

건강기능식품 소비자
맞춤형 교육

건강기능식품 소비자 맞춤형 교육

The consumer-made education on health functional food

2021. 12.



한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations



식품의약품안전처

☐ ☐ 목 차 ☐ ☐

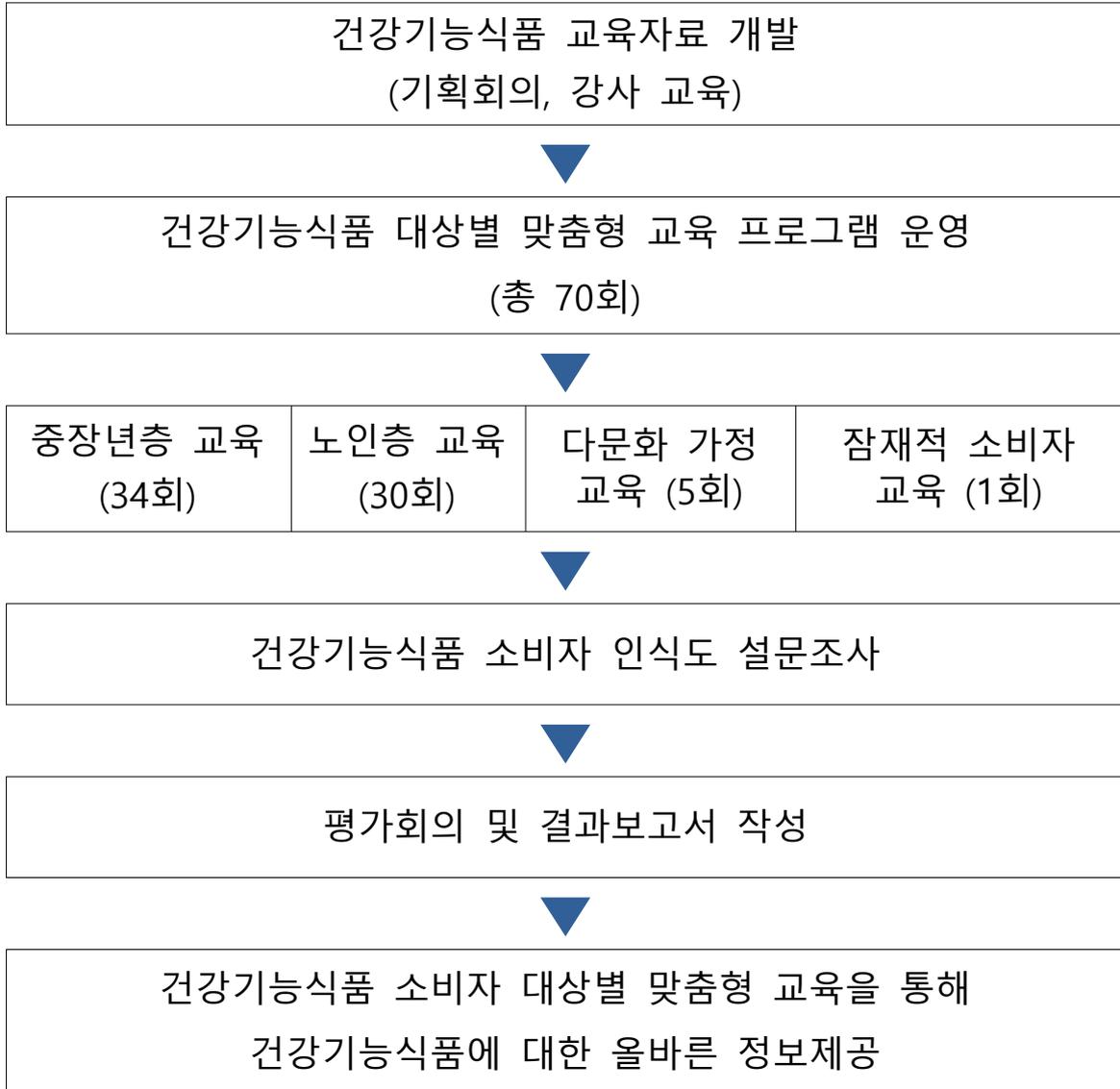
I. 사업 개요	3
1. 사업 목적	3
2. 사업 추진 일정	4
3. 사업 개요	5
II. 소비자 교육시행 결과	11
1. 건강기능식품 교육 프로그램 진행	11
2. 건강기능식품 강사 교육 프로그램	12
3. 건강기능식품 교육 자료	27
4. 건강기능식품 대상 및 지역	30
5. 건강기능식품 소비자 교육평가 및 만족도 조사	36
6. 건강기능식품 맞춤형 교육 평가회의	92
III. 단체 보고서	93
1. 대상별 교육 현황	93
IV. 부록	182
1. 건강기능식품 교육 설문지	261
2. 건강기능식품 교육 교재	273
3. 건강기능식품 교육 강의용 자료	313
4. 건강기능식품 강사 교육 자료	329

I. 사업개요

1. 사업 목적

- 생활수준의 향상과 의료기술의 발달에 따라 건강과 식생활에 대한 관심이 증가하여 건강유지와 증진을 목적으로 건강기능식품의 섭취가 증가하고 있음.
- 건강기능식품 및 건강식품의 판매가 증가함에 따라 소비자 상담이 많이 접수되고 있는 실정임. 소비자단체에서 접수되는 1372 통합소비자 상담망을 통해 접수된 2021년(1월~12월 14일) 건강기능식품 불만 사례 건수는 1,303건(전체 식·의약품 접수 건수의 38.8%)로 가장 많았으며 2020년 건강식품 불만 사례 건수는 1,329건(전체 식·의약품 접수 건수의 36.8%)을 차지하고 있음.
- 건강증진 관련 제품이 다양화되고 온라인 등 판매장소가 확대되어 건강기능식품 구입이 보다 늘어나면서 건강식품 및 일부 건강기능제품이 허위·과대광고를 통해 판매되고 있음. 이에 해당 품목의 반품 요청과 부작용에 관련한 소비자 상담 건수가 지속해서 늘어나고 있으며 더욱이 식품의 가능성 표시를 확대하고자 하는 정책 취지에 따라 더욱 많은 식품이 시장에서 혼란을 초래할 것으로 보임.
- 소비자는 '일반식품'과 '건강식품', '건강기능식품'에 대한 개념이 혼재하여 구별에 어려움을 느끼고 있으며, 올바른 정보제공을 통하여 소비자 스스로 필요한 제품을 바르게 선택할 수 있도록 건강기능식품 소비자교육이 필요함.
- 건강기능식품 교육을 통하여 건강기능식품에 대한 올바른 이해를 유도하고 소비자 인식의 오류를 바로잡으며, 허위·과대광고의 유형 및 최근 피해사례 등에 대한 정보를 전달하여 피해를 예방하고 소비자들의 합리적 구매를 유도하고자 함.

2. 사업추진 일정



○ 사업 기간 : 2021년 6월 14일 ~ 12월 13일

추진 내용	추진 일정						
	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
건강기능식품 교육자료 개발 (기획회의, 강사 교육, 강사 등)							
건강기능식품 교육프로그램 운영 (교육 및 설문 조사 실시)							
보고서 작성							

3. 사업 개요

3-1. 건강기능식품의 올바른 정보제공을 위한 기획회의

- 건강기능식품에 대한 올바른 정보를 효과적으로 전달하여 인식도 제고 및 합리적 구매 유도를 위한 방안 연구
 - 건강기능식품에 대한 올바른 이해를 유도하고, 소비자 인식의 오류를 바로잡으며, 허위과대광고의 유형 및 최근 피해사례, 관련규정 등에 대한 정보를 전달하기 위한 교육방안 논의.

- 연령대별 교육대상 특성에 따른 교육내용과 방법을 차별화하여 효과적인 프로그램 방법 논의
 - 중장년 및 노인, 다문화 가정 등 취약계층의 건강기능식품 대상별 특성에 따른 피해사례를 정리하고 기존 건강기능식품 교육모델을 개선하여 교육효과를 극대화 함.

- 교육대상에 따른 소비자교육 지역선정 논의 및 전문 강사 양성 교육
 - 건강기능식품 교육이 골고루 이루어질 수 있도록 서울 및 광역·중·소도시 에 소비자교육 지역을 선정하기 위해 논의.
 - 녹색소비자연대전국협의회, 대한어머니회중앙회, 소비자공익네트워크, 소비자교육중앙회, 소비자시민모임, 한국부인회총본부, 한국소비자교육원, 한국소비자연맹, 한국여성소비자연합, 한국YWCA연합회 한국YMCA전국연맹 11개 회원단체에서 시행할 건강기능식품 소비자교육 지역 논의.
 - 건강기능식품 전문 강사를 추천받아 소비자에게 건강기능식품의 올바른 정보를 제공.

3-2. 건강기능식품 강사 사전교육 프로그램

① 강사 양성 교육 목적

- 강사 사전 교육을 통하여 지역 간 균질한 교육을 위해 단체별·지역별 담당자들을 대상으로 강사 사전교육을 시행하고자 함.
 - 전문 강사를 발굴·육성하여 장기적이며 상시적인 전문 강사 활동의 기초를 마련할 수 있음.
 - 건강기능식품의 전문 강사로서의 활동뿐만 아니라, 추후 학교, 보건소, 지역기관 등에서도 활동할 수 있는 건강기능식품 분야의 소비자 리더이자 지역사회의 리더로서의 역할을 할 수 있을 것으로 기대함.
 - 5년 이상 소비자교육 경험이 있는 소비자단체 회원을 중심으로 11개 회원단체에서 건강기능식품 강사를 추천받고 소정의 필요한 강사교육을 습득한 자를 통해 소비자에게 건강기능식품의 올바른 정보를 제공함.

목 표	내 용
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 교육 내용을 효과적으로 전달할 수 있는 방법을 공유하여 강사 역량을 강화하고자 함. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 효과적인 강의기법 강사 태도 및 강의도구 활용법 ▪ 세부 교육내용 <ul style="list-style-type: none"> - 건강기능식품의 개념 - 건강기능식품과 일반식품의 차이 - 건강기능식품 인증 - 건강기능식품의 구매 방법 - 건강기능식품의 섭취 시 주의사항 - 건강기능식품 부작용 발생 시 대응방법 등

3-3. 건강기능식품 대상별 맞춤형 교육 프로그램 실시

○ 노인층 건강기능식품 소비자교육 실시

- 일반식품과 구별되는 건강기능식품의 개념 및 특성, 방문판매, 전화권유판매 등 주의해야 할 판매방법 등 핵심사항을 설명하고, 그에 대한 개념을 확실히 인식할 수 있도록 함.
- 소비자 피해사례가 많은 홈쇼핑에서 연예인의 체험사례 등 허위·과장광고에 대한 명확한 기준으로 소비자가 허위·과장광고 여부를 쉽게 판단할 수 있도록 하는 소비자 교육이 필요함.
- 정보 수집력이 약한 노인층을 대상으로 건강기능식품에 대한 올바른 인식에 대해 집중강의를 위해 PPT자료를 활용하여 O·X퀴즈와 관련 피해사례를 전달해 주위를 환기시킬 수 있도록 함.
- 이해력이 다소 약한 노인 소비자에게 상황극 등 다양한 방법으로 접근하여 교육 내용의 이해를 높이고 참여도를 높일 수 있는 교육으로 구성함.
- 노인 소비자의 건강기능식품에 대한 피해사례를 서로 나누고 해결방법을 모색하는 등 소비자 상담을 병행하여 진행함.
- 소비자가 유용하게 사용할 수 있는 기념품에 건강기능식품에 대한 문구를 인쇄하여 교육내용을 상기할 수 있도록 함.

○ 중·장년층 건강기능식품 소비자교육 실시

- 주위 구전효과가 뛰어난 중·장년층을 대상으로 건강기능식품의 기능성과 허위·과대광고 및 관련 피해사례 등 구매 시 주의사항을 전달하고 이해시켜 주변에 해당 사항을 전달할 수 있도록 함.
- 아직까지 소비자는 일반식품과 건강기능식품에 대한 개념이 혼재하여 구별에 어려움을 보이므로, 건강기능식품의 정확한 개념설명과 올바른 구입을 위한 표시사항 및 대처방안에 대해 집중적 강의를 시행.
- 중·장년 소비자 대상으로 강의 시, 강의도구로 활용할 수 있도록 주 교재 내용에 맞추어 파워포인트 자료를 제작.
- 건강기능식품 교육 후 내용을 상기시킬 수 있는 기념품을 제공.

○ 다문화 가정 대상 건강기능식품 소비자교육 실시

- 다문화 가정의 경우 생소한 환경, 언어소통곤란 등 우리 사회의 부적응 원인이 많은 가운데, 방문판매나 주변의 권유, 허위·과장광고에 현혹되어 건강기능식품에 대해 명확하게 인지하지 못하고 구입할 가능성이 커 이에 대한 정보를 제공하는 소비자 교육이 필요함.
- 건강기능식품의 정의와 섭취방법, 방문판매 시 주의해야 할 사항, 이상사례 신고 방법 등에 대한 설명을 통해 건강기능식품의 개념과 섭취 이후 피해를 보았을 때 대처를 확실히 할 수 있도록 함.
- 소비자가 건강기능식품을 구매할 때 건강기능식품의 문구와 인증마크를 꼭 확인할 수 있도록 강조함.
- 한국어가 서투른 다문화 가정을 위해 풍부한 예시, 그림 등을 삽입하여 이해를 돕도록 함.
- 건강기능식품 구매 이후 이상사례 발생 시 상담 등 사후 대처방안에 대해 명확하게 인지할 수 있도록 상담 및 신고센터 연락처를 강조함.
- 소비자가 빈번하게 접할 수 있는 물품을 선정하여 기념품으로 제작, 건강기능식품에 대한 마크 등 관련 정보를 인쇄 후 증정하여 교육 이후에도 교육 효과가 지속될 수 있도록 함.

○ 20대 잠재적 소비자층 대상 건강기능식품 소비자교육 실시

- 잠재적 소비층인 20대의 경우, 인터넷과 SNS를 통해 일상생활 속 정보 공유량은 많지만 그 중 자신의 상황과 필요에 맞는 정보가 아닌, 과장된 허위정보와 무분별한 거짓 정보가 함께 섞여 있는 경우가 많아 올바른 건강기능식품에 대한 정보가 무엇인지 알려주는 소비자 교육이 필요함.
- 건강기능식품의 정의와 섭취방법, 방문판매 시 주의해야 할 사항, 이상사례 발생 시 신고 방법 등에 대한 설명을 통해 건강기능식품의 개념과 섭취 이후 피해를 보았을 때 대처를 확실히 할 수 있도록 함.
- 건강기능식품 구매 이후 이상사례 발생 시 상담 등 사후 대처 방안에 대해 명확하게 인지할 수 있도록 상담 및 신고센터 연락처를 강조함.

3-4. 건강기능식품 소비자 인식도 설문조사

- 대상별로 교육 진행 전·후 동일한 내용의 설문조사를 실시해 소비자 인식도 및 교육효과를 측정함으로써 교육의 성과를 평가.

- 조사대상 : 노인, 중·장년, 다문화 가정, 잠재적 소비자층 교육 참여자 전원
- 조사방법 : 교육 전·후 비교 설문조사
- 대상별로 교육 진행 전·후 동일한 내용의 설문조사를 실시해 소비자 인식도 및 교육효과를 측정해 교육의 성과를 평가.
- 건강기능식품 소비자 인식도 설문조사
- 노인 및 다문화 가정층 소비자 인식도 설문조사
 - 건강기능식품의 구입여부
 - 건강기능식품의 관리기관 인지여부
 - 건강기능식품의 표시사항
 - 건강기능식품의 반품방법
 - 교육만족도 등
- 중·장년층, 잠재적 소비자층 소비자 인식도 설문조사
 - 건강기능식품 구분 기준
 - 건강기능식품의 구입여부
 - 건강기능식품 구입 시 확인여부
 - 건강기능식품의 섭취여부
 - 건강기능식품의 관리기관 인지여부
 - 건강기능식품의 표시사항
 - 건강기능식품의 반품 방법
 - 교육만족도 등

3-5. 건강기능식품 소비자 맞춤형 교육 평가회의

- 건강기능식품 소비자 맞춤형 교육에 대한 추진실적과 성과 평가
 - 건강기능식품 소비자 맞춤형 교육을 통한 소비자 인식의 변화 여부, 정보 전달이 효과적으로 이루어졌는지 등 교육 효과에 대한 전반적인 평가를 실시.

- 건강기능식품 소비자 맞춤형 교육 진행과 관련한 개선점 논의
 - 중·장년, 노인, 다문화, 잠재적 소비자 등 총 4개 그룹으로 구분하여 진행하던 중 특이점과 보완 사항에 대한 논의
 - 교육 시기 및 예산의 적정성에 대한 논의
 - 강사 섭외를 통한 강의식 교육 방식 이외 교육 방법 다양화 논의
 - 교육 교재 및 PPT 강의 자료에 대한 보완 사항 및 기념품에 대한 만족도와 적정성에 대한 논의 등

- 향후 교육 홍보 방안에 대한 논의
 - 향후 건강기능식품에 대한 교육이 지속적이고 적극적으로 이루어질 수 있도록 홍보 방안 및 정보 제공 방법 등에 대한 논의.

 - 녹색소비자연대전국협의회, 대한어머니회중앙회, 소비자공익네트워크, 소비자교육중앙회, 소비자시민모임, 한국부인회총본부, 한국소비자교육원, 한국소비자연맹, 한국여성소비자연합, 한국YWCA연합회, 한국YMCA전국연맹 11개 회원단체와의 협조 요청함.

 - 이후 건강기능식품 교육 사업 계획 시 평가회의에서 제시된 의견이 반영되도록 함.

Ⅱ. 소비자 교육시행 결과

1. 건강기능식품 교육 프로그램 진행

- 녹색소비자연대, 대한어머니회중앙회, 소비자공익네트워크, 소비자교육중앙회, 소비자시민모임, 한국부인회총본부, 한국소비자교육원, 한국소비자연맹, 한국여성소비자연합, 한국YMCA전국연맹, 한국YWCA연합회 11개 정회원단체에서 총 70회 진행.

[표] 단체별 교육횟수

교육대상	녹색 소비자연대	소비자공익 네트워크	한국여성 소비자연합	한국부인회 총본부	한국YMCA 전국연맹	한국YWCA 연합회
중장년층	2	3	4	4	4	2
노년층	4	5	4	2	2	3
결혼이주 여성	0	0	1	0	0	1
20대잠재적 소비자	0	1	0	0	0	0
합 계	6	9	9	6	6	6

교육대상	소비자시민 모임	소비자교육 중앙회	한국소비자 연맹	한국소비자 교육원	대한어머니회 중앙회	합 계
중장년층	3	4	3	1	4	34
노년층	4	2	1	3	0	30
결혼이주 여성	0	1	0	2	0	5
20대잠재적 소비자	0	0	0	0	0	1
합 계	7	7	4	6	4	70

- 교육대상별 교육횟수는 과업제안요청서의 바탕으로 전체교육의 노인(40%), 중장년층(50%), 결혼이주여성(다문화) 및 20대 잠재적소비층 (10%)에 맞춰서 진행하고자 하였으나 코로나19로 인해 교육인원 모집이 어려워 약간의 변동이 있었음.

2. 건강기능식품 강사 교육 프로그램

2-1. 건강기능식품 강사 양성 교육프로그램

- 일시 : 2021년 7월 21일(수) ~ 2021년 8월 1일(일)
- 장소 : 한국소비자단체협의회 홈페이지 온라인 교육
- 교육인원 : 66명 수료

시간	내 용	강 사
30분	건강기능식품	박수경 국장 (한국여성소비자연합 충남)
29분 58초	[강연회] 알면 보이고 모르면 손해보는 것들	김창욱 (식품의약품안전처 제공)
40초	건강기능식품 바로알기1	식품의약품안전처 제공
30초	건강기능식품 바로알기2	식품의약품안전처 제공
PPT	현명한 건강기능 섭취하기	식품의약품안전처 제공

○ 수료자 명단

- 강사 양성 교육 수료는 교육을 전부 이수한 참가자는 66명이었으며, 수료자 명단은 다음과 같음.

단체명	인원(명)	수료자명
녹색소비자연대	3	이혜란, 박부열, 김정숙
소비자시민모임	8	공정옥, 이희자, 이재연, 신미자, 공정화, 김순환, 백영실, 정은경
한국YWCA연합회	4	김영화, 김수자, 제경화, 강주영
한국소비자연맹	2	조정미, 김채선
한국부인회총본부	7	최두레, 고순생, 고정란, 최경자, 최동례, 곽윤주, 전현지
한국여성소비자연합	12	박수경, 최숙희, 전미숙, 김미정, 강영희, 김영순, 이순복, 김민희, 권미현, 장일상, 최영숙, 이광중
소비자공익네트워크	8	도정자, 김지영, 박정화, 김양선, 손순란, 박현섭, 서경자, 신영희
소비자교육중앙회	4	임귀연, 이인호, 박영숙, 이송자
대한어머니회중앙회	4	윤정혜, 박양애, 임정심, 고갑미
한국소비자교육원	5	배현숙, 박정희, 김영희, 이정윤, 박성수
한국YMCA전국연맹	9	양경미, 이은경, 김지찬, 이은숙, 박경주, 강서구, 김경하, 김희전, 이외점
총 합계		66 명

2-2. 강사교육 설문조사 결과

□ 강사 양성 워크숍 수료자 66명을 대상으로 63명이 설문조사를 완료하였음.

1) 교육 참석 전 기대수준

□ 교육 참여 전 강사교육에 대한 기대수준의 긍정 응답은 87.3%이며, 5점 평균은 4.24점으로 나타났음

□ 교육 참여 전 주제에 대한 관심 정도의 긍정 응답은 88.9%이며 5점 평균은 4.24점으로 나타났음.

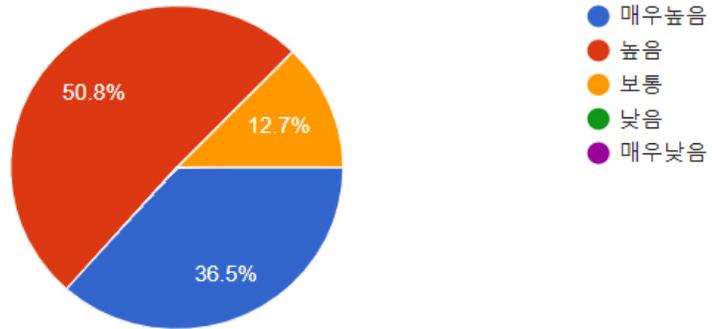
[표] 교육 참여 전 강사교육 기대수준 및
교육 참여 전 주제에 대한 관심도

	교육 참여 전 교육 기대 수준		교육 참여 전 주제에 대한 관심 정도	
	빈도	%	빈도	%
	63	100.0	63	100.0
	23	36.5	22	34.9
	32	50.8	34	54.0
	8	12.7	7	11.1
	0	0.0	0	0.0
	0	0.0	0	0.0

[그림] 교육 참여 전 강사교육 기대수준 및
교육 참여 전 주제에 대한 관심도

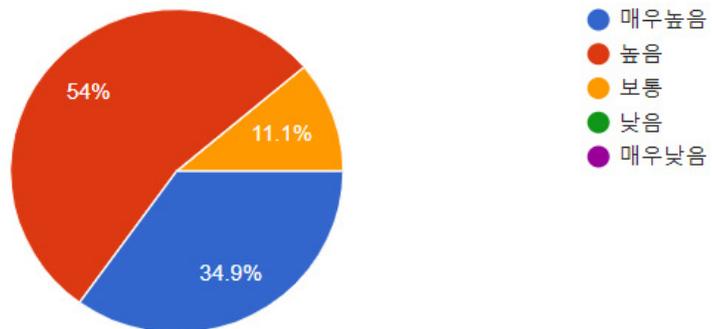
교육 참여 전 강사교육에 대한 기대수준은 어느 정도입니까?

응답 63개



교육 참여 전 주제에 대한 관심정도는 어느 정도입니까?

응답 63개



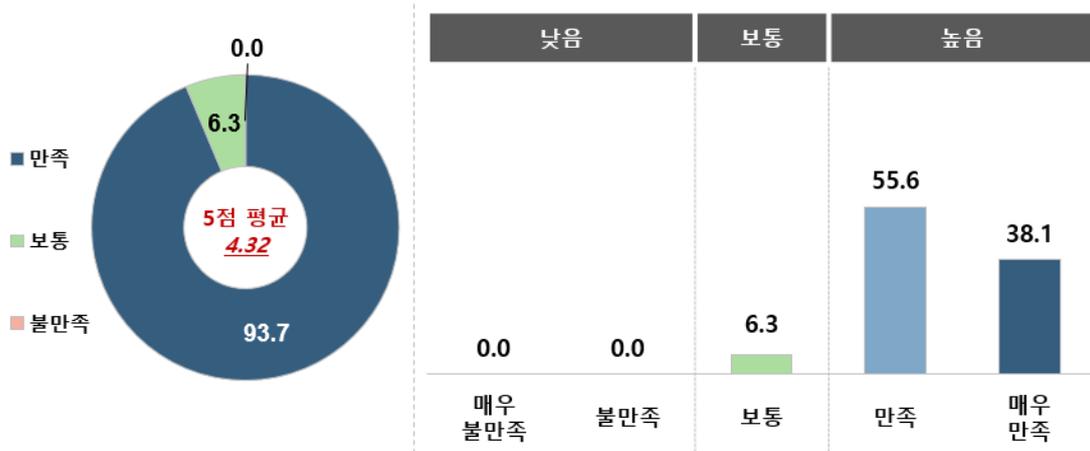
2) 교육 만족도

- 전반적 교육에 대한 만족도의 긍정 응답은 93.7%이며, 5점 평균은 4.32점으로 나타남.

[표] 전체적인 교육내용 만족도

	전체적인 교육내용 만족도	
	빈도	%
전체	63	100.0
매우 높음	24	38.1
높음	35	55.6
보통	4	6.3
낮음	0	0.0
매우 낮음	0	0.0

[그림] 전체적인 교육내용 만족도



□ 강의 순서 등 전체 구성에 대한 만족도의 긍정 응답은 교육 참여자가 93.7%이며 5점 평균은 4.30점으로 나타남.

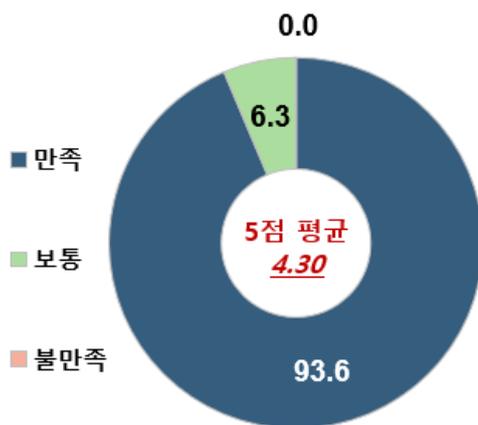
□ 교육 프로그램 개수 만족도의 긍정 응답은 90.5%이며 5점 평균은 4.21점으로 나타남.

[표] 강의 순서 등 구성 만족도 및
교육 프로그램 개수 만족도

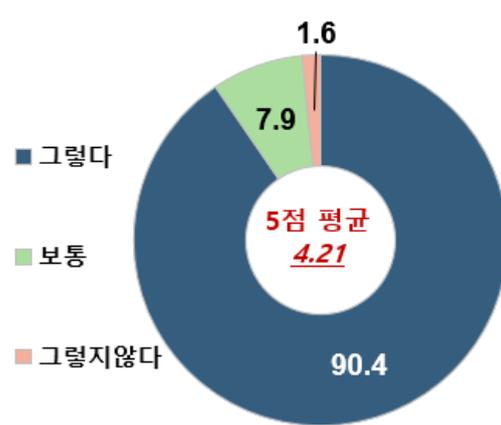
	강의 순서 등 전체 구성 만족도		교육 프로그램 개수 만족도	
	빈도	%	빈도	%
전체	63	100.0	63	100.0
매우 높음	23	36.5	20	31.7
높음	36	57.1	37	58.7
보통	4	6.3	5	7.9
낮음	0	0.0	1	1.6
매우 낮음	0	0.0	0	0.0

[그림] 강의 순서 등 전체구성 만족도 및
교육 프로그램 개수 만족도

강의 순서 등 전체구성 만족도



교육 프로그램 개수 만족도



□ 교육 내용 및 강사 수준에 대한 만족도의 긍정 응답은 93.7%이며 5점 평균은 4.30점으로 나타남.

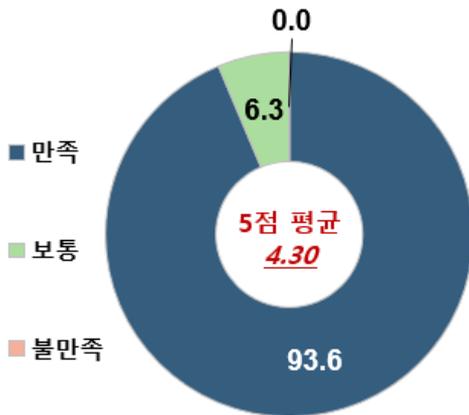
□ 강의 시간 배분 만족도의 긍정 응답은 93.7%이며 5점 평균은 4.30점으로 나타남.

[표] 교육 내용 및 강사 수준 만족도 및 강의시간 배분 만족도

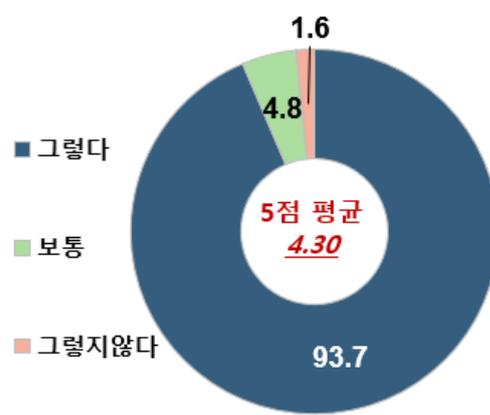
	교육 내용 및 강사 수준 만족도		강의 시간 배분 만족도	
	빈도	%	빈도	%
전체	63	100.0	63	100.0
매우 높음	23	36.5	24	38.1
높음	36	57.1	35	55.6
보통	4	6.3	3	4.8
낮음	0	0.0	1	1.6
매우 낮음	0	0.0	0	0.0

[그림] 교육 내용 및 강사 수준 만족도 및 강의시간 배분 만족도

교육내용 및 강사의 수준 만족도



강의 시간 배분 만족도



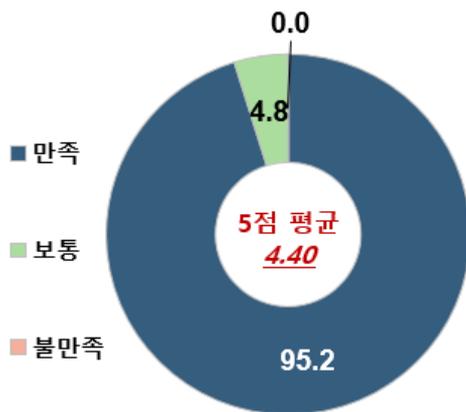
- 향후 소비자 교육 시 도움 정도의 긍정 응답은 95.2%로 5점 평균은 4.40점으로 나타남.
- 타인에게 본 프로그램의 추천 의사를 조사한 결과 긍정 응답은 93.7%였으며 5점 평균은 4.32점으로 나타남.

[표] 향후 소비자 교육 도움도 및
본 프로그램의 추천 의사

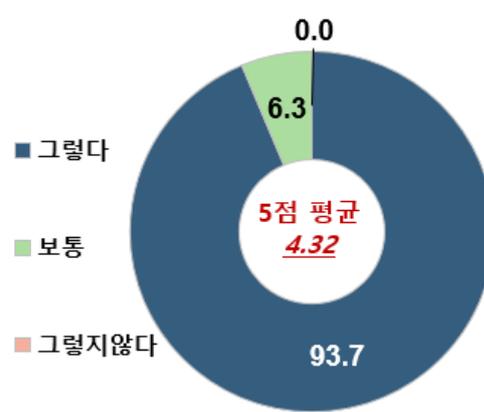
	향후 소비자 교육 도움도		본 프로그램 추천 의사	
	빈도	%	빈도	%
전체	63	100.0	63	100.0
매우 높음	28	44.4	24	38.1
높음	32	50.8	35	55.6
보통	3	4.8	4	6.3
낮음	0	0.0	0	0.0
매우 낮음	0	0.0	0	0.0

[그림] 향후 소비자 교육 도움도 및
본 프로그램의 추천 의사

향후 소비자 교육 도움도



본 프로그램의 추천 의사



□ 교육 후 지식 및 강사능력이 향상되었다고 생각한대의 긍정 응답은 93.6%로 5점 평균은 4.38점으로 나타남.

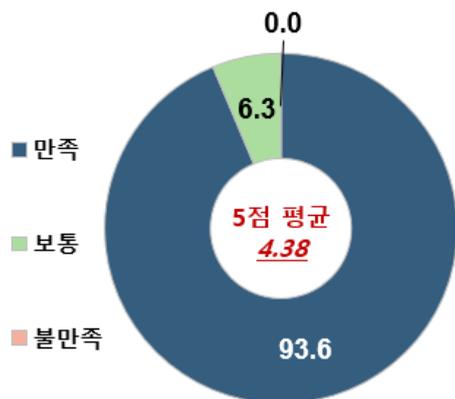
□ 교육 후 강사역할 수행에 자신감 향상 정도의 긍정 응답은 96.8%로 5점 평균은 4.32점으로 나타남.

[표] 교육 후 지식 및 강사능력 향상 정도 및 강사역할 수행에 자신감 향상 정도

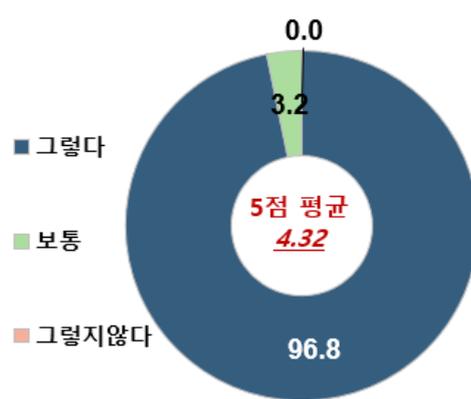
	지식 및 강사능력 향상		강사역할 수행에 자신감 향상	
	빈도	%	빈도	%
전체	63	100.0	63	100.0
매우 높음	28	44.4	22	34.9
높음	31	49.2	39	61.9
보통	4	6.3	2	3.2
낮음	0	0.0	0	0.0
매우 낮음	0	0.0	0	0.0

[그림] 교육 후 지식 및 강사능력 향상 정도 및 강사역할 수행에 자신감 향상 정도

지식 및 강사능력 향상



강사역할 수행에 자신감 향상 정도



3) 만족한 강의 프로그램 및 개별 설문조사

- 강의 중 가장 좋았던 프로그램을 조사한 결과, 건강기능식품(52.4%) > 효과적인 교육 커뮤니케이션(27.0%) > 강연회_알면 보이고 모르면 손해보는 것들(20.6%)순으로 나타남.

[표] 만족한 강의 프로그램

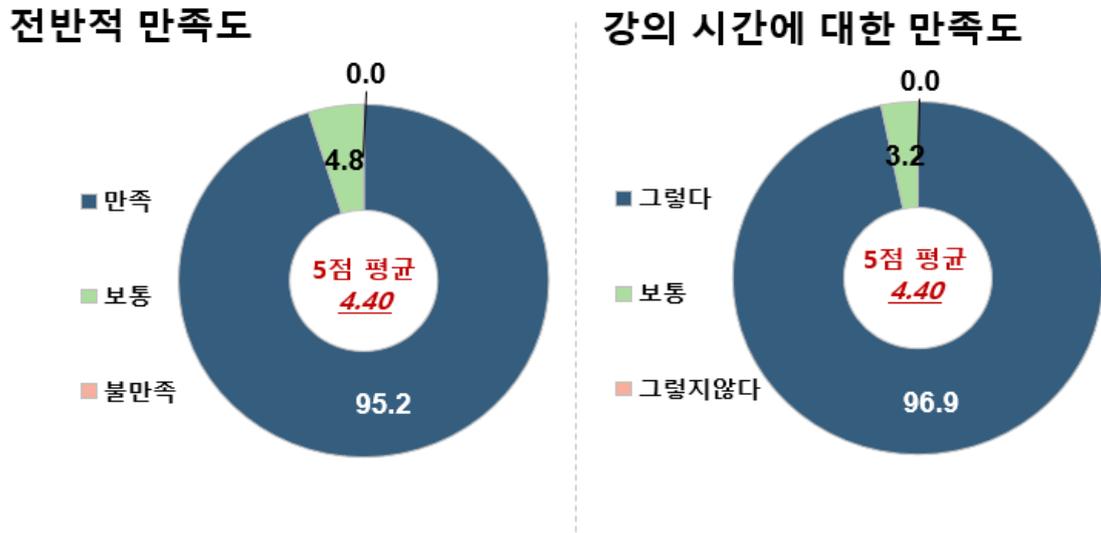
	빈도	%
전체	47	100.0
건강기능식품	33	52.4
효과적인 커뮤니케이션	17	27.0
강연회 알면 보이고 모르면 손해보는 것들	13	20.6

- '건강기능식품'강의에 대해 전반적으로 만족한다는 긍정 응답은 95.2%로 5점 평균은 4.40점으로 나타남.
- '건강기능식품'강의에 대해 강의 시간이 충분했다는 긍정 응답은 96.8%로 5점 평균은 4.40점으로 나타남

[표] 건강기능식품 강의에 대한 전반적 만족도 및 강의 시간에 대한 만족도

강의: 건강기능식품	전반적 만족도		강의 시간에 대한 만족도	
	빈도	%	빈도	%
전체	63	100.0	63	100.0
매우 높음	28	44.4	22	34.9
높음	31	49.2	39	61.9
보통	4	6.3	2	3.2
낮음	0	0.0	0	0.0
매우 낮음	0	0.0	0	0.0

[그림] 건강기능식품 강의에 대한 전반적 만족도 및 강의 시간에 대한 만족도



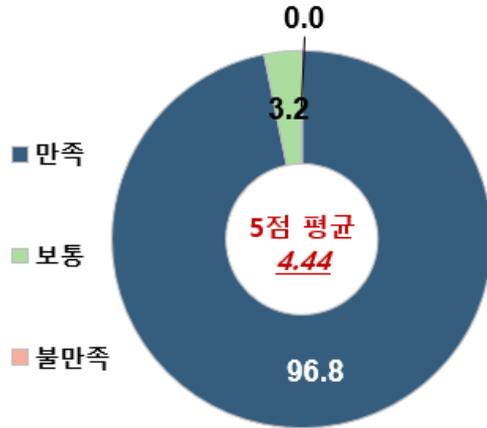
- '건강기능식품'강의에 대해 강사는 쉽게 설명했다는 문답에 대한 긍정 응답은 96.8%로 5점 평균은 4.44점으로 나타남.
- '건강기능식품'강의에 대해 강의자료는 내용을 이해하는데 도움된다는 긍정 응답은 95.2%로 5점 평균은 4.38점으로 나타남.

[표] 건강기능식품 강의에 대한 강사 설명 만족도 및 강의자료 도움도

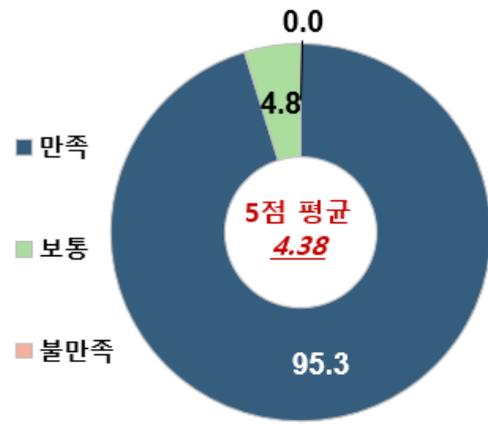
강의: 건강기능식품	강사 설명 만족도		강의자료 도움도	
	빈도	%	빈도	%
전체	63	100.0	63	100.0
매우 높음	30	47.6	27	42.9
높음	31	49.2	33	52.4
보통	2	3.2	3	4.8
낮음	0	0.0	0	0.0
매우 낮음	0	0.0	0	0.0

[그림] 건강기능식품 강의에 대한 강사 설명 만족도 및 강의 자료 도움도

강사 설명 만족도



강의 자료 도움도



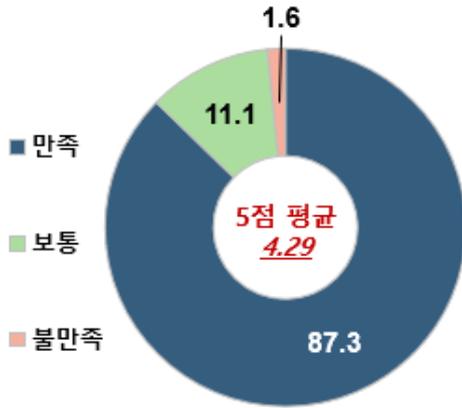
- '효과적인 교육 커뮤니케이션'강의에 대해 전반적으로 만족한다는 긍정 응답은 87.3%로 5점 평균은 4.29점으로 나타남.
- '효과적인 교육 커뮤니케이션'강의에 대해 강의 시간이 충분했다는 긍정 응답은 87.3%로 5점 평균은 4.24점으로 나타남

[표] 효과적인 교육 커뮤니케이션 강의에 대한 전반적 만족도 및 강의 시간에 대한 만족도

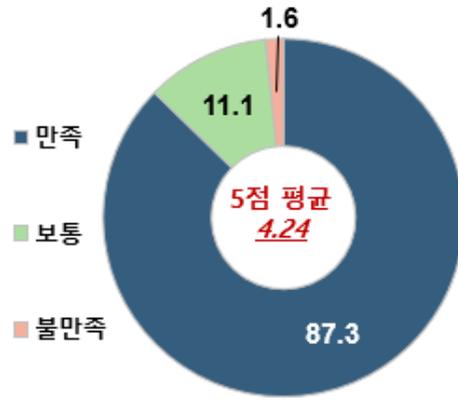
강의: 효과적인 교육 커뮤니케이션	전반적 만족도		강의 시간에 대한 만족도	
	빈도	%	빈도	%
전체	63	100.0	63	100.0
매우 높음	27	42.9	24	38.1
높음	28	44.4	31	49.2
보통	7	11.1	7	11.1
낮음	1	1.6	1	1.6
매우 낮음	0	0.0	0	0.0

[그림] 효과적인 교육 커뮤니케이션 강의에 대한 전반적 만족도 및 강의 시간에 대한 만족도

전반적 만족도



강의 시간에 대한 만족도



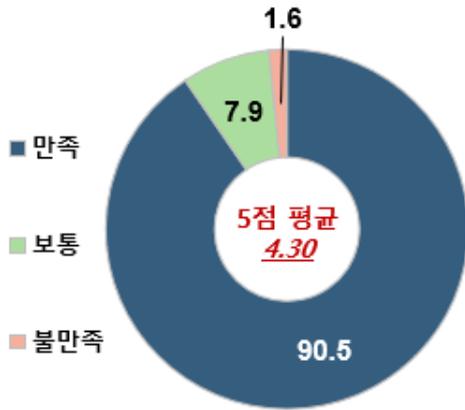
- '효과적인 교육 커뮤니케이션'강의에 대해 강사는 쉽게 설명했다는 문답에 대한 긍정 응답은 90.5%로 5점 평균은 4.30점으로 나타남.
- '효과적인 교육 커뮤니케이션'강의에 대해 강의자료는 내용을 이해하는데 도움된다는 긍정 응답은 90.5%로 5점 평균은 4.29점으로 나타남.

[표] 효과적인 교육 커뮤니케이션 강의에 대한 강사 설명 만족도 및 강의자료 도움도

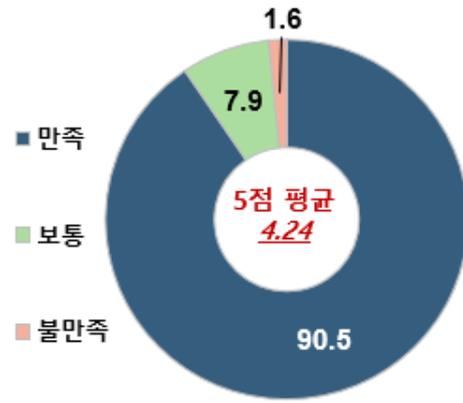
강의: 효과적인 교육 커뮤니케이션	강사 설명 만족도		강의자료 도움도	
	빈도	%	빈도	%
전체	63	100.0	63	100.0
매우 높음	26	41.3	25	39.7
높음	31	49.2	32	50.8
보통	5	7.9	5	7.9
낮음	1	1.6	1	1.6
매우 낮음	0	0.0	0	0.0

[그림] 효과적인 교육 커뮤니케이션 강의에 대한 강사 설명 만족도 및 강의 자료 도움도

강사 설명 만족도



강의 자료 도움도



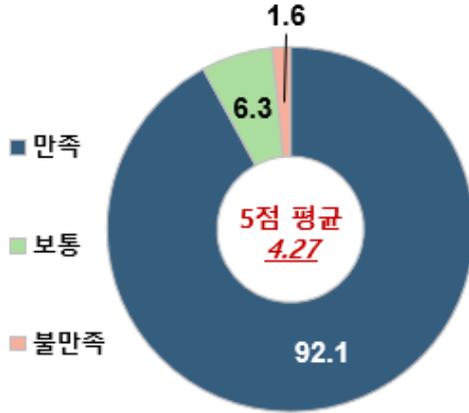
- '강연회_알면 보이고 모르면 손해보는 것들'강의에 대해 전반적으로 만족한다는 긍정 응답은 92.1%로 5점 평균은 4.27점으로 나타남.
- '강연회_알면 보이고 모르면 손해보는 것들'강의에 대해 강의 시간이 충분했다는 긍정 응답은 90.5%로 5점 평균은 4.27점으로 나타남

[표] 강연회_알면 보이고 모르면 손해보는 것들'에 대한 전반적 만족도 및 강의 시간에 대한 만족도

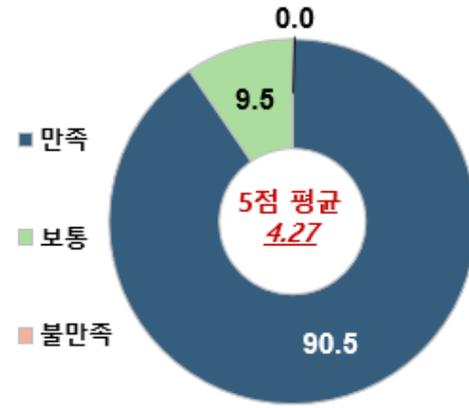
강의: 강연회_알면 보이고 모르면 손해보는 것들	전반적 만족도		강의 시간에 대한 만족도	
	빈도	%	빈도	%
전체	63	100.0	63	100.0
매우 높음	23	36.5	23	36.5
높음	35	55.6	34	54.0
보통	4	6.3	6	9.5
낮음	1	1.6	0	0.0
매우 낮음	0	0.0	0	0.0

[그림] 강연회_알면 보이고 모르면 손해보는 것들에 대한 전반적 만족도 및 강의 시간에 대한 만족도

전반적 만족도



강의 시간에 대한 만족도



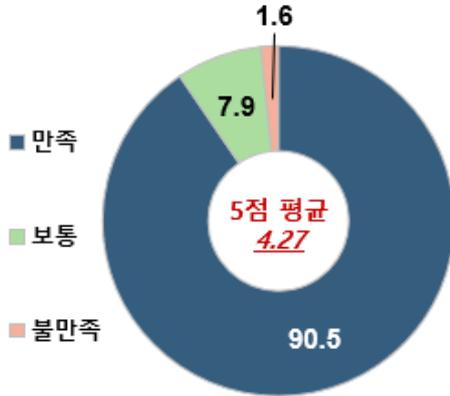
- '강연회_알면 보이고 모르면 손해보는 것들'강의에 대해 강사는 쉽게 설명했다는 문답에 대한 긍정 응답은 90.5%로 5점 평균은 4.27점으로 나타남.
- '강연회_알면 보이고 모르면 손해보는 것들'강의에 대해 강의자료는 내용을 이해 하는데 도움된다는 긍정 응답은 93.7%로 5점 평균은 4.30점으로 나타남.

[표] 강연회_알면 보이고 모르면 손해보는 것들에 대한 강사 설명 만족도 및 강의자료 도움도

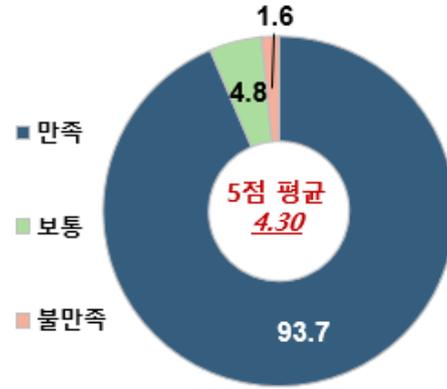
강의: 강연회_알면 보이고 모르면 손해보는 것들	강사 설명 만족도		강의자료 도움도	
	빈도	%	빈도	%
전체	63	100.0	63	100.0
매우 높음	24	38.1	24	38.1
높음	33	52.4	35	55.6
보통	5	7.9	3	4.8
낮음	1	1.6	1	1.6
매우 낮음	0	0.0	0	0.0

[그림] 강연회_알면 보이고 모르면 손해보는 것들에 대한 강사 설명 만족도 및 강의 자료 도움도

강사 설명 만족도



강의 자료 도움도



[표] 강사 교육 프로그램에 재참여 의향

참여 의향	응답	
	빈도	%
있다	63	100.0
없다	0	0.0
합계	63	100.0

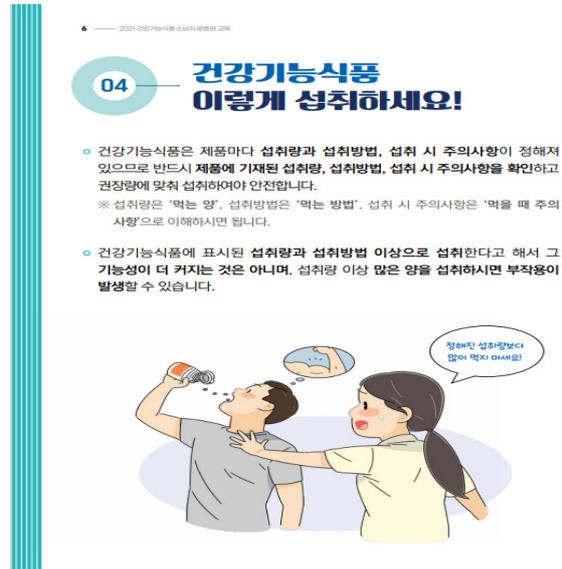
□ 이후 강사 교육 프로그램에 참여할 의향이 있는가에 대해서는 '있다'라는 응답이 100.0%로 나타남.

