

청소년 고카페인 음료 이용 실태조사 결과 및 규제 방안 발표 기자회견

1. 중고등학생의 고카페인 음료 이용 실태 조사 결과 보고서
2. 고카페인 음료 관련 법률 개정안
3. 기자회견문
4. 설문지

2012.9.21.

국회의원 김상희
건강사회를 위한 약사회
참교육을 위한 전국 학부모회

■□중고등학생의 고(高)카페인 음료 이용 실태조사 보고서□■

I. 조사의 목적

최근 핫식스, 레드불 등 과라나 추출물이 함유된 고(高)카페인 음료가 ‘에너지드링크’라는 이름으로 중고등학생들 사이에서 큰 인기를 끌고 있으며 판매량 또한 급증하고 있다.

시장조사업체 AC닐슨에 따르면 지난해 1월 국내에서 2억5000만원어치가 팔렸던 에너지 음료는 올해 2월 30억 원어치나 판매됐다. 1년 사이에 10배 이상 증가한 것이다. 업계 매출 분석 결과를 살펴보면 에너지 드링크 구매자의 41%가 20대, 23%가 10대로 나타났다. 심지어 초등학생들도 핫식스나 레드불이 맥주와 비슷하여 마치 술을 마시는 것 같은 기분을 들게 만든다 하여 고카페인 음료를 복용하기도 한다. 직장인이나 대학생들은 고카페인 음료에 술을 섞어 마시는 것이 유행이기도 하다.

카페인을 졸음을 줄여주고 피로를 덜 느끼게 하며 이뇨작용을 촉진시키는 등 긍정적인 면이 일부 있어 의약품의 성분으로서 사용되기도 한다. 그러나 과잉 섭취하게 되면 불면증, 신경과민, 집중방해, 메스꺼움, 속쓰림 등의 증상을 나타낸다. 고함량의 카페인 섭취는 극심한 흥분, 떨림, 심한 심장 박동 증가 등이 나타난다. 게다가 지속적인 카페인 섭취는 카페인 중독으로 이어져 신체적, 정신적으로 건강에 해가 된다. 특히 어린이와 청소년의 경우 에너지 드링크의 복용에 따른 카페인 다량 섭취로 인한 칼슘 흡수의 불균형이 나타나 저골밀도 및 골다공증 유발, 심장·신장·간장 질환, 당뇨, 혼수, 행동장애 유발¹⁾ 등 성장기에 심각한 악영향을 미칠 수 있다.

이미 10여 년 전부터 고(高)카페인음료를 판매해왔던 외국의 경우 10대 청소년의 에너지 드링크의 카페인 과잉 섭취로 인한 건강 유해성에 대한 많은 보고가 이루어지고 있다. 미국의 청소년을 대상으로 한 연구에 따르면, 카페인을 과잉 섭취하는 청소년은 그렇지 않은 청소년에 비해 불면증이 1.9배, 기상 시 피로감은 1.8배로 많이 호소하는 것으로 나타났다²⁾. 또한 심혈관계

문제³⁾, 정서적 장애, 식이 장애⁴⁾, 비만⁵⁾에서부터 사망⁶⁾⁷⁾까지 많은 부작용이 보고되었다. 또한 과량의 카페인에 건강에 미칠 잠재적 위험에 대한 연구와 다양한 규제가 이루어지고 있다. 그러나 국내에서는 작년부터 고카페인 음료 복용이 폭발적으로 늘어 청소년의 건강을 위협하고 있음에도 그 실태 파악이나 규제방안을 마련하지 못하고 있다.

이에 참교육을 위한 전국 학부모회(이하 참학)와 건강사회를 위한 약사회(이하 건약)는 청소년들의 고(高)카페인 음료의 소비실태를 파악하고, 이를 통해 고카페인 음료의 청소년 이용 규제 방안 마련을 마련하고자 한다.

II. 조사 대상 및 방법, 기간

2012년 7월 16일부터 8월 10일까지 전국의 중·고등학생 5,405명을 대상으로 고카페인음료 이용 실태를 설문조사 하였다. 설문지는 참학과 건약의 지부 회원들을 통해 배포, 수거하였다.

III. 조사 결과

1. 응답자 일반현황

구분		응답자수 (N=5,405명)
성별	남	2,309명(42.7%)
	여	3,071명(56.8%)
연령	11~13세	776명(14.4%)
	14~16세	2,712명(50.2%)
	17~19세	1,866명(34.5%)
거주지역	서울특별시	878명(16.2%)
	인천광역시	13명(0.2%)
	대구광역시	43명(0.8%)
	울산광역시	920명(17.0%)
	부산광역시	536명(9.9%)
	대전광역시	11명(0.2%)
	광주광역시	687명(12.7%)
	강원도	16명(0.3%)
	경기도	341명(6.3%)
	경상도	405명(7.5%)
	전라도	1,464명(27.1%)
	충청도	3명(0.1%)
	제주도	47명(0.9%)
경제수준	상	264명(4.9%)
	중	4,541명(84.0%)
	하	516명(9.5%)
흡연/음주경험	유	1,325명(24.5%)
	무	4,011명(74.2%)

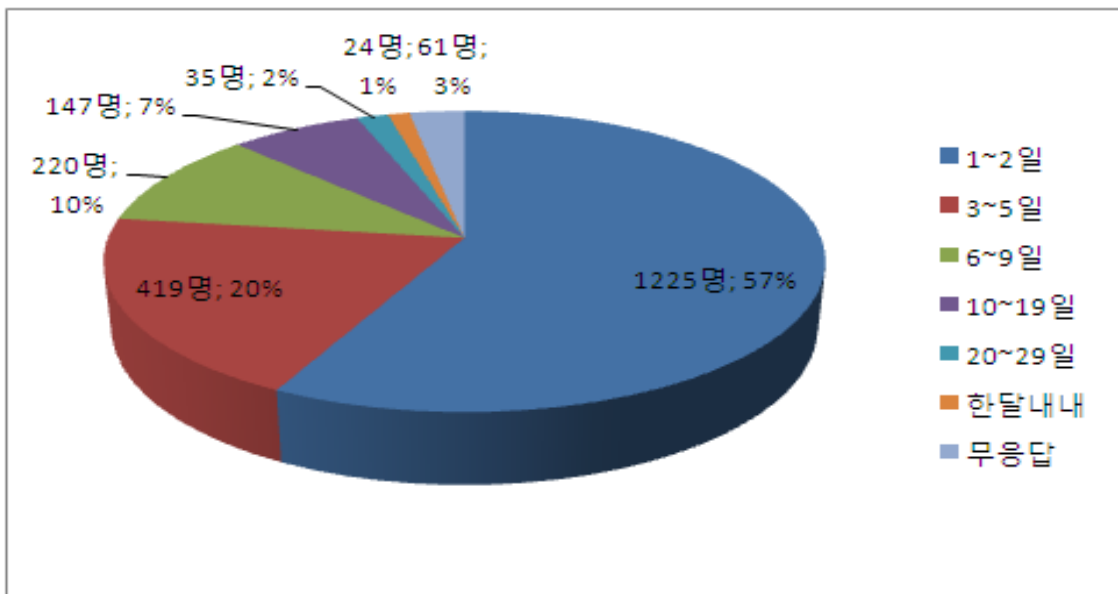
2. 분석결과

가. 고카페인 음료 소비현황

지난 한 달간, 고카페인 음료를 마신 경험이 있다고 응답한 학생은 전체 5,405명 가운데 39.4%인 2,131명, 지난 한 달간 이러한 음료를 마신 경험이 없는 학생은 60.6%인 3,274명으로 나타났다.

