



수면영양제

요약

수면영양제는 수면의 질을 개선하는데 도움을 줄 수 있는 건강기능식품을 말한다. 식품의약품안전처에서 기능성이 인정된 기능성 원료로는 감태추출물, 미강주정추출물, 유단백가수분해물인 락티움 등이 있다.

외국어 표기

Supplements for improving sleep quality (영어)

동의어: 불면증에 도움되는 영양제, 불면증에 도움되는 건강기능식품, 잠 잘 자는데 도움되는 영양제, 잠 잘 자는데 도움되는 건강기능식품, 수면 질 개선 영양제, 수면 질 개선 건강기능식품, 수면개선영양제, 불면증영양제, 수면개선 건강기능식품, 불면 건강기능식품, dietary supplements for improving sleep quality, dietary supplements for well sleep, dietary supplements for good sleep

유의어·관련어: 불면증약, 수면개선약, 잠 잘 자게 하는 영양제

수면

수면은 우리 건강과 삶의 질에 영향을 미치는 중요한 영역이다. 건강한 일상 생활을 위해서 성인은 매일 밤 8시간 정도의 수면이 필요하다. 고령자의 경우 총 수면 시간이 짧아지고 야간에 잠을 깨는 횟수가 많아진다.

수면은 렘수면과 비(非)렘수면으로 나누며, 비렘수면은 다시 1~4단계로 구분한다. 렘수면(rapid eye movement, REM)은 얇은 잠을 의미한다. 렘수면 때는 몸을 움직이지는 못하지만 꿈을 꾸는 등 뇌의 활

동은 활발하게 이루어진다. 비렘수면(non-rapid eye movement, NREM)은 수면의 깊이와 관계가 있고, 몸을 움직이기는 하지만 뇌는 활동하지 않는 시간이다. 비렘수면 중 1단계 비렘수면은 잠이 드는 시기이며, 2단계 비렘수면은 전체 수면의 50%를 차지하는 가벼운 수면 단계이다. 3, 4단계 비렘수면은 깊은 수면이다. 수면은 비렘수면으로 시작하여 비렘수면과 렘수면이 하루 밤에 90~120분 간격으로 4~5회 정도 교대하며 반복되는 형태이다.

충분한 수면을 만족스럽게 취하지 못하는 경우에 불면증을 호소하게 된다. 주로 잠들기 어렵고 밤 중에 금방 깨거나, 이른 새벽에 잠이 깨는 경우, 수면의 질이 저하되는 것이 불면증의 주요 증상이다. 3주 이상 지속되는 만성적인 불면증인 경우 의사의 진료를 통해 전문의약품인 수면제 등을 복용하거나, 3주 미만의 일시적이거나 단기적인 불면증인 경우에는 불면증 개선에 허가 받은 일반의약품을 복용할 수 있다. 그 외에 수면의 질을 개선하기 위해 식품의약품안전처에서 기능성을 인정받은 건강기능식품이나 다양한 무기질 영양소 등을 섭취하는 것도 도움이 될 수 있다.

종류

수면의 질을 개선하는데 도움을 주는 건강기능식품 기능성 원료로는 감태추출물, 미강주정추출물, 유단백 가수분해물(락티움) 등이 있다. ‘건강기능식품’은 일상 식사에서 결핍되기 쉬운 영양소 또는 인체에 유용한 기능을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조한 것으로, 건강을 유지하는데 도움을 주는 식품이다. 건강기능식품은 의약품이 아니므로 불면증의 직접적인 치료나 예방을 하지는 않고, 기능성을 인정받은 식품으로서 건강을 유지하고 증진시키는 목적에서 수면의 질을 개선하는데 도움이 될 수 있다.

감태추출물

감태(Ecklonia cava Kjellman)는 제주도 근해에서 자라는 미역과의 해조류로, 감태추출물은 수면의 질을 개선하는데 도움을 줄 수 있는 기능성 원료이다. 감태에 함유된 플로로탄닌(phlorotannin)은 중추신경계의 GABA A형 벤조디아제핀 수용체를 활성화시켜 수면을 유도하는 것으로 보인다.

미강주정추출물

미강주정추출물에서 미강은 쌀겨(Oryza sativa)를 말한다. 미강(쌀겨)주정추출물은 수면에 도움을 줄 수 있는 기능성 원료로, 인체적용시험 결과에서 수면효율(% , 총 수면시간을 총 기록시간으로 나누어 100을 곱한 값), 총 수면 시간, 비렘수면 중 2단계 수면, 잠이 들기까지 걸리는 시간을 개선하는 효과를 보였다. 미강주

정추출물에 함유된 감마-오리자놀(γ -oryzanol) 등 피토스테롤 성분이 각성과 관련된 히스타민 수용체를 억제하여 비렘수면 시간을 연장시키고 입면시간을 단축시키는 것으로 나타나 불면증에 도움이 될 수 있다.

