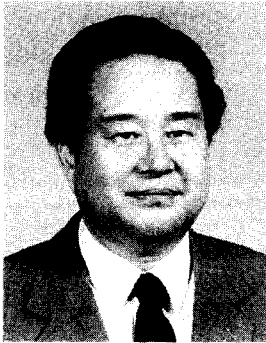


飲酒文化를 바로 세우자



허 정

〈서울대 보건大學院 教授〉

1. 술과 醫學의 歷史

우리나라 전통의학(傳統醫學)의 역사를 훑어 보면 신라법사방(新羅法師方)이나 백제신집방(百濟新集方) 같은 불교의학(佛敎醫學)적인 전통과 함께 자주적인 민족의학의 발자취를 엿볼 수 있다. 고려말 향약구급방(鄕藥救急方)에서 비롯되어 세종(世宗)때 완성된 향약집성방(鄕藥集成方)이나 선조(宣祖)때 만들어진 동의보감(東醫寶鑑)은 그 이름 자체에서 보듯이 동쪽에 자리잡은 한국의 자주의학과 제고장에서 나는 약재를 강조했다.

근래 우리 주변에서 많이 듣고 있는 신도불이(身土不二)나 뿌리찾기운동과 맥을 통하는 자주적인 전통이라 볼 수 있다. 그러나 이론체계면에서 불 때 음양과 목, 화, 토, 금, 수(木, 火, 土, 金, 水)의 오행설을 주축으로 하는 음양오행설(陰陽五行說)이나 오운육기설(五運六氣說)은 한(漢)나라이후 중국으로부터 전수받은 것도 틀림없는 사실이다.

따라서 이론면에서 본다면 일본이나 한국은 물론 중국을 둘러싸고 있는 아시아 각국의 전통의학은 중국의 한의학(漢醫學)과 밀접한 관계를 유지해 왔다. 일본의 한방(漢方), 몽고의 몽의학(蒙醫學), 티베트의 장의학(藏醫學), 월남과 북한의 동의학(東醫學)도 중국의 한의학(漢醫學)으로부터 그 이론을 빌려 써왔다.

그러나 우리나라 의학의 역사를 뒤져보면 이런 중국의 한의학뿐만 아니라 인도의 고대불의설(古代佛醫說)과 함께 아리비아의학이 영향을 끼치고 아리비아산(産) 약재들도 사용되어 왔다는 사실을 알 수 있다.

좀더 안목을 높여서 세계의학(世界醫學)의 역사를 훑어보면 대개 서너가지로 나눌 수 있다. 그 하나는 그리스·로마에서 발달된 서양의학(西洋醫學)을 들 수 있다. 기원전 5세기경에 그리

■ 目 次 ■

1. 술과 醫學의 歷史
2. 술은 百藥之長이다.
 - 1) 술은 좋은 營養劑이다.
 - 2) 飲酒는 消化에 도움이 된다.
 - 3) 飲酒는 心臟病을 豫防한다.
 - 4) 飲酒는 新陳代謝를 改善시킨다.
 - 5) 飲酒는 精神健康에 도움이 된다.
 - 6) 飲酒는 長壽에 도움이 된다.
3. 飲酒文化를 올바르게 세우자

스 「에게」 해(海)의 「코스」 도(島)에서 태어나 그리이스 의학을 객관적인 경험의학(經驗醫學)의 단계로 끌어올린 「히포크라테스」는 사람의 병은 네가지 체액(體液)의 불균형에 의해 생겨난다고 했다.

혈액, 점액(粘液), 흑담즙(黑膽汁), 황담즙(黃膽汁)의 네가지 체액이 균형을 제대로 이루었을 때 사람은 양액질(良液質)의 상태가 되어 건강을 유지할 수 있지만 이 네가지 체액간의 부조화가 생겨나면 악액질(惡液質)의 상태가 되어 병이 생겨난다는 체액병리설(體液病理設)을 제창했다.

이런 그리이스의학의 체액병리설(體液病理設)은 당대의 그리이스 자연철학(自然哲學)과도 밀접한 관계가 있었다. 즉 당시의 자연철학이론에 따르면 우주만물은 지, 수, 화, 풍(地, 水, 火, 風)의 네가지 기본요소로 의해 좌우된다고 믿었다.