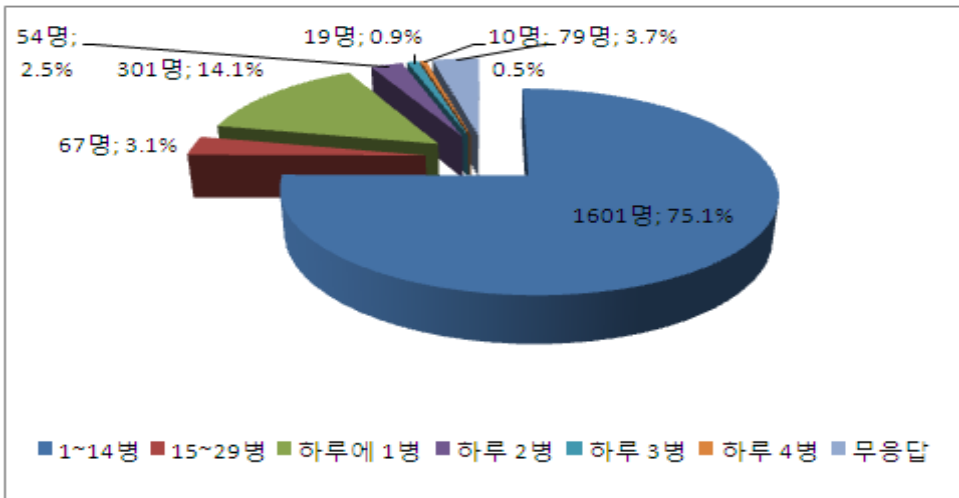
고카페인 음료를 마신 경험이 있는 학생 2,131명을 대상으로 커피나 녹차 등을 제외한 고카페인 음료를 지난 한달 동안 복용한 일수와 복용량에 대해 조사한 결과, 57%가 1~2일은 복용하는 것으로 나타났으며, 20일 이상 복용하는 경우는 4%정도 나타났다<그림1>.

<그림 1> 고카페인음료의 복용일수(지난 한달간)



복용량(intensity)은 75.1%가 1병~14병정도 마시는 것으로 나타났으며 하루에 한 병 이상 마시는 경우도 18.02%로 나타나, 복용한 빈도는 낮지만, 섭취량이 많아질 가능성을 확인하였다<그림2>.

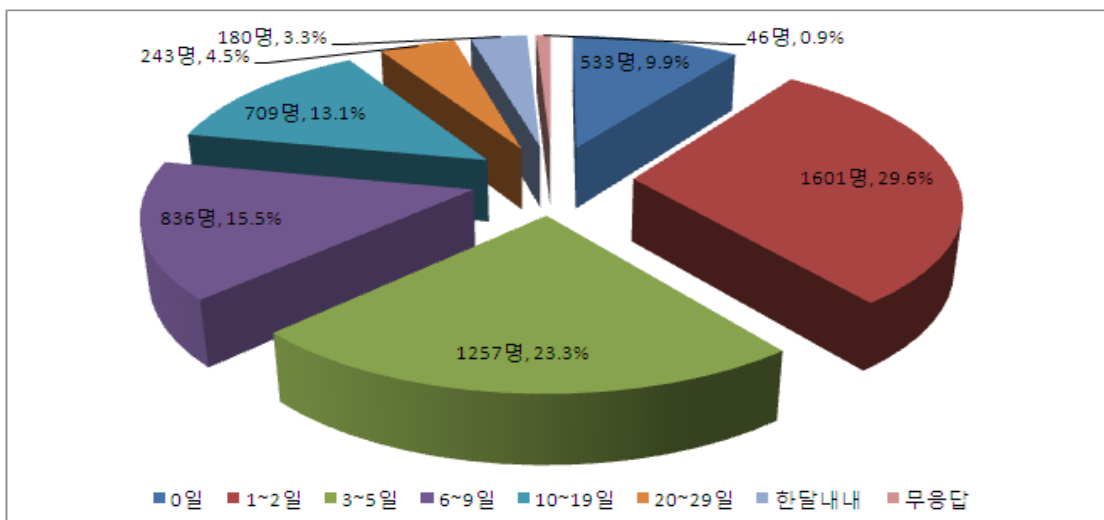
〈그림 2〉 고카페인음료 복용량(지난 한달간)



특히 최대로 많이 마셨던 고카페인 음료의 양을 묻는 질문에 평균 하루 1.6병(캔)(표준편차 1.2병)으로 나타났지만, 최대로 많이 마신 경우 하루 20병(캔)까지도 응답한 바 있다.

중고생의 커피, 녹차 등 천연카페인 포함 다류의 소비현황에 대해 조사한 결과, 전체 응답자가운데 29.6%가 지난 한달간 1~2일 소비한 것으로 나타났다으며, 20일 이상 소비한 경우는 7.8%로 나타났다.

