

### 연말 잦은 회식자리 건강 챙기기

직장인 박진홍씨(서울시 구로구·32)는 요즘 회사 나가기가 두렵다. 연말연시를 맞아 망년회 등의 모임이 잦아들 때. 모임 때 마다 어쩔수 없이 마셔야 하는 술이 더 큰 이유. 이처럼 사회생활을 하는 직장인들은 술자리를 뿌리치기가 쉽지 않는 것이 현실이다. 음주 횟수를 줄이면 좋겠지만 그것이 어렵다면 지혜로운 음주 습관을 가질 필요가 있다. 한 해를 마무리하는 각종 연말 모임을 대비해 '건강 챙기는 방법'을 알아봤다.

## 2차, 3차~ 몸생각 해야지

#### # 모임에 나가기 전

김강한의원장 김강 한의사는 술자리 전에는 폭식을 하라고 조언한다. 공복에 술을 마시면 알코올 흡수 속도가 빨라지고 혈중 알코올 농도도 급격히 상승하기 때문. 뿐만 아니라 직접적으로 위 점막을 자극해 급성 위염이나 위출혈을 유발할 수도 있다.

적절한 음식으로는 두부, 고기, 생선 등 저지방·고단백 음식이나 죽, 수프, 볶아국, 콩나물국 등이 좋다. 또 술자리 전에 우유를 마시면 위에 포만감을 주어 이후에 마시는 술의 양을 줄여 준다.

우유가 위벽을 감싸 줘 음주로 인해 생길 수 있는 위염 방지에도 도움이 된다. 하지만 과음 뒤 우유를 마시는 건 숙취 해소에 도움이 안 된다.

물과 전해질이 풍부한 이온음료나 과일주스를 많이 마시는 것도 한 방법. 술을 마시면 체내의 수분이 부족해져 숙취가 유발되는데 물과 과일주스 등을 마시면 이를 예방할 수 있는 데다 알코올을 희석할 수도 있다. 숙취해소음료의 효과에 대해서는 아직 논란이 있다. 그러나 선천적으로 알코올 분해 효소가 부족해 술을 잘못 마시는 사람은 숙취 해소 음료가 도움이 된다.

#### # 적정량 지키기

술은 되도록 천천히 마시는 것이 좋다. 술이 천천히 흡수될수록 뇌와 신경세포에 도달하는 알코올의 양도 적어진다. 소주 한 병을 30분 동안 마시는 것이 소주 두 병을 2시간 동안 마시는 것보다 더 해롭다.

무엇보다 술은 섞어 마시면 좋지 않다. 술은 각 종류마다 알코올의 농도와 흡수율, 대사 및 배설의 특성이 다르기 때문에 섞어 마실 경우 술끼리 서로 상호 반응을 일으켜 더 취하게 만든다.

천천히 자신의 주량과 그날의 컨디션에 맞게 마셔야



그림·박구원

### 식사 거른뒤 음주 금지 천천히 마시고 섞지 말 것 반신욕 등 숙취해소 도움 오미자·참·인삼차 등 효과

한다. 그렇게 해야 간에서 알코올 성분을 소화시킬 수 있는 여유를 가질 수 있다.

김강 한의사는 "성인의 경우 간에 무리를 주지 않는 알코올 양은 하루 80g정도다"며 "종류별로 보면 소주는 3잔, 맥주 1500cc, 포도주 600ml(기준 1병, 위스키는 2잔을 넘지 않는 게 좋다."고 설명했다.

폭탄주를 마시면 빨리 취하는 것은 일반적으로 30도 이상의 술이 인체에 가장 빨리 흡수되는 데다 '폭탄 제조' 시 생성되는 탄산가스가 흡수를 촉진하기 때문이다. 또 소주, 보드카, 위스키, 브랜디 등 증류주가 포도주, 동동주, 맥주, 막걸리, 과실주 등의 비증류주보다 불순물의 함량이 적어 숙취가 덜 오래 간다.

#### # 깨끗한 뒤끝을 위하여

술을 마신 뒤 커피, 탄산음료를 마시거나 사우나에

서 휴식을 취하면 탈수현상이 더욱 심해지고 위산 분비를 촉진시켜 속이 더 쓰릴 수 있기 때문에 피한다. 하지만 40도 정도의 물에 20분 정도 발만 담그는 '족탕'이나 가벼운 샤워와 반신욕은 숙취해소에 도움이 된다. 따뜻한 물에서 목욕을 하면 혈액 순환이 좋아지므로 해독 작용을 하는 간의 기능이 활발해진다.

또 식혜나 꿀물, 과일주스, 이온음료 등을 마셔 부족해진 수분과 당분, 전해질 등을 보충하도록 한다.

