

적당한 술은 우리몸에 보약이다



안 규 석
(경희한의대 교수)

술은 적당한 양을 마시면 몸에 약이 되고 너무 많이 마시면 해롭다는 것은 일반적인 상식이다. 양생훈(養生訓)에 보면 '술은 적게 마시면 혈액순환을 잘 시키고 기분이 언짢은 것을 없애주고 양기를 돋워주며 근심을 덜어 주는 이익이 있으나 많이 마시면 여러 가지로 사람을 해친다'라고 한 것을 보면 건강을 위하여 오히려 적당히 술을 마시는 것이 있음을 알 수 있다.

중국에서 출판된 장수학(長壽學)이라는 책에 장수를 위해서는 마음을 편안히 하고 즐겁게 지내는 정신양생(精神養生), 좋은 환경에서 규칙적인 생활을 하는 기거양생(起居養生), 적당한 일을 하는 노동양생(勞動養生), 편안하게 잠을 유지하는 수면양생(睡眠養生), 적당한 운동을 하는 운동양생(運動養生), 이로운 음식을 고루고루 섭취하는 음식양생(飲食養生)과 자기에 맞는 약물을 복용하는 연연익수양생법(延年益壽養生法)이 있다고 되어 있다. 여기서 술은 음식이나 약의 범위에 소속시켜 설명하고 있다. 흔히 장수하는 사람 중에 매일 적당량의 술을 마시는 경우가 있음을 자주 볼 수 있는데 이것은 일정한 이유가 있다고 생각된다.

술을 적당히 먹어서 건강에 도움을 줄 수 있는 내용들은 많은 책에서 찾아 볼 수 있으나 그 내용은 대동소이(大同小異)하다. <쾌변·쾌식·쾌정(快便·快食·快精)>이란 책에는

■ 目 次 ■

1. 소음인
2. 태음인
3. 소양인
4. 태양인

'술은 소화기에 부담을 주지 않고 즉시 체내에 흡수되며, 칼로리가 많아 설탕 전분 지방의 대용으로도 되며, 적당량은 소화기의 활동을 촉진하며 소화액의 분비도 왕성하게 하므로 식전이나 피로했을 때의 한 잔은 피로를 풀어준다' 라고 하였다.

한의학문헌에서 술에 관한 내용은 약 3천년 전의 책으로 추정되는 황제내경소문(黃帝內經素問)에 술을 장 먹듯(以酒爲醬)하면 천수(天壽)를 살지 못하고 5세가 되면 노쇠하게 된다고 한 것을 비롯하여 많은 책에서 술에 관한 설명이 나타나 있다. 그러나 명의별록(名醫別錄)에는 '술은 약으로 쓰이는 데가 많다. 모든 사악(邪惡)과 독기(毒氣)를 없앤다' 라고 하였고, 본초습유(本草拾遺)에는 '술은 혈맥을 통하게 하고 피를 윤(潤)하게 한다' 본초강목(本草綱目)에는 '술은 말고기 동유(桐油)독을 푼다. 소주는 냉적(冷積), 한기(寒氣), 조습담(燥濕痰)등을 다스리고, 설사를 그치고 광란(霍亂), 학질, 심복냉통(心腹冷痛)등을 다스리며, 대소변을 이롭게 한다. 포도주는 허리와 신장(腰腎)을 덥게 하고 안색을 좋게 한다' 라고 하였으며, 이 외에도 실신(失神)했을 때에 더운술을 부어 넣거나, 복통이나 구역(嘔逆)에 소주를 마시는 방법 등이 있다.

또한 약주(藥酒)를 만들어서 애용한 경우도 있다. 매실주(梅實酒)는 설사에 효과가 있으며, 귤주(橘酒)는 피로회복 동맥경화 각기(脚氣) 등에 효능이 있다고 하였으며, 구기자주(拘杞子酒)는 허(虛)한 것을 보(補)하고 노열(勞熱)을 제거하고 정기(精氣)를 늘리고 허리와 다리를 튼튼히 하고 안색을 좋게 하고 눈물이 흐르는 것을 다스리며, 딸기주는 피부미용에 좋고 입맛을 돋우며, 뽕나무 열매인 오디(桑椹)주는 젊음을 유지시키는 술이라 하여 고래로부터 애용되어 왔다.