유단백가수분해물(락티움)

유단백가수분해물(락티움)은 탈지우유를 원재료로 하여 제조한 원료로 수면의 질을 개선하는데 도움을 주는 기능성 원료이다. 사람에게 적용한 시험 결과에서, 락티움이 수면시간, 수면효율, 잠이 들 때까지의 시간, 잠이 든 이후 각성한 시간(입면 후 각성시간), 수면의 질 검사에서 수면의 질을 개선하는데 도움이 되는 것으로 나타났다.

L-글루탐산발효 가바분말

L-글루탐산발효 가바분말은 L-글루탐산나트륨을 원재료로 하여 제조한 원료로서 수면의 질 개선에 도움을 줄 수 있다. 인체 적용 시험에서 수면효율, 총 수면시간은 증가시키고 총 각성시간과 입면 후 각성시간을 감소시키는 효과를 확인하였다.

아쉬아간다 추출물

아쉬아간다 추출물은 아쉬아간다(잎, 뿌리)를 농축·건조한 원료로 수면건강에 도움을 줄 수 있다. 인체 적용 시험에서 심리적, 신체적 건강의 개선과 수면효율, 총 수면시간의 증가가 확인되었다.

그 외 칼슘, 철, 마그네슘, 엽산 등의 무기질은 근육을 이완시켜주고 신경전달 기능을 도와주므로 불면을 해소하는데 도움이 될 수 있다. 추가적으로 불면증에 도움이 되는 식품으로는 수면주기를 조절하는 멜라토닌이 함유된 토마토, 바나나, 우유, 상추, 체리, 귀리, 콩, 샐러리 등이 있고, 뇌를 진정시켜주며 깊은 수면 상태를 유도하는 트립토판이 많이 함유된 참깨, 콩, 견과류, 두부, 따뜻한 우유 등이 있다.

다만, 일반적으로 수면 건강에 도움을 주는 것으로 가장 잘 알려진 멜라토닌은 해외에서 건강기능식품이나 일반의약품으로 판매되는 경우가 있으나 국내에서는 의사의 처방에 의해 사용되는 전문의약품으로 분류된다. 국내에서 사용되는 멜라토닌 성분의 전문의약품은 치료적인 효과를 높이기 위해 약효가 서서히 나타나 오래 지속되는 서방형 제제이므로, 해외에서 판매되는 멜라토닌 제품과는 차이가 있다.

기능성

감태추출물과 유단백가수분해물(락티움), L-글루탐산발효 가바분말은 수면의 질 개선에 도움을 줄 수 있고, 미강주정추출물은 수면에 도움을 줄 수 있다. 아쉬아간다 추출물은 수면건강에 도움을 줄 수 있다.

일일섭취량

기능성 원료의 기능을 기대하기 위해서는 감태추출물은 하루 500mg, 미강주정추출물은 하루 1g, 유단백가수분해물(락티움)은 하루 300mg, L-글루탐산발효 가바분말은 375mg, 아쉬아간다 추출물은 120mg 섭취하도록 한다.

주의사항

- 감태추출물 섭취 시 요오드 함량이 높은 식품(해조류, 어패류 등) 섭취에 주의한다.
- 갑상선 질환, 위장관 질환 또는 위장관 장애 등을 보유하고 있는 사람, 임산부, 수유부 및 12세 이하 어린이는 감태추출물 섭취 시 주의한다.
- 미강주정추출물 섭취 시 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의한다.
- 미강주정추출물은 항히스타민이나 중추신경억제제 의약품과는 병용 섭취 시 주의가 필요하다.
- 유단백가수분해물(락티움)은 우유 및 유제품에 대하여 알레르기를 나타내는 사람은 섭취에 주의한다.
- 유단백가수분해물(락티움)은 임산부, 수유여성 및 어린이는 섭취에 주의한다.

- L-글루탐산발효 가바분말은 영유아, 임산부, 수유부 및 특정 질환자는 섭취에 주의한다.
- L-글루탐산발효 가바분말은 의약품(혈압약, 항우울제 등) 복용 시 섭취에 주의한다.
- 아쉬아간다 추출물은 영유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피한다.
- 아쉬아간다 추출물은 졸음을 유발하는 약물(신경 안정제 등)과 병용 섭취하지 않는다.