

🍷 식품의약품안전처와 함께하는

올바른 건강기능식품 활용가이드

눈건강



꼭 알아두세요!

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

눈과 건강

- 7_ 세상을 느끼는 창
- 8_ 눈을 위협하는 질환
- 9_ 눈 건강을 위협하는 요인들
- 10_ 눈이 전하는 SOS

건강한 눈 유지하기

- 12_ 눈을 건강하게 하기 위한
생활 습관
- 13_ 눈 건강에 도움을 줄 수 있는
건강기능식품 기능성 원료

01

꼭 알아두세요

- 건강기능식품이란?
- 이렇게 구분하세요.
- 안전하게 구매하세요.
- 안전하게 섭취하세요.





건강기능식품이란?



건강기능식품은 일상에서 결핍되기 쉬운 영양소나 인체에 유용한 '기능성'을 가진 원료나 성분을 사용하여 정제, 캡슐, 액상 등 여러 가지 제형으로 제조·가공한 식품입니다.

근거법령 : 건강기능식품에 관한 법률 제3조 제1호

건강기능식품, 이렇게 구분하세요.

건강기능식품은 우리가 일반적으로 건강에 좋다고 인식하는 식품, 질병의 치료와 예방을 목적으로 하는 의약품과 구분됩니다.

건강기능식품, 일반식품, 의약품은 다음과 같이 구분하세요.

종류	내용
건강기능식품	<p>식약처가 동물실험, 인체적용시험 등 과학적 근거를 평가하여 기능성 원료를 인정하고 있으며, 인정받은 기능성 원료를 가지고 만든 제품이 바로 건강기능식품임.</p> <p>제품의 포장에 '건강기능식품'이라는 문구나 마크가 부착되어 있음.</p> <div style="display: flex; justify-content: flex-end; align-items: center;">   </div>
일반식품	일반식품은 섭취량 기준이 없으며, 기능성에 대한 과학적이고 체계적인 인정절차를 거치지 않음.
의약품	질병의 직접적인 치료 및 예방을 목적으로 함.

건강기능식품 안전하게 구매하세요.

안전한 건강기능식품 구매를 위해
아래 사항은 꼭 기억해두세요.

1. 식약처가 인정한 모든 건강기능식품에는 '건강기능식품'이라는 문구와 도안이 표시되어 있으니 꼭 확인하세요.
2. 식약처가 인정한 건강기능식품, 정식 통관 수입제품 여부를 확인하세요.

식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr) 접속

- 국내제조 건강기능식품 여부 확인 :
식품안전나라 접속 → 식품·안전 → 건강기능식품 검색
- 수입 건강기능식품 여부 확인 :
식품안전나라 접속 → 수입식품정보마루 → 수입식품 검색

3. 부당한 표시나 광고가 있는 제품은 주의하세요.
 - 인정받은 기능성의 범위를 벗어난 효과를 표시·광고하는 경우
 - 질병의 치료하거나 예방할 수 있다고 주장하는 표시·광고하는 경우
 - 사실과 다르거나 과장된 내용으로 표시·광고하는 경우
 - 의약품에만 사용하는 용어나 명칭을 사용해 표시·광고하는 경우
 - 소비자의 오인, 혼동을 유발하는 문구를 사용해 표시·광고하는 경우



건강기능식품 안전하게 섭취하세요.

건강기능식품을 안전하게 섭취하기 위해
아래 사항을 꼭 지켜주세요.

1. 제품에 표시된 영양·기능정보 표시 확인하세요.
모든 건강기능식품의 제품 뒷면에는 섭취량 및 섭취방법, 섭취 시 주의사항이 기입되어 있어요. 각 표시사항을 확인하고 이를 준수하여 섭취하세요.
2. 질병 치료 중이거나 의약품을 복용 중이라면 의사와 상담 후 섭취하세요.
건강기능식품에 따라 의약품과 상호작용을 일으키거나 질병치료에 영향을 줄 수 있습니다. 따라서 질병치료 중이거나 의약품을 복용하고 있다면 의사 및 전문가의 도움을 받으세요.

제품예시	상호작용
홍삼	홍삼은 혈소판 응집을 억제하고 혈당을 조절하는 효과가 있어 당뇨치료제, 항응고제 복용시는 주의가 필요함.
프로바이오틱스	프로바이오틱스를 항생제와 함께 섭취하면 효과가 감소될 수 있음.
밀크씨슬	라록시펜 등 당뇨치료제와 병용하면 부작용을 증가시킬 수 있음.
EPA·DHA 함유유지	당뇨약과 함께 섭취하면 치료효과가 저하될 수 있음

3. 제품에 표시된 일일 섭취량과 섭취 시 주의사항을 따르는 것이 중요함. 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것을 권장함.

