식품의약품안전처	보 도 자 료		국민 안심이 기준입니다
보도일시	배포 즉시	배포일자	2021. 8. 18.(수)
담당과장	건강기능식품정책과 손영욱 (☎043-719-2451)	담당자	김현정 사무관 (☎043-719-2452)
	평가원 영양기능연구과 이혜영 (☎043-719-4401)		윤태형 연구관 (☎043-719-4402)

체지방을 줄이는 올바른 방법!

식의약 바로알기㊴ 체지방 감소 건강기능식품의 올바른 섭취 방법

□ 식품의약품안전처(처장 김강립)는 최근 코로나19로 활동량이 감소하고 체중이 증가*하는 경우가 늘면서 **체중감량 제품**에 대한 **관심**도 높아짐에 따라, **체지방 감소**에 **도움**을 줄 수 있는 **건강기능식품**에 대한 소비자 정보를 제공합니다.

* 전국 만 20세 이상 성인 남녀 1,000명 대상 '코로나19와 국민 체중 및 비만 인식도 조사' 결과, 코로나19 이후 10명 중 4명(46%)의 체중이 3kg 증가('21.5월)

○ **체지방***은 **우리 몸을 구성**하고 **에너지를 공급**하는 중요한 역할을 하지만, **과도하게 쌓이면 혈관이나 간 등에 좋지 않은 영향**을 미칠 수 있습니다.

* 체지방은 피부 밑에 있는 **피하지방**과, 심장· 간 등 복부의 주요 장기에 쌓이는 **내장 지방(복부지방)**으로 구분됨

- 체지방을 줄이려면 과다한 열량섭취를 줄이고 신체활동을 늘리는 것이 바람직하지만 체지방 감소의 기능성을 가진 건강기능식품을 섭취하는 경우도 있습니다.

○ **체지방 감소의 기능성을 인정받은 건강기능식품 원료는 30종**으로 대표적으로 **가르시니아캄보지아 추출물, 녹차추출물, 시서스추출물** 등이 있습니다.

- 유통 중인 다양한 제품 중 자신에게 맞는 제품을 올바르게 선택·섭취하려면 ▲ 기능성 인정여부 ▲ 섭취량 등 섭취방법 ▲ 구매 시 주의할 점 등을 제대로 아는 것이 중요합니다.

* 체지방 감소 기능 건강기능식품 품목수 : 2,579 (2020년 건강기능식품 생산실적)

〈 '체지방 감소 기능성' 을 확인하세요 〉

□ 음식 섭취로 얻는 에너지보다 **소모되는 에너지가 더 적은 경우, 남은 에너지**는 **체지방**으로 쌓이고 체지방이 **과도**해지면 **비만**이 됩니다.

* BMI(체질량지수)=몸무게(kg) ÷ {신장(m) × 신장(m)}

* 체질량지수에 따른 비만도: 적정체중 18.5~22.9, 과체중 23.0~24.9, 비만 25.0 이상

○ 건강기능식품의 **'체지방 감소' 기능성은 과체중인 사람들에 대한 인체적용시험**에서 기능성 원료를 섭취한 그룹이 그렇지 않은 그룹에 비해 **체지방, 내장지방(복부지방), 또는 허리둘레 등이 더 감소된 연구결과를** 토대로 기능성이 인정되었습니다.

* 원료별로 식품안전나라(www.foodsafetykorean.go.kr) > 건강기능식품 > 원료별 정보 > 기능성원료 또는 개별인정원료에서 확인

- **체지방 감소 기능성 원료**는 **지방의 소화·흡수와 합성을 억제**하거나 **분해를 촉진**시키는 작용 등을 합니다.

○ **체중**은 체지방 외에도 **뼈, 근육 등의 무게가 포함**된 것이기 때문에 **'체중 감소'가 '체지방 감소'**를 **의미**하는 것은 **아닙니다.**

- 단순히 '다이어트', '체중 감소', '비만도 감소'라는 표현은 건강기능식품의 기능성이 아니며, 제품 표시사항의 **영양·기능정보에서 '체지방 감소에 도움을 줄 수 있음'**이라는 **기능성 내용**을 확인하는 것이 좋습니다.

〈 '체지방 감소 기능성' 건강기능식품 중복섭취하지 마세요 〉

○ 같은 기능성을 가진 건강기능식품을 여러 종류로 많이 먹는다고 기능성이 커지는 것이 아니므로, **제품에 표시된 일일섭취량을 확인**한 후 용량에 맞게 섭취해야 합니다.

- 특히 체지방 감소 기능성 건강기능식품을 한꺼번에 여러 종류를 섭취했다가 이상사례가 발생한 경우가 있으므로 섭취에 주의해야 합니다.

- 또한 다이어트용 건강기능식품과 **여러 종류의 건강기능식품을 섭취할 경우 성분과 기능성이 중복되지 않는지도 확인**해야 합니다.

* <사례> A씨는 기능성이 다른 3개 제품인 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 가르시니아캄보지아 추출물 제품·녹차추출물 제품과 배변활동에 도움을 주는 알로에전잎 제품을 각각 약 1개월간 한꺼번에 섭취한 결과 이상사례로 간수치 급등, 황달 증상으로 병원에 입원치료하게 됨

〈 허위·과대 광고에 속지 마세요 〉

○ 체지방 감소를 위한 건강기능식품은 **체중감량 전·후 비교 체험기 등으로 소비자를 현혹하는 부당한 표시·광고를 해서 많이 적발되는 제품** 중 하나입니다.

