



W e b z i n e

2012.0304 **멜린마루**

Cover Story

나트륨 줄이기, 온 국민이 함께 나섰다

글로벌 인사이트

내 립스틱에도 납 성분이?

파워 인터뷰

나트륨 줄이기 운동본부 홍보대사 박수홍



Contents



Cover **Story** | 커버 스토리

05 나트륨 줄이기, 온 국민이 함께 나섰다

Open **Theme** | 열린 테마

- 11** **식품마당**
우리와 함께 사는 세균 이야기
- 15** **의약도서관**
발기부전치료제, 마음대로 복용하면 안 돼요!
- 19** **똑똑한 선택**
마스크 올바른 선택과 사용
- 23** **정보 플러스**
의약품 정보 앱, 온라인 의약도서관



41



45



49

Open **Information** | 열린 정보

- 25 **정책 포커스**
소비자가 꼭 알아야 할 화장품법 개정 내용
- 29 **식약청 사람들**
식품의약품안전청 화장품정책과
- 31 **글로벌 인사이드**
내 립스틱에도 납 성분이?
- 33 **오픈 블로그**
수입 금지된 일본 농산물
- 36 **건강 365**
아이의 미래가 결정될 건강안전수칙
- 39 **SNS Q&A**

Open **World** | 열린 세상

- 41 **파워 인터뷰**
나트륨 줄이기 운동본부 홍보대사 박수홍
- 45 **건강한 요리**
식탁 위에서 피어난 '꽃 요리'
- 49 **두 바퀴 여행**
강원도 영월 동강 자전거 여행기
- 55 **리빙 센스**
자연의 선물, 허브
- 57 **KFDA NEWS**
- 59 **독자의 소리**

나트륨 줄이기 온 국민이 함께 나섰다

대한민국 국민이 WHO의 섭취권고량보다 2.4배 짜게 먹는 것으로 알려지면서
식습관을 개선하고자 하는 움직임이 활발하게 일고 있다. 짜게 먹는 습관이
지속되면 국민건강에 심각한 위협이 될 수 있다고 판단, 사회 각계각층에서
나트륨 줄이기 운동에 적극적으로 나서고 있는 것. 지난 3월 21일,
‘나트륨 줄이기 운동본부’ 출범식이 바로 그 시작이었다.

글/ 김희정 편집부 사진/ 장윤호



나트륨은 무엇이고 과다섭취 부작용은

흔히 나트륨은 짠맛이 나는 음식에만 들어 있다고 생각하곤 한다. 물론 소금에 상대적으로 많은 나트륨이 함유되어 있긴 하지만, 소금 외에도 우리가 일상적으로 먹는 음식에는 상당량의 나트륨이 들어 있다. 심지어 짜지 않다고 느끼는 식품에도 나트륨이 들어 있는 경우가 많다. 특히 국과 찌개, 면류를 많이 먹는다면 나트륨 섭취가 늘어나게 된다. 외식을 많이 하는 경우라면 더욱 심각하다.

물론 나트륨이 몸에 나쁜 것만은 아니다. 나트륨은 우리 몸에서 삼투압을 조절하고, 산과 알카리가 균형을 이루게 하는 작용을 하는 중요한 영양소이다. 하지만 이를 과다 섭취하면 인체의 순환기와 관련된 만성질환에 걸리기 쉽다. 실제 우리나라 30세 이상 성인의 고혈압 유병률은 32%에 이르고 있다.

나트륨 과잉섭취로 인한 관련 질환은 고혈압, 뇌졸중, 관상동맥질환, 심혈관질환, 위암, 심장질환, 골다공증과 골절, 당뇨, 비만 등이 있다. 이 중 4대 만성질환(고혈압, 당뇨병, 심장질환, 뇌혈관질환) 진료비는 계속 증가하여 전체 진료비의 15.1%를 차지하고 있을 정도다. 나트륨 일일 섭취량을 3,000mg으로 낮출 경우 의료비가 3조 원이 절감된다는 연구결과가 나오기도 했다.(2012, 식약청)

나트륨은 어디에 들어있고 얼마나 먹나

나트륨은 우리 국민이 선호하는 국이나 찌개, 면류에 가장 많이 함유되어 있다. 최근 단체급식이나 외식으로 인한 나트륨 섭취도 급증하는 추세다. 음식종류별로는 국, 찌개, 면류 등(31.5%), 부식류(28.4%), 김치류(22.5%) 순으로 많이 함유되어 있다. 한 끼에 나트륨 섭취량은 단체급식이 2,236mg, 외식이 1,959mg, 가정식이 1,342mg 순이다.

나트륨은 소금 1g 속에 400mg이 함유되어 있다. 소금 1g에 해당



하는 나트륨 400mg은 멸치다시다 2.5g, 국간장 5.5g, 된장 9.0g, 고추장 12.1g, 청국장 18.0g, 토마토케첩 30.3g에 들어 있는 양과 같다. 특히 자주 사용하는 조미료인 다시다, 된장, 고추장, 굴소스 등의 나트륨 함량이 높다는 것을 잊지 말아야 한다. WHO 및 우리나라의 나트륨 최대 섭취 권고량은 하루 2,000mg. 그런데 지난 2010년 기준 우리 국민 1인당 하루 나트륨 섭취량은 4,878mg에 이른다. 이는 권고량의 2.4배로 전 세계 최고 수준이며, 더 심각한 것은 나트륨 섭취량이 매년 증가하고 있다는 것이다.

나트륨을 줄이는 식습관

나트륨을 줄이기 위해서는 식습관 개선이 우선이다. 가정에서는 소금을 적게 넣어 심심한 맛에 익숙하게 하고, 급식에서는 짠 음식은 적게 담고, 외식에서는 국물 등의 식사량을 줄이면서 과식을 조심하는 것이 기본이다. 특히 식품을 구매할 때는 영양표시에 있는 나트륨 양을 반드시 확인해야 한다. 나트륨의 mg, % 영양소 기준치, 1회 제공량을 확

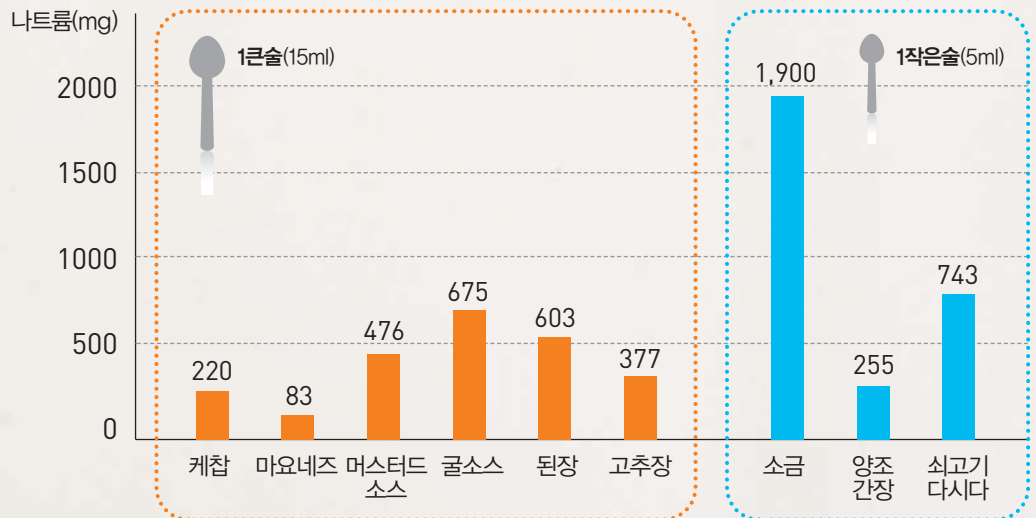
인하며, 여러 식품을 비교해보고 나트륨이 적은 식품을 선택하도록 한다.

외식 시 음식을 주문할 때는 ‘싱겁게’ 해달라고 요청하는 습관을 들인다. 또한 양념과 소스, 소금 등은 미리 다 넣지 말고 따로 달라고 한다. 식사할 때는 국물은 작은 그릇에 담아 조금만 먹으며, 소스는 될 수 있으면 적게 먹는다. 야채나 과일에 들어 있는 칼륨은 체내의 나트륨 배출을 촉진하기 때문에 간식으로 충분히 섭취하는 것이 좋다. 고구마나 콩, 토마토는 칼륨이 풍부하게 들어 있는 대표적인 식품이다.

나트륨 줄이기, 함께 노력해요

최근 ‘나트륨 줄이기 운동본부’를 출범하는 등 범국민적인 나트륨 줄이기 움직임이 확산하고 있다. 특히 패밀리레스토랑, 고속도로 휴게소, 다중놀이시설 등에 자율영양표시가 확대된다. 올 하반기부터는 나트륨 함량이 높은 장류 등 양념류에 영양표시를 해야 한다. 가정에는 SNS 등을 통해 나트륨 함량 정보를 제공하고 짜지 않으면서도 맛있는 조리법 등을 공유할 수 있게 된다.

내년부터는 나트륨을 줄이면서도 맛과 저장성이 좋은 대체 물질 개발연구를 추진할 예정이며, ‘나트륨 줄이기 참여 건강 음식점’을 대폭 확대해 지정할 예정이다. 지정된 식당에서는 기존 메뉴에 나트륨을 줄인 메뉴를 함께 제시하게 된다. 단체급식도 예외는 아니다. 나트륨을 줄인 메뉴를 제공하기 위해 나트륨을 줄인 메뉴 개발 및 레시피 책자를 보급하는 등의 노력을 기울인다. 영양사와 조리사를 대상으로 저나트륨 교육을 진행하고, 학생과 학부모의 교육을 추진하는 것도 포함되어 있다. 대형마트에서는 나트륨 저감 품목을 단계적으로 늘리고 나트륨 저감 식품 ZONE을 운영하는 등 소비자들에게 적극적으로 다가갈 계획이다.



출처 : 식품영양소함량자료집(한국영양학회, 2009) 자료를 이용하여 계산하였음.



‘나트륨 줄이기 운동본부’ 출범

정부와 민간이 하나가 돼 범국민적 활동을 펼칠 ‘나트륨 줄이기 운동본부’가 출범했다. 지난 3월 21일 오후 2시 플라자호텔에서 진행된 출범식에는 보건복지부 임채민 장관과 식품의약품안전청 이희성 청장을 비롯해 업계, 소비자단체, 의료계, 학계, 언론 등 사회 각 분야와 명예홍보대사로 위촉된 박수홍 씨가 참석하여 나트륨 줄이기 운동 동참을 선언했다.

한편, 이날 서울광장의 행사장에서는 명예홍보대사 박수홍 씨의 사인회, 나트륨 줄이기 실천 서명운동, 퀴즈 맞추기, 미각테스트 등 시민이 참여할 수 있는 다양한 행사가 진행되었다. 행사장 한쪽에 마련된 전시회에서는 나트륨을 줄인 제품들과 함께 나트륨의 문제점과 섭취량, 나트륨 줄이기 실천 효과 등을 알 수 있도록 나트륨 전시회가 열렸다.



열린 테마 Open Theme

국민들이 보다 건강하고 안전한 삶을 살 수 있도록 <열린마루>에서는 생활에 유용한 정보를 제공합니다.

11 식품마당

우리와 함께 사는 세균 이야기

15 의약도서관

발기부전치료제, 마음대로 복용하면 안 돼요!

19 똑똑한 선택

마스크 올바른 선택과 사용

23 정보 플러스

의약품 정보 앱, 온라인 의약도서관



좋은 균? 나쁜 균?

