

카페인, 과잉섭취에 주의하세요!

카페인 과잉섭취를 막으려면, 식품별 카페인 함유량과 하루 섭취기준을 항상 확인하셔야 합니다.

예컨대 만 6세 어린이가 콜라 한 캔, 초콜릿 한 개, 커피맛 빙과 한 개를 먹게 되면 총 카페인 양은 68mg으로 하루 섭취기준(60mg)을 넘게 되므로 보호자의 관심이 필요하며, 만 15세 여학생이 하루에 캔커피 2개를 마실 경우 총 카페인량은 149mg으로 섭취기준(133mg)을 훌쩍 넘게 됩니다. 졸음을 쫓기위해 커피를 즐겨마시는 중고생의 경우 카페인 1일 섭취기준을 쉽게 넘을 수 있으므로 각별한 주의가 필요합니다.

카페인 함유량

		
캔커피 74mg	녹차 한잔(티백 하나 기준) 15mg	콜라 한캔(250ml) 23mg
		
초콜릿 1개(30g) 16mg	커피우유 1개(200ml) 47mg	커피맛 빙과(150ml) 29mg

※한국식품영양재단의 2007 식약청 용역과제에 의해 조사된 결과에 근거함.

KFDA
식품의약품안전청
Korea Food & Drug Administration

K F N F
한국식품영양재단

식품첨가물팀

서울특별시 은평구 통일로 194번지
Tel. 02)380-1687 Fax. 02)354-1399 www.kfda.go.kr

카페인, 과잉섭취에 주의하세요!



KFDA 식품의약품안전청
Korea Food & Drug Administration

카페인

카페인이란?

카페인

 현대인의 기호식품인 커피, 녹차, 콜라, 코코아, 초콜릿 등 뿐 아니라 감기약이나 두통약 등의 의약품에 광범위하게 존재하는 성분이다. 인간의 기호를 충족시켜주는 측면에서 사회적으로 카페인이 크게 애용되고 있는 실정이지만 성인들이 주로 마시는 커피나 차 뿐 아니라 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿 및 의약품에도 카페인 성분이 들어있기 때문에 무심코 섭취하게 되는 카페인량은 실제 생각하는 양보다 많아질 수 있어 우려가 되고 있습니다.

카페인이 건강에 미치는 영향

카페인

 몸

 에 쌓인 피로를 풀어주고 정신을 맑게 해주며 이뇨작용을 통해 체내 노폐물을 제거하는 기능을 하는 등 신체에 이로운 작용을 하는 것으로 알려져 있습니다.

그러나 카페인의 과잉섭취시 불안, 메스꺼움, 구토 등이 일어날 수 있으며, 중독시에는 신경과민, 근육경련, 불면증 및 가슴두근거림증, 갈습불균형 등이 나타날 수 있는 것으로 알려지고 있습니다.

카페인의 생리적 작용에 대해 반응하는 정도는 개인의 체질과 식생활에 따라 다른데 성장기 어린이나 임산부의 경우 카페인의 영향을 더 많이 받을 수 있어 카페인의 총섭취량에 주의를 기울여야 합니다.



한국인 카페인 섭취기준

우리나라 국민의 카페인 섭취수준과 인체에 미치는 영향을 감안하여 제시하는 안전한 카페인 1일 섭취기준은 아래와 같습니다.

● 한국인 카페인 1일 섭취기준

대상 구분	1일 섭취기준
성인	하루 400mg 이하
임산부	하루 300mg 이하
어린이	체중 kg당 2.5mg 이하

어린이의 경우 키와 몸무게가 연령별로 다양하므로 단위 kg당 허용량으로 표시하였습니다. 연령대별 표준체중을 기준으로 하여 계산한 카페인 1일 섭취기준량은 아래와 같습니다.

● 어린이 연령별 카페인 1일 섭취기준

연령	표준체중(kg) ¹⁾	1일 섭취기준 ²⁾
만 3-5세	16.3	41mg이하
남 6-8세	23.8	60mg이하
남 9-11세	34.5	86mg 이하
남 12-14세	49.6	124mg 이하
남 15-19세	63.8	160mg 이하
여 6-8세	22.9	57mg 이하
여 9-11세	32.6	82mg 이하
여 12-14세	46.5	116mg 이하
여 15-19세	53.0	133mg 이하

1)한국인영양섭취기준의 연령구분에 따른 표준체중, 한국영양학회, 2006
 2)단위체중 kg당 카페인섭취기준 2.5mg를 적용하여 산출한 결과