이 외에도 우리 나라 것이 세계에서 가장

좋은 것으로 알려져 있는 인삼주(人蔘酒)는 평소 기운이 없고 몸이 차고 소화가 잘 안되는 사람에게 효과가 있으며, 녹용주(鹿茸酒)는 기관지나 폐가 약하여 감기가 잘 걸리면서 양기가 부족한 사람에게 효과가 있으며, 당귀주(當歸酒)는 빈혈이 심하여 자주 어지러운 사람에게 좋고, 오가피주(五加皮酒)는 인삼과 함께 불노장생약(不老長生藥)으로 알려져 있으며 견비통 등 신경통에도 응용하고 있으며, 우슬주(牛膝酒)는 쇠무릎이라는 풀의 뿌리를 달여 즙을 내어 술을 만든 것으로 무릎이나 관절, 허리가 좋지 않은 곳에도 사용하며, 지황주(地黃酒)는 평소 소화는 잘되나 식은땀이 잘 나고 피부가 건조해 지거나 입이 잘 마르는 경우에 좋고, 복령주(茯苓酒)는 평소 소변이 시원하게 잘 나가지 않는 경우에 효과가 있으며, 국화주(菊花酒)는 눈에 충혈이 잘 되거나 혈압이 높은 경우에도 활용하며, 황정주(黃精酒)는 일체의 피로회복에 좋으며, 독사주(毒蛇酒)는 신경통에 많이 사용한다.

이와 같이 술은 적당히 마시면 오히려 건강에 도움이 될 수 있고 병을 치료하는데도 이용하였음을 알 수 있다. 그렇다면 적당히 마신다는 것이 어느 정도를 말하는 것일까 하고 궁금해 할 것이다. 조금만 많이 마시면 열량의 과잉으로 비만이 되는 경우도 있다. 사람에게 따라 알코올이 뇌, 특히 시구하부에 있는 여러 가지 조절중추의 작용을 문란시켜서 이상하게 입맛이 나서 지나치게 많이 먹게 되는 경우도 있다. 지나치게 많이 마실 경우에는 혈압이나, 동맥경화, 심장병, 당뇨병, 통풍, 간 등에 영향을 미치게 된다.

그러면 체질에 따라 어떤 술이 좋으며 또 술을 보약이 되도록 마시는 방법에 관하여 알아보기로 하겠다. 사람은 개인 개인의 차이가 있으므로 음식이나 약물의 선택에도 반드시 구별이 있는 것이 당연하다. 이 세상의 많은

사람들을 비슷한 체질끼리 분류하여 보면 소음인(少陰人), 태음인(太陰人), 소양인(少陽人), 태양인(太陽人)으로 크게 나눌 수 있다.

소음인(少陰人)은 비위가 약하고 몸이 냉(冷)하고 기(氣)가 부족하기 쉬운 체질이기 때문에, 그 성질이 찬 맥주류는 좋지 않으며, 소주나 고량주, 양주, 찹쌀동동주, 사과, 대추, 인삼술 등이 좋다. 안주로는 닭고기, 감자, 사과, 귤, 토마토, 복숭아 등이 좋으며, 돼지고기나 찬 우유, 땅콩, 수박은 소화장애나 양기(陽氣)를 상하게 하여 좋지 않다. 소음인으로서 불가피하게 술을 많이 먹어야 할 경우에는 미리 인삼을 먹어두면 술도 덜 취하고 피로도 덜하게 된다. 술을 먹은 후에는 인삼차, 생강차, 꿀물, 복어국 등을 먹으면 다소 빨리 회복된다. 특히 음주 후에 설사가 나면 건강이 빨리 나빠지기 쉬우므로 찹쌀 미음이나 생강차를 자주 마시는 것이 좋으며, 절대로 사우나에서나 찜질방 등에서 땀을 많이 내어서는 안된다. 만약 땀을 많이 흘리게 되면 본래 양허(陽虛)한 소음인은 혈압이 떨어지고 기운이 빠지며 심한 경우에는 쓰러지게 된다.

태음인(太陰人)은 식성이 좋고 음식을 잘 먹으며 선천적으로 간의 기능이 다른 체질에 비하여 좋기 때문에 술을 잘 마시는 사람이 많다. 그러나 30대 이전에 너무 과음하여 40대에 간질환에 시달리는 경우가 많으므로 주의하여야 한다. 이 체질은 아무 술이나 잘 먹지만 장이 나쁜 경우는 맥주보다는 매실주가 좋고, 안주는 쇠고기, 우유, 치즈, 두부, 콩나물, 은행, 밤, 배, 버섯, 마, 당근, 무 등이 좋다. 이런 체질도 부득이 너무 자주 술을 먹거나 과음할 기회가 많은 경우는 술 마시기 전에 웅담이나 소, 돼지쓸개를 미리 먹고 가거나 간을 보호하는 한약을 먹는 것도 도움이 된다. 그리고 이 체질은 호흡기 계통이 약하기 때문에 술을 먹은 후에 체온 조절을 잘 하지 않으면

감기에 걸리기 쉬우므로 주의하여야 한다. 과음했을 경우에는 찹차, 울무차, 우거지탕, 무국, 콩나물국 등을 먹고, 특히 운동이나 목욕을 하면서 땀을 많이 내게 되면 큰 도움이 된다.

