한국소비자원 소비에 가치를! 시장에 신뢰를!	보 도 자 료		
보도 일시	**2025. 5. 21.(수) 12:00** **<5. 22.(목) 조간>**	배포일	2025. 5. 20.(화)
담당 부서	생활환경시험국 식품미생물팀	담당자	이정빈 팀 장(043-880-5871) 김수정 부연구위원(043-880-5872)

[다이어트 건강기능식품 품질비교 결과]
체중 감소 기능성분 함량 기준은 충족하나 중복섭취 주의 필요

'다이어트 건강기능식품'에 관한 가격·품질 비교정보는 '소비자24(www.consumer.go.kr)' 내 '비교공감'란을 통해 소비자에게 제공될 예정임.

여름철을 앞두고 체중관리에 대한 소비자의 관심이 높아지면서 체지방 감소에 도움을 주는 다이어트 건강기능식품에 대한 수요도 증가하고 있다. 이에 한국소비자원(원장 윤수현)은 다이어트 건강기능식품 12개 제품의 품질 및 안전성에 대해 시험·평가했다.

※ 체지방 감소 기능성 건강기능식품 구매액은 2020년 1,679억원에서 2024년 2,345억원으로 증가(건강기능식품 시장현황 및 소비자 실태조사, 한국건강기능식품협회, 2024)

시험결과, 체지방 감소 기능성분의 함량은 모든 제품이 1일 섭취량 기준*을 충족하는 것으로 확인됐다. 다만 두 가지 이상의 체지방 감소 기능성 물질을 중복으로 섭취하면 간독성 등 부작용이 발생할 수 있어 소비자의 주의가 필요하다.

* 가르시니아캄보지아추출물 제품: 총(-)-HCA 750㎎~1,500㎎, 녹차추출물 제품 : 카테킨 300㎎~1,000㎎

중금속과 미생물 등에 대한 안전성은 전 제품이 관련 기준에 적합했으나, 1개 제품은 추출용매(초산에틸) 잔류수준이 기준에 부적합했다. 해당 사업자는 한국소비자원의 시정권고를 수용해 문제된 원료를 사용한 전 제품에 대해 회수 및 환불 조치를 실시하기로 했다.

【 대상 제품 】

유형	제품명	판매원	표시 중량	가격*
가르시니아 캄보지아 추출물	가르시니아 플러스	㈜대웅생명과학	100.8g	9,530원
	그린몬스터 다이어트 스페셜2 가르시니아 900	㈜그레이스클럽	100.8g	13,500원
	레드컷 가르시니아 비포	㈜지엔엠라이프	67.2g	11,900원
	스키니랩 가르시니아	헬스밸런스㈜	28g	12,900원
	종근당 프리미엄 가르시니아 다이어트	종근당	112g	15,000원
	칼로-스탑 PLUS+	경남제약㈜	38.25g	10,900원
녹차추출물	녹차카테킨 다이어트 플러스	㈜대웅생명과학	48g	9,355원
	메타그린 슬림업 30일	㈜아모레퍼시픽	25.2g	36,000원
	사이클 다이어트 그린	㈜뉴트리원	63g	49,000원
	GRN 올 뉴 초록이 시즌4	㈜티지알앤	54g	15,500원
	카테킨400	㈜더베이글	36g	12,900원
	칼로커트	칼로커트㈜	63g	178,800원

* 1병(박스) 기준 가격(판매원 확인 가격, 2025.4.)

≪ 항목별 주요 시험평가 결과 ≫

□ 체지방 감소 기능성분 함량은 관련 기준을 충족(세부내용, 7페이지)

제품에 표시된 1일 섭취량 기준으로 가르시니아캄보지아 추출물 6개 제품은 기능성분(총(-)-HCA) 함량이 652㎎ ~ 999㎎, 녹차추출물 6개 제품은 기능성분(카테킨) 함량이 289㎎ ~ 467㎎으로 모두 관련 기준을 충족했다.

[기능성분의 1일 섭취량]

- **가르시니아캄보지아 추출물 :** 총(-)-Hydroxycitric acid로서 750㎎ ~ 1,500㎎(허용오차 범위 적용시 600㎎~1,800㎎)
- **녹차추출물 :** 카테킨으로서 300㎎ ~ 1,000㎎(0.3g ~ 1.0g)(허용오차 범위 적용시 240㎎~1,200㎎)

(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호)

□ 비타민·무기질 등을 함유한 제품도 있어 영양성분표 확인해야(세부내용, 9페이지)

시험대상 12개 중 8개 제품은 비타민·무기질 및 기타 기능성분을 함유하고 있었으며, 모두 성분별 함량이 건강기능식품 기준*을 충족했다.

* 건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호

가장 많은 제품에 들어간 영양성분은 판토텐산으로 총 6개 제품에 있었고 나이아신, 비타민C, 비타민B(B_1,B_2,B_6)는 각각 4개 제품에 함유되어 있었다.

'카테킨 400㈜더베이글' 제품은 비타민·무기질이 12종으로 조사대상 제품 중 가장 많은 종류의 성분을 함유했으며, 각 영양성분은 1일 영양성분 기준치* 대비 100% ~ 147% 수준이었다.

* 식품표시광고법 시행규칙[별표5], 법률 제 19916호

비타민이나 무기질이 포함된 제품은 섭취하고 있는 다른 제품과의 영양성분 중복 여부를 주의 깊게 살펴봐야 한다.

□ 잔류용매(초산에틸) 검출량이 관련 기준에 부적합한 제품이 있어(세부내용, 12페이지)

초산에틸은 식품첨가물로 추출용제나 향료로써 사용할 수 있는 기준과 용도가 정해져 있고 녹차추출물 제조 시 사용될 수 있다. 이에 초산에틸 잔류량을 확인한 결과, 1개 제품이 잔류 기준*을 초과하였다.

해당 사업자는 한국소비자원의 시정권고를 수용해 해당 원료를 사용한 전 제품을 회수하고 판매된 제품에 대해서는 환불 조치하기로 했다('25.4.18.).

