

## 전통주의 건강기능성

김재호

한국식품연구원 전통식품연구단

우리 선조들은 예로부터 음식에 관한 독특한 생각을 가지고 있었다. 이것을 '약식동원(藥食同原)'이라고 한다. 즉 음식과 약은 결코 다른 것이 아니라 같은 것이라는 생각이다. 음식을 알맞게 골고루 먹는 것이 가장 좋은 약이고 병을 예방하는 방법이며, 병은 음식을 잘못 먹는 데서 생겨난다고 믿는 것이다.

선조들은 또한 술을 하나의 음식으로 간주하여 마신다고 하지 않고 먹는다고 하였다. 술을 '먹으면' 몸에서 소화되어 살과 피와 정기를 이룸으로써 사람을 살게 하는 것, 즉 '먹는 음식'으로 인식한 것이다. "옛날 세 나그네가 밤길을 떠나게 되었다. 한 사람은 죽을 먹고 떠나고, 한 사람은 밥을 먹고 떠나고, 한 사람은 술을 먹고 떠났다. 다음 날 아침 목적지에 도착한 세 사람 중 죽을 먹고 떠난 이는 쇠약해져 기침을 했고, 밥을 먹고 떠난 이는 중병에 걸렸으나 술을 먹고 떠난 이만은 건강하였다." 이 이야기는 옛사람들이 술에 대해 어떠한 생각을 가지고 있었는지를 잘 보여준다. 그들에게 술은 곧 약이었던 것이다. 다만 현대인이 생각하는 의미의 약이 아니라 음식으로서의 약을 의미했다.

『동의보감(東醫寶鑑)』에서는 치료약을 하약(下藥)으로 보고 음식을 상약(上藥)으로 보았다. 적당히 먹으면 약이 되고 과하면 병이 되며, 좋은 술은 반드시 사람의 몸과 마음에 유익한 것이어야 한다고 믿고 술을 빚어 마셨다.

지금까지 알코올이 건강에 미치는 영향에 대하여 많은 연구가 이루어져 왔다. 긍정적인 영향으로는 허혈성 심장 질환 예방, 혈소판 응집 억제, 스트레스 경감 등이 있다. 현대인에게 있어 심장 질환은 높은 비중을 가진 사망 원인 중 하나다. 허혈성 심장 질환은 심장 근육에 산소와 영양을 공급하는 관상동맥이 주로 동맥경화 때문에 좁아져서 심할 경우 막혀버리는 질병이다.

일반적으로 콜레스테롤이라고 하면 비만과 연관시켜 무조건 부정적으로 생각하지만 이 콜레스테롤에는 두 가지 종류가 있다. 저밀도 지질단백(LDL)은 동맥에 침착되는 콜레스테롤이고, 고밀도 지질단백(HDL)은 반대로 동맥에서 콜레스테롤을 제거하는 작용을 한다. 소량의 알코올은 이 HDL을 증가시켜 허혈성 심장 질환을 예방하는 작용을 하며, 혈소판 응집을 촉진하는 토크소산(TXA<sub>2</sub>)의 생성을 억제하는 것으로 알려져 있다.

또 알코올은 신피질의 평소 상태를 일시적으로 해방시켜 스트레스를 해소하는 작용을 한다. 대뇌에는 신피질과 구피질이 있는데, 인간에게 가장 발달해 있는 것은 신피질이며 대뇌의 표층에 있다. 신피질은 이성의 중추가 되고 구피질은 본능, 정서와 관계가 깊다. 그런데 알코올은 신피질을 일시적으로 마비시키는 역할을 하면서도 구피질에 미치는 영향은 상대적으로 적다. 물론 이러한 작용은 알코올을 함유한 모든 종류의 술에 있겠으나, 중요한 것은 소량의 알코올을 자연스럽고 부담 없이 섭취하는 방법으로 전통주가 매우 적합하다는 사실이다.

전통주는 각종 곡류와 식물성 약재를 주원료로 하고 곰팡이와 효모를 발효제로 사용하여 빚는 발효 식품이다. 발효제로 사용하는 누룩에 있는 곰팡이의 세포벽 성분인 키틴, 키토산, 그리고 원료인 곡물에서 미생물의 대사로 인해 생성된 각종 아미노산이나 유기산, 비타민, 저분자 펩티드뿐만 아니라 식물성 약재에서 추출한 유용 성분들로 건강에 유익할 것이라 여겨져 왔다. 따라서 근래 들어 우리 전통주에 대한 새로운 접근으로 건강기능성을 규명하고자 하는 연구들이 일각에서 이루어지고 있다. 전통주의 주요 건강기능성으로는 암세포 성장 및 전이 억제와 위 보호 효과, 항고혈압 활성, 항치매 활성, 항산화 활성, 미백 효과 등이 보고되었다.

