

## 카페인 함유 에너지 드링크 Caffeinated Energy Drinks

### 카페인 함유 에너지 드링크란?

카페인 함유 에너지 드링크(에너지 드링크)는 활기를 돋우고 정신을 맑게 해준다고 선전합니다. 라벨에 표시된 용법에 따라 유의하여 음용하십시오.

에너지 드링크는 상표, 맛 및 용량이 다양합니다. 대중적인 상표명으로는 레드불, 록스타에너지 등이 있습니다. 흔히 에너지 드링크는 상점에서 판매되며 청량음료, 비타민 강화 워터, 스포츠 음료 등 다른 단 음료 가까이 진열되어 있습니다.

### 에너지 드링크의 성분은 무엇인가?

에너지 드링크는 각성용 카페인, 첨가된 음료입니다. 설탕, 설탕 대체물, 비타민, 미네랄, 아미노산, 허브 등의 성분이 들어 있을 수도 있습니다.

캐나다 보건국(Health Canada)은 이러한 성분 대다수의 종류와 양을 성인이 라벨에 표시된 바에 따라 섭취할 때 안전한 수준 이내가 되도록 제한합니다. 캐나다 보건국은 식품 규정에 따라 에너지 드링크의 질과 안전을 관리합니다.

### 카페인

에너지 드링크의 카페인 함량은 라벨에 표시되어 있습니다. 1 회용 에너지 드링크에는 최고 180mg의 카페인이 들어 있을 수 있습니다. 여러 번에 나누어 마실 수 있는 포장은 500mL (2 컵)당 카페인 함량이 180mg을 초과하면 안 됩니다. 비교하자면, 원두커피 1 컵(250mL)에는 약 135mg의 카페인이 들어 있습니다.

카페인 함량에는 제품의 모든 카페인 공급원이 포함됩니다. 종종 에너지 드링크에 함유된 예르바 마테, 과라나 및 홍차는 천연 카페인 공급원입니다.

### 설탕 및 설탕 대체물

에너지 드링크에 들어 있는 설탕의 양은 라벨에 표시되어 있습니다. 그 설탕의 양은 청량음료와 같이 다른 단 음료에 들어 있는 양만큼 높기도 합니다. 단 음료의 과도한 칼로리는 체중 증가를 일으킬 수

있습니다. 영양 성분표 라벨에서 제품에 함유된 설탕의 양을 확인하십시오.

몇몇 에너지 드링크는 설탕 대신에 대부분의 무설탕 또는 '다이어트' 음료에 사용되는 설탕 대체물인 아스파탐, 아세설팜칼륨, 스테비올, 수크랄로스가 들어 있습니다.

### 비타민, 미네랄 및 아미노산

에너지 드링크에 비타민, 미네랄 및/또는 타우린과 같은 아미노산이 들어 있을 경우에는 라벨에 표시되어 있습니다. 이러한 함량은 반드시 캐나다 보건부가 정한 안전한 수치 이내가 되어야 합니다.

### 허브

몇몇 에너지 드링크는 인삼, 큰엉겅퀴, 은행잎 추출물 등의 허브가 함유되어 있습니다. 식품에 허용되는 허브만이 에너지 드링크에 함유될 수 있습니다. 함유된 허브는 에너지 드링크의 라벨에 표시되어 있습니다.

### 에너지 드링크는 안전한가?

에너지 드링크는 성인의 경우 라벨에 표시된 일일 최대치를 넘지 않는 선에서 음용하면 일반적으로 안전합니다. 대부분의 건강한 성인은 카페인을 하루 최고 400mg 섭취할 수 있습니다. 그러나, 어떤 사람은 카페인의 효과에 예민하거나 카페인 또는 기타 성분과 상호작용하는 특정 약을 복용하고 있을 수도 있습니다. 질환이 있거나 약 또는 기타 보충제를 복용하고 있는 경우 에너지 드링크를 음용하기 전에 의료서비스 제공자와 상의하십시오.

높은 카페인 함량 및 함유된 비타민, 미네랄, 아미노산, 허브로 인해 잠재적인 건강상의 위험이 있을 수 있으므로 어린이, 청소년, 임산부, 모유 수유 중인 여성 또는 카페인에 예민한 사람은 에너지 드링크를 삼가해야 합니다.

