

## ‘에너지 드링크’의 위험한 유혹

운전하면서 졸지 않기 위해서, 피로 회복에 좋아서, 집중력을 높이기 위해서……

많은 사람들이 일명 에너지 드링크를 마신다. 그러다 보니 시중에서는 ○스터, 레드○ 등 다양한 에너지 드링크들을 쉽게 만날 수 있다. 그렇다면 정말로 에너지 드링크를 마시면 활력이 솟고 집중력이 높아질까?



에너지드링크에는 정제수, 액상과당, 비타민C 등과 함께 카페인, 타우린, 이노시톨, 니코틴산아미드, 리보플라빈, 비타민B6 등이 들어 있다. 이 성분들 중 에너지 드링크의 효과와 관련해 주목해야 할 성분은 카페인과 타우린 등이다.

카페인은 커피와 코코아 열매, 차나무 잎 등으로부터 추출된 쓴 맛을 내는 성분으로, 중추신경계를 자극하는 각성제 역할을 한다. 피로를 경감시키고 활발한 신진대사를 유도해 집중력을 높이고 졸음을 막아주는 효과가 있으며, 심장운동과 이노작용을 촉진해 체내 노폐물을 배출시키고 혈관을 수축·팽창시켜 근육운동 능력을 향상시키는 작용도 일으킨다. 에너지드링크 한 캔(250~355ml)에는 최소 30~100mg의 카페인이 함유돼 있다. 250ml 한 캔의 경우 보통 60mg이 들어 있다.

에너지드링크 속의 카페인은 10~15분 이내 혈류를 타고 들어가 불과 30~45분 사이에 혈류내 카페인 수치는 최고에 달한다. 한 시간도 안돼 카페인 이 체내에 완전히 흡수되는 것이다. 문제는 체내에 완전히 흡수되자마자 슈거크래시(Sugarcrash)가 시작된다는데 있다.

슈거크래시는 당분이 많이 든 음료를 마신 뒤 시간이 지나면서 느끼는 무력감과 피로감을 뜻하는 말이다. 사람에 따라 차이가 있지만 처음 1시간 가량은 활력이 스며들고 각성효과가 있는 듯 느껴지지만 1시간이 지나면 바로 내리막을 타기 시작하는 것이다.

5시간 정도가 지나면 혈류의 카페인 함유량은 50% 이

하로 떨어지고, 12시간이 지나면 카페인은 완전히 사라진다. 그런데 이 때부터 24시간 사이에는 금단현상이 일어날 수 있다. 이 고비를 넘기지 못하고 다시 에너지 드링크를 마시면 카페인 내성이 생겨 더 많은 양의 에너지드링크를 마셔야 처음의 각성 효과를 느낄 수 있게 된다.

한국의 식품의약품안전청이 정한 카페인 1일 권장 섭취량은 성인 400mg 이하, 임산부 300mg 이하, 청소년의 경우 체중 kg당 2.5mg 이하이다. 체중 30kg의 어린이는 75mg 이하를 섭취해야 한다.

카페인은 각성 효과 외에도 지구력 개선과 졸음을 억제하고 지각과 집중력을 향상시키는 효과도 있다. 그러나 지나치게 많이 섭취하면 긴장, 불안, 불면증, 빈맥, 구토, 복통, 경직 등의 부작용이 생길 수 있고, 1,000mg 이상 섭취하면 출혈성 뇌졸중이 발생할 수도 있다.

카페인과 함께 에너지 드링크에 함유된 성분 가운데 인체에 큰 영향을 미치는 것이 타우린이다. 타우린은 신경을 안정시켜 스트레스를 줄여주기도 하는 신경전달물질이다. 피로 회복에 효과가 있고, 운동 지속 능력도 향상된다고 한다. 성인 하루 권장량이 1,000mg인데 보통 에너지 드링크 한 캔에 1,000mg이 들어있다.

이렇게 보면 에너지드링크는 나름 효율적인 음료라고 할 수 있다. 문제는 부작용이다.

