

 식품의약품안전처와 함께하는

올바른 건강기능식품 활용가이드

기억력/인지기능에 도움



꼭 알아두세요!

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

뇌와 건강

- 7_세상을 기억하고 해석하는 기관
- 8_뇌 건강에 영향을 주는 요인
- 9_뇌 건강을 위협하는 요인들
- 10_뇌가 전하는 SOS

건강한 뇌 유지하기

- 12_뇌를 건강하게 하기 위한 생활습관
- 13_기억력/ 인지기능에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품
기능성 원료

01

꼭 알아두세요!

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



건강기능식품이란?



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

근거법령: 건강기능식품에관한 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 원료로 만든 제품이 건강기능식품임.</p> <p>제품의 포장에 '건강기능식품'이라는 문구나 마크가 부착되어 있음.</p> <div>   </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 문구 또는 도안이 표시되어 있습니다. 꼭 확인하세요.
2. 식약처가 인정한 건강기능식품, 정식 통관 수입제품 여부를 확인하세요.

식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr) 접속

- 국내 제조 건강기능식품 여부 확인:
식품안전나라접속 → 식품·안전 → 건강기능식품 검색
- 수입 건강기능식품 여부 확인:
식품안전나라접속 → 수입식품정보마루 → 수입식품 검색

3. 부당한 표시나 광고가 있는 제품은 주의하세요.

- 인정받은 기능성의 범위를 벗어난 효과를 표시·광고하는 경우
- 질병을 치료하거나 예방할 수 있다고 주장하는 표시·광고
- 사실과 다르거나 과장된 내용으로 표시·광고하는 경우
- 의약품에만 사용하는 용어나 명칭을 사용해 표시·광고하는 경우
- 소비자의 오인, 혼동을 유발하는 문구를 사용한 표시·광고



건강기능식품 안전하게 섭취하세요.

건강기능식품을 안전하게 섭취하기 위해
아래 사항을 꼭 지켜주세요.

1. 제품에 표시된 영양·기능정보표시를 확인하세요.

모든 건강기능식품의 제품 뒷면에는 섭취량, 섭취방법, 섭취 시 주의사항이 기입되어 있어요. 각 표시사항을 확인하시고 이를 준수해 섭취하세요.

2. 질병 치료 중이거나 의약품 복용하는 중이라면 의사와 상담 후 섭취하세요.

건강기능식품에 따라 의약품과 상호작용을 일으키거나 질병치료에 영향을 줄 수 있습니다. 따라서 질병치료 중이거나 의약품 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 병용시 효과가 감소될 수 있음.
밀크씨슬	라록시펜 등 당뇨치료제와 병용시 부작용 증가시킬 수 있음.
EPA · DHA 함유유지	당뇨약과 함께 섭취하면 치료효과가 저하될 수 있음

3. 제품에 표시된 일일 섭취량, 섭취시 주의사항을 따르는 것이 중요. 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담을 권장함.

이상사례란?

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

02

뇌와 건강

- 세상을 기억하고 해석하는 기관
- 뇌 건강에 영향을 주는 요인
- 뇌 건강을 위협하는 요인들
- 뇌가 전하는 SOS

세상을 기억하고 해석하는 기관

외부 세상을 학습하고, 감정을 느끼며, 행동과 판단을 결정하는 기관이 바로 뇌입니다. 뇌는 대뇌와 소뇌, 뇌간으로 구성됩니다. 그 중 대뇌는 우리 정신활동의 중심으로 수많은 감각과 수의 운동의 중추가 됩니다. 우리의 행동을 통합하고 조절하는 것 역시 대뇌의 역할입니다. 대뇌의 내측두엽에는 해마라는 기관이 있습니다. 해마는 학습과 기억 형성을 담당하는 기관입니다. 노인들은 기억 형성에 문제를 가질 수 있는데, 일반적으로 해마가 위축되었을 때 이런 증상이 나타납니다.

기억 형성에 문제가 생기면 인지능력에도 영향을 줄 수 있습니다. 인지 능력과 기억력은 상호 영향을 주고 받습니다. 인지능력은 문제를 인식하고 해결 방법을 생각하는 능력입니다. 뇌는 문제 해결 과정에서 과거 기억 등을 응용하기 때문에 인지능력과 기억력은 밀접한 관계가 있다 할 수 있습니다.



뇌 건강에 영향을 주는 요인



노화와 질병 등 다양한 요인들로 인해 뇌 건강이 악화될 수 있습니다.
뇌에 악영향을 미치는 요인에는 어떤 것들이 있을까요?

베타아밀로이드축적

뇌는 기능을 수행하는 과정에서 신경 세포막에 존재하는 아밀로이드전구 단백질을 분해합니다. 이때 독성을 가진 베타 아밀로이드가 형성될 수 있습니다. 베타 아밀로이드가 생성되어 세포에 축적되면 신경 독성을 유발해 세포를 파괴합니다. 알츠하이머 환자에게서 이런 현상이 많습니다.