우리와 함께 사는 세균 이야기

눈에 보이지는 않지만 항상 우리와 같이 사는 것, 일부는 사람을 괴롭히기도 하고 또 일부는 사람을 건강하게 해 줄 수도 있는 것은? 정답은 바로 미생물이다. 그렇다면 미생물의 일종인 세균, 장내세균, 대장균, 대장균군, 식중독균, 전염병균들의 차이는 무엇일까. 또 유산균이나 발효식품에 존재하는 균들은 오히려 건강에 좋다는 데 그 이유는 무엇일까. 없어도 안 되고, 많아도 안되는 우리 주변 세균들을 한번 들여다보자.

글/ 강윤숙 식품기준과

세균이 검출된 식품, 안전한가?

세균이라는 말은 앞에서 언급한 모든 균을 총칭하는 말이다. 흔히 일반세균이라고도 불리는데 사람의 체온과 같은 35~37°C에서 가장 잘 자라고, 물과 영양분, 적당한 공기만 있으면 4시간 만에 한 마리가 백만 마리 이상으로 늘어날 수 있다. 여름철 세균 오염이 가장 심한 이유는 세균이 가장 좋아하는 고온, 고습의 환경이 만들어지기 때문이다.

식품 중 세균수가 기준치 이상 검출되었다는 것은 어떤 의미일까. 이러한 식품

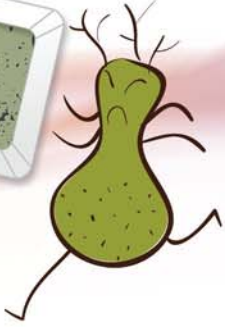
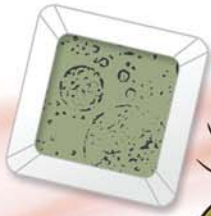


을 정말 먹으면 안 되는지, 아니면 먹어도 건강에 해가 없는지 궁금하다. 사실 세균검출 실험은 어떤 종류의 세균인지를 확인하는 것이 아니라, 단순히 세균수를 측정하는 것이기 때문에 우리 몸에 이로운지 해로운지 정확히 판단할 수는 없다. 이런 세균수 측정방법에 따르면 위해 세균뿐 아니라 유익한 균들을 포함해 모든 세균을 검출하는 것이며, 또한 이런 세균수는 인체 위해성을 직접 확인하는 것이 아니라 식품제조 공정상 위생관리를 판단하는 데 사용되는 것이다. 그러므로 일반세균이 기준치 이상 검출되었다고 해서 그 식품이 반드시 몸에 해로운 것은 아니다. 하지만 일반적으로는 세균수가 백만 마리 이상 나오면 부패할 수 있고, 인체에 해로운 식중독균들이 존재할 가능성이 크기 때문에 제조업체에서는 이를 예방하는 철저한 위생관리가 필요하다.

다양한 균의 종류

사람의 장관 내에서 서식하는 균을 장내세균이라고 한다. 대장균, 살모넬라균, 장구균, 유산균 등 약 1,000 여종에 달하는 다양한 균들이 우리 장관 내에서 살고 있다. 장내세균과는 별도로 대장균군은 위생지표로 사용되는 것으로 학문적인 분류는 아니다. 식품위생상 편의를 위해 분류하는 것으로, 그람음성의 간균으로 유당(lactose)을 분해하여 가스를 생성할 수 있는 모든 세균을 통칭하는 것이다. 대장균(*E. coli*)과 유사하다고 해서 대장균군(coliform)으로 불렸으나, 최근

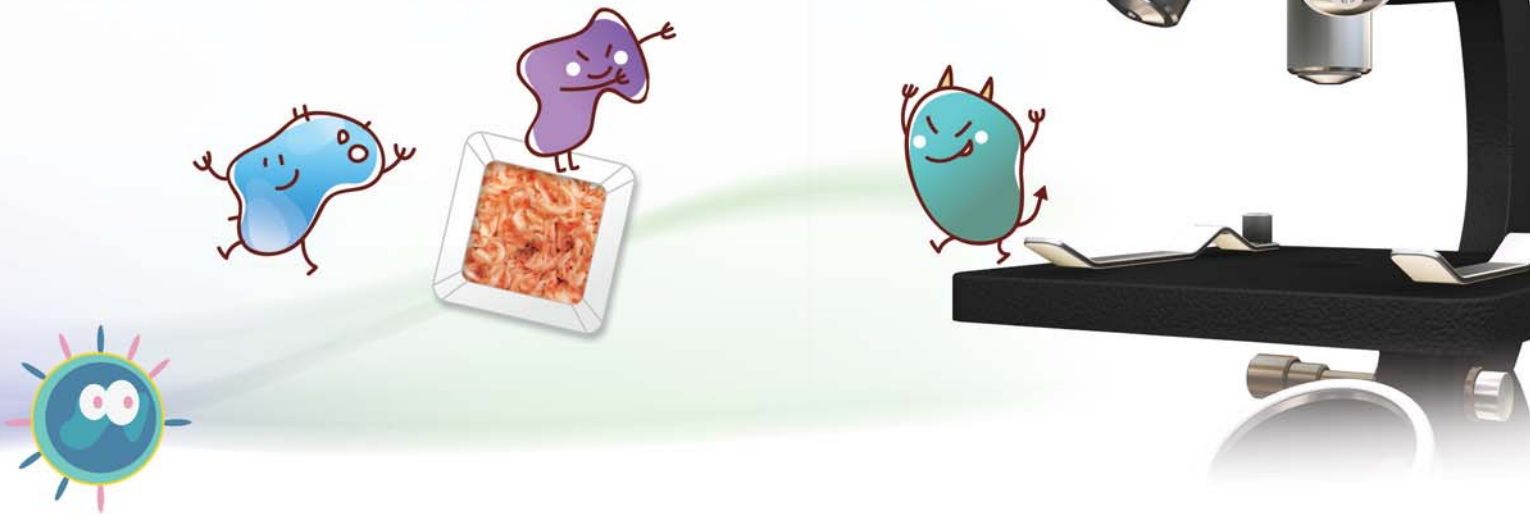




장내세균이라는 학문적 의미의 분류법을 사용하는 국가가 늘어나는 추세이다. 또한 동물이나 사람의 대장에 서식하는 대장균은 대장을 통해서 분변으로 배출되기 때문에 분변오염 지표로 활용되고 있다. 따라서 대장균이 검출되었다면 사람 또는 동물의 대장에서 살던 균이 자연 중에 배출되어 식품원료나 제조과정 중 오염되었다고 생각할 수 있다. 일부 방송에서 어느 식품에 대장균이나 대장균 또는 세균이 검출되었다고 해도, 인체에 당장 위해를 끼칠 수 있다고 단정하기는 어렵지만, 위생적으로 제조되지 않았다는 것은 판단할 수 있다.

앞서 말한 위생지표균과는 다르게 식중독균은 인체 위해성을 일으킬 수 있는 세균이다. 따라서 위생지표세균보다는 보다 엄격한 기준으로 관리하고 있다. 식중독균은 인체에서 발병을 일으키는 데 필요한 균량에 따라 고위해균, 저위해균 등으로 나뉜다.

그 종류로는 살모넬라균, 황색포도상구균, 장출혈성 대장균, 장염비브리오균, 리스테리아 모노사이토제네스, 바실러스 세레우스, 클로스트리디움 퍼프린젠스 등이 있다. 사람마다 개인 차이는 있겠지만 비교적 많은 양을 먹어야 식중독을 일으킬 수 있는 균으로는 클로스트리디움 퍼프린젠스, 바실러스 세레우스, 장염비브리오균을 들 수 있고, 이들 균은 식품에서 정량 규격으로 관리하고 있다. 만약 이들 식중독균이 기준치 이상 검출되었다면 사람에게 식중독을 일으킬 위험이 아주 크다고 판단할 수 있다.



몸에 좋은 세균

세균이라고 해서 다 몸에 나쁜 것만은 아니다. 우리 몸에는 좋은 세균들이 많이 존재하며, 우리는 알게 모르게 이로운 세균들의 도움을 받아 건강을 유지하고 있다. 세균들도 사람처럼 음식을 먹는데, 세균들이 좋아하는 음식을 배지라고 부른다. 세균들은 배지 중에서 탄수화물 성분 등을 분해해 우리 몸에 좋은 아미노산, 비타민 등을 만들어 내는데, 이런 과정을 발효라고 부른다. 저장 초기에는 자연적으로 존재하는 세균들이었다가 공기가 없는 조건에서 점차 유산균이나 발효균들이 성장하게 된다. 그러다 산성 조건이 되면서 해로운 균은 사멸하고, 몸에 좋은 발효산물들과 발효균이 살아남게 되는 것이다.

인간과 세균의 공생

세균들이 전혀 없는 무균세상에서는 우리도 살 수 없다. 우리 대장에 세균들이 하나도 없다면 우리가 먹은 음식들은 장관 내에서 소화되거나 흡수되기 어렵고, 외부에서 아주 적은 양의 세균이 몸에 침입하더라도 면역력이 떨어져 치명적인 질병에 걸릴 수도 있다. 세균들이 너무 많아도 안된다. 대장 내 세균 중 일부가 갑자기 증가하게 되면 질병에 걸릴 수 있고, 세균이 너무 많이 존재하는 식품을 먹으면 생명의 위협을 받게 된다. 따라서 인간과 세균들이 서로 조화를 이루는 것이 중요하다. 특히 식중독균에 오염되지 않도록 위생관리를 하고 유익한 유산균을 섭취하면서 함께 살아나가는 것만이 가장 최선의 공생법일 것이다.

‘발기부전치료제’ 마음대로 복용하면 안 돼요!



Happy Drug

중년의 남자가 여자친구와 사랑을 나누다가 흥통을 느껴 응급실로 실려 왔다. 의사가 혈관을 확장시켜주는 약인 ‘니트로글리세린’을 투여하기 전에 발기부전 치료제 복용에 대하여 질문하자 여자친구 앞이라 부끄러웠던 남자는 안 먹었다고 대답한다. 그러자 의사는 발기부전치료제를 복용한 사람이 투여받으면 심각한 저혈압에 빠져 죽을 수 있다고 말하며 주사를 투여하자 남자는 몸부림으로 복용사실을 알린다. 몇 년 전 개봉한 로맨틱 코미디 영화의 한 장면이다. 이 장면이 일상생활에서도 일어날 수 있지 않을까?

