

건강하고 행복한 소비자를 위한

79 광복70년
위대한 여정
새로운 도약

여름인마루

○ 웹 매거진 June 2015

CONTENTS

02 커버스토리

신한류의 중심, 이제는 K-BEAUTY !

06 식의약포커스

비브리오패혈증 예방법

09 정책돋보기

수입식품 수입신고 의무화로 이제는 더 안전하게!

11 현장리포트

2015년 삼삼한 요리경연대회

15 생활속식의약

모기기피제의 올바른 사용법

18 식약아리아

여름 과실의 팔방미인, 매실

23 이달의 레시피

매실 소스를 곁들인 돼지사태 채소볶음

25 식약人side

유통기한인지 품질유지기한인지 확인하세요!

28 퀴즈이벤트

식의약 상식도 쌓고~ 경품도 받고~

커버스토리

신한류의 중심, 이제는 K-BEAUTY !

화장품 수출 실적이 최근 5년 간 평균 34.3%의 성장세를 이루며 고속 성장을 하고 있다. 특히 지난해에는 2013년 대비 40.3% 이상 급증했다. 여기에 발맞춰 지난해 화장품 생산 실적 또한 9조원에 육박했다. 새로운 한류 상품으로 우뚝 선 한국 화장품, 어느 나라에서 가장 잘 팔리고 또 어떤 제품이 가장 인기가 좋은지 수치로 확인해봤다.

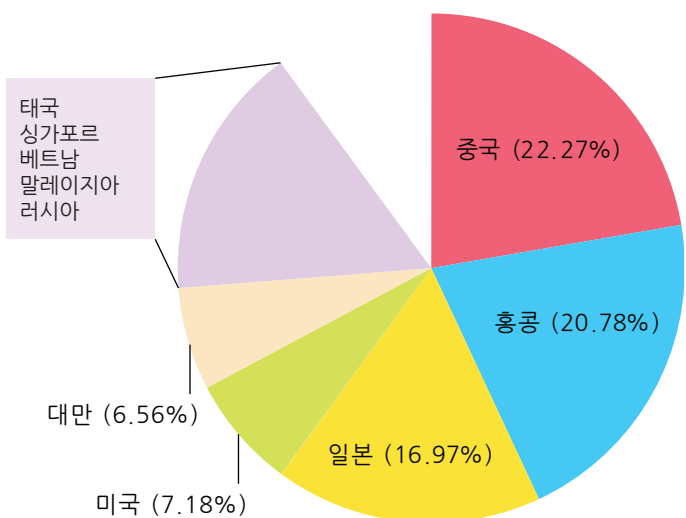


한국 화장품 중국 등 아시아 시장에 주로 팔렸다

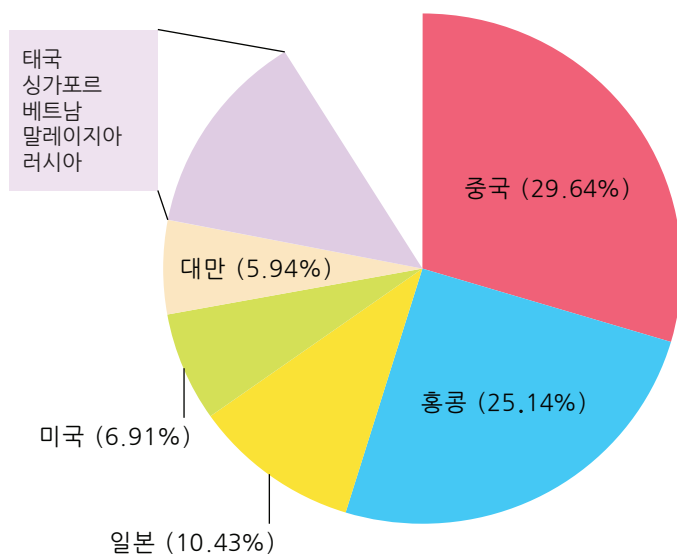
지난 2014년 화장품 수출 총액은 18억 7만 달러, 앞서 밝혔듯 최근 5년 간 평균 성장률이 34.3%에 달할 정도로 고속 성장 중이다. 특히 2012년에 10억 달러를 넘어선 이후에도 성장세는 가속되고 있다. 반면, 수입 증가율은 지난해 10억 4756만 달러로 2013년 대비 7.8% 증가에 그쳤다. 이런 수출 증가세에 힘입어 화장품 무역수지는 2012년 이후 계속해서 흑자 상태를 유지하고 있다. 특히 지난해 화장품 무역수지는 2012년에 비해 무려 8배가 넘는 것으로 조사되었다.

화장품 수출 증가의 요인은 우리나라 화장품 산업의 발전으로 품질이 월등히 향상되었기 때문이다. 여기에 한류 열풍에 힘입어 중국, 홍콩, 대만, 태국 등 아시아 시장을 중심으로 수요가 크게 늘어났다. 지난해 우리나라에서 제조된 화장품이 가장 많이 수출된 국가는 중국이며 홍콩, 일본, 미국, 대만, 태국 등의 나라가 그 뒤를 이었다. 특히 중국에서 차지하는 화장품 수출 성장률은 86.7%, 홍콩 69.7%로 이 두 나라가 수출 실적에서 차지하는 점유율만 54.8%나 되었다. 2014년 수출 상위 10개국에 대한 수출 실적은 16억 4020만 달러로 전체 수출 실적 18억 7만 달러의 91.1%에 달했다.

‘13년 국가별 수출 실적
상위 10위(89.9%)



‘13년 국가별 수출 실적
상위 10위(91.12%)



복합기능성 화장품 생산실적 가장 높아

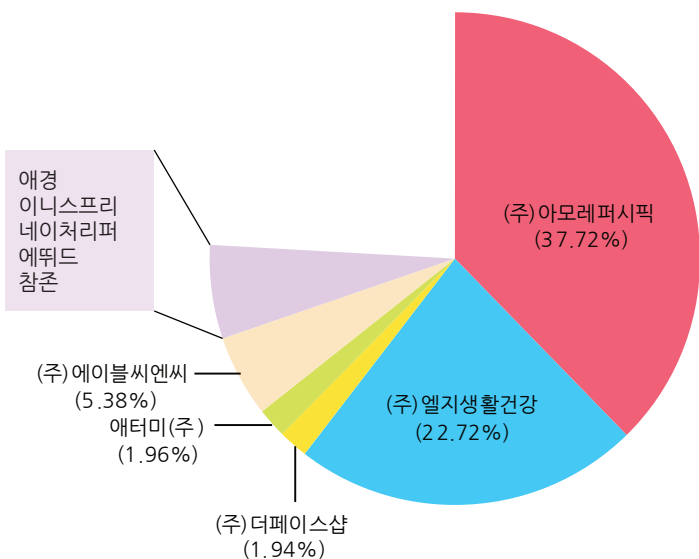
기능성 화장품의 생산 실적은 2조 9,744억원(전체 실적의 33.2%)으로 생산 실적과 점유율이 꾸준히 상승하고 있는 추세다. 기능성 화장품 중에서는 2개 이상의 기능을 지닌 복합기능성 화장품의 생산 실적이 가장 높았다. 기능성 제품을 각각 사용하는 번거로움 대신 간편하게 쓸 수 있다는 점에서 대중의 인기를 얻은 것으로 보인다.

