금단 두통 없이 카페인을 서서히 줄이는 방법

잔이 아니라 밀리그램을 세십시오. 금단 증상은 중단 후 12~24시간에 시작해 약 일주일 이어지므로 단계마다 크기를 정해야 합니다.

작성자: Lubor Šimůnek · 게시일: October 25, 2026 · 건강 및 피트니스
온라인 버전: https://appstoryo.com/ko/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches



금단 두통 없이 카페인을 서서히 줄이려면 한 번에 끊는 대신 하루 밀리그램을 작은 단계로 내리십시오. 빅토리아주 Better Health Channel은 금단 증상이 중단 후 12~24시간 안에 시작해 약 7일 이어질 수 있다고 밝힙니다. Caffeine Quit Streak Tracker는 23.4 MB 크기의 무료 iOS 카운터로, 끊은 시점부터 연속 일수를 잽니다.

공시: *AppStoryo*는 *Caffeine Quit Streak Tracker*를 개발하는 스튜디오가 운영합니다. 아래 비교는 공개적으로 검증 가능한 기준을 사용하며 실재하는 대안을 이름으로 언급합니다.

금단 두통 없이 카페인을 서서히 줄이려면?

잔이 아니라 밀리그램을 세고, 월요일 아침에 전부 끊는 대신 며칠마다 일정량씩 덜어내는 방식입니다. 빅토리아주 Better Health Channel은 드립 커피를 250 ml당 150~240 mg, 인스턴트 커피를 80~120 mg으로 둡니다. 즉 "하루 두 잔"은 160 mg일 수도 480 mg일 수도 있습니다. 어느 쪽인지 모르면 단계의 크기를 정할 수 없습니다.

같은 페이지는 금단이 중단 후 12~24시간 안에 시작해 약 7일 이어질 수 있다고 말합니다. 점진적 감량은 신경계가 그 절벽 앞에 서지 않을 만큼 매 감량을 작게 유지하는 방법입니다.

바로 그 계산을 연속 일수 카운터는 대신해 주지 않습니다. Caffeine Quit Streak Tracker는 무료이고 iOS 13.0 이상에서 동작하며 용량은 23.4 MB입니다. 끊는 날짜를 정하는 순간부터 계측이 시작됩니다. 이 앱은 끊는 당일을 위한 도구이지, 그 앞의 몇 주를 위한 도구가 아닙니다.

카페인을 줄이면 왜 두통이 생기나?

어제까지 용량이 있었고 몸이 거기에 적응해 있었기 때문입니다. 미국 국립의학도서관의 MedlinePlus는 규

칙적으로 섭취하다 갑자기 끊으면 카페인 금단이 올 수 있다고 밝히며 두통, 졸림, 짜증, 메스꺼움, 집중 곤란을 꼽습니다. Better Health Channel은 여기에 발한, 근육통, 불안을 더합니다. 두 자료 모두 이를 드문 일로 다루지 않습니다.

지속 기간에 대해서는 두 자료의 말이 다릅니다. MedlinePlus는 증상이 보통 이틀쯤 지나면 사라진다고 하고, Better Health Channel은 약 7일이라며 시작은 12~24시간으로 둡니다. 그 격차 자체가 단번에 끊는 쪽에 걸지 말아야 할 이유입니다. 점진적 감량은 하나의 큰 적응을 느끼기에는 너무 작은 단계들로 쪼갭니다.

실제로 카페인을 얼마나 마시고 있나?

먼저 밀리그램으로 계산하십시오. Better Health Channel 수치이며, 따로 표시가 없으면 250 ml 기준입니다.

- 드립 또는 퍼컬레이터 커피: 150~240 mg
- 라테를 포함한 에스프레소 기반 커피: 105~110 mg
- 인스턴트 커피: 80~120 mg
- 홍차: 65~105 mg
- 디카페인 커피: 2~6 mg
- 콜라 음료: 375 ml당 40~49 mg
- 에너지 음료: 250 ml당 160 mg, Red Bull은 80 mg
- 다크 초콜릿: 55 g 1회 제공량당 40~50 mg

드립 커피 두 잔에 오후 콜라 한 캔이면 340~529 mg입니다. 이 범위의 위쪽 끝은 같은 페이지가 허용 가능하다고 부르는 하루 400 mg을 넘고, 임신 중 기준인 200 mg은 크게 웃돕니다. Food Standards Australia New Zealand는 그보다도 낮은 수치, 성인 기준 하루 약 240 mg에서 출발합니다.

현실적인 감량 일정은 어떤 모습인가?

공식 일정은 없습니다. 카페인 감량을 단계별로 공표한 보건 당국은 없으며, Better Health Channel도 원칙에서 멈춥니다.

