



한국소비자원

소비에 가치를! 시장에 신뢰를!

## 보 도 자 료

보도 일시	2025. 12. 30.(화) 12:00 <12. 31.(수) 조간>	배포일	2025. 12. 29.(월)
담당 부서	생활환경시험국 식품미생물팀	담당자	이정빈 팀장(043-880-5871) 김수정 부연구위원(043-880-5872)

## 효소식품 섭취 시 과장된 효능 표시·광고에 주의해야

효소식품\*은 탄수화물과 단백질을 분해하는 소화효소를 함유해 소화력이 저하된 노년층이나 소화기 질환을 겪는 소비자 사이에서 높은 관심을 받고 있다.

\* 곡류 등 식물성 원료에 식용미생물을 배양시켜 효소를 다량 함유하도록 제조한 식품 이에 한국소비자원(원장 윤수현)은 효소식품 11개 제품의 품질(효소역가·유산균수·영양성분 등)과 안전성(곰팡이독소·중금속 등)을 시험·평가했다.

시험결과 모든 제품의 효소역가\*(활성도)는 제품 표시치 이상이었다. 다만, 섭취 후에는 위산 등의 영향으로 효소 활성이 그대로 유지되기 어려울 수 있다는 점, 건강기능식품이 아닌 일반식품인 점은 유의해야 한다.

\* 효소가 표준조건 온도, pH 시간 하에서 얼마나 많은 탄수화물과 단백질을 분해할 수 있는지를 나타내는 단위임

시험대상 11개 중 10개 제품은 유산균이 함유돼 있었으나 유산균수 표시가 없거나 미흡해 소비자 정보제공을 위한 표시개선이 필요했으며, 9개 제품은 건강 기능성 등 소비자가 오인할 수 있는 표시·광고가 확인돼 소비자들의 주의가 필요했다.

## &lt;조사대상 제품&gt;

제품명	판매원	1포 내용량	1포 가격
곡물효소 프로바이오틱스	(주)비타민마을	3g	430원
골드 카무트® 브랜드 밀효소	주식회사 그레인온	3g	597원
곡물과채콤부효소	씨제이웰케어(주)	2g	500원
소복효소	퍼니봄(주)	3.5g	993원
아일로 카무트® 브랜드 밀 함유 효소	동아제약(주)	3g	1,800원
올바른 곡물효소 프로바이오틱스 블랙	(주)올바른	3g	249원
이영애의 건강美식 생생효소 PLUS	(주)네이처라우드	3g	770원
자연속 하루효소 곡물 발효효소 유산균	위하다글로벌(주)	3g	263원
카무트® 브랜드 밀 오리지널 효소	(주)한국생활건강	3g	425원
파로 곡물효소 오리지널	(주)그래디언트	3g	867원
편안한34종 자연발효 곡물효소 호라산밀	주식회사 랩온랩	3g	330원

※ 판매자 확인 가격(2025.10.)으로 구매시기, 할인 등에 따라 변동될 수 있음.

## 《 항목별 주요 시험평가 결과 》

### □ 효소역가 기준은 충족하나 체내에서 동일한 활성 유지는 확인되지 않아(세부내용 7페이지)

효소식품은 보통 α-아밀라아제\*와 프로테아제\*\* 두 가지 소화효소를 함유하고 있다. 11개 제품을 대상으로 해당 효소들의 역가(활성도)를 측정한 결과, α-아밀라아제 역가(활성도)는 1포(2.35g)기준 400,779~ 1,993,075 unit\*\*\*이었고 프로테아제는 1,707~12,665 unit으로 모두 제품에 표시된 수치\*\*\*\* 보다 높게 나타났다.

- \* α-아밀라아제는 탄수화물을 분해하는 소화효소로 입(침샘)에서 분비되어 소화를 시작하고, 췌장에서 추가 분비되어 소장에서 분해작용을 함.
- \*\* 프로테아제는 단백질을 분해하는 효소로 위(펩신), 췌장(트립신, 키모트립신)에서 작용함.
- \*\*\* unit은 효소가 표준조건에서 1분 동안 탄수화물이나 단백질을 얼마나 분해할 수 있는지를 나타내는 단위임.
- \*\*\*\* 11개 중 9개 제품의 식품유형은 효소식품으로 제품에 α-아밀라아제, 프로테아제 역가수치를 표시하고, 각 효소는 표시량 이상이어야 함.(식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-56호)

#### <효소식품의 역가 표시 예>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● α-아밀라아제 500,000 Unit/3 g</li> <li>● 프로테아제 1,000 Unit/3 g</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>효소역가수치 1포(3g)당</p> <p>α-아밀라아제 1,000,000 unit</p> <p>프로테아제 3,000 unit</p> </div>
--	---

다만 효소식품의 역가(활성도)는 특정 시험조건(pH6~8, 37℃)에서 측정된 수치이므로, 실제로 섭취한 뒤에는 체내 소화기관을 통과하면서 위산 등 pH(산도) 변화에 따라 효소 활성을 잃을 수 있다.

