

건강 칼럼

커피에 관한 흥미로운 사실

우리나라 커피시장의 성장사는 외국에서도 매우 많은 관심을 불러일으키고 있다. 인구는 5200만 정도인데 커피소비량은 세계에서 4~5위를 넘나들고 있어 그 소비량의 증가폭은 매년 신기록을 세우고 있다.

출, 퇴근시간이나 점심식사 후에 커피 컵을 들고 오가는 직장인들을 쉽게 볼 수 있고 이제는 음료수준을 넘어 거의 전 국민이 커피(카페인) 중독수준에 다다르고 있다고 해도 과언이 아니다. 커피는 자기도 모르게 한잔두잔 마시는 사이에 에피네프린(아드레날린) 호르몬에 미치는 민감도가 급격히 올라가다가 내려오면서 감각이 둔해져 일정시간이면 다시 찾게 되는 증상에 빠져들게 한다. 담배와 거의 같은 과정과 경향을 보인다.

또한 일부에서는 커피가 혈당을 높인다, 유지한다, 낮춘다 등의 논란이 있는 가운데 원산지에 따른 혈당에 미치는 연구가 보고되어서 흥미를 끈다.

연구자들은 3가지(탄자니아, 에티오피아, 케냐) 다른 유형의 커피를 섭취한 후 혈중 포도당 수치에 미치는 연구를 진행했다.



이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

흥미로운 점은 커피를 마시지 않았을 때와 커피를 마신 후 각각 개인의 혈당수치를 15분마다 측정했다. 결과는 예상치 못한 것으로 탄자니아 및 에티오피아 커피와는 달리 케냐 커피는 식후에 혈중 포도당 수치의 증가를 억제하는 것으로 밝혀졌다.

그 배경으로는 케냐 커피 콩에는 다른 2군데 커피보다 무수카페인과 적고 클로로겐산이 더 많이 함유되어 있었다. 이 점이 식후 혈당수치의 억제에 기여하는 것으로 설명할 수 있다고 한다. (Differences in the effects of Kenyan, Tanzanian, and Ethiopian coffee intake on interstitial glucose levels measured by FreeStyle Libre: A pilot case study. Okada,

Current Therapeutic Research, Sep. 2020)

지리적으로 3국은 동아프리카 에티오피아-케냐-탄자니아-모잠비크에 걸쳐 약 7,000km에 이르는, 단층 구조인 The great rift valley에 함께 위치하고 있어 비슷한 것으로 인식될 수 있는데 ~커피 품종이 다른 것인지는 불분명하고, 표본이 충분치 않아 일반화하기에는 제한점이 있으나 다양한 유형의 커피가 혈중포도당 수준에 미치는 영향을 시사하는 바는 있다고 본다.

더구나 잠재적으로 통풍을 유발하고 심장에 부담을 주는 요산(Uric acid)의 생성은 탄자니아 커피를 섭취했을 때 크게 증가했으나 케냐커피를 2개월 동안 마신 후에는 전보

다 요산 수치가 떨어졌다고 한다.

이러한 여러 가지 잇점은 탄수화물 차단제 효과에 의존하는 것으로 밝혀졌는데 한편 디카페인커피는 요산이 크게 감소한 것으로 나타나 커피는 요산 수치가 높은 사람들에게는 건강에 좋지 않은 것으로 판단된다. (Effect of caffeinated and decaffeinated coffee on serum uric acid and uric acid clearance: a randomised within-subject experimental study. Towiwat P, Clin Exp Rheumatol. 2020 Oct 1)

운동측면에서 보면 커피는 일부 긍정적인 운동수행능력향상을 기대할 수도 있다. 경기 45분~1시간 전에 마시는 커피~2잔은 경우에 따라 에스프레소 타입이 맞을 수도 있음) 심박수를 증가시키고 에피네프린 호르몬을 활성화하며 지방분해를 촉진시켜 부가적인 에너지소비를 이끌어낼 수 있는 장점이 있기도 하다.

다만 각 개인의 민감도에 따라 다르므로 적극 권장할 수는 없으나 본인의 경험상 심신에 긍정적인 면이 있었다 한다면 민감도가 좋아 긍정적인 과정, 결과를 기대할 수는 있을 것이다.

독자제언

성희롱 없는 직장 만들기! 예방이 우선

직장 내에서 자신의 지위 등을 이용해 부하 동료 직원에게 성적인 수치심을 주는 다양한 사건이 보도되면서 '직장 내 성희롱'이 심각한 사회문제로 부각되고 있다.

건강하고 양성이 평등한 품격 있는 직장문화를 만들기 위해서는 구성원 모두가 존중과 배려하는 마음으로 즐겁고 활기찬 일터가 돼야 한다는 점에 대해 이의가 없을 것이다. 이러한 성희롱을 예방하기 위해서는 첫째, 함께하는 사람이 인격과 존엄성을 가진 자율적인 존재라는 것을 인정하고 차이를 존중해야 한다.

둘째, 외모나 사생활에 지나치게 간섭하거나 상대방을 성적 욕구 충족의 수단으로 대상화하지 말아야 한다.

셋째, 신체 접촉을 자제하고, 사생활 침해 소지가 있는 행동에 대해서는 먼

저 상대방의 의사를 묻고 양해를 구해야 한다.

결론적으로 상대방이 무안해질 것 같아서 또는 관계가 결구려워질 것을 염려하여 성희롱을 묵인하는 것은 관용이나 배려가 될 수 없다.

진정한 배려는 상대방이 더 큰 잘못을 저지르지 않도록 문제의 행동을 중지하라고 말하는 것이다.

