

해외의약뉴스

어린이의 에너지 음료 섭취 위험은 교육할 필요가 있다.

개요

최근 10~19세 사이 청소년들의 음료 섭취에 대한 문헌들을 검토하고 이에 대한 심혈관계 영향을 고찰한 결과 이 연령그룹의 30~50%가 현재 에너지 음료를 음용하며, 12~19세 청소년의 약 1/3이 에너지 음료를 정기적으로 음용하는 것으로 추정되었다. 에너지 음료의 과잉 음용은 청소년들에게 위험한 심장과 신경학적인 결과가 있어 인식과 교육에 노력을 기울여야 한다.

키워드

에너지 음료, 과잉 음용, 인식, 교육

에너지 음료의 과잉 음용은 청소년들에게 위험한 심장과 신경학적 결과가 있어 주의를 주어야 할 필요가 있다.

다른 탄산 음료, 스포츠 음료들과는 다르게 에너지 음료에는 고카페인 함유되어 있고 피로회복을 촉진시키며 신체 및 인식적인 행동을 향상시킨다. 최근 연구진들은 청소년들 사이에서 이 음료의 사용이 증가하고 있는 점을 고려하여 10~19세 사이 청소년들의 음료 섭취에 대한 문헌들을 검토하고 이에 대한 심혈관계 영향을 고찰하였다.

사실을 검토한 결과 저자들은 이 연령그룹의 30~50%가 현재 에너지음료를 음용하며, 12~19세 청소년의 약 1/3정도가 에너지음료를 정기적으로 음용하는 것으로 추정하였다.

연구 공동저자인 Helios Paraja-Galeano박사는 "연구진들은 청소년들이 에너지 음료를 매우 많이 마시는 것에 놀랐다. 거의 모든 것이 사실이며, 특정 물질의 과잉섭취는 건강에 좋지 않다."고 Pharmacy Times에 이메일로 설명했다. "이와 같은 측면에서 타우린과 인삼 같은 다른 잠재적인 시너지 물질들이 혼합된 카페인은 심장 수준 뿐만 아니라 신경학적인 수준에서 중요한 변화를 초래할 수도 있다."

사실 연구진들은 에너지음료의 과잉 음용으로 인해 심방세동(atrial fibrillation), 심실세동(ventricular arrhythmias), 긴장감 또는 우울증의 증가, 숨가쁨, 조절할 수 없는 공포증과 두려움, 심장돌연사를 포함한 잠재적으로 심각한 수많은 건강결과들을 상세히 알려왔다.

Paraja-Galeano박사는 "이 위험의 주된 문제는 청소년들이 슈퍼마켓, 주유소 심지어 드럭스토어에서 많은 양의 카페인/타우린/인삼을 음용하는 것"이라고 Pharmacy times에 전했다. "드럭스토어는 카페인과

다른 각성제들은 판매하는데 이것들을 적당히 음용할 때는 좋다. 그러나 우리의 의견은 올바른 표시기재와 인식/교육에 노력을 기울여야 한다.”

Canadian Journal of Cardiology에 게재된 이 연구에서 연구진들은 하루 250ml의 에너지 캔음료를 섭취하는 것이 대부분의 건강한 청소년들에게 안전하지만 운동 전 또는 운동중에 음용하는 것은 피해야 한다. 저자들은 상태가 좋지 않을 때는 에너지 음료를 음용하기 전에 전문가와 상의해야 한다고 덧붙였다.

Pareja-Galeano박사는 Pharmacy Times에 “지금까지 카페인 섭취는 일반적으로 사회에서 받아들여지며, 적당히 섭취했을 때는 해로운 점이 없다고 여겨진다”고 전했다. “그러나 건강한 사람들, 심장질환과 신경학적 질환을 가진 사람들에게 미치는 카페인의 단독적인 영향과 타우린, 인삼과 혼합된 카페인의 영향은 연구되어야 한다.”

■ 원문정보 ■

<http://www.pharmacytimes.com/news/Dangers-of-Kids-Energy-Drink-Intake-Deserve-Education>