

인류의 진화와 더불어 자연발생적으로 생겨난 술

바빌로니아인들은 BC400년부터 맥주를 만들어 마셨고, BC 1만년 경 코카서스 지방에서 포도주가 만들어졌다는 설이 있으며, 한방문헌가운데 가장 오래된 의서인 내경(內經)에 술을 약으로 쓴 기록이 있는 것으로 보아 술은 인류의 진화와 더불어 자연발생적으로 생겨났다고 본다. 그래서 오래 전부터 술의 허(虛)와 실(實)은 항상 모든 사람의 관심거리요, 의학자의 연구대상이 되었다.

우리나라 전국 장수지역에 대한 한 조사에 의하면 우리나라 장수자의 42%가 술을 마시고 있다. 또한 최근 미국 하버드대에서 발표한 연구 자료에 의하면 한두 잔의 술은 오히려 건강에 도움을 주어 성인병 예방. 특히 심장병 발병률을 줄이고 콜레스테롤 수치를 내려주어 동맥경화예방에 도움이 된다고 얘기한다.

인간은 사회적 동물이기 때문에 사람사이에 이리저리 받히면서 수많은 스트레스를 받아 고통과 걱정으로 마음에 병이 생길 때 한 잔의 술로 고통과 걱정을 잊을 수 있다면 술은 그야말로 명약(名藥) 중에 명약(名藥)인 셈이다.

송강 정철은 이렇게 읊었다.

한잔먹세 그려.

또 한잔 먹세 그려.

꽃 꺾고 산(算)놓고 무진무진 먹세 그려.....

윙기만 해도 취기가 감돌며 한없이 술이 들어갈 것 만 같았다.

바로 문제는 술을 과연 절제할 수 있느냐에 달려있다.

음주 후 얼굴이 붉어지면 혈액순환이 좋아 건강하다는 것은 잘못된 속설이다.

술이 가장 큰 영향을 미치는 인체부위는 중추신경계다. 따라서 술을 많이 마시게 되면 사고력을 비롯한 각종 기억이 순조롭지 못하게 되며, 섬세한 판단과 집중력이 떨어지고 간장의 지방합성을 증가시켜 지방간을 형성한다. 지방간이란 과음이 계속되어 지면 알코올의 독성에 대항하기 위하여 간에 있는 1%정도의 지방질이 10%정도로 급속히 증가하는 병으로 간의 생리에 손상을 가져올 뿐만 아니라 간경변증으로 발전하기도 한다. 또 알코올의 독성으로부터 혈관을 보호하기 위해 지방질이 혈관으로 모여 들게 되므로 고지혈증(高脂血症)을 일으킬 염려가 있고, 고혈압, 협심증 등의 성인병으로 이어지게 된다.

술을 마시면 우리의 간이 이를 해독시키게 되는데 그 한계는 사람과 인종에 따라 다소 차이가 있지만 보편적으로 체중 1kg당 1시간에 0.1g의 알코올을 해독할 수 있다.

따라서 체중 60kg인 사람이 1시간에 해독시킬 수 있는 알코올의 양은 6g정도이다.

60kg 성인남자 기준으로 19% 소주 한 병을 해독하는데 걸리는 시간은 4시간 47분, 6% 막걸리 1병은 3시간 9분, 4.5% 맥주 1000cc는 3시간 9분 정도 걸린다. 그러니

스스로 해독능력에 맞게 적절히 절주를 하고 과음 한 다음날은 간이 쉴 수 있도록 하루나 이틀 금주하는 게 좋다.

술좌석에서 보면 몇 잔 들이키지 않았는데 혼자 술을 다 마신 것처럼 얼굴이 벌게지고 식식거리는 사람이 있다. 예전에는 이런 분이 혈액 순환이 잘되어 그렇다고 오히려 건강하다는 표시로 받아들였지만 이것은 틀린 생각이다.

술은 인체에 들어가 분해되는 과정에서 특별한 효소가 필요한데 동양인 경우 술 분해 효소를 약15%밖에 가지고 있지 않다. 특히 우리나라 성인남자를 대상으로 한양의대 백용균 교수팀이 조사한 결과에 의하면 26.6%만이 분해효소를 갖고 있다고 보고하였다. 이 효소를 갖고 있지 않는 분들은 몸속에 들어온 알코올을 효과적으로 분해할 수 없기 때문에 얼굴이 붉어지고 심장이 심하게 뛰며, 근육이 이완되는 등의 증상으로 고생하게 된다. 우리의 술 문화는 주는 술잔을 받지 않으면 호의를 무시하는 것으로 오해되어 분해효소를 갖고 있지 않으면서도 억지로 술을 받아 마시고는 며칠씩 괴로워하는 것을 주위에 흔히 볼 수 있다. 이런 분들에게 술을 권하는 것은 독을 권하는 것과 같다. 또 그러한 체질은 유전적이니 그 누구를 탓할 수 없다.

