

술의 健康學(Ⅳ)

6. 消化器와 술



劉太鍾

<건양대 식품공학과 교수>

「본고에 게재하는 ‘술의건강학’은 유태중 박사의 집필로 제33호부터 계속하여 시리즈로 게재중임.」

- 편집자 주 -

■ 目 次 ■

6. 消化器와 술

- △ 胃를 자극하는 알콜
- △ 肝臟과 알콜
- △ 술과 癌

7. 營養과 술

- △ 熱量源으로서의 알콜
- △ 營養과 肝硬化症
- △ 飲酒에 의한 低血糖과 食事

△ 胃를 자극하는 알콜

술의 주성분인 消化器系에 알콜은 상당히 강한 局所作用을 가지고 있다. 알콜성 음료는 味覺을 강하게 자극하기 때문에 唾液의 分泌가 많아진다. 특히 20% 이상의 알콜을 함유하는 술을 마시면 입에 溫感이 생기게 된다. 더 度數가 높아져 30~40%가 되면 타는 듯한 감각이 나타난다. 이러한 자극효과는 이른바 자극물질이 가지고 있는 성질인데 이 자극이 계속되면 타액 분비가 계속 일어나게 된다.

거기에 이어 胃가 알콜의 영향을 받게 되는데 알콜이나 술의 종류에 따른 胃의 자극에는 다른 음식과 다른 특징이 있다.

50% 이상의 알콜을 갖는 술은 마치 혀가 받은 직접적 자극이 胃壁에서 나타난다. 따라서 이러한 술을 희석하지 않고 마시는 것은 문제가 있는 것이다. 그것이 胃潰瘍을 일으킬 수도 있다는 것을 알아야 한다.

반드시 고농도의 술이 아니라도 胃의 분비나 수축운동, 또는 소화작용에 영향을 주는 사실이 알려져 있다. 개에게 10% 이하의 묽은 알콜용액을 먹여도 胃의 분비가 상당히 증가한다는 사실이 실험적으로 밝혀졌다. 알콜 용액이 위에 도달하면 곧 위액 분비가 일어난다. 이러한 현상은 계속해서 2시간 정도 지속된다고 한다.

물론 이 때 함께 먹은 음식의 종류에 따라 위액의 분비 활동이 영향을 받게 되어 있다. 그것은 前章 알콜의 흡수에서 설명을 한 바와 같으나 본질적으로 다른 것은 아니다.

알콜에 의한 위액의 분비가 보통 다른 음식에 의한 것과 다른 점은 위액 중의 염산과 펩신의 양적인 차이인 것이다. 위액 중 소화에 중요한 물질은 酸味가 강한 염산과 단백질을 절반 가량 소화시켜

十二指腸으로 옮겨진 후 소화를 더 진행할 효소인 펩신이다. 이 두 물질은 모두 위벽에 있는 별개의 분비세포에서 만들어져 胃內腔으로 나오게 된다.

이것이 위의 생리적 분비 활동인데 알콜을 마시면 위액 중의 염산이 많아지고 펩신은 적어진다고 한다. 바꾸어 말하면 알콜의 자극으로는 염산만이 상대적으로 증가하는 것이다.

이러한 사실은 술을 마셨을 때 胃潰瘍에 걸리기 쉽다는 종래의 전래되는 말이 일리가 있다는 것을 알 수가 있다. 술을 마셨을 때 함께 먹는 식품 중의 단백질은 되도록 소화가 잘 되는 것을 선택하는 것이 중요하다는 것을 알 수 있을 것이다. 소화되기 쉬운 식품을 먹어 펩신이 활동하기 쉽게 도와주는 것이 건강 유지에 필요한 것이다.

또 알콜 만을 마시게 하지 않고 음식을 함께 먹으면 단백질 소화에 필요한 펩신이 상당히 많이 나온다는 보고가 있다. 술 때문에 생기는 위궤양을 막기 위해서도 안주의 선택이 중요하다는 것을 알게 된다. 이와 같이 알콜에 의한 위의 분비는 반사적인 것이므로 알콜을 마시지 않으면 일어나지 않는다.