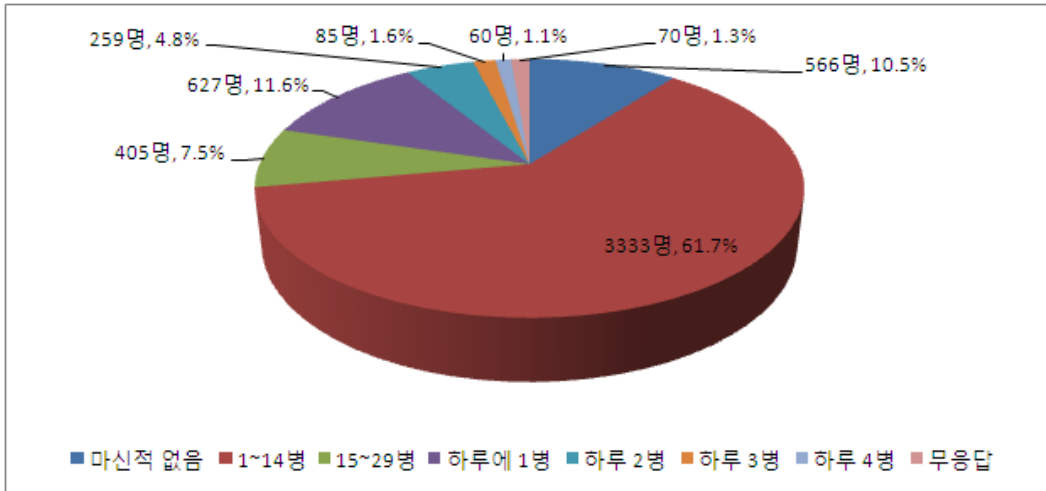
〈그림 3〉 커피 등 카페인이 함유된 다류의 소비일수(지난 한달간)



커피 등의 소비량은 지난 한달간 1~14병을 마신 경우가 61.7%였으며, 하루

에 한병(컵) 이상을 마셨다고 응답한 경우는 19.1%로 나타났다.

〈그림 4〉 커피 등 소비량(지난 한달간)



고카페인 음료를 마신 경험이 있는 학생과 그렇지 않은 학생의 커피 등의 섭취일수와 섭취량을 비교해보면, 고카페인 음료를 마신 경험이 있는 학생이 그렇지 않은 학생에 비해 상대적으로 커피 등을 많이 마시는 것으로 나타났다(그림5). 따라서 고카페인 음료를 소비하는 학생들은 커피 등을 통해 추가적인 카페인을 그렇지 않은 학생에 비해 더 많이 섭취하고 있음을 알 수 있다.

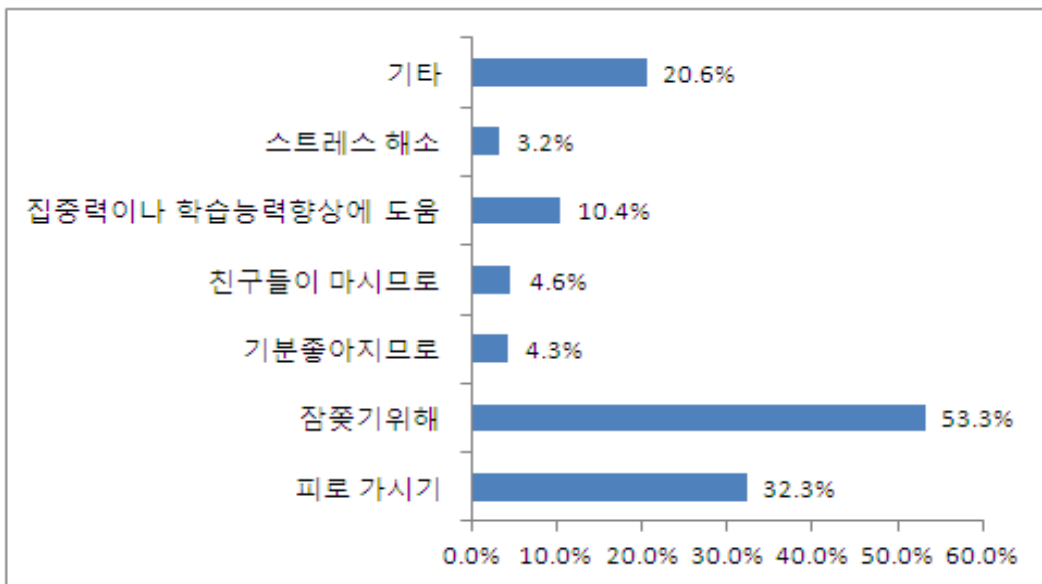
〈그림 5〉 고카페인음료 경험여부에 따른 커피 등의 소비빈도와 소비량





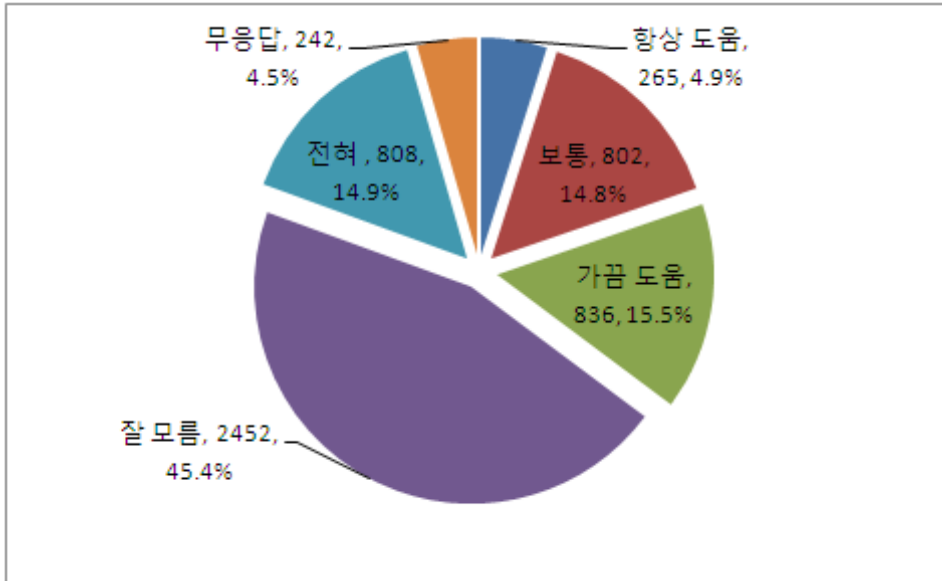
고카페인 음료를 마시는 이유로 경험자의 53.3%가 잠을 쫓기 위해, 32.3%가 피로를 가시게 하기 위해 마시는 것으로 응답하였으며<그림 6>, 전체 응답자들의 평균 수면시간은 6시간 49분으로 나타나, 중고등학생이 수면부족과 피로에 시달리고 있고 이를 해소하기 위해 카페인 함유된 음료나 커피 등을 쉽게 소비할 수 있음을 알 수 있다.

<그림 6> 고카페인 음료를 마시는 이유



하지만, 실제로 이러한 고카페인 음료의 섭취가 졸음이나 피로회복에 도움이 되었다고 응답한 경우는 19.7%에 불과하였으며 45.4%는 잘 모르겠다고 응답하였고 14.9%는 전혀 도움이 되지 않았다고 응답하였다<그림 7>.