이런 그리이스의학의 이론체계는 인도의 고대 불의설(古代不醫設)에도 영향을 주었다. 불교에서 말하는 생, 로, 병, 사(生, 老, 病, 死)의 4대고(四大苦)는 사람의 병을 소우주로 비유해서 네가지 몸안의 기본요소가 제대로 기능을 발휘하지 못했을 때 병이 생긴다는 4대병인론(四大病因論)으로 이어졌다.

중국에선 한(漢)나라때이후 음양오행설(陰陽五行設)이 대두되면서 질병과 건강을 각기 다른 5행의 상생(相生) 상극(相剋)으로 설명해서 오운육기설로 이어졌다. 이런 이론체계는 우리나라 전통의학에도 깊은 영향을 미쳤다.

그러나 우리나라 전통의학이 인도의 불교의학(佛敎醫學)이나 중국의 한의학에서만 영향을 받은 것은 아니다. 서(西)로마제국(帝國)이 5세기 경에 막을 내리고 동(東)로마로 옮겨져 비잔틴 문명이 11세기까지 계속되다 중앙아시아의 회교 문화권(回敎文化圈)이 크게 힘을 뻗이기 시작하자 유럽 또한 아라비아 내지 페르시아 문명과

아라비아 의학이 크게 발전하기 시작했다.

술과 알코올의 역사 그리고 우리나라에서 이용되기 시작한 과거의 문헌들을 뒤져보면 중세 이후 고려때부터 원(元)나라와 밀접한 관계를 가지면서 이런 아라비아의학이 도입되고 알코올의 증류법(蒸溜法)이 소개되어 우리나라 의학발전에 크게 도움을 준 사실을 엿볼 수 있다.

부분적인 교류였지만 고려때는 중국의 송의학(宋醫學)의 도입과 함께 점차 원나라와 관계가 빈번해지면서 의학교류가 활발해지고 우리나라 의학발전에 결정적으로 알코올 내지 술의 위치가 부각되기 시작했다.

아라비아는 크게 볼 때 사라센문명(文明)의 계승자로서 아라비아문명과 그 활동은 7세기로부터 시작되어 8세기 후반에 「압바스」 왕조(王朝)가 「바그다드」에 수도를 옮긴 이후 바다를 통해 인도와 남중국(南中國)에까지 교류가 있게 되어 동아시아와 관계를 맺기 시작했다.

근래 많은 사람들에 의해 밝혀지고 있는 신라(新羅) 사람들과 이런 사람들이 거주했던 신라방(新羅房)을 통해 이미 당(唐)나라때부터 아라비아산(産) 약재는 물론 아라비아의학은 우리나라에도 영향을 끼치게 되었다.

물론 신라말부터 고려초에 이르기까지 문헌들을 훑어보면 이미 현종(顯宗)때부터 아라비아 상선(商船)들이 고려에 들어오기 시작했음을 알 수 있다. 중국에선 아라비아를 대식국(大食國)이라 불렀으며 아라비아 사람들을 대식국인(大食國人)이라 했다.

이 대식(大食)이란 말은 발음 그대로 보면 「타지」가 되어 근래 분쟁이 일고 있는 「타지크스탄」과도 관계가 있는 것으로 여겨진다. 고려사(高麗史)를 보면 현종(顯宗) 16년 9월과 17년 9월에 대식국인이 우리나라에 와서 조정에 방물(方物)을 바쳤다고 나온다.

그후 기록을 보면 이들이 바친 방물 중에는 수은, 용치(龍齒), 몰약(沒藥), 대소목(大蘇木)

같은 약재가 나온다. 이들 약재는 대개 안신(安神)과 강정효과(強精效果)가 있는 것으로 여겨졌다.

그후 고려말기에 이르면 점차 신흥제국(新興帝國)인 몽고족의 영향이 늘어나고 원(元) 나라를 통해 아라비아와 중동의 여러 약재와 알코올이 도입되었음을 엿볼 수 있다.

고려는 국혼(國婚)을 통해 노국공주(魯國公主)를 왕비로 받아들여 원나라의 영향이 컸다. 왕이 병을 앓게 되면 원나라로부터 의사가 오기도 했고 원나라 세조(世祖)인 「쿠빌라이」가 병에 걸리자 고려의 명의(名醫) 설경성(薛景成)이 원나라에 가기도 했다.

