

## 칼럼

김 소 형 한의 학박사



## 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 나온기도 했다.

식품의약품안전처가 권장하는 1일 카페인 섭취량은 건강한 성인을 기준으로 했을 때 400mg이다. 그러나 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, 탄

닌, 식이섬유 등으로 구성되어 있다. 커피를 대표하는 성분인 카페인은 일시적으로 뇌를 각성시키는 효과가 있어서 졸음을 몰아내고 주의력과 집중력을 높여준다. 그래서 중요

한 일을 앞두고 몸이 나른하고 졸음이 쏟아질 때 커피를 마셔주면 졸음도 날 수 있고 피로도 덜 느끼게 된다. 또한 카페인은 이뇨 작용을 하기 때문에 소변량을 늘려주며 몸 속 노폐물 배출을 용이하게 만들어주고 심리적으로는 우울증을 감소시켜주는 효능도 있다.

커피에는 녹차의 7배, 흑차의 9배에 해당하는 폴리페놀 성분도 함유되어 있다. 향신화 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, 흉부상태가 지속되기도 한다. 특히 잡들기 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 남

성들의 경우 카페인 섭취를 줄이는 것이 좋

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 자신이 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 컬라나 초콜릿 등에도 카페인이 들어 있고, 최근에 유행하나시피 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 칡가물이 함유된 커피는 피하는 것이 좋

## 社說

## 한빛 원전 이대로 괜찮은가

점검중인 영광이 한빛 원자력발전소 4호기에서 방사선 누출을 막는 원자로 격납건물에 깊이 157cm짜리 초대형 공극이 있었던 것이 확인됐다니 이대로 괜찮은 건지 의아하다.

이런 공극은 옛날 최대 크기 라니 더욱 놀랍다. 이 공극이 있는 벽의 두께는 167cm라 공극을 빼고 남아 있는 벽 두께는 10cm에 불과하다. 현재까지 한빛 4호기에서만 크고 작은 공극이 102곳 발견된 데 이어, 초대형 공극까지 확인됨에 따라 재가동을 해도 되는 것인지 물지 않을 수 없다.

한국수력원자력은 최근 “주중 기배관 하부에서 발견된 공극의 크기가 가로 331cm, 세로 38~97cm, 깊이 4.5~157cm인 것으로 23일 최종 확인됐다”고 밝혔다. 한수원은 공극 발생 원인은 “건설 당시 콘크리트 다짐 불량에 기인한 것으로 추정된다”고도 했다. 한빛 4호기는 1989~1995년에 건설됐으며, 격납건물 건설은 당시 현대건설이 맡았다. 1996년 상업운전을

시작하고 23년이 지나도록 발견되지 않았던 심각한 부실공사 흔적이 이제 드러난 것이다.

이를 포함해 한빛 4호기에서는 지금까지 공극 102개와 그리스 누유 부위 8곳이 발견됐다. 한빛 3호기에서 발견된 공극도 90곳이 넘는다.

기계 윤활유인 그리스는 콘크리트 벽 한가운데 쇠줄을 매설할 때 쓰인 것으로, 벽면 공극에서 그리스가 발견됐다는 것은 벽 안쪽에 점성이 있는 액체 물질이 흘러 공간이 있다는 것을 뜻한다.

한빛 4호기에서 공극 조사가 시작된 것은 2017년 11월이다. 조사 초기에 한수원은 공극의 최대 크기가 7~8cm에 그칠 것이라고 주장했다. 그러나 지난해 가로 길이가 1미터가 넘거나 깊이가 30cm 이상인 예상보다 큰 공극이 있따라 발견되며 상황이 달라졌다.

한수원은 공극에 대한 구조물 진전성 평가와 완벽한 장비로 안전 확보에 만전을 기해야 할 것이다.



독자투고 E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

## 완강기 사용법 꼭 알아두세요

완강기는 고층 건물에서 불이 났을 때 몸에 벨트를 매고 높은 층에서 땅으로 천천히 내려올 수 있게 만든 비상용 피난 기구다.

종류는 일반 완강기와 같이 완강기로 나눠진다.

일반 완강기는 설치된 지지대를 이용해 연속 사용이 가능한 반면 간이 완강기는 지지대 없이 벽면에 고리걸 대를 설치해 사용할 수 있고 일회성인 차이가 있다.

완강기는 3층부터 10층까지 설치해 화재 등 비상상황 시 피난용으로 사용할 수 있는데 다중이용소의 경우 특별법에 따라 2층에도 설치돼 있다. 최소 25kg 이상의 하중을 받아야 내려가고 최대 무게는 150kg까지 사용 가능하다.

사용방법으로는 먼저 완강기 험에 서 완강기를 꺼내 지지대 고리에 완강기 고리를 걸고 잡근다.