〈그림 7〉 고카페인 음료의 효과



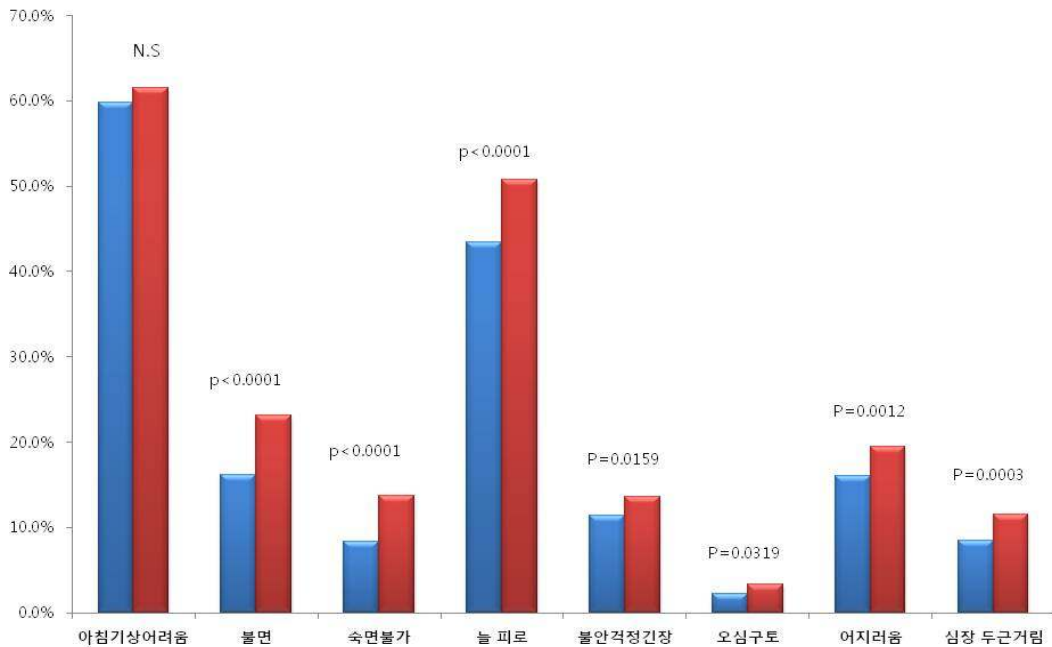
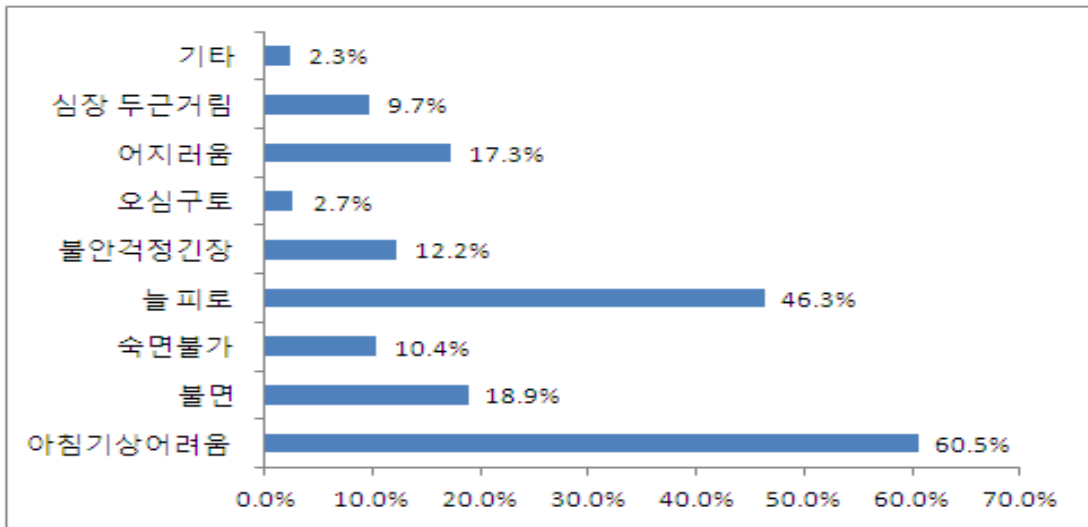
나. 고카페인 음료의 부작용 인지 여부

카페인 부작용에 해당되는 증상의 경험여부를 조사한 결과, 60.5%의 학생들이 아침에 일어나기 힘들며, 46.3%가 늘 피로함을 호소하였다. 기타 18.9%는 불면, 17.3%는 어지러움 등도 경험하였다. 고카페인음료를 경험한 학생과 그렇지 않은 학생의 카페인 부작용 증상에 대해 비교해보면, 고카페인 음료를 섭취한 경험이 있는 학생과 그렇지 않은 학생간의 카페인부작용 증상의 호소를 분석한 결과, 아침 기상의 어려움을 제외한 나머지 증상인 불면($p<0.001$), 피로($p<0.001$), 숙면불가($p<0.001$), 불안걱정과 근심($p=0.0159$), 오심 및 구토($p=0.0319$), 어지러움($p=0.0012$), 심장 두근거림($p=0.0003$) 등의 증상에서 모두 유의한 차이를 보여, 고카페인 음료를 섭취한 경험이 있는 학생들이 카페인 부작용 증상을 더 많이 호소하였다(그림 8).

카페인의 과다섭취가 오히려 집중력을 저하시키고 수면장애, 카페인 중독 등 건강에 해로운 영향을 미칠 수 있다는 것에 대한 인지도를 조사한 결과, 전체 응답자의 82.1%가 이를 인지하고 있었으며, 고카페인 음료를 복용한 경험이 있는 학생의 79.1%와 그렇지 않은 학생의 86.0%가 이를 인지하고 있는 것으로 나타났다.

응답자의 24.5%가 흡연이나 음주의 경험이 있는 것으로 응답하였으며, 고카페인 복용경험자의 음주나 흡연경험은 그렇지 않은 학생에 비해 높은 것으로 나타났다(31.5% vs 20.5%).

〈그림 8〉 카페인부작용증상 호소



응답자의 82.1%는 카페인을 많이 섭취하면 집중력저하나 수면장애, 카페인 중독과 같이 건강에 해로울 수 있다는 것을 인지하고 있었다. 고카페인음료

를 복용한 경험이 있는 학생의 79.1%가 카페인의 유해성에 대해 인지하고 있으면서도 복용하는 것으로 나타났으며 이들 중 43.8%는 향후에도 마실 것으로 응답하였으며 마시지 않겠다고 응답한 경우는 8.2%에 불과하였다.

고카페인 음료의 주 구매처는 편의점(56.6%), 슈퍼 (28.8%), 매점(5.2%) 순으로 나타났으며, 고카페인에 대한 인지경로는 43.9%가 TV나 잡지 등의 광고를 통해, 31.9%가 친구를 통해, 15.7% 우연히, 7.6% 인터넷 등으로 나타났다.