### □ 유산균 첨가제품 많지만 함량 표시는 미흡해(세부내용, 8페이지)

시험대상 11개 중 10개 제품에서 유산균이 첨가된 것으로 확인됐다. 유산균수는 제품별로 5천~16억 CFU/g으로 제품 간 함량에 큰 차이를 보였다.

유산균 함유 제품 중 ‘소복효소(퍼니봄㈜)’ 제품이 16억 CFU/g으로 가장 많았고 ‘카무트® 브랜드 밀 오리지널 효소(㈜한국생활건강)’ 제품은 유산균을 함유하지 않았다.

조사결과 유산균이 함유된 10개 제품 모두 유산균수 표시가 없거나 미흡해, 소비자가 효소식품을 통해 유산균을 함께 섭취하고 있다는 사실을 알기 어려웠다. 이에 한국소비자원은 해당 사업자에게 조사대상 제품에 대해 유산균 함량을 표시하도록 개선을 권고했다. 유산균은 중복 또는 과다 섭취할 경우 복부 팽만감, 가스발생 등을 유발할 수 있어 소화 기능이 예민한 소비자는 주의할 필요가 있다.

- ◆ 해당 10개 업체 중 6개 업체(㈜비타민마을, 씨제이웰케어㈜, 퍼니봄㈜, (주)올바른, 위하다글로벌㈜, (주)그래디언트)는 원재료명에 유산균 함유량 표시 등 개선 계획을 회신함.(‘25.10.)

□ 대부분 제품, 소비자 오인 표시·광고 개선 필요(세부내용, 10페이지)

효소식품은 소화기능성 등을 인정받은 건강기능식품이 아닌 일반 식품이므로, 신체 효과·효능 광고 등 소비자가 건강기능식품으로 오인할 수 있는 광고를 해서는 안 된다.

그러나 시험대상 11개 중 9개 제품에서 ‘장 건강’, ‘효소 다이어트’ 등 과학적으로 입증되지 않은 표현을 사용해 건강기능식품으로 오인 할 수 있는 광고를 하거나 과대·허위사실이 포함된 체험기를 게시하고 있었다.

<소비자오인 광고 내용>

구분	광고 예시					
■ 건강기능식품으로 오인할 수 있는 표시·광고	#장건강	#효소다이어트	제품유형	건강기능식품	태그	건강기능식품
■ 신체 일부의 효과·효능광고 ■ 과대광고 내용을 포함한 체험기 이용			<b>두통에 효과</b> 그리고 일과 소화효능 효소작용을 통해 장 건강을 세균의 침입을 막아주는 효능이 있어 계속 있어주고 소화작용을 도와줍니다 효소효능이 있어 장 건강을 도와줍니다 장 건강을 도와줍니다		<b>역류성 식도염에 효과</b> 는 인체조직을 분해하여 소화기능을 향상시켜줍니다 소화기능을 향상시켜 소화기능을 향상시켜줍니다 소화기능을 향상시켜 소화기능을 향상시켜줍니다 소화기능을 향상시켜 소화기능을 향상시켜줍니다 소화기능을 향상시켜 소화기능을 향상시켜줍니다	

이에 한국소비자원은 효소식품이 일반식품이라는 정확한 정보를 제공하고 건강기능식품 등으로 소비자가 오인하지 않도록 표시·광고 개선을 권고했다.