그러나 같은 消化管인 十二指腸이나 直腸에 알콜을 투입하면 胃에 알콜이 안 들어 있어도 마치 胃에 알콜이 들어갔을 때와 똑같이 분비 반응이 일어난다고 한다. 이러한 사실들은 실험동물로 개를 사용하여 밝혀졌는데, 胃病에 걸린 사람에 대한 실험도 마찬가지라고 한다.

10% 이하의 알콜을 마시게 하면 음식이 胃에서 十二指腸으로 내려가기 위해 필요한 시간도 단축된다. 그래서 胃의 운동도 왕성해진다는 것이다. 알콜의 농도가 10%를 넘게되면 胃壁에서 粘液이 나오게 된다. 이 점액은 胃壁의 세포를 보호하는 작용을 가지고 있다. 그런데 이 점액이 떨어져 나온다는 것은 胃壁 세포에 유해한 자극이 있었다는 것을 말해주고 있는 것이다.

따라서 50% 이상의 알콜은 점액의 이탈이 많아

진다는 것을 알 수 있다. 위스키나 브랜디, 럼, 진등을 희석하지 않고 스트레이트로 마시는 것은 문제가 있다는 사실이다. 술을 즐기는 사람 특히 알콜 도수가 높은 술을 잘 마시는 사람일수록 慢性胃炎이 많은 까닭을 이해할 수 있을 것이다.

스웨덴의 메아 박사는 329명의 음주자와 251명의 금주자의 건강 진단을 통하여 전자가 19%, 후자 13%라는 消化器 潰瘍을 볼 수 있었다. 그 중 十二指腸潰瘍은 10~11%로 음주자와 금주자에서 전혀 차이가 없었다. 그러나 위궤양은 음주자 7%, 금주자 2% 정도로 음주자가 3배나 더 많았다는 것을 그저 넘겨서는 안 될 것이다.

위궤양이나 만성 위염은 胃癌의 원인이 되기도 한다는 학자들의 연구를 보더라도, 胃癌 예방을 위해서는 도수 높은 술을 그대로 마시는 습관을 버려야 할 것이다. 위궤양이나 만성 위염 등에 걱정을 하는 사람에겐 알콜 도수가 약한 술이 무리가 없다는 것을 알아야 한다.

胃에서 腸에 도달한 알콜이 어떻게 작용하는가에 대한 연구는 불충분하다. 알콜성 음료가 十二指腸에 이르게 되면 충분히 희석되어서 큰 문제는 없는 듯 하다. 알콜성 음료에 의한 肝臟液의 分泌는 별로 없는 것 같다는 보고가 있다.

△ 肝臟과 알콜

간장은 胃臟에서 떨어져 있어 사람들은 다른 계통으로 취급 하기가 쉬운데 그 작용과 연결상, 생리학적이나 해부학적으로 보아 같은 소화기계로 분류 되는 것이다. 먼저 간장의 작용을 보면 다음과 같다. 신체중에서 간장은 매우 중요한 화학공장 과 화학창고의 두가지 역할을 겸하고 있는 기관이다. 외부에서 몸안으로 섭취한 음식이 위장에서 소화흡수 된 경우 예외 없이 일단 간장으로 집합하게 되어 있는 사실이 그것을 잘 말해주고 있다.

여기에 모아진 지방이나 당분 또는 단백질이 소화되어 만들어진 아미노산이 필요로 하는 신체의

요구에 따라 옮겨 가게 된다. 아미노산에서 포도당이 만들어지기도 하고, 포도당에서 지방이 만들어지기도 한다. 또 이 반대 경로의 변화가 일어나기도 하고 이른바 3대 영양소의 대부분이 모양을 자유자재로 변화 시킬 수 있어 간장은 매우 중요한 역할을 담당하고 있다. 뿐만 아니라 체외에서 운반되거나 체내에서 생성된 여러 유해한 화합물질을 분해하여 무해하게 하는 것도 간장의 중요한 작용이다.