IV. 결론

조사대상 중고등학생의 1/3이상인 39.6%가 지난 한 달간 고카페인 음료를 섭취한 경험이 있으며, 섭취이유는 53.3%가 잠을 쫓기 위해서, 32.3%가 피로를 가시게 하기 위해 마시는 것으로 나타났다. 또한 79.1%의 학생이 카페인의 위험성을 알고 있으면서도 복용하고 있는 것으로 나타났으며 43.8%는 향후에도 계속 마실 것으로 응답했다. 이는 고카페인 음료 복용이 몇 년 전부터 유행한 국외 청소년의 고카페인 음료 복용 비율(30-50%)⁸⁾과 그 차이가 나지 않으며 매우 심각함을 알 수 있다.

중고등학생들은 카페인의 위험을 알고 있으면서도 이를 먹을 수 밖에 없는 현실에 놓여 있다. 이는 카페인의 과다복용의 위험성에 대한 교육만으로는 카페인 남용에 의한 건강의 위험을 방지할 수 없음을 보여준다.

이미 고카페인 음료가 복용된 외국의 경우 카페인의 건강상의 위해와 잠재적 위험성에 대한 경고와 연구가 이루어지고 있다. 그에 따라 판매금지, 카페인 함량의 제한과 경고 문구 표시 등 규제책을 시행하고 있다. 또한 지금도 전문가들 중심으로 규제 강화의 목소리가 나오고 있다.

프랑스의 경우 2008년 까지 레드불의 판매를 금지하였으며, 덴마크 등 여러 나라도 판매를 금지하였다⁹⁾. 미국 FDA에서는 소다형 음료 12fl oz 당 카페인 함량을 71mg으로 제한하고 있다¹⁰⁾. 또한 호주의사협회에서는 18세 미만의 청소년에게 고카페인 음료 판매금지를 요청하였다¹¹⁾.

국내의 경우 카페인에 대한 규제는 콜라형 음료에 0.015%의 카페인 첨가물의 농도를 규정하고 있을 뿐 천연물질(커피, 녹차, 과라나 등)에 해당되는

카페인에 대한 규제는 없는 실정이다. 또한 2011년 8월 이후 무수카페인을 30mg 함유한 박카스가 의약외품으로 관련 법이 개정되어 약국외에 편의점과 슈퍼에서 판매되면서 고카페인 음료의 유행과 더불어 카페인 과량 섭취를 더욱 부추기고 있다.

그나마 식약청은 관계법령 개정을 통해 천연식품원료에 해당되는 커피, 녹차, 과라나 등에 1ml당 0.15mg(0.015%)이상 함유된 액상음료(차, 커피 제외)에는 ‘고카페인 함유’ 표시, 카페인 함량 및 어린이, 임산부의 경우 섭취를 자제 주의 문구를 2013년 1월부터 의무적으로 표시하도록 했다.

그러나 카페인의 위험성을 알고도 복용하며 앞으로도 복용할 것이라고 응답한 학생이 많은 것에서 알 수 있듯이 이런 표시만으로 공부에 시달리는 학생들의 고카페인 음료 이용을 막기에는 역부족이다.

따라서 한참 성장기에 있는 청소년의 육체적, 정신적 건강을 지키기 위해서는 고카페인 음료에 대해 카페인 함량 제한, 판매제한, 광고금지 등 법적, 제도적 규제가 요구된다.

-
- 1) Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. Sara M. Seifert 외, *Pediat*외. *Pediatrics*. March 2011; 127(3):511-528
 - 2) High caffeine intake in adolescents: associations with difficulty sleeping and feeling tired in the morning. Rebecca L. Orbeta외. *Journal of adolescent health*. April 2006.; 451-453
 - 3) Dangerous supplements. *Consum Rep*. September 2010:16-20
 - 4) Krahn DD, Hasse S, Ray A, Gosnell B, Drewnowski A. Caffeine consumption in patients with eating disorders. *Hosp Community Psychiatry*. 1991;42(3):313-315
 - 5) Dworzanski W, Opielak G, Burdan F. Side effects of caffeine [in Polish]. *Pol Merkur Lekarski*. 2009;27(161):357-361 Medline
 - 6) Lipshultz S. High risk: Ban energy drinks from schools. *Miami Herald*. April 20, 2008:4L, L4
 - 7) http://www.koreadaily.com/news/read.asp?art_id=1155269
 - 8) Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. Sara M. Seifert 외, *Pediat*외. *Pediatrics*. March 2011; 127(3):511-528
 - 9) “Caffeinating” children and youth, Noni MacDonald 외, *CMAJ* 2010 October 19; 182(15) <http://news.donga.com/3/all/20120724/47995571/1>
 - 10) Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. Sara M. Seifert 외, *Pediat*외. *Pediatrics*. March 2011; 127(3):511-528
 - 11) <http://www.abc.net.au/pm/content/2012/s3409196.htm>

■□ 고카페인 음료 관련 법률 개정(안) □■

가. 어린이 식생활안전관리 특별법 일부 개정(안)

어린이 식생활안전관리 특별법 일부를 다음과 같이 개정한다.

○ 제2조에 제6호를 다음과 같이 신설한다.

6. “고카페인 함유 식품이란 「식품위생법」(개정되는) 제7조의 식품 또는 식품첨가물에 관한 기준 및 규격과 제10조의 표시기준에 따라 고카페인 함유로 표시된 식품을 말한다.

○ 제7조제1항 중 “고열량·저영양 식품”을 “고열량·저영양 식품과 고카페인 함유 식품”으로 한다.

○ 제8조의 제목 중 “식품”을 “식품 등”으로 하고, 같은 조 제2항 각 호 외의 부분 중 “고열량·저영양 식품”을 “고열량·저영양 식품과 고카페인 함유 식품”으로 한다.

○ 제10조제2항 중 “고열량·저영양 식품”을 각각 “고열량·저영양식품과 고카페인 함유식품”으로 하고 “그 광고시간의 일부를 제한하거나 광고”를 “17시부터 24시까지 그 광고”로 하며, 같은 조 제4항을 삭제하며, 같은 조 제3항을 제4항으로 하고, 같은 조에 제3항을 다음과 같이 신설하며, 같은 조 제4항(종전의 제3항) 중 “제2항에 따라 광고시간의 일부를 제한하거나 광고”를 “제2항 및 제3항에 따라 광고”로 하고, “고열량·저영양 식품”을 각각 “고열량·저영양식품과 고카페인 함유 식품”으로 하며, 같은 조에 제5항 및 제6항을 각각 다음과 같이 신설한다.