- (소비자 오인광고 개선) 해당 9개 업체\*는 소비자 오인광고를 삭제하는 등 개선 완료함. (‘25.11.)
- (섭취 시 주의사항 개선) 해당 10개\*\* 업체 중 (주)네이처라우드를 제외한 9개\* 업체는 섭취 시 주의사항으로 ‘이 제품은 질병의 치료·예방을 위한 제품이 아닙니다.’를 추가할 계획임을 회신함. (‘25.11.)
  - \* (주)비타민마을, 주식회사 그레이온, 씨제이웰케어(주), 퍼니봄(주), 동아제약(주), (주)올바른, 위하다글로벌(주), (주)한국생활건강, (주)그래디언트
  - \*\* (주)비타민마을, 주식회사 그레이온, 씨제이웰케어(주), 퍼니봄(주), 동아제약(주), (주)올바른, (주)네이처라우드, 위하다글로벌(주), (주)한국생활건강, (주)그래디언트

□ 곰팡이독소·중금속 등 안전성 관련 기준 모두 충족(세부내용, 11페이지)

시험대상 제품의 안전성 확인을 위해 곰팡이독소(총 아플라톡신, 오크라톡신 A, 제랄레논, 데옥시니발레놀), 중금속(납, 카드뮴, 무기비소), 미생물(대장균, 황색포도상구균, 바실루스 세레우스) 오염 여부를 확인한 결과, 모든 제품이 관련 기준\*에 적합했다.

\* 식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2025-56호)

□ **가격은 제품 간 최대 7.2배 차이나(세부내용, 12페이지)**

시험대상 효소식품 1포당 가격은 249~1,800원으로 제품 간 최대 7.2배 차이가 났다. 가장 비싼 제품은 ‘아일로 카무트® 브랜드 밀 함유 효소(동아제약주)’로 1포당 1,800원이었고, 가장 저렴한 제품은 ‘올바른 곡물효소 프로바이오틱스 블랙(주올바른)’으로 1포당 249원이었다.

한국소비자원은 앞으로도 소비자의 합리적인 소비생활을 지원하기 위해 다양한 식품의 품질과 안전성 정보를 ‘소비자24([www.consumer.go.kr](http://www.consumer.go.kr))’를 통해 제공할 예정이다.

- 붙임 1. ‘효소식품 품질 및 안전성 시험평가’ 개요**  
**2. ‘효소식품 품질 및 안전성 시험평가’ 결과**  
**3. 구매 및 섭취 가이드**  
**4. 종합결과표**



소비생활 중 불만·피해가 발생했거나 궁금한 점이 있을 때,  
1372소비자상담센터(국번없이 1372, 발신자 부담)에 상담 신청하세요.



**1 시험평가 대상**

□ 시중에 판매되는 효소식품 11개(효소식품 9개, 기타가공품 2개)

○ (선정 기준) 오프라인\* 및 온라인 플랫폼\*\*에서 판매 인기 순위 상위(중복 업체 제외) 제품('25.6. 기준)

\* 다이소, 편의점, 드럭스토어

\*\* 네이버쇼핑, 쿠팡

**<조사대상 제품>**

유형	제품명	판매원	제조원
효소식품	곡물효소 프로바이오틱스	(주)비타민마을	(주)비타민마을 제1공장
효소식품	골드 카무트®브랜드밀효소	주식회사 그레이온	(주)코스팜
효소식품	곡물과채콤부효소	씨제이웰케어(주)	(주)노바렉스
효소식품	소복효소	퍼니봄(주)	주식회사 내츄럴앤
효소식품	아일로 카무트® 브랜드 밀 함유 효소	동아제약(주)	코스맥스엔비티(주)
효소식품	올바른 곡물효소 프로바이오틱스 블랙	(주)올바른	(주)비오팜
효소식품	이영애의 건강美식 생생효소 PLUS	(주)네이처라우드	(주)두리인터내셔널2공장
기타가공품	자연속 하루효소 곡물 발효효소 유산균	위하다글로벌(주)	(주)바이오로제트
효소식품	카무트®브랜드 밀 오리지널 효소	(주)한국생활건강	노비스바이오(주)
효소식품	파로 곡물효소 오리지널	(주)그래디언트	(주)한성헬시온
기타가공품	편안한34종 자연발효 곡물효소 호라산밀	주식회사 랩온랩	(주)디엠코리아

## 2 시험평가 항목 및 방법

□ 소비자 상담동향 및 관련 기준 등을 참고해 시험항목을 선정

- 품질(효소역가, 유산균수, 영양성분 등), 안전성(곰팡이독소, 중금속, 미생물 등), 표시적합성(온라인 표시·광고 등), 가격 등 시험·평가 실시

