



나에게 맞는 음주(酒)법

글 〇 최 승 (최승한의원 원장)

동 서고금을 막론하고 술이란 적게 마시면 건강을 돕고 기분을 좋게 해주는 약이 되고 그 정도를 지나치면 몸을 상하게 하고 정신을 어지럽혀 수명을 다하지 못한다고 했다. 그런데 그 적당함을 지키기가 어려운 것이 현실이다. 특히 중요한 협상이나 거래의 자리에는 으레 술자리가 있게 마련이다. 이런 자리에서 많이 마셔도 취하지 않는 방법이 있다면 협상을 자신의 뜻대로 이루는 데도 도움이 될 것이다.

마시고 싶어 마시는 술, 마시기 싫어도 마셔야 하는 술. 이래저래 먹게 되는 술이지만 각자의 체질에 맞는 술을 마시고 안주를 먹는다면 몸을 보호하는 데 도움이 되고 더 나아가 건강한 생활을 유지할 수 있을 것이다.



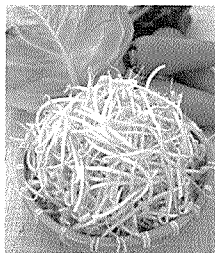
소음인은 어깨나 팔뚝보다 허리와 다리쪽이 튼튼하고 발달한 사람으로 비위가 약해서 조금만 신경을 써도 입맛이 없고 소화도 잘 안되기 쉽다. 또 건강 상태가 나빠지면 몸이 차가워지기 쉬운 체질이므로 차가운 맥주를 마시면 좋지 않다. 따라서 술을 마실 때는 차가운 맥주보다는 소주, 고량주, 양주, 인삼주 같은 뜨거운 성질을 가진, 소위 좀 '세다'고 하는 술들이 낫고 안주도 닭고기, 감자, 사과, 굴, 토마토가 좋다.



소음인이 추운 겨울에 삼계탕과 함께 인삼주를 마신다면 추위도 덜 타고 소화에도 도움이 된다. 또 소음인은 체하기 쉬운 체질이므로 술을 마실 때도 안주를 너무 많이 먹으면 도리어 체해서 고생하는 경우가 많으니 유의해야 한다. 돼지고기나 찬우유, 땅콩, 수박 등은 피해야 하고 술을 마시기 전에 인삼을 먹으면 도움이 된다. 숙취가 심하면 인삼차, 찹쌀죽, 꿀물을 마시면 좋고 설사가 날 경우에는 미음과 죽차를 마시도록 한다.



소양인은 어깨부위가 튼튼하고 대개 체격이 적당한 사람들로 몸에 열이 많다. 따라서 양주, 고량주처럼 뜨거운 술보다 시원한 생맥주가 좋고 시원한 돼지고기, 굴, 전복, 새우에 오이, 수박, 참외 등을 곁들인 안주가 좋다. 소양인이 술을 좋게 마시려면 돼지 갈비나 삼겹살을 안주로 하여 생맥주를 먹는다면 다른 사람보다도 덜 취하고 숙취도 생기지 않게 된다. 이런 체질은 과음할 경우 몸에서 열이 나는 듯하고 가슴이 답답하고 변비가 생기기 쉬운데 이때는 북어국, 오이 냉채, 녹즙, 야채즙 등이 도움이 된다.



태음인은 체격이 크고 골격도 굵은 사람들로 뭐든지 잘 먹고 소화도 거뜰히 잘 시키는 특징이 있다. 또한 간 기능이 활발해 술을 잘 마시는 사람이 많아 과음하기 쉽다. 술자리 만드는데 열성이고 대개 끝까지 남아서 2차, 3차를 외치는 사람들이 태음인에 많다.

그러나 아무리 타고난 체질이라고 할지라도 몸의 상태에 따라 가려 먹어야 할 것이 있다. 장이 나쁜 경우는 맥주보다는 매실주 등의 과실주가 좋고, 인주는 쇠고기, 치즈, 두부, 콩나물, 은행, 밤, 배, 버섯, 당근 등이 좋다. 그리고 호흡기 계통이 약하기 때문에 술을 먹은 후에 체온 조절을 잘하지 않으면 감기에 걸리기 쉬우므로 덥다고 옷을 벗어던지지 말고 감기에 걸리지 않도록 조심해야 한다.

과음 후에는 우거지탕, 무국, 콩나물국, 찹차 등이 좋고 특히 운동이나 목욕을 하면서 땀을 많이 내게 되면 큰 도움이 된다. 한마디로 사우나에서 땀 쪽 빼고 나면 가뿐해지는 사람들이다. 물론 땀을 너무 많이 흘리는 것은 좋지 않다. 특히 태음인 중 고혈압이나 심장병이 있는 사람이 음주 후 사우나에서 땀을 지나치게 흘리다가 몸에 열이 올라서 쓰러지게 되는 경우가 종종 있다.

태양인은 상대적으로 목덜미와 머리가 발달해 있고, 다리가 약한 체형으로 열이 많고 간이 비교적 약하고 열이 많기 때문에 대부분 술이 잘 받지 않지만 술을 좋아하는 사람도 많다. 그러나 술은 되도록 마시지 않는 것이 좋다. 열이 많은 체질이므로 꼭 술을 마셔야 하는 경우라면 시원한 생맥주가 괜찮은 편이고 뜨거운 소주, 양주 등은 좋지 않고 안주로는 조개류, 포도, 머루, 다래, 김 등이 좋다. 태양인 체질의 사람들은 건강이 좋지 않을 경우에는 화를 잘 내고 다른 사람의 의견을 무시하는 경우가 많으므로 컨디션이 좋지 않은 태양인 상사와의 술자리에서는 항상 조심하여야 한다.

또 모든 체질에 귀할 만한 숙취해소 방법으로는 술을 마실 때 물을 많이 마시는 방법이 있다. 이는 갈증예방과 더불어 소변배출량이 많아지면서 주독도 빨리 풀어지도록 돕는다. 아침에 일어나서 반신욕(半身浴: 더운 물을 욕조에 절반만 받아놓고 허리까지 담고 약간의 땀이 맺힐 정도로 앉아 있는 목욕법)을 하거나 뜨거운 물로 샤워를 하는 것도 도움이 된다. 사우나에서 땀을 흠뻑 흘리는 것보다 훨씬 몸이 상쾌해지고 부작용도 없는 좋은 방법이다.

어떤 일이든지 과함이 부족함만 못하다고 했다. 이 말은 술을 마실 때에도 꼭 들어맞는 말이다. 그러나 항상 완벽하게 지킬 수는 없는 노릇, 마시더라도 내 몸에 맞는 술을 마시고 안주를 먹는다면 그 과함 때문에 보는 손해를 조금이나마 줄일 수 있을 것이다. †

※ 이 글을 쓴 최 승 님은 ... 한방내과 전문의로 한의학에 춤을 접목한 맨스 다이어트를 고안했습니다. 현재 최승한의원(www.choiseung.com)을 운영하고 있으며, 방송, 집필 등 다양한 분야에서 활동하고 있습니다.