> The easiest way for you to break caffeine dependence is to reduce the amount you're having gradually. This gives your nervous system time to adapt to functioning without the drug.

그러니 일정은 위 수치로 직접 하는 산수이지, 누군가 들이댈 수 있는 프로토콜이 아닙니다. 계산 예시로, 큰 드립 커피 두 잔에 해당하는 480 mg 습관을 사흘마다 처음 값의 10분의 1씩 줄이면 약 한 달 만에 0에 이르고, 어떤 단계도 48 mg을 넘지 않습니다.

단계의 크기는 뻔해 보이는 선택이 왜 역효과를 내는지도 설명합니다. 인스턴트 한 잔을 디카페인으로 바꾸면 78~118 mg이 빠지지만, 드립 한 잔을 바꾸면 144~238 mg이 빠집니다. 일반 원두에 디카페인을 섞으면 단순 교체가 만들어내는 폭을 받아들이는 대신 단계를 직접 고를 수 있습니다.

Caffeine Quit Streak Tracker는 점진적 감량의 어디에 들어가나?

그 끝입니다. 이 점은 분명히 말해 두는 편이 좋습니다. Caffeine Quit Streak Tracker는 끊은 날짜부터 연속 일수를 세고, 금단 단계를 보여 주며, 쓰지 않은 돈을 합산합니다. 밀리그램을 더하지 않고, 줄어드는 하루 목표치를 유지하지 않으며, 어제의 절반만 마시는 모드도 없습니다.

그래서 끊는 순간에는 맞는 도구이고 내려오는 구간에는 맞지 않는 도구입니다. 3~4주에 걸쳐 줄이고, 계산이 0에 닿는 날을 끊는 날로 정한 뒤 Caffeine Quit Streak Tracker에 넘기십시오. iOS 13.0이 필요한데 이는 여

기 언급된 앱 가운데 가장 낮은 요건이며, 영어 전용이고 Android 버전은 없습니다.

두통은 언제나 카페인 탓인가?

그렇지 않은 경우가 많고, 그렇게 단정하면 이유 없이 커피로 돌아가게 됩니다. NHS는 흔한 두통 원인으로 탈수, 식사 거르기, 스트레스, 나쁜 자세, 시력 문제, 음주, 진통제 과다 복용을 열거하며 그 페이지에서 카페인은 아예 언급하지 않습니다. 감량 주간은 바로 그런 요인 여럿이 한꺼번에 흔들리는 시기입니다.

그러니 다른 변수는 일정하게 유지하십시오. 그래야 나타난 두통이 무언가를 알려 줍니다. 진통제도 살피십시오. NHS는 진통제를 너무 많이 먹는 것 자체를 원인으로 꼽고, 두통이 지속되는 시간을 30분에서 며칠 사이로 둡니다. 지속 시간만으로는 아무것도 가려낼 수 없습니다.

연속 일수 카운터가 맞지 않는 때는 언제인가?

카운터는 끊기지 않은 선에 보상을 줍니다. 그것이 늘 필요한 것은 아닙니다. 다음 중 하나라도 해당하면 잠시 치워 두십시오.

- 아직 줄이는 중이다. 섭취량이 날마다 내려가는 동안 연속 일수가 셀 것은 없습니다.
- 끊는 대신 적당히 조절하려 한다. 금연식 카운터에는 그런 설정이 없습니다.
- 기록이 끊기는 일이 실수 자체보다 더 크게 다가온다.
- 임신 중이거나, 카페인과 상호작용하는 약을 복용 중이거나, 증상이 심하다. 이것은 앱이 아니라 의사와 나눌 대화입니다.
- Android를 쓴다. Caffeine Quit Streak Tracker는 Play Store 등록이 없어 카운터를 아예 쓸 수 없습니다.

실제로 어떤 앱을 써야 하나?

가장 검증된 선택을 원하면 Days Since: Quit Habit Tracker

- 평점 4.82에 평가 19,465건으로, 여기 언급된 어떤 앱보다도 훨씬 많은 피드백입니다.
- 2026-10-13에 업데이트되었지만 설계상 습관을 가리지 않습니다. 어떤 습관이든 그날부터의 일수를 셀 뿐 카페인에 대해서는 아무것도 모릅니다.
- iOS 16.6이 필요하고 용량은 86.6 MB로, 셋 중 가장 높은 시스템 요건입니다.

카페인 전용 대안을 원하면 Buzz Off - Quit Caffeine Easy

- 일반적인 습관이 아니라 카페인을 위해 만들어졌으며 개발자는 Corey De Ponte입니다.
- 버전 2.0.3, 2026-07-26 업데이트, 2025년 6월부터 판매 중이며 이쪽도 평가가 0건입니다.
- iOS 15.1이 필요하고 용량은 100.2 MB로, 이 글의 대상 앱보다 네 배가 넘는 내려받기 용량입니다.