### <시험항목 및 내용>

주요 시험항목		시험 내용	평가기준
① 품질	효소역가	■ $\alpha$ -아밀라아제, 프로테아제 분석	식품의 기준 및 규격 (식품의약품안전처, 2025)
	유산균수	■ 유산균수 분석	
	영양성분	■ 열량(탄수화물, 단백질, 지방), 당류 함량 분석	
	섭취 편의성	■ 제품 정보 가독성, 개봉 편의성, 목 넘김 용이성 등 소비자(노년층) 평가 실시	상대평가
② 안전성	곰팡이 독소	■ 곡류, 식물성원료 관련 곰팡이독소 4종 확인 - 총 아플라톡신, 오크라톡신A, 제랄레논, 데옥시니발레놀 분석	식품의 기준 및 규격 (식품의약품안전처, 2025)
	중금속	■ 납, 카드뮴 등 중금속 분석	
	미생물	■ 대장균, 황색포도상구균, 바실루스 세레우스 시험·검사	
	이물	■ 이물 혼입 여부 확인	
③ 표시 적합성	부당광고	■ 과대 광고 등 소비자 오인표시·광고 여부 확인	식품등의 표시기준 (식품의약품안전처, 2025)
	소비자 주의사항	■ 표시 적합성 확인	
④ 기타	가격	■ 제품 가격 정보 제공	상대평가

## 붙임 2

## ‘효소식품 품질 및 안전성시험 평가’ 결과

### □ 효소역가 기준은 충족하나 체내에서 동일 활성 유지는 확인되지 않아

○ (α-아밀라아제) 시험대상 11개 제품의 α-아밀라아제 역가는 1포(2~3.5g) 기준 최소 400,779unit에서 최대 1,933,075unit임.

- 제품 유형이 효소식품인 9개 제품은 1포 기준 역가가 제품 표시치의 적게는 109%에서 많게는 245%(545,076 ~ 1,933,075unit)로 모두 표시치\* 보다 높게 나타남.

\* 식품유형이 효소식품인 제품은 α-아밀라아제와 프로테아제 역가수치를 표시하고, 각 효소는 표시량 이상 이어야 함.(식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-56호)

#### <효소식품의 역가 표시 예>

α-아밀라아제 500,000 Unit/3 g 프로테아제 1,000 Unit/3 g	효소역가수치 1포(3.5g)당 α-아밀라아제 1,000,000 unit 프로테아제 3,000 unit
--	--

【효소역가】

- 효소가 표준조건(온도, pH, 시간)하에서 얼마나 많은 탄수화물과 단백질을 분해할 수 있는지의 활성도를 나타냄.
- 역가 수치가 높을수록 특정 조건(pH6~8, 37°C)에서 더 많은 양의 탄수화물과 단백질을 분해할 수 있음을 의미함.

○ (프로테아제) 시험대상 11개 제품의 프로테아제 역가는 1포 기준 최소 1,707unit에서 최대 12,665unit임.

- 제품 유형이 효소식품인 9개 제품의 프로테아제 역가는 1포 기준 제품 표시치의 169~352%(1,707 ~ 12,665 unit)로 모두 표시치 보다 높게 나타남.

#### <효소역가 시험결과(1포 기준)>

유형	제품명	판매원	1포 내용량	α-아밀라아제(unit)			프로테아제(unit)		
				제품표시	시험결과	표시대비	제품표시	시험결과	표시대비
효소 식품	곡물효소 프로바이오틱스	(주)비타민마을	3g	500,000	1,181,650	236%	3,000	5,802	193%
	골드 카무트® 브랜드 밀효소	주식회사그레인온	3g	550,000	826,215	150%	1,000	1,920	192%
	곡물과채콤부효소	씨제이웰케어(주)	2g	400,000	697,944	174%	1,500	3,519	235%
	소복효소	퍼니봄(주)	3.5g	700,000	1,299,340	186%	2,800	4,744	169%
	아일로 카무트® 브랜드 밀 함유 효소	동아제약(주)	3g	750,000	1,250,281	167%	3,000	9,443	315%
	올바른 곡물효소 프로바이오틱스 블랙	(주)올바른	3g	500,000	545,076	109%	1,000	2,858	286%
	이영애의 건강美식 생생효소 PLUS	(주)네이처라우드	3g	400,000	978,744	245%	600	1,707	285%
	카무트®브랜드 밀 오리지널 효소	(주)한국생활건강	3g	840,000	1,933,075	230%	3,600	12,665	352%
	파로 곡물효소 오리지널	(주)그래디언트	3g	750,000	1,091,650	146%	1,500	3,314	221%
기타 가공품	자연속 하루효소 곡물 발효효소 유산균	위하다글로벌(주)	3g	- <sup>1)</sup>	400,779	-	-	1,989	-
	편안한34종 자연발효 곡물효소 호라산밀	주식회사랩온랩	3g	-	687,519	-	-	3,792	-

1) 기타가공품은 효소역가 표시 의무대상이 아니므로, 제품에 표시 없음.



