

- 카페인을 줄일 수 있는 방법은?
 - 갈증해소제로 차나 커피 대신 물을 마시도록 한다.
 - 커피와 차를 약간 묽게 만들어 마신다.
 - 콜라를 너무 많이 마시는 일이 없도록 한다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트되는 전화번호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

카페인과 건강

Caffeine and your health

REVIEWED
June 2002
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

카페인과 건강 Caffeine and your health

세계에서 가장 흔히 사용되고 있는 마약은 마리화나도 아니고, 알코올도 아니며, 담배도 아니다. 그것은 바로 커피와 차, 그리고 콜라, 코코아, 초코렛에 들어 있는 카페인 성분이다. 카페인은 신경이 민감해 지게 하는 자극제이다. 담배나 기타 다른 마약들과 마찬가지로 카페인도 중독성이 있다는 사실을 모르고 있는 사람이 많다. 다시 말하자면, 카페인이라는 마약을 중단할 경우에는 금단증상이라 불리는 불쾌한 증세를 느끼게 된다. 커피를 늘 마시는 사람들이 커피를 안 마시면 두통이 나고, 짜증이 나며, 피로감을 느끼는 이유가 바로 여기에 있는 것이다.

- **카페인은 건강에 어떻게 해로운가?** 대부분의 사람들의 경우, 적당한 양의 카페인은 별다른 문제를 일으키지 않는다고 보고 있다. 그러나 카페인은 자극제이기 때문에, 많은 양을 섭취하게 되면 불안해지고 두통이 생기는 사람들도 있다. 카페인이 건강에 미치는 영향에 대한 연구조사에 의하면, 카페인을 지나치게 많이 섭취할 경우 (예, 하루에 원두커피 여섯 잔 이상), 심장병을 악화시킬 수 있다는 제시도 있다 - 그러나 아직은 확실히 판명되지 않았다.

카페인은 소변을 더 많이 보게 하므로, 신체에서 수분이 많이 빠지게 된다. 따라서 커피, 차, 콜라같은 음료수를 갈증해소제로 생각하는 일이 없도록 해야 한다. 커피나 차, 또는 콜라 등을 마실 때는 물도 많이 마시는 것이 중요하며, 특히 일기가 더운 날이나 운동 전후에는 물을 많이 마시도록 해야 한다.

- **카페인은 수면에 지장을 주나?** 그럴 수 있다. 취침 전에 카페인을 섭취하면 잠이 잘 안 오는 사람들도 있다. 뿐만 아니라 잠이 깊이 들지 못하게 되기도 한다.
- **카페인은 임신중에 안전한가?** 태아에게 영향을 미칠 수 있는 약물들은 많이 있다. 몇몇 연구조사에서 많은 양의 카페인과 유산, 조산, 사산과의 관계를 발견한 사례도 있다. 그러나

임신중에 적당한 양의 카페인을 섭취하는 여성들에게는 그다지 문제가 되지 않는다. 요즘 의사들은 임산부들에게 카페인을 하루에 200mg 이상 섭취하지 말라고 충고한다. 이 양은 대략 하루에 커피나 차 2잔 내지 4잔 정도이다 - 다음에 나와 있는 표를 이용하면 자신이 섭취하는 카페인의 일일량을 계산하는데 도움이 될 것이다.

- **카페인을 너무 많이 섭취하고 있는지 어떻게 알 수 있나?** 대부분의 사람들에게는 하루에 원두커피 두세 잔 정도나, 차 네 잔 정도는 괜찮다고 볼 수 있다. 의사들 대부분이 카페인 일일 섭취량이 600mg 이하인 경우에는 거의 건강에 해가 되지 않는다고 보고 있다.

음료수/음식 종류	카페인의 양 (각 음료수나 음식의 농도에 따라 카페인의 양이 다름)
원두커피	한 잔에 80-350mg
인스턴트 커피	한 잔에 60-100mg
디카페인 커피	한 잔에 2-4mg
차	한 잔에 30-90mg
콜라	250ml에 35mg
코코아/초코렛차	한 잔에 10-70mg
초코렛 바	200g 에 20-60mg

- **차는 커피보다 건강에 덜 해로운가?** 차의 장점은 일반적으로 카페인이 덜 들어 있으며, 산화방지제라고 불리는 물질이 들어 있기 때문에 심장병과 암을 예방하는데 도움이 될 수 있다는 것이다. 그러나 차는 또한 음식물에 들어 있는 철분이 신체에 흡수되는 것을 방해하므로, 차를 식사 시에 마시지 않는 것이 좋다. 이것은 특히 여성들이 꼭 기억해 두어야 하는 것으로서, 그 이유는 많은 여성들이 이 중요한 미네랄을 충분히 섭취하지 못하고 있기 때문이다.