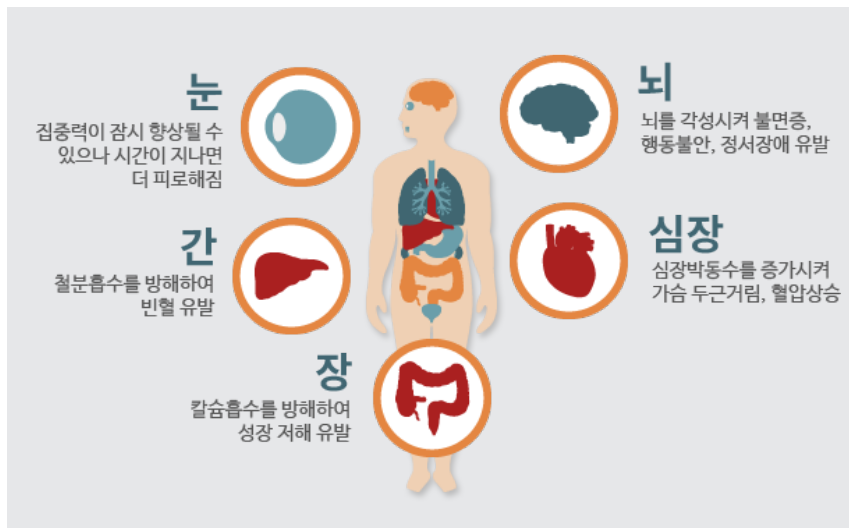


16. 카페인

카페인 과잉섭취시 부작용!!

에너지 음료와 커피가 대중화 된 요즘, 카페인에 대해 잘 모르고 섭취하는 경우가 많아지고 있습니다. 카페인을 과도하게 섭취할 경우 부작용이 나타날 수 있습니다. 카페인을 과잉섭취시 부작용에 대해 알아보시다.



(출처=식약처)

정의

한국소비자원이 2009년 7월에 발표한 ‘어린이기호식품의 상품시험(카페인 중심으로)’에 따르면 카페인을 “카페인을 현대인의 기호식품인 커피·녹차·콜라·코코아·초콜릿 등에 광범위하게 들어있는 성분”이다.

적당량의 카페인 섭취는 우리 몸에 쌓인 피로를 풀어주고 정신을 맑게 해주며 이뇨작용을 통해 체내 노폐물을 제거하는 등 신체에 이로운 작용을 하는 것으로 알려져 있다. 과잉섭취시 불안·초조함·신경과민·흥분·불면증 등 부작용을 일으키며 지속적으로 과잉 섭취할 경우 카페인 중독증이 생길 수 있다. 특히 어린이·임산부 등 취약계층은 성인에 비해 카페인 과잉섭취에 따른 부작용 정도가 심하게 나타날 수 있어 카페인 함유 식품 섭취 시 주의가 요구된다.

2007년 식약처는 ‘취약계층의 카페인 일일섭취기준량 설정 연구’사업을 수행하고 특정계층별·연령대별 카페인의 일일섭취기준을 제시했다. 성인은 카페인을 하루 최대 400mg 이하, 임산부는 300mg 이하, 어린이·청소년은 각자의 체중 1kg당 카페인 2.5mg 이하 섭취할 것을 제안했다. 어린이·청소년의 경우 빠른 성장발달과 개인차를 고려할 수 있도록 단위체중당 카페인 섭취기준을 제시한 것이다. 체중 24kg인 어린이의 경우 하루 카페인을 60mg 이하 섭취해야 한다는 의미다.

한국영양학회에서 발표한 한국인을 위한 식생활 지침에도 “카페인을 중추신경을 자극해 불면증을 유발하고 혈압을 상승시키며 이뇨작용을 해 체내 수분을 빼앗아가므로 절제가 필요하다”는 내용이 포함돼 있다.