중국의학사(中國醫學史)에도 나오는 바와 같이 원나라의 의학체계는 송(宋)나라때 전통을 이어 받은 것이지만 이때에 이르자 유, 장, 이, 주(劉, 張, 李, 朱)라는 이른바 금원사대가(金元四大家)의 의학이론(醫學理論)이 등장되어 뚜렷이 각기 다른 의학이론이 나타났다.

또한 원나라때는 인종을 가리지 않고 유럽이나 중동의 이른바 색목인(色目人)들이 많이 등용되어 회교교도(回回教徒)인 색목인들을 통해 아라비아 의학은 물론 그리스·로마 의학의 영향도 받았다. 물론 이 과정에서 「고려도경(高麗圖經)」 같은 책을 통해 우리나라 사람들이 병이 나도 약을 잘 쓰지않고 무당이나 푸닥거리를 좋아했다는 눈에 거슬리는 기록도 나오지만 이 시기에 우리나라는 중국의 한족(漢族)뿐만 아니라 아라비아나 그리스·로마의 전통의학의 영향도 많이 받게 되었다.

그중의 하나가 바로 알코올 도입과 의학적인 이용이었다. 물론 알코올의 증류법은 아라비아의 연금술(鍊金術)과 관계가 깊다. 기록에 따르면 이런 알코올의 증류법은 세계의학사(世界醫學史)에 크게 이름을 남긴 「아비젠나」에 의해 비롯됐다고 한다. 서양의학사(西洋醫學史)를 공부한 사람이면 누구나 다 아는 바와 같이 「아비젠

나」는 「의학대전(醫學大典, Canon of Medicine)」을 써서 18세기까지 유럽에도 의사교육에 필독서로 사용되었으며 홍역과 천연두(天然痘)를 임상적으로 감별한 장본인이다.

좀 개인적인 얘기가 되지만 필자(筆者)는 1984년에 우즈베크공화국(共和國)과 카자크공화국(共和國)에 세계보건기구(世界保健機構)의 자문관으로 다녀온 적이 있다. 당시에 이 두 공화국은 소연방(蘇聯邦) 15개 공화국중 일부였다. 우즈베크공화국의 수도(首都) 타슈켄드에서 회의를 마치고 「사마르칸드」 시에 갔다.

이 고장은 역사적으로 볼 때 동서문명과 각기 다른 종교가 지배했던 고장이다. 현장법사(玄奘法師)나 혜초스님의 기록을 보면 5세기경까지 이곳은 불교문화권에 속했고 그후 회교문화권이 되었다. 한때 「헬레니즘」 문명 또한 알렉산더대왕(大王)의 대원정과 함께 이곳에 큰 발자취를 남기기도 한 고장이다.

여러 회교사원을 둘러보고 자유시장에 가는 도중에 작은 구식건물을 보았다. 그곳에 쓰여진 팻말을 보니 「아비젠나」가 바로 이 건물에서 1년이면 한두번씩 찾아와 환자를 보며 기거했던 곳이란 설명이 붙어 있었다.

얘기가 중앙아시아 기행(紀行)으로 빗나갔지만 이렇게 중동지방에서 의학적인 필요에 의해 생겨난 알코올의 증류법은 원(元)나라때 중국에 본격적으로 도입되었다. 기록에 따르면 이런 알코올의 증류법은 북송(北宋)때 아라비아사람들로부터 전수되었다는 사실이 나온다. 이시진(李時珍)의 「본초강목(本草綱目)」을 보면 원나라때 처음 만들어진 것이라 나온다.

이런 사실은 1330년에 원나라때 쓰여진 「음선정요(飲膳正要)」란 책에도 나온다. 기록에 보면 이 증류주(蒸溜酒)를 「아자길주(阿刺吉酒)」라 되어 있다. 이 아자길(阿刺吉)은 아라비아말로 「아라그」 또는 「아라기」에서 비롯되었다고 본다. 이 술의 증류법이 우리나라에 도입된 기록을 고

려사(高麗史)에서 뒤져보면 1352년인 고려 공민왕(恭愍王)때 이미 최영(崔瑩) 장군이 소주를 좋아해서 부하들과 함께 소주를 즐겼다는 기록이 나온다.