3. 건강기능식품 교육 자료

① 건강기능식품 교육교재(인쇄물)

- 제목 : 건강기능식품 아는 만큼 보여요!
- 건강기능식품이란 무엇일까요?
- 건강기능식품과 일반식품, 의약품과의 차이점은?
- 건강기능식품이라는 문구와 마크를 꼭 확인하세요!
- 건강기능식품 이렇게 섭취하세요!
- 건강기능식품 이상사례 이렇게 신고하세요!
- 의약품과 함께 드실 때는 주의하세요!
- 허위·과대·비방의 표시·광고에 속지마세요!
- 건강기능식품 제품 정보 이렇게 확인하세요!
- 건강기능식품 구매 시 주의하세요!
- 건강기능식품 구매 후 문제가 생겼을 때?
- 건강기능식품 바로 알기!
- 참고자료
- 주요 소비자 피해사례 유형
- 내용증명 우편제도
- 기능성 내용 및 섭취 시 주의사항

[그림] 건강기능식품 교육교재(인쇄물)



② 건강기능식품 교육교재(강의용 파워포인트)

- 교육대상자의 시선을 집중시키고 건강기능식품 교육내용에 대해 보다 이해를 돕기 위해서 시각적 강의 자료가 필수적임.
- 노인 교육의 경우, 뒤통에서 건강기능식품을 구입했다가 피해를 보는 사례가 많아 뒤통 피해 예방 교육 자료를 추가로 활용함.
- 전문 강사가 소비자에게 강의할 때, 강의도구로 활용할 수 있도록 주교재 내용에 맞추어 파워포인트 자료를 제작하고, 전문 강사 교육시 파일 형태로 제공.

[그림] 건강기능식품 교육교재(PPT)

참고 자료 주요 소비자 피해사례 유형

- 판매원의 광고에 충동구매 했는데 반품을 해주지 않습니다.
- 전화나 길거리, 뒤통방 등에서 상품을 설명하고 인적사항을 적어간 후 일방적으로 상품을 보내와서는 대금을 청구합니다.
- 판매원이 샘플 또는 무료체험이라고 안내하면서 섭취하게 한 후, 상품을 복용했다며 대금을 청구합니다.
- 민병통치약이라고 했는데 복용 후 오히려 부작용이 나타납니다.
- 대금을 안 내면 자녀의 직장이나 집에 찾아가거나 알리겠다고 협박합니다.
- 자가의 관광 상품 판매장에 동행했다가 녹음, 동충하초, 홍삼 유사제품 등을 고가에 구입하고, 추후 반품을 요청하였으나 받아주지 않습니다.
- 고혈압, 동맥경화, 당뇨, 관절염 등 질병의 예방 및 치료에 효과가 있다는 체험기 섭취 후 효과 없으면 100% 환불보장, 의사추천 등 소비자를 오인·혼동시키는 광고를 하면서 판매 후에는 아무런 책임을 지지 않습니다.

건강기능식품 구입 시 꼭 확인하세요!

해외 인터넷 사이트에서 판매되고 있는 제품 중, 일부 제품에서 유해물질이 검출되기도 하여, 해외직구 관련 정보를 확인해보는 것이 바람직합니다.

- 해외직구 관련 정보 : 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)의 "위해·예방정보" → "해외직구정보" 이용

해외직구를 좋아하는 김모씨

이건 무슨 식품이지~?
일단 주문하고 보자

안전한지 확인도 안 하고
구입하면 안 되요!!



한국소비자단체협의회
Korea Consumer Council of Consumer Organizations

건강기능식품 구매 시 주의하세요!



1. 건강기능식품은 식품의약품안전처에서 인정된 기능성만 표시할 수 있습니다. 기능성 내용 및 기능 성분을 확인하여 섭취 목적에 맞는 제품을 선택하는 것이 중요합니다.
2. 상품의 표시사항, 유통기한, 제조원, 판매원 및 계약서를 꼼꼼히 읽어본 뒤 계약을 결정하세요.



건강기능식품 구입시 확인해야 할 인증마크는?

건강기능식품 관련 인증마크

식품의약품안전처에서 기능성을 인정한 '건강기능식품마크'. 우수건강기능식품제조기준에 따라 건강기능식품의 제조 및 품질관리를 잘 하고 있는 업체의 제품에 표시하는 'GMP인증마크'가 있습니다.



한국소비자단체협의회
Korea Consumer Council of Consumer Organizations

[그림] 건강기능식품 교육 – 뗏다방 피해 예방 교육자료

뗏다방에서 피해를 입지 않도록 주의하세요!

뗏다방 현황

- ◆ **뗏다방이란?** 아파트 분양현장의 이동식 부동산 증개업소처럼 장소를 이동하면서 2~3개월 단위로 개·폐업하는 영업행위를 말합니다.
- ◆ 일정기간 임시로 사업장(홍보·체험관·찜질방 등)을 개설, 물건 강매 후 타 지역으로 이동하는 것이 주요 특징입니다.
- * 전국에 약 1,200여개소로 추정되고 있습니다(정확한 수 파악 불가).



뗏다방에서 피해를 입지 않도록 주의하세요!

주요 위반 사례



④ 건강기능식품 교육교재(기념품)

- 소비자가 건강기능식품을 구매할 때 건강기능식품의 문구와 인증마크를 꼭 확인할 수 있도록 하며, 소비자의 건강에도 유용하게 사용할 수 있도록 여행용품에 인쇄하여 내용을 상기할 수 있도록 함.

[그림] 건강기능식품 인쇄문구 및 기념품



4. 건강기능식품 교육 대상 및 지역

- 교육시행기간 : 2021년 8월 10일 ~ 11월 14일
- 교육 횟수 : 중장년층 34회, 노년층 30회, 결혼이주자 5회, 20대 잠재적 소비자층 1회 (총 70회)
- 주관단체 : 녹색소비자연대, 대한어머니회중앙회, 소비자공익네트워크, 소비자교육중앙회, 소비자시민모임, 한국부인회총본부, 한국소비자교육원, 한국소비자연맹, 한국여성소비자연합, 한국YWCA연합회, 한국YMCA전국연맹
- 교육인원 : 총 2,237명/70회 (노인층 1,018명/30회, 중장년층 1,063명/34회, 다문화 가정층 125명/5회, 잠재적 소비자층 31명/1회)
- 교육내용
 - 건강기능식품 교육 취지 설명
 - 강의 : '건강기능식품 아는 만큼 보여요!' 교재, PPT자료, 유튜브 영상, 기념품(여행용품)
 - 질의응답

① 노인층 건강기능식품 소비자교육 실시

- 교육대상 : 노인층 / 30회
- 교육시간 : 1시간 이내
- 자료형태 : 자료집(인쇄물), PPT자료, 기념품
- 교육지역 : 서울 및 광역·중·소도시의 노인대학, 노인복지회관, 구민회관 등
- 교육내용
 - 일반식품과 구별되는 건강기능식품의 개념 및 특성, 방문판매, 전화권유판매 등 주의해야 할 판매방법 등 핵심사항을 설명하고, 그에 대한 개념을 확실히 인식할 수 있도록 함.

- 소비자 피해사례가 많은 홈쇼핑에서 연예인의 체험사례 등 허위·과장 광고에 대한 명확한 기준으로 소비자가 허위·과장광고 여부를 쉽게 판단할 수 있도록 하는 소비자 교육을 실시.

[표] 노인층 소비자교육(30회)

번호	일 시	지역	단체명	장 소	인원
1	2021-08-12	부산	소비자공익네트워크	금정구 노인복지관	30
2	2021-08-27	경북	소비자공익네트워크	영천 까치락골와이너리	38
3	2021-09-02	강원	한국YWCA연합회	고성군 노인복지관	30
4	2021-09-03	강원	한국YWCA연합회	속초시청 대회의실	40
5	2021-09-06	포항	한국YMCA전국연맹	포항YMCA 강의실	30
6	2021-09-13	경기	한국여성소비자연합	일산 들꽃정원 교육장	30
7	2021-09-13	경기	소비자공익네트워크	의정부 NGO흥선권역 아카데미	30
8	2021-09-15	경북	한국YWCA연합회	안동 예안면 면사무소 교육장	39
9	2021-09-16	부산	한국부인회총본부	(동구) 교총회관 강당	30
10	2021-09-25	광주	한국소비자교육원	한국소비자교육원 광주지부 교육장	35
11	2021-09-30	경기	한국여성소비자연합	하남 모범평생교육센터	30
12	2021-10-08	경기	소비자시민모임	동양아파트 커뮤니티실	20
13	2021-10-12	경기	소비자시민모임	일산 신원아파트 2단지 노인정	24
14	2021-10-12	제주	녹색소비자연대	동명리 경로당	30
15	2021-10-12	제주	녹색소비자연대	한림1리 경로당	30
16	2021-10-13	경기	소비자시민모임	안산 소비자시민모임 교육장	30
17	2021-10-13	제주	녹색소비자연대	곽지리경로당	30
18	2021-10-14	대전	한국YMCA전국연맹	대전용운종합사회복지관	31
19	2021-10-15	전남	소비자교육중앙회	나주시 목사고을시장 상인회 회의실	53
20	2021-10-15	충남	소비자시민모임	천안축협 7층	40
21	2021-10-16	광주	한국소비자교육원	한국소비자교육원 광주지부 교육장	35
22	2021-10-18	인천	소비자공익네트워크	창영사회복지관	20

23	2021-10-18	전남	소비자교육중앙회	고흥군 여성지원센터	48
24-1	2021-10-20	대전	한국소비자교육원	남부교회	55
24-2	2021-10-22	대전	한국소비자교육원	한밭종합사회복지관	33
25	2021-10-20	전남	한국소비자연맹	보성 농업회사법인 우리원	30
26	2021-10-22	전북	한국부인회총본부	임실 주공 모 경로당	31
27	2021-10-27	제주	녹색소비자연대	서귀포시 노인복지회관	35
28	2021-11-02	인천	소비자공익네트워크	동아아파트 2단지 경로당	25
29	2021-11-03	강원	한국여성소비자연합	강릉시 교동1주공아파트 경로당	30
30	2021-11-04	인천	한국여성소비자연합	국민건강보험 인천중부지사	26
합 계					1,018

② 중·장년층 건강기능식품 소비자교육 실시

- 교육대상 : 중·장년층 / 34회
- 교육시간 : 1시간 이내
- 자료형태 : 자료집(인쇄물), PPT자료, 기념품
- 교육지역 : 서울 및 광역·중·소도시
- 교육내용
 - 주위 구전효과가 뛰어난 중장년층을 대상으로 건강기능식품의 기능성과 허위·과대광고 및 관련 피해사례 등 구매 시 주의사항을 전달하고 이해시켜 주변에 해당 사항을 전달함.
 - 소비자는 일반식품과 건강기능식품에 대한 개념이 혼재하여 구별에 어려움을 보이므로, 건강기능식품의 정확한 개념설명과 올바른 구입을 위한 표시사항 및 대처방안에 대해 집중적 강의를 시행함.

[표] 중·장년층 교육(34회)

번호	일 시	지역	단체명	장 소	인원
1	2021-08-10	전남	한국부인회총본부	순천 해안 교육장	32
2	2021-08-19	전남	한국소비자연맹	목포 오거리 문화센터	30

3	2021-08-19	경북	한국YMCA전국연맹	안동YMCA zoom 온라인교육	30
4	2021-08-20	전남	한국소비자연맹	목포 신안비치호텔	30
5	2021-08-20	경북	한국YMCA전국연맹	안동YMCA zoom 온라인교육	30
6	2021-08-20	광주	소비자시민모임	광주평화방송 다목적실	34
7	2021-08-24	충남	소비자교육중앙회	국민건강보험공단 예산지사 교육장	40
8	2021-08-25	경북	소비자교육중앙회	구미 여성단체협의회 강당	22
9	2021-08-30	충남	소비자공익네트워크	천안 소비자평생교육센터	32
10	2021-09-02	충북	한국여성소비자연합	한국여성소비자연합 충북지회	30
11	2021-09-03	충남	소비자교육중앙회	아산 여성단체협의회 교육장	30
12	2021-09-07	전북	한국여성소비자연합	익산 서두교회	30
13	2021-09-09	대구	대한어머니회중앙회	동구로컬푸드 교육장	30
14	2021-09-12	제주	한국부인회총본부	사회단체종합청사 강당	31
15	2021-09-13	경남	한국YWCA연합회	통영시 여성회관 다목적실	30
16	2021-09-15	경남	한국YWCA연합회	통영시 여성회관 다목적실	30
17	2021-09-15	충남	소비자시민모임	천안 소비자시민모임 교육장	35
18	2021-09-15	광주	대한어머니회중앙회	살레시오 도서관 '마인'	30
19	2021-09-16	경기	한국소비자교육원	하남 모범평생교육센터	30
20	2021-09-17	부산	소비자공익네트워크	유원오피스텔강당	31
21	2021-09-24	충북	대한어머니회중앙회	영동군 여성회관	32
22	2021-09-27	충남	한국여성소비자연합	한국여성소비자연합 충남지회	32
23	2021-10-05	인천	녹색소비자연대	인천 녹색소비자연대 교육실	15
24	2021-10-14	경남	한국YMCA전국연맹	창원 성산노인종합복지관	32
25	2021-10-20	충북	녹색소비자연대	충북 노인종합복지관	45
26	2021-10-22	인천	한국부인회총본부	JST 제물포 스마트타운	30
27	2021-10-25	전남	한국소비자연맹	목포종합사회복지관	30
28	2021-10-25	대전	소비자공익네트워크	유등노인복지관	30
29	2021-10-26, 2021-10-31	경기	한국여성소비자연합	안산 요양보호사교원원	37
30	2021-10-27	경북	소비자교육중앙회	구미 새마을회강당	45
31	2021-10-27	경북	한국YMCA전국연맹	경주YMCA	30
32	2021-10-28	경기	소비자시민모임	안산 소비자시민모임 교육장	30
33	2021-10-29	경남	한국부인회총본부	의령 종합사회복지관 장애인가족지원센터	30
34	2021-11-11	전남	대한어머니회중앙회	여수 우리집식당	28
합 계					1,063

③ 다문화 가정층 건강기능식품 소비자교육 실시

- 교육대상 : 다문화 가정 / 5회
- 교육시간 : 1시간 이내
- 자료형태 : 자료집(인쇄물), PPT자료, 기념품
- 교육지역 : 서울 및 광역·중·소도시의 다문화지원센터
- 교육내용
 - 건강기능식품의 정의와 섭취방법, 방문판매 시 주의해야 할 사항, 이상사례 발생 시 신고 방법 등에 대한 설명을 통해 건강기능식품의 개념과 섭취 이후 피해를 보았을 때 대처를 확실히 할 수 있도록 함.
 - 소비자가 건강기능식품을 구매할 때 건강기능식품의 문구와 인증마크를 꼭 확인할 수 있도록 강조함.

④ 20대 잠재적 소비자층 건강기능식품 소비자교육 실시

- 교육대상 : 잠재적 소비자층 / 1회
- 교육시간 : 1시간 이내
- 자료형태 : 자료집(인쇄물), PPT자료, 기념품
- 교육지역 : 전국 대학 등 지역사회 교육시설
- 교육내용
 - 잠재적 소비층인 20대의 경우, 인터넷과 SNS를 통해 일상생활 속 정보 공유량은 많지만 그 중 자신의 상황과 필요에 맞는 정보가 아닌, 과장된 허위정보와 무분별한 거짓 정보가 함께 섞여있는 경우가 많아 건강기능식품의 정의와 섭취방법, 방문판매 시 주의할 사항, 이상사례 발생 시 신고방법 등에 대한 설명을 통해 건강기능식품의 개념과 섭취 이후 피해를 보았을 때 대처를 확실히 할 수 있도록 함.
- 다문화 가정 교육대상자들의 출신 국가는 라오스, 중국, 베트남, 필리핀, 태국, 일본 등 임.

[표] 다문화 가정층(5회), 잠재적 소비자층 교육(1회)

번호	일 시	지역	단체명	장 소	인원
1	2021-08-19 2021-09-17	경북	한국YWCA연합회	안동YMCA교육장, 건강가족다문화지원센터	26
2	2021-09-11	충남	소비자교육중앙회	천안 예수찬양선교회	22
3	2021-10-24	광주	한국소비자교육원	한국소비자교육원 광주지부	20
4	2021-11-05	경기	한국소비자교육원	하남 국제외국인센터	30
5	2021-11-14	인천	한국여성소비자연합	인천서구가정교회	27
6	2021-08-15	울산	소비자공익네트워크	울산가족문화센터 (20대 소비자)	31
합 계					156

5. 건강기능식품 소비자 교육평가 및 만족도 조사

① 조사개요

○ 조사배경

- 건강기능식품 교육을 주관하는 지역별 실행단체에서 노인층, 중.장년층, 다문화 가정층, 20대 잠재적 소비자층을 대상으로 건강기능식품 교육 전·후의 설문조사를 실시하여 건강기능식품 인지여부에 대한 교육효과를 알아보고자 함.

○ 조사방법 및 조사대상

- 전국에서 건강기능식품 소비자교육을 하는 11개 단체가 1회에 약 30명 내외의 인원에게 노인층 교육을 30회 실시, 30명 내외의 인원에게 중.장년층 교육을 34회 실시, 1회에 30명 내외의 인원에게 다문화 가정층, 20대 잠재적 소비자층 교육을 각 1회씩 총 70회 실시하여 교육 받은 소비자를 대상으로 조사하였음.
- 중.장년층, 20대 잠재적 소비자는 설문지에 직접 응답할 수 있도록 하고, 노인 및 다문화가정 소비자는 문항에 대한 이해력 부족 등을 고려하여 강사가 문항을 쉽게 설명하여 노인 및 다문화가정 소비자가 손을 들어 응답하는 거수조사 방식을 선택 함.

○ 조사기간 및 표본수

- 조사는 2021년 8월 11일부터 11월 14일까지 실시되었고, 노인층 소비자 1,018명, 중.장년층 소비자 1,061명, 결혼이주자 125명, 20대 잠재적 소비자 31명의 데이터로 분석함.

<표> 건강기능식품 소비자 인식도 설문조사 개요

대상	노인	중장년	다문화 가정	잠재적 소비자
교육 횟수	30회	34회	5회	1회
조사 기간	21.8.12~21.11.4	21.8.10~21.11.11	21.8.19~21.11.14	21.8.15
표본 수	1,018명	1,061명	125명	31명

○ 조사내용

- 본 조사의 내용은 첫째, 건강기능식품 구입 경험의 유무와 건강기능식품을 구입하는 이유, 구입 장소, 구입 시 확인사항, 건강기능식품 교육 경험 여부 등을 알아보았음.
- 둘째, 건강기능식품의 정보인지 정도를 측정하였음. 건강기능식품의 관리기관, 인증마크, 유형, 구별방법, 반품방법 등을 조사함으로써 소비자가 건강기능식품의 정보를 얼마나 인지하는지 정도를 조사.
- 셋째, 교육전과 후에 같은 질문을 하여 교육 전후를 비교하여 소비자가 교육을 통해 건강기능식품의 정보를 바르게 알게 되었는지 측정.

○ 응답자특성

- 노인층 소비자교육의 응답자 특성별로 살펴보면 성별은 '여성' 821명(80.6%), 연령대는 '70대' 486명(47.8%)이 가장 높은 것으로 나타남.

<표> 노인층 소비자교육 응답자 특성

구분		표본수(명)	구성비(%)
전체		1,018	100.0
성별	남성	197	19.4
	여성	821	80.6
연령	60대	329	32.3
	70대	486	47.8
	80대 이상	202	19.8

- 중·장년층 소비자교육의 응답자 특성별로 살펴보면 성별은 '여성' 1,004명(94.6%), 연령대는 '50대' 514명(48.4%)이 가장 높은 것으로 나타남.

<표> 중장년층 소비자교육 응답자 특성

구분		표본수(명)	구성비(%)
전체		1,061	100.0
성별	남성	57	5.4
	여성	1,004	94.6
연령	30대	17	1.6
	40대	123	11.6
	50대	514	48.4
	60대 이상	407	38.4

- 다문화 가정층 소비자교육의 응답자 특성별로 살펴보면 성별은 '여성' 106명(84.8%), 연령대는 '30대' 41명(32.8%)으로 가장 높은 것으로 나타남.

<표> 다문화 가정층 소비자교육 응답자 특성

구분		표본수(명)	구성비(%)
전체		125	100.0
성별	남성	19	15.2
	여성	106	84.8
연령	20대	38	30.4
	30대	41	32.8
	40대	18	14.4
	50대	22	17.6
	60대 이상	6	4.8

- 20대 잠재적 소비자교육의 응답자 특성별로 살펴보면 성별은 '여성' 57명(95.0%), 연령대는 '30대' 33명(55.0%), 거주 지역은 '중·소도시'가 60명(100.0%)으로 가장 높은 것으로 나타남.

<표> 20대 잠재적 소비자층 교육 응답자 특성

구분		표본수(명)	구성비(%)
전체		31	100.0
성별	남성	5	16.1
	여성	26	83.9
연령	20대	31	100.0

② 조사 결과-노인 대상

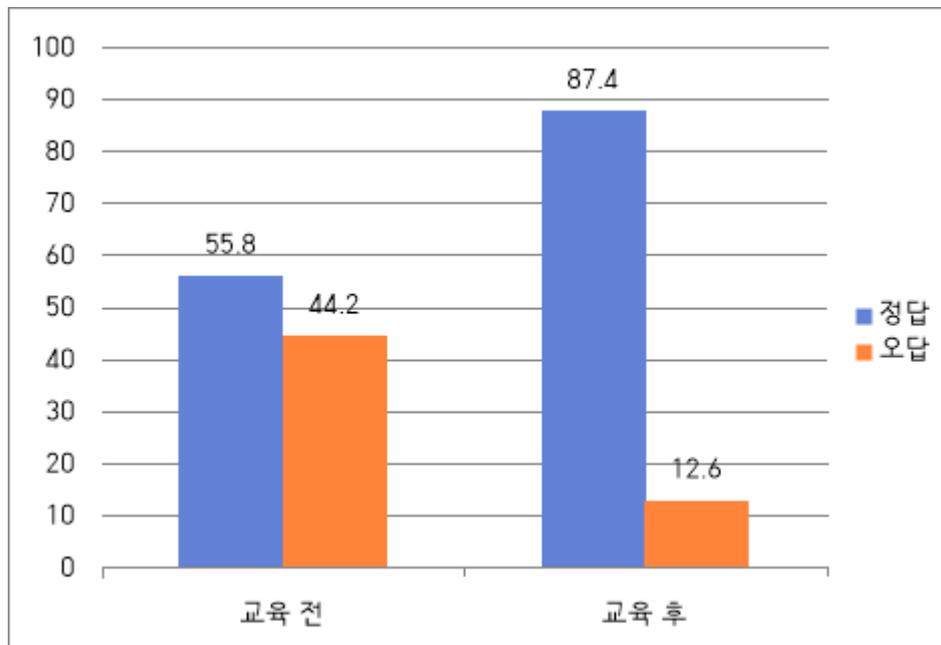
○ 건강기능식품 인증마크 인지

- HACCP 인증마크가 건강기능식품 인증마크 인지 조사결과, 정답률은 교육 전 55.8%(568명)에서 교육 후 87.4%(890명)로 31.6%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 인증

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	1,018	100.0		1,018	100.0	
정답	568	55.8		890	87.4	31.6 %p ↑
오답	450	44.2		128	12.6	

[그림] 건강기능식품 인증



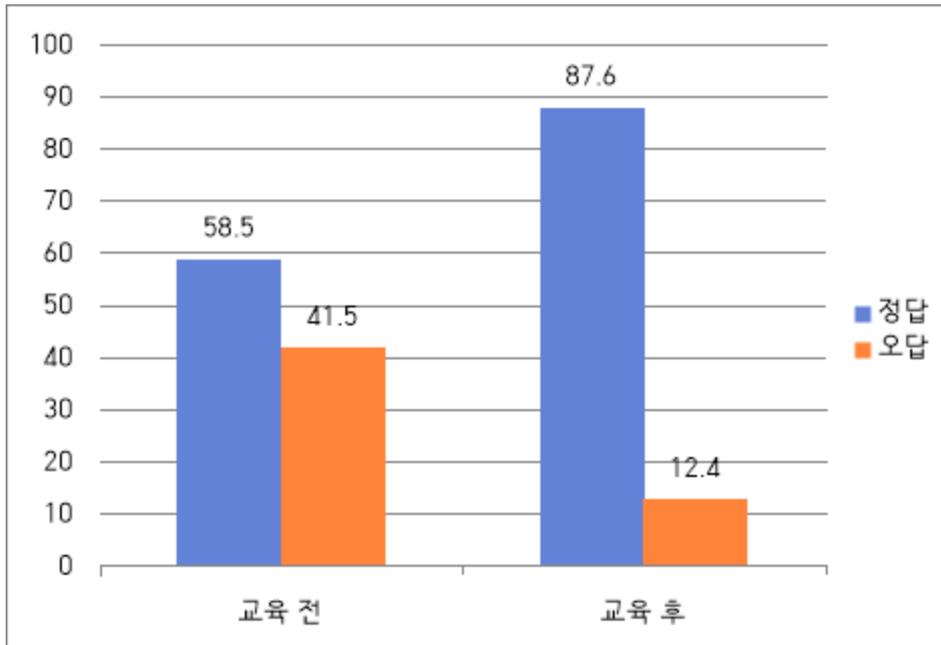
○ 건강기능식품 관리 국가기관

- 건강기능식품을 관리하는 국가기관이 식품의약품안전처 인지 조사결과, 정답률은 교육 전 58.5%(596명)에서 교육 후 87.6%(892명)로 29.1%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 관리 국가기관

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	1,018	100.0		1,018	100.0	
정답	596	58.5		892	87.6	29.1 %p ↑
오답	422	41.5		126	12.4	

[그림] 건강기능식품 관리 국가기관



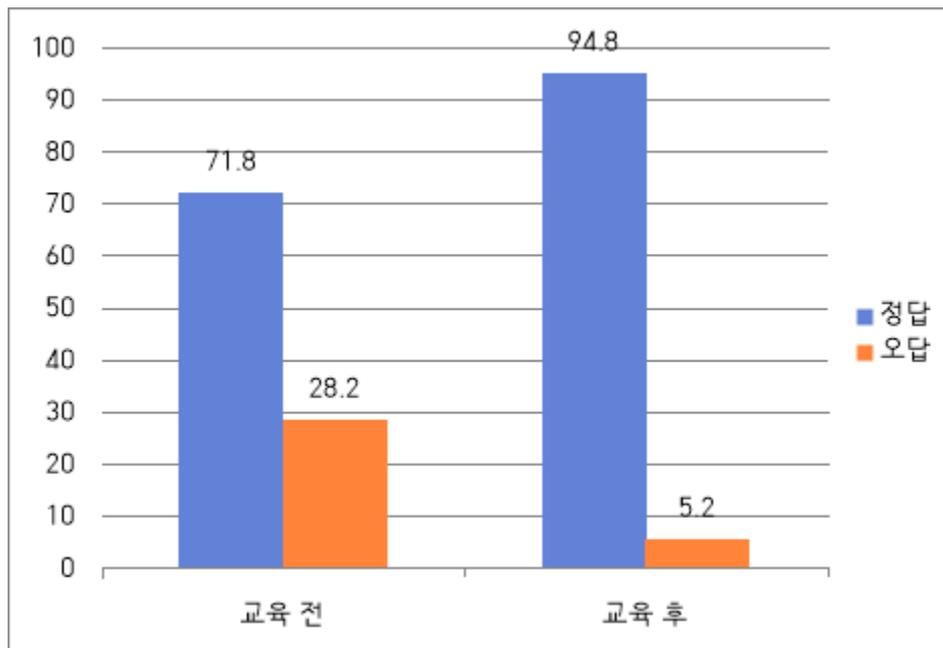
○ 건강기능식품 유형 인지

- 건강기능식품이 의약품인지 조사결과, 정답률은 교육 전 %(1,223명)에서 교육 후 92.9%(1,588명)로 21.3%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 유형

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	1,018	100.0		1,018	100.0	
정답	731	71.8		965	94.8	23.0 %p ↑
오답	287	28.2		53	5.2	

[그림] 건강기능식품 유형



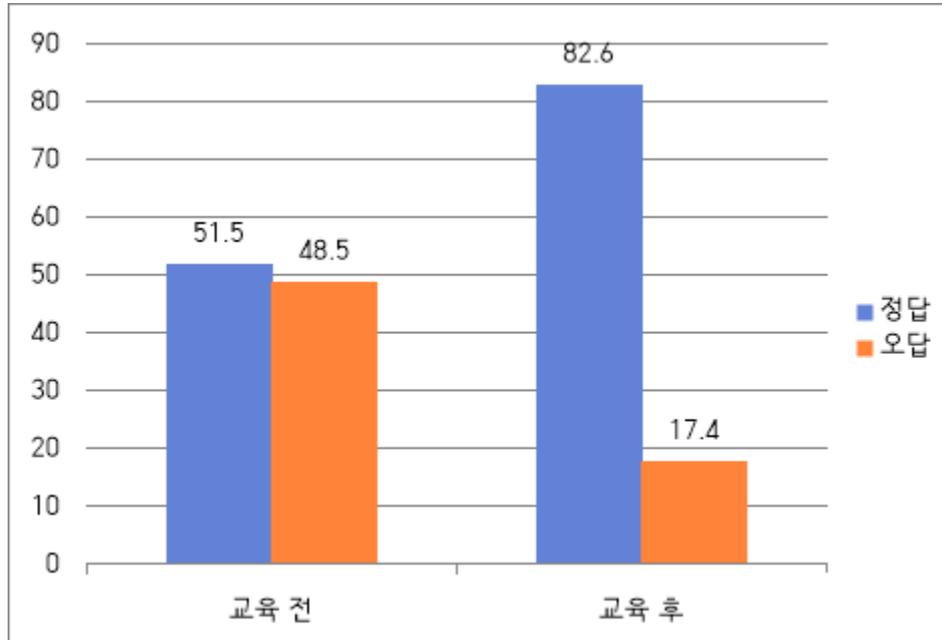
○ 건강기능식품 반품방법

- 건강기능식품을 방문·전화권유·다단계 판매로 구입하였을 때 14일 이내에 청약철회(반품)하는 것이 가능한지 조사결과, 정답률은 교육 전 51.5%(524명)에서 교육 후 82.6%(841명)로 31.1%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 반품방법

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	1,018	100.0		1,018	100.0	
정답	524	51.5		841	82.6	31.1 %p ↑
오답	494	48.5		172	17.4	

[그림] 건강기능식품 반품방법



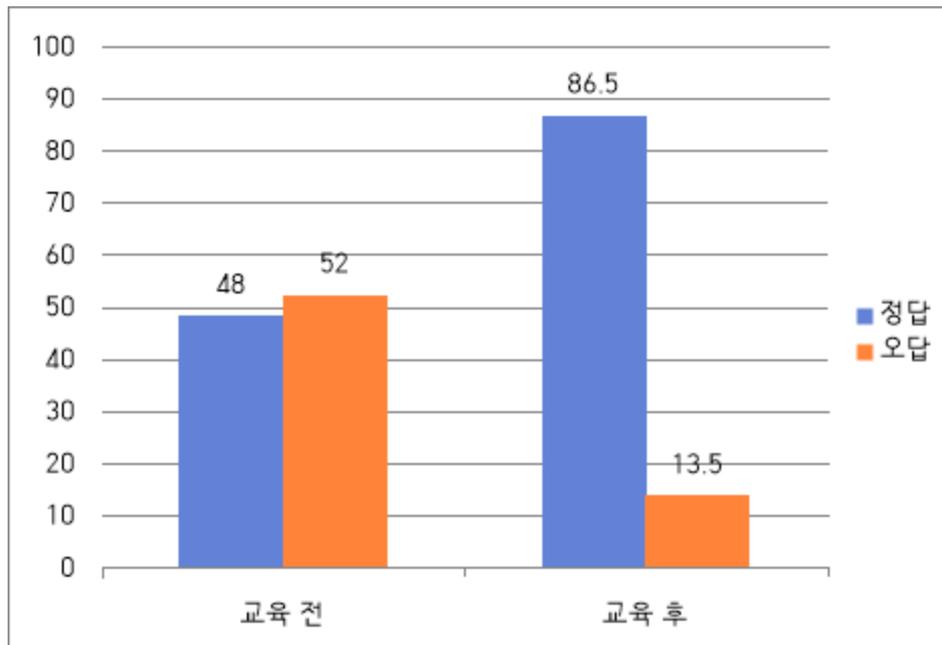
○ 건강기능식품 이상사례 신고센터

- 건강기능식품 섭취로 인한 부작용을 신고하는 건강기능식품 이상사례 신고센터의 인지 조사결과, 정답률은 교육 전 48.0%(489명)에서 교육 후 86.5%(881명)로 38.5%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 이상사례 신고센터

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	1,018	100.0		1,018	100.0	
정답	489	48.0		881	86.5	38.5 %p ↑
오답	529	52.0		137	13.5	

[그림] 건강기능식품 이상사례 신고센터



○ 건강기능식품 구입

- 최근 1년간 건강기능식품 구입 여부를 조사한 결과, 건강식품 구입 경험이 있는 응답자는 63.9%(651명)로 구입한 경험이 없는 응답자 36.1%(367명)보다 27.9%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 여부

	빈도	%
전체	1,018	100.0
있다	651	63.9
없다	367	36.1

- 최근 1년간 건강기능식품을 구입한 경험이 있는 651명에게 건강기능식품을 구입 시 건강기능식품 마크를 확인했는지에 대해 조사한 결과, '확인 안 했다'는 응답이 45.6%(297명)으로 가장 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 인증마크 확인

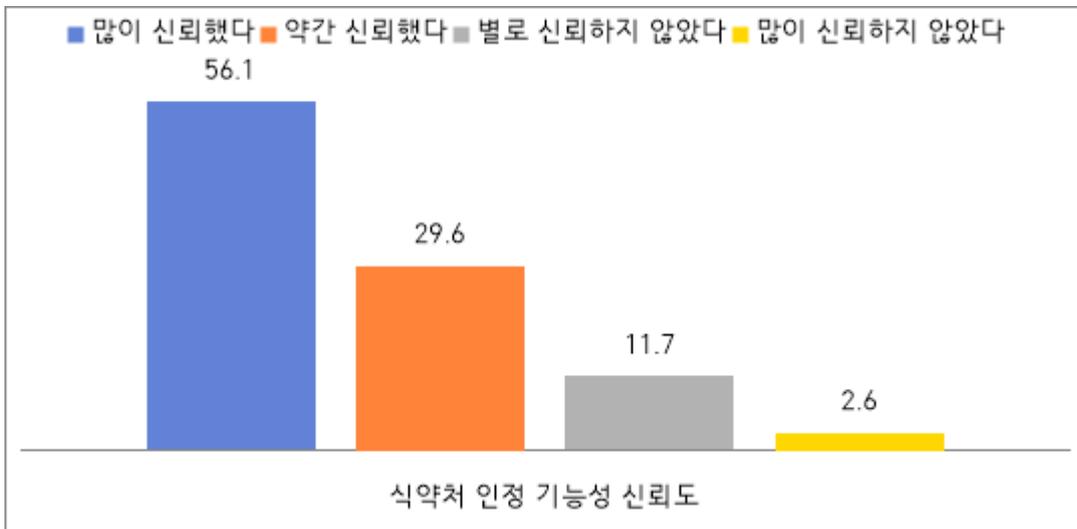
	빈도	%
건강기능식품 구입자	651	100.0
확인했다	197	30.3
확인하지 않았다	297	45.6
기억이 안 난다	157	24.1

- 최근 1년간 건강기능식품을 구입한 경험이 있는 651명에게 건강기능식품 구입 시 식약처에서 인정한 기능성에 대한 신뢰도를 조사한 결과, "신뢰했다"는 응답이 85.7%('많이 신뢰했다' 56.1%+ '약간 신뢰했다' 29.6%)로 "신뢰하지 않았다"는 응답 14.3%보다 71.4%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 기능성 신뢰도

	빈도	%
건강기능식품 구입자	651	100.0
많이 신뢰했다	365	56.1
약간 신뢰했다	193	29.6
별로 신뢰하지 않았다	76	11.7
많이 신뢰하지 않았다	17	2.6

[그림] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 기능성 신뢰도

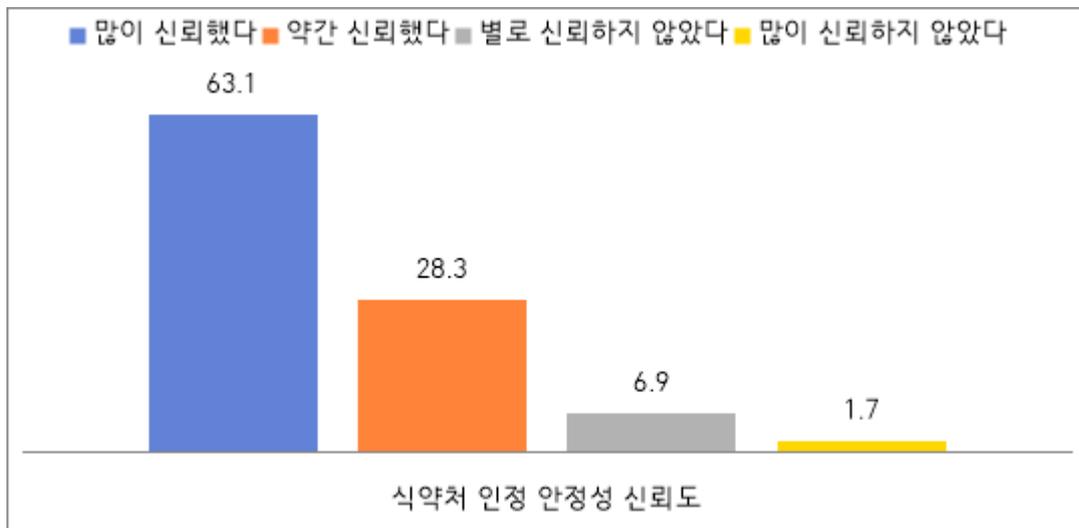


- 건강기능식품을 구입한 경험이 있는 651명에게 건강기능식품 구입 시 식약처에서 인정한 안전성에 대한 신뢰도를 조사한 결과, “신뢰했다”는 응답이 91.4%(‘많이 신뢰했다’ 63.1%+ ‘약간 신뢰했다’ 28.3%)로 “신뢰하지 않았다”는 응답 8.6%보다 82.8%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 안전성 신뢰도

	빈도	%
건강기능식품 구입자	651	100.0
많이 신뢰했다	411	63.1
약간 신뢰했다	184	28.3
별로 신뢰하지 않았다	45	6.9
많이 신뢰하지 않았다	11	1.7

[그림] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 안전성 신뢰도



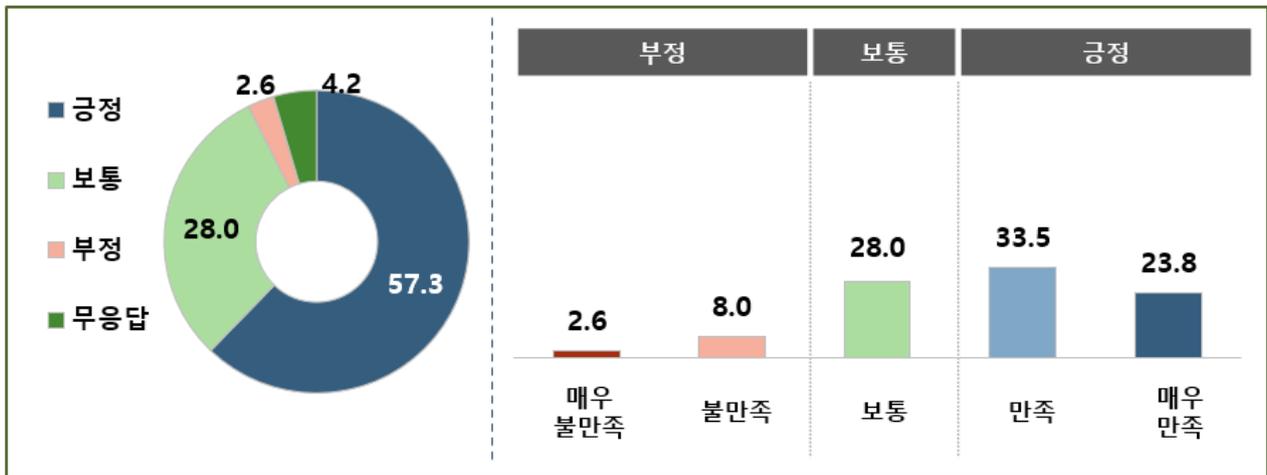
○ 건강기능식품 복용

- 건강기능식품을 섭취한 후 기능성(효과)에 대한 만족도를 조사한 결과, "만족" 응답이 57.3%(‘매우 만족’ 23.8%+ ‘만족’ 33.5%)로 불만족 응답 10.5%보다 46.8%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 복용 만족도

	빈도	%
전체	1,018	100.0
매우 만족	242	23.8
만족	341	33.5
보통	285	28.0
불만족	81	8.0
매우 불만족	26	2.6
무응답	43	4.2

[그림] 건강기능식품 복용 만족도



- 건강기능식품 복용 후 이상 반응이 발생한 적이 있는지에 대해 조사한 결과, 이상 반응이 '없다'는 응답자가 91.3%(929명)으로 나타남.

[표] 건강기능식품 복용 후 이상 반응

	빈도	%
전체	1,018	100.0
있다	89	8.3
없다	987	91.3

- 건강기능식품 복용 후 이상 반응이 있는 89명에게 이상 반응 발생 이후 소비자 상담을 받았는지에 대해 조사한 결과, "상담을 받지 않았다"는 응답이 78.7%(70명)으로 "상담을 받았다"는 응답 21.3%(19명)보다 57.4%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 복용 후 이상 반응 시 상담

	빈도	%
건강기능식품 복용 후 이상 반응자	89	100.0
상담 받음	19	21.3
상담 받지 않음	70	78.7

○ 건강기능식품 교육

- 건강기능식품 교육을 이전에 받은 경험을 조사한 결과, "건강기능식품 교육을 받은 경험이 없다"는 응답자가 69.6%(709명)로 교육을 받은 경험이 있는 응답자보다 39.3%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 교육 받은 경험

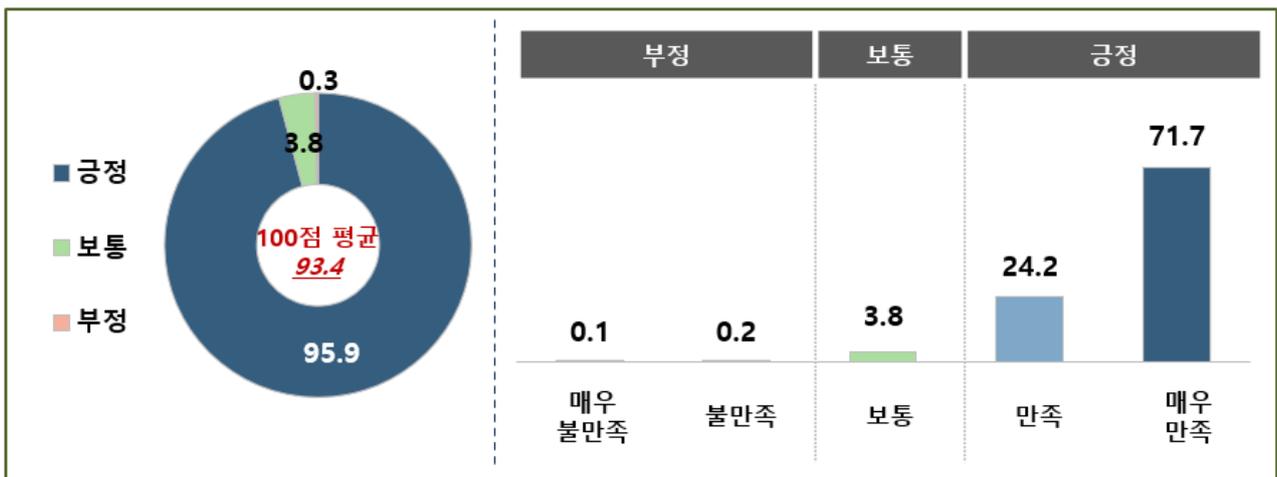
	빈도	%
전체	1,018	100.0
있다	309	30.4
없다	709	69.6

- 건강기능식품 교육 만족도를 조사한 결과, "만족" 응답이 95.9%('매우 만족' 71.7%+ '만족' 24.2%)로 "불만족" 응답 0.3%보다 95.6%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 교육 만족도

	빈도	%
전체	1,018	100.0
매우 만족	730	71.7
만족	246	24.2
보통	39	3.8
불만족	2	0.2
매우 불만족	1	0.1

[그림] 건강기능식품 교육 만족도



③ 조사 결과-중·장년층 대상

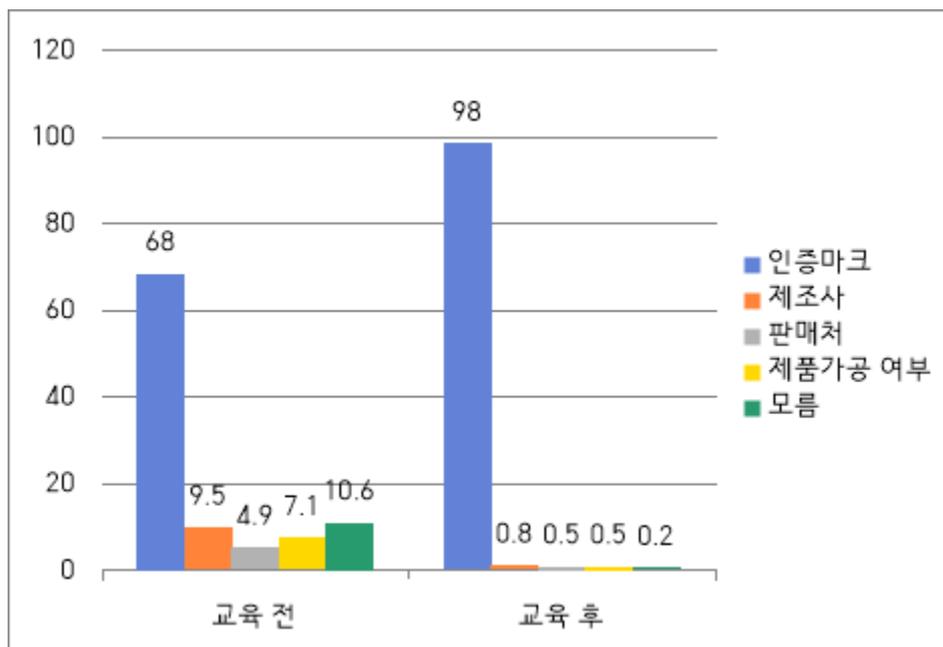
○ 일반식품과 건강기능식품 구분 기준

- 일반식품과 건강기능식품을 구별하는 기준에 대해 조사결과, "건강기능식품 인증마크" 응답은 교육 전 68.0%(721)에서 교육 후 98.0%(1,040명)로 30.0%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 일반식품과 건강기능식품 구분 기준

	교육 전			교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	1,061	100.0		1,061	100.0	
건강기능식품 인증마크	721	68.0	→	1,040	98.0	30.0 %p ↑
제조사	101	9.5		9	0.8	
판매처	52	4.9		5	0.5	
제품의 가공 여부	75	7.1		5	0.5	
모르겠다	112	10.6		2	0.2	

[그림] 일반식품과 건강기능식품 구분 기준



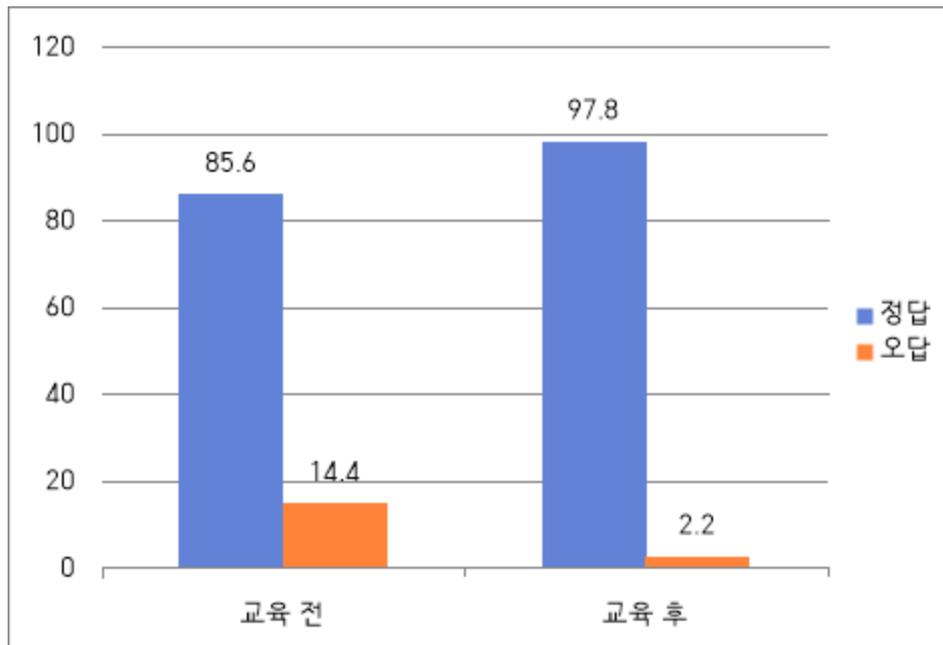
○ 건강기능식품 마크 인지

- 건강기능식품 마크 인지 조사결과, 해당 마크가 “건강기능식품” 응답은 교육 전 85.6%(908명)에서 교육 후 97.8%(1,038명)로 12.3%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 마크 인지

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	1,061	100.0		1,061	100.0	
정답	908	85.6		1,038	97.8	12.3 %p ↑
오답	153	14.4		23	2.2	

[그림] 건강기능식품 마크 인지



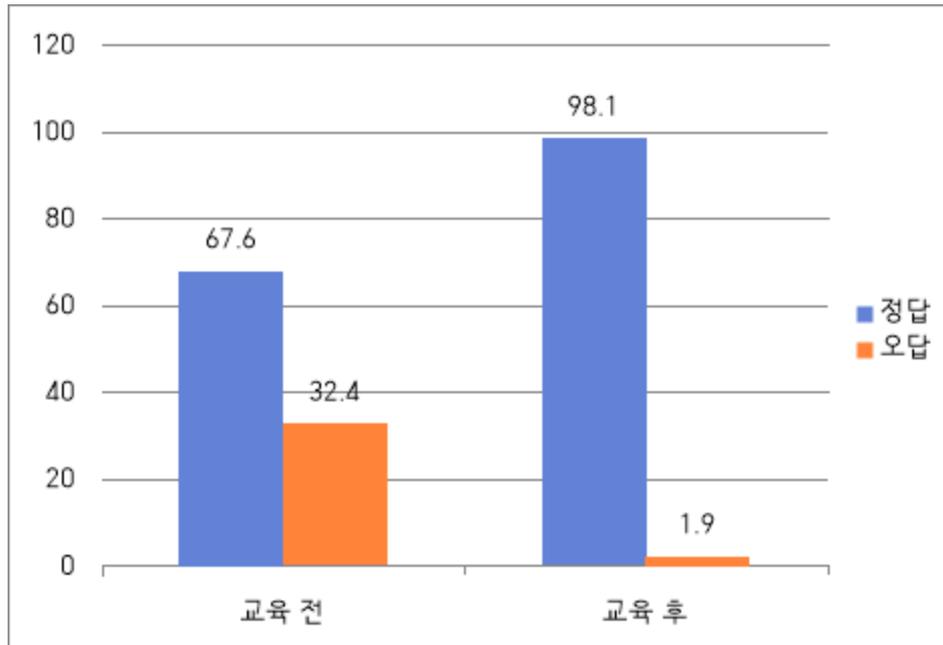
○ 건강기능식품 관리 국가기관

- 건강기능식품 관리 국가기관에 대해 조사결과, “식품의약품안전처”라고 응답은 교육 전 67.6%(717명)에서 교육 후 98.1%(1,041명)로 30.5%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 관리 국가기관

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	1,061	100.0		1,061	100.0	
정답	717	67.6		1,041	98.1	30.5 %p ↑
오답	344	32.4		20	1.9	

[그림] 건강기능식품 관리 국가기관



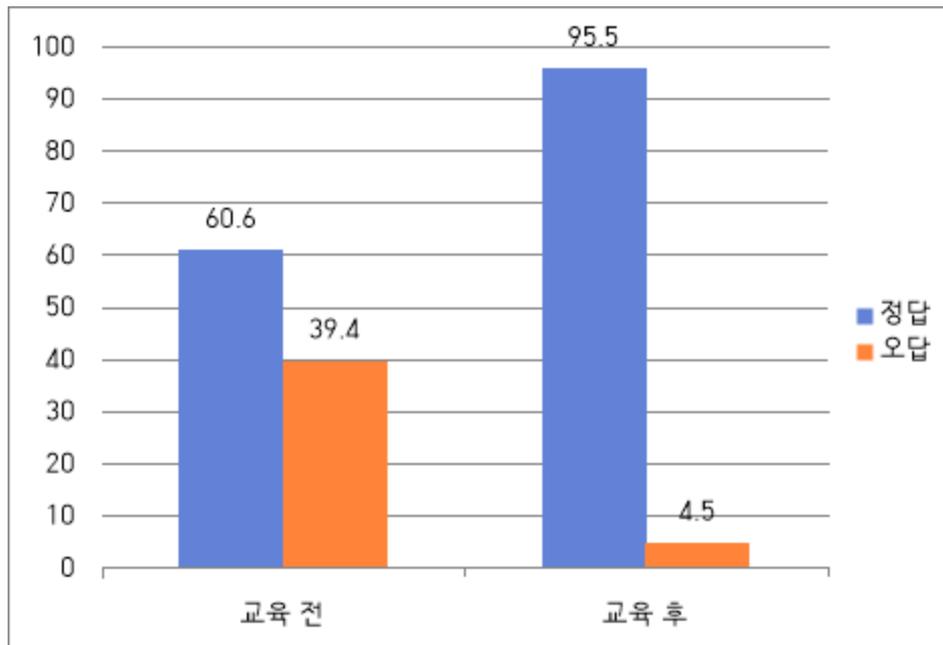
○ 건강기능식품이 속한 종류

- 건강기능식품이 속한 종류에 대한 조사결과, "식품" 응답률은 교육 전 60.6%(643명)에서 교육 후 95.5%(1,013명)로 34.9%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품이 속한 종류

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	1,061	100.0		1,061	100.0	
정답	643	60.6		1,013	95.5	34.9 %p ↑
오답	418	39.4		48	4.5	

[그림] 건강기능식품이 속한 종류



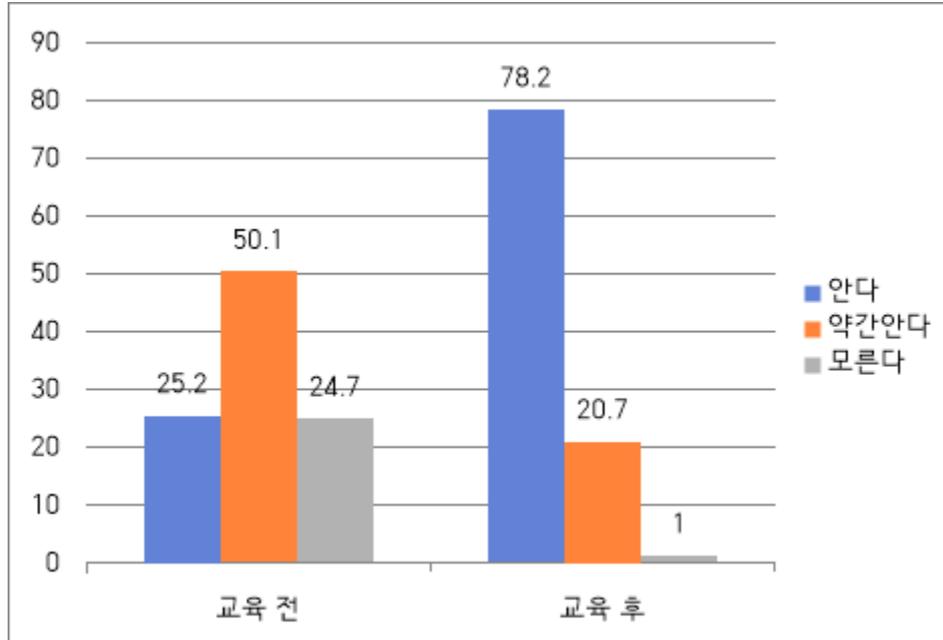
○ 건강기능식품 반품방법 인지

- 건강기능식품을 잘 못 구입하였을 때 반품하는 방법에 대해 조사결과, "안다"는 응답은 교육 전 25.2%(267명)에서 교육 후 78.2%(830명)로 53.0%p 상승하였으며, "전혀 모른다"는 응답은 교육 전 24.7%(262명)에서 교육 후 1.0%(11명)로 23.7%p 감소함.

