3분기 학부모, 교직원 영양 교육자료

정신이 번쩍! 카페인 알아보고 올바르게 섭취해요

카페인이란?

몸이 피곤하거나 정신이 몽롱할 때 마시면 잠이 확 깨는 커피! 커피에는 커피콩, 찻잎 등에 들어있는 카페인이 들어있어요. 카페인은 식물이 해충들로부터 스스로를 보호하기 위해 분비하는 성분으로, 쉽게 말하면 독약이지만 하필 우리 인류가 이 효과를 너무나도 사랑한 덕분에 현대 사회에서 없이는 살 수 없는 음료의 성분이 되었습니다. 카페인은 적당히 섭취했을 때 중추 신경계를 자극해서 정신을 각성시키고, 피로를 줄이는 효과가 있어요.

그러나 카페인은 천연적으로 존재하기 때문에 커피를 마시지 않더라도 초콜릿, 가공 우유 등 여러 식품을 통해 섭취할 수 있어요. 특히 과다하게 섭취하면 여러 가지 신체적으로 문제가 발생하기 때문에, 우리나라에서는 카페인 섭취량과 우리 몸에 미치는 영향을 고려해서 카페인 최대 일일 섭취 권고량을 제시하고 있습니다.

오늘은 영양선생님과 함께 나의 평소 카페인 섭취 습관은 어떤지, 어떻게 하면 카페인을 적절히 섭취해서 건강한 삶을 유지할 수 있는지 알아보아요.

나의 카페인 섭취 습관 알아보기

뒷장의 카페인 섭취 조사표를 통해 나와 가족들의 카페인 섭취 습관을 알아보세요.

20점 이상 : 카페인 섭취에 주의가 필요합니다. 오늘부터 카페인 줄이기를 위해 노력해봅시다.
15점 이상~19점 이하 : 조금만 더 노력하면 올바른 카페인 섭취에 한 발 더 가까이 다가갈 수 있어요.
10점 이하 : 카페인에 대해 잘 알고 있고, 올바르게 섭취하고 있어요. 꾸준히 노력해주세요.

카페인 섭취는 어떻게 줄이는 것이 좋을까요?

우리나라의 식품의약품안전처에서는 카페인 섭취량을 성인의 경우 하루 400mg, 임산부는 300mg, 어린이 및 청소년의 경우에 체중 1kg당 2.5mg 미만 섭취하도록 권고하고 있어요.

※ 카페인 함량 : 큰 사이즈 커피(230mg), 에너지음료 1잔(250ml), 콜라(27mg, 청소년은 탄산음료를 통해 카페인을 가장 많이 섭취하고 있어요.)

- 식품을 구입할 때 '고카페인 함유' 문구나 카페인 함량을 확인하고 구매해요.
- 졸음이 쏟아지거나 목이 마를 때는 카페인 음료 대신 '물'을 마십니다.
- 규칙적인 운동을 통해 카페인이 간에서 좀 더 빠르게 분해될 수 있도록 해주세요.

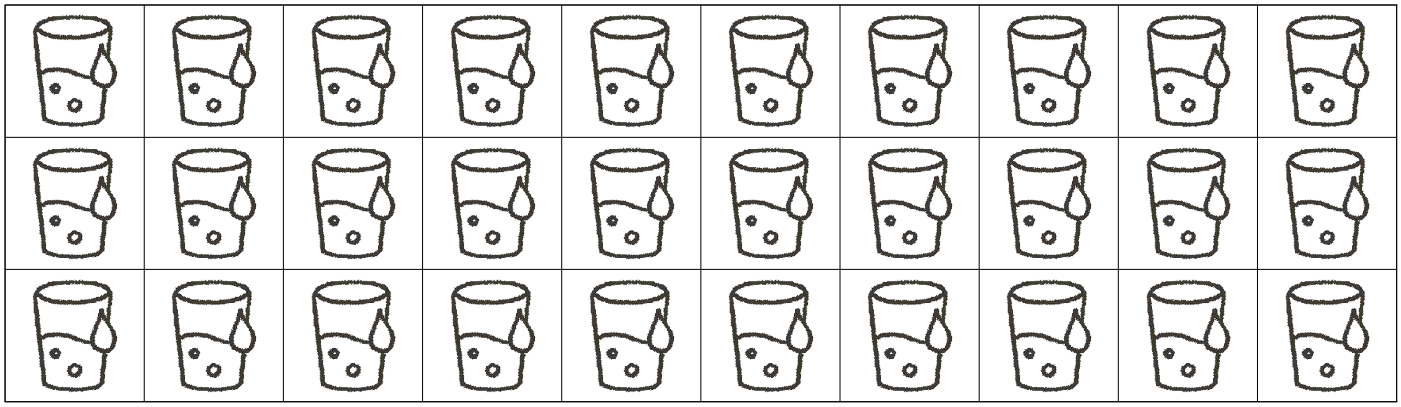
나의 카페인 소비 습관은? 카페인 섭취 실태 조사표

질문	응답 (점수를 모두 더해주세요)				
1. 나의 고카페인 음료나 가공우유 섭취빈도는 다음과 같다. (예시: 에너지 음료, 커피 및 커피음료, 초코우유 등)	매일 1번 이상 (5점)	3일에 1번 이상 (4점)	7일에 1번 이상 (2점)	2주에 1번 이상 (2점)	전혀 마시지 않음 (1점)
2. 나는 식품을 구매할 때 영양성분표 속 카페인 함량을 확인한다.	매우 그렇다 (1점)	그렇다 (2점)	보통이다 (3점)	그렇지 않다 (4점)	전혀 아니다 (5점)
3. 나는 카페인이 신체에 미치는 영향을 잘 알고 섭취한다.	매우 그렇다 (1점)	그렇다 (2점)	보통이다 (3점)	그렇지 않다 (4점)	전혀 아니다 (5점)
4. 나는 카페인 음료 섭취를 줄여 볼 의향이 있다.	매우 그렇다 (1점)	그렇다 (2점)	보통이다 (3점)	그렇지 않다 (4점)	전혀 아니다 (5점)
5. 나는 고카페인 음료나 가공우유 대신 물을 섭취하려고 노력한다.	매우 그렇다 (1점)	그렇다 (2점)	보통이다 (3점)	그렇지 않다 (4점)	전혀 아니다 (5점)

나의 점수는 ? _____ 점

함께 도전해요! 카페인 음료 대신 물 마셔보기

도전에 성공했을 때 스스로에게 주고 싶은 보상을 미리 적어두고, 카페인 음료 대신 물을 한 컵 마셨을 때 컵을 색칠해주세요. 모든 물 컵에 칠이 채워졌을 때 가볍고 건강해진 몸을 느낄 수 있을 거예요.



나의 보상은 : _____ 것입니다.