

피부건강

 식품의약품안전처와 함께하는

올바른 건강기능식품 활용가이드



꼭 알아두세요!

- 4_건강기능식품이란?
- 4_이렇게 구매하세요.
- 5_안전하게 구매하세요.
- 6_안전하게 섭취하세요.

피부와 건강

- 8_몸과 세상의 경계
- 9_피부의 역할
- 10_피부 건강을 위협하는 습관
- 11_피부가 전하는 SOS

건강한 피부 유지하기

- 13_건강한 피를 위한 생활습관
- 14_피부건강에 도움을 줄 수 있는
건강기능식품 기능성 원료

01

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 의약품을 복용 중이라면 의사와 상담 후 섭취하세요.
건강기능식품에 따라 의약품과 상호작용을 일으키거나 질병치료에 영향을 줄 수 있습니다. 따라서 질병치료 중이거나 의약품을 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

피부와 건강

- 몸과 세상의 경계
- 피부의 역할
- 피부 건강을 위협하는 습관
- 피부가 전하는 SOS





몸과 세상의 경계

피부는 우리 몸이 외부의 세계와 접촉하는 첫 번째 경계입니다. 그 때문에 피부는 언제나 다양한 자극에 노출되며, 크고 작은 상처와 감염에 시달리게 됩니다. 피부를 건강한 상태로 유지하는 것은 건강한 생활을 하는데 필수적인 요소라고 할 수 있습니다.

우리 피부는 노화의 영향을 크게 받는 기관이기도 합니다. 피부의 노화는 나이가 들어가면서 어쩔 수 없이 생기게 되는 내인성 요인과 자외선, 활성산소 등으로 인해 촉발되는 외인성 요인으로 구분됩니다. 우리는 자외선에 의한 광노화를 지연시키고 활성산소를 효과적으로 중화시킬 수 있는 생활방식을 지속할 필요가 있습니다. 이러한 생활을 통해 외인성 요인을 경감하는 것 만으로도 탄력있고 건강한 피부를 유지하는 첫걸음이 되기 때문입니다.



피부의 역할

우리 몸에서 피부가 수행하는 역할은 생각보다 다양합니다. 우리 몸을 위해 피부가 수행하는 역할을 정리하면 아래와 같습니다.

신체 보호 기능

우리 피부는 외부의 물리적 자극으로부터 내부 기관을 보호합니다. 또 피지, 땀 등을 이용해 표면에 산성막을 형성, 병원균의 침입을 막는 1차 방어선 역할도 합니다.

체온 조절 기능

우리 몸 대부분의 열 손실은 피부를 통해 나타납니다. 피부는 혈관을 확장시키거나 땀을 분비하는 방법으로 열을 발산, 체온을 일정하게 유지시킵니다.

외부 지각 기능

우리는 피부 감각 신경을 통해 외부 온도, 촉각, 압박, 통증 등을 지각하게 됩니다.

노폐물 배출

피부의 피지선과 땀샘을 통해 피지, 땀, 염분, 유기물 등 노폐물이 배출됩니다.

흡수작용

우리 몸은 피부를 통해 필요한 물질을 흡수할 수 있습니다. 물질의 특성에 따라 다르기는 하지만 우리 피부는 온도와 혈류량을 변화시켜 필요한 물질을 흡수합니다.

저장작용

우리 피부는 수분과 영양의 훌륭한 저장창고입니다. 피부의 각질 층에는 20% 수준의 수분이 저장되고, 피하조직에는 영양소가 저장되어 있습니다.



피부 건강을 위협하는 습관

누구든지 나이가 들면 피부의 수분과 탄력이 감소하고 주름이 늘어나는 등 변화를 겪게 됩니다. 피부 노화는 시간의 흐름에 따른 자연스런 현상입니다. 그러나 자연적인 요인 외에도 활성산소나 자외선 등 외부요인도 무시할 수 없습니다. 피부 건강을 위협하는 아래 습관을 교정하면 피부 노화를 늦추고 피부를 건강하게 유지하는데 도움이 됩니다.

지나친 자외선 노출

자외선에 장시간 노출되는 것은 피부 건강을 해치는 주요인입니다. 자외선에 의해 활성산소종이 발생하고 염증성 사이토카인의 생성도 촉진되기 때문입니다.

무리한 각질 제거

우리 피부의 각질층은 수분을 저장하는 역할을 합니다. 간혹 목욕, 샤워 과정에서 무리하게 각질을 제거하는 경우가 있습니다. 무리한 각질 제거는 피부의 보습능력을 떨어뜨려 장기적으로 피부 건강에 악영향을 줄 수 있습니다.