알콜은 이미 설명한 바와 같이 영양학적으로 포도당과 비슷한 작용을 가지고 있으며 동시에 약리학적으로는 약한 마약 또는 毒物과 같은 작용을 가지고 있으므로 간장에 상당히 강한 영향을 주게 되어 있다. 방사능 C¹⁴를 표지한 알콜을 투여한 후 臟器별로 카운트한 결과로 알콜의 행방을 알 수 있다. 그 조사에 의하면 알콜이 가장 많이 머무는 곳이 肝臟이고 다음이 脾臟이나 肺, 腎臟이고, 腦나 근육은 훨씬 적다고 한다. 투여한 후의 C¹⁴가 머무는 퍼크도 肝臟의 경우 2시간인데 腦는 6시간으로 알려져 있다. 체중 1kg당 4ml이라는 많은 알콜을 개에 투여한 실험에 따르면 다음과 같다. 페놀테트라클로로프탈레인이라는 긴 이름을 가진 색소를 주사한 후 색소의 배설 상태로 보아 肝臟에는 傷害가 일어나지 않았다. 그런데 다른 학자는 알콜이 절반인 2ml만을 투여한 경우 일시적이기는 하나 간 기능이 다소 해를 받는 사실을 브롬설파렌이라는 색소로 증명하고 있다. 그래서 페놀테트라클로로프탈레인보다는 브롬설파렌의 신용도가 높아 임상적으로 간 기능 검사에 사용되게 되었다. 많은 양의 술을 마시면 일시적으로 간 기능이 떨어진다고 보아 약한다.

알콜을 투여하고 그 밖에 간장에 해가 있는 물질, 보기를 들면 클로로포름이나 砒素 등을 투여하면 간장의 가해작용이 매우 강해진다. 알콜에 의해 간장의 해독력이 약해진다는 실험도 있는 것이다. 따라서 알콜이 간장을 직접 해치는 것이 아니

고 간접적으로 간장의 저항력을 약화시켜 간장병을 이르게 되는 것이 술의 영향으로 보여진다.

이러한 실험을 뒷받침하는 것으로 大酒家 중 간장이 나쁜 사람 특히 肝硬變症 즉 간장이 굳어 줄어드는 질환이 많은 것이 사실이다. 그러나 나중에 설명하는 바와 같이 이러한 원인으로 생기는 간경변증도 다른 영양물질 섭취가 부적당해서 일어나는 일이 많은 것이다. 그렇게 본다면 간장에 대한 술의 해는 간접적인 것이 많다는 것을 알 수 있다.

그렇다고 일단 병에 걸리면 그것이 직접적이거나 간접적이거나 환자에게는 큰 문제가 된다. 술을 즐기는 사람들은 술을 마시지 않는 사람보다 간장에 조심할 필요가 있다.

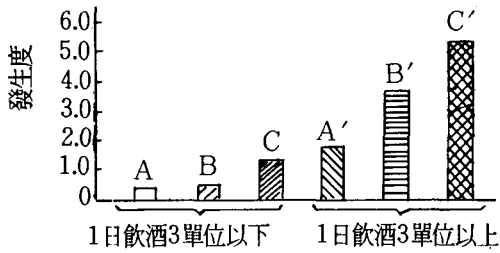
△ 술과 癌

10% 이상의 알콜을 함유하는 술은 알콜의 작용으로 粘膜을 자극 시키므로 알콜 함유량이 많은 술을 마시면 입에서 목, 食道, 胃에 이르는 粘膜이 자극을 크게 받는다. 암은 알콜과 같은 화학적 자극뿐만 아니라 義齒와 같은 기계적인 자극이 가해져도 발생 되기 쉽다고 한다. 그래서 외국의 통계를 보면 음주자에게 舌癌이 많다고 한다. 그러나 음주방법이 다 다르므로 일률적으로 말할 수는 없는 것이다.