타우단백질과인산화

타우단백질은 신경세포의 축색돌기에 주로 존재하는 성분입니다. 대사 과정에서 타우단백질이 과인산화되면 서로 응집하여 섬유화될 수 있습니다. 이어 활성산소를 유발해 신경세포의 사멸을 유도할 수 있습니다.

신경염증발생

신경 조직에 염증이 생기면 별아교세포가 활성화되며 염증성 면역반응을 유도하게 됩니다. 이는 신경세포의 괴사로 이어집니다. 신경염증은 뇌손상, 감염, 자가면역 질환 등 다양한 요인에 의해 발생합니다.

활성산소발생

체내 항산화 방어 체계가 약해지면 활성산소가 뇌에도 영향을 미칩니다. 뇌 조직은 활성산소를 제거하는 글루타치온 함량이 낮고 산화되기 쉬운 미네랄 함량이 높아 활성산소에 더 취약합니다.



뇌 건강을 위협하는 요인들

30세가 지나면 뇌세포가 감소하기 시작합니다. 여기에 다양한 스트레스와 좋지 않은 생활습관이 겹치면 뇌 건강에 적잖은 악영향을 주게 됩니다. 뇌 건강에 영향을 주는 생활습관은 아래와 같습니다.

노화

노화는 뇌 기능을 저하시키는 가장 큰 요인입니다. 뇌세포가 감소하고 사회활동 등이 크게 줄어들기 때문입니다. 나이가 들어도 밝고 활발하게 생활하는 것이 중요합니다.

스트레스

지속적 스트레스는 수면부족과 우울증을 유발하고 뇌세포의 피로를 증가시키는 요인이 됩니다. 스트레스를 관리 위해 충분한 휴식과 취미활동이 필요합니다.

알코올

알코올을 과도하게 섭취하면 대뇌피질과 해마 등 뇌의 중요한 기관이 위축될 수 있습니다. 또한 영양성분의 흡수를 방해하여 뇌에 영양이 잘 공급되지 않아 뇌 건강을 해치게 됩니다.

고지방식

지방과 설탕이 많은 식품은 혈류를 방해할 수 있습니다. 혈류가 나빠지면 뇌로 산소와 영양이 적절히 공급되지 못해 뇌 기능이 저하될 수 있습니다.

흡연

흡연을 하게 되면 혈관이 좁아지면서 뇌혈류에 영향을 주게 됩니다. 뿐만 아니라 담배의 독성 물질이 뇌에 염증을 유발하고 신경세포를 손상시킬 수 있습니다.

뇌가 전하는 SOS



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



- ☐ 익숙한 장소에서 길을 잃는 경우가 생긴다.
- ☐ 최근에 있었던 사건이나 대화 내용을 잘 잊어버린다.
- ☐ 시간 개념이 약해진다.
- ☐ 같은 이야기나 질문을 반복해서 하는 경우가 잦다.
- ☐ 계획을 세우고 그 순서대로 일을 진행하는 것이 어렵다.
- ☐ 의욕이 없어지고 매사에 무관심하다.
- ☐ 대화 도중 흐름을 놓치는 경우가 많아졌다.

03

건강한 뇌 유지하기

- 뇌를 건강히 하기위한 생활습관
- 기억력/인지기능에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

뇌를 건강하게 하기 위한 생활 습관



건강한 뇌를 유지하기 위해서는 아래와 같이 생활을 관리하는 것이 필요합니다. 아래 생활 관리 수칙을 참고해 보세요.

규칙적 신체활동

강도가 높지 않더라도 규칙적으로 운동을 해야 합니다. 운동을 통해 몸속에 산소 농도가 높아지고 뇌 혈류도 좋아져 뇌를 건강하게 할 수 있습니다.

섬유질 섭취

섬유질을 충분히 섭취하면 혈당, 혈중 중성지질을 조절되며 혈류를 원활하게 할 수 있습니다. 또 오랫동안 씹는 행위가 뇌에 적절한 자극을 줍니다.

금연, 금주

술은 뇌를 위축시켜 뇌 건강을 위협합니다. 담배는 뇌 혈류를 방해하고 독성 물질을 유입시킵니다. 금연과 금주는 뇌 건강을 위해 꼭 필요합니다.

충분한 수면

우리가 잠을 자는 동안 뇌에 쌓은 노폐물들이 청소됩니다. 하루 최소 7시간 정도 규칙적으로 수면을 취하면 뇌 건강을 지키는데 큰 도움이 됩니다.



기억력/인지기능에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

기억력 / 인지기능에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료는 아래와 같습니다.

홍삼

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 진세노사이드Rg1, Rb1 및 Rg3의 합계로서 2.4 ~ 80 mg

섭취시 주의사항

- 당뇨치료제 및 혈액항응고제 복용 시 섭취에 주의
- 알레르기체질 등은 개인에 따라 과민반응을 나타낼 수 있음
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

은행잎 추출물

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 플라보놀 배당체로서 28 ~ 36 mg

섭취시 주의사항 (시행일: 2026. 1. 1.)

