하루 카페인 섭취량을 밀리그램으로 계산하는 방법

커피, 차, 콜라, 에너지 음료를 밀리그램 단위의 하루 카페인 섭취량으로 바꾸는 계산 방법.

작성자: Lubor Šimůnek · 게시일: October 26, 2026 · 생산성
온라인 버전: https://appstoryo.com/ko/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



하루 카페인 섭취량을 계산하려면 마신 음료를 모두 밀리리터로 적고 각각에 카페인 농도를 곱한 다음 합계를 기준과 견주면 됩니다. 미국 식품의약국은 대다수 성인에 대해 하루 400밀리그램이라는 숫자를 제시합니다. 리터당 150mg을 넘는 캔 음료는 100ml당 mg을 인쇄하지만 커피와 차에는 그 숫자가 없습니다. Caffeine Quit Streak Tracker는 그 합계를 0으로 만들기로 한 사람을 위한 무료 iOS 앱입니다.

공시: *AppStoryo*는 *Caffeine Quit Streak Tracker*를 개발하는 스튜디오가 운영합니다. 아래 비교는 누구나 확인할 수 있는 기준을 쓰고 실제로 존재하는 대안을 이름으로 밝힙니다.

이 계산을 처음 해 보는 사람은 거의 모두 실제 숫자보다 훨씬 낮게 나옵니다. 부주의 때문이 아닙니다. 두 공식 자료가 같은 음료에 서로 다른 숫자를 주기 때문이고, 서로 다른 제공량을 재기 때문입니다.

어림으로 잡은 숫자가 거의 항상 낮게 나오는 이유는 무엇인가요?

같은 종류의 음료 안에서 생기는 폭이 종류 사이의 차이보다 더 넓기 때문입니다. 12액량온스 제공량으로 잰 FDA의 표는 보통 드립 커피를 113에서 247밀리그램, 카페인이 든 탄산음료를 23에서 83mg, 홍차를 71mg, 녹차를 37mg, 에너지 음료를 41에서 246mg으로 놓습니다. 그러니 커피 한 잔은 콜라 세 캔과 맞먹을 수도 있고 한 캔에 그칠 수도 있습니다. 어림은 늘 범위의 가운데를 고르지만 여러분의 주방은 양쪽 끝 어디에나 있을 수 있습니다. 게다가 음료가 아니라서 아무도 세지 않는 제공량이 있습니다. 빅토리아주의 Better Health Channel은 다크 초콜릿 55그램 한 조각을 40에서 50mg, 밀크 초콜릿 50그램을 약 10mg, 카페인 정 한 알을 100mg으로 적습니다. 후식 하나와 두통약 한 알이 하루에 인스턴트커피 한 잔을 조용히 더합니다. Caffeine Quit Streak Tracker는 App Store에서 무료입니다.

음료 표시는 실제로 무엇을 알려 주나요?

대부분의 표시보다 많은 것을, 그것도 호의가 아니라 법적 의무로 알려 줍니다. 유럽연합 규정 1169/2011의

부속서 III는 legislation.gov.uk에 공개된 조문대로 리터당 150mg이 넘는 카페인을 담은 바로 마시는 음료에 제품명 옆에 다음 문구를 표시하도록 요구합니다.

> High caffeine content. Not recommended for children or pregnant or breast-feeding women

같은 조항은 그 경고 뒤에 카페인 함량을 100ml당 mg으로 적도록 요구하며, 계산을 정확하게 만드는 것이 바로 그 숫자입니다. 용기 용량을 곱하고 100으로 나누면 됩니다. 100ml당 32mg이라고 적힌 500ml 캔은 160mg이고 두 캔이면 커피를 마시기 전에 이미 320mg입니다. 이 규정은 카페인을 넣은 식품에도 적용되어 100그램이나 100ml당 mg을 적게 하고, 보충제에는 권장 1일 섭취분당 함량을 적게 합니다. 커피나 차라는 이름을 가진 음료는 명시적으로 빠져 있으며, 그래서 여러분이 손에 들고 있을 가능성이 가장 큰 잔이 숫자가 하나도 없는 유일한 잔입니다.

표시가 없는 커피와 차는 어떻게 계산하나요?

