

국내외 멘탈케어식품 시장동향

2024.09.



2024년 8월 12일자 매매기준율(하나은행) 적용
1 USD(달러) = 1,372.10원

[목 차]

I. 시장 개요	5
1. 정의 및 개념	5
2. 글로벌 시장현황	7
 II. 국내 시장현황	 11
1. 시장현황	11
2. 주요 제품	14
 III. 해외 시장현황	 17
1. 시장현황	17
2. 주요 제품	22
 IV. 결론 및 시사점	 28

국내외 멘탈케어식품 시장동향

1. 시장 개요

- **(정의 및 개념)** ‘멘탈케어(Mental care) 식품’이란, 정신건강을 개선하고 보호하기 위한 식단 또는 식품을 의미
 - * 크게 △스트레스(긴장) 완화 및 △수면 질 향상(불면증 개선) △기억력 개선 및 인지력 향상을 아우르는 범주로 통용
 - * 대부분의 멘탈케어 식품은 정신건강에 도움을 줄 수 있는 기능성 원료(소재)가 함유된 제품으로 ‘건강기능식품’에 해당
- **(글로벌 시장현황)** 2023년 전 세계 멘탈케어 식품(식이보충제) 시장규모는 66억 3,540만 달러(한화 약 9조 1,044억 원)로 집계
 - * 해외에서 멘탈케어 식품은 주로 식이보충제 형태로 구분되며, △인지력 개선(Memory health) △기분 개선 및 긴장 완화(Mood & Relaxing) △천연성분의 수면 보조제(Herbal·Traditional Sleep Aids) 형태로 분류
 - * 일상 속 스트레스 요인이 증가하고, 신체적 건강과 함께 정신적 건강을 중시하는 소비자가 증가하며 멘탈케어 시장은 지속적인 성장세를 보임

2. 국내 시장현황

- 2022년(최신자료) 국내 멘탈케어 건강기능식품 시장규모는 1조 2,728억 원으로 집계
 - * 국내 멘탈케어 건강기능식품 시장은 크게 △기억력 개선 △긴장완화 △인지능력 향상 △수면건강으로 분류
 - * 2024년 8월 기준 긴장 완화, 수면 질 개선, 인지기능 향상 관련 건강기능식품은 총 690개로, 이 중 긴장 완화 및 스트레스 해소에 도움을 주는 테아닌 함유 제품이 302개로 주를 이룸
- 코로나19 이후 육체 건강만큼이나 정신건강의 중요성이 조명되며 멘탈케어 관련 건강기능식품의 수요 증가
 - * 국내 소비자 463명 중 34%는 멘탈케어 건강기능식품을 구매한 경험을 보유하며, 젊은 연령층일수록 멘탈케어 건강기능식품 구매자 비중이 높음

- 국내 출시된 멘탈케어 식품은 대부분 음료 형태로, 테아닌, 아쉬아간다 추출물, 홍경천 추출물 등을 함유
- * 전통적인 건강기능식품 형태의 제품도 확인되며, 최근 식감을 살리고 맛있게 섭취할 수 있도록 젤리(구미) 형태로 제조한 간식 형태의 제품도 출시

3. 해외 시장현황

- 글로벌 멘탈케어 식품(식이보충제) 시장은 북미(36.6%)와 서유럽(28.2%)이 선도하며, 국가별로는 미국(35.2%), EU(6개국 기준, 20.5%), 중국(13.0%) 순으로 나타남
- 해외 멘탈케어 식품은 기존 식이보충제의 형태 외에도 음료, 스낵, 차 등 다양한 형태로 출시
- * 기존 건강기능식품 형태의 멘탈케어 식품은 최근 젤리(구미) 제형으로 출시되며 섭취 용이성을 높임
- * 음료 형태의 멘탈케어 제품은 스트레스 및 긴장 완화에 도움을 주는 성분을 함유하고 있으며, 일부 국가에서는 CBD(칸나비디올) 함유 제품도 판매
- * 스트레스 완화 및 수면 질 개선에 도움을 주는 스낵류(시리얼, 과자류 등)와 같이 일반 식품에 기능성이 포함된 형태의 제품도 활발히 출시

4. 결론 및 시사점

- 국내외 멘탈케어 식품 대부분은 정신건강 및 심신 안정에 도움을 주는 기능성 원료를 함유한 건강기능식품으로 분류
- 최근 국내외 멘탈케어 식품은 기존 건강기능식품 형태에서 음료, 젤리, 스낵 등으로 유형이 다양화되는 추세
- 육체적 건강을 넘어 정신적 건강까지 챙기려는 소비 트렌드로 멘탈케어 식품 시장의 지속적인 성장 전망
- * 젊은 소비자의 심신 안정을 위한 멘탈케어 제품 수요와 고령층 소비자의 인지·기억력 개선 제품 수요는 멘탈케어 식품의 지속적인 성장을 견인할 전망
- * 식품기술의 발전으로 멘탈케어 관련 다양한 기능성 원료(소재) 개발과 소비자의 섭취 편의성을 높인 형태(음료, 스낵, 젤리 등)로의 제품 개선은 멘탈케어 식품 접근성을 높이며 시장 확대에 기여할 전망

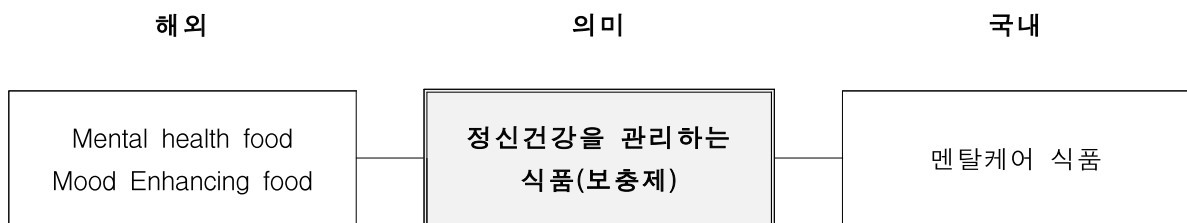
I. 시장 개요

1. 정의 및 개념

□ 최근 정신적 건강관리의 중요성이 대두되며 ‘멘탈케어 (Mental care) 식품’의 개념이 등장

- ‘멘탈케어 식품’에 대해 전 세계적 합치된 정의는 존재하지 않으나, 주로 ‘정신건강을 개선하고 보호하는 데 초점을 맞춘 식단 또는 식품’의 의미로 통용
 - 국내에서는 정신건강 관리에 도움을 줄 수 있는 식품을 ‘멘탈케어 식품’으로 명명하고 있으며, 해외에서는 정신건강을 위한 식품(보충제)이라는 의미의 ‘Mental health food/supplements’ 또는 기분을 좋게 해주는 식품(보충제)이라는 의미의 ‘Mood Enhancing food/supplements’라는 명칭으로 일컬어짐

<표 1-1> 국내외 멘탈케어식품 명칭 비교



- 멘탈케어 식품은 크게 △스트레스(긴장) 완화 및 △수면 질 향상(불면증 개선)의 유형으로 분류되며, 더 나아가 △기억력 개선 및 인지력 향상까지 멘탈케어 식품의 범주로 포함
- 대부분의 멘탈케어 식품은 정신건강에 도움을 줄 수 있는 기능성 원료가 함유된 제품으로 ‘건강기능식품’에 해당
 - 스트레스 완화 및 수면 질 향상에 도움을 줄 수 있는 성분인 테아닌, 아쉬아간다 추출물 등이 멘탈케어 식품의 주요 기능성 원료로 활용
 - 테아닌(theanine)은 녹차와 같은 차(茶)류에 흔히 존재하는 아미노산으로, 정신적·육체적 스트레스를 완화하는 작용을 함