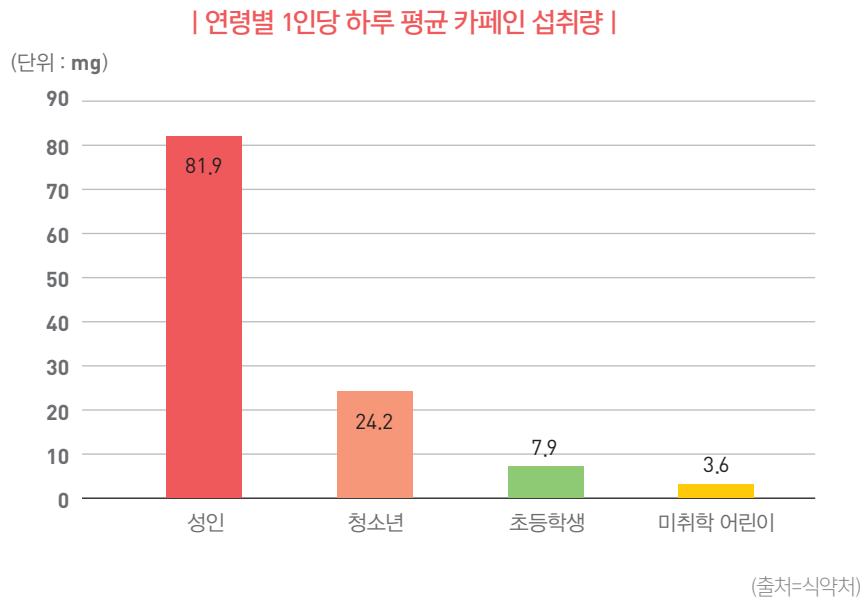
현재 액체 1㎖당 카페인이 0.15mg 이상 함유된 음료를 고카페인 함유 제품으로 규정하고 있다.

어린이 식생활안전관리 특별법에선 고카페인 함유 식품에 대해 어린이가 알

아보기 쉽게 눈에 띄는 적색 모양으로 표시하도록 색상 표시를 식품 제조·가공·수입업자에게 권고하고 있다.

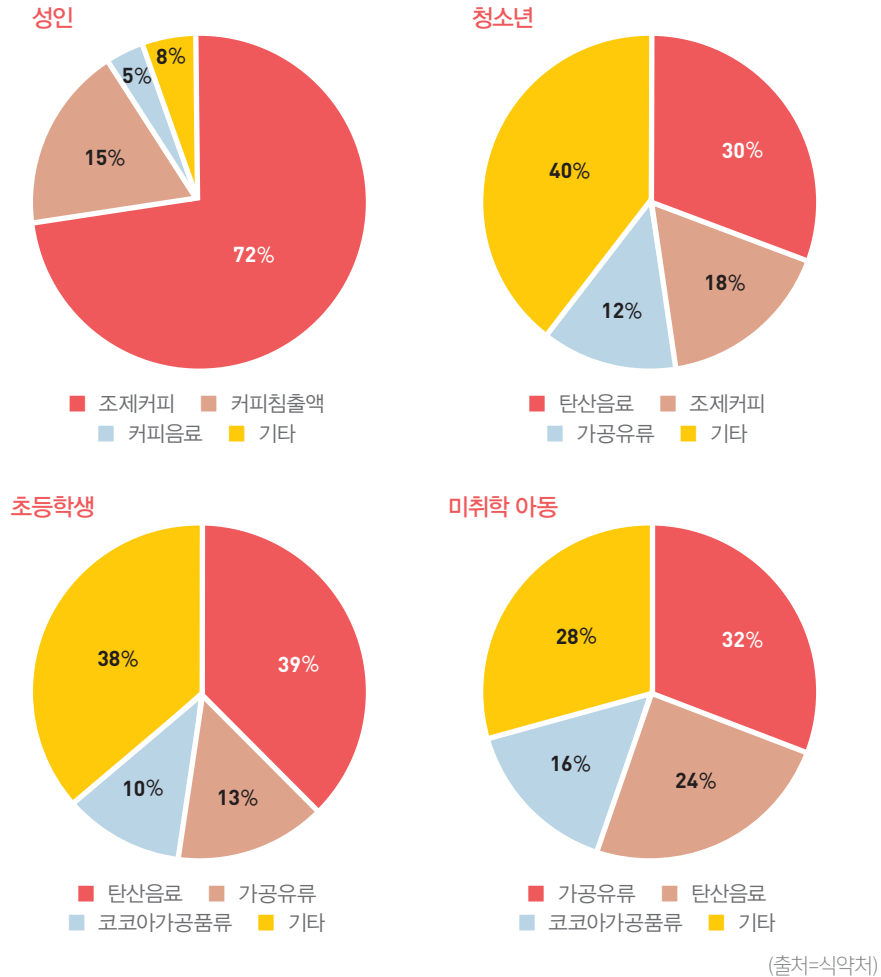
식약처 고시인 '식품 등 표시기준'엔 카페인 함량을 mL 당 0.15mg 함유한 액체 식품은 “어린이·임산부·카페인 민감자는 섭취에 주의해 주시기 바랍니다” 등의 문구와 주표시면에 ‘고카페인 함유’와 ‘총카페인 함량 OOOmg ’ 을 표시하게 돼 있다.

