

<'공부하려고 카페인 벌컥벌컥'...청소년에게 어떤 문제가?>

중·고등학생이라면 한 번쯤 중간고사나 기말고사를 앞두고 벼락치기 공부를 하느라 밤을 새워본 경험이 있을 것이다. 그리고 대부분의 청소년이 밤을 새울 때 카페인이 든 음료를 마시는 한다.

비단 청소년뿐만 아니라 성인들도 집중력이 필요할 때 에너지드링크나 커피 등 카페인을 찾곤 한다. 그런데, 카페인을 과다 섭취할 경우 불안, 초조, 가슴 두근거림 등 다양한 부작용이 나타날 수 있어 주의가 필요하다. 특히 성장기의 청소년이 카페인을 과잉 섭취할 경우 그 부작용이 더 심할 수 있다.

카페인 과잉섭취가 청소년에게 미치는 영향

카페인을 뇌를 각성시켜 졸음을 억제하는 효과가 있다. 때문에 늦은 저녁에 카페인이 든 커피, 에너지음료 등을 마시면 잠이 잘 안 오고, 수면의 질이 떨어질 수 있다. 그리고, 이러한 일련의 과정이 반복되면 수면부족, 불면증 등으로 이어질 위험이 있다. 문제는 수면 부족은 신체의 항상성을 무너트려 다양한 부작용을 불러온다는 것. 우선, 청소년기의 수면부족은 키 성장을 방해할 수 있는 위험요소다. 또한, 국내·외 연구를 살펴보면 청소년기 수면부족은 학습 능력에 문제를 일으키며 비만의 위험을 높이는 위험인자다.

카페인 자체도 키 성장을 방해한다. 카페인을 과다 섭취하면 철분과 칼슘의 흡수를 방해해 성장 저하를 유발할 수 있기 때문이다. 이밖에도 카페인은 불안, 초조 등 안 좋은 감정을 부추겨 감정 조절에 어려움을 겪게 만들 수 있으며, 중독성이 강하다는 문제점이 있다.

이처럼 청소년이 카페인을 과다하게 섭취했을 때 생기는 문제는 분명하다. 청소년이 카페인 과다 섭취를 경계해야 하는 이유다. 청소년의 카페인 하루 권장량은 150mg이다. 이는 커피음료 2잔, 카페인음료 2캔만 마셔도 초과할 수 있는 양이므로 카페인 음료 섭취 시 주의가 필요하다.

아울러, 카페인은 피로해소에는 도움을 주지 않고, 순간의 각성 효과를 낸다는 사실을 기억해야 한다. 피곤할 때는 카페인을 섭취하기보다는 스트레칭을 하거나 물을 충분히 마시고 비타민 B가 풍부한 식품을 섭취하는 것이 도움 된다