

건강 칼럼

커피는 건강에 좋을까, 나쁠까?

호 불호가 갈리는 음료다. 외기에 따라 차게 해서 마셔도 괜찮고 뜨겁게 해서 마셔도 괜찮다. 예전에는 이롭하여 다방커피가 대세였지만 요즘은 그냥 순수원액을 적당한 양에 물을 탄 것~아메리카노가 주류를 이루고 있다.

커피는 아프리카 에티오피아가 원산지로써 카페인(cafeine)이란 성분이 지속적으로 마시게 하는(중독성으로 가게 하는) 주된 화학성분으로, 신경을 각성시키는 효과를 가지고 있으며, 전 세계적으로 1년에 약 6천억 잔 이상이 소비되는 것으로 파악되고 있다.

100ml의 커피에는 일반적으로 약 40mg의 카페인 들어 있고 뇌하수체 호르몬의 일종인 도파민(dopamine)의 농도를 증가시켜 각성 효과를 일으킨다. 카페인 민감도는 각 개인에 따라 그 폭이 매우 크다.

우리가 마시는 일반적인 음료의 양(1잔)은 약 150~200ml 정도 되며 카페인 양은 약 40~180mg 정도 함유되어 있다.

우리가 마시는 커피(커피), 유럽식품안전국(EFSA), 미국 국립과학자



이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

데미(NAS)등에서는 일반적으로 건강한 성인의 경우 하루에 약 400mg 이하의 양을 권장하는데 이는 과도한 부작용 없이 마실 수 있는 양이라 설명하고 있다.

2~3잔/일 정도가 적정권역량이나 반복될수록 더 많이 찾게 되는, 자기도 모르게 중독성이 있다.

임신 중이거나 모유수유 중인 여성은 1잔/일 이하로 제한하기를 권유하는데 더 많이 마시면 메스꺼움과 유산의 위험이 증가하고, 수면의 질을 떨어뜨려 모자 건강에 좋지 않기 때문이다.

1. 에피네프린, 도파민 호르몬을 증가시켜 기분을 좋게 하고, 집중력을 높이는데 도움이 되기도 한다. 다만 반복해서 장기적으로 마실

경우 도파민 분비능력이 하향 조절되어 더 많은 카페인을 필요로 하게 되고 결국은 중독증세에 다다른다.

이런 사람들이 갑자기 커피를 마시지 않으면 담배처럼 금단증상(신경과민, 두통, 하품, 졸음, 심한 피로감, 의욕저하, 집중력저하, 인지능력장애, 독감 유사증상, 근육경직 등)이 나타나기도 한다.

2. 일시적으로 근력을 증가시켜 운동할 때 더 많은 파워를 내는데 도움을 준다.

운동을 하기 전에 1잔 정도는 운동능력을 향상시킨다고 알려져 있다.

3. 체지방의 연소를 도울 수 있다. 이는 심장박동을 증가시켜 열 생산

을 촉진시킨 결과로 지방의 분해를 돕는 효과가 있다. (Timing of blood pressure measurement related to caffeine consumption, Ann Pharmacother. Mort JR. Ann Pharmacother. 2008)

커피(카페인)을 과다하게 섭취하면 어떻게 될까?

일반적으로 10mg/체중kg 은 독성으로 간주되며 그 이상은 치명적일 수도 있다.

현실에서 그 정도로 한꺼번에 마시는 사람은 사실상 없으며 다만 분말형태나 알약형태로 만들어진 다이어트 제품 중에는 그 정도의 카페인이 들어가 있는 제품도 있으니 각별히 주의해야 한다.

예를 들어 분말커피인 1티스푼에는 일반커피 25~30잔에 들어 있는 카페인 양과 거의 같다.

또한 심장질환이 있거나 고혈압환자인 경우 단기적(3~4시간 정도)으로 혈압을 급상승시킬 가능성이 있으므로 신중하게 접근해야 하며, 정기적으로 마시는 사람들의 경우 위산 역류가 발생하여 역류성 식도염으로 진전되기도 한다.

무엇이든 과해서 좋은 것은 없는 것이 세상이 돌아가는 이치일지도 모른다.

사설

코로나 창궐이 무섭다

코로나 창궐이 무섭다. 지난 11일 기준 689명의 신규 확진자가 발생했을 때이다.그때 이런 추세라면 머지않아 하루 9백명의 신규 확진자도 나올거라고 전문가들은 전망했다. 그런데 그게 하루만에 맞아 떨어졌다. 7백명대와 8백명대를 건너 뛰고 곧바로 950명의 신규 확진자가 발생했기 때문이다. 그런데 그 다음 날에는 1030명의 신규 확진자를 보고해 전국에 공포가 엄습했다. 정부는 3단계 카드를 만지작거리며 고민하는 게 역력했다. 3단계 발령은 경제 울스톱이나 마찬가지인데도 그랬다. 불행 중 다행으로 다음날에는 폭발적인 확산세가 좀 누그러져 718명을 기록했다. 그러나 안도의 한숨을 내릴 수 없는 게 그날은 일요일이었다는 사실이다.