이상사례란?

부작용의 원인이 과학적으로 규명되기 전까지는 부작용 원인을 건강기능식품 때문인 것으로 단정하여 말하기 어려우므로 '부작용'이라기 보다는 '이상사례'로 정의합니다.

02

눈과 건강

- 세상을 느끼는 창
- 눈을 위협하는 질환
- 눈 건강을 위협하는 요인들
- 눈이 전하는 SOS



세상을 느끼는 창

우리에게 외부 세상을 느끼게 해주는 감각기관 중 눈의 비중은 절대적입니다. 우리는 눈을 통해 대부분의 외부 변화를 감지하고 그에 대응하며 살아갑니다. 그 때문에 눈의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않습니다. 그런데 영상 기기의 지나친 사용으로 인한 피로 누적, 안과 질환, 노화 등으로 인해 눈의 기능이 나빠지는 상황이 초래될 수 있습니다.

눈 기능이 나빠질 경우, 시력이 저하되거나 야맹증, 안구 건조 등이 나타나기 쉽습니다. 야맹증은 어두운 곳에서 사물을 분간하기 어려운 증상을 말하고, 안구 건조는 눈의 점액 생성이 원활하지 않아 안구의 표면이 손상되고 눈이 시린 느낌을 받는 질환입니다. 사람마다 차이는 있지만 보통 40대를 전후로 가까운 곳이 잘 보이지 않는 노안이나 황반변성 등의 질환도 찾아오곤 합니다. 건강한 생활 습관과 충분한 휴식 등을 통해 눈 건강을 지키는 것이 중요합니다.



눈을 위협하는 질환

노화와 피로 누적, 기타 다양한 요인들로 인해 눈에도 다양한 질환과 증상이 찾아올 수 있습니다. 우리 눈에 발생할 수 있는 대표적인 질환과 증상은 어떤 것들이 있을까요?

황반변성

우리가 어떤 물체를 볼 때 상이 맺히는 부분이 황반입니다. 물체의 상이 황반 중심의 오목에 맺히면 가장 예민하게 물체를 감지할 수 있습니다. 이를 중심 시력이라고 합니다. 노화, 유전, 독성, 염증 등으로 황반부 변형, 기능저하가 일어나면 시력이 떨어집니다. 심한 경우 시력을 잃을 수도 있습니다.

눈 피로

눈 역시 과도한 부하나 좋지 않은 환경 등으로 인해 피로를 느낍니다. 피로가 계속 누적될 경우, 특히 수정체의 두께를 조절하는 모양체 근육이 변형되어 시력이 나빠집니다. 또 근거리 집중 작업 등으로 인해 눈 깜빡임이 줄어들어 안구가 건조해지거나 과도한 광 노출로 인해 망막의 상피세포에 활성산소가 발생하는 경우도 있습니다.

안구건조증

눈물에는 물과 점액, 지방질, 비타민, 성장인자 등이 고루 포함되어 있습니다. 눈물은 안구에 수분과 활성 인자를 공급하고 눈의 표면이 깨끗하고 균일한 굴절면을 가지도록 역할을 합니다. 눈물의 절대적인 양이 적어지거나 눈물의 질이 나빠지면 눈물층에 이상이 생겨 안구건조증이 발생할 수 있습니다.



눈 건강을 위협하는 요인들

눈이 지속적인 자극에 노출되거나 특정 식품, 약물 등에 장기간 영향을 받게 되면 눈 건강이 나빠질 수 있습니다. 이는 앞서 언급한 여러가지 안과 질환의 원인이 되기도 합니다. 눈 건강을 위협하는 요인에는 어떤 것이 있을까요?

흡연

흡연은 황반변성의 발병 위험을 높이는 요소로 꼽힙니다. 흡연과 고혈압 환자들에게서 황반변성이 자주 나타나는 특성이 있습니다.

건조한 환경

습도가 지나치게 낮거나 바람이 많이 부는 장소는 눈을 건조하게 만들어 안구에 피로감을 증가시킬 수 있습니다.

장시간 집중 작업

근거리에서 모니터 등을 주시하거나 장시간 집중해서 공부를 할 경우 눈의 깜빡임이 줄어들고 이로 인해 안구가 건조해질 수 있습니다.

