



# 하루 첫 커피는 9시 반 이후 ... 마지막 커피는?

카페인을 너무 많이 섭취하면 밤에 뒤척이고 깨어 있는 동안 불안감을 느낄 수 있다. 그럼에도 커피를 끊는 것은 사실상 불가능하다. 그렇다면 하루에 어느 정도를 마시는 것이 좋을까?

미국 식품의약국(FDA)이 권장하는 성인의 하루 카페인 섭취량 400mg 이하로, 약 3-4잔 정도다. 프랑스 국립보건연구원 연구소의 명예 연구 책임자인 아스트리드 벨리그는 "커피 한 잔 또는 한 잔 반에 해당하는 약 100-150mg이 건강에 도움이 되는 대략적인 양"이라며 "커피를 마신 후 약 5분이 지나면 각성 효과가 나타나기 시작하고, 식사 여부와 신진대사 속도에 따라 약 15분에서 2시간 사이에 효과가 최고조에 이른다"고 말했다.

한 연구에 따르면 참가자들이 원하는 만큼 커피를 마셨을 때 커피를 마시지 않은 날보다 평균 30분 더 적게 자는 것으로 나타났다. 이에 대해 샌프란시스코 캘리포니아대의 심장 전문의이자 의대 교수인 그레고리 마커스는 "카페인 수면 미치는 영향은 카페인을 얼마나 빨리 대사하느냐에 따라 달라진다"고 말했다. 실제 '뉴잉글랜드 의학 저널(New England



Journal of Medicine)에 실린 연구에 따르면 신진대사가 느린 사람은 커피를 마셨을 때 거의 한 시간 가까이 잠을 덜 자는 반면, 신진대사가 빠른 사람은 수면의 변화가 없다.

### ■ 첫 커피·마지막 커피 시간은

커피를 마시는 시간도 중요하다. 전문가들은 최고의 활력을 얻고 불안감을 피하기 위해 첫 커피를 오전 9시 30분 이후, 가능하면 오전 11시 이후 마실 것을 권장한다.

연구에 따르면 주요 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치는 잠에서 깬 때 가장 높으며, 너무 일찍 커피를 마시면 코르티솔 수치가 더욱 높아져 불필요한 불안감, 과잉 각성에 시달릴 위험이 있다. 카페인도 잠 깨우는 역할을 하는 코르티솔 호르몬과 비슷한 역할을 하기 때문이다. 2009년에 발표된 연구에 따르면 코르티솔 수치는 아침에 가장 높고 하루 종일 떨어지며, 오전 9시 30분과 오후 1시에 두 번 크게 떨어지는 것으로 나타났다.

스포츠 영양학자인 아만다 마우세어는 "아침에 이미 높아진 코르티솔 수치에 커피로 인한 추가 상승이 더해지면 신체에 불필요한 스트레스 반응을 일으킬 수 있다"며 "아침 커피 한 잔을 즐기기에 전에 한 시간 정도 기다리면 이러한 문제를 완화시킬 수 있다"고 말했다.

이외에도 특히 아침 공복에 마시는 커피는 소화기관에 악영향을 미친다. 빈속에 커피를 마시면 카페인과 지방산 등 커피 내의 여러 자극 물질이 위 점막을



공격해 위염, 위궤양, 과민성 대장질환 등의 위장질환을 유발할 수 있다. 또 공복 상태에서는 위산이 많이 분비되는데, 커피의 카페인이 위산 분비를 더 촉진한다. 카페인이 하부식도괄약근을 자극해 위산과 음식물이 역류할 위험도 커진다. 이 같은 증상이 악화되면 역류성식도염으로 이어질 수 있다.

잠자리에 들기 6시간 전은 카페인을 끊는 최적의 시간이다. 따라서 밤 10시에 잠자리에 드는 사람은 오후 4시에 끊는 것이 좋다. 미국식품의약국(FDA)에 따르면 카페인이 수면을 방해하는 효과는 4-6시간 이내에 완화된다.

더 일찍 카페인을 중단해야 한다고 주장하는 전문가들도 있다. 미시간대의 수면 전문가인 디에드레 콘로이 박사는 10시에 잠자리에 드는 사람은 잠자리에 들기 8시간 전인 오후 2시 이후로는 커피를 마시지 말 것을 권장했다.

사진=shutterstock

**독감, RSV, 코비드 예방 접종 시작!**

**처방 없이 예약 없이 워크인 환영**

한분 한분 친절과 정성으로 섬깁니다.

행복한 약국,  
웃음이 있는 약국  
건강을 생각하는 약국,  
**정약국**입니다.

**그랜드 오픈**

# 정약국



## Jung Pharmacy

각종 보험 환영(메디케어/메디케이드/HMO/PPO)



정은혜 약학 박사 (Grace Jung)

건강 상담/혈압 당뇨 측정/예방 접종/처방약 조제/무료 배달 서비스/한국약 판매/비타민/건강 보조제

**정약국 714.752.6027**

Open hours: 월-금 9am-6pm / 토 9am-2pm | Fax: 714.676.5508  
카카오톡 ID: jungrx | 6771 Beach Blvd. Ste E, Buena Park, CA 90621



소스몰 맞은편, 명인만두 옆