서울은 단 하루라도 편할 날이 없다. 날마다 코로나가 맹위를 떨치고 있다. 그래서 신규 확진자 219명에 누적 확진자 12406명을 기록하고 있다. 그야말로 고공행진이 아닐 수 없다. 그리고 경기지역도 확산세가 심각하다. 이번에는 서울보다 더 많은 확진자를 보고했는데 226명이다. 그래서 누적 환자 9963명으로 1만 명대를 넘보고 있는 있는 상황이다.수도

권 주민 중에는 아직도 정신을 못 차리고 있는 이들이 수두룩하다. 사람들로 붐비는 현장이 TV화면에 고발되고 있는데 참으로 개탄스런 일이 아닐 수 없다.

거듭 말하지만 정부의 경우도 정신차려야 한다. 도내 전역이 2단계로 격상된지 오래됐는데 아직도 방심하는 이들이 있다. 대학가 주변에 젊은이들이 끼리끼리 모여 담배를 피우면서 마스크 착용을 소홀히 하고 있는 것이다. 정말이지 팔불출이 아닐 수 없다. 다들 깨어서 코로나를 경계해야겠다. 정부의 경우 다른 방역 시도보다 덜 심각하다해도 신규 확진자가 8명 발생해 공식 누적확진자 수가 506명이다. 그러나 안전안내 문자 확보는 이미 513번 째 신규 확진자를 보고하고 있다.

거듭 당부하거나, 일상의 회복을 원한다면 방역 수칙을 지켜야 한다.

더불어 사는 공동체에서 일탈 행위는 범죄 행위에 다름 아니다.다들 연대의식을 가져야 한다. 긴장하고 또 긴장하는 가운데 위기 의식을 가져야 한다. 지금보다 상황이 악화되면 경제 울스톱을 의미하는 3단계 발령이 나올지도 모른다.

동부권 프로젝트 현황이 긍정적이다

동부권 발전 프로젝트가 긍정적이다. 전북도는 예전에 여러 번 선언한 게 있다. 동부권 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다. 전북도는 말 그대로 성취를 위해서 힘내야 한다. 동부권에 대한 발전 관심이 꺼졌다 살아가기를 반복하고 있는데 예전처럼 카툰 속 말풍선 같은 것이어서는 곤란하다. 전북도는 동부권의 발전 관심을 반복만 할 게 아니다. 이제 구체적인 행보로 동부권 발전 프로젝트를 실행에 옮겨야 한다.이번에 동서 내륙 벨트로 균형 뉴딜을 선도한다는 기사를 보내 언론사들이 일제히 보도했기에 하는 말이다.

전북도는 동부권에 대한 진정성을 보여야 한다. 지난 십수 년 간 동부권에 대한 발전 관심을 말했지만 그게 그뿐이었다. 그러므로 이제 동부권 발전 분위기를 구체적으로 조성해야 한다. 그동안 발전 기대감을 키운 만큼 추진력을 보여줘야 한다. 그리고 여기 말할 것이 있는데 주민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라보고 있다. 그 어떤 새로운 일을 벌이는 것도

좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내주었으면 하는 것이다.

전북도는 동부권의 발전을 위해 능동적으로 나서야 한다.정부의 일하는 방식이 이쪽의 기대와 달라 지역 발전이 희망 사항에 그칠까 염려가 되는 지금이다. 대구 광주 간 달빛 철도 사업이 주목을 받고 있기에 더욱 그렇다.전북도는 도민의 힘을 끌어 올리는 저력을 보여야 한다. 그 저력이 없다면 그동안 전북도가 벌여왔던 제뿔찾기 운동은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않을 터이다.

전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심일 뿐이다.실제로는 180만 명대를 붙잡고 간신히 턱걸이를 하고 있는 것이 현실이다. 지난 1960년대에는 거주 인구가 260만 명이 넘었는데 말이다. 지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 전북도는 동서 철도 건설 건을 포함해 동부권 발전을 위한 프로젝트에 열과 성을 다해야 한다. 동부권 주민들은 그것을 간절히 바라고 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

난징대학살 83주기, 촛불 추모식



13일(현지시간) 중국 장쑤성 난징의 난징대학살 기념관에서 난징대학살 83주기를 맞아 희생자 촛불 추모식이 열리고 있다. 난징대학살은 1937년 난징을 점령한 일본군이 약 6주 동안 대학살과 강간, 방화 등으로 30만 명 이상을 숨지게 한 사건이다.

씨름과 비슷한 파키스탄 고대 전통 레슬링



13일(현지시간) 파키스탄 카라치에서 레슬링 선수들이 파키스탄 고대 신디 레슬링 '말라크라'(Malakhra) 경기를 하고 있다. 이 경기는 우리나라의 씨름 같은 형태로 상대의 허리에 묶인 천을 잡고 상대를 먼저 바닥에 쓰러뜨리면 이긴다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일