

불면증·우울증·불안증 치료효과 내세운 해외직구식품...소비자 주의 당부

- 해외직구식품 19개 제품서 위해성분 확인 국내 반입차단 조치
- 해외직구식품 구매 전 “해외직구식품 올바르게”에서 위해제품 여부 확인 필요

식품의약품안전처(처장 오유경)는 수면유도 및 우울증·불안증 치료 등의 효능·효과를 표방하는 해외직구식품 30개 제품을 구매해 검사한 결과, 19개 제품에서 국내 반입차단 대상 원료·성분*(이하 위해성분)이 확인되어 국내 반입을 차단하도록 조치했다고 밝혔다.

* 「수입식품안전관리 특별법」 제25조의3에 따라 마약류, 의약성분, 부정물질 등 국민건강에 위해를 줄 우려가 있어 국내 반입을 차단할 필요가 있는 원료·성분(26년 7월 현재 312종)

이번 검사대상은 최근 불면·우울·불안 증세 개선을 위해 식이보충제를 찾는 소비자가 증가*하고 있어 식약처는 ▲수면유도(15개) ▲우울감·불안증세 치료(15개) 효능·효과를 표방하며 판매하고 있는 30개 제품을 해외 온라인 쇼핑몰에서 직접 구매해 검사하였다.

* 국내외 멘탈케어식품 시장동향(2024, aT한국농수산물유통공사)

검사항목은 수면유도제 및 우울증·불안증 치료제로 사용되는 의약성분 39종*이며, 국내 반입차단 대상 원료·성분(312종)이 제품에 표시되어 있는 지도 함께 확인했다.

* 항우울·항불안제 성분(아목사핀 등 22종), 수면유도제 성분(멜라토닌 등 18종)/ 1종 중복

검사 결과, 수면유도 효능·효과를 표방한 11개 제품과 우울감·불안증세 치료 효능·효과를 표방한 8개 제품 등 총 19개 제품에서 국내 반입차단 대상 원료·성분 표시가 확인되었다.

① 수면유도 효능·효과를 표방한 11개 제품에서는 의사의 처방이 필요한 전문·일반 의약품 성분인 ‘멜라토닌’, ‘5-하이드록시트립토판(5-HTP)’, ‘후박’이 표시로 확인됐다. 특히 이 가운데 9개 제품에서 수면 개선 치료 성분인 멜라토닌이 검출되었다.

멜라토닌은 국내에서 전문의약품으로 허가되어 있는 성분으로, 식약처는 고함량의 멜라토닌을 장기간 복용할 경우 의존성과 함께 두통, 어지러움, 우울 등 부작용이 나타날 수 있어, 수면장애를 겪는다면 의사 처방 및 약사 복약지도를 통해 멜라토닌을 복용해야 한다고 당부했다.

② 우울감·불안증세 치료 효능·효과를 표방한 8개 제품에서는 주로 신경안정제에 쓰이는 ‘5-하이드록시트립토판’ 및 ‘리튬’, ‘엘-도파’ 등 의약품 성분과 ‘요힘빈’, ‘바코파’ 등 식품에 사용이 불가능한 성분이 확인되었다.

‘5-하이드록시트립토판’은 전문가 처방 없이 과다 복용할 경우 구토, 메스꺼움, 행동장애 등의 부작용을 유발할 수 있고, 스트레스 호르몬(코르티솔)을 낮추기 위한 목적으로 사용되는 ‘바코파’는 위장장애, 무기력증 등의 부작용을 발생시킬 수 있어 주의가 필요하다.

< 수면유도 및 우울감·불안증세 완화효과 표방 해외직구식품 검사결과 >

표방 효능효과	구분	주요 위해성분(검출제품수)
수면유도	표시확인	멜라토닌((Melatonin, 9건), 5-하이드록시트립토판(5-Hydroxytryptophan (5-HTP), 4건), 후박(깻질)(Magnolia, 2건)
	분석검사	멜라토닌(Melatonin, 9건)
우울감·불안증세 치료	표시확인	바코파(Bacopa, 3건), 5-하이드록시트립토판(5-Hydroxytryptophan(5-HTP), 2건), 리튬(Lithium, 1건), 요힘빈(Yohimbine, 1건), 엘-도파(L-dopa, 1건), 후박(깻질)(Magnolia, 1건)

식약처는 위해성분이 확인된 제품에 대해 관세청에 통관보류 요청하고, 방송미디어통신심의위원회에는 온라인 판매사이트 접속차단 및 위해상품 판매차단을 요청하는 등 문제가 된 제품을 국내 반입·판매되지 않도록 조치했다.