이런 기록에서 추측해 보건대 이미 소주 만드는 법이 우리나라에 들어와 있었음을 미루어 짐작할 수 있다. 조선조(朝鮮朝)에 들어와서는 태조(太祖) 2년에 태조의 장자(長子) 진안군(鎭安君)이 소주를 좋아해서 날마다 많이 마시어 빨리 죽었다는 얘기가 태조실록(太祖實錄)에 나온다.

이런 소주 또는 「아라기」 술에 관련된 기록은 그후 여러 곳에서 발견할 수 있다. 이규경(李圭景)이 쓴 오주연문장전산고(五洲衍文長箋散稿)에도 이런 소주의 원이름은 「아리길」이며 또다른 이름을 찾아보면 「아자길(阿刺吉)」 주(酒)라고 나온다.

현재 우리나라는 지방에 따라 통일된 것은 없지만 경상도나 전라도지방에선 아직도 소주를 고을 때 풍기는 알코올 냄새를 「아라기」 냄새가 난다고 한다. 또한 일제시대에는 소주를 고고난 찌꺼기를 「아라기」라 부르고 개성(開城) 지방에선 「아락」주라 부르기도 했다.

이런 점으로 미루어볼 때 우리나라에서도 소주를 아라비아에서 온 술이란 뜻에서 「아라기」 술이라 불렀던 것 같고 이런 명칭에서 알 수 있듯이 아라기술은 알코올, 연금술(鍊金術) 또는 아라비아에서 유래된 술이란 뜻을 짐작할 수 있다. 이수광(李睟光)이 쓴 지봉유설(芝峰類說)을 봐도 소주는 원(元)나라때 우리나라에 들어왔다고 되어 있다.

그러나 이런 소주 또는 알코올의 도입은 단지 술을 즐긴다는 차원에서 우리나라에 영향을 끼치지 않고 여러가지 질병치료와 관계를 맺고 이용되어 왔다. 실제로 독한 소주를 남한(南韓) 지역에선 마시지 않았다. 아직도 조상에게 제사를 지낼 때 약주나 막걸리를 쓰는 경우는 흔하지만

소주는 별로 쓰지 않았다.

이런 사실은 그만치 알코올 도수가 높은 소주가 귀했다는 얘기도 되지만 흔히 아무나 마시는 술이 아니라 특별하게 질병치료나 건강관리에 관련지어 이용되어 왔다고도 짐작된다.

2. 술은 百藥之長이다.

중국의 한서(漢書) 식화지(食貨誌)에 보면 술은 백약지장(百藥之長)이라 했다. 다시 말하면 술은 우리들의 건강을 위해 가장 중요한 약이라 평가한 것이다. 원래 「의(醫)」라는 말을 풍이해 봐도 「주(酒)」자에 해당되는 「유(酉)」란 글자가 들어 있다.

중국의 고의서(古醫書)를 뒤져보면 한나라때까지만 하더라도 이 「의(醫)」자에는 무당이란 뜻을 지닌 「무(巫)」자가 들어 있었다. 다시말하면 먼 옛날에는 무당이 병이 나면 귀신을 쫓는다는 의미에서 활과 창을 가지고 무당이 병을 일으키는 귀신을 쫓는다는 뜻에서 「의(醫)」란 낱말이 쓰여졌다.

즉 扇는 집안에 비치해 두었던 활이란 뜻이고 란 것은 팔모창같은 병기란 뜻이며 巫란 무당이란 말이다. 다시말하면 집안에 간직해 두었던 활과 창을 가지고 무당이 병을 만드는 귀신을 쫓아낸다는 의미를 지녔다.

그러나 알코올의 증류법(蒸溜法)이 도입되고 술이 질병관리에 직접적인 관계를 갖게되자 술이란 뜻의 酒에서 彳 이 없어져 오늘날 우리가 쓰는 「의(醫)」자가 되었다. 그만치 술은 건강관리면에서 볼 때 긍정적인 약리작용(藥理作用)이 이용되어 왔다.

