

 한국소비자원 Korea Consumer Agency	<h1>보도자료</h1> <p>“소비자 주권 시대를 열어가는 국민의 기관”</p>	 페이스북 @kcanews  인스타그램 @kca.go.kr	
이 자료는 12월 18일(화) 조간부터 사용하시기 바랍니다.[방송·인터넷 매체는 12월 17일(월) 12시]			
배포일	2018년 12월 14일(금) (총 8쪽)	담당부서 담당자	안전감시국 식의약안전팀 김제란 팀장 (043-880-5841) 김현준 대리 (043-880-5842)

어린이, 초콜릿 과다 섭취 주의
- 일부 제품 카페인 함량, 일일 최대섭취권고량 초과할 수 있어 -

초콜릿은 남녀노소 누구나 즐기는 간식으로 특히 단맛을 좋아하는 어린이들이 즐겨 찾는 어린이 기호식품이다. 그러나 일부 제품은 카페인 함량이 어린이의 일일 최대섭취권고량*에 근접하거나 초과할 수 있어 보호자의 각별한 주의가 필요한 것으로 나타났다.

이는 한국소비자원(원장 이희숙)이 시중 판매 중인 초콜릿류 25개 제품**에 대한 카페인 함량 조사 결과로 밝혀졌다.

- * 국내 카페인 일일 최대섭취권고량 : 성인(400mg), 임산부(300mg), 영유아·어린이(단위체중(kg) 당 2.5mg)
- ** 「식품의 기준 및 규격」의 초콜릿류 종류 중 밀크초콜릿 12개, 초콜릿 13개 제품 선정

□ 일부 초콜릿 카페인 함량, 콜라 등 탄산음료 보다 높은 수준

조사대상 초콜릿류 25개 제품의 카페인 함량은 1개 당 3.7~47.8mg(평균 17.5mg) 수준으로 제품 간 최대 13배 차이가 있었고, 일부 제품은 성인이 주로 섭취하는 커피음료(88.4mg)나 에너지음료(58.1mg)에 비해서는 낮으나, 콜라(23mg)에 비해서는 높은 수준이었다.

식품유형별로는 (다크)초콜릿*(13개, 평균 22.8mg)이 밀크초콜릿**(12개, 평균 11.8mg) 보다 약 2배 정도 높았다.

- * 「식품의 기준 및 규격」의 초콜릿 : 코코아고형분 30% 이상(코코아버터 18% 이상, 무지방 고형분 12% 이상)
- ** 「식품의 기준 및 규격」의 밀크초콜릿 : 코코아고형분 20% 이상(무지방고형분 2.5% 이상), 유고형분 12% 이상(유지방 2.5% 이상)

제품별로 보면 롯데쇼핑(주) 롯데마트 사업본부의 ‘시모아 다크초콜릿’(47.8mg), 티디에프코리아(주)의 ‘까쉐우간다 다크초콜릿’(44.0mg)의 카페인 함량이 가장 높았다.

□ 어린이, 초콜릿 과다 섭취 주의 필요해

어린이(만 3~11세)의 카페인 일일 최대섭취권고량*은 44~96mg으로 성인(400mg)에 비해 현저히 낮아 상대적으로 카페인에 취약한 어린이의 경우 초콜릿에 함유된 카페인만으로도 일일 최대섭취권고량을 초과할 수 있었다.

* 만 3~5세 : 44mg, 만 6~8세 : 63~66mg, 만 9~11세 : 89~96mg(2015 한국인 영양소 섭취 기준 표준체중 근거)

특히 2개 제품의 카페인 함량은 만 3~5세 일일 최대섭취권고량(44mg)을 초과하는 수준이었고, 4개 제품의 카페인 함량은 만 6~8세 일일 최대섭취권고량(63~66mg)의 절반 수준에 달해 보호자의 각별한 주의가 필요한 것으로 나타났다.

