

수능 앞둔 수험생 여러분, 카페인 함유 식품 섭취 시 주의하세요!

- 체중에 따른 최대 일일 섭취 권고량과 제품의 카페인 함량·표시 확인
- 권고량 이내라도 두근거림, 두통, 수면 장애 나타나면 섭취 줄여야

식품의약품안전처(처장 오유경)는 2027학년도 대학수학능력시험을 30일 앞두고, 수험생들이 건강하게 컨디션을 관리할 수 있도록 커피와 고카페인 함유 식품 등의 섭취 시 주의사항을 안내한다고 밝혔다.

카페인에 대한 민감도는 개인마다 달라 같은 양을 섭취하더라도 효과가 달리 나타날 수 있으며, 과도한 섭취로 인한 부작용으로 의료기관을 찾는 경우도 있다. 졸음을 쫓거나 학습 피로를 해소하기 위해 카페인 함유 식품을 섭취할 때에도 카페인 함량과 자신의 몸 상태를 살펴 섭취량을 조절하는 것이 중요하다.

이를 위해 카페인 함유 식품 섭취 시 아래의 3가지 사항을 확인해야 한다. 우선 최대 일일 섭취 권고량을 확인한다. 식약처는 카페인 섭취 시 하루 동안 섭취 가능한 최대치를 어린이·청소년은 ‘체중 1kg당 2.5mg 이하’로, 성인은 ‘400mg’, 임신부는 ‘300mg’ 이하로 권고하고 있다. 청소년의 경우 체중이 50kg이면 ‘125mg’, 60kg이면 ‘150mg’ 이하에 해당한다.

또한, 식품을 구매하기 전 카페인 함유 식품의 함량과 표시를 확인해야 한다. 특히, 고카페인 함유 식품의 경우 제품 포장에 표시된 ‘고카페인 함유’ 문구와 카페인 총함량이 표시되어 있다. 커피, 에너지음료뿐 아니라 차, 커피 우유, 초콜릿, 콜라, 에너지 젤리 등에도 카페인이 있으므로 여러 제품을 함께 섭취할 때는 총 섭취량을 고려해야 한다.

마지막으로 카페인 함유 식품 섭취 후 몸에 불편한 증상이 느껴지는지 확인해야 한다. 권고량 이내라도 두근거림이나 두통, 불안감, 수면 장애 등 불편함이 느껴진다면 섭취량을 줄이거나 섭취를 중단해야 한다. 늦은 오후나 저녁에는 카페인 섭취를 자제하는 것이 좋다. 물을 마시거나 가벼운 스트레칭으로 기분을 전환하고 충분한 수면과 휴식을 취하는 것도 시험을 앞둔 컨디션 관리에 도움이 된다.

한편, 식약처는 어린이·청소년의 과도한 카페인 섭취를 방지하기 위해 전국 학교*와 주변 어린이 기호식품 우수판매업소**(1,234개소)에서 고카페인 함유 식품 판매를 금지하고, 청소년들이 많이 이용하는 장소인 편의점, 도서관, 스터디카페, 학원 등 7만 8천여 곳에 카페인 섭취 주의 사항을 홍보하고 있다.

* 초등학교, 중학교, 고등학교, 특수학교

** 어린이 식품안전보호구역(학교 주변 200m) 내에서 안전하고 위생적인 시설기준을 갖추고 고카페인 함유 식품 등을 판매하지 않는 업소

또한, 인터넷 등으로 고카페인 함유 식품의 구매를 부추길 수 있는 물건을 무료로 제공한다는 내용의 광고나 어린이가 주로 시청하는 오후 5시~7시 사이 TV(IPTV 포함) 광고 및 모든 시간대의 중간광고도 제한하고 있다.

참고로 어린이 기호식품 중 고카페인 함유 식품의 목록은 식약처 누리집에서 확인할 수 있다.

* 식약처 누리집 → 알림 → 공고·공지 → 공고

오유경 처장은 “수능을 앞두고 하루하루 최선을 다하고 있는 수험생들에게 따뜻한 응원을 보낸다.”라며, “공부도 중요하지만 무엇보다 중요한 것은 청소년 여러분의 건강이니, 카페인 섭취를 지혜롭게 조절하고 적절히 휴식 하면서 시험 당일까지 건강한 컨디션을 유지하길 바란다.”라고 밝혔다.

- <붙임> 1. 카페인 함유 식품 섭취 시 3가지 확인 사항
2. 고카페인 함유 식품 섭취 줄이기 홍보 포스터

담당 부서	식품소비안전국 식생활영양안전정책과	책임자	과 장	고지훈 (043-719-2252)
		담당자	사무관	김나영 (043-719-2257)

붙임 1

카페인 함유 식품 섭취 시 3가지 확인 사항

1. 개인별 '카페인 최대 일일 섭취 권고량'을 확인해요!

- 최대일일섭취권고량 : 하루 동안 섭취 시 넘지 않도록 주의해야 하는 최대량

개인별 카페인 최대일일섭취권고량			
청소년		성인	임산부
체중	최대일일섭취권고량		
50kg	125mg	400mg	300mg
60kg	150mg		
70kg	175mg		

※ 고3 평균 체중 : 남학생 73.4kg, 여학생 58.4kg ('25년 초·중·고등학교 학생 건강검사)

2. 섭취 전 카페인 함량과 표시를 확인해요!

- 다양한 식품에 카페인이 함유되어 있어요

식품 (1회 분량)	콜라 (250ml, 1개)	녹차 (티백 1개)	커피음료 (250ml, 1개)	커피전문점 아메리카노 (355ml)	에너지음료 (250ml, 1개)	커피맛우유 (200ml, 1개)	초콜릿 (30g, 1개)	에너지젤리 (20g, 1개)
함량(mg)	25	22	103	150	80	47	16	100

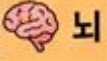
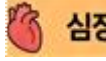
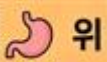
※ 해당 함량 정보는 참고용(출처: 식품의약품안전처, 식품 중 향미증진제 및 습윤성 안전성 평가⁽¹⁹⁾ 등)

- 고카페인 함유 식품은 제품 앞면에 고카페인 함유, 카페인 함량 표시가 있어요



3. 섭취 후 몸에 불편한 증상이 느껴지는지 확인해요!

- 개인별로 민감도가 다르니, 권고량 이내라도 증상이 느껴지면 섭취를 중단해요

 뇌	불면증, 신경과민, 불안 등 유발 가능	 심장	심장박동수를 증가, 가슴 두근거림, 혈압상승
 위	위궤양, 위·식도 역류 질환 등 위장병 유발 가능	 영양소	철분과 칼슘 흡수 방해 빈혈, 성장 저해 유발 가능



청소년 여러분, 카페인 함량을 확인하세요!

청소년 카페인
최대일일섭취권고량은?

몸무게 x 2.5mg
(60kg 기준 150mg)



* 과다섭취 시 두통, 불안, 초조, 집중력 저하 등 부작용이 있을 수 있으니 주의하세요

* 고카페인 함유 식품에는 총 카페인 함량과 주의문구가 표시되어 있어요