[표] 건강기능식품 반품방법 인지

	교육 전			교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	1,061	100.0		1,061	100.0	
안다	267	25.2	→	830	78.2	53.0 %p ↑
조금 안다	532	50.1		220	20.7	
전혀 모른다	262	24.7		11	1.0	23.7 %p ↓

[그림] 건강기능식품 반품방법 인지



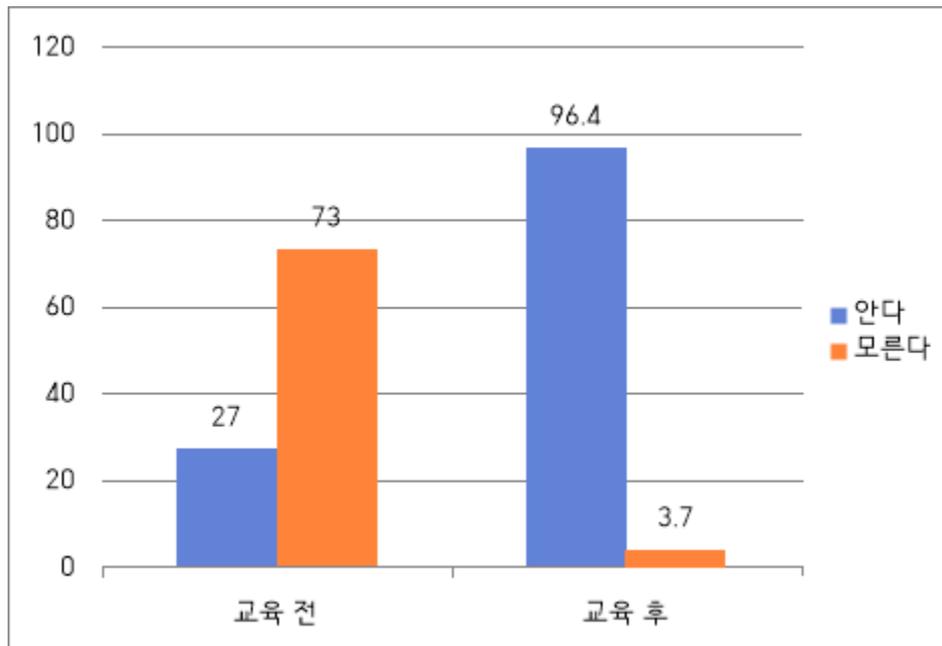
○ 건강기능식품 이상사례 신고센터

- 건강기능식품 섭취로 인한 부작용을 신고하는 건강기능식품 이상사례 신고센터의 인지 조사결과, “안다”는 응답은 교육 전 27.0%(287명)에서 교육 후 96.4%(1,023명)로 69.4%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 이상사례 신고센터

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	1,061	100.0		1,061	100.0	
안다	287	27.0		1,023	96.4	69.4 %p ↑
모른다	774	73.0		38	3.7	

[그림] 건강기능식품 이상사례 신고센터



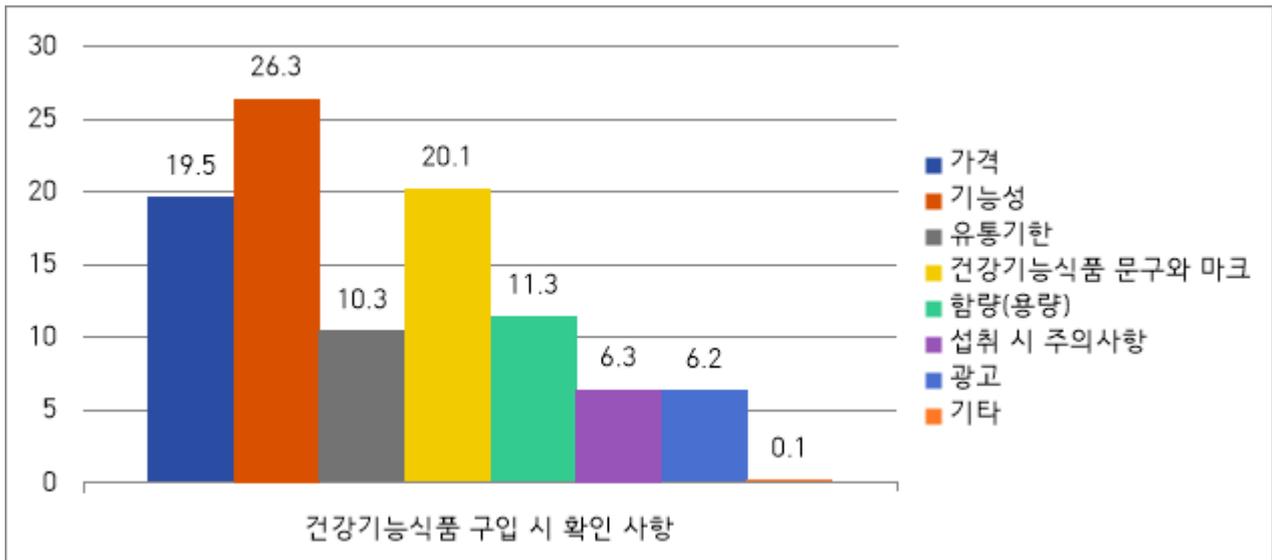
○ 건강기능식품 구입 시 확인 사항

- 건강기능식품을 구입 시 확인 사항에 대해 조사한 결과(복수응답), '기능성'이 26.3%(507명)로 가장 높고, 그 다음으로 '건강기능식품 문구와 마크' 20.1%(387명), '가격' 19.5%(376명), '함량(용량)' 11.3%(218명), '유통기한' 10.3%(198명), '섭취 시 주의사항' 6.3%(121명), '광고' 6.2%(120명)순으로 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 확인 사항

	빈도	%
전체	1,928	100.0
가격	376	19.5
기능성	507	26.3
유통기한	198	10.3
건강기능식품 문구와 마크	387	20.1
함량(용량)	218	11.3
섭취 시 주의사항	121	6.3
광고	120	6.2
기타	1	0.1

[그림] 건강기능식품 구입 시 확인 사항



○ 건강기능식품 구입

- 최근 1년간 건강기능식품 구입 여부를 조사한 결과, 건강식품 구입 경험이 있는 응답자는 83.7%(888명)로 구입 경험 없는 응답자 16.3%(173명)보다 67.4%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 여부

	빈도	%
전체	1,061	100.0
있다	888	83.7
없다	173	16.3

- 최근 1년간 건강기능식품을 구입한 경험이 있는 888명에게 건강기능식품 구입 시 건강기능식품 마크를 확인했는지에 대해 조사한 결과, '확인했다'는 응답이 43.9%(390명)으로 가장 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 인증마크 확인

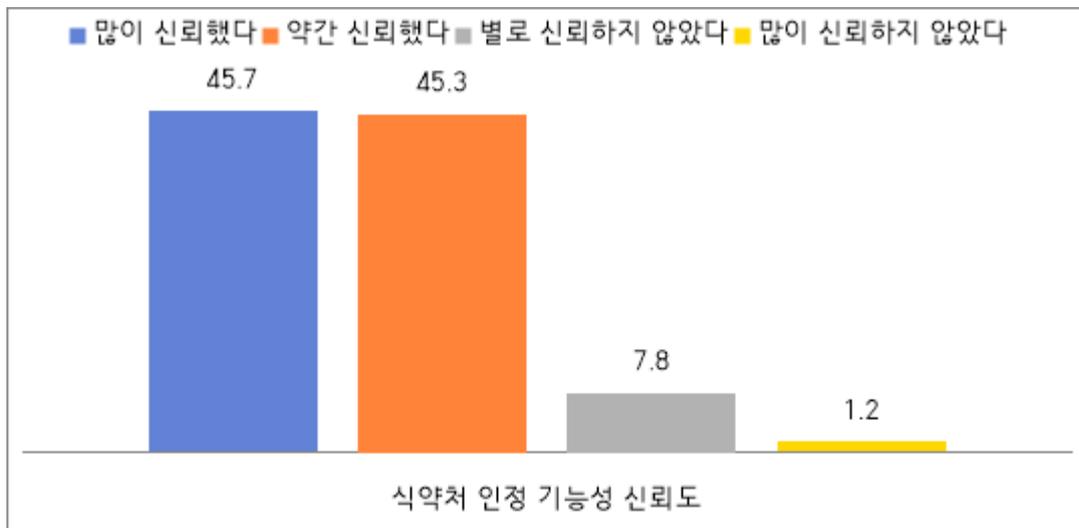
	빈도	%
건강기능식품 구입자	888	100.0
확인했다	390	43.9
확인하지 않았다	337	38.0
기억이 안 난다	160	18.0
무응답	1	0.1

- 건강기능식품을 구입한 경험이 있는 888명에게 건강기능식품 구입 시 식약처에서 인정한 기능성에 대한 신뢰도를 조사한 결과, “신뢰했다”는 응답이 91.0%(‘많이 신뢰했다’ 45.7%+ ‘약간 신뢰했다’ 45.3%)로 “신뢰하지 않았다”는 응답 9.0%보다 82.0%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 기능성 신뢰도

	빈도	%
건강기능식품 구입자	888	100.0
많이 신뢰했다	406	45.7
약간 신뢰했다	402	45.3
별로 신뢰하지 않았다	69	7.8
많이 신뢰하지 않았다	11	1.2

[그림] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 기능성 신뢰도

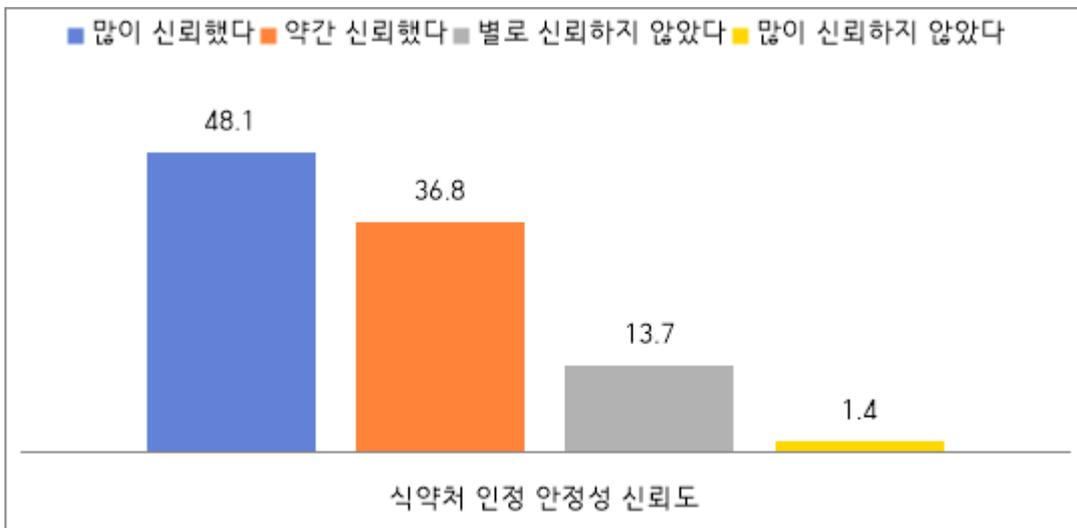


- 건강기능식품을 구입한 경험이 있는 888명에게 건강기능식품 구입 시 식약처에서 인정한 안전성에 대한 신뢰도를 조사한 결과, “신뢰했다”는 응답이 84.9%(‘많이 신뢰했다’ 48.1%+ ‘약간 신뢰했다’ 36.8%)로 “신뢰하지 않았다”는 응답 15.1%보다 69.8%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 안전성 신뢰도

	빈도	%
건강기능식품 구입자	888	100.0
많이 신뢰했다	427	48.1
약간 신뢰했다	327	36.8
별로 신뢰하지 않았다	122	13.7
많이 신뢰하지 않았다	12	1.4

[그림] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 안전성 신뢰도



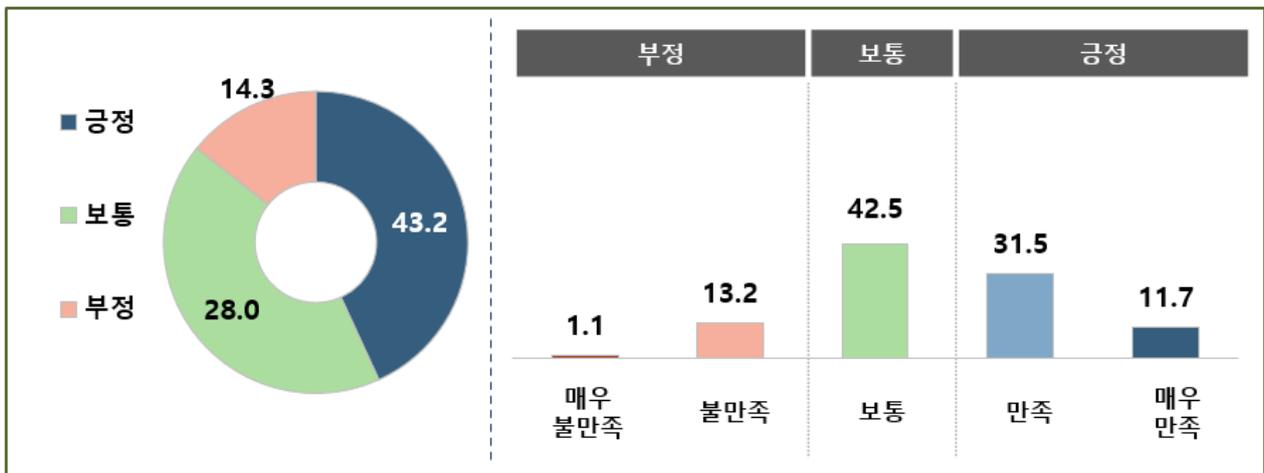
○ 건강기능식품 복용

- 건강기능식품을 섭취한 적이 있는 1,061명을 대상으로 기능성(효과)에 대한 만족도를 조사한 결과, "만족" 응답이 43.2%('매우 만족' 11.7%+ '만족' 31.5%)로 불만족 응답 14.3%보다 28.9%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 복용 만족도

	빈도	%
전체	1,061	100.0
매우 만족	124	11.7
만족	334	31.5
보통	451	42.5
불만족	140	13.2
매우 불만족	12	1.1

[그림] 건강기능식품 복용 만족도



- 건강기능식품 복용 후 이상 반응이 발생한 적이 있는지에 대해 조사한 결과, 이상 반응이 '없다'는 응답자가 89.2%(946명)으로 나타남.

[표] 건강기능식품 복용 후 이상 반응

	빈도	%
전체	1,061	100.0
있다	115	10.8
없다	946	89.2

- 건강기능식품 복용 후 이상 반응이 있는 115명에게 이상 반응 발생 이후 소비자 상담을 받았는지에 대해 조사한 결과, "상담을 받았다"는 응답 60.0%(69명)"로 "상담을 받지 않았다"는 응답 40.0%(46명)보다 20.0%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 복용 후 이상 반응 시 상담

	빈도	%
건강기능식품 복용 후 이상 반응자	115	100.0
상담 받음	69	60.0
상담 받지 않음	46	40.0

○ 건강기능식품 교육

- 건강기능식품 교육을 이전에 받은 경험을 조사한 결과, "건강기능식품 교육을 받은 경험이 없다"는 응답자가 66.9%(710명)로 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 교육 받은 경험

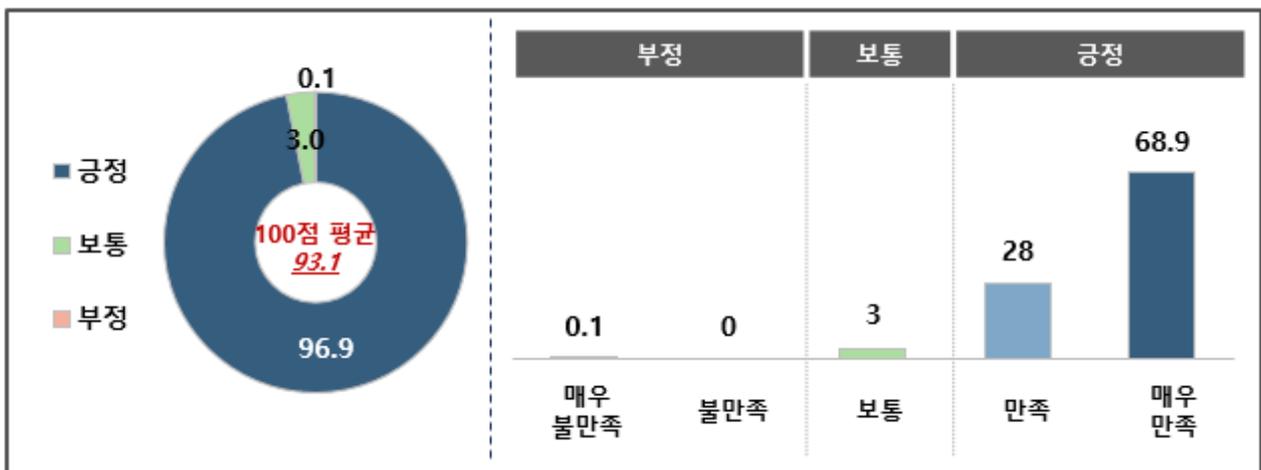
	빈도	%
전체	1,061	100.0
있다	351	33.1
없다	710	66.9

- 건강기능식품 교육 만족도를 조사한 결과, "만족" 응답이 96.9%('매우 만족' 68.9%+ '만족' 28.0%)로 "불만족" 응답 0.1%보다 96.8%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 교육 만족도

	빈도	%
전체	1,061	100.0
매우 만족	731	68.9
만족	297	28.0
보통	32	3.0
불만족	0	0.0
매우 불만족	1	0.1

[그림] 건강기능식품 교육 만족도



④ 조사 결과-다문화 가정 대상

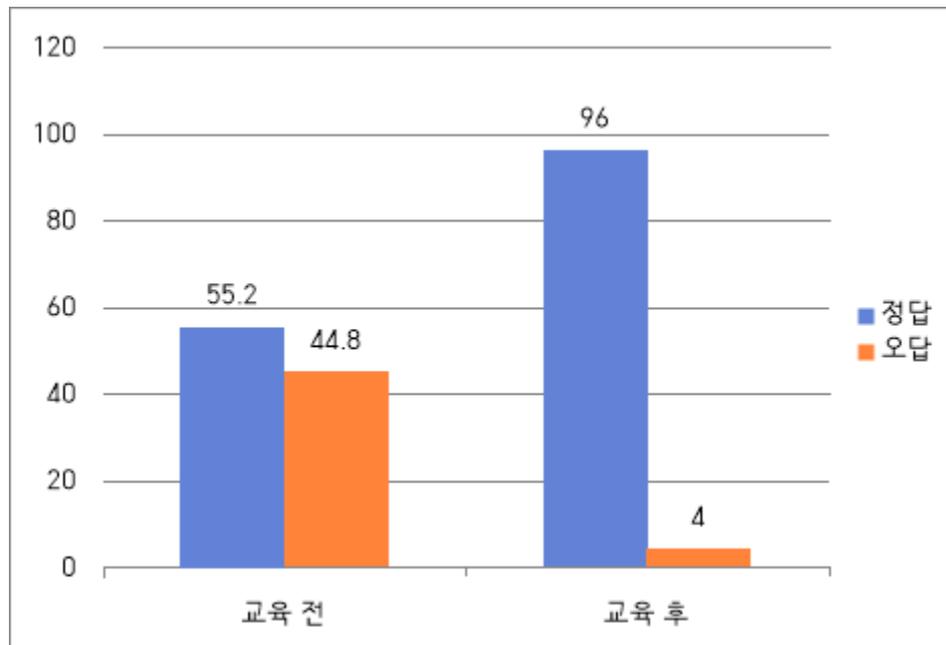
○ 건강기능식품 인증마크 인지

- HACCP 인증마크가 건강기능식품 인증마크 인지 조사결과, 정답률은 교육 전 55.2%(69명)에서 교육 후 96.0%(120명)로 40.8%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 인증

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	125	100.0		125	100.0	
정답	69	55.2		120	96.0	40.8 %p ↑
오답	56	44.8		5	4.0	

[그림] 건강기능식품 인증



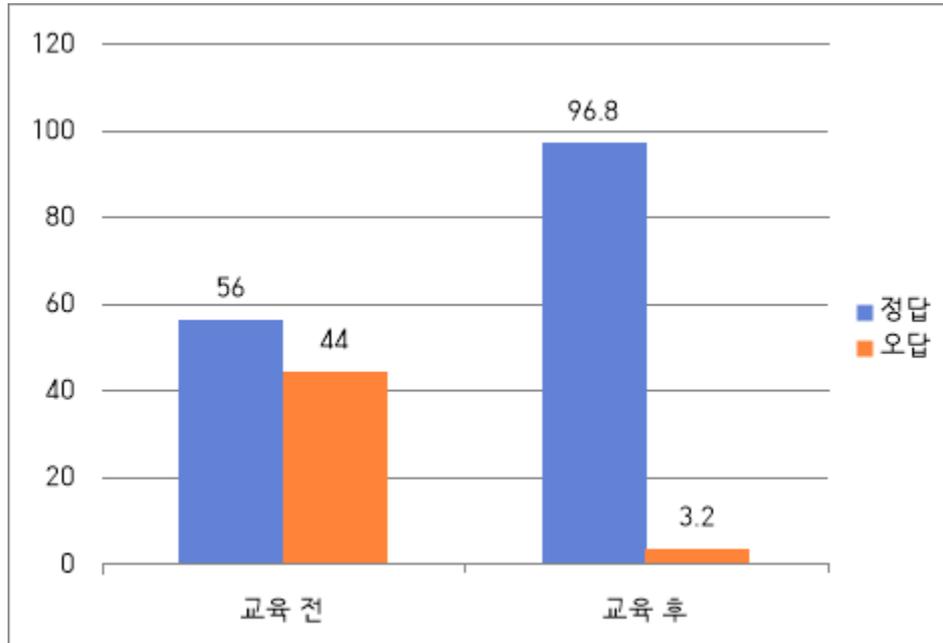
○ 건강기능식품 관리 국가기관

- 건강기능식품을 관리하는 국가기관이 식품의약품안전처 인지 조사결과, 정답률은 교육 전 56.0%(70명)에서 교육 후 96.8%(121명)로 40.8%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 관리 국가기관

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	125	100.0		125	100.0	
정답	70	56.0		121	96.8	40.8 %p ↑
오답	55	44.0		4	3.2	

[그림] 건강기능식품 관리 국가기관



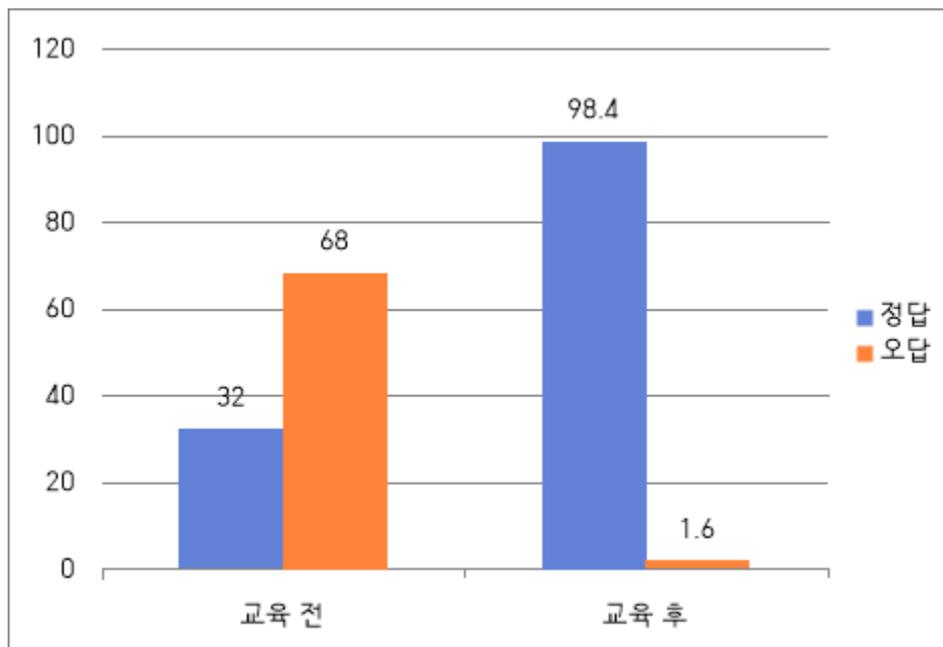
○ 건강기능식품 유형 인지

- 건강기능식품이 의약품인지 조사결과, 정답률은 교육 전 32.0%(40명)에서 교육 후 98.4%(123명)로 66.4%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 유형

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	125	100.0		62	100.0	
정답	40	32.0		123	98.4	66.4 %p ↑
오답	85	68.0		2	1.6	

[그림] 건강기능식품 유형



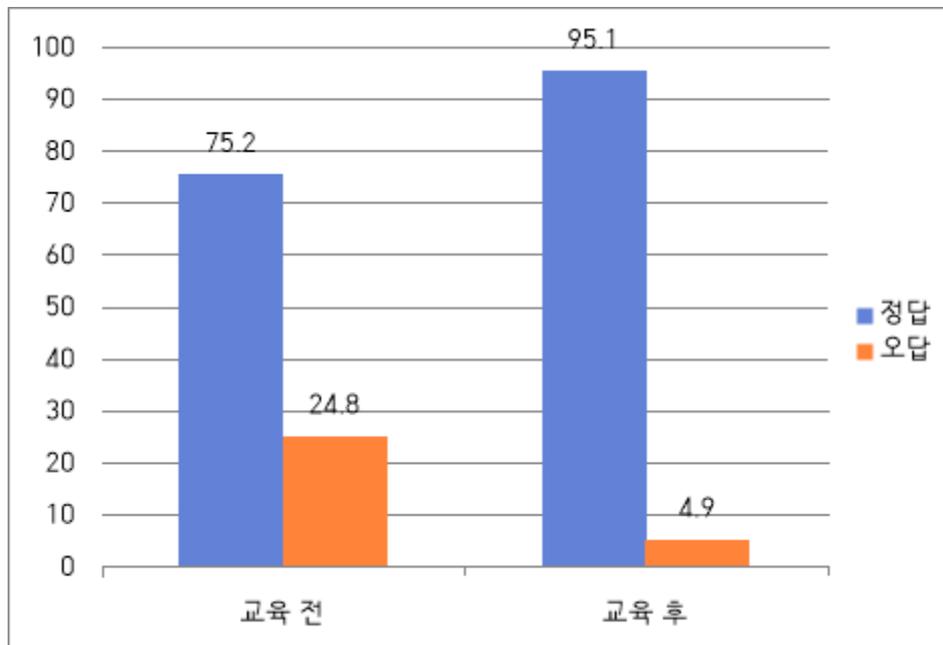
○ 건강기능식품 반품방법

- 건강기능식품을 방문·전화권유·다단계판매로 구입하였을 때 14일 이내에 청약철회(반품)하는 것이 가능한지 조사결과, 정답률은 교육 전 75.2%(94명)에서 교육 후 95.1%(119명)로 20.0%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 반품방법

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	125	100.0		125	100.0	
정답	94	75.2		119	95.1	20.0 %p ↑
오답	31	24.8		6	4.9	

[그림] 건강기능식품 반품방법



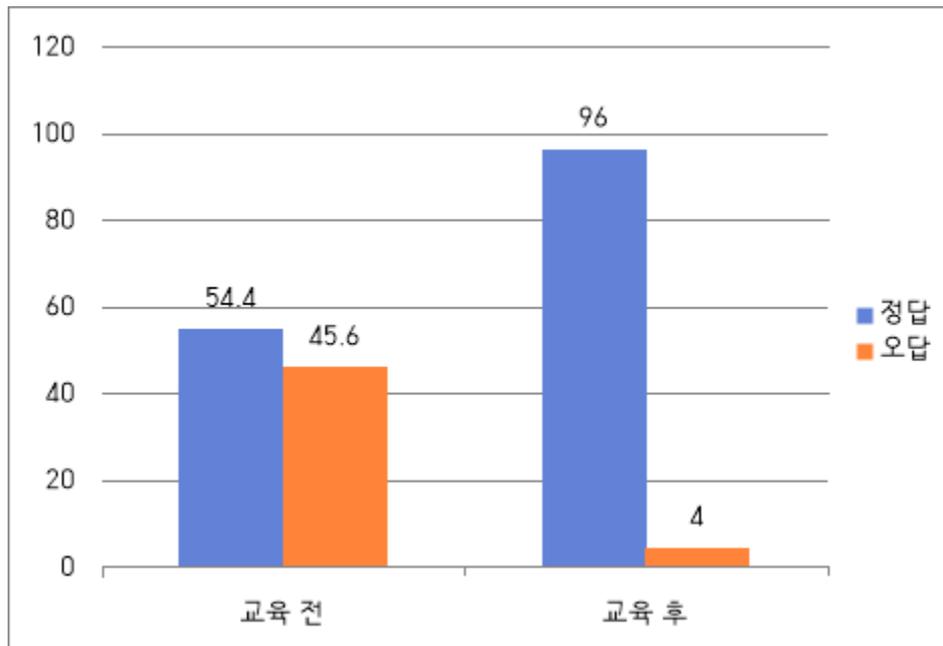
○ 건강기능식품 이상사례 신고센터

- 건강기능식품 섭취로 인한 부작용을 신고하는 건강기능식품 이상사례 신고센터의 인지 조사결과, 정답률은 교육 전 54.4%(68명)에서 교육 후 96.0%(120명)로 41.4%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 이상사례 신고센터

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	125	100.0		125	100.0	
정답	68	54.4		120	96.0	41.4 %p ↑
오답	57	45.6		5	4.0	

[그림] 건강기능식품 이상사례 신고센터



○ 건강기능식품 구입

- 건강기능식품 구입 여부를 조사한 결과, 건강식품 구입 경험이 있는 응답자는 60.8%(76명)로 구입한 경험이 없는 응답자 39.2%(49명)보다 21.6%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 여부

	빈도	%
전체	125	100.0
있다	76	60.8
없다	49	39.2

- 건강기능식품을 구입한 경험이 있는 76명에게 건강기능식품 구입 시 건강기능식품 마크를 확인했는지에 대해 조사한 결과, '확인하지 않았다'는 응답이 46.1%(35명)으로 가장 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 인증마크 확인

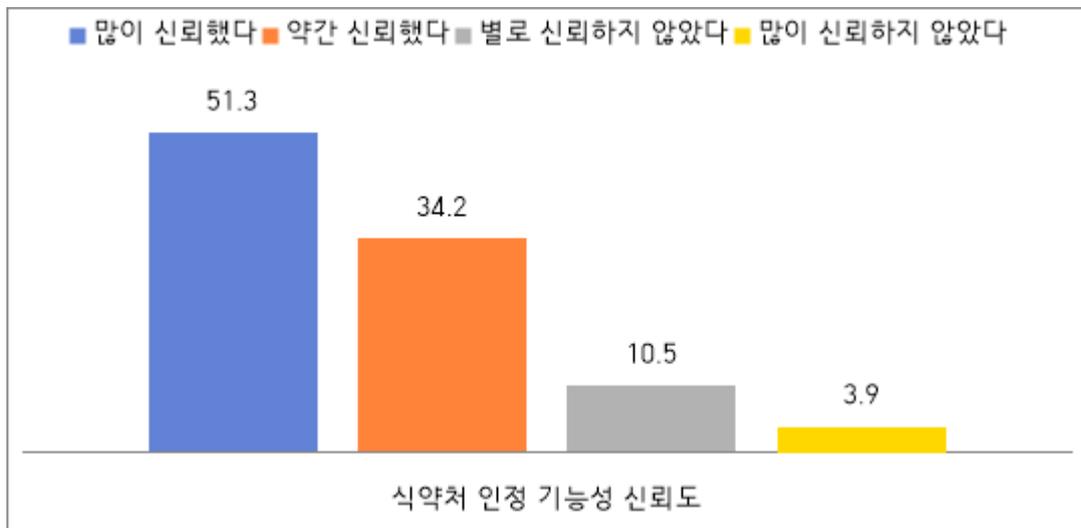
	빈도	%
건강기능식품 구입자	76	100.0
확인했다	17	22.4
확인하지 않았다	35	46.1
기억이 안 난다	24	31.6

- 건강기능식품을 구입한 경험이 있는 76명에게 건강기능식품 구입 시 식약처에서 인정한 기능성에 대한 신뢰도를 조사한 결과, “신뢰했다”는 응답이 85.5%(‘많이 신뢰했다’ 51.3%+ ‘약간 신뢰했다’ 34.2%)로 신뢰하지 않았다는 응답 14.4%보다 71.1%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 기능성 신뢰도

	빈도	%
건강기능식품 구입자	76	100.0
많이 신뢰했다	39	51.3
약간 신뢰했다	26	34.2
별로 신뢰하지 않았다	8	10.5
많이 신뢰하지 않았다	3	3.9

[그림] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 기능성 신뢰도

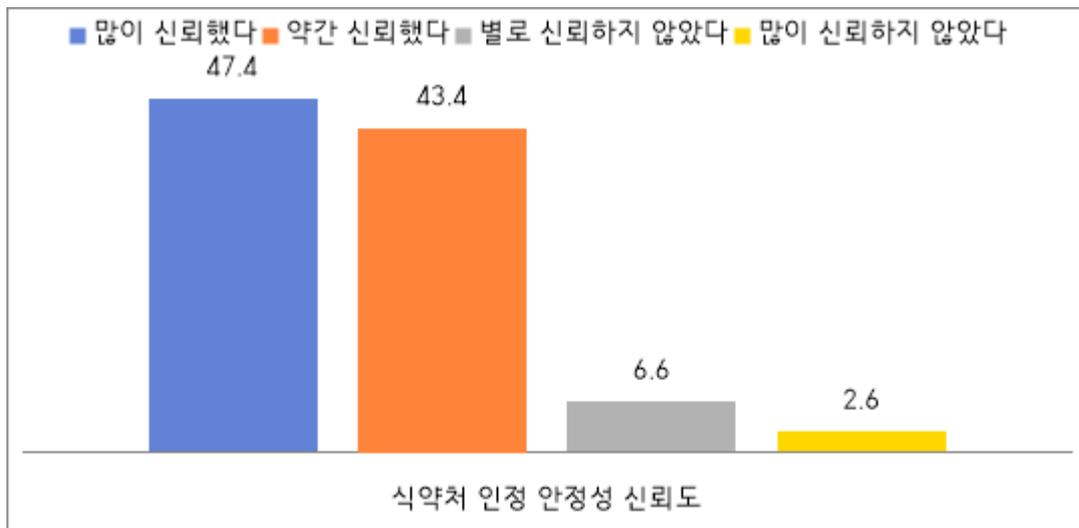


- 건강기능식품을 구입한 경험이 있는 76명에게 건강기능식품 구입 시 식약처에서 인정한 안전성에 대한 신뢰도를 조사한 결과, “신뢰했다”는 응답이 90.8%(‘많이 신뢰했다’ 47.4%+ ‘약간 신뢰했다’ 43.4%)로 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 안전성 신뢰도

	빈도	%
건강기능식품 구입자	76	100.0
많이 신뢰했다	36	47.4
약간 신뢰했다	33	43.4
별로 신뢰하지 않았다	5	6.6
많이 신뢰하지 않았다	2	2.6

[그림] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 안전성 신뢰도



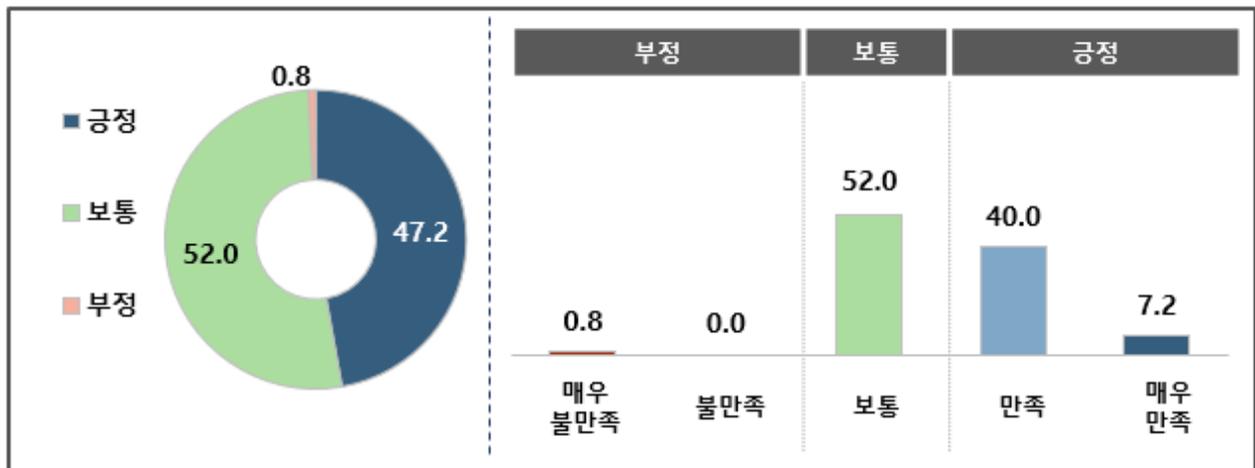
○ 건강기능식품 복용

- 건강기능식품을 섭취한 후 기능성(효과)에 대한 만족도를 조사한 결과, "만족" 응답이 47.2%('매우 만족' 7.2%+ '만족' 40.0%)로 불만족 응답 0.8보다 46.4%p 낮게 나타남.

[표] 건강기능식품 복용 만족도

	빈도	%
전체	125	100.0
매우 만족	9	7.2
만족	50	40.0
보통	65	52.0
불만족	0	0.0
매우 불만족	1	0.8

[그림] 건강기능식품 복용 만족도



- 건강기능식품 복용 후 이상 반응이 발생한 적이 있는지에 대해 조사한 결과, 이상 반응이 '없다'는 응답자가 94.4%(118명)으로 나타남.

[표] 건강기능식품 복용 후 이상 반응

	빈도	%
전체	125	100.0
있다	7	5.6
없다	118	94.4

- 건강기능식품 복용 후 이상 반응이 있는 7명에게 이상 반응이 발생한 이후 소비자 상담을 받았는지에 대해 조사한 결과, "상담을 받지 않았다"는 응답이 85.7%(6명)으로 "상담을 받았다"는 응답 14.3%(1명)보다 71.4%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 복용 후 이상 반응 시 상담

	빈도	%
건강기능식품 복용 후 이상 반응자	7	100.0
상담 받음	1	85.7
상담 받지 않음	6	14.3

○ 건강기능식품 교육

- 건강기능식품 교육을 이전에 받은 경험을 조사한 결과, "건강기능식품 교육을 받은 경험이 없다"는 응답자가 67.2%(84명)로 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 교육 받은 경험

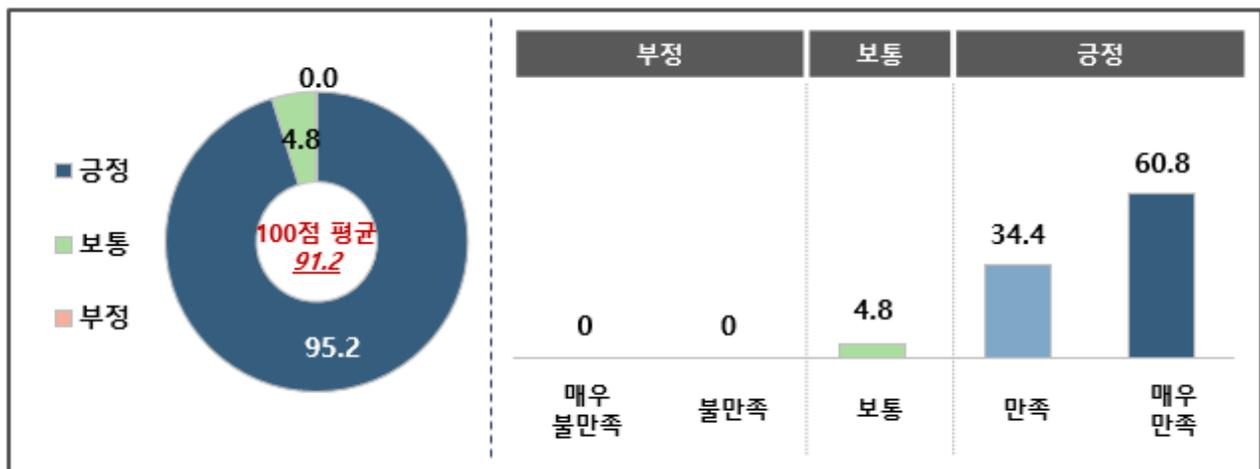
	빈도	%
전체	125	100.0
있다	41	32.8
없다	84	67.2

- 건강기능식품 교육 만족도를 조사한 결과, "만족" 응답이 95.2%('매우 만족' 60.8%+ '만족' 34.4%)로 "불만족" 응답 0.0%보다 95.2%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 교육 만족도

	빈도	%
전체	125	100.0
매우 만족	76	60.8
만족	43	34.4
보통	6	4.8
불만족	0	0.0
매우 불만족	0	0.0

[그림] 건강기능식품 교육 만족도



⑤ 조사 결과- 20대 잠재적 소비자층 대상

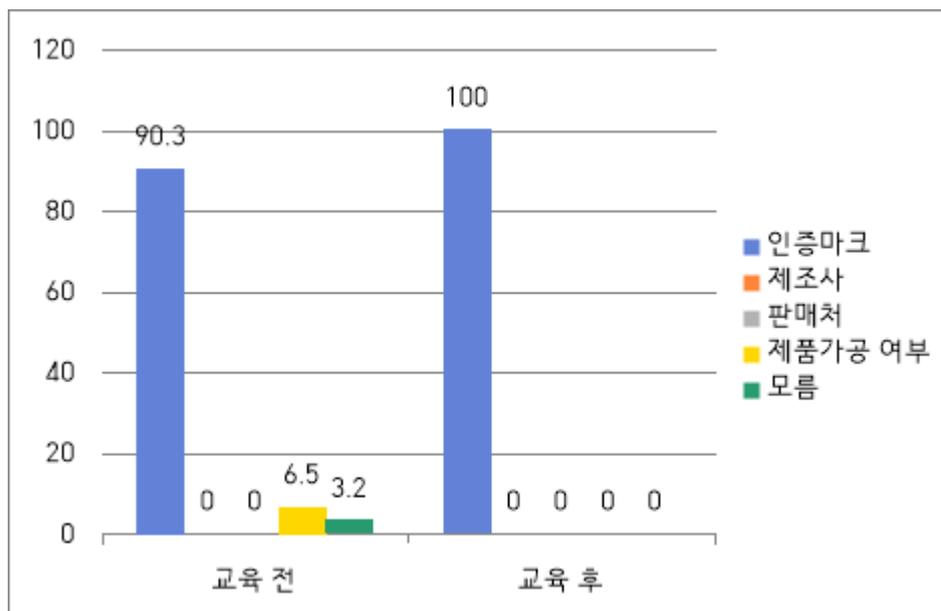
○ 일반식품과 건강기능식품 구분 기준

- 일반식품과 건강기능식품을 구별하는 기준에 대해 조사결과, “건강기능식품 인증마크” 응답은 교육 전 90.3%(28명)에서 교육 후 100.0%(31명)로 9.7%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 일반식품과 건강기능식품 구분 기준

	교육 전			교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	31	100.0		31	100.0	
건강기능식품 인증마크	28	90.3	→	31	100.0	9.7 %p ↑
제조사	0	0.0		0	0.0	
판매처	0	0.0		0	0.0	
제품의 가공 여부	2	6.5		0	0.0	
모르겠다	1	3.2		0	0.0	

[그림] 일반식품과 건강기능식품 구분 기준



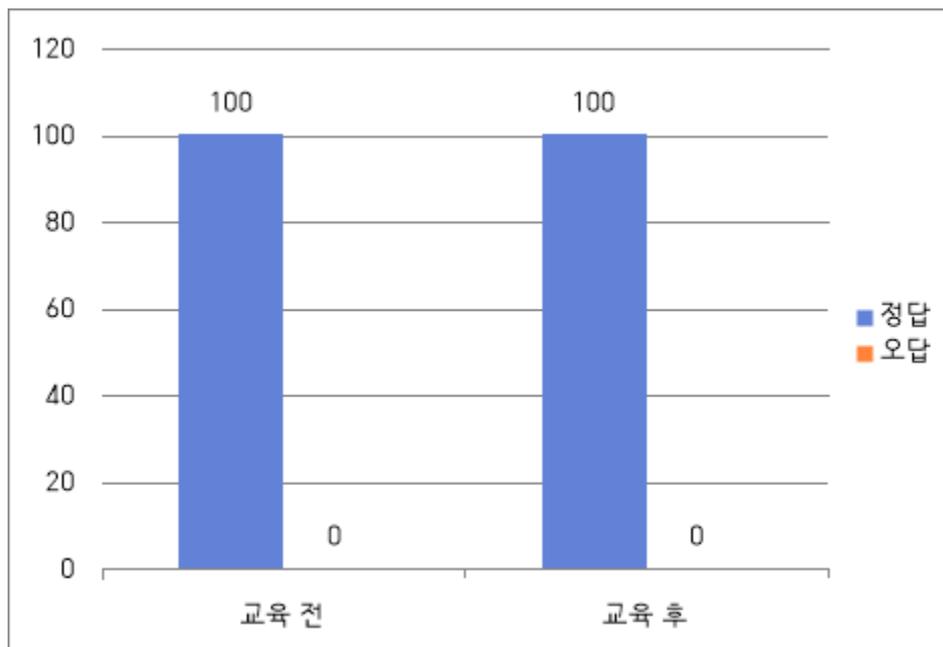
○ 건강기능식품 마크 인지

- 건강기능식품 마크 인지 조사결과, 해당 마크가 “건강기능식품” 응답은 교육 전·후 모두 정답률이 100.0%(31명)로 나타남.

