

## 단백질보충제 품질 평가 결과

### ■ 12종 모두 안전성에는 문제없어

□ 이물, 총아플라톡신, 대장균, 대장균군의 시험·검사 결과 아래와 같다.

#### [총아플라톡신, 이물, 대장균, 대장균군 검사결과]

시료	총아플라톡신 (ug/kg)	이물(금속성) (mg/kg)	대장균	대장균군
셀렉스 코어프로틴 프로	불검출	적합(0.4)	-	음성
라이프프로틴	불검출	불검출	-	음성
하이클 프로틴 밸런스	불검출	불검출	-	음성
마이밀 뉴프로틴 플레인	불검출	불검출	-	음성
파스퇴르 닥터엑티브	불검출	불검출	-	음성
세브란스케어 활력단백질	불검출	불검출	-	음성
헬스원 초유 프로틴	불검출	불검출	불검출	-
청년곡창 산양유 단백질 분말	불검출	불검출	불검출	-
JW 중외제약 리얼메디3W 초유단백질 프로틴 마스터	불검출	적합(0.8)	불검출	-
Paleo 멀티산양유단백질 분말	불검출	적합(0.4)	불검출	-
천연채 산양유 단백질	적합(0.22)	적합(3.0)	불검출	-
헬씨허그 초유프로틴	불검출	불검출	불검출	-

573DEF855EE94488B1EEABEFB1C11C45

□ 건강기능식품의 기준 및 규격(식품의약품안전처고시 제2021-65호, 2121.7.29.)에 따라 이물, 총아플라톡신, 대장균, 대장균군 시험검사를 진행하였으며 시험결과 시험대상 제품 모두 불검출이거나 기준\*에 적합하였다.

\* 총아플라톡신: 15.0 이하/ 이물(금속성): 식품 중 10.0 mg/kg이하, 크기 2mm 미만

- 최근 분말제품에서 문제가 되고 있는 금속성 이물(씻가루)과 곰팡이류가 만들어내는 아플라톡신은 강한 독성을 지닌 발암물질로 이 두 가지는 식품의 대표적인 오염물질로 분류되며, 대장균군과 대장균은 두 제품(건강기능식품, 일반 가공식품)의 위생지표로 정하여 금속성이물, 곰팡이독소, 대장균, 대장균군의 분석을 진행하였다.

## ■ 제품별 함유 영양성분 차이 있어

- 단백질 보충용 건강기능식품 6개와 유사제품 일반가공식품 6개는 단백질 1일 영양성분 기준치 55g에 대한 약 33~47%의 단백질을 함유하고 있었다(조단백 1일 영양성분 기준치 기준)
- 9대 영양성분의 시험·검사 결과 대부분 기준 및 규격에 적합하였으나, 당류와 콜레스테롤에서는 롯데제과(주)의 헬스원 초유 단백질(일반식품)이 조지방과 포화지방에서는 제이더블유생활건강(주)의 리얼메디3W초유단백질(일반식품)이 표시치의 120%를 초과하여 식품등의 표시기준(식품의약품안전처 고시 제2021-7호, 21.2.5)에 부적합하였다.

[영양성분 함유량]