- (효소의 활성화도) 효소식품의 역가(활성도)는 특정조건(pH6~8, 37℃)에서 확인된 수치로 실제 섭취 후 체내 소화기관을 통과하는 과정에서 위산 등 pH 변화에 의해 효소 활성이 저하될 수 있음(전문가 자문, '25.10.).

⇒ 일부 업체는 내산성 코팅 등 효소 안정화 공정을 적용한 제품도 판매 중임을 회신함.('25.11.)

## □ 유산균 첨가제품 많지만 함량 표시는 미흡해

- 시험대상 11개 중 10개 제품이 유산균을 함유했고, 유산균수는 5천~16억 CFU/g 수준으로 함량에 큰 차이를 보임.
- ‘소복효소(퍼니봄㈜)’ 제품이 16억 CFU/g으로 가장 많고, ‘카무트® 브랜드 밀 오리지널 효소(㈜한국생활건강)’ 제품은 유산균을 함유하지 않음.

<유산균수 시험결과>

구분	제품명	판매원	유산균 함유량 표시	유산균수
1	곡물효소 프로바이오틱스	(주)비타민마을	17종 혼합유산균 15mg	4.4억 CFU/g
2	골드 카무트® 브랜드 밀 효소	주식회사 그레인온	표시없음	70만 CFU/g
3	곡물과채콤부효소	씨제이웰케어(주)	표시없음	4.7만 CFU/g
4	소복효소	퍼니봄(주)	표시없음	16억 CFU/g
5	아일로 카무트® 브랜드 밀 함유 효소	동아제약(주)	표시없음	1.7억 CFU/g
6	올바른 곡물효소 프로바이오틱스 블랙	(주)올바른	혼합유산균 17종분말 0.1%	4천만 CFU/g
7	이영애의 건강美식 생생효소 PLUS	(주)네이처라우드	표시없음	5천 CFU/g
8	자연속 하루효소 곡물 발효효소 유산균	위하다글로벌(주)	17종 혼합유산균 2,000억 0.01%	350만 CFU/g
9	카무트® 브랜드 밀 오리지널 효소	(주)한국생활건강	- <sup>1)</sup>	-
10	파로 곡물효소 오리지널	(주)그래디언트	표시없음	31만 CFU/g
11	편안한34종 자연발효 곡물효소 호라산밀	주식회사 랩온랩	표시없음	210만 CFU/g

1) 함유하지 않음.

- 유산균을 중복 또는 과다 섭취할 경우, 복부 팽만감, 가스발생 등을 일으킬 수 있어 소비자 정보제공이 필요함.
- 유산균을 함유한 10개 제품 모두 유산균수 표시가 없거나 미흡해 소비자 정보제공을 위한 유산균 함량 표시 개선을 권고함.

◆ 해당 10개 업체 중 6개 업체((주)비타민마을, 씨제이웰케어(주), 퍼니봄(주), (주)올바른, 위하다글로벌(주), (주)그래디언트)는 원재료명에 유산균 함유량 표시 등 개선 계획을 회신함.('25.10.)



## □ 효소식품, 영양성분 함량은 전반적으로 낮은 수준

- 시험대상 11개 제품의 영양성분을 시험한 결과, 1포에 함유된 열량, 탄수화물, 단백질 등의 함량이 매우 적은 편임.
- (3대 영양소) 효소식품 1포 기준 열량이 1일 에너지 추정량의 0.4~0.7%이며 탄수화물, 단백질, 지방 함량은 1일 영양성분 기준치 대비 0.1~1.3% 수준으로 적은 편임.
- (당류) 1포 기준 당류 함량은 0.1~0.9g으로 적은 편이며, 일부 제품에는 단맛을 내는 자일리톨 등 감미료가 첨가되어 있음.

<영양성분 시험 결과(1포 기준)>

효소식품	열량	탄수화물	단백질	지방	당류
11개	7.8~13.4kcal (0.4~0.7%) <sup>1)</sup>	1.5~2.7g (0.5~0.8%) <sup>2)</sup>	0.1~0.7g (0.2~1.3%) <sup>2)</sup>	0.03~0.2g (0.1~0.4%) <sup>2)</sup>	0.1~0.9g (0.1~0.9%) <sup>2)</sup>

1) 19세~29세 여성 기준 하루 에너지 필요 추정량 2,000kcal 대비 비율(2020 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

2) 1일 영양성분 기준치 대비 비율

## □ 노년층 중심 섭취 편의성 결과, 포장지 가독성·섭취용이성 등에 차이

- 효소식품은 노년층 소비자의 관심이 높은 식품 중 하나로 노년층 소비자를 대상으로 ‘제품 표시 가독성’ 등 섭취 편의성에 대해 상대 비교하여 평가함.
- ※ 만 65세 이상 소비자 30명 대상으로 소비자 실사용 평가를 실시(한국소비자원, '25.11.)
- (포장지 가독성) ‘올바른 곡물효소 프로바이오틱스 블랙(주올바른)’은 포장지 배경색과 글씨 색상이 유사해 제품 가독성이 상대적으로 낮았음.

