



# 영양·위생소식지

( 주제 : 카페인섭취줄이기 )

업무담당

류효선, 조현주

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 ( <https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls> )

## 1. 카페인이란

커피, 차잎 등에 함유된 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용되고 있다. 기호식품인 커피, 녹차 외에 어린이들이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지음료 및 감기약이나 두통약과 같은 의약품에도 광범위하게 함유되어 있다.

## 2. 청소년의 카페인 하루권고량은 얼마인가요?

청소년의 카페인 최대일일섭취권고량은 몸무게 1kg당 2.5mg 이하로 50kg기준 125mg이다.

청소년의 카페인 최대 일일섭취권고량(mg)

$$= \text{나의 체중(kg)} \times 2.5\text{mg}$$

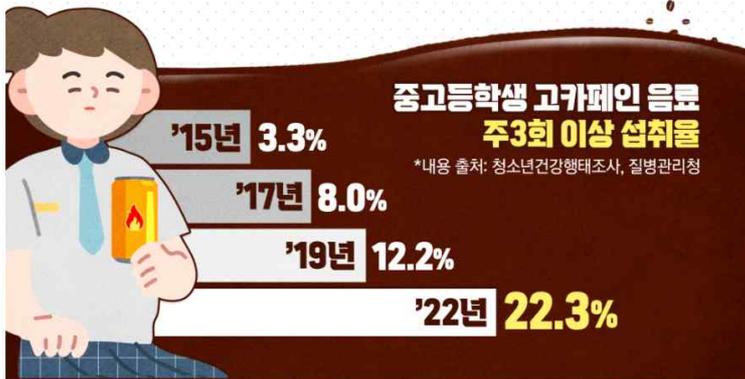
체중이 50kg일 경우?

$$50\text{kg} \times 2.5\text{mg} = 125\text{mg}$$

✓ 계산해보세요

## 3. 청소년은 얼마나 자주 고카페인 음료를 섭취할까요?

청소년은 고카페인 음료가 잠을 쫓고 집중력을 향상시키는데 도움이 된다고 생각하여 자주 마시고 있다. 그러나 고카페인 음료의 카페인 성분은 일시적으로는 잠을 쫓고 집중력을 향상시키는 효과가 있으나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 더 피곤해진다. 특히 청소년은 성인에 비하여 카페인에 과민하게 반응하기 때문에 과량의 카페인을 섭취할 경우 카페인 중독이 일어나기 쉽다.



## 4. 카페인을 과일 섭취하게 되면 어떤 건강 문제가 생길 수 있을까요?

- ✓ 심장박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압상승 등 유발가능
- ✓ 위산분비를 촉진시켜 위궤양, 위식도역류질환 등 위장병 유발 가능

- ✓ 뇌를 각성시켜 불면증, 신경과민 불안등 유발 가능
- ✓ 철분과 칼슘흡수를 방해해 빈혈, 성장저하 유발가능

## 5. 카페인 음료는 식품에 얼마나 들어있나요?

인스턴트 커피 (1봉) 56mg	커피전문점 커피 (400ml) 132mg	커피우유 (200ml) 47mg	초코우유 (200ml) 20mg	커피음료 (250ml) 103mg
콜라 (250ml) 27mg	에너지드링크 (250ml) 80mg	녹차 (티백 1개) 22mg	초콜릿 (100g) 18mg	녹차맛아이스크림 (100g) 99mg
				커피맛아이스크림 (100g) 29mg

✓ 정확한 수치는 제품의 카페인 함량을 확인해주세요

## 6. 내 몸을 위한 카페인 줄이기 요령

✓ 피곤할 땐 스트레칭 하기

✓ 고카페인 함유 표시 확인하기 (총 카페인 함량, 주의문구)  
총 1,000mg 함유 고카페인 함유  
어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다

✓ 고카페인 음료 대신 물을 마시기

발행일: 23.10.25

- ✓ 피곤할땐 스트레칭을 해요
- ✓ 졸음이 오거나 목이 마를 때에는 고카페인 음료 대신 물을 마셔요
- ✓ 고카페인 함유식품에는 '고카페인함유'문구와 '총카페인' 함유량이 표기되어 있으니 꼭 확인해요