일본의 조사 성적을 보면 식도암 환자의 90% 이상이 음주자라고 한다. 국립癌센타의 平山博士에 따르면 일본인의 食道癌에 걸리는 위험도가 禁酒하는 사람을 1로 하는 경우 보통 음주하는 사람이 2배 반, 大酒家は 9배 반이나 된다고 한다.

또 미국의 조사에서도 맥주나 포도주보다 위스키 특히 스트레이트로 마시는 경우가 食道癌 罹患率이 높다고 한다. 平山博士도 알콜 도수가 높은 洋酒 쪽이 清酒보다 食道癌에 걸리는率在 높다고 한다. 이때 담배를 함께 피우는 쪽이 食道癌 발생이 증가한다고 한다.

미국의 와인더博士의 疫學的研究에 의하면 酒量



A, A' : 담배를 안피는 사람
 B, B' : 1일, 담배 1갑 이하
 C, C' : 1일, 담배 1갑 이상

(1單位酒量 : 위스키 30ml,
 와인 120ml, 맥주 240ml)

[그림 1] 喫煙, 飲酒量과 食道癌發生

이 많아질수록, 喫煙量이 많을수록 相乘的으로 癌發生이 많다고 한다. 胃癌과 음주와의 관계는 학자에 따라 의견이 다르다. 그러나 大酒家가 胃癌에 걸리는 비율이 보통사람보다 2배나 된다는 보고도 있다. 이것은 알콜의 점막자극작용으로 보아 수궁이 가는 것이다.

7. 營養과 술

△ 熱源으로서의 알콜

이미 설명한 바와 같이 알콜의 90% 이상이 肝臟의 脫水素酵素의 작용으로 먼저 醋酸으로 까지 분해된다. 이 분해 즉 알콜의 산화에 의해 발생하는 에너지는, 알콜이 보유하는 전체에너지(1g 당 7.1kcal)의 1/3이다. 나머지 2/3는 물과 탄산가스로 분해되는 과정에서 방출된다. 이것이 肝臟에 의한 알콜의 에너지 발생 경위이다.

알콜이 포도당과 비슷하다는 설명을 한일이 있는데 그 성질을 한면으로만 본 이야기이고 영양학적으로 보면 알콜과 포도당 또는 술과 쌀 사이에는 큰 차이가 있는 것이다. 영양연구소의 연구에 따르면 1일 2,500칼로리의 식사를 똑같이 준 경우, 탄수화물 섭취량의 34%를 알콜로 치환한 바 인간 모르모트로 지원한 사람들의 체중이 많이 감소한 것이다. 이러한 체중 감소를 방지하기 위해서는 300칼로리의 설탕 즉 75g의 설탕을 더 섭취 시켜야 한다고 한다. 따라서 알콜이 다른 탄수화물 특히 당분과는 달라 영양식품으로서의 가치는 낮다는

것을 알수 있다.

그 이유로서 생각할 수 있는 것은 다음과 같다. 당분이면 신체의 필요에 따라 많거나 적거나 자유로 조절 되면서 연소 시킬 수가 있는데, 알콜은 제멋대로 연소되어 저장 되지가 않는다. 일상생활에서 잠만 잘 수 없는 것이고 뛰거나 추위에 맞서는 때도 있고 충분한 식사를 할 수가 없는 때도 있는 것이다.

그런 때를 대비하여 열량의 비축이 잘 되어 있어야 건강유지에 지장이 없는 것이다. 추운날에 술을 마시면 몸이 더워지는 것을 사람들은 알고 있다. 그것은 알콜에서 발생하는 칼로리에 의한 것이다.

섭취된 알콜은 혈액을 통하여 신체의 여러부분에 운반 되어 제멋대로 연소 되고 만다. 이 때 발생하는 열이 몸을 덥게 만든다. 술을 마시면 대사량이 8%나 증가 한다고 한다. 代謝量은 肺에 흡인된 산소가 肺胞에서 혈액으로 옮겨져 온 몸에서 연소되는 정도와 연소 되어 발생한 탄산가스가 肺를 거쳐 내뿜어지는 정도로 측정 할 수가 있다. 신체 중에서 영양소가 연소되는 과학적인 표현법인데 그 양이 안정 휴식 상태에서 8%나 증가 됨으로 몸이 따뜻해 지는 것은 당연한 일이다.

