



보도 일시	2023. 1. 19.(목) 12:00 <1. 20.(금) 조간>	배포일	2023. 1. 18.(수)
담당 부서	안전감시국 식의약안전팀	담당자	심성보 팀 장 (043-880-5841) 류민서 조사관 (043-880-5846)

멜라토닌 함량 표시 제품, 불면증 개선 효과 없어 - 건강기능식품 오인 광고 등 233개 부당광고 시정 및 해외직구 사이트 차단 -

최근 스마트기기의 사용과 스트레스 등으로 수면장애를 겪는 인구가 늘어나면서 수면 관련 산업의 규모도 성장*하고 있다.

* 국내 수면 관련 산업 시장규모 : 2011년 4,800억 원 → 2021년 30,000억 원(비즈니스 포스트, '22.5.15.)

이에 한국소비자원(원장 장덕진)과 식품의약품안전처(처장 오유경)가 해외직구 제품을 포함해 국내 유통 중인 수면건강 관련 294개(국내제조 94개, 해외직구 200개) 제품의 표시·광고 실태와 효능을 공동으로 조사했다. 그 결과, 상당수가 일반 가공식품을 수면에 효과가 있는 제품인 것처럼 광고해 판매하는 것으로 나타났다.

□ 멜라토닌 함량 표시 제품, 수면 개선 효과 기대할 수 없어

국내제조 94개 제품 중 타트체리* 농축액을 원료로 사용한 6개 제품은 수면에 도움이 되는 멜라토닌 함량을 표시·광고하고 있었으나 불면증 개선 효과는 없는 것으로 조사됐다.

* 체리의 일종으로 일반 체리에 비해 당도가 약하고 시큼한 맛으로 인해 주로 가공 후 즙·분말·젤리 등의 가공식품으로 소비되고 있음.

[참고] 멜라토닌 함유 식품의 수면유도 효과 자문(식품의약품안전처, 2022.12.)

■ 식품의약품안전처가 민간광고검증단*을 통해 멜라토닌 함량 표시 식품의 의학적 효과 및 인체 부작용 등을 자문

* 식품, 의료제품의 부당한 표시·광고를 검증하기 위해 의사·교수 등 전문가 90명으로 구성(개인위생, 건강증진, 질병치료, 미용관리, 체형관리 등 5개 분과)

■ (자문결과) 표시된 함량이 낮아 해당 제품을 섭취해 불면증 개선 효과를 기대할 수 없음.

멜라토닌은 뇌에서 분비되는 수면과 연관된 호르몬으로 불면증 치료를 위해서는 반드시 정해진 용량과 용법에 따른 전문의의 처방을 받아야 하며 신장·간 장애, 자가면역질환자와 임부·수유부는 복용에 주의해야 한다.

□ 총 294개 제품 중 79.3%(233개)가 불법·부당 광고 제품

조사대상 294개(국내제조 94개, 해외직구 200개) 중 국내제조 제품 42개, 해외직구 제품 191개 등 총 233개가 관련법*을 위반한 불법·부당 광고 제품으로 확인됐다.

* 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률」(식품의약품안전처 법률 제18445호)

[불법·부당 광고 적발 현황]

불법·부당 광고 유형	적발건수
① 건강기능식품 오인·혼동 광고 수면 개선 보충제 수면의 질을 개선	151건(64.8%)
② 의약품 오인·혼동 광고 수면유도제 잠잘오는약	39건(16.8%)
③ 질병 예방·치료 효과 광고 항염, 항암 효과를 발휘하는 불면증 완화	35건(15.0%)
④ 소비자기만 및 거짓·과장 광고 등 좋은 진정제 역할을 하며 안정부 일 맛감을 떨어뜨립니다.	8건(3.4%)
총 계	233건

표시·광고 기준을 위반한 제품 광고 233건 중 151건(국내제조 18건, 해외직구 133건)은 '잠 잘오는', '숙면에 좋은' 등과 같은 표현을 사용해 소비자가 해당 제품을 수면 유도 효과가 있는 건강기능식품으로 오인·혼동할 우려가 있었다.

한국소비자원은 이번 조사 결과를 바탕으로 법 위반사항이 확인된 국내제조 제품 42건의 광고에 대해 수정·삭제를 권고하고, 사업자정례협의체*를 통해 통신 판매 사업자에게 해당 제품들의 판매를 차단하도록 요청할 계획이다.

* 한국소비자원과 기업이 함께 소비자 안전 이슈에 선제적으로 대응하고, 위해 저감을 목표로 다양한 활동을 추진하기 위해 출범(가전제품, 정수기, 위생용품, 화장품, 자동차, 유통 등 12개 분야 총 136개 기업)

한편, 식품의약품안전처는 해외직구로 유통되는 제품 중 부당광고가 확인된 191개 제품의 판매 사이트를 신속하게 차단했다.

한국소비자원과 식품의약품안전처는 수면 질 개선을 위한 제품 선택 시 반드시 건강기능식품 인증마크를 확인하고, 불면증이 있는 경우 식품 섭취만으로는 치료 시기를 놓쳐 증상이 심해질 수 있고 치료 효과가 없으면 좌절, 무기력 등 심리적 부작용이 우려되므로 초기부터 전문의와 상의할 것을 당부했다.