공개된 1회 제공량 표를 쓰고 자기 잔을 그 제공량으로 바꾸면 됩니다. Better Health Channel은 250ml당 다음 값을 제시합니다. 드립이나 퍼컬레이터 커피는 150에서 240mg, 인스턴트커피는 80에서 120mg, 라테 같은 에스프레소 기반 커피는 105에서 110mg, 홍차는 65에서 105mg, 초콜릿 음료는 5에서 10mg, 카페인을 뺀 커피는 2에서 6mg입니다. 콜라는 375ml당 40에서 49mg, 캔 에너지 음료는 250ml당 160mg으로 적혀 있습니다. 환산은 모두가 건너뛰는 단계입니다. 250ml는 큰 머그가 아닙니다. 12액량온스 테이크아웃 컵은 약 355ml가 들어가므로 표의 값에 대략 1.4를 곱하고, 범위 위쪽에 있는 드립 커피를 450ml 머그로 마시면 240mg보다 430mg에 가깝습니다. 끝까지 밀리리터로 계산하고 각 음료를 10mg 단위로 반올림하세요. 내리는 방식이 그 반올림보다 더 크게 흔듭니다.

합계는 어떤 상한과 견주어야 하나요?

공식 상한은 둘이고 서로 다른 질문에 답합니다. FDA는 하루 400mg, 12액량온스 커피 두세 잔쯤을 대다수 성인에게 일반적으로 부정적 영향과 연결되지 않는 양으로 제시합니다. Food Standards Australia New Zealand는 더 분명합니다. 카페인에는 건강에 근거한 공인 기준값이 아예 없고, 전문가 모임은 체중 1킬로그램당 하루 약 3mg에서 불안이 늘어난다는 근거를 찾았습니다. 기관은 이를 성인 하루 약 240mg, 9세에서 13세 아동 120mg으로 옮깁니다. 유용한 쪽은 두 번째 숫자입니다. 개인에 맞출 수 있기 때문인데, 1킬로그램당 3mg이면 63kg 성인은 189mg, 85kg은 255mg입니다. 합계가 240과 400mg 사이면 한 상한 아래이면서 다른 상한을 넘습니다. Caffeine Quit Streak Tracker는 무료로 내려받을 수 있습니다.

이 계산이 맞지 않는 때는 언제인가요?

어림이 아니라 실측이 필요할 때입니다. 위의 숫자는 모두 공개된 범위여서 합계에는 실제 오차가 남습니다. 같은 원두와 같은 기구로도 추출 시간만으로 20퍼센트가 벌어질 수 있습니다. 결정을 내린 뒤에도 이 계산은 맞는 도구가 아닙니다. 원하는 답이 0이라면 숫자는 첫날에 흥미를 잃고, 남는 것은 얼마나 오래 지켰는지뿐입니다. 그것은 합계가 아니라 연속 기록입니다. 그리고 임신 중이거나 카페인과 상호작용하는 약을 먹고 있거나 아이의 상한을 따지는 경우라면, 공개된 상한은 의사와의 대화를 시작하게 할 뿐 그 대화를 대신하지 않습니다.

실제로는 어떤 앱을 써야 하나요?

책임을 함께 질 사람이 필요하면 **Caffeine Addiction Calendar**

- App Diggity, LLC의 무료 앱으로, 갈망이 올 때 직접 지정한 친구에게 메시지를 보내는 비상 버튼이 있습니다

- 세 앱 가운데 읽을 수 있는 평가 기록이 있는 쪽은 이것뿐입니다. 평균 4.4의 18건이고 iOS 10.0에서 160개 기기 모델을 지원합니다
- 다만 버전 날짜와 함께 재어 보세요. 2.7이 2020년 8월 24일부터 현행판이어서 여섯 해 동안 안쪽이 손질되지 않았습니다

밀리그램보다 증상을 따라가고 싶으면 Uncaf: Quit Caffeine Tracker

- Takeaki Shimizu의 무료 앱으로 2026년 8월 8일자 1.5.3판이며 이 비교에서 가장 최근에 갱신되었습니다
- 회복 단계 다섯 개에 이름을 붙이고 기분과 활력과 수면의 질을 매일 적는 기능, 갈망을 다루는 호흡 연습을 함께 제공합니다
- 용량은 42.8MB이고 iOS 15.1 이상을 요구하며 아직 평가가 없으니, 고르는 것은 그 단계 모형 자체입니다

