

한국인의 별난 커피 사랑 건강에도 도움 될까?

글 김길원 기자

LOVE
Coffee

성인 1명이 1년에 커피 353잔

한국인의 커피 사랑은 유별나다. 한 조사 결과를 보면, 우리나라 성인 1인당 연간 커피 소비량은 353잔으로 거의 하루 1잔꼴에 달한다. 세계 평균 성인 1인당 커피 소비량 132잔에 견줘 2.7배나 된다. 하지만, 국내 커피 소비량이 급증하는 것과 달리 커피가 한국인의 건강에 미치는 영향에 대해서는 전문가들 사이에서도 의견이 분분했다.

그런데 최근 커피 섭취가 한국인의 사망위험을 크게 낮춘다는 연구 결과가 처음으로 나오면서 커피 섭취의 긍정적인 측면이 주목을 받고 있다. 그동안 미국과 유럽 등 서구에서 커피가 전체적인 사망위험을 낮춘다는 보고가 나온 적은 있었지만, 한국인을 포함한 아시아인을 대상으로 대규모 추적관찰 연구 결과가 나온 것은 처음이다.

서울대 연구팀, 논문 통해 사망 연관 관계 밝혀

서울대 연구팀이 국제학술지 '국제역학회지'(International Journal of Epidemiology) 최신호에 발표한 논문을 보면, 아시아 4개국(한국·일본·중국·싱가포르) 33만 명을 대상으로 12.5년 추적관찰한 결과, 커피 섭취는 사망위험을 남성은 24%, 여성은 28% 낮추는 것으로 나타났다.

연구팀은 하루 커피 섭취량을 ▲ 1잔 이상~3잔 미만 ▲ 3잔 이상~5잔 미만 ▲ 5잔 이상으로 나눠 성별로 사망위험을 비교 분석했다. 그 결과 남성의 경우 커피를 하루 1잔에서 3잔 미만으로 마시는



사람이 커피를 안 마시는 사람보다 사망위험이 22% 낮았다. 또 이보다 많은 하루 3잔에서 5잔 미만, 5잔 이상의 경우에도 각각 사망위험이 24% 낮은 것으로 분석됐다. 여성의 경우는 각각의 커피 섭취량에 따라 사망위험이 20%, 25%, 28% 감소하는 효과가 확인됐다.

커피 섭취가 암 사망률도 낮춰

세부적인 분석에서는 커피 섭취가 암 사망률(남 15%, 여 19% 감소)과 심혈관 질환 사망률(남 27%, 여 27% 감소)을 낮추는 효과가 확인됐다. 연구팀은 커피에 들어있는 클로로젠산, 카페인, 트리고넨린, 마그네슘 등의 생리활성물질이 항산화와 항염증 효과를 내고, 혈당 수치를 개선하는 것으로 봤다.

사실 이번 연구는 2017년 국제암연구소(IARC)와 영국 임페리얼 칼리지 런던은

유럽 10개국에서 50만 명 이상을 상대로 연구한 결과와 비슷하다. 당시 연구팀은 하루에 커피 석 잔을 마시는 사람이 커피를 마시지 않는 사람보다 오래 사는 경향이 있다는 사실을 확인했다고 발표한 바 있다.

간경화와 간암 측면만 보면, 커피 섭취가 이들 질환의 발생률을 최대 40%까지 떨어뜨린다는 보고가 계속 나오는 추세다. 다만, 이번 연구에서는 섭취하는 커피의 종류를 커피믹스, 원두커피 등으로 세분화해 분석하지는 않았다. 연구팀은 설탕과 같은 첨가물이 들어간 커피보다는 원두커피 등을 마시는 게 낫다고 권고했다. ▼

