



청소년 여러분!
카페인은 잠을 쫓는
모약이 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

2? 쉽게 구별하는 방법이 있나요

고카페인 함유 식품에는 “고카페인 함유” 문구와 “아침에, 점심에, 저녁에” 문구는 섭취에 주의하여 주시길 바랍니다. 이는 주의 문구 및 “고카페인 함유량”의 표기되어 있으므로 구매 전에 확인하세요.

고 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.