<포장지 가독성 평가(예)>

	
가독성 높은 제품	가독성 낮은 제품

- (포장지 개봉 편의성) ‘소복효소(퍼니봄㈜)’는 스틱 포장지를 뜯는 데 어려움이 있다는 의견과 함께 개봉 편의성이 상대적으로 낮게 평가됨.
- (섭취용이성-분말 분리) ‘파로 곡물효소 오리지널(주그래디언트)’은 스틱 안에 분말이 남는 경우가 있어 분말 분리 용이성이 상대적으로 낮게 평가됨.
- (섭취용이성-목 넘김성) ‘소복효소(퍼니봄㈜)’는 분말 입자가 고운 편으로 목 넘김 시 사례가 걸린다는 의견과 함께 목 넘김 용이성이 낮게 평가됨.

### <고령자 섭취 편의성 상대평가 결과>

구분	제품명	제품정보 가독성	개봉 편의성	분말 분리 용이성	목 넘김 용이성
1	곡물효소 프로바이오틱스	4.1	4.2	4.0	3.9
2	골드 카무트®브랜드밀효소	4.0	4.1	4.4	3.6
3	곡물과채콤부효소	3.8	4.2	4.4	4.1
4	소복효소	3.2	3.2	3.9	3.0
5	아일로 카무트® 브랜드 밀 함유 효소	3.3	3.6	4.2	4.0
6	올바른 곡물효소 프로바이오틱스 블랙	2.8	4.0	4.2	3.8
7	이영애의 건강美식 생생효소 PLUS	3.5	4.1	3.7	3.4
8	자연속 하루효소 곡물 발효효소 유산균	4.3	4.2	4.5	3.9
9	카무트®브랜드 밀 오리지널 효소	3.5	4.2	4.5	3.9
10	파로 곡물효소 오리지널	3.3	3.9	3.6	3.2
11	편안한34종 자연발효 곡물효소 호라산밀	4.4	3.8	3.9	3.9

※ 해당 결과는 노년층 대상 평가에 한정된 것으로, 일반 소비자와 차이가 있을 수 있음.

- 제품별 섭취 편의성에 대해 5점 척도로 평가함. (□ : 평가 항목별 평균)  
(1점:매우 불편하다, 2점:불편하다, 3점:보통이다, 4점:편하다, 5점:매우 편하다)

### □ 대부분 제품, 소비자 오인 표시·광고 개선 필요

- 시험대상 11개 중 9개 제품이 질병 예방·건강기능식품 오인 또는 과장된 체험기를 게시하는 등의 표시·광고를 하고 있어 개선 권고함.

※ 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률」에 따라 식품 등에 부당한 표시 또는 광고가 금지됨.

- 해당 9개 제품은 ‘장 건강’, ‘효소다이어트’ 등 건강 기능성이 있는 것으로 오인할 수 있는 광고 또는 허위사실이 포함된 체험기를 게시하고 있었음.

### <소비자오인 광고 유형 및 내용>

구분	광고 내용			
■ 건강 기능성 오인 광고				
	제품유형	건강기능식품	태그	건강기능식품
■ 신체 일부의 효과·효능 광고				
■ 허위·과대광고 내용을 포함하는 체험기 이용 광고				
	다이어트 효과		두통에 효과	역류성 식도염에 효과

- ◆ (소비자 오인광고 개선) 해당 9개 업체\*는 소비자 오인광고를 삭제하는 등 개선 완료함. ('25.11.)
- ◆ (섭취 시 주의사항 개선) 해당 10개\*\* 업체 중 (주)네이처라우드를 제외한 9개\* 업체는 섭취 시 주의사항으로 '이 제품은 질병의 치료·예방을 위한 제품이 아닙니다.'를 추가할 계획임을 회신함. ('25.11.)
  - \* (주)비타민마을, 주식회사 그레이온, 씨제이웰케어(주), 퍼니봄(주), 동아제약(주), (주)올바른, 위하다글로벌(주), (주)한국생활건강, (주)그래디언트
  - \*\* (주)비타민마을, 주식회사 그레이온, 씨제이웰케어(주), 퍼니봄(주), 동아제약(주), (주)올바른, (주)네이처라우드, 위하다글로벌(주), (주)한국생활건강, (주)그래디언트