- 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 수술 전후, 의약품(항응고제) 복용 시 전문가와 상담할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

EPA 및 DHA 함유 유지

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: EPA와 DHA의 합으로서 0.9 ~ 2g

섭취시 주의사항

- 의약품(항응고제, 항혈소판제, 혈압강화제 등) 복용 시 전문가와 상담할 것
- 개인에 따라 피부 관련 이상반응이 발생할 수 있음
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것



BT-11원지추출분말(제2009-12호)

성인의 기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 300 mg

섭취시 주의사항

- 과다 섭취 시 구토, 설사, 메스꺼움 등의 위장관장애가 나타날 수 있으며 위장장애가 있는 분은 섭취에 주의
- 임신부, 수유 여성, 어린이는 섭취에 주의

피브로인추출물 BF-7(제2009-46호)

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 200 ~ 400 mg

섭취시 주의사항

- 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

당귀등추출복합물(제2011-3호)

노인의 기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 800 mg

섭취시 주의사항: 항응고제와 병용 시 주의

비파엽추출물(제2014-46호)

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 1.5 g



기억력/인지기능에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

유산균발효다시마추출물(제2011-22호)

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 1.5 g

섭취시 주의사항

- 요오드 함량이 높은 식품(해조류, 어패류 등) 섭취 시 주의
- 갑상선질환 등을 보유하고 있는 사람은 섭취 시 주의
- 임신부 및 수유부는 섭취 시 주의

구기자추출물(제2014-51호)

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 1,425mg

섭취시 주의사항: 영유아 및 임신부, 수유부는 의사와 상담 후 섭취

포도블루베리추출혼합분말(제2019-30호)

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 600 mg

섭취시 주의사항

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



새싹인삼추출분말(제2023-27호)

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 450 mg

섭취시 주의사항

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

참깨박추출물(제2021-14호)

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 1.5 g

섭취시 주의사항

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

현삼추출물(제2022-42호)

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 300 mg

섭취시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
- 천연물 소재의 추출물 섭취 시 있을 수 있는 경미한 소화불량이 있을 수 있음

기억력/인지기능에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

열처리녹차추출물(제2022-34호)

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 900 mg

섭취시 주의사항

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

스피루리나추출물(SM70EE)(제2023-15호)

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 1g

섭취시 주의사항

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

천마 등 복합추출물(HX106)(제2015-17호)

기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 1.2 g

섭취시 주의사항: 임산부와 수유부는 섭취에 주의



포스파티딜세린

노화로 인해 저하된 인지력 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 300 mg

섭취시 주의사항 (시행일: 2026. 1. 1.)

- 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

INM176(참당귀 주정추출분말)(제2004-6호)

노인의 인지능력 저하의 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 800 mg

섭취시 주의사항

- 소화불량, 속쓰림 등이 나타날 수 있습니다.
- 혈액응고방지제 또는 혈당강화제를 복용하시는 분은 의사의 상담 하에 사용하여 주십시오.

참당귀추출분말(Nutragen)(제2014-44호)

노화로 인해 저하된 인지기능 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 800 mg

섭취시 주의사항

- 소화불량, 속쓰림 등이 나타날 수 있습니다.
- 혈액응고방지제 또는 혈당강화제를 복용하시는 분은 의사의 상담 하에 사용하여 주십시오.

기억력/인지기능에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

섬썩부쟁이추출분말(제2022-11호)

노화로 인해 저하된 인지기능 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 960 mg

섭취시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의할 것
- 이상사례발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

흰목이버섯효소분해추출물(Neulearn)(제2022-30호)

노화로 인해 감소된 인지기능 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 600 ~ 1200 mg

섭취시 주의사항

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

L. plantarum C29 프로바이오틱스와발효대두분말의복합물(제2022-43호)

노화로 저하된 인지기능 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 800 mg

섭취시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취에 주의할 것
- 특정질환(알레르기체질, 단장증후군 등)이 있는 분은 섭취에 주의할 것
- 이상사례발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
- 질환이 있거나 의약품 복용 시 전문가와 상담할 것
- 어린이가 함부로 섭취하지 않도록 일일섭취량방법을 지도할 것



천마추출물(제2024-19호)

노화로 인해 저하된 인지기능 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 500 mg

섭취시 주의사항

- 영유아, 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

항칠나무잎·줄기추출물(제2024-40호)

노화로 인해 저하된 인지기능 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 600 mg

섭취시 주의사항

- 영유아, 어린이, 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기체질 등)이 있는 분은 섭취시 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

L. mucosae NK41과 *B. longum* NK46의 프로바이오틱스복합물(제2025-15호)

노화로 인해 저하된 인지기능 개선에 도움을 줄 수 있음

일일 섭취량: 1×10^{10} CFU

섭취시 주의사항

- 영·유아, 임신부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기 체질, 단장증후군 등)이 있거나 의약품 복용 시 전문가와 상담할 것
- 어린이가 함부로 섭취하지 않도록 일일섭취량 방법을 지도할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것
- 과다 섭취하지 말 것



식품의약품안전처
www.mfds.go.kr

1994. 12.27
The **Yakup**
약업커뮤니티
www.yakup.co.kr

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