

# 카페인

카페인을 커피나무, 차, 콜라나무, 마테나무, 구아바나무 등 60여가지 식물에 함유되어 있으며, 그 자체는 쓴맛을 지닌 백색의 가루이다. 세계적으로 가장 많이 섭취하는 약리적 활성 성분으로, 커피나 차, 콜라 등의 음료수, 코코아나 초콜릿이 들어 있는 제품들, 그리고 의약품에도 사용되고 있어 식생활의 범위를 넘어서 우리의 일상생활에 깊숙이 들어와 있다.



이선화  
첨가물기준과

## 카페인이란?

오래 전부터 섭취해온 카페인은 일반적으로 안전한 물질로 우리나라, 미국, 일본에서는 첨가물로 지정하고 있으나 유럽 등에서는 첨가물로 분류하지 않고 표시 및 섭취 권장량만을 정하고 있어, 강제적인 규정보다는 적당한 섭취를 위해 카페인의 이해를 돕는 측면에서 각 나라들이 노력하고 있다.

우리나라 식품첨가물로 등록된 카페인은 천연 카페인으로서 꼭두서니과 커피의 종자 또는 동백나무과 차의 잎을 물 또는 이산화탄소로 추출한 다음 분리, 정제하여 얻어진 것으로 천연 카페인의 사용기준은 콜라형 음료에 한하여 0.015% 이하(원료유래 함량 제외)여야 한다.

‘콜라형 음료’란 콜라나무의 열매에서 추출한 원료를 함유



하여 제조된 콜라 원액에 기타 식품 및 첨가물 등을 혼합하여 제조된 음료와 이것과 외관(맛, 색상 등)이 유사한 형태의 탄산음료를 말한다.

### 카페인의 효능 및 안전한 섭취량은?



카페인은 중추신경계와 말초신경계를 자극하여 적당량을 섭취하면 피로가 경감되는 효과가 있으며 집중력이 좋아져 지적 작업능력을 증가시킨다. 또한



한 졸음을 쫓아 주고 위산분비 증가로 소화력 증진, 이뇨작용으로 노폐물을 배설시키는 등 긍정적인 측면이 있다.

반면 과잉 섭취 시에는 신경과민, 심장 박동수 증가, 불면증 등을 유발할 수 있고, 위산과다 분비로 위 점막 손상, 무기질 배설 증가로 무기질 결핍을 초래할 가능성이 있다고 한다. 그러나 적정량의 칼슘을 함께 섭취하고 있다면 적정량의 카페인 섭취로는 뼈의 상태 및 체내의 칼슘평형에 별다른 영향을 미치지 않는다고 보고되어 있다.

카페인 섭취는 문화적 습관에 의해 크게 차이가 날 수 있으며, 커피를 좋아하는 사람들은 커피로, 어린이, 청소년 그 외 커피를 좋아하지 않는 사람들은 차와 청량음료 등 다른 급원으로부터 그리고 의약품으로도 섭취할 수 있다.

지난 2007년 식품의약품안전청에서는 우리나라 카페인 섭취 수준과 인체에 미치는 영향을 감안하여 가공식품 섭취를 통

임산부  
하루 300mg 이하





한 안전한 카페인 일일섭취량을 제시한 바 있는데, 임산부의 경우 일일 300mg 이하로 섭취할 것을 권장하고 있다. 하지만 카페인에 대한 민감도는 개인에 따라 차이가 날 수 있으므로 본인 스스로 카페인 섭취량을 조절해야 할 것이다.

### 카페인 섭취량 조절은 이렇게

카페인의 각성효과와 피로를 쫓는 효과, 두통 완화 효과 때문에 손쉽게 카페인을 찾을 수 있다. 하지만 카페인 자체가 피로를 회복시켜주는 건 아니다. 각성효과로 단지 피로를 적게 느끼게 하는 것뿐이다.

따라서 평소 카페인을 과도하게 섭취하고 있는 사람이라면 식품이나 의약품에 함유되어 있는 카페인의 양을 확인하여 불필요한 카페인의 섭취를 줄이려는 노력이 필요하다. 커피마니아라면 디카페인 커피를 선택해서 마시는 것도 하나의 방법이다. 그리고 카페인이 함유된 음료의 섭취를 조금씩 줄여 나가는 것이 좋다.

평소 몸이 나른하게 느껴질 때 카페인 음료를 찾기보다는 밖으로 나가 신선한 공기를 쐬거나 간단한 맨손체조를 해보는 것을 권한다. 또한 평상시 꾸준한 운동으로 체력을 관리하고 신선한 채소, 과일 등을 통해 비타민 섭취를 충분히 하는 것도 피로를 이기는 방법이 될 것이다. 