실제로 과거에는 술로 병을 고치는 경우가 흔했다. 여러 가지 약재를 술에 넣어 남늬노소가 즐겨 마셨던 것이 선달 그믐날엔 만드시 마셨던 도소주(屠蘇酒)였다. 단오날에는 쭉을 넣고 술을 만들어 마셨고 추석에는 국화꽃을 넣고 술을 만

들어 마시기도 했다.

중국의 고의서 천금방(天金方)을 봐도 「한사람이 술을 제대로 마시면 온집안에 전염병이 없어지고 한 집안에서 술을 마시면 온 마을 사람들이 전염병에서 해방된다」고 했다. 물론 과거에는 전염병을 역질(疫疾)이라 해서 좋지 않은 악귀(惡鬼)나 여귀(馭鬼)때문에 생겨난다고 믿었으며 이런 생각으로 병을 술로 다스릴 수 있다고 믿었던 것이다.

오늘날에 와서도 술은 여러 가지 형태로 건강관리에 이용된다. 청(淸)나라때 황제들의 회춘보양(回春 保養)을 위해 쓰였던 대부분의 강정제(强精劑)는 술에 섞어 만들어 왔다. 이런 사실은 오늘날에도 북경(北京)에 있는 청궁의약연구소(淸宮醫藥研究所)에서 볼 수 있다. 이제는 이런 특별한 약술을 옛날 처방대로 만들어 시판하기도 한다.

서양에서도 질병치료와 건강관리에 술을 추천하는 경우가 많다. 역사적으로 볼 때 포도주와 맥주는 이런 범주에 속한다.

1) 술은 좋은 營養劑이다.

술은 두가지 내지 세가지로 나눌 수 있다. 증류주(蒸溜酒)로서 중국인이 즐기는 백주(百酒)나 우리나라에서 많이 통용되는 소주 그리고 위스키같은 양주를 들 수 있다. 그러나 이런 술에 여러가지 몸에 좋은 약재를 타고 만든 약술이 있는가 하면 증류하지 않은 포도주나 맥주 그리고 우리나라의 막걸리 같은 술도 있다.

이중 알코올을 별도로 증류해서 만든 증류주(蒸溜酒)의 경우에도 첨가하는 약재에 따라 성분은 많이 다르다. 국화주(菊花酒)나 도소주, 오가피주(五加皮酒), 당귀주(當歸酒) 같은 것은 술에 넣는 성분에 따라 영양가도 다르고 약리작용도 다르다.

또한 우리나라 시골에서 아직도 많이 쓰이는

막걸리나 포도주, 맥주에는 각종 비타민은 물론 여러가지 영양분이 많이 들어있다. 중국에서 아직도 많이 마시는 소흥주(昭興酒)는 우리나라 청주와 비슷해서 여러가지 아미노산(酸)이 비타민과 함께 들어 있다.

막걸리나 포도주는 포도당, 과당(果糖)같은 당분은 물론 아미노산(酸)도 들어 있고 비타민 C나 D도 꽤 많이 들어 있다. 맥주 또한 알코올 성분을 빼고 봐도 각종 탄수화물과 단백질, 여러가지 비타민과 칼슘같은 영양분이 들어 있다. 따라서 지나치게 많은 양의 술을 마시지 않는 한 술은 오히려 영양관리에 도움을 주게된다.

탁주(濁酒)를 흔히 농촌에선 농주(農酒)라고도 불려왔다. 이제는 많이 개화되어 힘든 일이 줄어들었지만 과거에는 농사일은 매우 고된 노역이었다. 에너지 소모(消耗)도 많고 그만큼 영양공급도 잘 해주어야 했다. 이런 필요성을 모두 충족시켜주는 것이 탁주였다. 따라서 고된 농사일에는 빼놓을 수 없는 영양음료가 농주인 탁주였던 것이다.

2) 飲酒는 消火에 도움이 된다.

흔히 예로부터 소화가 안되면 반주를 하라고 했다. 실제로 반주하는 사람들이 장수하기도 했다. 적당하게 술을 마시면 소화를 돕고 식욕을 촉진시키며 안주를 먹어서 영양관리에 도움이 된다고 의사들은 말해왔다.

실제로 내분비 계통의 생리기능을 연구하는 학자들의 실험에 따르면 술을 마시고난 후 여러가지 소화액(消化液)을 측정해본 결과 소화를 제대로 해 줄 수 있게끔 각종 소화액이 많이 분비된다는 사실이 밝혀졌다.

