



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

碩士學位論文

제주지역 대학생을 대상으로
커피전문점에서의 카페인 섭취
실태 및 인식도 조사
: 커피음료를 중심으로

濟州大學校 教育大學院

榮養教育專攻

高 明 利

2021年 8月

제주지역 대학생을 대상으로 커피전문점에서의 카페인 섭취 실태 및 인식도 조사 : 커피음료를 중심으로

指導教授 姜 仁 慧

高 明 利

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함

2021 年 6 月

高明利의 教育學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長 _____ (인)

委 員 _____ (인)

委 員 _____ (인)

濟州大學校 教育大學院

2021 年 6 月

A Survey on Perception of Caffeine Consumption
at coffee shops for university students in Jeju
: Focusing on a coffee drinks

Myoung-yee Ko
(Supervised by professor Inhae Kang)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF MASTER OF
EDUCATION

2021. 8.

DEPARTMENT OF NUTRITION EDUCATION
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

그림 목차	vi
표 목차	vii
국문요약	viii
I. 서론	1
II. 이론적 배경	3
1. 커피	3
2. 카페인의 일반적 특징	7
3. 카페인과 건강	8
4. 대학생의 커피전문점 이용 실태	10
III. 연구 내용 및 방법	12
1. 조사대상 및 기간	12
2. 조사내용 및 방법	12
3. 자료의 분석 및 통계처리	13
IV. 연구 결과 및 고찰	14
1. 일반사항	14
1) 조사대상자의 일반사항	14
2) 조사대상자의 비만도	16
3) 조사대상자의 흡연정도와 음주상태	18
2. 조사대상자의 커피전문점 이용 행태	20

1) 커피전문점 이용 시간	20
2) 커피전문점 이용 목적	21
3) 커피전문점 이용 시 함께 방문하는 사람	23
4) 커피전문점 방문 횟수에 따른 일반사항	24
5) 커피전문점 방문 횟수에 따른 선호하는 커피전문점	26
6) 커피전문점 방문 횟수에 따른 커피전문점에서 선호하는 음료 구매 종류	28
7) 카페인 함유, 비함유에 따른 분류	30
8) 커피전문점에서 카페인음료를 마시는 사람들의 카페인 1일 섭취량(mg/day)	31
3. 카페인 인지도	32
1) 성별에 따른 카페인에 대한 인지도	32
2) 카페인 부작용 유, 무	34
3) 카페인 부작용 유, 무에 따른 카페인에 대한 인지도	35
4) 카페인 부작용 증상	37
5) 카페인 위해성에 대한 중단 의향	39
6) 카페인 함량표시	40
V. 결론 및 제언	41
VI. 참고문헌	48
부록 (설문지)	52
ABSTRACT	57

그 립 목 차

그림 1. 엄수경(2016) 커피의 영양성분	4
그림 2. 음식 항목별 다빈도 음식 섭취비율(2019 국민건강영양조사, 국민영양통계) ·	5

표 목 차

표 1. 조사대상자의 일반사항	· 15
표 2. 조사대상자의 성별에 따른 비만도	· 17
표 3. 성별에 따른 흡연정도와 음주상태	· 19
표 4. 커피전문점 이용 시간	· 20
표 5. 커피전문점 이용 목적	· 22
표 6. 커피전문점 이용 시 함께 방문하는 사람	· 23
표 7. 일반사항에 따른 커피전문점 방문 횟수	· 25
표 8. 선호하는 커피전문점	· 27
표 9. 커피전문점 방문 횟수에 따른 커피전문점에서 선호하는 음료 구매 종류 ..	· 29
표 10. 카페인 함유, 비함유에 따른 분류	· 30
표 11. 커피전문점에서 카페인음료를 마시는 사람들의 카페인 1일 섭취량(mg/day) ·	· 31
표 12. 성별에 따른 카페인에 대한 인지도	· 33
표 13. 카페인 부작용 유, 무	· 34
표 14. 카페인 부작용 유, 무에 따른 카페인에 대한 인지도	· 36
표 15. 카페인 부작용 증상	· 38
표 16. 카페인 위해성에 대한 중단 의향	· 39
표 17. 카페인 함량 표시	· 40

국문요약

제주지역 일부 대학생을 대상으로 커피전문점에서의 카페인 섭취량 및 인식도 조사 : 커피음료를 중심으로

본 연구는 제주지역 대학생을 대상으로 대상자의 일반사항, 커피전문점 이용행태, 카페인 인식도에 대해 조사하였으며 일반사항과 커피전문점 이용행태, 카페인 인지도를 분석하였다. 이를 근거로 하여 제주지역 대학생이 커피에 대한 올바른 섭취 및 커피에 함유된 카페인 관련 교육 자료를 제공하고자 하였다.

이를 위해 제주지역 대학생 303명을 대상으로 2021년 3월 26일부터 4월 2일에 걸쳐 설문조사를 실시하였으며, 최종 조사대상자 303명의 데이터를 분석 자료로 사용하였다. 조사된 자료는 통계처리 프로그램 SPSS Win Program (ver. 21.0)을 이용하여 빈도분석과 t-test, χ^2 -test을 실시하였다.

본 연구의 결과는 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상자는 남자 39.3%, 여자 60.7%로 여학생이 더 많은 것으로 나타났고, 나이는 22-24세 37.3%, 학년은 4학년 46.5%, 주거형태는 자택거주 66.3%, 한 달 생활비로는 40만원 초과 52.1%, 아르바이트 여부는 '예'라고 응답한 경우가 49.2%로 가장 높았다. 대상자의 체질량지수의 표준편차를 살펴본 결과는 남학생의 경우 과체중군 44.5%, 여학생의 경우 56.0% 정상체중군이 제일 높았다. 대상자들의 흡연정도는 남자, 여자 모두 안함이라고 응답(68.9%, 87.5%)한 경우가 높았으며, 음주 상태에서는 남자는 일주일1회(41.2%), 여자 안마심(42.9%)의 응답률이 높았다.

둘째, 조사대상자들의 커피전문점 이용 시간으로는 점심식사 후 시간대(53.8%), 저녁 식사 전 시간대(28.1%)의 응답이 높은 것을 볼 수 있었다. 커피전문점 이용 목적으로는 커피를 마시기 위해서(39.6%)라고 응답한 경우가 높아서 이 결과로 인해서 커피전문점을 방문하는 대상자들은 대부분 커피를 마시기 위해서 방문하는 것을 볼 수 있었다. 커피전문점 이용 시 함께 방문하는 사람은 친구가(57.4%)로 응답률

이 제일 높았으며, 성별에 따른 커피전문점 방문횟수 결과는 남자는 주 1-2회이상 방문하는 비율(51.3%)이 높았으며, 여자도 마찬가지로 주 1-2회이상 방문하는 비율(60.3%)이 높았다. 나이에 따른 결과로는 21세이하, 22-24세이하, 25세이상 모두 주 1-2회 이상 방문한다는 비율이 제일 높았다. 학년은 1학년, 2학년, 3학년, 4학년 모두 주 1-2회 방문한다는 비율이 제일 높았으며, 주거 형태에서도 모든 항목에서 주 1-2회 방문한다는 비율이 가장 높았다. 한달 생활비에 대한 항목에서는 30-40만원 이하의 대상자에서 주 1-2회 방문한다는 비율이 높았지만, 40만원 초과 대상자에서는 주 3-4회 방문한다는 결과가 나와 유의한 차이를 볼 수 있었다. 아르바이트 여부는 예라고 응답한 대상자와 아니오라고 응답한 대상자 모두 주 1-2회 방문한다는 비율이 높았다. 커피전문점 방문횟수에 따른 선호하는 커피전문점에서는 주 1-2회 방문하는 횟수에서 스타벅스(40.1%), 기타(봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피)(22.7%)순으로 높았으며, 주 3-4회 방문하는 횟수에서는 스타벅스(41.2%), 기타(봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피)(21.6%)순으로 높았다. 주 5-6회 방문에서는 스타벅스(52.0%), 기타(봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피)(20.0%)이었으며, 매일 방문에 응답한 결과로는 스타벅스(55.6%), 투썸플레이스(22.2%) 순이었다. 결과적으로 스타벅스를 방문하는 대상자들이 월등히 많은 것을 볼 수 있었다. 커피전문점 방문 횟수에 따른 커피전문점에서 선호하는 음료 구매 종류로는 주1-2회(32.6%), 주3-4회(59.8%), 주5-6회(76.0%), 매일(88.9%) 방문하는 대상자 모두 아메리카노 섭취하는 대상자들이 월등히 높아 유의한 차이를 볼 수 있었다. 주 방문 횟수가 높아질수록 아메리카노의 비율이 높아지는 것을 볼 수 있었으며 주1-2회 방문하는 대상자에서는 스무디와 기타음료처럼 카페인이 없는 음료를 선호하는 대상자들이 많았지만 주 3-4회, 주5-6회에서는 점점 카페인이 있는 음료를 선호하는 것을 보여 유의한 차이가 있었다. 성별에 따른 커피전문점에서의 카페인에 대한 섭취에서는 카페인이 안들어간 음료를 섭취한 대상자는 남자(5.3%), 여자(11.2%)였으며 카페인이 들어간 음료를 섭취한 남자(34.0%), 여자(49.5%)였다. 카페인이 안 들어간 음료보다 카페인이 들어간 음료를 섭취한 비율이 더 높았으며 카페인이 안 들어간 음료와 카페인이 들어간 음료 모두 여자의 비율이 더 높았다. 대상자들 중 커피전문점에서 카페인이 함유된 음료를 선호하는 대상자는 남자(34.0%), 여자(49.5%)였으며, 남자는 1일 카페인 섭취량이 평균 167.13mg이었으며, 여자는 1일 섭취량이 평균

166.87mg이었다.

셋째, 조사대상자들의 카페인에 대한 항목으로 남자는 ‘잘 알고 있다(52.9%)’로 응답한 비율이 가장 많았고, 여자는 ‘잘 알고 있다(60.3%)’로 응답한 비율이 가장 많았다. 카페인이 인체에 미치는 영향으로는 조사 대상자들의 대부분이 ‘적당히 마시면 도움이 되거나 해롭지 않다’가 남자(69.7%), 여자(67.4%)로 가장 높은 빈도를 나타냈다. 커피 속 카페인의 섭취가 기억력 증진이나 각성효과, 공부 혹은 피로회복에 도움을 주는지에 대한 조사에서 남자, 여자 모두 ‘어느 정도 도움이 된다(59.7%, 53.8%)’라고 응답하였다. 조사대상자들의 카페인 섭취에 대한 부작용 유, 무는 부작용 경험이 65.0%, 경험이 없다가 35.0%로 나타났다. 카페인 부작용 증상으로는 보통이다 이상의 빈도에서 불면증70.7%, 속 쓰림 64.7%로 가장 높게 나타났고, 두통 64.7%, 손, 발 떨림은 54.6%로 나타났다. 조사대상자들의 카페인 섭취 중단 의향을 나타낸 결과는 ‘마시지 않겠다’를 응답한 대상자(48.8%)로 제일 높은 결과를 나타냈다. 카페인 음료를 구매할 때 함량 표시가 ‘필요하다’라고 응답한 대상자(45.2%)의 응답이 높게 나타났다.

본 연구의 결과를 종합해 보면 대학생들의 한 달 생활비에서 40만원 초과 하는 비율이 높았으며 한 달 생활비가 40만원 초과하는 대상자들은 커피전문점을 주3-4회 방문하는 것을 볼 수 있었다. 커피전문점을 방문하는 대상자들 중 선호하는 음료에서 카페인이 함유된 아메리카노를 선택한 비율이 높았으며 성별에 따른 커피전문점에서의 음료선택에서 카페인이 안 들어간 음료보다 카페인이 들어간 음료를 섭취하는 비율이 더 높은 것을 볼 수 있었다. 카페인이 인체에 미치는 영향에서는 남,녀 모두 ‘적당히 마시면 도움이 되거나 해롭지 않다’의 비율이 높았으며 카페인의 함량 표시를 원하는 비율이 높았다.

따라서 커피전문점에서의 카페인 섭취 및 인식도를 이해하기 위해서는 영양교육을 할 경우 커피전문점에서의 음료 중 기타 음료에서도 카페인을 많이 함유하고 있다는 것과 커피전문점에서의 카페인의 함량 표시가 커피음료 선택 시 개인별로 카페인에 대한 정보를 확인할 수 있도록 확립되어 커피전문점에서의 카페인이 들어간 커피음료 대한 선택이 이루어질 수 있도록 해야 한다.

I. 서론

외식시장이 점점 성장함에 따라 현대를 살아가는 사람들에게 커피는 많은 기호식품 중 하나로 자리 잡았다. 커피전문점을 방문하는 것이 현대인들에게 외식문화에서 빠질 수 없는 것 중 하나가 되었다.¹

1999년 7월 스타벅스 1호점이 처음 서울지역에 개점된 이후로 2002년 하반기부터 원두커피의 대중화가 시작되었다. 이러한 커피 소비의 증가와 함께 2014년도 통계청 조사결과에 따르면 전국 커피전문점 수는 약 5만개 이상으로 추정되며(국가통계포털, 2014), 우리나라 성인 1인당 연간 커피 소비량은 2012년에는 288잔이었지만, 2016년 기준에는 377잔으로 연평균 7.0%가 증가하였다(농림축산식품부, 2017).