* 건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호

[잔류용매(초산에틸) 부적합 제품]

제품명	제조원/판매원	용량	소비기한	시험결과
메타그린 슬림업 30일	㈜아모레퍼시픽	25.2g	26.10.6.	183.0㎎/kg (기준 : 50.0㎎/kg 이하)

식품의약품안전처는 해당 제품에 대한 수거검사를 진행하였고, 검사 결과에 따라 「건강기능식품법」에 따른 회수 등의 행정조치를 진행 중이다.

그 외 제조·가공 중 오염될 수 있는 중금속(납·카드뮴·비소·수은)과 대장균군은 전 제품이 관련 기준에 적합했다.

□ 소비자 주의사항은 표시기준에 적합하나 동일 기능성 중복섭취 주의 표시가 필요(세부내용, 13페이지)

건강기능식품은 관련 기준*에 따라 기능성 원료에 적합한 주의사항을 표시해야 하며, 확인 결과 12개 제품 모두 관련 기준에 적합했다.

* 건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호

다만, 가르시니아캄보지아 추출물은 체지방 감소 기능성을 표방하는 다른 건강기능식품과 함께 섭취 시 간 독성 등 이상 사례 발생 가능성이 보고*된 바 있어 섭취에 주의가 필요하다.

* 가르시니아캄보지아 추출물 재평가결과 공시(식약처, '25.1.7.)

※ 소비자 설문조사 결과, 체지방 감소 기능성의 건강기능식품을 두 종류 이상 섭취하고 있다는 응답자가 66.6%로 나타남(한국소비자원, '25.1.).

이에 '체지방 감소 기능성 제품의 중복섭취 주의 표시'를 조사한 결과 2개* 제품만 해당 표시가 있고, 나머지 10개** 제품(9개 업체)은 별도의 주의사항이 없어 추가 표시하도록 자율 개선을 권고했다.

※ 해당 소비자 주의사항 표시는 2024년 건강기능식품 재평가결과를 반영하여 '건강기능식품 기준 및 규격' 개정안을 마련 중임(행정예고 예정, 식약처, '25.6.).

* 레드컷 가르시니아 비포(㈜지엔엠라이프), 메타그린 슬림업 30일(㈜아모레퍼시픽)

** 가르시니아 플러스(㈜대웅생명과학), 그린몬스터 다이어트 스페셜2 가르시니아 900(㈜그레이스클럽), 스키니랩 가르시니아(헬스밸런스㈜), 종근당 프리미엄 가르시니아 다이어트(종근당), 칼로-스탑 PLUS+(경남제약㈜), 녹차카테킨 다이어트 플러스(㈜대웅생명과학), 사이클 다이어트 그린(㈜뉴트리원), GRN 올 뉴 초록이 시즌4(㈜티지알앤), 카테킨 400(㈜더베이글), 칼로커트(칼로커트㈜)

▶ ㈜그레이스클럽, 경남제약㈜, ㈜뉴트리원, 종근당, ㈜티지알앤, 칼로커트㈜, 헬스밸런스㈜ 7개 업체는 주의 문구를 표시할 계획임을 회신('25.4.)

□ **동일 기능성 원료 사용 제품도 가격은 최대 34배 차이나(세부내용, 14페이지)**

가르시니아캄보지아 추출물(6개) 제품은 1일 섭취량(제품표시기준) 당 170원~921원으로 제품 간 5배, 녹차추출물(6개)은 156원~5,267원으로 제품 간 최대 34배 차이가 났다.

가르시니아캄보지아 원료 제품은 '가르시니아 플러스(주)대웅생명과학)'가 1일 섭취량(제품표시 기준) 당 가격이 170원으로 가장 저렴했고, 녹차추출물 원료 제품은 '녹차카테킨 다이어트 플러스(주)대웅생명과학)'가 156원으로 가장 저렴했다.

한국소비자원은 앞으로도 소비자의 합리적인 소비생활을 지원하기 위해 다양한 건강기능식품의 품질과 안전성 정보를 '소비자24(www.consumer.go.kr)'를 통해 제공할 예정이다.

<붙임> 1. 다이어트 건강기능식품 주요 시험평가 결과
2. 다이어트 건강기능식품 종합 결과표
3. 다이어트 건강기능식품 구매 및 섭취 가이드

정책브리핑 OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락

<붙임 1> 다이어트 건강기능식품 주요 시험평가 결과

1 시험평가 대상

□ 소비자 설문조사* 결과, 선호도가 높은 12개 제품 선정

* 최근 6개월 이내 다이어트 건강기능식품 구매 및 섭취 경험이 있는 소비자 1,000명 대상 설문조사(한국소비자원, '25.1.)

○ **(대상 제품)** 가르시니아캄보지아 추출물 6개 · 녹차추출물 6개, 총 12개 제품

[다이어트 건강기능식품 종류]

가르시니아캄보지아 추출물	녹차 추출물
■ 기능성 내용 : 탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제하여 체지방 감소에 도움을 줄 수 있음	■ 기능성 내용 : 항산화, 체지방 감소, 혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음

[시험대상 제품]

구분	유형	제품명	판매원	제조원
1	가르시니아 캄보지아 추출물 (6종)	가르시니아 플러스	㈜대웅생명과학	㈜비오팜
2		그린몬스터 다이어트 스페셜2 가르시니아 900	㈜그레이스클럽	㈜한미양행
3		레드컷 가르시니아 비포	㈜지엔엠라이프	㈜팜크로스
4		스키니랩 가르시니아	헬스밸런스㈜	㈜서흥
5		종근당 프리미엄 가르시니아 다이어트	종근당	㈜노바렉스
6		칼로-스탑 PLUS+	경남제약㈜	엠에스바이오텍㈜
7	녹차추출물 (6종)	녹차카테킨 다이어트 플러스	㈜대웅생명과학	엠에스바이오텍㈜
8		메타그린 슬림업 30일	㈜아모레퍼시픽	㈜아모레퍼시픽
9		사이클 다이어트 그린	㈜뉴트리원	㈜노바렉스
10		GRN 올 뉴 초록이 시즌4	㈜티지알앤	㈜미누스토리
11		카테킨400	㈜더베이글	㈜네이처텍
12		칼로커트	칼로커트㈜	일본 ADAPTGEN PHARMACEUTICAL CO., LTD