글/ 이근아 허가심사조정과

삶을 윤택하게 하는 의약품 ‘해피드럭’

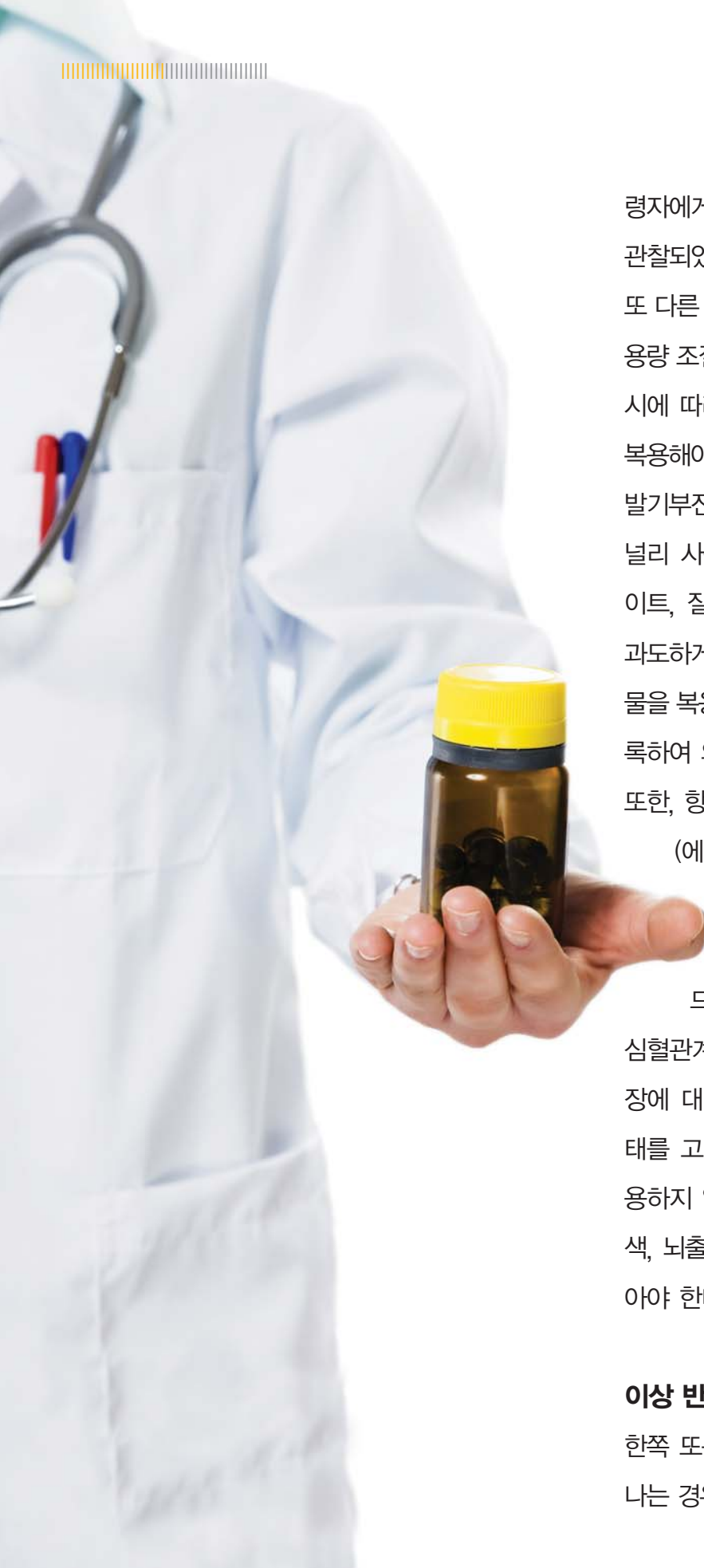
단순히 병을 치료하는 약이 아니라 비만, 발기부전, 탈모 등 생활을 불편하게 하는 증상을 치료하여 삶을 윤택하게 하고 삶의 질을 개선하는 약을 ‘해피드럭(Happy Drug)’ 또는 ‘라이프스타일 드럭(Lifestyle Drug)’이라고 부른다.

해피드럭의 대표주자로 꼽히는 것이 바로 ‘발기부전치료제’이다. 발기부전치료제는 남성 성기(음경)의 혈관을 확장시키고 음경 내의 혈액량을 증가시켜 발기가 일어나도록 하는 약물이다. 따라서 ‘발기부전치료제’는 성욕촉진제나 정력제가 아니며 성적 자극이 없으면 발기가 일어나지 않는다. 그래서 발기가 정상적으로 일어나는 사람의 능력을 더 강화하는 작용은 없다.

약물의 특성상 남용될 우려가 큰 ‘발기부전치료제’는 유해반응 또한 심각할 수 있다. 그러므로 처방전 없이 약을 복용하는 것은 절대 피해야 하며 비정상적인 경로를 통해 구입한 약들은 정품이 아니므로 복용해서는 안 된다.

용법과 용량을 맞게 약 복용

발기부전치료제 중 가장 많이 팔리는 ‘실데나필 제제’는 65세 이상 고



령자에게서 약물 혈중농도가 3~8배 더 높은 것으로 관찰되었으므로 주로 적은 용량부터 시작해야 한다. 또 다른 약물과 마찬가지로 간장애, 신장애 환자에게 용량 조절이 필요할 수도 있으므로 의사나 약사의 지시에 따라 처방전에 나온 용법과 용량을 꼭 지켜서 복용해야 한다.

발기부전치료제는 협심증, 심근경색, 심부전치료제로 널리 사용되는 약물(니트로글리세린, 아밀나이트리트, 질산이소소르비드)의 혈압강화작용을 증강해 과도하게 혈압이 떨어질 수 있으므로 여러 종류의 약물을 복용하고 있는 환자는 현재 복용하는 약물을 기록하여 의사에게 알려야 한다.

또한, 항진균제(케토코나졸, 이트라코나졸)나 항생제(에리스로마이신)와 같은 약물이나 자몽 주스 등과 같이 복용하는 경우 혈중농도가 짙어져 이상 반응이 일어날 확률이 증가할 수 있으므로 주의해야 한다.

심혈관계 질환이 있는 환자들이 성행위를 하면 심장에 대한 위험의 소지가 증가하므로 심혈관계 상태를 고려하여 성행위가 권장되지 않는 환자는 복용하지 않도록 해야 하며, 최근 6개월 이내에 뇌경색, 뇌출혈, 심근경색을 경험한 환자는 복용하지 말아야 한다.

이상 반응 시 전문가와 상의는 필수

한쪽 또는 양쪽 눈에 갑작스럽게 시력 상실이 나타나는 경우 사용을 중지하고 의사나 약사와 상의해야



단순히 병을 치료하는 약이 아니라
 생활을 불편하게 하는
 증상을 치료하여 삶을 윤택하게 하고
 삶의 질을 개선하는 약을
 ‘해피드럭(Happy Drug)’ 이라고 부른다.
 해피드럭의 대표주자로 꼽히는 것이
 바로 ‘발기부전치료제’ 이다.

Lifestyle Drug

한다. 영구적인 시력 상실이나 시력 감퇴의 원인이 될 수 있는 비동맥전방허혈성시신경증의 징후가 될 수 있기 때문이다.

이 약 사용으로 4시간 이상 발기가 계속된 경우나 지속발기증(발기가 6시간 이상 지속하며 통증을 수반하는 경우)은 즉시 의사의 도움 및 진단을 받아야 한다. 지속발기증이 곧바로 치료되지 않으면 음경 조직이 손상되거나 발기력의 영구 상실이 일어날 수 있다.

홍조, 두통, 소화불량 등의 부작용을 수반하기도 하고 시각 이상, 현기증 및 어지럼증이 보고되었으므로 운전이나 기계 조작 시 주의를 기울여야 한다. 또 알코올도 가벼운 혈관 확장작용이 있으므로 과음 후 이 약을 복용한 경우 심박 수 증가, 혈압감소, 어지럼증, 두통 등이 나타날 수 있다.

잘 사용하면 약! 잘못 사용하면 독!

발기부전치료제도 다른 의약품과 마찬가지로 올바르게 사용한다면 약에서 기대할 수 있는 최고의 효과를 누리면서 최소의 부작용을 기대할 수 있지만 잘못 사용하면 독이 될 수도 있다. 꼭 필요한 경우에만 사용해야 하며 정해진 용량, 용법을 엄격하게 준수해야 한다. 또한 반드시 의사의 진료 하에 처방받아 복용해야 하며 진료할 때 가능한 한 많이 질문하고 본인의 상태, 복용 약물에 대하여 정확하게 전달하여야 올바르게 안전하게 의약품을 사용할 수 있다.

●
똑똑한 선택

해마다 이맘때면 잊지 않고 찾아오는 몇 가지가 있다. 봄이 움을 알리는 꽃, 그들의 움직임을 시샘하는 꽃샘추위, 그리고 중국으로부터 먼 길을 날아오는 황사다. 봄의 불청객 황사로부터 우리를 보호해줄 뿐 아니라 숨을 쉴 때 공기 중의 해로운 물질이 들어오는 것을 막아주는 고마운 마스크에 대해 알아보자. 글/ 최보경 화장품연구팀 과장 사진/ 장윤호

마스크 올바른 선택과 사용



다양한 종류의 마스크

마스크는 감기에 걸렸을 때 찬 공기가 입과 코에 직접 들어오지 않도록 도와주고, 기침이나 재채기를 할 때 나오는 타액을 통한 감염도 막아주며, 입과 코를 가려 병원이나 먼지 등으로부터 우리를 보호하기도 한다. 마스크는 쓰임과 관리기관에 따라 크게 세 가지로 나뉜다. 지식경제부(기술표준원)에서 관리하는 일반 공산품인 ‘방한대’, 노동부에서 관리하는 ‘산업용 방진마스크’, 식품의약품안전청에서 관리하는 ‘의약외품 마스크’가 그것이다. 직사각형, 보자기형, 컵형, 접이형 등 모양에 의해서도 구분할 수 있다.

마스크 종류		사용 목적
보건용 마스크		호흡기 질병의 감염, 약취, 매연 등으로부터 보호
수술용 마스크		진료, 치료 또는 수술 시 감염예방
황사 방지용 마스크		황사로부터 호흡기를 보호
방역용 마스크		전염성 질병(신종플루 등)의 감염으로부터 호흡기를 보호

Tip 황사, 신종플루방지용 및 방역용 마스크 사용의 주의사항

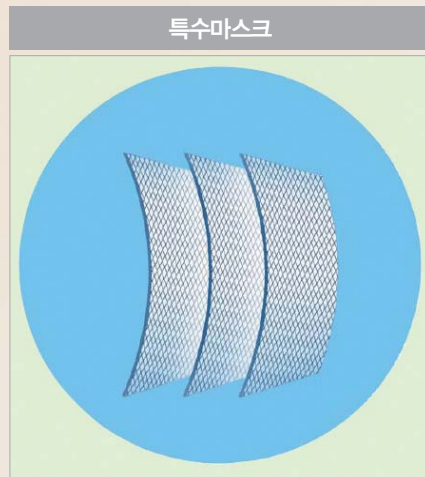
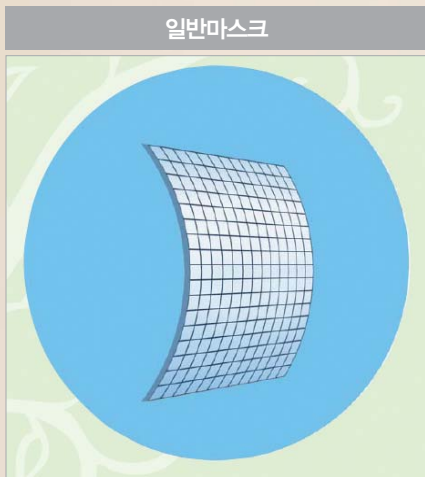
- 세탁하여 사용하지 마세요!
- 착용 후 마스크의 겉면을 만지지 마세요!
- 수건·휴지 등을 사용하여 호흡기를 감싼 다음 그 위에 착용하지 마세요!
- 마스크 안쪽이 오염되었을 때는 사용하지 마세요!
- 찌그러트리거나 변형하지 마세요!



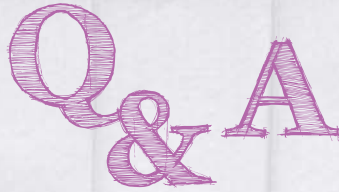
일반마스크와 특수마스크

마스크는 거즈, 부직포 등의 재질로 이루어져 있다. 이러한 섬유조직 사이의 틈으로 작은 입자 등이 물리적으로 걸러지지만, 아주 미세한 입자는 이를 통과할 수 있기 때문에 특수한 필터를 사용하기도 한다.

일반마스크는 섬유가 직각으로 교차하는 데 비해 특수 필터로 만든 특수마스크는 섬유가 무작위로 얽혀 있어 틈이 더 작고 필터도 이중삼중 이상으로 되어 있어 아주 작은 입자까지 잘 걸러 수 있다. 이보다 더 작은 먼지들은 손으로 공기 중 작은 먼지를 잡으려고 하면 도망가는 것처럼 필터에 직접 닿지 않고 공기를 타고 통과하므로 정전기를 이용한 특수한 필터를 사용하기도 한다.



