



우리 학생들에게 커피를 비롯해 콜라, 초콜릿, 녹차 등 카페인 함유 식품의 소비량이 증가하고 있습니다. 카페인이 몸에 미치는 영향이 무엇인지, 어떠한 부작용을 가지고 오는지 함께 알아보시다.

1. 카페인이란?

흰색의 결정으로 쓴맛이 나며 커피나 차 같은 일부 식물의 열매, 잎, 씨앗 등에 함유된 알칼로이드(alkaloid)의 일종으로 커피, 차, 소프트드링크, 강장음료, 약품 등의 다양한 형태로 인체에 흡수됩니다.

인간은 석기시대부터 카페인을 섭취하기 시작했으며, 초기에는 우연히 카페인을 함유한 식물의 씨앗, 나무껍질, 잎 등을 씹어 먹다가 피로를 가시게 하고 정식을 각성시키며 기분을 들뜨게 하는 효과가 있다는 것을 알게 된 뒤에, 오늘날 커피나 차를 마시듯이 뜨거운 물에 담가서 우려먹는 형태로 점차 발전한 것으로 보입니다.

오늘날 카페인을 기호식품 및 치료약품으로 널리 소비되고 있습니다. 연간 소비되는 카페인양은 세계적으로 120,000t으로 추산되며 가장 흔한 카페인 섭취 경로는 커피와 차를 통한 섭취입니다.

2. 카페인의 긍정적 영향

카페인은 중추신경계와 말초신경계를 자극하여 적당량을 섭취하면 피로가 경감되는 효과가 있으며 집중력이 좋아져 지적 작업 능력을 증가시킵니다. 또한 졸음을 쫓아 주고 위산 분비 증가로 소화력 증진, 이뇨 작용으로 노폐물을 배설시키는 등 긍정적인 측면이 있습니다.

- 체중 감량

카페인은 아데노신을 억제하여 지방산 분해를 돕습니다.

- 뛰어난 각성효과

- 집중력 향상

- 치매 예방효과

3. 카페인의 부정적 영향

카페인 섭취는 가끔 유익한 작용을 하지만 카페인에 지나치게 의존하시거나, 상습적으로 복용하시면 내성이 생겨 효과가 약해집니다. 또 권장량 이상의 카페인을 섭취하시면 위장 질환이 생길 수도 있고 만성피로로 부정맥 등의 부작용이 생길 수도 있습니다. 또한 위가 약하신 분들은 평소에도 카페인 섭취를 조심하시는 것이 좋습니다.

- 성장 저하

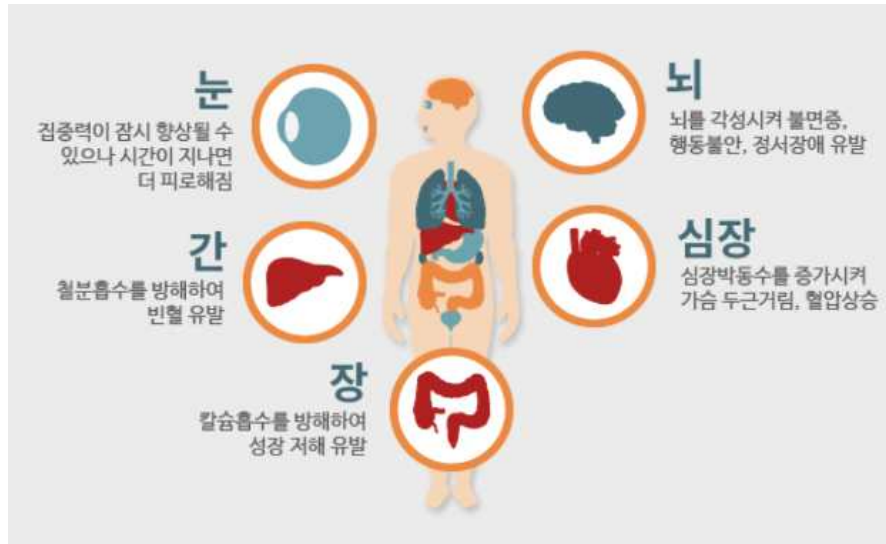
카페인 과다 섭취는 특히 소아 청소년의 성장에 악영향을 미칩니다. 고카페인의 지속적인 섭취는 성장호르몬이 나오는 밤 10시경부터 새벽 2시까지 숙면을 방해해 성장 저하, 호르몬 불균형, 불면증 등을 일으킵니다.

- 골다공증

카페인을 뱉속 칼슘을 몸 밖으로 내보내기 때문에 골다공증 등의 질환에 노출되기 쉽고 카페인이 위산 분비를 자극하기 때문에 위궤양이 있는 사람은 특히 주의해야 합니다.

- 빈혈

카페인 철분과 아연의 흡수를 방해해 빈혈을 일으킬 수 있습니다.