### 에너지 드링크가 학교 내에서 판매될 수 있는가?

BC 주 학교의 교내 음식물 판매 지침(Guidelines for Food and Beverage Sales in BC Schools)은 에너지

드링크의 높은 카페인 및 설탕 함량 때문에 에너지 드링크의 판매를 허용하지 않습니다. 이 지침에 대해 자세히 알아보려면 'For Schools and Communities' 웹페이지 [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/policies-and-guidelines/guidelines-food-and-beverage-sales-bc](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/policies-and-guidelines/guidelines-food-and-beverage-sales-bc) 를 참고하십시오.

### 에너지 드링크에 대해 어떤 반응이 나타날 수 있나?

에너지 드링크는 특히 많은 양을 섭취했을 때, 부작용이 많이 있을 수 있습니다. 지금까지 보고된 반응은 다음과 같습니다:

- 두통
- 메스꺼움, 구토 및/또는 배탈
- 빠르거나 불규칙한 심장 박동
- 전해질 불균형
- 긴장, 짜증 및/또는 불안감
- 불면증(수면 불능)
- 떨림 또는 경련

에너지 드링크를 음용한 후 (나쁜) 부작용이나 예기치 못한 반응이 나타날 경우, 의료 서비스 제공자, 캐나다 식품검역국(Canadian Food Inspection Agency, CFIA), 해당 에너지 드링크 제조업체에 신고하십시오.

### 에너지 드링크를 술과 섞어도 되나?

에너지 드링크를 술과 섞지 마십시오. 카페인의 각성 효과 때문에 술의 도취 효과를 느끼지 못할 수 있습니다. 연구에 따르면, 에너지 드링크를 술과 섞어 마시는 사람은 술을 더 많이 소비할 가능성이 높습니다. 또한, 이런 사람은 자동차 사고, 폭력, 위험한 행동(안전하지 않은 성관계 등)의 위험도 더 높습니다.

### “에너지 샷”이란?

에너지 샷은 에너지 드링크와 다른 것입니다. 에너지 샷은 농축된 카페인 공급원으로, 90mL 이하 소포장으로 판매됩니다.

캐나다 보건부는 에너지 샷을 천연 건강 제품으로 분류하기 때문에 관련 규정 및 라벨 표시 요건이 에너지 드링크와 다릅니다. 에너지 샷의 카페인 함량 상한은 포장당 200mg 입니다.

에너지 샷은 라벨에 표시된 용법에 따라 유의하여 음용해야 합니다. 작은 용기에 다량의 카페인이 들어 있기 때문에 일일 카페인 섭취량 상한인 400mg 을 초과하기 쉽습니다. 에너지 샷을 술과 섞지 마십시오.

어린이, 청소년, 임산부, 모유 수유 중인 여성 또는 카페인에 예민한 사람은 에너지 샷을 마시지 말아야 합니다.

### 스포츠 음료는 에너지 드링크와 다른 것인가?

그렇습니다. 게토레이, 파워에이드와 같은 스포츠 음료에는 격렬한 운동 후 몸에 수분을 보충해 주도록 고안되었습니다. 보통 스포츠 음료에는 카페인이 함유되지 않습니다.

일반적으로, 신체 활동 지속 시간이 한 시간 미만일 경우에는 물이 최선의 선택입니다. 달리기, 하키 등 한 시간 이상 지속되는 지구력 혹은 고강도 활동에는 스포츠 음료가 유익할 수 있습니다.

에너지 드링크를 스포츠 음료의 대체품으로 음용하지 마십시오.

### 자세히 알아보기

카페인 함유 에너지 드링크에 관해 더 자세히 알아보려면 캐나다 보건부 웹사이트

[www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/foods-marketed-natural-health-products/caffeinated-energy-drinks.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/foods-marketed-natural-health-products/caffeinated-energy-drinks.html)

를 방문하십시오. 식품에 함유된 카페인에 관해 더 자세히 알아보려면 캐나다 보건부 웹사이트 [www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html)

를 방문하십시오. 영양에 관해 더 자세히 알아보려면 8-1-1 로 전화하여 공인영양사와 상담하십시오.