[표] 건강기능식품 마크 인지

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	31	100.0		31	100.0	
정답	31	100.0		31	100.0	0.0 %p ↑
오답	0	0.0		0	0.0	

[그림] 건강기능식품 마크 인지



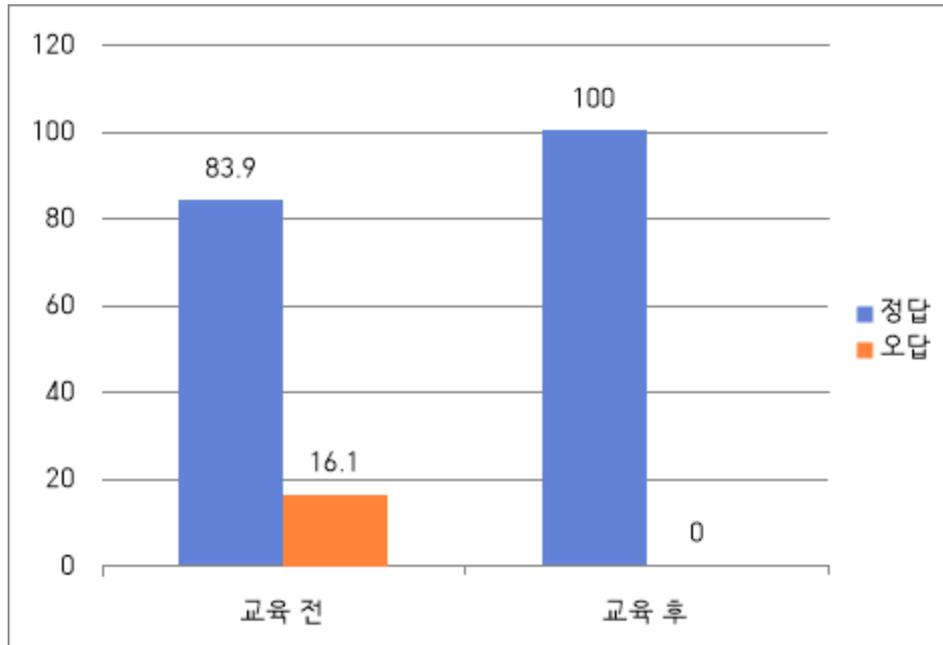
○ 건강기능식품 관리 국가기관

- 건강기능식품 관리 국가기관에 대해 조사결과, “식품의약품안전처”는 교육 전 83.9%(26명)에서 교육 후 100.0%(31명)로 16.1%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 관리 국가기관

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	31	100.0		31	100.0	
정답	26	83.9		31	100.0	16.1 %p ↑
오답	5	16.1		0	0.0	

[그림] 건강기능식품 관리 국가기관



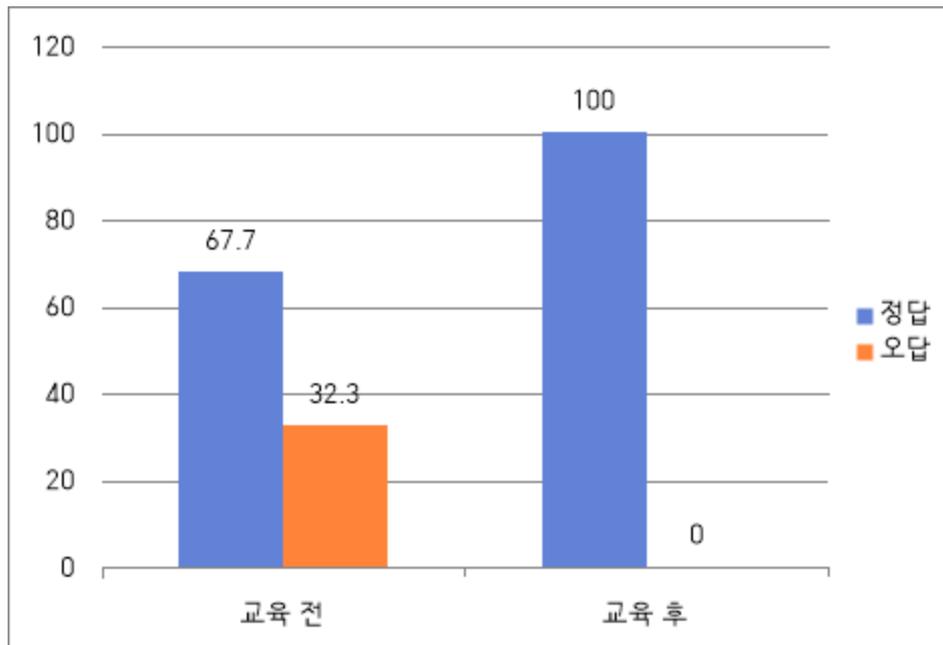
○ 건강기능식품이 속한 종류

- 건강기능식품이 속한 종류에 대한 조사결과, "식품" 응답률은 교육 전 67.7%(21명)에서 교육 후 100.0%(31명)로 32.3%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품이 속한 종류

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	31	100.0		31	100.0	
정답	21	67.7		31	100.0	32.3 %p ↑
오답	10	32.3		0	0.0	

[그림] 건강기능식품이 속한 종류



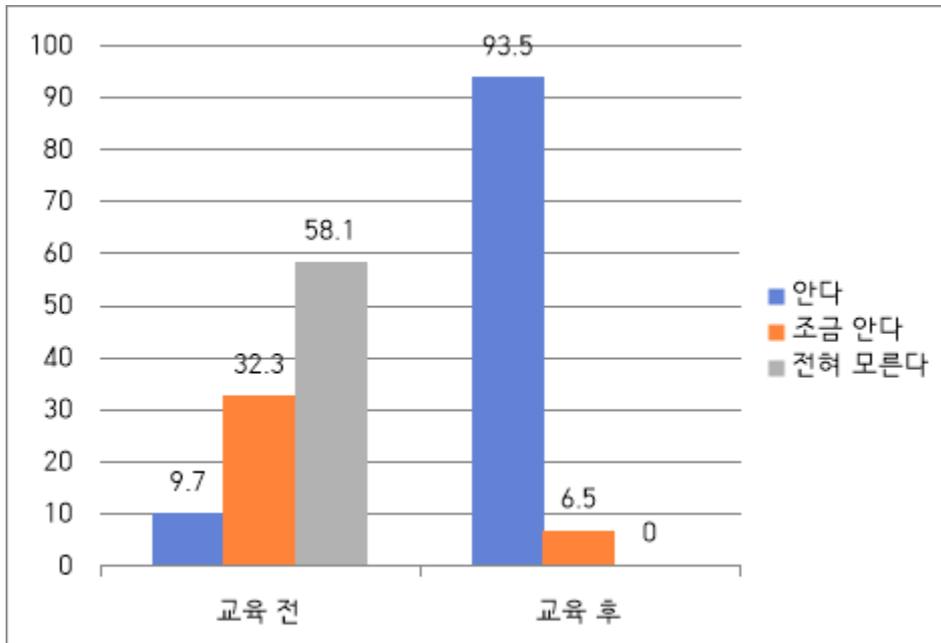
○ 건강기능식품 반품방법 인지

- 건강기능식품을 잘 못 구입하였을 때 반품하는 방법에 대해 조사결과, "안다"는 응답은 교육 전 9.7%(3명)에서 교육 후 93.5%(29명)로 83.8%p 상승하였으며, "전혀 모른다"는 응답은 교육 전 58.1%(18명)에서 교육 후 0.0%(0명)로 58.1%p 감소함.

[표] 건강기능식품 반품방법 인지

	교육 전			교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	31	100.0		31	100.0	
안다	3	9.7	→	29	93.5	83.8 %p ↑
조금 안다	10	32.3		2	6.5	
전혀 모른다	18	58.1		0	0	58.1 %p ↓

[그림] 건강기능식품 반품방법 인지



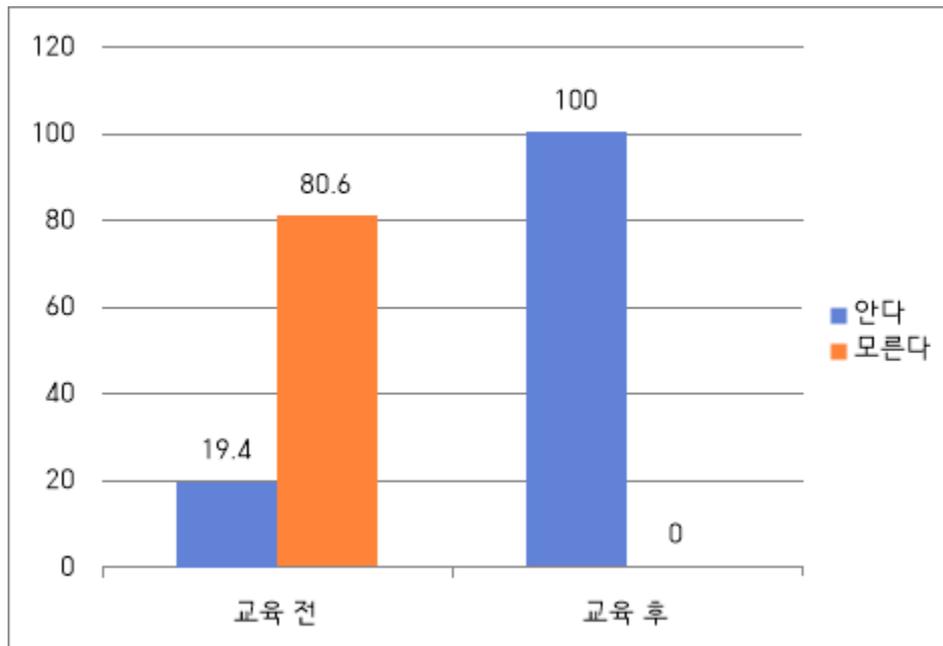
○ 건강기능식품 이상사례 신고센터

- 건강기능식품 섭취로 인한 부작용을 신고하는 건강기능식품 이상사례 신고센터의 인지 조사결과, “안다”는 응답은 교육 전 19.4%(6명)에서 교육 후 100.0%(31명)로 80.6%p 상승한 것으로 나타남.

[표] 건강기능식품 이상사례 신고센터

	교육 전		→	교육 후		
	빈도	%		빈도	%	
전체	31	100.0		31	100.0	
안다	6	19.4		31	100.0	80.6 %p ↑
모른다	25	80.6		0	0.0	

[그림] 건강기능식품 이상사례 신고센터



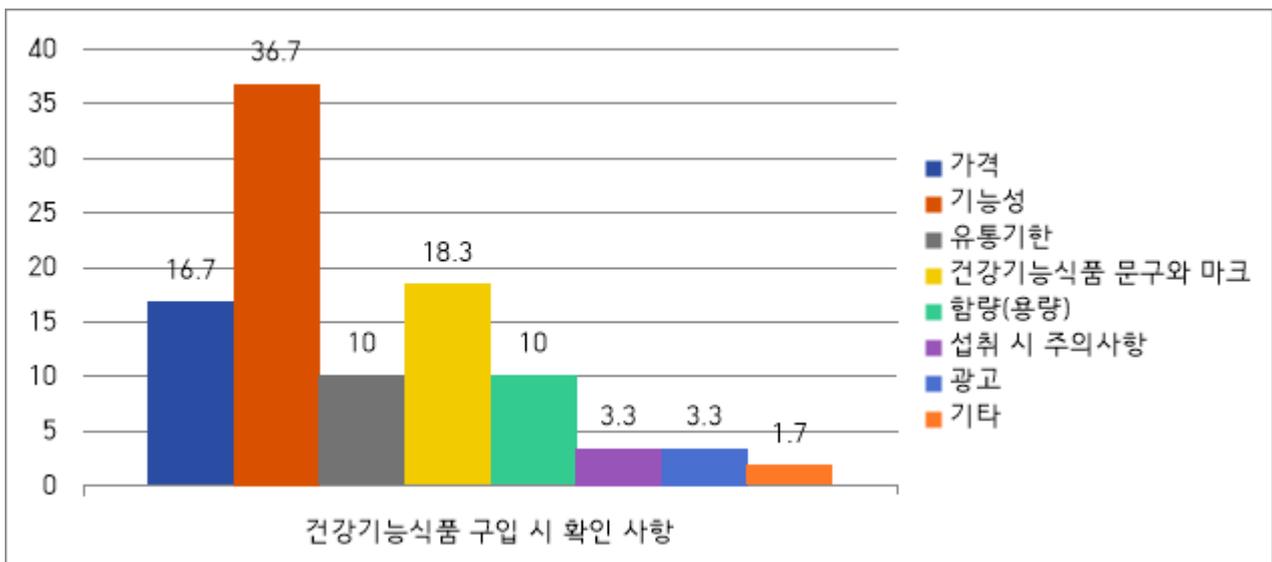
○ 건강기능식품 구입 시 확인 사항

- 건강기능식품을 구입 시 확인 사항에 대해 조사한 결과(복수응답), '기능성'이 36.7%(22명)로 가장 높고, 그 다음으로 '건강기능식품 문구와 마크' 18.3%(11명), '가격' 16.7%(10명), '유통기한'과 '함량(용량)'이 각 10.0%(6명), '섭취 시 주의사항'과 광고가 각 3.3%(2명)순으로 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 확인 사항

	빈도	%
전체	60	100.0
가격	10	16.7
기능성	22	36.7
유통기한	6	10.0
건강기능식품 문구와 마크	11	18.3
함량(용량)	6	10.0
섭취 시 주의사항	2	3.3
광고	2	3.3
기타	1	1.7

[그림] 건강기능식품 구입 시 확인 사항



○ 건강기능식품 구입

- 최근 1년간 건강기능식품 구입 여부를 조사한 결과, 건강식품 구입 경험이 있는 응답자는 71.0%(22명)로 구입 경험 없는 응답자 29.0%(9명)보다 41.9%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 여부

	빈도	%
전체	31	100.0
있다	22	71.0
없다	9	29.0

- 최근 1년간 건강기능식품을 구입한 경험이 있는 22명에게 건강기능식품 구입 시 건강기능식품 마크를 확인했는지에 대해 조사한 결과, '확인했다'라는 응답이 40.9%(9명)으로 가장 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 인증마크 확인

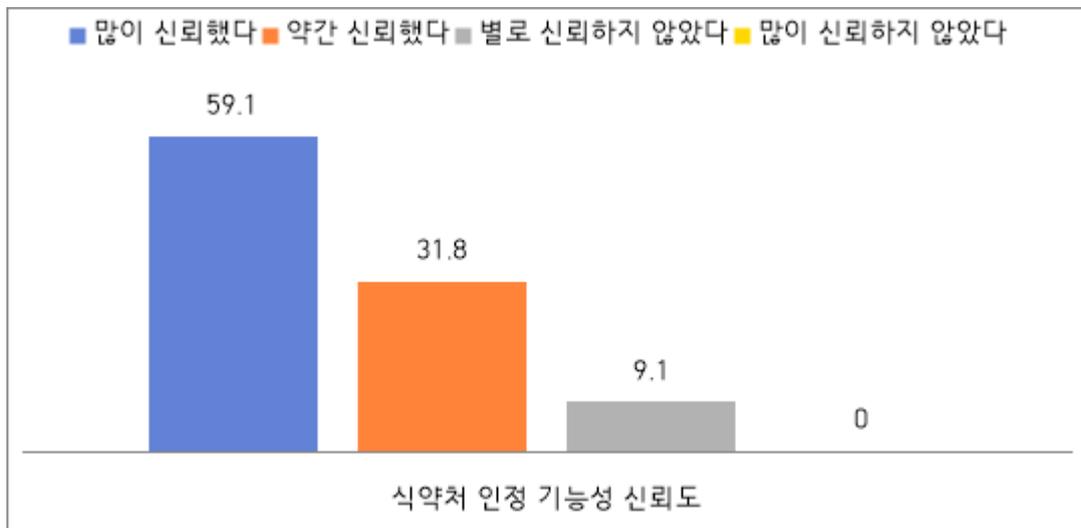
	빈도	%
건강기능식품 구입자	22	100.0
확인했다	9	40.9
확인하지 않았다	7	31.8
기억이 안 난다	6	27.3

- 건강기능식품을 구입한 경험이 있는 22명에게 건강기능식품 구입 시 식약처에서 인정한 기능성에 대한 신뢰도를 조사한 결과, “신뢰했다”는 응답이 90.9%(‘많이 신뢰했다’ 59.1%+ ‘약간 신뢰했다’ 31.8%)로 “신뢰하지 않았다”는 응답 9.1%보다 81.8%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 기능성 신뢰도

	빈도	%
건강기능식품 구입자	22	100.0
많이 신뢰했다	13	59.1
약간 신뢰했다	7	31.8
별로 신뢰하지 않았다	2	9.1
많이 신뢰하지 않았다	0	0.0

[그림] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 기능성 신뢰도

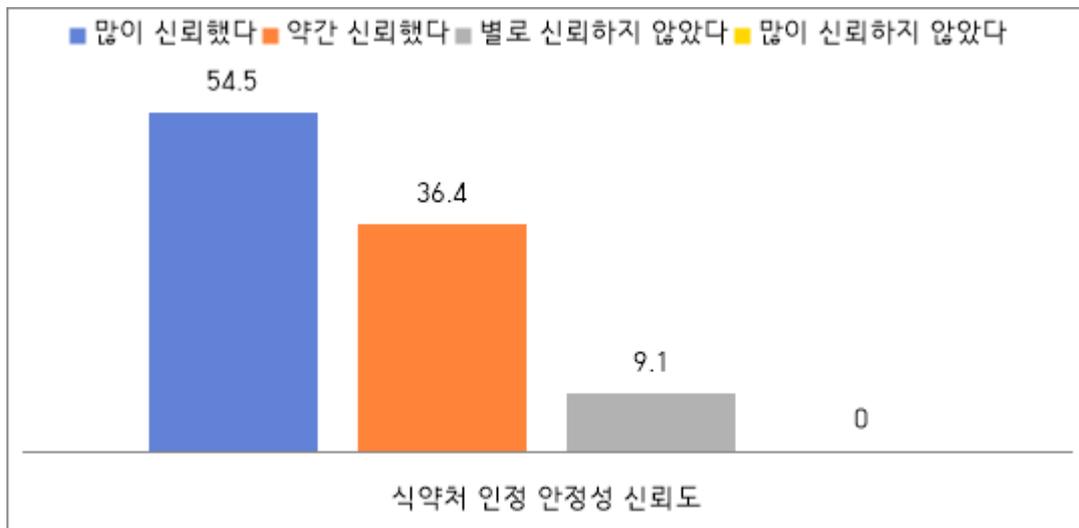


- 건강기능식품을 구입한 경험이 있는 22명에게 건강기능식품 구입 시 식약처에서 인정한 안전성에 대한 신뢰도를 조사한 결과, “신뢰했다”는 응답이 90.9%(‘많이 신뢰했다’ 54.5%+ ‘약간 신뢰했다’ 36.4%)로 “신뢰하지 않았다”는 응답 9.1%보다 81.8%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 안전성 신뢰도

	빈도	%
건강기능식품 구입자	22	100.0
많이 신뢰했다	12	54.5
약간 신뢰했다	8	36.4
별로 신뢰하지 않았다	2	9.1
많이 신뢰하지 않았다	0	0.0

[그림] 건강기능식품 구입 시 식약처 인정 안전성 신뢰도



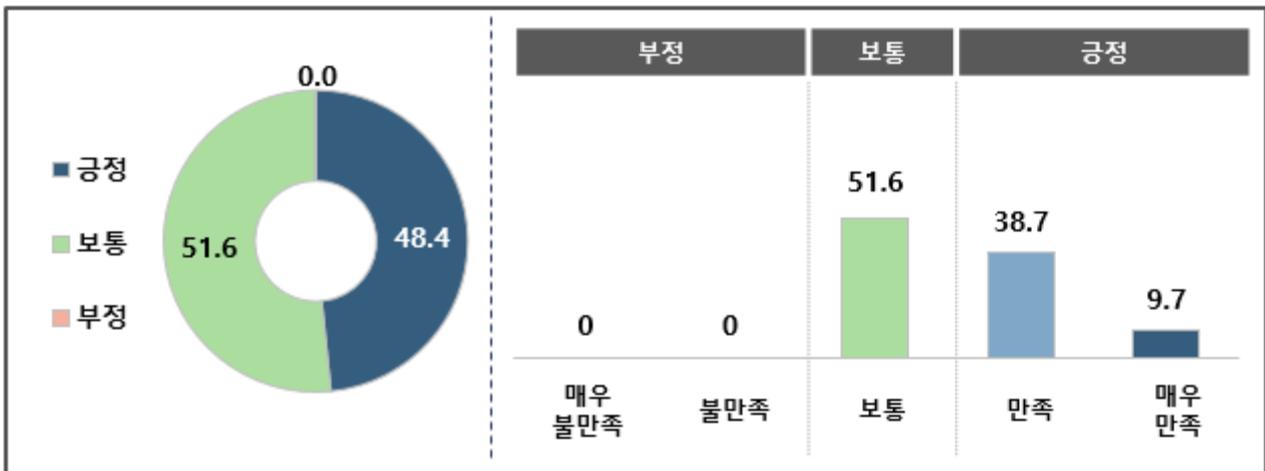
○ 건강기능식품 복용

- 건강기능식품을 섭취한 적이 있는 31명을 대상으로 기능성(효과)에 대한 만족도를 조사한 결과, "만족" 응답이 48.4%('매우 만족' 9.7%+ '만족' 38.7%)로 불만족 응답 0.0%보다 48.4%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 복용 만족도

	빈도	%
전체	31	100.0
매우 만족	3	9.7
만족	12	38.7
보통	16	51.6
불만족	0	0.0
매우 불만족	0	0.0

[그림] 건강기능식품 복용 만족도



- 건강기능식품 복용 후 이상 반응이 발생한 적이 있는지에 대해 조사한 결과, 이상 반응이 '없다'는 응답자가 90.3%(28명)으로 나타남.

[표] 건강기능식품 복용 후 이상 반응

	빈도	%
전체	31	100.0
있다	3	9.7
없다	28	90.3

- 건강기능식품 복용 후 이상 반응이 있는 3명에게 이상 반응 발생 이후 소비자 상담을 받았는지에 대해 조사한 결과, "상담을 받지 않았다"는 응답이 66.7%(2명)으로 나타남.

[표] 건강기능식품 복용 후 이상 반응 시 상담

	빈도	%
건강기능식품 복용 후 이상 반응자	2	100.0
상담 받음	1	33.3
상담 받지 않음	2	66.7

○ 건강기능식품 교육

- 건강기능식품 교육을 이전에 받은 경험을 조사한 결과, "건강기능식품 교육을 받은 경험이 없다"는 응답자가 100.0%(31명)로 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 교육 받은 경험

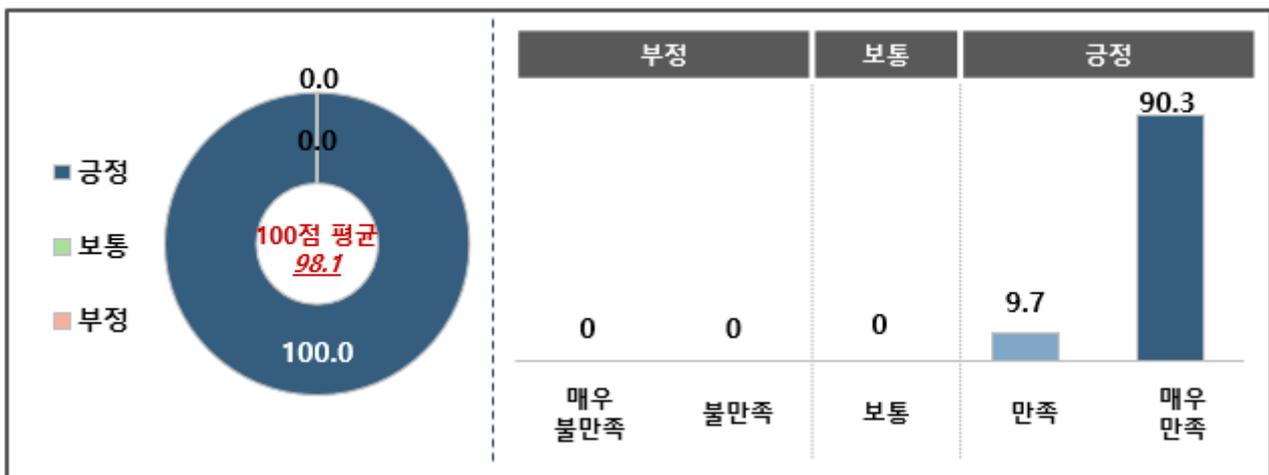
	빈도	%
전체	31	100.0
있다	0	0.0
없다	31	100.0

- 건강기능식품 교육 만족도를 조사한 결과, "만족" 응답이 100.0%('매우 만족' 90.3%+ '만족' 9.7%)로 "불만족" 응답 0.0%보다 100.0%p 높게 나타남.

[표] 건강기능식품 교육 만족도

	빈도	%
전체	31	100.0
매우 만족	28	90.3
만족	3	9.7
보통	0	0.0
불만족	0	0.0
매우 불만족	0	0.0

[그림] 건강기능식품 교육 만족도



⑥ 교육 효과 평가 결론

○ 교육 내용의 효과적인 전달

- 인증마크에 대해, 교육 전·후 인지율의 변화는 소비자 그룹별로 노인 31.6%p 증가, 중장년 12.3%p 증가, 다문화 40.8%p, 20대 잠재적 소비자 0.0%p 증가하여 건강기능식품 인증마크의 인지율을 높일 수 있었음.
- 노인의 경우 인증마크에 대해 교육을 했음에도 불구하고 교육 후 정답률이 87.4%로 나타난 것에 대해서는 건강기능식품 인증마크가 타 인증마크(HACCP)와의 큰 차별이 있지 않고 색상 또한 유사함에 따라 노인층의 건강기능인증마크 인지에 한계가 있음을 알 수 있었음.
- 20대 잠재적 소비자의 경우 인증마크에 적혀있는 '건강기능식품'이라는 글씨를 통해 교육을 받기 이전에도 정답률이 100.0%로 나왔음.
- 관리 국가기관에 대해, 교육 전·후 인지율의 변화는 소비자 그룹별로 노인 29.1%p 증가, 중장년 30.5%p 증가, 다문화 40.8%p, 20대 잠재적 소비자 16.1%p 증가하여 건강기능식품 관리 기관의 인지율을 높임.
- '식품' 인지 여부에 대해, 교육 전·후 인지율의 변화는 소비자 그룹별로 노인 23.0%p 증가, 중장년 34.9%p 증가, 다문화 66.4%p, 20대 잠재적 소비자 32.3%p 증가하여 건강기능식품이 식품이라는 인지율을 높임.
- 반품 방법에 대해, 교육 전·후 인지율의 변화는 소비자 그룹별로 노인 31.1%p 증가, 중장년 53.0%p 증가, 다문화 20.0%p, 20대 잠재적 소비자 58.1%p 증가하여 건강기능식품의 반품 방법에 대한 인지율을 높임.
- 이상사례 신고센터에 대해, 교육 전·후 인지율의 변화는 소비자 그룹

별로 노인 38.5%p 증가, 중장년 69.4%p 증가, 다문화 41.4%p, 20대 잠재적 소비자 80.6%p 증가하여 건강기능식품 이상사례 신고 센터에 대한 인지율을 높임.

- 교육 만족도에 대해 '만족한다'('매우 만족'+ '만족')는 응답은 노인 95.9%, 중장년 96.9%, 다문화 95.2%, 20대 잠재적 소비자 100.0%이며, 100점 만점으로 환산하면 20대 잠재적 소비자(98.1점), 노인(93.4점), 중장년(93.1점), 다문화(91.2점) 순으로 조사됨.

[표] 건강기능식품 교육 소비자 그룹별 교육효과

	노인			중장년		
	교육 전(%)	교육 후(%)	차이 (%p)	교육 전(%)	교육 후(%)	차이 (%p)
인증마크	55.8	87.4	31.6	85.6	97.8	12.3
관리 국가기관	58.5	87.6	29.1	67.6	98.1	30.5
식품 인지	71.8	84.8	23.0	60.6	95.5	34.9
반품 방법	51.5	82.6	31.1	25.2	78.2	53.0
이상사례 신고	48.0	86.5	38.5	27.0	96.4	69.4
교육 만족도	93.4점			93.1점		

	다문화			20대 잠재적 소비자		
	교육 전(%)	교육 후(%)	차이 (%p)	교육 전(%)	교육 후(%)	차이 (%p)
인증마크	55.2	96.0	40.8	100.0	100.0	0.0
관리 국가기관	56.0	96.8	40.8	83.9	100.0	16.1
식품 인지	32.0	98.4	66.4	67.7	100.0	32.3
반품 방법	75.2	95.1	20.0	9.7	93.5	83.8
이상사례 신고	54.4	96.0	41.4	19.4	100.0	80.6
교육 만족도	91.2점			98.1점		

○ 식품의약품안전처의 기능 및 안전성 인정에 신중성 필요

- 건강기능식품 구입 시 식약처에서 인정한 기능성에 대한 신뢰도를 조사한 결과, “신뢰한다”(많이 신뢰함+약간 신뢰함)고 응답한 비율이 노인층 558명(85.7%), 중장년층 808명(91.0%), 다문화층 65명(85.5%), 20대 잠재적 소비자층 20명(90.9%)으로 나타남.
- 건강기능식품 구입 시 식약처에서 인정한 안전성에 대한 신뢰도를 조사한 결과, “신뢰한다”(많이 신뢰함+약간 신뢰함)고 응답한 비율이 노인층 595명(91.4%), 중장년층 754명(84.9%), 다문화층 68명(90.8%), 20대 잠재적 소비자층 20명(90.9%)으로 나타남.
- 식약처의 인증에 대한 기능 및 안전성에 대해 노인층과 중장년층, 다문화, 20대 잠재적소비자 즉, 모든 소비자교육 대상층에서 80% 이상의 비율로 신뢰도가 높으므로 정부부처는 인증에 신중을 기해야 할 것으로 보이며, 세부적으로 살펴보면 중장년층에서는 안전성보다 기능의 신뢰도가 더 높게 나타났음. 노인층과 다문화가정층은 기능성보다 안전성에 대한 신뢰가 더 높게 나타났으며 20대 잠재적 소비자는 기능성과 안전성 모두 동일하게 90.9%로 높게 나타난 것을 알 수 있었음. 따라서 식품의약품안전처에서는 기능성 및 안전성에 대한 인증 시 철저한 인증과 검증 및 관리가 필요한 것으로 보임.

[표] 최근 1년간 건강기능식품 구입 경험이 있는 소비자의
식약처 인증 신뢰도

		노인		중장년	
		빈도	%	빈도	%
기능성	많이 신뢰함	365	56.1	406	45.7
	약간 신뢰함	193	29.6	402	45.3
	별로 신뢰하지 않음	76	11.7	69	7.8
	많이 신뢰하지 않음	17	2.6	11	1.2
	전체	651	100	888	100
안전성	많이 신뢰함	411	63.1	427	48.1
	약간 신뢰함	184	28.3	327	36.8
	별로 신뢰하지 않음	45	6.9	122	13.7
	많이 신뢰하지 않음	11	1.7	12	1.4
	전체	651	100	888	100

		다문화		20대 잠재적 소비자	
		빈도	%	빈도	%
기능성	많이 신뢰함	39	51.3	13	59.1
	약간 신뢰함	26	34.2	7	31.8
	별로 신뢰하지 않음	8	10.5	2	9.1
	많이 신뢰하지 않음	3	3.9	0	0.0
	전체	76	100	22	100
안전성	많이 신뢰함	36	47.4	12	54.5
	약간 신뢰함	33	43.4	8	36.4
	별로 신뢰하지 않음	5	6.6	2	9.1
	많이 신뢰하지 않음	2	2.6	0	0.0
	전체	76	100	22	100

6. 건강기능식품 소비자 맞춤형 교육 평가회의

- 일시 : 2021년 11월 24일(화) 오후 4시
- 장소 : 서울YWCA회관 4층 강당
- 참석 : 김윤희 간사, 이명주 사무총장, 김주원 사무처장, 박미경 사무총장, 안정희 부장, 이현주 간사, 김보희 부장, 유선엽 간사, 박미정 사무국장, 이정수 사무총장, 권선미 간사

○ 건강기능식품 교육 내용 및 진행 관련 평가와 제안

- 최근 소비자들은 인터넷 등 여러 매체를 통해 많은 정보를 접할 수 있으므로 보다 정확한 정보제공이 필요하며 과장·과대광고에 현혹되지 않도록 해야 함.
- 심화된 교육이 필요하다고 생각되나 건강기능식품에 관련된 콘텐츠가 부족함.
- 교육 시 건강기능식품 마크 판넬 등을 제작하여 마크를 더욱 강조하는 것을 제안함.
- 건강기능식품 주 구매원이 누구인지 생각하여 직접 건강기능식품을 구매하는 소비자를 대상으로 교육을 하는 것을 제안함.
- 교육 대상 중 노인층과 중장년층의 구별이 필요한지 의문임.

○ 교육인원

- 지난 교육에 비하면 1회당 교육 인원이 줄었으나 현재 코로나19로 인하여 30명의 교육인원을 모집하여 집단교육을 시행하기에는 어려움.

○ 교재 등 강의자료

- PPT 글씨를 좀 더 크고 간단하게 수정할 필요가 있음.
- 홍보관(똥다방)의 내용을 좀 더 간추리는 것이 좋겠음.
- 교육 전·후 시행되는 설문조사 중 "(PPT로 HACCP마크를 보여주며)다음 그림은 건강기능식품이다."라는 설문을 HACCP마크가 아닌 건강기능식품 인증마크를 보여줘 한 번 더 교육생들에게 건강기능식품마크를 인지시키는 것이 좋겠음.

□ 노인 소비자교육(30회)

No.	교육단체명	일시	지역	인원
1	소비자공익네트워크	2021-08-12	부산	30명
2	소비자공익네트워크	2021-08-27	경북	38명
3	한국YWCA연합회	2021-09-02	강원 고성군, 속초	30명
4	한국YWCA연합회	2021-09-02	강원 고성군, 속초	40명
5	한국YMCA전국연맹	2021-09-06	포항	30명
6	소비자공익네트워크	2021-09-13	경기	30명
7	한국여성소비자연합	2021-09-13	일산	30명
8	한국YWCA연합회	2021-09-15	안동 예안면	39명
9	한국부인회총본부	2021-09-16	부산	30명
10	한국소비자교육원	2021-09-25	광주	35명
11	한국여성소비자연합	2021-09-30	하남 교육	30명
12	소비자시민모임	2021-10-08	고양 일산	20명
12-1	소비자시민모임	2021-10-12	고양	24명
13	녹색소비자연대	2021-10-12	제주 동명리 경로당	30명
14	녹색소비자연대	2021-10-12	제주 한림1리 경로당	30명
15	녹색소비자연대	2021-10-13	제주 곽지리 경로당	30명
16	소비자시민모임	2021-10-13	안산	30명
17	한국YMCA전국연맹	2021-10-14	대전	31명
18	소비자교육중앙회	2021-10-15	전남 나주	53명
19	소비자시민모임	2021-10-15	천안	40명
20	한국소비자교육원	2021-10-16	광주	35명
21	소비자공익네트워크	2021-10-18	인천	20명
22	소비자교육중앙회	2021-10-18	고흥	48명
23	한국소비자연맹	2021-10-20	전남목포	30명
24	한국소비자교육원	2021-10-21	대전	55명
25	한국부인회총본부	2021-10-22	전북익산	31명
26	한국소비자교육원	2021-10-22	대전	33명
27	녹색소비자연대	2021-10-27	서귀포시	35명
28	소비자공익네트워크	2021-11-02	인천	25명
29	한국여성소비자연합	2021-11-03	강릉	30명
30	한국여성소비자연합	2021-11-04	인천	26명

No. 01

교육 보고서

교육 추진단체	소비자공익네트워크
강사 이름/소속/직위	신영희 / 부산지부 / 지부장
강사약력	전문 강의 22년
교육 일시	2021년 8월 12일 9시 00분
교육 장소	금정구 노인복지관
교육 참석인원	남: 1명 /여: 29명 /총 인원: 30명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

건강기능식품 복용으로 부작용이 있었으므로 정부에서 철저한 성분검사 해줬으면 좋겠다고 함.
안전한 건강식품 리스트를 원함.

No. 02

교육 보고서

교육 추진단체	사)경북소비자공익네트워크
강사 이름/소속/직위	신경순/회장
강사약력	사)경북소비자공익네트워크 회장, 건강기능식품 전문강사, 소비자교육 강사
교육 일시	2021년 8월 27일 13시 00분
교육 장소	영천 까치락골와이너리
교육 참석인원	남: 3명 /여: 35명 /총 인원: 38명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

실생활에서 전화권유 및 방문판매로 이루어지는 건강기능식품에 대한 정의, 건강기능식품 구입 시 주의사항과 복용 후 부작용 발생 시 대처방안, 내용증명 작성법 등에 대해 교육을 실시하였다.

교육 추진단체	속초 YWCA
강사 이름/소속/직위	김수자 /속초YWCA /소비자강사
강사약력	소비자전문강사 13년, 건강기능식품강의 2년
교육 일시	2021년 9월 2일 11시 00분
교육 장소	고성군 노인복지관
교육 참석인원	남: 10명 /여: 20명 /총 인원: 30명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

나이가 고령이신 분들이 대체로 많아 수업에 집중을 할 수 있을까? 싶었지만, 잘 들으시고 메모를 해가면 집중하시는 모습을 볼 수 있었다. 건강식품 인증 로고를 확인하며 사진을 찍어 두시는 분들이 많았다.

교육 추진단체	속초 YWCA
강사 이름/소속/직위	김영화 / 속초 YWCA / 소비자강사
강사약력	소비자전문강사 13년 ,건강기능식품강의 2년
교육 일시	2021년 9월 3일 15시 00분
교육 장소	속초시청 대회의실 5층
교육 참석인원	남: 17명 /여: 23명 /총 인원: 40명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

전체적으로 잘 수용하고 고개도 끄덕이며 잘 들어주었다. 누가 좋다고 하면 무조건 사서 먹어보던 것에서 교육 후 꼼꼼히 따져보고 건강식품도 궁합이 있어 한꺼번에 같이 먹으면 안 된다는 것을 알게 되었다고 하였다.

교육 추진단체	포항YMCA
강사 이름/소속/직위	양경미 / 포항YMCA / 팀장
강사약력	건강기능식품소비자강사, 취약계층소비자강사
교육 일시	2021년 9월 6일 14시 00분
교육 장소	포항YMCA 2층
교육 참석인원	남: 18명 /여: 12명 /총 인원: 30명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

코로나로 인하여 마스크착용으로 인하여 소통의 어려움이 있음

No. 06

교육 보고서

교육 추진단체	소비자공익네트워크 경기지부
강사 이름/소속/직위	김양선/ 소비자공익네트워크 경기지부/ 지부장
강사약력	건강기능식품 강사 및 식의약안전교실강사
교육 일시	2021년 9월 13일 11시 00분
교육 장소	NGO흥선권역 아카데미
교육 참석인원	남: 15명 /여: 15명 /총 인원: 30명
교육사진	 



교육 후기 및
제안사항 등

코로나19 4단계 속에서도 건강기능식품 교육있다고 하니 어르신들께서 교육을 받기위해 많이 모여주셔서 감사했음 즐거운 마음으로 교육시간에 경청하시면서 궁금하다며 질문도 하셨음 오늘교육은 어르신 봉사자 분들이셨음

교육 추진단체	(사)한국여성소비자연합 일산지부
강사 이름/소속/직위	김미정 / 한국여성소비자연합 일산지부 / 강사
강사약력	건강기능식품, 식품의약품 강사활동
교육 일시	2021년 9월 13일 10시 00분
교육 장소	들꽃정원 교육장
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

- 어르신 대상의 교육으로 건강기능식품에 대한 정보전달에 대해서 호응도가 굉장히 높았음.
- 이해도가 높지 않은 어르신대상의 교육인데 설문이 많고 읽어드려야 하는 경우가 발생하여 교육시간이 부족함

교육 추진단체	안동YWCA
강사 이름/소속/직위	강주영 / 안동YWCA / 사무총장
강사약력	소비자교육 강사 8년
교육 일시	2021년 9월 15일 10시 00분
교육 장소	안동 예안면 면사무소 2층 교육장
교육 참석인원	남: 13명 /여: 26명 /총 인원: 39명

교육사진



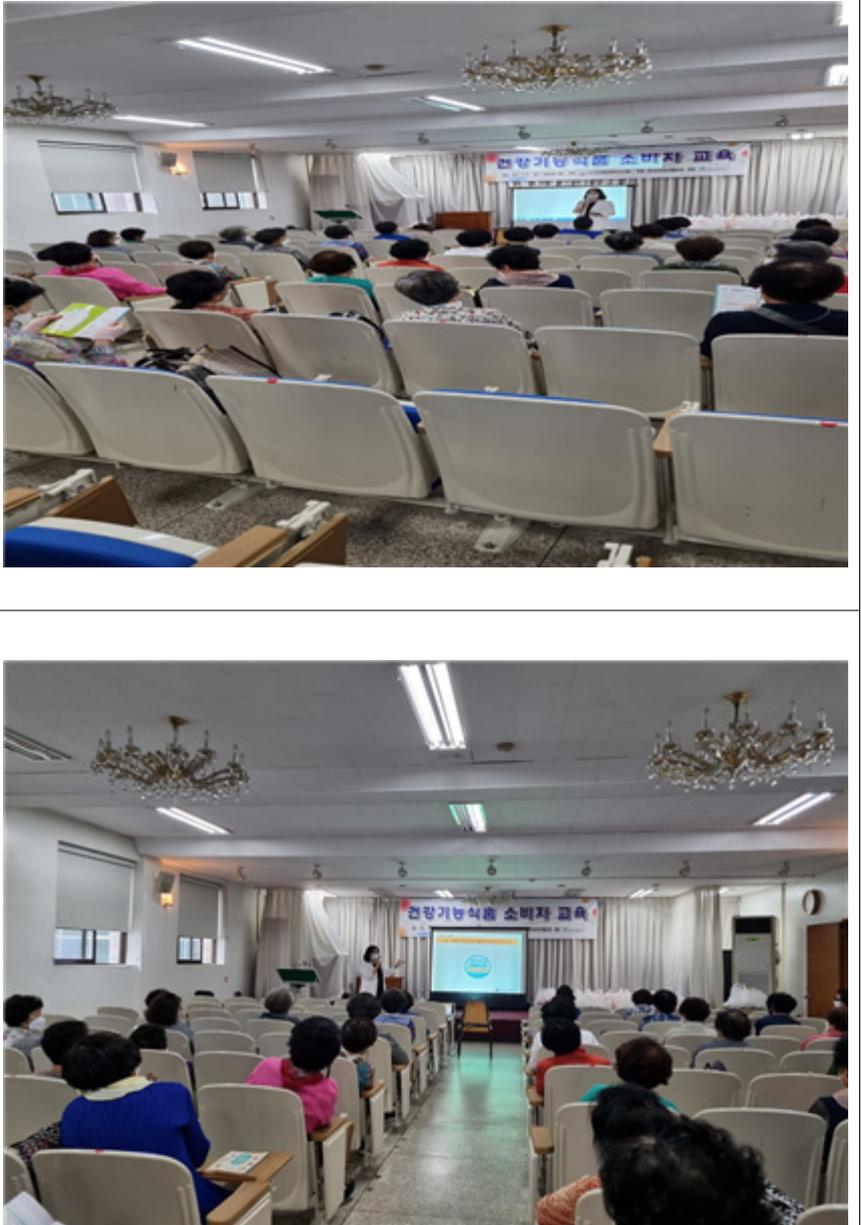




<p>교육 후기 및 제안사항 등</p>	<p>코로나 집단모임제한으로 1층과 2층으로 분리된 건강기능소비자교육을 진행하였으며, 건강기능식품과 일반식품의 차이점을 배우고, 건강기능식품 문구를 꼭 확인하는 습관과 섭취방법, 주의사항을 전달함. 제안사항은 늘 일회성수업이 아쉬움이 남습니다. 지속적이고 반복적인 수업이 이루어진다면 더 나은 교육성과가 이루어지리라 기대됩니다.</p>
---------------------------	---

No. 09

교육 보고서

교육 추진단체	(사)한국부인회부산시지부
강사 이름/소속/직위	최경자 / 한국부인회부산시지부 /국장
강사약력	2013년~2021년 건기식 교육 강사
교육 일시	2021년 09월 16일
교육 장소	교총회관강당
교육 참석인원	남: -명/ 여: -명 /총 인원: 30명
교육사진	



(없음)

교육 후기 및
제안사항 등

- 건강기능식품은 제품마다 섭취량과 섭취방법, 섭취 시 주의사항이 정해져있으므로 반드시 제품에 기재된 섭취량, 섭취방법, 섭취 시 주의사항을 확인하고 권장량에 맞춰 섭취하여야 안전함을 교육함.
- 건강기능식품을 의약품과 함께 드실 때 이상사례가 발생하거나 의약품의 효능이 감소할 수 있으므로 건강기능식품을 드시기 전에 전문가와 반드시 상담함을 교육 실시.

교육 추진단체	(사)한국소비자교육원
강사 이름/소속/직위	박성수 / (사)한국소비자교육원광주지부 / 부지부장
강사약력	취약계층전문강사, 건기식강사, 식의약강사
교육 일시	2021년 9월 25일 15시 00분 ~ 16시 00분
교육 장소	(사)한국소비자교육원광주지부 교육장
교육 참석인원	남: 14명 /여: 21명 /총 인원: 35명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

광주공원 경로당 김금남(73·여)는 건강기능식품 마크를 처음 알았고 물건을 잘못 사도 환불은 생각하지 못했다"면서 "이번 교육을 통해 건강기능식품 구별법과 소비자 권리에 대해 많이 알게 돼 이제는 허위과대광고에 대해 현혹되지 않을 수 있을 것 같다"고 말했다.

코로나로 인해 방역가능 교육장에서만 교육을 진행할 수밖에 없는 것이 다소 아쉬움

교육 추진단체	(사)한국여성소비자연합하남지부
강사 이름/소속/직위	강영희/(사)한국여성소비자연합하남지부/강사
강사약력	취약계층 교육 및 식의약 전문강사
교육 일시	2021년 9월 30일(목) 10:30~11:30
교육 장소	하남모범평생교육센터
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

-코로나시대에 가장 관심이 있는 것은 건강이고 그의 걸맞는 건강기능식품에 관심이많은 시기에 가장 적절한 교육이었다고 생각함
 -인체에유용한 기능성원료나성분을 사용해야하고 식약처에서 인증하는 표시 확인해야하며 일반식품.건강식품과 혼동안되게 설명하고 질병을 치료하는 의약품이 아님을 자세히 교육해드렸음.
 -과장광고에 속아 홍보관에서 건강기능식품을 샀으나 반품도 못하고 돈만 버렸다고 말씀하시며 꼭 필요한 교육이었다고 좋아하셨습니다

교육 추진단체	소비자시민모임 고양지부
강사 이름/소속/직위	김순환 / 고양소비자시민모임 / 대표
강사약력	2010~현재 소비자시민모임 고양지부 대표 2017~현재 건강기능식품 교육강사
교육 일시	2021년 10월 8일 14시 00분 ~ 15시 60분
교육 장소	일산서구 동양아파트 커뮤니티실
교육 참석인원	남: 1명 /여: 19명 /총 인원: 20명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

건강기능식품과 일반식품 의약품의 차이점을 이해할 수 있었고 건강기능식품과 의약품 병용 섭취시 주의사항이 책자에 잘 설명되어 있어 크게 도움이 되었다고 소비자들의 높은 호응을 받음
그리고 소비자의 주요 피해사례를 통해 청약철회 방법등도 알게 되어 교육 효과가 아주 높았음

No. 12-1

교육 보고서

교육 추진단체	소비자시민모임고양지부
강사 이름/소속/직위	정은경 / 고양소비자시민모임 / 기획국장
강사약력	2017~현재 소비자시민모임 고양지부 기획국장 2019~현재 건강기능식품 교육강사
교육 일시	2021년 10월 12일 14시 00분 ~ 15시 60분
교육 장소	신원아파트 2단지 노인정
교육 참석인원	남: 0명 /여: 24명 /총 인원: 24명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

건강기능식품 문구와 도안 확인으로 정확한 구입방법을 알게 되고 일반식품과 의약품과의 차이도 알게 됨. 그리고 의약품과 함께 먹을 때 주의사항, 건강기능식품의 내용 및 섭취시 주의사항에도 관심을 보이며 크게 도움이 되었다면서 어른신들이 개인적으로 드시는 약도 잘 확인해 보겠다고 하심

교육 추진단체	제주녹색소비자연대
강사 이름/소속/직위	김정숙 / 제주녹색소비자연대 대표
강사약력	제주대학교 명예교수
교육 일시	2021년 10월 12일 10시 00분
교육 장소	동명리 경로당
교육 참석인원	남: 7명 /여: 23명 /총 인원: 30명

교육사진



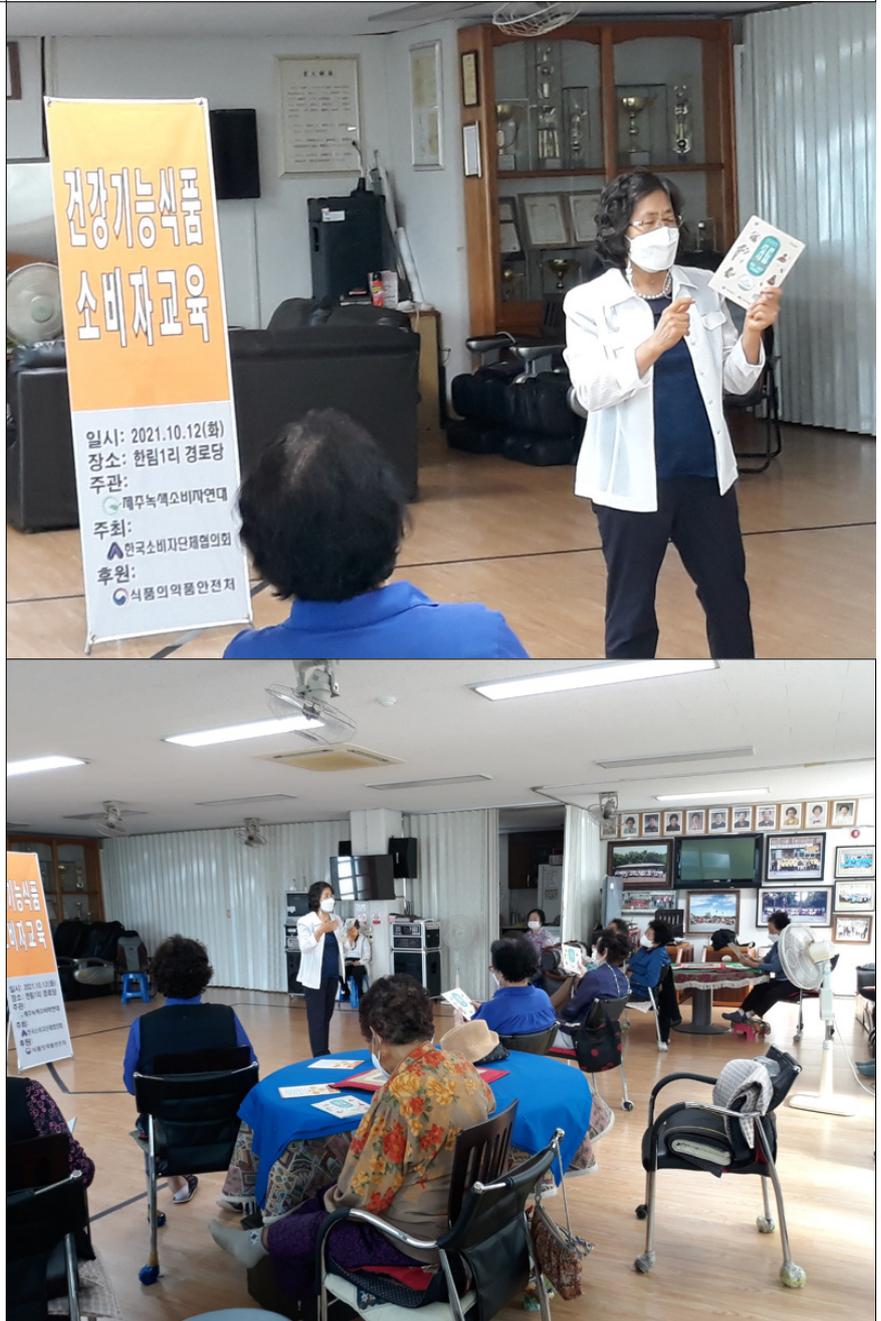


교육 후기 및
제안사항 등

- 건강기능식품에 대한 교육을 접하지 못하여서인지 교육에 대한 관심이 많았고 질문도 많았음
- 교육용 PPT자료 내용이 너무 부실하여 강사가 다시 제작을 하여 강의를 하였음. 어르신들이 보기에 글자가 너무 작아 잘보이지 않았음

교육 추진단체	제주녹색소비자연대
강사 이름/소속/직위	김정숙 / 제주녹색소비자연대 대표
강사약력	제주대학교 명예교수
교육 일시	2021년 10월 12일 13시 00분
교육 장소	한림1리 경로당
교육 참석인원	남: 10명 /여: 20명 /총 인원: 30명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

.건강기능식품에 대한 교육을 접하지 못하여서인지
교육에 대한 관심이 많았고 질문도 많았음
.교육용 PPT자료에 건강식품에 대한 내용보다 땃다
방에 대한 강의 내용이 많아 건강식품에 대한 정보
를 더 많이 제공을 하여야 할 것임.