독일에서는 2002년부터 에너지드링크 관련 사고를 조사해왔는데 간 손상, 신부전증, 호흡기관 장애, 불안, 발작, 사망 등의 사례가 보고됐다. 대뇌피질에 작용해 정신기능, 감각기능을 일시적으로 활발하게 만드는 각성효과를 주기도 하지만 부작용으로 심각한 불면증, 신경과민, 운동장애, 두근거림, 구토를 일으킬 수도 있다. 이러한 이유로 스웨덴, 아일랜드, 미국 미시건 주에서는 청소년들에게 에너지 음료 판매를 금지하고 있고, 노르웨이나 호주에서는 약국에서만 판매하고 있다.

www.fullertonsmile.com

# A' DENTISTRY

## 나에게 꼭 맞는 틀니가 있는 곳!



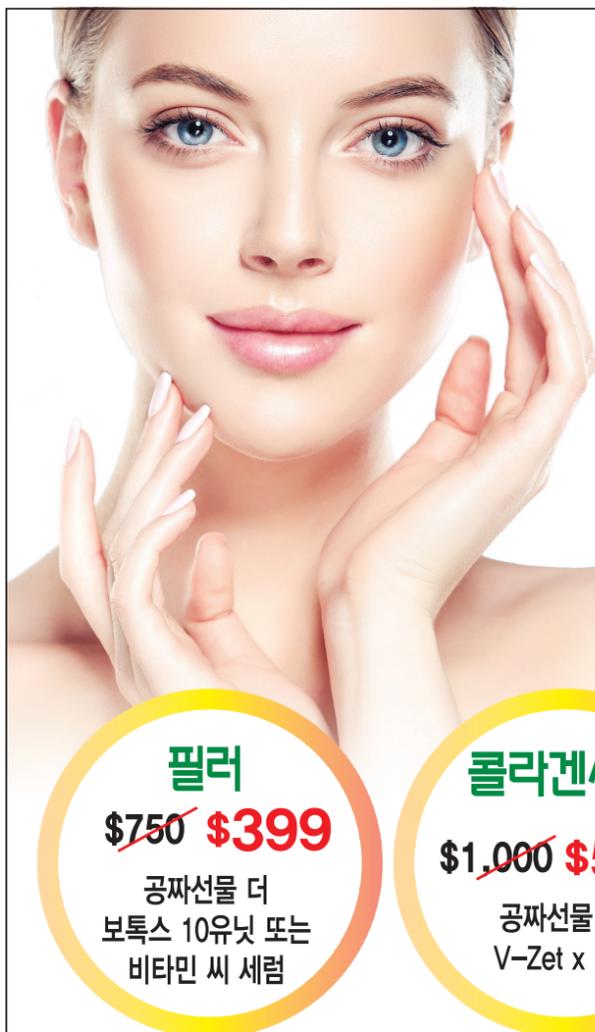
- 틀니전문
- 틀니수리 1-2시간안에 가능
- 자체 랩보유
- 임플란트 틀니



**John S. Lee, D.M.D.**  
University of California, San Diego B.S.  
Tuff Dental School, D.M.D.

### 714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832



## Summer 프로모션

**Wellness & spa**  
동안 리프팅 전문 크리닉

10년을 젊게  
그러나 현명하게!!!! 그리고 책임있게!!!!

**초특가** 스킨 보톡스(전얼굴)  
(Drop Let)

보톡스 보다 더좋은 물광/주름제거  
~~\$500~~ **\$199**  
공짜선물 더/엔자임 워시 파우더

비온세  
화이트닝 패키지  
~~\$250~~ **\$149**

- 비타민 C
- 백옥주사
- 아이유주사

**필러**

~~\$750~~ **\$399**

공짜선물 더  
보톡스 10유닛 또는  
비타민 씨 세럼

**콜라겐씨앗**

~~\$1,000~~ **\$599**

공짜선물 더  
V-Zet x 1회

**스킨케어**

**\$599** / 10회

공짜선물 더  
링클 크림(\$100)

**동안 케어 패키지**

~~\$2,000~~ **\$999**

- Luxury MTS 2회
- Gold Theraph 2회
- Black Theraph 1회
- Oxyiet Theraph 1회
- V-Line Theraph 2회

**실리프팅 +  
올세라 리프팅**

~~\$4,000~~ **\$1,499**

공짜선물 더  
그레세 엔타이 에이징  
3종 Set

**BOTOX DAY 목요일 \$6**

**점, 사마귀 \$5부터**

**Wellness & spa**

**213.219.1765**

www.graissetusa.com  
13139 Brookhurst St. #D  
Garden Grove, CA 92843