- 아쉬와간다(Ashwagandha)는 가지과에 속하는 아쉬와간담(Withania Somnifera)의 뿌리와 잎에서 추출한 성분으로, 수면 질 개선 및 스트레스 완화에 도움을 주는 것으로 알려짐
- 락티움(Lactium)은 탈지우유를 원재료로 제조한 유단백가수분해물로 수면의 질을 개선하는 데 도움을 주는 기능성 원료임
- 포스파티딜세린(phosphatidylserine)은 신경세포의 세포막을 구성하는 주성분으로 뇌 건강 및 인지능력 향상에 도움을 주는 성분으로 알려짐
- 오메가-3 지방산의 한 종류인 EPA·DHA 함유 유지는 뇌와 신경조직에 많이 분포되어 있는 필수 지방산으로, 기억력 개선에 도움을 줄 수 있는 기능성 원료로 인정받음. 이 외에도 혈행개선, 혈중 중성지질 개선, 건조한 눈 개선 등에 기능성을 보유
- 해외에서는 대마의 일종인 헴프(Hemp) 추출 성분으로 스트레스 완화에 도움을 주는 칸나비디올(CBD)도 멘탈케어 식품의 기능성 원료로 사용
- 칸나비디올(cannabidiol, CBD)은 중독성이 없는 대마의 성분으로 통증, 기분, 정신 기능을 조절하는 데 도움을 주는 것으로 알려짐
- 미국(2018)은 0.3% 미만의 THC(테트라하이드로칸나비놀)¹⁾를 함유한 대마를 농산물로 법제화하여 식품 용도로 활용하고 있으며, 유럽은 칸나비디올을 마약으로 간주하지 않는다고 판단
- 국내에서는 2018년부터 대체 치료 수단이 없는 일부 희귀 난치성 질환자를 대상으로 칸나비디올 기반 해외 의약품을 제한적으로 구매할 수 있도록 허가²⁾하였으며, 2020년 7월 의료용도의 대마 연구가 승인되며 이후 다양한 연구가 진행되고 있음

<표 1-2> 멘탈케어 식품 범주 및 주요 기능성 원료

구분	세부 유형	주요 기능성 원료
멘탈케어 식품	스트레스(긴장) 완화	테아닌, 아쉬와간다 추출물, 칸나비디올(CBD), 락티움(유단백가수분해물) 등
	수면 질 향상	테아닌, 아쉬와간다 추출물, 락티움(유단백가수분해물) 등
	기억력 및 인지력 개선	포스파티딜세린, EPA·DHA 함유 유지 등

1) 대마 식물 재료의 총중량 대비 건조중량 기준으로 환각 성분인 THC 함유량이 0.3% 미만인 것은 헴프(Hemp)로 정의하고 마약으로 분류하지 않음

2) 의사 소견서 제출 필요

2. 글로벌 시장현황

□ 전 세계적으로 불안 및 수면장애를 겪고 있는 환자는 총 3억 5,600만 명으로 전체 정신건강 관련 질환자의 63.3% 차지

- 2019년 이후 불안 및 수면장애 환자 수는 연평균 4.5% 증가하는 추세

<표 I-3> 전 세계 정신건강 관련 환자 수(2019~2023)

(단위: 백만 명, %)

구분	2019	2020	2021	2022	2023	비중 (2023)	전년비 (22/23)	연평균 (19/23)
정신건강 시장 전체	471.50	508.80	527.20	545.00	562.30	100.0	3.2	4.5
- 불안 및 수면장애 ¹⁾	298.00	323.50	335.70	345.90	356.00	63.3	2.9	4.5
- 우울장애 ²⁾	274.00	298.20	310.30	323.40	335.90	59.7	3.9	5.2
- 정신증 ³⁾	60.83	61.29	61.78	62.32	62.86	11.2	0.9	0.8

*주1: Anxiety and Related Sleep Disorders, 스트레스(불안)나 수면장애(불면증)를 보이는 증상

*주2: Depressive Disorders, 지속적인 우울감과 활동력 저하를 특징으로 하는 우울감 상태가 지속적·반복적으로 나타나는 증상

*주3: Psychotic Disorders, 인지 및 사실판단 능력에 문제가 생기는 정신적 증상

*출처: Statista(검색일: 2024.08.05.)

- 불안 및 수면장애 관련 의약품 시장규모는 86억 3,000만 달러(한화 약 11조 8,412억 원)로 전체 정신건강 관련 시장의 22.8% 차지

- 불안 및 수면장애 관련 시장은 2019년 이후 연평균 2.2%로 지속적인 성장세를 보임

<표 I-4> 전 세계 정신건강 관련 의약품 시장규모(2019~2023)

(단위: 10억 달러, %)

구분	2019	2020	2021	2022	2023	비중 (2023)	전년비 (22/23)	연평균 (19/23)
정신건강 시장 전체	34.29	35.85	37.06	37.24	37.91	100.0	1.8	2.5
- 불안 및 수면장애 ¹⁾	7.91	8.36	8.43	8.51	8.63	22.8	1.4	2.2
- 우울장애 ²⁾	19.42	20.38	21.61	21.65	22.20	58.6	2.5	3.4
- 정신증 ³⁾	6.96	7.12	7.02	7.07	7.09	18.7	0.3	0.5

*주1: Anxiety and Related Sleep Disorders, 스트레스(불안)나 수면장애(불면증)를 보이는 증상

*주2: Depressive Disorders, 지속적인 우울감과 활동력 저하를 특징으로 하는 우울감 상태가 지속적·반복적으로 나타나는 증상

*주3: Psychotic Disorders, 인지 및 사실판단 능력에 문제가 생기는 정신적 증상

*출처: Statista(검색일: 2024.08.05.)

□ 해외에서 멘탈케어 식품은 주로 식이보충제 형태로 구분되며, △인지력 개선(Memory health) △기분 개선 및 긴장 완화(Mood & Relaxing) △천연성분의 수면 보조제(Herbal · Traditional Sleep Aids) 형태로 분류

- Euromonitor에 따르면 2023년 전 세계 멘탈케어 보충제 시장규모는 66억 3,540만 달러(한화 약 9조 1,044억 원)로 전체 건강기능식품(식이보충제) 시장의 8.1% 차지³⁾
 - 2019년부터 2023년까지 전 세계 멘탈케어 식이보충제 시장의 연평균 성장률은 10.5%로, 동기간 전체 건강기능식품 시장의 연평균 성장률(6.2%) 대비 약 두 배 가까이 높은 수준
 - 또한 전체 건강기능식품 시장에서 멘탈케어 식이보충제가 차지하는 비율은 2019년 7.0%에서 2023년 8.1%로 지속적으로 증가
- 2023년 기준 멘탈케어 관련 식이보충제 시장은 △인지력 개선(39.9%) △천연 · 전통성분 수면보조제(36.4%) △기분개선 및 긴장완화(23.7%) 제품으로 분류
 - 모든 부문의 시장이 성장하는 추세를 보이거나, 특히 기분개선 및 긴장완화 관련 제품 시장이 2019년 9억 80만 달러(한화 약 1조 2,360억 원)에서 연평균 14.9%의 높은 성장률로 2023년 15억 7,230만 달러(한화 약 2조 1,574억 원)로 증가
 - 멘탈케어 관련 식이보충제 시장 내 인지력 개선 관련 제품의 시장 비중은 2019년 44.7%에서 2023년 39.9%로 감소하였고, 천연/전통성분 수면보조제 시장 비중은 2019년 35.1%에서 2021년 37.9%로 증가했다가 이후 감소하는 양상을 보임
 - 반면, 기분개선 및 긴장완화 제품이 멘탈케어 관련 식이보충제 시장에서 차지하는 비중은 2019년 20.2%에서 2023년 23.7%로 지속적으로 증가하는 양상을 보임

3) 전 세계 건강기능식품 시장규모 중 멘탈케어 관련 제품의 비중으로 산출한 값

<표 1-5> 전 세계 멘탈케어 관련 건강기능식품 시장규모

(단위: 백만 달러, %)

