

장수칼럼

바다음식은 장수식품이다

술(酒)과 健康·長壽

부 산 수 산 대 학 교
교 수 최 진 호

벌써 한 해를 마감하는 12월이다. 거리에는 찬바람과 함께 한겨울을 넘겨야하는 불우한 이웃을 돕기 위한 자선납비가 등장하면서 훈훈한 인정(人情)의 거리로 변해가고 있다. 그러나 이때쯤이면 연례행사처럼 망년회 등 여러가지 핑계로 술에 빠지는 사람이 적지 않을 것이라 생각이다.

그렇다면 술이 건강·장수에 어떤 영향을 미칠까? 생활수준이 향상되고 어느 정도 여유가 생긴 탓도 있겠지만, 건강과 장수에 대한 관심이 지나칠 정도가 아닌가 싶다. 건강·장수 이야기가 나올 때마다 술과 담배의 유해론이 끊임없는 논란의 대상이 되는가 하면 모든 성인병(成人病)의 주범처럼 몰아세우고 있다. 그렇다면 술과 담배는 건강에 어느 정도 해로운 것일까?

지난 1985년 필자가 공동으로 전국 장수지역에 대한 의식조사를 실시한 적이 있는데, 그 중에 음주와 꺾연에 대한 조사도 있었다.

그 결과에 의하면 우리나라 장수자의 42.2%가 술을 즐겨 마시고 있었으며 일본의 경우도 39.3%가 애주가로 알려졌다. 담배의 경우도 우리나라 장수자의 59.1%가, 그리고 일본도 39.8%가 애연가로 밝혀졌다. 이런 결과에서 본다면 술과 담배가 건강·장수에 반드시 해롭다고 하지는 의문이 생기지 않을 수 없다.

물론 육체적 건강만으로 본다면 술과 담배가 건강에 이로울 것은 하나도 없다. 그래서 술과 담배를 백해무익(百害無益)이라 하지 않던가? 그러나 인간은 사회적동물이기 때문에 복잡한 대인관계속에서 수많은 스트레스

(stress)를 받으면서 살아가고 있다.

또한 사람이 살아가자면 즐거운 일도 많겠지만 슬픈 일도 있게 마련이다. 그래서 즐거워도 한 잔, 슬퍼도 한 잔 하는 것이 우리의 생활방식인지도 모른다. 그렇기 때문에 잔치나 축하할 일이 생겨도, 심지어 초상을 당해도 우선 음식 준비와 술상부터 차리지 않는가하는 생각이 든다.

어떤 고통과 고민으로 심한 스트레스를 받고 있을 때 한 잔의 술로 고통과 고민을 잊을 수만 있다면, 그리고 담배 연기속으로 근심과 걱정을 날려버릴 수만 있다면 술과 담배야 말로 명약(名藥)이라 하지 않을 수 없을 것이다. 문제는 그 정도가 지나치지 않다면 말이다.

그렇지만 술의 속성상 그 정도가 지나치게 마련이다.

같이 어울려서 술을 마시다가 혼자 도망간다는 것은 거의 불가능한 일이기 때문이다. 그래서 처음에는 사람이 술을 먹지만 다음에는 술이 술을 먹고 마지막에는 술이 사람을 먹는 결과가 된다. 과음에서 오는 장해는 이루어야 할 수가 없을 정도로 많다. 그래서 술을 「후회(後悔)의 액체」라고 하지 않았을까 하는 생각이 든다.

그런데 술을 즐기기 위해서 마시든지, 아니면 스트레스를 해소하기 위해서 마시든지간에 우리의 음주습관(飲酒習慣)을 바꿀 필요가 있다는 생각이 든다. 그런데 세계적인 알콜학자인 발트브루그 박사에 의하면 술을 마시면 간에서 시토크롬의 효소인 알콜 디히드로게나아제(alcohol dehydrogenase)에 의하여 아세트알데히드(acetaldehyde)로 산화되고, 이것이 다시 미토콘드리아의 효소인 알데히드 디히드로게나아제(aldehyde dehydrogenase)에 의하여 아세트산으로 산화되어 분해된다. 이처럼 알콜 분해효소(分解酵素)가 분비되어 술을 분해하여 해독하기 때문에 술이 깨는데, 이 분해효소가 서양 사람은 B₁형인데 비해 동양 사람은 B₂형이

라고 한다.

이처럼 알콜 분해효소가 다른 것은 음주습관의 차이에서 온다는 결론이다.

서양 사람은 때와 장소를 가리지 않고 마시긴 하지만 맛을 음미하면서 「취하는 과정」을 즐기기 때문에 한 잔 마시는데 많은 시간이 걸린다. 그러나 동양 사람은 「취한 상태」를 추구하기 때문에 가급적 짧은 시간에 보다 많은 술을 주거나 받거나 하면서 마시게 된다는 결론이다. 그리고는 곧 취해서 평소에 억제됐던 감정을 발산하면서 싸우는가 하면 신체타령을 하면서 울기까지 한다.

그 대표적인 것이 대작문화(對酌文化)다. 심지어는 장모가 따르더라도 여자가 따라야 술맛이 난다고 할 정도니 더 이상 할 말이 없다. 이 세상의 대부분의 사람들은 술을 마시고 싶을 만큼만 따라 마시는 독작을 하는데 반해, 유독 우리만은 상대가 싫어하건 좋아하건간에 술잔을 건네주고 독촉까지 한다.