※ 카페인이 어린이에게 미치는 영향

- 4~6세 어린이가 45mg을 섭취하면 주의력 결핍·과잉행동장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) 등을 유발할 수 있음.
- 북유럽 국가에서는 어린이 및 청소년에 대한 카페인 위해평가를 바탕으로 불안(anxiety) 2.5mg/kg·bw/day, 불면증(sleep disturbance) 1.4mg/kg·bw/day, 내성발달(tolerance development) 1.0 ~ 1.25 mg/kg·bw/day에 대한 최소유해용량(LOAEL)을 제시하고 있음.

* 출처 : Nawrot P, "Effects of caffeine on human health", Food Additives and Contaminants, Volume 20(1 January 2003) pp. 1-30(30) / Meltzer, H. M., Risk assessment of caffeine among children and adolescents in the Nordic countries. Tema. Nord.551 (2008)

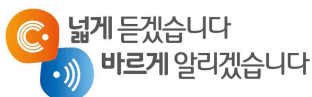
□ 사업자의 자발적인 카페인 함량 정보 제공 필요해

커피, 에너지음료 등의 액체식품은 주의문구 및 카페인 함량을 표시*해야 하지만 어린이가 주로 섭취하는 초콜릿류, 코코아가공품류 등은 표시의무가 없어 카페인 함량을 소비자가 쉽게 확인하기 어려운 실정이다.

* 「식품등의 표시기준」에 따라 카페인 함량이 0.15mg/ml 이상인 액체식품은 "어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의" 문구와 함께 "코카페인 함유" 및 "총카페인 함량"을 표시

특히 커피를 통해 대부분의 카페인을 섭취하는 성인과 달리 어린이는 초콜릿류, 코코아가공품류, 탄산음료, 가공유류 등 카페인 섭취경로가 다양하므로 주의가 필요하다.

한국소비자원은 금번 조사 결과를 바탕으로 소비자 정보제공 강화 차원에서 관련 사업자에게 ▲자발적인 카페인 함량 정보 제공을 권고했고, 식품의약품안전처에는 ▲초콜릿류 등 어린이 카페인 섭취 주요 기여식품군의 카페인 함량 모니터링 강화 및 어린이 기호식품의 카페인 함량 표시의무화 검토를 요청할 계획이다.



위 자료를 인용하여 보도할 경우에는
출처를 표기하여 주시기 바랍니다.
www.kca.go.kr



< 붙임 >

1 일반 현황

□ 초콜릿류 정의 및 분류

- (정의) ‘초콜릿류’는 코코아가공품류에 식품 또는 식품첨가물을 가하여 가공한 초콜릿, 밀크초콜릿, 화이트초콜릿, 준초콜릿, 초콜릿가공품을 뜻함.
- (분류) 초콜릿류는 「식품의 기준 및 규격」에서 코코아고형분, 코코아버터 함량 등에 따라 초콜릿, 밀크초콜릿 등으로 분류됨.

[초콜릿류 분류]

