

보도 일시	2026. 7. 9.(목) 12:00 < 7. 10.(금) 조간 >	배포일	2026. 7. 8.(수)
담당 부서	생활환경시험국 식품미생물팀	담당자	이정빈 팀장(043-880-5871) 임다희 부연구위원(043-880-5873)

[캡슐·스틱형 올리브유 품질 및 안전성 시험 결과]

캡슐·스틱형 올리브유, 성분은 유사하나 가격 차이는 커

최근 저속 노화를 추구하는 건강 관리 트렌드와 올레샷 다이어트*의 유행으로 올리브유가 소비자들의 주목을 받고 있다. 이에 한국소비자원(원장 윤수현)은 시중에 유통 중인 캡슐·스틱 형태 올리브유 총 14개 제품의 품질과 안전성을 시험·평가했다.

* 공복에 올리브유와 레몬즙을 섞어 한잔 분량으로 마시는 식단 관리법

시험 결과, 전 제품이 유지의 신선도, 중금속 등 안전성에 문제가 없었고 불포화·포화지방 함량도 국제식품규격(CODEX)에 적합했다. 반면 시험대상 14개 중 12개 제품은 온라인몰에 표시된 산도* 정보와 실제 제품의 산도와 다른 것으로 나타나 해당 사업자에게 표시 개선을 권고했다.

* 유지의 산패 정도를 나타내는 수치로 낮을수록 신선한 기름을 의미하며, 엑스트라버진 올리브유의 산도 기준은 0.8% 이하임(국제식품규격(CODEX), 2024).

한편 제품별 가격은 1g(mL) 기준으로 캡슐형(포장단위 1~2g)이 263~683원, 스틱형(포장단위 8~12g(mL))이 29~178원으로 유형 간 가격 차이가 컸다.

<캡슐·스틱형 올리브유 제품>

올리브유	캡슐형	스틱형
		

<조사대상 제품>

유형	브랜드	제품명	판매원	1g(mL)기준 가격
캡슐형	내추럴플러스	올리브오일 식물성캡슐	(주)헬스하우스	297원
	리쥬엑스	스페인 엑스트라버진 올리브오일 100%	(주)오카코퍼레이션	263원
	마더스사운드	올리브오일100%	마더스사운드	266원
	마인드폴	지중해 올리브오일	(주)어댑트	683원
	비타민마을	올리브오일 엑스트라버진 식물성캡슐	(주)비타민마을	363원
	파지티브호텔	지중해 올리브오일 캡슐 쿠팡주	(주)파지티브호텔	533원
	헬로바이오	올리브오일 100% 엑스트라버진 식물성캡슐	(주)에이치스	430원
스틱형	네이처드림	리얼 유기농 엑스트라버진 올리브오일	(주)네이처드림	63원
	뉴트리원	유기농 엑스트라버진 올리브오일	(주)뉴트리원	29원
	뉴트리케이	올리그레이트 엑스트라버진 올리브오일 스틱	(주)뉴트리케이	67원
	셀게이트	올리브 올리브 아치엔 유기농 엑스트라버진 올리브오일 스페인	(주)셀게이트	151원
	이야이야애플렌즈	엑스트라버진 올리브오일	(주)이야이야애플렌즈	178원
	퓨어데이즈	100%유기농 엑스트라버진 올리브오일 스틱	(주)석현	66원
	홀베리	엑스트라버진 유기농 올리브유	홀푸드코리아(주)	75원

《 항목별 주요 시험평가 결과 》

□ 안전성 시험 결과, 전제품이 관련 기준에 적합(세부내용, 6쪽)

시험 대상 제품의 유지 신선도를 산가, 요오드가, 과산화물가로 측정하고 중금속, 산화방지제 등 유해 물질 함유 여부를 제품별로 분석한 결과, 전 제품이 관련 기준*에 적합했다.

* 「식품의 기준 및 규격」(식약처, 2026), 국제식품규격(CODEX, 2024)

□ 지방산 함량, 국제식품규격 기준 충족(세부내용, 7쪽)

국제식품규격(CODEX)에서는 올리브유의 품질관리를 위해 올레산(불포화지방산), 팔미트산(포화지방산) 등의 지방산 함량을 비율로 정하고 있다. 시험 결과 모든 제품이 해당 기준*을 충족했다.

* 캡슐·스틱형 올리브유 제품은 생식용으로 엑스트라버진 올리브유만을 원료로 사용하며, 올레산 기준은 총지방산의 53~85%, 팔미트산은 7~20%임(국제식품규격 CODEX, 2024).

또한 14개 제품의 지방 함량은 제품에 따라 불포화지방이 84~88%, 포화지방이 12~16%였다. 특히 단일불포화지방산*인 올레산이 총 지방산의 73~81%를 차지해 국제식품규격의 최소 기준(53%) 대비 높은 것으로 나타났다.

단일불포화지방산의 섭취는 혈중 정상 콜레스테롤 수치를 유지하고 심혈관 질환을 예방하는 데 도움을 줄 수 있다**.

* 불포화지방산은 분자의 결합 구조에 따라 단일과 다가불포화지방산으로 구분하며, 단일불포화지방산은 다가불포화지방산에 비해 빛·열·산소에 의한 산화안정성이 높음.

** 유럽식품안전청(EFSA, 2011), 식약처 식품정보

□ 온라인몰에 표시·광고한 산도, 실제와 달라 표시개선 필요(세부내용, 11쪽)

시험 대상 14개 중 12개 제품이 온라인몰에 산도 정보를 제공하고 있었으나, 시험 결과 실제 산도는 표시 대비 128~311% 높았다. 기존 산도 표시치는 수입 원료 기준이었으며, 올리브유의 숙성상 저장 기간이 지남에 따라 산도가 자연스럽게 상승한 것으로 확인됐다.

한국소비자원은 올리브유의 산도 표시·광고에 원료 기준임을 명시하도록 권고했다.

◆ 12개 업체는 온라인몰 표시·광고 개선을 완료함('26. 5).

□ 가격(1g 기준)은 캡슐형 제품이 비싸(세부내용, 14쪽)

올리브유 1g(mL) 기준 가격은 캡슐형 제품이 263원~683원, 스틱형 제품이 29원~178원으로 캡슐형 제품이 스틱형 제품보다 비싼 것으로 나타났다. 1회 섭취량* 기준 가격은 캡슐형 제품이 263원~1,093원, 스틱형 제품이 348원~2,133원으로 유형별 차이가 컸으며, 제품 간에는 최대 6배의 차이를 보였다.