특히 췌장(膵臟)에서 분비되는 각종 소화효소는 사람의 건강에 도움이 되는 호르몬이다. 누구나 사람은 중년이후 소화기능이 점차 떨어지기 시작한다. 이때 술을 제대로 마시면 이런 소화액

의 분비가 촉진된다. 따라서 30대 이후 식사 때마다 술을 잘 마시면 건강에도 도움이 되고 장수하는데도 보탬이 된다.

3) 飲酒는 心臟病을 豫防한다.

미국(美國)의 미시간대학에서는 약 2만명의 성인을 대상으로 심장병(心臟病)이나 고혈압에 관련해서 4년동안 추적조사를 실시했다. 그 결과 너무 술을 많이 마신 사람들이 혈압이 가장 높았고 그 다음으로는 술을 전혀 마시지 않은 사람들중에 고혈압환자가 많았다. 그러나 놀라운 사실은 음주(飲酒)를 적당히 한 사람들의 혈압은 낮았다.

또한 음주를 적당히 한 사람들의 혈액에선 심장병이나 고혈압을 예방할 수 있는 여러 가지 성분이 많이 발견되었으며 동맥경화증(動脈硬化症)에 걸릴 위험도 가장 낮았다. 영국에서도 이와 비슷한 연구가 진행되었다. 서방 18개국 사람들을 대상으로 각종 사망원인(死亡原因)을 흔히 먹은 음식의 내용과 비교해서 분석한 바 있었다.

그 결과 프랑스나 이탈리아 사람들이 심장병이나 뇌혈관질환(腦血管疾患)으로 사망하는 비율이 가장 낮았다. 그대신 심장병이나 뇌혈관질환으로 사망하는 미국사람들의 사망률은 매우 높았다. 이러한 차이를 음식과 비교해서 조사해 본 결과 과일로 만든 술을 먹는 소비량이 크게 차이가 났다.

프랑스나 이탈리아 사람들은 연간 과실주(果實酒) 소비량이 미국 사람들에 비해 무려 20배나 많았다. 다시 말하면 과일로 만든 술을 많이 마시는 사람들에게 심장병이나 뇌혈관질환이 적다는 사실이 입증되었다. 특히 과실주를 적게 마시는 핀란드 사람들중 심장병이 월등히 많았다.

세계보건기구의 통계자료에 따르면 근래 30대와 40대 남자들 사이에서 심장병으로 사망하는 비율이 60%나 증가했다. 이런 통계로 미루

어 보더라도 심장병이 선진국가에서 가장 무서운 질병임을 알 수 있다. 따라서 이런 심장병이나 고혈압 예방에 도움을 줄 수 있는 과일주의 음주는 바람직한 것이라 말할 수 있다.

특히 이런 심장병중 관상동맥혈전증(冠狀動脈血栓症) 예방에 과일술은 좋은 영향을 준다. 관상동맥혈전증은 관상동맥 내벽에 지방이 침착되어 생겨나고 그결과 심근경색이 일어나 협심증으로 환자는 사망하기 쉽다. 이때 과일술을 적당히 마시면 과일로 고밀도 단백질을 증가시켜 혈액순환을 촉진시키고 혈액이 관상동맥 안에서 응고되는 것을 억제해서 관상동맥혈전증의 발생을 감소시키게 된다.

4) 飲酒는 新陳代謝를 改善시킨다.

예로부터 중국에선 술이 혈액순환을 원활하게 한다는 사실에 착안해서 술에 약재를 넣어 여러 가지 약주(藥酒)를 만들어 써왔다. 관절염이나 신경마비는 물론 타박상을 고치는데 약술을 이용하고 강정(強精) 및 강장(強壯) 효과를 촉진시키기 위한 술로 개발되어 이용되어 왔다.

일본에서는 술로 목욕을 하는 주욕(酒浴)도 이용되어 왔다. 목욕할 때마다 목욕탕 속에 술을 넣어 목욕을 한다. 이렇게 함으로써 몸을 덥게 하고 피부를 부드럽게 만든다.