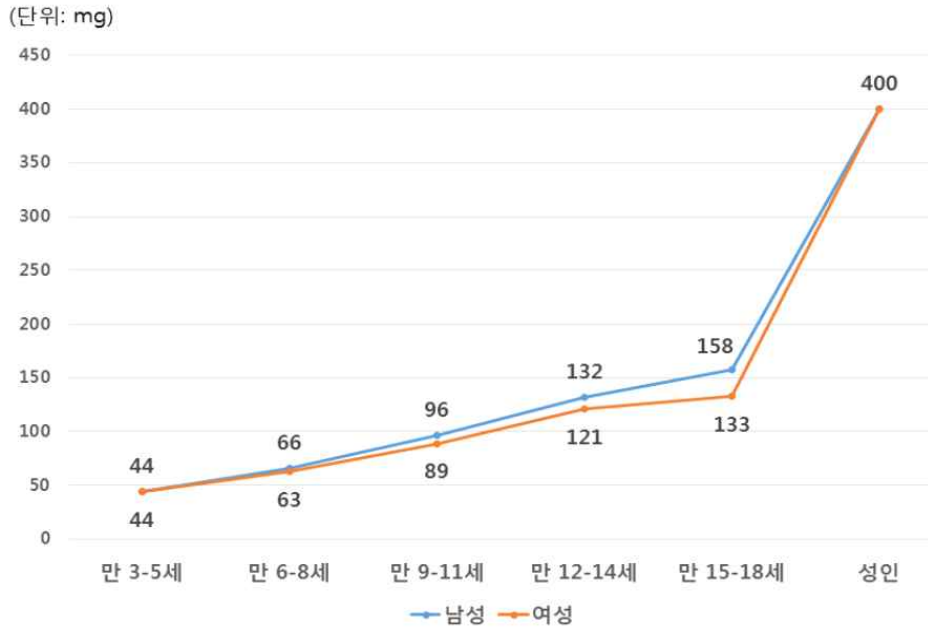
구분	성분 함량 규정
초콜릿	코코아고형분 30% 이상 (코코아버터 18%이상, 무지방고형분 12% 이상)
밀크초콜릿	코코아고형분 20% 이상(무지방고형분 2.5% 이상) 유고형분 12% 이상(유지방 2.5% 이상)
화이트초콜릿	코코아버터 20% 이상 유고형분 12% 이상(유지방 2.5% 이상)
준초콜릿	코코아고형분 함량 7% 이상
초콜릿가공품	견과류, 캔디류, 비스킷류 등 식용가능한 식품에 초콜릿류를 혼합, 코팅, 충전 등의 방법으로 가공한 복합제품(코코아고형분 2% 이상)

□ 카페인 관리 현황

- (사용기준) 카페인은 「식품첨가물의 기준 및 규격」에 따라 향미증진제로 탄산음료에 한해 0.015% 이하¹⁾로 사용 가능함.
- (표시기준) 「식품등의 표시기준」에 따라 카페인 함량이 0.15mg/ml 이상인 액체 식품은 “어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의” 문구와 “고카페인 함유” 및 “총카페인 함량”을 표시해야 함.
- (섭취권고량) 카페인 일일 최대섭취권고량은 성인 400mg 이하, 임산부 300mg 이하이며, 영유아·어린이는 단위체중(kg) 당 2.5mg으로 제시하고 있음.