숙취해소에 좋은 차(茶)는 오미자차, 녹차, 찰차, 구기자차, 인삼차, 유자차, 생강차 등. 꿀물이나 초콜릿, 단감 등을 섭취해도 숙취해소에 도움이 된다. 선지국, 콩나물국, 볶아국, 조갯국 전복죽 등이 숙취 해소에 좋다는 것은 상식. 선지에는 특히 전해질 성분이 풍부하며, 콩나물에는 알코올을 분해하는 아스파라긴산이 많아 해장국으로 인정받았다.

저지방 고단백인 볶아에는 흡수한 간을 보호해주는 아미노산이 많으며, 조개에도 타우린, 베타인, 아미노산, 핵산류 등이 많아 술 마신 뒤 간을 보호해 주는 효과가 있다. 술을 마시면 특히 비타민 B군(群)이 많이 파괴되므로 니아신, 엽산 등 비타민 B 복합제를 복용하는 것도 숙취 해소에 도움이 된다.

또 숙취 때문에 머리가 무겁고 어지러울 때는 머리 꼭대기에 해당하는 '백회' 부위를 2~3분 정도 세계 누르면 효과를 볼 수 있다.

노병철 기자

#### 잘못 알고 있는 숙취해소법

잘못된 숙취해소법	전문가 조언
해장으로 얼얼한 찜통과 라면이 좋다	위장 장애를 일으킬 수 있다
병원에서 포도당 주사를 맞는 게 좋다	습관이 되면 오히려 자체 해독력 저하
역지로 토하면 덜 취한다	위출혈을 일으키거나 기도 폐쇄로 사망할 수도 있다
사우나에서 땀을 빼면 숙취가 해소된다	수분과 전해질을 빼앗겨 오히려 해롭다



김재일 교수의  
티베트의학 산책  
(41)

### 만병 진단에 한·열증 감별이 기본

오즘의 내용물과 특성도 요인에 있어 반드시 살펴야 할 지표이다. 가만 놓아둔 시뇨가 뿌옇게 혼탁해지면 통상 열성(熱性) 병증이고, 반대로 밀결게 묽어지면 한성(寒性) 병증으로 본다. 시뇨가 바닥에서 상층으로 서서히 변해가면 별로 오래지 않는 열성 병증임을 뜻한다. 오래된 만성 열증 병이면 용기의 얇은 주변부로부터 깊은 중심부 방향

으로 변화가 일게 된다. 한성병증 역시 주변부에서 중심부로 향하는 변화가 관찰된다. 오즘의 세세한 특징이나 변화상을 포착하여 실로 다양한 질환들을 감별할 수 있다. 그러나 만병의 진단에 기본은 역시 한증과 열증의 감별로부터 시작된다. 일반적으로

한증 병의 오즘은 오색이 연한 초록빛을 띤다. 막 받은 한증 병 오즘은 묽고 김과 냄새가 거의 없으며 다소 크기가 큰 거품이 일었다가 오래도록 사라지지 않는다. 그리고 곁에 뜬 찌꺼기나 부유물은 없고 적다. 이런 한증 병의 오즘은 오래 지나도 별 변화 없이

하고 탁하며 김이 많으면 혈액의 열증인 것이고 그렇지 않고 김도 적고 오색도 맑으며 거품이 크면 허열 열증인 것이다. 또 오색은 붉은 색이지만 거품이 없는 오즘은 열사(熱邪)가 내부로 침착한 병증이고, 거품이 없으나 초록색인 오즘은 오래된 한증 병증이다.

오즘의 진단에 또 각별히 유의할 점은 가성(假性)병증의 선별이다. 오즘이 청백색이면 보통 한증 병의 지표(指標)이나 거기에 부유물이 많고 탁하며 농도가 짙으면 가한증(假寒症)의 실열증(實熱症)으로 봐야 한다. 반대로 오색이 진황색으로 외견상 열증 증세로 보여도 부유물이 없고 김이나 냄새가 조금도 없으면 실제로는 한증 병인데도 같은 열증으로 보이는 가열증(假熱症) 병인 것이다.

임상경험이 많은 티베트의 전통 명의들은 환자를 직접 보지 않고 병자의 시뇨만으로 병을 진단할 수 있다. 티베트는 지형이 워낙 넓고 지세가 험준해서 의사가 직접 환자를 왕진할 기회가 여의지 않다. 그런 여건

### 오즘상태 봐서 진단 ... 일상화된 방법

#### 오색 진황색이면 열증, 냄새·김 없으면 가열증

오색도 초록빛 그대로이다.

반면, 열증 병의 오색은 진노랑색이고 막 받았을 때 농도가 더 진하며 김도 더 많고 오래도록 사라지지 않는다. 거품은 잘고 노란색이며 금방 없어져버린다. 표면에 뜬 찌꺼기는 다소 두터운 편이고 부유물은 위아래로 계속 움직여 쉬 가라앉지 않는다. 가만 놓아두면 미처 김도 다 걷히기 전에 오색이 짙게 변해버린다.