특수한 필터를 사용하는 마스크는 ▲ 분집포집효율시험(사람이 공기를 들이마실 때 마스크가 작은 입자를 걸러주는 비율을 측정) ▲안면부흡기저항시험(공기를 들이마실 때 마스크 내부가 받는 저항을 측정) ▲누설률시험(마스크를 착용했을 때 틈새로 공기가 새는 비율을 측정)을 통해 마스크의 성능을 평가한다.

마스크에 대한**궁금증**

Q 일반 방한대와 황사방지용 마스크 또는 방역용 마스크의 구별 방법은?

A 식품의약품안전청의 승인을 받은 마스크는 '의약외품'이란 표시가 되어 있고, '황사방지용 마스크' 또는 '방역용 마스크'라고 표기되어 있다.

Q 마스크는 재사용이 가능한가?

A 현재까지 허가받은 '황사방지용 마스크'나 '방역용 마스크'는 모두 일회용이다. 한번 사용하면 눈에 보이지 않으나 먼지나 세균에 이미 오염되었을 수 있으므로 재사용하면 안 된다.

Q 방역용 마스크는 세균이나 바이러스를 죽이나?

A 아니다. 세균이나 바이러스를 죽이는 것이 아니라 방역용 마스크에 사용되는 특수한 필터를 통해 외부의 작은 입자를 걸러 노출되는 정도를 줄여주는 것이다.

Q 황사방지용 마스크나 방역용 마스크는 어디서 구매할 수 있나?

A 의약외품인 황사방지용 마스크나 방역용 마스크는 약국, 대형마트, 일반 소매점 등에서 구매할 수 있다.

Q 마스크에 표기된 KF는 무엇을 뜻하나?

A 식품의약품안전청에서 허가하는 마스크의 경우 성능에 따라 등급이 나누어지며, KF란 Korea Filter의 약자다.

의약품 정보 앱 '온라인 의약도서관'



의약품 정보를 스마트폰에서 확인할 수 있는 어플리케이션이 개발되었다. '온라인 의약도서관'은 의약품 검색, 바코드 검색, 의약품 분야 e-book, 부작용 보고, 불량약품 신고, 어플 소개 등 모두 6개의 메뉴로 나누어져 있다.

'의약품 검색'은 의약품의 효능·효과는 물론 용법·용량, 사용상의 주의사항 등을 소개하며, 의약품의 용기(포장)에 있는 바코드 검색을 통해서도 검색이 가능하다. 그동안 인터넷이나 전화로 접속해야 했던 '부작용 보고'와 '부정불량약품 신고'도 편리해졌다. '부작용 보고' 방법은 부작용이 발생한 환자 정보와 의심되는 의약품 정보, 발생한 유해사례 내용을 입력 후 '완료'를 클릭하면 된다. '부정불량 의약품 신고'에서는 신고자 정보와 위반 정보를 입력할 수 있으며, 위반제품 사진 등 첨부파일은 이메일을 통해 송부 할 수 있다. 이외에도 식약청에서 발간한 의약품 관련 각종 책자를 볼 수 있는 '의약품 분야 e-book'과 '어플 소개'가 있다.

더 자세한 내용을 원한다면 맞춤형 의약품 정보 검색이 가능한 '온라인 의약도서관' 홈페이지(drug.kfda.go.kr)를 이용하면 된다. 그동안 각각의 사이트에서 제공하는 의약품 관련 정보를 하나로 통합했으며, 정보제공 대상을 소비자, 전문가, 기업으로 구분하여 대상별로 요구에 맞게 콘텐츠를 구성하였다.





Open Information 열린 정보

국민들이 보다 건강하고 안전한 삶을 살 수 있도록 <열린마루>에서는 생활에 유용한 정보를 제공합니다.

25 정책 포커스

소비자가 꼭 알아야 할 화장품법 개정 내용

29 식약청 사람들

식품의약품안전청 화장품정책과

31 글로벌 인사이드

내 립스틱에도 납 성분이?

33 오픈 블로그

수입 금지된 일본 농산물

36 건강 365

아이의 미래가 결정될 건강안전수칙

39 SNS Q&A



소비자가 꼭 알아야 할 화장품법 개정 내용

화장품을 사용하는 소비자들의 안전을 강화하기 위해 2011년 8월 화장품법이 개정되었다. 올해 2월 5일부터 시행되고 있지만 아직도 많은 소비자들이 이에 대해 모르는 것이 현실. 화장품 제조업자와 판매업자들에게 우선적으로 알려지다 보니 소비자들에게는 화장품 개정법이 생소할 수 있다. 소비자들이 꼭 알아야 할 화장품 개정법, 어떤 내용이 있을까. 글/ 백경미 편집부



화장품 개정법의 주요 내용은 화장품 제조업 및 제조판매업의 등록, 화장품 포장의 표시 기준과 방법, 광고 내용의 실증 대상과 방법 등이다. 이중 소비자들이 꼭 알아야 할 4가지 개정 내용을 간추려 소개한다.

첫 번째

제조판매업 등록제 도입

소비자 안전을 강화하고 화장품 품질 및 안전책임 소재를 명확히 하기 위해 화장품 업자를 제조업자와 제조판매업자로 구분하는 등록제가 도입되었다. 화장품 제조판매업 등록제가 시행되면 제조업자는 제조판매업자의 관리·감독에 따라 제조 업무와 제조 관리에 충실하고, 제조판매업자는 시장에 공급되는 화장품의 안전과 품질에 대한 전반적인 책임을 지게 된다.

따라서 현재 화장품 OEM 방식으로 제조·유통되는 브랜드숍 제품의 경우 판매과정에서 안전, 품질 관련 문제가 발생하면 지금까지는 책임소재가 제조사인 OEM사에 귀속됐지만, 이제부터는 판매자인 브랜드숍이 책임을 지는 방식으로 변경되었다.

두 번째

화장품 포장의 기재·표시 개선

지금까지는 화장품의 내용물과 직접 접촉하는 1차 포장과 그 위에 한 번 더 포장하는 2차 포장(상자) 중 한 군데에만 제품정보를 표시했는데, 이제는 반드시 1차 포장에 화장품 명칭, 제조업자 및 제조판매업자의 상호, 제조번호, 사용기한 또는 개봉 후 사용기간(개봉 후 사용기간을 기재할 경우에는 제조연월일을 병행 표기)을 표시해야 한다. 특히 화장품 구매 시 표기된 날짜가 제조일자에서 사용기한으로 바뀌게 되어 소비자들이 화장품을 개봉한 뒤에도 언제까지 사용할 수 있는지 정확하게 알 수 있게 되었다.

세 번째

샘플 판매 금지

제품의 홍보·판매촉진 등을 위해 미리 소비자가 시험·사용하도록 제조 또는 수입된 화장품(샘플)을 판매하지 못하게 되었다. 온·오프라인에서 이루어졌던 샘플 판매 행위가 모두 금지되며, 만약 이를 어길 시 화장품법 제37조에 따라 1년 이하의 징역 또는 500만 원 이하의 벌금을 내야 한다.

그동안 온라인 마켓에서는 샘플만 전문적으로 판매하는 쇼핑몰까지 생길 정도로 샘플 판매가 늘어나면서 많은 문제점이 발생했다. 제조일이 적혀 있지 않아 유통기한을 확인할 수 없을뿐더러 내용물 변질 등의 품질 불만이 생겨난 것. 심지어 정체 모를 짝퉁 샘플까지 등장해 소비자들의 피해가 우려되었다. 화장품 샘플로 인해 발생했던 피해 때문에 이미지 손실이 컸던 제조원들은 이번 샘플 판매 금지법에 반색하고 있으며, 현재 아쉬워하는 소비자들을 위해 소용량 제품들을 내놓는 방안을 진행하고 있다.

네 번째

광고 실증제 도입

제조판매업자는 화장품 포장에 의약품으로 잘못 인식할 우려가 있는 표시 또는 광고 등을 표기할 수 없도록 하고, 식품의약품안전청은 사실과 관련하여 소비자가 잘못 인식할 우려가 있는 표시 또는 광고 등에 대하여 제조판매업자에게 실증을 요구할 수 있다. 예전에는 별도로 규제하지 않았으나 이제는 광고에 사용하는 문구에 대한 모든 근거 자료를 가지고 있어야 한다. 예를 들어 ‘고보습’이나 ‘여드름성 피부 사용에 적합’과 같은 문구를 사용하려면 인체적용시험 등 사실을 입증하는 자료를 갖추고 있어야 한다. ‘특허를 받았다, 판매 1위다’라는 문구 역시 실증자료가 필요하다.

이러한 제도 덕분에 소비자들은 과장 광고에 속지 않고 화장품을 구매할 수 있게 되었다.

그 밖에 화장품의 신원료 심사조항 삭제로 새로운 화장품 원료 개발도 활기를 띠 전망이며, 화장품의 안전성 확보와 품질관리 강화를 위해 화장품 원료의 위해성 평가 및 유통화장품에 대한 안전기준도 마련되었다.

아직은 시작 단계이다. 준비기간을 거쳐 완전하게 법이 적용될 때까지는 시간이 걸릴 것이다. 소비자들이 더 안전하고 편리하게 화장품을 구매할 수 있도록 새로 개정된 화장품법이 좋은 효과를 발휘하기 위해서는 모두의 관심과 실천이 반드시 필요하겠다.





이렇게 바뀌었습니다! 화장품 개정법



카툰/ 유환석

제조판매업 등록제 도입



화장품 포장의 기재.표시 개선



샘플 판매 금지



광고 실증제 도입



• 식약청 사람들

화장품과 의약외품, 두 분야를 넘나드는 식품의약품안전청 화장품정책과

일상적으로 사용하는 생활용품 중 하나인 화장품과 여러 가지 의약외품을 책임지고 관리하는 사람들이 있다. 소비자가 보다 안심하고 사용할 수 있도록 제조·품질 관리부터 안전성 정보 관리, 정책개발 업무까지... 몸이 열 개라도 모자랄 업무환경에서도 활력 넘치는 하루를 보내고 있는 식약청 '화장품정책과' 사람들을 만나보았다.

글/ 백경미 편집부 사진/ 장윤호



화장품정책과의 오늘

화장품정책과 사무실 곳곳에서 울리는 전화벨과 타자 소리에서 긴장감이 느껴진다. 하지만 그들의 표정에는 항상 미소가 가득하다.

“화장품과 의약외품에 관련된 사건, 사고에 대해 답변하고 해결해 드려야 해서 정말 바쁩니다. 그래도 책임감과 사명감으로 일하고 있습니다.”

화장품정책과 김미정 연구관은 ‘화장품정책과’가 만들어진 2009년 초창기 시절을 종종 떠올린다. 제도를 정착시키고 다듬어 나가는 과정이 만만찮았던 그때, 지금의 화장품정책과가 되기까지 수없이 주저앉았다 일어서기를 반복해야 했다고.

“지난 2월 24일 화장품 개정법 시행규칙이 공포되기까지 고생했던 것들이 가장 기억에 남습니다. 저희 과 사람들 모두 밤을 새워 논의했던 개정안이 시행되어서 굉장한 보람을 느꼈습니다. 그 기쁨은 이루 말할 수 없었죠.”

요즘 걸려오는 전화 대부분은 화장품 개정법에 대한 문의다. 화장품 제조·판매 정책부터 표시기재나 광고에 대한 문의가 대부분. 정책에 대해 소비자와 제조·판매업자들에게 친절하고 정확하게 답변해주는 그들의 모습에서 신뢰와 진정성이 느껴졌다.

분위기 최고! 능력도 최고!

“화장품정책과는 식약청에서 가장 젊은 층으로 이루어진 패기 넘치는 과이죠. 참신한 아이디어



를 가진 직원들과 오랜 경력을 가진 직원들이 어우러져 하모니를 만들어내고 있습니다.”