시료		열량 (kcal/ 100g)	탄수 화물 (%)	조단백 (%)	조지방 (%)	나트륨 (mg/100g)	당류 (g/100g)	트랜스 지방 (g/100g)	포화 지방 (g/100g)	콜레 스테롤 (mg/100g)
셀렉스 코어프로틴 프로	결과값	441.7	26.7	49.6	16.7	464	16.5	-	-	-
	표시량 대비	102%	127%	94%	109%	104%	-	-	-	-
	1일영양 성분기준치	-	3%	34%	12%	9%	6%	-	-	-
라이프프로틴	결과값	389.4	31.2	56.7	4.2	386.61	9.1	-	-	-
	표시량 대비	100%	96%	114%	113%	103%	-	-	-	-
	1일영양 성분기준치	-	4%	41%	3%	8%	4%	-	-	-
하이문 프로틴 밸런스	결과값	409.4	33	48.2	9.39	322.31	13.8	-	-	-
	표시량 대비	100%	105%	92%	119%	87%	-	-	-	-
	1일영양 성분기준치	-	4%	35%	7%	6%	6%	-	-	-
마이밀 뉴프로틴 플레인	결과값	424.2	18.7	59.9	12.2	463.31	10.6	-	-	-
	표시량 대비	100%	91%	100%	104%	75%	-	-	-	-
	1일영양 성분기준치	-	2%	44%	9%	9%	4%	-	-	-
파스퇴르 닥터엑티브	결과값	399.2	41.3	49.5	4.0	130.2	19.1	-	-	-
	표시량 대비	103%	106%	99%	119%	94%	-	-	-	-
	1일영양 성분기준치	-	5%	36%	3%	3%	8%	-	-	-
세브란스케어 활력단백질	결과값	386.1	39.5	46.0	4.9	526.62	5.7	-	-	-
	표시량 대비	99%	109%	92%	118%	61%	-	-	-	-
	1일영양 성분기준치	-	5%	33%	4%	11%	2%	-	-	-

\* 열량·지방·나트륨의 실제 측정값은 표시량의 120% 미만, 탄수화물·단백질은 표시량의 80% 이상이어야 함.(식품등의 표시기준, 식약처 고시 제 2021-7호)

시료		열량 (kcal/ 100g)	탄수 화물 (%)	조단백 (%)	조지방 (%)	나트륨 (mg/100g)	당류 (g/100g)	트랜스 지방 (g/100g)	포화 지방 (g/100g)	콜레 스테롤 (mg/100g)
헬스원 초유프로틴	결과값	388.1	39.7	49.9	3.3	147.13	<b>22.1</b>	0.04	1.4	<b>75.54</b>
	표시량 대비	103%	122%	100%	118%	107%	<b>177%</b>	-	81%	<b>151%</b>
	1일영양 성분기준치	-	5%	36%	2%	3%	9%	-	4%	10%
청년공창 산양유 단백질 분말	결과값	397.9	38.7	46.6	6.3	254.86	16.4	0.03	4.3	58.26
	표시량 대비	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1일영양 성분기준치	-	5%	34%	5%	5%	7%	-	11%	8%
JW 중외제약 리얼메디3W 초유단백질 프로틴 마스터	결과값	390.5	41.8	49.3	<b>2.9</b>	151.95	18.4	0.06	<b>1.7</b>	120.57
	표시량 대비	101%	93%	99%	<b>165%</b>	119%	82%	-	<b>224%</b>	115%
	1일영양 성분기준치	-	5%	36%	2%	3%	7%	-	5%	16%
Paleo 멀티산양유 단백질 분말	결과값	386.4	24.8	64.6	3.2	592.43	3.3	0.02	0.9	9.59
	표시량 대비	101%	120%	93%	107%	96%	112%	-	86%	65%
	1일영양 성분기준치	-	3%	47%	2%	12%	1%	-	2%	1%
천연채 산양유 단백질	결과값	386.8	28.4	62.9	2.4	387.26	11.8	0.02	0.7	25.7
	표시량 대비	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1일영양 성분기준치	-	4%	46%	2%	8%	5%	-	2%	3%
헬씨허그 초유프로틴	결과값	399.1	34.6	53.7	5.1	150.86	15.5	0.09	2.0	130.69
	표시량 대비	106%	126%	93%	119%	82%	88%	-	117%	119%
	1일영양 성분기준치	-	4%	39%	4%	3%	6%	-	5%	17%

## [표시정보 대비 영양성분 함유량]

시료	시험항목	기준 및 규격 <sup>1)</sup> (표시량의 120% 미만)	결과	표시량 대비
헬스원 초유프로틴	당류	12.5g/100g 미만	22.1g/100g	<b>177%</b>
	콜레스테롤	50mg/100g 미만	75.54mg/100g	<b>151%</b>
JW 중외제약 리얼메디3W 초유단백질 프로틴 마스터	조지방	1.75% 미만	2.9%	<b>165%</b>
	포화지방	0.75g/100g 미만	1.7g/100g	<b>224%</b>

1) 제품의 표시량을 기준 및 규격인 120% 미만 값으로 환산한 값임

## ■ 단백질제품 요건 '아미노산스코어' 12개 제품 모두 충족

- 건강기능식품 6개의 제품과 일반식품 6개 제품 모두 아미노산스코어 85이상으로 단백질보충제로서의 요건\*을 충족했다.