## □ 곰팡이독소, 중금속 등 안전성 관련 기준 모두 충족

- (곰팡이독소) 곡류를 원료로 사용해 곰팡이독소 오염 가능성이 있어 곰팡이독소 4(총 아플라톡신, 오크라톡신 A, 제랄레논, 데옥시니발레놀)종을 시험한 결과, 모든 제품이 관련 기준\*에 적합함.
  - \* 총 아플라톡신은 식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2025-56호)의 가공식품 기준 준용, 오크라톡신A·제랄레논·데옥시니발레놀은 식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2025-56호) 중 곡류 기준치 참고
- (중금속) 제조·가공 중 오염될 수 있는 중금속(납카드뮴무기비소)을 시험한 결과, 모든 제품이 관련 기준\*에 적합함.
  - \* 식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2025-56호) 중 곡류 기준치 참고
- (미생물·이물) 시험대상 제품의 위생·안전성 확인을 위해 대장균, 황색포도상구균, 바실루스 세레우스 및 이물 확인 시험한 결과, 모든 제품이 관련 기준\*에 적합함.
  - \* 식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2025-56호)

□ 가격은 제품 간 최대 7.2배 차이나

- 효소식품 11개 제품의 1포당 가격은 249 ~ 1,800원으로 제품별 최대 7.2배 차이 남.
- ‘아일로 카무트® 브랜드 밀 함유 효소(동아제약(주))’ 제품이 1,800원으로 가장 비싸고, ‘올바른 곡물효소 프로바이오틱스 블랙(주)올바른’ 제품이 249원으로 가장 저렴했음.

<제품별 가격>

구분	제품명	판매원	내용량		1포 기준 가격
			1포	1박스	
1	곡물효소 프로바이오틱스	(주)비타민마을	3g	3g*30포	430원
2	골드 카무트®브랜드밀효소	주식회사 그레인온	3g	3g*30포	597원
3	곡물과채콤부효소	씨제이웰케어(주)	2g	2g*10포	500원
4	소복효소	퍼니봄(주)	3.5g	3.5g*30포	993원
5	아일로 카무트® 브랜드 밀 함유 효소	동아제약(주)	3g	3g*10포	1,800원
6	올바른 곡물효소 프로바이오틱스 블랙	(주)올바른	3g	3g*90포	249원
7	이영애의 건강美식 생생효소 PLUS	(주)네이처라우드	3g	3g*10포	770원
8	자연속 하루효소 곡물 발효효소 유산균	위하다글로벌(주)	3g	3g*30포	263원
9	카무트®브랜드 밀 오리지널 효소	(주)그래디언트	3g	3g*28포	425원
10	파로 곡물효소 오리지널	(주)한국생활건강	3g	3g*30포	867원
11	편안한34종 자연발효 곡물효소 호라산밀	주식회사 랩온랩	3g	3g*30포	330원

※ 판매자 확인 가격('25.10.)으로 구매시기, 할인 등에 따라 변동될 수 있음.

◆ 구매 시 확인해보세요.

1. 제품의 식품유형을 확인하세요.

- ▶ 시중에 판매되는 '효소가 들어있는 제품'에는 식품유형이 '효소식품'인 제품과 '기타가공품'인 제품이 있어요.
- ⇒ **효소식품**은 효소역가(활성도)를 표시치 이상으로 관리하는 제품이며, **기타가공품**은 효소역가를 표시하거나 관리할 의무가 없는 제품이에요.

◆ 섭취 시 참고해주세요.

1. 효소식품은 소화제가 아니에요. (소화제로 오인하지 마세요.)

- ▶ **효소식품은 소화를 돕는 의약품(소화제)이 아닌 일반식품**으로, 질병의 치료나 소화 개선 효과가 검증된 것은 아니에요.
- ▶ **건강한 생활습관을 보조하는 식품으로 인식하는 것이 바람직해요.**

구분	효소식품	소화제
분류	일반식품	의약품
주요 성분	식물, 곡류, 과일 등을 발효해 얻은 효소 또는 발효 추출물	아밀라아제, 프로테아제 등 인체 내 소화 효소와 유사한 효소 성분
작용 방식	소화 기능을 직접적으로 개선하기보다는 발효과정에서 생성된 효소나 대사산물이 일반적 건강 유지에 도움을 줄 수 있음.	위장 환경에서 소화를 직접 도울 수 있도록 제조(장용캡슐 등)되어 작용하거나 소화불량 증상 완화에 의학적으로 작용함.
섭취 목적	일상적 건강 보조	소화 불량 등 증상완화 목적

2. 제품의 영상 연출은 실제 섭취 시 반응과 다를 수 있어요.