* 캡슐형 제품 1회 섭취량: 1~2g, 스틱형 제품 1회 섭취량: 8~12g(mL)

한국소비자원은 올리브유는 불포화지방산, 폴리페놀 등 유효성분이 있지만, ▲1g당 9kcal의 열량이 발생하는 에너지 고함량 식품이므로 섭취량을 조절할 것 ▲과한 섭취 시 복통, 구역감 등을 일으킬 수 있으니 주의할 것을 당부했다.

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

붙임 1. ‘캡슐·스티크형 올리브유 품질 및 안전성시험 평가’ 개요

2. ‘캡슐·스티크형 올리브유 품질 및 안전성시험 평가’ 결과

3. 구매 및 섭취 가이드

4. 종합결과표



소비생활 중 불만·피해가 발생했거나 궁금한 점이 있을 때,
1372소비자상담센터(국번없이 1372, 발신자 부담)에 상담 신청하세요.



1 시험목적

- 올리브유는 불포화지방산과 향산화물질 등을 함유해 건강한 오일로 주목받고 있으며 특히 캡슐·스틱형 소포장 제품은 섭취와 휴대가 편리해 다양한 제품이 출시되고 있음.
- 이에 시중에 유통·판매 중인 캡슐·스틱형 올리브유 제품에 대한 품질과 안전성 시험을 실시하여 정보를 제공하고자 함.

2 시험평가 대상 제품

- 시중 유통·판매 중인 캡슐·스틱형 올리브유 14개 제품(캡슐형 7개, 스틱형 7개)

※ 국내 온라인 플랫폼(네이버·쿠팡)에서 판매 중인 상위 14개 제품 선정('25. 12.~'26. 1.)

<조사대상 제품>

유형	브랜드명	제품명	판매원	제조원
캡슐형	내추럴플러스	올리브오일 식물성캡슐	(주)헬스하우스	(주)한국씨앤에스팜
	리쥬엑스	스페인 엑스트라버진 올리브오일 100%	(주)오카코퍼레이션	(주)한미양행
	마더스사운드	올리브오일100%	마더스사운드	(주)한풍네이처팜
	마인드풀	지중해 올리브오일	(주)어댑트	광동헬스바이오(주)
	비타민마을	올리브오일 엑스트라버진 식물성캡슐	(주)비타민마을	(주)한풍네이처팜
	파지티브호텔	지중해 올리브오일 캡슐 쿠팡주	(주)파지티브호텔	코스맥스엔비티(주)
	헬로바이오	올리브오일 100% 엑스트라버진 식물성캡슐	(주)에이치스	(주)한미양행
스틱형	네이처드림	리얼 유기농 엑스트라버진 올리브오일	(주)네이처드림	(주)케이지앤에프
	뉴트리원	유기농 엑스트라버진 올리브오일	(주)뉴트리원	농업회사법인(주)할링팜
	뉴트리케이	올리그레잇 엑스트라버진 올리브오일 스틱	(주)뉴트리케이	농업회사법인(주)할링팜
	셀게이트	올리브 올라이브 아침엔 유기농엑스트라버진 올리브오일 스페인	(주)셀게이트	(주)코지맘바이오
	이야이야애프렌즈	엑스트라버진 올리브오일	(주)이야이야애프렌즈	(주)대원헬스케어
	퓨어데이즈	100%유기농 엑스트라버진 올리브오일 스틱	(주)석현	(주)코지맘바이오
	홀베리	엑스트라버진 유기농 올리브유	홀푸드코리아(주)	(주)우리바이오

※ 유형별 브랜드명 제품명 ‘가나다’순

3 시험평가 항목 및 방법

- 소비자 상담 동향 및 관련 기준 등을 참고해 시험·평가 항목을 선정
- 품질(지방, 식물스테롤 함량 등), 안전성(산가, 요오드가, 산화방지제 등), 표시실태(폴리페놀, 영양성분 및 산도 표시), 가격 등 시험·평가 실시

<시험항목 및 내용>

주요 시험항목		시험 내용	참고 기준
① 품질	지방	■ 포화/불포화지방 함량	식품의 기준 및 규격 (식약처, 2026)
	지방산	■ 올레산, 팔미트산 등 지방산 함량	국제식품규격 CODEX (CXS 33-1981, 2024)
	식물스테롤	■ 식물스테롤* 함량 * 브라시카스테롤, 캄페스테롤, 스티그마스테롤, 베타시토스테롤 등 4종	건강기능식품의 기준 및 규격 (식약처, 2026)
② 안전성	유지신선도	■ 산가, 요오드가 분석	식품의 기준 및 규격 (식약처, 2026)
	산화방지제	■ BHA, BHT, TBHQ 및 PG* 등 사용 여부 확인 * 부틸히드록시아니졸(BHA), 부틸히드록시톨루엔(BHT), 터셔리부틸히드로퀴논(TBHQ) 및 몰식자산프로필(PG)	
	과산화물가	■ 초기 산패지표인 과산화물가 분석	국제식품규격 CODEX (CXS 33-1981, 2024)
	미량금속	■ 철, 구리 등 산화촉진 금속 함유 확인	
	중금속	■ 납, 카드뮴 등 중금속 함유 확인	식품의 기준 및 규격 (식약처, 2026)
③ 표시실태	폴리페놀	■ 올레아신, 올레오칸탈 등 폴리페놀 함량 확인	국제올리브협회 (COI/T20.Doc.No29, 2017)
	산도	■ 산도 표시·광고 적합성 확인	식품 등의 표시기준 (식약처, 2026)
	영양성분	■ 영양성분 표시·광고 적합성 확인	
④ 기타	캡슐기제	■ 캡슐 원재료 확인	상대비교
	가격	■ 제품별 가격 비교	

가. 안전성

(1) 유지의 신선도

- (산가) 유지의 산패 정도를 나타내는 지표인 산가를 시험한 결과, 시험 대상 14개 제품의 산가는 0.3~1.1 수준으로 전 제품이 관련 기준*에 적합함.

* 기준: 산가 2.0mg KOH(「식품의 기준 및 규격」, 식약처, 2026)

- (산도) 원재료 전량이 수입인 올리브유 특성에 따라 국제식품규격(CODEX)의 산도 기준을 확인한 결과, 0.15~0.56% 수준으로 전 제품이 기준*에 적합함.