구분	2019	2020	2021	2022	2023	전년비 (22/23)	연평균 (19/23)
전체 건강기능식품 ¹⁾	64,010.5 (100.0%)	68,154.0 (100.0%)	71,968.4 (100.0%)	75,578.5 (100.0%)	81,428.4 (100.0%)	7.7	6.2
멘탈케어 식이보충제	4,458.6 (7.0%)	4,922.0 (7.2%)	5,426.8 (7.5%)	5,922.6 (7.8%)	6,635.4 (8.1%)	12.0	10.5
인지력 개선 ²⁾	1,992.6 (44.7%)	2,088.5 (42.4%)	2,202.2 (40.6%)	2,394.0 (40.4%)	2,645.1 (39.9%)	10.5	7.3
천연·전통성분 수면보조제 ³⁾	1,565.2 (35.1%)	1,807.8 (36.7%)	2,055.2 (37.9%)	2,220.9 (37.5%)	2,418.0 (36.4%)	8.9	11.5
기분개선 및 긴장완화 ⁴⁾	900.8 (20.2%)	1,025.7 (20.8%)	1,169.4 (21.5%)	1,307.7 (22.1%)	1,572.3 (23.7%)	20.2	14.9

*주1: Dietary Supplements 기준

*주2: Dietary Supplements - Memory Health 기준

*주3: Dietary Supplements - Herbal/Traditional Sleep Aids 기준

*주4: Dietary Supplements - Mood/Relaxing 기준

*주5: 각 시장규모는 2023년 고정환율 기준으로 작성. 인지력개선, 기분개선 및 긴장완화, 천연/전통성분 수면보조제
각 연도별 시장규모 하단 비중(%)은 멘탈케어 식이보충제 시장 내 비중을 의미

*출처: Euromonitor(검색일: 2024.08.05.)

□ 일상 속 스트레스 요인이 증가하고, 신체적 건강과 함께 정신적 건강을 중시하는 소비자가 증가하며 멘탈케어의 중요성은 더욱 확대되고 있음

- 스트레스와 불안과 같은 정신적 측면의 건강이 신체적 건강에 영향을 미친다는 인식이 확산되며 정신건강 관리의 중요성 대두
 - European Commission의 2023년 설문조사에 따르면, 응답자의 89%가 정신건강의 증진을 신체 건강 증진만큼 중요하게 생각한다고 답변⁴⁾
- 또한 코로나19 이후 전 세계적으로 스트레스 완화 및 수면 질 개선 등 정신건강 관리에 도움이 되는 제품에 대한 관심 증가⁵⁾

4) 「Flash Euro barometer 530 - Mental health」

5) 다수의 분석에 따르면 전례 없는 전염병의 확산으로 질병에 대한 두려움, 재정적인 부담, 일상생활의 중단, 가족 및 지인 등 주변인의 상실 등 극심한 스트레스 요인이 발생하며 전 세계적으로 정신건강 문제 발현을 촉진한 것으로 나타남

- Euromonitor에 따르면 전 세계적으로 코로나19의 영향이 정점에 달한 2020년 정신건강 관련 건강기능식품 시장규모가 큰 폭으로 증가했는데, 2020년 전 세계 멘탈케어 건강기능식품 시장규모는 전년 대비 10.4% 증가하였고, 같은 기간 천연/전통성분의 수면 보조제 시장규모 역시 전년 대비 15.5% 증가

<표 1-6> 전 세계 멘탈케어 관련 건강기능식품 시장 성장률(전년비)

(단위: %)

구분	2019/2020	2020/2021	2021/2022	2022/2023
멘탈케어 식이보충제 ¹⁾	10.4	10.3	9.1	12.0
천연/전통 성분 수면 보조제 ²⁾	15.5	13.7	8.1	8.9

*주1: Dietary Supplements - 인지력 개선, 기분개선 및 긴장완화, 천연·전통 성분 수면보조제의 합 기준

*주2: Dietary Supplements - Herbal/Traditional Sleep Aids 기준

*출처: Euromonitor(검색일: 2024.08.05.)

- 정신건강에 있어 스트레스 관리의 중요성을 인식한 소비자들은 멘탈케어 관련 제품에 더욱 적극적인 태도를 보이고 있어 시장은 지속적인 성장세를 이어갈 전망
- 세계경제포럼(World Economic Forum)과 하버드 공중보건대학원(Harvard t.h. chan school of public health)의 공동연구에 따르면, 전 세계적 정신 건강과 관련한 지출 비용은 2010년 2조 5,000억 달러(한화 약 3,430조 2,500억 원)에서 2030년 6조 달러(한화 약 8,232조 6,000억 원)로 두 배 이상 증가할 전망
- 또한 해당 연구에서는 2030년 정신건강과 관련한 지출 비용이 암, 당뇨병, 호흡기 질환으로 인한 지출보다 더 높은 수준이 될 것으로 예상

II. 국내 시장현황

1. 시장현황

□ 코로나19 이후 육체 건강만큼이나 정신건강의 중요성이 조명되며 멘탈케어 관련 건강기능식품의 수요 증가

- 2024년 8월 기준 국내 식품의약품안전처(식품안전나라)에 등록된 긴장 완화, 수면 질 개선, 인지기능 향상 관련 건강기능식품은 총 690개로 집계
- 긴장 완화 및 스트레스 해소에 도움을 주는 테아닌 함유 제품이 302개로 주를 이룸
 - 이 외에도 최근 인지력 개선 등에 도움을 주는 포스파티딜세린⁶⁾ 함유 제품은 총 223건의 제품이 출시되었으며, 수면을 돕고 수면 질을 개선하는 락티움⁷⁾ 함유 제품 등도 존재

<표 II-1> 국내 멘탈케어 기능성별 건강기능식품 등록 건수(2024.08)

기능	제품 수 (전체)	원료(소재)명	제품 수
긴장 완화	313	테아닌	302
		유단백가수분해물	11
수면 질 개선	112	감태추출물	40
		유단백가수분해물(락티움)	33
		미강주정추출물	23
		아쉬아간다추출물	14
		L-글루탐산발효 가바분말	2
인지기능	265	포스파티딜세린	223
		참당귀 추출분말	37
		흰목이버섯효소분해추출물	3
		Lactobacillus plantarum C29 프로바이오틱스와 발효대두분말의 복합물	2

*출처: 식품의약품안전처 식품안전나라(검색일: 2024.08.12.)

6) 포스파티딜세린(phosphatidylserine)은 신경세포의 세포막을 구성하는 주성분으로 뇌 건강 및 인지능력 향상에 도움을 주는 성분으로 알려짐

7) 락티움(Lactium)은 탈지우유를 원재료로 제조한 유단백가수분해물로 수면의 질을 개선하는데 도움을 주는 기능성 원료

□ 식품의약품안전처에 따르면 2022년(최신자료)⁸⁾ 국내 멘탈케어 건강기능식품 시장규모는 1조 2,728억 원으로 집계

- 국내 멘탈케어 건강기능식품 시장은 크게 △기억력 개선 △긴장완화 △인지능력 향상 △수면건강으로 분류
 - 멘탈케어 건강기능식품 시장에서 가장 많은 비중을 차지하는 부문은 △기억력 개선(92.6%)이며, 뒤이어 △긴장완화(5.1%) △인지능력 향상(2.0%) △수면건강(0.3%) 순으로 나타남
- 2023년 국내 건강기능식품 시장 성장세가 둔화된 가운데, △긴장 완화와 △인지능력 향상 건강기능식품 시장은 높은 성장률을 기록
 - 국내 건강기능식품 기업간 경쟁 심화로 인한 판매가 하락과 일반 식품의 시장 침투, 경기 둔화 등 요인이 복합적으로 작용하며, 2023년 건강기능식품 시장은 생산실적 집계 이래 처음으로 역성장
 - 기억력 개선 기능성 원료이자 매출액 기준 상위 품목인 홍삼과 EPA·DHA 함유 유지 건강기능식품의 2023년 매출액은 전년 대비 각각 9.1%, 5.4% 감소한 것으로 나타남
 - 반면, 긴장 완화에 도움이 되는 테아닌 건강기능식품은 전년보다 393.8% 성장하면서, 기능성별 멘탈케어 시장 성장에 차이를 보임