통계



식약처는 한국인의 카페인 섭취 수준을 평가한 뒤 그 결과를 지난해 6월 발표했다. 한국인의 1인당 하루 평균 카페인 섭취량이 67.8mg 이었다. 이는 정부가 정한 성인의 카페인 하루 최대 섭취권고량(400mg)의 17% 수준이다.

| 계층별 주요 카페인 공급원 |



우리나라 카페인 하루 최대 섭취권고량은 성인 400mg 이하, 임산부 300mg 이하, 어린이·청소년 각자의 체중 kg당 2.5mg 이하다.

성별 1인당 하루 평균 카페인 섭취량은 남성(77.2mg)이 여성(58.2mg)보다 많았다. 연령별 하루 평균 카페인 섭취량은 성인(만 19세 이상) 81.9mg, 청소년(만 13~18세)이 24.2mg, 초등학생(만 7~12세) 7.9mg, 미취학 어린이(만 1~6세) 3.6

mg 순이었다. 카페인의 하루 최대 섭취권고량 대비 각각 20.5%, 16.4%, 8.4%, 8.4% 수준이었다.

카페인 섭취에 기여한 주요 식품은 성인에선 커피, 청소년·초등학생에선 탄산음료, 미취학 어린이에선 가공유류였다.

성인은 조제커피(인스턴트커피 등)를 통한 카페인 섭취가 72%로 가장 많았다. 커피침출액(15%)·커피음료(5%)가 그 뒤를 이었다. 여기서 조제커피(인스턴트커피 등)는 볶은 커피(커피원두를 볶은 것 또는 이를 분쇄한 것) 또는 인스턴트커피에 식품 또는 식품첨가물을 혼합한 것으로 커피믹스 등이 대표적이다. 커피침출액은 커피전문점 커피, 캡슐커피 등을 가리킨다.

청소년은 탄산음료를 통한 카페인 섭취가 30%로 가장 많았다. 다음은 조제커피(18%)·가공유류(12%) 순서였다. 가공유류는 원유 또는 유가공품을 원료로 해 이에 다른 식품 또는 식품첨가물 등을 가해 만든 것이다. 초코우유·커피우유 등이 여기 속한다.

초등학생은 콜라 등 탄산음료를 통한 카페인 섭취가 39%로 가장 높았다. 다음은 가공유류(13%)·코코아가공품류(10%)였다.

미취학 어린이의 주된 카페인 섭취 기여 식품은 가공유류(32%)·탄산음료(24%)·코코아가공품류(16%)였다.

관련 정보

카페인 섭취를 더 자제해야 하는 사람

1. 카페인에 유난히 민감한 사람
2. 심장병 환자: 카페인 섭취를 중단할 필요는 없지만 줄이는 것이 바람직
3. 뼈가 약하거나 칼슘 섭취가 부족한 사람: 카페인 이뇨 작용이 있어 칼슘의 체외 배출 촉진
4. 위궤양 환자: 카페인 위산 분비 촉진
5. 불면증이 있는 사람: 카페인의 각성 효과가 불면 유발
6. 임신부: 임신부가 카페인을 하루 300mg 이상 섭취하면 자궁으로 가는 혈류량이 줄어 저체중아 출산 위험 증가

카페인 섭취 줄이는 법

1. 식품·음료의 카페인 함량 라벨에서 확인
2. 하루 카페인 섭취 권장 제한량 지키기
3. 커피 대신 물·디카페인 커피·허브차 등 섭취
4. 운동·취미생활 통해 카페인에 대한 관심 분산
5. 녹차·홍차는 저온에서 우려내기
6. 에너지음료 등 고카페인 음료 섭취 자제
7. 커피를 가능한 한 짧은 시간에 내려 섭취
8. 커피·카페인 함유 차 마실 때 물에 담그는 시간 최소화
9. 두통약·감기약·진통제 등 구입 시 카페인 함량이 적거나 없는 약 선택
10. 피로 느낄 때 카페인 섭취 대신 운동 선택(운동하면 카페인이 간에서 빠르게 분해)



카페인 궁금증 풀이

Q 카페인은 언제 섭취하는 것이 좋은가?