식품을 선택하는 기준에서 점점 글로벌화되면서 서구화가 많이 되었기 때문에 카페인이 함유된 카페인 음료의 소비가 점점 증가하고 있는 추세이다.² 이러한 추세로 인해서 카페인 함유 가공식품이 다양하게 개발되고 있으며, 커피전문점이나 패스트푸드점 그리고 편의점의 이용이 점점 증가하면서 커피음료의 소비가 급격히 증가하면서, 한국 사람들의 연령대에 있어서 모든 연령대가 카페인 함유 식품의 섭취가 증가하고 있는 것을 볼 수 있다.³

1820년대 초기에 커피나 차, 여러 식품들 등에서 발견된 카페인 성분은 세계적으로 많이 이용되는 약물 중 하나로 각성제 또는 흥분제로 잘 알려져 있다. 현재 알려져 있는 카페인을 포함하고 있는 식품은 약 60종 정도가 되며, 그 예로는 커피, 밀크티, 녹차, 콜라, 초콜릿 등이 대표적으로 있다.^{4,5}

카페인 성분은 중추신경계에 작용하여, 적당량을 섭취하면 흥분작용을 나타내는 역할을 하여 졸음 방지, 이뇨작용, 근육의 긴장완화 등 긍정적인 측면이 있으나, 오심, 초조, 진전, 불안 등의 부작용을 발생시킬 수 있으며, 특히 카페인을 장기간 섭취할 경우에는 금단 증상 등의 부작용이 나타난다.^{6,7}

대학생 시기는 식생활을 스스로 관리하기 시작해야 하므로 식생활의 질이 불량해지기 매우 쉽다.

현대사회에서 아침을 결식하거나, 채소와 과일을 섭취하지 않는 등 다양한 식품

섭취의 결여, 잦은 음주와 잦은 음료 섭취 등으로 인하여 과도한 당류 섭취 등이 대학생의 식생활에 문제점으로 지적이 되었다.⁸ 구체적으로 보면 아침 결식은 전체생애주기 중 대학생이 가장 높았으며, 과일류나 채소류 식품의 섭취 빈도 횟수도 매우 낮아 영양이 불균형한 사람의 비율, 에너지와 지질 과다 섭취자의 비율도 높아 영양불균형이 심하였다. 대학생집단의 커피 및 기타 음료에 대한 섭취빈도를 조사한 연구에 의하면 섭취빈도가 가장 높은 음료는 커피, 탄산음료, 스포츠음료, 우유 및 유제품 순으로 남녀 모두 커피 음료의 섭취가 다른 음료 섭취율 보다 높았으며 남성이 여성에 비해 15% 더 커피음료의 섭취가 높았다.⁹

음료소비에 있어 개인의 선택적 권한을 주도하며 성인계층으로 분류될 수 있는 대학생집단이 소비하는 커피소비의 증가는 음료시장에 있어서도 큰 영향을 끼쳐 커피음료의 대중화 및 커피섭취는 하나의 습관으로 자리잡아가고 있다.¹⁰ 커피전문점에서의 커피섭취로 인한 영양 불균형이나 카페인 과다섭취와 같은 영양문제를 해결하기 위해 커피소비가 가장 많은 대학생의 지역별 커피전문점에서의 카페인섭취 실태 조사가 필요하지만, 지금까지 제주지역 대학생들을 대상으로 한 커피섭취 조사는 많은 연구가 이루어지지 않았다. 또한 커피전문점 시장의 확산에도 불구하고 소비자의 커피전문점 이용 실태와 커피전문점에서의 카페인 인식과 카페인 섭취량에 대한 연구는 많지 않다.

커피전문점의 소비자 특성에 따른 이용 형태를 연구한 논문¹¹에서는 커피전문점 이용객들은 주로 강남 지역과 종로 지역에 소재한 커피전문점을 찾는 비율이 높았다고 하는데, 이와 같이 서울 지역을 중심으로 커피전문점 선택 속성에 대한 연구는 진행되어 왔지만, 서울 지역과 대구지역에서 대학생의 커피전문점 이용 실태에 대한 연구^{12,13}가 있지만 아직도 더 많은 연구가 필요하다.

특히나 제주 지역의 커피전문점에서의 카페인 섭취량 및 인식도에 대한 연구는 없는 실정이다. 이에 본 연구에서는 제주 지역 대학생들을 중심으로 커피전문점을 이용하는 이용 실태를 조사하고, 대학생들의 커피전문점에서의 커피 섭취실태와 커피에 함유된 카페인섭취량 및 인식도를 조사하여 커피에 대한 올바른 섭취 및 커피에 함유된 카페인 관련 교육 자료로 제공하고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 커피

커피는 에티오피아의 산악지대에서 기원한 것으로 알려져 있으며 세계적으로 커피가 생산되는 곳은 열대, 아열대 지역으로 커피 벨트 또는 커피 존이라고 불린다. 커피는 커피나무 열매 속의 씨앗을 볶고, 물을 이용해서 그 성분을 추출하여 만든 것으로 추출하는 방법은 크게 침지법, 진공여과법, 여과법, 가압추출법으로 분리되고, 오늘날 널리 사용되는 추출 방식은 드립(drip)식 커피로 잘게 간 커피원두를 종이필터를 사용하여 우려낸 커피 액을 받는 형식이다.¹⁴

커피는 크게 아라비카(Arabica), 로부스타(Robusta), 리베리카(Liberica)의 3가지 종류로 분류되지만, 아라비카 종이 전 세계 산출량의 70%를 차지하고 27~28%는 로부스타 종이이며 리베리카 종은 2~3%밖에 생산되지 않는다.¹⁵ 이러한 원두의 종류, 생산지 등의 차이에 따라 커피의 생리활성물질인 폴리페놀과 같은 기능성 성분과 이화학적 특성이 차이가 난다.^{16,17}

커피 생두의 성분 함량은 생두의 종류나 생산지역, 재배환경 그리고 취급방법에 따라 달라진다. 다른 식품들과 마찬가지로 다양한 성분들로 구성되어 있는데, 다당류가 37~55%로 가장 많은 함량을 가지고 있다. 다당류 외에도 지질, 유기아미노산, 단백질, 무기질, 카페인 등이 포함되어 있다.

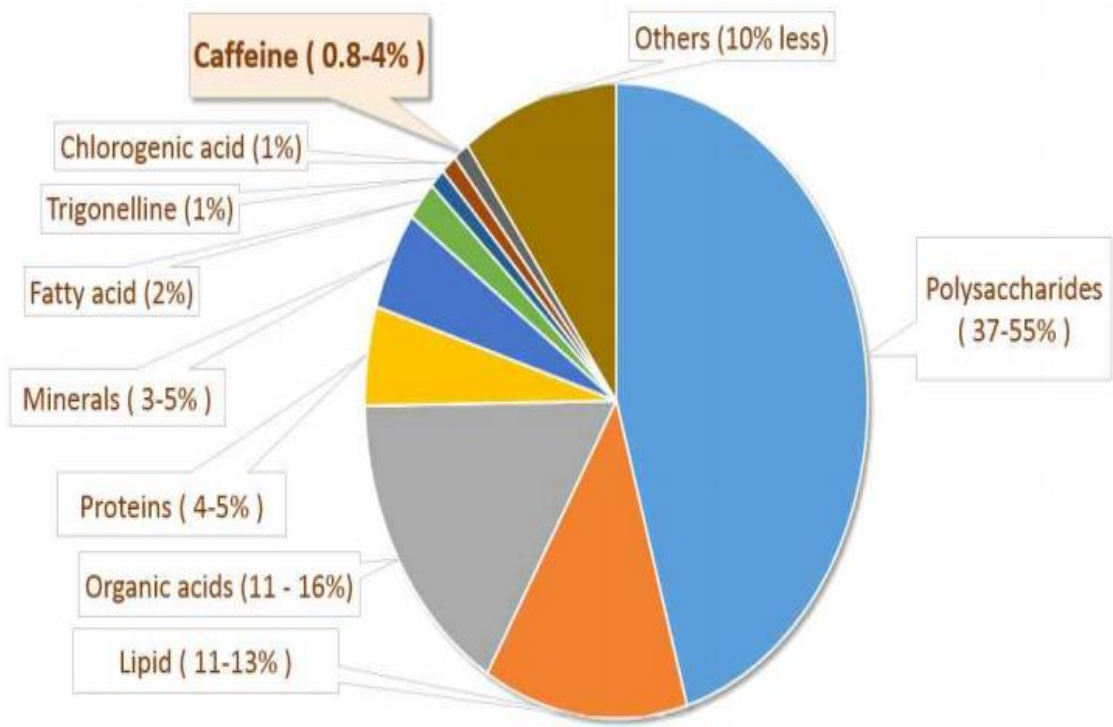


그림1. 커피의 영양성분 염수경(2016) 더치커피의 추출 조건에 따른 카페인 저감화 효과 분석¹⁸

커피의 기호도에 영향을 미치는 요소는 커피 고유의 맛과 향이 있다. 하지만 최근에는 커피가 가지고 있는 효능적 특성도 커피의 기호도에 많은 영향을 미치고 있다.

국민건강영양조사(2019) 음식 항목별 다빈도 음식 섭취 비율을 보면 커피가 3순위로 단일 음식 가운데 높은 순위에 속하는 것을 볼 수 있다.

음식 항목별 다빈도 음식 섭취 비율

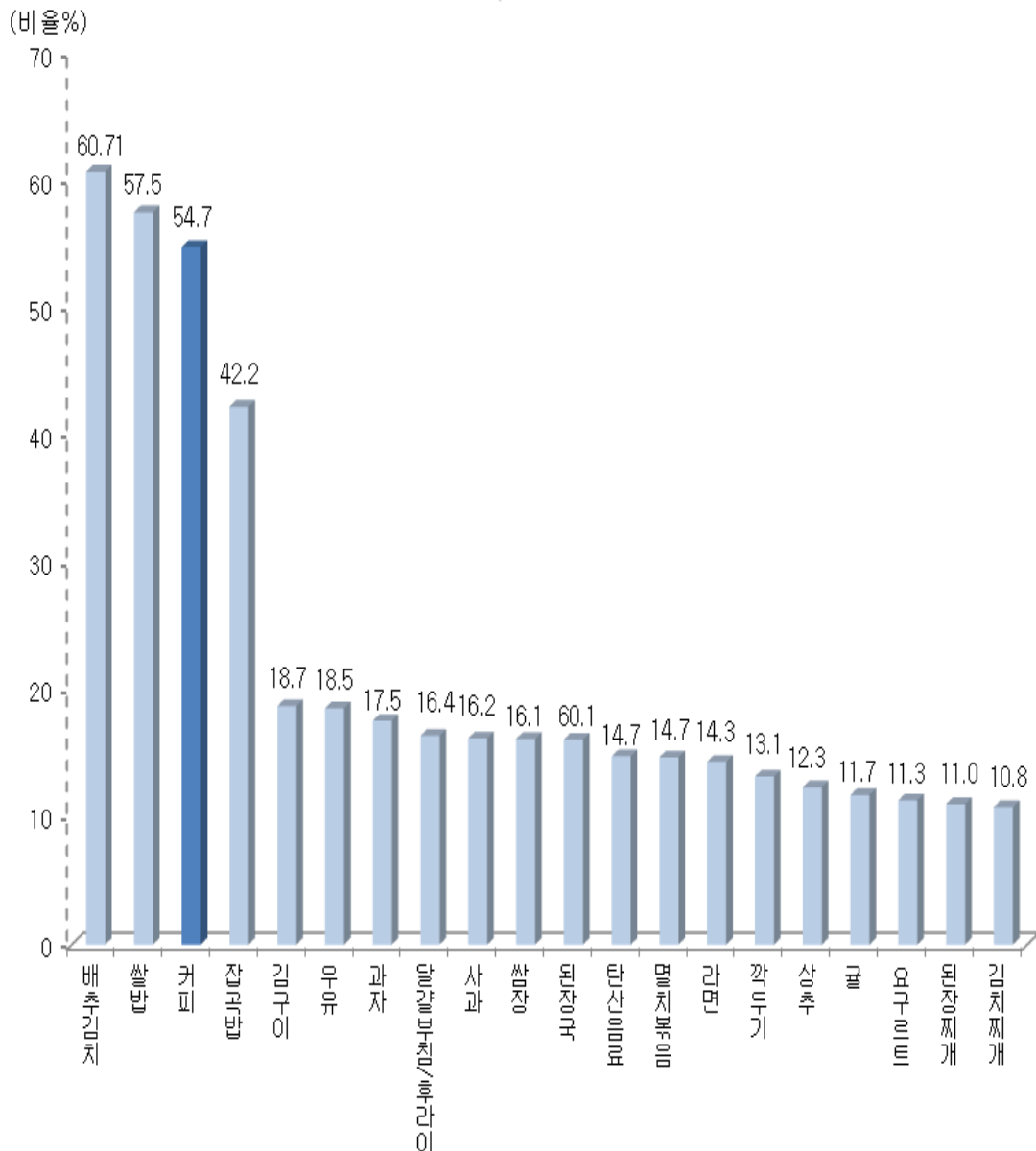


그림2. 음식 항목별 다빈도 음식 섭취 비율 (2019 국민건강영양조사, 국민영양통계)

Suh JY. 2007¹⁹ 논문 결과에서 커피를 좋아하는 이유로 맛과 향의 비율이 높은 것을 볼 수 있으며, 효능에 대해서 52.3%로 응답하여 높은 비율을 볼 수 있다.

