

건강하고 행복한 소비자를 위한

79 광복70년  
위대한 여정  
새로운 도약

# 이달의 마거진

○ 웹 매거진 September 2015

## CONTENTS

### 02 커버스토리

식약처와 함께 하는 건강한 추석맛이

### 09 식의약포커스

치매 정복할 것인가, 정복당할 것인가?

### 12 정책돋보기

5년마다 식품 안전도가 재충전 됩니다

### 15 현장리포트

전국 '소비자 식의약 안전교실' 발대식 개최

### 18 생활속식의약

음료용 페트병, 이것만 알고 갑시다!

### 22 이달의 레시피

소금물에 찐 두부선

### 24 식약人side

국내 수입 식품의 절반을 바로 '이곳'에서 검사한다고?

### 29 식약아리아

콜레스테롤에 대한 오해와 진실!

### 32 퀴즈이벤트

식의약 상식도 쌓고~! 경품도 받고~!

## 커버스토리

# 식약처와 함께하는 건강한 추석맞이

아침, 저녁으로 제법 선선한 바람이 쾌적함을 더해준다. 가을이다. 늦여름의 마지막 기세가 아직 수그러들지 않았지만, 가을은 이에 아랑곳하지 않고 조금씩 제빛을 내고 있다. '결실의 계절'로 불리는 가을은 농부들이 피땀 흘려 가꾼 농작물을 거둬들이는 시기이다. 우리 조상들은 첫 수확물을 조상에게 바쳤다. 이러한 전통이 대를 이어 전승되면서 추석은 우리 민족의 대명절로 지켜지고 있다. 마음과 정성을 다해 조상들에게 감사한 마음을 전하는 추석에는 차례 상차림부터 옷차림 등 예법이 중요시된다. 시대가 변해 다양한 방식으로 차례를 지내는 사람들이 늘었지만, 대대로 이어져 내려온 추석 고유의 정신은 크게 변하지 않았다. '더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라'는 속담처럼 풍성하고 건강하게 추석을 지내는 법과 더불어, 추석 성묘객을 위한 독버섯 구별법을 소개한다.





## 건강하게 추석 즐기기

### ‘가배(嘉俳)’의 전통이 깃든 추석의 유래

고대로부터 전해져 온 추석은 ‘달 신앙’에서 그 유래를 추정할 수 있다. 불이 귀했던 고대에는 어둠이 땅에 질게 깔리는 밤이면 많은 사람들은 공포와 두려움을 느껴야 했다. 암흑으로 시야가 좁아진 탓에 맹수나 적 등 위협적인 대상의 공격을 쉽게 예측할 수 없기 때문이다. 그래서 달빛이 가장 밝게 세상을 비추는 보름달(滿月)은 고대 인간에게 고마운 존재였다. 연중 달이 가장 큰 만월을 이루는 음력 8월 15일이 되면, 우리 조상들은 출다리기, 씨름, 강강수월래 등의 놀이를 하며 한바탕 축제를 벌였다. 실제로 <삼국사기>를 보면 신라 제3대 유리왕 9년(서기 32년)에 음력 7월 16일부터 8월 15일까지 팀을 나눠 ‘길쌈(베, 명주, 모시 등을 직물을 짜는 모든 과정)’ 경기를 벌였던 기록이 남아 있다.

가배는 가위, 가윗날, 한가위와 함께 추석을 일컫는 말로 전해지고 있다. 그 가운데 지금도 가장 많이 쓰는 ‘한가위’는 8월의 한가운데에 있는 큰 날을 의미한다. 만월을 갈망하고 숭상하던 시대에 민족 최대의 축제였던 한가위가 사람들이 의식화된 이후 추석으로 정착되면서 명절로 정례화 되고 있다.

## 추석 음식 건강하게 즐기기



### 똑똑하게 장보는 요령

- 실온 방치 후 60분이 지나면 식품 세균수가 급속히 증가하므로 식품의 구매시간은 1시간 이내로 하세요.
- 육류, 생선류 등의 즙액이 다른 식품에 옮겨가지 않도록 주의하세요.
- 점포 내부가 청결하고 정리가 잘 되어 신뢰가 가는 곳에서 구입하세요.
- 계란은 특정한 용기에 담겨져 있는 것을 구입하고 금이 가거나 오염된 것은 피하세요
- 캔이나 용기 등의 포장에 파손되거나 음푹 들어가 오염되어 있는 것은 피하세요

### 명절음식, 열량을 낮추는 조리방법

- 전은 두부나 버섯, 채소를 많이 넣어서 조리
- 부침반죽이나 튀김옷은 되도록 얇게 하기
- 전이나 부침은 키친타월 이용하여 기름 제거
- 전을 데울 때는 프라이팬보다 오븐이나 전자레인지로 사용하여 기름없이 데우기
- 육류는 튀김이나 볶음보다는 굽거나 삶아서 조리하고 껍질, 기름을 제거하고 살코기 위주로 섭취
- 나물은 기름과 양념은 소량 사용하며, 볶지 말고 무침으로 조리



## 즐거운 명절, 현명하게 식사하자

명절은 평소보다 활동량이 적어지고 과식하기 쉬우며, 고열량 음식이 많아 건강을 위한 영양관리 실천이 필요합니다.

### 식사량을 조절합니다.

명절에는 평소보다 음식의 종류가 다양하여 한 끼에 많은 음식을 먹게 될 수 있으므로 평소 식사량을 생각하여 조금씩 맛을 보는 정도로만 섭취하는 것이 좋습니다.