* 기준: 산도 0.8% 이하(국제식품규격(CODEX), 2024)

- (요오드가) 유지가 산소에 취약한 정도(산화안정성)를 확인하기 위해 요오드가를 시험한 결과, 77.1~82.4g/100g으로 전 제품이 관련 기준*에 적합함.

* 기준: 요오드가 75~94g/100g(「식품의 기준 및 규격」, 식약처, 2026)

- (과산화물가) 유지가 산패되기 시작했는지 확인할 수 있는 지표인 과산화물가를 시험한 결과, 6.0~16.0meq/kg으로, 전 제품이 관련 기준*에 적합함.

* 기준: 과산화물가 20meq/kg 이하(국제식품규격(CODEX), 2024)

<유지 신선도 시험 결과>

유형	브랜드명	제품명	산가 ¹⁾ (mg KOH/g)	산도 ²⁾ (%)	요오드가 ¹⁾ (g/100g)	과산화물가 ²⁾ (meq/kg)
캡슐형	내추럴플러스	올리브오일 식물성캡슐	0.7	0.33	82.1	7.2
	리쥬엑스	스페인 엑스트라버진 올리브오일 100%	0.4	0.21	82.4	6.0
	마더스사운드	올리브오일 100%	1.1	0.56	78.5	11.1
	마인드풀	지중해 올리브오일	0.6	0.28	81.4	11.7
	비타민마을	올리브오일 엑스트라버진 식물성캡슐	0.5	0.24	81.9	10.5
	파지티브호텔	지중해 올리브오일 캡슐 쿠팡주	0.3	0.15	77.1	16.0
	헬로바이오	올리브오일 100% 엑스트라버진 식물성캡슐	0.5	0.25	78.8	7.2
스틱형	네이처드림	리얼 유기농 엑스트라버진 올리브오일	0.5	0.27	78.7	7.1
	뉴트리원	유기농 엑스트라버진 올리브오일	0.6	0.32	79.2	8.2
	뉴트리케이	올리그레잇 엑스트라버진 올리브오일 스틱	0.5	0.25	79.0	15.4
	셀게이트	올리브올라이트아침엔유기농 엑스트라버진올리브오일 스페인	0.7	0.33	78.8	11.4
	아이이아애프렌즈	엑스트라버진 올리브오일	0.9	0.45	81.0	10.4
	퓨어데이즈	100% 유기농엑스트라버진 올리브오일스틱	0.7	0.37	78.7	10.0
	홀베리	엑스트라버진 유기농 올리브유	0.8	0.38	80.1	6.2

※ 유형별 브랜드명 가나다순.

1) 기준: 산가 2.0mg KOH/g 이하, 요오드가 75~94g/100g(「식품의 기준 및 규격」, 식약처, 2026)

2) 기준: 산도 0.8%, 과산화물가 20meq/kg 이하(국제식품규격(CODEX), 2024)

(2) 중금속 및 산화방지제

- (철·구리) 유지 산화를 촉진할 수 있는 철·구리 등 금속 성분 시험 결과, 전 제품에서 검출되지 않음.

* 기준: 철 3.0mg/kg, 구리 0.1mg/kg 이하(국제식품규격(CODEX), 2024)

- (중금속) 납, 카드뮴 등 중금속 오염 여부 확인 결과, 전 제품이 관련 기준*에 적합함.

* 기준: 식용유지류 납 0.1mg/kg 이하. 유지종실류(참깨) 카드뮴 0.2mg/kg 이하 준용(「식품의 기준 및 규격」, 식약처, 2026)

- (산화방지제) 유지 산패를 방지하기 위해 사용할 수 있는 부틸히드록시 아니솔 등 산화방지제 4종*의 함량을 분석한 결과, 전 제품에서 불검출됨.

* 부틸히드록시아니솔, 디부틸히드록시톨루엔, 터셔리부틸히드로퀴논, 몰식자산프로필(「식품의 기준 및 규격」, 식약처, 2026)

** 기준: 버진 등급 올리브유에 산화방지제 사용 금지(국제식품규격(CODEX), 2024)

나. 품질

(1) 불포화지방/포화지방

- (유형별) 시험 대상 14개 제품의 불포화지방은 1g 기준 0.8~0.9g, 포화 지방은 0.1~0.2g 수준으로 캡슐·스틱 유형별 차이는 없음.

○ 1회 섭취량은 캡슐형 1~2g, 스틱형 8~12g(mL)으로 제품 유형별로 섭취 내용량에 차이가 있음.

- (불포화지방) 불포화지방 함량은 총내용량의 84~88%를 차지하며, 1회 섭취량 기준 0.8~9.3g 수준임.

○ 올리브유의 대부분을 차지하는 불포화지방산인 올레산(C18:1)은 국제 식품규격(CODEX)에서 엑스트라버진 올리브유 총 지방산 비율의 53~85% 함유로 규정하고 있으며, 시험 대상 전 제품은 73~81%로 해당 기준을 충족함.

- 포화지방 대신 올레산 등 불포화지방산을 섭취하는 것은 혈중 정상 콜레스테롤 수치 유지에 도움을 줄 수 있음(유럽식품안전청(EFSA), 2011).

○ (캡슐형) 캡슐형 7개 제품의 1회 섭취량 기준 불포화지방 함량은 0.8~1.7g, 올레산 함량은 0.7~1.5g 수준임.

○ (스틱형) 스틱형 7개 제품의 1회 섭취량 기준 불포화지방 함량은 6.9~9.3g, 올레산 함량은 6.3~8.4g 수준임.

□ (포화지방) 시험 대상 14개 제품의 포화지방 함량은 총내용량의 12~16%를 차지하며, 1회 섭취량 기준 0.1~1.6g 수준임.

○ 올리브유의 포화지방은 주로 팔미트산(C16:0)이며 시험 대상 전 제품에 8~14% 함유되어 국제식품규격(CODEX) 기준*을 충족함.

* 기준: 팔미트산은 총지방산 비율의 7~20%(국제식품규격(CODEX), 2024)

○ (캡슐형) 캡슐형 7개 제품의 포화지방 함량은 1회 섭취량 기준 0.1~0.3g으로 1일 영양성분 기준치*의 1~2% 수준임.

* 1일 영양성분 기준치: 포화지방 15g(「식품등의 표시광고에 관한 시행규칙」, 2026)

○ (스틱형) 스틱형 7개 제품의 포화지방 함량은 1회 섭취량 기준 1.1~1.6g으로 1일 영양성분 기준치의 7~11% 수준임.