代謝量이 13% 증가 되면 체온이 1°C 높아지므로 8%의 증가로 체온이 0.6°C 높아지는 셈이다. 체온이 36.5°C인 사람이면 37.1°C가 되는 것이다. 뿐만아니라 알콜은 신경에 작용하며 手足이나 얼굴 등 全身의 피부혈관을 열기 때문에 온몸이 후끈거리는 느낌을 갖게 된다. 이와같이 피부의 혈관이

열려져 따뜻한 혈액이 흐르게 되면, 실지로는 체온이 외계로 많이 빼앗기게 되어 防寒面으로는 손해가 된다.

그러나 주관적으로는 몸이 따뜻하게 느껴지므로 추울때에 술 생각이 나는 것은 당연한 일이다. 알콜은 몸을 심하게 움직이는 경우 칼로리원으로서 이용되는 사실이 밝혀지고 있다. 외부에서 에너지원이 되는 식품을 보급하지 않고 근육 쓰는 일을 하면 어느 정도의 體成分 파괴가 초래된다. 이것은 尿中에 배출되는 窒素量으로 알 수가 있는데 알콜을 마시게 하고 자전거를 타게 하면 질소가 尿中에 배출되지 않는다는 보고도 있다.

따라서 근육을 사용하는 작업을 할 때 에너지원에 알콜이 쓰이는 것은 사실이다. 근육을 사용하면 혈액중의 알콜이 소실되는 비율이 작업을 하지 않고 쉬고 있을 때 보다 빨라진다는 데이터가 또한 근육 작업용 칼로리源으로 알콜이 소비되는 간접적인 증명이 된다.

그런데 영양조사를 할 때 음주 즉 알콜 섭취량을 그동안에는 무시해 왔다. 프랑스나 이탈리아에선 어릴때 부터 포도주를 마시고 있고 독일에선 맥주가 동양인의 茶와 비슷한 남녀 공통의 음료로 되어 있다. 이들이 표준 칼로리 섭취량 계산에서 빠지고 있다. 프랑스의 노동자가 포도주 등 주류에서 취하는 1일 칼로리량이 500칼로리나 된다고 한다. 1일 칼로리 섭취량을 말할 때 술을 빼면 차이가 많이 날 수 밖에 없다. 세계의 식량과 영양문제를 다루는 FAO에서 알콜의 일반 칼로리 섭취량에 대한 영향을 중요한 연구 테마로 선정하게 된 동기가 바로 여기에 있다.

△營養과 肝硬化症

술을 많이 마시는 사람과 肝硬化症에는 관계가 깊으나 그것이 직접적 원인인 것 보다는 오히려 음주자의 영양결함이 중대한 원인임을 언급한 바 있다. 여기서는 그것과 관련된 연구 결과를 하나 소

개 하기로 한다.

미국 로스앤젤레스의 병원에서 행한 조사 결과이다. 간경화증 환자 100명과 같은 수의 非肝硬化症 환자 100명을 조사한 바 병이 생기기 까지 술을 많이 마신 사람과 肝硬化症 환자 중 78명이었고 때때로 적은 양을 마신 사람은 14명 뿐 이었다. 이에 반해 일반 환자의 경우 술을 많이 마셨던 사람은 5명 뿐 이었고 41명은 소량, 나머지 50명 이상은 술을 전혀 마시지 않는 사람이었다. 이 결과는 지금까지 흔히 알려졌던 사실로 새로운 것이 없으나 이들 환자를 세밀하게 조사해 보면 술을 많이 마신 사람의 간경화증 발생에는 영양결함이 깊은 관계가 있었다. 즉 단백질과 비타민B의 섭취에 문제가 있었다. 특히 비타민 B 부족은 일반환자의 경우 5% 정도에 지나지 않았다. 비타민 B와 단백질 부족이 음주와 관련되어 간장이 파괴되어 굳어지는 질병 즉 간경화증이 일어나는 것으로 볼 수 있게 되었다.