장보미외1명(2019)²⁰ 논문의 결과에서 대학생들은 다른 음료보다 커피를 습관적으로 많이 섭취하는 것을 볼 수 있었으며, 커피 속 카페인의 함유와 카페인에 대한 위험성에 대해서는 대부분의 학생들이 인지하고 있지만($p < 0.01$), 그것이 카페인 함유 커피음료섭취의 감소로 이어지지 않고 반대로 커피섭취는 매우 빈번히 이루어지고 있는 것을 볼 수 있어 커피에 대한 올바른 섭취를 해야 할 것이다.

2. 카페인의 일반적 특징

한국식품영양학회(1998)에 따르면 카페인은 화학식 $C_8H_{10}O_2N_4$ 차잎·콩·커피, 맛이 야채의 매운맛에 함유된 알칼로이드 일종이다. 흰색의 바늘모양 결정으로 물과 알코올에 약간 녹으며 쓴맛이 난다고 한다. 카페인은 질소를 포함하고, 화학식으로는 1,3,7-trimethylxanthine으로 알칼로이드 화합물이라고 알려져있다. 카페인은 현재 60여종의 식물과 잎에 존재하는 것으로 알려져 있으며, 커피나무의 씨앗으로부터 추출된다.²¹

카페인 함유 식품으로는 커피, 많은 차 종류, 콜라, 초콜릿 등을 들 수 있는데 이들의 공급원은 모두 다르다. 커피의 카페인은 커피나무로부터, 콜라를 만들기 위해 섰 콜라나무 열매, 차는 차나무의 잎, 초콜릿은 코코아로부터 만들어 진다.²²

카페인 은 식품과 음료수 외에도 이뇨제 및 식욕억제제, 두통약, 감기약과 같은 비처방 의약품에 함유되어 있다.²³ 카페인은 우리 몸에 영양소로서 작용하는 물질은 아니지만, 체내 대사 작용과 관련하여 뇌나 근육의 자극제로 흥분작용을 일으키는 이뇨제와 강심제 그리고 흥분제 등 다양한 심리적인 효과와 약물적인 효과를 가지고 있는 자극제로 많이 알려져 있다. 이처럼 카페인은 알칼로이드계 중에서도 독성이 적은 물질이기 때문에 중독의 사례는 거의 없으나 의약품 또는 기호식품으로 인해 카페인 섭취기회가 많아져 건강상 야기되는 문제를 고려하지 않을 수 없다.²⁴

우리들 주위에 작업장이나 사무실 등에서 휴식 및 피로 회복의 목적으로 널리 애용되고 있는 기호음료 중에 포함되어 있는 카페인은 이를 섭취하고 있는 일반 시민들의 건강상 위해를 일으킬 수 있으므로 국민의 건강 증진 관점에서 볼 때 관심의 대상이라 아니할 수 없다.²⁵

3. 카페인과 건강

커피, 녹차, 코코아, 홍차 등 일반적 음료수에 포함되어 있는 카페인을 인체에 여러 가지 생리적, 약리적 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.²³

카페인을 이뇨작용을 유발하며 순환기 계통의 활동을 늘리고, 담낭 수축, 기관지 확장, 위장 및 운동성을 높이는 효과가 있다. 또한 뇌에 영향을 미쳐 각성 효과를 나타내며, 혈관을 확장시켜 심장박동수를 증가시킨다.²⁶

카페인의 부작용에 대한 연구 결과도 나타나고 있다. 카페인에 관한 연구를 살펴보면, 존 홉킨스 의과대학에서 1,130명의 남자를 대상으로 한 연구 결과는 하루 5잔 이상의 커피를 마시는 사람이 커피를 마시지 않는 사람보다 심장 질환의 발병이 2.8배 높게 나타났으며, 하루에 9잔 이상 커피를 마시는 사람의 혈청 콜레스테롤 수치는 커피를 마시는 않는 사람보다 14% 높게 나타났다.²⁷

동물실험 결과로 다량의 카페인 공급은 태아의 기형을 유도하였는데 기형으로는 발가락의 기형, 언청이, 심장 결함 등이 있었다.²⁸

식품의약품안전처(2007)에서 하루 300 mg 이상의 카페인을 섭취한 임산부 그룹에서 태아의 성장부진, 저 체중아, 기형발생빈도가 높은 것으로 나타났다.

김명희 외6명 2008 논문 결과²⁹에서 일반인이 카페인을 장기적으로 섭취 시 무기질 감소로 인한 골다공증 같은 질병을 초래할 수 있고, 항산화 능력이 감소하여 간 조직에 영향을 미친다고 나타났다.

성인이 하루 600 mg이 카페인을 단시간에 복용했을 때 카페이니즘을 유발시켜 불안, 초조, 두통, 수면장애, 두근거림 등의 카페인 중독증세가 나타난다.³⁰

카페인의 생리적 작용에 대한 민감한 정도가 개개인의 체질에 따라 다르며, 특히 성인에 비해 체격이 작은 어린이는 카페인에 상당히 민감하여 신경장애 및 심장장애가 유발되며 심각한 두통 및 우울증 등의 금단현상을 일으킬 수 있다.³¹

김성영(2018)³²논문의 결과에서 일일 카페인 섭취량과 스트레스와의 상관성을 조사한 연구에서 스트레스를 받은 후 카페인의 섭취량이 증가하는 학생들은 카페인 섭취에 따른 스트레스 감소 효과에 대한 인식도도 증가하는 것으로 나타났다($p < 0.01$).

커피 소비와 심장 혈관증과의 사이에 정의 연관이 있다고 발표한 이래 커피를 중

심으로 카페인을 함유한 기호음료와 심질환의 인과관계에 대하여 광범위한 역학적 조사나 실험동물을 사용한 기초적 연구가 이루어져 왔다.

최미자의 1명(2008)³³ 논문의 결과에서 혈중 총 콜레스테롤 농도는 카페인 첨가군이 대조군에 비해 유의적으로 ($p < 0.05$) 높았으며, 혈중 중성지방과 HDL-콜레스테롤 농도는 대조군과 카페인 첨가군 간에 유의적인 차이가 없었으며, 혈중 LDL-콜레스테롤 농도는 카페인 첨가군이 대조군에 비해 유의적으로($p < 0.05$) 높았으며, 동맥경화지수는 카페인 첨가군이 대조군에 비해 유의적으로($p < 0.05$) 높은 결과를 볼 수 있다.

4. 대학생의 커피전문점 이용 실태

커피전문점 시장이 대중화되어짐에 따라 커피전문점의 브랜드화, 프랜차이즈 커피전문점의 증가로 섭취하는 커피의 양이 점차 증가하고 있다. 커피전문점은 주변에서 쉽게 접할 수 있는 장점과 기호성의 편리함을 갖고 있어 다양한 연령층에서 커피 음료의 섭취가 증가하고 있다.³⁴

커피전문점의 매출액은 약 1조원으로 추산하고 있을 정도로 소비자들은 음식보다 더 많이 커피를 애용하고 있는 것으로 나타났다.³⁵

장보미 외1명(2016)³⁶의 연령별로 커피 섭취빈도를 조사한 연구에서는 하루 1회 이상 커피를 섭취하는 비율이 12-19세 5.8%, 20-29세의 경우 50%로 청소년기에 탄산음료의 섭취가 성인이 되면서 소비의 패턴의 변화로 커피 섭취가 증가한 것으로 사료된다.

2010년 국민건강영양조사에 따른 국민건강 통계에 의한 커피 섭취 횟수를 조사한 결과 커피(8.4회), 탄산음료(0.9회), 녹차(1.8회) 순서로 나타나 커피의 섭취가 다른 음료에 비하여 높았다. 이러한 통계를 뒷받침하듯 커피전문점들은 기존의 수도권 중심에서 5대 광역시를 시작으로 전국으로 확대되는 추세를 보이며, 서울지역 커피전문점의 점포수는 13,933개, 경기도는 11,181개로 기타 지역보다 서울과 경기 지역에 커피전문점이 가장 많았다(국가통계포털, 2014).

커피전문점은 나만의 시간을 보내는 장소로서의 역할과 공부나 업무를 할 수 있는 편의시설인 ‘제3의 장소’의 역할로서 사용되어지고 있다. 이러한 소비 트렌드의 변화로 변화가나 대학교 근처에서 쉽게 커피전문점을 볼 수 있으며 20대 대학생의 사이에서 커피의 소비량이 증가하였다.³¹

대학생의 커피섭취에 관한 연구³⁶에서는 커피 구입 장소는 남성의 경우 ‘학교 매점(46.4%)’, 여성의 경우 ‘커피전문점(54.2%)’이 가장 많았으며, 커피 섭취횟수는 남녀 모두 ‘하루 1-2잔’ 응답이 가장 높게 나타났다.

일부지역 대학생의 커피음료 섭취를 조사한 연구³⁷에 따르면 한 달에 1회 이상 커피음료를 섭취한 비율은 남학생 86명(86.9%), 여학생 65명(75.6%)로 조사 되어 남학생과 여학생의 커피음료 섭취 빈도는 여학생이 유의적으로 높았으며 조사대상자 중

대부분이 커피음료를 섭취하고 있어 대학생의 생활과 커피 음료 섭취가 밀접한 관계가 있었다.

김경영(2012)³⁸의 커피전문점 이용고객의 소비성향에 따른 감정반응이 행동에 미치는 영향에 관한 연구에서 남자보다 여자가 소비성향 전체가 더 높게 나타났다는 결과와 동일하였다.

장보미(2016)²⁰의 전북 일부지역 대학생의 커피섭취에 관한 연구결과에 의하면, 대학생의 커피 섭취 횟수는 하루에 1-2잔이 52.1%로 매일 커피음료를 섭취하는 경우가 가장 많았으며 일주일에 1-2잔이 25.7%, 하루에 3-4잔이 17.4%, 하루에 5잔 이상이 2.6%, 한 달에 1-2잔 이하가 2.3% 순으로 조사되어 대학생들 대부분이 커피음료를 섭취하고 있으며 그 기여도가 높은 결과가 나타나 대학생들의 불규칙한 식생활로 인해 건강상의 문제까지 초래될 수 있는 것으로 사료된다.

Ⅲ. 연구 내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구에서는 제주 지역의 대학교에 재학 중인 대학생 303명을 대상으로 2021년 03월 26일부터 04월 02일 까지 설문조사를 실시하였다. 총 303부의 설문지가 회수되었으며, 회수한 설문지를 최종 분석할 자료로 사용하였다. 본 연구는 제주대학교 생명윤리심의위원회의 승인을 받아 수행하였다 (JJNU-IRB-2021-009).

2. 조사내용 및 방법

1) 일반사항

조사대상자의 일반사항으로 성별, 나이, 학년, 키와 체중, 주거형태, 한달 생활비, 아르바이트, 학년, 흡연, 음주상태로 총 9문항을 조사하였으며, 나이 그리고 키와 체중은 해당란에 직접 기입하도록 하였다.

2) 커피전문점 이용실태

커피전문점 이용실태는 선행연구^{39,40}의 논문을 참고로 하여 총6 문항으로 방문횟수, 이용하는 시간, 이용하는 주요 목적, 함께 방문하는 사람, 선호하는 커피전문점, 선호하는 음료의 종류에 관한 질문으로 구성하였다.

3) 카페인에 대한 인지도

카페인에 대한 인지도는 선행연구⁴¹를 참고하여 총10문항으로 카페인에 대한 인지, 건강에 영향, 피로회복에 도움, 카페인 음료 섭취 시 부작용 경험 유·무, 부작용 시 카페인 중단 의향, 카페인 함량표시에 관한 질문으로 구성하였다.

4) 카페인 섭취량 계산

카페인에 대한 인지도는 선행연구⁹를 참고하여 커피전문점들의 온라인 사이트를 통하여 커피 음료 속 카페인 함량을 조사 한 후, 조사대상자들이 선호하는 커피전문점과 선호하는 커피전문점에서의 음료선택을 파악하여 커피전문점에서의 카페인 섭취량을 계산하였다.

3. 자료 분석 및 통계처리

본 연구의 자료는 SPSS Win Program (ver 21.0)을 이용하여 분석하였고, 첫째, 일반적인 특성은 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하여 빈도와 백분율을 산출하였고, 둘째, 조사대상자의 성별에 따른 커피전문점 방문 횟수, 커피전문점 방문 횟수에 따른 커피전문점에서 선호하는 음료 구매 종류, 커피전문점에서의 이용실태와 카페인에 대한 인지도를 분석하기 위해 χ^2 -test와 t-test 실시하여 집단 간의 유의적 관계를 알아보았다.