<포화지방 · 불포화지방 시험 결과>

유형	브랜드명	제품명	1회 섭취량	불포화지방				포화지방	
				총불포화지방		올레산			
				1g 기준	1회섭취량 기준	1g 기준	1회섭취량 기준	1g 기준	1회섭취량 기준
캡슐형	내추럴플러스	올리브오일 식물성캡슐	1g	0.9g	0.9g	0.8g	0.8g	0.1g	0.1g (1%) ¹⁾
	리쥬엑스	스페인 엑스트라버진 올리브오일 100%	1g	0.9g	0.9g	0.8g	0.8g	0.1g	0.1g (1%)
	마더스사운드	올리브오일 100%	1g	0.8g	0.8g	0.7g	0.7g	0.2g	0.2g (1%)
	마인드풀	지중해 올리브오일	1.6g	0.9g	1.4g	0.8g	1.3g	0.1g	0.2g (1%)
	비타민마을	올리브오일 엑스트라버진 식물성캡슐	1g	0.8g	0.8g	0.7g	0.7g	0.2g	0.2g (1%)
	파지티브호텔	지중해 올리브오일 캡슐 쿠팡주	2g	0.8g	1.7g	0.8g	1.5g	0.2g	0.3g (2%)
	헬로바이오	올리브오일 100% 엑스트라버진 식물성캡슐	1g	0.8g	0.8g	0.8g	0.8g	0.2g	0.2g (1%)
스틱형	네이처드림	리얼 유기농 엑스트라버진 올리브오일	10g	0.9g	8.6g	0.8g	7.8g	0.1g	1.4g (9%)
	뉴트리원	유기농 엑스트라버진 올리브오일	12mL ²⁾	0.8g	9.3g	0.8g	8.4g	0.2g	1.6g (11%)
	뉴트리케이	올리브오일 엑스트라버진 올리브오일 스틱	10mL	0.8g	7.8g	0.8g	7.1g	0.1g	1.3g (9%)
	셀게이트	올리브올라이트아침엔유기농 엑스트라버진 올리브오일 스페인	8g	0.9g	6.9g	0.8g	6.3g	0.1g	1.1g (7%)
	이야이야애프렌즈	엑스트라버진 올리브오일	12mL	0.8g	9.3g	0.7g	8.0g	0.1g	1.6g (11%)
	퓨어데이즈	100% 유기농엑스트라버진 올리브오일스틱	10g	0.9g	8.7g	0.8g	7.5g	0.1g	1.3g (9%)
	홀베리	엑스트라버진 유기농 올리브유	10mL	0.8g	8.0g	0.8g	6.9g	0.1g	1.1g (7%)

※ 유형별 브랜드명 가나다순.

1) 1일 영양성분 기준치(포화지방 15g) 대비 비율

2) 1회섭취량 mL 표기 제품은 밀도 시험 수치(0.91g/mL)를 적용하여 g으로 환산함.

□ (다른 유지와의 비교) 올리브유는 다른 식물성 유지보다 단일불포화지방산 함유율이 높음.

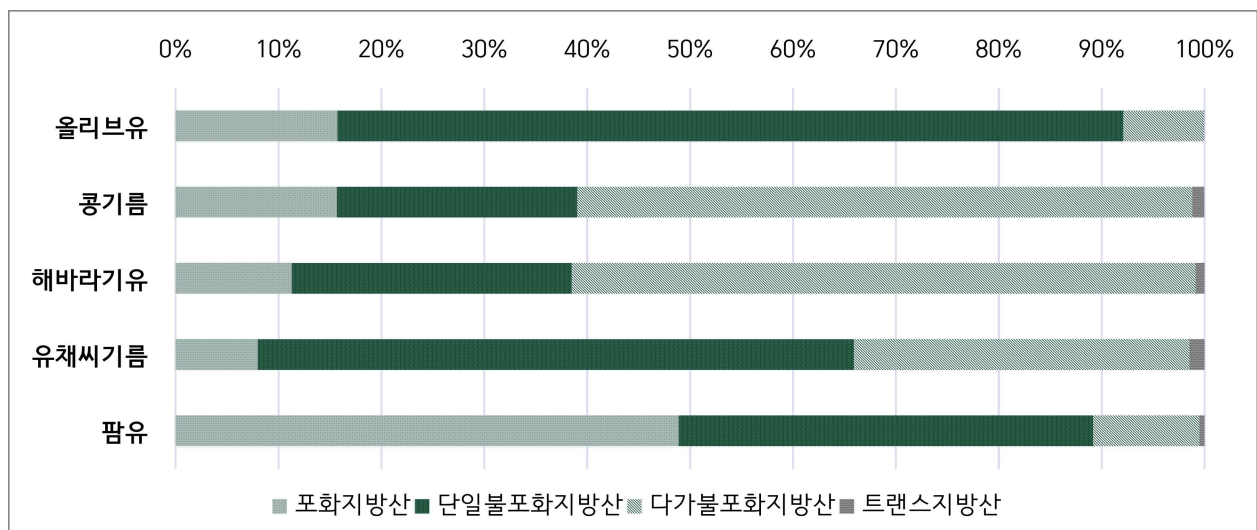
- 올리브유의 70% 이상을 차지하는 올레산(C18:1)은 단일불포화지방산으로 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 심혈관 질환을 예방하는 데 도움을 줌*.
- 단일불포화지방산은 다른 식물성 유지에 많은 다가불포화지방산보다 구조적으로 안정적이어서 쉽게 산패하지 않으며, 오메가6 과다 섭취로 인한 염증 등의 부작용이 없음.

* 삼성서울병원 임상영양칼럼, 식약처 식품정보

〈참고〉

- 불포화지방산은 분자의 결합구조에 따라 단일/다가불포화지방산으로 분류할 수 있음.
- 다가불포화지방산은 2개 이상의 이중결합을 갖고 있어 빛·열·산소에 의한 산화안정성이 단일불포화지방산보다 낮으며 DHA, EPA 등이 해당됨.
- 물리화학적 특성과 영양학적 특성에 차이가 있음.

<식물성유지 지방산 조성 비교>



※ 국가표준식품성분표, 농촌진흥청, 2026

□ (유지의 열량) 올리브유도 다른 유지와 마찬가지로 1g 기준 9kcal의 열량을 내기 때문에 지방 급원 식품의 섭취량 조절이 필요함.