8) 2023 식품 등의 생산실적, 식품의약품안전처

<표 II-2> 국내 멘탈케어 건강기능식품 시장규모(2019~2023)

(단위: 억 원, %)

구분	2019	2020	2021	2022	2023	비중 (2023)	전년비 (22/23)	연평균 (19/23)
건강기능식품 전체	88,308	93,641	102,257	99,492	94,557	100.0	-5.0	1.7
멘탈케어 관련 건기식	12,814 (100%)	12,317 (100%)	13,248 (100%)	13,119 (100%)	12,728 (100%)	13.5	-3.0	-0.2
기억력 개선	12,667 (98.9%)	12,107 (98.3%)	12,924 (97.6%)	12,811 (97.7%)	11,783 (92.6%)	12.5	-8.0	-1.8
긴장 완화	39 (0.3%)	76 (0.6%)	141 (1.1%)	166 (1.3%)	650 (5.1%)	0.7	291.6	102.1
인지능력 향상	37 (0.3%)	71 (0.6%)	127 (1.0%)	90 (0.7%)	254 (2.0%)	0.3	182.2	61.9
수면건강	71 (0.6%)	63 (0.5%)	56 (0.4%)	52 (0.4%)	41 (0.3%)	0.04	-21.2	-12.8

*주1: 1개 원료가 2개 이상의 기능성을 가지는 경우 중복으로 합산되어 전체 시장규모와 일치하지 않음

*주2: 멘탈케어 관련 건강기능식품의 각 연도별 시장규모 하단 비중(%)은 멘탈케어 건강기능식품 시장 내 비중을 의미

*출처: 2019~2023 식품 등의 생산실적, 식품의약품안전처

□ 메조미디어의 조사⁹⁾에 따르면 국내 소비자 463명 중 34%는 멘탈케어 건강기능식품을 구매한 경험 보유

- 젊은 연령층일수록 멘탈케어 건강기능식품 구매자 비중이 높음
 - 멘탈케어 건강기능식품을 구매해 본 적 있는 소비자의 비중은 20대 47%, 30대 42%, 40대 38%, 50대 22% 순으로 나타남
- 스트레스 완화를 위한 멘탈케어 건강기능식품 구매가 가장 높은 비중을 차지하며, 불면증 완화 > 피로감 개선 > 긴장감 완화 > 불안감 완화 순으로 나타남
- 20대와 50대 소비자는 불면증 완화를 목적으로 멘탈케어 건강기능식품을 주로 구매했고, 30대는 스트레스 완화, 40대는 피로감 개선을 목적으로 관련 제품을 구매함

9) 2024년 3월 5일부터 3월 12일까지 서울·경기 및 5대 광역시 거주자 만 20~59세 남녀 중 최근 1년 이내 건강기능식품을 구매 및 섭취한 경험이 있는 소비자 총 463명을 대상으로 온라인 설문 진행(출처: 2024 건강기능식품 업종 분석 리포트, 메조미디어)

<표 II-3> 국내 멘탈케어 건강기능식품 연령별 구매 이유

순위	전체	20대	30대	40대	50대
1	스트레스 완화(62%)	불면증 완화	스트레스 완화	피로감 개선	불면증 완화
2	불면증 완화(55%)	불안감 완화	불면증 완화	스트레스 완화	스트레스 완화
3	피로감 개선(55%)	피로감 개선	피로감 개선	불면증 완화	피로감 개선
4	긴장감 완화(30%)	스트레스 완화	긴장감 완화	긴장감 완화	긴장감 완화
5	불안감 완화(23%)	긴장감 완화	번아웃 완화	불안감 완화	우울증 완화

*출처: 2024 건강기능식품 업종 분석 리포트, 메조미디어

- 또한 전체 응답자의 76%는 멘탈케어 건강기능식품을 재구매할 의향이 있는 것으로 나타남

2. 주요 제품

- 국내 출시된 멘탈케어 식품은 대부분 음료 형태로, 테아닌, 아쉬아간다 추출물, 홍경천 추출물 등을 함유

<표 II-4> 국내 멘탈케어 식품 - 음료류(건강기능식품)

제품사진			
제조사	에치와이(hy)	에치와이(hy)	웅진식품
제품명	스트레스케어 심	수면케어 심	솔브앤고
제품특징	테아닌(250mg) 함유	아쉬아간다 추출물(120mg), 테아닌 함유	홍경천 추출물·테아닌 함유
제품사진			
제조사	COZA	빙그레	롯데칠성음료
제품명	코자아	릴렉싱 라떼	스위트슬립
제품특징	테아닌·산조인 추출발효물 등 수면에 도움을 주는 성분 함유	테아닌(250mg) 함유 커피 대신 치커리를 사용해 커피의 맛을 냄	테아닌(200mg)·로즈힙·레몬 밤·캐모마일·허브추출물·비타민B군 함유

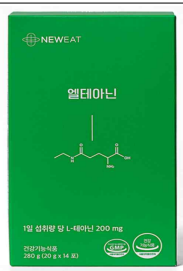
제 품 사 진			
제 조 사	동화약품	Sleeping Bottle	Deeplly lab
제 품 명	하루한병 테아닌	Sleeping Bottle	힐링샷
제 품 특 징	테아닌(250mg) 함유	테아닌·감태추출물·타트체리 등 수면에 도움이 되는 천연성분 함유	테아닌(250mg)·마그네슘(150mg)·비타민 등 스트레스/긴장 완화에 도움이 되는 성분 함유

□ 전통적인 건강기능식품 형태의 제품도 확인되며, 최근 식감을 살리고 맛있게 섭취할 수 있도록 젤리(구미) 형태로 제조한 간식 형태의 제품도 출시

<표 II-5> 국내 멘탈케어 식품 - 건강기능식품(정제) 형태

제 품 사 진			
제 조 사	KGC인삼공사	그린스토어	매일헬스뉴트리션
제 품 명	더블수면&스트레스케어	수면엔	셀렉스 릴렉스샷 스트레스케어
제 품 특 징	테아닌·아쉬아간다 추출물 함유	미강주정추출물 함유	테아닌·홍경천 추출물 함유 정제와 액상을 혼합한 형태
제 품 사 진			
제 조 사	덴프스	모어네이처	에스더포물러
제 품 명	로디올라 스트레스케어	스트레스케어 테아닌홍경천	수면엔 아쉬아간다
제 품 특 징	테아닌·홍경천추출물 함유	테아닌·홍경천추출물 함유	아쉬아간다 추출물 함유

<표 II-6> 국내 멘탈케어 식품 - 건강기능식품(젤리·구미) 형태

제 품 사 진			
제 조 사	닥터랩노쉬	브레인헬스랩	네이처텍
제 품 명	릴렉스구미	릴렉스젤리	집현전스틱
제 품 특 징	테아닌(200mg) 함유	L-티로신·L-글루타민 함유	과라나·테아닌 함유
제 품 사 진			
제 조 사	연세유업	뉴잇(NEWEAT)	위아바임
제 품 명	연세 테아포커스 젤리스틱	엘테아닌	테아닌 릴렉스 젤리
제 품 특 징	테아닌·홍경천추출물 함유	테아닌(200mg) 함유	테아닌(200mg) 함유