지나친 빛 노출

눈이 지나치게 밝은 빛에 계속 노출되면 산화적 스트레스 위험이 높아져 만성염증이 유발될 수 있습니다. 이는 다양한 안과 질환, 특히 황반변성의 위험을 높일 수 있습니다.

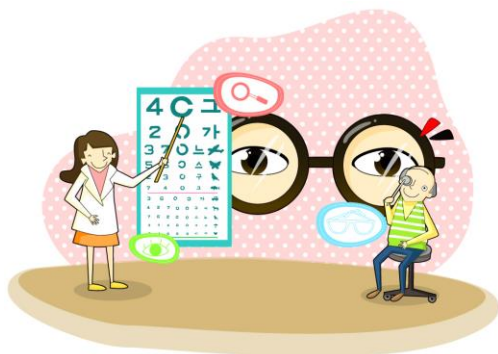
특정 약물

항생제, 항히스타민제, 이뇨제, 지사제 등의 약물은 눈물의 생성을 감소시키는 작용을 할 수 있습니다. 그 때문에 안구 건조가 유발되고 눈 건강이 나빠질 수 있습니다.

눈이 전하는 SOS

눈 건강이 위협받고 있다면 그로 인해 몇몇 증상들이 나타날 수 있습니다.
아래 열거한 증상들은 눈이 전하는 SOS 신호입니다. 몇 가지나 해당하는지
확인해 보세요.

- 눈이 뻑뻑하고 피로하다.
- 눈에 모래알이 구르는 듯한 이물감, 혹은 화끈한 느낌이 있다.
- TV시청, 독서 등을 할 때 자주 침침하다.
- 눈부심이 느껴지고 눈물이 갑자기 왈칵 쏟아지는 경우가 잦다.
- 시야의 중심부가 찌그러져 보이곤 한다.
- 렌즈 착용 시 충혈이 잘 생긴다.
- 특별한 이유 없이 두통이 잦아졌다.



03

건강한 눈 유지하기

- 눈을 건강하게 하기
위한 생활 습관
- 눈 건강에 도움을 줄
수 있는 건강기능식품
기능성 원료



눈을 건강하게 하기 위한 생활 습관

건강한 눈을 유지하기 위해 아래와 같이 생활을 관리하는 것을 권장합니다.
아래 생활 관리 수칙을 참고해 보세요.

충분한 영양 섭취

비타민A, EPA 및 DHA 함유 유지 등을 충분히 섭취하면 눈 건강에 도움이 됩니다. 이러한 영양성분이나 기능성 원료들은 어두운 곳에서 시각적응을 돕고, 눈을 촉촉한 상태로 유지해줄 수 있습니다.

실내 습도 유지

가습기 등을 활용해 실내 습도를 유지하면 눈 건강에 도움이 됩니다. 특히 건조한 환경이 되기 쉬운 겨울철에는 안구 건조 예방을 위해 습도 유지에 특히 신경 써야 합니다.

금연과 절주

흡연은 중증 안과질환인 황반변성의 위험인자 중 하나입니다. 음주 역시 체내의 활성산소와 염증반응 등을 증가시켜 눈 건강을 위협합니다. 금연과 절주를 실천하는 것이 필요합니다.

영상기기 사용 조절

컴퓨터의 모니터나 스마트폰 화면의 밝은 빛은 눈의 피로를 증가시킬 수 있습니다. 사용시간을 조절하고 중간중간 눈이 쉴 수 있도록 잠시 휴식을 취하면 좋습니다.

선글라스 착용

지나치게 밝은 곳에 갈 때는 꼭 선글라스를 착용하는 것이 좋습니다. 선글라스를 통해 눈에 도달하는 자외선을 차단해주면 눈의 건강을 유지하는데 도움이 됩니다.

눈 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 영양성분과 기능성 원료

눈 건강에 도움이 되는 건강기능식품 영양성분과 기능성 원료는 아래와 같습니다.

