가 정 통 신 문

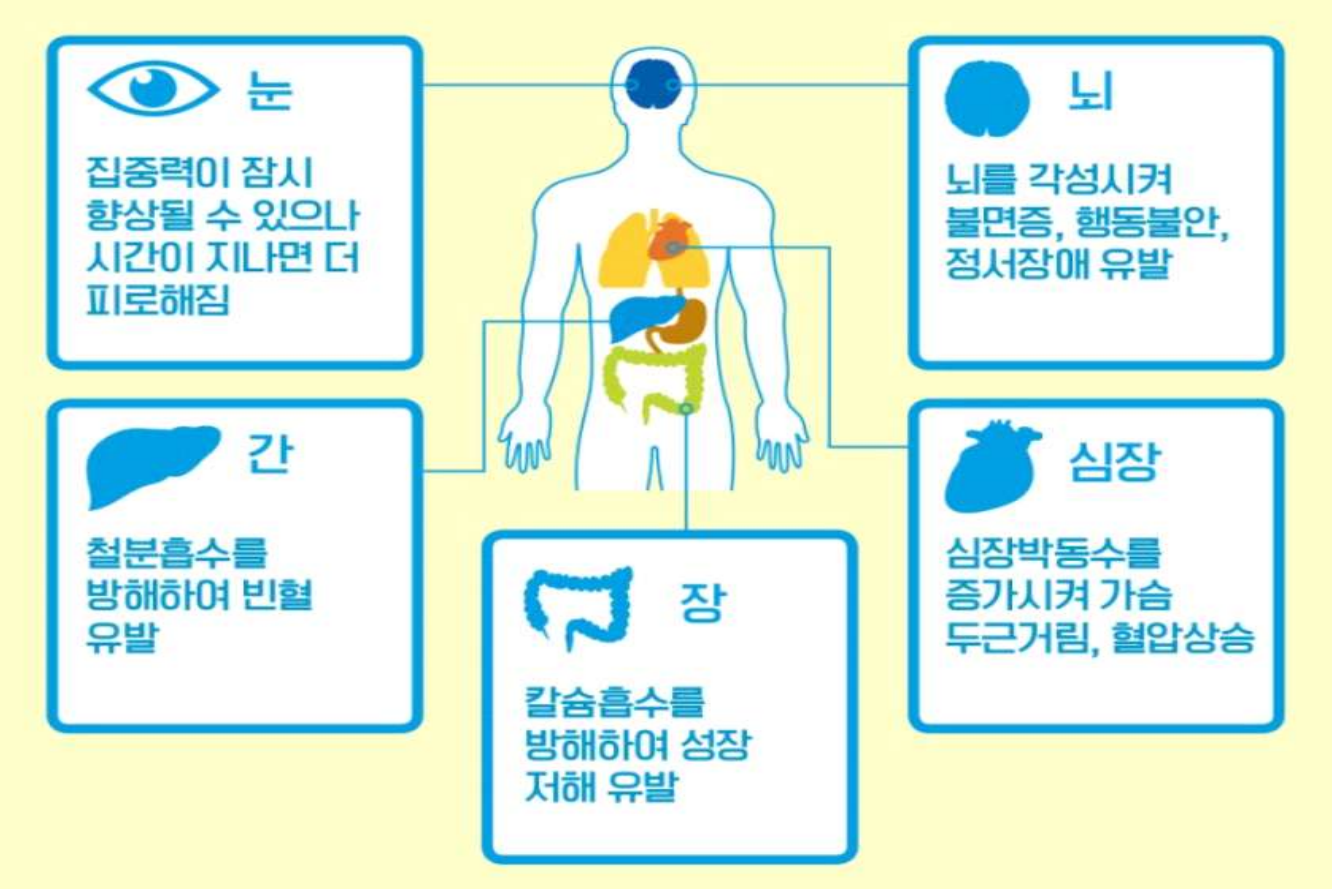
주소: 경기도 고양시 덕양구 대덕산로 111번지(덕은동)

제 2023 - 71 호
담당: 학생생활부
☏ 031-994-6940

고카페인 음료 과잉섭취 예방교육

1. 카페인은?

적당량 섭취하면 피로 회복을 돕고 정신을 맑게 합니다. 그러나 중추 신경을 자극해 각성 효과를 내므로, **과잉 섭취 시** **불안, 메스꺼움, 불면, 가슴 두근거림, 신경과민, 복부경련, 탈수 등의 부작용**을 일으킬 수 있으며, 평소에 늘 섭취하다가 중단할 경우 집중력 감소, 두통, 피로감, 무기력, 짜증 등 다양한 금단 증상이 나타날 수 있습니다. 보통은 카페인을 끊고 12~16시간이 지나면 시작되어 하루나 이틀째 가장 심해지고 3~5일이 지나면 경감됩니다.



청소년은 성인보다 카페인의 영향에 민감하게 반응하며 카페인을 과다하게 섭취할 경우 **칼슘의 흡수를 막아 성장을 저해하고 철분의 흡수를 막아 빈혈을 일으킬 수도 있습니다.** 하루 최대 카페인 섭취 권장량은 체중 1kg당 2.5mg으로 **65kg인 학생은 하루에 162.5mg**인데, 이는 에너지 음료에 따라선 1캔만 마셔도 권장량을 훨씬 초과할 수 있음을 뜻합니다.

에너지 음료와 관련하여 드물지만 간 손상, 신부전, 호흡기 장애, 경련, 정신병적 증상, 횡문근 융해, 부정맥, 심근경색, 사망 등이 보고된 바 있습니다. 하지만 이 정도로 심각하지 않은 **불안, 초조, 불면 등의 부작용이라고 하더라도, 이 같은 부작용을 겪는 상태에서는 집중력의 개선을 기대하기 어렵습니다.** 따라서, 청소년은 카페인과 에너지 음료 섭취를 가급적 피해야 합니다.

2. 에너지 음료?

각성, 집중력, 운동 능력 등을 일시적으로 높이는 데 효과가 있다고 하면서 판매되는 음료를 말하며, 카페인, 포도당, 타우린, 각종 비타민, 식물성 추출물, 설탕, 감미료 등을 포함하고 있습니다. **에너지 음료의 대부분이 카페인을 다량 함유**하고 있으며 커피를 비롯한 녹차, 초코렛, 탄산음료, 아이스크림 등에도 카페인이 포함되어 있어 이를 동시에 섭취 할 경우 **카페인 과잉섭취에 따른 주의가 필요**합니다.

3. 최대 일일섭취 권장량? 체중 1kg 당 2.5mg 기준 / 50kg 기준 청소년 125mg

 GS 더진한커피우유 237mg	 몬스터(355ml) 99.4mg	 레드불/핫식스/박카스 62.5mg/62.5mg/25mg
 레쓰비 68.25mg	 데자와 밀크티(240ml) 55.2mg	 조지아 맥스커피 117mg

4. 카페인 섭취를 줄이려면?

- 내가 먹는 식품의 카페인 함량 확인하기
- 목이 마를 땐 고카페인 음료 대신 물 마시기

2023. 4. 21.

덕은한강중학교장(직인생략)