III. 해외 시장현황

1. 시장현황

□ 글로벌 멘탈케어 식품(식이보충제) 시장은 북미(36.6%)와 서유럽(28.2%) 시장이 선도

- 북미, 아시아태평양, 중동·아프리카 권역에서는 인지력 개선 관련 멘탈케어 식품(식이보충제) 시장이 가장 큰 규모를 보임
 - (북미) 전체 멘탈케어 관련 식품(식이보충제) 시장 중 인지력 개선 관련 시장 비중이 50.8%에 달하며, 천연·전통성분 수면보조제 시장 28.9%, 기분개선·긴장완화 관련 제품 시장 20.3% 순으로 나타남
 - (아시아태평양) 인지력 개선 멘탈케어 식품(식이보충제) 시장 비중은 48.2%로 나타나며, 기분개선·긴장완화 관련 제품 시장 29.5%, 천연·전통성분 수면보조제 시장 22.3%로 구분
 - (중동·아프리카) 인지력 개선 멘탈케어 식품(식이보충제) 시장 비중은 44.8%로 나타나며, 천연·전통성분 수면보조제 시장 30.0%, 기분개선·긴장완화 관련 제품 시장 25.2%로 구분
- 유럽(서유럽·동유럽) 지역의 멘탈케어 식품(식이보충제) 시장은 천연·전통성분의 수면보조제 시장이 가장 큰 비중 차지
 - (서유럽) 천연·전통성분 수면보조제 시장 비중은 56.1%로 나타나며, 인지력 개선 관련 제품 시장 24.1%, 기분개선·긴장완화 관련 제품 시장 19.8%로 분류
 - (동유럽) 천연·전통성분 수면보조제 시장 비중이 56.3%로 집계, 인지력 개선 관련 제품 시장 27.9%, 기분개선·긴장완화 관련 제품 시장 15.7%로 서유럽과 동일한 시장 구조 형성
- 중남미 지역의 멘탈케어 식품(식이보충제) 시장은 기분개선·긴장완화와 관련한 시장이 45.8%로 가장 높은 비중 차지
 - 뒤이어 천연·전통성분 수면보조제 시장 29.7%, 인지력 개선 관련 제품 시장 24.4% 순으로 시장 형성

<표 III-1> 권역별 멘탈케어 식품(식이보충제) 시장규모(2019~2023)

(단위: 백만 달러, %)

구분		2019	2020	2021	2022	2023	비중 (2023)	연평균 (19/23)
전체		4,458.6	4,922.0	5,426.8	5,922.6	6,635.4	100.0	10.5
1	북미	1,374.9	1,569.1	1,820.9	2,046.9	2,431.0	36.6	15.3
	- 인지력 개선	881.7	914.1	982.1	1,085.2	1,236.0	(50.8)	8.8
	- 천연·전통성분 수면보조제	334.3	454.9	566.2	621.8	701.9	(28.9)	20.4
	- 기분개선·긴장완화	158.9	200.1	272.6	339.9	493.1	(20.3)	32.7
2	서유럽	1,333.0	1,489.7	1,632.3	1,751.9	1,872.8	28.2	8.9
	- 천연·전통성분 수면보조제	719.0	817.1	915.9	982.2	1,050.7	(56.1)	9.9
	- 인지력 개선	374.5	383.0	400.4	426.1	451.0	(24.1)	4.8
	- 기분개선·긴장완화	239.5	289.6	316.0	343.6	371.1	(19.8)	11.6
3	아시아태평양	1,158.9	1,218.7	1,281.0	1,366.5	1,476.1	22.2	6.2
	- 인지력 개선	581.7	614.4	634.3	668.9	712.0	(48.2)	5.2
	- 기분개선·긴장완화	315.9	331.9	353.5	385.4	435.1	(29.5)	8.3
	- 천연·전통성분 수면보조제	261.3	272.4	293.2	312.2	329.0	(22.3)	5.9
4	중남미	252.9	290.3	328.3	349.2	387.3	5.8	11.2
	- 기분개선·긴장완화	115.4	136.3	156.6	164.3	177.5	(45.8)	11.4
	- 천연·전통성분 수면보조제	73.6	81.7	89.1	97.9	115.2	(29.7)	11.9
	- 인지력 개선	63.9	72.3	82.6	87.0	94.6	(24.4)	10.3
5	동유럽	256.8	273.9	293.0	310.3	338.5	5.1	7.1
	- 천연·전통성분 수면보조제	153.1	156.7	164.5	178.6	190.7	(56.3)	5.6
	- 인지력 개선	66.2	74.4	82.6	83.2	94.6	(27.9)	9.3
	- 기분개선·긴장완화	37.5	42.8	45.9	48.5	53.2	(15.7)	9.1
6	중동·아프리카	50.7	53.7	57.8	62.9	68.3	1.0	7.7
	- 인지력 개선	23.9	25.2	26.7	28.9	30.6	(44.8)	6.4
	- 천연·전통성분 수면보조제	16.4	16.9	17.7	19.0	20.5	(30.0)	5.7
	- 기분개선·긴장완화	10.4	11.6	13.4	15.0	17.2	(25.2)	13.4

*주: 권역별 비중의 괄호표기()는 각 권역의 세분시장 비중을 의미

*출처: Euromonitor(검색일: 2024.08.12.)

□ 해외 멘탈케어 식품(식이보충제)¹⁰⁾ 시장 선도국가는 미국(35.2%), EU^{6개국}(20.5%), 중국(13.0%) 순으로 나타남

○ (미국) 2023년 멘탈케어 식품 시장규모는 23억 3,400만 달러 (한화 약 3조 2,025억 원)로 2019년 이후 연평균 15.8%의 성장률 기록

10) △인지력 개선(Memory health) △기분 개선 및 긴장 완화(Mood&Relaxing) △천연 수면 보조제(Herbal/Traditional Sleep Aids) 형태로 분류

- (EU^{6개국}) 유럽연합 6개국의 멘탈케어 식품 시장규모는 13억 5,900만 달러(한화 약 1조 8,647억 원)로 2019년 이후 연평균 8.0% 성장
 - EU 6개국은 독일(전 세계 3위), 프랑스(4위), 이탈리아(5위), 폴란드(12위), 벨기에(14위), 스페인(17위)으로 구성
 - 이 중 독일·프랑스·이탈리아가 유럽 멘탈케어 식품 시장을 선도하고 있으며, 스페인의 경우 EU 6개국 중 시장규모가 가장 작지만 2019년 이후 연평균 시장 성장률은 37.7%의 높은 수준 기록
- (중국) 2023년 멘탈케어 식품 시장규모는 8억 6,250만 달러 (한화 약 1조 1,834억 원)로 2019년 이후 연평균 3.8%로 시장 성장
 - 단일국가 기준으로는 전 세계 2위 수준의 시장을 형성하며 전 세계 멘탈 케어 식품 시장의 13.0% 차지

<표 III-2> 국가별 멘탈케어 식품(식이보충제) 시장규모(2019~2023)

(단위: 백만 달러, %)

구분		2019	2020	2021	2022	2023	비중 (2023)	전년비 (22/23)	연평균 (19/23)
전체		4,458.6	4,922.0	5,426.8	5,922.6	6,635.4	100.0	12.0	10.5
1	미국	1,297.9	1,481.6	1,727.1	1,955.4	2,334.0	35.2	19.4	15.8
2	EU(6개국)	998.2	1,108.1	1,205.1	1,282.3	1,359.0	20.5	6.0	8.0
	- 독일	419.2	436.0	456.3	472.2	479.9	7.2	1.6	3.4
	- 프랑스	236.6	277.0	311.8	350.5	401.9	6.1	14.7	14.2
	- 이탈리아	244.6	283.6	318.3	326.0	328.3	4.9	0.7	7.6
	- 폴란드	47.6	51.0	55.0	60.8	66.1	1.0	8.7	8.6
	- 벨기에	42.1	45.5	47.2	50.4	53.7	0.8	6.5	6.3
	- 스페인	8.1	15.0	16.5	22.4	29.1	0.4	29.9	37.7
3	중국	743.8	751.3	782.0	803.3	862.5	13.0	7.4	3.8
4	일본	152.9	182.3	189.2	220.3	235.8	3.6	7.0	11.4
5	멕시코	168.6	187.2	203.9	213.1	212.4	3.2	-0.3	5.9
6	영국	81.5	92.7	102.3	115.9	129.5	2.0	11.7	12.3
7	대한민국	85.7	88.2	89.1	86.4	94.8	1.4	9.7	2.6
8	베트남	55.2	62.3	70.6	80.6	90.6	1.4	12.4	13.2
9	브라질	47.3	51.1	54.0	59.0	68.8	1.0	16.6	9.8
10	러시아	55.7	52.6	52.7	55.4	57.6	0.9	4.0	0.8

*출처: Euromonitor(검색일: 2024.08.12.)