- 1회 섭취량이 10g인 제품 섭취 시 하루 에너지 필요 추정량*의 4.5% 수준의 열량이 채워지므로, 다른 지방 급원 식품의 섭취 조절이 필요함.

* 19세~29세 여성 기준 하루 에너지 필요 추정량 2,000kcal(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

(2) 식물스테롤

□ (식물스테롤) 시험 대상 14개 제품의 식물스테롤* 함량은 1회 섭취량 기준 캡슐형 1.0~2.0mg, 스틱형 10.6~15.6mg 수준임.

* 브라시카스테롤, 캄페스테롤, 스티그마스테롤, 베타시토스테롤 등 4종의 합

○ 혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있는 성분인 식물스테롤 함량이 1.0~15.6mg 수준으로 건강기능식품 1일 섭취량에 비해 매우 낮은 수준임.

※ 식물스테롤로서 1일 섭취량이 0.8~3g일 경우, 혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있음 (「건강기능식품의 기준 및 규격」, 식약처, 2026).

<식물스테롤 함량 시험 결과>

유형	브랜드명	제품명	1회 섭취량	식물스테롤	
				1g 기준	1회섭취량 기준
캡슐형	내츄럴플러스	올리브오일 식물성캡슐	1g	1.2mg	1.2mg
	리쥬엑스	스페인 엑스트라버진 올리브오일 100%	1g	1.1mg	1.1mg
	마더스사운드	올리브오일 100%	1g	1.0mg	1.0mg
	마인드풀	지중해 올리브오일	1.6g	1.2mg	2.0mg
	비타민마을	올리브오일 엑스트라버진 식물성캡슐	1g	1.3mg	1.3mg
	파지티브호텔	지중해 올리브오일 캡슐 쿠팡주	2g	1.0mg	1.9mg
	헬로바이오	올리브오일 100% 엑스트라버진 식물성캡슐	1g	1.4mg	1.4mg
스티크형	네이처드림	리얼 유기농 엑스트라버진 올리브오일	10g	1.4mg	14.1mg
	뉴트리원	유기농 엑스트라버진 올리브오일	12mL*	1.4mg	14.8mg
	뉴트리케이	올리그레잇 엑스트라버진 올리브오일 스틱	10mL	1.3mg	11.9mg
	셀게이트	올리브올라이트아침엔유기농 엑스트라버진올리브오일 스페인	8g	1.3mg	10.6mg
	이야이야앤 프렌즈	엑스트라버진 올리브오일	12mL	1.1mg	11.8mg
	퓨어데이즈	100% 유기농엑스트라버진 올리브오일스티크	10g	1.6mg	15.6mg
	홀베리	엑스트라버진 유기농 올리브유	10mL	1.2mg	11.0mg

※ 유형별 브랜드명 가나다순.

* 1회 섭취량 mL 표기 제품은 밀도 시험 수치(0.91g/mL)를 적용하여 g으로 환산함.

다. 표시실태

(1) 온라인몰 표시·광고

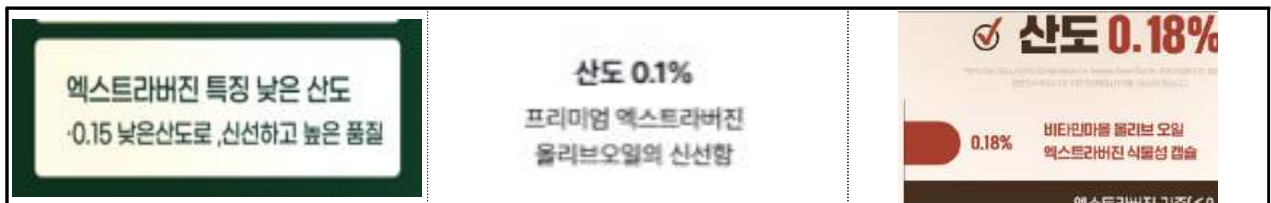
- 시험 대상 14개 중 13개 제품이 온라인몰*에 표시·광고한 산도, 폴리페놀 및 영양성분 표시에 개선이 필요했음.

* 업체 온라인몰·공식 네이버스마트스토어, 쿠팡

- (산도) 온라인몰에 표시·광고한 산도 표시가 실제 제품의 산도와 차이가 있어 개선을 권고함.

- 조사 대상 14개 중 12개 제품(12개 업체)은 온라인몰에 낮은 산도를 강조하는 표시·광고를 하고 있었으나, 산도는 올리브유의 저장 기간이 지남에 따라 자연적으로 상승함.
- 시험 결과 12개 제품의 산도는 표시 대비 128~311% 차이가 나는 것으로 나타나 표시·광고하는 산도가 수입 원료 기준임을 명시하도록 권고함.

<온라인몰 산도 표시·광고 예>



- ◆ 12개 업체는 온라인몰 표시 개선 및 품질관리 계획을 회신함('26.5).

<산도 표시·광고 및 시험 결과>

유형	브랜드명	제품명	표시·광고값	시험 결과	광고 대비율
캡슐형	리쥬엑스	스페인 엑스트라버진 올리브오일 100%	0.15%	0.21%	140%
	마더스사운드	올리브오일 100%	0.18%	0.56%	311%
	마인드풀	지중해 올리브오일	0.18%	0.28%	156%
	비타민마을	올리브오일 엑스트라버진 식물성캡슐	0.18%	0.24%	133%
	파지티브호텔	지중해 올리브오일 캡슐 쿠팡주	0.10%	0.15%	150%
	헬로바이오	올리브오일 100% 엑스트라버진 식물성캡슐	0.18%	0.25%	139%
스틱형	네이처드림	리얼 유기농 엑스트라버진 올리브오일	0.21%	0.27%	129%
	뉴트리원	유기농 엑스트라버진 올리브오일	0.25%	0.32%	128%
	뉴트리케이	올리그레이트 엑스트라버진 올리브오일 스틱	0.15%	0.25%	167%
	셀게이트	올리브올라이트아침엔유기농 엑스트라버진 올리브오일 스페인	0.20%	0.33%	165%
	이야이야앰 프렌즈	엑스트라버진 올리브오일	0.35%	0.45%	129%
	퓨어데이즈	100% 유기농엑스트라버진 올리브오일 스틱	0.20%	0.37%	185%

※ 유형별 브랜드명 가나다순.

□ (폴리페놀) 온라인몰에 표시·광고한 폴리페놀* 표시가 실제 제품과 차이가 있는 제품(1개)에 대해 표시 개선을 권고함.