아울러, 소비자가 해당 제품들을 직접 확인할 수 있도록 ‘해외직구식품
올바로’에 제품명, 제조사, 위해성분, 제품사진 등 정보를 게재했다.

해외직구식품 올바로

- √ ‘해외직구식품 올바로’ 누리집의 ‘해외직구 위해식품 차단목록’에서
위해성분이 확인된 총 4,693개 제품*(26.7.1. 기준)에 대한 제품명, 제조사,
위해성분, 제품사진 등 상세 정보 제공
* 이번 검사결과 국내 반입차단 대상 원료·성분이 확인된 19개 제품 포함
- √ 식품안전나라 초기화면에서 ‘해외직구식품 올바로’ 바로 접속 가능
* ①식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)에서 ‘해외직구식품 올바로’ 바로가기
②식품안전나라 > 해외직구정보 > 해외직구식품 올바로



올바로 QR코드

식약처는 “자가소비 목적으로 개인이 구매하는 해외직구 식품은 위해성분
으로 인한 피해가 발생할 우려가 있다”면서, “소비자는 현명한 해외직구식품
구매를 위해 반드시 ▲‘해외직구식품 올바로 누리집’에서 국내 반입차단
대상 원료·성분이 포함된 제품인지 확인하고 ▲해외직구 위해식품으로 등록된
제품은 구매하지 말아야 하며 ▲구매한 제품을 제3자에게 판매하거나 영업에
사용해서는 안된다”고 당부했다.

- <붙임> 1. 국내 반입차단 대상 원료·성분 확인 제품(19개)
2. 확인성분 유해성
3. 해외직구식품 올바로 누리집 및 QR코드 안내

담당 부서	수입식품안전정책국 수입유통안전과	책임자	과 장	남백상 (043-719-6251)
		담당자	사무관	김지영 (043-719-6256)
	식품의약품안전평가원 첨단분석과	책임자	과 장	김현경 (043-719-5301)
		담당자	연구관	김형수 (043-719-5310)



붙임 1

국내 반입차단 대상 원료·성분 확인 제품(19개)

[수면유도 효과 표방제품]