양 기관은 앞으로도 소비자가 안심하고 식품을 구매할 수 있는 환경을 조성하기 위해 함께 노력할 예정이다.



< 붙임 1 > 수면건강 관련 식품 안전실태조사 결과

1 조사대상 및 내용

1. 조사대상

- 해외직구 포함 국내 유통·판매 중인 수면 건강 관련 식품 총 294개
 - 타트체리 식품 등 수면 유도 광고 식품 94개 및 해외직구 식품 200개

2. 조사내용

- 우리 원-식약처 간 역할 분담을 통해 수면 건강 관련 식품의 표시·광고 및 멜라토닌 함량에 따른 효능·효과 자문

[조사내용 및 방법]

기관	주요내용
한국소비자원	<ul style="list-style-type: none">• (실태조사) 타트체리 식품 등 수면 유도, 불면증 개선 등 수면 건강 광고 식품 유통실태 조사• (멜라토닌 함량 검증) 멜라토닌 함량 표시 제품에 대한 입증자료 검증
식품의약품안전처	<ul style="list-style-type: none">• (실태조사) 해외직구 불법 제품 점검• (멜라토닌 함유 식품 효능 자문) 함량 및 섭취량 기준, 불면증 효능·효과

2 조사결과

1. 수면관련 식품 판매 현황

- 국내 온라인 쇼핑몰과 해외직구 온라인 쇼핑몰에서 수면과 관련된 키워드*를 활용하여 각각 94개, 200개(총 294개) 제품이 판매되고 있는 것을 확인

* 키워드 : 불면증, 숙면, 수면부족 등

- 총 294개 제품 중 수면 유도 효과, 질병 예방 등 건강기능식품 또는 의약품으로 오인할 수 있게 광고하는 233건의 불법 제품 확인

[불법·부당 광고 제품 판매현황]

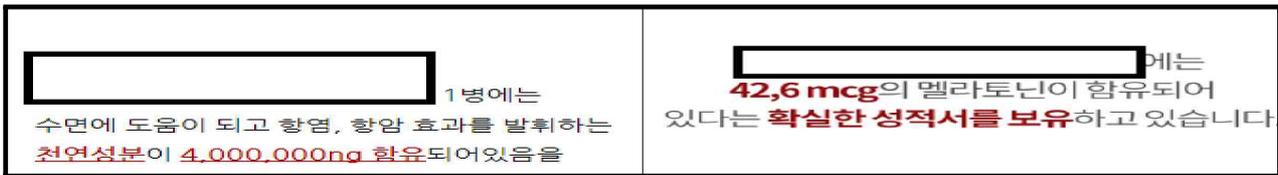
구분	광고 유형	적발건수
국내제조	의약품 오인 광고, 거짓·과장 광고 등	42건
해외직구	질병 예방·치료 효과 광고, 건강기능식품 오인 광고 등	191건

2. 국내판매 수면 관련 제품

가. 멜라토닌 함량에 대한 과학적 근거 부족

- 조사대상 94개 제품 중 멜라토닌 함량을 표시한 6개 제품은 타트체리 식품으로 수입한 타트체리 농축액을 희석·가공하거나 완제품(주스)으로 판매함.

[멜라토닌 함량 광고 사례]



- 6개 제품 중 3개 제품은 원재료인 타트체리 농축액의 멜라토닌 함량을 희석된 완제품에 표시

※ 해당 3개 제품은 우리 원의 시정권고에 따라 멜라토닌 함량을 삭제할 계획을 회신함.

[참고] 멜라토닌 함유 식품의 수면유도 효과 자문(2022.12.)

- 식품의약품안전처가 민간광고검증단*을 통해 멜라토닌 함량 표시 식품의 의학적 효과, 인체 부작용 등을 자문
 - * 식품, 의료제품의 부당한 표시·광고를 검증하기 위해 의사·교수 등 전문가 90명으로 구성(개인위생, 건강증진, 질병치료, 미용관리, 체형관리 등 5개 분과)
- (자문결과) 표시된 함량이 낮아 해당 제품을 섭취해 불면증 개선 효과를 기대할 수 없음.
- (주의사항) 불면증 개선을 위해 식품을 섭취할 경우 치료시기를 놓쳐 증상이 악화될 수 있어 초기부터 전문의와 상의해야 함.

나. 건강기능식품 오인·혼동 광고

- 조사대상 94개 제품 중 18건이 '잠 잘오는', '수면에 좋은' 등 수면 유도 효과를 강조해 건강기능식품으로 오인하거나 혼동할 수 있는 광고를 함.

[건강기능식품 오인·혼동 광고]

광고 유형	사례
수면 유도 표현을 광고 제목에 사용	<p>잠 잘오는 무카페인 카페인 없는 수면차</p> <p>잠 잘오는 수면에 에 좋은 차 티백 음료 유기 농 20T</p>

다. 의약품 오인·혼동 광고

- 조사대상 94개 제품 중 3건은 '천연 수면치료제', '잠잘오는 약' 등 의약품으로 오인·혼동할 수 있는 광고를 함.