□ 전 세계 멘탈케어 식품(식이보충제) 세분 시장별 선도국가는 미국, 중국, 유럽 주요국(프랑스, 독일, 이탈리아 등)으로 나타남

- (인지력 개선) 2023년 시장규모 26억 4,510만 달러(한화 약 3조 6,291억 원)로 중 미국의 비중이 46.5% 차지
 - 뒤이어 중국(11.7%), 독일(8.0%), 일본(6.8%), 이탈리아(4.2%) 순으로 시장을 형성하고 있으며, 한국의 인지력 개선 식품(식이보충제) 시장규모는 전 세계 9위(3,920만 달러, 한화 약 538억 원) 수준으로 전체 시장의 1.5% 차지

<표 III-3> 국가별 인지력 개선 식품(식이보충제) 시장규모(2019~2023)

(단위: 백만 달러, %)

구분	2019	2020	2021	2022	2023	비중 (2023)	전년비 (22/23)	연평균 (19/23)
전체	1,992.6	2,088.5	2,202.2	2,394.0	2,645.1	100.0	10.5	7.3
1 미국	877.0	908.3	980.0	1,081.0	1,229.1	46.5	13.7	8.8
2 중국	288.9	281.2	285.9	295.2	309.9	11.7	5.0	1.8
3 독일	186.4	191.5	200.1	207.5	212.6	8.0	2.5	3.3
4 일본	124.6	149.1	153.9	174.2	179.8	6.8	3.2	9.6
5 이탈리아	90.3	89.9	95.2	103.9	111.5	4.2	7.3	5.4
6 베트남	55.2	62.3	70.6	80.6	90.6	3.4	12.4	13.2
7 멕시코	49.0	54.6	59.7	62.5	62.5	2.4	0.0	6.3
8 말레이시아	28.6	31.9	35.8	38.0	42.4	1.6	11.6	10.3
9 대한민국	42.5	43.3	43.8	33.9	39.2	1.5	15.6	-2.0
10 프랑스	31.7	29.3	31.4	32.9	35.4	1.3	7.6	2.8

*출처: Euromonitor(검색일: 2024.08.12.)

- (천연·전통 성분 수면보조제) 2023년 시장규모는 24억 1,800만 달러(한화 약 3조 3,175억 원)로 미국(26.8%), 프랑스(12.0%), 독일(11.1%)의 비중이 높음
 - 이 외에도 중국(9.4%), 이탈리아(7.0%), 영국(3.1%) 순으로 큰 시장을 형성하고 있으며, 한국의 천연·전통성분 수면보조제 시장규모는 전 세계 10위(5,560만 달러, 한화 약 763억 원)로 전체 시장의 2.3% 차지

<표 III-4> 국가별 천연·전통성분 수면보조제(식이보충제) 시장규모(2019~2023)

(단위: 백만 달러, %)

구분	2019	2020	2021	2022	2023	비중 (2023)	전년비 (22/23)	연평균 (19/23)
전체	1,565.2	1,807.8	2,055.2	2,220.9	2,418.0	100.0	8.9	11.5
1 미국	288.8	406.4	513.0	570.5	648.5	26.8	13.7	22.4
2 프랑스	158.9	187.1	216.8	249.1	291.3	12.0	16.9	16.4
3 독일	232.8	244.5	256.2	264.7	267.3	11.1	1.0	3.5
4 중국	184.4	191.6	209.1	216.4	227.5	9.4	5.1	5.4
5 이탈리아	124.3	153.7	175.3	172.1	169.7	7.0	-1.4	8.1
6 영국	46.5	51.2	57.1	65.5	74.7	3.1	14.0	12.6
7 브라질	47.3	51.1	54.0	59.0	68.8	2.8	16.6	9.8
8 폴란드	47.6	51.0	55.0	60.8	66.1	2.7	8.7	8.6
9 러시아	55.7	52.6	52.7	55.4	57.6	2.4	4.0	0.8
10 대한민국	43.2	44.9	45.3	52.5	55.6	2.3	5.9	6.5

*출처: Euromonitor(검색일: 2024.08.12.)

- (기분개선 및 긴장완화) 2023년 시장규모는 15억 7,230만 달러 (한화 약 2조 1,572억 원)로, 미국(29.0%)과 중국(20.7%)으로 양분
 - 뒤이어 멕시코(9.5%), 프랑스(4.8%), 일본(3.6%) 순으로 큰 시장을 형성하고 있으며, 한국의 기분 개선 및 긴장 완화 식품(식이보충제) 시장규모는 별도로 집계되지 않음

<표 III-5> 국가별 기분 개선 및 긴장 완화 식품(식이보충제) 시장규모(2019~2023)

(단위: 백만 달러, %)

구분	2019	2020	2021	2022	2023	비중 (2023)	전년비 (22/23)	연평균 (19/23)
전체	900.8	1,025.7	1,169.4	1,307.7	1,572.3	100.0	20.2	14.9
1 미국	132.1	166.9	234.1	303.9	456.4	29.0	50.2	36.3
2 중국	270.5	278.5	287.0	291.7	325.1	20.7	11.5	4.7
3 멕시코	119.6	132.6	144.2	150.6	149.9	9.5	-0.5	5.8
4 프랑스	46.0	60.6	63.6	68.5	75.2	4.8	9.8	13.1
5 일본	28.3	33.2	35.3	46.1	56.0	3.6	21.5	18.6
6 영국	35.0	41.5	45.2	50.4	54.8	3.5	8.7	11.9
7 벨기에	42.1	45.5	47.2	50.4	53.7	3.4	6.5	6.3
8 이탈리아	30.0	40.0	47.8	50.0	47.1	3.0	-5.8	11.9
9 캐나다	26.5	33.0	37.0	35.5	36.7	2.3	3.4	8.5
10 스페인	8.1	15.0	16.5	22.4	29.1	1.9	29.9	37.7

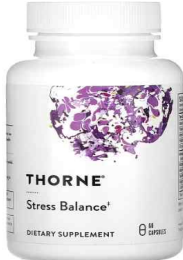
*출처: Euromonitor(검색일: 2024.08.12.)