1) 다만, 최종적으로 탄산음료에 해당되는 제품으로서 5배 이상 희석하여 음용하거나 사용하는 음료베이스는 0.075% 이하로 사용가능

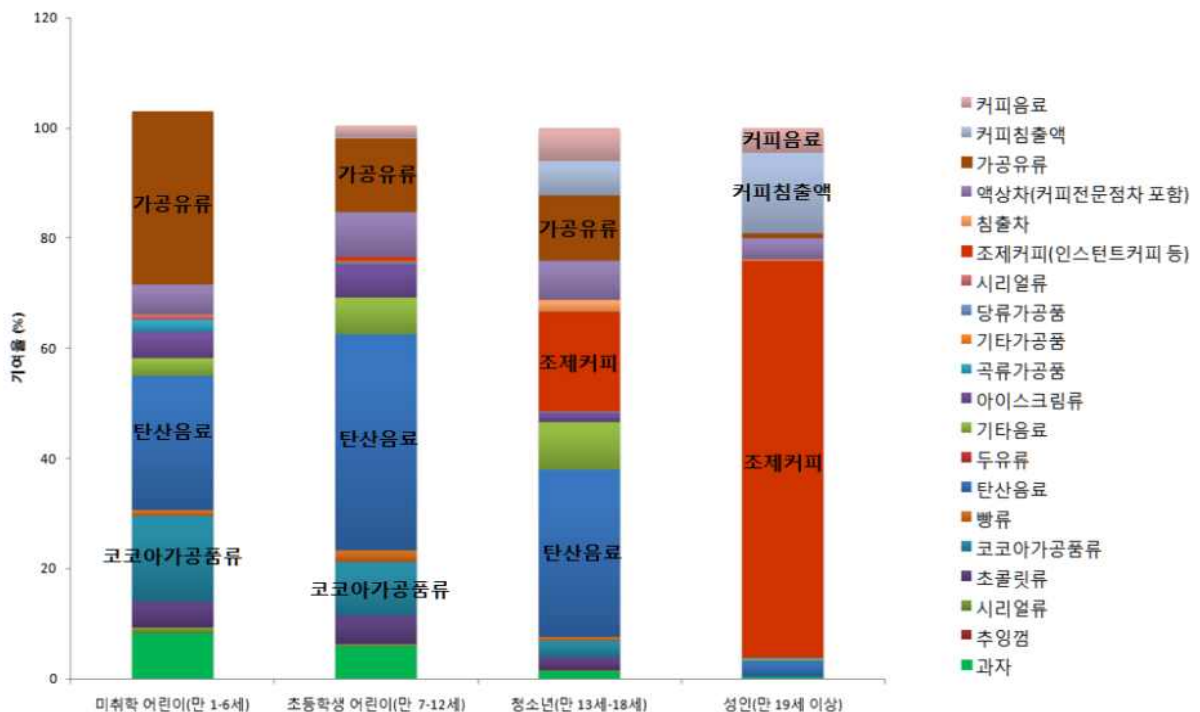
[연령별 카페인 일일 최대섭취권고량]



□ 카페인 섭취 주요 기여식품

- (성인) 조제커피, 커피침출액, 커피음료 등 커피가 카페인 섭취 기여의 대부분을 차지함.
- (어린이) 초콜릿을 비롯한 코코아가공품류, 탄산음료, 가공유류 등이 카페인 섭취 기여의 우선순위를 차지함.

[카페인 섭취 주요 기여식품²⁾]



2) 식약처, 2015.6.30., 보도내용 중 '카페인 섭취 주요 기여식품' 인용

조사개요

- (조사대상) 시중에 판매 중인 초콜릿류 25개 제품
 - (식품유형별) 밀크초콜릿 12개, 초콜릿 13개
- (시험검사)

