

**From:** kimbyung

**Sent:** Tuesday, November 10, 2009 12:25 PM

**Subject:** FW: 커피 한잔의 효과

## 커피 한잔의 효과



# 커피 한잔의 효과

## 긍정적인 효과

### ▶ 위암예방 효과

일본 아이치현 암센터연구소 연구진(다케자키 토시로 등)은 약 2만 명을 대상으로 실시한 역학 조사에서 커피를 매일 3잔 이상 마시는 습관이 있는 사람은 마시지 않는 사람보다 위암에 걸릴 위험률이 절반 정도밖에 안 되는 것으로 밝혀졌다고 발표했다.

이처럼 커피가 위암 발생률을 낮추는 것은  
△ 커피에 포함되어 있는 항산화물질 등이 암세포 발생을 억제하고  
△ 커피를 즐겨 마시는 사람들이 좋아하는 서양식 식생활이 위암에 대해 예방적으로 작용하기 때문인 것으로 분석됐다.

### ▶ 간암예방 효과

일본 산교의과대학 연구진(도쿠이 노리타카 등)은 7천여명을 대상으로 커피와 간암예방효과를 조사, 발표했다.

커피를 종종 마시는 사람은 전혀 마시지 않는 사람보다 간암으로 사망할 위험률이 30% 낮고, 커피를 매일 마시는 사람의 경우는 60%나 사망률이 낮은 것으로 밝혀졌다.

### ▶ 혈압강화 효과

커피를 마시면 일시적으로 혈압이 올라간다.  
그래서 이제까지는 커피는 혈압을 올라가게 한다는 생각이 상식처럼 돼왔다.

일본 호이 의과대학 연구진(와카바야시 카오스 등)은 약 4천명의 중년 남성들을 대상으로 커피를 마시는 습관과 혈압과의 관계를 조사했다.

그 결과 커피를 즐겨 마시는 사람은 오히려 혈압이 낮은 것으로 밝혀졌다. 그에 따르면 커피를 매일 1잔 마시면 확실히 최대혈압이 0.6mmHg, 최소혈압이 0.4mmHg 내려가는 것으로 밝혀졌다.

그리고 매일 커피를 마시는 양이 늘어남에 따라 혈압이 내려가는 정도가 비례했다.

#### ▶ 계산력 향상 효과

카페인에 들어있는 식품이 머리를 맑게 해주고 일의 능률을 향상시켜준다는 것은 일상적으로 많은 사람들이 경험하고 있다.

그러면 왜 커피를 마시면 계산력이 향상되는 것인가, 연구자들은 카페인에 신경을 활성화하는 작용이 있기 때문인 것으로 생각하고 있다.

하루 120~200mg(커피 1~2잔)정도 섭취한 카페인은 대뇌피질 전반에 작용, 사고력을 높이고 의식을 맑게 해 지적인 작업을 활발히 할 수 있도록 해준다.

단 일의 능률을 높이기 위해 여러 잔의 커피를 계속 마시는 사람이 있는데, 커피 성분엔 위산분비를 촉진하는 작용도 있기 때문에 위가 약한 사람은 주의할 필요가 있다.

#### ▶ 다이어트 효과

커피는 대사를 향진시켜 체중감량을 도와주기도 한다.

카페인에 신체의 에너지 소비량을 약 10%올린다.

즉 같은 것을 먹어도 카페인을 섭취한 사람 쪽이 칼로리 소비가 1할 높게 되어 비만을 방지한다. 카페인은 글리코겐보다 먼저 피하지방을 에너지로 변환하는 작용을 한다.

### ▶ 음주 후 숙취방지와 해소

술에 취한다는 것은 알코올이 체내에 분해되어 아세트알데히드로 변하는 것이며 이것이 몸에 오랫동안 남아있는 것이 숙취 현상이다.

카페인을 간기능을 활발하게 해 아세트알데히드 분해를 빠르게 하고 신장의 움직임을 활발하게 하여 배설을 촉진시킨다.  
술을 마신 후 한잔의 물과 커피를 마시면 큰 도움이 된다.

### ▶ 입냄새의 예방

커피에 함유되어 있는 Furan 류에도 같은 효과가 있다. 특히 마늘의 냄새를 없애는 효과가 높다. 단, 커피에 우유나 크림을 넣으면 Furan 류가 먼저 이쪽에 결합을 하기 때문에 효과가 없어진다.

### ▶ 이밖에

△ 하루에 커피 4 잔 이상을 마시는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 대장암에 걸릴 확률이 24%가량 낮았으며,

△ 커피가 우울증과 자살률을 떨어뜨려 알코올 중독을 치료하는 효과가 있다는 외국의 연구보고도 있다.

△ 운동의 지구력을 높인다.

마라톤 선수가 레이스 중에 마시는 드링크에 카페인음료가 많은 것은 이 때문이다.

## 부정적인 효과

▶ 커피를 마시면 나타나는 대표적인 증상으로는 숙면을 취할 수 없다는 것이다. 커피 속의 카페인이 중추신경을 자극하기 때문이다.

카페인의 혈중농도가 절반으로 줄어드는 반감기는 대개 4 시간이다. 따라서 숙면을 취하기 위해서는 저녁 식사 후 잠들 때까지는 커피를 삼가야 한다.

▶ 커피는 건강한 사람에게는 중추신경을 자극, 기분전환과 함께 작업능률을 올려주지만 피로가 쌓인 경우 피로를 더욱 가중시키므로 피하는 것이 좋다.

▶ 커피가 위벽을 자극, 위산분비를 촉진하고 위장과 식도를 연결하는 괄약근을 느슨하게 만들어 위산이 식도에 역류, 속쓰림을 악화시킬 수 있다. 하루 6 잔의 커피를 마시는 사람에게서 위궤양 발병률이 높다는 보고가 있다. 레귤러(regular)커피나 저카페인(decaffeinated)커피도 마찬가지이다.

그러므로 위산과다가 있거나 속쓰림 등 위궤양 증상이 있는 사람도 되도록 커피를 마시지 말아야 한다.

▶ 커피는 장의 연동작용을 촉진하므로 급, 만성 장염이나 복통을 동반한 과민성 대장질환이 있는 경우도 마시지 않는 것이 좋다.

▶ 커피와 심장병 또는 동맥경화와의 관계는 지금까지 연구결과에서 드러나진 않았지만 하루 5 잔 이상의 커피를 마시면 심근경색 발생률이 2, 3 배 증가하게 된다.

▶ 심장이 예민한 사람에서는 심장이 불규칙하게 뛰는 부정맥을 유발하여 혈압과 콜레스테롤 수치를 높일 수 있다.

대개 카페인 250mg 은 호흡수를 늘림과 함께 1 시간내에 수축기 혈압을 10mmHg 상승시키고, 2 시간 내에 심박수를 증가시킨다. 또 600mg 정도를 마시면 기관지가 확장된다.

▶ 이 밖에 커피는 콩팥에 작용, 소변량을 늘려 탈수현상을 초래하고 목소리를 잠기게 하는가 하면 불안, 흥분과 같은 부작용을 유발하기도 한다.

▶ 하루에 커피 석잔 이상 마시면 여성은 임신이 잘 안될 수 있고, 임신한 여성은 조산의 위험이 높아진다는 연구결과도 있다.

결론적으로, 커피는 기호 식품일 뿐이다.  
건강과 관련 지어 지나친 걱정이나 기대를 하는 것은 바람직하지 않다.

중요한 것은 사람마다 유전적으로 카페인 분해효소의 능력에 차이가 있으므로 스스로 경험을 통해 적당량을 조절해 마셔야 한다는 것이다.