교육 추진단체	제주녹색소비자연대
강사 이름/소속/직위	김정숙 / 제주녹색소비자연대 대표
강사약력	제주대학교 명예교수
교육 일시	2021년 10월 13일 11:00
교육 장소	곽지리 경로당
교육 참석인원	남: 8명 /여:22명 /총 인원: 30명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

·건강기능식품에 대한 교육을 접하지 못하여서인지
교육에 대한 관심이 많았고 질문도 많았음
·교육용 PPT자료 내용에 기능성을 가진 성분 소개
자료 보충이 필요(대표적인 성분 등)

교육 추진단체	안산소비자시민모임
강사 이름/소속/직위	이희자 / 안산 소비자시민모임/사무총장
강사약력	어르신,중장년,취약계층,어린이안전 에너지안전교육
교육 일시	2021년 10월 13일(수) 09시 30분
교육 장소	안산 소비자시민모임 교육장
교육 참석인원	남: 2명 /여: 28명 /총 인원: 30명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

- 교육에 참여하시는 분들이 대부분 건강기능식품을 드시는 분들로 흥미와 관심이 많았음
- 특히 건강기능식품마크, HACCP, 건강기능식품과 의약품의 차이와 반품하는 방법, 소비자피해 사례등에 반응이 많았음
- 코로나19로 오랫동안 만나지 못하여 건강기능식품 교육을 통해 매우 활기찬 모습을 볼수 있었음.

교육 추진단체	대전YMCA
강사 이름/소속/직위	이은경/대전YMCA 강사
강사약력	<ul style="list-style-type: none"> - 전 대전YWCA 소비자업무 담당 - 현 대전환경교육센터 강사 - 대전YMCA 환경강사, 취약계층소비자교육 강사, 건강기능식품 교육 강사
교육 일시	2021년 10월 14일 14시 00분 ~ 15시 00분
교육 장소	대전용운종합사회복지관 강당
교육 참석인원	남: 12명 /여: 19명 /총 인원: 31명
교육사진	



교육 후기 및
제안사항 등

- 복지관에서는 교육을 꼭 진행해달라고는 했지만 코로나19 복지관 방역 규정이 일반 방역규정보다 까다로워 교육 진행이 늦어짐
- 코로나19로 기념품 및 다과 등을 나눠주는 방법을 고민하던 중 미리 가져다 주었더니 쇼핑백에 기념품과 다과를 담아 귀갓길에 가져가실 수 있도록 준비해줌
- 강당이 큰거에 대비해 빔프로젝터 화면이 작고 화질이 약함(시설이 노후되어 그렇다고 함)

교육 추진단체	(사)소비자교육중앙회 전라남도지부
강사 이름/소속/직위	이송자/ 소비자교육중앙회 전남도지부/ 회장
강사약력	식의약안전교실, 당·나트륨줄이기, 취약계층소비자교육 강사
교육 일시	2021년 10월 15일 11시 30분
교육 장소	나주시 목사고을시장 상인회 회의실
교육 참석인원	남: 0명 /여: 53명 /총 인원: 53명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

건강기능식품에 관심이 많으신 어르신들에게 건강기능식품, 일반의약품과의 차이점, 건강기능식품 구입시 마크확인 방법, 의약품 드실 때 주의할 점 등 교육에 어르신들의 호응도가 높았음

교육 추진단체	천안소비자시민모임
강사 이름/소속/직위	신미자 / 천안소비자시민모임 / 대표
강사약력	건기식, 식의약외 강사이력 다수
교육 일시	2021년 10월 15일 11시 00분
교육 장소	천안 축협 7층 대회의실
교육 참석인원	남: 2명 /여: 38명 /총 인원: 40명
교육사진	
	



(없음)

교육 후기 및
제안사항 등

2021년 10월 15일 (금) 오전 11시 천안축협7층 대회 의실에서 노인소비자 40명을 대상으로 발열체크 및 거리두기 등 방역수칙을 준수하여 건강기능식품 소비자 맞춤형 교육 "**건강기능식품 아는 + 만큼 보여 요!**"을 실시하였다.

천안소시모 신미자 대표의 강의로 건강기능식품이란 무엇인가? 건강기능식품과 일반식품, 의약품과의 차이점, 섭취방법, 허위과대 비방 표시 광고 등 건강기능식품 바로 알기에 대해 맞춤형 교육을 하였다.

건강기능식품 구입 시 인증 마크를 확인하고 허위.

	<p>과대. 비방의 표시. 광고에 주의하고, 섭취방법 등을 확인하길 당부하고 건강기능식품 이상사례신고센터 1577-2488, 소비자상담센터 국번없이 1372 로 신고하여 상담받기를 권장하며 교육을 마무리 하였다.</p>
--	--

교육 추진단체	(사)한국소비자교육원
강사 이름/소속/직위	박성수 / (사)한국소비자교육원광주지부/부지부장
강사약력	취약계층전문강사, 건기식강사, 식의약강사
교육 일시	2021년 10월 16일 15시 00분 ~ 16시 00분
교육 장소	(사)한국소비자교육원광주지부 교육장
교육 참석인원	남: 7명 /여: 28명 /총 인원: 35명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

광주공원 경로당 김광석(67·남)는 식품의약품에서 안전관리를 처음 알았고 홈쇼핑에서 1개월간 공짜라고 해서 주문했는데 돈을 먼저 입금하라해 황당했던 경험을 이야기하며 물건을 잘못 사도 환불은 생각하지 못했다"면서 "이번 교육을 통해 식품의약품에 대해 많이 알게 돼 이제는 허위과대광고에 대해 현혹되지 않을 수 있을 것 같다"고 말했다.
교육대상이 시니어들인 점을 감안하여 교육교재 범위 조정필요

No. 21

교육 보고서

교육 추진단체	인천소비자공익네트워크
강사 이름/소속/직위	서경자 / 인천소비자공익네트워크 / 지부장
강사약력	취약계층 소비자강사, 건강기능식품 강사
교육 일시	2021년 10월 18일 10시 00분 ~ 11시 00분
교육 장소	창영사회복지관
교육 참석인원	남: 2명 /여: 18명 /총 인원: 20명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

건강기능식품 교육을 대부분 처음 받아 보셨고
건강(일반)식품과 건강기능식품에 대한 지속적인 정
보를 받기를 원함
마크들의 색깔이 비슷해서 혼란스럽다고 함

교육 추진단체	(사)소비자교육중앙회 전라남도지부
강사 이름/소속/직위	이송자 / 소비자교육중앙회 전남도지부 / 회장
강사약력	식의약안전교실, 당·나트륨줄이기, 취약계층소비자교육 강사
교육 일시	2021년 10월 18일 11시 30분
교육 장소	고흥군 여성지원센터
교육 참석인원	남: 0명 /여: 48명 /총 인원: 48명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

건강기능식품에 관심이 많으신 어르신들에게 건강기능식품, 일반의약품과의 차이점, 건강기능식품 구입 시 마크확인 방법, 의약품 드실 때 주의할 점 등 교육에 어르신들의 호응도가 높았음

No. 23

교육 보고서

교육 추진단체	전남·목포소비자연맹
강사 이름/소속/직위	김채선/전남·목포소비자연맹/사무국장
강사약력	식의약 안전교실 전문강사
교육 일시	2021년 10월 20일 14시 00분
교육 장소	농업회사법인우리원
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

PPT와 교재를 통해 교육하였으며 건강기능식품과 일반식품, 의약품의 차이에 대해 안내함. 코로나로 인해 면역력을 높이는 건강기능식품에 대한 관심 및 체질에 따른 건강기능식품 섭취 주의사항과 부작용에 대해 질문이 많았음. 최근 소비가 많은 건강기능식품 정보 안내를 요구함.

No. 24

교육 보고서

교육 추진단체	한국소비자교육원 대전광역시지부
강사 이름/소속/직위	배현숙 / 식생활네트워크/ 이사
강사약력	식의약 강사, 식생활네트워크 1급강사
교육 일시	2021년 10월 20일 10시 00분
교육 장소	남부교회
교육 참석인원	남: 9명 /여: 46명 /총 인원: 55명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

건강에 대한 관심도가 높는데 인증마크가 있는지 전혀 신경을 쓰지 않고 있었는데 교육을 통하여 알게 되어 앞으로는 꼭 확인해야겠다는 반응이었습니다. 자녀들이 사다주며 먹으라하니 먹게된다고 아프니까 자꾸 무엇이 좋을까 하고 찾게 되고 구매 하게 되는데 꼭 인증마크를 알게 되었다는 반응입니다.

교육 추진단체	한국부인회 전라북도지부
강사 이름/소속/직위	전현지/ 한국부인회전북도지부 /소비자교육강사
강사약력	소비자교육 강사, 식의약안전교실 강사, 농사랑 알리미 강사, PLS 교육 강사
교육 일시	2021년 10월 22일 11시 00분
교육 장소	임실 주공 모 경로당
교육 참석인원	남: 0명 /여: 31명 /총 인원: 31명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

- 코로나 19로 인해 어르신들 모이는 것은 조심스럽고 힘든 일이었음.
- 건강식품과 건강기능식품의 차이점, 건강기능식품 섭취방법, 건강기능식품 사례 등 건강교육에 관심을 두고 집중하였음.
- 어르신들이 보기에는 교재가 너무 글자가 많아서 글을 모르는 어르신들은 힘들.

No. 26

교육 보고서

교육 추진단체	한국소비자교육원 대전광역시지부
강사 이름/소속/직위	배현숙 / 식생활네트워크/ 이사
강사약력	식의약 강사, 식생활네트워크 1급강사
교육 일시	2021년 10월 22일 10시 00분
교육 장소	한밭종합사회복지관
교육 참석인원	남: 2명 /여: 31명/ 총 인원: 33명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

건강에 대한 관심도가 높는데 인증마크가 있는지 전혀 신경을 쓰지 않고 있었는데 교육을 통하여 알게 되어 앞으로는 꼭 확인해야겠다는 반응 이였습니다. 자녀들이 사다주며 먹으라하니 먹게 된다고 아프니까 자꾸 무엇이 좋을까 하고 찾게 되고 구매 하게 되는데 꼭 인증마크를 알게 되었다는 반응입니다.

No. 27

교육 보고서

교육 추진단체	제주녹색소비자연대
강사 이름/소속/직위	김정숙/제주녹색소비자연대 대표
강사약력	제주대학교 명예교수
교육 일시	2021년 10월 27일 10시 00분
교육 장소	서귀포시 노인복지회관
교육 참석인원	남: 15명 /여: 20명 /총 인원: 35명

교육사진

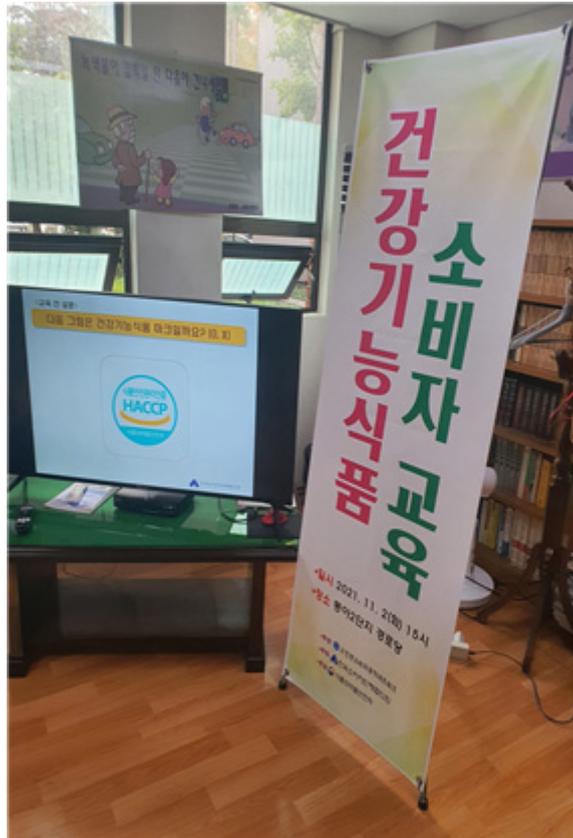




교육 후기 및
제안사항 등

·건강기능식품에 대한 교육을 접하지 못하여서인지
교육에 대한 관심이 많았고 질문도 많았음
·교육용 PPT자료로 강의를 할 수 없어 애니메이션을
추가하여 다시 제작을 하여 교육을 하였음.

<p>교육 추진단체</p>	<p>인천소비자공익네트워크</p>
<p>강사 이름/소속/직위</p>	<p>서경자 /인천소비자공익네트워크 /지부장</p>
<p>강사약력</p>	<p>식의약 안전강사, 취약계층소비자강사</p>
<p>교육 일시</p>	<p>2021년 11월 2일 15시 00분 ~ 16시 00분</p>
<p>교육 장소</p>	<p>동아@2단지 경로당</p>
<p>교육 참석인원</p>	<p>남: 19명 /여: 6명 /총 인원: 25명</p>
<p>교육사진</p>	 <p>The photographs show an educational session in progress. In the top photo, a group of approximately 25 people, mostly elderly, are seated in a room with large windows and posters on the wall. A woman, presumably the instructor, is standing at the front near a television screen. The bottom photo provides a different angle of the same session, showing the audience from behind and the instructor at the front. The room is well-lit and has various educational posters, including one that says '건강기능식품 소비자 교육' (Consumer Education for Health Functional Foods).</p>



교육 후기 및
제안사항 등

경로당만 다니시는 어르신들로 건강기능식품을 한가지씩 복용하고 있었으나 건강기능식품 교육은 처음 받아보았다고 하심.

건강기능식품, 일반식품, 의약품의 차이에 대해 자세하게 되어 학습효과가 높았다.

	회장님께서 지속적인 정보제공을 요청하셨다.
--	-------------------------

교육 추진단체	(사)한국여성소비자연합 강릉지회
강사 이름/소속/직위	김민희 / 한국여성소비자연합강릉지회/사무국장
강사약력	2021년 건강기능식품 강사교육 이수
교육 일시	2021년 11월 3일(수) 14시 00분
교육 장소	강릉시 교동1주공아파트 경로당
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

건강기능식품과 건강식품을 구분하는 어르신이 많이 없었는데 교육을 듣고 인증마크를 확인해 보시고 구입하겠다는 의견과 약과 함께 섭취하면 안 되는 식품 등을 알게 되어 유익했다는 의견이 있었음.
교육책자에 글씨가 많고 작아 고령어르신이 보기에 어려움.

교육 추진단체	한국여성소비자연합인천시지회
강사 이름/소속/직위	이순복 / 한국여성소비자연합인천시지회 / 시회장
강사약력	2015년~현재 취약계층소비자교육 강사 2018년~현재 수돗물시민네트워크 강사
교육 일시	2021년 11월 04일 15시 20분
교육 장소	국민건강보험인천중부지사
교육 참석인원	남: 0명 /여: 26명 /총 인원: 26명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

건강기능식품 소비자 맞춤형 어르신 대상 교육을 2021. 11. 04. (목) 15:20 참석자26명이 참석한 가운데 국민건강보험 인천중부지사 6층 회의실에서 하였습니다.

건강기능식품은 질병의 예방이나 치료를 하는 “의약품”이 아니고 식품이라는 인식을 심어주었다.

건강기능식품섭취 후 부작용이 생기면 자가진단-섭취중단-의사의 진단이나 상담 및 신고를 통해 이상사례 신고센터는 1577-2488을 확인시킨바 있다.

	<p>교육을 처음 받았다는 분들이 교육이 넘 좋았으며 다음 기회가 있으면 꼭 다시 받고 싶다고 한분들이 81%로 큰 성과를 보았으며, 교육 만족도 조사에서도 매우 그렇다, 그렇다는 96%로 교육내용이 매우 좋았다는 평을 받았다.</p> <p>한편 어르신들 교육으로 60대 62%, 70대 38% 건강에 관심이 많으신 어르신들의 한결같은 마음은 오래 사는 것이 아니고 건강하게 자식들에게 피해를 주지 않고 삶을 사는 것이 꿈이라며 좋다는 의약품이나 식품 등 약복용이 생각보다 많다는 것을 알 수 있었다.</p>
--	--

□ 중장년 소비자교육(34회)

No.	교육단체명	일시	지역	인원
1	한국부인회총본부	2021-08-10	전남 순천	32명
2	한국YMCA전국연맹	2021-08-19	안동 zoom	30명
3	한국소비자연맹	2021-08-19	전남	30명
4	소비자시민모임	2021-08-20	광주	34명
5	한국YMCA전국연맹	2021-08-20	안동 zoom	30명
6	한국소비자연맹	2021-08-20	전남	30명
7	소비자교육중앙회	2021-08-24	충남 예산	40명
8	소비자교육중앙회	2021-08-25	경북 구미	22명
9	소비자공익네트워크	2021-08-30	충남	32명
10	한국여성소비자연합	2021-09-02	청북 청주	30명
11	소비자교육중앙회	2021-09-03	충남 아산	30명
12	한국여성소비자연합	2021-09-07	전북익산	30명
13	대한어머니회중앙회	2021-09-09	대구	30명
14	한국부인회총본부	2021-09-12	제주	31명
15	한국YWCA연합회	2021-09-13	통영	30명
16	대한어머니회중앙회	2021-09-15	광주	30명
17	소비자시민모임	2021-09-15	충남 천안	35명
18	한국YWCA연합회	2021-09-15	통영	30명
19	한국소비자교육원	2021-09-16	하남	30명
20	소비자공익네트워크	2021-09-17	부산	31명
21	대한어머니회중앙회	2021-09-24	충북 영동군	32명
22	한국여성소비자연합	2021-09-27	충남	32명
23	녹색소비자연대	2021-10-02	충북 청주	15명
24	녹색소비자연대	2021-10-05	인천	32명
25	한국YMCA전국연맹	2021-10-14	창원	45명
26	한국부인회총본부	2021-10-22	인천	30명
27	소비자공익네트워크	2021-10-25	대전세종	30명
28	한국소비자연맹	2021-10-25	전남 목포	30명
29	한국여성소비자연합	2021-10-26	안산	37명
29-1	한국여성소비자연합	2021-10-31	안산	37명
30	소비자교육중앙회	2021-10-27	경북	45명
31	한국YMCA전국연맹	2021-10-27	경주	30명
32	소비자시민모임	2021-10-28	안산	30명
33	한국부인회총본부	2021-10-29	경남 의령	30명
34	대한어머니회중앙회	2021-11-11	구례	28명

No. 01

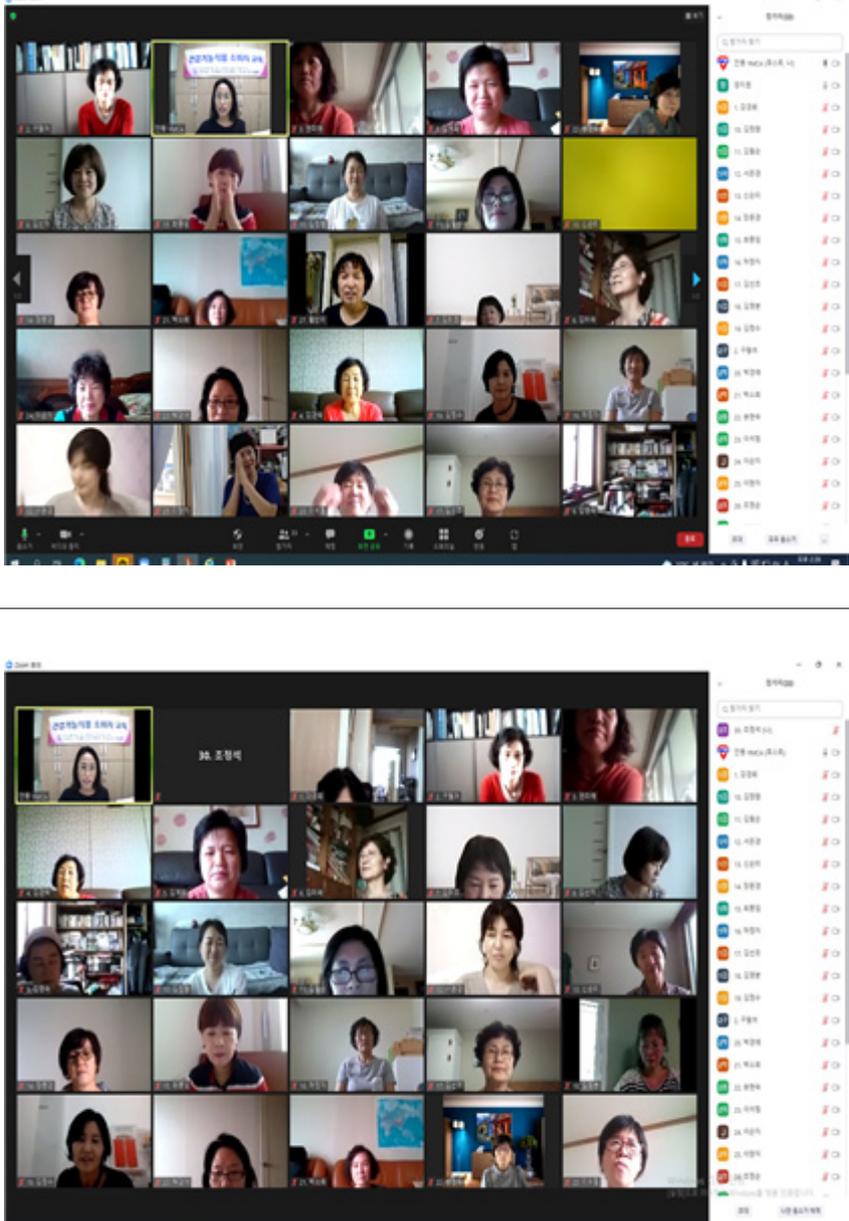
교육 보고서

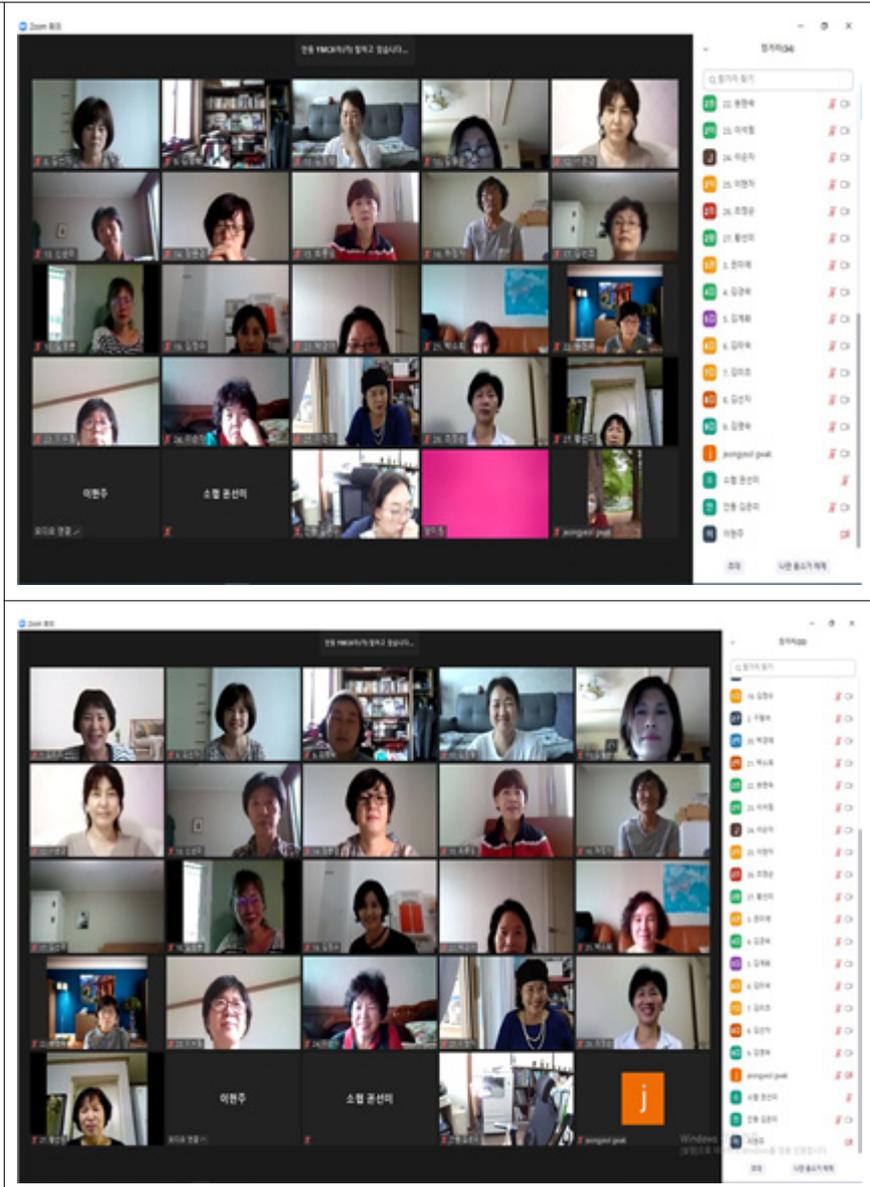
교육 추진단체	(사)한국부인회 전남지부
강사 이름/소속/직위	최두례 / 한국부인회 건강기능식품 교육 강사
강사약력	21년도 찾아가는 식의약안전교실 전문강사, 21년도 노인 주부 등 대상 소비자교육 강사, 21년도 찾아가는 건강기능식품 소비자 맞춤형 교육 강사
교육 일시	2021년 8월 10일(화) 11시 00분
교육 장소	순천 해안 교육장
교육 참석인원	남: 0명 /여: 32명 /총 인원: 32명
교육사진	



교육 후기 및
제안사항 등

- 건강기능식품과 의약품 차이를 알게 되었고,
건강기능식품 마크 구별 및 피해 발생시 신고센터와
건강기능식품을 알고 구입할 수 있어 꼭 필요한 교
육으로 매년 시행되었으면 좋겠다.

교육 추진단체	안동YMCA
강사 이름/소속/직위	김경하 / 안동YMCA / 센터장
강사약력	취약계층 소비자교육 강사 (2011년~현재까지)
교육 일시	2021년 8월 19일 13시 30분 ~ 14시 30분
교육 장소	안동YMCA ZOOM 온라인 교육
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명
교육사진	

	
<p>교육 후기 및 제안사항 등</p>	<p>대면수업 진행으로 신청을 받았지만 코로나로 비대면 수업으로 변경 진행되었을 때 교육생이 줄거나 연령대가 다양하여 온라인 수업이 진행되지 않을까 봐 걱정했으나 적극적으로 교육받으려고 노력하는 모습들이 보였고 교육자료 활용이 좋았음.</p>

No. 03

교육 보고서

교육 추진단체	전남·목포소비자연맹
강사 이름/소속/직위	김채선 / 전남·목포소비자연맹 / 사무국장
강사약력	식의약 안전교실 전문강사
교육 일시	2021년 8월 19일 13시 00분
교육 장소	오거리 문화센터
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

PPT와 교재를 통해 교육하였으며 건강기능식품과 일반식품, 의약품의 차이에 대해 안내함. 만성질환자가 건강기능식품을 복용할 때의 주의할 점에 대해 관심이 높았음. 체질에 따른 건강기능식품 섭취 주의사항 및 부작용에 대해 질문이 많았음. 동영상 등 다양한 홍보자료가 많으면 좋겠다는 의견임.

No. 04

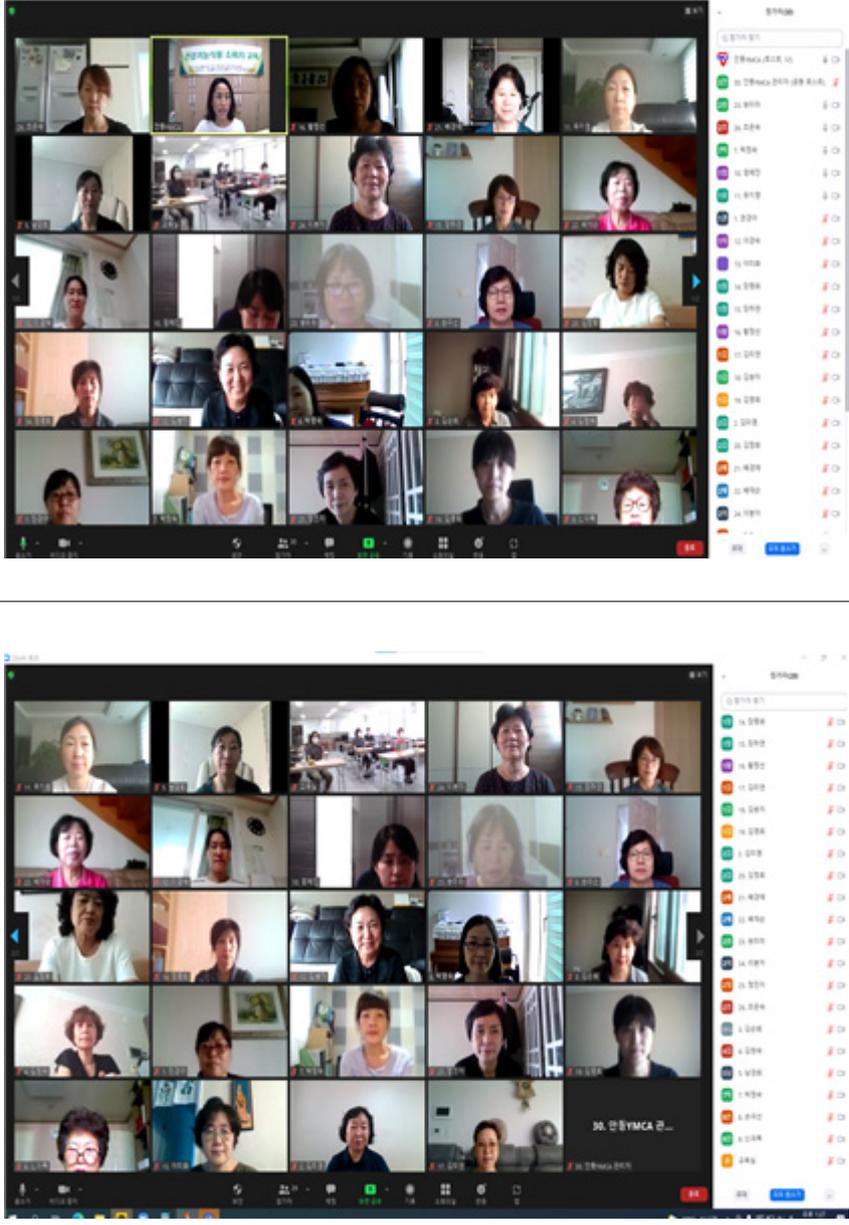
교육 보고서

교육 추진단체	광주전남소비자시민모임
강사 이름/소속/직위	공정화 / 광주소비자시민모임 / 대표
강사약력	전남대학원, 식의약강사, 취약계층강사
교육 일시	2021년 8월 20일 14시 00분
교육 장소	광주평화방송 5층 다목적홀
교육 참석인원	남: 1명 /여: 33명 /총 인원: 34명
교육사진	



교육 후기 및
제안사항 등

- 건강기능식품 섭취방법과 섭취시 주의사항을 확인하고 섭취해야 하는 것을 알고 건강기능식품도 많은 양을 섭취하면 이상사례가 발생 할 수 있다는 것을 알수 있는 교육이 되어 도움이 되었음
- 구매후 문제가 생겼을 때 청약철회 하는 방법과 철회기간에 대해 배우고 내용증명우편을 보내는 방법을 알게 되어 유익한 시간이였음

교육 추진단체	안동YMCA
강사 이름/소속/직위	김경하 / 안동YMCA / 센터장
강사약력	취약계층 소비자교육 강사 (2011년~현재까지)
교육 일시	2021년 8월 20일 13시 30분 ~ 14시 30분
교육 장소	안동YMCA강당/ zoom 온라인 교육
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명
교육사진	



교육 후기 및
제안사항 등

온라인으로 비대면교육 30명이었고 줌을 이용한 교육이 어려운 교육생은 교육장으로 와서 교육을 진행했는데 생각보다 잘 진행되었고 교재가 좋았는데 온라인 교육생에게 나눠 주기가 어려워서 아쉬웠음 온라인 교육을 진행할 때 교육생과 소통하며 진행하려면 20-25명 정도가 적당한 것 같음. 소통하기가 어려움

No. 06

교육 보고서

교육 추진단체	전남·목포소비자연맹
강사 이름/소속/직위	김채선 / 전남·목포소비자연맹 / 사무국장
강사약력	식의약 안전교실 전문강사
교육 일시	2021년 8월 20일 13시 00분
교육 장소	신안비치호텔
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명
교육사진	 



교육 후기 및
제안사항 등

PPT와 교재를 통해 교육하였으며 건강기능식품과 일반식품, 의약품의 차이에 대해 안내함. 코로나로 인해 면역력을 높이는 건강기능식품에 대한 관심 및 체질에 따른 건강기능식품 섭취 주의사항과 부작용에 대해 질문이 많았음. 최근 소비가 많은 건강기능식품 정보 안내를 요구함.

No. 07

교육 보고서

교육 추진단체	소비자교육중앙회 충남도지부
강사 이름/소속/직위	임귀연 / 소비자교육중앙회 충남도지부 / 국장
강사약력	건강기능식품 소비자 맞춤형교육 강사 : 3년 식의약 안전교실 강사 : 5년
교육 일시	2021년 8월 24일 11시 20분 ~ 12시 20분
교육 장소	국민건강보험공단 예산지사 교육장
교육 참석인원	남: 1명 /여: 39명 /총 인원: 40명
교육사진	
	



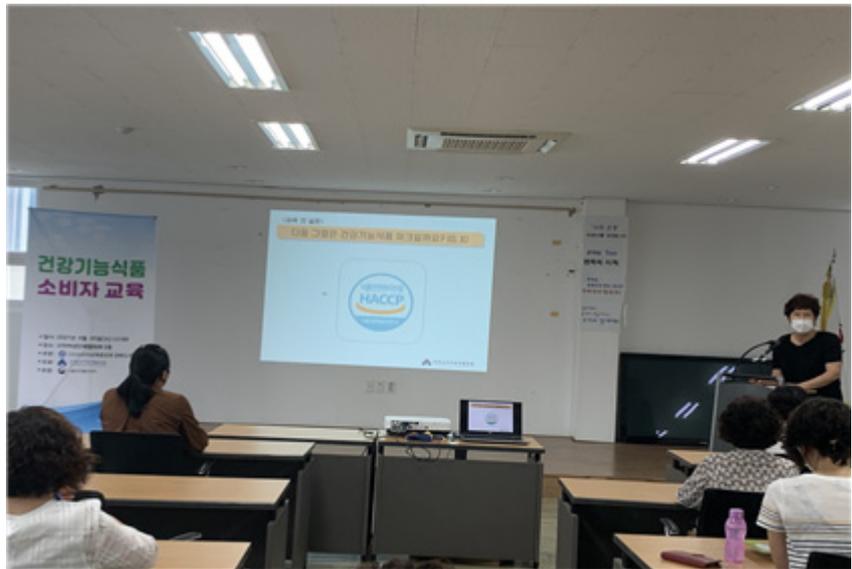
교육 후기 및
제안사항 등

충남 예산군 농촌지역 중장년 40명을 대상으로 건강기능식품 아는 만큼 보여요! 교재를 중심으로 건강기능식품에 대한 전반적인 교육 실시 함.

건강기능식품은 의약품이 아님을 인지시키면서 건강기능식품 구입 시 식품의약품안전처로부터 인증을 받은 건강기능식품이라는 문구와 도안을 꼭 확인 하고 구입 하기 등 교육 실시.

간식비 1인 기준 3,000원 정도는 책정이 되길 요청 함

교육 추진단체	(사)소비자교육중앙회 경북도지부
강사 이름/소속/직위	이인호 / 소비자교육중앙회 경북도지부 회장
강사약력	소비자교육전문강사
교육 일시	2021년 8월 25일 13시 00분
교육 장소	구미여성단체협의회 2층
교육 참석인원	남: 0명 /여: 22명 /총 인원: 22명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

건강기능식품과 일반식품의 차이점과 건강기능식품
제품정보 확인하는 경로와 섭취 시 주의사항 등에
대해 알 수 있는 계기가 되어 좋았음

No. 09

교 육 보 고 서

교육 추진단체	(사)충남소비자공익네트워크
강사 이름/소속/직위	손순란 / (사)충남소비자공익네트워크 / 대표
강사약력	식의약안전교실 전문강사 총20회 취약계층 소비자교육 강사 매년 5회
교육 일시	2021년 08월 30일
교육 장소	소비자평생교육센터
교육 참석인원	남: -명 /여: -명 /총 인원: 32명 (중·장년 주부)
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

- 건강기능식품과 건강식품의 차이점을 설명
- 건강기능식품의 확인법과 활용법
- 홍보관(동영상 참조)의 피해사례를 통한 재발 방지 노력
- ※ 교육대상자가 중장년 주부를 대상으로 쉽고 자세하게 동영상과 같이 교육을 실시하였음.
- ※ PPT를 통하여 교육 하다 보니 더 많은 관심을 보였으며 쉽게 이해하는 경향이 있었음.
- ※ 코로나19로 인하여 8월26일 계획을 잡았으나 교

	<p>육 전 날 천안시에서 전면 교육 취소령을 내려 교육을 진행하지 못하였음. 8월31일에 대면 교육을 진행함. 인원 또한 인원 감축과 사회적 거리 두기, 체온 재기 등으로 진행하였음.</p>
--	---

교육 추진단체	사단법인 한국여성소비자연합 충북지회
강사 이름/소속/직위	장일상 / 한국여성소비자연합 청주지부 / 지부장
강사약력	프로필 첨부
교육 일시	2021년 09월 02일 10시 00분 ~ 11시 00분
교육 장소	사단법인 한국여성소비자연합 충북지회 교육실
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

- . 이해를 돕기위한 샘플 형식이 몇가지 진행이 되면 더욱더 좋겠다는 의견이 있음.
- . 직접적인 사례들로 동영상화(드라마화)를 하면 조금더 이해하는데 효율적일 것 같다는 의견.
- . 건강기능식품에 대한 취약한점이 많았는데 교육을 듣고 알게 되어 좋았다.
- . 건강기능식품 신고센터를 정확하게 알아 좋았다는 의견 (이런것도 있었구나!!)

No. 11

교육 보고서

교육 추진단체	소비자교육중앙회 충남도지부
강사 이름/소속/직위	임귀연 / 소비자교육중앙회 충남도지부 / 국장
강사약력	건강기능식품 소비자 맞춤형교육 강사 : 3년 식의약 안전교실 강사 : 5년
교육 일시	2021년 9월 3일 9시 30분 ~ 13시 30분
교육 장소	아산시 여성단체협의회 교육장
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

충남 아산시 여성단체협의회의 중장년 여성 30명을 대상으로 건강기능식품 아는 만큼 보여요! 교재를 중심으로 건강기능식품에 대한 전반적인 교육 실시 함.
건강기능식품은 의약품이 아님을 인지시키면서 건강기능식품 구입 시 식품의약품안전처로부터 인증을 받은 건강기능식품이라는 문구와 도안을 꼭 확인 하고 구입 하기 등 교육 실시
간식비 1인 기준 3,000원 정도는 책정이 되길 요청 함.

No. 12

교육 보고서

교육 추진단체	(사)한국여성소비자연합익산지부
강사 이름/소속/직위	전미숙 / (사)한국여성소비자연합익산지부 / 부장
강사약력	소비자리더 전문 강사
교육 일시	2021년 9월 7일 14시 00분
교육 장소	서두교회
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

HACCP인증과 건강기능식품인증마크의 색이 비슷해서 서로 헷갈려하다 오늘 제대로 알게 되었으며 의약품과 건강기능식품의 차이점도 확실히 알게 되었고 식약처인증이라 신뢰가 간다함 각 인증마크를 색을 달리해서 하면 좋겠다는 제안 등이 있었음. 선물로 마련한 휴대용목욕용품도 좋아하셨다.

No. 13

교육 보고서

교육 추진단체	대한어머니회 대구연합회
강사 이름/소속/직위	윤정혜 사무국장
강사약력	대한어머니회 사무국장, 대구시 남구청 식품감시원
교육 일시	2021년 9월 9일 13시 00분
교육 장소	동구로컬푸드 2층
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명
교육사진	
	



교육사진(추가 4건)



<p>교육 후기 및 제안사항 등</p>	<p>-건강기능식품을 교육을 받으므로 인해 건강기능식품과 식품과 의약품과의 차이를 쉽게 구분하게 되었다.</p> <p>-건강기능식품은 식품의약품안전처에서 관리하는 것과 인증마크를 구분할수있다.</p> <p>-건강기능식품 섭취로 인한 이상사례신고를 할수 있다는 것을 인지했다.</p>
-----------------------	---

No. 14

교육 보고서

교육 추진단체	(사)한국부인회제주특별자치도지부
강사 이름/소속/직위	고순생/한국부인회/지부장
강사약력	건강기능식품 강사
교육 일시	2021년 09월 12일 15시 00분 ~ 17시 00분(120분)
교육 장소	사회단체종합청사 3층 강당
교육 참석인원	남: 0명 /여: 31명 /총인원: 31명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

-강사(고순생)은 코로나 19로 거리 두기 단계. 집합 금지로 모임 형성이 불가하다 보니 취약계층들은 더욱더 고통을 받고 있어서 하루속히 정상화가 되길 바라며 모두가 정부 정책에 적극 협조를 당부하면서 강의를 시작했다.

강사(고순생)은 정보화 사회에서 SNS에 떠도는 가짜 뉴스 정보 등에 의존하면서 식품에 대한 지식을 불 명확하게 알고 있는 소비자들의 상당하다고 설명했다.

-.중장년층을 사로잡는 건강기능식품. 건강보조식품. 의약품. 등 혼돈하여 부작용 등 피해 사례를 중심으로 강의를 했다.

-.건강기능식품은 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조한 식품으로 식품의약품안전청의 철저한 심사를 거쳐 안전성과 기능성 인증을 받은 제품으로 믿고 복용해도 된다고 설명했다

-.건강기능식품은 문구와 인증마크를 반드시 확인이 필요하며 건강기능식품이라고 기재 되어서 소비자들의 알아볼 수 있게 표지되었다고 설명하고 SNS 온라인 광고 또는 지인 소개로 판매하는 허위 과장 광고에 속지 마시길 당부했다.

-.소비자 피해 발생 시 신속하게 1372 또는 식품안전소비자신고센터(1399). 건강기능식품 이상 사례 신고센터

1577-2488로 신고 하도록 권장했다.

-강의를 경청하던 K 씨는 기능식품 이상 사례 신고센터가 있는 것은 처음 알았다고 하며 계속 홍보가 있어야 한다고 하다.

-A 씨는 부작용 있을 시 의사 진단서 등 첨부하라고 하는데 의사들이 소견서에 인정해 주지 않아 어려움을 겪었던 일도 있었다고 하며 소비자들에게 허위 과장 광고로 피해를 주는 업체와 판매자들을 법적으로 강하게 죄를 물었으면 한다고 의견을 제시하다.

교육 추진단체	통영YWCA
강사 이름/소속/직위	제경화 / 통영YWCA / 사무총장
강사약력	- 통영YWCA 사무총장 - 소비자교육 전문강사
교육 일시	2021년 9월 13일 17시 00분
교육 장소	통영시여성회관 3층 다목적실
교육 참석인원	남: 6명 /여: 24명 /총 인원: 30명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

- 영양소기준치 확인방법 및 이상사례에 대해 들어서 도움이 많이 되었다.
- 1회 한 시간 교육이 짧아 아쉬움이 있었다.

교육 추진단체	(사)대한어머니회 광주연합회
강사 이름/소속/직위	박양애 / (사)대한어머니회 광주연합회 / 사무국장
강사약력	소비자교육 강사
교육 일시	2021년 9월 15일 10시 00분 ~ 12시 00분
교육 장소	살레시오도서관 '마인'
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

- 건강기능식품,일반식품,의약품의 차이점 파악
 - 건강기능식품:질병의 예방 및 치료목적이 아니며 건강증진 식품
 - 일반식품:기능성을 표시,광고할수없는제품
 - 의약품: 병을 치료,예방하명 약리학적목적
- 건강기능식품 구매시 주의사항 및 인증마크 확인

No. 17

교육 보고서

교육 추진단체	천안소비자시민모임
강사 이름/소속/직위	신미자/천안소비자시민모임/대표
강사약력	건기식, 식의약외 강사이력 다수
교육 일시	2021년 9월 15일 14시 00분
교육 장소	천안소비자시민모임 교육장
교육 참석인원	남: 0명 /여: 35명 /총 인원: 35명
교육사진	



교육 후기 및
제안사항 등

2021년 9월 15일 (수) 오후 2시 천안소시모 교육장에서 일반소비자 35명을 대상으로 발열체크 및 거리두기 등 방역수칙을 준수하여 건강기능식품 소비자 맞춤형 교육 **“건강기능식품 아는 + 만큼 보여요!”**을 실시하였다.

천안소시모 신미자 대표의 강의로 건강기능식품이란 무엇인가? 건강기능식품과 일반식품, 의약품과의 차이점, 섭취방법, 허위과대 비방 표시 광고 등 건강기

	<p>능식품 바로 알기에 대해 맞춤형 교육을 하였다. 건강기능식품 구입 시 인증 마크를 확인하고 허위. 과대. 비방의 표시. 광고에 주의하고, 섭취방법 등을 확인하길 당부하고 건강기능식품 이상사례신고센터 1577-2488, 소비자상담센터 국번없이 1372 로 신고 하여 상담받기를 권장하며 교육을 마무리 하였다.</p>
--	--

교육 추진단체	통영YWCA
강사 이름/소속/직위	제경화/ 통영YWCA/사무총장
강사약력	-통영YWCA 사무총장 -소비자교육 전문강사
교육 일시	2021년 9월 15일 17시 00분
교육 장소	통영시여성회관 3층 다목적실
교육 참석인원	남: 7명 /여: 23명 /총 인원: 30명
교육사진	



교육 후기 및
제안사항 등

- 중장년층이어서 그런지 홍보관, 체험관, 뗏다방 사례는 많이 없어서 허위, 비방의 표시 광고에 속지 않도록 요령을 알려드렸고 사례위주로 정보를 제공해 드림.

No. 19

교육 보고서

교육 추진단체	한국소비자교육원하남지부
강사 이름/소속/직위	박정희 / 한국소비자교육원하남지부 / 지부장
강사약력	식의약전문강사, 취약계층교육 전문강사
교육 일시	2021년 9월 16일(목) 10시 00분 ~ 11시 00분
교육 장소	하남모범평생교육센터
교육 참석인원	남: 2명 /여: 28명 /총 인원: 30명
교육사진	 



교육 후기 및
제안사항 등

- 추석 명절을 맞아 자녀들이 부모님의 건강을 위해 건강기능식품을 선물하는 시기에 맞춰 건강기능식품에 대한 올바른 구별법과 복용법에 대한 교육이 시기적절한 교육이라며 유익하게 느껴졌다고 합니다.
- 교육대상자 중 시력과 관련된 건강기능식품, 관절에 관한 건강기능식품을 함께 먹고 있는데 괜찮은 복용방법 인지 질문이 있었는데, 여러 가지의 건강기능식품을 함께 섭취하거나 특히 약을 함께 복용하는 교육대상자는 꼭 담당 의사와 상의 후

	<p>복용해야 한다는 사실을 교육하였습니다.</p> <p>○ 교육대상자였던 어르신들께는 평소 접하기 힘든 좋은 교육을 받았다고 긍정적인 평가를 받았습니다.</p>
--	--

No. 20

교육 보고서

교육 추진단체	소비자공익네트워크
강사 이름/소속/직위	신영희 / 부산지부 / 지부장
강사약력	전문 강의 22년
교육 일시	2021년 9월 17일 11시 00분
교육 장소	유원오피스텔 강당
교육 참석인원	남: 0명 /여: 31명 /총 인원: 31명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

많은 소비자가 건강에 대한 관심이 많았다. 여러 가지 질문으로 좋은 시간에 많은 도움이 되었다고 했다. 앞으로 정확하게 건강에 대한 정보를 습득하고 건강기능 식품에 관한 관심을 가지고 많은 주변 지인들에게 홍보하기로 함.

교육을 받을 기회가 적어 정보를 얻지 못하고 건강기능식품에 대한 지식이 없었는데 앞으로 자주 교육을 받을 수 있도록 해달라고 함.

No. 21

교육 보고서

교육 추진단체	대한어머니회충북연합회
강사 이름/소속/직위	고갑미 / 대한어머니회충북연합회 / 이사
강사약력	충북대학교 자치행정학과 졸업 동대학 경영대학원 졸업(석사) 충청북도청 공무원 정년퇴직(40년 근무)
교육 일시	2021년 9월 24일 15시 00분
교육 장소	영동군 여성회관
교육 참석인원	남: 1명 /여: 31명 /총 인원: 32명
교육사진	 



교육 후기 및
제안사항 등

코로나로 인하여 참석자가 적어
강의하기가 아쉬웠습니다.