- ▶ 일부 효소식품 소개 자료에서 음식이 빠르게 분해되는 장면을 볼 수 있지만, 실제로 체내에서는 위산 등 환경이 달라 체외실험(시험관 반응)과는 차이가 있을 수 있어요.



3. 제품의 유산균 함유 여부를 확인하세요.

- ▶ 일부 효소식품에는 유산균이 포함되어 있으니 섭취 시 참고하세요.

⇒ 유산균과 함께 섭취해 장 활동에 도움이 될 수 있지만, **일부 민감한 사람은 소화불편을 느낄 수** 있으니 유산균 함유 여부를 확인하고, 프로바이오틱스 등과 중복섭취 하지 않도록 주의하세요.

제품		판매원	1포 내용량	합유 성분(1포 기준)							유산균수	안전성 <sup>2)</sup>	가격 <sup>3)</sup>
				효소역가		영양성분(1일 영양성분 기준지 대비 비율) <sup>1)</sup>							
				α -아밀라아제	프로테아제	열량	탄수화물	단백질	지방	당류			
	곡물효소 프로바이오틱스	(주)비타민마을	3g	1,181,650 unit	5,802 unit	0.6%	0.7%	0.7%	0.4%	0.8%	4.4억 CFU/g	적합	430원
	골드 카무트® 브랜드 밀효소	주식회사 그레인온	3g	826,215 unit	1,920 unit	0.6%	0.7%	0.7%	0.4%	0.4%	70만 CFU/g	적합	597원
	곡물과채콤부효소	씨제이웰케어(주)	2g	697,944 unit	3,519 unit	0.4%	0.5%	0.5%	0.2%	0.2%	4.7만 CFU/g	적합	500원
	소복효소	퍼니봄(주)	3.5g	1,299,340 unit	4,744 unit	0.7%	0.8%	1.3%	0.2%	0.3%	16억 CFU/g	적합	993원
	아일로 카무트® 브랜드 밀 합유 효소	동아제약(주)	3g	1,250,281 unit	9,443 unit	0.6%	0.7%	1.1%	0.1%	0.1%	1.7억 CFU/g	적합	1,800원
	올바른 곡물효소 프로바이오틱스 블랙	(주)올바른	3g	545,076 unit	2,858 unit	0.6%	0.7%	0.7%	0.4%	0.9%	4천만 CFU/g	적합	249원
	이영애의 건강美식 생생효소 PLUS	(주)네이처라우드	3g	978,744 unit	1,707 unit	0.6%	0.6%	0.9%	0.4%	0.4%	5천 CFU/g	적합	770원
	자연속 하루효소 곡물 발효효소 유산균	위하다글로벌(주)	3g	400,779 unit	1,989 unit	0.6%	0.8%	0.2%	0.2%	0.6%	350만 CFU/g	적합	263원
	카무트® 브랜드 밀 오리지널 효소	(주)한국생활건강	3g	1,933,075 unit	12,665 unit	0.6%	0.7%	0.8%	0.1%	0.5%	-4)	적합	425원
	파로 곡물효소 오리지널	(주)그래디언트	3g	1,091,650 unit	3,314 unit	0.6%	0.7%	0.5%	0.2%	0.5%	31만 CFU/g	적합	867원
	편안한34종 자연발효 곡물효소 호라산밀	주식회사 랩온랩	3g	687,519 unit	3,792 unit	0.6%	0.7%	0.5%	0.2%	0.2%	210만 CFU/g	적합	330원

1) 1일 영양성분 기준지 대비 비율(「식품등의 표시·광고에 관한 법률」 시행규칙, 총리령 제2045호)

3) 판매자 확인 가격('25.10.)으로 할인, 프로모션 등에 따라 달라질 수 있음.

2) 곰팡이독소(총아플라톡신, 오크라톡신A, 제랄레논, 데옥시니발레논), 중금속(납, 카드뮴, 무기비소), 미생물(대장균, 바실루스 세레우스, 황색포도상구균),이물

4) '-': 함유하지 않음.