부족한 영양

건강한 피부를 위해서는 균형 잡힌 영양섭취를 위해 노력해야 합니다. 단백질을 비롯해 비타민A, 비타민C, 비타민E 등의 섭취가 부족할 경우 피부건강에 좋지 못한 영향을 줄 수 있습니다.

자극이 강한 세정용품

자극성 물질을 함유하거나 향이 강한 세정용품은 자칫 피부에 자극을 주어 피부 건강을 위협할 수 있습니다. 사용 후 피부 트러블 등을 일으키는 세정용품은 되도록 피하는 것이 좋습니다.

피부가 전하는 SOS

피부 건강이 위협받고 있다면 우리 몸에 그로 인한 증상들이 나타날 수 있습니다. 피부의 SOS 신호가 나타난다면 피부 건강 개선을 위해 좀 더 노력해야 합니다. 아래 증상 중 몇 가지를 해당되는지 확인해보세요.

- 피지 분비가 눈에 띄게 많아졌다.
- 피부에 반점이나 흰 각질이 형성된다.
- 피부가 당기는 느낌이 잦아졌다.
- 갑자기 비듬이 많아졌다.
- 피부에 수포나 발진이 형성된다.
- 눈가 등 피부가 얇은 부위에 잔주름이 많아졌다.
- 피부에 색깔이 다른 부위가 형성됐다.
- 피부감염이 전보다 잦아졌다.



03

건강한 피부 유지하기

- 건강한 피를 위한 생활습관
- 피부건강에 도움을 줄 수 있는
건강기능식품 기능성 원료





건강한 피부를 위한 생활습관

피부를 건강하게 유지하기 위해서는 아래와 같이 생활을 관리하는 것이 필요합니다. 아래 생활관리 수칙을 참고해보세요.

규칙적이고 충분한 수면

규칙적인 수면은 생체리듬을 일정하게 유지시켜 스트레스를 최소화시키는 역할을 합니다. 심신의 안정은 피부 건강을 비롯해 전반적인 신체상태를 상술시키는 역할을 합니다.

땀을 흘리는 운동

피지와 땀이 분비되는 과정에서 노폐물도 함께 배출됩니다. 땀을 흘리는 운동을 규칙적으로 하면 피지선과 땀샘의 기능이 활성화되어 피부에 쌓은 노폐물을 배출하는데 도움이 됩니다.

충분한 수분 섭취

우리 몸속 수분의 20% 정도는 피부에 저장됩니다. 물을 충분히 마시는 것은 피부에 저장된 수분의 양을 유지시키는 가장 좋은 방법입니다.

선크림 잊지 말 것

자외선은 피부 건강을 위협하는 첫 번째 요인입니다. 야외 활동 시 자외선을 막아주는 선크림을 충분히 발라주면 피부 건강을 지키는데 큰 도움이 됩니다.

항산화 식품 섭취

비타민C, 비타민E 등이 풍부한 항산화 식품은 피부 건강을 위협하는 활성산소를 제거하는데 도움을 줍니다.

피부 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

피부 건강에 도움이 되는 건강기능식품 기능성 원료는 아래와 같습니다.

비타민 A

피부와 점막을 형성하고 기능을 유지하는데 필요.
상피세포의 성장과 발달에 필요

일일섭취량: 210 ~ 1,000 µg RAE

베타카로틴

피부와 점막을 형성하고 기능을 유지하는데 필요.
상피세포의 성장과 발달에 필요

일일섭취량: 0.42 ~ 7 mg

섭취 시 주의사항

- 흡연자는 섭취 시 전문가와 상담할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

엽록소 함유 식물

피부건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 총 엽록소로 8 ~ 150 mg

섭취 시 주의사항: 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

클로렐라

피부건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 총 엽록소로 8 ~ 150 mg

섭취 시 주의사항: 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것



피부 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

포스파티딜세린

자외선에 의한 피부손상으로부터 피부 건강 유지
피부보습에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 포스파티딜세린으로서 300 mg

섭취 시 주의사항

- 임신부와 수유부는 섭취에 주의
- 과잉섭취 시 위장장애나 불면증을 유발할 수 있음

NAG(엔에이지, N-아세틸글루코사민, N-Acetylglucosamine)

피부보습에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: N-아세틸글루코사민으로 1 g

섭취 시 주의사항

- 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 게 또는 새우에 알레르기가 있는 사람은 섭취에 주의(게 또는 새우를 원재료로 사용한 경우에 한함)
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

알로에 겔

피부건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 총 다당체로 110 ~ 420 mg

섭취 시 주의사항: 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

히알루론산

피부보습에도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강 유지

일일섭취량: 히알루론산으로 120 ~ 240 mg



곤약감자추출물

피부보습에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 글루코실세라미드로 1.2 ~ 1.8 mg