※ 유형별 제품명 가나다순

2 시험평가 항목 및 방법

□ **소비자 설문조사 결과와 관련 기준 등을 참고해 학계, 소비자단체 관계자로 구성된 전문위원회의 심의를 거쳐 선정**

○ **품질**(기능성분, 영양성분, 카페인), **안전성**(유해물질, 미생물 등), **표시 적합성**(기능성분 표시, 섭취시 주의사항 등), **가격** 등 조사

[시험항목 및 내용]

주요 시험항목		시험 내용	평가기준
① 품질	기능성분	• 제품별 기능성분 함량 확인 및 비교 - 가르시니아캄보지아 추출물 : 총(-)-Hydroxycitric acid - 녹차추출물 : 총 카테킨(EGCG 정량 확인)	건강기능식품의 기준 및 규격 (식약처, 2025)
	영양성분	• 기능성분 외 영양성분 함량 비교 - 제품에 표시된 비타민·무기질 등	
	카페인	• 녹차 추출물 건강기능식품 대상 카페인 함량 확인	
② 안전성	유해물질	• 잔류용매(초산에틸) 분석	
		• 중금속 4종 분석 - 납, 카드뮴, 수은, 비소	
	미생물	• 대장균군 오염 여부 확인	
	분해 적합성	• 적합성 여부 확인	
③ 표시 적합성	기능성분 및 영양성분 표시	• 기능성분 및 영양성분 함량에 대한 표시 검증	
	소비자 주의사항	• 섭취 시 주의사항 표시 등 확인	
④ 기타	섭취 편의성	• 정제(캡슐) 크기 및 1일 섭취량 조사	제품 표시 및 자료 확인
	가격	• 가격 정보 제공	

3 주요 항목별 시험평가 및 조사 결과

가. 품질

□ 체지방 감소 기능성분 함량은 관련 기준을 충족

○ **(가르시니아캄보지아 추출물)** 시험대상 6개 제품의 **기능성분(총(-)-HCA) 함량은 제품에 표시된 1일 섭취량 당 652㎎ ~ 999㎎으로 건강기능식품 기준*을 모두 충족함.**

* **1일 섭취량은 총(-)-Hydroxycitric acid로서 750㎎ ~ 1,500㎎**이며, 표시기준 허용오차 범위(표시량의 80~120%) 적용시 600~1,800㎎임(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호).

[제품별 총(-)-HCA 함량 시험결과(1일 섭취량 기준)]

구분	제품명	판매원	총(-)-HCA 함량		
			제품 표시	시험 결과	표시대비
1	칼로-스탑 PLUS+	경남제약㈜	1,000㎎	999㎎	100%
2	스키니랩 가르시니아	헬스밸런스㈜	1,000㎎	957㎎	96%
3	레드컷 가르시니아 비포	㈜지엔엠라이프	900㎎	898㎎	100%
4	그린몬스터 다이어트 스페셜2 가르시니아 900	㈜그레이스클럽	900㎎	871㎎	97%
5	종근당 프리미엄 가르시니아 다이어트	종근당	750㎎	746㎎	99%
6	가르시니아 플러스	㈜대웅생명과학	760㎎	652㎎	86%

- '칼로-스탑 PLUS+(경남제약㈜)' 제품의 총(-)-HCA 함량이 999㎎으로 가장 많고, '가르시니아 플러스(㈜대웅생명과학)' 제품이 652㎎으로 가장 적음.

○ **(녹차추출물)** 시험대상 6개 제품의 **기능성분(카테킨) 함량은 제품에 표시된 1일 섭취량 당 289㎎ ~ 467㎎으로 건강기능식품 기준*을 모두 충족함.**

* **1일 섭취량은 카테킨으로서 300㎎ ~ 1,000㎎(0.3g ~ 1.0g)**이며, 표시기준 허용오차 범위(표시량의 80~120%) 적용시 240㎎ ~ 1,200㎎(0.24g ~ 1.2g)임(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호).

[제품별 카테킨 함량 시험결과(1일 섭취량 기준)]

구분	제품명	판매원	카테킨 함량		
			제품 표시	시험 결과	표시대비
1	칼로커트	칼로커트㈜	420㎎	467㎎	111%
2	카테킨 400	㈜더베이글	400㎎	409㎎	102%
3	메타그린 슬림업 30일	㈜아모레퍼시픽	360㎎	371㎎	103%
4	GRN 올 뉴 초록이 시즌4	㈜티지알앤	350㎎	312㎎	89%
5	녹차카테킨 다이어트 플러스	㈜대웅생명과학	300㎎	300㎎	100%
6	사이클 다이어트 그린	㈜뉴트리원	300㎎	289㎎	96%

- ‘칼로커트(칼로커트㈜)’ 제품의 카테킨 함량이 467㎎으로 가장 많고, ‘사이클 다이어트 그린(㈜뉴트리원)’ 제품이 289㎎으로 가장 적음.

- 녹차추출물의 기능성분인 **카테킨 중 에피갈로카테킨갈레이트(EGCG)* 함량은 191㎎ ~ 282㎎으로 1일 섭취 상한 기준(300㎎ 이하)을 충족함.**

> * **EGCG :** 녹차추출물에서 확인되어야 하는 카테킨 4종(EC, EGC, ECG, EGCG) 중 하나로 안전성 확보를 위해 **1일 섭취 상한량(300㎎ 이하)을 설정하여 관리**
> (건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호)

○ **(카페인 함량) 녹차추출물 6개 제품의 카페인 함량은 425㎎/㎏ ~ 3,792㎎/㎏으로 관련 기준*을 충족**했고, 제품에 표시된 1일 섭취량 당 함량은 0.9㎎~3.4㎎으로 카페인 1일 섭취권고량(성인 400㎎ 이하) 대비 매우 적은 편이었음.