No. 22

교육 보고서

교육 추진단체	(사)한국여성소비자연합 충남지회
강사 이름/소속/직위	박수경 / 한국여성소비자연합충남지회 / 사무국장
강사약력	취약계층 소비자피해예방교육 강사 당나트륨 저감화 교육 강사 건강기능식품 교육 강사
교육 일시	2021년 9월 27일(월) 11시 00분
교육 장소	충남지회 교육실
교육 참석인원	남: 0명 /여: 32명 /총 인원: 32명
교육사진	 



교육사진(추가 2건)



	
<p>교육 후기 및 제안사항 등</p>	<p>방역수칙 준수하여 진행함 건강기능식품에 대한 관심도가 높았음</p>

No. 23

교육 보고서

교육 추진단체	녹색소비자연대
강사 이름/소속/직위	이혜란/인천녹색소비자연대/사무국장
강사약력	
교육 일시	2021년 10월 5일 10시 30분
교육 장소	인천녹색소비자연대 교육실
교육 참석인원	남: 6명 /여: 9명 /총 인원: 15명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

인천녹색소비자연대 회원 및 시민을 대상으로 건강기능식품에 대한 유의할 점, 물품의 반품에 대한 내용, 건강기능식품 구입 시 유의할 사항 등에 대해 교육하였다.

교육 후 건강기능식품을 국가 기관인 식품의약품안전처에서 인증하여 마크를 부착하게 하였지만 과연 안전한지의 의문을 제기하였다.

주변의 이웃들에게도 건강기능식품에 대한 내용 전달을 요청 드렸고, 오남용에 대한 당부의 말씀도 드렸다.

No. 24

교 육 보 고 서

교육 추진단체	창원YMCA
강사 이름/소속/직위	김희전강사 / 창원YMCA / 강사
강사약력	소비자교육,농사랑알리미,식의약안전교실 강사
교육 일시	2021년 10월 14일 14시 00분
교육 장소	성산노인종합복지관
교육 참석인원	남: 6명 /여: 26명 /총 인원: 32명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

건강에 대한 관심이 많은 나이라서 강의에 집중력을 발휘하였으며 반품과 환불에 대한 방법을 인지하고 식품의약품안전처의 기능에 대해서도 알 수 있는 교육이 됨.

교육 추진단체	청주녹색소비자연대
강사 이름/소속/직위	박부열 / 청주녹색소비자연대 / 교육강사
강사약력	교육 강사(2012년~2021년)
교육 일시	2021년 10월 20일(수) 10시 00분 ~ 11시 00분
교육 장소	충청북도 노인종합복지관
교육 참석인원	남: 11명 /여: 34명 /총 인원: 45명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

건강기능식품과 식품, 의약품 구별법, 마크 확인하기, 건강기능식품 구매 시 주의사항, 청약철회(반품)에 대한 정보제공, 이상 사례 신고센터(1577-2488)에 대한 교육으로 소중한 정보를 알려주어 교육에 대한 평가가 매우 높았으나 제공된 기념품 숫자가 적어 애로사항이 있었으며 코로나로 인하여 교육 일자의 변경에 대한 애로점이 있었음.

No. 26

교육 보고서

교육 추진단체	한국부인회 인천시지부
강사 이름/소속/직위	최동례 / 한국부인회 / 인천지부장
강사약력	취약계층강사, 농사랑 알리미강사
교육 일시	2021년 10월 22일 11시 00분
교육 장소	JST 제물포 스마트타운
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

- 건강기능식품과 일반식품과 의약품과의 구별할수 있는 교육이어서 유익했습니다.
- 허위, 과대, 표시 광고에 판단할 수 있는 내용이어서, 생활에 도움이 될 것입니다.
- 건강기능식품 이상사례 신고센터 1577-2488
- 건강을 위해서 건전한 소비생활에 필요한 교육이었습니다.

No. 27

교육 보고서

교육 추진단체	(사)대전세종소비자공익네트워크
강사 이름/소속/직위	도정자 / (사)대전세종소비넷 / 대표
강사약력	10년 이상
교육 일시	2021년 10월 25일 10시 00분
교육 장소	유등노인복지관
교육 참석인원	남: 5명 /여: 25명 /총 인원: 30명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

- 교육후기:

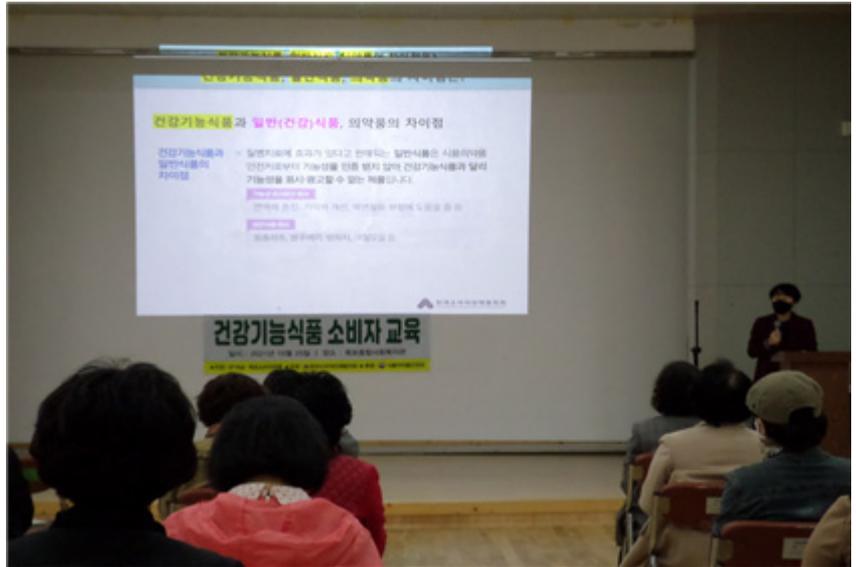
- 내용: 건강기능식품이란?,건강기능식품-일반식품-의약품의차이점,ox퀴즈,건강기능식품이상사례신고,허위광고에 속지않기(떳다방 등),피해사례,인증마크확인 등

- 분위기: 건강기능식품소비자교육을 실시하니 중장년층피교육자님들이 반갑게 해주셔서 분위기가 좋

았다. 위의 내용을 강의하였고, 피해사례와 인증마크
확인하기 등 유익한 강의였다고 좋아하였으며 준비
한 다과 등을 나누어 드렸음.

- 제안사항: 자주 이런 기회를 주셨으면 좋겠음.

교육 추진단체	전남·목포소비자연맹
강사 이름/소속/직위	김채선 / 전남·목포소비자연맹 / 사무국장
강사약력	식의약 안전교실 전문강사
교육 일시	2021년 10월 25일 16시 00분
교육 장소	목포종합사회복지관
교육 참석인원	남: 0명 /여: 30명 /총 인원: 30명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

PPT와 교재를 통해 교육하였으며 건강기능식품과 일반식품, 의약품의 차이에 대해 안내함. 코로나로 인해 면역력을 높이는 건강기능식품에 대한 관심 및 체질에 따른 건강기능식품 섭취 주의사항에 대해 질문이 많았음. 최근 새로운 건강기능식품이 많이 나오고 있는데 중복으로 섭취하면 안되는 종류의 정보 원함.

No. 29

교육 보고서

교육 추진단체	(사)한국여성소비자연합안산지부
강사 이름/소속/직위	김영순 (사)한국여성소비자연합안산지부 회장
강사약력	식의약 강사(2015~2021 현재)
교육 일시	2021년 10월 26일 12시
교육 장소	안산요양보호사교원원
교육 참석인원	남: 7명 /여: 30명 /총 인원: 37명

교육사진



	(없음)
	(없음)
교육 후기 및 제안사항 등	(없음)

No. 29-1

교육 보고서

교육 추진단체	(사)한국여성소비자연합안산지부
강사 이름/소속/직위	김영순 (사)한국여성소비자연합안산지부 회장
강사약력	식의약 강사(2015~2021 현재)
교육 일시	2021년 10월 31일 12시
교육 장소	안산요양보호사교원원
교육 참석인원	남: 7명 /여: 30명 /총 인원: 37명

교육사진



	(없음)
	(없음)
교육 후기 및 제안사항 등	(없음)

No. 30

교육 보고서

교육 추진단체	사)소비자교육중앙회 경북도지부
강사 이름/소속/직위	이인호 / 소비자교육중앙회 경북도지부 회장
강사약력	소비자교육전문강사
교육 일시	2021년 10월 27일 14시 00분
교육 장소	구미새마을회강당 4층
교육 참석인원	남: 0명 /여: 45명 /총 인원: 45명 (주부)
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

건강기능식품과 일반식품의 차이점과 건강기능식품
제품정보 확인하는 경로와 섭취 시 주의사항 등에
대해 알 수 있는 계기가 되어 좋았음

<p>교육 추진단체</p>	<p>경주YMCA</p>
<p>강사 이름/소속/직위</p>	<p>이은숙 / 경주YMCA 사무총장</p>
<p>강사약력</p>	<p>전문 소비자 강사 양성 교육</p>
<p>교육 일시</p>	<p>2021년 10월 27일 17시 00분</p>
<p>교육 장소</p>	<p>경주YMCA</p>
<p>교육 참석인원</p>	<p>남: 3명 /여: 27명 /총 인원: 30명</p>
<p>교육사진</p>	



교육 후기 및
제안사항 등

건강기능식품에 대한 전반적인 교육을 실시하여 많은 호응을 얻었으며 다양한 시청각 자료와 건강기능식품에 대해 관심이 돋보였음. 추후 이러한 교육을 자주 접할 수 있으면 좋겠다는 다수의 의견을 반영하여 교육이 이루어졌으면 좋겠음.

No. 32

교육 보고서

교육 추진단체	안산 소비자시민모임
강사 이름/소속/직위	이재연 / 안산소비자시민모임 / 교육본부장
강사약력	어르신, 중장년, 취약계층
교육 일시	2021년 10월 28일(목) 19시 00분
교육 장소	안산 소비자시민모임
교육 참석인원	남: 3명 /여: 27명 /총 인원: 30명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

- 중장년 교육으로 참여한 분들 중 건강기능식품을 한 번쯤은 먹어본 경험이 있는 것으로 확인하였다.
- 건강기능식품과 건강식품의 차이점에 대한 관심과 건강기능식품의 마크에 대한 관심이 많았다.
- 교육자료를 꼼꼼히 하나하나 읽어 보시고 반품에 대한 방법을 문의하셨다.
- 교육을 통하여 건강기능식품은 의약품이 아님을 인식하는 계기가 되었으며 구입할때 인증마크, 복용방

	법, 부작용에 대한 것을 주의깊게 살피겠다는 의지를 확인하였다.
--	-------------------------------------

No. 33

교육 보고서

교육 추진단체	(사)한국부인회 경상남도지부
강사 이름/소속/직위	곽윤주 / 한국부인회 / 수석부지부장
강사약력	취약계층 강사/식의약강사/소비자교육강사
교육 일시	2021년 10월 29일 14시 30분
교육 장소	의령종합사회복지관 장애인가족지원센터
교육 참석인원	남: 4명 /여: 26명 /총 인원: 30명
교육사진	 

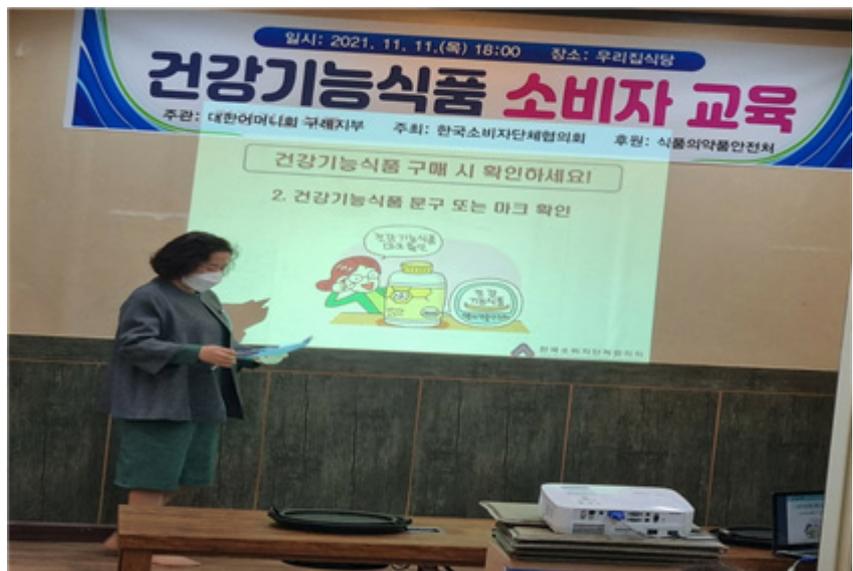


교육 후기 및
제안사항 등

- 건강기능식품 교육 후 건강식품과 건강기능식품을 구별할 수 있어 도움이 된다고 함
- 건강기능식품 구매 시 꼭 건강기능식품 인증마크 확인하도록 교육함.
- 나누어 준 교재는 보관 후 식약처 인증 원료를 확인 하는데 활용하도록 지도함.
- 교육시간과 설문지 교육전, 후, 만족도 조사 등 시간이 너무 많이 걸리고 설문지 글씨가 작아서 작성하기가 힘들다고함.

교육 추진단체	대한어머니회구례군연합회
강사 이름/소속/직위	도선심 / 대한어머니회구례연합회 / 부회장
강사약력	원예치료강사
교육 일시	2021년 11월 11일(목) 18시 00분
교육 장소	우리집 식당
교육 참석인원	남: 1명 /여: 27명 /총 인원: 28명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

코로나로 인하여 참석자가 적어
강의하기가 아쉬웠습니다.

□ 다문화가정 소비자교육(5회)

No.	교육단체명	일시	지역	인원
1	안동YWCA	2021-08-19	안동	26명
1-1	안동YWCA	2021-09-17	안동	26명
2	소비자교육중앙회	2021-09-11	충남	22명
3	한국소비자교육원	2021-10-24	광주	20명
4	한국소비자교육원	2021-11-05	하남	30명
5	한국여성소비자연합	2021-11-14	인천	27명

No. 01

교육 보고서

교육 추진단체	안동YWCA
강사 이름/소속/직위	강주영 / 안동YWCA / 사무총장
강사약력	소비자교육 강사 / 8년
교육 일시	2021년 8월 19일 14시 10분
교육 장소	안동YMCA교육장
교육 참석인원	남: 1명 /여: 25명 /총 인원: 26명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

어떤 제품을 어떻게 선택해야 할지 생각해보고 건강
기능식품에 대해서 올바르게 이해하고 지혜롭게 선
택할 수 있는 방법을 알아보았다.
O/X로 배워본 건강기능식품의 인증마크를 확인하고
인증마크가 있는 제품을 구매하도록 유도함.

No. 01-1

교육 보고서

교육 추진단체	안동YWCA
강사 이름/소속/직위	강주영 / 안동YWCA / 사무총장
강사약력	소비자교육 강사 / 8년
교육 일시	2021년 9월 17일 13시 30분
교육 장소	건강가족다문화지원센터
교육 참석인원	남: 1명 /여: 25명 /총 인원: 26명



교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

어떤 제품을 어떻게 선택해야 할지 생각해보고 건강 기능식품에 대해서 올바르게 이해하고 지혜롭게 선택할 수 있는 방법을 알아보았다.
O/X로 배워본 건강기능식품의 인증마크를 확인하고 인증마크가 있는 제품을 구매하도록 유도함.

No. 02

교육 보고서

교육 추진단체	소비자교육중앙회 충남도지부
강사 이름/소속/직위	임귀연 / 소비자교육중앙회 충남도지부 / 국장
강사약력	건강기능식품 소비자 맞춤형교육 강사 : 3년 식의약 안전교실 강사 : 5년
교육 일시	2021년 9월 11일 14시 00분 ~ 15시 00분
교육 장소	천안시 예수찬양선교회 강당
교육 참석인원	남: 0명 /여: 22명 /총 인원: 22명 (결혼이주여성)
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

충남 천안시 결혼이민자 여성 22명을 대상으로 건강기능
식품 아는 만큼 보여요! 교재를 중심으로 건강기능식품에
대한 전반적인 교육 실시 함.

건강기능식품은 의약품이 아님을 인지시키면서 건강기능
식품 구입 시 식품의약품안전처로부터 인증을 받은 건강
기능식품이라는 문구와 도안을 꼭 확인 하고 구입하기 등
교육실시.

간식비 1인 기준 3,000원 정도는 책정이 되길 요청 함.

No. 03

교 육 보 고 서

교육 추진단체	(사)한국소비자교육원
강사 이름/소속/직위	박성수 / (사)한국소비자교육원광주지부 / 부지부장
강사약력	취약계층전문강사, 건기식강사, 식의약강사
교육 일시	2021년 10월 24일 15시 00분 ~ 16시 00분
교육 장소	(사)한국소비자교육원광주지부 교육장
교육 참석인원	남: 8명 /여: 12명 /총 인원: 20명

교육사진





교육 후기 및 제안사항 등

교육을 마친 후 강의 내용에 따른 질의응답의 시간 및 강의 평과 설문조사의 시간을 가졌다. 이날 교육에 참석한 라오스 여성 아논은 "실생활에 꼭 필요한 정보를 쉽게 설명해 주어 도움이 많이 됐다."며 "앞으로 건강기능식품을 구매할 때 꼭 마크를 확인 해야겠다"고 말했다.

No. 04

교육 보고서

교육 추진단체	한국소비자교육원하남지부
강사 이름/소속/직위	박정희 / 한국소비자교육원하남지부 / 지부장
강사약력	식의약전문강사, 취약계층교육 전문강사
교육 일시	2021년 11월 5일(금) 16시 00분 ~ 17시 00분
교육 장소	(사)국제외국인센터
교육 참석인원	남: 2명 /여: 28명 /총 인원: 30명

교육사진





교육 후기 및
제안사항 등

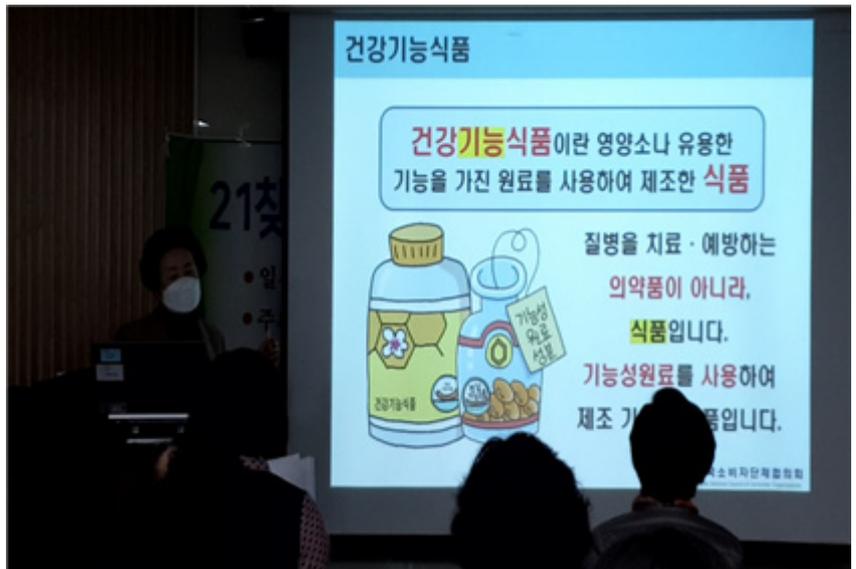
- 한국 정서에 적응하도록 노력하는 다문화 이주민 대상으로 교육을 진행하며 부모님의 건강을 위해 건강기능식품을 선물할 때 건강기능식품에 대한 올바른 구별법과 복용법에 대한 교육을 진행했으며 유익하게 느껴졌다고 합니다.
- 교육대상자 중 시력과 관련된 건강기능식품, 관절에 관한 건강기능식품을 함께 먹고 있는데 괜찮은 복용방법 인지 질문이 있었는데, 여러 가지의 건강기능식품을 함께 섭취하거나 특히 약을 함께 복용하는 교육대상자는 꼭 담당 의사와 상의 후

	<p>복용해야 한다는 사실을 교육하였습니다.</p> <p>○ 교육대상자였던 다문화이주민들은 평소 접하기 힘든 좋은 교육을 받았다고 긍정적인 평가를 받았습니다.</p>
--	--

No. 05

교육 보고서

교육 추진단체	한국여성소비자연합인천시지회
강사 이름/소속/직위	이순복 / 한국여성소비자연합인천시지회 / 시회장
강사약력	2015년~현재 취약계층소비자교육 강사 2018년~현재 수돗물시민네트워크 강사
교육 일시	2021년 11월 14일 15시 00분
교육 장소	인천서구가정교회
교육 참석인원	남: 8명 / 여: 19명 / 총 인원: 27명
교육사진	 



교육 후기 및 제안사항 등

건강기능식품 소비자 맞춤형 교육은 다문화교회에서 다문화가정을 대상으로 참석자 남자8명, 여자19명, 총27명이 참석한 가운데 인천 서구 가정교회에서 실시하였다.

베트남 가정 8가구이며 19명이 일본인 가정이 이번 교육에 참여했다. 건강기능식품은 질병의 예방이나 치료를 하는 "의약품"이 아니고 식품이라는 인식을 심어주었다. 건강기능식품섭취 후 부작용이 생기면 자가진단-섭취중단-의사의 진단이나 상담 및 신고를

	<p>통해 이상사례신고센터는 1577-2488을 확인시킨바 있다.</p> <p>교육을 처음 받았다는 분들이 교육이 너무 좋았으며 다음 기회가 있으면 꼭 다시 받고 싶다며 큰 성과를 보았으며, 교육 만족도 조사에서도 매우 그렇다, 그렇다는 98%로 교육내용이 매우 좋았다는 평을 받았다.</p>
--	---

□ 20대 잠재적소비자 소비자교육(1회)

No.	교육단체명	일시	지역	인원
1	소비자공익네트워크	2021-08-15	울산	31명

No. 01

교 육 보 고 서

교육 추진단체	울산소비자공익네트워크
강사 이름/소속/직위	박정화/울산소비자공익네트워크/지부장
강사약력	2005년~현재
교육 일시	2021년 8월 15일 9시
교육 장소	울산가족문화센터 소연회장
교육 참석인원	남: 4명/여: 27명 /총 인원: 31명
교육사진	
	



교육 후기 및
제안사항 등

교육 참여자가 20대인 잠재적 소비자로서 건강기능
식품에 대한 정확한 정보인식이 부족하여 지속적인
교육과 홍보가 필요함

7-3. 건강기능식품을 구입할 때, 식약처에서 인정한 건강기능식품의 안전성에 대해 얼마나 신뢰하십니까?

- ① 많이 신뢰했다(명) ② 약간 신뢰했다(명)
③ 별로 신뢰하지 않았다(명) ④ 많이 신뢰하지 않았다(명)

8. 건강기능식품을 섭취한 후, 기능성(효과)에 얼마나 만족하십니까?

- ① 매우 만족(명) ② 만족(명) ③ 보통(명)
④ 불만족(명) ⑤ 매우 불만족(명)

9. 어르신, 건강기능식품을 섭취한 후 이상반응이 발생한 적이 있으십니까?

- ① 있다(명) → 9-1번 ② 없다(명) → 10번

9-1. <이상반응이 발생한 경우> 소비자 상담을 받아보셨습니까?

- ① 받았다(명) ② 받지 않았다(명)

○ 10~12번 문항은 교육만족도 및 모든 응답자에 대한 일반적인 질문입니다.

10. 이번 건강기능식품 교육에 대해 만족하십니까?

- ① 매우 만족(명) ② 만족(명) ③ 보통(명)
④ 불만족(명) ⑤ 매우 불만족(명)

11. 어르신의 성별은 무엇입니까?

- ① 남(명) ② 여(명)

12. 어르신의 연령은 어떻게 되십니까?

- ① 60대(명) ② 70대(명) ③ 80대 이상(명)

교육과 설문에 응해주셔서 감사합니다. 건강하세요 ♡

안녕하십니까? 본 조사는 건강기능식품에 대한 소비자인식을 알아보기 위하여 실시되는 것으로서, 일상적 경험과 의견을 모아 연구 자료로 삼고자 하니, 솔직하게 답변해주시면 감사하겠습니다.

2021년 8월 ~ 11월 한국소비자단체협의회

1. 일반식품과 건강기능식품을 구별하는 기준에 해당하는 것은 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 건강기능식품 인증마크 ② 제조사 ③ 판매처 ④ 제품의 가공 여부 ⑤ 모르겠다



2. 이 인증마크는 어떤 식품을 확인할 수 있는 마크라고 생각하십니까?

- ① 유기농식품 ② 의약품 ③ 건강기능식품 ④ 모르겠다

3. 건강기능식품 사실 때 어떤 것을 확인하십니까?(중복 응답 가능)

- ① 가격 ② 기능성 ③ 유통기한 ④ 건강기능식품 문구와 마크
⑤ 함량(용량) ⑥ 섭취 시 주의사항 ⑦ 광고 ⑧ 기타()

4. 건강기능식품은 어떤 국가기관에서 관리하고 있는 것으로 알고 계십니까?

- ① 농림축산식품부 ② 식품의약품안전처 ③ 기획재정부
④ 공정거래위원회 ⑤ 모르겠다

5. 건강기능식품은 어떤 종류에 속하는 것으로 알고 계십니까?

- ① 식품 ② 의약품 ③ 의약외품 ④ 모르겠다

6. 건강기능식품을 잘못 샀을 때, 어떻게 반품하는지 알고 계십니까?

- ① 안다 ② 조금은 안다 ③ 전혀 모른다

7. 건강기능식품 섭취로 인한 이상사례를 신고하는 '건강기능식품 이상사례 신고센터 (1577-2488)'가 있는 것을 알고 계십니까?

- ① 안다 ② 모른다

8. 이전에 건강기능식품 교육을 받아 보신 적이 있으십니까?

- ① 있다 ② 없다

설문에 응해주셔서 감사합니다.

중장년층 소비자용

(교육 후) 설문지

○ 1~6번 문항은 건강기능식품과 관련된 일반적인 질문입니다.

1. 일반식품과 건강기능식품을 구별하는 기준에 해당하는 것은 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 건강기능식품 인증마크 ② 제조사 ③ 판매처 ④ 제품의 가공 여부 ⑤ 모르겠다



2. 이 인증마크는 어떤 식품을 확인할 수 있는 마크라고 생각하십니까?

- ① 유기농식품 ② 의약품 ③ 건강기능식품 ④ 모르겠다

3. 건강기능식품을 관리하는 기관은 어디로 알고 계십니까?

- ① 농림축산식품부 ② 식품의약품안전처 ③ 기획재정부
④ 공정거래위원회 ⑤ 모르겠다

4. 건강기능식품은 어떤 종류에 속하는 것으로 알고 계십니까?

- ① 식품 ② 의약품 ③ 의약외품 ④ 모르겠다

5. 건강기능식품을 잘못 구매했을 때, 반품하는 방법을 알고 계십니까?

- ① 안다 ② 조금은 안다 ③ 전혀 모른다

6. 건강기능식품 섭취로 인한 이상사례를 신고하는 '건강기능식품 이상사례 신고센터 (1577-2488)'가 있는 것을 알고 계십니까?

- ① 안다 ② 모른다

○ 7~9번 문항은 건강기능식품 구입 경험과 관련된 질문입니다.

7. 건강기능식품을 직접 사 보신 적 있으십니까?

- ① 있다 → 7-1번 ② 없다 → 8번

7-1. 건강기능식품을 구입할 때 건강기능식품 인증마크를 확인하셨습니다가?

- ① 확인했다 ② 확인하지 않았다 ③ 기억이 안 난다

다문화 가정 소비자용

* 거수조사 후 강사님이 직접 기입해주시기 바랍니다.

(교육 전) 설문지

○ 1~6번 문항은 건강기능식품과 관련된 O, X 질문입니다.

1. (PPT로 HACCP 마크를 보여주며) 다음 그림은 건강기능식품 마크다. (답:X)

- ① 그렇다(명) ② 아니다(명)

2. 건강기능식품은 식품의약품안전처에서 관리하고 있다. (답:O)

- ① 그렇다(명) ② 아니다(명)

3. 판매자가 몸에 좋다고 권하는 포장된 식품은 모두 다 건강기능식품이다. (답:X)

- ① 그렇다(명) ② 아니다(명)

4. 건강기능식품은 의약품이다. (답:X)

- ① 맞다(명) ② 아니다(명)

5. 건강기능식품을 방문·전화권유·다단계판매로 구입했을 때, 14일 이내에 청약철회(반품)하는 것이 가능하다. (답:O)

- ① 그렇다(명) ② 아니다(명)

6. 건강기능식품 섭취로 인한 이상사례를 신고하는 '건강기능식품 이상사례 신고센터 (1577-2488)'가 있다. (답:O)

- ① 그렇다(명) ② 아니다(명)

7. 건강기능식품 교육을 받아 보신 적이 있으십니까?

- ① 있다(명) ② 없다(명)

응답해 주셔서 감사합니다.

7-2. 건강기능식품을 구입할 때, 식약처에서 인정한 건강기능식품의 기능성에 대해 얼마나 신뢰하십니까?

- ① 많이 신뢰했다(명) ② 약간 신뢰했다(명)
③ 별로 신뢰하지 않았다(명) ④ 많이 신뢰하지 않았다(명)

7-3. 건강기능식품을 구입할 때, 식약처에서 인정한 건강기능식품의 안전성에 대해 얼마나 신뢰하십니까?

- ① 많이 신뢰했다(명) ② 약간 신뢰했다(명)
③ 별로 신뢰하지 않았다(명) ④ 많이 신뢰하지 않았다(명)

8. 건강기능식품을 섭취한 후, 기능성(효과)에 얼마나 만족하십니까?

- ① 매우 만족(명) ② 만족(명) ③ 보통(명)
④ 불만족(명) ⑤ 매우 불만족(명)

9. 건강기능식품을 섭취한 후 이상 반응이 발생한 적이 있으십니까?

- ① 있다(명) → 9-1번 ② 없다(명) → 10번

9-1. <이상 반응이 발생한 경우> 소비자 상담을 받아보셨습니까?

- ① 받았다(명) ② 받지 않았다(명)

○ 10~12번 문항은 교육 만족도 및 모든 응답자에 대한 일반적인 질문입니다.

10. 이번 건강기능식품 교육에 대해 만족하십니까?

- ① 매우 만족(명) ② 만족(명) ③ 보통(명)
④ 불만족(명) ⑤ 매우 불만족(명)

11. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남(명) ② 여(명)

12. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

- ① 20대(명) ② 30대(명) ③ 40대(명)
④ 50대(명) ⑤ 60대 이상(명)

교육과 설문에 응해주셔서 감사합니다. 건강하세요 ♡

안녕하십니까? 본 조사는 건강기능식품에 대한 소비자인식을 알아보기 위하여 실시되는 것으로서, 일상적 경험과 의견을 모아 연구 자료로 삼고자 하니, 솔직하게 답변해주시면 감사하겠습니다.

2021년 8월 ~ 11월 한국소비자단체협의회

1. 일반식품과 건강기능식품을 구별하는 기준에 해당하는 것은 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 건강기능식품 인증마크 ② 제조사 ③ 판매처 ④ 제품의 가공 여부 ⑤ 모르겠다



2. 이 인증마크는 어떤 식품을 확인할 수 있는 마크라고 생각하십니까?

- ① 유기농식품 ② 의약품 ③ 건강기능식품 ④ 모르겠다

3. 건강기능식품 사실 때 어떤 것을 확인하십니까?(중복 응답 가능)

- ① 가격 ② 기능성 ③ 유통기한 ④ 건강기능식품 문구와 마크 ⑤ 함량(용량) ⑥ 섭취 시 주의사항 ⑦ 광고 ⑧ 기타()

4. 건강기능식품은 어떤 국가기관에서 관리하고 있는 것으로 알고 계십니까?

- ① 농림축산식품부 ② 식품의약품안전처 ③ 기획재정부 ④ 공정거래위원회 ⑤ 모르겠다

5. 건강기능식품은 어떤 종류에 속하는 것으로 알고 계십니까?

- ① 식품 ② 의약품 ③ 의약외품 ④ 모르겠다

6. 건강기능식품을 잘못 샀을 때, 어떻게 반품하는지 알고 계십니까?

- ① 안다 ② 조금은 안다 ③ 전혀 모른다

7. 건강기능식품 섭취로 인한 이상사례를 신고하는 '건강기능식품 이상사례 신고센터 (1577-2488)'가 있는 것을 알고 계십니까?

- ① 안다 ② 모른다

8. 이전에 건강기능식품 교육을 받아 보신 적이 있으십니까?

- ① 있다 ② 없다

설문에 응해주셔서 감사합니다.

잠재적 소비자용

(교육 후) 설문지

○ 1~6번 문항은 건강기능식품과 관련된 일반적인 질문입니다.

1. 일반식품과 건강기능식품을 구별하는 기준에 해당하는 것은 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 건강기능식품 인증마크 ② 제조사 ③ 판매처 ④ 제품의 가공 여부 ⑤ 모르겠다



2. 이 인증마크는 어떤 식품을 확인할 수 있는 마크라고 생각하십니까?

- ① 유기농식품 ② 의약품 ③ 건강기능식품 ④ 모르겠다

3. 건강기능식품을 관리하는 기관은 어디로 알고 계십니까?

- ① 농림축산식품부 ② 식품의약품안전처 ③ 기획재정부
④ 공정거래위원회 ⑤ 모르겠다

4. 건강기능식품은 어떤 종류에 속하는 것으로 알고 계십니까?

- ① 식품 ② 의약품 ③ 의약외품 ④ 모르겠다

5. 건강기능식품을 잘못 구매했을 때, 반품하는 방법을 알고 계십니까?

- ① 안다 ② 조금은 안다 ③ 전혀 모른다

6. 건강기능식품 섭취로 인한 이상사례를 신고하는 '건강기능식품 이상사례 신고센터 (1577-2488)'가 있는 것을 알고 계십니까?

- ① 안다 ② 모른다

○ 7~11번 문항은 건강기능식품 구입 경험과 관련된 질문입니다.

7. 건강기능식품을 직접 사 보신 적 있으십니까?

- ① 있다 → 7-1번 ② 없다 → 8번

7-1. 건강기능식품을 구입할 때 건강기능식품 인증마크를 확인하셨습니다?

- ① 확인했다 ② 확인하지 않았다 ③ 기억이 안 난다

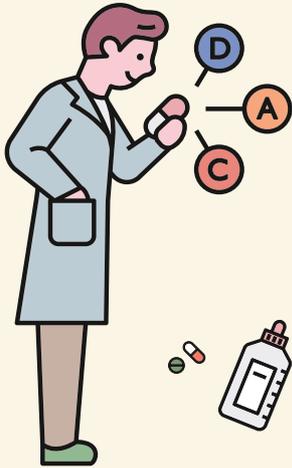


국민의 내일을 위한 정부혁신
보다 나은 [식약처]

2021 건강기능식품
소비자 맞춤형 교육

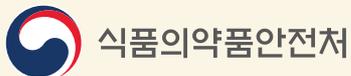
건강 기능 식품

아는 + 만큼
보여요!



건강
기능식품

식품의약품안전처



CONTENTS

- 01. 건강기능식품이란 무엇일까요? 3
- 02. 건강기능식품과 일반식품, 의약품과의 차이점은? 4
- 03. 건강기능식품이라는 문구와 마크를 꼭 확인하세요! 5
- 04. 건강기능식품 이렇게 섭취하세요! 6
- 05. 건강기능식품 이상사례 이렇게 신고하세요! 7
- 06. 의약품과 함께 드실 때는 주의하세요! 8
- 07. 허위·과대·비방의 표시·광고에 속지마세요! 9
- 08. 건강기능식품 제품 정보 이렇게 확인하세요! 10
- 09. 건강기능식품 구매 시 주의하세요! 11
- 10. 건강기능식품 구매 후 문제가 생겼을 때? 12
- 11. 건강기능식품 바로 알기! 14



참고자료

- 1. 주요 소비자 피해사례 유형 15
- 2. 내용증명 우편제도 16
- 3. 기능성 내용 및 섭취 시 주의사항 19



이

건강기능식품이란 무엇일까요?

건강기능식품이란?

- 일상적인 식생활에서 부족하기 쉬운 영양소나 유용한 기능성을 가진 원료(성분)를 사용하여 제조한 식품으로 식품의약품안전처로부터 안전성과 기능성을 과학적으로 인증받은 제품입니다.

기능성이란?

- 인체구조 및 기능에 대하여 영양소를 조절하거나 생리학적 작용 등과 같은 보건용도에 유용한 효과를 얻는 것을 말합니다.

예시
기억력 개선·혈행 개선에 도움을 줄 수 있음, 뼈 건강에 도움을 줄 수 있음 등



02

건강기능식품과 일반식품, 의약품과의 차이점은?

건강기능식품과 일반식품의 차이점

- 질병치료에 효과가 있다고 판매되는 일반식품은 식품의약품 안전처로부터 기능성을 인증 받지 않아 건강기능식품과 달리 기능성을 표시·광고할 수 없는 제품입니다.

기능성 표시광고 예시

면역력 증진, 기억력 개선, 배변활동 원활에 도움을 줌 등

일반식품 예시

동충하초, 블루베리, 쌍화차, 크릴오일 등

건강기능식품과 의약품의 차이점

- 의약품은 특정 질병을 직접적으로 치료·예방하고 사람이나 동물의 질병을 진단·치료·경감·처치하거나, 사람이나 동물의 구조와 기능에 약리학적 영향을 줄 목적으로 사용되는 것을 말합니다.
- 건강기능식품은 질병의 예방 및 치료 목적이 아닌 인체에 유용한 기능성 원료나 성분을 이용하여 국민의 건강증진에 이바지함을 목적으로 하는 식품입니다.



03

건강기능식품이라는 문구와 마크를 꼭 확인하세요!

- 식품의약품안전처에 신고된 건강기능식품에만 제품 포장에 ‘건강기능식품’이라는 문구와 마크가 표기되어 있습니다. 건강기능식품이라는 문구와 마크가 표기되어 있지 않은 식품은 기능성과 관련 없는 ‘일반식품’입니다.
- 따라서 제품을 구입하기 전에 건강기능식품의 포장에 ‘건강기능식품’이라는 문구와 마크가 표시되어 있는지를 반드시 확인해야 합니다.
 - ▶ GMP(우수건강기능식품제조기준) : 건강기능식품 원료부터 완제품에 이르기까지 모든 공정을 과학적이고 체계적으로 관리



04

건강기능식품 이렇게 섭취하세요!

- 건강기능식품은 제품마다 섭취량과 섭취방법, 섭취 시 주의사항이 정해져 있으므로 반드시 제품에 기재된 섭취량, 섭취방법, 섭취 시 주의사항을 확인하고 권장량에 맞춰 섭취하여야 안전합니다.

※ 섭취량은 ‘먹는 양’, 섭취방법은 ‘먹는 방법’, 섭취 시 주의사항은 ‘먹을 때 주의 사항’으로 이해하시면 됩니다.

- 건강기능식품에 표시된 섭취량과 섭취방법 이상으로 섭취한다고 해서 그 기능이 더 커지는 것은 아니며, 섭취량 이상 많은 양을 섭취하시면 부작용이 발생할 수 있습니다.



05

건강기능식품 이상사례 이렇게 신고하세요!

- 건강기능식품은 안전성이 확인된 제품이 시장에 유통·판매되지만, 개인별 체질, 유해물질 혼입·오염 등으로 인해 부작용(이상사례)가 발생할 수 있습니다.
- 그러나 건강기능식품 섭취로 발생한 이상증상의 원인은 과학적으로 명확하게 밝혀지기 전까지는 건강기능식품에 의한 것이라고 판단하기 어려우므로 ‘부작용’이라는 말보다 ‘이상사례’라고 말합니다.
- 일단 건강기능식품을 섭취하면서 몸에 이상이나 불편함을 느꼈다면 당장 섭취를 중단하고, 병원 등을 찾아가 전문가의 도움을 받아야 합니다.
- 건강기능식품을 섭취하면서 발생하는 이상사례 상담 및 신고는 ☎1577-2488 또는 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)의 “통합민원상담”(왼쪽상단에 위치) → “건강기능식품 이상 보고”를 이용하시면 됩니다.

이상사례 의심증상

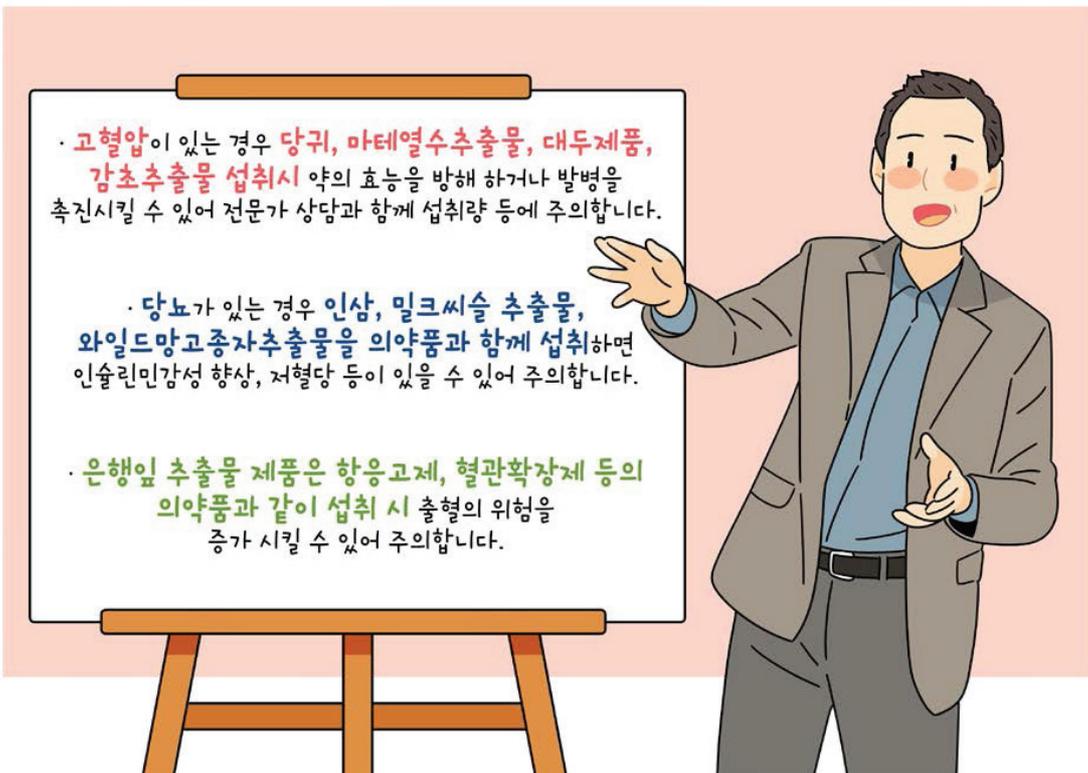
설사, 메스꺼움, 구토, 복통, 위염, 위경련, 피부변색, 가려움증, 발진, 부종, 어지러움, 호흡곤란 등



06

의약품과 함께 드실 때는 주의하세요!

- 건강기능식품은 질병 예방 및 치료를 위한 의약품 대신할 수는 없습니다.
- 건강기능식품을 의약품과 함께 드실 때 경우에 따라서는 건강기능식품에 있는 성분과 의약품에 있는 성분이 서로 작용하여 이상사례가 발생하거나 의약품의 효능이 감소할 수 있습니다.
- 특히, 만성적인 질환을 앓고 있거나 현재 복용하는 의약품이 있는 분은 건강기능식품을 드시기 전에 반드시 의사·약사 등 전문가와 상담하세요.



08

건강기능식품 제품 정보 이렇게 확인하세요!

- 구매하신 건강기능식품이 정상적으로 국내 제조 또는 수입 통관된 제품인지 알고자 하시는 경우 “식품안전나라”를 통해 자세한 정보 확인이 가능합니다.

※ 식품안전나라 (<http://www.foodsafetykorea.go.kr>)



- 해외 인터넷 사이트에서 판매되고 있는 제품을 조사한 결과, 일부 제품에서 유해물질이 검출되어 국내 반입이 금지되기도 하여, 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)의 “위해·예방정보” ➡ “해외직구 정보”에서 해외직구 관련 정보를 확인해 보는 것이 안전합니다.

09

건강기능식품 구매 시 주의하세요!

- 건강기능식품은 식품의약품안전처에서 인정된 기능성만 표시할 수 있고, 기능성 원료(성분)에 따라 기능성이 다르므로 기능성 내용 및 기능성분을 확인하여 자신의 섭취 목적에 맞는 제품을 선택하는 것이 중요합니다.
- 상품의 표시사항, 유통기한, 제조원, 판매원 및 계약서를 꼼꼼히 읽어본 뒤 계약을 결정하세요.

건강기능식품 표시 의무사항

- 건강기능식품표시(도안)
- 제품명
- 업소명 및 소재지
- 유통기한 및 보관방법
- 내용량
- 영양 및 기능정보
- 섭취량, 섭취방법 및 섭취시 주의사항
- 원료명 및 함량
- 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아니라는 내용의 표현
- 소비자 안전을 위한 주의사항



건강기능식품 관련 표시(도안)



건강기능식품



GMP(우수건강기능식품제조기준)

10

건강기능식품 구매 후 문제가 생겼을 때?

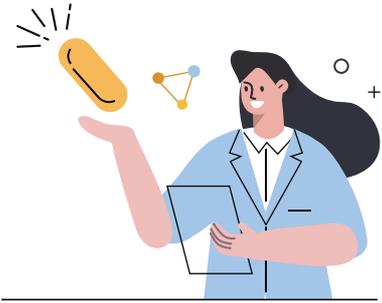
- **충동구매나 강요에 의한 구매 시** 포장을 개봉하지 말고, 영업자가 개봉 하였더라도 **반품, 환불이 가능하니 전화 또는 내용증명을 통해 청약철회**를 하거나 **상담센터에 도움을 요청**하세요.

※ 청약철회란?

- 물품 구입 후 소비자가 변심을 이유로 정해진 기간 내 위약금이나 손해배상 책임 없이 계약을 취소할 수 있도록 한 권리로, 제품에 손상이 없어야 합니다.
 - 모든 거래에서 청약철회권이 인정되는 것은 아니며 특별히 소비자를 보호할 필요가 있다고 인정된 특수한 거래 분야(방문 판매·전자상거래판매·전화권유 판매·다단계 판매·할부거래)에서만 인정됩니다.
 - 건강기능식품을 청약철회하는 경우에는 포장 훼손이나 일부 섭취가 있으면 안 되며, 본인이 이상하다고 느끼거나 효과가 없다는 이유로는 청약철회가 되지 않습니다.
- 전화, 행사장, 집 등의 장소에서 구입한 상품은「방문판매등에 관한 법률」에 따라 **물품을 구입한지 14일 이내에 해약이 가능합니다**(단, 상품이 훼손되지 않은 경우).

홈쇼핑에서 구입하는 경우 홈쇼핑 업체 이름, 주소, 전화번호를 기재해두며, 청약철회를 할 때 내용증명우편을 보내 철회 의사를 확실하게 하는 것이 좋습니다.

※ 계약해지 요구는 반드시 서면으로 내용증명우편을 보내야 합니다.



○ 청약철회 기간

판매방식	청약철회기간	관련법
<ul style="list-style-type: none"> · 방문판매(노상판매, 홍보관) · 전화권유판매 · 다단계판매 · 계속거래 · 사업권유거래 	14일	방문판매등에 관한 법률
<ul style="list-style-type: none"> · 전자상거래 · 통신판매(TV홈쇼핑 등) · 통신판매중개 	7일	전자상거래등에서의 소비자보호에 관한 법률
<ul style="list-style-type: none"> · 할부거래 	7일	할부거래에 관한 법률

- 건강기능식품 이상사례신고센터 **국번없이 1577-2488**
- 부정·불량식품신고센터 **국번없이 1399**
- 소비자상담센터 **전국 어디서나 국번없이 1372**

11

건강기능식품 바로 알기!

건강기능식품을 구입할 때

- 건강기능식품 표시 및 인증 도안을 반드시 확인하세요.
- 정식으로 제조(수입)된 건강기능식품은 **업소명, 원재료명, 유통기한** 등이 한글로 표시되어 있으므로 꼼꼼히 살피고 구매하세요.
- 건강기능식품은 **병을 치료하는 약이 아니므로** 속지않도록 주의하세요.



건강기능식품을 섭취할 때

- 건강기능식품은 일일섭취량이 정해져 있으므로 제품에 표시된 **섭취량, 섭취방법, 주의사항**을 확인하세요.
- 병원 치료 중이거나 의약품 복용하는 경우 **의사와 상담 후** 섭취하는 것이 좋습니다.
- **여러 개 제품을 동시에** 먹거나 **과다 섭취**할 경우 이상사례가 발생할 수 있으므로 주의 하셔야 합니다.



참고
자료

주요 소비자 피해사례 유형

- 판매원의 광고에 **충동구매** 했는데 **반품**을 해주지 않습니다.
- 전화나 길거리, 뒤통방 등에서 상품을 설명하고 인적사항을 적어간 후 **일방적으로** 상품을 보내와서는 **대금**을 청구합니다.
- 판매원이 샘플 또는 무료체험이라고 안내하면서 섭취하게 한 후, 상품을 복용했다며 **대금**을 청구합니다.
- 만병통치약이라고 했는데 복용 후 오히려 **부작용**이 나타납니다.
- **대금**을 안 내면 자녀의 직장이나 집에 찾아가거나 **알리겠다**고 **협박**합니다.
- 저가의 관광 상품 판매장에 동행했다가 녹용, 동충하초, 홍삼 유사제품 등을 고가에 구입하고, 추후 **반품**을 요청하였으나 **받아주지** 않습니다.
- 고혈압, 동맥경화, 당뇨, 관절염 등 질병의 예방 및 치료에 효과가 있다는 체험기, 섭취 후 효과 없으면 100% 환불보장, 의사추천 등 소비자를 오인·혼동시키는 광고를 하면서 **판매 후에는 아무런 책임**을 지지 않습니다.

참고
자료

내용증명 우편제도

내용증명 우편제도

- 우체국에서 언제, 누구에게 어떤 내용의 문서를 발송했다는 사실을 서면으로 증명해 주는 특수우편 제도로 증명된 우편물을 **내용증명 우편**이라고 합니다.
- 내용증명 우편은 서면내용의 정확한 전달은 물론 보낸 사실에 대한 증거로서 활용됩니다.

내용증명 우편을 보내는 이유

- 전화로만 해약을 통보할 경우 나중에 사업자가 해약을 통보받은 사실이 없다고 주장하면 해결이 어려워질 수 있습니다.
- 해약해준다는 말만 믿고 기다리다 **청약철회기간인 14일(또는 7일)**이 지나면 **청약철회가 거부**될 수 있습니다.
- 방문판매, 전화권유판매, 통신판매, 할부거래 등의 계약해지 요구는 반드시 서면으로 알려야 하나, 일반우편 발송 시에는 분실 또는 수신자가 받은 사실을 부인하거나 수취 거절하여 반송되는 경우가 있으므로 이를 예방하기 위한 것입니다.

내용증명 우편 작성방법

- 계약서를 받은 날이나 **상품을 받은 날** 또는 **판매자의 주소를 알았거나 알 수 있었던 날로부터 14일(또는 7일) 이내**에 보내야 합니다. 단, 내용증명 우편을 발송한 날까지 포함됩니다.

- **내용증명서를 3부**(신용카드 결제인 경우에는 4부) 작성하여 판매자에게 1부, 신용카드사에 1부를 발송하고 나머지는 소비자와 우체국이 각각 1부씩 보관함으로써, 향후 분쟁이 생길 때 우체국에서 청약철회 내용을 증명하는데 활용할 수 있습니다.

오프라인 내용증명 작성방법

1 계약서 및 상품을 받거나 또는 판매자의 주소를 안 날로부터 14일 이내에 보내야 함
(단, 내용증명 우편을 발송한 날까지 포함됩니다.)