* 올리브유 폴리페놀 중 올레아신, 올레오칸탈 2종 시험

○ 조사 대상 중 4개 제품(4개 업체)은 온라인몰에 올레아신 및 올레오칸탈 함량을 표시·광고하고 있었음.

○ 올레아신 및 올레오칸탈 함량 시험결과, 1개 제품이 표시·광고값보다 낮게 나타나 해당 사업자에 품질관리 및 표시 개선을 권고함.

◆ (주)뉴트리케이는 온라인몰 표시 개선 및 품질관리 계획을 회신함(26.5).

〈참고〉

- 올레아신과 올레오칸탈은 올리브유 특이 폴리페놀로 산화 스트레스로부터 혈중 지질을 보호하는 데 도움을 준다고 알려져 있음.
- 유럽식품안전청(EFSA)에서는 총 폴리페놀이 250mg/kg 이상 함유된 올리브유를 매일 20g 섭취할 경우, 혈관 건강을 지키고 심혈과 질환을 예방하는 데 실질적인 도움을 줄 수 있다고 밝힘(유럽식품안전청(EFSA), 2011).
- 올레아신은 쓴맛, 올레오칸탈은 매운맛을 느끼게 하며, 맛의 강도는 각 폴리페놀 함량에 비례함(JAFC, 2012).

<폴리페놀(올레아신, 올레오칸탈) 시험 결과>

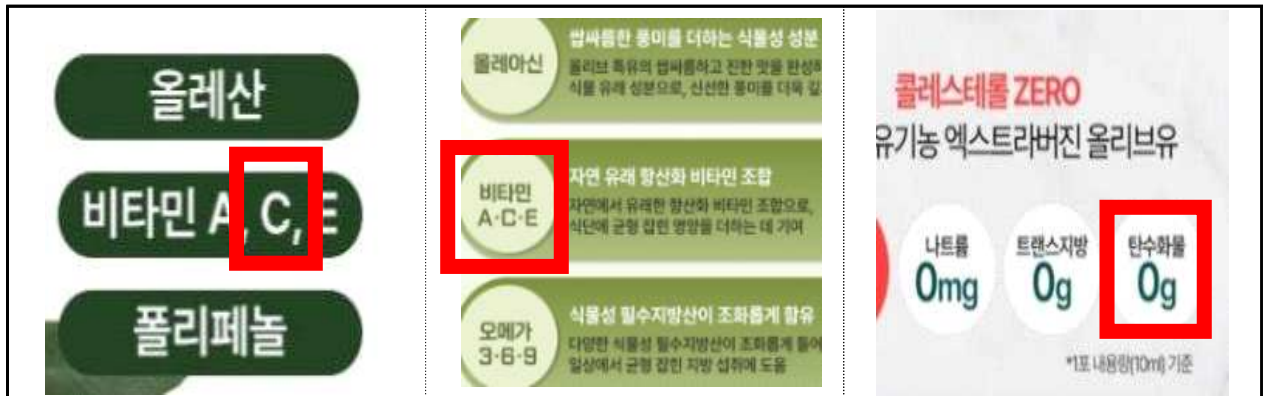
유형	브랜드명	제품명	올레아신(1kg 기준)			올레오칸탈(1kg 기준)		
			표시광고값	시험결과	광고대비율	표시광고값	시험결과	광고대비율
캡슐형	내추럴플러스	올리브오일 식물성캡슐	-	31mg	-	-	136mg	-
	리쥬엑스	스페인 엑스트라버진 올리브오일 100%	-	18mg	-	50mg	47mg	94%
	마더사운드	올리브오일 100%	-	6mg	-	-	49mg	-
	마인드폴	지중해 올리브오일	-	12mg	-	-	92mg	-
	비타민마을	올리브오일 엑스트라버진 식물성캡슐	-	22mg	-	-	81mg	-
	파자트호텔	지중해 올리브오일 캡슐 쿠팡주	-	25mg	-	-	99mg	-
	헬로바이오	올리브오일 100% 엑스트라버진 식물성캡슐	-	14mg	-	-	51mg	-
스틱형	네이처드림	리얼 유기농 엑스트라버진 올리브오일	-	78mg	-	45mg	77mg	171%
	뉴트리원	유기농 엑스트라버진 올리브오일	-	60mg	-	77.6mg	77mg	99%
	뉴트리케이	올리그레잇 엑스트라버진 올리브오일 스틱	77.4mg	48mg	62%	43.5mg	56mg	129%
	셀게이트	올리브올라이트아침엔유기농 엑스트라버진 올리브오일 스페인	-	96mg	-	-	80mg	-
	이야이야애프렌즈	엑스트라버진 올리브오일	-	147mg	-	-	133mg	-
	퓨어데이즈	100% 유기농엑스트라버진 올리브오일스틱	-	69mg	-	-	86mg	-
	홀베리	엑스트라버진 유기농 올리브유	-	193mg	-	-	194mg	-

※ 유형별 브랜드명 가나다순.

□ (영양성분) 시험대상 중 3개 제품은 유지에 함유되지 않은 ‘비타민C’, ‘탄수화물 0g’ 등의 표시·광고를 하고 있어 자율 개선을 권고함.

※ 영양성분의 함량을 낮추거나 제거하는 제조·가공을 거치지 않은 원래의 식품 등에 해당 영양성분이 전혀 들어있지 않은 경우, 그 영양성분에 대한 강조 표시를 할 수 없음. (「식품등의 부당한 표시 또는 광고의 내용 기준」, 식약처, 2024)

<개선이 필요한 온라인 표시·광고>



◆ (주)에이치스, (주)뉴트리케이, 홀푸드코리아(주) 등 3개 업체는 광고 삭제 등 개선 계획을 회신함('26. 5).

(2) 제품표시 부적합

□ 시험대상 중 1개 제품은 영양성분 함량이 표시치의 허용오차범위를 벗어나 관련 기준에 부적합해 해당 사업자에 표시개선을 권고함.

<영양성분 표시 부적합 제품>

제품명	판매원	영양성분	표시값	시험값	표시치대비
엑스트라버진 올리브오일	(주)이야이야애프렌즈	포화지방	1.3g	1.6g	123%

※ 영양성분 표시량과 실제 측정값 허용오차 범위 : 포화지방 120% 미만 (「식품등의 표시기준」, 식약처, 2026)

◆ (주)이야이야애프렌즈는 영양성분 표시 개선 및 관리 계획을 회신함('26. 5).

