



청소년 여러분!  
**카페인**은 잠을 쫓는  
**모약**이 아닙니다.



식품의약품안전처



## 카페인이란?

카페인은 커피콩, 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성 효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.



## 카페인은 어떤 식품에 들어있나요?

청소년이 즐겨먹는 탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라,  
커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에  
들어있습니다.



# 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?

탄산음료가 30%로 가장 많았고, 다음으로 커피섭취비율이  
높은 것으로 나타났습니다.



# 청소년의 카페인 하루 허용량은 얼마인가요?

청소년이 하루 커피음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도  
최대일일섭취허용량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다.

청소년

최대 일일섭취권고량

125mg

(체중 50kg 기준)



식품의약품안전처 연구보고서 14



# 고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로  
시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와  
학습의욕을 떨어뜨립니다.



# 고카페인 음료를 마시면 에너지가 정말 생기나요?

에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 그러한  
느낌이 들 뿐, 우리 몸에  
에너지를 주지는 않습니다.



## 고카페인 함유 식품을 쉽게 구별하는 방법이 있나요?

고카페인 함유 식품에는 “고카페인 함유” 문구와 “어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다.”라는 주의 문구 및 “총 카페인 함유량”이 표기되어 있으니 구매 전 꼭 확인하세요.

총 카페인  
함유(mg)량  
확인!





# 청소년의 **고카페인** 음료 섭취, 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

- ① 졸음이 오거나 목이 마를 때는 카페인 음료 대신 "물" 이나 "주스"를 마십니다.
- ② 최상의컨디션을 유지하려면 숙명과 충분한 영양섭취가 필수입니다.
- ③ 적당한 운동이나 스트레칭으로 경직된 몸을 풀어주면 잠을 깰 수 있습니다.



## 고카페인 음료를 관리하고 있나요?

「어린이 식생활안전관리 특별법」에서는 청소년의  
카페인 섭취를 줄이기 위해 학교 및 우수판매업소에서  
고카페인 음료를 판매할 수 없도록 하고 있습니다.

