

술을 섞어 마시면 더 취한다??

‘술을 섞어 마시면 더 취하는가?’ 하는 문제는 애주가들의 중요한 이야기거리이다. 많은 사람이 술을 섞어 마시면 더 취하는 것으로 알고 있다. 과연 그럴까?



한 번 소주로 시작했으면 계속 소주를 마셔야 덜 취한다고들 한다. 소주를 마시다 맥주를 마시면 맥주가 모두 소주와 섞여 소주처럼 독해지기 때문이라는 설명까지 덧붙이는 사람도 있다. 그러나 이런 말들은 ‘음주학’은 필지언정 의학은 아니다. 이러한 ‘음주학’ 때문에 많은 사람이 건강을 더 해치는 경우가 종종 있다.

사람이 술에 취한다는 것이 무엇인지, 그리고 왜 술에 취하게 되는지를 간단히 살펴보자.

술의 순수 성분은 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 몇 가지 요인에 의해 결정된다. 대부분의 음식은 에탄올의 흡수 속도를 낮춘다. 그래서 적당한 안주를 먹으면 취하는 속도가 느려지는 것이다. 또 위장 운동의 속도가 빠를수록 흡수 속도도 빨라진다. 에탄올은 거의 전부 간에서 대사되는데, 1시간에 5~10g 정도의 일정한 속도로 분해된다.

종합하면 술에 취하는 속도는 에탄올의 혈중 농도에

의해 결정되므로 강한 술을 빨리 마실수록 그리고 흡수가 빠를수록 더 많이 취하게 된다.

술을 섞어 마시는 경우는 일반적으로 에탄올의 섭취량이 커질 가능성이 크다. 또 그만큼 술을 빨리 마실 가능성이 커져 더 취하는 경우가 많다.

흔히 강한 술을 먼저 마시고 약한 술을 나중에 마시는 경우 그 반대의 경우보다 더 취한다고 말하는데, 이것은 강한 술에 의한 취기 때문에 약한 술의 음주량이 많아져 결과적으로 혈중 에탄올의 농도가 더 상승하기 때문으로 생각할 수 있다. 결국 약한 술이 취기에 쉽게, 더 많이 먹히기 때문에 빨리 취해지는 것일 뿐이다. 그러므로 같은 정도의 에탄올이, 같은 정도의 속도로 흡수되는 경우라면 섞어 먹더라도 취하는 정도에 별 차이가 없다고 해야 할 것이다. ☺

콜레스테롤은 낮을수록 좋다??

매스컴의 영향으로 콜레스테롤이 인류 건강의 최대의 적, 모든 질병의 원흉인 것처럼 인식되고 있다. 콜레스테롤의 성질은 무엇이며, 안전한 콜레스테롤 수치는 어느 정도일까?

최근 우리나라의 40대 사망률이 세계에서 제일 높다고 하고 성인병의 상당 부분을 심장이나 혈관질환이 차지하고 있으며, 그 원인은 주로 콜레스테롤이라는 매스컴의 보도가 부쩍 잦아졌다. 그에 따라 콜레스테롤은 그야말로 인류 건강 최대의 적, 모든 질병 원인의 우두머리인 양 인식되고 있다.



육류 등 기름기가 많은 음식을 주식으로 하고 비만환자가 많으며 실제로 협심증이나 심근경색증 등 관상동맥질환이 성인의 사망원인 중 수위를 차지하고 있는 서양인들에게는 틀림없이 맞는 얘기다. 우리나라도 소득수준이 높아지고 생활양식이나 식습관이 서구화되면서 근래 몇 년 동안 비만, 당뇨, 심장질환 등의 발생이 많아진 것 또한 사실이다. 그러나 곡식과 채소를 주된 음식 재료로 이용하는 우리나라에서의 콜레스테롤에 대한 관심은 너무 과한 지경에 이르렀다고 할 수 있다.

콜레스테롤은 우리가 섭취한 음식물 중 지방질을 이용하여 간에서 만들어지는 것으로 건강한 신체를 유지하는데 모자라거나 없어서는 안 될 필수영양소 중 하나이다. 우리 몸을 구성하는 모든 세포의 형성과 성장에 콜레스테롤이 반드시 필요하고 생리적 기능을 유지해주는 호르몬을 만드는 데도 중추적인 영양 요소로 쓰인다.

따라서 콜레스테롤의 혈중 농도가 높으면 모두 병을 일으키고 따라서 어떻게든 수치를 낮춰야 안전하다는 생각은 큰 잘못이다. 정상적인 성인이라면 혈액 중에 평균 180 내지 190mg/dl 정도의 콜레스테롤을 유지하는 것이 오히려 바람직하다 하겠다(콜레스테롤의 혈중 농도 정상범위는 130~220mg/dl이다.).

심장병 발생의 위험도 별로 없는데 콜레스테롤 수치가 조금 높다고 해서 아직 안전성 여부도 모르는 각종 약품을 함부로 복용하는 것은 오히려 상태를 악화시키게 마련이다. 어떠한 질병이든 원인을 확인하여 그것을 없애주는 것이 기본적인 치료 방법인데, 콜레스테롤이 높은 고지혈증은 일상생활에서 충분히 예방과 치료가 가능하다. 운동부족과 과다한 음식섭취 및 그에 따른 비만, 음주, 흡연 등이 모두 콜레스테롤을 높이고 심장질환을 일으키는 원인이 된다. 따라서 규칙적이고 절제된 음식습관을 유지하고 꾸준한 운동으로 비만을 예방하는 것이 여기저기 병원을 찾아다니며 혈액 검사를 하고 약을 복용하는 것보다 훨씬 현명하고 바람직한 태도일 것이다. ㉞

(출처: 건강샘, HealthKorea[®])