생산 실적 1위 회사는 아모레퍼시픽으로 이 회사는 총 3조 5,166억원의 실적을 올려 국내 생산 실적의 39.2%를 차지했다. 제품 또한 아모레퍼시픽의 '설화수 자음생크림(60ml)'이 1위를 차지했다. 아모레퍼시픽은 생산실적 상위 10개 품목 순위에 자사제품을 8개나 올리며 그 저력을 과시하고 있다.

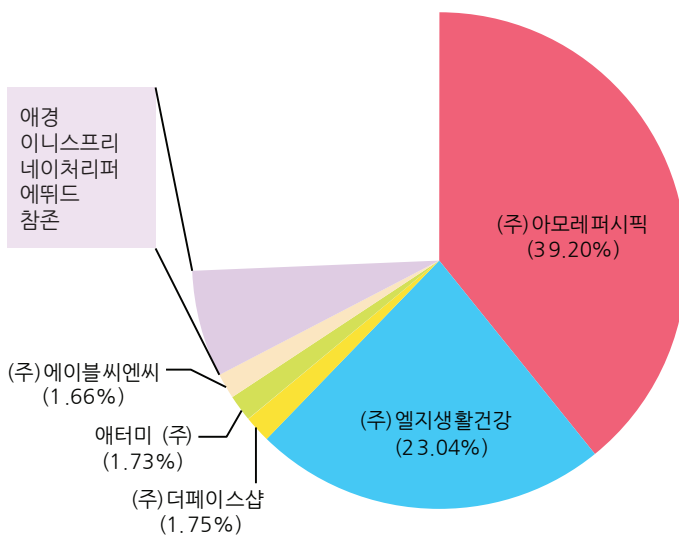


식약처는 "우리나라 화장품 수출을 포함한 생산 실적이 급증하는 것은 한국 화장품의 안전성과 품질의 우수성을 국내·외에서 인정받고 있기 때문"이며 "앞으로도 화장품 산업의 국제 경쟁력을 더욱 강화하기 위해 제조의 국제 조화 및 합리화에 노력하겠다"고 밝혔다. 또 우리나라 화장품에 대한 선호도가 높은 중국, 홍콩, 동남아 시장은 물론 유럽이나 중남미 등 새로운 시장 개척에 힘쓰고 우수한 브랜드와 다양한 품목 개발을 적극 지원할 계획이다.

'13년 제조·판매 업체 생산 실적
상위 10위(75.89%)



'14년 제조·판매 업체 생산 실적
상위 10위(74.34%)



COSMETIC ISSUE

동물 실험 없이 화장품 만든다

조만간 동물 실험 없는 화장품 테스트가 가능해질 것으로 보인다. 식품의약품안전처 식품의약품안전평가원에서는 동물을 이용하지 않고도 화장품 성분이 눈에 미치는 영향을 평가하는 방법을 개발했다고 최근 밝혔다. 간단히 말해 사람의 각막을 이식한 후 남은 세포를 배양해 만든 '각막조직모델'을 이용하는 방식으로, 이를 다룬 논문이 올해 1월 독성학 분야 국제 전문학술지 <Archives of Toxicology>에 수록되기도 했다.

기존에는 토끼 등 동물 실험을 통해 화장품이 눈에 끼치는 자극 정도를 측정했기 때문에 동물 보호에 대한 논란이 제기되어 왔다. 따라서 앞으로 각막조직을 이용한 이 방법이 상용화되면 화장품 테스트에 희생되는 동물이 크게 줄어들 것으로 기대하고 있다. 또 테스트 횟수의 제약 없이 반복적인 실험이 가능해 더 안전한 화장품 개발에도 도움이 될 전망이다.

식품의약품안전평가원은 2013년부터 '화장품 안전성평가 동물대체기술개발 연구사업단'을 운영함으로써 이러한 성과를 얻게 되었으며, 향후 OECD로부터 화장품 눈 자극 시험법 가이드 라인으로 인증 받을 수 있도록 앞으로 검증 연구에도 속력을 가할 계획이다.



식의약포커스

여름철 수산물 섭취 주의하세요! 비브리오패혈증 예방법

비브리오패혈증은 해수 온도가 18℃ 이상 되는 여름철에 발생하는 감염성 질환으로, 식약처는 이달부터 10월까지 관계기관의 합동 지도·점검과 수거·검사를 강화할 방침이다. 비브리오패혈증의 증상과 예방법에 대해 알아본다.



비브리오패혈증균이란?



비브리오패혈증균은 1~3%의 식염농도에서만 증식하는 호염성세균이다. 이 균은 해수의 온도가 18℃ 이상 상승하는 5~6월에 나타나 8~9월 환자가 급증한 뒤 10월이면 소멸된다. 비브리오패혈증균은 하구 또는 연안의 바닷물, 해수, 갯벌, 그리고 각종 어패류에 서식한다. 전 세계적으로는 온대·아열대·열대지방의 해수에서 검출된다. 우리나라에서는 염분이 낮고 유기물질이 많은 서해안과 남해안에서 주로 검출되고 있다.

TIP1. 이름도 비슷한 '장염비브리오균'은 뭘까?

장염비브리오균은 해수의 온도가 15℃ 이상이 되면 증식하는 식중독균이다. 장염비브리오균은 20~37℃의 온도에서 가장 빠르게 증식하며 3~4시간 만에 100만 배로 증가한다. 이 균은 붕장어, 전어, 멸치, 오징어, 문어, 낙지, 갑오징어, 주꾸미, 소라고둥류, 키조개, 꽃게 등 바다에서 채취한 어패류에서 검출되며, 이를 섭취·조리한 사람과 도구에서 2차오염이 발생할 수 있다.