□ ‘올리브오일 100% 엑스트라버진 식물성캡슐(주)에이치스)’ 1개 제품은 영양성분이 미표시되어 있어 표시개선을 권고함.

◆ (주)에이치스는 제품 및 온라인몰에 영양성분 함량 표시 계획을 회신함('26. 5).

라. 기타

(1) 캡슐 성분

□ 캡슐형 올리브유는 캡슐 원재료로 젤라틴이나 변성전분 등을 사용함.

- 캡슐형 7개 제품 중 ‘스페인 엑스트라버진 올리브오일 100%(리쥬엑스)’ 제품은 젤라틴(동물성 유래) 캡슐을 사용하고, 그 외 6개 제품은 변성전분(식물성 유래) 캡슐을 사용함.
- ‘비건’을 광고하는 일부 제품(3개)의 캡슐 성분을 확인한 결과, 해당 제품 모두 식물성 원료를 사용하고 있어 관련 기준*에 적합했음.

* ‘비건’ 식품이란 식품등의 제조·가공 또는 조리 등 모든 단계에서 동물성 원재료를 첨가 또는 사용하지 않아야 함(「식품의 비건(vegan) 표시·광고 가이드라인」, 식약처, 2023).

<캡슐형 올리브유 캡슐 성분>

유형	브랜드명	제품명	캡슐 성분	비건 광고
캡슐형	내추럴플러스	올리브오일 식물성캡슐	정제수, 변성전분, 글리세린, 카라기난, D-소비톨액	○
	리쥬엑스	스페인 엑스트라버진 올리브오일 100%	젤라틴, 글리세린, D-소비톨액	x
	마더스사운드	올리브오일 100%	정제수, 변성전분, 글리세린, 카라기난	○
	마인드풀	지중해 올리브오일	정제수, 글리세린, 변성전분, 카라기난, 덱스트린, D-소비톨액	x
	비타민마을	올리브오일 엑스트라버진 식물성캡슐	정제수, 변성전분, 글리세린, 카라기난	○
	파지티브호텔	지중해 올리브오일 캡슐 쿠팡주	히드록시프로필전분, 글리세린, 카라기난, 폴리글리시톨액	x
	헬로바이오	올리브오일 100% 엑스트라버진 식물성캡슐	변성전분, 글리세린, 카라기난, 폴리글리시톨액	x

(2) 가격

□ 제품 1g(mL) 기준 가격은 캡슐형은 263원~683원, 스틱형이 29원~178원으로, 캡슐형 제품의 가격이 상대적으로 비싼 편임.

- (1회 섭취량 기준) 1회 섭취량 기준 캡슐형 7개 제품의 가격이 263원~1,093원으로 제품 간 최대 4배, 스틱형 7개 제품이 348원~ 2,133원으로 제품 간 최대 6배 차이가 남.

※ 제품별 원료의 원산지, 올리브 품종 등의 차이 및 캡슐형 제품 제조 가공비로 인해 제품별 가격 차이가 발생함.

<시험 대상 제품 가격>

유형	브랜드명	제품명	총 내용량	1g(mL) 기준 가격	1회섭취량	1회섭취량 기준 가격
캡슐형	내추럴플러스	올리브오일 식물성캡슐	30g	297원	1g	297원
	리쥬엑스	스페인 엑스트라버진 올리브오일 100%	30g	263원	1g	263원
	마더스사운드	올리브오일 100%	90g	266원	1g	266원
	마인드풀	지중해 올리브오일	48g	683원	1.6g	1,093원
	비타민마을	올리브오일 엑스트라버진 식물성캡슐	30g	363원	1g	363원
	파지티브호텔	지중해 올리브오일 캡슐 쿠팡주	60g	533원	2g	1,067원
	헬로바이오	올리브오일 100% 엑스트라버진 식물성캡슐	30g	430원	1g	430원
스틱형	네이처드림	리얼 유기농 엑스트라버진 올리브오일	140g	63원	10g	629원
	뉴트리원	유기농 엑스트라버진 올리브오일	720mL	29원	12mL	348원
	뉴트리케이	올리그레잇 엑스트라버진 올리브오일 스틱	300mL	67원	10mL	667원
	셀게이트	올리브올라이트아침엔유기농 엑스트라버진올리브오일 스페인	112g	151원	8g	1,207원
	이야이야앤 프렌즈	엑스트라버진 올리브오일	180mL	178원	12mL	2,133원
	퓨어데이즈	100% 유기농엑스트라버진 올리브오일스틱	300g	66원	10g	663원
	홀베리	엑스트라버진 유기농 올리브유	140mL	75원	10mL	750원

※ 유형별 브랜드명 가나다순.

◆ 구매 시 확인해 보세요.

1. 포장 상태를 확인한 후 구입하세요.

- ▶ 올리브유는 산소와 빛에 노출되면 산화되기 쉬우므로, 제품의 밀봉 등 포장 상태를 꼼꼼히 확인한 후 구입하세요.



2. 캡슐형 · 스틱형 유형에 따른 섭취량을 고려하세요.

- ▶ 1회 섭취량당 캡슐형은 1~2g, 스틱형은 8~12g(ml) 정도의 올리브유가 들어있어요.
- ⇒ 개봉 후에는 유지의 산패가 진행되니, 한 번에 섭취할 수 있는 양을 고려해 제품을 선택하세요.
- ⇒ 개인 체질에 맞지 않는 과한 섭취는 설사, 복통, 구역감 등을 일으킬 수 있으니 주의하세요.

◆ 섭취 시 참고해 주세요.

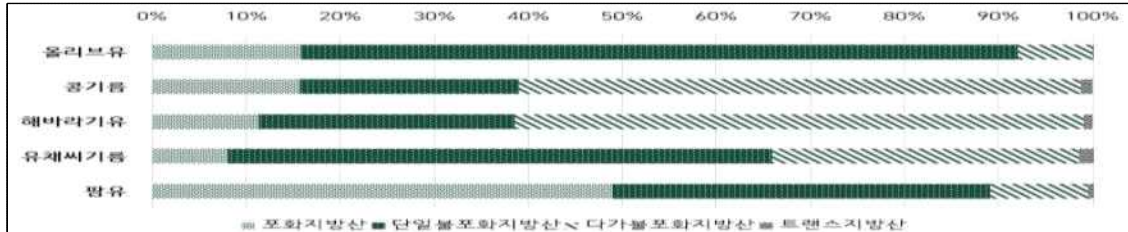
1. 올리브유는 일반식품(식용유지)이에요.