일본에서 의학자들이 실시한 연구에 따르면 술로 목욕을 하게 되면 분해된 술 성분이 피부를 자극해서 혈액순환(血液循環)을 촉진시킬 뿐만 아니라 각종 신경증이나 정신질환에도 도움이 된다는 사실을 밝혀낸 바 있다. 쌀로 술을 빚으면 발효된 술속에는 여러 가지 유익한 성분이 생겨난다.

술 찌꺼기에는 다량의 아미노산, 단백질, 비타민 같은 영양분(營養分)이 들어 있어서 영양가도 높고 건강관리에 도움이 된다. 여기에 혈액순환을 돕는 알코올이 제대로 역할을 하면 아주

뛰어난 효과를 거둘 수 있다는 것이다.

이런 술을 이용한 주욕법(酒浴法)은 피부병환자나 신경통 그리고 관절염환자에게 널리 통용되고 있다. 실제로 중앙아시아에 가보면 이런 술 찌꺼기와 술을 이용한 관절염(關節炎) 치료가 아직도 많이 통용되고 있다. 중앙아시아에는 50여 개의 각기 다른 소수민족(少數民族)이 살고 있다.

이중 태족(睚族)은 메콩강(江) 상류인 히말라야남쪽에 산다. 메콩강은 히말라야에서 시작해서 버마, 라오스, 베트남, 캄보디아를 흐른다. 특히 메콩강 북쪽의 아열대(亞熱帶) 지방에서 장수하는 종족이 바로 태족이다. 이들의 말은 태국사람들과 매우 흡사하고 종교는 불교이다. 그러나 서쪽의 티베트족과는 달리 주로 화장(火葬)을 한다. 지난 10월에 필자는 이 고장에 세계보건기구의 자문관으로서 20일 남짓 돌아다녔다. 전통의학(傳統醫學)에선 관절염을 중국식으로 풍습(風濕)이라 한다. 이런 풍습에 흔히 쓰여온 것이 술찌꺼기에 술을 붓고 아픈 관절부위를 목욕하는 주욕법인데 아직도 쓰이고 있는 것을 보고 돌아왔다.

5) 飲酒는 精神健康에 도움이 된다.

오늘날 현대인이 앓는 대부분의 병은 마음이 병들어 육체에 생겨나는 정신신체의학적(精神身體醫學的) 심신병(心身病)이다. 미국사람들은 40세가 넘으면 60%가 노이로제 내지 우울증 환자이다. 따라서 현대인이 건강하게 살려면 정신적으로나 정서적으로 안정된 생활을 해야 한다. 따라서 많은 사람들이 스트레스와 긴장이 쌓이는 산업사회(產業社會)의 부산물로서 대부분의 성인병이 생긴다고 한다.

실제로 중년이후 정신적 건강은 육체적 건강의 전제조건이 된다. 이런 정신건강에 음주는 도움이 될 수 있다. 술을 잘 마시면 우울증이나 지

나친 스트레스와 긴장에서 해방시켜 주고 안정을 되찾게 해준다. 특히 혼자 여생을 보내는 나이 많은 사람들에게 한두잔의 음주는 가벼운 흥분을 동반해서 좋은 효과가 있다는 사실이 입증되고 있다.

6) 飲酒는 長壽에 도움이 된다.

음주를 잘하면 술을 전혀 마시지 않는 사람들보다 통계적으로 볼 때 훨씬 장수한다. 술을 잘 마시면 혈액중 고밀도(高密度) 단백질(蛋白質)의 함량을 높여줌으로써 심장병을 예방하고 혈액내 지방축적을 감소시킨다.

나이가 들수록 규칙적인 소량의 음주는 건강에 도움이 된다. 미국의 한 양로원에서는 매일 오후에 노인들에게 맥주를 공급했는데 그결과 두달뒤에는 전에 견지 못하던 노인중 많은 사람들이 견게되고 진정제를 규칙적으로 복용하던 사람들이 진정제 없이도 건강하게 지낼 수 있다는 사실을 밝혀낸 바 있다.

94쌍의 친형제들을 대상으로 추적조사를 한 결과 술을 마시는 사람일수록 같은 형제중에서도 장수하고 술을 전혀 마시지 않는 사람들이 빨리 죽는다는 사실을 밝혀낸 바 있다. 물론 이 조사는 심장병이나 협심증같은 병을 중심으로 조사된 것이다.