> * 녹차추출물 카페인 기준 : 50,000㎎/㎏ 이하(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호)

- 시험대상 제품 중에는 ‘GRN 올 뉴 초록이 시즌4(㈜티지알앤)’의 카페인 함량이 1일 섭취량 당 3.4㎎으로 가장 많고, ‘칼로커트(칼로커트㈜)’ 제품이 0.9㎎으로 가장 적음.

> **※ 참고**(식약처 보도자료, ’20.3.18.)
> · 카페인의 일일섭취권고량 : 성인 400㎎ 이하, 임산부 300㎎ 이하
> · 식품의 카페인 함량 : 녹차 한잔(티백 하나 기준) 22㎎, 커피믹스(한봉지 12g 기준) 56㎎

- ‘메타그린 슬림업 30일(㈜아모레퍼시픽)’ 제품은 디카페인* 제품으로 표시·광고하고 있었으나, 1일 섭취량 당 카페인 함량이 3.2㎎으로 다른 제품과 카페인 함량이 큰 차이가 없음.

* 다류의 경우 카페인 함량을 90퍼센트(%) 이상 제거한 제품에 ’디카페인‘ 표시를 할 수 있음(식품등의 표시기준, 식약처고시 제2024-41호).

[제품별 카페인 함량 시험 결과]

제품명	판매원	1일 섭취량*	카페인 함량 (50,000㎎/㎏ 이하)	1일 섭취량 당 카페인 함량
메타그린 슬림업 30일	㈜아모레퍼시픽	0.84g	3,792㎎/㎏	3.2㎎
녹차카테킨 다이어트 플러스	㈜대웅생명과학	0.8g	2,826㎎/㎏	2.3㎎
사이클 다이어트 그린	㈜뉴트리원	0.7g	2,338㎎/㎏	1.6㎎
GRN 올 뉴 초록이 시즌4	㈜티지알앤	1.8g	1,915㎎/㎏	3.4㎎
카테킨400	㈜더베이글	1.2g	1,286㎎/㎏	1.5㎎
칼로커트	칼로커트㈜	2.1g	425㎎/㎏	0.9㎎

※ 카페인 함량이 높은 순
* 제품에 표시된 1일 섭취량

□ 비타민·무기질 등을 함유한 제품도 있어 영양성분표 확인해야

○ 시험대상 12개 중 **8개 제품은 비타민·무기질 및 기타 기능성분을 최대 12종까지 함유**하고 있으며, 성분별 함량은 전 제품이 건강기능식품 기준*을 충족

* 건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호

- **(비타민)** 가장 많이 들어있는 영양성분은 판토텐산으로 6개 제품에 있었으며, 니이아신, 비타민C, 비타민B(B_1,B_2,B_6)는 각각 4개 제품에 함유
- '카테킨 400㈜더베이글' 제품은 비타민 10종을 함유하고 있으며, 각 영양성분은 1일 영양성분 기준치 대비 100% ~ 147% 수준임.
- '레드컷 가르시니아 비포㈜지엔엠라이프' 제품은 함유 비타민이 6종이며, 비타민B군(B_1, B_2, B_3, B_5, B_6)이 1일 영양성분 기준치 대비 236% ~ 417% 수준으로 함량이 높은 편으로 중복섭취 주의가 필요함.

*** 판토텐산**
· 기능성 : 지방, 탄수화물, 단백질 대사와 에너지 생성에 필요
· 1일 섭취량 : 1.5㎎~200㎎

*** 나이아신**
· 기능성 : 체내 에너지 생성에 필요
· 1일 섭취량 : 니코틴산아미드(4.5㎎~670㎎), 니코틴산(4.5㎎~23㎎)

*** 비타민 C**
· 기능성 : 결합조직 형성과 기능유지, 철의 흡수에 필요, 항산화 작용을 하여 유해산소로부터 세포를 보호하는데 필요
· 1일 섭취량 : 30㎎~1,000㎎

(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호)

[제품별 비타민 함량 시험 결과(1일 섭취량 기준)]

제품명	비타민B_1 (1.2㎎)[1]	비타민B_2 (1.4㎎)	비타민B_6 (1.5㎎)	비타민B_{12} (2.4㎍)	비타민C (100㎎)	나이아신 (15㎎)	판토텐산 (5㎎)	비오틴 (30㎍)	비타민A (700㎍ RE)	비타민D (10㎍)	비타민E (11㎎α-TE)
레드컷 가르시니아 비포	5.0㎎ (417%)[2]	4.8㎎ (343%)	6.0㎎ (400%)	-	87.5㎎ (88%)	40.9㎎ (273%)	11.8㎎ (236%)	-	-	-	-
스키니랩 가르시니아	-	-	-	-	-	6.0㎎ (40%)	2.4㎎ (48%)	30.8㎍ (103%)	-	-	-
녹차카테킨 다이어트 플러스	1.3㎎ (108%)	1.4㎎ (100%)	1.6㎎ (107%)	-	-	-	5.9㎎ (118%)	-	-	-	-
메타그린 슬림업 30일	-	-	-	-	33.9㎎ (34%)	-	37.5㎎ (750%)	-	-	-	-
사이클 다이어트 그린	1.9㎎ (158%)	1.2㎎ (86%)	1.5㎎ (100%)	-	36.4㎎ (36%)	19.3㎎ (129%)	6.5㎎ (130%)	-	-	-	-
카테킨 400	1.5㎎ (125%)	1.5㎎ (107%)	1.7㎎ (113%)	2.4㎍ (100%)	106.8㎎ (107%)	18.0㎎ (120%)	6.2㎎ (124%)	-	752.8㎍ (108%)	14.4㎍ (144%)	16.2㎎ α-TE (147%)

1) 1일 영양성분 기준치(식품표시광고법 시행규칙[별표5], 법률 제 19916호
2) 1일 영양성분 기준치 대비 비율(%)

- **(무기질 및 기타)** 시험대상 중 4개 제품이 셀레늄을 함유하고 있으며, 그 외 옥타코사놀 등 기타 기능성분이 들어있는 제품도 있음.