2. 주요 제품

□ 해외에 출시된 멘탈케어 식품은 기존 건강기능식품(식이보충제)의 형태 외에도 음료, 스낵, 차 등 다양한 형태로 나타남

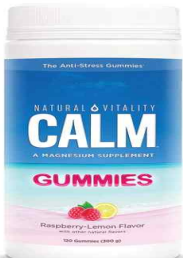
- 기존 건강기능식품(식이보충제) 형태의 멘탈케어 식품은 스트레스 및 긴장 완화에 도움을 주는 테아닌, 아쉬아간다 등의 성분 함유
- 또한 라벤더 오일이나 천연 허브를 사용해 스트레스 감소에 도움을 주는 제품도 판매

<표 III-6> 해외 멘탈케어 식품 - 건강기능식품(정제) 형태

제품사진			
제조사	OLLY	Nature's Way	Himalaya
제품명	Plant Powered Chill	CalmAid	Hello Calm Mind
원산지	미국	미국	인도
제품특징	아쉬아간다, 로디올라, 오미자 함유	긴장완화에 도움을 주는 라벤더 오일 함유 보충제	테아닌 및 Bacopa, Gotu kola 등 허브 함유
제품사진			
제조사	Nature's Bounty	Thorne	rishtpusht
제품명	Anxiety & Stress Relief	Stress Balance	Stress Care
원산지	미국	미국	인도
제품특징	스트레스 및 피로완화에 효과가 있는 보충제	스트레스 완화에 도움이 되는 보충제	천연 허브를 함유해 스트레스 완화에 도움이 되는 식이보충제

- 최근 젤리(구미) 제형으로 만든 멘탈케어 식품이 출시되며 기존 건강기능식품(식이보충제)의 섭취 용이성을 높임

<표 III-7> 해외 멘탈케어 식품 - 건강기능식품(젤리) 형태

제 품 사 진			
제 조 사	MegaFood	KAL	Garden of Life
제 품 명	Relax + Calm Magnesium Soft Chews	GABA L-Theanine Stress B	Stress Relief Gummies
원 산 지	미국	미국	미국
제 품 특 징	마그네슘 함유 젤리	테아닌, GABA 등 함유	홍경천, 샤프란, 프로바이오틱스 등 함유
제 품 사 진			
제 조 사	Nature's Truth	Deep sleep	Natural Calm
제 품 명	Stress Support	Rose Delights	마그네슘 젤리
원 산 지	미국	미국	미국
제 품 특 징	GABA, 테아닌 등 함유	CBD가 함유	마그네슘 함유

- 음료 형태의 멘탈케어 제품은 스트레스 및 긴장 완화에 도움을 주는 테아닌, 마그네슘¹¹⁾, GABA¹²⁾, 아쉬아간다 등을 함유하고 있으며, CBD(칸나비디올)¹³⁾를 함유한 제품 판매

11) 마그네슘은 신경조작을 이완하여 긴장상태를 해소하고 안정을 찾는 데 도움을 주는 것으로 알려짐

12) 감마-아미노낙산(Gamma-Aminobutyric Acid)으로 체내에 흡수되어 주로 흥분된 신경계를 이완 및 안정시키는 작용을 하는 성분으로 알려짐. 특히 미국, 일본, 유럽 등 선진국에서는 효과적이고 안전한 영양학적 천연 신경안정 성분으로 주목받고 있음

13) 칸나비디올(cannabidiol, CBD)은 중독성이 없는 대마의 성분으로 통증, 기분, 정신 기능을 조절하는 데 도움을 주는 것으로 알려짐

<표 III-8> 해외 멘탈케어 식품 - 음료 형태

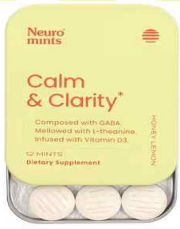
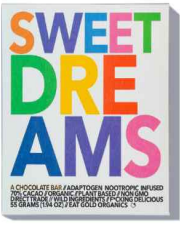
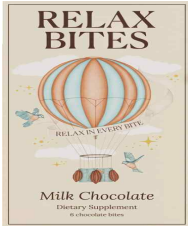
제 품 사 진			
제 조 사	Slow Cow Drink Inc.	Mellow	Limitless
제 품 명	Slow Cow	Sparkling water	Lavender Chill
원 산 지	캐나다	호주	미국
제 품 특 징	L-테아닌을 함유한 이완음료	L-테아닌(132mg) 함유	L-테아닌(200mg) 함유
제 품 사 진			
제 조 사	Zenify	Recess	Endian
제 품 명	Zero Sugar All Natural Sparkling Calming Beverage	Mood Magnesium Supplement Drink Calming Beverage	Chill out sleep shot
원 산 지	미국	미국	일본
제 품 특 징	L-테아닌, GABA, 글라이신 등 함유	마그네슘, L-테아닌, 강장제(Adapogens) 함유	GABA, L-테아닌, 햄프씨드 추출물 등 함유
제 품 사 진			
제 조 사	Goodleaf	TRIP	Simplee
제 품 명	Sparkling CBD Drink Berry & Hibiscus Flavour	Lemon Basil CBD Drink	CBD Infused Wild Berries
원 산 지	남아프리카공화국	영국	미국
제 품 특 징	CBD(10mg) 함유	CBD(15mg) 함유	CBD(15mg) 함유

제 품 사 진			
제 조 사	Leafflow	INTUNE	Medahuman
제 품 명	Leafflow	Pomegranate & Ginger Sparkling CBD Drink	RELAX
원 산 지	일본	영국	미국
제 품 특 징	CBD(20mg) 함유	CBD(10mg) 함유	CBD(20mg) 함유
제 품 사 진			
제 조 사	Tranquini	NutrawiseYoutheory	droplet
제 품 명	Tranquini red berries	Youtheory Ashwagandha Liquid, Blueberry	Pretty Balanced
원 산 지	오스트리아	미국	미국
제 품 특 징	아쉬아간다(500mg) 함유	아쉬아간다(600mg) 함유	아쉬아간다 및 레몬버베나 함유
제 품 사 진			
제 조 사	Blue Buddha	Zenjoy	moment
제 품 명	Blue Buddha Organic Wellness Tea	Zenjoy Lavender black tea	moment Lychee Mint
원 산 지	독일	독일	미국
제 품 특 징	아쉬아간다, 잎새버섯, 유기농 녹차, 장미 추출물 등 함유	아쉬아간다, 테아닌, 레몬밤 함유	아쉬아간다, 테아닌 등 함유

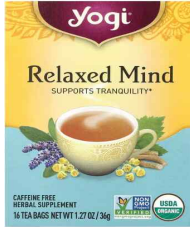
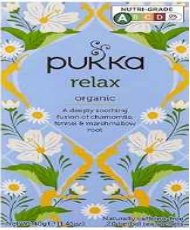
- 멜라토닌¹⁴⁾, 아쉬아간다, 테아닌 등을 함유해 스트레스 완화 및 수면 질 개선에 도움을 주는 스낵류(시리얼, 과자류 등)와 같이 일반 식품에 기능성이 포함된 형태로 제품 출시

14) 수면 호르몬의 일종으로 숙면을 돕고 수면 질을 개선하는 데 도움을 주는 성분

<표 III-9> 해외 멘탈케어 식품 - 스낵 형태

제 품 사 진			
제 조 사	Post	NeuroGum	Night food
제 품 명	Sweet Dreams Blueberry and Almond Cereal	Neuro Mints	Sleep-Friendly Prime-Time Chocolate Chip
원 산 지	미국	미국	미국
제 품 특 징	라벤더, 캐모마일 등 수면에 도움이 되는 성분을 함유한 시리얼	GABA, 테아닌, 비타민D3 등을 함유해 긴장 완화에 도움을 주는 껌	몽크푸르트 추출물, 비타민B6, 프로바이오틱스 등 수면에 도움을 주는 성분을 함유한 쿠키
제 품 사 진			
제 조 사	ZenEvo	Eat Gold Organics	The Functional Chocolate Company
제 품 명	Sleepy Sweet	Sweet Dreams	Blueberry Lavender Sleepy Chocolate
원 산 지	미국	미국	미국
제 품 특 징	멜라토닌(3mg)이 함유된 수면 유도 초콜릿	테아닌이 함유되어 긴장 완화 및 수면 질 개선에 도움이 되는 초콜릿	마그네슘, 멜라토닌, 캐모마일, 라벤더 등이 함유된 초콜릿
제 품 사 진			
제 조 사	Ben&Jerry's	Glico	RELEX BITES
제 품 명	CBD	Relax Pocky Matcha ice cream	Relaxing Chocolate
원 산 지	미국	일본	독일
제 품 특 징	CBD가 함유된 아이스크림	GABA 성분을 함유한 과자	아쉬아간다, 허브, 코코아넵스를 함유한 초콜릿