\* 단백질 제품은 최종제품의 '아미노산스코어가 85이상'이어야함.

(건강기능식품의 기준 및 규격, 식품의약품안전처 고시 제2021-65호, 21.7.29)

[아미노산스코어 수치]

시료		히스 티딘	이소 류신	류신	라이 신	메티 오닌 +시스 틴	페닐 알라닌 +티로 신	트레 오닌	트립 토판	발린	글루 탐산	글리 신	세린	아르 기닌	아스 파라 긴산	알라 닌	프로 린	합계
셀렉스 코어프로틴 프로	함량 (mg/g)	12.79	25.27	75.98	45.91	17.17	45.05	23.50	7.64	27.86	97.60	9.41	27.11	16.41	39.61	20.79	49.59	541.69
	아미 노산 스코어	136*	182	232	160	138	144	139	140	160	-	-	-	-	-	-	-	-
라이프 프로틴	함량 (mg/g)	10.28	18.92	48.88	40.24	34.02	37.59	29.50	6.67	21.94	124.17	30.14	32.46	27.45	54.85	36.18	37.87	591.16
	아미 노산 스코어	95	119	131	122	240	105	153	107	111	-	-	-	-	-	-	-	-
하이문 프로틴 밸런스	함량 (mg/g)	10.08	15.19	46.68	33.75	27.20	38.66	20.94	5.68	18.30	102.69	17.40	27.42	20.56	38.97	24.66	34.60	482.78
	아미 노산 스코어	110	113	147	121	226	127	128	107	108	-	-	-	-	-	-	-	-
마이밀 뉴프로틴 플레인	함량 (mg/g)	12.23	18.23	50.60	40.88	41.42	42.68	28.16	7.66	20.97	129.70	20.21	36.21	30.27	58.88	32.43	43.21	613.74
	아미 노산 스코어	107	109	128	118	277	113	138	116	100	-	-	-	-	-	-	-	-
파스퇴르 닥터엑티브	함량 (mg/g)	9.69	18.41	56.91	37.02	35.45	35.81	25.69	6.66	21.57	107.44	9.21	28.88	12.43	38.28	23.96	39.33	506.74
	아미 노산 스코어	103	133	174	129	286	115	153	122	125	-	-	-	-	-	-	-	-
세브란스 케어 활력단백질	함량 (mg/g)	10.68	15.41	44.75	35.10	27.92	39.10	19.08	6.76	18.70	104.77	13.89	28.05	20.92	41.07	23.66	32.71	482.57
	아미 노산 스코어	122	120	147	132	243	135	122	134	116	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 환산된 백분율 중 가장 적은 아미노산 비율(아미노산스코어)