사중(邪中)을 잘 가려내고 오진을 방지하기 위해서는 무엇보다 세심한 관찰과 빈틈 없는 안목이 필수적이다. 오색이 붉은색이려면 어느 장기와 관련한 병증이고 어떤 유형의 열증인지를 더 가려봐야 한다. 열성 병에서 오색이 붉고 흐리며 아래층에 부유물이 있으면 신장의 병증이고, 붉은색에 초록빛을 띠고 맑고 투명하며 가운데층에 부유물이 보이면 비장의 병증이다. 그리고 오색이 암적색이나 담홍색이고 부유물이 널리 고루 퍼져있으면 간장의 병증이다.

오색이 붉으면 보통 열증 병증으로 해석되나 그것이 혈액의 열증인지 허열(虛熱) 열증인지는 더 살펴봐야 한다. 만약 오즘이 진

에서는 시뇨만을 보고 진단을 하지 않을 수 없는 상황이다. 현대를 사는 우리 사회도 요진을 시행하기에 별반 나은 사정은 못 된다. 모두들 정신없이 바쁘고 식생활이나 생활 습관이 뒤죽박죽이 되었으니 원칙에 충실한 시뇨를 받기가 어디 쉬운 일일까!

티베트의학에서 가장 중시하는 진단법의 하나는 맥진이다. 맥진이아미로 서구 의학계로부터 가장 전폭적인 지지와 애정을 찬사를 받고 있는 티베트의학의 진수이다. 맥진은 의사가 환자의 맥을 짚어 병증을 진단하는 대표적인 촉진의 한 유형이다. 맥진은 익히는 데만도 몇 해가 걸리고 달인의 경지에 이르려면 수십 년도 부족하다. 티베트 의학의 맥진법은 한의학의 그것과 비슷하나 나름대로의 고유한 진단체계로 그 틀이 크게 바뀌었다.

티베트의학에서는 맥(脈)을 의사와 병을 이어주는 전령과 같은 존재로 이해한다. 티베트의학에서는 맥맥을 13절로 나누어 설명하였다. 맥진의 전반적인 개요부터 다음 회에 자세히 살펴볼 것이다.

■아주대학교·한국티베트의학원장

## 탈종공고

- 사찰명 : 선공암
- 주 소 : 충남 금산군 금산읍 산 408
- 법 명 : 이홍구(이선달)
- 승려번호 : 06104(교구대전)

위 사찰은 귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

2005년 12월 14일

**한국불교태고종 총무원장 법하**

## 탈종공고

- 사찰명 : 극락사
- 주 지 : 심현섭
- 주 소 : 충남 연기군 전의면 양곡리 산 59-4

위 사찰은 귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

2005년 12월 14일

**한국불교태고종 총무원장 법하**

## 탈종공고

- 사찰명 : 극락사원
- 주 지 : 심화섭 외 1인
- 주 소 : 충남 연기군 전의면 양곡리 100-4

위 사찰은 귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

2005년 12월 14일

**대한불교 정음시원 달마선양회 총무원장 법하**

## 기적의치약 스님과 불자님! 지긋지긋한 치아

美國브라이트로 7일만 닦으시면 고생 끝!

스님? 7일만 닦으시면 고생 없습니니다.

스님? 세상에 제일 고생스럽고 잠이 어려울것이 이가 아픈것 같아요. 세상 사람들은 믿지 않지만 스님만은 믿으세요. 저는 대전에서는 보살입니다. 대전에 있는 사찰을 방문 하였을때 스님과 함께 공양을 하게 됐는데 1년전부터 치아 때문에 고생을 많이 하다가 양쪽 어금니를 뽑고나니 닦아도 흔들리며 찬물도 못먹고 하루하루 진통제에 의존해 왔고 병원에 자주 가야만 했습니다. 스님과 공양중에 이가 아파 잘 먹지 못하는것을 본 스님께서 미국구강학회에서 추천한 브라이트치약을 주시면서 아침저녁 7일만 닦으면 이가 좋아진다고 해서 마음속으로 병원을 다녀도 효과가 없는데 치아가지고 볼까 의심하면서 스님께서 주신거라 아침저녁 사용하면서 4일째 되는날부터 진통제를 먹지 않아도 되고 찬물을 먹어도 이가 시렵지 않는 놀라운 효과를 보았습니다. 일반치약처럼 7일정도 사용하면 일반세는 물론, 10일정도 사용하면 풍치, 잇몸부러, 잇몸농증, 전염식과 뜨거운 음식을 드실때 통증이 깨끗이 없어지며 누런이가 하얀이로美白도 됩니다.

\* 五福중의 으뜸가는 치아를 보존하는데 기적의 약초치약으로 충분합니다.

가격은 60,000원입니다.

수업판매원 **금강닥터사**  
TEL:(02)2271-1441 농협:360-12-046446 최능우