균 감염 증상과 잠복기

비브리오패혈증균에 감염되면 다음과 같은 증상이 나타날 수 있다. 발열·구토·오한·설사·수포·하지부종·수포·궤양·괴사 등이 그것이다. 대부분의 환자는 감염 후 36시간 내 출혈성 수포가 형성되고, 혈소판 감소 및 범발성 혈관내 응고증이 발생한다. 건강한 사람은 구토, 설사, 복통 등의 경미한 소화기관 증상으로 끝날 수 있으나, 만성 간질환자 등 고위험군에 해당하는 경우 패혈성 쇼크 증상이 나타날 수 있다.

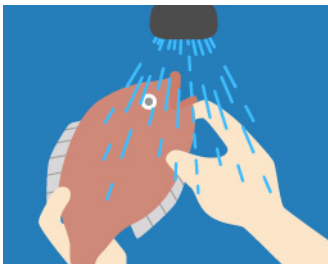
비브리오패혈증균의 잠복기는 최소 3시간에서 최대 8일이며, 40~50%에 달하는 치사율을 갖는다. 상처에 의한 감염 시에는 약 12시간의 잠복기를 가지며, 신속한 치료가 이루어지지 않을 경우 피부근막, 근육괴사가 일어날 수 있다.

TIP2. 비브리오패혈증균 고위험군 환자

- 간질환자(간경화, 만성간염, 간암, 혈색소증)
- 알코올중독자
- 만성질환자(당뇨병, 폐결핵, 만성신부전, 만성골수염)
- 위절제술을 받은 사람
- 제산제나 위산분비 억제제를 복용중인 사람
- 위장관 질환(무산증, 위궤양, 취염, 췌장염, 국한성 장염, 허혈성 장질환 등)
- 장기간 부신피질 호르몬제를 투여받는 사람
- 재생불량성 빈혈, 악성종양, 백혈병 환자 등
- 항암제나 면역 억제제를 복용중인 사람
- 면역결핍환자(AIDS나 백혈구 감소증 환자)

어떻게 예방할 수 있나?

비브리오패혈증을 예방하려면 다음과 같은 수칙을 준수해야 한다.



어패류를 조리할 때는 흐르는 물에 2~3회 반복하여 깨끗이 씻어낸다.



사용한 도구는 세척, 열탕 처리해 2차 오염을 예방한다



균이 증식하기 쉬운 봄·여름철에는 가급적 85°C에서 1분 이상 가열해 섭취한다.



음식을 익힌 뒤에는 바로 먹는 것이 좋다.

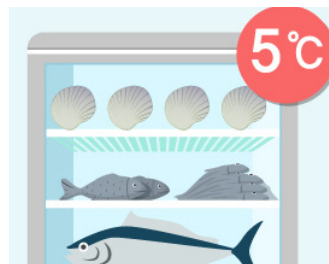
상처에 의한 감염을 예방하려면



장갑, 장화 등 보호 도구를 착용한다



횡감용 칼과 도마는 반드시 타 식재료와 구분해 사용해야 한다.



바로 조리하지 않을 때는 냉장 보관해 신선도를 유지하도록 한다.



피부에 상처가 있을 때는 바닷물 속 들어가는 것을 피하는 것이 좋다.

TIP3. 여름철 생선회 식중독 예방요령

- 생선을 절단, 조리하기 전 표면을 흐르는 수돗물에 깨끗이 씻어낸다.
- 머리, 내장을 제거한 후 생선 내부와 외부를 흐르는 물에 깨끗이 씻어낸다.
- 깨끗한 칼과 도마로 생선살을 발라내고, 사용한 도구는 깨끗이 세척, 소독한다

정책돋보기

구매대행 수입식품
수입신고 의무화로
이제는 더 안전하게!



식품의약품안전처(이하 식약처)가 지난 5월 27일 구매대행 수입식품의 수입신고 의무화 개정 소식을 발표했다. 이번 개정은 2014년 1월 개정된 「식품위생법」 및 「건강기능식품에 관한 법률」의 후속조치로, 해외 사이버몰 등에서 식품을 구매대행하는 판매자들 중 신고 대상에 해당하는 통신판매업자는 식약처에 수입신고를 해야 한다는 내용이다. 수입식품 및 수입건강기능식품에 관한 구매대행 수입신고 규칙에 대해 알아본다.

구매대행 수입식품에 대한 수입신고 의무화 개정에 따라 계도기간이 2015년 5월 27일부터 11월 27일까지 운영된다. 이 계도기간은 수입신고의 안정적 운영과 구매대행자들의 혼란을 최소화하기 위해 마련된 방침이다. 기간 동안에는 6개월 동안은 수입신고 교육 및 홍보가 이루어진다. 계도기간이 만료되는 2015년 11월 28일부터는 해당 판매업자들은 수입신고를 반드시 이행해야 한다. 수입신고된 제품은 절차에 따라 서류검사를 실시하며, 위해가 의심되는 식품에 대해서는 정밀검사를 실시한다. 또한 구매대행 식품은 표시, 식품의 영양표시 및 유전자재조합식품등의 표시를 생략할 수 있다.

구매대행자의 수입식품 신고는 이렇게!

구매대행 수입신고인은 「전자상거래 등에서 소비자보호에 관한 법률」에 따라 수입통관이 이루어지기 전, 수입신고서를 작성해 해당 지방식품의약품안전처장에게 제출해야 한다. 이후 해당 식품의 검사방법에 따라 검사가 시행되며, 그 결과 적합함이 인정되는 경우 필요에 따라 수입신고확인증을 발급받을 수 있다.



구매대행 건강기능식품 수입신고는 이렇게!



수입건강기능식품을 구매대행하는 판매자는 해당 건강기능식품의 관할 지방식품의약품안전청장에 건강기능식품 수입신고서를 제출해야 한다. 지방식품안전청장은 신고된 건강기능식품에 대해 건강기능식품의 수입신고 및 검사방법에 따라 검사를 실시, 그 결과가 적합하다고 인정되는 경우 필요에 따라 구매대행 판매자에게 건강기능식품 수입신고확인증을 교부한다. 구매대행 건강기능식품은 표시를 생략할 수 있으며, 부적합한 구매대행 건강기능식품은 처리, 수입신고 수리대장 기재 및 수입신고 상황을 보고해야 한다.



현장리포트

건강 YES! 맛 OK!