시료		히스티딘	이소류신	류신	라이신	메티오닌 +시스틴	페닐알라닌 +티로신	트레오닌	트립토판	발린	글루탐산	글리신	세린	아르기닌	아스파라긴산	알라닌	프롤린	합계
헬스원 초유 프로틴	함량 (mg/g)	10.53	18.82	48.97	40.32	32.08	39.83	25.91	5.96	23.09	113.30	10.71	32.56	14.43	41.28	25.48	45.47	528.74
	아미노산 스코어	111	135	149	139	257	127	153	109*	132	-	-	-	-	-	-	-	-
청년곡창 산양유 단백질 분말	함량 (mg/g)	8.72	14.92	39.59	31.34	28.26	32.70	21.31	6.15	18.70	92.95	9.59	24.75	13.88	32.99	21.03	36.69	433.57
	아미노산 스코어	99	114	129	116	243	111	135	120	115	-	-	-	-	-	-	-	-
JW 중외 제약 리얼메디 3W초유 단백질 프로틴 마스터	함량 (mg/g)	8.60	21.02	52.01	43.46	38.02	28.96	33.06	7.49	22.92	102.81	11.18	33.35	11.80	48.58	32.67	37.38	536.31
	아미노산 스코어	92	152	160	152	309	93	197	138	133	-	-	-	-	-	-	-	-
Paleo 멀티 산양유 단백질 분말	함량 (mg/g)	12.98	22.45	54.73	46.14	33.25	46.82	31.27	7.50	26.20	138.72	18.04	39.21	28.21	57.75	32.49	52.08	647.84
	아미노산 스코어	106	124	128	123	206	115	142	106	116	-	-	-	-	-	-	-	-
천연채 산양유 단백질	함량 (mg/g)	12.66	21.92	53.02	45.92	30.72	44.85	30.10	7.67	25.92	131.59	17.06	36.68	26.88	54.70	30.85	48.95	619.49
	아미노산 스코어	106	124	128	126	195	113	141	111	118	-	-	-	-	-	-	-	-
헬씨허그 초유 프로틴	함량 (mg/g)	9.52	22.52	56.17	47.50	38.51	35.63	33.05	7.27	25.74	113.79	10.97	36.85	12.43	51.58	32.90	38.08	572.51
	아미노산 스코어	93	150	158	153	287	105	181	123	137	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 환산된 백분율 중 가장 적은 아미노산 비율(아미노산스코어)

## ■ 제품별 함유 무기질과 비타민 종류와 양 차이 있어

□ 건강기능식품 6개 제품이 표시하고 있는 무기질과 비타민 종류를 기준으로 12개의 제품을 시험 분석한 결과, 12개 제품 모두 표시량 대비 기준과 규격에 적합한 결과를 보였다.

### 1) 칼슘

□ 마이밀 뉴프로틴 플레인(건강기능식품), 청년곡창 산양유 단백질(일반식품)은 1일 영양성분 기준치 83%의 칼슘을 함유하고 있었다.

일반식품의 경우 제품의 표시광고가 없어 함량을 표시할 의무는 없지만, 1일 영양성분 기준치를 고려했을 때 다소 높은 함량이라면 소비자의 적절한 섭취를 위해 제품에 함량을 표시하는 등의 정보제공이 필요하다.

### [무기질 함유량]

시료		칼슘 (mg/100g)	철 (mg/100g)	아연 (mg/100g)	마그네슘 (mg/100g)	망간 (mg/100g)	셀렌 (ug/100g)
셀렉스 코어프로틴 프로	결과값	952.97	-	27.92	277.94	-	-
	표시량대비	121%	-	125%	106%	-	-
	1일 영양성분 기준치	52%	-	125%	34%	-	-
라이프 프로틴	결과값	866.84	-	-	259.83	-	-
	표시량대비	116%	-	-	104%	-	-
	1일 영양성분 기준치	50%	-	-	33%	-	-
하이문 프로틴 밸런스	결과값	786.55	-	35.06	434.9	-	-
	표시량대비	100%	-	148%	110%	-	-
	1일 영양성분 기준치	45%	-	165%	55%	-	-
마이밀 뉴프로틴 플레인	결과값	1455.15	-	-	399.84	-	-
	표시량대비	114%	-	-	122%	-	-
	1일 영양성분 기준치	83%	-	-	51%	-	-
파스퇴르 닥터액티브	결과값	-	-	32.55	314.24	9.60	223.07
	표시량대비	-	-	138%	113%	115%	146%
	1일 영양성분 기준치	-	-	153%	40%	128%	162%
세브란스케어 활력단백질	결과값	868.84	-	12.76	286.43	-	-
	표시량대비	103%	-	149%	102%	-	-
	1일 영양성분 기준치	50%	-	50%	36%	-	-
헬스원 초유프로틴	결과값	909.38	-	31.15	376.86	-	-
	표시량대비	114%	-	147%	126%	-	-
	1일 영양성분 기준치	52%	-	147%	48%	-	-
청년곡창 산양유 단백질 분말	결과값	1,445.21	3.51	-	-	-	-
	1일 영양성분 기준치	83%	12%	-	-	-	-
JW중외제약 리얼메디3W 초유단백질 프로틴 마스터	결과값	330.69	1.39	1.01	-	-	-
	1일 영양성분 기준치	19%	5%	5%	-	-	-
Paleo 멀티산양유 단백질 분말	결과값	378.84	6.63	4.00	-	-	-
	1일 영양성분 기준치	22%	22%	19%	-	-	-
헬씨허그 초유프로틴	결과값	495.00	0.78	1.78	-	-	-
	1일 영양성분 기준치	28%	3%	8%	-	-	-

