



건강체크

찬 음료가 우리 몸에 미치는 영향

한국인의 아이스커피 사랑은 유별나다. 추운 날씨에도 아이스커피를 즐기는 사람들이 많아 '얼죽아(얼어 죽어도 아이스아메리카노)'라는 말까지 생겼다. 그러나 무턱대고 찬 음료를 많이 마시면 건강에 해로운 주의하자.

찬 음료가 우리 몸에 미치는 영향을 키워드를 통해 알아본다.

■ 장 건강하지 않으면 과민성장증후군 조심

아이스커피나 아이스티와 같은 찬 음료를 즐겨 마신다면 과민성장증후군을 조심해야 한다. 찬 음료가 과민성장증후군을 악화하는 원인이 될 수 있기 때문이다.

과민성장증후군은 기질적 원인이 없이 배변 양상의 변화, 복통이나 복부 불편감 등이 발생하는 기능성 위장관 질환이다. 흔한 소화기 질환 중 하나로 전체 인구의 7~15%에서 나타난다고 알려졌다.

과민성장증후군의 원인은 아직 정확하게 밝혀지지 않았으나 대장

의 운동 이상, 감각 이상, 면역체계 이상, 유전적 소인, 정신·사회적 요인 등이 원인으로 제시된다.

평소 식사 후나 스트레스가 있을 때 복통, 복부 팽만감, 설사 또는 변비 등 배변 양상의 변화가 있고, 배변 후 잔변감으로 인한 불편이 느껴지면 과민성장증후군을 의심할 수 있다. 과민성장증후군은 증상 재발이 비교적 잦고 심하면 삶의 질이 떨어지므로 세심하게 신경 써야 한다.

전문가들은 과민성장증후군이 있으면 원인이 될 수 있는 심리적 불안 등을 없애고 편안한 마음을 갖는 것이 중요하다고 말한다.

식사를 규칙적으로 하고, 자극적 음식을 철저히 피하면 도움이 된다. 스트레스를 해소하기 위해 적절한 운동을 하고 휴식을 취하는 것도 필수.

병원에서 과민성장증후군으로 진단받으면 약물치료를 실시하는 것이 보통이다.

■ 위장기능 감소로 소화불량 일

오켜 찬 음료는 위장기능을 감소시켜 소화불량을 유발하는 데 영향을 미친다. 찬 음료를 마시면 위장의 연동운동과 소화액 분비가 저하되는데, 이 과정에서 위장기능이 감소하고 위장이 수축하기 때문이다.

이뿐만 아니라 찬 음료를 마셔 위장이 차가워진 상태에서 음식을 섭취하면 낮아진 위장 온도로 인해 음식이 복부에 오래 머물게 돼 소화불량이 발생한다.

만성 위염이나 역류성식도염 등 위장 질환이 있으면 찬 음료를 더욱 조심하는 것이 좋다. 만성 위염이나 역류성식도염 등으로 위 점막이 손상된 사람이 찬 음료를 마시면 위나 식도에 자극이 가해져 설사나 복통이 유발될 수 있다.

소화불량의 원인은 종류에 따라 다르다. 기질적 소화불량은 소화성 궤양이나 위암 등에 의해 발생한다. 일반적으로 '소화불량'이라하면 기능성 소화불량을 일컫는데, 원인은

아직 명확하게 밝혀지지 않았다.

소화불량이 있다면 증상을 유발하거나 악화하는 음식, 환경적 또는 심리적 요인을 살펴보고 이를 피하는 것이 먼저다. 적당한 유산소운동은 체내 순환을 좋게 하고 심리적 안정감을 주므로 도움이 된다.

■ 혈관 수축 인한 고혈압 주의

찬 음료를 좋아하는 사람은 위장관 질환뿐 아니라 고혈압에도 신경 써야 한다. 기온이 낮은 날에는 혈관이 수축하고 혈압이 높아지기 쉽다. 이때 찬 음료까지 마시면 혈관이 더욱 수축하면서 혈압이 급격히 높아질 위험이 있으므로 주의한다.