IV. 연구결과 및 고찰

1. 일반사항

1) 조사대상자의 일반사항

조사대상자들의 일반적인 특성으로는 [표 1]에 제시된 바와 같다. 성별은 남학생이 39.3%, 여학생이 60.7%로 여학생이 더 많았다. 나이로는 22-24세 37.3%, 21세 이하 31%, 25세 이상 31.7%으로 나타났다. 학년으로는 4학년 46.5%, 2년 19.5%, 3학년 18.2%, 1학년 15.8% 으로 나타났으며, 주거형태는 자택 66.3%, 자취 19.5%, 기숙사 14.2%의 순으로 나타났으며, 대학생의 한 달 생활비로는 없음 1.7%, 10만원이하 2.0%, 10-20만원이하 8.9%, 20~30만원 11.9%, 30-40만원 23.4%, 40만원 초과 52.1% 순으로 나타났다. 대학생의 아르바이트 여부로는 예라고 응답한 경우(49.2%), 아니 오라고 응답한 경우(50.8%)로 나타났다.

표 1. 조사대상자의 일반사항

항목	구분	빈도(명)	%
성별	남자	119	39.3
	여자	184	60.7
나이	21세이하	94	31.0
	22-24세	113	37.3
	25세이상	96	31.7
학년	1학년	48	15.8
	2학년	59	19.5
	3학년	55	18.2
	4학년	141	46.5
주거형태	자택	201	66.3
	자취	59	19.5
	기숙사	43	14.2
한달 생활비	없음	5	1.7
	10만원이하	6	2.0
	10-20이하	27	8.9
	20-30만원	36	11.9
	30-40만원	71	23.4
아르바이트여부	40만원초과	158	52.1
	예	149	49.2
	아니오	154	50.8

2) 조사대상자의 비만도

조사대상자의 체질량지수(BMI)의 표준편차를 살펴본 결과는 [표 2]에 제시된 바와 같다. 비만도는 조사대상자의 신장과 체중을 기록한 자료에 근거한 산출식 = [체중 kg/키m²]에 의해 계산된 체질량지수를 성별에 따라서 18.5미만의 경우 [저체중군, 18.5 이상-23 미만은 정상체중군, 23 이상-25 미만은 과체중군, 25 이상은 비만군]으로 분류하였다. 남학생의 44.5%가 '과체중군'이었으며, 32.8%가 '비만군', 21.8%가 '정상체중군'이었다. 여학생의 경우 56.0%가 '정상체중군'이었으며, 16.8%가 '저체중군'으로 조사되었다.

표 2. 조사대상자의 성별에 따른 비만도

N(%)

항목	구분	남학생(N=119)	여학생(N=184)
비만도 ¹⁾	저체중군	1(0.8)	31(16.8)
	정상체중군	26(21.8)	103(56.0)
	과체중군	53(44.5)	31(16.8)
	비만군	39(32.8)	19(10.3)
	평균(kg/m ²)	23.9±2.5 ²⁾	21.2±2.8 ²⁾

1) 비만도 분류 기준 : 대학비만학회, 체질량지수(BMI)

저체중군=18.5미만, 정상체중군=18.5 이상-23미만

과체중군=23 이상-25 미만, 비만군=25 이상

2) Mean ± SD

3) 조사대상자의 흡연정도와 음주상태

조사대상자들의 흡연정도와 음주상태로는 [표 3]에 제시된 바와 같다. 흡연상태에서 남학생은 ‘안함’이라고 응답한 경우가 68.9%였으며, ‘하루 5개미만’이라고 응답한 경우가 10.9%, ‘하루 10개미만’이라고 응답한 경우가 9.2%였다. 여학생은 ‘안함’이라고 응답한 경우가 87.5%였으며, ‘하루 5개미만’이라고 응답한 경우가 5.4%, ‘하루 10개미만’이라고 응답한 경우가 4.3%였다.

음주상태에서 남학생은 ‘일주일1회’라고 응답한 경우가 41.2%였으며, ‘안마심’이라고 응답한 경우가 30.3%, ‘일주일2~3회’라고 응답한 경우가 22.7%였다. 여학생은 ‘안마심’이라고 응답한 경우가 42.9%였으며, ‘일주일1회’라고 응답한 경우가 38.0%, ‘일주일2~3회’라고 응답한 경우가 18.5%였다.

표 3, 성별에 따른 흡연정도와 음주상태

N(%)

항목	구분	성별	
		남학생	여학생
흡연상태	안함	82(68.9)	161(87.5)
	하루5개미만	13(10.9)	10(5.4)
	하루10개미만	11(9.2)	8(4.3)
	하루15개미만	0(0.0)	0(0.0)
	하루1갑이상	11(9.2)	5(2.7)
	하루2갑	2(1.7)	0(0.0)
	하루2갑이상	0(0.0)	0(0.0)
	음주상태	안마심	36(30.3)
일주일1회		49(41.2)	70(38.0)
일주일2~3회		27(22.7)	34(18.5)
일주일4~5회		6(5.0)	1(0.5)
일주일6회이상		1(0.8)	0(0.0)
합계		119(100)	184(100)

2. 커피전문점 이용 행태

1) 커피전문점 이용시간

대학생의 커피전문점 이용 시간은 [표 4]에 제시된 바와 같다. 주로 이용하는 시간대는 응답자 163명 중 53.8%가 점심식사 후 시간대에, 저녁 식사 후 시간대는 28.1%가 이용하여 커피전문점 이용 시간대는 점심식사 후나 저녁식사 후에 주로 커피전문점을 이용하는 것으로 나타났다.

표 4. 커피전문점 이용 시간 N(%)

항목	구분	N(%)
커피전문점 이용시간	아침식사 전	11(3.6)
	아침식사 후	8(2.6)
	점심식사 전	6(2.0)
	점심식사 후	163(53.8)
	저녁식사 전	30(9.9)
	저녁식사 후	85(28.1)

2) 커피전문점 이용 목적

대학생의 커피전문점 이용 목적은 [표 5]에 제시된 바와 같다. 커피전문점을 이용하는 목적은 ‘커피를 마시기 위해서’라고 응답한 경우가 39.6%였으며, ‘여유로운 시간을 보내기 위해서’라고 응답한 경우가 18.2%, ‘사교나 사업이나 스터디 등의 모임을 위해서’라고 응답한 경우가 15.8%, ‘식사 후 방문하는 장소로 가기 위해서’라고 응답한 경우가 8.3%, ‘약속장소로 이용하기 위해서’, ‘편안하게 휴식을 취하기 위해서’라고 응답한 경우가 7.3%, ‘조명이나 음악과 커피향기 등의 분위기가 좋아서’라고 응답한 경우가 3.6%였다.

표 5. 커피전문점 이용 목적

항목	구분	인원수 (명)	N(%)
커피전문점 이용목적	여유로운 시간을 보내기 위해서	55	18.2
	약속장소로 이용하기 위해서	22	7.3
	편안하게 휴식을 취하기 위해서	22	7.3
	커피를 마시기 위해서	120	39.6
	식사 후 방문하는 장소로 가기 위해서	25	8.3
	사교나 사업이나 스터디 등의 모임을 위해서	48	15.8
	조명이나 음악과 커피향기 등의 분위기가 좋아서	11	3.6

3) 커피전문점 이용 시 함께 방문하는 사람

대학생의 커피전문점 이용 시 함께 방문하는 사람은 [표 6]에 제시된 바와 같다. 커피전문점을 이용 시 함께 방문하는 사람으로는 친구가 174명 중 57.4%로 가장 많았으며, 연인이 19.8%, 혼자 13.2%, 선후배 5.0%, 가족 4.6% 순으로 커피전문점을 함께 방문하는 것으로 나타났다.

표 6. 커피전문점 이용 시 함께 방문하는 사람

항목	구분	인원수(명)	N(%)
커피전문점 이용 시 방문하는 사람	친구	174	57.4
	연인	60	19.8
	선후배	15	5.0
	가족	14	4.6
	혼자	40	13.2

4) 커피전문점 방문 횟수에 따른 일반사항

조사대상자의 일반사항에 따른 커피전문점 방문 횟수 결과는 [표 7]에 제시 하였다. 성별에 따라서 커피전문점 방문횟수에 대해서 남자(51.3%) 주 1-2회 이상 방문하는 비율이 높게 나타났으며, 여자(60.3%) 주 1-2회 비율이 높게 나타났다. 남자, 여자 간 유의한 차이는 없었다.

나이는 21세 이하(62.8%)에서 주 1-2회 방문한다는 비율이 높았고, 22-24세(55.8%), 25세 이상(52.1%)에서도 주 1-2회 이상 방문한다는 비율이 높게 나타났으며, 남녀 간에 유의한 차이는 없었다.

학년은 1학년(68.8%), 2학년(50.8%), 3학년(65.5%), 4학년(51.8%)에서 주 1회-2회 방문한다는 비율이 높게 나타났다. 1학년(27.1%), 2학년(39.0%), 3학년(23.6%), 4학년(34.0%)에서 주3-4회 방문한다는 차이를 보여 유의한 차이를 보이지 않았다.

주거형태는 자택에서 생활하는 대상자가 주 1-2회(58.7%) 방문한다는 비율이 높았고 자취 생활을 하는 대상자도 주 1-2회(44.1%) 방문한다는 비율이 높았다. 기숙사 생활하는 대상자도 주 1-2회(65.1%) 방문한다는 비율이 높아 평균 주1-2회 방문한다는 것을 볼 수 있었다.

한달 생활비는 10-20만원이하 대상자에서 주 1-2회(88.9%) 방문한다는 비율이 높았고, 20-30만원 이하 대상자에서 주1-2회(72.2%), 30-40만원이하 대상자에서 주 1-2회(66.2%)방문한다고 나왔으며 40만원초과 대상자에서는 주3-4회(43.0%)방문한다고 나와 한 달 생활비에 따라 커피전문점 방문횟수가 다르다는 유의한 차이가 있었다.($p < 0.001$)

아르바이트 여부는 '예'라고 응답한 대상자는 주1-2회(53.0%)방문한다는 비율이 높았으며 '아니오'라고 응답한 대상자도 주1-2회(60.4%)방문한다는 비율이 높아 유의한 차이가 없었다.

표 7. 커피전문점 방문 횟수에 따른 일반사항

N(%)

구분	커피전문점 방문 횟수				x ² (p)	
	주1-2회	주3-4회	주5-6회	매일		
성별 (n=303)	남자	61(51.3)	44(37.0)	10(8.4)	4(3.4)	2.660 ^{NS} (.447)
	여자	111(60.3)	53(28.8)	15(8.2)	5(2.7)	
나이 (n=303)	21세이하	59(62.8)	30(31.9)	3(3.2)	2(2.1)	6.034 ^{NS} (.419)
	22-24세	63(55.8)	35(31.0)	12(10.6)	3(2.7)	
	25세이상	50(52.1)	32(33.3)	10(10.4)	4(4.2)	
학년 (n=303)	1학년	33(68.8)	13(27.1)	2(4.2)	0(0.0)	12.359 ^{NS} (.194)
	2학년	30(50.8)	23(39.0)	6(10.2)	0(0.0)	
	3학년	36(65.5)	13(23.6)	4(7.3)	2(3.6)	
	4학년	73(51.8)	48(34.0)	13(9.2)	7(5.0)	
주거형태 (n=303)	자택	118(58.7)	66(32.8)	12(6.0)	5(2.5)	9.584 ^{NS} (.143)
	자취	26(44.1)	21(35.6)	9(15.3)	3(5.1)	
	기숙사	28(65.1)	10(23.3)	4(9.3)	1(2.3)	
한달 생활비 (n=303)	없음	4(80.0)	1(20.0)	0(0.0)	0(0.0)	40.327 ^{***} (.000)
	10만원이하	6(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
	10-20이하	24(88.9)	3(11.1)	0(0.0)	0(0.0)	
	20-30만원	26(72.2)	7(19.4)	3(8.3)	0(0.0)	
	30-40만원	47(66.2)	18(25.4)	4(5.6)	2(2.8)	
아르바이 트여부	예	79(53.0)	55(36.9)	11(7.4)	4(2.7)	3.271 ^{NS} (.352)
	아니오	93(60.4)	42(27.3)	14(9.1)	5(3.2)	

NS: Not significant

***: P<0.001

5) 커피전문점 방문횟수에 따른 선호하는 커피전문점

조사대상자가 선호하는 커피전문점의 결과는 [표 8]에 제시 하였다. 대상자들의 선호하는 커피전문점을 방문하는 횟수에서 주1-2회 방문에서는 스타벅스(40.1%), 기타(봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피)(22.7%), 탐앤탐스와 투썸플레이스(11.6%)순으로 나타났으며 주3-4회 방문에서는 스타벅스(41.2%), 기타(봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피)(21.6%), 탐앤탐스(12.4%), 투썸플레이스(11.3%)순이었다. 주5-6회 방문에서는 스타벅스(52.0%), 기타 (봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피)(20.0%), 투썸플레이스(12.0%)순이었으며 매일 방문하는 대상자에서는 스타벅스(55.6%), 투썸플레이스(22.2%), 파스쿠치와 기타(봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피)(11.1%)순이었다. 대상자들이 제일 많이 방문하는 커피전문점에서는 스타벅스(41.9%), 기타(봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피)(21.8%), 투썸플레이스(11.9%), 탐앤탐스(11.2%), 이디야(5.0%), 파스쿠치(3.6%), 엔젤리너스(1.7%), 케페베네(1.3%), 커피빈(1.0%), 할리스(0.7%)순으로 결과적으로 스타벅스를 방문하는 대상자들이 월등히 많은 것을 볼 수 있었다.

