.

악취를 일으키는 가장 큰 원인은 알콜의 불완전 연소로 생성 되는 아세트알데히드 때문이라는 것이 정설이다. 이 화합물은 소독제로 쓰이는 포르말린과 비슷해서 유독한 것이다. 민감한 신경세포가 아세트알데히드의 작용을 받아 악취를 유발하게 된

다. 따라서 알콜분해를 원활히 하기 위해 충분한 산소가 필요한 것이다.

비타민 부족도 악취를 촉진 시키는 원인이 된다. 영국의 굴드박사는 술을 마시기 전에 비타민 B<sub>1</sub>을 100~200mg, C를 200~ 600mg 음주가 끝난 후에도 같은 분량을 마시면 악취의 '社會的豫防法'이 된다고 주장 하고 있다.

아세트알데히드의 혈중 농도를 0.3mg% 이하로 유지 하면 악취는 일어나지 않는다고 한다. 그 양은 보통사람의 경우 청주로 360ml, 맥주면 2병, 위스키면 4잔 정도라는 것이다. 악취 치료에는 카페인이나 아스피린등의 鎮痛劑, 구토에는 클로르프로마진이나 트라베르민 등 정신안정제가 유효하다고 한다. 이탈리아나 프랑스인들이 술을 마실 때 커피를 많이 마시는 까닭이 그런데 있을 것이다. 그러나 커피에 약한 사람은 胃를 나쁘게 함으로 숙취를 유발할 염려가 있는 것이다. 음주 할 때는 술만 마시지 말고 단백질이 많이 가지고 있는 식품을 안주로 하는 것이 숙취 예방에 도움이 된다. 숙취예방을 위한 것을 정리하면 다음과 같다.

- ① 술과 함께 단백질을 먹을 것. 치즈, 달걀, 새우, 게, 생선, 쇠고기, 두류 등
- ② 음주 후 단맛이 있는 식품을 먹을 것. 벌꿀 등
- ③ 胃를 혹사하지 않게 조절 할 것. 김치 종류나 생야채, 섬유질이 많은 과일 등은 위의 부담을 크게 함으로 좋지 않다.

中國의 老酒 酒精함량은 70% 이상인데 얼음사탕을 넣고 마시며, 멕시코의 테킬라는 레몬과 소금을 곁들여 마시는데 이치에 맞는 음주법으로 볼 수 있다.

## 10. 술의 健康學

소량의 술은 수줍은 사람에게 입을 열어 주며 성적인 반응도 일으킨다. 음주는 친애감과 친우애를 확실히 해주는 것이다.

그 이유는 우리가 술을 마실 때, 보다 덜 자기의 식적이 되며, 보다 덜 심각해지며, 보다 조금 내향적이 되며 술은 심적 평형과 사교성을 주는 이른바 인간적 충동을 일깨워주기 때문이라고 해석되고 있다.

술을 가리켜 백약지장이라고 하고 패가망신지근 원이라고 하는 것에서 알 수 있듯이 확실히 술은 사람에게 극과 극의 양면성을 지니고 있다. 술이 사람에게 끼치는 영향이 다른 것이 아니라 술을 다루는 사람에게 달려 있는 것이다. 술을 마셔 자연과 인간을 보다 아름답게 보고 느낄 수 있는 사람이면 술이 갖는 장점을 이용할 줄 아는 사람이다. 술을 마셔 남의 단점, 결점을 너그럽게 보아줄 수 있는 사람이나, 술을 마셔 보다 더 정다운 마음으로 보다 진실된 마음으로 될 수 있는 사람이면 술을 마실 수 있는 자격이 있는 것이다.

술을 마셔 마음이 호탕해지고 기지의 샘이 넘쳐 흐르게 되고, 인간적인 훈훈함을 풍기게 될 수 있는 사람이면 술을 마실 수 있는 자격이 있으며 백

약지장이라고 표현할 수 있을 것이다.

그런가 하면 술의 힘을 빌어 못할 소리를 하던가, 대성통곡 하던가, 남의 욕을 하던가, 이웃과 시비를 벌이던가, 다른 사람의 마음을 불안하게 하던가, 폭주를 해서 건강을 해치기도 하므로 백해무익하다는 혹평을 받기도 한다.

우리나라는 취객이 많으며 추잡한 언동을 하는 사람이 흔한데 일제 때 망국의 설움을 달래고 항일의 울분을 술로 풀었기 때문이 아니었을까 하는 해석도 있다. 대단히 잘 못 된 음주의 풍습이다.

달 밝은 저녁, 꽃피는 어스름, 비오고, 눈내리는 밤 뜻 맞는 친구와 더불어 회포를 나누는 한 잔의 술은 그야말로 낭만적인 풍경이다. 술은 기쁨을 더욱 기쁘게하고 시름과 고통을 위로 해 주는 좋은 친구일 뿐 아니라 우울한 마음을 달래주는 실로 하늘이 내려주신 값진 선물인 것이다. 모름지기 술을 백약지장으로 예찬 할 수 있게 올바른 酒道로 술文化를 정립함이 시급한 일이 아닐까 한다.