



청소년, 고카페인 음료 과다섭취 주의

- 편의점 고카페인 음료 진열대 카페인 섭취 주의 표시 시범사업 전국 확대
- 고카페인 음료 표시 확인 방법 등 편의점 결제화면으로 송출
- 청소년의 카페인 과다섭취 예방 환경 조성

식품의약품안전처(처장 오유경)는 청소년의 카페인 과다 섭취를 줄이기 위해 편의점 고카페인 음료* 진열대에 카페인 섭취 주의문구를 표시하고 과다섭취 시 부작용을 알리는 시범사업을 전국으로 확대합니다.

* 고카페인 음료 : 100ml당 카페인 15mg 이상을 함유한 음료

이번 사업은 청소년의 고카페인 음료 섭취가 지속적으로 증가*함에 따라 카페인 과다 섭취에 대한 부작용을 인지하고 일상생활에서 고카페인 음료**의 섭취를 스스로 조절할 수 있도록 카페인 과다섭취 부작용 등에 대한 정보를 홍보하기 위해 마련했습니다.

* 중고등학생 고카페인 음료 주 3회 이상 섭취율(%) : ('15년) 3.3 → ('17년) 8.0 → ('19년) 12.2(출처 : 질병관리청)

** 고카페인 음료를 섭취하는 청소년 중 30%가 하루 3병 이상 섭취한 경험이 있다고 응답(출처 : '20년 식약처)

시범사업은 '21년부터 서울·경기지역 중·고등학교 주변의 편의점(314개)을 중심으로 실시했으며, 올해는 전국 중·고등학교 주변 695개 편의점*(GS25, CU, 세븐일레븐, 이마트24)으로 확대합니다.

* 식품안전나라(<https://www.foodsafetykorea.go.kr>) > 알림·교육 > 식품안전뉴스 > 정책소식

사업 기간은 기존에 4개월이었으나, 올해는 고카페인 탄산음료의 수요가 증가하는 시험기간을 고려해 4월부터 6월, 9월부터 11월까지 6개월 동안 편의점의 고카페인 음료 진열대에 '카페인 과다섭취 주의' 문구를 표시합니다.

또한, 카페인 과다섭취로 발생할 수 있는 수면장애 등 부작용 정보와 함께 고카페인 음료 표시 확인 방법과 고카페인 음료 하루 1캔 초과 섭취 자제* 등을 알리기 위한 홍보 콘텐츠를 편의점 결제화면으로 연말까지 송출합니다.

* 60kg 청소년의 카페인 최대 일일섭취권고량은 150mg으로 시중에 유통되는 고카페인 음료는 한 캔(250~355ml)에 60~100mg의 카페인 함유

아울러 여름방학 기간에는 청소년 식의약 영리더*와 함께 누리 소통망(SNS)에서 카페인 섭취를 줄이기 위한 홍보를 실시하고, 학교에서 영양교사 등이 카페인 과다섭취 예방 교육에 활용할 수 있는 자료**를 상시로 제공할 계획입니다.

* 중·고등학생들이 생활 속에서 식의약 안전습관을 배우고 실천하는 식약처 소통 프로그램('11년부터 매년 운영)

** 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr) > 알림·교육 > 교육·홍보 자료실 > 교육자료

참고로 지난해 편의점 진열대 카페인 섭취 주의문구 표시에 대한 국민 인식도 조사 결과 ‘카페인 섭취를 줄이는데 도움이 된다’고 응답한 비율이 77%로 긍정적인 결과를 얻었습니다.

식약처는 앞으로도 청소년의 건강한 식생활을 위해 유용한 정보를 지속적으로 제공하고 균형 잡힌 식생활을 실천할 수 있는 환경을 조성하기 위해 최선을 다하겠습니다.

담당 부서	식품소비안전국 식생활영양안전정책과	책임자	과 장	최종동 (043-719-2252)
		담당자	사무관	김현정 (043-719-2255)



진열대 주의문구 표시 디자인



**어린이·청소년 고카페인 음료
과다섭취를 주의하세요!**

결제화면 송출 포스터



식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

**청소년과 함께하는
카페인 섭취 즐기기 ▼**

01



**고카페인 함유
주의 표시
확인하세요!**

02



**하루 한 캔이면
충분해요**
청소년 최대일일섭취권고량
150mg/60kg

03



**과다섭취를
주의하세요!**
수면장애
불안감