‘2015년 삼삼한 요리경연대회’

식품의약품안전처는 지난 5월 28일 양재동 aT센터에서
‘2015년 삼삼한 전국 요리경연대회’를 개최했다.

전 국민을 대상으로 실시한 이번 대회에는
전국에서 138팀 총 690명이 출전하여 열띤 경쟁을 벌였다.
참가자들의 열의가 뜨거웠던 ‘삼삼한 전국 요리경연대회’ 현장으로 떠나본다.





▲ 라이브 경연대회장

4가지 테마의 삼삼한 요리경연

늦봄의 때이른 더위가 한창이던 지난 5월, ‘2015년 삼삼한 전국요리경연대회’가 열린 aT 센터는 참가자들의 열기로 가득했다. ‘삼삼한 요리경연대회’는 나트륨을 줄여 짜지 않으면서도 맛있는 메뉴를 개발하여 국민들에게 널리 보급하기 위해 식약처가 2012년부터 매년 진행하고 있는 행사로, 올해는 규모를 대폭 확대하여 전국민 참여행사로 개최하였다.

이번 대회는 35여개 경연 부스를 비롯하여, 출전하는 전 팀의 요리와 여러 단체의 나트륨 줄인 요리 등이 전시되어 경연 내내 일반 관람객들의 눈을 즐겁게 하였다. 4가지 주제로 열린 이번 경연은 주제별로 각 70분 경연, 20분 심사의 순으로 진행되었다. 그 첫 번째 경연이었던 ‘삼삼한 한상차림’은 천연조미료를 사용한 일상 한식 상차림으로, 이 종목은 매일 가족 건강을 생각하는 주부들을 위한 메뉴 개발을 목적으로 마련된 경연이었다. 두 번째는 ‘삼삼한 힐링요리’ 경연으로 ‘로하스(LOHAS)*’에 대한 현대인들의 관심을 반영하여 전통식품인 된장, 간장 등 ‘슬로우 푸드’를 활용한 노인식, 다이어트식, 이유식 등 건강관련 메뉴를 선보였다.

*로하스(LOHAS, Lifestyles Of Health and Sustainability) : 웰빙에 사회와 환경을 추가해, 친환경적이고 합리적인 소비패턴을 지향하는 생활 방식 또는 이를 추구하는 사람들을 말함.



참가 팀이 가장 많았던 세 번째 주제는 최근 세계인들의 건강 관심 사항인 연어, 브로콜리, 블루베리 등 일명 ‘슈퍼푸드’를 활용한 경연으로, 건강하면서도 간편하게 즐길 수 있는 ‘삼삼한 일품요리’ 한상차림을 선보였다. 마지막 주제인 ‘삼삼한 캠핑요리’는 비교적 손쉽게 만들 수 있는 반면, 자칫 나트륨 함량이 높아질 수 있는 시판 가공식품을 활용한 메뉴들을 삼삼하게 조리하는 방법을 발굴하였다.

나트륨을 줄인 맛있는 조리법 발굴

이번 경연의 심사는 대한조리기능인협회 이사진으로 구성된 전문심사단 60명과, SNS로 사전에 모집된 국민참여심사단 40명이 맡았다. 전문심사단은 요리에 대한 전반적인 기술 평가, 나트륨 저감 조리법의 적용 여부, 나트륨 저감 메뉴로서의 실용화 및 대중화 가능성 등을 위주로 평가하였고, 국민참여심사단은 나트륨 함량 평가와 맛 평가를 위주로 심사하였다.



▲ 전문가 심사



▲ 나트륨 함량에 대한 평가

특히, 나트륨 줄이기 서포터즈로 구성된 염도측정 전담반은 경연에 참여한 전 메뉴에 대해 직접 염도를 측정하기도 하였다. 또한, 국민참여심사단에는 나트륨 줄이기 운동본부 총괄위원장인 오병희 서울대병원장을 비롯하여 신호창 서강대 교수 등이 참여하기도 하였다.



▲ 공동 대상을 수상한 대구한의대학교



심사 결과 본 대회 대상은 삼삼한 힐링요리에 도전했던 대구한의대학교 ‘공현주 팀’으로, 레몬 고추장 소스, 허니 겨자 요거트 드레싱, 청국장 라즈베리 머핀, 된장 베샤멜 소스 등 우리나라 장류와 양식메뉴를 결합시켜 이색적이면서도 좋은 풍미를 자랑하는 나트륨 줄인 메뉴를 개발해 호평을 받았다. 이 밖에도 최우수상과 우수상 각 4팀, 장려상 8팀이 수상의 영광을 안았다.



▲ 나트륨 어린이 요리경연대회



▲ 박상혜 명인 천연조미료 강연

이 밖에 경연대회 중 부대행사로 엄마와 자녀가 함께하는 ‘어린이 나트륨을 줄인 요리대회’와 ‘박상혜 명인의 천연조미료 조리법 강연’ 이 있었으며, ‘나트륨 줄인 제품 시식회’도 진행되었다. 식약처는 이번 대회의 수상작을 비롯해 호응이 좋았던 120여개의 메뉴를 선정하여 별도의 요리책(‘우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상Ⅳ’)을 제작하여 연내에 온 오프라인으로 국민들에게 널리 보급할 계획이다.