표 8. 커피전문점 방문 횟수에 따른 선호하는 커피전문점

N(%)

구분	커피전문점 방문횟수				합계	x ² (p)
	주1-2회	주3-4회	주5-6회	매일		
스타벅스	69(40.1)	40(41.2)	13(52.0)	5(55.6)	127(41.9)	14.426 NS (0.977)
탐앤탐스	20(11.6)	12(12.4)	2(8.0)	0(0.0)	34(11.2)	
할리스	1(0.6)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(0.7)	
파스쿠치	5(2.9)	3(3.1)	2(8.0)	1(11.1)	11(3.6)	
카페베네	3(1.7)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(1.3)	
선호하는 커피전문점 이디야	10(5.8)	5(5.2)	0(0.0)	0(0.0)	15(5.0)	
엔젤리너스	2(1.2)	3(3.1)	0(0.0)	0(0.0)	5(1.7)	
투썸플레이스	20(11.6)	11(11.3)	3(12.0)	3(22.2)	36(11.9)	
커피빈	3(1.7)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	3(1.0)	
기타(에이바우트, 붐붐, 메가커피, 백다방)	39(22.7)	21(21.6)	5(20.0)	1(11.1)	66(21.8)	

NS: Not significant

6) 커피전문점 방문 횟수에 따른 커피전문점에서 선호하는 음료 구매 종류

조사대상자의 커피전문점에서 선호하는 음료 구매 종류의 결과는 [표 9]에 제시하였다. 대상자들의 선호하는 커피전문점을 방문하는 횟수에서 주1-2회 방문에서는 아메리카노(32.6%), 스무디(23.3%), 기타(13.4%)순으로 나타났으며 주3-4회 방문에서는 아메리카노(59.8%), 스무디(9.3%), 카페라떼(7.2%), 카라멜마끼아또와 기타(6.2%)순이었다. 주5-6회 방문에서는 아메리카노(76.0%), 기타(8.0%), 디카페인과 카페라떼, 카라멜마끼아또(4.0%)순이었으며 매일 방문하는 대상자에서는 아메리카노(88.9%), 디카페인커피(11.1%)순이었다. 대상자들이 커피전문점에서 선호하는 음료 구매 결과 아메리카노(46.5%), 스무디(16.5%), 기타(10.2%), 카페라떼(9.6%), 디카페인커피(5.0%), 카라멜마끼아또(4.6%), 밀크티(4.0%), 콜드브루(2.0%), 카페모카(1.7%)순으로 결과적으로 아메리카노를 선호하는 대상자들이 월등히 많은 것을 볼 수 있었다. 주 방문 횟수가 높아질수록 아메리카노의 비율이 높아지는 것을 볼 수 있었으며 주1-2회 방문하는 대상자에서는 스무디와 기타음료처럼 카페인이 없는 음료를 선호하는 대상자들이 많았지만 주 3-4회, 주5-6회에서는 점점 카페인이 있는 음료를 선호하는 것을 보여 유의한 차이가 있었다.($p < 0.05$)

표 9. 커피전문점 방문 횟수에 따른 커피전문점에서 선호하는 음료 구매 종류
N(%)

구분	커피전문점 방문횟수				합계	x ² (p)
	주1-2회	주3-4회	주5-6회	매일		
커피전문 점에서 선호하는 음료	아메리카노	56(32.6)	58(59.8)	19(76.0)	8(88.9)	141 (46.5)
	디카페인커피	10(5.8)	3(3.1)	1(4.0)	1(11.1)	15(5.0)
	카페라떼	21(12.2)	7(7.2)	1(4.0)	0(0.0)	29(9.6)
	카라멜 마끼아 또	7(4.1)	6(6.2)	1(4.0)	0(0.0)	14(4.6)
	카페모 카	3(1.7)	2(2.1)	0(0.0)	0(0.0)	5(1.7)
	콜드브 루	4(2.3)	2(2.1)	0(0.0)	0(0.0)	6(2.0)
	밀크티	8(4.7)	4(4.1)	0(0.0)	0(0.0)	12(4.0)
	스무디	40(23.3)	9(9.3)	1(4.0)	0(0.0)	50(16.5)
	기타	23(13.4)	6(6.2)	2(8.0)	0(0.0)	31(10.2)

*: P<0.05

7) 카페인 함유, 비함유 음료섭취에 따른 분류

대상자들의 선호하는 커피전문점에서의 선호하는 커피 음료를 조사하여 커피전문점에서의 카페인 함유, 비함유 음료섭취에 따른 분류에 결과는 [표 10]에 제시 하였다. 카페인이 안 들어간 음료를 섭취한 남자(5.3%), 여자(11.2%)였으며 카페인이 들어간 음료를 섭취한 남자(34.0%), 여자(49.5%)였다. 카페인이 안 들어간 음료를 섭취한 비율(16.5%)보다 카페인이 들어간 음료를 섭취한 비율(83.5%)가 더 높았으며 카페인이 안 들어간 음료와 카페인이 들어간 음료 모두 여자의 비율이 더 높았다.

표 10. 카페인 함유, 비함유 음료섭취에 따른 분류

항목	구분	성별		합계
		남자(N=119)	여자(N=184)	
카페인 함유, 비함유 음료섭취에 따른 분류	카페인 비함유 음료	16(5.3)	34(11.2)	50(16.5)
	카페인 함유 음료	103(34.0)	150(49.5)	153(83.5)

8) 커피전문점에서 카페인음료를 마시는 사람들의 카페인 1일 섭취량(mg/day)

대상자들의 선호하는 커피전문점에서의 선호하는 커피 음료를 마시는 사람들의 카페인 1일 섭취량(mg/day)의 결과는 [표 11]에 제시 하였다.

커피전문점들의 음료 속에 카페인 함량을 조사한 후 카페인이 들어간 음료를 마시는 사람들의 1일 평균 섭취량을 조사해보았다. 대상자들 중 커피전문점에서 카페인이 함유된 음료를 선호하는 대상자는 남자(34.0%), 여자(49.5%)였으며, 남자는 1일 섭취량이 평균±표준편차 167.13±72.52였으며, 여자는 1일 섭취량이 평균±표준편차 166.87±83.50였다.

표 11. 커피전문점에서 카페인음료를 마시는 사람들의 카페인 1일 섭취량(mg/day)

항목	구분	인원수	평균±표준편차	p-value
커피전문점에서 카페인 음료를 마시는 사람들의 카페인 1일 평균 섭취량	남자	103(34.0)	167.13±72.52 ¹	0.026 ^{NS} (0.980)
	여자	150(49.5)	166.87±83.50	

¹Mean± SD

3. 카페인 인지도

1) 성별에 따른 카페인에 대한 인지도

전체 조사대상자 303명의 평상시 카페인에 대한 인지 정도는 [표 12]에 나타내었다. 카페인에 대하여 남자는 ‘잘 알고 있다(52.9%)’로 응답한 비율이 가장 많았고, 그 다음으로는 ‘들어본 적이 있다(37.0%)’, ‘잘 모른다(10.1%)’순이었으며, 47.2%, 여자는 ‘잘 알고 있다(60.3%)’로 응답한 비율이 가장 많았고, 그 다음으로는 ‘들어본 적이 있다(33.2%)’, ‘잘 모른다(6.5%)’순이었으며 남자와 여자 모두 카페인에 대하여 인지하고 있는 것을 볼 수 있었다.

카페인이 인체에 미치는 영향으로는 조사 대상자들의 대부분이 ‘적당히 마시면 도움이 되거나 해롭지 않다’가 남자(69.7%), 여자(67.4%)로 가장 높은 빈도를 나타냈고, ‘적게 마실수록 좋다’가 남자(16.86%), 여자(26.1%), ‘많은 영향을 끼치지 않는다’가 남자(10.9%), 여자(6.5%), ‘많이 마실수록 좋다’가 남자(0.8%), 여자(0.0%) 순으로 나타내며 유의한 차이가 있었다.($p < 0.05$) 이는 성인을 대상으로 카페인 인지도를 조사한 선행연구³⁹의 카페인과 건강의 영향에서 적당히 마시면 도움이 된다(66.3%), 적게 마실수록 좋다(27.6%)로 카페인이 인체에 미치는 영향의 순서 결과와 일치한다.

커피 속 카페인의 섭취가 기억력 증진이나 각성효과, 공부 혹은 피로회복에 도움을 주는지에 대한 조사에서 남자는 ‘어느정도 도움이 된다(59.7%)’, ‘도움이 되지 않는다(21.0%)’, ‘많이 도움이 된다(19.3%)’순이었다. 여자는 ‘어느정도 도움이 된다(53.8%)’, ‘도움이 되지 않는다(32.1%)’, ‘많이 도움이 된다(14.1%)’순이었다.

표 12. 성별에 따른 카페인에 대한 인지도

		N(%)		
구분		성별		X ² (p)
		남자 (n=119)	여자 (n=184)	
카페인에 대한 인지	잘 알고 있다	63(52.9)	111(60.3)	2.149 (0.342)
	들어본 적이 있다	44(37.0)	61(33.2)	
	잘 모른다	12(10.1)	12(6.5)	
카페인이 인체에 미치는 영향	적당히 마시면 도움이 되거나 해롭지 않다	83(69.7)	124(67.4)	8.701* (0.034)
	많이 마실수록 좋다	1(0.8)	0(0.0)	
	많은 영향을 끼치지 않는다	16(10.9)	12(6.5)	
	적게 마실수록 좋다	19(16.8)	48(26.1)	
기억력 증진이나 각성 효과, 공부 혹은 피로회복에 도움	많이 도움이 된다	23(19.3)	26(14.1)	4.836 (0.089)
	어느 정도 도움이 된다	71(59.7)	99(53.8)	
	도움이 되지 않는다	25(21.0)	59(32.1)	

*: P<0.05

2) 카페인 부작용 유, 무

조사대상자들의 카페인 섭취를 중단 했을 경우 부작용 유무에 관한 결과는 [표 13]에 나타내었다. 부작용 경험이 65.0%, 경험이 없다가 35.0%로 나타났다.

표 13. 카페인 부작용 유, 무

항목	구분	인원수(명)	비율(%)
카페인 부작용	없다	106	35.0
	있다	197	65.0
합계		303	100

3) 카페인 부작용 유, 무에 따른 카페인에 대한 인지도

카페인 부작용 유, 무에 따른 카페인에 대한 인지 정도는 [표 14]에 나타내었다. 카페인에 대하여 부작용 ‘유’라고 응답한 대상자들은 ‘잘 알고 있다(61.9%)’로 응답한 비율이 가장 많았고, 그 다음으로는 ‘들어본 적이 있다(30.5%)’, ‘잘 모른다(7.6%)’순이었고, 부작용 ‘무’라고 응답한 대상자들은 ‘잘 알고 있다(49.1%)’로 응답한 비율이 가장 많았고, 그 다음으로는 ‘들어본 적이 있다(42.5%)’, ‘잘 모른다(8.5%)’순이었으며 부작용 ‘유’, ‘무’라고 응답한 대상자들 모두 카페인에 대하여 인지하고 있는 것을 볼 수 있었다.

카페인이 인체에 미치는 영향으로는 부작용 ‘유’, ‘무’라고 응답한 대상자들 모두 ‘적당히 마시면 도움이 되거나 해롭지 않다’가 ‘유’(67.5%), ‘무’(69.8%)로 가장 높은 빈도를 나타냈고, ‘적게 마실수록 좋다’가 ‘유’(24.4%), ‘무’(33.0%) ‘많은 영향을 끼치지 않는 다’가 ‘유’(7.6%), ‘무’(12.3%), ‘많이 마실수록 좋다’가 ‘유’(0.5%), ‘무’(0.0%) 순으로 나타났다.

커피 속 카페인의 섭취가 기억력 증진이나 각성효과, 공부 혹은 피로회복에 도움을 주는지에 대한 조사에서 부작용 ‘유’라고 응답한 대상자는 ‘어느정도 도움이 된다(55.8%)’, ‘도움이 되지 않는다(24.9%)’, ‘많이 도움이 된다(19.3%)’순이었다. 부작용 ‘무’라고 응답한 대상자는 ‘어느정도 도움이 된다(56.6%)’, ‘도움이 되지 않는다(33.0%)’, ‘많이 도움이 된다(10.4%)’순이었다.

