

+

수면조절

+

+

+

-

 식품의약품안전처와 함께하는

올바른 건강기능식품 활용가이드

+

-



꼭 알아두세요!

- 4_ 건강기능식품이란?
- 4_ 이렇게 구별하세요.
- 5_ 안전하게 구매하세요.
- 6_ 안전하게 섭취하세요.

수면과 건강

- 8_ 좋은 잠은 건강의 중요 요소
- 9_ 나의 수면 건강 판단하기
- 10_ 수면 건강을 위협하는 습관들
- 11_ 수면 부족이 유발하는 문제들

적정 혈당 유지하기

- 14_ 건강한 수면을 위한 생활습관
- 15_ 수면 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

이 꼭 알아두세요!

- 건강기능식품이란?
- 이렇게 구별하세요.
- 안전하게 구매하세요.
- 안전하게 섭취하세요



건강기능식품이란 ?



건강기능식품은 일상에서 결핍되기 쉬운 영양소나 인체에 유용한 '기능성'을 가진 원료나 성분을 사용하여 정제, 캡슐, 액상 등 여러 가지 제형으로 제조·가공한 식품입니다.

근거법령 : 건강기능식품에 관한 법률 제3조 제1호

건강기능식품, 이렇게 구분하세요.

건강기능식품은 우리가 일반적으로 건강에 좋다고 인식하는 식품, 질병의 치료와 예방을 목적으로 하는 의약품과 구분됩니다.

건강기능식품, 일반식품, 의약품은 다음과 같이 구분하세요.

종류	내용
건강기능식품	식약처가 동물실험, 인체적용시험 등 과학적 근거를 평가하여 기능성 원료를 인정하고 있으며, 인정받은 기능성 원료를 가지고 만든 제품이 바로 건강기능식품임. 제품의 포장에 '건강기능식품'이라는 문구나 마크가 부착되어 있음.  
일반식품	일반식품은 섭취량 기준이 없으며, 기능성에 대한 과학적이고 체계적인 인정절차를 거치지 않음.
의약품	질병의 직접적인 치료 및 예방을 목적으로 함.

건강기능식품 안전하게 구매하세요.

안전한 건강기능식품 구매를 위해
아래 사항은 꼭 기억해두세요.

1. 식약처가 인정한 모든 건강기능식품에는 '건강기능식품'이라는 문구와 도안이 표시되어 있으니 꼭 확인하세요.
2. 식약처가 인정한 건강기능식품, 정식 통관 수입제품 여부를 확인하세요.

식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr) 접속

- 국내제조 건강기능식품 여부 확인 :
식품안전나라 접속 → 식품·안전 → 건강기능식품 검색
- 수입 건강기능식품 여부 확인 :
식품안전나라 접속 → 수입식품정보마루 → 수입식품 검색

3. 부당한 표시나 광고가 있는 제품은 주의하세요.
 - 인정받은 기능성의 범위를 벗어난 효과를 표시·광고하는 경우
 - 질병의 치료하거나 예방할 수 있다고 주장하는 표시·광고하는 경우
 - 사실과 다르거나 과장된 내용으로 표시·광고하는 경우
 - 의약품에만 사용하는 용어나 명칭을 사용해 표시·광고하는 경우
 - 소비자의 오인, 혼동을 유발하는 문구를 사용해 표시·광고하는 경우

건강기능식품 안전하게 섭취하세요.

건강기능식품을 안전하게 섭취하기 위해
아래 사항을 꼭 지켜주세요.

1. 제품에 표시된 영양·기능정보 표시 확인하세요.
모든 건강기능식품의 제품 뒷면에는 섭취량 및 섭취방법, 섭취 시 주의사항이 기입되어 있어요. 각 표시사항을 확인하고 이를 준수하여 섭취하세요.

2. 질병 치료 중이거나 의약품 복용 중이라면 의사와 상담 후 섭취하세요.
건강기능식품에 따라 의약품과 상호작용을 일으키거나 질병치료에 영향을 줄 수 있습니다. 따라서 질병치료 중이거나 의약품 복용하고 있다면 의사 및 전문가의 도움을 받으세요.

제품예시	상호작용
홍삼	홍삼은 혈소판 응집을 억제하고 혈당을 조절하는 효과가 있어 당뇨치료제, 항응고제 복용시는 주의가 필요함.
유산균	유산균을 항생제와 함께 섭취하면 효과가 감소될 수 있음.
밀크씨슬	라록시펜 등 당뇨치료제와 병용하면 부작용을 증가시킬 수 있음.
EPA·DHA 함유유지	당뇨약과 함께 섭취하면 치료효과가 저하될 수 있음.

3. 제품에 표시된 일일 섭취량과 섭취 시 주의사항을 따르는 것이 중요함. 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것을 권장함.

이상사례란?