그 밖의 여러 실험을 통하여 간장에 상처를 주는 독성 물질과 함께 알콜을 마시면 간장이 곧 상처받는 것을 알게 되었다. 이러한 사실은 술과 식사의 결함이 함께 작용하여 간경화증을 일으킨다는 것을 말해 주고 있다. 그러므로 술꾼들은 주량을 줄이려고 애쓸 것이 아니라 음주시 적당한 영양섭취에 신경을 쓰는 것이 현명 할 것이다.

酒량을 조절 하기는 술꾼들에게 매우 힘든 일이나 식사의 내용에 신경 쓰는 일은 기본적인 이론을 알게 되면 하나도 어려운 일이 아니다. 위의 실험을 그대로 사람에게 적용 시키는 것은 옳은 일이 아니나 참고가 되는 것이다. 그 결론을 소개 하면 다음과 같다. 식사 섭취 방법에 따라 알콜을 마시는 양이 달라졌다. 단백질 22%, 지방 25%, 당질 46%의 식사와 또 한편은 단백질 18%, 지방 12%, 당질 63%인 식사 두 종류의 실험 결과 지방이 많고 당질이 적은 편이 나중의 당질이 많고 지방이 적은 식사를 한 쥐 보다도 알콜을 2배나 더 많이

마시는 사실을 알게 되었다.

이러한 결과는 사람의 경우에도 적용 된다. 단것을 즐기는 사람은 음주량이 적은 편이고 술을 즐기는 사람은 과자를 잘 안 먹는다는 경험과 잘 일치된다. 이러한 기호의 차이가 단순한 칼로리 섭취량의 차이로 설명 할 수 없는 것은 칼로리가 없는 사카린을 활게 하여도 알콜 섭취량이 많이 감소하는 사실로 명백하다. 따라서 과음으로 고민하는 사람은 되도록 의식적으로 단 것을 먹도록 하는 것이 좋다.

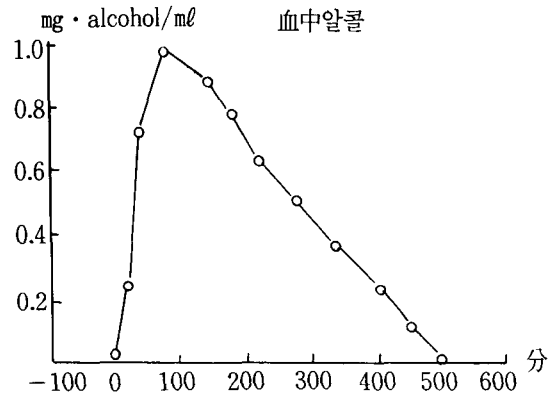
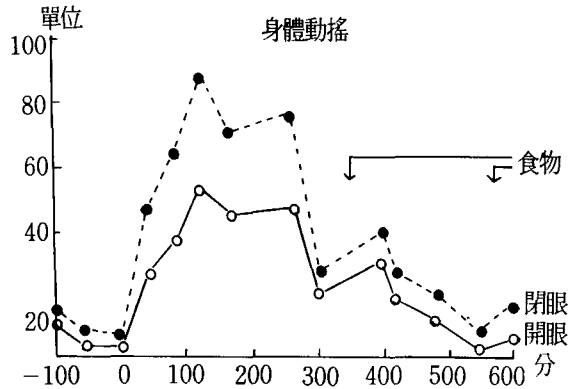
福田博士에 의하면 四塩化炭素로 간장에 장애를 일으킨 토끼에게 알콜을 정맥주사하면 정상적인 토끼보다도 훨씬 혈중농도가 오래동안 높다고 한다. 그런데 이 장애를 받은 토끼에게 포도당이나 과당을 함께 투여하면 혈중의 알콜농도는 일찌감치 낮아지는 사실이 밝혀졌다. 이 경우 포도당 보다는 果糖쪽이 그 효과가 크다는 것이다.