이러한 시도는 아직 초기 단계에 있으나 보다 다각적이고 체계적인 연구를 통해 기능성 물질 및 기능성 발현 기작 등을 과학적으로 규명하고, 이를 근거로 우리 전통주의 우수성을 확립하는 한편 기호성을 개선하여 건강과 환경을 중시하는 LOHAS(Lifestyles of Health and Sustainability) 시대에 적합한 건강주로서 우리의 전통주를 계승·발전시켜야 한다.

## 선조들의 술로 약 먹는 법

한약재에는 여러 가지 약용 성분이 포함되어 있다. 그 성분들 중에는 물에 잘 우러나는 성분이 있는데, 이런 성분은 미지근한 물보다 뜨거운 물에 더 잘 우러난다. 그래서 선인들은 한약재에 물을 부어 탕약을 달여 먹었다. 한편 한약재 성분 중에는 알코올에 더욱 잘 우러나는 성분이 있다. 그래서 우리 선조들은 한약재를 사용해 술을 빚어 약으로 복용하기도 했다. 특히 알코올 도수에 따라 우러나는 성분이 다르기 때문에 술로 약 먹는 법 또한 다양했다.

첫째는 한약재와 누룩 찹쌀을 물과 함께 2~3일간 빨리 발효시켜 막걸리로 걸러 마시는 방법이다. 이것은 급환(急患)을 얻은 환자가 신속하게 약효를 보아야 할 때 사용하는 방법이다. 이 약막걸리의 알코올 도수는 약 8~9도 정도 된다.

둘째는 똑같은 방법으로 만들되 최소한 열흘 이상을 발효시키고, 덧술법이라 하여 다시 술밥과 누룩을 넣어 술을 진하게 빚어내는 방법을 쓰기도 한다. 이때의 알코올 도수는 약 15~16도 정도로 약막걸리보다 더 많은 약용 성분이 우러난다.

셋째는 소주에 우려내는 방법이다. 요즘 우리가 흔히 보는 약술은 대개 이런 방법으로 만들며, 실제로 공업적인 제약 공정에서도 이 방법을 쓰는 경우가 많다. 이 방법은 약초 속의 약용 성분을 남김없이 추출해낼 수 있는 반면, 원치 않는 다른 성분도 함께 추출될 수 있기 때문에 주의하여 복용해야 한다.

마지막으로 약막걸리를 빚어 그 원액을 증류하여 소주를 내려 먹는 방법이 있다. 이 방법은 독한 약재를 소량만 섭취하고자 할 때 사용하곤 하는데, 속설에 따르면 '비상'과 같은 독극물을 약용으로 쓸 때 이 방법으로 미량을 섭취하였다고 한다.

어떤 이는 술을 약이라 하고 어떤 이는 술을 독이라고 하며 논쟁한다. 그러나 모든 논쟁에 대한 답을 우리 선조들은 이미 가지고 있었다. 술은 두 얼굴을 가지고 있다. 술은 약인 동시에 독이다. 술은 음식이기 때문에 결국 먹는 사람에게 달린 것이다. 적당한 양의 음주는 건강에 좋다. 그러나 술자리에서 음주량을 조절하며 마신다는 것은 우리의 음주 문화에서는 대단히 어려운 일이다.

일반적으로 음주량은 개인차에 따라 천차만별이며, 동서양인 간에도 차이가 크다. 따라서 같은 양을 마셔도 알코올 흡수량과 흡수 속도에 따라 개인차가 발생하고, 알코올 분해 능력도 사람마다 다르기 때문에 스스로 음주량을 판단하여 새겨두는 것이 가장 좋을 것이다. 다만 갑

작스러운 알코올 섭취는 피하고, 자신에게 적당한 양을 좋은 신체적·환경적·정서적 조건 속에서 마시는 것이 좋다. 적정 음주량에 대한 통계는 실로 다양하나 다음의 기준을 염두에 두고 각자가 개인차를 인식하고 있는 것이 좋을 것이다. 대체로 전통주의 적정 음주량(13도 기준)은 하루 한 병 내외라고 보면 무리가 없을 것이나, 매일 연속해서 한 병은 무리가 있다.

따라서 우리의 음주 습관은 전통 음주 습관으로 되돌아가는 것이 바람직하다. 우리 선조들은 식사와 함께 하는 반주를 즐겼다. 우선 반주는 적정량을 넘기지 않는 경우가 대부분이라서 좋은데, 특히 영양이 고르게 들어간 가정식에서 더욱 좋다. 가족이 함께 식사를 하면 음식의 맛과 식욕을 돋울 수 있을 뿐만 아니라 자녀에게 올바른 주도를 가르치는 기회로 삼을 수 있을 것이다.

**[참고 문헌]**

김재호·이대형·최신양·이중수, 전통 민속주의 생리기능성 탐색, 한국식품과학회지, 34(1):118~122, 2002  
 서동수·김재호·안병학·이중수, 전통주의 향치매 활성과 심혈관 질환 활성 및 항산화 활성 탐색, 한국미생물생명공학회지, 36(4):320~325, 2008  
 배영호, 『양조장 주인이 들려주는 전통 술 이야기』, 배상면주가, 2006