올해는 자치경찰제 시행의 원년인 만큼 경찰관으로서 타 공무원의 모범으로 직장 내 성범죄를 근절하기 위해서는 전 직원 대상 성희롱 예방 교육을 적극적으로 시행하고 정기적인 성희롱 고충 상담을 통하여 나쁜만이 아니라 우리가 모두 마음 편히 함께 일할 수 있는 즐거운 일터가 되도록 최선의 노력을 다할 것이다.

처승희 무주경찰서 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

영국 경관들에 인사하는 '리틀 아말' 인형



25일(현지시간) 런던의 히원 앞에서 '리틀 아말' 인형이 경관들을 향해 인사하는 모습으로 속이고 있다. 시리아 난민 소녀 '리틀 아말'을 상징하는 이 대형 인형(높이 3.5m)은 난민 어린이 구호에 대한 관심과 인식을 높이기 위한 '더 워크(The Walk) 운동의 일환으로 터키, 그리스, 이탈리아, 프랑스, 스위스, 독일, 벨기에, 영국 등 유럽을 일주하고 있다.

사설

노인 빈곤 실태

노인 빈곤 문제가 여전히 심각하다. 특히 무주택자들이 열악한 주거 환경에 내몰리고 있다. 반면 다주택자들은 계속 늘어나 '주택 빈부 격차'가 더 벌어지고 있다. 2019년 무주택 가구는 전체 가구의 43.6%에 해당한다.

주거 빈곤에 시달리는 이들 중 가장 취약한 계층은 '노인'이다. 국토교통부가 2020년 여인숙, 고시원 등 비주택 주민을 조사한 결과, 전체 가구 중 65세 이상 고령 가구가 42.8%(3796가구)에 달했다.

홀로 사는 노인은 노인 부부나 자녀와 함께 사는 가구보다 월세방에 살거나 '보증금 없는 월세인 사글세로 사는 비율이 높다. 생계를 위해 경제 전선에 뛰어드는 노인 비율도 해마다 늘고 있다.

65~69세 노인의 경제활동 참여율은 2008년 39.9%, 2017년 42.2%, 2020년 55.1%를 기록했다. 해마다 늘고 있는 추세다. 노인들의 가장 큰 경제 활동 참여 이유는 '생계비

마련'이다. 대한민국 노인들의 특징은 가난하고 일을 많이 한다는 점이다. 현재 복지 예산의 20%가 노인복지에 투입되고 있다. 그러나 노인 빈곤 국가라는 오명에서 벗어나지 못하고 있다.

생활용품 수집 노인'은 전국적으로 무려 6만6000명이다. 한국의 2019년 노인 빈곤율은 43.2%다. 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 여전한 1위다.

노인 일자리 사업은 공적연금의 사각지대에 있거나 적은 연금을 받는 빈곤 노인들이 대상이다. 일자리 75만 개 중 60만 개가 월 27만 원의 활동비를 받는 환경 정비, 혹은 노노케어 등 공익 활동형이다.

코로나19 사태로 지난해에는 노인 일자리 참여자 중 70%가 일자리 중단 경험을 했다. 베이비붐 세대 은퇴가 본격 진행 중이다. 중장기적으로 정부 지원 일자리는 158만 개 정도가 필요하다.

오장환 시낭송 콘서트

최근 충북 보은문화예술회관에서 카탈스 챔버오케스트라 오장환 시낭송 콘서트 내 가슴에 아름다운 꽃이 피리라 열렸다. 이날 행사는 한국문화예술위원회를 비롯 충북도, 충북문화재단, 보은군, 상여원공연시낭송예술원이 후원했다.

이번 공연은 시인 오장환의 문학 세계를 기념하는 자리였다. '나의 노래 고향 앞에서' 등 그의 대표작이 카탈스 챔버오케스트라의 연주로 진행됐다.

사단법인 여원공연시낭송예술원 소속 전국 시낭송가의 낭독으로 감상하는 시간을 가졌다. 특히 전주의 상여원공연시낭송예술원장 유미숙 시 낭송기도 참여해 눈길을 끌었다.

'Rapsody in 오장환'은 모노드라마 형식의 진행으로 현실감을 높였다. 이는 오장환의 일대기를 한층 더 깊이 있게 다룬다. 그가 걸은 삶과 애환, 그리고 그리움을 관현악 작품으로 작곡했다. 유미숙 여원공연시낭송예술원장

은 "이번 공연을 통해 보은이 오장환 유품 고장이 될 수 있고 감성 문화의 고장 보은, 감성여행의 고장 보은이 될 수 있도록 최선을 다하겠다."고 말했다.

오장환(吳章煥, 1918~?)은 1930년대를 대표하는 시인이다. 그의 삶과 문학에는 절망과 비애가 드리워 있다. 이는 출생 배경과도 연관이 깊다. 충북 보은에서 서자로 태어난 그는 유년히 감성이 예민했다.

늘 소외감을 견디지 못하고 반항적이고 우울한 소년으로 자란다. 이는 화창 시절에는 물론 문단에서 활동할 때도 다양한 형태로 글 절되어 나타난다. 그는 중등학교 속성과를 수료한 뒤 휘문고보에 입학했으나 학비를 내지 못해 중퇴하게 된다.

1933년 '조선문학' 11월호에 시 '복유간'을 발표해 문단에 나온다. 일본 메이지(明治)대학 전문부에 다니다가 귀국한 뒤 본격적으로 문학 활동을 펼쳤다. 1948년 2월 월북했으나 숙청된 것으로 알려진다.

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 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일