2 내용증명서 3부(신용카드 결제인 경우 4부) 작성하여 판매자에게 1부, 신용카드사에 1부를 발송하고 나머지는 소비자와 우체국이 각각 1부씩 보관함

3 향후 분쟁이 생길 때 우체국에서 청약철회 내용을 증명하는데 활용할 수 있음

온라인 내용증명 작성방법

1 우체국 사이트에 접속한 후 회원가입을 함

2 로그인 후 메뉴에서 우편 → 부가서비스 → 내용증명 → 내용증명신청 → 주민번호입력(공인인증서 필참) 후 내용을 작성함

3 작성 후 대금결제를 하면 내용증명 접수가 완료됨

4 내용증명 발송여부를 확인하고자 할 때는 최초 메인화면에서 이용내역 클릭 후 접수내용을 확인하면 됨

참고
자료

청약철회 통보서

청약철회 통보서

수신 1(판매자)

- 수신 : ○○○회사 대표 귀하
- 주소 : ○○시 ○○구 ○○로 ○○
- 전화번호 :

수신 2(신용카드회사)

- 신용카드로 결제한 경우
- 수신 : ○○신용카드사 대표이사 귀하
- 주소 : ○○시 ○○구 ○○로 ○○
- 전화번호 :

발송인 인적사항

- 성명 :
- 주소 :
- 전화번호 :

통보내용

- 본인은 귀사(○○○회사)로부터 다음과 같이 물품을 구매한 바 있습니다.
 - 구매일자 :
 - 구입품목 :
 - 구입금액 :
 - 기지불액 :
- 본인은 (할부거래에 관한 법률, 전자상거래 등에서의 소비자보호에 관한 법률, 방문판매 등에 관한 법률)에 의거하여 ○○○년 ○○월 ○○일자로 계약을 철회하고자 하오니 조치하여 주시기 바랍니다.

○○○○년 ○○월 ○○일

발송인 (인)

○○○ 귀하

참고
자료

기능성 내용 및 섭취 시 주의사항

1. 고시된 원료

가. 영양소

번호	영양소	기능성 내용	기능(재)분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
1	비타민 A	<ul style="list-style-type: none"> 어두운 곳에서 시각 적응을 위해 필요 피부와 점막을 형성하고 기능을 유지하는데 필요 상피세포의 성장과 발달에 필요 	비타민 A	210~1,000 ug RE	-
2	베타 카로틴	<ul style="list-style-type: none"> 어두운 곳에서 시각 적응을 위해 필요 피부와 점막을 형성하고 기능을 유지하는데 필요 상피세포의 성장과 발달에 필요 	베타 카로틴	0.42~7 mg	<ul style="list-style-type: none"> 흡연자는 섭취 시 전문가와 상담할 것 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
3	비타민 D	<ul style="list-style-type: none"> 칼슘과 인이 흡수되고 이용되는데 필요 뼈의 형성과 유지에 필요 골다공증 발생 위험 감소에 도움을 줌 	비타민 D	3~10 μg	<ul style="list-style-type: none"> 고칼슘혈증이 있거나 의약품 복용 시 전문가와 상담할 것 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
4	비타민 E	<ul style="list-style-type: none"> 항산화 작용을 하여 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요 	비타민 E	3.3~400 mg α-TE	-
5	비타민 K	<ul style="list-style-type: none"> 정상적인 혈액응고에 필요 뼈의 구성에 필요 	비타민 K	21~1,000 μg	<ul style="list-style-type: none"> 항응고제 등 복용 시 전문가와 상담할 것 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

번호	영양소	기능성 내용	기능(재)분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
6	비타민 B ₁	• 탄수화물과 에너지 대사에 필요	비타민 B ₁	0.36~100 mg	• 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
7	비타민 B ₂	• 체내 에너지 생성에 필요	비타민 B ₂	0.42~40 mg	• 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
8	나이아신	• 체내 에너지 생성에 필요	나이아신	니코틴산 : 4.5~23 mg 니코틴산아미드 : 4.5~670 mg	-
9	판토텐산	• 지방, 탄수화물, 단백질 대사와 에너지 생성에 필요	판토텐산	1.5~200 mg	• 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
10	비타민 B ₆	• 단백질 및 아미노산 이용에 필요 • 혈액의 호모시스테인 수준을 정상적으로 유지하는데 필요	비타민 B ₆	0.45~67 mg	-
11	엽산	• 세포와 혈액생성에 필요 • 태아 신경관의 정상 발달에 필요 • 혈액의 호모시스테인 수준을 정상적으로 유지하는데 필요	엽산	120~400 μ g	-
12	비타민 B ₁₂	• 정상적인 엽산 대사에 필요	비타민 B ₁₂	0.72~2,000 μ g	• 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
13	비오틴	• 지방, 탄수화물, 단백질 대사와 에너지 생성에 필요	비오틴	9~900 μ g	• 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)분류	일일섭취량	섭취 시 주의사항
14	비타민 C	<ul style="list-style-type: none"> • 결합조직 형성과 기능유지에 필요 • 철의 흡수에 필요 • 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요 	비타민 C	30~1,000 mg	<ul style="list-style-type: none"> • 항산화 작용을 하여 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요
15	칼슘	<ul style="list-style-type: none"> • 뼈와 치아 형성에 필요 • 신경과 근육 기능 유지에 필요 • 정상적인 혈액응고에 필요 • 골다공증 발생 위험 감소에 도움을 줌 	칼슘	210~800 mg	-
16	마그네슘	<ul style="list-style-type: none"> • 에너지 이용에 필요 • 신경과 근육 기능 유지에 필요 	마그네슘	94.5~250 mg	-
17	철	<ul style="list-style-type: none"> • 체내 산소운반과 혈액생성에 필요 • 에너지 생성에 필요 	철	3.6~15 mg	<ul style="list-style-type: none"> • 특히 6세 이하는 과량섭취하지 않도록 주의
18	아연	<ul style="list-style-type: none"> • 정상적인 면역기능에 필요 • 정상적인 세포분열에 필요 	아연	2.55~12 mg	-
19	구리	<ul style="list-style-type: none"> • 철의 운반과 이용에 필요 • 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요 	구리	0.24~7.0 mg	-
20	셀레늄 (또는 셀렌)	<ul style="list-style-type: none"> • 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요 	셀레늄	16.5~135 μ g	-
21	요오드	<ul style="list-style-type: none"> • 갑상선 호르몬의 합성에 필요 • 에너지 생성에 필요 • 신경발달에 필요 	요오드	45~150 μ g	-
22	망간	<ul style="list-style-type: none"> • 뼈 형성에 필요 • 에너지 이용에 필요 • 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요 	망간	0.9~3.5 mg	-

번호	영양소	기능성 내용	기능(지)표분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
23	몰리브덴	<ul style="list-style-type: none"> 산화·환원 효소의 활성화 필요 	몰리브덴	7.5~230 μ g	-
24	칼륨	<ul style="list-style-type: none"> 체내 물과 전해질 균형에 필요 	칼륨	1.05~3.7 g	<ul style="list-style-type: none"> 신장질환, 위장관질환 등 있는 경우 섭취 전 전문가와 상담할 것 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
25	크롬	<ul style="list-style-type: none"> 체내 탄수화물, 지방, 단백질 대사에 관여 	크롬	0.009~9 mg	<ul style="list-style-type: none"> 당뇨병이 있는 경우 섭취 전 전문가와 상담할 것 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
26	식이섬유	<ul style="list-style-type: none"> 식이섬유 보충 	식이섬유	식이섬유로서 5 g 이상	<ul style="list-style-type: none"> 반드시 충분한 물과 함께 섭취 할 것 (액상제외)
27	단백질	<ul style="list-style-type: none"> 근육, 결합조직 등 신체조직의 구성성분 효소, 호르몬, 항체의 구성에 필요 체내 필수 영양성분이나 활성물질의 운반과 저장에 필요 체액, 산-염기의 균형 유지에 필요 에너지, 포도당, 지질의 합성에 필요 	조단백질	단백질로서 12.0 g 이상	<ul style="list-style-type: none"> 특정 단백질에 알레르기를 나타내는 경우에는 섭취 주의
28	필수 지방산	필수지방산의 보충	리놀레산, 리놀렌산	리놀레산: 4.0 g 이상, 리놀렌산: 0.6 g 이상	-

나. 기능성 원료

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
1	인삼	면역력 증진·피로개선· 뼈건강에 도움을 줄 수 있음	진세노사이드 Rg1과 Rb1의 합	진세노사이드 Rg1과 Rb1의 합계로서 • 3~80 mg(면역력 증진·피로개선) • 25 mg(뼈건강)	의약품(당뇨치료제, 혈액응고제) 복용 시 섭취에 주의
2	홍삼	면역력 증진·피로개선· 혈소판 응집억제를 통한 혈액흐름·기억력 개선· 항산화·갱년기 여성의 건강에 도움을 줄 수 있음	진세노사이드 Rg1과 Rb1 및 Rg3의 합	Rg1과 Rb1 및 Rg3의 합의로서 • 3~80mg(면역력 증진, 피로개선) • 2.4~80mg(혈액흐름, 항산화, 기억력 개선) • 25~80mg (갱년기여성 건강)	의약품(당뇨치료제, 혈액응고제) 복용 시 섭취에 주의
3	엽록소 함유 식물	피부건강·항산화에 도움을 줄 수 있음	총 엽록소	총 엽록소로서 8~150 mg	-
4	클로렐라	피부건강·항산화· 면역력 증진·혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	총 엽록소	총 엽록소로서 • 8~150mg(피부건강, 항산화) • 125~150mg (면역력 증진·혈중 콜레스테롤 개선)	-
5	스피 루리나	피부건강·항산화·혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	총 엽록소	총 엽록소로서 • 8~150mg(피부건강, 항산화) • 40~150mg(혈중 콜레스테롤 개선)	-

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
6	녹차 추출물	항산화·체지방 감소·혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	카데킨	카데킨으로서 0.3~1g	<ul style="list-style-type: none"> • 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것 • 간질환이 있거나 의약품 복용 시 전문가와 상담할 것 • 카페인 함유되어 있어 초조감, 불면 등을 나타낼 수 있음 • 식사 후 섭취할 것 • 카페인을 함유한 식품의 섭취에 주의할 것 • 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
7	알로에 전잎	배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	안트라퀴논계 화합물 (무수바바로인)	무수바바로인으로서 20~30mg	<ul style="list-style-type: none"> • 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것 • 위·신장·간질환이 있거나 의약품 복용 시 전문가와 상담할 것 • 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
8	프로폴리스 추출물	항산화·구강에서의 항균작용에 도움을 줄 수 있음	총 플라보노이드	총 플라보노이드로서 16~17mg	프로폴리스에 알레르기를 나타내는 사람은 섭취에 주의
9	코엔자임 Q10	항산화·높은 혈압 감소에 도움을 줄 수 있음	코엔자임Q10	코엔자임Q10으로서 90~100mg	-

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
10	대두이소플라본	뼈 건강에 도움을 줄 수 있음	대두이소플라본 (비배당체 Daidzin, Genistin, Glycitin)에 전환계수를 적용한 것과 비배당체 (Daidzin, Genistin, Glycitin)의 합	대두이소플라본 비배당체로서 24~27mg	<ul style="list-style-type: none"> • 영유아, 어린이, 임산부와 수유부는 섭취에 주의 • 대두에 알레르기를 나타내는 사람은 섭취에 주의 • 에스트로겐 호르몬에 민감한 사람은 섭취에 주의
11	구아바잎 추출물	식후 혈당 상승 억제에 도움을 줄 수 있음	총 폴리페놀	총 폴리페놀로서 120mg	-
12	바나바잎 추출물	식후 혈당 상승 억제에 도움을 줄 수 있음	코로솔산	코로솔산 으로서 0.45~1.3mg	-
13	은행잎 추출물	기억력 개선·혈행 개선에 도움을 줄 수 있음	플라보놀 배당체가 240 mg/g 이상 함유 & 퀘르세틴과 캄페롤의 비율이 0.8~1.2	플라보놀 배당체로서 28~36 mg	<ul style="list-style-type: none"> • 임산부, 수유부, 어린이 및 수술 전, 후 환자 섭취 주의 • 의약품(항응고제) 복용 시 섭취에 주의
14	밀크씨슬 (카르두스 마리아누스) 추출물	간 건강에 도움을 줄 수 있음	실리마린	실리마린으로서 130mg	<ul style="list-style-type: none"> • 알레르기 반응이 나타나는 경우에는 섭취 중단 • 설사, 위통, 복부팽만 등의 위장관계 장애가 나타나는 경우 섭취 주의
15	달맞이꽃 종자 추출물	식후 혈당 상승 억제에 도움을 줄 수 있음	PGG (Penta-O-galloyl beta-D-glucose)	PGG로서 4~8.4mg	-

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
16	EPA 및 DHA 함유 유지	혈중 중성지방 개선·혈행 개선·기억력 개선·건조한 눈을 개선하여 눈건강에 도움을 줄 수 있음	EPA와 DHA의 합	EPA와 DHA의 합으로서 <ul style="list-style-type: none"> • 0.5~2g(혈중 중성지방 개선, 혈행 개선) • 0.9~2g(기억력 개선) • 0.6~1g (건조한 눈 개선) 	<ul style="list-style-type: none"> • 의약품(항응고제, 항혈소판제, 혈압강하제 등) 복용 시 전문가와 상담할 것 • 개인에 따라 피부 관련 이상반응이 발생할 수 있음 • 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
17	감마 리놀렌산 함유 유지	혈중 콜레스테롤 개선·혈행 개선·월경전 변화에 의한 불편한 상태 개선·면역과민반응에 의한 피부상태 개선에 도움을 줄 수 있음	감마리놀렌산	감마리놀렌산으로서 <ul style="list-style-type: none"> • 240~300mg(혈중 콜레스테롤 개선, 혈행개선) • 210~300mg(월경전 변화에 의한 불편한 상태 개선) • 160~300mg (면역과민 반응에 의한 피부상태 개선) 	영·유아·어린이는 섭취 전 의사와 상담한 후 섭취할 것 (면역과민반응에 의한 피부상태 개선에 도움을 줄 수 있다는 기능성을 표시·판매하는 경우에 한함)
18	레시틴	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	인지질 (아세톤불용물로서)이 360 mg/g 이상 함유 & 포스파티딜콜린 (대두레시틴은 100 mg/g 이상, 난황레시틴은 600 mg/g 이상 함유)	레시틴으로서 1.2~18g	대두나 난황에 알레르기를 나타내는 사람은 섭취에 주의
19	스쿠알렌	항산화에 도움을 줄 수 있음	스쿠알렌	스쿠알렌으로서 10g	-
20	식물스테롤/식물스테롤 에스테르	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	식물스테롤	식물스테롤로서 0.8~3g 식물스테롤에스테르로서 1.28~4.8g	베타-카로틴 (β -carotene)의 흡수를 저해할 수 있음

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
21	알코시 글리세롤 함유 상어간유	면역력 증진에 도움을 줄 수 있음	알코시 글리세롤	알코시 글리세롤로서 0.6~2.7g	-
22	옥타코사놀 함유유지	지구력 증진에 도움을 줄 수 있음	옥타코사놀	옥타코사놀로서 7~40mg	-
23	매실 추출물	피로 개선에 도움을 줄 수 있음	구연산	구연산으로서 1~1.3g	-
24	공액 리놀레산	과체중인 성인의 체지방 감소에 도움을 줄 수 있음	공액 리놀레산	공액 리놀레산으로서 1.4~4.2g	<ul style="list-style-type: none"> 위장장애가 발생할 수 있음 영유아, 임산부는 섭취를 삼가야 함 식사조절, 운동병행이 체지방 감소에 효과적임
25	가르시니아 캄보지아 추출물	탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제하여 체지방 감소에 도움을 줌	총(-)-Hydroxy citric acid	총(-)-Hydroxy citric acid로서 750~2,800 mg	<ul style="list-style-type: none"> 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것 간·신장·심장질환, 알레르기 및 천식이 있거나 의약품 복용 시 전문가와 상담할 것 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
26	마리골드 꽃 추출물	노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소 밀도를 유지하여 눈 건강에 도움을 줌	루테인	루테인으로서 10~20mg	과다 섭취 시 일시적으로 피부가 황색으로 변할 수 있음

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
27	헤마토코 쿠스 추출물	눈의 피로도 개선에 도움을 줄 수 있음	아스타잔틴	아스타잔틴으로서 4~12mg	<ul style="list-style-type: none"> • 과다 섭취 시 일시적으로 피부가 황색으로 변할 수 있음 • B-카로틴의 흡수를 저해할 수 있음
28	쏘팔메토 열매 추출물	전립선 건강의 유지에 도움을 줄 수 있음	로르산	로르산으로서 70~115mg	<ul style="list-style-type: none"> • 성인남성만 섭취할 것 • 수술 전후, 출혈성 질환이 있거나 항응고제 등 복용 시 전문가와 상담할 것 • 알레르기 체질 등은 개인에 따라 과민반응을 나타낼 수 있음 • 메스꺼움 등 소화계통의 불편함과 설사를 유발할 수 있으니 식사 후 섭취할 것 • 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
29	포스파 티딜셀린	노화로 인해 저하된 인지력 개선, 자외선에 의한 피부 손상으로부터 피부 건강 유지·피부보습에 도움을 줄 수 있음	포스파티딜세린	포스파티딜세린으로서 300mg	<ul style="list-style-type: none"> • 임신부와 수유부는 섭취 주의 • 과잉섭취시 위장 장애나 불면증을 유발할 수 있음

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
30	글루코사민	관절 및 연골 건강에 도움을 줄 수 있음	글루코사민 황산염 또는 염산염	글루코사민염산염 또는 황산염으로서 1.5g	<ul style="list-style-type: none"> 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것 간·심장질환, 수술 전후, 고혈압, 당뇨 및 천식이 있거나 의약품(항응고제 등) 복용 시 전문가와 상담할 것 게 또는 새우에 알레르기가 있는 사람은 섭취에 주의할 것(게 또는 새우를 원재료로 사용한 경우) 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
31	N-아세틸 글루코사민	관절 및 연골건강·피부보습에 도움을 줄 수 있음	N-아세틸 글루코사민	N-아세틸글루코사민으로서 <ul style="list-style-type: none"> 0.5~1g(관절 및 연골건강) 1g(피부보습) 	게 또는 새우알레르기가 있는 사람 섭취 주의 (게 또는 새우를 원재료로 사용한 경우에 한함)
32	뮤코다당·단백	관절 및 연골건강에 도움을 줄 수 있음	뮤코다당·단백 (단백질과 콘드로이친황산 비율이 1.0~9.0)	뮤코다당·단백으로서 1.2~1.5g	-
33	구아검/ 구아검가수 분해물	혈중 콜레스테롤 개선·식후 혈당상승 억제·장내유익균 증식·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	구아검/ 구아검가수분해물 식이섬유로서 <ul style="list-style-type: none"> 9.9~27g (혈중 콜레스테롤 개선, 식후 혈당 상승 억제, 배변활동 원활) 4.6~27g(장내 유익균 증식) 	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
34	글루코만난 (곤약, 곤약만난)	혈중 콜레스테롤 개선, 배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	글루코만난 식이섬유로서 2.7~17g	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)
35	귀리 식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선·식후 혈당 상승 억제에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	귀리 식이섬유로서 • 3g 이상(혈중 콜레스테롤 개선) • 0.8g 이상(식후 혈당 상승 억제)	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)
36	난소화성 말도 덱스트린	식후 혈당 상승 억제·혈중 중성지질 개선·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	난소화성 말도덱스트린 식이섬유로서 • 11.9~30g : 액상11.6~44g(식후 혈당 상승 억제) • 2.5~30g : 액상 2.3~44g(배변활동 원활) • 12.7~30g : 액상 12.7~44g(혈중 중성지질 개선)	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)
37	대두 식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선·식후 혈당상승 억제·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	대두 식이섬유로서 • 20~60g (혈중 콜레스테롤개선, 배변활동 원활) • 10~60g (식후 혈당 상승 억제)	• 반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것(액상제외) • 대두에 알레르기를 나타내는 사람은 섭취에 주의
38	목이버섯 식이섬유	배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	목이버섯 식이섬유로서 12g	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)
39	밀 식이섬유	식후 혈당 상승 억제·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	밀 식이섬유로서 • 6~36g(식후 혈당 상승 억제) • 36g (배변활동 원활)	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
40	보리 식이섬유	배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	보리 식이섬유로서 20~25g	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)
41	아라비아검 (아카시아검)	배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	아라비아검 식이섬유서 20g	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)
42	옥수수겨 식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선·식후 혈당 상승 억제에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	옥수수겨 식이섬유로서 10g	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)
43	이눌린/ 치커리 추출물	혈중 콜레스테롤 개선·식후 혈당 상승 억제·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	이눌린/치커리 추출물 식이섬유로서 • 7.2~20g (콜레스테롤, 개선, 식후 혈당상승 억제) • 6.4~20g(배변활동)	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)
44	차전자피 식이섬유	혈중 콜레스테롤 개선·배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	차전자피 식이섬유로서 • 5.5g 이상 (콜레스테롤 개선) • 3.9g 이상(배변활동 원활)	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)
45	폴리 덱스트로스	배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	폴리덱스트로스 식이섬유로서 4.5~12g	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)
46	호로파종자 식이섬유	식후 혈당 상승 억제에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	호로종파자 식이섬유로서 12~50g	반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것 (액상제외)
47	알로에겔	피부 건강·장 건강·면역력 증진에 도움을 줄 수 있음	고형분 중 총 다당체	총 다당체 함량으로서 100~420mg	-
48	영지버섯 자실체추출물	혈행개선에 도움을 줄 수 있음	베타글루칸	베타글루칸으로서 24~42mg	-

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
49	키토산/ 키토올리 고당	혈중 콜레스테롤 개선·체지방 감소에 도움을 줄 수 있음	키토산/ 키토올리고당	<ul style="list-style-type: none"> • 혈중 콜레스테롤 개선: 키토산 또는 키토올리고당으로서 1.2~4.5g • 체지방 감소: 키토산 으로서 3.0~4.5g, 키토올리고당으로서 3g 	계 또는 새우에 알레르기가 있는 사람은 섭취에 주의(계 또는새우를 원재료로 사용한 경우에 한함)
50	프락토 올리고당	장내 유익균 증식 및 배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음	프락토올리고당	프락토올리고당 으로서 3~8g	<ul style="list-style-type: none"> • 섭취 시 가스참, 트림, 복통, 복부팽만감 등이 발생할 수 있음 • 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
51	프로 바이오틱스	유산균 증식 및 유해균 억제·배변활동 원활·장건강에 도움을 줄 수 있음	프로바이오틱스 수	프로바이오틱스로서 10 ⁸ ~10 ¹⁰ CFU	<ul style="list-style-type: none"> • 질환이 있거나 의약품 복용 시 전문가와 상담할 것 • 알레르기 체질 등은 개인에 따라 과민반응을 나타낼 수 있음 • 어린이가 함부로 섭취하지 않도록 일일섭취량 방법을 지도할 것 • 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
52	홍국	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	총 모나콜린 K (활성형 모나콜린 K가 확인되어야 함)	총 모나콜린 K로서 4~8mg	-
53	대두단백	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	조단백질 (다이드제인 및 제니스테인이 확인 되어야 함)	대두단백으로서 15g 이상	대두단백 알레르기를 나타내는 경우 섭취 주의

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
54	테아닌	스트레스로 인한 긴장완화에 도움을 줄 수 있음	L-테아닌	L-테아닌으로서 200~250mg	<ul style="list-style-type: none"> • 카페인 함유음료(커피, 홍차, 녹차 등)와의 병용 섭취에 주의 • 임산부, 수유부, 어린이 및 수술 전후 환자는 섭취에 주의
55	엠에스엠 (MSM, Methyl sulfonyl- methane)	관절 및 연골건강에 도움을 줄 수 있음	엠에스엠 (MSM)	엠에스엠(MSM)으로서 1.5~2.0g	-
56	폴리감마 글루탐산	체내 칼슘흡수 촉진에 도움을 줄 수 있음	폴리감마 글로탐산	플로감마 글루탐산으로서 60~70mg	-
57	히알루 론산	피부보습·자외선에 의한 피부손상으로부터 피부건강 유지에 도움을 줄 수 있음	히알루론산	히알루론산으로서 ① 120~240 mg(피부보습) ② 240 mg(피부건강유지)	-
58	홍경천 추출물	스트레스로 인한 피로 개선에 도움을 줄 수 있음	로사빈	홍경천 추출물로서 200~600mg	-
59	빌베리 추출물	눈의 피로 개선에 도움을 줄 수 있음	총 안토시아노사이드	빌베리 추출물로서 160~240 mg(안토시아노 사이드로서 50~108 mg)	-
60	마늘	혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음	알리인(Alliin)	마늘 분말로서 0.6~1.0g	-
61	라피노스	<ul style="list-style-type: none"> • 장내 유익균의 증식과 유해균의 억제에 도움을 줄 수 있음 • 배변활동을 원활히 하는데 도움을 줄 수 있음 	라피노스	라피노스로서 3~5g	섭취량 이상 섭취 시 설사를 유발할 수 있음

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
62	분말한천	배변활동에 도움을 줄 수 있음	식이섬유	분말한천으로서 2~5g (총 식이섬유로서 1.6~4.0g)	<ul style="list-style-type: none"> • 어린이나 임산부, 수유부는 섭취를 주의해야 함 • 충분한 물과 함께 섭취해야 함 • 과다 섭취 시 미약한 설사, 구토, 배변량 증가, 배변빈도 증가, 복부 팽만, 두통 등의 부작용을 일으킬 수 있음
63	크레아틴	근력 운동 시에 운동 수행능력 향상에 도움을 줄 수 있음	크레아틴 모노하이드레이트	크라아틴으로서 3g	<ul style="list-style-type: none"> • 신장에 영향을 미치는 약물을 복용하거나 신장 이상의 위험이 있는 사람은 의사와 상담 후에 섭취하여야 함 • 어린이, 임산부, 수유부는 섭취를 삼가 • 카페인은 크레아틴의 기능을 감소시킬 수 있음 • 크레아틴의 섭취는 탈수를 동반할 수 있으므로 충분한 물과 함께 섭취하여야 함 • 과다 섭취하지 말 것
64	유단백 가수분해물	스트레스로 인한 긴장 완화에 도움을 줄 수 있음	α_{S1} -casein _(f91-100) , (Tyr1 Leu Gly Tyr Leu Glu Gln Leu Leu Arg10)	알파에스1카제인 (α_{S1} -casein) _(f91-100) , (Tyr1 Leu Gly Tyr Leu Glu Gln Leu Leu Arg10)	<ul style="list-style-type: none"> • 임산부, 수유여성 및 어린이는 섭취에 주의 • 우유 및 유제품에 대하여 알레르기를 나타내는 사람은 섭취에 주의

번호	영양소	기능성 내용	기능(지표)성분	일일섭취량	섭취 시 주의사항
65	상항버섯 추출물	면역기능 개선에 도움을 줄 수 있음	베타글루칸 (β -glucan)	상항버섯추출물로서 3.3g (베타글루칸(β - glucan)으로서 287.1~534.6mg)	-
66	토마토 추출물	항산화에 도움을 줄 수 있음	all-trans-라이코펜	all-trans- 라이코펜으로서 5.7~15mg	<ul style="list-style-type: none"> 알레르기 체질이신 분은 개인에 따라 과민반응을 나타낼 수 있음 과량 섭취시 피부색이 오렌지 색으로 변할 수 있음 임산부, 수유 여성 및 어린이는 섭취에 주의
67	곤약감자 추출물	피부 보습에 도움을 줄 수 있음	글루코실세라미드 (Glucosylceramide)	글루코실세라미드로서 1.2~1.8 mg	임산부와 수유기 여성은 섭취를 피할 것
68	회화나무 열매추출물	갱년기 여성의 건강에 도움을 줄 수 있음	소포리코사이드	회화나무열매 추출물로서 350mg	<ul style="list-style-type: none"> 어린이나 임산부, 수유부는 섭취에 주의 에스트로겐 호르몬에 민감한 사람은 섭취에 주의

다. 건강기능식품 기능성

기능성	원재료명
혈행개선	EPA 및 DHA, 함유 유지, 감마리놀렌산 함유 유지, 영지버섯 자실체 추출물, 홍삼, 은행잎 추출물
기억력 개선	EPA 및 DHA, 함유 유지, 홍삼, 은행잎 추출물
면역 기능 개선	상황버섯추출물, 콜로렐라, 인삼, 홍삼, 알곡시글리세롤 함유 상어간유, 알로에 겔
항산화	코엔자임Q10, 토마토추출물, 녹차추출물, 홍삼, 콜로렐라, 엽록소 함유 식물, 스피루리나, 프로폴리스추출물, 스쿠알렌
피로개선	인삼, 홍삼, 매실추출물, 홍경천추출물
갱년기 여성 건강	회화나무열매추출물, 홍삼
장 건강	프락토올리고당, 구아검/구아검가수분해물, 라피노스, 알로에 전잎, 난소화성말토덱스트린, 이눌린/치커리추출물, 차전자피식이섬유, 프로텍스트로스, 알로에 겔, 프로바이오틱스
눈 건강	EPA 및 DHA, 함유 유지, 마리골드꽃추출물, 빌베리 추출물, 헤마토코쿠스 추출물
혈중 중성지방 개선	난소화성말토덱스트린, EPA 및 DHA 함유 유지
혈중 콜레스테롤 개선	스피루리나, 녹차추출물, 콜로렐라, 감마리놀렌산 함유 유지, 레시틴, 구아검/구아검가수분해물, 귀리식이섬유, 이눌린/치커리추출물, 차전자피식이섬유, 키토산/키토올리고당, 홍국, 마늘
체지방 감소	녹차추출물, 공액리놀레산, 가르시니아캄보지아 추출물, 키토산/키토올리고당
피부 건강	포스파티딜세린, NAG(엔에이지, N-아세틸글루코사민, N-Acetylglucosamine), 엽록소 함유 식물, 콜로렐라, 스피루리나, 알로에 겔, 곤약감자추출물, 히알루론산

기능성	원재료명
칼슘 흡수 촉진	프락토올리고당, 폴리감마글루탐산
간 건강	밀크씨슬(카르두스 마리아누스) 추출물
관절.뼈 건강	NAG(엔에이지, N-아세틸글루코사민, N-Acetylglucosamine), 글루코사민, 대두이소플라본, 엠에스엠(MSM, Methyl sulfonmethane, 디메틸설폰), 뮤코다당, 단백질
혈당 조절	난소화성말토덱스트린, 바나바잎 추출물, 구아바잎 추출물, 달맞이꽃종자 추출물, 구아검/구아검가수분해물, 귀리식이섬유, 이눌린/치커리추출물, 대두식이섬유, 밀식이섬유, 옥수수겨식이섬유, 호로파종자식이섬유
전립선 건강	쏘팔메토열매추출물
구강 건강	프로폴리스추출물
혈압 조절	코엔자임Q10
월경 전 불편감 개선	감마리놀렌산 함유 유지
긴장 완화	테아닌, 유단백가수분해물
지구력증진	옥타코사놀 함유 유지
인지능력 향상	포스파티딜세린
운동수행 능력 향상	크레아틴

M E M O

Lined area for writing the memo content.



건강기능식품 제품정보는

식품안전나라 홈페이지

<http://www.foodsafetykorea.go.kr>에서

확인하시고,

소비자상담은 전국 어디서나

국번없이 **1372**로 전화하세요!





건강기능식품 아는 + 만큼 보여요!



식품의약품안전처

28150 충북 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운

식품의약품안전처 건강기능식품정책과 T.043-719-2453 www.mfds.go.kr



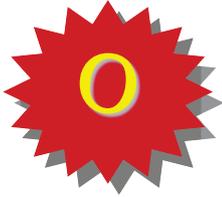
한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

서울특별시 중구 명동11길 20 서울 WMCA회관 701호

한국소비자단체협의회 T.02-774-4060 www.consumer.or.kr

<교육 전 설문>

다음 그림은 건강기능식품 마크일까요? [0, X]



한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

2021 건강기능식품 소비자 맞춤형 교육

건강기능식품

아는+만큼 보여요!

건강기능식품
식품의약품안전처

식품의약품안전처 한국소비자단체협의회

건강기능식품이란 무엇일까요?

건강기능식품이란?

일상적인 식생활에서 부족하기 쉬운 영양소나 유용한 기능성을 가진 원료(성분)를 사용하여 제조한 식품으로 **식품의약품안전처**로부터 **안전성과 기능성 인증**을 받은 제품을 말합니다.

식품의약품안전처의 심사



기능성 원료 OK

건강기능식품

제조



한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

건강기능식품이란 무엇일까요?

기능성이란?

인체의 구조 및 기능에 대하여 **영양소를 조절**하거나 **생리학적 작용** 등과 같은 **보건용도에 유용한 효과**를 얻는 것을 말합니다.



영양 · 기능정보		
[기능성 내용] 토마토추출물: 항산화에 도움을 줄 수 있음.(생리활성기능2등급)		
비타민E: 유해산소로부터 세포를 모호하는데 필요		
셀렌: 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요		
1일 섭취량: 1 캡슐 (500 mg)		
1일 섭취량 당	함량	% 영양소기준치
열량	0 kcal	
탄수화물	0 g	0 %
단백질	0 g	0 %
지방	0 g	0 %
나트륨	0 mg	0 %
(all-trans)-lycopene	6 mg	
비타민E	3.3 mg α-TE	30 %
셀렌	16.5 ug	30 %
※ % 영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율		



한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

건강기능식품, 일반식품, 의약품의 차이점은?

건강기능식품과 일반(건강)식품, 의약품의 차이점

건강기능식품과 일반식품의 차이점

- 질병치료에 효과가 있다고 판매되는 일반식품은 식품의약품 안전처로부터 기능성을 인증 받지 않아 건강기능식품과 달리 기능성을 표시·광고할 수 없는 제품입니다.

기능성 표시광고 예시

면역력 증진, 기억력 개선, 배변활동 원활에 도움을 줌 등

일반식품 예시

동충하초, 블루베리, 쌍화차, 크릴오일 등

건강기능식품, 일반식품, 의약품의 차이점은?

건강기능식품과 일반(건강)식품, 의약품의 차이점

건강기능식품과 의약품의 차이점

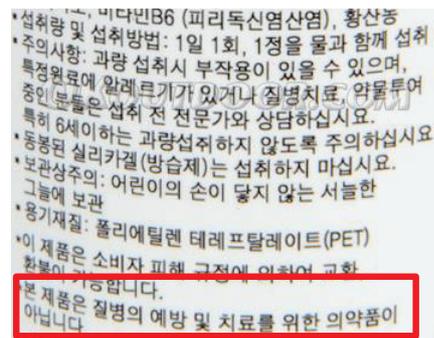
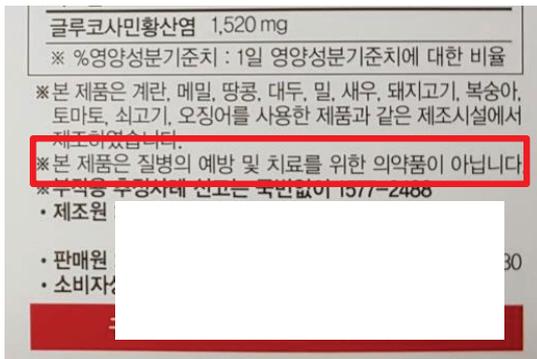
- 의약품은 특정 질병을 직접적으로 치료·예방하고 사람이나 동물의 질병을 진단·치료·경감·처치하거나, 사람이나 동물의 구조와 기능에 약리학적 영향을 줄 목적으로 사용되는 것을 말합니다.
- 건강기능식품은 질병의 예방 및 치료 목적이 아닌 인체에 유용한 기능성 원료나 성분을 이용하여 국민의 건강증진에 이바지함을 목적으로 하는 식품입니다.



건강기능식품, 일반식품, 의약품의 차이점은?

건강기능식품과 일반(건강)식품, 의약품의 차이점

건강기능식품은 일상식사와 함께 섭취하였을 때, 영양을 공급하고 건강에 도움이 되는 식품이라는 점에서 질병 예방이나 치료를 위한 의약품과는 다릅니다.



따라서 모든 건강기능식품에는 「**본 제품은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다**」 라는 문구를 의무 표시하게 되어 있습니다.



건강기능식품, 어떻게 알 수 있을까요?

건강기능식품일까요? 아닐까요? (OX퀴즈)



건강기능식품, 어떻게 알 수 있을까요?

건강기능식품일까요? 아닐까요? (OX퀴즈)



한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

건강기능식품이라는 표시를 꼭 확인하세요!

'건강기능식품' 문구와 인증마크

식품의약품안전처에서 기능성을 인정한 제품에만 '건강기능식품'이라는 문구와 건강기능식품 인증마크를 표시하여야 합니다.



한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

건강기능식품 구입 시 꼭 확인하세요!

해외직구를 좋아하는 김모씨

이건 무슨 식품이지~?
일단 주문하고 보자 ㅎㅎ

안전한지 확인도 안 하고
구입하면 안 되요!!



 한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

건강기능식품 구입 시 꼭 확인하세요!



www.foodsafetykorea.go.kr

식품안전나라

식품·안전

건강기능식품

건강기능식품 검색에서
제품명이나 업소명을 검색하여 확인 가능!

해외 인터넷 사이트에서 판매되고 있는 제품을 조사한 결과, 일부 제품에서 유해물질이 검출되어 국내 반입이 금지되기도 하여, 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)의 “위해·예방정보” → “해외직구 정보”에서 해외직구 관련 정보를 확인해 보는 것이 안전합니다.

 한국소비자단체협의회

건강기능식품 이렇게 섭취하세요!

영양기능정보

건강기능식품은 일반식품과 달리 섭취량과 섭취방법이 정해져 있으므로 반드시 제품에 기재된 **섭취량, 섭취방법, 섭취 시 주의사항**을 확인하고 권장량에 맞춰 섭취하는 것이 안전합니다.

권장섭취량 이상으로 섭취한다고 해서 효과가 더 커지는 것은 아니며, 과량 섭취 시 부작용이 생길 수 있습니다.



한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

건강기능식품 이렇게 섭취하세요!

% 영양소 기준치

건강기능식품을 섭취함으로써 하루에 필요한 영양소를 어느 정도 섭취했는지 '**% 영양소 기준치**'를 확인하면 알 수 있습니다.

① 영양.기능정보	1회 분량/ 1일 섭취량 당		%영양소기준치	1회 분량/ 1일 섭취량 당		%영양소기준치
	함량			함량		
② 1회 분량/1일 섭취량 : ○정(○mg)	③ 열량	0kcal	0%	단백질	0g	0%
	탄수화물	0g	0%	지방	0g	0%
	당류	0g	0%	나트륨	0mg	0%
	④비타민 C	0mg	0%	칼슘	0mg	0%
	⑤기능성분 또는 지표성분	0mg	0%			
	⑥※%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율					

한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

건강기능식품 이상사례 이렇게 신고하세요!

- ❖ 건강기능식품은 안전성이 확인된 제품이 시장에 유통되지만, 개인별 특이체질, 비의도적인 위해성분 혼입·오염 등에 따라 이상반응이 발생할 수 있습니다.

이상사례 의심증상

설사, 메스꺼움, 구토, 복통, 위염, 위경련, 피부변색, 가려움증, 발진, 부종, 어지러움, 호흡곤란 등



한국소비자단체협의회

의약품과 함께 드실 때는 주의하세요!

- ❖ 건강기능식품을 의약품과 함께 드실 때 경우에 따라서는 화학적인 약물성분 상호작용으로 인하여 이상사례가 발생하거나 의약품의 효능이 감소할 수 있습니다.
- ❖ 만성적인 질환을 앓고 있거나 현재 복용하는 의약품이 있다면 건강기능식품을 드시기 전에 전문가와 상담 하세요.

· 고혈압이 있는 경우 당귀, 마테열수추출물, 대두제품, 감초추출물 섭취시 약의 효능을 방해 하거나 발병을 촉진시킬 수 있어 전문가 상담과 함께 섭취량 등에 주의합니다.

· 당뇨가 있는 경우 인삼, 밀크씨슬 추출물, 와일드망고종자추출물을 의약품과 함께 섭취하면 인슐린민감성 향상, 저혈당 등이 있을 수 있어 주의합니다.

· 은행잎 추출물 제품은 항응고제, 혈관확장제 등의 의약품과 같이 섭취 시 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어 주의합니다.



건강기능식품 허위·비방의 표시·광고에 속지마세요!

건강기능식품의 기능성을 벗어나서 표시·광고하거나 질병을 치료·예방할 수 있다고 주장하는 표시·광고 문구는 주의하셔야 합니다.

- ▶ 고혈압, 당뇨, 관절염, 성기능개선, 강장효과 등 질병의 예방·치료에 효과, 미국 FDA인증 등 광고



 한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

건강기능식품 허위·비방의 표시·광고에 속지마세요!

소비자를 현혹시킬 수 있는 자극적이고 유혹적인 표현의 제품명 또는 문구를 사용하거나 광고하는 제품은 한번 더 확인하세요.

- ▶ 흥센파워그라, 디톡스, 관절액, 메디케어 등



 한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

뺏다방에서 피해를 입지 않도록 주의하세요!

홍보관 = 체험관 = 뺏다방, 같은 곳이에요!



뺏다방이란

- 임시로 설치해 놓은 특선판매 업소
- 영업장소를 옮겨 다니며 판매

 한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

뺏다방에서 피해를 입지 않도록 주의하세요!

어르신 등친 '뺏다방' 적발, 시중가 3~5배로 판매했어요!



동영상 프로그램 연결 안될 시 인터넷 주소 : <http://me2.do/5j3xiipP>

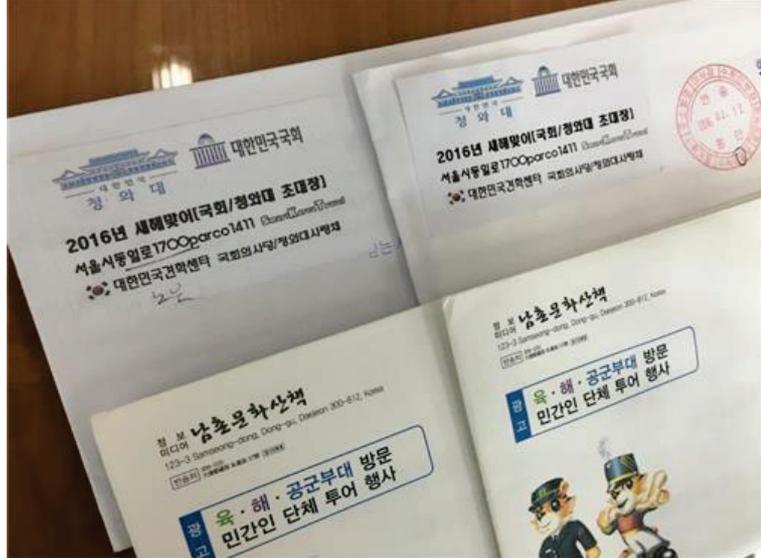
 한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

뺏다방에서 피해를 입지 않도록 주의하세요!

청와대마크 찍힌 초대장... 가짜 만병통치약 판매



사진출처 : 농민신문



사진출처 : 세계일보 / www.segye.com/newsView/20160531001185

 한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

뺏다방에서 피해를 입지 않도록 주의하세요!

판매상술 주의하세요!

공짜선물

효도관광

의료기기 체험

무료공연



“값싼 제품을 비싸게 판매하거나 구매 강요!”

 한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

뺏다방에서 피해를 입지 않도록 주의하세요!

홍보관, 체험관(뺏다방)의 피해사례



- 음료를 ‘만병통치약’ 으로 둔갑 시켜 판매
- 풍수나 수맥, 노래 등을 가르쳐준다고 끌어 들여 판매
- 평범한 보정 속옷이 심장병을 예방해 준다고 속여 판매

 한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

뺏다방에서 피해를 입지 않도록 주의하세요!

이것만은 꼭 기억해주세요!

상품
판매가
목적

개인정보
알려주지
않기

충동구매
하지 않기

구입 시
영수증
챙기기



반품 하려면 **개봉하지 말고** 구입한지 **14일 이내**
내용증명을 우편으로 통보하면 해약이 가능합니다!

 한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

주요 소비자 피해사례 유형

- 판매원의 광고에 충동구매 했는데 반품을 해주지 않습니다.
- 전화나 길거리, 뿔다방 등에서 상품을 설명하고 인적사항을 적어간 후 일방적으로 상품을 보내와서는 대금을 청구합니다.
- 판매원이 샘플 또는 무료체험이라고 안내하면서 섭취하게 한 후, 상품을 복용했다며 대금을 청구합니다.
- 만병통치약이라고 했는데 복용 후 오히려 부작용이 나타납니다.
- 대금을 안 내면 자녀의 직장이나 집에 찾아가거나 알리겠다고 협박합니다.
- 저가의 관광 상품 판매장에 동행했다가 녹용, 동충하초, 홍삼 유사제품 등을 고가에 구입하고, 추후 반품을 요청하였으나 받아주지 않습니다.
- 고혈압, 동맥경화, 당뇨, 관절염 등 질병의 예방 및 치료에 효과가 있다는 체험기, 섭취 후 효과 없으면 100% 환불보장, 의사추천 등 소비자를 오인·혼동시키는 광고를 하면서 판매 후에는 아무런 책임을 지지 않습니다.

건강기능식품 구매 시 주의하세요!



1. 건강기능식품은 식품의약품안전처에서 인정된 기능성만 표시 할 수 있습니다. 기능성 내용 및 기능 성분을 확인하여 섭취 목적에 맞는 제품을 선택하는 것이 중요합니다.
2. 상품의 표시사항, 유통기한, 제조원, 판매원 및 계약서를 꼼꼼히 읽어본 뒤 계약을 결정하세요.



건강기능식품 구입시 확인해야 할 인증마크는?

건강기능식품 관련 인증마크

식품의약품안전처에서 기능성을 인정한 '건강기능식품마크', 우수건강기능식품제조기준에 따라 건강기능식품의 제조 및 품질관리를 잘 하고 있는 업체의 제품에 표시하는 'GMP인증마크'가 있습니다.



 한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

구매 후 문제가 발생하면?

소비자상담센터

국번없이 1372

부정·불량식품신고센터

국번없이 1399

건강기능식품 이상사례 신고센터

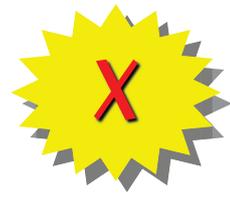
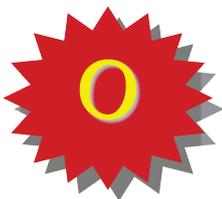
국번없이 1577-2488

 한국소비자단체협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

감사합니다

<교육 후 설문>

다음 그림은 건강기능식품 마크일까요? [O, X]



혁명하 니은하 건강기능식품

섭취하기! 꼭 기억하세요!



건강기능식품?

질병의 예방이나 치료를 돕는 의약품이 아닌
건강의 유지와 개선을 돕는 식품입니다.



허위·과대 광고 주의

정해진 기능성을 벗어나거나 사실과 다른 정보,
질병을 치료·예방할 수 있다고 주장하는
표시와 광고는 주의해야합니다.

만병통치약



마법같은 효과



신이 내린 약



허위·과대 광고 주의

정해진 기능성을 벗어나거나 사실과 다른 정보,
질병을 치료·예방할 수 있다고 주장하는
표시와 광고는 주의해야합니다.

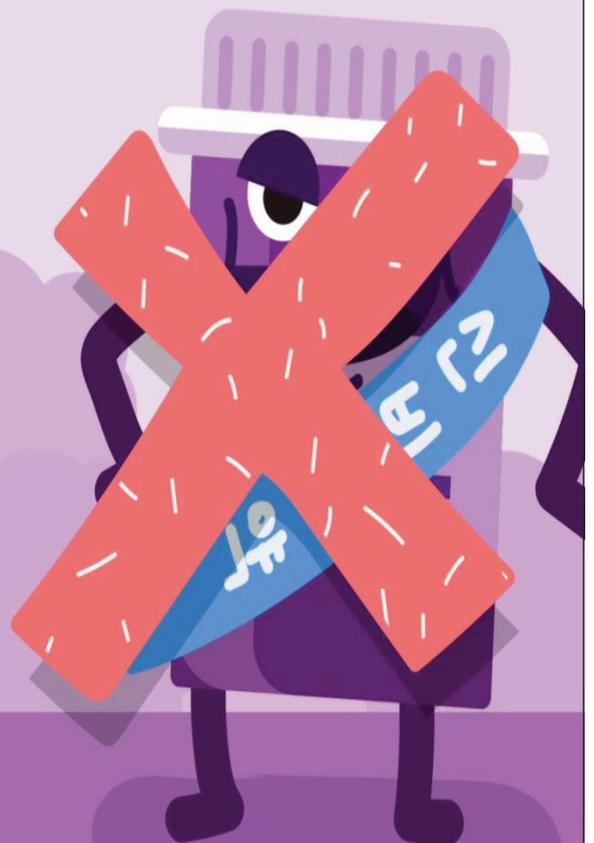
만병통치약



마법같은 효과



신이 내린 약



성분표시 확인!

원료명과 함량, 그리고 나에게 도움을 주는 제품인지 **기능성**을 확인하세요.



건강기능식품 마크 확인!!

식품의약품안전처에 신고된 건강기능식품에만 **제품 포장에 '건강기능식품'**이라는 문구와 마크가 표기되어 있습니다.

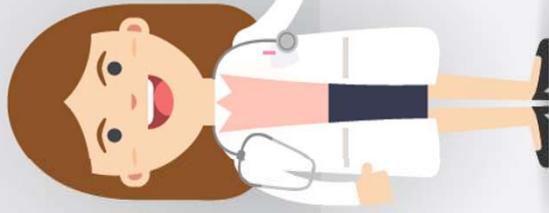


건강기능식품 이상사례 신고

국번
없이 **1577-2488**



다이어트 제품 섭취 주의



다이어트를 목적으로 건강기능식품을 섭취하는 경우, 제품 표시사항의 1일 섭취량, 섭취방법, 섭취 시 주의사항을 잘 확인하고 섭취해야 합니다.

더욱이 동일한 기능성을 가진 건강기능식품을 함께 다량으로 섭취하거나 하루에 여러종류의 다이어트 건강기능식품을 섭취하지 않도록 주의해야 합니다.