▲ 나트륨 제품 시식회

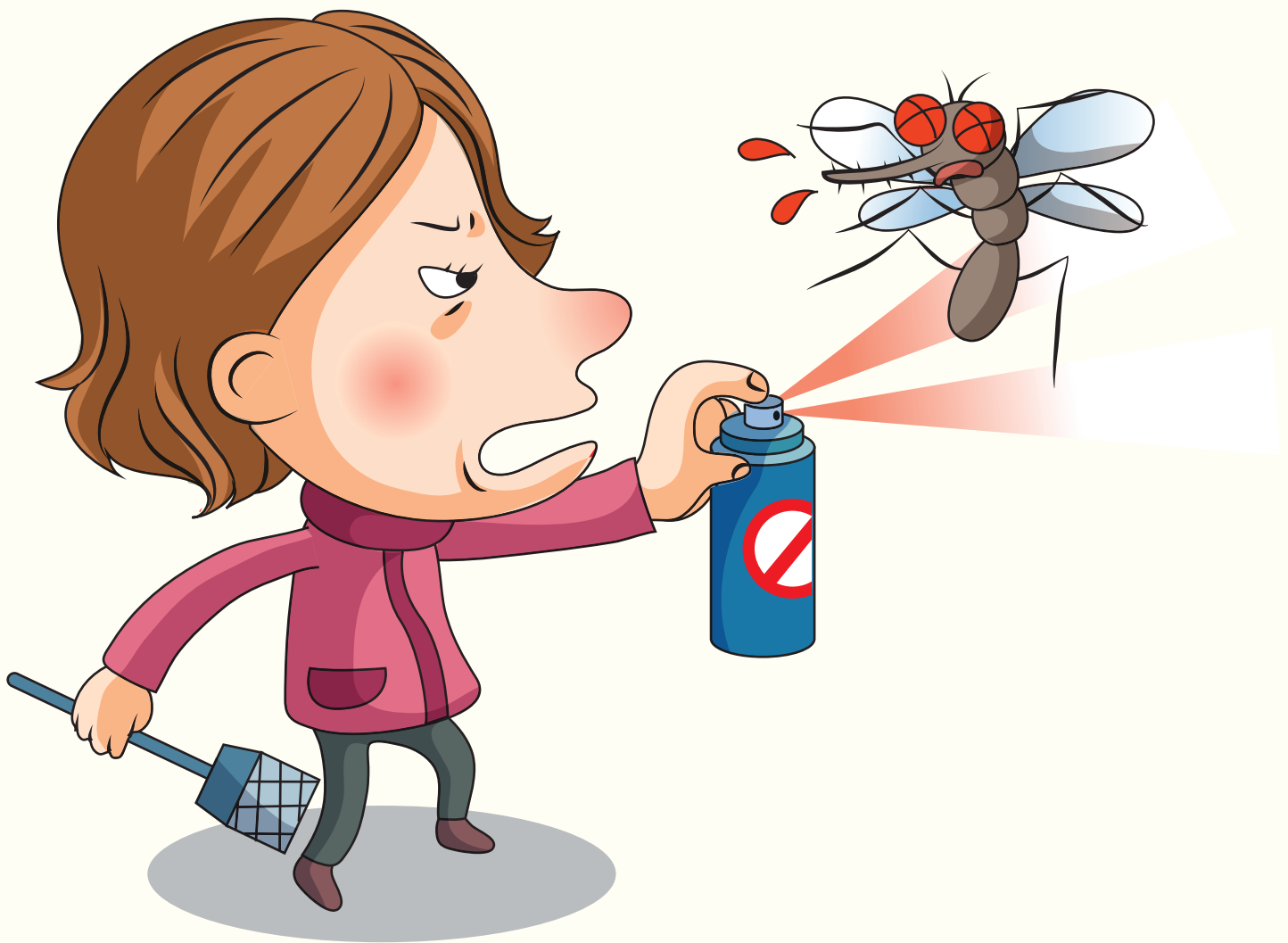


▲ 라이브경연 사전 전시

생활 속 식의약

‘작년에 왔던 그 모기 올해에도 또 왔네’

모기기피제의 올바른 사용법



모기를 피하는 방법, 모기 기피제

모기 기피제는 살충제와는 달리 모기를 직접 죽이는 효과는 없으나 모기가 싫어하는 물질을 피부나 옷 등에 뿌려 모기에 물리는 것을 방지해주는 제품이다. 뿌리는 방식의 ‘에어로솔’ 제품과 ‘액제’, ‘로션’ 등 바르는 방식의 제품, 그리고 액제를 팔찌 등 물품에 묻혀 착용하는 제품 등 다양한 제품이 시중에 나와 있다.

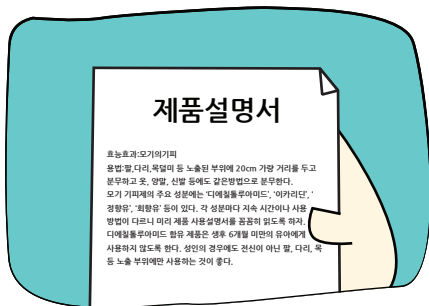
모기에 물리지 않기 위해 반드시 모기 기피제를 사용해야 하는 것은 아니다. 긴소매와 긴바지 옷 등을 착용하거나 피부의 노출을 최소화해 모기에 물리는 것을 방지하는 것이 바람직하다. 살충제나 모기 기피제를 사용할 때는 반드시 제품에 기재된 용법·용량 및 사용상의 주의사항을 잘 숙지하고 사용해 혹시 모를 부작용에 유의해야 한다.

모기 기피제 사용 수칙, 이것만 기억하자!



용기나 포장을 확인하라

모기 기피제를 구매할 때에는 용기나 포장에 기재된 ‘의약외품’이라는 글자를 반드시 확인하고 무허가 제품을 구입하지 않도록 주의한다. 인가 받은 제품인지의 여부와 제품의 정확한 허가 사항이 궁금할 경우 식약처 전자민원창구(ezdrug.mfds.go.kr)의 ‘정보마당’ 코너를 통해 해당 정보를 확인할 수 있다.

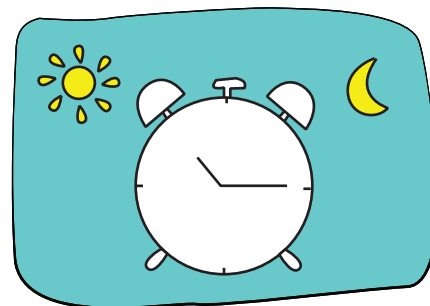


제품 설명서를 읽어라

모기 기피제의 주요 성분에는 ‘디에칠톨루아미드’, ‘이카리딘’, ‘정향유’, ‘회향유’ 등이 있다. 각 성분마다 지속 시간이나 사용 방법이 다르니 미리 제품 사용설명서를 꼼꼼히 읽도록 하자. 특히 디에칠톨루아미드 함유 제품은 생후 6개월 미만의 유아에게 사용하지 않도록 한다. 성인의 경우에도 전신이 아닌 팔, 다리, 목 등 노출 부위에만 사용하는 것이 좋다.

활동 시간에 맞는 제품을 골라라

2~3시간 정도의 야외 활동에는 낮은 농도의 제품을 선택해 필요할 때 반복해서 사용하는 방식이 좋다. 용법과 용량을 초과해 과량 또는 장시간 사용하지 않도록 해야 한다. 또 피부 등에 외용으로만 사용하고 내용물이 눈이나 입에 들어가지 않도록 주의한다. 어린이에게 사용할 경우에는 반드시 어른이 대신 뿌리거나 발라주도록 한다.