섭취 시 주의사항

- 임신부와 수유부는 섭취에 주의
- 과잉섭취 시 위장장애나 불면증을 유발할 수 있음

팔밋올레산 함유 명태(알래스카폴락)유래 정제어유(제2024-18호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음

자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 1 g

섭취 시 주의사항

- 영유아, 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

목천료추출분말(제2024-10호) (제2024-11호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음

자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 686 mg

섭취 시 주의사항

- 영유아, 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것



피부 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

L. plantarum PBS067 등 프로바이옥스 복합물(PBS)(제2024-5호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 40,000,000,000(400억) CFU

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질, 단장증후군 등)이 있는 분은 섭취에 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
- 질환이 있거나 의약품 복용 시 전문가와 상담할 것
- 어린이가 함부로 섭취하지 않도록 일일섭취량 방법을 지도할 것
- 과다 섭취하지 말 것

풋사과 농축분말(제2024-4호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 1g

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

당굴농축분말(제2023-44호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 100mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것



유크림농축분말(제2023-42호)

피부보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강 유지
에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 1,200 mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
- 우유 및 유제품에 대하여 알레르기를 나타내는 사람은 섭취에 주의할 것

난각막분말(제2023-35호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 600 mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

저분자콜라겐펩타이드(제2023-33호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 2 g

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것



피부 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

유청단백지질추출물(제2023-30호) (2023-29호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 600 mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

저분자 피쉬 콜라겐 펩타이드 (Naticol® BPMG)(제2023-25호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 1.5 g

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

저분자콜라겐펩타이드(제2023-14호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 1 ~ 3 g

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것



크릴오일(Superba™ Boost)(제2023-13호)

피부보습에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 2 g

섭취 시 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
- 의약품(항응고제, 항혈소판제 등) 복용 시 전문가와 상담할 것

저분자콜라겐펩타이드 AG(제2023-10호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 1 g

섭취 시 주의사항

- 영유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기 체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

CJ저분자콜라겐펩타이드(제2023-4호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부 손상으로 부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 2 g

섭취 시 주의사항

- 영유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기 체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것



피부 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

가다랑어 엘라스틴 펩타이드(VGPG Elastin®)(제2022-38호)

피부보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강 유지
에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 100 mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

저분자콜라겐펩타이드GT(제2022-6호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 2 g

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

저분자콜라겐펩타이드SH(제2022-5호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 2 g

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것



들쭉열매추출분말(제2022-1호)

피부보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강 유지
에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 980 mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

굴가수분해물(제2021-22호)

자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 1 g

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

로즈마리추출물등복합물(제2021-18호)

자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지
하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 225 mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
- 흡연자는 섭취 시 전문가와 상담할 것
- 과다 섭취 시 일시적으로 피부가 황색으로 변할 수 있음



피부 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

갈락토올리고당 분말(네오고스-P70)(제2021-8호)

자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강에
도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 2 g

섭취 시 주의사항

- 과다섭취 시 복부팽만을 일으켜 소화장애 또는 설사를 유발할 수 있음
- 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

밀 추출물(Ceratiq®)(제2020-15호)

피부보습에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 350 mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 밀 알레르기를 나타내는 사람은 섭취에 주의
- 특정질환(알레르기 체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

수국잎열수추출물(리세린지®)(제2020-7호)

피부보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강 유지
에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 300 ~ 600 mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 특정 질환(알레르기 체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것



배초향 추출물(Agatri®)(제2020-4호)

피부보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강을
유지하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 1g

섭취 시 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

로즈마리자몽추출복합물(Nutroxsun)(제2019-25호)

자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강을
유지하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 100 ~ 250 mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 특정질환(알레르기 체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
- 의약품(혈압강하제, 부정맥치료제, 고지혈증치료제, 항응고제 등)을 복용하시는 분은
섭취 전 의사와 상담

저분자콜라겐펩타이드NS(제2019-20호)

자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강을
유지하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 1.65 g

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 특정 질환(알레르기 체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것



피부 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

피쉬 콜라겐펩타이드(제2019-12호)

일일섭취량: 3,270 mg

섭취 시 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

피부보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강을
유지하는데 도움을 줄 수 있음

석류농축분말(제2018-8호)

일일섭취량: 1g

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 에스트로겐 호르몬에 민감한 사람은 섭취에 주의

자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강을
유지하는데 도움을 줄 수 있음

석류농축분말(제2018-7호)

일일섭취량: 1g

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 에스트로겐 호르몬에 민감한 사람은 섭취에 주의

자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강을 유
지하는데 도움을 줄 수 있음

허니부쉬추출발효분말(제2017-3호)