[의약품 오인·혼동 광고]

광고 유형	사례
'수면치료제' 등 의약품 오인 표현 사용	<p>천연 수면치료제</p> <p>수면영양제 수면보조제 수면유도제 잠잘오는약</p>

라. 질병 예방·치료 오인 광고

- 조사대상 94개 제품 중 13건은 '항염·항암 효과' 등 질병 예방·치료 효과가 있는 것으로 오인하거나 혼동할 수 있는 광고를 함.

[질병 예방·치료 오인 광고]

광고 유형	사례
'항염', '항암' 등 질병치료 연관표현 사용	<p>#항염 #항암</p> <p>수면에 도움이 되고 항염, 항암 효과를 발휘하는 천연성분이 4,000,000ng 함유되어있음</p>

마. 기타

- 조사대상 94개 제품 중 7건은 소비자 기만 광고, 1건은 거짓·과장 광고를 함.

[기타 부당 광고]

광고 유형	사례
원재료 성분의 효능을 완제품의 효능으로 오인할 수 있는 소비자 기만 광고	<p>베타카로틴은 항산화 기능을 수행하여 노화를 억제하고 세포의 손상을 막아 피부를 건강하게 만들어주는 역할을 합니다.</p> <p>멜라토닌은 뇌에서 분비되는 생체호르몬으로 불면증 치료에 사용되고 멜라토닌 수용체를 활성화시켜 자연적인 수면을 유도하는 작용을 하는 성분입니다.</p>
신체 및 신체조직의 효능·효과 관련 부당광고	<p>#기관지에좋은차 #목에좋은차 #감기에좋은차</p>

전체 42개 사업자 중 38개 사업자는 우리 원의 시정권고에 따라 부적절한 광고의 수정 계획을 회신

2. 해외직구 제품

- 해외직구를 통해 판매 중인 200개 제품 중 191건이 표시·광고 기준을 위반
 - (적발광고 유형) 건강기능식품 오인 133건, 의약품 오인·혼동 36건, 질병 예방·치료 효과 22건
- (조치사항) 식품의약품안전처는 적발된 191건 관련 해외직구 사이트 차단

[해외 직구 건강기능식품 오인·혼동 광고]

광고 유형	사례
수면 유도 관련 표현을 광고 제목에 사용	500mg 90정 멜라토닌 대체상품 수면 도움 미국직배송 천연 허브 자연 수면 지원 포함 비 GMO 수면 영양제

< 붙임 2 > 부당한 광고 주요 사례

1. 건강기능식품 오인·혼동 광고

광고	광고 유형
<p>잠 잘오는 무카페인 카페인 없는 수면차</p> <p>잠 잘오는 수면에 에 줄은 차 티백 음료 유기 농 20T [오늘출발]</p>	수면 유도 관련 표현을 광고 제목에 사용
<p>수면 개선 보충제</p> <p>먹어보니까 섭취하고 나서 바로 잠이 오는 것보다는 수면의 질이 많이 달라지네요. 원래 잘 때 꿈도 자주 꾸고 해서 선잠자는 느낌이었는데 폭 잔 느낌이라 아침에 개운해요.</p> <p>수면의 질을 개선 츄어블 타입 1 일본 [보충제]</p>	제품 설명에 수면 유도 관련 표현 사용

2. 질병 예방·치료 오인

광고	광고 유형
<p>#항염 #항암</p> <p>수면에 도움이 되고 항염, 항암 효과를 발휘하는 천연성분이 4,000,000ng 함유되어있음을</p>	'항염', '항암' 등 질병 치료 연관표현 사용
<p>#불면증</p> <p>불면증</p> <p>5 불면증에 시달리시는 분</p>	'불면증' 등 수면 관련 질병치료 연관 표현 사용

3. 의약품 오인·혼동 광고

광고	광고 유형
<p>천연 수면치료제</p> <p>수면영양제 수면보조제 수면유도제 잠잘오는약</p>	'수면치료제' 등 의약품 오인표현 사용

4. 소비자 기만 광고 및 거짓·과장 광고

광고	광고 유형
<p>멜라토닌은 항산화 기능을 수행하여 노화를 억제하고 세포의 손상을 막아 피부를 건강하게 만들어주는 역할을 합니다.</p> <p>멜라토닌은 뇌에서 분비되는 생체호르몬으로 불면증 치료에 사용되고 멜라토닌 수용체를 활성화시켜 자연적인 수면유도하는 작용을 하는 성분입니다.</p> <p>천연 멜라토닌 성분이 함유되어 있어 생체 리듬을 조절해 수면에 도움이 되고 케르세틴과 안토시아닌이 풍부하여 독소를 해독하고 혈관건강을 개선하는데 도움이 됩니다</p>	원재료 성분의 효능을 완제품의 효능으로 오인할 수 있는 소비자 기만 광고
<p>#기관지에줄은차 #목에줄은차</p>	신체 및 신체조직의 효능·효과 관련 부당 광고