



가 정 통 신 문

《 2022-24호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

(우 56455) 전북 고창군 무장면 왕제산로 713

교무실 : 063) 562-9704 행정실 : 561-0533

< 고카페인 음료 섭취 주의 안내 >

학부모님께

다채로운 초록의 향연이 펼쳐지며 개학 후 두 번째 계절을 맞이하는 6월입니다.

학교에서는 「어린이 식생활 안전관리 특별법」 제8조 및 동법 시행령 제7조에 의하여 고카페인 함유 식품 판매 금지가 되어 있습니다. 하지만 학생들이 시험을 앞두고 열심히 공부하려는 마음에 고카페인 음료를 반입, 섭취하는 사례가 점점 증가하고 있습니다.

카페인을 과도하게 섭취하게 되면 중독과 더불어 신체적인 어려움을 경험할 수 있으므로 학교에서는 고카페인 음료 섭취 및 반입을 금지하고 있으니 각 가정에서 자녀들에게 관심을 기울여 주시기 바랍니다.

고카페인 음료, 주의하세요!

카페인 과잉 섭취, 무엇이 문제인가?

- 뇌를 각성시켜 불면증, 발동불안, 항서상에 유발
- 심장박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압상승 유발
- 심분출수를 방해하여 빈혈 유발
- 칼슘출수를 방해하여 골강 저해 유발
- 카페인은 일시적으로 잠을 못고 집중력을 향상시키는데 효과가 있으나, 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어져지고 피곤해집니다.

청소년의 카페인 최대일일섭취 권고량은?

카페인 함유 음료(초콜릿, 콜라, 커피 등)를 광범위하게 함유되어 있습니다. 19세 이하 어린이 및 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량은 **체중 1kg당 2.5mg 이하**입니다.

예) 40kg 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량 = 40kg × 2.5mg = 100mg

생활 속에서 카페인 섭취 줄이기 위한 요령은?

술을 마시거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 '물'을 마시고, 부득이하게 마실 경우에는 제품의 '카페인 함량'을 반드시 확인하고, 최대일일섭취 권고량 이하로 마시도록 합니다.

☑ 어린이 기호식품 중 고카페인 음료는 학교와 무주변에접소에서는 판매할 수 없습니다.

식품의약품안전처
MINISTRY OF FOOD AND DRUG SAFETY

2022년 5월 31일

영 선 중 학 교 장