부작용의 원인이 과학적으로 규명되기 전까지는 부작용 원인을 건강기능식품 때문인 것으로 단정하여 말하기 어려우므로 '부작용'이라기 보다는 '이상사례'로 정의합니다.

02

수면과 건강

- 좋은 잠은 건강의 중요 요소
- 나의 수면 건강 판단하기
- 수면 건강을 위협하는 습관들
- 수면 부족이 유발하는 문제들



좋은 잠은 건강의 중요 요소

좋은 잠은 건강한 삶을 가능하게 하는 필수적 요소 중 하나입니다.

우리 몸은 잠을 자는 동안 중추신경계를 건강한 상태로 회복시키고 과부화된 뇌로부터 부적절한 기억을 제거해 부담을 줄여줍니다. 또 **에너지를 저장하고 체온을 조절**하는 작업도 수면 중에 진행됩니다. 좋은 수면을 유지하는 것은 삶의 질을 높이고 신체적, **정신적 질환을 예방**하는데 중요한 요소가 됩니다.

수면이 부족하거나 수면의 질이 낮아지면 일상생활에 지장을 줄 뿐만 아니라 각종 질환에 걸릴 위험도 높아집니다.

실제 쥐를 대상으로 수면박탈 실험을 진행한 결과, 잠을 못 잔 쥐들은 전신쇠약, 피부병, 체중감소, 에너지 소비 증가, 체온 하강 등의 반응을 보였습니다. 또한 수명 또한 단축되었습니다.

적절하고 건강한 수면이 건강에 얼마나 중요한 영향을 미치는지 보여주는 결과라 할 수 있습니다.



나의 수면 건강 판단하기



현재 나의 수면 습관이 건강한지 판단하기 위해서는 다양한 검사를 통해 정확한 진단을 내려야 합니다. 그 중 한국판 불면증 심각도 평가 척도는 비교적 간단한 방식으로 불면증의 심각도를 파악할 수 있어 실제 임상 현장에서도 많이 활용됩니다.

설문결과 ▲0~7점은 불면증이 없는 것으로 ▲8~14점은 약간의 불면증 ▲15~21점은 중증도 불면증 ▲22~28점은 심한 불면증의 가능성이 있습니다. 불면증이 있는 것으로 판단되는 경우는 병원 진료를 받아보는 것이 좋습니다.

아래 각 질문에서 수면상황을 고려하여 해당 번호에 ☒ 표 해 주십시오.

1. 현재(지난 2주) 불면분제(들)의 심각도를 평가하십시오

a) 잠들기 어려움

☐ 없음(0점) ☐ 약간(1점) ☐ 중간(2점) ☐ 심함(3점) ☐ 매우(4점)

b) 잠을 유지하기 어려움

☐ 없음(0점) ☐ 약간(1점) ☐ 중간(2점) ☐ 심함(3점) ☐ 매우(4점)

c) 너무 일찍깨는 문제

☐ 없음(0점) ☐ 약간(1점) ☐ 중간(2점) ☐ 심함(3점) ☐ 매우(4점)

나의 수면 건강 판단하기



2. 현재 당신의 수면패턴에 대해 얼마나 만족하고 있습니까?

- ☐ 매우 만족(0점) ☐ 만족(1점) ☐ 중간(2점)
☐ 불만족(3점) ☐ 매우 불만족(4점)

3. 불면증이 일상생활(예: 주간피로, 업무 혹은 일상적 가사 능력, 집중력, 기억력, 기분 등)을 어느정도 방해한다고 생각합니까?

- ☐ 전혀 방해되지 않음(0점) ☐ 조금 방해(1점)
☐ 다소 방해(2점) ☐ 많이(3점) ☐ 매우 많이 방해(4점)

4. 불면증으로 인한 삶의 질 손상 정도가 다른 사람에게 어떻게 보인다고 생각합니까?

- ☐ 전혀 현저하지 않음(0점) ☐ 조금 현저함(1점)
☐ 다소 현저함(2점) ☐ 많이 현저함(3점)
☐ 매우 많이 현저함(4점)

5. 현재 불면증에 관해 얼마나 걱정하고 있습니까?

- ☐ 전혀(0점) ☐ 조금(1점) ☐ 다소(2점)
☐ 많이(3점) ☐ 매우 많이(4점)

수면 건강을 위협하는 습관들

수면 건강을 위협하는 요인은 다양합니다. 잘 못된 생활습관을 지속하게 되면 수면의 질을 저해하고 결과적으로 불면증을 유발하게 됩니다. 아래 생활습관에 해당될 경우 수면의 질이 떨어질 수 있으므로 주의하는 것이 좋습니다.

야식을 즐기는 습관

▶ 잠들기 2~3시간 이내에 음식을 먹게 되면 소화되는 동안 수면에 방해가 될 수 있습니다. 특히 카페인 등이 함유된 음료를 함께 먹으면 잠 들기 어려우므로 주의해야 합니다.