일반적으로 수축기 혈압이 120mmHg 이하, 이완기(확장기) 혈압이 80mmHg 미만이면 정상 혈압이다. 18세 이상의 성인에서 수축기 혈압이 140mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 90mmHg 이상이면 고혈압으로 본다.

고혈압은 '본태성 고혈압(일차성 고혈압)'과 '이차성 고혈압'으로 나

뉜다. 원인 없이 발생한 고혈압을 본태성 고혈압, 원인이 있는 고혈압을 이차성 고혈압이라 한다.

전체 고혈압 환자의 95% 정도가 본태성 고혈압으로 보고된다.

아직 원인이 명확하게 밝혀지지 않았으나 심박출량 증가나 말초혈관 저항의 증가에 의한 것으로 추측된다. 이 외의 고혈압 위험인자는 가족력, 고령, 음주, 흡연, 비만, 운동 부족, 짜게 먹는 식습관, 스트레스 등이다.

고혈압으로 진단되면 약물요법과 비약물요법으로 치료한다.

대표적인 비약물요법은 생활 속에서 금연, 절주, 운동, 건강한 식습관을 실천하는 것이다.

고혈압을 방지하면 동맥혈관에 죽상경화증이 생기면서 다양한 장애에 합병증이 생길 수 있으니 반드시 치료해야 한다.

■ 체온 떨어지면 면역력도 저하

찬 음료는 우리 몸의 면역력과도 밀접한 관련이 있다. 찬 음료나 찬

음식을 지나치게 많이 섭취하면 체온이 급격하게 떨어지고, 신체에 부담이 되면서 면역력이 저하된다.

일반적으로 면역력이 떨어지면 감기, 구내염, 장염과 같은 감염성 질환에 걸리기 쉽다.

전문가들은 면역력을 높이려면 영양 섭취와 운동, 수면, 스트레스 조절, 장내 미생물에 관심을 가져야 한다고 말한다. 가장 먼저 영양의 균형을 잡힌 식사를 규칙적으로 하는 것이 중요하다.

면역력 강화에 도움을 준다고 알려진 비타민 A, D, E, C, 셀레늄, 아연 등도 챙겨 먹으면 좋다. 또한 주 3~5회, 1회에 30~50분 정도의 유산소운동이 면역력 강화에 이롭다고 알려졌다.

수면 시간은 하루 7~8시간이 적절하다.

하루 7~8시간은 비만, 대사증후군, 심뇌혈관 질환의 위험을 감소시키는 최적의 수면 시간으로 통한다.

/조용석(건보 일선병원 소화기내과 교수) 건보공단 웹진 발췌

■ 본란은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

독자투고

'불법주차 Out · 안심주차 In'



박병준 /강진소방서 현장대응단

소화전은 화재 발생 시 소방차에 물이 부족하지 않도록 소방용수를 공급하여 원활한 화재 진압을 가능하게 도와주는 중요 소방시설 중 하나다. 그럼에도 불구하고 대다수 사람들은 이러한 사실을 인지하지 못하고 무심코 불법으로 해당 시설 앞에 주차차를 하게 되면서 소방활동에 직·간접적 방해로 하고 있는 실정이다.

앞으로 소화전 불법 주차는 이웃의 생명과 안전을 위협하는 위험한 행동이라는 사실을 반드시 인지하고 해당 시설 주변 5m 이내 주차정차하는 행위를 근절해야 한다.

더불어 소화전 인근 불법 주차·차금지에 대해 잘 알지 못하는 가족이나 이웃이 있다면 적극 홍보해 주차정차는 반드시 지정된 구역에 주차하는 안심주차 문화가 정착될 수 있도록 우리 모두 노력해야 할 것이다.

자원이 깨어나는 파스한 계절 봄은 새로운 생명과 활력이 도는 때이기도 하다.

하지만 이 아름다운 계절에도 화재의 위험이 우리를 감싸고 있다.

특히 봄철 화재는 건조한 날씨와 바람이 많이 불어 화재 발생 위험이 높다.

봄철 안전하고 아름답게 보내기



박태후 /곡성소방서 119안전센터

활동을 즐기는데, 이로 인해 화재 발생 위험이 증가한다.