○ 체지방 감소를 위한 건강기능식품을 '다이어트약', '식욕억제제' 등으로 표현해 **의약품으로 인식할 우려가 있거나,** 일반식품*인데도 '체지방 감소', '뱃살 내장지방에 효능' 등으로 표현해 **건강기능식품으로 오인 또는 혼동**할 수 있게 하는 **표시·광고**는 **부당한 광고**이므로 주의해야 합니다.

* 다이어트에 효과가 있다는 제품을 판매하는 온라인마켓 574건 적발 ('21.3.8. 기준)

〈 건강기능식품 온라인 중고거래 주의하세요 〉

○ **건강기능식품**은 **「건강기능식품에 관한 법률」**에 따라 **판매업**을 신고한 **영업자***만 온라인에서 **판매**가 **가능**하며 올바른 구매를 위해 **식약처에서 인정한 건강기능식품인지 꼭 확인****해야 합니다.

* 건강기능식품판매업을 하려는 자는 영업 시설을 갖추고 소재지 관할 지자체장에게 신고하여야 함(「건강기능식품에 관한 법률」 제6조)

** 확인 방법 : 식품안전나라 누리집(홈페이지) > 전문정보 > 업체/제품 검색

○ 따라서 온라인 중고거래 플랫폼 등에서 **건강기능식품 판매업 신고를 하지 않은 개인**으로부터 건강기능식품 **구매는 하지 않아야 합니다.**

○ 특히 **해외 온라인쇼핑몰을 통해 직접 구입하는 체지방 감소를 위한 제품** 중에는 **식품에 사용할 수 없는 원료가 들어 있는 제품**이 많으니 주의하시기 바랍니다.

* 최근 센나잎(센노사이드 성분)이 들어있는 불법 다이어트 수입식품 약 2억 4,000만원 상당을 판매한 업체와 관계자 적발

* 해외직구식품을 구매할 경우 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)와 수입식품정보마루(impfood.mfds.go.kr)의 '해외직구 위해식품 차단목록'에서 유해 성분·제품 확인 가능

□ 체중 조절을 위해서는 건강기능식품에만 의존하면 안 되며, **기름진 음식이나 당류, 염분은 적게 섭취**하고 **채소와 과일을 충분히 섭취**하는 등 **올바른 식습관을 갖는 것이 필요**하고 **규칙적인 운동**을 하는 것이 좋습니다.

○ 식약처는 앞으로도 **국민의 건강과 안전한 식생활을 위해** 건강기능식품 섭취에 도움이 될 수 있는 **정보를 지속적으로 제공**하도록 노력하겠습니다.

<붙임> 식약처가 인정한 체지방감소 기능성 원료 현황

붙임 **식약처가 인정한 체지방감소 기능성 원료 현황**

연번	원료명	일일섭취량	원료 분류
1	녹차추출물	카테킨으로서 0.3~1 g/일	고시형
2	공액리놀레산	공액리놀레산으로 1.4~4.2 g/일	고시형
3	가르시니아캄보지아 추출물	총 (-)-Hydroxycitric acid로서 750~2,800 mg/일	고시형
4	키토산	키토산으로서 3.0~4.5 g/일	고시형
5	키토올리고당	키토올리고당으로서 3.0 g/일	고시형
6	그린마테추출물	Green Mate Extract EFLA® 920 3g/일	개별인정
7	그린커피빈추출물	그린커피빈추출물로서 400 mg/일	개별인정
8	그린커피주정추출물	그린커피주정추출물로서 500 mg/일	개별인정
9	깻잎추출물(PF501)	깻잎추출물(PF501)로서 2.7 g/일	개별인정
10	대두배아추출물등 복합물	APIC 대두배아열수추출물 700 mg/일	개별인정
11	돌외잎주정추출분말	돌외잎주정추출분말로서 450 mg/일	개별인정
12	락토페린(우유정제단백질)	락토페린으로서 300 mg/일	개별인정
13	레몬 밤 추출물 혼합분말	레몬밤 추출물 혼합분말 1,380 mg/일	개별인정
14	미역 등 복합추출물(잔티젠)	미역 등 복합추출물(잔티젠)로서 600mg/일	개별인정
15	발효식초석류복합물	발효식초석류복합물로서 22 mL/일	개별인정
16	발효율피추출분말	발효율피추출분말로서 1 g/일	개별인정
17	보이차추출물	보이차 추출물로서 1 g/일	개별인정
18	서목태(쥐눈이콩) 펩타이드 복합물	서목태(쥐눈이콩)펩타이드 복합물로서 4.5 g/일	개별인정
19	시서스추출물	시서스추출물로서 300 mg/일	개별인정
20	와일드 망고 종자추출물	와일드 망고종자추출물 (IGOB131)로서 300mg/일	개별인정
21	우뭇가사리추출물	우뭇가사리추출물로서 1,000 mg/일	개별인정
22	자몽추출물등 복합물(Sinetrol)	자몽추출물등복합물(Sinetrol)로서 900 mg/일	개별인정
23	콜레우스포스콜리추출물	콜레우스포스콜리추출물 500 mg/일	개별인정
24	풋사과추출물 애플페논(Applephenon)	풋사과추출폴리페놀로서 600 mg/일	개별인정
25	핑거루트추출분말	핑거루트추출분말(판두라틴)로서 600 mg/일	개별인정
26	해국추출물	해국추출물로서 700 mg/일	개별인정
27	히비스커스등 복합추출물	씨제이히비스커스등 복합추출물로서 2,079mg/일	개별인정
28	Lactobacillus gasseri BNR17	Lactobacillus gasseri BNR17로서 1×10^{10} CFU/일	개별인정
29	Lactobacillus 복합물 HY7601+KY1032	Lactobacillus 복합물 HY7601 + KY1032로서 1 × 10^{10}CFU/일	개별인정
30	L-카르니틴 타르트레이트	L-카르니틴으로서 2g/일	개별인정