에어로솔 제품은 화기에 유의하라

에어로솔 방식의 제품은 밀폐된 장소에서의 사용을 피하고 가연성이니 화기나 불꽃 등을 피하도록 한다. 뿌릴 때에는 직접 흡입하지 않도록 주의한다.



모기 기피제 안전 사용법

- 상처 부위나 염증, 점막 등에는 사용하지 않는다.
- 여름철 햇볕에 그을린 피부에는 절대로 사용해서는 안된다.
- 음식물, 주방기기, 장난감, 동물의 사료 등에 닿지 않도록 주의한다.
- 어린이의 손에 닿지 않는 서늘한 곳에 보관한다.
- 뿌리거나 바른 후에 음식물을 섭취할 경우 반드시 손을 씻는다.
- 눈에 들어 갔을 경우 즉시 깨끗한 물로 충분히 씻어내도록 한다.
- 드물게 발진 등 과민 반응이 일어날 수 있다. 증상이 지속되는 경우 사용을 즉시 중지하고 전문의의 상담을 받도록 한다.

식약아리아

여름 과실의 팔방미인, 매실





Reporter 식약아리아 3기 이하닉씨

식품과 관련된 전공을 공부하는 대학생입니다. 음식 만들기도 즐기지만 식품가공분야에 관심이 많고, 얼마나 식품을 오래 보관할 수 있을까? 라는 의문점에서 시작하여 여러 공부를 시작하게 되었습니다. 기자단 활동을 통하여 국민들이 궁금해하는 다양한 정보를 널리 알리고자 식약아리아 되었습니다. 이하닉씨의 콘텐츠가 궁금하신 분들은 식약처 공식 블로그 식약지킴이(<http://blog.naver.com/kfdazzang>)에서 만나보세요!

※본 기고내용은 식품의약품안전처의 공식입장과는 다를 수 있습니다.

잠깐! **매화**가 **매실**의 꽃이라는 사실 알고 계셨나요?



같은 매실이라도 종류가 다양하다

매화나무의 열매인 매실은 원산지가 중국으로 약 3000년 전부터 건강보조 식품이나 약재로써 재배되고 이용되고 있습니다. 우리나라에는 삼국시대 정원수로 전해져 고려 초기부터 약재용으로 사용된 것으로 추정됩니다. 매실은 열매 중 과육이 차지하는 부분이 약 80% 정도이며 과육의 약 85%가 수분, 당질이 약 10%로 구성되어 있습니다. 매실에는 무기질·비타민·유기산(시트르산·사과산·호박산·주석산)이 풍부하고 칼슘·인·칼륨 등의 무기질과 카로틴도 들어있어 지친 기운을 북돋우는데 좋습니다. 시트르산은 당질의 대사를 촉진하고 피로를 풀어주며, 특히 유기산은 위장의 작용을 활발하게 하고 식욕을 돋우는 작용을 하는 것으로 알려져 있습니다.

매실은 수확시기와 가공법에 따라 여러 종류로 나뉩니다.

				
녹색 껍질의 과육이 단단하며 신맛이 강한 청매	향이 좋고 노란 빛깔의 황매	청매를 찌서 말린 금매	청매를 소금물에 절여 햇볕에 말린 백매	청매의 껍질을 벗겨 연 기에 그을려 검게 만든 오매

다양한 빛깔의 매실을 보니 기분까지 좋아지는 것 같지 않나요? 이제 매실의 효능에 대해 본격적으로 알아보겠습니다.

건강을 지켜주는 매실의 효능



피로 회복

매실은 대표적인 알칼리성 식품으로 피로 회복에 좋고 체질을 개선해주는 효과가 있습니다. 매실에 풍부하게 함유된 ‘구연산’이 피로를 느끼게 하는 ‘젖산’의 분해와 배출을 촉진시키기 때문입니다.



해독 작용

매실은 해독 작용이 뛰어나 배탈이나 식중독 등을 치료하는 효과가 있습니다. 매실의 신맛은 위액을 분비하고 소화 기관을 정상화시켜 소화 불량과 위장 장애를 없애 주는 것으로 알려져 있습니다. 어릴 적 배탈이 나면 종종 매실액이나 매실차를 마셨던 게 이러한 이유입니다. 또 매실에 함유된 ‘피루브산’은 간(肝)의 해독 작용을 도와주기도 합니다.



칼슘 흡수, 피부 미용

매실은 칼슘 함유량이 풍부한 과일입니다. 멜론의 4배, 포도의 2배에 달하는 양의 칼슘을 지니고 있습니다. 일반적으로 칼슘은 장에서 흡수가 어려운 것으로 알려져 있는데 매실의 구연산과 결합되면 흡수율이 높아집니다. 또한 매실에 함유되어 있는 각종 비타민과 유기산은 우리 몸의 신진대사를 활발하게 도와주기 때문에 피부 미용 효과도 있습니다.

매실을 이용한 다양한 음식

효능을 알고 나니 갑자기 상큼한 매실을 맛보고 싶어지셨나요? 잠깐! 매실에는 ‘아미그달린’이라는 청산 계통의 독성 물질이 있습니다. 따라서 매실을 날것으로 많이 먹으면 청산 중독을 일으킬 수 있습니다. 그러니 음식이나 약재 등으로 가공해 청산 성분을 없애고 안전하게 먹는 것이 좋습니다.

이제 매실을 이용한 다양한 음식에 대해 알아보까요?

매실청



만드는 법

풋매실을 씻어 물기를 뺀 다음 황설탕을 쪼개어 넣어가며 용기에 70% 정도만 담는다. 그대로 밀봉해 실온에서 100여 일 정도 보관하면 매실이 위로 떠오르는데 이때 과실은 건져내고 매실청만 냉장고에 보관해 둔다. 차로 만들어 마실 때는 티스푼으로 3~4숟갈 정도를 물에 넣고 잘 섞어 마신다.

[네이버 지식백과] 매실 [梅實] (파워푸드 슈퍼푸드, 2010.12.11, 푸른행복) 참조

아마도 매실청은 우리가 아는 대표적인 매실 식품 중 하나일 듯 합니다. 다가오는 여름, 매실청을 이용해 냉매실차를 만들어 자주 마시면 맛은 물론 가족 건강까지 챙길 수 있지 않을까요? 만드는 법도 어렵지 않으니 이번 기회에 한 번 도전해보세요!