침대 위 스마트폰

▶ 침대에 누워 스마트폰이나 TV를 보게 되면 우리 뇌가 침대를 수면 공간으로 인식하지 못할 수 있습니다. 이는 수면 장애를 유발하는 요인이 되기도 합니다.

흡 연

▶ 니코틴은 뇌의 신경전달물질 체계에 영향을 주어 수면을 방해할 수 있습니다. 흡연이 수면의 질에 영향을 준다는 다양한 연구들이 있으므로 건강한 수면을 원한다면 금연하는 것이 좋습니다.

불규칙한 생활습관

▶ 잠드는 시간과 깨는 시간이 불규칙해지면 신체 리듬이 깨지면서 질 좋은 수면을 하는 것이 어려워집니다. 우리 몸의 자연스러운 수면-각성 주기를 인식하도록 해야 합니다.

취침 전 고강도 운동

▶ 늦은 시간까지 고강도 운동을 하면 심박수와 호흡이 빨라지고 신체가 흥분상태에 있게 됩니다. 이는 수면을 방해하는 요인입니다. 취침 전에는 고강도 운동보다는 걷기, 요가 같은 가벼운 운동이 좋습니다.

수면 부족이 유발하는 문제들

수면 부족이 장기적으로 지속되면 신체적으로 다양한 문제들이 나타날 수 있습니다. 아래 신체 증상은 수면 부족으로 나타날 수 있는 증상들입니다. 몇 가지나 해당되는지 확인해보세요.

- ☐ 낮 동안 지속적으로 졸음이 온다.
- ☒ 만성적인 피로감이 해소되지 않는다.



- ☐ 주의력이 흩어지고 집중이 어려워졌다.
- ☒ 기억력이 떨어졌다.
- ☒ 감정의 기복이 전보다 심해졌다.

- ☐ 감기 같은 경증 질환에 걸리는 빈도가 높아졌다.
- ☐ 체중이 부쩍 증가하고 식욕을 참기가 어렵다.
- ☐ 우울한 감정이 드는 때가 많다.



03

건강한 수면 유지하기

- 건강한 수면을 위한 생활습관
- 수면 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료



건강한 수면을 위한 생활습관

건강한 수면을 위해서는 아래와 같이 생활을 관리하는 것이 필요합니다.
아래 생활관리 수칙을 참고해보세요.

규칙적 생활패턴 유지

일정한 시간에 잠들고 깨는 습관을 형성하면 수면의 질을 높이는데 도움이 됩니다.



취침 전 전자기기 사용 제한

잠들기 전에 전자기기를 사용하지 않도록 스스로 조절하세요.



편안한 잠자리 조성

취침하는 공간은 조용하고 어두운 환경이 유지될 수 있도록 만들어 주세요.



취침 전 긴장완화

잠들기 전 따뜻한 목욕, 편안한 음악 감상 등 긴장완화를 돕는 활동을 해 보세요.



수면 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

수면건강, 혹은 스트레스 완화에 도움이 되는 건강기능식품 기능성 원료는 아래와 같습니다.

아쉬아간다 추출물 (Shoden®)

수면 건강에 도움음 줄 수 있음

일일섭취량 : 아쉬아간다 추출물로서 120mg/일

주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기 체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
- 졸음을 유발하는 약물(신경 안정제 등)과 병용섭취하지 말 것

L-글루탐산 발효 가바분말

수면의 질 개선에 도움음 줄 수 있음

일일섭취량 : L-글루탐산발효 가바분말로서 375mg/일

주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
- 특정질환(알레르기 체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의
- 의약품(혈압약, 항우울제 등) 복용 시 섭취에 주의할 것

미강주정 추출물

수면에 도움음 줄 수 있음

일일섭취량 : 미강주정추출물로서 1g/일

주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 의약품(항히스타민제 또는 중추신경계억제제)과 병용섭취 시 주의

수면 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

감태추출물

.....
수면의 질
개선에 도움을
줄 수 있음

일일섭취량 : 감태추출물로서 500mg/일

주의사항

- 요오드 함량이 높은 식품(해조류, 어패류 등) 섭취 시 주의
- 갑상선 질환, 위장관 질환 또는 위장관 장애 등을 보유하고 있는 사람은 섭취 시 주의
- 임산부, 수유부 및 12세 이하 어린이는 섭취 시 주의

유단백가수 분해물 (락티움)

.....
수면의 질
개선에 도움을
줄 수 있음

일일섭취량 : 유단백가수분해물(락티움)로서 300mg/일

주의사항

- 임산부, 수유여성 및 어린이는 섭취에 주의
- 우유 및 유제품에 대하여 알레르기를 나타내는 사람은 섭취에 주의



식품의약품안전처
www.mfds.go.kr



약업신문
www.yakup.com

※ 이 책에 실린 글과 그림, 사진, 내용을 포함한 제반 사항은 저작권자와 협의 없이 무단전재 및 복제를 금합니다.