

## 쾌변 vs 변비 ... 커피의 정반대 효과

특정 식품이 몸에 좋다고 알려지면 집중적으로 먹는 사람이 있다. 건강에 이로운 음식도 과식은 좋지 않다. 커피도 그 중 하나다. 배변 활동을 촉진한다는 말에 지나치게 많이 마시면 정반대의 현상이 나타난다. 바로 변비다. 왜 이런 일이 생길까? 커피에 대해 다시 알아보자.

### ■ 아침에 커피 마셨더니 쾌변

커피를 마시면 화장실에 가고 싶은 욕구가 생긴다. 커피 나무에서 자란 열매에는 카페인 외에 다양한 성분들이 들어 있다. 클로로젠 산(Chlorogenic Acid)도 그 중 하나다. 항산화제의 일종인 클로로젠 산은 위산 생성을 촉진하고 음식물이 위, 장을 빠르게 통과하는 데 도움을 준다. 커피 섭취 후 배변 욕구가 생기면 이 성분에 대한 반응이 빠르기 때문이다. 물론 개인 차가 있다. 커피를 마셔도 배변 욕구가 생기지 않는 사람도 있다.

### ■ 커피 달고 살았더니 변비가

커피를 물처럼 마시는 사람이 있다. 한동안 변비가 생겨 고생했다며 '커피=쾌변'에 의문을 제기한다. 이는 커피를 과다 섭취한 경우다. 커피의 단점 중 하나가 물의 수분을 빼앗아 가는 것이다. 정확히 말하면 이뇨 작용을 촉진해 소변을 자주 보게 한다. 장 속에 수분이 모자라지면 변이 굳어서 변비가 생길 가능성이 크다. 커피는 하루 3잔 정도가 적당하다. 커피를 즐긴다면 물도 자주 마



시는 게 좋다. 그래야 커피가 배출한 몸속 수분을 보충할 수 있다.

### ■ 한밤 중 화장실 들락날락

커피의 카페인 효과는 8시간 정도 지속된다는 연구 결과가 많다. 오후 3~4시에 마시면 밤 11~12시까지 카페인의 각성 효과가 남아 있을 수 있다. 불면증이 있거나 밤에 화장실에 자주 가는 사람은 저녁 커피도 자제하는 게 좋다. 다만 이는 개인 차가 크다. 개인의 몸 상태에 따라 적용하는 게 합리적이다. 자다가 2번 이상 화장실에 간다면 저녁에 물 섭취도 조심해야 한다.

### ■ 개인의 몸 상태에 따라 적절하게 마셔야

세계 각국에서 커피에 대한 연구 결과가 쏟아지고 있다. 사람들이 애호하는 음료 중 하나이니 관심도가 그만큼 높다. 커피 열매에는 몸에 좋은 채소-과일처럼 몸의 손상을 줄이는 항산화제가 들어 있다. 간 질환자의 간암 예방, 파킨슨병 예방 효과 등 질병 감소에 기여한다. 하지만 많이 마시면 각성 효과가 높다. 카페인의 단점은 널리 알려져 있다. 커피는 개인의 몸 상태에 따라 가려서 마셔야 한다. 하루 3잔 이하가 적당하다. 커피가 내 몸과 안 맞으면 크게 즐기거나 아예 끊는 게 좋다.

사진=shutterstock



**경락 리프팅 마사지 전문!**  
**올리브 스킨케어**  
더독스 피부관리작은 더더없이 큰 차이를 만듭니다!  
**Olive Skin Care**  
PREMIUM

**경락마사지**  
-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리  
**714.735.8844** 7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621

**Buena Park Nursing Center** ★★★★★  
**부에나 팍 양로병원**

▶ Skilled Nursing  
IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit  
Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스텝 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다  
한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com  
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467  
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
**빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!**  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과  
함께한 시간 30년  
함께할 그 이상



Always be with You

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

**Dr. 김종진**  
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

### 진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

**714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623



김종진 내과  
#200



뱅크 오브  
아메리카  
La Palma Ave

알마트 주유소