

칼럼

김소형 한의학박사



커피 속 카페인, 권장섭취량 지켜야 위험 줄어

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

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

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.

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.

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 호르몬과 심장 박동을 다소 빠르게 만들기도 하고, 사람에게 따라서는 심장 두근거림, 위장장애, 불면, 흥분상태가 지속되기도 한다.

또한 카페인에 갈슘 흡수를 방해해서 골밀도를 떨어뜨려 골다공증 발생률을 높여주기 때문에 중년 남성의 경우 카페인 섭취를 줄이는

것이 좋다. 성장기 어린이나 청소년들의 경우에는 카페인 섭취가 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.

또한 커피뿐만 아니라 콜라나 초콜릿 등에도 카페인이 들어 있고, 최근에 유행하다시피 하는 에너지 음료의 경우 고카페인 음료로 구분될 정도로 카페인 함량이 높다.

社 說

한빛 원전 이대로 괜찮은가

점검중인 영광의 한빛 원자력발전소 4호기에서 방사선 누출을 막는 원자로 격납건물이 깊이 157cm 짜리 초대형 공극이 있었던 것이 확인됐다는 이대로 괜찮은 건지 의아하다.

이런 공극은 역대 최대의 크기라니 더욱 놀란다. 이 공극이 있는 벽의 두께는 167cm라 공극을 빼고 남아 있는 벽 두께는 10cm에 불과하다.

한국수력원자력은 최근 "주중 기배관 하부에서 발견된 공극의 크기가 가로 331cm, 세로 38~97cm, 길이 4.5~157cm인 것으로 23일 최종 확인됐다"고 밝혔다.

한수원은 공극 발생 원인을 "건설 당시 콘크리트 다짐 불량에 기인한 것으로 추정된다"고도 했다.

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

이를 포함해 한빛 4호기에서는 지금까지 공극 102개와 그리스 누유 부위 8곳이 발견됐다.

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

한빛 4호기에서 공극 조사까지 작된 것은 2017년 11월이다. 조사 초기에 한수원은 공극의 최대 크기가 가로 7~8cm에 그칠 것이라고 주장했다.

한수원은 공극에 대한 구조물 안전성 평가와 완벽한 정비로 안전 확보에 만전을 기해야 할 것이

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 간이 완강기로 나뉜다.

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

완강기는 3층부터 10층까지 설치해 화재 등 비상상황 시 피난용으로 사용할 수 있는데 다중이용업소의 경우 특별법에 따라 2층에도 설치돼 있다.

사용방법으로는 먼저 완강기 함에서 완강기를 꺼내 지지대 고리에 완강기 고리를 걸고 잠근다.

둘째, 지지대를 창밖으로 밀고 아래를 확인한 후 줄을 바닥으로 떨어뜨린

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 안전 벨트를 제대로 착용하지 않으면 내려오는 도중에 벨트에서 몸이 빠지는 등 안전사고가 일어 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 / 화순소방서 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 핸들을 돌리거나 브레이크를 밟는 등의 사고 대응이 전혀 없이 그대로 차량 또는 장애물과 충돌하기 때문이다.

분절 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 의자 등받이에 팔꿈치를支撐하고 허리를 곧추세우는 동작, 목 근육을 풀어주는 동작이 도움이 된다.

둘째, 자동차 실내 환경을 쾌적하게 하라. 사람이 졸음이 오는 원인 중 하나가 바로 뇌에 산소가 부족하기 때문이다. 창문을 닫은 채 장시간 운전하면 이산화탄소 농도가 짙어져 졸음을 유발하므로 창문을 내려 환기 시켜 주고, 창문은 운전석 쪽 창문과 대각선 뒤 창문을 열어 환기를 하면 효과적이다.

셋째, 너무 과식 하지 마라. 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 예방법중 제일 좋은 방법이다. "세상에서 가장 무서운 게 눈꺼풀이란 말도 있다". 운전 중 졸음이 오면 쉼터나 안전한 곳에서 충분한 휴식을 취한 후 안전운전을 해야 한다.

백종희 / 무안소방서 지휘팀장

생활정보전화

- ▲ 이주여성 긴급전화 1577-1366
▲ 응급질병상담 1399
▲ 미아·가출인신고 182
▲ 여성 긴급전화 1366
▲ 청소년 상담 지원센터 1388
▲ 아동보호전문기관 1577-1391
▲ 노인보호전문기관 1577-1389
▲ 응급의료센터 1399

긴급전화

- ▲ 기상예보 131
▲ 법률구조상담 132
▲ 인광 알코올 상담센터 222-5666
▲ 광주 남성의전화 673-9001
▲ 광주 여성의전화 363-7739
▲ 수도 고장신고 121
▲ 전기 고장 신고 123
▲ 가스사고 신고 383-0019

호남신문 contact information including address, phone numbers, and website.

Large advertisement for 'Seoro's Position' (서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?) featuring two elderly people and text about empathy and social harmony.