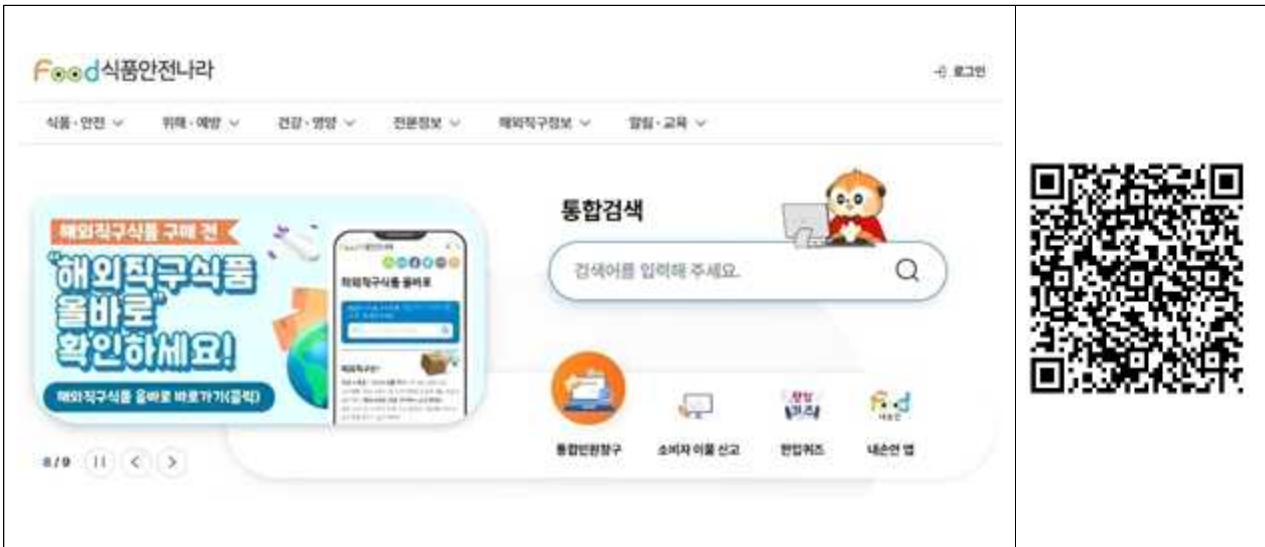
번호	제품명	제조·유통사	제조국	제품사진	확인성분
1	8 Hour Sleep	Vitamin Energy, Inc.	미국		Melatonin, 5-HTP
2	KILL switch	Switch Supplements, LLC.(유통사)	미국		Melatonin
3	FIDUS GABA STAY CALM & FOCUSED	RRCH GLOBAL INC.(유통사)	-		5-HTP
4	GabaNite All Natural Drink Relaxer BERRY	A2 Bioscience Pte Ltd. (유통사)	미국		Melatonin, 5-HTP
5	Liquid Health Sleep Well Wild Huckleberry	Liquid Health, Inc.	미국		Melatonin
6	Clean NUTRA CEUTICALS DOZYDROPS LEMON TEA FLAVOR	Allseason Enterprises, LLC(유통사)	미국		Magnolia, Melatonin
7	rebalance BEDTIME 12Z	Rebalance Health, Inc.(유통사)	-		Magnolia
8	DESIGNS FOR SPORT SLEEP COMPLEX	Designs for Health, Inc.	-		Melatonin, 5-HTP
9	nuton Happy Dreams	Nuton(유통사)	미국		Melatonin
10	NATURE'S BOUNTY Sleep GUMMIES Blueberry	NATURE'S BOUNTY (유통사)	미국		Melatonin
11	LOVE WELLNESS SLEEPING BEAUTY	LOVE WELLNESS (유통사)	-		Melatonin

[우울감·불안증세 효과 표방제품]

번호	제품명	제조·유통사	제조국	제품 사진	확인성분
12	UPGRADED FORMULAS UPGRADED MOOD LIME FLAVOR	UPGRADED FORMULAS (유통사)	미국		Lithium
13	LifeSeasons THERAPEUTICS Mood Stabili-T	LifeSeasons (유통사)	미국		5-HTP
14	AkinKanna	AkinKanna LLC. (유통사)	-		Yohimbine
15	WELLPATH zen	Wellpath (유통사)	미국		Bacopa
16	ROOT SUPPLEMENTS MoodLift	ROOT SUPPLEMENTS (유통사)	-		L-dopa
17	COHALA WELLNESS MELLOW	Cohala Wellness (유통사)	미국		5-HTP
18	rebalance mellomints	Rebalance Health, Inc. (유통사)	-		Bacopa
19	Organic Health Labs DeStress	Organic Health Labs	미국		Bacopa, Magnolia