<표 III-10> 해외 멘탈케어 식품 - 차(茶) 형태

제 품 사 진			
제 조 사	Traditional Medicinals	Yogi Tea	Bell Lifestyle
제 품 명	Organic Nighty Night	Relaxed Mind	Sleep & Relax Tea
원 산 지	미국	미국	캐나다
제 품 특 징	패션플라워, 캐모마일 등 수면에 도움을 주는 천연 성분을 함유한 허브차	잉글리시 라벤더와 유기농 세이지를 함유해 긴장 완화에 도움을 주는 차	천연 허브 성분을 이용해 수면의 질을 높여주는 차
제 품 사 진			
제 조 사	Piping Rock	Secrets of Tea	PUKKA
제 품 명	Sleep tea	RelaxCalm™	Organic Herbal Relax Tea
원 산 지	미국	중국	영국
제 품 특 징	수면 질을 개선하는 천연 성분(허브 추출물)을 1,200mg 함유한 차	100% 천연성분으로 만든 긴장 완화 차	긴장 완화에 도움이 되는 캐모마일 티

IV. 시사점

- 현재 국내외 멘탈케어 식품 대부분은 기억력 개선, 긴장 완화, 수면 질 개선 등 정신 건강 및 심신 안정에 도움을 주는 기능성 원료를 함유한 건강기능식품(식이보충제)으로 분류
 - 국내 멘탈케어 식품은 긴장(스트레스) 완화 및 수면 질 개선 등에 도움을 주는 테아닌, 아쉬아간다 추출물 등을 함유한 제품이 주를 이룸
 - 2024년 8월 기준 식품의약품안전처에 등록된 스트레스 개선에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품은 690개 중 테아닌 함유 제품은 절반가량인 302개에 달함
 - 이 외에도 인지력 개선 등에 도움을 줄 수 있는 포스파딜세린 함유 제품이 223건에 달하며, 락티움(유단백가수분해물), 미강주정추출물, 아쉬아간다추출물 등을 사용한 제품이 출시됨
 - 해외에서도 멘탈케어 식품은 주로 식이보충제(건강기능식품) 형태로 구분되며, 긴장완화 및 스트레스 해소에 도움을 주는 소재(성분)의 활용 폭이 넓은 편
 - 해외 멘탈케어 식품은 테아닌, GABA 등 기능성이 인정된 소재 외에도 라벤더, 캐모마일, 몽크푸르트 추출물과 같이 심신 안정에 효과가 있다고 알려진 천연성분 등 비교적 다양한 원료를 활용하는 것이 특징
 - 또한 미국, 유럽 등 일부 지역에서는 대마의 일종인 헴프(Hemp) 추출 성분으로 긴장 완화에 도움을 주는 칸나비디올(CBD)이 멘탈케어 식품의 원료로 사용되기도 함
- 최근 국내외 멘탈케어 식품은 기존 건강기능식품 형태에서 음료, 젤리, 스낵 등으로 유형이 다양화되는 추세
 - 이는 건강기능식품(식이보충제)을 약(정제) 형태가 아닌 식품의 일종으로 보다 맛있게 섭취하고자 하는 국내외 소비자 요구에 기인

- 국내 멘탈케어 식품은 기존 건강기능식품(정제) 형태에서 맛과 식감을 살린 젤리(구미) 형태로 확대되었고 더 나아가 음료 형태의 기능성 식품도 출시
 - 현재 국내 출시된 멘탈케어 식품의 대부분은 건강기능식품으로 분류되나, 2020년 도입된 일반식품 기능성 표시제로 향후 멘탈케어 식품의 유형은 더욱 확대될 수 있을 것으로 전망
 - 기존 건강기능식품은 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조 및 가공한 것으로, 식품의약품안전처로부터 기능성과 안전성을 인정받은 제품에만 기능성을 표시할 수 있었음
 - 그러나 ‘부당한 표시 또는 광고로 보지 아니하는 식품등의 기능성 표시 또는 광고에 관한 규정’의 제정으로 2020년 12월 29일부터 일반식품에도 충분한 과학적 근거를 갖춘 경우, 기능성 표시를 할 수 있게 됨
- 미국과 유럽을 필두로 한 해외 시장에서는 기존 건강기능식품(식이보충제) 형태 외 다양한 식음료 형태의 멘탈케어 제품이 출시
 - 해외 주요국에서 판매되는 멘탈케어 식품(건강기능식품 형태 제외)은 긴장 완화 및 수면 질 개선 등에 도움을 주는 성분(테아닌, 아쉬아간다 추출물, CBD 등)을 함유한 음료 형태가 가장 많은 것으로 확인됨
 - 이 외에도 스트레스 및 긴장완화, 수면 질 개선에 도움을 주는 기능성·천연성분을 함유한 초콜릿, 시리얼, 과자류, 아이스크림 등 스낵 형태나 심신 안정 및 긴장 완화에 도움을 주는 천연성분을 함유한 차 제품 등 비교적 다양한 제품군이 판매됨

□ 육체적 건강을 넘어 정신적 건강까지 챙기려는 소비 트렌드로 멘탈케어 식품 시장의 지속적인 성장 전망

- 코로나19 기간 동안 우울증과 스트레스를 호소하는 인구가 크게 증가하면서 수면 질 개선, 스트레스 및 긴장 완화에 도움이 되는 멘탈케어 식품에 대한 관심 증가

- 젊은 소비자의 심신 안정을 위한 멘탈케어 제품 수요와 고령층 소비자의 뇌기능 개선(인지·기억력 개선) 제품 수요는 멘탈케어 식품의 지속적인 성장을 견인할 것으로 분석
- 또한 식품기술의 발전으로 멘탈케어와 관련한 다양한 기능성 원료(소재) 개발과 더불어 소비자의 섭취 편의성을 높인 형태(음료, 스낵, 젤리 등)로의 제품 개선은 멘탈케어 식품 접근성을 높이며 시장 확대에 기여할 전망

※ 참고문헌 및 참고사이트

1	Euromonitor(https://www.euromonitor.com/)
2	Statista(https://www.statista.com/)
3	식품안전나라(https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do)
4	MSD매뉴얼(https://www.msdmanuals.com/)
5	2019~2023식품 등의 생산실적, 식품의약품안전처
6	2024 건강기능식품 업종 분석 리포트, 메조미디어(2024)
7	"음료로 힐링하세요" 식음료업계 '멘탈케어' 제품 속속 출시, 에너지경제신문(2023.11.02)
8	건기식 내수시장 포화? "멘탈케어는 블루오션", 약사공론(2024.03.30)
9	'마시는 건기식'으로 정신건강까지 챙긴다, 매일경제(2023.02.21)
10	수면부족에 시달리는 '매일 매일'...음료, 껌, 젤리 등 수면보조제 인기, 데일리팝(2020.03.09)
11	의료용 대마, 새 먹거리로 급부상... "규제 완화가 관건", 이뉴스투데이(2023.10.13)
12	日 멘탈케어 식품 60% 이상 성장 예측, 기능식품신문(2024.08.06)
13	전 세계 의료용 대마 합법화 추세, 나라별 규제 현황은?, BIOTIMES(2022.04.04)
14	침향부터 발효유까지... '멘탈 케어' 시장 공들이는 식품업계, 서울신문(2024.05.20.)
15	532 Billion Mental Health Market, Research and Markets(2023.11.21)
16	Host of solutions provide relaxation attributes for beverages, Beverage Industry(2023.04.28)
17	MENTAL HEALTH CARE MARKET REPORT, Business Research Insight(2024.07.22)
18	What is Nutritional Psychiatry? Important Food Groups for Mental Health, Onlymyhealth(2019.09.27)