칼 럼

김 소 형 한의학박사

# 커피 속 카페인, 권장섭취량 지켜야 위험 줄어

커피 전문점이 기하급수적으로 늘어나고 커피가 디저트 문화를 대표할 정도로 흔해지고 익숙해졌다.

최근 한 포털 사이트에서 진행한 설문조사에서는 직장인들의 하루 커피 섭취량이 4잔 이상이라는 결과가 나오기도 했다.

식품의약품안전처가 권장하는 1일 카페인 섭취량은 건강한 성인을 기준으로 했을 때 400mg이다. 그러다 보니 카페인 함량이 높은 커피 전문점의 커피를 3~4잔만 마셔도 하루 섭취량을 초과하게 된다.

특히 커피의 경우 건강에 해롭다는 인식도 있지만 적당량을 마시게 되면 건강에 도움이 된다는 인식 또한 만만치 않기 때문에 커피를 좋아하는 사람들과 그렇지 않은 사람들 사이의 논쟁 역시 끊이지 않고 있다.

커피의 성분을 살펴보면 커피는 탄수화물, 단백질, 지방, 카페인, 탄닌, 식이섬유 등으로 구성되어있다.

커피를 대표하는 성분인 카페인은 일시적으로 뇌를 각성시키는 효과가 있어서 졸음을 몰아내고 주의력과 집중력을 높여준다. 그래서 중요한 일을 앞두고 몸이 나른하고 졸음이 쏟아질 때 커피를 마셔주면 졸음도 깰 수 있고 피로도 덜 느끼게 된다.

또한 카페인은 이뇨 작용을 하기 때문에 소변량을 늘려주며 몸속 노폐물 배출을 용이하게 만들어주고, 심리적으로는 우울증을 감소시켜주는 효능도 있다.

커피에는 녹차의 7배, 홍차의 9배에 해당하는 폴리페놀 성분도 함유되어 있다.

항산화 물질인 폴리페놀은 각종 질병을 유발하는 활성산소를 제거하며, 이를 통해 혈액순환을 원활하게 만들어주고 면역력을 높여서 질병에 대항하는 힘을 길러준다.

이 외에도 커피가 당 수치를 낮추고 인슐린 저항성을 개선해서 당뇨병에 효과가 있다는 연구결과가 보고 되었고, 지금까지도 커피의 효능과 관련된 연구가 지속되고 있다.

그러나 커피가 주는 부정적인 영향 또한 다양하다. 커피는 호흡과 심장 박동을 다소 빠르게 만들기도 하고, 사람에 따라서는 심장 두근거림, 위장장애, 불면, 흥분상태가 지속되기도 한다.

특히 잠들기 전에 커피를 마시면 카페인이 뇌를 각성시켜 숙면을 방해하고 다음날 피로를 가중시키기 때문에 저녁에는 가급적 커피를 마시지 않는 것이 좋고 하루 섭취량도 줄이는 것이 현명하다.

또한 카페인은 칼슘 흡수를 방해해서 골밀도를 떨어뜨려 골다공증 발생률을 높여주기 때문에 중년 남성들의 경우 카페인 섭취를 줄이는 것이 좋다.

성장기 어린이나 청소년들의 경우에는 카페인이 성장발달을 저해할 수 있기 때문에 삼가야 한다.

무엇보다 사람마다 체질이 다르고 건강 상태가 다르듯이 커피 섭취와 관련해서도 차이가 있기 때문에 자신의 건강과 상태에 맞게 커피를 섭취하는 것이 중요하다.

미량만 섭취해도 민감하게 반응하는 사람들은 하루 섭취량을 초과하지 않았는데도 커피로 인한 부작용이 발생할 수 있다. 따라서 자신에게 해가 되지 않는 선에서 적정량을 마시는 것이 중요하다. 임산부와 어린이의 경우에는 더 조심해야 한다. 정상인의 경우 카페인 1일 권장섭취량이 400mg이지만 임산부는 300mg, 어린이의 경우 체중 1kg당 2.5mg으로 정해져 있다.

또한 커피뿐만 아니라 콜라나 초콜릿 등에도 카페인이 들어 있고, 최근에 유행하다시피 하는 에너지 음료의 경우 고카페인 음료로 구분될 정도로 카페인 함량이 높다. 따라서 시판되는 음료를 구입할 때는 카페인 함량을 꼼꼼히 확인해서 적당량을 마시는 것이 중요하다. 커피의 경우 건강한 성인이라면 하루 1~2잔 정도는 해가 되지 않겠지만 될 수 있으면 인스턴트나 다른 첨가물이 함유된 커피는 피하는 것이 좋다.

社 說

# '국회 특활비' 개선해야

최근 대법원 판결로 강제 공개된 국회의원 특수활동비에 대해 국민 대다수가 제도 개선이나 폐지가 바람직하다고 생각하는 것으로 나타났다.

여론조사 전문기관 리얼미터가 CBS 의뢰로 지난 6일 전국 성인 500명을 대상으로 설문조사(95% 신뢰수준에 표본오차 ±4.4%포인트)한 결과 국회의원 특활비에 대해 '투명한 공개 등 제도를 개선해야 한다'는 응답은 52.8%, '폐지해야 한다'는 대답은 42.3%로 집계됐다.

이처럼 국회의원 특활비를 그대로 두어서는 안 된다는 응답이 95% 이상이었다. 반면 '현행대로 유지해야 한다'는 응답이 2.1%, '잘모름'은 2.8%였다.