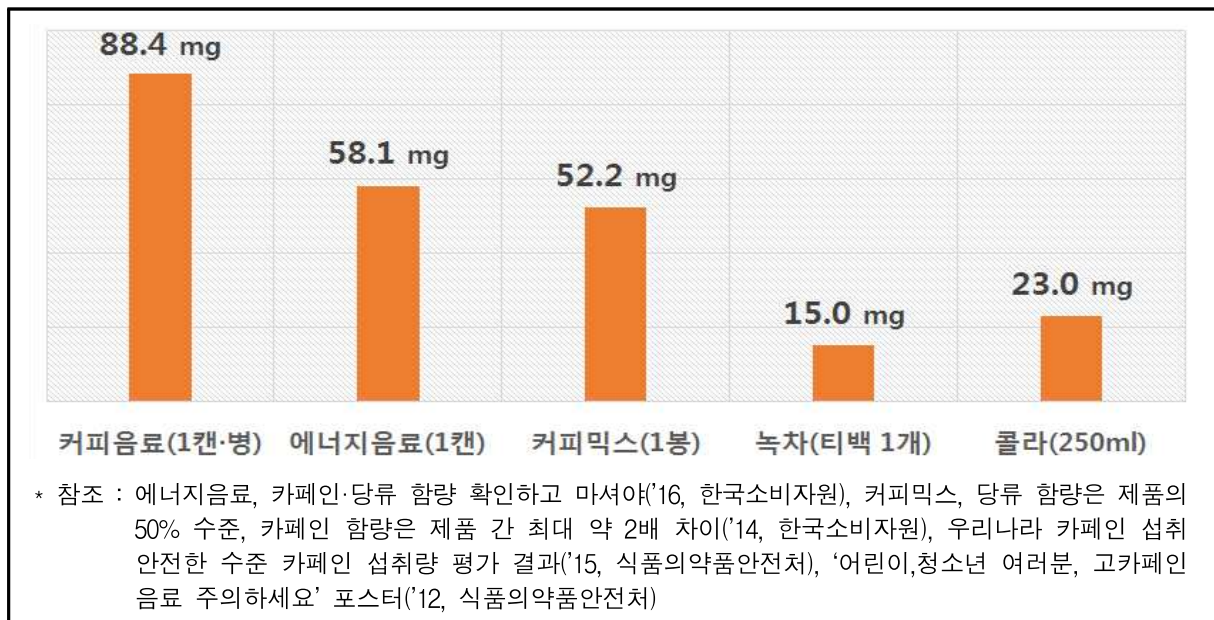
시험항목	시험방법
카페인	「건강기능식품공전 상 카페인 시험법」*

* 식품공전 상 고체식품의 카페인 시험법이 부재하여 건강기능식품공전의 시험법을 준용

□ 일부 초콜릿 카페인 함량, 콜라 등 탄산음료 보다 높은 수준

- 조사대상 초콜릿류 25개 제품의 카페인 함량은 1개 당 3.7~47.8mg(평균 17.5mg) 수준으로 제품 간 최대 13배 차이가 있었고, 일부 제품은 성인이 주로 섭취하는 커피음료(88.4mg)나 에너지음료(58.1mg)에 비해서는 낮으나, 콜라(23mg)에 비해서는 높은 수준이었음.

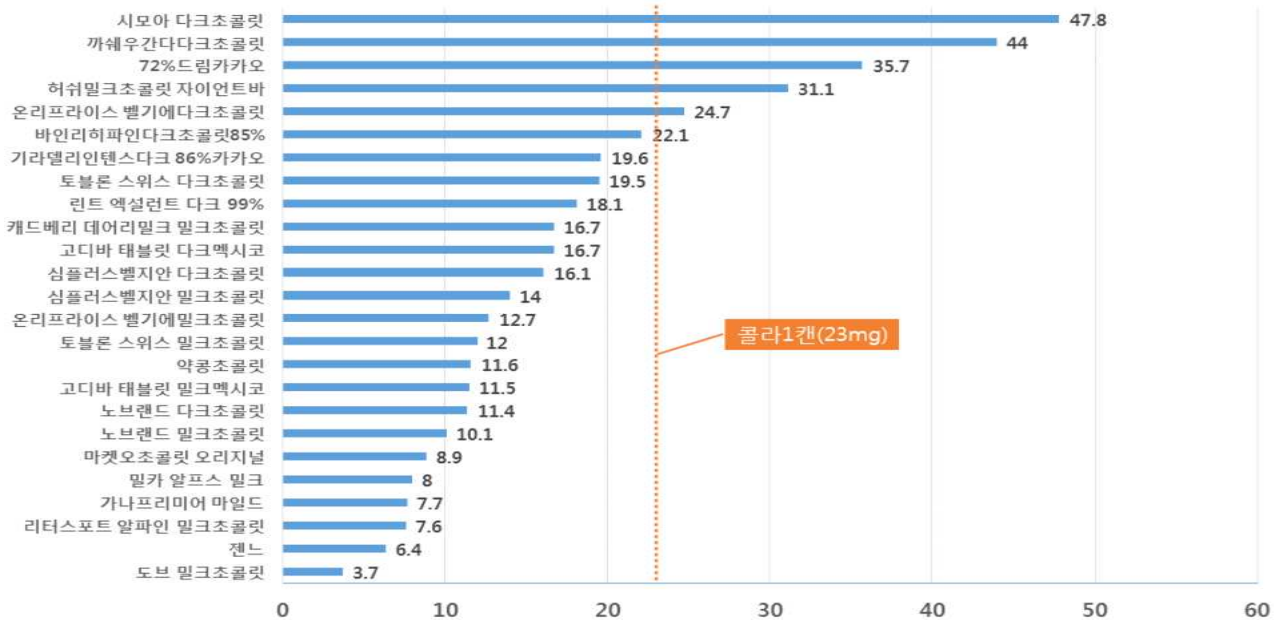
[식품별 카페인 평균 함량 예시]