## 2) 비타민

□ 건강기능식품 6개 제품의 경우 비타민류 함량(1일 영양성분기준치)은 59%에서 369%였으며, 일반식품 6개 제품의 경우 0%에서 305%로 제품별 함량 분포의 편차가 컸다.

### [비타민 함유량]

시료		비타민 A (ug/ 100g)	비타민 E (mg/ 100g)	비타민 C (mg/ 100g)	비타민 D (ug/ 100g)	비타민 B1 (mg/ 100g)	비타민 B2 (mg/ 100g)	비타민 B6 (mg/ 100g)	비타민 B12 (ug/ 100g)	비오틴 (ug/ 100g)	엽산 (ug/ 100g)	판토텐산 (mg/ 100g)	나이아신 (mg/ 100g)
셀렉스 코어프로틴 프로	결과값	-	-	-	44.89	7.61	-	10.12	-	-	-	21.35	-
	표시량 대비	-	-	-	86%	121%	-	128%	-	-	-	81%	-
	1일영양 성분기준치	-	-	-	<b>171%</b>	<b>241%</b>	-	<b>256%</b>	-	-	-	<b>162%</b>	-
라이프프로틴	결과값	-	-	-	71.46	-	-	8.69	-	-	-	-	-
	표시량 대비	-	-	-	143%	-	-	116%	-	-	-	-	-
	1일영양성분 기준치	-	-	-	<b>286%</b>	-	-	<b>232%</b>	-	-	-	-	-
하이클 프로틴 밸런스	결과값	-	-	-	21.40	-	-	10.72	-	-	-	18.81	-
	표시량 대비	-	-	-	81%	-	-	136%	-	-	-	142%	-
	1일영양성분 기준치	-	-	-	<b>86%</b>	-	-	<b>286%</b>	-	-	-	<b>150%</b>	-
마이밀 뉴프로틴 플레인	결과값	-	-	-	57.26	-	-	13.82	-	-	-	-	25.94
	표시량 대비	-	-	-	98%	-	-	147%	-	-	-	-	147%
	1일영양성분 기준치	-	-	-	<b>229%</b>	-	-	<b>369%</b>	-	-	-	-	<b>59%</b>
파스퇴르 닥터액티브	결과값	1,982.1	30.94	-	-	3.38	-	5.70	-	-	-	-	-
	표시량 대비	102%	101%	-	-	101%	-	137%	-	-	-	-	-
	1일영양성분 기준치	<b>113%</b>	<b>113%</b>	-	-	<b>113%</b>	-	<b>152%</b>	-	-	-	-	-
세브란스케어 활력단백질	결과값	-	-	-	46.67	-	-	10.32	-	-	-	-	-
	표시량 대비	-	-	-	84%	-	-	124%	-	-	-	-	-
	1일영양성분 기준치	-	-	-	<b>187%</b>	-	-	<b>275%</b>	-	-	-	-	-
헬스원 초유프로틴	결과값	-	0.01	275.10	58.89	-	-	11.44	-	-	-	-	-
	표시량 대비	-	-	110%	94%	-	-	139%	-	-	-	-	-
	1일영양성분 기준치	-	<b>0%</b>	<b>110%</b>	<b>236%</b>	-	-	<b>305%</b>	-	-	-	-	-
청년곡창 산양유 단백질 분말	결과값	-	1.54	28.85	-	-	-	-	-	-	-	-	2.31
	1일영양성분 기준치	-	<b>6%</b>	<b>12%</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>6%</b>
JW 중외제약 리얼메디3W 초유단백질 프로틴 마스터	결과값	18.11	1.41	19.66	-	0.22	0.89	0.27	-	-	46.30	-	1.09
	1일영양성분 기준치	<b>1%</b>	<b>5%</b>	<b>8%</b>	-	<b>7%</b>	<b>25%</b>	<b>7%</b>	-	-	<b>5%</b>	-	<b>3%</b>
Paleo 멀티산양유 단백질 분말	결과값	19.63	0.66	0.98	-	0.08	0.32	0.19	-	0.22	201.48	2.86	1.03
	1일영양성분 기준치	<b>1%</b>	<b>2%</b>	<b>0%</b>	-	<b>3%</b>	<b>9%</b>	<b>5%</b>	-	<b>0%</b>	<b>20%</b>	<b>23%</b>	<b>3%</b>
천연채 산양유 단백질	결과값	-	-	163.18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1일영양성분 기준치	-	-	<b>65%</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
헬씨허그 초유프로틴	결과값	8.02	불검출	10.03	불검출	0.09	1.08	0.17	3.57	3.38	불검출	0.55	0.21
	1일영양성분 기준치	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>4%</b>	<b>0%</b>	<b>3%</b>	<b>31%</b>	<b>5%</b>	<b>60%</b>	<b>5%</b>	<b>0%</b>	<b>4%</b>	<b>1%</b>

