

# 카페인 과다섭취 주의하세요!



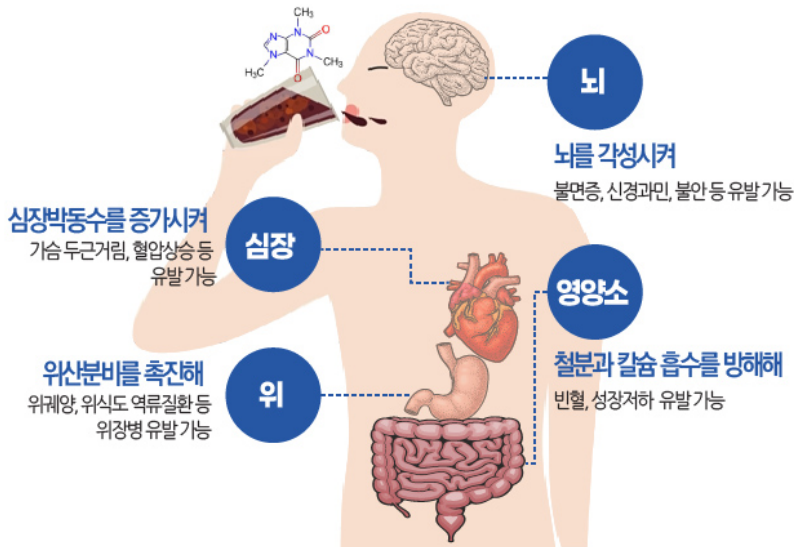
식품의약품안전처

식품의약품안전평가원

# 카페인

## 부정적인 영향은 무엇일까요?

카페인 민감도는 사람마다 다르기 때문에 주의력, 집중력, 활력증가 등 긍정적인 영향도 있으나 **불면증, 신경과민 등 부정적인 영향**이 생길 수 있습니다.



# 카페인은 식품에 얼마나 들어 있나요?

카페인을 커피콩, 코코아콩, 차잎, 과라나 열매 등과 같은 식물에 천연적으로 존재하는 물질로 이러한 원료가 사용된 가공식품에 들어 있습니다.



**103 mg**

커피음료 (250 ml 1개 기준)



**80 mg**

에너지음료 (250 ml 1캔 기준)



**132 mg**

전문점 커피 (400 ml 1컵 기준)



**22 mg**

녹차한잔 (티백 하나 기준)



**56 mg**

커피믹스 (한 봉지 12g 기준)



**47 mg**

커피우유 (200 ml 기준)



**27 mg**

콜라 (250 ml 1캔 기준)

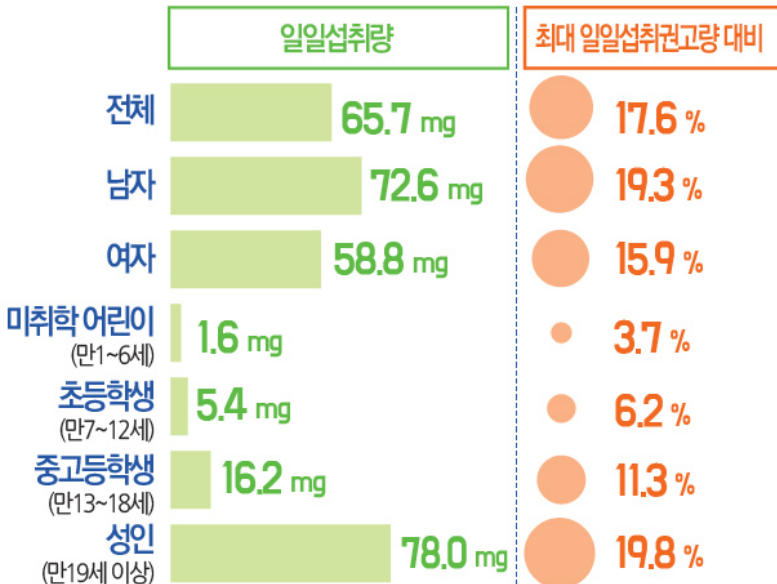


**18 mg**

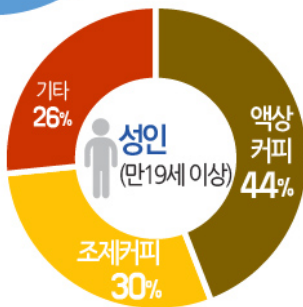
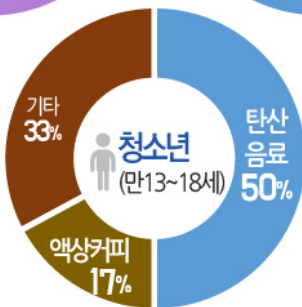
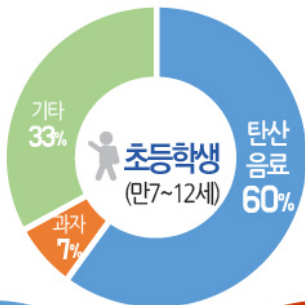
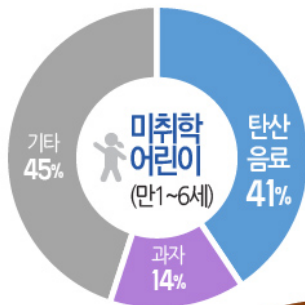
초콜릿 (100g 기준)

# 카페인을 하루에 얼마나 섭취하고 있나요?

우리나라 국민은 평균적으로 최대 일일섭취허용량보다 적게 섭취하고 있습니다.



# 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?



# 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

## 청소년

최대 일일섭취권고량  
(2.5 mg/kg bw/day)



청소년(체중 60kg)은 하루  
**에너지음료 2캔**만 마셔도 최대  
일일섭취 권고량 (150 mg/60 kg  
/day)을 초과할 수 있습니다.

## 성인

최대 일일섭취권고량  
(400 mg/day)



성인은 **전문점 커피 4잔만  
마셔도** 최대 일일섭취권고량  
(400 mg/day)을 초과할 수  
있습니다.

## 임산부

최대 일일섭취권고량  
300 mg/day

# 고카페인 함유 음료는 어떻게 확인하나요?

## 고카페인 음료란?

카페인 함량을 **ml당 0.15mg 이상**  
함유한 음료를 말합니다.



고카페인 함유 음료에는 “총카페인 함량”, “고카페인 함유” 문구와  
“어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다” 등의  
주의 문구가 표기되어 있으니 건강을 위해 꼭 확인 하시고 드세요.