화장품뿐만 아니라 의약외품까지 담당하다 보니 업무가 많고 정책 결정하기 난

해한 사안들이 많지만, 과 분위기만큼은 최고라고 김효정 사무관이 화장품정책과를 소개한다. 이어서 그녀는 “전 국민이 다 쓰는 생활용품인 화장품과 의약외품에 대한 업무를 같이 하다 보니 아무래도 좀 버겁기도 합니다. 그래서 가끔 소비자분들의 문의와 요청을 모두 만족스럽게 해결해드리지 못할 때가 있습니다. 그 부분은 정말 죄송하게 생각합니다. 한명 한명이 책임감을 느끼고 열심히 노력하고 있으니 조금만 이해해주세요.”라며 애교 섞인 부탁의 말을 남긴다.

화장품정책과는 앞으로도 더 많은 일을 해나갈 것이다. 새롭게 개정된 화장품법에 따른 사후관리 강화, 해설책과 지침 마련, 수출 지원을 위한 국제협력까지 진행중이다. 화장품정책과의 김영옥 과장은 “국민의 건강과 화장품 산업의 발전에 기여하기 위해 식약청 화장품정책과가 더욱 열심히 하는 모습 보여드리겠습니다.”라며 힘찬 각오를 내비쳤다.



내 립스틱에도 납 성분이?

바르면 먹는 게 반이라는 립스틱. 얼마 전, 미국의 유명 립스틱 제품에 납 성분이 함유되어 있다는 연방식품의약국(FDA)의 조사 결과가 발표되었다. 야금야금 납을 먹고 있었다는 말인데 ‘혁’ 소리 나는 소식이 아닐 수 없다. 그렇다면 내가 바르는 립스틱은 과연 안전할까?

글/ 백경미 편집부

립스틱과 납, 계속되는 논란

1990년대부터 끊이지 않고 제기되어 온 립스틱 납 검출 논란이 다시 한번 불거졌다. FTA는 지난 2010년 2월부터 7월까지 미국 소매점에서 유통되는 립스틱 제품 400개의 납 성분 모니터링 조사를 시행했다. 그 결과 평균 납 검출량은 1.11ppm으로 최소 0.026ppm에서 최대 7.19ppm인 것으로 나타났다. FDA는 납의 함량 수치가 염려할 수준의 양이 아니라고 밝혔지만 ‘안전한 화장품 캠페인’은 사탕을 대상으로 정해 놓은 납 기준치인 0.1ppm을 넘는 수치가 립스틱에 함유되어 있다며, 립스틱도 사탕과 마찬가지로 입안에 들어가 섭취될 수 있기 때문에 문제가 된다고 반박했다.

납 성분이 많이 검출된 10개의 립스틱 브랜드가 모두 한국으로 수입되고 있는 제품인 만큼 립스틱을 바라보는 소비자들의 마음이 편치만은 않을 터. 립스틱을 통해 섭취하는 납은 평소 식사나 호흡 등으로 섭취하게 되는 납의 수백분의 1에 불과하다는 화장품 회사의 설명에도 불구하고 납 성분이 검출된 것 자체에 의심을 품는 국내 소비자들이 점점 늘어나고 있다.

인체에 유해하지 않은 안전한 수치로 밝혀져

이러한 논란의 중심에서 식약청은 수입 립스틱은 물론 국내 립스틱의 납 성분에 대한 의문을 제기하는 소비자들에게 미국 내 립스틱에서 검출된 납의 양은 FDA도 안전한 수치라고 밝힌 바 있으며, 우리나라 기준에도 적합하다는 설명 자료를 발표했다.

납은 환경 중 어느 곳이나 미량으로 존재하는 오염 물질로, 현재 우리나라는 화장품 제조 시에 배합금지 물질로 철저히 관리하고 있다. 다만, 환경으로부터 오염될 가능성이 있어 화장품 최종 제품에 대한 기준을 20ppm 이하로 설정하여 관리하고 있는 것. 미국, 일본은 화장품 중 납 기준이 설정되어 있지 않으며, 중국은 40ppm, 독일은 우리나라와 동일한 20ppm이다.

식약청은 매년 화장품에 대한 유통 및 품질관리 계획을 세워 700~800품목에 대한 중금속 등 안전관리를 시행하고 있으며, 해외 위해 정보 등을 바탕으로 관리를 강화하고 있다.

하루에도 몇 번씩 립스틱을 바르는 여성들에게 이번 립스틱 납 검출 사건은 ‘불편한 진실’로 다가왔을 것이다. 하지만 인체에 유해하지 않다고 발표된 이상 립스틱에 대한 과도한 불안감은 어느 정도 접어둬 될 것 같다. 단, 이번 사건을 계기로 화장품 업계에서는 소비자들의 건강을 위협하는 성분에 대해 주의가 필요할 것이다.



수입 금지된 일본 농산물

지난해 3월에 일어난 일본 원전사고 이후 일본산 식품의 수입은 대부분 감소하였다. 일본산 식품에 대한 검사 조치를 강화한 데다 일본산 식품에 대한 국내 소비자들의 부정적인 인식이 구매에 직·간접적인 영향을 끼쳤기 때문이다. 수입이 금지된 일본 농산물 목록을 알아본다. 글/ 박영화 편집부



농산물 수입 금지 식품 목록

식품의약품안전청은 지난해 3월부터 현재까지 일본 농산물에 대한 식품을 철저한 방사능 검사를 통해 차단하고 있다. 잠정 수입 중단된 농산물은 엽채류, 엽경채류, 순무, 죽순, 버섯류, 매실, 차(茶), 유자, 밤, 쌀, 키위 등이며, 잠정 수입이 중단된 지역은 후쿠시마, 도치기, 이바라키, 지바, 가나가와, 군마, 미야기현(縣) 등 7개 지역이다.

일본산 농산물 수입 잠정 중단 지역 및 품목 (2012. 4. 9 현재)

순번	지역명	수입잠정중단 품목	일 자
	후쿠시마현	엽채류, 결구엽채류, 순무	
1	도치기현, 군마현	시금치, 카키나	2011. 3. 25
	이바라키현	시금치, 카키나, 파슬리	
2	지바현	엽채류, 엽경채류	2011. 4. 4
3	후쿠시마현	버섯류	2011. 4. 14
4	후쿠시마현	죽순, 청나래고사리	2011. 5. 12
	이바라키현, 가나가와현, 지바현, 도치기현	차(茶)	
5	후쿠시마현	매실(梅實)	2011. 6. 3
6	군마현	차(茶)	2011. 7. 4
7	후쿠시마현	유자	2011. 8. 30
8	후쿠시마현	밤	2011. 9. 21
9	지바현	버섯류	2011. 10. 12
10	이바라키현	버섯류	2011. 10. 17
11	도치기현	버섯류	2011. 11. 7
12	후쿠시마현	쌀	2011. 11. 18
13	후쿠시마현	키위	2011. 12. 9
14	미야기현	버섯류	2012. 1. 17
15	지바현	죽순	2012. 4. 6
16	이바라키현	죽순	2012. 4. 9



철저한 방사능 검사

식약청은 일본 정부에서 섭취 또는 출하제한 하는 품목에 대하여 즉각적으로 잠정 수입중단 조치를 하는 등 일본 동향에 맞추어 신속하게 대응하고 있다. 최근 일본에서 방사능 오염지역 농산물과 비오염 지역 농산물을 혼합하여 가공한 식품의 유통 판매와 관련해 서도 일본산 식품을 매 수입 건마다 정밀검사를 하고 있어, 방사능에 오염된 식품이 혼입된 제품이 수입될 가능성은 차단되어 있다. 또한 식약청은 국민의 불안감 해소를 위해 방사능 검사 결과를 식약청 홈페이지(www.kfda.go.kr) '일본원전 식의약 정보방'에 지속해서 공개하고 있다.

올해 4월부터는 모든 일본산 수입식품에 한하여 방사성 세슘($^{134}\text{Cs}+^{137}\text{Cs}$) 기준을 현행 370Bq/kg에서 100Bq/kg으로 대폭 강화하여 적용한다. 이번 기준 강화는 최근 일본 정부가 4월 1일부터 식품 중의 방사성 세슘 기준을 강화기로 함에 따라 일본산 수입식품에 한하여 일본의 개정된 기준을 적용하는 것으로서 일본에서 방사성 세슘 기준이 초과한 식품이 국내로 유입되는 것을 차단하기 위해 실시하는 조치다.

식약청은 일본산 수입식품의 검사 강화 조치 이외에도 유통관리 체계도 강화 중이다. 이를 위하여 영업자가 일본산 수입 원료를 납품 받을 때 방사능 검사 성적서를 확인토록 하고, 일본산 원료를 사용하여 만든 자사제품에 대하여도 될 수 있으면 방사능 검사를 하여 이중삼중의 안전망을 운영할 계획이다. 또한, 한국원자력연구원, 한국원자력안전기술원 등 방사능 검사기관과 방사능 검사 결과를 신속히 공유하여 필요한 조치가 취해질 수 있도록 협력체계를 강화하고 있다.

35



아이의 미래가 결정될 건강안전수칙

금쪽같은 내 새끼 건강하게 무럭무럭 자라 주면 좋으련만, 어디 그게 말처럼 쉬운 일인가. 세계 최고의 영양학자 조엘 펄먼 박사는 '생후 10년간 먹은 음식이 아이의 일생을 결정한다'고 말했다. 아이의 미래를 결정하는 것은 비단 음식에만 국한되어 있지 않다. 의약품, 의료기기, 화장품 등도 아이에게 큰 영향을 준다. 아이가 건강하고 안전하게 잘 자라는 데 필요한 정보를 소개한다.

글/ 박영화 편집부



평생 식습관을 형성하는 시기



3세부터 취학 전까지는 평생에 좌우할 식사습관을 형성하는 아주 중요한 시기다. 이때 섭취하는 영양소는 신체의 성장뿐만 아니라 심리적, 정신적인 성장에도 많은 영향을 미치게 된다. 심지어 성장

과 발육을 위해 성인보다 더 많은 영양소가 필요하며, 특히 비타민과 미네랄 등의 영양소를 충분히 섭취하는 것이 좋다.

고른 영양섭취를 위해서는 식품의 영양표시를 꼼꼼히 따져야 한다. 이에 '신호등 표시제'라는 제도가 마련되었다. '신호등 표시제'는 어린이나 보호자가 영양정보를 쉽게 이해할 수 있도록 어린이 기호식품에 들어 있는 영양성분의 높고 낮음을 표시하는 제도이다. 이에 따라 빵, 면류, 김밥, 햄버거, 과자 등의 제품포장에 과잉섭취에 대한 우려가 큰 당류와 지방, 포화지방, 나트륨의 함량을 녹색(낮음), 황색(보통), 적색(높음)으로 표시하는 것을 자율적으로 시행하고 있다.

철저하게 지켜야 하는 어린이 약 복용

아이들은 몸 안의 장기들이 덜 발달하여 체내에 약이 흡수되고, 분해되어 몸 밖으로 빠져나가는 것이 어른과 다르다. 그래서 나이에 맞는 용량과 용법을 잘 지키며 의약품을 사용해야 한다. 또 몸무게나 증세가 비슷하다고 어른의 약이나 형제자매의 약을 복용해서도 안 된다. 특히 2세 미만의 영·유아는 감기약을 사용할 때 반드시 의사의 진료를 받아야 하고, 꼭 필요한 경우가 아니면 복용하지 않도록 하는 것이 좋다.



의약품 복용 시 주의해야 할 점

감기약 · 어린이가 두 가지 이상의 감기약을 복용해야 한다면, 같은 성분이 중복되어 있는지 용기나 포장, 첨부문서를 확인해야 한다.

아세트아미노펜 · 어린이가 먹어도 되는 안전한 약이지만, 과량을 먹게 되면, 간 손상이 생길 수 있으므로 주의해야 한다.

아스피린 · 어린이가 아스피린을 복용하게 되면 레이증 후군(뇌 기능이 저하되는 증세)이 유발될 수 있으므로 가능하다면 복용하지 않는 것이 좋다.

