

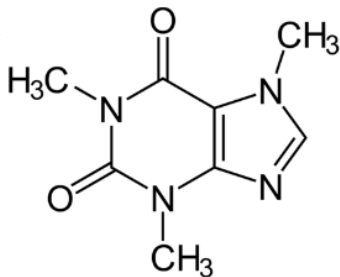
 청소년
카페인 바로 알기

 경상남도교육청

• 카페인이란? •



01



커피속 식물의 주요물질로
중추신경계 자극제이며,
반복 섭취시 계속 찾게 되는
중독성 물질!

02

카페인은 우리가 먹는 커피 음료,
카페인(에너지) 음료, 초콜렛, 녹차,
피로 회복제 음료 등에 들어있어요.



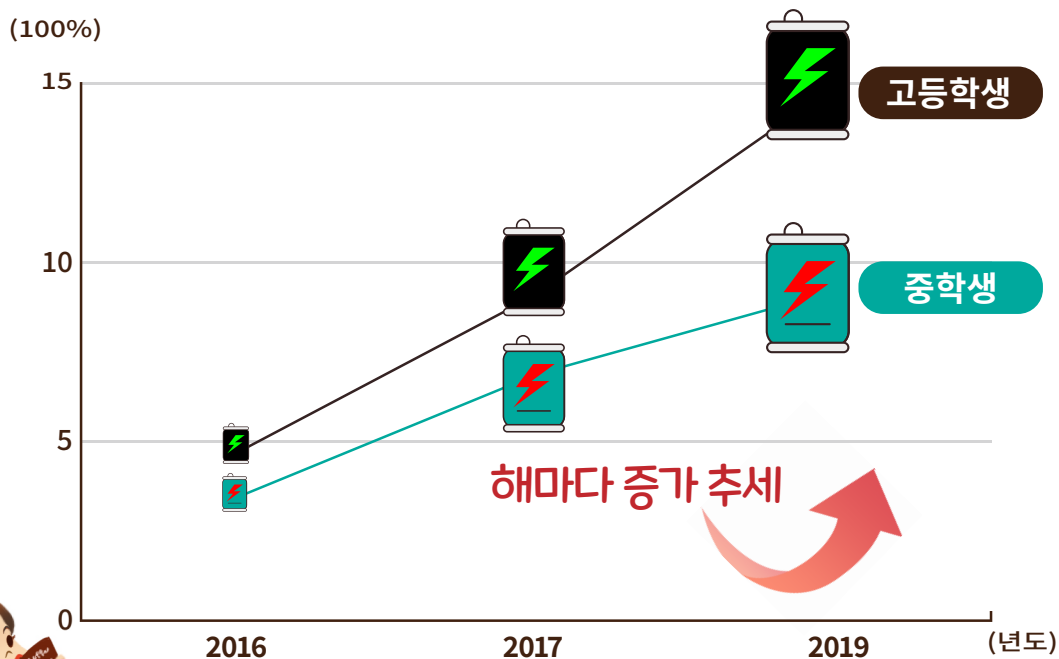
03



카페인은 감기약, 진통제 등에도
포함되어 있을 수 있어
약 복용시 주의가 필요해요.

• 카페인 섭취 실태 •

청소년 주 3회 이상 에너지 음료 섭취율



출처: 2019. 질병관리청, 청소년건강행태조사



• 고카페인 음료란 •

고카페인 음료

음료 100ml당 카페인 함량이 15mg 이상인 음료

[예시] 일반캔 음료 용량(250ml)을 기준으로 카페인 함량이 37.5mg이상인 음료

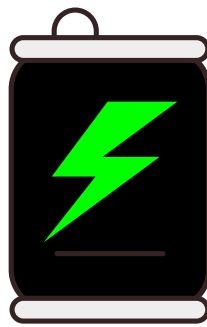
고카페인 음료



진한 커피우유
237mg(500ml)



전문점 커피음료
132mg(400ml)



카페인 음료
100mg(355ml)



콜라
27mg(250ml)

출처: 2022. 식품의약품안전처, 학교 판매금지 고카페인 함유 식품 목록

*각각의 카페인 함량은 제품에 따라 차이가 있을 수 있음

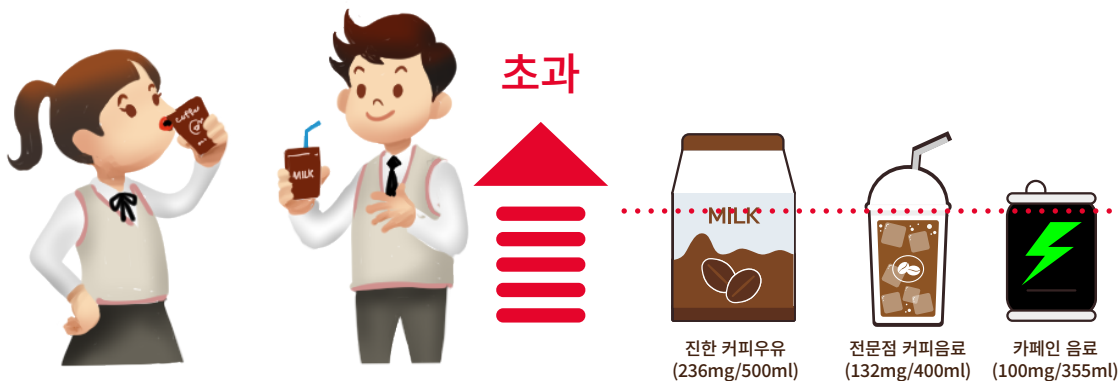
• 카페인 함유량 •

카페인 알고 먹자!

청소년 카페인 섭취 권고량은 몸무게 50kg 기준 125mg

청소년 카페인 일일 최대 섭취 권고량 = 몸무게 X 2.5mg

청소년기 고카페인 음료 하루 섭취 권고량은?



출처: 2022. 식품의약품안전처, 학교 판매금지 고카페인 함유 식품 목록

*각각의 카페인 함량은 제품에 따라 차이가 있을 수 있음

• 카페인 음료 과다섭취 부작용 •

카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓을 수는 있지만 **많이 먹으면 두통, 속쓰림, 성장방해, 비만, 수면장애** 등 부작용이 있을 수 있어요.



• 카페인 의존 예방 •

카페인 섭취를 줄이기 위한 올바른 방법은?

01

피곤하면 스트레칭

공부나 작업중 피곤하면 카페인 음료보다는 스트레칭을 통해 피로함을 줄여보세요.



02

졸리거나 목마르면 물마시기

졸리거나 목마르면 카페인 음료보다는 물이나 주스를 마시세요.



03

고카페인 음료 표시 확인하세요

음료 용기의 고카페인 함유 문구와 총 카페인 함량(mg)을 확인하세요.



• 카페인은 에너지가 아닙니다

고카페인 음료인지 확인하고
건강을 지키세요~