2. 함유 성분의 특성을 알고 드세요.

- ▶ 올레산은 올리브유의 70~80% 차지하는 **단일불포화지방산**으로 심혈관 질환 예방에 도움을 줄 수 있다고 알려져 있어요*.

* 삼성서울병원 임상영양칼럼, 식약처 식품정보

<참고> 식물성 유지 지방산



⇒ 불포화지방산은 이중결합의 개수에 따라 단일과 다가불포화지방산으로 분류해요.

⇒ 올리브유는 다른 식물성 유지보다 단일불포화지방산이 많아 쉽게 산패하지 않고, 오메가6의 과다 섭취로 인한 염증 등의 부작용이 없어요.

- ▶ 올리브유의 **폴리페놀**은 항산화 작용을 하지만, 특유의 향으로 인한 쓴맛이나 매콤한 자극이 느껴질 수 있어요.

2. 다양한 섭취 방법을 확인하세요.

- ▶ **생식** : 올리브유만 섭취하면 영양소를 그대로 섭취할 수 있지만, 기름 맛·향에 대한 거부감이나 설사·복통 등 부작용이 있을 수 있어요.



- **올레샷** : 올리브오일과 레몬즙을 1:1로 먹는 방법으로 목 넘김이 한결 쉬워지지만, 레몬으로 인해 위, 식도 등 소화기관이 자극받을 수 있어 주의가 필요해요.

- ▶ **디핑소스, 드레싱** : 빵이나 샐러드와 함께 섭취하면 전체 섭취량은 적을 수 있으나, 생식 시 느껴지는 거부감을 줄일 수 있어요.



- ▶ **음식 조리시** : 가정에서 고온 조리 시 올리브유의 향과 폴리페놀 등 영양소가 파괴될 수 있어요. 가벼운 볶음 요리 정도로 사용하는 게 좋아요.



⇒ 올리브유는 다른 유지와 마찬가지로 1g당 9kcal의 열량을 내는 에너지 고함량 식품이니 적절한 섭취량 조절이 필요해요.

붙임4

종합결과표

유형	브랜드명	제품명	판매원	중량	1회 섭취량	1회 섭취량 기준						산도 ¹⁾	안전성 ²⁾	1g(mL) 기준 가격	회 섭취량 기준 가격
						불포화지방		포화 지방	식물 스테롤	폴리페놀					
						총불포화 지방	올레산			올레아신	올레오르탈				
캡슐형	내추럴플러스	올리브오일 식물성캡슐	(주)헬스하우스	30g	1g	0.9g	0.8g	0.1g(1%)	1.2mg	31μg	136μg	0.33%	적합	297원	297원
	리쥬엑스	스페인 엑스트라버진 올리브오일 100%	(주)오카코퍼레이션	30g	1g	0.9g	0.8g	0.1g(1%)	1.1mg	18μg	47μg	0.21%	적합	263원	263원
	마더스사운드	올리브오일 100%	마더스사운드	90g	1g	0.8g	0.7g	0.2g(1%)	1.0mg	6μg	49μg	0.56%	적합	266원	266원
	마인드풀	지중해 올리브오일	(주)어덱트	48g	1.6g	1.4g	1.3g	0.2g(1%)	2.0mg	20μg	147μg	0.28%	적합	683원	1,093원
	비타민마을	올리브오일 엑스트라버진 식물성캡슐	(주)비타민마을	30g	1g	0.8g	0.7g	0.2g(1%)	1.3mg	22μg	81μg	0.24%	적합	363원	363원
	파지티브호텔	지중해 올리브오일 캡슐 쿠팡주	파지티브호텔	60g	2g	1.7g	1.5g	0.3g(2%)	1.9mg	50μg	199μg	0.15%	적합	533원	1,067원
	헬로바이오	올리브오일 100% 엑스트라버진 식물성캡슐	(주)에이치스	30g	1g	0.8g	0.8g	0.2g(1%)	1.4mg	14μg	51μg	0.25%	적합	430원	430원
스틱형	네이처드림	리얼 유기농 엑스트라버진 올리브오일	(주)네이처드림	140g	10g	8.6g	7.8g	1.4g(9%)	14.1mg	780μg	770μg	0.27%	적합	63원	629원
	뉴트리원	유기농 엑스트라버진 올리브오일	(주)뉴트리원	720mL	12mL	9.3g	8.4g	1.6g(11%)	14.8mg	654μg	839μg	0.32%	적합	29원	348원
	뉴트리케이	올리그레이트 엑스트라버진 올리브오일 스틱	(주)뉴트리케이	300mL	10mL	7.8g	7.1g	1.3g(9%)	11.9mg	435μg	507μg	0.25%	적합	67원	667원
	셀게이트	올리브올라이트아침엔유기농 엑스트라버진올리브오일 스페인	(주)셀게이트	112g	8g	6.9g	6.3g	1.1g(7%)	10.6mg	766μg	642μg	0.33%	적합	151원	1,207원
	이야이야애프렌즈	엑스트라버진 올리브오일	(주)이야이야애프렌즈	180mL	12mL	9.3g	8.0g	1.6g(11%)	11.8mg	1,613μg	1,460μg	0.45%	적합	178원	2,133원
	퓨어데이즈	100% 유기농엑스트라버진올리브오일스틱	(주)석현	300g	10g	8.7g	7.5g	1.3g(9%)	15.6mg	693μg	862μg	0.37%	적합	66원	663원
	홀베리	엑스트라버진 유기농 올리브유	홀푸드코리아(주)	140mL	10mL	8.0g	6.9g	1.1g(7%)	11.0mg	1,760μg	1,768μg	0.38%	적합	75원	750원

※ 괄호 안 숫자는 1일 영양성분 기준치(포화지방 15g) 대비 비율임.

1) 기준: 산도 0.8% 이하(국제식품규격(CODEX), 2024)

2) 기준: 산가 2.0mg KOH/g, 요오드가 75~94g/100g, 과산화물가 20meq/kg, 철 3.0mg/kg, 구리 0.1mg/kg,, 식용유지류 납 0.1mg/kg 이하, 유지종실류(참깨) 카드뮴 0.2mg/kg 이하 준용, 산화방지제 4종(부틸히드록시아니솔, 디부틸히드록시톨루엔, 터셔리부틸히드로퀴논, 몰식자산프로필) 사용금지(국제식품규격(CODEX), 2024, 「식품의 기준 및 규격」, 식약처, 2026)