

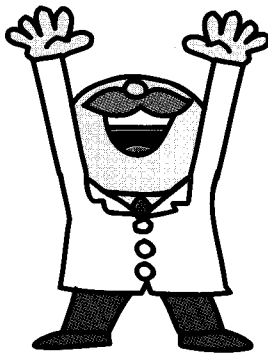
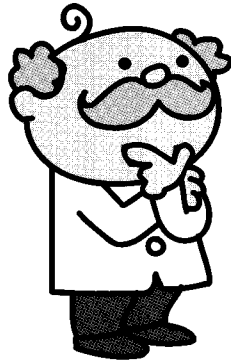
# 술을 섞어 마시면 더 취할까?

편집실

**한** 번 소주로 시작했으면 계속 소주를 마셔야 덜 취한다고 들 한다. 소주 마시다가 맥주를 마시면 맥주가 모두 소주와 섞여 소주 처럼 독해지기 때문이라고 원인 설명까지 덧붙이는 사람도 있다. 그러나 이런 말들은 '음주학'은 될지언정 의학은 아니다. 이러한 '음주학' 때문에 많은 사람이 건강을 더 해치는 경우가 있다. 사람이 술에 취한다는 것이 무엇인지, 그리고 왜 술에 취하게 되는지를 알아보자.

술의 순수성분은 에탄올이다. 이 에탄올은 위와 장에서 빨리 그리고 전부 흡수된다.(약 25%는 위에서 75%는 장에서 흡수된다.) 에탄올이 흡수되는 속도가 곧 술에 취하는 속도인데 이는 몇가지 요인에 의해 결정된다. 대부분의 음식은 에탄올의 흡수 속도를 늦춘다. 그래서 적당한 안주를 먹게 되면 취하는 속도가 느려지는 것이다.

또 위장 운동의 속도가 빠를수록 흡수속도는 빨라진다. 에탄올은 거의 전부가 간에서 대사되는데, 1시간에 5~10g 정도의 일정한 속도로



분해된다. 종합하면 술에 취하는 정도는 에탄올의 혈중농도에 의해 결정되므로 강한 술을 빨리 마실수록 그리고 흡수가 빠를수록 더 많이 취하게 된다.

술을 섞어 마시는 경우는 일반적으로 에탄올의 섭취량이 많아질 가능성이 크다. 또 그만큼 술을 더 빨리 마실 가능성이 많아져서 더 취하는 경우가 많다고 하겠다. 흔히 강한 술을 많이 마시고 약한 술을 나중에 마시는 경우에 그 반대의 경우보다 더 취한다고 말하는데, 이것은 강한 술에 의한 취기때문에 약한 술의 음주량이 많아져서 결과적으로 혈중 에탄올의 농도가 더 상승하기 때문으로 생각할 수 있다.

결국 약한 술이 취기에 쉽게 더 많이 먹혀지기 때문에 빨리 취하는 것일 뿐이다. 그러므로 같은 정도의 에탄올이 같은 정도의 속도로 흡수되는 경우라면 섞어 먹는 경우에도 취하는 정도는 별 차이가 없다고 해야 할 것이다. **PPPK**

인의협 <잘못 알려진 건강상식> 중에서