

## 카페인 함유 에너지 음료 Caffeinated Energy Drinks

카페인 함유 에너지 음료(에너지 드링크)는 활기를 돋우고 정신을 더욱 깨어나게 해 준다고 선전합니다. 대중적인 상표명으로는 레드불(Red Bull®)과 록스타 에너지(Rockstar Energy®)가 있습니다.

에너지 음료를 가장 많이 마시는 소비자는 아동과 청소년입니다. 이는 음용에 대한 캐나다 소아학회(Canadian Pediatric Society)의 라벨 및 지침에 있는 경고에도 불구하고 그렇습니다. 부모와 보호자는 에너지 음료의 위험과 부작용에 대해 숙지하고 있어야 합니다.

에너지 음료를 마시기로 선택한 경우, 주의를 기울여 마십시오. 라벨을 통해 카페인 함량을 확인하십시오. 경고 및 제한 섭취량을 따르십시오.

### 에너지 음료에는 어떤 성분이 들어 있나?

에너지 음료에는 카페인, 설탕/설탕 대체물, 향미 및 종종 비타민과 미네랄이 함께 들어 있습니다. 때때로 허브나 기타 물질이 첨가될 수 있으며, 과일 펀치, 딸기, 블루베리 등 다양한 맛이 있습니다.

캐나다 보건국은 **보충식품 규정**을 통해 이러한 성분의 종류와 양을 제한하고 있습니다. 라벨의 지침에 따라 섭취할 경우 이러한 성분들의 양은 안전 수준 이내로 함유되어 있습니다.

### 카페인

에너지 음료의 카페인 총량은 라벨에 표시되어 있습니다. 인공 및 천연 카페인 둘 다 카페인 총량에 포함됩니다. 예르바 마테, 과라나 및

홍차는 천연 카페인 공급 음료의 예입니다. 캐나다 보건국은 각 음료 당 최대 180mg의 카페인을 허용합니다.

에너지 샷은 에너지 음료와는 다릅니다. 이는 작은 용기에 카페인 농축되어 있으며, 일반적으로 카페인 90ml를 넘지 않습니다. 에너지 샷의 경우 한 음료 당 최대 200mg의 카페인이 들어 있을 수 있습니다. 에너지 샷을 마실 경우에도 에너지 음료와 마찬가지로 주의를 기울여야 합니다.

대부분의 건강한 성인은 일일 최고 400mg의 카페인을 섭취할 수 있습니다. 아동 및 청소년의 경우 따라 안전 섭취량이 훨씬 낮으며, 체중에 따라 달라집니다. 에너지 음료나 에너지 샷 한 잔에 함유된 카페인은 종종 이 안전 상한선을 초과합니다. 카페인을 과다 섭취할 경우:

- 수면을 방해하고 정신적, 신체적 건강에 영향을 미칩니다.
- 심박수 및 혈압 증가의 원인이 됩니다.
- 불안증, 소화 장애 및 탈수로 이어집니다.

충분한 물을 마시고, 충분한 수면을 취하며, 정기적으로 식사와 간식을 먹는다면 카페인에 의존하지 않으면서 에너지를 북돋을 수 있습니다.

### 설탕

에너지 음료에 함유된 설탕의 양은 다른 청량음료에 들어있는 만큼 함유되거나, 그보다 더 많이 함유되어 있을 수 있습니다. 다수의 에너지 음료에는 캔 당 10-15 티스푼 (40-60g)에 달하는 설탕이 들어 있습니다. 라벨에 표시된 제품 내 설탕 함유량을 확인하십시오.

단 음료는 캐나다인의 일반 식단에서 설탕의 주 공급원이 되고 있습니다. 단 음료의 일일 섭취량이 가장 높은 연령층은 아동과 청소년입니다. 아동기나 청소년기에 단 음료를 과다하게 섭취할 경우, 향후 식습관과 건강에 영향을 줄 수 있습니다.

### 설탕 대체 감미료

일부 에너지 음료는 아스파탐, 수크랄로스나 스티비아와 같은 설탕 대체 감미료를 사용합니다. 정기적으로 단 음료는 마실 경우, 다음과 같은 이유로 건강한 식사를 하기 어려울 수 있습니다:

- 단 음식을 선호하게 됨
- 물이나 우유와 같이 영양가 높은 음료보다는 에너지 음료를 선택함

### 비타민 및 미네랄

에너지 음료 한 개에 함유된 비타민과 미네랄의 양은 대다수의 건강한 성인에게 안전한 수치입니다. 라벨에 표기된 권장 섭취량 이상으로 마시지 마십시오.

비타민 및 미네랄 양이 아동 및 청소년에게 안전한 상한선을 초과할 수 있습니다. 비타민 A 등과 같은 일부 비타민은 체내에 저장되어 시간이 지남에 따라 축적됩니다. 특정 비타민이나 미네랄을 체내에 과다 보유할 경우 건강을 해칠 수 있습니다.

### 에너지 음료를 피해야 하는 사람은?

아동, 청소년, 임신부, 모유 수유 중이거나, 카페인에 예민한 경우, 에너지 음료를 삼가야 합니다. 모든 에너지 음료의 라벨에는 이러한 취약 대상에 대한 경고문이 있습니다.

에너지 음료에 함유된 카페인 및 다른 성분들은 다수의 약물과 상호 작용할 수 있습니다. 다음에 해당할 경우, 에너지 음료를

마시기 전에 약사나 의료서비스 제공자와 상의하십시오:

- 약이나 보충제를 복용하는 경우
- 건강상 문제가 있는 경우

### 에너지 음료와 술을 섞어도 안전한가?

안전하지 않습니다. 카페인은 각성제 역할을 하여, 술의 도취 효과를 느끼지 못하게 합니다. 섞어 마실 경우, 사람들은 보다 많은 술을 마실 수 있으며, 이는 차 사고, 폭력, 위험한 행동(안전하지 않은 성관계 등)의 위험도를 높입니다.

### 스포츠 음료는 에너지 음료와 다른가?

맞습니다. 게토레이(Gatorade®) 및 파워에이드(Powerrade®)와 같은 스포츠 음료는 격렬한 운동 후 신체에 수분을 보충하도록 고안된 음료입니다. 일부 스포츠 음료에는 설탕이 많이 함유되어 있으며, 설탕 대체 감미료가 들어 있기도 합니다. 일반적으로 스포츠 음료에 카페인은 없습니다.

신체 활동이 활발한 대다수의 아동 및 청소년은 스포츠 음료를 필요로 하지 않습니다. 물이 최고의 수분 공급원입니다. 하키 토너먼트 등 고강도 활동이 장기로 지속될 경우 스포츠 음료가 도움이 될 수 있습니다.

스포츠 음료와 카페인이 있는 에너지 음료는 포장에 유사하여 혼동하기 쉽습니다. 음료의 라벨을 주의 깊게 살펴보십시오.

### 자세히 알아보기

캐나다 보건국: 설탕 음료

<https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-water-your-drink-of-choice/sugary-drinks/>