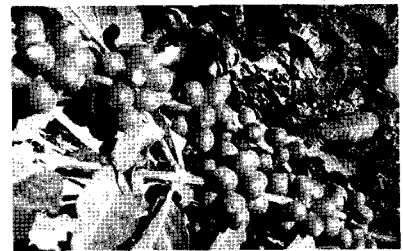


# 소비자의 안전하고 올바른 식생활을 위한 커피 (Coffee) 이야기

## I 식품의약품안전청 위해예방정책국

### 커피의 역사

커피(Coffee)는 열대지방 상록의 관목에서 얻은 열매로, 커피의 원산지는 북아프리카 에디오피아의 남서부 지방인 카파(kaffa)로 추정되고 있습니다. 커피가 음료로 이용되기 시작한 것은 14세기 말 아라비아에서 커피 생두를 볶는 기술이 개발되고 부터입니다. 유럽에서는 커피가 초기에는 이교도의 음료라고 하여 거부되었으나 교황 클레멘트 8세가 커피에 세례를 줌으로써 기독교인도 마실 수 있는 음료가 되었습니다. 우리나라에서는 고종황제가 처음 커피를 마신 것으로 기록되어 있으며, 인스턴트 커피는 한국전쟁 때 미군을 통해 들어온 것으로 전해집니다.



커피의 주요 품종은 이디오피아 원산의 아라비카 커피(arabica coffee), 아프리카 서해안 지방의 원산인 리베리카 커피(libérica coffee), 콩고원산의 로브스타 커피(robusta coffee) 3종으로 로브스타종은 일반적으로 아라비카 품종에 비하여 향미가 못하지만 값이 싸기 때문에 시장에서 가장 많이 유통되는 품종이며, 리베리카는 풍미가 좋지 않아 거의 생산되지 않고 있습니다.

### 커피의 가공

우리가 마시는 커피를 만들기 위해서는 먼저 그린 커피 빈(green coffee bean)을 건조시키고 316~427°C에서 15분간 볶아 즉시 냉각하게 됩니다. 볶는 동안 향미가 생성되고 수분이 10~12% 제거되며, 당은 캐러

멜화 되고 단백질도 분해됩니다. 이렇게 볶은 커피콩을 원두라 하고, 분쇄한 커피를 레귤러커피라고 합니다. 인스턴트커피는 2차 대전 후에 보급된 것으로 볶은 커피를 177℃의 뜨거운 물로 6-7회 추출하며 분무 건조한 분말커피와 동결 건조하여 얻은 과립커피(granule coffee)로 나눌 수 있습니다.

## 커피를 맛있게 마시려면

커피에 사용되는 물은 신선하고 불순물이 없어야 합니다. 또한 커피 물의 온도는 끓기 바로 전인 85~96℃가 적당합니다. 100℃이상 가열할 경우 카페인이 변질되어 쓴맛이 많이 나고 70℃ 이하는 탄닌의 씹쓰름한 맛이 남게 됩니다. 개인의 취향에 따라 진한 정도는 다르지만 일반적으로 커피 비율은 원두를 갈아 거름 장치에 담고, 그 위에 물을 부어 만드는 커피를 기준으로 했을 때 커피 가루 10g에 물 150cc 정도가 좋습니다.

## 커피에는 어떤 성분이 들어있나요?



커피콩은 주로 지방질, 단백질, 섬유소로 이루어져 있고 당분은 포도당과 설탕 형태이며, 무기질은 40~60%가 칼륨입니다. 커피의 쓴맛은 카페인, 떫은맛은 탄닌에 의한 것이며, 향기는 원두를 볶음으로써 생성되게 됩니다. 그밖에도 카페인의 변형물질과 몇종의 유기산, 에스터(ester), 아세톤류, 페놀 등이 함유되어 있습니다.

커피의 주요 미각성분인 카페인은 아라비카종에 1.1%, 로브스타종에 약 2% 들어 있고, 인스턴트 커피에는 3~6%가 들어있습니다. 커피의 종류와 양, 농도에 따라 다르지만 보통 커피 1잔에는 대략 65mg 정도의 카페인이 들어있습니다.

## 커피를 마시면

커피를 마시면 커피에 함유된 카페인이 몸에 쌓인 피로를 풀어주고 정신을 맑게 해주고 이뇨작용을 통해 체내 노폐물을 제거하는 기능을 하는 등 신체에 이로운 작용을 하는 것으로 알려져 있습니다. 또한, 대장의 결장부위에 존재하는 아데노신 수용체를 교란시켜 연동운동을 촉발하므로 변의를 느끼게도 하고, 신체의 에너지 소비도 증가시킨다고 합니다. 특히, 체내에서 글리코젠보다 먼저 피하지방을 열량원으로 사용하는 작용을 하는 것으로도 알려졌습니다.

그러나, 카페인을 과잉 섭취하면 불안, 메스꺼움, 구토 등이 일어날 수 있으며, 중독 시에는 신경과민, 근육경련, 불면증 및 가슴두근거림증, 칼슘 불균형 등이 나타날 수 있다고 합니다. 이밖에도 커피에 함유되어 있는 퓨란(furan)성분은 냄새를 없애는 효과가 높다고 알려져 있어 구취를 줄이는 효과가 있다고 알려져

있습니다. 그러나 커피에 우유나 크림을 넣으면 퓨란류가 먼저 이들과 결합하기 때문에 구취효과는 사라집니다.

여기서 잠깐! 카페인의 과잉섭취를 막으려면...

카페인의 과잉섭취를 막으려면, 식품별 카페인 함유량과 하루섭취기준을 확인하여야 합니다. 카페인은 현대인의 기호식품인 커피, 녹차, 콜라, 코코아, 초콜릿 등 뿐 아니라 감기약이나 두통약 등의 의약품에 광범위하게 존재하는 성분입니다.

카페인의 생리적 작용은 개인의 체질과 식생활에 따라 반응 정도가 다르게 나타나지만, 성장기 어린이나 임산부의 경우 카페인의 영향을 더 많이 받을 수 있기 때문에 카페인 섭취에 주의를 기울여야 합니다.

우리나라 국민의 카페인 섭취수준과 인체에 미치는 영향을 감안하여 제시된 카페인 1일 섭취 기준은 성인 1일 400mg이하, 임산부 300mg이하, 어린이의 경우 체중 kg 당 2.5mg이하 수준입니다. 예를 들어 24kg인 8세 어린이의 경우 1일 섭취하는 카페인양을 60mg이하로 관리해야 하는데, 이는 하루에 커피맛 병과 1개와 콜라 1캔, 초콜릿 반개를 모두 먹었을 때의 양입니다.

〈식품별 카페인 함유량〉

식품	카페인 함량
캔 커피	74mg
녹차 한잔(티백 하나기준)	15mg
커피믹스 한 봉 기준(12g)	69mg
초콜릿 1개 (30g)	16mg
커피우유 (200ml)	47mg
커피 맛 병과 (150ml)	29mg
콜라 (250ml = 약 1캔)	23mg