- 식품유형별로는 (다크)초콜릿(13개, 평균 22.8mg)이 밀크초콜릿(12개, 평균 11.8mg) 보다 약 2배 정도 높았음.
- 제품별로는 롯데쇼핑(주) 롯데마트 사업본부의 '시모아 다크초콜릿'(47.8mg), 티디에프코리아(주)의 '까쉐우간다 다크초콜릿'(44.0mg)의 카페인 함량이 가장 높았음.

[조사대상 제품별 카페인 함량]

(단위 : mg)



□ 어린이 초콜릿 과다 섭취 주의 필요해

- 어린이(만 3~11세)의 카페인 일일 최대섭취권고량은 44~96mg으로 성인(400mg)에 비해 현저히 낮아 상대적으로 카페인에 취약한 어린이의 경우 초콜릿에 함유된 카페인만으로도 일일 최대섭취권고량을 초과할 수 있었음.
- 특히 2개 제품의 카페인 함량은 만 3~5세 일일 최대섭취권고량(44mg)을 초과하는 수준이었고, 4개 제품의 카페인 함량은 만 6~8세 일일 최대섭취권고량(63~66mg)의 절반 수준에 달해 보호자의 각별한 주의가 필요한 것으로 나타남.

[어린이 일일 최대섭취권고량 대비 밀크초콜릿 카페인 함량]

제품명	내용량 (g)	제품 1개 당 카페인 함량(mg)	만 3~5세 권고량(44mg) 대비(%)	만 6~8세(여아) 권고량(63mg) 대비(%)
가나프리미어 마일드	70	7.7	17.6	12.3
고디바 태블릿 밀크 멕시코	79	11.5	26.2	18.3
노브랜드 밀크초콜릿	100	10.1	23.0	16.0
도브 밀크초콜릿	43	3.7	8.5	5.9
리터 스포트 알파인 밀크 초콜릿	100	7.6	17.2	12.0
밀카 알프스 밀크	100	8.0	18.1	12.6
심플러스벨지안 밀크초콜릿	100	14.0	31.9	22.2
온리프라이스 벨기에밀크초콜릿	100	12.7	28.8	20.1
젠느	60	6.4	14.6	10.2
캐드베리 데어리 밀크 밀크초콜릿	165	16.7	38.0	26.5
토블론 스위스 밀크초콜릿	100	12.0	27.4	19.1
허쉬밀크초콜릿 자이언트바	198	31.1	70.6	49.3
범위		3.7~31.1	8.5~70.6	5.9~49.3

[어린이 일일 최대섭취권고량 대비 초콜릿 카페인 함량]

제품명	내용량 (g)	제품 1개 당 카페인 함량(mg)	만 3~5세 권고량(44mg) 대비(%)	만 6~8세(여아) 권고량(63mg) 대비(%)
고디바 태블릿 다크멕시코	79	16.7	38.0	26.5
기라델리인텐스다크 86%카카오	117.1	19.6	44.6	31.1
까쉐우간다 다크초콜릿	100	44.0	100.0	69.8
노브랜드 다크초콜릿	100	11.4	25.9	18.1
린트 엑셀런트 다크 90%	100	18.1	41.2	28.8
마켓오초콜릿 오리지널	36	8.9	20.1	14.1
바인리히파인다크초콜릿 코코아85%	100	22.1	50.3	35.1
시모아 다크초콜릿	80	47.8	108.7	75.9
심플러스벨지안 다크초콜릿	100	16.1	36.6	25.6
약콩초콜릿	40	11.6	26.4	18.4
온리프라이스 벨기에다크초콜릿	100	24.7	56.1	39.2
토블론 스위스 다크초콜릿	100	19.5	44.3	30.9
72%드림카카오	86	35.7	81.1	56.7
범위		8.9~47.8	20.1~108.7	50.6~112.5