항생제 · 의사의 처방에 따라 용법과 용량을 맞게 복용해야 한다. 마음대로 복용량을 줄이거나, 복용을 중단해서는 안 된다.

민감한 아이의 피부보호를 위해

최근 아이들을 대상으로 손톱이나 입술, 눈 등에 바르는 색조화장품을 판매하는 경우가 늘고 있다. 아이가 색조화장품을 사용하면 피부에 자극을 주어 가려움이나 따가움 등의 부작용을 유발할 수 있기 때문에 각별한 주의가 필요하다. 특히 매니큐어를 자주 바르게 되면 손톱이 숨을 쉬지 못해 색깔이 변할 수 있으니 가능한 사용을 자제하는 것이 좋다. 만약 사용했다면 잠자기 전에 반드시 깨끗이 씻어야 한다. 최근에는 화장품 피해를 줄이기 위해 캐릭터나 도안 등을 사용한 제품을 제조·수입·판매하지 못하도록 하고 있다. 아이가 화장품을 예외적으로 사용해야 할 경우도 있다. 외출할 때 자외선차단제를 발라 햇빛에 약한 아이의 피부를 보호해 주고, 집에 돌아와서는 깨끗이 씻은 후 보습을 위해 로션을 발라 주는 것이 좋다.



영·유아용 의료기기의 안전한 사용

영·유아 의료기기를 잘못 사용하면 심각한 위해를 가져올 수 있으므로 사용상 주의사항을 반드시 지켜야 한다. 대표적인 의료기기로는 체온계, 모유착유기가 있다. 체온계는 수은모세관체온계, 알콜모세관체온계, 전자체온계, 귀적외선체온계, 피부적외선체온계, 색조표시식체온계가 있다. 이중 색조표시식체온계는 일회용 의료기기이므로 재사용을 할 수 없으며, 영·유아에게 피부과민증상이 나타나면 사용을 중지해야 한다. 모유착유기는 전동식과 수동식으로 구분되며, 모유착유기에서 모유가 직접 접촉하는 깔때기, 젖병은 식품위생법에서 정한 규격에 적합해야 한다. 특히 전동식은 전원 차단 시까지 계속 동작하므로 잠잘 때나 졸음이 오면 사용을 중단해야 한다.



SNS Q&A



Q 일본산 수입화장품의 방사능 수치검사를 하지 않는다고 식약청 고객센터로부터 들었는데 국민 안전을 위해 검사를 해야 하는 거 아닌가요? (@Dilaila1004)

A 현재 일본 원전사고 지역 및 인근 지역에서 제조·수입되는 화장품 원료 및 완제품에 대해서는 매 수입 시마다 현황 파악 및 휴대용 장비를 이용하여 방사선량을 모니터링하고 있으며, 지속해서 국제적 동향정보를 수집 분석하고 있습니다. 현재까지 오염된 사례는 없습니다.

Q 식당에서 먹던 음식으로부터 이물질이 나왔으면 어떻게 대응·처리해야 하는지 절차 좀 알려주세요. (@starqbic)

A 이물질이 나온 식품 사진을 찍어주세요. 혹시 발견 상태로 보관할 수 있으시다면 보관해주시면 더 좋습니다. 그리고 식당 관할 시군구청 식품위생과(관리과)에 신고해주세요.



Q 표면 코팅된 냄비 등을 처음 쓰게 되면 안 좋은 물질이 나온다고 해서 물을 가득 넣고 끓인 후에 쓰곤 합니다. 이런 조리기구 등을 처음 사용할 때 그런 물질을 덜 나오게 할 수 있는 방법이 있다면 알려주세요. (내일을 위해)

A 냄비 등 금속제 조리구에 대해서는 ‘납, 카드뮴, 니켈 등 용출될 우려가 있는 유해물질에 대해 규격을 설정하고, 적합한 제품만 국내에 유통되도록 관리하고 있습니다. 다만, 새 냄비 등 조리기구에는 제조 과정 중에 오염물질이 표면에 묻어있을 수도 있으므로 세척제로 깨끗이 씻어 사용하는 것을 권합니다.

※ 트위터나 미투데이에 식품, 의약품, 화장품, 의료기기 등 생활 속에서 궁금한 내용을 질문해주세요. 채택된 분에게는 음료 교환권을 보내드립니다.



트위터



미투데이



열린 세상

Open World

국민들이 보다 건강하고 안전한 삶을 살 수 있도록 <열린마루>에서는 생활에 유용한 정보를 제공합니다.

41 파워 인터뷰

나트륨 줄이기 운동본부 홍보대사 박수홍

45 건강한 요리

식탁 위에서 피어난 '꽃 요리'

49 두 바퀴 여행

강원도 영월 동강

55 리빙 센스

자연의 선물, 허브

57 KFDA NEWS

59 독자의 소리



반듯한 이미지와 환한 미소, 매끄러운 진행솜씨로 사랑받아온 개그맨 박수홍이 '나트륨 줄이기 운동본부' 홍보대사가 되었다. 지난 3월 21일 나트륨 줄이기 운동본부 출범식에서 만난 그는 국민건강을 위해 나트륨 줄이기에 앞장서겠다고 남다른 각오를 보였다. 글/ 김희정 편집부 사진/ 장윤호

나트륨

나트륨 줄이기 운동본부 홍보대사

줄이기에 앞장서겠습니다



'나트륨 줄이기 운동본부' 홍보대사로 위촉된 것을 축하합니다. 앞으로 국민에게 나트륨 줄이기에 대해 적극적으로 알리는 역할을 하실 텐데요, 홍보대사가 된 소감을 말씀해주세요.

평소 요리에 관심이 많았는데도 나트륨에 대해선 잘 몰랐습니다. 나트륨이 많이 함유된 음식이 우리 몸에 좋지 않다는 걸 뉴스를 보고 알았으니까요. 우리가 즐겨 먹는 음식에 나트륨이 많다는 사실을 알고 새삼 놀랐습니다. 요리할 때 나트륨에 대해 신경을 써야겠다고 생각하던 차에 나트륨 줄이기 운동본부 홍보대사 제의가 들어왔습니다. 그래서 정말 흔쾌히 홍보대사로 활동하겠다고 했습니다. 앞으로 국민에게 나트륨을 많이 섭취했을 때의 해로운 점을 널리 알리고, 나트륨 줄이기 운동을 적극적으로 실천할 수 있도록 저의 힘을 보태고 싶습니다. 국민건강에 제가 조금이라도 보탬이 된다면 저에게 정말 큰 영광이고 기쁨이죠.

박 수 흥





박수홍.
 2.12.3.1
 성인배우 육수여러분!
 나도정 많이 줘서 신기해요!

흐트러짐 없는 반듯한 이미지 때문에 많은 국민이 꾸준한 사랑을 보내주시는 것 같습니다. ‘나트륨 줄이기 운동본부’ 홍보대사 역시 국민의 이러한 기대를 담고 있는 역할이라고 생각합니다. 본인의 이러한 이미지에 대해 어떻게 생각하세요.

좋은 이미지로 봐주셔서 감사합니다. 제가 잘생겼다기보단 친근한 이미지다 보니 여러분이 아무래도 좋게 봐주신 것 같습니다. 그런 만큼 저 또한 몸가짐이나 행동이 항상 조심스럽습니다. 받은 사랑에 보답하기 위해 제가 도움되는 곳이라면 언제나 국민과 함께하고 싶은 소망이 있습니다. 좋은 일에는 항상 앞장서고 싶은 바람도 있고요. 나

트륨 줄이기 운동본부 홍보대사가 되었으니 이제는 저 또한 솔선수범하며 국민의 건강한 식생활을 위해 앞장서고 싶습니다.

요리책 발간은 물론이고 각종 방송의 요리 프로그램 진행을 도맡아오며 자타공인 요리 전문 방송인으로 인정받고 있습니다. 오랜 시간 요리와 떼려야 뗄 수 없는 시간을 보내오셨는데요, 박수홍 씨에게 있어 요리는 어떤 의미일까요.

아직 미혼이라 사실 집에서 요리할 시간이 많지는 않습니다. 또 일을 하다 보면 외식할 일이 대부분이죠. 그래서 그런지 요리에 대한 동경심이 있었

습니다. 방송이 없는 날에는 일부러 집에서 직접 음식을 해먹기도 했고요. 그러다 한식조리사 자격증까지 취득하게 되었어요. 그 뒤로 요리 프로그램 진행 섭외가 들어오면 ‘내 프로그램이구나!’ 라는 생각에 즐겁게 진행할 수 있었던 것 같아요.

2005년에 한식 조리사 자격증을 따셨다니, 요리에 대한 남다른 애정이 느껴집니다. <열린마루> 독자들에게 추천할만한 박수홍 씨만의 추천 레시피가 있을까요?

제가 좋아하는 요리 중에 잡채가 있는데요, 잡채는 많은 분이 어렵다고 생각하시는데 쉬운 방법을 알려 드리겠습니다. 잡채를 만들 때, 고기 대신 두부와 버섯을 넣은 ‘두부버섯잡채’가 있습니다. 두부는 엄지손가락 크기로 썬 후 노릇하게 지져 놓고, 표고버섯과 갖은 채소를 같이 볶으면 됩니다. 단시간에 쉽게 만들 수 있고, 버섯과 두부 등 단백질이 풍부한 식품과 채소를 같이 먹을 수 있어 몸에 좋습니다. 여러분도 한번 만들어 먹어 보세요.

평소 어떤 음식을 즐겨 드세요? 자주 먹는 식단을 소개해주세요.

한국인 입맛이 다 비슷하겠죠. 저 역시 순두부, 짜장면, 국밥과 같은 음식을 즐겨 먹었는데, 알고 보니 제가 즐겨 먹었던 음식에 나트륨이 많이 들어있더라고요. 그래서 외식을 하더라도 덜 짜게 먹

으려고 노력 중입니다. 요즘에는 마트에서 식품을 살 때도 나트륨 함량을 비교하고, 나트륨 배출을 돕는 과일과 채소를 챙겨 먹는답니다.

군살 하나 없는 몸매를 유지하시는 것 같아요. 자기 관리를 굉장히 잘할 것 같은데요, 평소 건강관리에 대한 노하우가 있으신지요.

솔직히 특별하게 건강관리를 하는 것은 없습니다. 하지만, 여유시간에는 자전거를 타거나, 걷는 걸 좋아합니다. 그리고 무엇보다 가장 중요한 건 즐겁게 식사하고, 꾸준히 운동하는 것이 좋은 방법 같습니다.

나트륨을 줄인 건강한 식단에 대해 국민에게 알려 줄 수 있는 팁이 있다면?

나트륨 줄이기 운동본부 홍보대사가 되면서 나트륨을 적게 먹는 방법을 알게 되었는데, 그 방법이 그리 어렵지 않더라고요. 우선, 나트륨을 줄이기 위해서는 식품을 살 때부터 영양표시를 확인해 나트륨이 적은 것을 선택하고, 국물이 많은 음식은 국물을 적게 먹어야 하더라고요. 그리고 음식을 조리할 때는 소금, 간장, 된장 등 나트륨이 많은 양념을 적게 넣고, 싱겁게 먹는 습관을 갖는 것이 중요합니다. 저도 이번 기회를 통해 나트륨을 적게 먹는 것은 물론, ‘적게 넣고, 적게 먹자!’를 널리 알리고 싶습니다. 온 국민이 나트륨 줄이기를 실천할 수 있도록 앞으로 열심히 노력하겠습니다.