표 14. 카페인 부작용 유, 무에 따른 카페인에 대한 인지도

		부작용 유, 무		N(%)
구분				X ² (p)
		부작용 유	부작용 무	
카페인에 대한 인지	잘 알고 있다	122(61.9)	52(49.1)	4.917 (0.086)
	들어본 적이 있다	60(30.5)	45(42.5)	
	잘 모른다	15(7.6)	9(8.5)	
카페인이 인체에 미치는 영향	적당히 마시면 도움이 되거나 해롭지 않다	133(67.5)	74(69.8)	3.497 (0.321)
	많이 마실수록 좋다	1(0.5)	0(0.0)	
	많은 영향을 끼치지 않는다	15(7.6)	13(12.3)	
	적게 마실수록 좋다	48(24.4)	19(17.9)	
기억력 증진이나 각성 효과, 공부 혹은 피로회복에 도움	많이 도움이 된다	38(19.3)	11(10.4)	5.041 (0.080)
	어느 정도 도움이 된다	110(55.8)	60(56.6)	
	도움이 되지 않는다	49(24.9)	35(33.0)	

4) 카페인 부작용 증상

부작용 경험의 증상에 관한 결과는 [표 15]에 나타내었다. 불면증 증상에서는 그렇다(37.0%), 전혀아니다(22.6%), 보통이다(21.2%)순이었으며, 두통 증상에서는 그렇다(32.9%), 전혀아니다(26.6%), 보통이다(24.6%)순이었다. 손·발 떨림 증상에서는 전혀아니다(35.3%), 그렇다(29.5%), 보통이다(21.7%)였으며 속쓰림 증상으로는 그렇다(40.1%), 보통이다와 전혀아니다(22.7%)로 나타났다. 보통이다 이상의 빈도에서 불면증70.7%, 속 쓰림 64.7%로 가장 높게 나타났고, 두통 64.7%, 손, 발 떨림은 54.6%로 나타났다. 카페인 섭취실태에 관한 연구⁴¹에서 남, 여 모두 부작용으로 속 쓰림과 불면증 부작용의 빈도가 높았고, 소비자보호원의 연구²⁴에서도 속 쓰림과 불면증에 높은 응답률을 보여 본 연구와 비슷한 결과를 나타냈다.

표 15. 카페인 부작용 증상

항목	구분	인원수(명)	비율(%)
불면증	전혀아니다	47	22.6
	아니다	14	6.7
	보통이다	44	21.2
	그렇다	77	37.0
	매우 그렇다	26	12.5
두통	전혀아니다	55	26.6
	아니다	18	8.7
	보통이다	51	24.6
	그렇다	68	32.9
	매우 그렇다	15	7.2
손, 발 떨림	전혀아니다	73	35.3
	아니다	21	10.1
	보통이다	45	21.7
	그렇다	61	29.5
	매우 그렇다	7	3.4
속쓰림	전혀아니다	47	22.7
	아니다	13	6.3
	보통이다	47	22.7
	그렇다	83	40.1
	매우 그렇다	17	8.2

5) 카페인 위해성에 대한 중단 의향

조사대상자들의 카페인 섭취 중단 의향을 나타낸 결과는 [표 16]에 나타내었다. 조사 대상자 중 ‘마시지 않겠다’를 응답한 대상자는(48.8%), ‘계속 마시겠다’라고 응답한 대상자는(26.7%), ‘모르겠다’라고 응답한 대상자는(24.4%)으로 나타났다. 카페인 함유 음료에 관한 연구⁴¹에서도 카페인 중단 의향에 대해 마시지 않겠다’를 응답한 대상자는(40.5%), ‘계속 마시겠다’라고 응답한 대상자는(18.6%), ‘모르겠다’라고 응답한 대상자는(40.9%)으로 응답률을 보여 본 연구와 비슷한 결과를 나타냈다.

표 16. 카페인 위해성에 대한 중단 의향

항목	구분	인원수(명)	비율(%)
카페인 중단 의향	마시지 않겠다	148	48.8
	계속 마시겠다	81	26.7
	모르겠다	74	24.4
합계		303	100.0

6) 카페인 함량 표시

조사대상자들의 카페인 함량 표시 필요성의 결과는 [표 17]에 나타내었다. 카페인 음료를 구매할 때 함량 표시가 필요하다고 응답한 대상자는(45.2%), 반드시 필요하다고 응답한 대상자는(39.6%)였으며, 그저 그렇다라고 응답한 대상자(13.5%)였다. 대부분의 조사대상자가 카페인 음료의 함량 표시가 필요하다고 생각하고 있었다. 이는 선행논문인 카페인 함유 음료에 관한 연구⁴¹에서도 카페인 함량표시 필요 여부에 반드시 필요하다고 응답한 대상자(32.6%), 필요하다고 응답한 대상자가(51.6%)로 비슷한 결과가 나타났다.

표 17. 카페인 함량 표시

항목	구분	인원수(명)	비율(%)
카페인 함량 표시	반드시 필요하다	120	39.6
	필요하다	137	45.2
	그저 그렇다	41	13.5
	별로 필요없다	3	1.0
	전혀 필요하지 않다	2	0.7
합계		303	100.0

V. 결론 및 제언

본 연구는 제주지역 대학교에 재학 중인 대학생 303명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며 일반사항, 커피전문점에서의 이용행태, 카페인 인지도에 대해 조사하였고 일반사항과 커피전문점에서의 이용행태, 카페인 인지도를 분석하였다. 이를 근거로 제주지역 대학생이 커피에 대한 올바른 섭취 및 커피에 함유된 카페인 관련 교육 자료를 제공하고자 하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상자들의 일반적인 특성으로는 성별은 남학생보다 여학생이 더 많았다. 나이로는 22-24세 37.3%, 21세 이하 31%, 25세 이상 31.7%으로 22-24세가 제일 많았으며, 학년으로는 4학년, 2년, 3학년, 1학년 순으로 나타났으며, 주거형태는 자택, 자취, 기숙사의 순으로 나타났으며, 대학생의 한 달 생활비로는 40만원 초과, 30~40만원, 20~30만원, 10~20만원 이하, 10만원 이하, 없음 순으로 나타났다. 대학생의 아르바이트 여부로는 예라고 응답한 경우가 49.2%, 아니오라고 응답한경우가 50.8%로 나타났다.

둘째, 조사대상자의 체질량지수(BMI)의 표준편차를 살펴본 결과에서 비만도는 조사대상자의 신장과 체중을 기록한 자료에 근거한 산출식[체중(kg)/키(m²)]에 의해 계산된 체질량지수를 성별에 따라 18.5미만의 경우 '저체중군', 18.5 이상-23 미만은 '정상체중군', 23 이상-25 미만은 '과체중군', 25 이상은 비만군으로 분류하였다. 남학생의 44.5%가 '과체중군'이었으며, 32.8%가 '비만군', 21.8%가 '정상체중군'이었다. 여학생의 경우 56.0%가 '정상체중군'이었으며, 16.8%가 '저체중군'으로 조사되었다.

셋째, 조사대상자들의 흡연정도와 음주상태로는 흡연상태에서 남학생은 ‘안함’, ‘하루 5개미만’, ‘하루 10개미만’ 순이라고 응답하였으며. 여학생은 ‘안함’, ‘하루 5개미만’, ‘하루 10개미만’ 순이라고 응답하였다. 음주상태에서 남학생은 ‘일주일1회’, ‘안마심’, ‘일주일2~3회’순이라고 응답하였다. 여학생은 ‘안마심’, ‘일주일1회’, ‘일주일2~3회’ 순이라고 응답하였다.

넷째, 대학생의 커피전문점 이용 시간에서 주로 이용하는 시간대는 응답자 163명 중 53.8%가 점심식사 후 시간대에, 저녁 식사 전 시간대는 28.1%가 이용하여 커피전문점 이용 시간대는 점심식사 후나 저녁식사 전에 주로 커피전문점을 이용하는 것으로 나타났다.

다섯째, 대학생의 커피전문점을 이용하는 목적은 ‘커피를 마시기 위해서’, ‘여유로운 시간을 보내기 위해서’, ‘사교나 사업이나 스터디 등의 모임을 위해서’, ‘식사 후 방문하는 장소로 가기 위해서’, ‘약속장소로 이용하기 위해서’, ‘편안하게 휴식을 취하기 위해서’, ‘조명이나 음악과 커피향기등의 분위기가 좋아서’ 순이라고 응답하여 커피를 마시기 위해서 커피전문점을 이용하는 대상자가 많은 것을 볼 수 있었다.

여섯째, 대학생의 커피전문점 이용 시 함께 방문하는 사람으로는 친구, 연인이 1, 혼자, 선후배, 가족 순으로 커피전문점을 함께 방문하는 것으로 나타났다.

일곱째, 조사대상자의 일반사항에 따른 커피전문점 방문 횟수 결과는 성별에 따른 커피전문점 방문횟수에 대해서는 남자는 주 1-2회 이상 방문하는 비율이 높게 나타났고, 여자는 주 1-2회 비율이 높게 나타났으며, 남녀 간에 유의한 차이는 없었다. 나이는 21세 이하에서 주 1-2회 방문한다는 비율이 높았고, 22-24세, 25세 이상에서도 주 1-2회 이상 방문한다는 비율이 높게 나타났으며, 남녀 간에 유의한 차이는 없었다. 학년은 1학년, 2학년, 3학년, 4학년에서 주 1회-2회 방문한다는 비율이 높게 나타났다. 주거형태는 자택에서 생활하는 대상자가 주 1-2회 방문한다는 비율이 높았고 자취 생활을 하는 대상자도 주 1-2회 방문한다는 비율이 높았다. 기숙사 생활하는 대상자도 주 1-2회 방문한다는 비율이 높아 평균 주1-2회 방문한다는 것

을 볼 수 있었다. 한달 생활비는 10-20만원이하 대상자에서 주 1-2회 방문한다는 비율이 높았고, 20-30만원이하 대상자에서 주1-2회, 30-40만원이하 대상자에서 주 1-2회 방문한다고 나왔으며 40만원초과 대상자에서는 주3-4회 방문한다는 비율이 높아 한달생활비에 따라 커피전문점 방문횟수가 다르다는 유의한 차이가 있었다.($p < 0.001$) 아르바이트 여부는 ‘예’라고 응답한 대상자는 주1-2회 방문한다는 비율이 높았으며 ‘아니오’라고 응답한 대상자도 주1-2회 방문한다는 비율이 높아 유의한 차이가 없었다.

여덟째, 대상자들의 선호하는 커피전문점을 방문하는 횟수에서 주1-2회 방문에서는 스타벅스, 기타(봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피), 탐앤탐스와 투썸플레이스순으로 나타났으며 주3-4회 방문에서는 스타벅스, 기타(봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피), 탐앤탐스, 투썸플레이스순이었다. 주5-6회 방문에서는 스타벅스, 기타 (봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피), 투썸플레이스순이었으며 매일 방문하는 대상자에서는 스타벅스, 투썸플레이스, 파스쿠치와 기타(봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피)순이었다. 대상자들이 제일 많이 방문하는 커피전문점에서는 스타벅스, 기타(봄봄, 뽕다방, 에이바우트, 메가커피), 투썸플레이스, 탐앤탐스, 이디야, 파스쿠치, 엔젤리너스, 케페베네, 커피빈, 할리스순으로 결과적으로 스타벅스를 방문하는 대상자들이 월등히 많은 것을 볼 수 있다.

아홉째, 커피전문점에서 선호하는 음료 구매 종류의 결과는 대상자들의 선호하는 커피전문점을 방문하는 횟수에서 주1-2회 방문에서는 아메리카노, 스무디, 기타순으로 나타났으며 주3-4회 방문에서는 아메리카노, 스무디 카페라떼, 카라멜마끼아또와 기타순이었다. 주5-6회 방문에서는 아메리카노, 기타, 디카페인과 카페라떼, 카라멜마끼아또순이었으며 매일 방문하는 대상자에서는 아메리카노, 디카페인커피순이었다. 대상자들이 커피전문점에서 선호하는 음료 구매 결과 아메리카노, 스무디, 기타, 카페라떼, 디카페인커피, 카라멜마끼아또, 밀크티, 콜드브루, 카페모카순으로 결과적으로 아메리카노를 선호하는 대상자들이 월등히 많은 것을 볼 수 있었다. 주1-2회 방문하는 대상자에서는 스무디와 기타음료처럼 카페인이 없는 음료를 선호하는 대

상자들이 많았지만 주 3-4회, 주5-6회에서는 점점 카페인이 있는 음료를 선호하는 것을 보여 유의한 차이가 있었다.($p < 0.05$)

열째, 대상자들의 선호하는 커피전문점에서의 선호하는 커피 음료를 조사하여 성별에 따른 커피전문점에서의 카페인에 대한 섭취의 결과는 카페인이 안 들어간 음료를 섭취한 남자(5.3%), 여자(11.2%)였으며 카페인이 들어간 음료를 섭취한 남자(34.0%), 여자(49.5%)였다. 카페인이 안 들어간 음료보다 카페인이 들어간 음료를 섭취한 비율이 더 높았으며 카페인이 안 들어간 음료와 카페인이 들어간 음료 모두 여자의 비율이 더 높았다.

열한째, 대상자들의 선호하는 커피전문점에서의 선호하는 커피 음료를 마시는 사람들의 카페인 1일 섭취량(mg/day)의 결과는 커피전문점들의 음료 속에 카페인 함량을 조사한 후 카페인이 들어간 음료를 마시는 사람들의 1일 평균 섭취량을 조사해보았다. 대상자들 중 커피전문점에서 카페인이 함유된 음료를 선호하는 대상자는 남자(34.0%), 여자(49.5%)였으며, 남자는 1일 섭취량이 평균±표준편차 167.13±72.52였으며, 여자는 1일 섭취량이 평균±표준편차 166.87±83.50였다.