중국(中國)에서도 음주를 잘하면 장수(長壽)한다는 사실이 밝혀진 바 있다. 특히 술을 과음하지 않고 반주로 잘 마시면 젊어서는 창의력이 생겨나고 나이 먹어서는 우울증이나 노이로제를 예방함은 물론 장수에도 도움이 된다는 사실이 밝혀진 바 있다.

3. 飲酒文化를 올바로 세우자

그러나 음주와 관련해서 잘못된 속설(俗設)이나 부정적인 이야기가 우리 주변에는 너무나 많

다.

술을 많이 마시면 배가 나오고 당뇨병을 앓는 환자는 전혀 술을 마시지 않는 것이 좋으며 남자의 정력(精力)도 떨어뜨리는 것이 음주라고 금주(禁酒)를 주장하는 사람들이 많다. 또한 혈압이 높은 사람들은 술을 끊어야 한다는 의사들의 권고가 있는가 하면 체중이 늘고 혈압이 높아질까봐 아예 술을 끊어버린다는 사람들이 많다.

또한 술을 마시면 간장이 나빠진다는 사람들을 우리 주변에선 흔히 볼 수 있다. 물론 술을 계속해서 폭음(暴飲) 또는 과음(過飲)하는 것은 어느모로 보나 바람직하지 못하다. 매일밤 계속해서 술독에 빠지다시피 만취하다 보면 간기능(肝機能)뿐만 아니라 각종 성인병을 초래하기 쉽다.

그렇다고 술을 즐기던 사람들이 하루아침에 술을 끊으면 다 좋다는 이론은 성립될 수 없다. 또한 모든 사람이 술만 끊으면 간기능이 좋아지고 혈압이 정상으로 되돌아 가는 것은 아니다.

이미 술의 긍정적인 약리작용(藥理作用)에서 지적인 바와 같이 술은 사람들의 마음을 안정시키는 진정작용이 있다. 혈압을 올리는컹 혈압을 떨어뜨리는 혈압강하작용도 있다. 술을 잘 마시면 식욕이 왕성해지고 소화액과 위액(胃液)이 많이 분비되어 소화기능을 촉진하고 맛있는 식사를 할 수 있게 만든다.

또한 술은 우울한 기분을 없애주고 여러 가지 고민이나 정신적인 긴장 때문에 잠 못 이루는 사

람들에게는 제대로 잠을 잘 수 있게 하는 숙면작용(熟眠作用)이 있다. 또한 술을 잘 마시면 성욕(性慾)이 왕성해지고 성행위시간도 늘어나 정력에 도움을 준다.

물론 술을 지나치게 폭음하고 과음하면 우선 알코올중독(中毒)이 되기 쉽다. 계속 과음하면 간(肝)도 나빠진다. 인사불성이 되도록 과음하면 급성중독이되기 쉽고 음주운전후에는 사고가 나기 쉽다.

그러나 매일 저녁에 아무 안주없이 너무 과음하지 않는한 한두병의 맥주나 두홉정도의 청주 또는 한홉 정도의 소주나 양주는 긴장을 해치기는컹 좋은 효과를 가져온다. 더욱이 마시던 술을 혈압이 좀 높다고 해서 갑자기 끊거나 간이 나빠질까봐 금주하면 정신적으로나 육체적으로 받는 부담이 커져 오히려 좋지 않은 결과를 초래하기 쉽다.

물론 지나치게 혈압이 높거나 회복할 수 없을 정도로 간기능이 나빠졌을 때는 의사와 상의해서 술을 끊거나 절주(節酒)해야 한다. 단지 혈압이 약간 높다고 해서 고혈압의 발생을 사전에 방지하기 위해 술을 끊거나 간장보호를 위해 아예 금주하는 것은 좋은 건강관리법이 아니다.

오히려 적당한 양의 술을 고기안주와 함께 먹으면 혈압도 떨어지고 간기능도 좋아져서 생활의 활력소가 될 수 있다. 단지 깡술로 술만 많이 마시는 것은 바람직하지 못하다. 술을 마실때는 고기, 치즈, 햄, 소세지와 같은 안주와 함께 곁들여 먹어야 한다는 사실을 강조하고 싶다.

Slow and steady wins race.

천천히 꾸준히 가는 자가 승리하리라.

- Robert Lloyd -