'제도 개선' 의견은 TK(대구·경북)와 충청권, 수도권 지역과 40대 이하 연령층에서 많이 나왔으며 중도층과 진보층, 보수층 등 모든 이념성향에서 우세했다. '폐지' 응답은 호남과 PK(부산·경남), 50대에서 많았다.

지지정당별로는 더불어민주당 지지층(제도 개선 57.1%·폐지 40.7%)에서 '제도 개선' 여론이 우세했으며, 정의당(46.6%·52.4%)과 자유한국당 지지층(42.6%·48.5%)에서는 '폐지' 여론이 다소 우세한 것으로 나타났다. 무당층(제도 개선 46.8%·폐지 43.8%)에서는 '제도 개선'과 '폐지' 여론이 팽팽하게 엇갈렸다. 이념성향별로는 중도층(제도 개선 56.4%·폐지 39.6%)과 진보층(55.0%·42.4%), 보수층(51.2%·44.9%) 등 모든 이념성향에서 '제도 개선' 여론이 우세한 것으로 나타났다.

연령별로는 20대(제도 개선 57.7%·폐지 39.8%)·30대(67.6%·4.6%)·40대(52.0%·42.5%)에서 '제도 개선' 여론이 절반을 넘었고, 50대(45.2%·52.7%)에서는 '폐지' 여론이 우세했다.

차제에 국회 특활비에 대한 제도개선이 뒤따라야 할 것이다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

독자투고 E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

# 여름철 물놀이 안전수칙 준수하자

본격적인 여름 휴가철에 접어들면서 사람들이 더위를 피해 계곡이나 바다를 찾으면서 물놀이 사고로 생명을 잃는 사고가 발생하고 있다.

해마다 휴가철이 시작되면 물놀이 안전사고에 대하여 홍보를 하고 주요 물놀이 장소에 안전요원들을 배치하는데도 물놀이 사고는 좀처럼 줄어들지 않고 있는 실정이다. 이러한 물놀이사고는 안전수칙을 숙지하지 못해서 발생하는 경우가 대부분이다.

물놀이 사고를 사전에 방지하기 위한 안전수칙으로는 첫째, 물에 들어가기 전에는 충분한 준비운동을 실시하여야 한다.

둘째, 물에 입수할때에는 심장에서 먼 팔, 다리, 몸통 순으로 천천히 입수한다.

셋째, 쥐가 나는 것은 근육 피로가 원인이므로 물놀이 중간중간에 반드시 휴식을 취한다.

넷째, 물놀이 중 신발 등 물건이 떠내려가도 따라가서 건지려 하는 행동은 위험하니 떠내려가도록 내버려두어야한다.

다섯째, 물놀이 중에 소름이 돋고 입술이 파래지면 곧장 물 밖으로 나와 타월 등으로 따뜻하게 해주어야한다.

여섯째, 물놀이중 물을 마셨다고하여서 배를 눌러 물을 빼내는 행동을 하지말아야하는데, 그 이유는 자칫소화되지 않은 음식물이 기도를 막아 숨질수있기 때문이다.

또한 익사사고의 대표적인 경우는 폐에 물이차서 발생하는 사고이며 이러한 익사사고가 나타나기 전 징후는 다음과 같다.

첫째, 호흡이 불안정하게된다. 둘째, 몸 상태가 급격히 피로해진다. 셋째, 성격이 신경질적으로 변하게 된다.

이러한 징후가 나타나게 되면 빠른 시간내에 병원진료를 받아보도록하는 것이 좋다.

익수사고가 발생시 가장 중요한 것은 신속히 119로 신고하는 것이다.

그후 대처방법으로는 물놀이 중 친구 등이 물에 빠졌을 때는 큰소리로 주위사람에게 알리고 절대로 구하려고 물속에 뛰어들지 않아야 한다.

물에 빠진 사람을 구할 때는 로프나 튜브 또는 주위의 긴 막대기 등을 던져 잡고 나오도록 하고, 부득이 접근 시에는 반드시 수영에 익숙한 자가 익수자 뒤에서 접근하여 구조토록 한다.

물에 빠진 사람을 구하였으나 의식이 명료하지 않을때에는 원인이 호흡곤란이므로 심폐소생술을 실시한다.

심폐소생술을 모른다면 흉부압박을 구조대원이 도착할때가지 실시하도록 한다. 흉부압박만으로도 사람을 살릴 수 있는 확률이 높아지기 때문이다.

이와 같이 물은 인간에게 가장 중요하면서도 없어서는 안 되는 것이지만 인간을 위험에 처하게 할수도 있다.

자신의 소중한 생명을 지키기위해서는 물놀이 안전수칙을 준수하는것과 물놀이 사고발생시 적절한 대처가 필요하다.

올해 여름 휴가철에는 누구라도 사고의 당사자가 될 수 있음을 잊지 말도록 하자.

정찬영 / 나주소방서 119구조대 소방교

신문으로 배우는 千 字 文

| | | |
|---|---|---|
| 丙 | 남녘 | 병 |
| 舍 | 집 | 사 |
| 傍 | 곁 | 방 |
| 啓 | 열 | 계 |

丙舍傍啓

▷뜻: 병사(丙舍) 곁에 통로(通路)를 열어 궁전(宮殿) 내(內)를 출입(出入)하는 사람들의 편리(便利)를 도모(圖謀)했음.

등록번호 광주가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062)222-5547
팩스 (062)222-5548
광고국 (062)222-5544

본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

명예회장 이신원 회장 정재조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 논설실장 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문 윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.