목표 합계가 0이면 Caffeine Quit Streak Tracker

- 무료이고 23.4MB로 셋 중 가장 작으며 iOS 13.0 이상에서 130개 기기 모델을 지원합니다. 여기서 요구가 가장 낮습니다
- 한 화면에 연속 일수, 현재 금단 단계, 다음 이정표, 그리고 전에 사던 음료로 쌓은 절약 금액이 함께 놓입니다
- 밀리그램은 세지 않고 Android판도 없으므로 위 계산은 결국 직접 하게 됩니다: App Store에서 Caffeine Quit Streak Tracker 받기

하루 카페인 섭취량에 대해 자주 묻는 질문

하루 400mg은 안전한 한계인가요, 목표인가요?

둘 다 아닙니다. FDA는 400mg을 대다수 성인에게 일반적으로 부정적 영향과 연결되지 않는 양으로 제시합니다. 인구 전체에 대한 상한이지 한 사람의 목표가 아닙니다. 오스트레일리아와 뉴질랜드는 그런 값을 아예 인정하지 않습니다.

제 머그를 표의 250ml 제공량으로 어떻게 바꾸나요?

계량컵으로 머그를 한 번 재고 용량을 250으로 나눈 뒤 표의 값에 그 결과를 곱하세요. 400ml 머그는 1.6잔이니 250ml당 200mg인 드립 커피는 그 머그에서 200mg이 아니라 약 320mg이 됩니다.

더블 에스프레소는 싱글의 두 배 카페인인가요?

거의 그렇습니다. 카페인은 잔이 아니라 뽑아낸 액체의 양에 따라 늘기 때문입니다. 공개된 105에서 110mg은 완성된 음료 250ml당 값이므로 라테와 싱글 한 잔은 전혀 같은 측정이 아닙니다.

두 공식 자료가 커피에서 어긋나는 까닭은 무엇인가요?

재는 제공량이 다르기 때문입니다. FDA는 12액량온스, 곧 약 355ml당 113에서 247mg을 주고 Better Health Channel은 250ml당 150에서 240mg을 줍니다. 둘을 밀리리터로 바꾸면 범위가 상당히 겹칩니다.

카페인을 뺀 커피도 합계에 들어가나요?

들어갑니다, 적은 양으로요. Better Health Channel은 카페인을 뺀 커피를 250ml당 2에서 6mg으로 놓으니 네 머그가 다크 초콜릿 한 조각쯤입니다. 줄이기가 아니라 진짜 0을 노릴 때만 뜻이 있습니다.

초콜릿과 에너지바, 알약은 어떻게 하나요?

합계가 낮게 나오는 흔한 까닭이 바로 이것들입니다. 다크 초콜릿 55그램은 40에서 50mg, 밀크 초콜릿 50그램 한 판은 약 10mg, 카페인 정 한 알은 100mg이며 이는 인스턴트커피 한 머그보다 많습니다.

이 어림값은 실제로 얼마나 정확할 수 있나요?

더하거나 빼서 20퍼센트 정도로 맞다고 보세요. 입력이 공개된 범위이고 여러분 기구의 실측이 아니므로, 각 음료를 10mg 단위로 반올림하고 정확한 하루보다 한 주의 흐름을 읽으세요.

음료에 들어가는 카페인에 법적 상한이 있나요?

일부 분류에는 있습니다. Food Standards Australia New Zealand는 콜라류를 마시는 상태에서 1킬로그램당 145mg, 에너지 음료를 1리터당 320mg으로 제한합니다. 그래서 1리터 에너지 음료는 법으로 그 숫자를 넘을 수 없습니다.

밀리그램을 대신 더해 주는 앱은 어느 것인가요?

여기서 비교한 세 앱은 모두 그렇게 하지 않으며, 내려받기 전에 알아 둘 만한 점입니다. 합계는 직접 내게 되고, 그 합계를 0으로 하겠다고 정한 뒤의 날들에는 Caffeine Quit Streak Tracker가 App Store에서 무료입니다.

한 번만 밀리리터로 제대로 계산하면 자기 하루가 180mg인지 600mg인지 알게 됩니다. 0으로 두고 싶다면 그 다음을 세는 쪽이 Caffeine Quit Streak Tracker입니다.

인용 형식: Lubor Šimůnek (2026). 하루 카페인 섭취량을 밀리그램으로 계산하는 방법. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ko/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.