일일섭취량: 400 ~ 800 mg

섭취 시 주의사항

- 어린이, 임산부, 수유부는 섭취에 주의
- 유당불내증이 있는 사람은 섭취에 주의

자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강을 유
지하는데 도움을 줄 수 있음



핑거루트추출분말(판두라틴)(제2013-5호)

일일섭취량: 600 mg

피부보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강을
유지하는데 도움을 줄 수 있음

말배유추출물(제2015-18호)

일일섭취량: 30 mg

섭취 시 주의사항

- 임신, 수유부는 섭취를 권하지 않음
- 밀 알레르기를 나타내는 사람은 섭취에 주의

피부보습에 도움을 줄 수 있음

공·보리 발효복합물(제2015-10호)

일일섭취량: 3 g

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 알레르기 체질이거나 특정질환이 있는 분은 섭취 전 의사와 상담
- 에스트로겐 호르몬에 민감한 사람은 섭취에 주의

피부보습에 도움을 줄 수 있음

프로바이오틱스 HY7714(제2015-1호)

일일섭취량: 10,000,000,000(100억) CFU

섭취 시 주의사항: 알레르기체질이거나 특정질환이 있는 분은 섭취 전 의사와 상담

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부손상으로부터 피부 건강
유지에도움을 줄 수 있음



피부 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

석류농축액(제2014-22호)

피부보습에 도움을 줄 수 있음
자외선으로 인한 피부손상으로부터 피부 건강을
유지하는데 도움

일일섭취량: 13.3 g

섭취 시 주의사항

- 임신부, 수유부, 영유아는 섭취를 피하는 것이 좋음
- 에스트로겐호르몬에 민감한 사람은 섭취에 주의

옥수수배아추출물(제2014-8호)

피부보습에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 40 ~ 60 mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 임신부와 수유부는 섭취에 주의
- 알레르기 체질이거나 특정질환이 있는 분은 섭취 전 의사와 상담

저분자콜라겐펩타이드(제2013-30호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부손상으로부터 피부 건강을 유
지하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 1 ~ 3 g

섭취 시 주의사항: 영·유아, 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취에 주의

Lactobacillus sakei Probio65(제2013-17호)

면역과민반응에 의한 피부상태 개선에
도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 10,000,000,000(100억) ~ 1,000,000,000,000(1조) CFU



민들레 등 복합추출물(제2012-12호)

피부보습에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 750 mg

과채유래유산균(L.plantarum CJLP133)(제2013-11호)

면역과민반응에 의한 피부상태 개선에 도움을
줄 수 있음

일일섭취량: 10,000,000,000(100억) ~ 1,000,000,000,000(1조) CFU g

Collactive 콜라겐펩타이드(제2012-24호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 2 g

섭취 시 주의사항: 임신부와 수유부는 섭취에 주의하시기 바랍니다.

핑거루트추출분말(제2012-36호)

자외선에 의한 피부손상으로부터 피부 건강을
유지하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 600 mg

AP 콜라겐 효소분해 펩타이드(제2010-25호)

피부 보습에 도움을 줄 수 있음
자외선에 의한 피부손상으로부터 피부 건강을 유
지하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 1,000 ~ 1,500 mg

섭취 시 주의사항: 임신부와 수유부는 섭취에 주의하시기 바랍니다.



피부 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

지초추출분말(제2010-59호)

피부보습에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 2,200 mg

쌀겨추출물(제2009-66호)

피부보습에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 10 ~ 34 mg

섭취 시 주의사항: 임산부와 수유기 여성은 섭취를 피하는 것이 좋습니다.

홍삼,사상자,산수유 복합추출물(제2008-67호)

햇볕 또는 자외선에 의한 피부손상으로부터 피부
건강을 유지하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 3 g

섭취 시 주의사항

- 홍삼, 사상자, 산수유에 특이한 이상반응을 나타내는 사람은 섭취에 주의
- 임산부 및 수유기 여성은 섭취에 주의

칸탈로프멜론추출물(제2008-9호)

자외선에 의한 피부홍반개선으로 피부건강에
도움을 줄 수 있음

일일섭취량: SOD 활성으로 500 ~ 1,000 IU

섭취 시 주의사항: 밀 단백질에 알레르기가 있는 사람은 섭취에 주의



소나무껍질추출물 등 복합물(제2008-14호)

햇볕 또는 자외선에 의한 피부손상으로부터
피부 건강을 유지하는데 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 1,130 mg

섭취 시 주의사항

- 임신부, 수유부 및 어린이는 섭취를 피해야 함
- '달맞이꽃종자유'에 과민증이 있는 사람은 섭취를 삼가야 함
- 과량 섭취 시 위장장애 등의 부작용이 있을 수 있음
- 기타 질병을 보유하고 있는 사람 및 수술 전후 환자는 섭취를 삼가야 하며 섭취 시 의사와 상담해야 함"



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.