술을 마실 때 위가 비어있으면 위에서부터 술이 흡수되기 시작한다. 그러나 안주와 같이 들거나 음식을 가볍게 먹고 술을 들게 되면 음식과 섞인 대부분의 술은 소장으로 넘어가 그곳에서 서서히 흡수된다. 그러므로 같은 양의 술이라도 공복에 들면 흡수가 빠르게 이루어지지만 고기나 생선 같은 단백질과 지방이 많은 음식과 같이 들게 되면 훨씬 술이 덜 취한다.

또 한 가지 어쩔 수 없이 술을 섞어 마셔야 될 때는 도수 높은 술을 먼저 마시고 약한 술을 뒤에 드는 것이 좋다. 이유는 어느 정도 취한 후에 술에 대한 반응이 무뎌지므로 많은 술을 마실 가능성이 있기 때문이다.

가능하면 술은 담소하면서 천천히 마시는 것이 좋다. 마시는 술의 12%정도는 호흡을 통해 배출된다.

과음 후 숙취를 빨리 없애는 가장 좋은 방법은 다량의 물 섭취와 땀을 내는 것이다.

그리고 해장술은 참으로 건강에 좋지 않다. 인체에 흡수된 알코올은 체내에서 연소, 산화되지만 머리를 아프게 하고 구토를 일으키게 하는 등의 숙취의 원인은 아세트알데히드라는 알코올이 분해될 때 생기는 중간대사 산물의 작용이다. 따라서 숙취는 혈액중의 알코올농도는 떨어졌으나 아세트알데히드의 농도가 계속 높을 때 생겨나게 된다. 술을 마신 다음날 아침 숙취로 인해 몸이 괴로울 때 해장술을 들면 일시적으로 기분이 편해진다. 그러나 따지고 보면 이것은 다시 한 번 알코올의 작용에 의해 자신의 뇌작용을 마비시켜 고통을 억제하는 방법에 불과하다. 마신 만큼 간에 부담만 더 준 셈이다.

과음한 후 술을 빨리 깨는 방법은 다량의 물을 마시고 땀을 내는 것이 가장 최상이다. 알코올은 배설되면서 체내 수분을 같이 끌고 나가므로 술을 마시면 오줌이 잦고 수분결핍 상태가 되어 시원한 냉수로 물 부족을 보충해주는 것이 좋다. 또한 해장국으로 콩나물국을 먹으면 콩나물 속에 들어있는 아스피르산이 숙취를 빨리 제거해 준

다. 아스피르산은 인체에 들어가 간에 도달하면 알코올을 분해하는 조효소의 생산을 도와줌으로써 알코올이 없는 상태로 신속히 회복되도록 도와준다. 특히 콩나물 고리 부분에 함유량이 가장 많기 때문에 요리 할 때 꼬리를 떼어내지 않도록 해야겠다. 그 외에 숙취제거에 효과가 있는 채소류는 마늘, 브로콜리, 상추, 미나리, 고사리, 양파 등이고 과일 중에는 감과 키위, 모과 등이다.

한방 약물학의 대가인 이시진(李時珍)은 본초강목(本草綱目)에서 “술은 하늘이 내려 준 아름다운 행복이다. 소량을 마시면 혈을 화하게 하고 기를 행하며 신장을 튼튼히 하고, 추위를 막아주며 근심을 없애주고 흥을 돋우지만, 과음하면 신장을 상하게 하고 피를 소모하여 위를 손상시키고 정을 잃게 하여 화를 움직이게 한다.”고 저술해 놓았다.

이렇듯 술은 때에 따라 득이 될 수도 있고 그렇지 못할 수도 있다는 점을 염두에 두면서 술을 대한다면 결코 술에 먹히는 사람은 없을 것이다.

최근 연구 논문에 따르면 한두 잔의 술도 결코 가볍게 여기지 말라고 한다. 한두 잔의 술이 암이나 간질환, 치매를 유발 할 수 있다는 연구다. 그러니 각자의 몸에 맞추어 술에 맞서 싸우지 말고 적절히 즐기는 지혜로운 생활이 최고이다.