캠핑, 바베큐, 등산 등 야외 활동을 할 때는 특히 조심해야 한다.

쓰레기를 버리거나, 담배꽂이를 버리는 등의 부주의한 행동은 산불을 유발할 수 있다. 불을 피우거나 그림을 사용할 때는 근처에 물을 집어 놓을 수 있는 물이나 소화기를 준비해 두는 것이 중요하다.

둘째 봄철에는 건조한 바람과 높은 온도로 인해 산불 위험이 증가한다. 따라서 산림 및 산불 관리에 대한 인식을 높이고, 산불 예방을 위한 노력을 강화해야 한다.

산림지역을 방문할 때는 반드시 지정된 산림길을 따르고, 규정된 장소 이외에서는 불을 사용하지 않도록 주의해야 한다.

또한 산불 발생 시 즉시 119에 신고해 전문가의 조치를 기다려야 한다.

마지막으로, 봄철은 주택 화재의

위험이 높아지는 시기다.

낮은 습도와 높은 온도로 인해 전기나 가스 사용 시 화재가 발생할 수 있다.

따라서 전기 및 가스 시설을 정기적으로 점검하고, 화재경보기를 설치하여 조기에 화재를 감지할 수 있도록 해야 한다.

또한 가정 내 화재 대비 계획을 만들고 가족 구성원들이 이를 숙지하도록 하는 것이 중요하다.

봄철은 새로운 시작과 함께 우리에게 다가오는 기쁨의 계절이다.

하지만 화재로 인한 재난은 이러한 기쁜 순간을 불행으로 바꿀 수 있다.

모두가 책임을 다하고 예방 노력을 아끼지 않는다면, 봄철의 화재 위험을 줄이고 안전한 계절을 즐길 수 있을 것이다.

함께 노력해 우리의 안전을 지키는 것이 우리 모두의 의무다.

기사제보 독자투고 환영합니다 전화(062)363-8800 팩스(062)362-0078

2000년 11월 25일 창간(일간) 등록번호 광주 가-8(2000년 11월 10일) 호남매일 www.homae.co.kr

Table with publication details including phone numbers, fax, and subscription rates.

새 희망 새 언론 새 천년



푸른 언론의 길을 지향하는 호남매일과 같이 걸어가지 않으시겠습니까?



- 호남인과 함께 하는 신문
정도를 걸어가는 신문
공익을 생각하는 신문

- 구독신청 및 배달사고: (062)363-8800
주소: 광주광역시 북구 무등로 166(신안 264-1)
기사제보·독자견: TEL: (062) 363-8800
FAX: (062) 362-0078
광고문의: TEL (062) 363-0005
서울지사(취재본부): 010-8803-1472
인터넷 참여: http://www.homae.co.kr
E-mail: honamnews@hanmail.net
honamaeil@naver.com

지국안내

- 총장: 223-4123
무등: 224-4188
동부: 234-4235
학동: 225-0651
광천: 374-2120
화정: 374-3713
금호: 376-7153
생촌: 371-9584

- 상무: 381-5310
서부: 651-0004
송암: 362-4102
농성: 362-4102
진월: 671-7276
봉선: 675-5530
중앙: 521-5640
중흥: 433-1503
양산: 574-3745
운암: 521-4270

- 오치: 261-9461
문흥: 261-9462
일곡: 573-3200
동운: 525-8894
두암: 266-1920
청단: 971-1920
신창: 955-0451
월곡: 941-9174
송정: 010-5524-3638

지사안내

- 목포: 010-8718-1234
순천: 010-9656-1383
광양: 010-9656-1383
장흥: 010-5665-8354
담양: 010-9067-4076
곡성: 010-5602-1785
구례: 010-8597-0053
보성: 010-3626-4776

- 화순: 010-2430-5055
영광: 010-9860-5489
완도: 010-5066-4708
장흥: 010-5665-8354
신안: 010-3610-9153
강진: 010-3775-2369
장성: 010-3610-7824

- 함평: 010-3095-5842
영암: 010-4604-3742
무안: 010-2050-0136
진도: 010-8525-4567
해남: 010-3471-6542
광산: 010-7613-4320
고흥: 010-4644-8383