③ 식품의약품안전청장은 제2항에 따른 텔레비전 광고금지 시간 이외에도 만화, 오락 등 어린이를 대상으로 하는 프로그램의 「방송법」 제73조 제2항제2호에 따른 중간광고에는 고열량·저영양 식품과 고카페인 함유 식품의 광고금지를 명할 수 있다.

⑤ 식품의약품안전청장은 제2항에 따른 광고금지 시간 이외에도 어린이의 잘못된 식생활 습관을 조장하는 텔레비전 광고 등을 하는 자에 대하여 해당 광고의 내용 변경 또는 광고금지를 명할 수 있다.

⑥ 식품의약품안전청장은 제5항에 따라 광고의 내용 변경 또는 광고금지를 명하고자 하는 경우 어린이식생활안전관리위원회의 심의를 거쳐야 한다.

○ 제12조의2를 다음과 같이 신설한다.

제12조의2(고카페인 함유 식품의 색상 표시) ① 식품의약품안전청장은 고카페인 함유 식품에 어린이들이 알아보기 쉽게 적색의 모양으로 표시하도록 식품제조·가공·수입업자에게 권고할 수 있다.

② 식품의약품안전청장은 제1항에 따른 적색 모양 표시를 위한 표시방법 등을 정하여 고시하여야 한다.

○ 제29조제1항제2호 중 “어린이 기호식품”을 “어린이 기호식품 및 카페인 다량 함유 식품”으로 하고, 같은 항 제5호 중 “제10조제2항”을 “제10조제2항·제3항 또는 제5항”으로 한다.

현 행	발의 개정안
<p>제2조(정의) 이 법에서 사용하는 용어의 정의는 다음과 같다. 1.~5. (생 략)</p>	<p>제2조(정의)----- 1.~5. (현행과 같음) 6. “<u>고카페인 함유 식품</u>”이란 「식품위생법」 제7조와 제10조의 표시기준에 따라 <u>고카페인 함유로 표시된 식품</u>을 말한다.</p>
<p>제7조(우수판매업소 지정 등) ① 시장·군수 또는 구청장은 어린이 식품안전보호구역에서 보건복지부령으로 정하는 안전하고 위생적인 시설기준을 갖추고 <u>고열량·저영양 식품</u>을 판매하지 아니하는 업소를 어린이 기호식품 우수판매업소(이하 “우수판매업소”라 한다)로 지정하여 보건복지부령으로 정한 로고 등을 표시하거나 광고에 사용하게 할 수 있다.</p> <p>②~③ (생 략)</p>	<p>제7조(우수판매업소 지정 등)①----- ----- -----<u>고열량·저영양 식품과 고카페인 함유 식품</u>----- -----</p> <p>② 현행과 같음</p>
<p>제8조(고열량·저영양 식품의 판매 금지 등) ① (생 략) ② 식품의약품안전청장은 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 장소에서는 <u>고열량·저영양 식품의 판매</u>를 대통령령으로 정하는 바에</p>	<p>제8조(고열량·저영양 <u>식품</u> 등의 판매 금지 등) ① (현행과 같음) ② ----- -----<u>고열량·저영양 식품과 고카페인 함유 식품</u>-----</p>

따라 제한하거나 금지할 수 있다.

1. 2. (생 략)

제10조(광고의 제한·금지 등) ① (생 략)

② 식품의약품안전청장은 어린이 기호식품을 제조·가공·수입·유통·판매하는 자가 「방송법」 제2조제1호가목의 텔레비전방송을 이용하여 고열량·저영양 식품을 광고하는 경우 그 광고시간의 일부를 제한하거나 광고를 금지하게 할 수 있다.

<신 설>

③ 식품의약품안전청장은 제2항에 따라 광고시간의 일부를 제한하거나 광고를 금지하고자 하는 경우 그 대상이 되는 고열량·저영양 식품을 정하여 고시하여야 한다.

④ 제2항에 따라 광고가 제한되는 시간, 그 밖에 제한 및 금지와 관련된 필요한 세부사항은 대통령령으로 정한다.

<신 설>

<신 설>

제12조(영양성분의 함량 색상·모양 표시)

① ~ ③ 생략

<신 설>

1. 2. (현행과 같음)

제10조(광고의 제한·금지 등) ① (현행과 같음)

② -----

-----고열량·저영양 식품과 고카페인 함유 식품-----17시부터 24시까지 그 광고-----
-----.

③ 식품의약품안전청장은 제2항에 따른 텔레비전 광고금지 시간 이외에도 만화, 오락 등 어린이를 대상으로 하는 프로그램의 「방송법」 제73조제2항제2호에 따른 중간광고에는 고열량·저영양 식품과 고카페인 함유 식품의 광고금지를 명할 수 있다.

④ -----제2항 및 제3항에 따라 광고-----
-----고열량·저영양 식품과 고카페인 함유 식품-----.

<삭 제>

⑤ 식품의약품안전청장은 제2항에 따른 광고금지 시간 이외에도 어린이의 잘못된 식생활 습관을 조장하는 텔레비전 광고 등을 하는 자에 대하여 해당 광고의 내용 변경 또는 광고금지를 명할 수 있다.

⑥ 식품의약품안전청장은 제5항에 따라 광고의 내용 변경 또는 광고금지를 명하고자 하는 경우 어린이식생활안전관리위원회의 심의를 거쳐야 한다.

제12조(영양성분의 함량 색상·모양 표시)

① ~ ③ 현행과 같음

제12조의2(고카페인 함유 식품의 색상 표시) ① 식품의약품안전청장은 고카페인 함유 식품에 어린이들이 알아보기 쉽게 적색의 모양으로 표시하도록 식품 제조·가공·수입업자에게 권고할 수 있다.

<p>제29조(과태료) ① 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 자에게는 1천만원 이하의 과태료를 부과한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (생략) 2. 제8조제2항에 따른 어린이 기호식품 판매의 제한 또는 금지 사항을 지키지 아니한 자 3. 4. (생략) 5. 제10조제2항에 따른 어린이 기호식품의 광고시간의 제한 또는 금지 사항을 위반한 자 6. ~ 10. (생략) <p>② ~ ⑤ (생략)</p>	<p>② 식품의약품안전청장은 제1항에 따른 적색모양 표시를 위한 표시방법 등을 정하여 고시하여야 한다.</p> <p>제29조(과태료) ① ----- -----.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (현행과 같음) 2. -----어린이 기호식품 및 카페인 다량 함유 식품----- ----- 3. 4. (현행과 같음) 5. 제10조제2항·제3항 또는 제5항----- ----- 6. ~ 10. (현행과 같음)
--	--

나. 국민건강증진법의 개정(안)

- 제7조 제2항에 제3호를 다음과 같이 신설하고 제3호를 제4호로 한다.
3. 카페인 등의 각성제의 효과에 대한 과장광고

다. 기타

○ 식품위생법의 제7조(식품 또는 식품첨가물에 관한 기준 및 규격)와 제10조(표시기준)의 규정사항은 식품의약품안전청장 고시로 정해지므로 이 고시에 고카페인 관련한 내용을 포함 시키는 것이 필요하다.