소양인(少陽人)은 열이 많고 음(陰)이 부족하기 쉬운 체질이므로 생맥주가 좋으며 양주나 고량주류는 많이 마시면 좋지 않다. 양주나 고량주를 소양인이 많이 마시면 혈열(血熱)이나 조열(燥熱)이 잘 생겨 번열(煩熱)이나 종기(腫氣)가 발생되기도 한다. 안주는 돼지고기, 귤, 전복, 새우, 배추, 오이, 수박, 참외, 파인애플 등이 좋다. 과음 후에는 특히 번비가 생기지 않게 주의해야 하며 배춧국, 야채즙, 오이냉채, 복어국 등이 도움이 된다. 이 체질의 주독(酒毒)을 빨리 푸는 약으로는 육미지황탕(六味地黃湯)이나 사령산(四苓散) 등이 있다.

태양인(太陽人)은 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 술 자리에서는 주의가 필요하다. 술은 생맥주가 괜찮은 편이고 소주 양주 등은 좋지 않다. 태양인이 알코올도수가 높은 술을 많이 마시면 음식을 토하거나 거부하는 증상인 열격반위증(噎膈反胃證)이 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 조갯국, 포도주스, 야채주스 등이 도움이 된다.

어떠한 체질이라도 과음을 하게 되면 건강을 해칠 수 있으므로, 바람직한 음주문화를 위해서 가족 끼리나 이웃간의 술자리 마련도 한 방법이 될 수 있을 것이다. 그리고 무엇보다도 자기 체질에 맞는 술과 안주 및 음식 선

택이 필수적이라 하겠다. 여기에 체질 감별에 도움이 될 수 있는 자료를 첨부하니 참고가 될 것이나 그래도 잘 모르겠으면 한의사에게 체질 진찰을 받은 후에 자기 체질에 맞는 술을 마시는 것이 좋겠다. 그러나 위에서 설명한 것은 절대적인 것이 아니며 잘 맞지 않는 술이라 하더라도 장기간 자기 몸에 익숙 되어 있거나 안주의 선택에 따라 별 문제가 되지 않는 경우도 많다. 술을 잘 마시는 사람과 그렇지 않은 사람은 이미 유전인자(遺傳因子) 상에 정해져 있으나 노력에 따라서는 조금씩 변화될 수 있다. 그러나 그 유전인자가 반드시 사상체질(四象體質)과 관련이 있는 지는 아직도 연구 해보아야 할 과제인 것이다.

1. 소음인

1) 체형과 용모

비위가 약하고 신·방광부가 발달되어 상체보다 하체가 실하나 위와 아래가 균형이 잘 잡혀있다. 키는 작은 편이 보통이나 혹은 큰 자도 있고 용모가 잘 짜여 있어 여자는 미인이 많다. 눈, 코, 입이 크지 않으며 눈에 정기가 없다. 피부는 부드럽고 땀이 적으며 겨울에도 손이 잘 트지 않는다. 몸은 균형이 잡혀 자연스럽게 걷고 앉전하며 말할 때에는 눈웃음을 짓고 조용하고 침착하며 조리 정연하다. 가끔 한숨을 쉬는 경우가 있다.

2) 심리상태

내성적이고 세심하고 과민성이 있으며 늘 마음이 불안정한 경우가 많다. 겉으로는 유순해 보이거나 속은 강하다. 머리는 총명한 편이며 판단력이 빠르며 조직적이고 사무적이다. 맡은 일은 빈틈없이 처리하며윗사람의 비위도 잘 맞추는 편이다. 자기가 한 일에 남이 손대는 것을 싫어하며 남이 잘 하는 일에 질투심이 강하다. 기분 나쁜 일이 있으면 잘 풀리지 않

으며 이해타산이 빠르다. 여자는 살림 잘하며 아기 잘 낳고 가정적이다.

3) 이로운 음식

- * 어육류: 닭, 양, 염소, 노루, 꿩, 참새, 개, 명태, 고등어, 미꾸라지, 뱀장어
- * 과실류: 대추, 귤, 복숭아, 토마토
- * 채소류: 시금치, 미나리, 양배추, 홍당무, 쑥갓, 감자, 파, 마늘, 후추, 생강
- * 곡물류: 찹쌀, 조, 엿

4) 해로운 음식

성질이 차고 소화에 장애가 있는 것(주로 소양인 음식)

5) 잘 걸리는 병

- * 소화기질환(위 십이지장염, 궤양), 신경성 질환

2. 태음인

1) 체형과 용모

허리가 발달되고 목덜미 위가 약하다. 체격은 크며 골격이 굵고 살이 찢 사람이 많다. 손발은 큰 편이며 피부 근육이 견고하고 땀구멍이 성글며 항상 땀기가 있다. 얼굴 윤곽은 뚜렷하며 눈, 코, 입이 크고 입술이 두텁다. 양반 걸음같이 걸으므로 교만한 인상도 준다. 남자는 범상이 많고 여자는 눈매의 자태는 없으나 시원스럽다. 찬밥을 먹어도 땀을 흘리는 사람이 많고 겨울에 손발이 잘 튼다. 대식가(大食家)가 많다.