열두째, 전체 조사대상자 303명의 평상시 카페인에 대한 인지 정도는 카페인에 대하여 남자는 '잘 알고 있다'로 응답한 비율이 가장 많았고, 그 다음으로는 '들어본 적이 있다', '잘 모른다'순이었으며, 여자는 '잘 알고 있다'로 응답한 비율이 가장 많았고, 그 다음으로는 '들어본 적이 있다', '잘 모른다'순이었으며 남자와 여자 모두 카페인에 대하여 인지하고 있는 것을 볼 수 있었다. 카페인이 인체에 미치는 영향으로는 조사 대상자들의 대부분이 '적당히 마시면 도움이 되거나 해롭지 않다'가 남자, 여자 모두 가장 높은 빈도를 나타내면서 유의한 차이가 있었다.($p < 0.05$) 이는 성인을 대상으로 카페인 인지도를 조사한 선행연구³⁹의 카페인과 건강의 영향에서 적당히 마시면 도움이 된다(66.3%), 적게 마실수록 좋다(27.6%)로 카페인이 인체에 미치는 영향의 순서 결과와 일치한다. 커피 속 카페인의 섭취가 기억력 증진이나 각성효과, 공부 혹은 피로회복에 도움을 주는지에 대한 조사에서 남자는 '어느정도 도움이 된다', '도움이 되지 않는다', '많이 도움이 된다'순이었다. 여자는 '어느정도

도움이 된다’, ‘도움이 되지 않는다’, ‘많이 도움이 된다’순이었다.

열셋째, 조사대상자들의 카페인 섭취를 중단 했을 경우 부작용 유무에 관한 결과 부작용 경험이 65.0%로 나타났다. 부작용 경험의 증상에 관한 결과는 보통이다 이상의 빈도에서 불면증 70.7%, 속 쓰림 64.7%로 가장 높게 나타났고, 두통 64.7%, 손, 발 떨림은 54.6%로 나타났다. 카페인 섭취실태에 관한 연구⁴¹에서 남, 여 모두 부작용으로 속 쓰림과 불면증 부작용의 빈도가 높았고, 소비자보호원의 연구²⁴에서도 속 쓰림과 불면증에 높은 응답률을 보여 본 연구와 비슷한 결과를 나타냈다.

열넷째, 카페인 부작용 유,무에 따른 카페인에 대한 인지 정도는 [표 14]에 나타내었다. 카페인에 대하여 부작용 ‘유’와 ‘무’라고 응답한 대상자들은 ‘잘 알고 있다(49.1%)’로 응답한 비율이 가장 많았고, 그 다음으로는 ‘들어본 적이 있다(42.5%)’, ‘잘 모른다(8.5%)’순이었으며 부작용 ‘유’, ‘무’라고 응답한 대상자들 모두 카페인에 대하여 인지하고 있는 것을 볼 수 있었다.

열다섯째, 카페인이 인체에 미치는 영향으로는 부작용 ‘유’, ‘무’라고 응답한 대상자들 모두 ‘적당히 마시면 도움이 되거나 해롭지 않다’가 ‘유’(67.5%), ‘무’(69.8%)로 가장 높은 빈도를 나타냈고, ‘적게 마실수록 좋다’가 ‘유’(24.4%), ‘무’(33.0%) ‘많은 영향을 끼치지 않는 다’가 ‘유’(7.6%), ‘무’(12.3%), ‘많이 마실수록 좋다’가 ‘유’(0.5%), ‘무’(0.0%) 순으로 나타났다. 커피 속 카페인의 섭취가 기억력 증진이나 각성효과, 공부 혹은 피로회복에 도움을 주는지에 대한 조사에서 부작용 ‘유’와 ‘무’라고 응답한 대상자 모두 ‘어느정도 도움이 된다’라고 응답한 비율이 높았다.

열여섯째, 조사대상자들의 카페인 섭취 중단 의향을 나타낸 결과는 조사 대상자 중 ‘마시지 않겠다’를 응답한 대상자, ‘계속 마시겠다’라고 응답한 대상자는, ‘모르겠다’라고 응답한 대상자 순으로 나타났다. 카페인 함유 음료에 관한 연구⁴¹에서도 카페인 중단 의향에 대해 마시지 않겠다’를 응답한 대상자는(40.5%), ‘계속 마시겠다’라고 응답한 대상자는(18.6%), ‘모르겠다’라고 응답한 대상자는(40.9%)으로 응답률을 보여 본 연구와 비슷한 결과를 나타냈다.

열일곱째, 조사대상자들의 카페인 함량 표시 필요성의 결과는 대부분의 조사대상자가 카페인 음료의 함량 표시가 필요하다고 생각하고 있었다. 이는 선행논문인 카페인 함유 음료에 관한 연구⁴¹에서도 카페인 함량표시 필요여부에 반드시 필요하다고 응답한 대상자(32.6%), 필요하다고 응답한 대상자가(51.6%)로 비슷한 결과가 나타났다.

본 연구결과를 근거로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 제주지역 대학생의 경우 커피전문점 이용 시간대가 점심식사 후가 제일 많은 것을 볼 수 있었고 이용 목적에서 커피를 마시기 위해서라고 응답한 경우가 높았으며, 한 달 생활비가 많아질수록 커피전문점 방문횟수가 높아지는 것을 볼 수 있었다. 조사대상자들 중 일반사항인 한 달 생활비에서 40만원 초과인 비율이 높아 커피전문점을 자주 방문하는 것으로 나타나 이러한 결과를 바탕으로 볼 때 커피전문점을 이용하는 주요 고객이기도 하며 미래 우리나라의 커피 문화의 잠재 고객인 대학생 계층의 맞는 다양한 마케팅 전략이 필요하고, 더욱 많은 메뉴를 개발하며 환경 요인에 초점을 맞춘 가격대에 대해서 융통성 있는 가격 전략을 세우는 것이 필요하다고 본다.

둘째, 커피전문점 방문 횟수에 따른 커피전문점에서 선호하는 음료 구매 종류로는 주1-2회, 주3-4회, 주5-6회, 매일 방문하는 대상자 모두 아메리카노 섭취하는 대상자들이 월등히 높아 유의한 차이를 볼 수 있었다. 주 방문 횟수가 높아질수록 아메리카노의 비율이 높아지는 것을 볼 수 있었으며 주1-2회 방문하는 대상자에서는 스무디와 기타음료처럼 카페인이 없는 음료를 선호하는 대상자들이 많았지만 주 3-4회, 주5-6회에서는 점점 카페인이 있는 음료를 선호하는 것을 보여 유의한 차이가 있는 걸 볼 수 있었고 카페인이 안 들어간 음료를 섭취한 대상자보다 카페인이 들어간 음료를 섭취한 비율이 더 높은 것을 볼 수 있었으며 카페인 음료를 섭취하는 조사대상자의 커피전문점에서의 1일 카페인 섭취량이 평균 남자 167.13mg이었으며,

여자는 1일 섭취량이 평균 166.87mg인 결과를 보았을 때 하루 권장 카페인 함량이 400mg이하에서 커피전문점에서만 150mg을 넘게 섭취하는 것을 보아 커피전문점에서의 올바른 카페인 소비 방법을 갖출 수 있도록 카페인에 대한 교육과 실제적으로 카페인을 적게 섭취할 수 있도록 실시하는 훈련 등의 노력이 필요할 것으로 생각된다.

셋째, 대학생들은 카페인 함유 음료를 카페인이 안 들어간 음료보다 카페인 함유 음료를 습관적으로 많이 섭취하고 있었으며 카페인 함유 음료섭취로 인한 대학생들의 불균형한 식생활과 영양섭취로 인해 건강상의 문제까지도 초래될 수 있어 규칙적인 식사와 올바른 음료선택이 무엇보다 필요할 것으로 사료되고, 카페인의 함유와 카페인에 대한 위험성에 대해서는 대부분의 학생들이 인지하고 있지만, 카페인 함유 음료 섭취의 감소로 이어지지 않고 습관적으로 섭취하는 커피 섭취는 매우 빈번히 이루어지고 있다. 카페인 음료를 구매할 때 함량 표시가 필요하다라고 응답한 대상자의 응답이 높게 나타난 것으로 보아 카페인에 대해 올바른 커피전문점에서의 카페인 함유 음료 소비를 갖출 수 있도록 카페인 관련한 영양교육의 자료가 개발되어야 할 것이다.

VI. 참고문헌

1. 심기훈. 커피전문점의 선택속성이 만족도와 행동의도에 미치는 영향 연구. 관광연구저널. 2019;33(11):71-87.
2. 이민준, 손경희, 민성희, 이현주. 여성의 커피와 다류의 섭취에 영향을 주는 요인에 관한 연구. 韓國食生活文化學會誌. 2000;15(5):398-412.
3. 유영진. 프랜차이즈 커피전문점의 서비스스케이프가 고객만족과 브랜드 충성도에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지. 2016;16(6):785-801.
4. 이명진, 김재관, 황선일, 윤미혜, 정일형, 문수경, et al. 시판 기호 식품 중 카페인 함량에 관한 조사. 한국식품위생안전성학회지. 2001;16(4):295-9.
5. 장보미. 전북 일부지역 대학생의 커피섭취에 관한 연구. 공주: 공주대학교 교육대학원; 2016.
6. 이병훈, 유준현, 이정권, 박용순, 김준수. 국내 대학생들의 카페인 섭취행태와 카페인의 관련 증상. Korean Journal of Family Medicine. 2007;28(1):9-16.
7. 김정수, 권동환, 임도형, 김구서, 강진양. Slim Patch Type을 이용한 카페인의 경피흡수에 관한 연구. Journal of Pharmaceutical Investigation. 2006;36(2):97-102.
8. 김상미. 성별에 따른 커피소비자의 인지도 및 식행동 비교. 경산: 대구가톨릭대학교 일반대학원; 2009.
9. 김숙희, 한국식품영양재단, 식품의약품안전청. 취약계층의 카페인 일일권장량의

설정에 관한 연구. [서울]: 식품의약품안전청; 2007.

10. 홍지해. 대학생들의 카페인 섭취량에 따른 생활습관과 빈혈상태에 관한 연구. 경산: 대구한의대학교 교육대학원; 2011.

11. 진장원. 개인 커피전문점 만족도에 대한 연구. 수원: 경기대학교 대학원; 2017.

12. 김복란. 춘천지역 대학생의 영양지식, 식습관, 건강관련 생활습관 및 건강상태에 관한 연구. 한국식품영양과학회지. 2006;35(9):1215-23.

13. 고갑금. 충남지역 대학생의 에너지음료 섭취실태 및 인식. 공주: 공주대학교 교육대학원; 2018.

14. 장꽃빈, 김혜영. 초등학교 고학년의 주의력결핍·과잉행동장애와 식습관 및 카페인 섭취와의 관련성. Journal of Nutrition and Health. 2012;45(6):522-30.

15. Coffee & tea = 커피앤티. 2002.

16. Fitri A, Kartika S, Mustika Sufiati P. CONSUMER TASTE PREFERENCES OF SEVERAL INDONESIAN COFFEE BASED ON ELECTROENCEPHALOGRAPHY(EEG). Global Marketing Conference. 2018;2018(07):1420-4.

17. Quantitative Analysis of Caffeine, Ethoxybenzamide, Chlorzoxazone, Diazepam and Indomethacine Illegally Adulterated in Chinese Medical. JOURNAL OF FOOD AND DRUG ANALYSIS. 1997;5(1):73-80.

18. 엄수영. 더치커피의 추출 조건에 따른 카페인 저감화 효과 분석. 서울: 세종대학교 대학원; 2016.

19. Lee SJ, Kim MK, Lee K-G. Effect of reversed coffee grinding and roasting process on physicochemical properties including volatile compound profiles. INNOVATIVE FOOD SCIENCE AND EMERGING TECHNOLOGIES. 2017;44(-):97-102.
20. 김정훈. 디저트전문점의 제품선택속성이 소비자행동에 미치는 영향. 서울 한성대학교 경영대학원; 2019.
21. 윤지인. 기호음료 속의 카페인에 관한 연구. 익산: 원광대학교 동양학대학원; 2010.
22. 이혜원. 카페인이 인체에 미치는 영향 및 섭취량 감소 방안에 관한 연구. 한국조리학회지. 2000;6(3):343-55.
23. 김혜경. 젊은 여성의 카페인에 대한 지식, 태도 및 섭취실태. 생활과학논문집. 2002;3(2):57-63.
24. 전해월, 연미영, 현대선. 식품섭취빈도법과 24시간 회상법에 의한 대학생의 카페인 섭취실태. 생활과학연구논총. 2005;9(2):155-64.
25. 최윤숙. 대전지역 성인 남녀의 카페인 음료 섭취 실태 및 인식. 대전: 충남대학교 교육대학원; 2009.
26. 정자영. 커피의 소비동기와 부정적 인식이 커피 소비태도에 미치는 영향. 서울: 서울벤처대학원대학교; 2013.
27. 강석우, 나영선. 세계 커피시장의 소비실태 및 수출입 동향 비교 분석 고찰. 한국조리학회지. 2004;10(3):65-82.

