

나도 모르는 사이에 선을 넘어버린 카페인

최근 커피문화가 확산되면서 고급원두를 사용해 고품질의 맛과 향을 즐길 수 있는 커피전문점 및 편의점 즉석 원두커피가 인기를 끌고 있다. 하지만 카페인 함량 정보가 제대로 제공되지 않고 있어 개선이 필요한 것으로 나타났다.

글_ 최윤희 대리(안전감시국 식의약안전팀)



하루 2~4잔 섭취 시, 1일 최대섭취권고량 초과

커피는 하루를 힘차게 시작하는 에너지가 되기도 하고 때로는 바쁜 일상 중 잠깐의 여유가 되기도 한다. 그러나 커피에 함유되어 있는 카페인을 과다 섭취할 경우, 불면증·신경과민·심장박동수 증가 등 부작용을 유발할 수 있는 카페인이 함유되어 있어 주의가 필요하다.

한국소비자원이 매장 수 상위 커피전문점(15개) 및 편의점(5개)에서 판매 중인 테이크아웃 원두커피 36개 제품*의 카페인 함량 및 표시실태를 조사한 결과, 하루 2~4잔 이상 섭취 시 1일 최대섭취권고량을 초과하는 것으로 나타났다.

* 아메리카노(커피전문점 15개·편의점 5개), 콜드브루 커피(커피전문점 13개), 디카페인 커피(커피전문점 3개)

아메리카노, 콜드브루 커피 33개 전 제품, 고카페인 음료에 해당

카페인 과잉 섭취로 인한 부작용 발생 예방을 위해 식품의약품안전처는 1일 최대섭취량(성인 400mg 이하, 임산부 300mg 이하, 어린이 체중 1kg당 2.5mg 이하)을 권고하고 있다. 테이크아웃 원두커피 36개 제품의 카페인 함량 조사 결과, 아메리카노(20개)와 콜드브루 커피(13개)의 ml당 카페인 평균 함량은 각각 0.44mg, 0.89mg으로 고카페인 음료*에 해당했다.

* ml당 0.15mg 이상 카페인을 함유한 액체식품

아메리카노·콜드브루 1잔(CUP)당 용량 및 카페인 함량

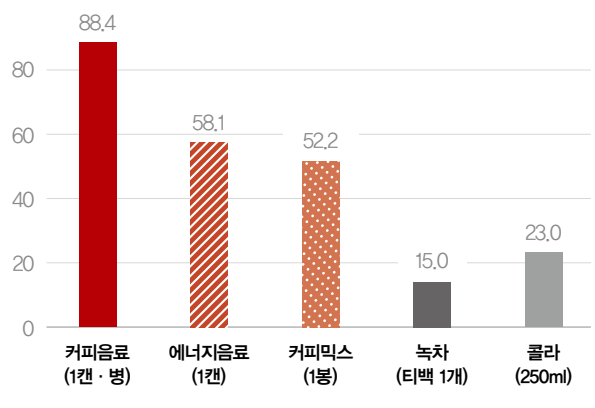
| 구분 | 평균 용량(ml) | 카페인 평균 함량(mg) |
|-------------|------------------------|------------------------|
| 아메리카노 (20개) | 285 (최소 177~최대 361) | 125 (최소 75~최대 202) |
| 콜드브루 (13개) | 248 (최소 157~최대 411) | 212 (최소 116~최대 404) |

특히, 한 잔(CUP)당 카페인 평균 함량은 아메리카노와 콜드브루가 각각 125mg(최소 75mg~최대 202mg), 212mg(최소 116mg~최대 404mg)으로 커피음료(1캔(병), 88.4mg)·에너지음료(1캔, 58.1mg)의 평균 카페인 함량보다 높았으며, 콜드브루 커피의 경우 한 잔만 마셔

도 1일 최대섭취권고량(성인 400mg 이하)을 초과할 수 있어 주의가 필요한 것으로 나타났다. 디카페인 커피 3개 중 1개 제품에서는 카페인(25mg)이 검출되었다. 카페인에 취약한 소비자를 위해 판매되고 있는 디카페인 커피는 카페인이 전혀 함유되지 않은 제품이라 오인할 소지가 있어 정확한 정보 제공 및 품질관리 노력이 필요했다.

식품별 카페인 평균 함량 예시

[단위: mg]



카페인 함량 제공한 업체는 20개 중 4개에 불과

현재 컵·캔커피 등 고카페인 커피가공품(액체)은 「식품등의 표시기준」에 따라 '고카페인 함유' 문구 및 '총 카페인 함량'을 표시하도록 규정하고 있으나, 커피전문점 및 편의점 테이크아웃 원두커피는 사업자 자율에 맡기고 있어 정보제공이 미흡한 실정이다.

조사대상 아메리카노·콜드브루 33개 모두 고카페인 제품에 해당하나, 매장 또는 홈페이지를 통해 카페인 함량 정보를 제공한 업체는 4개에 불과해 개선이 필요하다.

이에 한국소비자원은 소비자 피해예방 및 알권리·선택할 권리 보장을 위해 관련 업체에 아메리카노·콜드브루 커피 등에 함유된 카페인 함량을 매장 내 표시할 것을 권고하였고, 관련 업체는 이를 수용하여 개선하기로 하였다. 또한, 임산부·청소년 등과 같이 카페인에 취약·민감한 소비자들은 제품의 카페인 함량을 고려하여 과도하게 섭취하지 않도록 주의할 것을 당부했다.