기기나 용량이 제약이면 Caffeine Quit Streak Tracker

- iOS 13.0에서 동작하는데 이는 두 대안이 받아들이는 것보다 오래된 세대이며, 용량은 23.4 MB입니다.
- 무료이며 연속 일수, 단계, 절약한 금액을 보여 주는 대시보드를 갖췄습니다.
- 평가 0건, 영어 전용, iPhone 전용. Android 빌드나 사용 이력이 필요하다면 정직한 답은 나머지 두 앱입니다.

감량이 0에 닿고 시작할 만한 연속 일수가 생겼을 때 App Store에서 Caffeine Quit Streak Tracker를 내려받으십시오.

카페인을 서서히 줄이는 것에 관한 자주 묻는 질문

카페인 금단 두통은 얼마나 오래가나요?

빅토리아주 Better Health Channel은 카페인 금단을 중단 후 12~24시간으로 두고 지속 기간을 약 7일로 봅니다. 점진적 감량은 어떤 한 단계도 그 완전한 반응을 일으키지 않을 만큼 작게 유지하는 것을 목표로 합니다.

단계마다 얼마나 줄여야 하나요?

단계 크기를 공표한 보건 당국은 없으므로 계산은 본인 몫입니다. 처음 하루 밀리그램의 10분의 1을 사흘마다 덜어내면 480 mg 습관에서도 매 감량이 48 mg 아래에 머물고 약 한 달 만에 0에 이릅니다.

디카페인으로 바꾸는 것은 좋은 단계인가요?

무엇을 마시느냐에 달렸습니다. Better Health Channel은 디카페인을 250 ml당 2~6 mg으로 두므로, 인스턴트 한 잔을 바꾸면 78~118 mg이 빠지고 드립 한 잔을 바꾸면 144~238 mg이 빠져 훨씬 큰 단계가 됩니다.

하루 카페인 몇 밀리그램이면 많은 건가요?

Better Health Channel은 일반 인구에 대해 하루 400 mg 이하를 허용 가능하다고 부르고 임신 중에는 200 mg을 둡니다. Food Standards Australia New Zealand는 그보다 낮은 수치인 성인 하루 약 240 mg에서 출발합니다.

Caffeine Quit Streak Tracker는 감량 중에 밀리그램을 세나요?

세지 않습니다. Caffeine Quit Streak Tracker는 사용자가 정한 중단 날짜부터 연속 일수를 세고, 금단 단계를 보여 주며, 쓰지 않은 돈을 합산합니다. 밀리그램 계산은 그 날짜 이전에 종이나 아무 메모 앱에서 이뤄집니다.

이 앱을 Android에서 쓸 수 있나요?

현재로서는 없습니다. Caffeine Quit Streak Tracker는 App Store에만 등록되어 있고 iOS 13.0 이상이 필요하며 용량은 23.4 MB입니다. 개발사의 Google Play 목록에는 다른 제품이 있지만 2026년 10월 기준 카페인 추적 앱은 없습니다.

Caffeine Quit Streak Tracker에 확인할 수 있는 사용자 평가가 있나요?

하나도 없습니다. App Store 등록 페이지는 미국 스토어에서 평가 0건을 보여 주므로 읽을 점수도, 평균 낼 대상도 없습니다. 반면 Days Since: Quit Habit Tracker는 평점 4.82에 19,465건의 평가를 갖고 있습니다.

두통이 카페인 금단이 아니라면요?

그럴 가능성이 높다고 보십시오. NHS는 탈수, 식사 거르기, 스트레스, 나쁜 자세, 시력 문제, 음주, 진통제 과용을 원인으로 열거하며, 감량 주간에는 그중 여럿이 한꺼번에 흔들리기 쉽습니다.

감량 중에 진통제를 먹어도 되나요?

빈도를 조심하십시오. NHS는 진통제를 너무 많이 복용하는 것 자체를 두통의 원인으로 꼽습니다. 이 점은 감량 주간에 특히 중요한데, 그 시기에는 평소보다 자주 약에 손이 가기 쉽기 때문입니다.

아직 줄이는 중인데 연속 일수 카운터가 쓸모 있나요?

마지막에만 그렇습니다. 연속 일수는 단일 날짜로부터의 일수를 재므로 섭취량이 계속 내려가는 동안에는 셀 것이 없습니다. 감량이 0에 닿는 날을 중단일로 정하고 그다음을 카운터에 맡기십시오.

인용 형식: Lubor Šimůnek (2026). 금단 두통 없이 카페인을 서서히 줄이는 방법. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ko/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches
© 2026 lapnito.cz s.r.o.