우리도 여유를 갖고 술을 음미하면서 즐기는 독작문화(獨酌文化)의 정착으로 건강을 지킬 수 있는 음주습관으로 바꿀 필요가 있다.

그런데 지방질과 콜레스테

롤을 많이 섭취하면 성인병에 걸리는 것과 마찬가지로 계속적인 과음(過飲)도 성인병을 유발한다. 지방질 성분은 에너지로서 이용될 뿐만 아니라 세포막의 성분으로 세포를 보호하는가 하면 여러가지 독성으로부터 생체를 보호하는 역할도 갖고 있다.

과음을 하게 되면 알콜분해효소의 한계를 넘게 되고, 또한 알콜의 독성으로부터 혈관을 보호하기 위해 지방질 성분이 혈관으로 모여들게 되므로 고지혈증(高脂血症)을 일으킬 염려가 있는가 하면, 그래도 과음이 계속되면 지방질과 콜레스테롤이 동맥벽에 쌓여서 동맥경화(動脈硬化)를 유발하여 고혈압, 심근경색, 협심증, 뇌중풍(中風)등의 성인병으로 이어지게 된다.

그리고 또 과음이 계속되면 알콜의 독성에 대항하기 위해서 간(肝)에 있는 4~5% 정도의 지방질이 10%정도로 급속히 증가하게 되는데, 이것을 지방간(脂肪肝)이라 하여 간의 생리기능에 손상을 가져올 뿐만 아니라 황달이나 간경변증으로 발전하기도 한다. 그렇기 때문에 2~3일간의 휴식후에 다시 술을 마

시는 것이 좋다.

술은 보약이 아니기 때문에 계속해서 마시는 음주습관(飲酒習慣)은 고쳐야만 건강을 유지하고 장수할 수 있다.

그런데 술을 마시는 사람은 식사를 소홀히 하기 쉬우므로 영양장애가 나타나기 쉽다. 게다가 간에서 알콜이 분해될 때 단백질이나 비타민, 무기질 등의 소모가 많아지게 되어 쉽게 피로해지는가 하면 체력이 떨어지고 일에 흥미를 잃게 된다. 여기에 단백질 부족현상이 겹치게 되면 모든 일에 자기중심이 되는가 하면 배타적인 성격이 되기 쉽다. 그 결과 사회를 비판하거나 열등의식에 사로 잡히게 된다.

이런 경우 술을 마시는 것으로 자기를 합리화하려 들고 의지력도 약해질 뿐만 아니라 건강을 해치게 된다는 사실이다.

그렇다고 술이 나쁘기만 하다는 것은 결코 아니다. 적당히 마시는 술은 정신적인 피로감을 풀어주고 스트레스를 해소할 뿐만 아니라 마음의 안정감과 자신감을 줄 수도 있다. 또한 식욕을 돕고 산모의 모유 분비도 촉진

하며 혈중 콜레스테롤을 억제하는 것으로 알려진 항콜레스테롤인자로서 고밀도 리포단백(HDL)-콜레스테롤의 함량을 30%가까이나 증가시킨다는 연구보고도 있다. 그리고 노동을 하는 사람에게서 한 잔의 술이 피로를 풀어주고 기분을 전환할 뿐만 아니라 영양을 보충함으로써 새로운 힘의 원동력이 되는가 하면 작업 능력도 향상시킬 수 있다. 그래서 텅 텅한 막걸리를 농주(農酒)라고 하지 않던가?

실존했던 세계적인 장수자로서 영국의 토마스 파(Thomas parr)옹은 152세 9개월까지 장수하다가 1635년에 돌아갔다. 영국의 왕실에서는 이 사실을 기리기 위하여 올드 파(Old parr)의 스카치 위스키에 루벤스가 그린 파옹의 초상화를 붙이게 했다는 사실은 너무나도 유명하다. 우리가 올드 파라는 양주를 마시면서 무심코 지나쳤던 토마스 파 옹을 다시 한번 생각해 한다.

따라서 술은 인간생활을 멋있게도, 때로는 뜻있게도 만든다. 주태백(酒太白)이라고 부를 정도로 술을 좋아했던 이백(李白)에게 술이 없

었다면 불후의 작품들은 탄생하지 않았을 것이고 그의 인생 또한 황량하기 그지 없었을 것이다. 송강 정철도 장진주사(將進酒辭)라는 권주가에서 술 마시는 기쁨을 기리고 있다.

“한 잔 먹세 그려
또 한 잔 먹세 그려
꽃 꺾고 산(算)놓고 무진
무진 먹세 그려……”

옳기만 해도 취흥이 감돌 것 같다. 그렇지만 마음과 뜻이 술의 지배를 받게 된다면 건강 뿐만 아니라 인생까지도 망치게 되지 않을까 하는 생각을 해본다.

지금 세상은 빠르게 달라지고 있다. 따라서 새로운 음주문화(飲酒文化)의 정착으로 맑고 깨끗한 마음과 몸가짐으로 지나간 한 해를 뒤돌아 보고 밝아올 새해를 설계해야 하지 않을까 하는 생각이 든다. 이것이 바로 자신의 건강을 지켜서 장수하는 길인 동시에 애국애족하는 길이란 사실을 명심했다면 한다. 한 해를 마감하고 새해를 맞이하면서 우리 모두 깊이 생각해 볼 문제다.