A 오후 5시 이후에는 카페인 식품과 음료를 피하는 것이 좋다. 카페인은 우리 몸에 들어오면 30분 이후부터 효과를 내며, 그 효과는 4~5시간 지속된다. 잠들기 5시간 전까지는 카페인 섭취를 피하는 것이 바람직하다.

Q 카페인 음료와 같이 먹어선 안 되는 약은 무엇인가?

A 카페인 음료와 항우울제·진통제·감기약은 같이 먹으면 안 된다. 진통제·감기약 등에도 카페인이 들어 있기 때문이다. 이런 약을 커피·녹차·콜라 등 카페인 음료와 함께 먹으면 카페인 과다 복용으로 두근거림·불면증·현기증 등 부작용이 나타날 수 있다.

Q 음료 등에 함유된 카페인 함량은 어떻게 확인할 수 있나?

A 카페인 과다 섭취를 피하려면 음료 등에 함유된 카페인 양을 라벨에서 확인해야 한다. 하루 카페인 섭취 권장량을 지키고, 커피가 생각날 때 디카페인 커피나 홍차·허브차 등으로 대체하는 것도 방법이다.

Q 카페인의 분해속도를 빠르게 하는 방법이 있나?

A 운동을 하면 카페인이 간에서 빠르게 분해된다.

Q 고카페인 식품인지 어떻게 알 수 있나?

A 탄산음료·에너지음료·녹차 등을 구입할 때 라벨에 고카페인 식품 표시가 돼 있는지 확인한다. 1ml(또는 1g)당 카페인이 0.15mg 이상 들어 있으면 고카페인

식품으로 표기하도록 돼 있다.

Q 카페인 중독이란 무엇인가?

A 카페인은 습관성·탐닉성이 있다. 카페인 섭취를 갑자기 끊으면 두통·짜증·무기력 등 금단 증상이 나타난다. 이를 카페인이즘(caffeinism, 카페인 중독 또는 카페인 의존증)이라고 부른다. 미국정신의학회는 하루 카페인 섭취량이 250mg 이상이면서 수면 장애·잦은 소변·가슴 두근거림·위장 장애·안절부절·지칠 줄 모름·동요·근육 경련·신경과민·흥분·산만·안면 홍조(얼굴이 확 달아오름) 등 12가지 증상 중 5가지 이상에 해당하면 카페인 중독으로 진단한다.



관련 기사 바로 보기

1. 하루 카페인 섭취의 3/4은 커피를 통해 섭취한다. 커피는 카페인 주 공급식품.
2. 커피는 원두커피·봉지커피 등 종류 별로 카페인 함량이 상당히 다르다.
3. 연령대별로 카페인 주 공급식품이 크게 다르다. 어린이에선 탄산음료가 문제.
4. 카페인 섭취는 주로 음료를 통해 이뤄진다. 커피·녹차·에너지음료·탄산음료 등 음료를 통한 카페인 섭취가 대부분.
5. 카페인 제약업체에서 가장 자주 사용되는 성분이다.
6. 어린이·청소년의 카페인 1일 섭취 제한 기준은 매우 낮다. 각자 체중 kg당 하루 2.5mg 이하로, 20kg인 어린이라면 하루에 50mg 섭취해야 한다는 의미. 커피음료 1잔의 카페인 함량은 평균 88.4mg.
7. 디카페인 커피 등 디카페인 음료라고 해서 카페인 함량이 0은 아니다.
8. 임신부의 카페인 하루 섭취 제한 기준은 일반 성인보다 100mg 적다.
9. 카페인에 예민한 사람은 오후 5시 이후엔 카페인 함유 식품·음료를 피하는 것이 좋다.