○ 이 안은 참학,건약과 김상희 의원실이 협의를 통해 마련한 안이므로 이를 바탕으로 보다 폭넓은 논의와 정교한 수정 보완 절차를 거쳐 입법화 할 예정임.

○ 고 카페인 음료이외 향후 청소년들의 건강에 위해가 되는 모든 식품들에 대해서도 면밀한 조사와 검토를 거쳐 대상을 확대할 계획임.

■ □ 기자회견문 □ ■

건강사회를 위한 약사회와 참교육을 위한 전국학부모회가 공동으로 지난 2012년 7월16일부터 약 한 달간 전국 385만 명의 중고등학생들 가운데 5,405명을 대상으로 고(高)카페인음료에 대한 소비실태를 조사한 결과 중고등학생들의 고카페인 음료 복용은 심각한 수준이었다.

조사 대상의 1/3이 넘는 39.6%의 청소년들이 지난 한 달간 고(高)카페인음료를 섭취한 경험이 있으며, 하루 최대 20병까지 마신 적이 있다고 응답하였다. 청소년들이 고(高)카페인 음료를 마시는 이유는 53.3%가 잠을 쫓기 위해, 32.3%가 피로를 가시게 하기 위해 마시는 것으로 나타났으나, 실제로 졸음이나 피로회복에 도움이 되었다고 응답한 경우는 19.7%에 불과하였다. 또 고카페인음료를 복용한 경험이 있는 학생의 79.1%가 카페인을 많이 섭취하면 집중력저하나 수면장애, 카페인 중독과 같이 건강에 해로울 수 있다는 것을 인지하고 있으면서도 복용하는 것으로 나타났으며 이들 중 43.8%는 향후에도 마실 것으로 응답하였으며 마시지 않겠다고 응답한 경우는 8.2%에 불과하였다.

우리의 중고등학생은 치열한 입시경쟁에 시달리고 있다. 본 조사에서 청소년의 평균 수면시간이 6시간 49분으로 나타나 늘 수면부족과 만성적 피로감을 느끼고 있다. 이는 미국 국립수면재단에서 권고하는 10~17세 청소년 권고 수면시간인 8.5~9.25시간 보다 약 2시간 정도 부족한 수치다.

서울시의 '통계로 보는 서울 아동.청소년'발표에서 보듯이 서울의 중고생 가운데 43.4%는 평상시 스트레스를 '매우 많이 또는 많이 느끼는 것'으로 조사되었고 스트레스의 원인은 공부가 57.6%로 나타난 것에서도 알 수 있듯이 청소년들의 학업 스트레스는 엄청난 것이다. 수면시간을 줄여서라도 공부를 해야 하는 현재의 구조는 각성효과를 지닌 고카페인 음료의 소비를 부추키

고 있다.

육체적, 정신적 성장기에 있는 청소년의 카페인의 과량 섭취는 불면증, 집중장애, 구토, 극심한 흥분, 떨림, 심계 항진에서부터 카페인 의존, 성장장애, 행동장애, 혼수, 사망에 이르기까지 부작용이 매우 심각하다.

이에 우리는 다음과 같이 전반적인 고카페인 음료의 실태 파악과 더불어 규제 방안 마련을 촉구한다.

1. 고카페인 음료의 판매와 복용 실태조사 및 청소년 카페인 복용의 안전성과 유해성에 대한 연구가 시급히 이루어져야 한다.

외국의 경우 이미 청소년들 사이에 카페인을 함유한 음료의 소비가 늘어나자 카페인을 다량 함유한 에너지드링크의 판매 실태와 건강에 미치는 영향에 대한 많은 연구가 이루어졌다.

국내에서도 현재 시중에 유통, 판매되는 카페인 함유 음료의 품목과 함량에 대한 실태 파악과 복용 실태 조사가 시급하다. 또한 카페인의 위험성과 효과에 대해 국내의 충분한 연구가 이루어져야 한다. 이런 조사와 연구를 기반할 때 효과적인 규제 방안이 마련될 수 있을 것이다.

이와 같은 연구를 바탕으로 필요하면 카페인 함량 제한 방안을 마련해야 한다.

2. 고(高)카페인음료의 소비를 부추기는 광고 및 판촉활동을 규제하여야 한다.

술, 담배의 광고 규제에 준해 TV 등 방송매체, 인터넷이나 잡지 등의 광고 및 판촉활동을 제한하여야 한다. 이를 위해서는 국민건강증진법의 광고금지 조항에 고(高)카페인음료가 포함되어야 한다.

3. 초중고등학교 매점 및 근처 슈퍼, 편의점 등에서의 고(高)카페인음료의 판매를 금지하여야 한다. 이를 위해 어린이식생활안전관리특별법의 개정을 통해 학교매점, 학교내 자판기 및 우수판매업소 등 이러한 음료수의 판매를 금

지하여야 한다.

4. 고카페인 함유 음료에 ‘에너지드링크’ 라는 용어의 사용을 금지하여야 한다.

카페인으로 인해 일시적 각성효과를 에너지드링크라는 용어를 통해 몸에 좋은 음료로 오인 및 왜곡하고 있다. 따라서 에너지드링크라는 말을 제품과 광고에 사용하지 말아야 한다. 또한 담배와 같은 경고문구의 부착이 필요하다.

2012년 9월 21일

국회의원 김 상 희
건강사회를 위한 약사회
참교육을 위한 전국 학부모회

청소년 고(高)카페인 음료이용 실태조사

최근 고(高)카페인음료 이용의 증가에 따라 시험과 학원에 시달리는 청소년들의 수요가 급증하고 있습니다. 이에 따라 청소년들의 고(高)카페인 음료의 소비실태를 파악하고, 이를 통해 청소년들의 건강위험을 개선하기 위한 방안마련을 위해 본 설문을 실시하고자 합니다.

설문은 총 4쪽으로 약 5분 정도 소요되며 설문에 포함된 개인정보 등에 대해서는 비밀을 유지하며 결과에는 활용되지 않습니다. 끝까지 성실히 설문에 답해주시면 감사하겠습니다.