2) 심리상태

겉으로는 점잖으나 속마음을 잘 들어내지 않는다. 뻔히 잘못된 일 인줄 알면서도 무모하게 밀고 나가는 고집과 우둔성이 있어 마치 소에 비유한다. 한번 시작한 것은 끝까지 붙들고 늘어지는 지구력이 있으며 남보다 생각하는 시간이 더디나 한번 발언을 시작하면 무게 있고 폭넓은 내용이 있다.

3) 이로운 음식

- * 어육류: 소고기(우유, 버터, 곰탕, 설렁탕)
- * 과실류: 배, 밤, 호두, 은행
- * 채소류: 무우, 도라지, 연근, 마, 토란
- * 곡물류: 콩, 밀, 율무, 두부, 콩나물, 콩비지

4) 해로운 음식

잎 야채, 조개류(주로 태양인 음식)

5) 잘 걸리는 병

- * 기관지, 폐, 인후, 코, 간, 대장, 심장병, 고혈압, 피부병

- * 과실류: 수박, 참외

- * 채소류: 배추, 오이, 가지, 호박

- * 곡물류: 보리, 팥, 녹두, 참깨

4) 해로운 음식

맵고 열을 내게 하는 음식(주로 소음인 음식)

5) 잘 걸리는 병

- * 신장병, 허리, 무릎, 관절, 고혈압, 양기부족

4. 태양인

3. 소양인

1) 체형과 용모

흉곽이 발달하고 허리 아래가 약하다. 몸은 뚱뚱하지 않은 편이며 걸음걸이가 가볍고 불안정해 보인다. 머리는 앞뒤가 나오거나 둥근 편이며 얼굴은 명랑하고 특히 눈이 반짝인다. 입술은 얇으며 턱은 뾰족하며 피부는 희지만 윤기가 적고 땀이 별로 없다. 말소리는 낭랑하고 쓸데없는 이론을 싫어하며 논리가 부족하다. 보기에 경솔하고 무슨 일이나 빨리 시작하고 빨리 끝내기 때문에 실수가 많다. 여자는 자궁이 약하고 남자는 양기부족이 많다.

2) 심리상태

항상 밖의 일은 좋아하고 가정이나 자기의 일은 경솔히 여긴다. 판단력이 매우 빠르며 봉사정신이 강하고 의분이 생길 때는 물불을 가리지 않으며 오래도록 마음속에 깊이 간직하지는 않는다. 무슨 일을 만들거나 개척하는 데는 장기가 있으나 조직과 마무리하는 데에는 부족하다.

3) 이로운 음식

- * 어육류: 돼지고기, 계란, 굴, 해삼, 게, 새우, 전복

1) 체형과 용모

목덜미가 실하고 머리가 크다. 얼굴은 둥근 편이며 살이 비후하지 않으며 보통 이마가 넓고 광대뼈가 나왔으며 눈에는 광채가 있다. 척추와 허리가 약하여 오래 앉아있지 못하고 기대거나 앉기를 좋아한다. 여자는 몸이 건강해도 불임이 되는 경우가 많다.

2) 심리상태

남들과 잘 소통하고 사고가 깊고 과단성 진취성이 강하다. 영웅심과 자존심이 강하여 일이 안될 때에는 심한 분노를 발한다. 머리가 명석하고 뛰어난 창의력이 있어 남이 생각하지 못하는 것을 연구한다.

3) 이로운 음식

- * 해류: 조개류
- * 과실류: 포도, 앵두, 다래, 모과, 감(건시)
- * 곡물류: 메밀, 채소류는 모두 좋음

4) 해로운 음식

육류, 버섯류(주로 태음인 음식)

5) 잘 걸리는 병

- * 병에 잘 걸리지 않으나 일단 발병하면 난치가 많다.

아토피성 피부병, 열격반위(음식을 자꾸 올리는 증상) 하지무력

唐詩 감상 / 王維의 詩

答張五弟諱

終南山의 내 집 초막
그 앞에 終南山

일년 내내 손님 없이
문은 항상 닫혀 있고
하루 내내 마음 없어
항상 절로 한가하다.

마음대로 술 마시고
냥시질도 하리니
그대 될 수 있으면
왔다갔다 하려무나.

終南有茅屋
前對終南山
終年無客長閉關
終日無心長自閒
不妨飲酒復垂釣
君但能來相往還