

## 어린이 캐릭터 커피우유로, 청소년 카페인 과잉 섭취 집중력 저하, 불면증 등 부작용 우려, 섭취 주의 필요

어린이 캐릭터를 사용한 커피우유 1팩에 커피보다 많은 카페인이 들어 있어 어린이나 청소년의 섭취 자제 및 섭취 주의가 필요합니다.

고카페인 함유로 표시된 커피우유 1개에는 35mg~237mg의 카페인이 들어 있으며, 많은 것은 커피 2~3잔의 카페인량이다

\* 고카페인 함유 식품 : 카페인이 l당 150mg 이상 함유된 액체식품

식품의약품안전처는 커피우유와 같은 고카페인 함유 유가공품에 대한 학교매점 및 학교주변 우수판매업소의 판매금지를 위해 관계법령을 개정('16.2.3)하고 시행('16.8.4)에 앞서 먼저 판매금지토록 조치하였다.

### ◆ 카페인 과잉 섭취에 따른 부작용으로는

- ☞ 뇌를 각성시켜 불면증, 행동불안, 정서장애 유발
- ☞ 심장박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압상승 유발
- ☞ 철분과 칼슘의 흡수를 방해하여 빈혈 및 성장저해 유발
- ☞ 일시적으로는 잠을 쫓고 집중력을 향상시키지만, 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피곤해짐

고카페인 함유 커피우유 제품에는 “고카페인 함유” 와 “총카페인 함량” 이 표시되어 있으니 구매 전에 꼭 확인하는 습관이 필요합니다.