

인쇄하기

닫기

시험기간 되자 또 '붕붕드링크' 호기심..."고카페인 부작용 커"

기사입력 2018/04/29 07:30 송고

어지럼증, 두근거림, 수면장애 등...커피와 에너지음료만 마셔도 1일 섭취량 초과

(서울=연합뉴스) 신재우 기자 = "다음 주에 첫 시험이 시작되는데 아직 공부를 안 한 과목이 많아서요. '붕붕드링크' 먹는 거 괜찮을까요?"

중간고사 기간이 다가오자 이른바 '붕붕드링크'에 대한 중·고교생의 호기심이 커지고 있다.

붕붕드링크란 에너지음료와 자양강장제, 비타민C, 이온음료 등을 섞어 만든 음료로 수험생이 잠을 쫓을 수 있는 '묘약'으로 인터넷을 통해 알려졌다지만 식품당국은 카페인 과잉섭취에 따른 부작용을 경고하고 있다.

29일 식품의약품안전처에 따르면 청소년이 에너지음료, 탄산음료, 커피 등을 통해 카페인을 과잉 섭취하면 어지럼증, 가슴 두근거림, 수면장애, 신경과민 등 각종 부작용이 나타날 수 있다.

카페인을 커피나 차 같은 일부 식물의 열매, 잎, 씨앗 등에 함유된 물질로 중추신경계에 작용해 정신을 각성시키고 피로를 줄이는 등의 효과가 있지만 한꺼번에 다량 섭취할 경우 부작용이 나타난다.

정부의 카페인 1일 섭취 권고량은 성인 400mg 이하, 임산부 300mg 이하다. 어린이와 청소년은 몸무게 1kg당 2.5mg 이하다. 체중이 50kg인 청소년은 하루 125mg 이하를 섭취해야 한다는 계산이 나온다.



커피보다 더 많은 카페인이 들어있는 것으로 유명한 커피우유 1종과 에너지음료 2종, 비타민음료 1종을 섞어 먹을 경우 카페인량은 410mg으로 성인 권장치를 넘어버린다.

지난해 서울시 보건환경연구원이 실시한 조사를 보면, 시판 음료에 들어있는 카페인량은 커피음료 30~139mg, 커피우유 39~133mg, 탄산음료 7~43mg, 에너지음료 4~149mg, 홍차음료 9~80mg으로 나타났다.

연구원은 "카페인 과잉섭취는 두통, 행동불안, 정서장애, 심장 박동 수 증가, 혈압상승, 위장병으로 이어질 수 있고, 철분과 칼슘 흡수를 방해해 성장 장애가 일어날 수도 있다"고 경고했다.

미국에서는 지난해 5월 한 고등학생이 카페인 과다섭취에 따른 부정맥으로 숨진 일도 있었다.

심장 질환이 없었던 이 학생은 숨지기 전 약 2시간 동안 커피 '카페 라테', 탄산음료인 대용량 '다이어트 마운틴듀', 에너지음료 등 카페인 음료 3잔을 마신 것으로 조사됐다.

식약처는 "청소년은 카페인 함량이 높은 커피와 에너지음료를 마실 때 주의해야 한다"며 "통상 체중 60kg 청소년이 하루 커피음료 1캔과 에너지음료 1캔만 마셔도 카페인 최대 일일섭취권고량인 150mg을 초과하게 된다"고 경고했다.



카페인 음료
[연합뉴스TV 캡처]

withwit@yna.co.kr

<저작권자(c) 연합뉴스, 무단 전재-재배포 금지>2018/04/29 07:30 송고

본 기사는 연합뉴스와의 계약없이 전문 또는 일부의 전재를 금합니다

Copyright (C) Yonhapnews. All rights reserved.