◆ 연구기관 : 건강사회를 위한 약사회 • 참교육을 위한 전국 학부모회

◆ 담 당 자 : 유경숙 사무국장(건약), 박수미 사무처장(참학)


◆ 연 락 처 : 02-523-9752(건약), 02-393-8900(참학)

§ 본 설문은 지난 한 달간 고(高)카페인 음료 이용 실태에 관한 조사를 위한 것입니다. 커피와 녹차, 콜라 이외에도 고(高)카페인 음료로는 레드불, HOT6, 비타민워터 에너지, 파워텐, 번 인텐스, 턴온, 에너지젠, Ya(야), 리차지 에너지, 마크, 볼트에너지레드, 에너지-K, 카나비스클럽, 몬스터, 박카스 등이 출시되어 있습니다.

1. 위에 언급된 것을 포함하여 고(高)카페인 음료에 대해 알게 된 경로는 무엇입니까?

- TV나 잡지 등 광고
- 인터넷을 통해(추천글 등)
- 친구를 통해
- 우연히
- 기타()

2. 지난 한 달간, 고(高)카페인 음료를 마신 경험이 있습니까?

- 예
- 아니오  9번 문항으로 가세요

3. 지난 한 달간, 고(高)카페인 음료를 마신 날은 얼마나 됩니까? (커피, 녹차, 콜라 제외)

- ¹ 0일 ² 1~2일
³ 3~5일 ⁴ 6~9일
⁵ 10~19일 ⁶ 20~29일
⁷ 한 달 내내

4. 지난 한 달간 마셨던 고(高)카페인 음료(커피, 녹차, 콜라 제외)의 양은 얼마나 됩니까?

- ¹ 지난 1달간 마신 적 없음
² 1달 동안 1~14병(컵)
³ 1달 동안 15~29병(컵)
⁴ 하루에 1병(컵)정도
⁵ 하루에 2병(컵)정도
⁶ 하루에 3병(컵)정도
⁷ 하루에 4병(컵)이상

5. 시험기간 등으로 인해 하루 동안 최대 마셨던 고(高)카페인 음료(커피, 녹차, 콜라 제외)의 양은 얼마나 됩니까?

최대 _____ 병 / 하루

6. 지난 한 달간, “봉봉 드링크”(박카스와 일반음료를 혼합)를 마신 경험이 있습니까?

- ¹ 예 ² 아니오

7. 지난 한 달간 마셨던 고(高)카페인 음료는 주로 어디서 구매했나요?

- ¹ 편의점
² 슈퍼
³ 매점
⁴ 약국
⁵ PC방
⁶ 기타(_____)

8. 고(高)카페인 음료를 마시는 이유는 무엇인가요? (중복응답가능)

- ¹ 피로를 가시게 하기위해
² 잠을 쫓기 위해
³ 기분이 좋아지므로
⁴ 친구들이 마시므로
⁵ 집중력이나 학습능력향상에 도움이 되므로
⁶ 스트레스 해소를 위해
⁷ 기타(_____)

9. 지난 한 달간, 커피, 녹차, 콜라를 마신 날은 얼마나 됩니까?

- ¹ 0일 ² 1~2일
³ 3~5일 ⁴ 6~9일
⁵ 10~19일 ⁶ 20~29일
⁷ 한 달 내내

10. 지난 1달간 마셨던 커피, 녹차, 콜라의 양은 얼마나 됩니까?

- 1. 지난 1달간 마신 적 없음
- 2. 1달 동안 1~14 병(컵)
- 3. 1달 동안 15~29 병(컵)
- 4. 하루에 1병(컵)정도
- 5. 하루에 2병(컵)정도
- 6. 하루에 3병(컵)정도
- 7. 하루에 4병(컵) 이상

11. 지난 한 달간, 평소 수면시간은 어떠합니까? (시험기간 제외)

취침시간 : _____시

기상시간 : _____시

12. 지난 한 달간, 다음의 증상을 경험한 적이 있습니까? 해당 증상에 체크해주세요. (중복응답가능)

- 1. 아침에 일어나기 힘들다.
- 2. 쉽게 잠들지 못한다(불면).
- 3. 숙면을 취하지 못한다.
- 4. 늘 피로하다.
- 5. 불안, 걱정, 긴장감을 느낀다.
- 6. 오심·구토를 느낀 적이 있다.
- 7. 어지러움을 자주 느낀다.
- 8. 심장 두근거림을 느낀 적이 있다.
- 9. 기타(_____)

13. 고(高)카페인음료가 졸음이나 피로회복에 도움이 되었습니까?

- 1. 항상 도움이 된다.
- 2. 보통이다
- 3. 가끔 도움이 된다.
- 4. 잘 모르겠다.
- 5. 전혀 도움이 되지 않는다.

14. 카페인을 많이 섭취하면 집중력 저하, 수면장애, 카페인 중독 등 건강에 해로울 수 있다는 것을 알고 있습니까?

- 1. 예 2. 아니오

15. 향후에도 고(高)카페인 음료를 계속 이용할 것인가요?

- 1. 꼭 필요하므로 계속 마실 것이다.
- 2. 때때로 마실 것이다.
- 3. 잘 모르겠다.
- 4. 가급적 자제할 것이다.
- 5. 마시지 않을 것이다.

기본 인적 사항

다음은 설문자의 기본 개인정보에 관한 내용입니다. 빠짐없이 답해주시기 바랍니다.

1. 성별은?

- 1. 남 2. 여

2. 연령(만 나이)? _____세

3. 가정의 경제수준은 어느 정도라고
생각하십니까?

¹□ 상 ²□ 중 ³□ 하

4. 거주 지역?

_____특별시/광역시/도 _____시

_____군/구 _____읍/면/동

5. 흡연이나 음주를 경험한 적이 있습
니까?

¹□ 예 ²□ 아니오

★ 설문에 끝까지 응해주셔서
감사합니다★

고(高)카페인 음료는 과도한 카페인 함유로 인하여 많은 부작용들이 보고되고 있습니다. 나라마다 고(高)카페인음료의 위험성에 대해 다양한 방식으로 규제하고 있습니다.

※ 프랑스에서는 레드불을 마시고 농구를 하던 학생이 심장마비로 사망하여 레드불 판매가 금지된 바 있습니다.

※ 덴마크에서도 이러한 음료의 판매가 금지되어 있습니다.

※ 호주에서는 올해 1월에 호주의사협회에서 18세 미만에게 고(高)카페인 음료를 판매하지 못하도록 하는 규정이 필요하다고 주장한 바 있습니다.

우리나라는 고(高)카페인에 대한 규제가 작년 7월에 완화되어 이러한 음료수가 많이 수입·제조되고 있는 실정입니다. 특히 청소년들의 고(高)카페인음료의 과다이용에 따른 건강문제가 심각한 실정이나, 이에 대한 강력한 규제책이 부재합니다.

청소년 여러분도 이러한 위험성을 인지하여 과잉섭취를 피할 수 있도록 노력해 주시기 바랍니다.