둘째, 지지대를 창밖으로 밀고 아래를 확인한 후 줄을 바닥으로 떨어뜨린다.

다.

셋째, 안전벨트를 가슴에 착용한 후 고정링을 가슴쪽으로 당긴다.

마지막으로 벽을 짚으며 양팔을 벌리고 벽을 바라보는 자세로 안전하게 내려오면 된다.

실제로 완강기를 사용해야 한다면 그 상황은 분명 긴급한 상황일 것이다. 하지만 당황한 상태로 급하게 사용하면 안 된다.

한 번에 두 명이 하강한다면 한 안전벨트를 제대로 착용하지 않으면 내려오는 도중에 벨트에서 몸이 빠지는 등 안전사고가 있어 날 수 있기 때문이다.

실제로 지난 2011년부터 2017년까지 총 3건의 완강기 추락사고가 있었다.

우리가 이용하는 건물의 소방시설이나 안전기구의 위치와 사용법을 숙지하는 것이나 자신의 안전을 지키는 최선의 방법임을 잊지 말자.

최성영 / 혁신소방서 예방안전과 소방교

## 졸음운전 사전엄금 휴식 생활화 해야

한국 교통 안전 공단이 3년간 (2015~17년)의 졸음운전 사고통계를 분석한 결과에 따르면 졸음운전 사고의 치사율(사고 건수 대비 사망자 수)은 4명으로 전체 교통사고 치사율(2명)의 2배였다.

운전자가 졸고 있던 탓에 헛걸음을 들리거나 브레이크를 밟는 등의 사고대응이 전혀 없이 그대로 차량 또는 장애물과 충돌하기 때문이다.

봄철 환절기에 졸음운전은 누구에게나 찾아올 수 있는 매우 위험한 상황이지만, 우리는 이를 지나치게 간과하고 있다.

이에 졸음운전 예방법에 대해서 알아보자.

첫째, 스트레칭을 하라. 앉은 자세에서라도 스트레칭을 하면 졸음을 줄일 수 있다.

팔을 쭉 뻗으며 어깨를 풀어주거나 의사 등받이에 팔꿈치를 지탱하고 허리를 골주세우는 동작, 복근육을 풀어주는 동작이 도움이 된다.

둘째, 자동차실내 환경을 쾌적하게 하라. 사람이 졸음이 오는 원인 중 하나가 바로 뇌에 산소가 부족하기 때문이다. 창문을 닫은 채 장시간 운전을 하면 이산화탄소 농도가 절어져 졸음을 유발하므로 창문을 내려 환기 시켜주고, 창문은 운전석 쪽 창문과 대각선 뒤 창문을 열어 환기를 하면 효과적이다.

셋째, 너무 과식 하지 말라. 인체가 음식물을 소화 시킬 때에는 체내에 산소요구량이 많아지게 된다. 산소요구량이 많아지면 하품을 하게 되고 졸리게 된다. 그렇기 때문에 장시간 운전을 하게 될 때에는 너무 배부르게 먹는 것은 좋지 않다.

넷째, 졸리면 자고 가라. 졸음운전 예방법 중 제일 좋은 방법이다. “세상에서 가장 무서운 게 눈꺼풀이란 말도 있다”. 운전 중 졸음이 오면 쉬거나 안전한 곳에서 충분한 휴식을 취한 후 안전운전을 해야한다.

백종희 / 무인소방서 지휘팀장

## 생활정보전화

▲ 이주여성 긴급전화	1577-1366	▲ 기상예보	131
▲ 응급질병상담	1399	▲ 법률구조상담	132
▲ 미아·기출인신고	182	▲ 인광 일코을 상담센터	222-5666
▲ 여성 긴급전화	1366	▲ 광주 남성의 전화	673-9001
▲ 청소년 상담 지원센터	1388	▲ 광주 여성의 전화	363-7739
▲ 아동보호전문기관	1577-1391	▲ 수도 고장신고	121
▲ 노인보호전문기관	1577-1389	▲ 전기고장 신고	123
▲ 응급의료센터	1399	▲ 가스사고 신고	383-0019

## 긴급전화

## 호남신문

대표전화  
(062) 229-6000  
광고국  
(062) 224-5300  
팩스  
(062) 222-5547

대표이사·회장·발행인 김평호

편집인·편집국장 강서원

본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7  
서울취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16  
Tel (02) 2238-0003

인터넷 호남신문 www.i-honam.com

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린태크

본지는 신문 윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다.



## 서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?

자기 자신만을 생각하기보다

상대방 입장에서 한번 더 생각하면

서로 배려하고 존중하지 않을까요?

당신의 작은 배려가

상대방을 미소짓게 합니다.

세상을 더욱 따뜻하게 합니다.

행복한 대한민국을 만들입니다.

한국언론진흥재단