## 4. 단백질보충제 선택 및 사용 요령

**제품에 따라 함유 및 강조하는 기능 성분이 다르므로  
영양성분 구성과 표시사항을 꼼꼼히 확인하여 제품을 선택한다.**

- 단백질은 근육, 결합조직 등 신체조직의 구성성분으로 효소, 호르몬, 항체의 구성에 도움이 된다. 개인마다 연령, 성별, 생활 습관, 건강상태 등에 따라 영양성분 필요량이 다르며, 시험 결과 제품별로 추가된 영양성분도 달랐다. 이에 따라, 본인의 건강상태에 따라 필요에 적합한 제품을 선택하는 것이 무엇보다 중요하다.

**과다 섭취 시 부작용을 고려하여, 제품 적정 섭취량을 지킨다.**

- 1일 섭취량과 주의사항을 꼭 확인하고 지켜야 한다. 따로 섭취하는 영양제(건강 기능식품 등)의 성분, 함량을 확인하여 특정 영양성분을 중복 · 과다 섭취하지 않도록 주의해야 한다. 특히 · 알레르기 체질의 경우는 원료를 반드시 확인하고, 치료약을 복용하고 있다면 주치의와 상의하여 섭취를 결정한다. 섭취 효과를 최대화하려면 제품 설계 시 고려한 적정 섭취량을 준수해야 한다.
- 제품별 추가 영양성분에 차이가 있는 만큼 과다 섭취에 주의해야 한다.
- 제품에 표시되어 있는 '섭취 시 주의사항' 확인 필요

**제품 특성에 따라 건강기능식품과 일반식품으로 구분되므로  
섭취 목적에 맞게 선택한다.**

- 단백질보충제는 건강기능식품과 일반식품(혼합음료, 기타가공품 등)으로 나눌 수 있는데, 건강기능식품은 인체에 보건 목적의 유용한 효과를 얻기 위한 기능성 원료 또는 성분의 섭취를 목적으로 제조된 제품이다.
- 식약처가 인정한 건강기능식품에는 '건강기능식품'이라는 문구 또는 인증마크, 기능성 원료의 '기능성'이 표시되어 있으므로 확인 후 구매해야 한다.
- 건강식품 시장이 확대되며 많은 제품을 출시, 광고하고 있는데, 무조건 섭취량과 종류를 늘리기 보다는 섭취 목적을 고려하여 적합한 제품으로 선택하는 지혜가 필요하다.