- '레드컷 가르시니아 비포(㈜지엔엠라이프)', '카테킨 400(㈜더베이글)' 제품은 아연과 셀레늄을 1일 영양성분 기준치 대비 94% ~ 124% 함유함.

- '사이클 다이어트 그린(㈜뉴트리원)' 제품은 'EPA 및 DHA 함유 유지'를, 'GRN 올 뉴 초록이 시즌4(㈜티지알앤)' 제품은 '옥타코사놀'을 함유함.

*** EPA 및 DHA 함유 유지**
· 기능성 : 혈중 중성지질 개선·혈행 개선에 도움을 줄 수 있음.
· 1일 섭취량 : EPA와 DHA의 합으로서 0.5~2g

*** 옥타코사놀 함유 유지**
· 옥타코사놀은 긴 탄소 사슬에 알콜기를 가진 왁스류의 물질로 미강, 사탕수수 등에서 추출하여 제조함
· 기능성 : 지구력 증진에 도움을 줄 수 있음.
· 1일 섭취량 : 옥타코사놀로서 7~40㎎

(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2024-16호)

[제품별 무기질 및 기타 기능성분 함량 시험 결과(1일 섭취량 기준)]

제품명	아연(8.5㎎)[1]	셀레늄(55㎍)[1]	EPA와 DHA의 합(330㎎)[1]	기타 기능성분
레드컷 가르시니아 비포	8.0㎎ (94%)[2]	66.2㎍ (120%)[2]	-	-
스키니랩 가르시니아	-	17.9㎍ (33%)[2]	-	-
녹차카테킨 다이어트 플러스	-	58.4㎍ (106%)[2]	-	-
사이클 다이어트 그린	-	-	507㎎ (101%)[2]	-
GRN 올 뉴 초록이 시즌4	-	-	-	옥타코사놀 5.9㎎(7~40㎎)[3]
카테킨 400	8.6㎎ (101%)[2]	68.3㎍ (124%)[2]	-	-
칼로커트	-	-	-	안트라퀴논계화합물20㎎

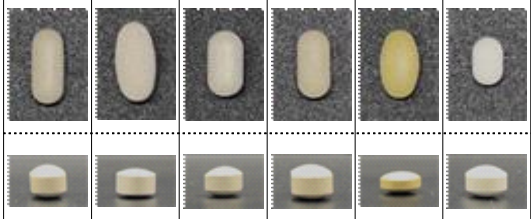
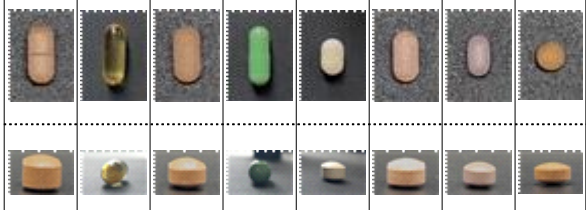
1) 1일 영양성분 기준치(식품표시광고법 시행규칙[별표5], 법률 제 19916호
2) 1일 영양성분 기준치 대비 비율(%)
3) 1일 섭취량(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2024-16호)

□ 정제 크기 등 섭취편의성은 제품별로 차이 있어

○ **(가르시니아캄보지아 추출물)** 정제 크기는 '스키니랩 가르시니아 (헬스밸런스㈜)'가 0.96g으로 상대적으로 가장 크고, '종근당 프리미엄 가르시니아 다이어트(종근당)'가 0.5g으로 상대적으로 가장 작음.

○ **(녹차 추출물)** 캡슐 또는 정제크기는 'GRN 올 뉴 초록이 시즌4(㈜티지알앤)' 캡슐 크기가 0.91g으로 상대적으로 가장 크고, '칼로커트(칼로커트㈜)' 정제 크기가 0.35g으로 상대적으로 가장 작음.

[정제(1알) 크기 비교 결과]

종류	가르시니아캄보지아 추출물						녹차 추출물							
정제 모양														
번호	4	2	1	5	3	6	10	9-1	7	9	9-2	11	8	12
내용량(g)	0.96	0.90	0.90	0.85	0.80	0.50	0.91	0.82	0.79	0.72	0.71	0.60	0.42	0.35

4 스키니랩 가르시니아
2 그린몬스터 다이어트 스페셜2 가르시니아 900
1 가르시니아 플러스
5 칼로-스탑 PLUS+
3 레드컷 가르시니아 비포
6 종근당 프리미엄 가르시니아 다이어트

10 GRN 올 뉴 초록이 시즌4
9-1 사이클 다이어트 그린(오메가3)*
7 녹차카테킨 다이어트 플러스
9 사이클 다이어트 그린(카테킨)*
9-2 사이클 다이어트 그린(비타민)*
11 카테킨400
8 메타그린 슬림업 30일
12 칼로커트
* 1포에 카테킨, 비타민, 오메가 캡슐 총 3개가 들어 있음

○ **(1일 섭취량)** 하루 섭취하는 정제 개수와 포 개수는 각각 1정 ~ 4정, 1포 ~ 2포로 제품별로 차이가 있음.

- **(가르시니아캄보지아 추출물)** 시험대상 6개 중 '종근당 프리미엄 가르시니아 다이어트(종근당)' 제품이 1일 2회, 4정으로 가장 많음.
- **(녹차 추출물)** 시험대상 6개 중 '칼로커트(칼로커트㈜)' 제품이 1일 2회, 6정(2포)으로 가장 많음.