매실장아찌



- 만드는 법1 (소금에 절인 장아찌)

6월 초순에서 중순, 장마철로 접어들기 전 약간 노르스름해진 매실을 골라 물에 깨끗이 씻고 체에 밭친 뒤 꼭지를 따 손질한다. 물기를 닦은 매실을 그릇에 넣고 2% 염도의 소금물에 담근 뒤 돌로 눌러 놓는다. 뚜껑을 닫아 햇빛이 들지 않는 서늘한 곳에 보관한다.

6월 중순에서 7월 경의 차조기 잎을 뜯어서 깨끗이 씻은 후 3%의 소금을 뿌려 치댄다. 풋물을 두 번 정도 빼준 뒤 잘 으깨서 절여 둔 매실에 섞은 뒤 뚜껑을 덮어 서늘한 곳에 둔다.

[네이버 지식백과] 매실장아찌 (두산백과)

- 만드는 법2 (설탕에 절인 장아찌)

꼭지를 떼고 씻어 물기를 뺀 매실을 4등분한 후 과육과 씨를 분리한다. 용기에 매실 과육과 설탕을 켜켜이 담고 매실이 보이지 않을 정도로 설탕을 충분히 덮어준다.

서늘한 곳에 15일 정도 뒀다가 매실과 매실액을 따로 분리한다.

매실을 채반에 담아 하루정도 그늘에 말린 다음 고추장을 넣고 1개월 정도 숙성시킨다. 장아찌가 완성되면 꺼내서 고추장을 훑어내고 양념에 버무린다.

[네이버 지식백과] 매실장아찌 만드는 법 (농촌진흥청 건강식단, 농촌진흥청)

매실 장아찌는 일본의 '우메보시(梅干し)'와 비슷한 음식으로 건강에 좋은 밑반찬입니다. 일본에서는 우메보시가 오래된 역사와 전통을 지닌 건강식품이라고 자랑하지만 사실 이 음식은 7세기 중국에서 전해졌거나 또는 가야의 유민들에 의해 일본으로 전파된 것으로 추정됩니다. 예전부터 건강식품으로 이름난 매실장아찌! 만드는 법도 생각보다 간단한 편이니, 올 여름 우리 가족 건강식으로 도전해보는 건 어떨까요?

매실에 관한 궁금증 많이 해소되셨나요? 오늘은 매실의 성분, 종류, 효능, 식품 등에 대해 알아보았습니다. 매실을 알면 알수록 더 맛있고 탐스럽게 보이지 않나요? 올여름 맛있고 건강에도 좋은 매실로 입맛과 건강, 두 마리 토끼를 몽땅 잡아보세요!

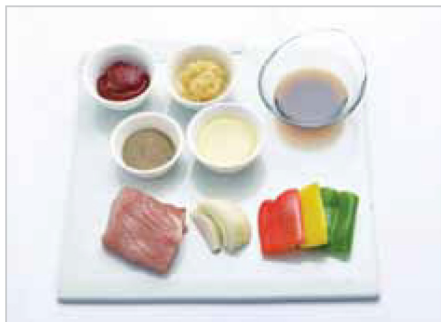
이달의 레시피

매실 소스를 곁들인 돼지사태 채소볶음

돼지고기 사태는 지방이 적어 다이어트에 좋은 음식이다.
여기에 삼색 파프리카를 곁들이면 부족한 비타민C를 더해 준다.
풍부한 단백질과 비타민C로 여름철 지친 체력을 보충하고,
매실소스로 나트륨량을 줄여 건강하고 맛있는 한 끼 식사를 준비해보자.



재료 준비 (1인분)



주재료

돼지사태 100g, 빨강 파프리카 10g(5×2cm), 노랑 파프리카 10g(5×2cm), 청 파프리카 10g(5×2cm), 양파 20g(3×4cm), 식용유 15g(1큰술)

고기양념

양파 10g(2×1cm), 다진 마늘 10g(2작은술), 후추 3g(1/2작은술), 월계수잎 1장, 물 50ml(1/4컵)

매실 소스

매실액 30g(2큰술), 고추장 5g(1작은술)

만들어볼까요!



<돼지사태>

- 1 돼지사태는 0.5×4~5cm 크기로 썬다.
- 2 양파, 마늘, 후추, 물을 함께 믹서에 갈고, 여기에 월계수잎을 넣어 돼지고기를 30분 정도 재운다.
- 3 달궜진 프라이팬에 식용유를 두르고 재워 둔 고기를 볶는다.



<채소볶음>

- 4 파프리카와 양파는 고기와 비슷한 크기로 썬다.
- 5 다른 팬에 식용유를 두르고 썰어 놓은 파프리카와 양파를 센 불에서 살짝 볶아준다.
- 6 볶은 고기를 넣어 노릇노릇하게 한 번 더 볶아준다.



<매실소스>

- 7 소스 팬에 매실액과 고추장을 섞어 한소끔 끓여 매실소스를 만든다.
- 8 그릇에 돼지사태 채소볶음을 담고 만들어 놓은 매실소스를 곁들여 준비한다.

TIP 나트륨 줄이기

매실소스를 사용하면 고추장 사용량을 줄여도 매콤한 맛을 느낄 수 있다.
고추장 사용량을 줄여 나트륨 섭취량을 줄여보자.

식약 人 side

식품에 표기된 연·월·일 유통기한인지 품질유지기한인지 확인하세요!

주부들이 장을 볼 때 가장 먼저 확인하는 것은 뭘까? 바로 제품의 신선도다. 우리가 섭취하는 음식이 곧 건강과 직결되기 때문이다. 마트에서는 식품의 유통기한을 반드시 확인하고, 재래시장에서는 싱싱한 식재료를 고르는 이유가 그것이다. 하지만 식품에 표기된 연월일이 모두 유통기한은 아니다. 제품의 보관방법과 유형에 따라 유통기한, 품질유지기한, 제조일의 표기방법이 다르기 때문이다. 오늘은 이것에 대해 알아본다.



유통기한은 소비자에게 판매 가능한 기간

유통기한은 제품의 제조일로부터 소비자에게 판매가 허용되는 기한을 의미한다. 다시 말해 제품의 특성, 보존 및 유통방법 등을 고려해 ‘품질’과 ‘위해방지’를 보장하는 기간이다. 제품의 특성은 제조방법과 원료배합비율, 보존조건, 포장재질에 따라 달라지며, 이에 따른 유통기한은 실험을 통해 규정하고 있다. 유통기한은 제조·가공·소분·수입한 모든 식품에 표기하며, 설정한 유통기한을 초과해 표기하거나 유통기한이 경과한 제품을 진열, 보관, 판매했다면 과태료 또는 행정처분이 부과된다.

