

# 해외의약뉴스

에너지음료 소비 증가가 국민건강을 위협할 수 있다.

## 개요

에너지음료: 제조사들이 주장에 따르면, 육체적이고 정신적인 성과를 상승 시켜줄 수 있는 음료. 우리 중 많은 사람들은 에너지음료를 마시고, 또 많은 사람들이 무해하다고 생각한다. 그러나 최근 WHO는 새로운 고찰연구에서 에너지음료의 소비 증가가 국민건강을 위협할 수 있음을 제시하였다.

## 키워드

에너지음료, 국민건강, 카페인

세계보건기구(WHO) 유럽 지부의 주양 브레다의 연구팀은 공중보건 저널 프론티어에 그들의 검토 결과를 발표하였다.

최근 몇 년간 에너지 음료 판매량은 급증해 왔다. 미국에서는 매출이 2008년과 2012년 사이에 60% 가량 증가했다. 청소년의 68%, 성인의 30%, 10세 미만의 어린이의 18%가 음료를 소비하는 것으로 추정된다.

하지만 에너지 음료의 소비 증가는 건강에 유해한 영향의 증가를 초래하고 있다. 지난해 약물남용 및 정신건강 서비스 관리국(SAMHSA)의 보고서에서는 에너지 음료와 관련한 응급실 방문 환자수가 2007년 10,068명에서 2011년 20,783명으로 두 배가 늘었다고 밝혔다.

연구자에 따르면, 이 같은 수치는 에너지 음료의 안전성에 대해 일반시민과 과학자들 집단 사이에서 우려가 제기되고 있다. 그들은 "그럼에도 불구하고, 특히 젊은이들 사이에서 에너지 음료의 소비 증가에 따른 위험에 대해 유럽에서는 제한된 정밀한 연구만이 수행되어지고 있다."고 덧붙인다.

이에 연구팀은 에너지 음료 소비가 건강에 미치는 위험을 파악하는데 유용한 모든 연구를 검토하고, 이러한 위험을 줄이기 위해 많은 제안들을 만들어냈다.

- 건강에 미치는 유해한 영향은 과도한 에너지 음료의 소비와 관련이 있다.

카페인은 에너지 음료의 주성분이며, 건강 문제를 초래하는 가장 큰 원인이다. 캔 하나에 커피 5잔에 해당하는 500 mg의 카페인이 포함되어 있다.

하지만 연구팀은 에너지 음료가 커피보다 카페인 중독을 일으킬 가능성이 더 높다고 말한다.

"몇 가지 유형의 커피는 에너지 음료와 유사한 수준의 카페인이 함유되었을 수는 있지만, 커피는 일반

적으로 뜨거울 때 소비됨으로 결과적으로 더 천천히 흡수된다. 더 나아가, 몇몇 브랜드를 포함한 에너지 음료들의 새로운 브랜드의 확산은 시장에서 자리를 잡기위해 노력하였던 주요 브랜드의 카페인 수준보다 훨씬 더 높은 수준의 극단적인 카페인을 포함하고 있다는 것이다.

유럽식품안전청(EFSA, European Food Safety Authority)의 연구에 따르면, 에너지 음료의 어린이 섭취량은 총 카페인의 43%, 청소년의 13%, 성인의 8%로 기여한다는 것을 알 수 있었다고 지적하고 있는데, 이는 우려스러운 수치이다.

**팀의 검토에 포함된 연구는 과도한 카페인 섭취가 고혈압, 심계항진, 메스꺼움, 구토, 정신병, 경련이나 죽음을 포함하여 많은 건강 문제로 이어질 수 있다고 언급하고 있다.**

올해 초, Medical News Today는 스포츠 음료와 에너지 음료 섭취는 둘 다 청소년의 건강을 해치는 행동으로 주장하는 연구를 발표했다. 연구원들은 다음과 같이 언급했다.

"청소년들 사이에서 에너지 음료의 소비는 흡연 및 다른 해로운 물질을 사용하는 감각적인 추구인 것처럼 잠재적으로 건강과 행동에 악영향을 가져올 수 있으며, 폭음하는 것은 의학적인 치료를 필요로 하는 우울증이나 마음의 상처에 큰 위험으로 관련되어진다."