따라서 단 것을 먹을 때에는 酒量を 줄이면서 동시에 肝臟을 보호 한다는 一石二鳥의 효과가 있는 셈이다. 나중에 설명이 나오겠지만 당질에선 벌꿀이 최고이다. 또 비타민류가 부족된 경우에도 신체의 대사에 변화가 일어나 알콜을 마시는 양이 증가한다고 한다. 미국의 로저스博士는 비타민 B₁, B₂ 와 글루타민산 등 아미노산 결핍을 일으킨 쥐는 알콜을 많이 마시게 된다고 발표하고 있다. 그런데 이 쥐에게 비타민류를 보급해 주면 음주량이 줄어 든다고 한다. 그러므로 비타민을 충분히 공급한다는 것은 건강 생활을 유지 하기 위한 기본이라는 것을 명심해야 할 것이다.

△ 飲酒에 의한 低血糖과 食事

음주 후에 하는 식사의 영향은 어떤 것인가. 스웨덴의 골드베르그博士의 연구가 이 의문에 대한 해답이 되어 있다. 체중 1kg당 0.7g의 알콜을 마신 후의 혈중 알콜농도와 신체동요도를 經時的으로 기록하여 그 사이에 2회의 식사를 제공하였다.

[그림 2]는 그 실험 결과이다.



체중 1kg당 알콜 0.7g 섭취 후, 340분에 1,500칼로리, 560분에 1,000칼로리의 식사를 함.

[그림 2] 身體動搖度와 血中알콜量

이 그림에서 알 수 있듯이 5시간 후와 9시간 후의 2회, 3대 영양소를 정상적으로 갖는 식사를 시킨것이다. 그 직후에 신체 동요도는 閉眼 閉眼의 두 조건이 모두 증가하였고 주관적으로도 피로나 졸림이 증가하며 주의력이 산만해 지는 것으로 나타났다. 따라서 지금까지 생각되어 왔던 음주 후 5~10시간 지나 식사로 醉氣를 물리친다는 방법은 도리어 역효과로 마이너스가 되는 것이다.

캠프스博士는 자동차 사고가 가벼운 음주 후 일어나는 체질적인 저혈당증에서 일어나기 쉽다고 국

제알콜 道路交通會議에서 발표한 바 있다. 이러한 체질을 가진 사람에게 葡萄糖負荷檢査를 시켜보면 보통 사람 보다 3배나 빨리 혈액 중의 糖分이 줄어들고 있다.

그러나 이러한 체질의 특이성은 식사의 부적합과 관련 되어 있는 것이 사실이다. 런던대학의 니르博士의 보고를 보면 캠프스박사가 발표한 것과 마찬가지로 음주 후의 저혈당증으로 입원한 23명의 환자는 혈당 수준이 평균 25mg% (정상치는 90mg%) 밖에 되지 않았으나 음주전에 만나절 이상이나 식

사를 하지 않은 경우가 많았다고 한다. 즉 식사를 하지 않고 음주로 허기짐을 캠프라지 시킨 그룹이 음주 후 심한 저혈당증을 나타냈다. 알콜의 영향이 아니고 저혈당이 자동차 사고의 眞犯이었던 것이다.

따라서 체질적으로 저혈당증이 아닌 사람이라도 자동차 운전을 하는 사람들은 空腹이 매우 위험한 일이다. 空腹時에 마시는 술은 알콜의 藥理效果를 높여 사고발생 위험이 많은 것이다.

待小人，不難於嚴，而難於不惡。

待君子，不難於恭，而難於有禮。

소인을 대함에는 엄격하기가 어려운 것이 아니라

미워하지 않기가 어렵고, 군자를 대함에는

공손하기가 어려운 것이 아니라 예절을

잃지 않기가 어려운 것이다.