

두 얼굴의 카페인, 문제는 양

박 태 균 중앙일보 식품의약전문위원

우리 국민의 카페인 하루 섭취 기준이 제시됐다.

식품의약품안전청이 최근 발표한 하루 카페인 섭취 기준량은 성인 400mg 이하, 임산부 300mg 이하, 어린이 체중 1kg당 2.5mg 이하.

하루에 커피 한두 잔 마시는 정도라면 이 기준을 무시해도 된다. 그러나 커피를 매일 7잔 이상 마시는 '마니아'나 콜라·사이다 등 청량음료를 입에 달고 사는 어린이는 주의할 필요가 있다. 시험을 준비할 때 졸음을 쫓기 위해 커피를 몇 잔씩 들이키는 중·고생도 마찬가지. 임산부가 지나치게 커피를 탐닉하는 것도 곤란하다.

카페인은 긍정적인 측면이 많다. 피로를 덜어주고 업무 수행능력을 높여주며, 졸음을 쫓아준다. 집중력·민첩성·숫자에 대한 정확성을 높이고 공격 성향을 완화시킨다. 지구력을 10~15% 높이고 중추신경계를 자극해 운동에 더 집중하도록 하는 등 운동 능력까지 높여준다. 심장박동 횟수를 늘려 심장을 튼튼하게 하고, 위산 분비를 촉진해 소화를 돕는다. 장(腸)을 자극해 변비를 예방하며, 이노작용이 있어 체내 노폐물을 소변으로 배출시킨다. 알레르기 비염과 천식의 증상을 가볍게 한다. 충치를 예방하고 입냄새를 없애준다. 제약업계에서 수많은 의약품 재료(진통제·감기약·드링크류 등에 함유) 가운데 사용빈도 1위가 카페인인

것은 이래서다.

그러나 '과한 것은 모자람만 못하다'는 말은 카페인에도 해당된다. 카페인 과다 섭취의 가장 흔한 증상은 가슴이 뛰고 밤에 잠이 오지 않는 것.

카페인은 습관성·탐닉성도 있다. 카페인 섭취를 갑자기 끊으면 두통·짜증·무기력 등 금단증상이 나타난다. 이를 '카페인이즘'(caffeinism, 카페인 중독, 카페인 의존증)이라 한다. 미국정신의학회에 하루 카페인 섭취량이 250mg 이상이면서 수면 장애·잦은 소변·가슴 두근거림·위장 장애·안절부절·지칠 줄 모름·동요·근육 경련·신경과민·흥분·산만·안면 홍조(얼굴이 확 달아오름) 등 12가지 증상 중 5가지 이상에 해당되면 카페인이즘으로 진단한다.

건강한 성인은 하루에 카페인 300~400mg까지는 별 무리 없이 처리한다. 이번에 식약청이 성인의 하루 카페인 섭취 기준량을 400mg으로 정한 것은 이런 배경에서다. 카페인 300mg이라면 인스턴트커피 4잔(차 5~6잔, 원두커피 3잔) 분량이다.

카페인 섭취를 줄이는데 특별히 신경써야 할 사람이 있다.

첫째, 카페인에 유난히 민감한 사람이다. 이들은 밤에 커피 한잔만 마셔도 잠을 잘 이루지 못하고 호흡·심장박동수가 빨라진다.



둘째, 심장병 환자다. 이들은 카페인 섭취를 완전 중단할 필요는 없지만, 줄이는 것이 바람직하다.

셋째, 뼈가 약하거나 칼슘 섭취가 부족한 사람이다. 카페인은 이뇨작용이 있어 칼슘의 체외 배출을 촉진한다. 국내 대학병원이 4천여 명을 대상으로 실시한 연구에서 커피를 하루 3잔 이상 마시면 골밀도가 떨어지고 골다공증 위험이 높아지는 것으로 나타났다.

넷째, 위궤양 환자다. 카페인이 위산 분비를 자극해서다.

다섯째, 불면증이 있는 사람이다. 카페인의 각성 효과가 이들에게 잠을 빼앗아간다. 카페인은 섭취 후 1시간 내로 흡수돼 몸 안에서 3~7시간 머문 뒤 전량 소변을 통해 체외로 배출된다. 따라서 밤에 잠이 잘 오지 않아 고민인 사람은 잠자리에 들기 직전에 커피를 마시는 것은 삼가야 한다.

여섯째, 임신부다. 미국 국립독성원은 임신부는 하루에 카페인을 150mg 이하로 섭취(특히 임신 초기 3개월)하라고 권장했다. 임신부가 카페인을 하루 300mg 이상 섭취하면 자궁으로 가는 혈류량이 줄어들어 저체중아 출산 위험이 높은 것으로 알려져 있다. 이것이 식약청이 임신부의 카페인 섭취 기준을 300mg으로 제한한 이유다.

또 카페인이 철분의 흡수를 방해하므로 임신부·태아가 빈혈에 걸릴 위험도 높아진다.

카페인 섭취량이 지나치게 많거나 카페인 중독으로 진단된 사람은 운동·취미생활을 통해 카페인에 대한 관심을 분산시키면서 카페인 섭취량을 서서히 줄여나가야 한다. 첫 주엔 카페인 커피 90%에 디카페인 커피(카페인 제거) 10%를 섞어 마시고, 다음 주부터 디카페인 커피의 비율을 매주 10%씩 늘려 나가는 것도 시도해볼만하다.

커피 대신 차·허브·물을 마시는 것도 카페인 섭취량을 줄이는데 유효하다.

청량음료·초콜릿 등을 구입할 때 고카페인 식품이라는 표시가 쓰여 있는지도 확인하는 것도 중요하다. 1ml(또는 1g)당 카페인이 0.15mg 이상 들어 있으면(200ml 짜리 음료의 경우 30mg 이상) 고카페인 식품으로 표기된다.

카페인 함량이 상대적으로 낮은 아라비카종 원두로 만든 '에스프레소'나 묽은 커피인 '아메리카노'를 즐기는 것도 방법이다. 카페인이 많이 든 커피는 강냉이 냄새가 나기 쉽다. 이탈리아 커피인 '라바짜'가 좋은 예다.

한편, 한국식품영양재단의 검사 결과에 따르면 커피 1잔(12g 커피믹스 1봉 기준)엔 평균 69mg의 카페인이 들어 있다. 캔커피 1캔(175ml 기준)의 카페인 함량은 74mg. 녹차 1잔(티백 1개 기준)은 15mg, 콜라 1캔(250ml 기준)은 23mg, 초콜릿 1개(30g 기준)는 16mg이다. ☞