[제품별 1일 섭취량]

구분	종류	제품명	1일 섭취량 횟수	총 개수
1	가르시니아 캄보지아 추출물 (6종)	가르시니아 플러스	1일 2회, 1회 1정	2정
2		그린몬스터 다이어트 스페셜2 가르시니아 900	1일 2회, 1회 1정	2정
3		레드컷 가르시니아 비포	1일 1회, 1회 3정	3정
4		스키니랩 가르시니아	1일 1회, 1회 1포(2정)	2정
5		칼로-스탑 PLUS+	1일 1회, 1회 1포(3정)	3정
6		종근당 프리미엄 가르시니아 다이어트	1일 2회, 1회 2정	4정
7	녹차 추출물 (6종)	녹차카테킨 다이어트 플러스	1일 1회, 1회 1정	1정
8		메타그린 슬림업 30일	1일 1회, 1회 2정	2정
9		사이클 다이어트 그린	1일 1회, 1회 1포(3정)	3정
10		GRN 올 뉴 초록이 시즌4	1일 2회, 1회 1정	2정
11		카테킨 400	1일 1회, 1회 2정	2정
12		칼로커트	1일 2회, 1회 1포(3정)	6정

※ 제품명 가나다순

나. 안전성

□ 잔류용매(초산에틸) 검출량이 관련 기준에 부적합한 제품이 있어

초산에틸은 녹차추출물 제조 시 사용할 수 있는 물질로 잔류량을 확인한 결과, 6개 중 1개 제품이 잔류 기준을 초과하여 검출됨.

초산에틸(Ethyl acetate)

- 초산에틸은 식품첨가물로 추출용제나 향료로써 사용할 수 있는 기준과 용도가 정해져 있는 물질임.
- 녹차추출물의 경우, 녹차 잎을 물 또는 주정, 초산에틸로 추출 후 여과하여 제조함.
- **초산에틸을 사용한 경우 잔류용매 기준은 50.0㎎/㎏ 이하임**.

(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호)

[초산에틸 잔류량 조사결과]

제품명	제조원/판매원	용량	사용기한	초산에틸 검출양
메타그린 슬림업 30일	㈜아모레퍼시픽	25.2g	2026.10.6.	183.0㎎/㎏

○ 해당 사업자에게 문제가 된 제품과 그와 동일 원료를 사용한 전 제품을 회수하고 구매한 소비자에게 환불 조치하도록 권고함.

⇒ **㈜아모레퍼시픽은 문제된 원료가 들어있는 모든 제품을 회수하고, 구매한 소비자에게 교환·환불을 진행중임('25.4.18.~완료 시까지).**

○ 식품의약품안전처는 해당 제품에 대한 수거검사를 진행 중이며, 검사 결과에 따라 「건강기능식품법」에 따른 회수 등의 행정조치를 진행할 예정임.

□ 중금속 및 대장균군은 기준에 적합해

○ **(중금속)** 제조·가공 중 오염될 수 있는 중금속 4종(납·카드뮴·비소·수은)을 시험한 결과, 모든 제품이 관련 기준*에 적합함.

* 납 : 1.0㎎/㎏ 이하, 카드뮴 : 0.5㎎/㎏ 이하, 비소 : 1.0㎎/㎏ 이하, 수은 : 0.4㎎/㎏ 이하

(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호)

○ **(미생물)** 제품의 위생 확인을 위해 대장균군을 시험한 결과, 모두 검출되지 않음.

○ **(분해 적합성)** 시험대상 제품(12개 제품, 정제·캡슐 총 14개*)이 소화관 내에서 녹아 분해되는지를 확인하기 위한 분해 적합성 시험 결과, 전 제품이 관련 기준**에 적합

***** 1개 제품(사이클 다이어트 그린)은 1포에 캡슐(카테킨), 연질캡슐(오메가), 정제형(비타민) 3종류가 들어있음.

** 건강기능식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2025-11호)

다. 표시실태

□ 소비자 주의사항은 표시기준에 적합하나 동일 기능성 중복섭취 주의 표시가 필요

○ **(동일 기능성제품 중복섭취 주의)** 12개 중 2개* 제품은 체지방 감소 기능성 제품의 중복섭취 주의를 표시, 해당 주의표시가 없는 나머지 10개** 제품(9개 업체)에 대해 자율 표시개선을 권고함.

* 레드컷 가르시니아 비포(㈜지엔엠라이프), 메타그린 슬림업 30일(㈜아모레퍼시픽)

** 가르시니아 플러스(㈜대웅생명과학), 그린몬스터 다이어트 스페셜2 가르시니아 900(㈜그레이스클럽), 스키니랩 가르시니아(헬스밸런스㈜), 종근당 프리미엄 가르시니아 다이어트(종근당), 칼로-스탑 PLUS+(경남제약㈜), 녹차카테킨 다이어트 플러스(헬스밸런스㈜), 사이클 다이어트 그린(㈜뉴트리원), GRN 올 뉴 초록이 시즌4(㈜티지알앤), 카테킨 400(㈜더베이글), 칼로커트(칼로커트㈜)

⇒ **㈜그레이스클럽, 경남제약㈜, ㈜뉴트리원, 종근당, ㈜티지알앤, 칼로커트㈜, 헬스밸런스㈜ 7개 업체는 '체지방 감소 기능성 제품의 중복섭취를 주의하세요'라는 주의 문구를 제품 또는 온라인 판매페이지에 추가할 계획임을 회신함('25.4.)**

※ 참고 (가르시니아캄보지아 추출물 재평가결과 공시, 식약처 '25.1.7.)

· 이상사례 신고 급증에 따라 안전성에 대한 재평가의 필요성이 인정되어 2024년 식약처는 원료에 대해 재평가를 실시함.

· 가르시니아캄보지아 추출물 이외에 체지방 감소 기능성을 표방하는 다른 건강기능식품(식이보충제)을 함께 섭취 후 간 독성 발생 사례가 다수 보고되어, 체지방 감소 기능성을 가진 다른 기능성 원료와 함께 제조 및 섭취 주의를 제안함.

○ **(운동 및 식이조절 표시)** 12개 중 9개* 제품은 다이어트 건강기능식품 섭취 시 운동 및 식이요법을 함께하도록 권장하는 문구를 표시함.

- 건강한 체중관리를 위해 해당 표시가 없는 3개** 제품에 대해 자율 표시개선을 권고함.