일반식품 표시	건강기능식품 표시
 <div data-bbox="469 501 699 788"> <p>1일 섭취량 : 3스푼(35g)</p> <p>열량 165kcal 단백질 20g</p> <p>*%영양성분기준치 : 1일 영양성분 기준치에 대한 비율</p> </div>	 <div data-bbox="1062 380 1292 667"> <p>영양 기능 정보</p> <p>단백질: 근육, 결합조직 등 신체조직의 구성성분, 효소, 호르몬, 항체의 구성에 필요</p> <p>1일 섭취량 : 3스푼(35g)</p> <p>열량 165kcal 단백질 20g</p> <p>*%영양성분기준치 : 1일 영양성분 기준치에 대한 비율</p> </div>
	<p>&lt;건강기능식품 마크&gt;</p> <div data-bbox="928 855 1235 1016">   </div>

공정거래위원회

573DEF855EE94488B1EEABEFB1C11C45

## 5. 결론 및 제언

### ■ 단백질보충제로써 주요기능은 충족하고 있으나, 제품별 추가성분 함량 차이 커

○ 시험 결과 단백질보충제로써의 기준(아미노산스코어 85 이상) 요건은 12개 제품 모두 충족하였으나, 제품별 추가 영양성분 분석 결과 1일 영양성분 기준치 대비 함량 편차는 크게 나타났다.

○ 소비자들은 단백질보충제 구매 섭취시 비타민(37.2%), 칼슘(37%), 마그네슘(14%), 아연(6.8%) 등의 성분을 추가로 섭취하길 원했는데(서울YWCA 소비자인식조사, 2021), 추가성분의 함량 비교시 비타민(건강기능식품 59~369%, 일반식품 0~305%)과 무기질(건강기능식품 33~162%, 일반식품 0~147%)의 제품별 함량이 큰 차이를 보였다.

○ 건강기능식품은 함유 영양성분 정보를 제공해야 하지만(건강기능식품 표시기준 제6조), 일반식품은 특정 성분을 강조·광고하지 않으면 함량 정보를 표시할 의무는 없다. 그러나, 이번 조사결과 1일 영양성분치에 가까운(예. 칼슘 83%) 높은 함량이 추가된 경우도 있어, 단백질 보충제 섭취시 소비자 안전과 제품 선택을 돕기 위한 객관적인 정보 제공이 이뤄져야 할 것이다.

### ■ 1회당 섭취량(8배)과 가격(6.8배) 제품별로 차이 커, 구매전 꼼꼼한 비용분석 요구돼

○ 제품 종류에 따라 1회 섭취량 5~40g(8배)으로 차이가 있었고, 1회 섭취량 환산 가격은 940~6,428원(6.8배), 1회 섭취시 단백질 함량은 6~23g(3배)로 제품별 편차가 크게 나타났다. 결국 제품 구매 선택시 소비자가 주요 성분과 함량, 1회 섭취량을 확인하고 성분대비 비용을 꼼꼼히 살펴보고 구매를 결정하는 것이 필요하다.

### ■ 건강기능식품과 일반식품으로 구분되어, 제품 특성 차이 확인 후 선택해야

○ 코로나19 이후 건강에 대한 소비자 관심이 증대하며 관련 시장이 증가하고 있지만, 건강기능식품 마크의 인지도는 응답자의 45%로 절반에도 미치지 못하고 있었다. ‘인체 보건 목적의 유용한 효과’를 주는 기능성 원료를 인증한 건강기능식품의 용도와 섭취 목적에 맞는 현명한 선택이 요구된다.

○ 이에 따라 소비자교육 확대 및 다양한 채널을 활용한 소비자 정보를 제공하고, 무엇보다 신뢰할 만한 정보 제공이 절실하다고 보여진다.