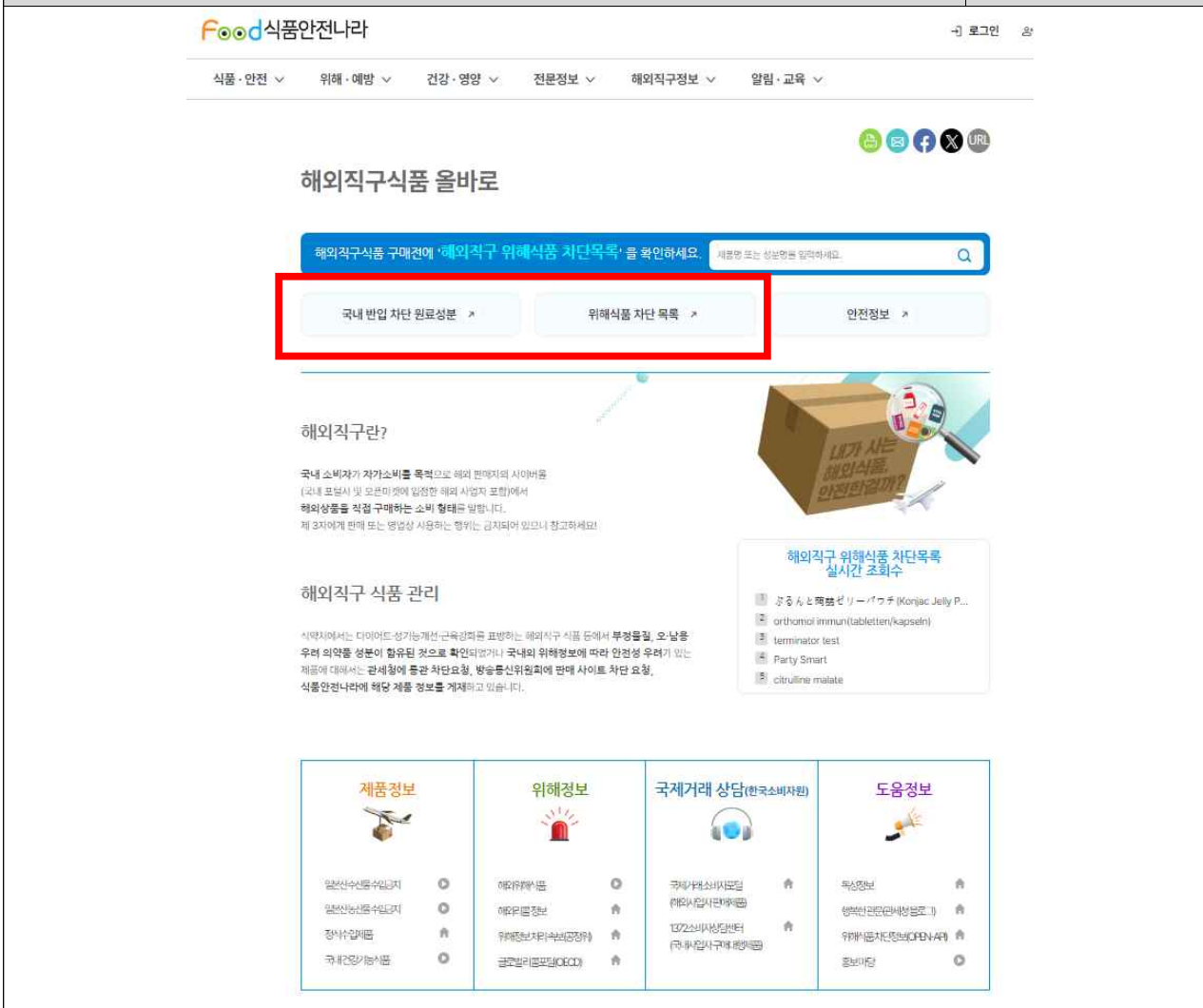
붙임 2**확인성분 유해성**

성분	부작용	구분
Bacopa (바코파)	배변횟수 증가, 메스꺼움, 복통 등	식품사용 불가원료
5-HTP (5-하이드록시트립토판, 5-Hydroxytryptophan)	혈압의 일시적 상승/저하, 위장관 장애, 구토, 설사 등	전문의약품
L-dopa (엘-도파)	현기증, 두통, 졸음, 메스꺼움, 신경세포 손상 등	전문의약품
Lithium (리튬)	메스꺼움, 설사, 현기증, 근육약화, 무기력 등	전문의약품
Magnolia (후박(껍질))	속쓰림, 메스꺼움, 임산부의 자궁수축 등	일반의약품
Melatonin (멜라토닌)	졸림, 집중력 저하, 불안, 장기 또는 과다복용 시 강한 두통, 불안감 증가	전문의약품
Yohimbine (요힘빈)	혈압 증가, 빈맥, 불안, 빈뇨, 두통, 위장 장애 등	부정물질



식품안전나라 누리집 메인화면 “해외직구식품 올바로” 바로가기

올바로 QR코드



해외직구식품 올바로 > 국내 반입차단 원료·성분 및 해외직구 위해식품 차단목록