식탁 위에서 피어난 ‘꽃 요리’

보는 것만으로도 사람의 기분을 즐겁게 해주는 꽃이 요즘엔 요리의 재료로도 활약하고 있다. 화려한 색과 은은한 향기로 입맛을 돋우는 식용 꽃 요리를 소개한다. 글/ 박영화 편집부 사진/ 장윤호 요리&스타일링/ 박정윤

꽃 요리는 보기 좋을 뿐 아니라 비타민, 필수아미노산, 미네랄 등 다양한 영양성분까지 풍부하다. 그렇다고 아무 꽃이나 먹으면 안 된다. 식용 꽃의 종류와 안전한 섭취방법, 먹어서는 안 되는 꽃 등에 대한 안전정보를 알아야 한다.

식용 가능한 꽃으로는 우리나라가 원산지인 진달래, 국화, 아카시아, 동백, 호박, 매화, 복숭아, 살구 등과 서양이 원산지인 베고니아, 팬지, 장미, 제라늄, 재스민, 금어초 한련화 등이 있다. 식용 꽃이라고 하더라도 꽃가루에 의해 알레르기를 일으킬 수 있으므로 암술, 수술, 꽃받침은 제거하고 사용해야 한다. 특히 진달래는 수술에 약한 독성이 있으므로 반드시 꽃술을 제거하고 꽃잎만 깨끗한 물에 씻은 후 섭취해야 한다. 철쭉꽃에는 그레이아노톡신이라는 독성 물질이 있으므로 절대 먹어서는 안 된다. 이 밖에도 은방울꽃, 디기탈리스꽃, 동의나물꽃, 애기똥풀꽃, 샷갓나물꽃 등에도 독성이 있어 식용으로 사용해서는 안 된다.



꽃 월남쌈

46



재료(2인 분량) 식용 꽃잎 10개, 오이 1/2개, 노랑·빨강 파프리카 1/2개씩, 닭가슴살 100g, 쌀국수 80g, 라이스페이퍼 10장

피시소스 피시소스 3큰술, 설탕 1/2큰술, 다진 청양고추 1작은술, 식초 1큰술, 후추 약간

닭가슴살 양념 마늘 1/2큰술, 청주, 후추, 소금

만드는 법 ① 노랑·빨강 파프리카와 오이는 5cm 길이로 채 썬다. ② 닭가슴살은 굵게 채 썰어 양념을 넣고 팬에 볶는다. ③ 쌀국수는 끓는 물에 삶아 찬물에 헹궈둔다. ④ 피시소스 재료를 섞어 소스를 만든다. ⑤ 라이스페이퍼를 뜨거운 물에 담가 부드럽게 만들어 위에 식용 꽃잎을 깔고 썰어둔 재료와 쌀국수를 얹어 말아준다. ⑥ 소스와 함께 곁들여 먹는다.

꽃 비빔밥 & 꽃 차



꽃 비빔밥 재료(2인 분량) 식용 꽃잎 20개, 베이비 채소 30g, 소고기(우둔살) 100g, 쌀 1컵

소고기 양념 간장 1큰술, 설탕 1/2큰술, 다진마늘·다진파 1/2큰술, 후추 약간

고추장 재료 고추장 3큰술, 설탕 1큰술, 다진마늘·다진파 1/2큰술, 참기름 1작은술, 물엿 1큰술, 통깨 1큰술

만드는 법 ① 쌀은 씻어서 밥을 짓는다. ② 소고기는 4cm의 길이로 채 썰어 고기 양념과 같이 볶아 준다. ③ 고추장 재료들을 넣어 고추장 소스를 만든다. ④ 식용 꽃잎과 베이비 채소는 물에 깨끗이 씻어준다. ⑤ 밥 위에 고기와 베이비 채소, 식용꽃잎을 얹어 고추장 소스와 함께 곁들여 준다.

꽃 차 재료(2인 분량) 말린 속꽃차 5g, 뜨거운 물 100ml

만드는 법 잔에 말린 속꽃차 4~5개 정도 넣고 180°C 정도의 물을 부어 4~5분 정도 우려낸다.



꽃 주먹밥 재료 식용 꽃잎 10개, 다진 소고기 10g, 양파 1/3개, 당근 1/4개, 애호박 1/4개, 쌀 2컵, 미나리 10줄

소고기 양념 간장 1큰술, 설탕 1/2큰술, 다진마늘·다진파 1/2큰술, 후추 약간
단춧물 식초 2큰술, 설탕 1큰술, 소금 1/2작은술

만드는 법 ① 쌀은 씻어서 밥을 만든다. ② 양파와 당근, 애호박은 잘게 다져 볶아 준다. ③ 팬에 다진 소고기와 고기 양념을 넣고 볶아준다. ④ 밥에 단춧물을 부어 섞어 준 뒤 위의 채소와 볶은 고기를 넣고 섞어준다. ⑤ 초밥의 크기로 밥 모양을 만들어 준 뒤 식용 꽃을 얹고 미나리로 감아준다.

꽃 젤리 재료(2인분) 식용 꽃잎 4개, 젤라틴 4장, 한천 1작은술, 물 250ml, 레몬즙 50ml, 설탕 1큰술

만드는 법 ① 식용 꽃잎은 씻어준다. ② 젤라틴은 찬물에 담가 불려준 뒤 중탕하여 녹여준다. ③ 냄비에 물, 레몬즙에 젤라틴과 한천, 설탕을 넣고 골고루 섞어 설탕이 녹을 정도만 끓여준다. ④ 위에 만든 레몬주스는 식혀두고, 준비된 그릇에 식용 꽃을 넣어 식힌 레몬주스를 붓는다. ⑤ 냉장실에 넣어서 굳혀준다.

꽃 주먹밥 & 꽃 젤리



●
두 바퀴 여행

강원도 영월 동강 자전거 여행기
봄을 안고 굽이치는
물줄기를 만나다

글/ 이영호 자유기고가 사진/ 김명훈

육지 속의 섬을 가다

강원도 남쪽의 '영월'은 한 때는 '육지 속의 섬'이었다. 조선 시대 세조가 눈엣가시인 단종을 이곳으로 유배시킬 만큼 영월은 고립무원의 상징이었다. 산도 높고 골도 깊고 물도 맑은 영월. 오래전 '큰맘' 먹어야 갈 수 있었던 영월은 이제는 더는 육지 속의 섬이 아니다. 영월을 동서로 관통하는 38번 국도가 영월을 빠르게 외부와 연결해주기 때문이다. 세월의 먼지를 털어내고, 고속화된 38번 국도의 수혜를 받고 있는 영월이지만, 곳곳에는 '육지 속의 섬' 시절의 모습이 남아 있다. 그 모습을 그리워 못사람들이 영월을 찾고 있다.



영월의 맛을 느끼다

자전거를 타고 영월을 찾는 차량 대열에 합류한다. 넓고 시원한 길을 따라 2시간여를 달려 영월역 앞에 도착하니 아담한 한옥형태를 띤 역사(驛舍)가 여행자를 맞이한다.

고즈넉한 영월역과 달리 역 주변은 생동감이 넘친다. 새벽부터 영월을 찾은 여행자들이 이곳을 영월 나들이의 들머리로 삼기 때문이다. 길손 대부분은 역 앞 식당가에서 '올뱅이국(다슬기국)'을 먹는 것으로 영월 기행을 시작한다. 시끌벅적한 틈에 섞여서 투박해 보이는 한 식당으로 들어가 '올뱅이국'을 주문한다. 동강에서 직접 잡은 다슬기(영월 사투리로 올뱅이)로 끓인 올뱅이국은 담백하면서도 개운하다. '육지 속의 섬' 시절부터 간직한 영월의 순수함이 '올뱅이국' 한 그릇에 담겨 있다고 해도 과언이 아니다.



동강을 만나다

영월을 중심으로 서쪽에서 흘러오는 강은 '서강', 동쪽에서 흘러오는 강은 '동강' 이라고 한다. 남한강의 지류인 이 두 강은 영월에서 만나서 단양을 거쳐 서울로 향한다. 동강은 정선에서부터 제법 깊은 골짜기를 여러 겹 휘감으며 남서쪽으로 흐른다. 심산유곡을 열싸안은 동강은 태고의 신비를 간직한 여러 오지마을을 품고 있다. 동쪽으로 뻗은 길을 따라 영월역 중심가를 벗어나니 봄 햇살이 물위로 내려앉은 동강이 자전거 여행자를 반긴다. 물소리는 잠잠하지만 흐르는 모습만큼은 시원하다. 산이 있으면 뚫고 지나가는 길과 달리 강은 산을 만나면 부드럽게 감싸 안고 흐른다. 그래서 동강은 여러 개의 'S' 를 그린다. 계속되는 곡선 때문에 자동차가 달리기에는 제법 신경이 쓰이는 길이지만, 자전거가 적당히 속력을 내



54

며 달리기에는 그저 그만이다.

달리다 보니 어느새 동강의 백미인 ‘어라연(魚蘿淵)’에 도착했다. 어라연은 여러 개의 모래톱과 바위섬이 솟은 곳으로 영월에서 가장 신비로움에 감싸인 계곡이다. 또한, 영월에서 한 많은 삶을 마감한 단종이 신선이 되어 머물고 싶어 했었다는 전설을 품은 곳이기도 하다. 어라연을 뒤로하고 조금 더 가다 보니 산자락에 ‘회양목’이 눈에 들어온다. 정원수와 도장 재료로 널리 쓰이는 회양목은 새마을운동이 절정이었던 시절, 도시의 정원수로 꽤 인기를 끌었던 역사를 갖고 있다. 동강 옆 바위틈에선 여러 사람이 카메라를 들고 ‘동강할미꽃’을 앵글에 담느라 정신없다. 동강할미꽃은 동강 근처의 석회암 바위에서만 자생하는 우리나라 토종 꽃이다. 하지만 이곳 동강 옆에 자라는 동강할미꽃은 이곳 사람들이 심어 놓은 재배된 꽃이라고 한다.



잠시 자전거를 세워 놓고 바위에 서서 발아래 흐르는 동강을 내려다본다. 물길은 골짜기 사이를 끊임없이 굽이친다. 봄별을 그대로 빨아 드린 강은 흡사 여러 개의 무지개를 겹쳐 놓은 것처럼 형형색색으로 반짝거린다. 봄 햇살을 머금은 동강은 마음의 비타민이라 칭하고 싶다. 훗날 이곳을 다시 찾아도 마음의 비타민이 유효하길 간절히 소원해 본다.

Tip 동강 주변 먹거리

석회암층에서 솟는 샘물에서 자란 영월송어는 강원도 정선·평창·영월군을 휘감아 흐르는 동강의 먹거리 중에서 특히 유명하다. 1급수인 차가운 물에서만 자라는 민물고기인 송어는 육질이 단백하고 고소하며, 씹히는 식감이 쫄깃하여 그 맛이 일품이다. 국내에서는 강원도에서 서식하는 송어의 맛이 가장 뛰어나다는 평을 얻고 있으며, 사시사철 어느때고 즐길 수 있다. 동강으로 여행을 간다면 반드시 영월에서 송어회와 송어육회, 송어튀김 등 맛있는 송어 요리를 맛볼 것을 추천한다.

리빙 센스

푸른 잎과 알록달록한 볼꽃에 절로 감탄하게 되는 계절이다. 이 계절에 작고 소담한 매력의 허브 화분 하나 집안에 들여놓으면 어떨까. 화려하지도 요란하지도 않지만 보면 볼수록 매력적인 허브를 소개한다.

글/ 박영화 편집부 사진/ 장윤호

참고/ <나는 허브에 탐닉한다>(박현신, 캘리온)

자연의 선물, 허브



허브, 몸에 이로운 풀

허브는 푸른 풀을 의미하는 라틴어 허바(Herba)가 어원으로 향과 약초라는 뜻으로 써오다가 BC 4세기 경 그리스 학자인 테오프라스토스가 식물을 교목·관목·초본 등으로 나누면서 처음으로 허브(Herb)라는 말을 쓰게 되었다.