비타민 A

어두운 곳에서 시각 적응을 위해 필요

일일섭취량: 210 ~ 1,000 μ g RAE (699.93~3,333 IU)

베타카로틴

어두운 곳에서 시각 적응을 위해 필요

일일섭취량

- 식용조류(藻類)(두나리엘라, 클로렐라, 스피루리나 등), 녹엽식물(종자, 과실포함), 당근으로부터 베타카로틴을 추출하여 유(oil)상으로 가공한 것 또는 β -카로틴(β -Carotene): 0.42~7 mg
- 식품원료를 사용하여 베타카로틴을 보충할 수 있도록 제조·가공한 것 : 1.26 mg 이상

섭취 시 주의사항

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

EPA 및 DHA 함유 유지

건조한 눈을 개선하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: EPA와 DHA의 합으로서 0.6 ~ 2.24 g

섭취 시 주의사항

- 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



마리골드꽃추출물

노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를 유지하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 루테인으로서 10~20mg

섭취 시 주의사항

- 영유아, 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 흡연자는 섭취 시 전문가와 상담할 것
- 과다 섭취 시 일시적으로 피부가 황색으로 변할 수 있음
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

헤마토코쿠스 추출물

눈의 피로도 개선에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 아스타잔틴으로서 4 ~ 12 mg

섭취 시 주의사항

- 과다 섭취 시 일시적으로 피부가 황색으로 변할 수 있음
- β -카로틴의 흡수를 저해할 수 있음

빌베리 추출물

눈의 피로 개선에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 160 ~ 240 mg(안토시아노사이드로서 50~108 mg)



루테인지아잔틴추출복합물(제2023-37호)

노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를
유지하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 루테인과 총지아잔틴의 합으로서 12 mg

섭취 시 주의사항

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

루테인지아잔틴추출복합물(제2022-29호)

노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를
유지하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 루테인과 총지아잔틴의 합으로서 12 mg

섭취 시 주의사항

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

감잎주정추출분말(제2022-18호)

건조한 눈을 개선하여 눈건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 600 mg

섭취 시 주의사항

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



루테인시아잔틴추출복합물(제2021-21호)

노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를
유지하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 루테인과 총시아잔틴의 합으로서 12 mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 과다 섭취 시 일시적으로 피부가 황색으로 변할 수 있음
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
- 흡연자는 섭취 시 전문가와 상담할 것

포도과피 호소발효추출물(KL-GEFE)(제2019-27호)

건조한 눈을 개선하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 800mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)은 섭취에 주의

차즈기추출물(제2019-17호)

눈의 피로도 개선에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 500 mg

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 특정질환(알레르기체질 등)은 섭취에 주의
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것



루테인시아잔틴추출복합물(제2019-16호)

노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를
유지하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 루테인과 총지아잔틴의 합으로서 10 ~ 20 mg

섭취 시 주의사항

- 영유아, 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 흡연자는 섭취 시 전문가와 상담할 것
- 과다섭취 시 일시적으로 피부가 황색으로 변할 수 있음
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

루테인시아잔틴복합추출물(제2018-11호)

노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를
유지하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 루테인과 총지아잔틴의 합으로서 12 ~ 24 mg

섭취 시 주의사항

- 영유아, 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 흡연자는 섭취 시 전문가와 상담할 것
- 과다섭취 시 일시적으로 피부가 황색으로 변할 수 있음
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

루테인시아잔틴복합추출물(제2018-4호)

노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를
유지하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 루테인과 총지아잔틴의 합으로서 10 ~ 20 mg

섭취 시 주의사항

- 영유아, 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 흡연자는 섭취 시 전문가와 상담할 것
- 과다섭취 시 일시적으로 피부가 황색으로 변할 수 있음
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것



루테인지아잔틴복합추출물20%(제2013-23호)

노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를
유지하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 루테인과 총지아잔틴의 합으로서 10 ~ 20 mg

섭취 시 주의사항

- 영유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 흡연자는 섭취 시 전문가와 상담할 것
- 과다 섭취 시 일시적으로 피부가 황색으로 변할 수 있음
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

마리골드 추출물(루테인 에스테르)(제2012-22호)

노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를
유지하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 18.5 ~ 20 mg (루테인으로서 10 ~ 10.8 mg)

섭취 시 주의사항

- 영유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 흡연자는 섭취 시 전문가와 상담할 것
- 과다 섭취 시 일시적으로 피부가 황색으로 변할 수 있음
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

지아잔틴 추출물(제2008-65호)

노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를
유지하여 눈 건강에 도움을 줄 수 있음

일일섭취량: 지아잔틴으로서 10 ~ 20 mg

섭취 시 주의사항

- 임산부는 섭취 전 의사와 상담이 필요합니다.
- 과다 섭취 시 일시적으로 피부가 황변으로 변할 수 있습니다.



식품의약품안전처
www.mfds.go.kr



약업신문
www.yakup.co.kr

※ 이 책에 실린 글과 그림, 사진, 내용을 포함한 제반 사항은 저작권자와 협의 없이 무단 전재 및 복제를 금합니다.