* 가르시니아 플러스(㈜대웅생명과학), 그린몬스터 다이어트 스페셜2 가르시니아 900(㈜그레이스클럽), 레드컷 가르시니아 비포(㈜지엔엠라이프), 스키니랩 가르시니아(헬스밸러스㈜), 칼로-스탑 PLUS+(경남제약㈜), 녹차카테킨 다이어트 플러스(㈜대웅생명과학), 메타그린 슬림업 30일(㈜아모레퍼시픽), 카테킨 400(㈜더베이글), 칼로커트(칼로커트㈜)

** 종근당 프리미엄 가르시니아 다이어트(종근당), GRN 올 뉴 초록이 시즌4(㈜티지알앤), 사이클 다이어트 그린(㈜뉴트리원)

⇒ ㈜뉴트리원, 종근당, ㈜티지알앤 3개 업체 모두 '다이어트 건강기능식품 섭취 시 운동 및 식이조절을 함께하세요.'라는 문구를 제품과 온라인 판매페이지에 표시할 계획임을 회신함('25.4.).

[제품 섭취 시 주의사항 표시·광고(예)]

체지방 감소 성분 중복섭취 주의	식이 조절·운동 병행
다량 섭취하거나, 하루에 여러가지 다이어트 건강기능식품을 섭취하는 것은 주의가 필요합니다.	* 적절한 운동, 식이조절과 함께 본 제품을 섭취하세요.

라. 가격

□ 동일 기능성 원료 사용 제품도 가격은 최대 34배 차이나

○ 제품 가격은 **가르시니아캄보지아 추출물(6개) 은 1일 섭취량(제품 표시 기준) 당 170원 ~ 921원, 녹차추출물(6개)은 156원 ~ 5,267원으로 제품 간 차이가 있음.**

- **(가르시니아캄보지아 추출물)** '스키니랩 가르시니아(헬스밸런스㈜)'는 921원으로 가장 비싸고, '가르시니아 플러스(㈜대웅생명과학)'가 170원으로 가장 저렴해 제품 간 최대 5배 차이가 남.

- **(녹차 추출물)** '칼로커트(칼로커트㈜)'가 5,267원으로 가장 비싸고, '녹차카테킨 다이어트 플러스(㈜대웅생명과학)'가 156원으로 가장 저렴해 **제품 간 최대 34배 차이**가 남.

[제품 가격]

구분	종류	제품명	1일 섭취량 기준 가격*
1	가르시니아 캄보지아 추출물 (6개)	스키니랩 가르시니아	921원
2		칼로-스탑 PLUS+	727원
3		레드컷 가르시니아 비포	425원
4		종근당 프리미엄 가르시니아 다이어트	268원
5		그린몬스터 다이어트 스페셜2 가르시니아 900	241원
6		가르시니아 플러스	170원
7	녹차 추출물 (6개)	칼로커트	5,267원
8		사이클 다이어트 그린	1,750원
9		메타그린 슬림업 30일	1,200원
10		GRN 올 뉴 초록이 시즌 4	517원
11		카테킨 400	430원
12		녹차카테킨 다이어트 플러스	156원

※ 제품에 표시된 1일 섭취량 기준 가격으로 종류별 가격이 높은 순
* 판매원에 확인한 가격('25.4.)으로 구입시기, 장소 등에 따라 달라질 수 있음.

<붙임2> 다이어트 건강기능식품 종합 결과표

제품명		판매원	1정 무게	1일 섭취량	1일 섭취량 당 함량									안전성	캡슐 분해도	1일 섭취량 당 가격[5]
					체지방감소 기능성분 총(-)-HCA	비타민 및 무기질 등								대장균군·중금속 (4종)[4]		
						비타민B_1	비타민B_2	비타민B_6	비타민C	나이아신	판토텐산	비오틴	아연	셀레늄		
					750mg~1,500mg[1]	(1.2mg)[2]	(1.4mg)[2]	(1.5mg)[2]	(100mg)[2]	(15mg)[3]	(5mg)[2]	(30μg)[2]	(8.5mg)[2]	(55μg)[2]		
가르시니아캄보지아 추출물		가르시니아 플러스	㈜대웅생명과학	900mg	2정 (2회)	652mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	기준 적합	기준 적합	170원
		그린몬스터 다이어트 스페셜2 가르시니아 900	㈜그레이스클럽	900mg	2정 (2회)	871mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	기준 적합	기준 적합	241원
		레드컷 가르시니아 비포	㈜지엔엠라이프	800mg	3정 (1회)	898mg	5.0mg	4.8mg	6.0mg	87.5mg	40.9mg	11.8mg	-	8.0mg	66.2μg	기준 적합	기준 적합	425원
		스키니랩 가르시니아	헬스밸런스㈜	1,000mg	2정 (1포)	957mg	-	-	-	-	6.0mg	2.4mg	30.8μg	-	17.9μg	기준 적합	기준 적합	921원
		종근당 프리미엄 가르시니아 다이어트	종근당	500mg	4정 (2회)	746mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	기준 적합	기준 적합	268원
		칼로-스탑 PLUS+	경남제약㈜	850mg	3정 (1포)	999mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	기준 적합	기준 적합	727원

※ 제품에 표시된 1일 섭취량 당 기능·영양성분 함량

1) 기능성분 총(-)-HCA의 1일 섭취량(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호)

2) 1일 영양성분 기준치(식품표시광고법 시행규칙[별표5], 법률 제 19916호)

3) 니코틴산아미드인 경우 : 4.5mg~670mg, 니코티산의 경우 : 4.5mg~23mg(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호)

4) 중금속 : 납, 비소, 카드뮴, 수은

5) 판매원에 확인한 가격('25.4.)으로 구입 시기, 장소 등에 따라 달라질 수 있음.