예시) 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품을 2종 이상 중복하여 섭취하는 경우



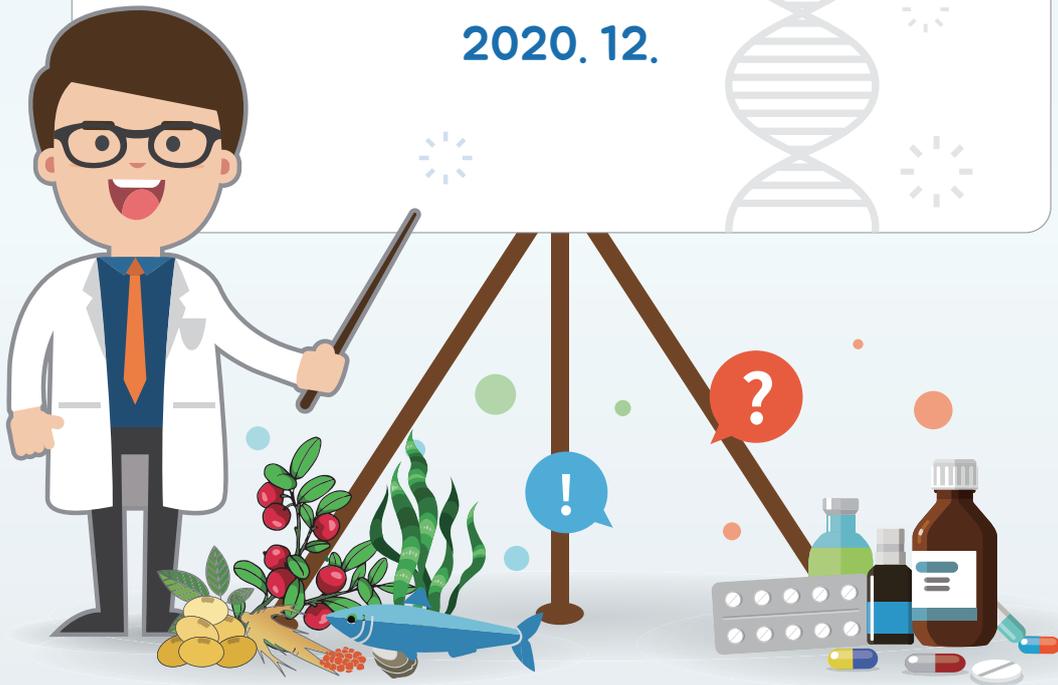
발생 사례

- **관련제품** : 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 기능성 원료 2종(가르시니아캄보지아추출물, 녹차추출물)과 배변활동에 도움을 줄 수 있는 기능성 원료 1종(알로에전잎)을 함유한 건강기능식품
- **섭취방법** : 다이어트를 목적으로 식사량을 줄이면서 해당 제품을 6개월 간 섭취
- **주요증상** : 메스꺼움, 구토, 소화불량, 가려움 등으로 입원 치료



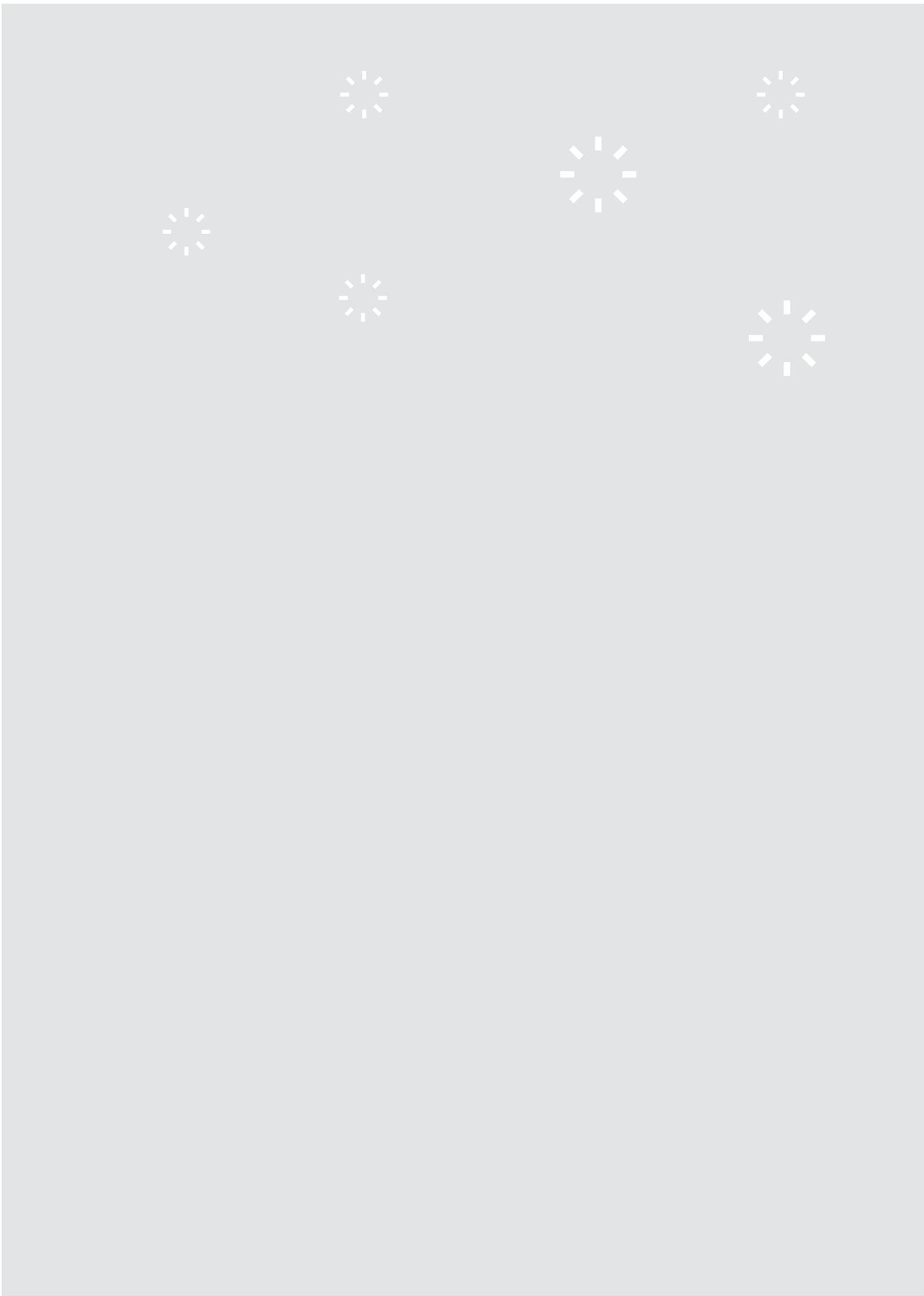
건강기능식품과 의약품 병용 섭취 시 주의사항

2020. 12.



식품의약품안전처

식품안전정책국 건강기능식품정책과





건강기능식품과 의약품 병용 섭취 시 주의사항



건강기능식품과 건강식품의 차이

- 건강기능식품이란 「건강기능식품에 관한 법률」에 따라 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조·가공한 식품을 말하며, 이런 식품에는 식품의약품안전처의 건강기능식품 인정 도안이 표시되어 있습니다.



* 식품의약품안전처장이 인정한 영양소 및 기능성 원료를 기준 이상 함유하고 있어야 함
예) 루테인, 밀크씨슬, 글루코사민 제품 등

- 건강식품은 특별히 정해진 규정은 없으나, 식품제조 판매 영업자가 판매 촉진 목적으로 「식품위생법」에 따라 제조 가공한 일반 식품 중 소비자가 건강에 좋다고 인식하고 있는 원재료 (농·축·수산물 등)로부터 추출, 분쇄 등의 가공을 거쳐 만들어진 식품을 일컫는 말입니다.

* 식품의약품안전처장이 인정한 사항은 없음
예) 장어즙, 도라지청, 효소식품 등

건강기능식품 확인 방법

국내 건강기능식품(검색 순서)

식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 식품·안전 → 건강기능식품 → 국내제품
→ 제품명, 업소명, 품목번호, 원재료명 또는 식품안전나라 첫화면 → (소비자) 건강기능식품 검색

수입 건강기능식품(검색 순서)

식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 전문정보 → 업체제품 검색 → 수입식품 검색(구분: 건강기능식품)
→ 제품명, 수입업체, 제조(수출)업소 또는 식품안전나라 첫화면 → (소비자)수입식품 검색

이상사례란?

- 건강기능식품은 체내에서 생리활성 기능을 가진 성분을 주원료로 제조·가공되어, 개인별로 건강기능식품 섭취 후 발생한 바람직하지 않고 의도되지 않은 징후나 증상이 나타날 수도 있습니다.

건강기능식품 이상사례 신고 센터 신고 방법

전화(구두보고), 팩스·우편·이메일(보고서식 이용), 온라인(식품안전정보 포털 사이트)을 이용할 수 있음

전화 이상사례 신고전화(1577-2488)를 통하여 보고(신고)

우편·이메일 건강기능식품 이상사례 등 안전성 정보 보고 서식(별지 서식)에 해당 정보 내용을 기재하여 신고센터 소재지(서울특별시 종로구 창경궁로 136 보령빌딩 5층) 또는 이메일(hfoodcenter@foodinfo.or.kr)로 신고

온라인 식품안전나라의 통합민원상담(왼쪽상단에 위치) - 건강기능식품 이상보고

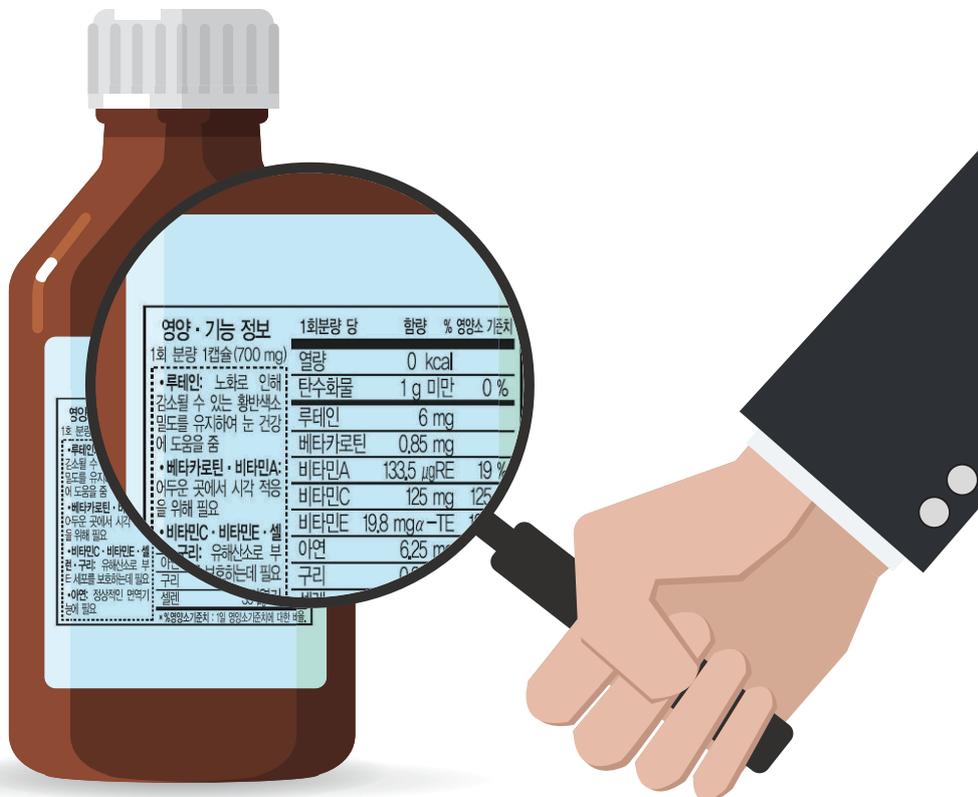
건강기능식품 과잉 섭취란?

- 식품의약품안전처에서는 건강기능식품에 대해 안전성과 기능성을 고려하여 1일 섭취량을 설정해 놓았으며, 과량의 영양성분 및 기능성 원료를 섭취하는 경우 기능이 줄어들거나, 타 영양성분의 체내 흡수를 방해할 수 있으며, 일부 영양성분에서는 과잉증이 나타날 수 있습니다.

예) 칼슘 및 비타민D 과잉섭취 시 고칼슘혈증 또는 결석의 위험

1일 섭취량 및 섭취 시 주의사항 확인 방법

- 제품의 포장지의 표시내용에서 “1일 섭취량” 및 “섭취 시 주의사항”을 확인하실 수 있으며, 제품의 내용물에 따라 “캡슐”, “정제”, “포” 등의 단위로 표시되어 있거나, “특정 성분에 대한 알레르기 체질은 원료 성분을 확인 후 섭취하십시오” 등의 주의사항이 표시되어 있습니다.





건강기능식품과 의약품을 함께 섭취할 때 바람직하지 않은 효과가 나타날 수 있습니다.

[이론적으로 생길 수 있는 현상까지 포함한 내용입니다.]

1. 병원 수술, 시술 시에는 건강기능식품을 섭취하고 있음을 의사에게 꼭 말씀해 주세요!
2. 건강기능식품과 의약품을 병용 섭취 시에는 반드시 의사와 상담 후 섭취해 주세요!
3. 혈행 개선, 혈중 콜레스테롤 개선 등의 기능성 제품은 항응고제 또는 항혈소판제와 병용 섭취 시 주의
4. 카페인에 민감한 경우 마테, 녹차 등 카페인 함유 기능성 제품은 섭취 시 주의
5. 면역력 증가 기능성 제품은 면역억제제와 병용 섭취 시 주의 



1. 인삼 Panax ginseng C.A. Meyer



01. 인삼이 면역억제제의 효과를 감소시킬 수 있어요!

> 면역억제제

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
아자치오프린 (Azathioprine)	이뮤란정 등	자격요법제	전문약품
바실릭시맙 (basiliximab)	씨물렉트주사 등	자격요법제	전문약품
사이클로스포린 (cyclosporine)	산디문뉴오랄내복액	자격요법제	전문약품
다클리주맙 (daclizumab)	제나팍스주	자격요법제	전문약품
뮤로모넵-CD3 (muromonab-CD3)	올소클론OKT3주사액 등	기타의 생물학적 제제	전문약품
미코페놀레이트 (mycophenolate)	셀셉트 등	자격요법제	전문약품
타크로리무스 (tacrolimus)	프로그랩 등	자격요법제	전문약품
시롤리무스 (sirolimus)	라파문 등	자격요법제	전문약품
프레드니손 (prednisone)	로도트라서방정 등	부신흔르몬제	전문약품

02. 페닐진(Phenelzine) 병용 섭취 시 불면증, 두통, 떨림 및 경조증을 일으킬 수 있어요!

03. 항응고제 약물과 제안된 섭취량 이상의 인삼을 병용하면 출혈의 가능성이 증가하므로 수술 전, 항응고제 복용 시 섭취에 주의하세요!

> 항응고제 또는 항혈소판제

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
아스피린 (aspirin)	아스피린장용정, 넥스핀장용정 등	해열·진통·소염제	일반의약품
	아스피겔캡슐 등	동맥경화용제	전문의약품
실로스타졸 (cilostazol)	프레탈정 등	기타의 혈액 및 체액응약	전문의약품
클리피도그렐 (clopidogrel)	프라빅 등	동맥경화용제	전문의약품
디클로페낙 (diclofenac)	볼타렌플라스타 등	진통·진양·수렴·소염제	일반의약품
이부프로펜 (ibuprofen)	에드빌정 등	해열·진통·소염제	전문의약품
	모트린정 등	해열·진통·소염제	전문의약품
나프록센 (naproxen)	아나프록스정 등	혈액응고저지제	전문의약품
달테파린 (dalteparin)	프로그민주 등	혈액응고저지제	전문의약품
에노사파린 (enoxaparin)	비엠오노사파린주, 크녹신주 등	혈액응고저지제	전문의약품
헤파린 (heparin)	노스카나겔, 헤파린나트륨주 등	혈액응고저지제	전문의약품
티클로피딘 (ticlopidine)	유니크리드정, 티크민정 등	동맥경화용제	전문의약품
와파린 (warfarin)	쿠파린정, 와파린정 등	혈액응고저지제	전문의약품

04. 아스피린에 과민반응을 보이는 사람은 섭취를 피하세요!

05. 인삼은 불면증이나, 두통을 유발할 수 있고 카페인 효과를 증대시킬 수도 있어요!

06. 혈압을 낮추는 니페디핀(nifedipine)의 효과를 증가시킬 가능성이 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
니페디핀 (nifedipine)	니페디핀정 등	혈관확장제	전문의약품



07. 인삼은 랄테그라빌(raltegravir)과 병용하면 간의 독성을 증가시킬 가능성이 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
랄테그라빌 (raltegravir)	이센트레스정 등	기타화학요법제	전문의약품

08. 펙소페나딘(fexofenadine)의 알레르기 치료 효과를 감소시킬 수 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
펙소페나딘 (fexofenadine)	대원염산펙소페나딘정 등	항히스타민제	전문의약품

09. 클로르족사존(chlorzoxazone), 테오필린(theophylline)을 포함한 약물은 간에서 분해가 되는데 인삼은 이러한 약물들의 분해를 촉진시킬 수 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
클로르족사존 (chlorzoxazone)	로르존 등	골직근이완제	전문의약품
테오필린 (theophylline)	테오필린정 등	평활근이완제	전문의약품

10. 인삼은 항암제 이마티닙(imatinib)과 병용 섭취 시 간 독성을 일으킬 수 있어요!

2. 프로바이오틱스 Probiotics



01. 항생제와 병용 섭취 시 효과를 감소시킬 수 있어요!

02. 유산균은 면역 체계를 억제하는 약물을 복용하는 환자에서 감염을 일으킬 수 있어요!

> 면역억제제 의약품 현황은 06쪽을 참고하세요



3. 알로에 Aloe



01. 일부 이뇨제 등과의 병용 섭취는 저칼륨혈증의 위험을 증가시킬 수 있어요!

> 이뇨제

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
클로로티아지드 (chlorothiazide)	디우릴 등	혈압강하제	전문의약품
클로르탈리돈 (chlorthalidone)	라이테민정, 아르탈정 등	혈압강하제	전문의약품
푸로세미드 (furosemide)	라식스정 등	이뇨제	전문의약품
히드로클로로티아지드 (hydrochlorothiazide)	나라프릴플러스정, 나릴프릴정 등	혈압강하제	전문의약품

02. 마취제 세보프루렌과 알로에 섭취가 수술 환자의 과다 출혈과 관련이 있다는 연구가 있어요!

4. 오메가-3 지방산 (EPA & DHA) EPA & DHA



01. 항응고성 약물과 같이 섭취할 시 출혈의 위험이 생길 수 있어요!

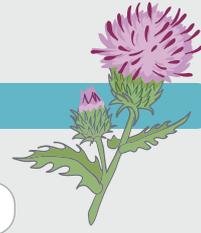
> 항응고제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

02. DHA는 항당뇨(antidiabetes) 약물의 효과를 감소시킬 수 있어요!

> 항당뇨 약물

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
글리피지드 (glipizide)	다이그린정 등	당뇨병용제	전문의약품
글리메피리드 (glymepiride)	아마릴정 등	당뇨병용제	전문의약품
인슐린 (insulin)	인슐린아스파트, 란투스주 등	당뇨병용제	전문의약품
메트포르민 (metformin)	글루코파지엑스알서방정 등	당뇨병용제	전문의약품
피오글리타존 (pioglitazone)	액토스정(Actos) 등	당뇨병용제	전문의약품
로지글리타존 (rosiglitazone)	아반디아정(Avandia) 등	당뇨병용제	전문의약품

5. **밀크씨슬** Milk Thistle



01. 밀크씨슬은 간이 약을 분해하는 속도를 저하시킬 수 있어요!

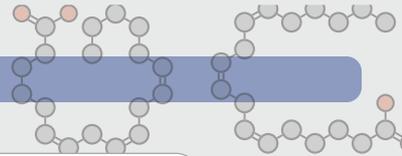
02. 밀크씨슬은 몸에 흡수되는 타목시펜(Tamoxifen)의 양을 증가시킬 수 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
타목시펜 (Tamoxifen)	타목시펜정 등	항악성종양제	전문/의약품

03. 밀크씨슬은 혈당강하제와 병용 섭취 시 인슐린 민감성을 높일 수 있어요!

> 항당뇨(혈당 강하제) 의약품 현황은 9쪽을 참고하세요

6. **감마리놀렌산** Gamma Linolenic acid



01. 항응고제 또는 항혈소판제와 감마리놀렌산의 병용 섭취는 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!

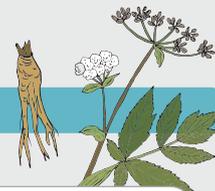
> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

02. 페노티아진(phenothiazine)과 병용 섭취 시 발작의 위험을 증가시킬 수 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
페노티아진 (phenothiazine)	페노티아진 등	항우울제	전문/의약품



7. **당귀** Korean angelica root



01. 항응고제 또는 항혈소판제와 병용 섭취는 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!

> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

02. 이론적으로 당귀를 다량 병용하게 되면 수용체에 대한 경쟁으로 호르몬 대체 요법을 방해 할 수 있어요!

03. 당귀의 일부 화합물들이 선택적 세로토닌 재흡수 저해제 (SSRIs)의 효과를 증가시킬 수 있어요!

04. 혈압강하제의 효과를 감소시킬 수 있어요!

> 항고혈압제제

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
라미프릴 (ramipril)	라미프릴정	혈압강하제	전문약품
클로로티아지드 (chlorothiazide)	디우릴 등	혈압강하제	전문약품
클로르탈리돈 (chlorthalidone)	라이테민정, 아르탈정 등	혈압강하제	전문약품
히드로클로로티아지드 (hydrochlorothiazide)	나라프릴플러스정, 나릴프릴정 등	혈압강하제	전문약품

8. 마테 Mate



01. 마테에 포함된 카페인 CNS(중추 신경계) 의약품 효과를 증가시킬 수 있어요!

02. 마테를 많은 양 섭취하게 되면 카페인에 의해 β-아드레날린 작용제의 심장 수축성 효과를 증가시킬 수 있어요!

> β-아드레날린 작용제

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
살부타몰 (Salbutamol, albuterol)	벤토린에보할러 등	진해거담제	전문약품
메타프로테레놀 (metaproterenol)	아루펜트주사액 등	진해거담제	전문약품
테르부탈린 (terbutaline)	브레틴(Brethine) 등	기관지확장제	전문약품
이소프로테레놀 (Isoproterenol)	이수푸렐주(Isuprel) 등	진해거담제	전문약품

03. 마테에 포함된 카페인과 에페드린의 병용 섭취는 자극에 의한 부작용의 위험을 증가시킬 수 있어요!

04. 모노아민산화효소억제제와 병용 섭취 시 고혈압의 위험을 증가시킬 수 있어요!

9. **돌외잎** Gynostemma pentaphyllum leaf



01. 이론적으로 면역억제제 치료의 효과를 감소시킬 수 있어요!

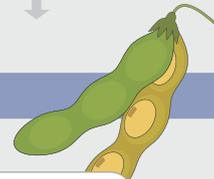
> 면역억제제 의약품 현황은 06쪽을 참고하세요

02. 항응고제 또는 항혈소판제와의 병용 시 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!

> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요



10. **대두** Soybean

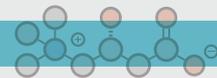


01. 크레아틴병을 앓는 아이에게 대두에 기반을 둔 식단이 레보타이로신 (levothyroxine)의 흡수를 억제한다고 보고되고 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
레보타이로신 (levothyroxine)	씬지로신정 등	갑상선호르몬제	전문약품

02. 발효된 대두 제품은 티라민(tyramine)을 포함하고 있고, 모노아민산화효소억제제를 티라민(tyramine) 6mg과 병용 섭취하는 경우 고혈압의 위험을 증가시킬 수 있어요!

11. **카르니틴** Carnitine



01. 갑상선 호르몬(thyroid hormone) 대체제 효과를 저하시킬 수 있어요!



12. 녹차 Green Tea



01. 항응고제 또는 항혈소판제와 병용 섭취는 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!

> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

02. 녹차추출물과 간에 독성을 줄 수 있는 아래 의약품을 병용 섭취하면 간 독성을 증가시킬 우려가 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
아세트아미노펜 (acetaminophen)	타이레놀정 등	해열·진통·소염제	일반의약품
아미오다론 (amiodarone)	코다론정 등	부정맥용제	전문의약품
카르바마제핀 (carbamazepine)	테그레톨정 등	항전간제	전문의약품
이소니아지드 (isoniazid)	튜비스정 등	항결핵제	전문의약품
메토트렉세이트 (methotrexate)	메토렉스정, 엠티엑스주 등	항악성종양제	전문의약품
메칠도파 (methyl dopa)	메틴탈정 등	혈압강하제	전문의약품

13

03. 이론적으로 녹차의 카페인(CNS(중추 신경계) 의약품 효과를 증가시킬 수 있어요!

04. 녹차를 많은 양 섭취하게 되면 다량의 카페인 함량에 의해 β-아드레날린 작용제의 심장 수축성 효과를 증가시킬 수 있어요!

> β-아드레날린 작용제 의약품 현황은 11쪽을 참고하세요

05. 녹차는 다발성골수종치료제(보르테조미, bortezomib)와 병용 섭취 시 약물의 효과를 감소시킬 수 있어요!

06. 녹차는 동맥경화용제(심바스타틴, simvastatin)와 병용 섭취 시 혈장의 약물 수준과 약물부작용을 증가시킬 수 있어요!

07. 녹차는 표적항암제(써니티닙, sunitinib)와 병용 섭취 시 약물의 생체이용율을 감소시킬 수 있어요!



13. 키토산/키토올리고당 Chitosan/chitooligosaccharide

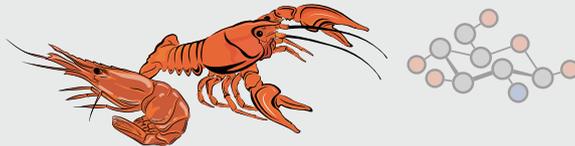


01. 지용성 비타민의 흡수를 감소시킬 수 있어요!

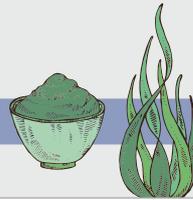
02. 항응고제 또는 항혈소판제 병용 섭취 시 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!

> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

03. 콜레스테롤 합성억제제(크레스토정)와 병용 섭취 시 부작용이 일어날 수 있으니 주의해야 해요!



14. 스피루리나 Spirulina



01. 항응고제 또는 항혈소판제 병용 섭취 시 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!

> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

02. 알레르기 체질이거나 페닐케톤뇨증이 있는 사람들은 섭취에 주의하세요!

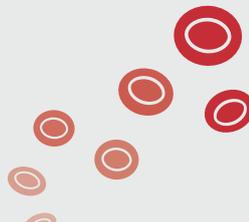


15. 글루코사민 Glucosamine



01. 글루코사민을 단독으로 섭취하거나 콘드로이틴(chondroitin)과 함께 섭취하는 것은 항응고제의 효과를 줄여 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!

> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요



16. **석류** Punica granatum



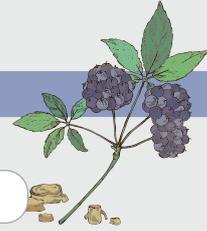
01. 석류는 cytochrome P450 2C9(CYP2C9) 대사를 억제하여 CYP2C9으로 대사되는 아래 의약품의 효과를 감소시킬 수 있어요!

> CYP2C9에 의해 대사되는 의약품

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
세레콕시브 (celecoxib)	세레브렉스 등	해열·진통·소염제	전문약품
디클로페낙 (diclofenac)	볼타렌플라스타 등	진통·진양·수렴·소염제	일반약품
플루바스타틴 (fluvastatin)	레스콜캡슐 등	동맥경화용제	전문약품
글리피지드 (glipizide)	다이그린정 등	당뇨병용제	전문약품
이부프로펜 (ibuprofen)	애드빌정 등	해열·진통·소염제	일반약품
	모트린정 등	해열·진통·소염제	전문약품
이르베사르탄 (irbesartan)	바이벨정, 셸프로벨정 등	혈압강하제	전문약품
로사르탄 (losartan)	코자정 등	혈압강하제	전문약품
페니토인 (Phenytoin)	페니톤주, 페니토인캡슐 등	항전간제	전문약품
프록시캄 (piroxicam)	펠덴정(Feldene) 등	해열·진통·소염제	전문약품
타목시펜 (tamoxifen)	놀바멕스디정(Nolvadex) 등	항악성종양제	전문약품
토르세미드 (torsemide)	트로셈정 등	이뇨제	전문약품
와파린 (warfarin)	쿠파린정, 와파린정 등	혈액응고저지제	전문약품



17. 가시오가피 Acanthopanax



01. 가시오가피는 아래 의약품의 효과를 저해할 수 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
아미트리프틸린 (amitriptyline)	에트라빌 등	정신신경용제	전문 의약품
디아제팜 (diazepam)	바리움정 등	정신신경용제	전문 의약품
에스트라디올 (estradiol)	더메스트릴, 디비나정 등	난포호르몬제 및 황체호르몬제	전문 의약품
타크린 (tacrine)	코크넥스칼셀 등	기타의 중추신경용약	전문 의약품
베라파밀 (verapamil)	이슌틴정, 이소케서방정 등	칼슘채널차단제	전문 의약품
와파린 (warfarin)	쿠파린정, 와파린정 등	혈액응고저지제	전문 의약품
클로자핀 (clozapine)	클로자릴정 등	정신신경용제	전문 의약품
사이클로벤자프린 (cyclobenzaprine)	플렉세릴 등	근육이완제	전문 의약품
플루복사민 (fluvoxamine)	루복스정, 듀미룩스정 등	정신신경용제	전문 의약품
할리페리돌 (haloperidol)	할돌 등	정신신경용제	전문 의약품
이미프라민 (imipramine)	이미프라민정 등	정신신경용제	전문 의약품
멕실레틴 (mexiletine)	멕시틸캡셀 등	부정맥용제	전문 의약품
올란자핀 (olanzapine)	자이프렉사정 등	정신신경용제	전문 의약품
펜타조신 (Pentazocine)	파마원주, 지메곤주 등	해열·진통·소염제	전문 의약품
프로프라놀롤 (propranolol)	인데랄주 등	부정맥용제	전문 의약품
타크린 (tacrine)	코크넥스칼셀 등	기타의 중추신경용약	전문 의약품
테오필린 (theophylline)	데오듀정 등	진해거담제	전문 의약품
졸미트립탄 (Zolmitriptan)	조믹정(Zomig) 등	해열·진통·소염제	전문 의약품

02. 면역억제제의 효과를 감소시킬 수 있어요!

> 면역억제제 의약품 현황은 06쪽을 참고하세요

03. 항응고제 또는 항혈소판제 병용 섭취 시 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!

> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

04. 심부전치료제(디곡신, digoxin)와 병용 섭취 시 혈장에서의 디곡신(digoxin) 수치를 증가시킬 수 있어요!



18. 와일드망고 Wild Mango

01. 와일드망고 종자추출물을 혈당강하제와 병용할 경우 저혈당이 올 수 있어요!

> 항당뇨(혈당강하제) 의약품 현황은 9쪽을 참고하세요



19. 클로렐라 Chlorella

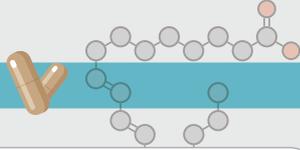
01. 항응고제 또는 항혈소판제와 병용 섭취 시 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!

> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

02. 이론적으로 클로렐라는 면역 기능을 자극하여 면역 억제제 치료를 방해할 수 있어요!

> 면역억제제 의약품 현황은 06쪽을 참고하세요



20. **공액리놀레산** CLA 

01. **항응고제 또는 항혈소판제 병용 섭취 시 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!**

> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

02. **항고혈압제와 병용 섭취 시 저혈압의 위험을 증가시킬 수 있어요!**

> 항고혈압제 의약품 현황은 11쪽을 참고하세요

21. **코엔자임Q10** Coenzyme Q10 

01. **항고혈압성 약물과 병용 섭취하는 경우 혈압이 급격하게 떨어질 수 있어 주의가 필요해요!**

> 항고혈압제 의약품 현황은 11쪽을 참고하세요

02. **코엔자임Q10은 항응고제와 병용 섭취 시 항응고 효과를 줄일 수 있어요!**

> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

22. **은행** Ginkgo biloba 

01. **은행은 항경련제와 병용 섭취 시 약물의 효과를 감소시킬 수 있어요!**

> 항경련제

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
카바마제핀 (carbamazepine)	카바제핀정 등	항경련제	전문의약품

02. **은행은 항혈소판제 또는 항응고제와 병용 섭취 시 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!**

> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

03. **은행은 항정신병 치료제와 병용 섭취 시 약물의 효과를 증가시킬 수 있어요!**

> 항정신병 치료제

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
할로페리돌 (haloperidol)	할로페리돌정 등	정신신경용제	전문의약품
올란자핀 (olanzapine)	올라자핀정 등	정신신경용제	전문의약품
클로자핀 (clozapine)	클로자릴정, 콜로자핀정 등	비정형 항정신병제	전문의약품

04. 은행은 혈당강하제와 병용 섭취 시 약물의 효과에 영향을 줄 수 있어요!

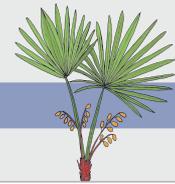
> 항당뇨(혈당 강하제) 의약품 현황은 9쪽을 참고하세요

05. 은행은 혈관확장제인 니페디핀(nifedipine)과 병용 섭취 시 약물의 효과 또는 부작용을 증가시킬 수 있어요!

06. 은행은 소화성궤양용제인 오메프라졸(omeprazole)과 병용 섭취 시 약물의 효과를 감소시킬 수 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
오메프라졸 (omeprazole)	오메프라졸 캡슐 등	소화성궤양용제	전문/일반의약품

23. 쏘팔메토추출물 Saw Palmetto Extract



01. 항응고제 및 항혈소판제와 병용 섭취 시 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!

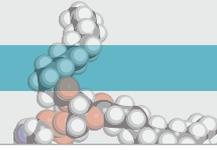
> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

02. 이론적으로 쏘팔메토는 호르몬 치료를 방해할 수 있어요!

03. 쏘팔메토는 아래 의약품의 효과에 영향을 줄 수 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
피나스테리드 (finasteride)	나우스카정, 다모케어정 등	모발용제(발모, 탈모, 염모, 양모제)	전문/일반의약품
메칠테스토스테론 (methyltestosterone)	메칠테스토스테론 등	남성 호르몬제	전문/일반의약품
옥산드롤론 (oxandrolone)	옥센드린정 등	단백동화 스테로이드제	전문/일반의약품
옥시메톨론 (oxymetholone)	옥시메톨론정 등	단백동화 스테로이드제	전문/일반의약품
테스토스테론 (testosterone)	안드로론겔, 테토론겔 등	남성 호르몬제	전문/일반의약품
다나졸 (danazol)	유니다나캡슐, 다나졸캡슐 등	난포호르몬제 및 황체호르몬제	전문/일반의약품

24. 포스파티딜세린 Phosphatidylserine



01. AChE 억제제와 병용 섭취하는 것은 잠재적 콜린성 부작용을 일으킬 수 있어요!

> AChE 억제제

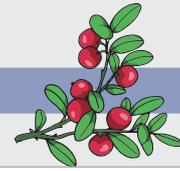
의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
도네페질 (donepezil)	아리셉트정 등	기타의 중추신경용약	전문의약품
타크린 (tacrine)	코크넥스칼셀 등	기타의 중추신경용약	전문의약품
리바스티그민 (rivastigmine)	엑셀론캡슐(Exelon) 등	기타의 중추신경용약	전문의약품
갈란타민 (galantamine)	레미닐피알서방캡슐 등	기타의 중추신경용약	전문의약품

02. 이론적으로는 항콜린성 약물과 병용 섭취할 경우 항콜린제의 효과를 감소시킬 수 있어요!

> 항콜린성 약물

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
아트로핀 (atropine)	아트로핀주사제 (atropine)	진정제	전문의약품
벤즈트로핀 (benztropine)	코겐틴 등	기타의 중추신경용약	전문의약품
비페리덴 (biperiden)	아키네톤 등	기타의 중추신경용약	전문의약품
프로사이클리딘 (procyclidine)	케마드린 등	평활근 이완제	전문의약품
트라이헥시페니딜 (trihexyphenidyl)	알탄정 등	자율신경제	전문의약품
베타네크올 (bethanechol)	유레콜린 등	부교감신경 작용제	전문의약품
에코타이오페이트 (echothiophate)	포스포린 아이오딘 등	신경작용제	전문의약품
에드로포늄 (edrophonium)	텐실론주사 등	자율신경제	전문의약품
네오스티그민 (neostigmine)	프로스티그민 등	자율신경제	전문의약품
피소스티그민 (physostigmine)	안티리리움 등	기타의 중추신경약	전문의약품
피리도스티그민 (pyridostigmine)	메스티논정 등	자율신경제	전문의약품
숙시닐콜린 (succinylcholine)	퀵리신주 등	골격근이완제	전문의약품

25. 크랜베리 Cranberry



01. 크랜베리 CYP2C9와 관련된 아래 의약품과 섭취 시 상호작용이 일어날 수 있어요!

> CYP2C9에 의해 대사되는 의약품

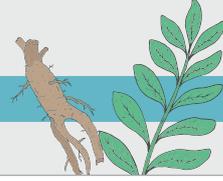
의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
아미트리프틸린 (amitriptyline)	에트라빌 등	정신신경용제	전문의약품
디아제팜 (diazepam)	바리움정 등	정신신경용제	전문의약품
세레콕시브 (celecoxib)	세레브렉스 등	해열·진통·소염제	전문의약품
디클로페낙 (diclofenac)	카타스정	진통·진양·수렴·소염제	일반의약품
플루바스타틴 (fluvastatin)	레스콜캡슐 등	동맥경화용제	전문의약품
글리피지드 (glipizide)	다이그린정 등	당뇨병용제	전문의약품
이부프로펜 (ibuprofen)	애드빌정 등	해열·진통·소염제	일반의약품
	모트린정 등	해열·진통·소염제	전문의약품
이르베사르탄 (irbesartan)	바이벨정, 셀프로벨정 등	혈압강하제	전문의약품
로사르탄 (losartan)	코자정 등	혈압강하제	전문의약품
페니토인 (Phenytoin)	페니톤주, 페니토인캡슐 등	항전간제	전문의약품
프록시كام (piroxicam)	펠덴정(Feldene) 등	해열·진통·소염제	전문의약품
타목시펜 (tamoxifen)	놀바덱스디정(Nolvadex) 등	항악성종양제	전문의약품
토르세미드 (torsemide)	트로셈정 등	이뇨제	전문의약품
와파린 (warfarin)	쿠파린정, 와파린정 등	혈액응고저지제	전문의약품

02. 항응고제 잔류 시간을 증가시켜 출혈의 위험이 있어요!

> 항응고제 또는 항혈소판제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요



26. 감초추출물 Glycyrrhiza Extract



01. 많은 양의 감초는 몸속 칼륨 수준을 감소시킬 수 있어 항부정맥제인 디곡신(digoxin)의 부작용을 증가시킬 수 있어요! 또한 칼륨을 감소시키는 이뇨제와 함께 감초를 섭취하는 사람은 저칼륨혈증 위험이 증가될 수 있어요!

02. 에스트로겐약과 병용 섭취하면 의약품의 효과를 감소시킬 가능성이 있어요!

03. 감초와 아래 의약품을 함께 섭취하는 사람은 주의해야 해요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
로바스타틴 (lovastatin)	메코바정(Mevacor) 등	동맥경화용제	전문약품
클래리트로마이신 (clarithromycin)	클래리트로마이신정 등	기타의 항생물질제제	전문약품
사이클로스포린 (cyclosporine)	산디문뉴오랄내복액 등	자격요법제	전문약품
딜티아젠펜 (diltiazem)	카디젠펜 등	혈관확장제	전문약품
에스트로겐 (estrogens)	에스트로겐제 등	여성호르몬제	전문약품
인디나비어 (indinavir)	크랙시반캡슐 등	기타의 화학요법제	전문약품
트리아졸람 (triazolam)	할시온정 등	최면진정제	전문약품

04. 고혈압제와 병용 섭취 시에는 의약품의 효과를 감소시킬 수 있어요!

> 항고혈압제제 의약품 현황은 11쪽을 참고하세요

05. 감초는 스테로이드제인 코르티솔(cortisol), 프레드니솔론(prednisolone) 등의 약물의 효능을 증가시키거나 약물의 농도를 증가시킬 수 있어요!

06. 감초는 면역억제제 시롤리무스(sirolimus), 수면유도제인 미다졸람(midazolam), 항궤양제 오메프라졸(omeprazole)의 효과를 감소시킬 수 있어요!



27.

울금(커큐민)

Curcuma Longa Linne(Curcumin)



01. 항응고제와 병용 섭취 시 출혈의 위험을 증가시킬 수 있어요!

> 항응고제

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
나프록센 (naproxen)	아나프록스정(Anaprox), Naproyn 등	혈액응고저기제	전문의약품
달테파린 (dalteparin)	프라그민주(Fragmin) 등	혈액응고저기제	전문의약품
에노사파린 (enoxaparin)	비엠오노사파리주, 코녹신주 등	혈액응고저기제	전문의약품
헤파린 (heparin)	헤파린주(Heparin inj) 등	혈액응고저기제	전문의약품
와파린 (warfarin)	구파린정, 와파린정 등	혈액응고저기제	전문의약품





건강기능식품 이상사례 신고센터 : 1577-2488
식품안전나라 : <http://www.foodsafetykorea.go.kr>



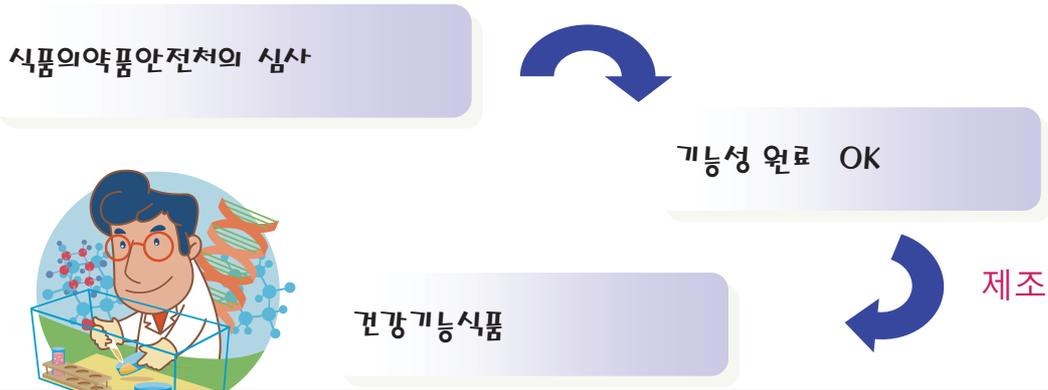
건강기능식품과 의약품
병용 섭취 시 주의사항



1. 건강기능식품이란 무엇일까요?

건강기능식품이란?

일상적인 식생활에서 부족하기 쉬운 영양소나 유용한 기능성을 가진 원료(성분)를 사용하여 제조한 식품으로 **식품의약품안전처**로부터 안전성과 기능성 인증을 받은 제품을 말합니다.



[사]한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

1. 건강기능식품이란 무엇일까요?

기능성이란

인체의 구조 및 기능에 대하여 **영양소를 조절**하거나 **생리학적 작용** 등과 같은 **보건용도에 유용한 효과**를 얻는 것을 말합니다.



영양 · 기능정보		
[기능성 내용]		
토마토추출물: 항산화에 도움을 줄 수 있음. (생리활성기능2등급)		
비타민E: 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요		
셀렌: 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요		
1일 섭취량 : 1 캡슐 (500 mg)		
1일 섭취량 당	함량	% 영양소기준치
열량	0 kcal	
탄수화물	0 g	0 %
단백질	0 g	0 %
지방	0 g	0 %
나트륨	0 mg	0 %
(all-trans)-lycopene	6 mg	
비타민E	3.3 mg α-TE	30 %
셀렌	16.5 ug	30 %
※ % 영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율		

[사]한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

2. 건강기능식품, 일반식품과의 차이점은?

건강기능식품과 일반(건강)식품과의 차이점

건강기능식품

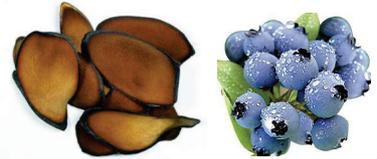
식품의약품안전처로부터 안전성과 기능성을 입증 받아 기능성을 표시, 광고할 수 있는 식품입니다.

VS

일반(건강)식품

식품의약품안전처로부터 안전성과 기능성을 입증받지 않은 제품으로 건강(보조)식품, 건강식품 등으로 홍보, 판매하고 있는 제품입니다.

일반(건강)식품의 예 : 동충하초, 블루베리, 쌍화차 등



[사]한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

2. 건강기능식품, 의약품과의 차이점은?

건강기능식품과 의약품과의 차이점

건강기능식품

질병의 예방 및 치료 목적이 아닌 인체에 유용한 기능성 원료나 성분을 이용하여 건강유지, 체질개선 등 국민의 건강증진에 이바지함을 목적으로 하는 식품입니다.

VS

의약품

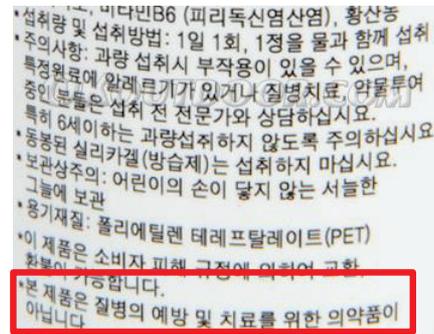
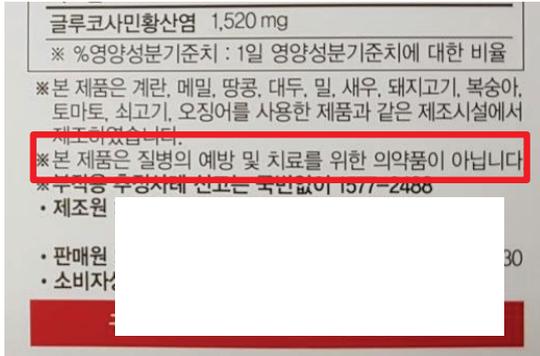
특정 질병을 치료·예방하고 사람이나 동물의 질병을 진단·치료·경감·처치하거나, 사람이나 동물의 구조와 기능에 약리학적 영향을 줄 목적으로 용되는 성분을 말합니다.



[사]한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

2. 건강기능식품, 의약품과의 차이점은?

건강기능식품은 일상식사와 함께 섭취하였을 때, 영양을 공급하고 건강에 도움이 되는 식품이라는 점에서 질병 예방이나 치료를 위한 의약품과는 다릅니다.



따라서 모든 건강기능식품에는「본 제품은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다」라는 문구를 의무 표시하게 되어 있습니다.

(사)한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

3. 식품, 건강기능식품, 의약품의 구분

I 건강기능식품이란?

식품, 건강기능식품, 의약품의 구분



✓ 건강기능식품의 특징

건강기능식품의 유형은 식의약품안전처 고시 제2008-64호에 따라 캡슐, 정제 등에서 분말, 액상, 편상, 페이스트상, 시럽 등으로 확대되어 다양한 건강기능식품 개발이 가능해짐

✓ 주의할 점

건강기능식품은 형태는 캡슐, 정제 등으로 의약품과 유사하지만 의약품처럼 환자에게 질병의 치료 및 예방을 목적으로 만들어 진 것이 아니며, 건강증진을 위한 인체에 영양보급이나 유용한 기능성을 가진 식품을 말함

(사)한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

4. 건강기능식품이라는 표시를 꼭 확인하세요!

'건강기능식품' 문구와 인증마크

식품의약품안전처에서 기능성을 인정한 제품에만 '건강기능식품'이라는 문구와 건강기능식품 인증마크를 표시하여야 합니다.



[사]한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

5. 건강기능식품 구입 시 꼭 확인하세요!

해외 인터넷 사이트에서 판매되고 있는 제품 중, 일부 제품에서 유해물질이 검출되기도 하여, 해외직구 관련 정보를 확인해보는 것이 바람직합니다.

- ◆ 해외직구 관련 정보 : 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)의 “위해·예방정보” → “해외직구정보” 이용

해외직구를 좋아하는 김모씨

이건 무슨 식품이지~?
일단 주문하고 보자 ㅎㅎ

안전한지 확인도 안 하고
구입하면 안 되요!!



[사]한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

6. 건강기능식품 이렇게 섭취하세요!

영양기능정보

건강기능식품은 일반식품과 달리 섭취량과 섭취방법이 정해져 있으므로 반드시 제품에 기재된 **섭취량, 섭취방법, 섭취 시 주의사항**을 확인하고 권장량에 맞춰 섭취하는 것이 안전합니다.

권장섭취량 이상으로 섭취한다고 해서 효과가 더 커지는 것은 아니며, 과량 섭취 시 부작용이 생길 수 있습니다.



7. 이상사례 이렇게 신고하세요!

❖ 건강기능식품은 안전성이 확인된 제품이 시장에 유통되지만, 개인별 특이체질, 비의도적인 위해성분 혼입·오염 등에 따라 이상반응이 발생할 수 있습니다.

※ 이상반응이 발생한 경우 신고

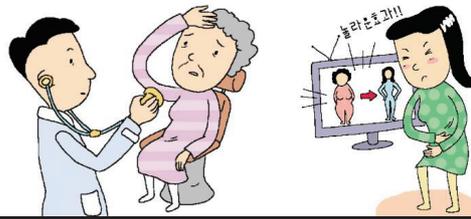
- ☎ 1577-2488 또는 식품안전나라
- (www.foodsafetykorea.go.kr)의 “통합민원상담서비스” → “건강기능식품 이상사례 신고”를 이용하세요!



8. 의약품과 함께 드실 때는 주의하세요!

❖ 건강기능식품을 의약품과 함께 드실 때 경우에 따라서는
화학적 약물성분 상호작용으로 인하여
이상사례가 발생하거나 의약품의 효능이 감소할 수 있습니다.

❖ 만성적인 질환을 앓고 있거나 현재 복용하는 의약품이 있다면
건강기능식품을 드시기 전에 전문가와 상담 하세요.



[사]한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

9. 건강기능식품 허위·비방의 표시·광고에 속지마세요!

건강기능식품의 기능성을 벗어나서 표시·광고하거나 질병을 치료·예방할 수 있다고 주장하는 표시·광고 문구는 주의하셔야 합니다.

▶ 고혈압, 당뇨, 관절염,
성기능 개선, 강장효과 등
질병의 예방·치료에 효과,
미국 FDA인증 등 광고



[사]한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

9. 건강기능식품 허위·비방의 표시·광고에 속지마세요!

소비자를 현혹시킬 수 있는 자극적이고 유혹적인 표현의 제품명 또는 문구를 사용하거나 광고하는 제품은 한번 더 확인하세요.

▶ 홍센파워그라, 디톡스, 관절액, 메디케어 등



[사]한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

판매원의 광고에
충동구매 했는데
반품을 해주지 않습니다.

전화나 길거리, 뒤편 등에서
상품을 설명하고 인적사항을
적어간 후 일방적으로 상품을
보내와서는 대금을 청구합니다.

건강기능식품 주요
소비자 피해사례

만병통치약이라고 했는데
오히려 부작용이 나타납니다.

대금을 안내면 자녀의
직장이나 집에 찾아가거나
알리겠다고 협박합니다.

[사]한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

건강기능식품 구매 시 주의하세요!



1. 건강기능식품은 식품의약품안전처에서 인정된 기능성만 표시할 수 있습니다. 기능성 내용 및 기능 성분을 확인하여 섭취 목적에 맞는 제품을 선택하는 것이 중요합니다.
2. 상품의 표시사항, 유통기한, 제조원, 판매원 및 계약서를 꼼꼼히 읽어본 뒤 **계약**을 결정하세요.



[사]한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회

건강기능식품 구입시 확인해야 할 인증마크는?

건강기능식품 관련 인증마크

식품의약품안전처에서 기능성을 인정한 '건강기능식품마크', 우수건강기능식품제조기준에 따라 건강기능식품의 제조 및 품질관리를 잘 하고 있는 업체의 제품에 표시하는 'GMP인증마크'가 있습니다.



[사]한국여성소비자연합 * 한국소비자단체협의회