28. 장안풍. 여대생의 카페인 섭취와 생활습관 및 스트레스와의 관련성. 성남: 가천대학교 교육대학원; 2020.
29. 김명희, 김영란, 이종완, 박병권, 김민규, 최미경, et al. 카페인 섭취가 흰쥐의 혈청내 지질과 무기질 함량에 미치는 영향. 韓國食品營養學會誌. 2008;21(3):336-43.
30. 이지은. 카페인 첨가식이 수컷 흰쥐의 혈중 지질농도 및 간 지질함량에 미치는 영향. 대구: 계명대학교 교육대학원; 2006.
31. 김현미, 김홍빈, 차석빈. 연구논문 : 커피전문점 선택속성이 행동의도에 미치는 영향 - 고객의 커피전문점 선호형태에 따른 조절효과 분석. 觀光研究. 2015;30(2):115-32.
32. 김성영. 용인 일부 지역 고등학생의 카페인 섭취수준과 스트레스와의 상관성. 한국식품영양과학회지. 2018;47(2):176-85.
33. 최미자, 이영순. 대구지역 여대생의 식습관에 따른 영양소 섭취량과 체성분 분석. 東아시아食生活學會誌. 2014;24(1):42-52.
34. 김우실, 오경남, 이영희, 조강욱. 스타벅스 커피전문점의 서비스 개선을 위한 마케팅 전략. 외식경영연구. 2002;5(1):3-17.
35. 박옥진, 전민선. 커피전문점의 물리적 환경이 고객의 서비스 평가와 만족도에 미치는 영향. 한국조리학회지. 2011;17(5):42-56.
36. FE2-7 : Study on Water Uptake of Coffee Bean using Magnetic Resonance Imaging. 한국농업기계학회 학술발표논문집. 2018;23(1):138-.

37. 이민준, 손경희, 민성희, 이현주. 여성의 커피와 다류의 섭취에 영향을 주는 요인에 관한 연구. 韓國食生活文化學會誌. 2000;15(5):398-412.
38. 김경영. 커피전문점 이용고객의 소비성향에 따른 감정반응이 행동의도에 미치는 영향. 광주: 남부대학교 교육대학원; 2012.
39. 박금미. 대학생의 커피전문점 이용 실태와 선택 속성에 관한 연구 -성남 지역을 중심으로. 韓國食品營養學會誌. 2010;23(1):52-62
40. 이혜림. 대학생의 커피 전문점 이용 행태 조사. 성남: 가천대학교 교육대학원; 2017.
41. 안윤정. 성인들의 카페인 함유 음료에 대한 지식, 태도 및 섭취 실태 조사. 대구: 계명대학교 교육대학원; 2011.

부록 (설문지)

제주 지역 일부 대학생을 대상으로 커피전문점에서의 카페인
섭취량 및 인식도 조사
: 커피음료를 중심으로

안녕하십니까?

본 설문조사는 제주 지역 일부 대학생을 대상으로 커피전문점에서의 카페인 섭취량 및 인식도 조사 : 커피음료를 중심으로 연구를 통해 대학생들의 식생활 개선방안을 마련하고, 올바른 카페인 소비 지도방법을 모색하는데 소중한 자료로 활용하고자 합니다.

귀하께서 응답하신 모든 내용은 무기명으로 처리되어 본 연구의 통계 목적 이외에는 사용되지 않을 것이며, 여러분의 솔직하고 성실한 답변은 이 연구의 중요한 자료가 될 것입니다.

바쁘심에도 소중한 시간을 내시어 설문에 응답해 주신 점, 다시 한 번 감사드리며 귀하의 소중한 답변 부탁드립니다.

문의사항이 있으시면 아래 메일로 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다.

2021년 3월

제주대학교 교육대학원 영양교육전공
고명이(rhauddl123@naver.com)

I. 일반사항

■ 각 문항에서 해당되는 곳에 체크(✓)해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 ? ① 남 ② 여
2. 귀하의 나이는 ? ()세
3. 귀하의 키와 체중은 ? ()cm / ()kg
4. 귀하의 주거형태는? ① 자택 ② 자취 ③ 기타
5. 귀하의 한달 생활비는 얼마나 되십니까?
① 40만원 초과 ② 30-40만원 ③ 20-30만원 ④ 10-20만원 ⑤ 10만원이하 ⑥ 없음
6. 아르바이트를 하십니까?
① 아르바이트를 한다. ② 아르바이트를 안한다.
7. 귀하는 몇학년이십니까?
① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
8. 귀하의 흡연 정도는 ?
① 흡연 안함 ② 하루 5개 미만 ③ 하루 10개 미만 ④ 하루 15개 미만 ⑤ 하루 1갑 이상
⑥ 하루 2갑 ⑦ 하루 2갑 이상
9. 귀하의 음주 상태는 ?
① 안마심 ② 일주일 1회 ③ 일주일 2~3회 ④ 일주일 4~5회 ⑤ 일주일6회이상

II. 커피전문점 이용실태

■ 각 문항에서 정답이라고 생각되는 곳에 체크(✓)해 주시기 바랍니다.

10. 귀하는 커피전문점을 일주일에 평균 몇 회나 방문하고 있습니까?

- ① 주1~2회 ② 주3~4회 ③ 주5~6회 ④ 매일

11. 귀하가 하루 중 커피전문점을 이용하는 시간은 주로 언제입니까?

(* 주 3번방문 이상 방문시, 하루 2번 이상 방문 시 ,복수 응답 가능)

- ① 아침 식사 전 ② 아침 식사 후 ③ 점심 식사 전 ④ 점심 식사 후 ⑤ 저녁 식사 전 ⑥ 저녁 식사 후

12. 귀하의 커피전문점을 이용하는 주요 목적은 무엇입니까?

- ① 여유로운 시간을 보내기 위해서 ② 약속장소로 이용하기 위해서
③ 편안하게 휴식을 취하기 위해서 ④ 커피를 마시기 위해서 ⑤ 식사 후 방문하는 장소로 가기 위해서
⑥ 사교나 사업이나 스터디등의 모임을 위해서 ⑦ 조명이나 음악과 커피향기등의 분위기가 좋아서 ⑧ 기타

13. 커피전문점 이용시 주로 누구와 함께 방문하고 있습니까?

- ① 동성친구 ② 연인 ③ 선후배 ④ 가족 ⑤ 기타

14. 귀하가 선호하는 커피전문점은 어디입니까?

- ① 스타벅스 ② 탐앤탐스 ③ 할리스 ④ 파스쿠치 ⑤ 카페베네 ⑥ 이디야
⑦ 엔젤리너스 ⑧ 투썸플레이스 ⑨ 커피빈
⑩ 기타 : 백다방, 봄봄,, 등등_____작성

15. 선호하는 커피전문점에서 섭취하는 음료의 종류는 무엇입니까?

- ① 아메리카노 ② 디카페인 커피 ③ 카페라떼 ④ 카라멜마끼아또 ⑤ 카페모카
⑥ 콜드브루 ⑦ 밀크티 ⑧ 스무디 ⑨ 기타

IV. 카페인에 대한 인지도

16. 귀하는 카페인에 대해 알고 있습니까?

- ① 잘 알고 있다 ② 들어본 적이 있다 ③ 잘 모른다

17. 카페인이 건강에 어떤 영향을 미칠 것이라고 생각하십니까?

- ① 적당히 마시면 도움이 되거나 해롭지 않다
 ② 많이 마실수록 좋다
 ③ 많은 영향을 끼치지 않는다
 ④ 적게 마실수록 좋다

18. 카페인이 기억력 증진이나 잠을 안 오게 하는 각성 효과가 있어 업무나 공부 후의 피로회복에 도움이 되십니까?

- ① 많이 도움이 된다 ② 어느 정도 도움이 된다 ③ 도움이 되지 않는다

19. 카페인 음료로 인한 금단현상(의존증) 및 부작용을 경험한 적이 있습니까?

- ① 있다 ② 없다

19-1. 경험한 적이 있으시다면 해당하는 곳에 ✓ 표시 해주세요.

문항	전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
불면증					
두통					
손, 발 떨림					
속쓰림					

20. 카페인 함유 음료가 좋지 않다고 할 경우, 중단할 의향이 있습니까?

- ① 마시지 않겠다 ② 계속 마시겠다 ③ 모르겠다

21. 카페인 함유 음료에는 영양소 함유량은 표시되어 있지만 카페인 함량은 표시되어 있지 않습니다. 카페인 음료에 카페인 함량이 표시되는 것이 필요하다고 생각하십니까?

- ① 반드시 필요하다 ② 필요하다 ③ 그저 그렇다 ④ 별로 필요없다 ⑤ 전혀 필요하지 않다

■ 끝까지 설문에 응해주셔서 감사합니다. ■

ABSTRACT

A Survey on Perception of Caffeine Consumption at coffee shops for university students in Jeju : Focusing on a coffee drinks

myoung-yee Ko

Department of Nutrition Education, Graduate School of Education Jeju National University, Jeju, Korea

This study investigated the coffee, which has lots of caffeine, consumption behavior at coffee shop including the coffee shop usage behavior, and caffeine awareness among university students in Jeju. Based on this, we would like to provide proper intake of coffee and caffeine-related educational materials contained in coffee to university students in Jeju. A survey of 303 university students in Jeju was conducted from March 26 to April 2, 2021, and the data of 303 final survey subjects were used as analysis data. The investigated data were perform statistical analysis by using SPSS Win Program (ver. 21.0) to analyze frequency, t-test, and χ^2 -test. The results of this study are summarized as follows.

First, 39.3% of men and 60.7% of women surveyed showed more female students, with 37.3% aged 22-24 years, 6.5% in fourth grade, 66.3% in residential type, 52.1% more than 400,000 won for a month, and 49.2% for part-time jobs. According to the subject's body mass index, 44.5% of men were overweight and 56.0% of women were normal weight. The extent of smoking among the subjects was high (68.9 percent and 87.5 percent) for both men and women, while men (41.2 percent) and women (42.9 percent) responded once a

week when they were drunk.

Second, the time to spend at coffee shop showed high responses from the time after lunch (53.8%), and the time before dinner (28.1%). For the purpose of using coffee shops, it was often said that it was to drink coffee (39.6 percent), which resulted in most of the people visiting coffee shops visiting to drink coffee. Friends (57.4%), who visit coffee shops together, had the highest response rate, and men (51.3%), and women (60.3%), respectively, visited coffee shops more than 1-2 times a week. As a result of age, the highest percentage of visits were made at least 1-2 times a week for those under 21, 22-24, and 25 years of age or older. In the first, second, third, and fourth graders all visited 1-2 times a week, and in the form of housing, the highest percentage of visits was 1-2 times a week. In terms of monthly living expenses, there was a high rate of visiting 1-2 times a week from those under 300,000 won, but there was a significant difference as the results showed that those over 400,000 won visited 3-4 times a week. As for part-time job status, both those who said yes and those who said no visited one or two times a week. Preferred coffee shops according to the number of visits to coffee shops were higher in the order of Starbucks (40.1%), bombom, packs, megacoffe, aboutcoffe (22.7%) respectively. As a result, there were far more people visiting Starbucks. According to the number of visits to coffee shops, coffee shops preferred to buy beverages 1-2 times a week (32.6 %), 3-4 times a week (59.8 %), 5-6 times a week (76.0 %), and 88.9 %) and all showed significant differences. The higher number of weekly visits showed the higher the percentage of americano preference, and people visited 1-2 times a week preferred caffeinated drinks, such as smoothies and other beverages, but there was a significant difference as they gradually preferred caffeinated drinks 3-4 times a week and 5-6 times a week. In caffeine consumption at coffee shops by gender, men (5.3%), women (11.2%), and men (34.0%), and women (49.5%) drank caffeine-free drinks. According to the study, the percentage of beverages with caffeine was higher than those without

caffeine. Among the subjects, men (34.0%) and women (49.5%) preferred caffeinated beverages at coffee shops, with an average of 167.13 mg of caffeine per day for men and 166.87 mg of caffeine per day for women.

Third, for the survey about the caffeine perception, subjects answered "I know well" is 52.9% in total, while women answered "I know well" is 60.3%. As for the awareness of caffeine on the human body, most of those surveyed showed the highest frequency of "it is not helpful or harmful if you drink moderately" with men (69.7%) and women (67.4%). The results showed that those surveyed expressed their willingness to stop drinking caffeine (48.8 %) showed the highest results. The respondents (45.2%), who said they needed to mark the content when purchasing caffeine drinks, responded high.

Overall, the results of this study showed that the rate of college students exceeding 400,000 won in monthly living expenses was high, and those who exceeded 400,000 won in monthly living expenses visited coffee shops 3-4 times a week. Among those who visited coffee shops, the percentage of those who chose caffeine-containing americano was higher, and among those who chose coffee shops by gender, caffeinated drinks were higher than non-caffeinated drinks. In the effect of caffeine on the human body, both men and women had a high rate of "it is helpful or not harmful if drink moderately," and most of the students wanting to mark the contents of caffeine.

Therefore, in order to understand caffeine intake and awareness in coffee shops, nutrition education should be provided to check caffeine content information by individual when selecting coffee drinks.