다양한 효능이 많은 허브는 예로부터 진통·진정 등의 치료와 방부나 살충을 위한 약초로서 중요한 역할을 해왔는데, 요즘에는 주로 요리나 미용, 장식 등에도 많이 쓰이고 있다. 그래서 요모조모 쓸모가 많은 허브를 '자연의 선물'이라고 불리기도 한다.

허브를 키우기 위해 중요한 세 가지

허브는 바람에 의해 향기를 전하는 꽃과 달리 스스로 향을 내뿜지 못한다. 손으로 만지거나 옷깃에 스치는 등 마찰로 향을 발산한다. 태생적으로 사람의 손길이 필요한 것이다. 그래서 허브의 향을 제대로 느끼고 잘 자라게 하려면 각별하게 돌봐야 한다.

허브의 원산지는 주로 유럽이나 지중해 연안, 서남아시아 등 열대지역을 중심으로 분포하고 있는데 이는 허브가 햇빛과 바람을 좋아하기 때문이다. 그래서 실내에서 허브를 키울 땐 햇빛이 잘 드는 곳에 두고 창

을 열어 바람이 잘 통하도록 해야 한다. 단, 갑자기 직사광선을 쬐는 것은 좋지 않으므로 한낮의 시간은 피하도록 한다. 물 주기도 아주 중요하다. 물은 매일 일정한 시간에 정하기보다는 흙을 만져 보고 말랐을 때마다 물을 충분히 주면 된다.

● **사랑의 맹세, 로즈마리** 고대 사람들은 로즈마리의 강한 향이 두뇌를 명석하게 하고 기억력을 좋게 하므로 성스러운 식물이라 여겼다. 향이 강한 로즈마리는 요리는 물론 향수나 화장품의 원료로 많이 이용된다. 열을 가해도 로즈마리 특유의 향이 그대로 남아 육류의 누린내를 없애거나 스투에 향을 내는 데 많이 사용된다.

● **허브의 여왕, 라벤더** 허브의 여왕이라 불릴 정도로 향기가 좋은 라벤더는 마음의 안정을 주는 효능이 있어 우울증, 스트레스 등에 좋다. 그래서 이불이나 침구류에 말린 라벤더를 두면 숙면에 도움이 된다. 말린 라벤더는 살균과 방충효과도 있어 의복을 세탁할 때나 장롱 속에 넣어 두면 좋다.

● **키친허브의 대명사, 바질** 바질은 서양요리에 향을 돋우며 맛을 좋게 하는 대표적인 허브다. 바질을 요리에 쓰려면 말린 것보다 화분에서 그때그때 뜯어 쓰는 것이 좋다. 허브는 따는 순간 향기를 잃기 때문이다. 바질의 종류는 수십 종이

있는데, 어느 것이나 요리에 두루 이용할 수 있고 특히 마늘, 토마토, 가지와 잘 어울린다.

● **꿀벌이 좋아하는 향, 타임** 타임은 꿀벌이 좋아하는 향기로 유명하다. 영국에는 꿀벌이 타임 향을 한번 맡으면 뒷걸음치지 않는다는 말이 있을 정도다. 타임은 씹쓸한 향이 나기 때문에 주로 육류 및 생선 요리를 할 때 쓰인다. 그리스어로 방부를 의미의 타임은 살균과 방부 작용이 뛰어나 고대에는 시체를 보관할 때 넣거나 항생제로 사용했다고 한다.

● **상쾌한 청량감, 민트** 민트는 화한 느낌이 드는 멘톨 성분이 있어 청량감이 드는 것이 특징이다. 그래서 껌이나 사탕, 과자, 아이스크림 등에 많이 사용되고 있다. 베트남이나 태국에서는 여름에 상쾌함을 느끼기 위해 요리에 민트를 넣는다고 한다. 민트는 애플민트, 스피아민트, 초코민트 등 대표적인 재배종만 20여 종이 넘는다.





이희성 식약청장, 현장 중심의 초도 순시

이희성 식약청장은 지난 1월 27일부터 2월 14일까지, 서울·부산·광주 등 6개 지방식약청을 처음 방문하였다. 각 지방청은 물론 의료기기·수입식품·건강기능식품·의약품 등 지방청 관내 산업체를 직접 방문하여 애로사항 등 현장의 목소리를 청취하고, 식·의약품 안전정책을 공유하는 시간을 가졌다.



식품의약품안전청-충남대학교-충남대학교병원 업무 협약

중부권을 대표하는 충남대학교, 현대의학의 이론과 기술 정립에 매진하는 충남대학교 병원이 전문 인력 교류와 연구 관련 지식의 공유 등 인적·물적 교류를 위해 지난 2월 20일 식약청과 양해각서(MOU)를 체결했다. 이번 업무협약을 통해 의약품 개발 초기 단계부터 상호 협력하여 안전하고 우수한 의약품을 신속히 환자에게 제공하기 위한 것으로 양 기관의 전문분야에 대한 협력을 강화할 예정이다.



식중독 종합대응협의체 회의

2011년 식중독 사고 발생현황을 분석·평가하고 2012년 효율적인 식중독 예방관리를 위해 '범정부 식중독 종합대응협의체' 회의를 개최했다. 교과부, 국방부, 농림부, 복지부, 환경부, 한국외식업중앙회, 한국급식협회 등 34개 부처·단체 관계자들이 함께한 이 자리에서 수련회, 수학여행, 운동회 등 각 기관의 시기별·대상별 특성에 따른 식중독 예방관리 방안에 대해 논의했다.

2012 '바이오의약품 도전과 기회' 특별자문단 국제포럼

3월 28일, 바이오의약품의 현안과 미래를 논의하는 국제포럼을 열었다. 이번 포럼에서는 지난해 10월에 발족한 식약청 첨단 바이오신약특별자문단과 바이오의약품 관계자 및 정부관계자가 참석했으며, 바이오의약품 전반적 규제안과 발전 방향, 백신·단백질 의약품·줄기세포 등에 대해 논의되었다.



이동식 식중독 신속검사실 운영 행사

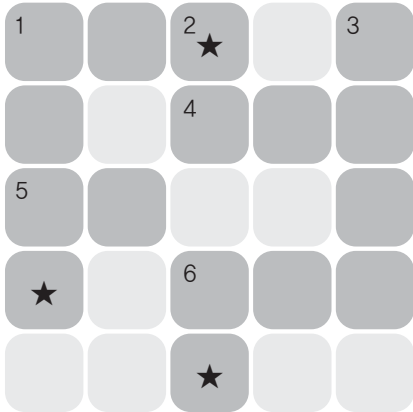
지난 3월 15일, 식중독 원인을 4시간 안에, 신속하게 규명해 오염 식품의 유통 및 식중독 확산을 신속 차단하고자 이동식 식중독 신속검사차량을 운영하기로 했다. 식중독균의 존재를 추정할 수 있는 검사 장비를 장착한 이동식 검사차량(3대)으로 신속검사실, 전처리실, 유전자분석실 등으로 구성된 식중독 버스는 본청·부산청·경인청에서 운영된다.



식약청-USP MOU 체결

4월 2일, 식약청과 USP(미국 약전)가 업무 협약을 체결했다. USP(미국 약전)는 의약품 등의 기준이 수록된 공인 규격으로 의약품 품질기준 및 관련 시험법 등이 기재돼 있으며 미국뿐만 아니라 국제적 기준으로 사용되고 있다.





지난호 독자퀴즈 당첨자 명단

정답 ③ [한국의약품안전관리원](#)

1등(문화상품권 5만원) **백창훈** 울산 동구 방어동

2등(문화상품권 3만원) **박소영** 대구 서구 비산

7등 / **박병천** 경기 수원시 영통구 망포동 / **최은호** 서울 강남구 개포동 / **강미혜** 인천 연수구 송도동 / **황현정** 충남 천안시 서북구 쌍용동

3등(문화상품권 1만원) **김주영** 서울 구로구 오류1동 / **양연지** 울산 중구 동동 / **김현숙** 경기 성남시 중원구 상대원2동 / **황득연** 인천 남구 주안2동 / **우인룡** 전남 광양시 광양읍 / **이천호** 경기 양주시 삼승동 / **조정래** 경남 거창군 가조면 마상리 / **김윤권** 서울 중랑구 망우동 / **조선희** 서울 성동구 용답동 / **신훈호** 강원 원주시 중앙동

숨겨진 단어를 찾아라!

빈칸에 낱말을 모두 채우신 후에 ★표가 된 곳의 글자를 뽑아 조합하면 하나의 단어가 완성됩니다. 숨겨진 단어를 찾아 5월 14일까지 정답을 보내주세요. 추첨을 통해 1등 문화상품권 5만원(1명), 2등 문화상품권 3만원(5명), 3등 문화상품권 1만원(10명)을 각각 보내드립니다.

<문제>

몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소. 지나치게 많이 섭취하게 되면 혈압이 오르는 등 건강에 좋지 않을 수 있어 주의해야 한다. 소금에 가장 많이 함유되어 있다. **정답** ★★★

가로

- 1 고대 로마에서, 원형 극장 한가운데에 모래를 깔아 놓은 경기장.
- 4 눈이나 얼음으로 만든 에스키모 지방에 세워진 집.
- 5 자기를 가르쳐서 인도하는 사람. 이 사람을 존경하여 그림자도 밟지 않는다는 속담도 있다.
- 6 영양학에서, 식품의 영양가를 열량으로 환산하여 나타낸 단위.

세로

- 1 예술 작품을 창작하거나 표현하는 것을 직업으로 하는 사람을 영어로 표현.
- 2 사람이나 동·식물 따위가 세상에 나서 살아온 햇수.
- 3 쌍떡잎식물 진달래목 진달래과의 관목. 눈, 뇌세포노화예방 효과가 있다.
- 6 체액의 주요 전해질로 몸속 노폐물 처리, 뇌기능을 활성화 시킨다.

퀴즈 참여하기





〈열린마루〉를 읽고 느낀 점과 소개되었으면 하는 이야기를 남겨주세요. 소비자의 의견이 최대한 반영되어 더욱더 유익한 〈열린마루〉가 될 수 있도록 의견 하나하나에 귀 기울이겠습니다. 의견이 채택된 분에게는 소정의 선물을 드립니다.

- 주제별, 계절별로 몸에 이로운, 또는 몸에 해로운 음식정보를 주기적으로 소개하면 유익할 것 같습니다. 더욱 많은 사람에게 유용한 정보를 많이 전해주는 〈열린마루〉가 되었으면 합니다.

김종수 전북 전주시 완산구 동서학동

- 실생활과는 좀 멀리 떨어진 내용이 있는 것 같아요. 식품과 의약품은 생활에 밀접한 부분인데 좀 더 실생활에 필요한 사항들을 소개해주세요.

서정무 서울 양천구 신월동

- 약간 어려운 용어가 나올 땐 부연설명이 함께 기재되어있으면 좋겠습니다. 부연설명이 함께 쓰여있으면 사람들이 정보를 얻는 데 좀 더 도움이 될 것 같습니다.

박민 광주 남구 백운동

- 웹진 내 Q&A 코너 등을 통해 독자와 소통하는 공간이 있으면 좋겠습니다. 건강과 먹거리 등에 관한 상식이 소개되면 소비자에게 도움이 많이 될 것 같습니다.

신명섭 서울 성북구 삼선동 2가

- 여러 가지 소비자에 관한 권리를 찾을 방법을 퀴즈 형식으로 매 주 출제하면 퀴즈도 풀고 정보도 얻는 유익한 시간이 될 것 같습니다.

김정권 경기 평택시 서정동

- 약이나 연고 대해서 자세하게 알고 싶은데 알 방법이 없는 것 같네요. 약의 성분이나 효능, 부작용, 가격 등 약에 대한 모든 정보를 소개해주세요.

김상호 경북 칠곡군 왜관읍

독자의 소리 참여하기