□ 사업자의 자발적인 카페인 함량 정보 제공 필요해

- 커피, 에너지음료 등의 액체식품은 주의문구 및 카페인 함량을 표시해야 하지만 어린이가 주로 섭취하는 초콜릿류, 코코아가공품류 등은 표시의무가 없어 카페인 함량을 소비자가 쉽게 확인하기 어려운 실정임.
- 특히, 커피를 통해 대부분의 카페인을 섭취하는 성인과 달리 어린이는 초콜릿류, 코코아가공품류, 탄산음료, 가공유류 등 카페인 섭취경로가 다양하므로 섭취 주의가 필요함.
- 또한, 소비자 정보제공 강화 차원에서 관련 사업자의 자발적인 카페인 함량 표시 노력과 어린이 기호식품의 카페인 함량 표시를 의무화하는 방안 등을 검토할 필요가 있음.

〈 첨부 〉 초콜릿류 25개 제품 카페인 함량 시험검사 결과표

번호	식품유형	제품명	제조(수입)·판매업체	내용량(g)	100g 당 카페인 함량(mg)	제품 1개 당 카페인 함량(mg)
1	밀크초콜릿 (12개 제품)	가나프리미어 마일드	롯데제과(주)	70	11.1	7.7
2		고디바 태블릿 밀크 멕시코	고디바	79	14.6	11.5
3		노브랜드 밀크초콜릿	(주)이마트	100	10.1	10.1
4		도브 밀크초콜릿	한국마즈(유)	43	8.7	3.7
5		리터 스포트 알파인 밀크 초콜릿	(주)영남코프레이션	100	7.6	7.6
6		밀카 알프스 밀크	(주)동서	100	8.0	8.0
7		심플러스벨지안 밀크초콜릿	(주)홈플러스	100	14.0	14.0
8		온리프라이스 벨기에밀크초콜릿	롯데쇼핑(주)	100	12.7	12.7
9		젠느	해태제과(주)	60	10.7	6.4
10		캐드베리 데어리 밀크 밀크초콜릿	(주)동서	165	10.1	16.7
11		토블론 스위스 밀크초콜릿	(주)동서	100	12.0	12.0
12		허쉬밀크초콜릿 자이언트바	롯데제과(주)	198	15.7	31.1
평균					11.3	11.8
13	초콜릿 (13개 제품)	고디바 태블릿 다크멕시코	고디바	79	21.2	16.7
14		기라델리인텐스다크 86%카카오	(주)성유엔터프라이즈	117.1	16.7	19.6
15		까쉐우간다 다크초콜릿	티디에프코리아(주)	100	44.0	44.0
16		노브랜드 다크초콜릿	(주)이마트	100	11.4	11.4
17		린트 엑셀런트 다크 90%	(주)농심	100	18.1	18.1
18		마켓오초콜릿 오리지널	(주)오리온	36	24.6	8.9
19		바인리히파인다크초콜릿 코코아85%	(주)지이디통상	100	22.1	22.1
20		시모아 다크초콜릿	롯데쇼핑(주)	80	59.8	47.8
21		심플러스벨지안 다크초콜릿	(주)홈플러스	100	16.1	16.1
22		약콩초콜릿	(주)BOBSNU	40	29.0	11.6
23		온리프라이스 벨기에다크초콜릿	롯데쇼핑(주)	100	24.7	24.7
24		토블론 스위스 다크초콜릿	(주)동서	100	19.5	19.5
25		72%드림카카오	롯데제과(주)	86	41.5	35.7
평균					26.8	22.8
총평균					19.4	17.5