#### • 에너지 음료와 알코올 : 치명적인 혼합

크게 우려되는 한 가지로 연구자들이 말하기를, 알코올에 에너지 음료를 섞어 마시는 청년들 수이다. EFSA 연구근거에 의하면 에너지 음료를 소비하는 18-29세 성인의 71% 사이에서 이와 같은 일이 발생하는 것으로 나타났다.

"특히 알코올과 함께 결합된, 고위험 행동인 에너지 음료 소비와 연관된 연구가 증가하고 있다."고 저자는 말한다.

"에너지 음료에 포함된 다량의 카페인을 섭취하면 알코올의 영향을 절감시키지 않고 즐음은 감소시켜 주는데, 이는 오래 깨어서 계속 음주를 할 수 있는 기회인 '취하지 않은 깨어있는' 상태의 결과로 유지하는 것"이라고 저자의 최근 보고서 설명이다.

미국 국립 독성데이터 시스템의 수치에 따르면, 에너지 음료와 관련하여 독성 정보센터에 나온 4,854건 중에서 40%는 역시 알코올과 관련이 있다.

연구의 중요한 점은 알코올과 에너지 음료의 혼합이 흡연, 불법 약물사용, 성적 위험행동, 그리고 다른 위험한 행동 - 이를테면, 다른 사람들을 성적으로 이용 및 이용당하거나, 음주 운전자와 함께 차를 타는 등- 관계를 증가시킨다는 것을 드러냈다.

저자의 부연설명 :

"연구는 지속적으로 에너지 음료와 알코올의 혼합에 관련된 유해 위험을 증명하였지만, 에너지 음료 그 자체만으로 소비 할 때의 위험도 여전히 존재한다."

• 에너지 음료 소비의 폐해를 줄이기 위해 어떤 것들이 수행되어야 하는가?

저자들은 정책 입안자들이 에너지 음료 소비의 부작용 발생을 감소시키기 위해 고려해야 할 수많은 전략들을 제안한다.

첫째, 에너지 음료 하나에 허용되는 카페인 양에 대한 최대한도가 설정되어야 한다. "시장을 주도해나가는 에너지 음료들의 대다수는 과도한 양의 카페인을 함유하지 않는 반면, 그러한 주류 에너지 음료들 보다 시장에 새로이 진입하고자 하는 에너지 음료들은 고농도 카페인을 가지고 있는 에너지 음료들이 늘어나고 있다."고 지적한다.

어린이의 카페인에 대한 잠재적인 폐해로 인해, 연구자들은 어린이와 청소년들이 에너지 음료를 구입 할 수 없도록 하는 제도가 도입되어져야 한다고 말한다.

의료 서비스 제공자는 과도한 카페인 소비의 위험성을 충분히 인식하여야 하며, 이러한 위험은 위험에 처한 사람들과 논의되어져야 한다고 저자는 말한다.

그들은 또한 어린이, 청소년 및 청년을 향한 에너지 음료의 현재 "공격적인 마케팅"을 가리키면서 규제 담당자들이 행동을 취해야한다고 생각한다. "규제 기관이 에너지 음료의 책임 있는 마케팅에 대해 업계 전반적인 기준을 시행해야 하고, 에너지 음료 소비와 관련된 위험이 잘 알려져 있는지 확인해야 한다."고 덧붙였다.

연구자들은 아래와 같이 결론지었다:

"에너지 음료의 판매는 알코올과 담배 같이 드물게 나이에 의한 규제를 하지 않고, 검증된 어린이의 카페인 부작용 때문에, 미래에 중요한 공중보건 문제가 발생할 가능성이 있다."

현재까지는 정책 개발이 제한되고 있었다. 정책이 존재하는 경우에도, 특히 어린이와 청년들은 많은 에너지 음료 소비에 대하여 미치는 영향력 측면에서 체계적으로 평가되어지지 않았다. 경계의 관점에서, 추가적인 연구와 정책 활동은 많고, 장기적인 에너지 음료 소비로부터의 위험성을 최소화 하는 데 필수적이다."

▣ 원문정보 ▣

Medical New Today. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/283929.php>