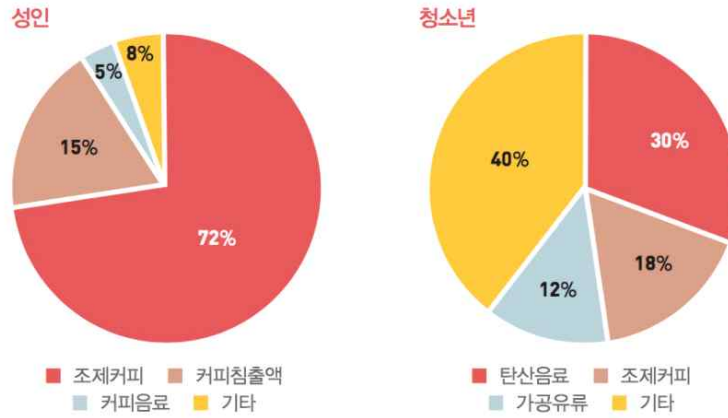


4. 카페인 1일 권장섭취량

식약처는 카페인의 지나친 섭취로 인해 수면장애, 불안감 등 부작용을 일으킬 수 있어서 카페인 최대 일일 섭취 권고량을 성인의 경우 400mg 이하, 임산부는 300mg 이하, 어린이 청소년은 체중 1kg당 2.5mg 이하로 설정하여 관리하고 있습니다. 한국영양학회 권고치는 남성 청소년(체중 63.8kg 기준) 160mg, 여성 청소년(체중 53kg 기준) 133mg입니다.



| 계층별 주요 카페인 공급원 |



5. 식품별 카페인 함유량



프랜차이즈 카페	커피 종류 (기본사이즈 기준)	카페인 함량	에너지드링크 음료 (기본사이즈 기준)	카페인 함량
할리스커피	카푸치노	311mg	몬스터 에너지	100mg
	프리미엄 블렌드 아메리카노	233mg	에너젠	80mg
스타벅스	오늘의 커피	260mg	레드불드링크 음료	62.5mg
	바닐라 플랫 화이트	260mg	지파크	60mg
탐앤탐스	아이스 헤이즐넛라떼	240mg	써밋 블라스트	60mg
	아이스 바닐라라떼	240mg	햇식스 오리지널	59.9mg
커피빈	아이스 커피	198mg	박카스F	30mg
	헤이즐넛 아메리카노	198mg	프리미엄 레시피	30mg
투썸 플레이스	콜드브루	196mg	구론산바몬드	30mg
엔제리너스	카페라떼	161mg		
	카페모카	161mg		
이디야커피	카페라떼	103mg		
	바닐라라떼	115mg		

자료 : 각사 홈페이지, 제품별 공지



제품명	내용량 (g)	제품 1개 당 카페인 함량(mg)	만 3~5세 권고량(44mg) 대비(%)	만 6~8세(여아) 권고량(63mg) 대비(%)
가나프리미어 마일드	70	7.7	17.6	12.3
고디바 태블릿 밀크 멕시코	79	11.5	26.2	18.3
노브랜드 밀크초콜릿	100	10.1	23.0	16.0
도브 밀크초콜릿	43	3.7	8.5	5.9
리터 스포트 알파인 밀크 초콜릿	100	7.6	17.2	12.0
밀카 알프스 밀크	100	8.0	18.1	12.6
심플러스벨지안 밀크초콜릿	100	14.0	31.9	22.2
온리프라이스 벨기에밀크초콜릿	100	12.7	28.8	20.1
젠느	60	6.4	14.6	10.2
캐드베리 데어리 밀크 밀크초콜릿	165	16.7	38.0	26.5
토블론 스위스 밀크초콜릿	100	12.0	27.4	19.1
허쉬밀크초콜릿 자이언트바	198	31.1	70.6	49.3
범위		3.7~31.1	8.5~70.6	5.9~49.3

표를 참고하자면, 청소년 기준에서 커피전문점에서의 커피 1잔은 1일 권장섭취량보다 많은 카페인을 섭취하게 됩니다.

6. 카페인, 어떻게 마셔야 좋을까?

① 카페인 섭취 시간을 고려합니다.

오후 5시 이후에 카페인 식품과 음료를 피합니다. 카페인은 우리 몸에 들어오면 30분 이후부터 효과를 내며, 그 효과는 4~5시간 정도 지속됩니다. 따라서 잠들기 5시간 전까지는 카페인 섭취를 피하는 것이 좋습니다.

② 카페인 음료와 같이 먹어선 안 되는 약을 주의합니다.

카페인 음료와 항우울제, 진통제, 감기약은 같이 먹으면 안됩니다. 진통제, 감기약 등에는 카페인이 들어있으므로 커피, 녹차, 콜라 등의 음료와 함께 먹으면 카페인 과다 복용으로 두근거림, 불면증, 현기증 등의 부작용이 나타날 수 있습니다. 0

③ 식품과 음료에 함유된 카페인을 확인합니다.

카페인 과다 섭취를 피하기 위한 가장 기본적인 행동은 식품과 음료에 함유된 카페인양을 확인하는 것입니다. 1인 카페인 섭취 권장량을 지키고, 커피를 마실 때 디카페인 커피나 홍차, 허브차 등으로 대체하는 것이 좋습니다.

④ 운동을 해서 카페인의 분해 속도를 높입니다.

카페인이 간에서 빠르게 분해 되도록 운동을 하는 것이 좋습니다. .

카페인이 인체에 미치는 영향은 개인의 신체와 카페인에 대한 내성에 따라 다르지만 되도록 **적당량 섭취를 통해 카페인의 장점을 살려 우리 몸의 건강을 지킵시다!**