보관기준을 지키면 품질이 유지되는 품질유지기한 식품

품질유지기한이란 식품의 특성에 맞는 적절한 보존방법이나 기준에 따라 보관할 경우 해당식품 고유의 품질이 유지될 수 있는 기한을 말한다. 품질유지기한 표기 대상은 레토르트식품, 통조림식품, 잼류, 멸균 음료류, 메주를 제외한 장류, 김치류, 젓갈류, 절임 및 조림 식품, 맥주, 전분, 벌꿀, 밀가루 등이다.



유통기한 표시대상

제조·가공·소분·수입한 식품



유통기한 표시 생략 가능 제품

자연상태의 농·임·수산물, 설탕, 빙과류, 식용얼음, 껌류(소포장 제품에 한함), 식염, 주류(맥주, 탁주, 및 약주 제외) 및 품질유지기한으로 표시하는 식품



품질유지기한 표시대상

레토르트식품, 통조림식품, 잼류, 당류(포도당, 과당, 엿류, 당시럽류, 텍스트린, 올리고당류에 한함), 다류 및 커피류(액상제품은 멸균에 한함), 음료류(멸균제품에 한함), 장류(메주 제외), 조미식품(식초와 멸균한 카레 제품에 한함), 김치류, 젓갈류 및 절임식품, 조림식품 (멸균에 한함), 맥주, 전분, 벌꿀, 밀가루

샌드위치 등 즉석식품에는 제조연월일 표기

제조연월일은 제조한 날짜를 표기하는 규정이다. 제조 날짜는 맥주, 탁주, 약주를 제외한 주류와 설탕, 식염, 빙과류, 즉석 도시락, 김밥, 햄버거, 샌드위치에 표기를 한다. 주류는 주종에 따라 표기법이 다른데, 제조연월일을 표기하는 것은 청주, 과실주, 소주, 브랜디, 위스키, 리큐르, 일반 증류주 등이다. 이밖에 탁주와 약주는 유통기한을, 맥주는 유통기한 또는 품질유지기한을 표기한다.

TIP. 유통기한 · 품질유지기한 · 제조일은 어떻게 표기되어 있을까?

유통기한과 품질유지기한은 권장표기법에 따라 ①제품명 근처 또는 ②주표시면 상단에 ③바탕색과 명확히 구분되도록 ④12포인트 이상의 글자 크기로 표기한다. 주표시면에 표기가 어려울 경우는 제품의 윗면이나 아랫면에 표시란을 별도로 마련해 표기한다. 세트제품의 경우는 포장지 안에 들어 있는 제품 중 유통기한 또는 품질유지기한이 가장 짧은 것을 표기한다. 이밖에 과자나 커피믹스와 같이 내용물을 2개 이상 나누어 개별포장한 제품은 포장별로 제품명, 내용량, 유통기한 또는 품질유지기한, 열량, 영양성분 등을 표시한다. 진공포장이 아닌 비닐랩이나 투명 포장한 농·임·축수산물에는 제조일자를 의무표시하되 유통기한은 의무표시 대상이 아니다. 단, 유통기한을 표시했을 경우 유통기한을 준수해 판매해야 한다.

<권장표시>

캔·병·통조림 등의 병류: 제품의 윗면 또는 아랫면

라면·과자·지퍼락: 포장지의 상단 또는 하단 일괄표시

두부·즉석밥 등의 용기제품: 상품 진열 시 소비자가 바로 확인 가능한 위치(뚜껑 또는 몸통)



<유통기한 · 품질유지기한 권장표시>

<세부표시>

제조일을 사용해 유통기한과 품질유지기한을 표시할 경우

“제조일자: 2015. 5. 20

유통기한: 제조일자로부터 2년까지”

도시락, 김밥, 햄버거, 샌드위치 등의 즉석섭취식품

“제조일자: 2015. 5. 20 09:00

유통기한: 2015. 5. 21 09:00까지”

수입 식품의 수출국 표시와 한글표시

*수출국(2015/20/05)

*한글표시(유통기한: 상단 별도 표시일까지 연/일/월순)

<세트제품 표시 규정>

유통기한이 여러 가지인 제품들이 들어 있을 경우, 겉포장에는 가장 짧은 유통기한을 표시한다.

<잘못된 표시사례>

글자색을 넣지 않아 바탕색과 구분이 안 되는 표시

문지르면 잘 지워지는 표시(단, 수입식품의 경우 수출국 표시사항이 있으면 스티커 표기 가능)

제품의 포장내용과 거꾸로 표시하거나 다른 내용과 겹쳐 표시한 경우

상·하단을 절취해 사용하는 제품의 경우, 절취되는 부분에 표시된 경우

식의약 상식도 쌓고~! 경품도 받고~!



‘열린마루’ 6월호 Quiz 이벤트!

<열린마루> 6월호 안에 정답이 있습니다.



유익한 정보가 한 가득한 식품안전품의약처 웹진 <열린마루> 6월호는 잘 보셨나요? 실생활에 도움이 되는 유익한 상식 퀴즈를 통해 가볍게 몸도 풀고 머리도 식혀 보세요. 다음 퀴즈를 풀고 정답을 보내주신 분들 중 추첨을 통해 문화상품권을 보내 드립니다.

Quiz

다음 중 유통기한과 품질유지기한에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 유통기한 표시는 설탕, 빙과류, 식용얼음, 껌류에는 없다.
- ② 유통기한이 경과 하더라도 품질유지기한만 넘지 않는다면 판매가 가능하다.
- ③ 유통기한과, 품질유지기한 표시는 식품에 따라 다르다.
- ④ 레토르트 식품, 통조림 식품, 잼류에는 품질유지기한이 표시되어 있다.

퀴즈 이벤트 참여

힌트보기



독자우체통

<열린마루>를 읽고 느낀 점과 소개되었으면 하는 이야기를 남겨주세요.

소비자의 의견이 최대한 반영되어 더욱 더 유익한 <열린마루>가 될 수 있도록 여러분의 의견에 하나하나 귀 기울이겠습니다.

(의견을 남겨주시면 퀴즈 이벤트에 당첨될 확률이 더욱 높아집니다.)

참여하기

지난호 정답

② 식품접객업장은 HACCP 인증을 반드시 받아야한다.

당첨자 발표

장희주 충북 청주시 상당구
윤민아 서울시 노원구 상계6동
표정찬 충남 보령시 주공로
김종수 부산 남구 문현4동