

카페인 섭취로 어린이도 불면증!

소량의 카페인도 수면 방해 ... 미국 교내 청량음료 자판기 우려

카페인 음료를 자주 마시는 아이들이 불면증에 시달리고 있다.

미국 오하이오 주립대학의 찰스 폴락 박사가 의학전문지 <소아과> 2003년 1월호 인터넷판에 발표한 연구보고서에 따르면, 카페인 섭취인 청량음료를 마시는 아이들은 밤잠을 설치고 낮에 조는 사례가 많은 것으로 나타났다.

7-9학년 아이들 200명을 대상으로 2주일에 걸쳐 매일 카페인 함유된 청량음료를 얼마나 마시는지와 잠을 잘 자는지 여부를 조사한 결과, 불면증을 호소하는 아이들의 하루 평균 카페인 섭취량은 커피 1.5잔 정도인 63mg이었으며 섭취량이 이보다 많은 아이들은 그렇지 않은 아이들에 비해 수면시간이 짧고 수면 중 잠이 깨는 경우가 잦으며 낮엔 졸음에 시달리는 것으로 조사됐다.

폴락 박사는 소량의 카페인 섭취도 아이들의 수면에 영향을 미칠 수 있음을 보여주는 것이라면서 교내에 청량음료 자판기를 설치하는 학교가 늘고 있는 데 우려를 표시했다.

미국 중고등학교들은 학생들이 환영하고 또 학교 재정에 도움이 된다는 이유로 청량음료 자판기 교내 설치를 허용하고 있다.

<Chemical Daily News 2003/ 01/ 14>