제품명		판매원	1정 무게	1일 섭취량	1일 섭취량 당 함량										카페인	안전성		캡슐 분해도	1일 섭취량 당 가격[6]
					체지방감소 기능성분 (카테킨)	비타민 및 무기질 등										잔류용매 (초산에틸)	대장균군·중금속 (4종)[5]		
					300mg~1,000mg[1]	비타민B_1 (1.2mg)[2]	비타민B_2 (1.4mg)[2]	비타민B_6 (1.5mg)[2]	비타민B_{12} (2.4μg)[2]	비타민C (100mg)[2]	나이아신 (15mg)[3]	판토텐산 (5mg)[2]	아연/셀레늄 (8.5mg)/(55μg)[2]	비타민 A/D/E (700μgRE)/(10μg)/(11mgα-TE)	기타 성분[4]				
녹차추출물		녹차카테킨 다이어트 플러스	㈜대웅생명과학	800mg	1정 (1회)	300mg	1.3mg	1.4mg	1.6mg	-	-	-	5.9mg	셀레늄 58.4μg	-	-	2.3mg	기준 적합	기준 적합	기준 적합	156원
		메타그린 슬림업 30일	㈜아모레퍼시픽	420mg	2정 (1회)	371mg	-	-	-	-	33.9mg	-	37.5mg	-	-	-	3.2mg	**기준 부적합**	기준 적합	기준 적합	1,200원
		사이클 다이어트 그린	㈜뉴트리원	700mg[7] 700mg 850mg	3정 (1포)	289mg	1.9mg	1.2mg	1.5mg	-	36.4mg	19.3mg	6.5mg		-	EPA와 DHA의 합 507mg	1.6mg	기준 적합	기준 적합	기준 적합	1,750원
		GRN 올 뉴 초록이 시즌4	㈜티지알앤	900mg	2정 (2회)	312mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	옥타코사놀 5.9mg	3.4mg	기준 적합	기준 적합	기준 적합	517원
		카테킨400	㈜더베이글	600mg	2정 (1회)	409mg	1.5mg	1.5mg	1.7mg	2.4μg	106.8mg	18mg	6.2mg	아연 8.6mg/셀레늄 68.3μg	비타민A 752.8μg 비타민D 14.4μg 비타민E 16.2mgα-TE	-	1.5mg	기준 적합	기준 적합	기준 적합	430원
		칼로커트	칼로커트㈜	350mg	6정 (2포)	467mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	안트라퀴논계 화합물 20mg	0.9mg	기준 적합	기준 적합	기준 적합	5,267원

※ 제품에 표시된 1일 섭취량 당 기능·영양성분 함량

▨ : 잔류용매 기준 부적합 제품(소비기한 '26.10.6.) 회수·폐기 및 소비자 환불·교환 진행중임.

1) 기능성분 카테킨의 1일 섭취량(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호)

2) 1일 영양성분 기준치(식품표시광고법 시행규칙[별표5], 법률 제 19916호)

3) 니코틴산아미드인 경우 : 4.5mg~670mg, 니코티산의 경우 : 4.5mg~23mg(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2025-11호)

4) 기능성 원료별 일일 섭취량 범위 : EPA와 DHA의 합(혈행개선 도움, 500mg~2,000mg), 옥타코사놀 함유 유지(7mg~40mg)(건강기능식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2024-16호)

5) 중금속 : 납, 비소, 카드뮴, 수은

6) 판매원에 확인한 가격('25.4.)으로 구입 시기, 장소 등에 따라 달라질 수 있음.

7) 1포에 카테킨(700mg), 비타민(700mg), EPA와 DHA의 합(850mg)이 들어있음.

<붙임3> 다이어트 건강기능식품 구매 및 섭취 가이드

◆ 구매 시 확인사항

1. 기능성 원료와 내용을 확인 후 선택하세요.

⇨ 체지방 감소 기능성 원료는 **지방의 소화·흡수와 합성을 억제하거나 분해를 촉진시키는 작용** 등을 해요.

⇨ 대표적인 '체지방 감소' 기능성 원료로 가르시니아캄보지아 추출물, 녹차추출물 이외에도 개별인정 받은 원료를 포함하여 40개 이상으로 다양해요.

※ **'체지방 감소'가 '체중 감소'를 의미하는 건 아니에요.** 체중은 체지방 외에도 뼈, 근육 등의 무게가 포함된 것입니다.

<영양·기능정보 표시>	<체지방 감소와 관련된 기능성 내용>
	√ 체지방 감소에 도움을 줄 수 있음 √ 지방의 소화·흡수를 억제하여 체지방 감소에 도움을 줄 수 있음 √ 체지방 합성 억제하여 체지방 감소에 도움을 줄 수 있음 √ 체지방 분해를 촉진하여 체지방 감소에 도움을 줄 수 있음
※ 식품안전나라 누리집(www.foodsafetykorea.go.kr)에 접속하면 건강기능식품 기능별 정보를 확인할 수 있습니다.	

2. 제품의 내용량과 1일 섭취량 횟수 등을 확인하세요.

⇨ **제품별로 정제 크기 및 1일 섭취량, 휴대 편의성 등에 차이가 있으니** 기호에 맞게 제품을 선택하세요.

◆ 섭취 시 주의사항

1. 동일한 '체지방 감소' 기능성을 가진 제품의 중복섭취를 피하세요.

⇨ 같은 기능을 가진 건강기능식품을 **여러 종류 섭취해도 효과가 커지는 것은 아니며, 중복섭취 시 이상사례가 발생할 수 있습니다.**

※ 건강기능식품 종합정보 서비스(data.mfds.go.kr/hid)에 접속하면 섭취하고 있는 건강기능식품의 원료 정보와 기능성이 중복되어 섭취하고 있는지도 확인이 가능해요.

<건강기능식품 종합정보 서비스>	<건강기능식품 중복섭취 확인>

2. 섭취 시 주의사항 표시를 꼭 확인하세요.

⇨ **건강기능식품은 기능성 원료에 따라 제품 포장지에 「섭취 시 주의사항」이 적혀있으니 꼼꼼히 확인해주세요.**

3. 건강한 체중 관리를 위해 식이조절과 운동을 병행하시는 것이 좋습니다.

※ 소비자 피해가 발생하면, **'소비자24 열린소비자포털(모바일 앱, www.consumer.go.kr)'**을 통해 거래내역, 증빙서류 등을 갖추어 온라인 상담 또는 피해구제를 신청할 수 있습니다.