### 열량을 제한하여 섭취합니다.

명절음식은 전, 고기 등 기름진 음식과 떡, 한과 등 열량이 높은 음식이 많아 조금만 먹어도 하루 권장섭취 열량을 넘을 수 있으므로 열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하도록 합니다.

### 적절한 운동을 권장합니다.

가족의 화목과 건강을 위한 미니운동회 등으로 간단한 운동과 민속놀이를 즐길 수 있는 시간을 갖도록 합니다.

### 음주를 제한합니다.

지나친 음주는 열량 섭취를 증가시키므로 음주 빈도와 음주량을 제한하며, 1회 섭취량이 1~2잔 넘지 않도록 합니다.

## 명절 음식, 더욱 안전하게 보관하자

- 가열하지 않은 식품은 세균 오염 가능성이 크므로, 교차오염을 방지하기 위해 분리하여 보관하세요.
- 소시지 등 육류가공품은 빠르게 변질될 수 있으므로 개봉한 제품은 바로 소비 하거나 냉동하세요.
- 지방 산패에 의한 변질을 막기 위해 지방 함량이 높은 식품은 저온에 보관하세요.
- 콜라, 맥주 등 발포성 음료는 폭발 우려가 있으니 서늘한 곳에 보관하세요.
- 찌개, 국류는 냉장하거나 자주 끓여서 부패를 방지하세요.
- 나물, 산적 등 명절음식은 조리 후 냉장 보관하시거나 상온 보관시 4시간을 넘기지 마세요.
- 자동차 트렁크에 음식을 보관할 경우 급속한 온도 증가가 발생하므로 가능한 2시간 이내에 섭취하세요.



## 추석 성묘 시, 야생버섯 섭취에 주의하세요!

추석 성묘를 하며 자연스럽게 야생 독버섯에 노출이 되기 쉽다. 중독 사고를 예방하는 최선의 방법은 야생 채취물을 먹지 않는 것이다. 한반도에 자생하는 버섯은 약 5천여 종으로 추정되고 있다. 학계에 보고된 1천600여 종 가운데 90여 종이 독버섯으로 알려지고 있다. 특히 식용과 독버섯을 판별하는 잘못된 정보가 확산되어 중독 사고가 발생하는 경우가 적지 않다.

### 독버섯의 잘못된 인식

- > 색깔이 화려하거나 원색인 것
- > 세로로 잘 찢어지지 않는 것
- > 대에 띠가 없는 것
- > 벌레가 먹지 않은 것
- > 요리에 넣은 은수저가 변색되는 것
- > 가지나 들기름을 넣으면 독성이 없어진다는 것

### 식용버섯의 잘못된 인식

- > 색깔이 화려하지 않고, 원색이 아닌 것
- > 세로로 잘 찢어지는 것
- > 대에 띠가 있는 것
- > 벌레가 먹은 것
- > 요리에 넣은 은수저가 변색되지 않는 것



독버섯 중독 사고를 예방하는 지름길은 출처가 불분명한 속설이나 정보를 맹신하지 않는 것이다. 대표적으로 잘못된 상식 중 하나가 바로 ‘독버섯은 화려하게 생겼다’는 것이다. 하지만 이는 사실과 다르다. 모양과 색깔로 식용버섯과 독버섯을 구별할 수 없기 때문이다. 실제로 식용버섯인 달걀버섯은 붉은 빛깔의 화려함을 지니고 있는 반면, 독버섯인 독우산광대버섯은 순백의 소박한 모습이다. 또 ‘독버섯은 세로로 찢어지지 않는다’는 것도 틀린 정보다. 본래 버섯은 세로로 팽창하기 때문에 대다수의 버섯이 세로로 찢어진다. 특히 ‘곤충이나 벌레가 먹으면 식용버섯’이라는 상식도 사실과 다르다. 벌레나 곤충은 버섯의 독성과는 무관하게 모든 버섯을 즐겨 먹는다. 따라서 곤충이나 벌레가 먹은 흔적이 있다고 해서 식용버섯으로 판단해서는 안 된다.

이 외에도 ‘요리에 넣은 은수저가 변색되면 독버섯이다’, ‘대에 띠가 있으면 식용버섯이다’, ‘나무에서 자라는 버섯은 식용이다’, ‘독버섯과 식용버섯은 사진(그림)으로 구분이 가능하다’ 는 전부 틀린 상식이다. 특히 인터넷 검색을 통해 독버섯을 구별하는 것은 사실상 불가능하다는 점도 잊지 말아야 한다. 버섯은 서식 장소나 영양 상태에 따라 크기, 모양, 색깔이 달라지기 때문에, 전문가들도 사진만을 보고 독버섯을 판별해내지 못한다.

## 중독 환자 발생 시 응급조치 요령

- ◆ 119 등 응급의료기관에 신고하여 환자를 이송하도록 한다.
- ◆ (독버섯의 경우) 구급차가 오기 전까지 환자가 의식이 있고 경련이 없다면 물을 마시게 해 토하게 한다.
- ◆ 먹고 남은 버섯이나 독초를 병원으로 가져가, 의사에게 전달해 진단과 치료에 도움을 준다.
- ※ 독버섯으로 인한 사고 발생 시 식약처 식중독예방과(1577-1255)로 연락하고,  
독버섯 관련 자료 및 정보는 농촌진흥청(1544-8572), 환경부 국립생물자원관(032-590-7000)으로 연락하면 얻을 수 있다.

꼭 알아둬야 할 독버섯 3가지

**환각증상 (Psilocybin, psilocin)을 일으키는 버섯류**

**중독 증상** 심한 복통과 구토에 이어 환각현상 유발



**갈황색미치광이버섯 *Gymnopilus spectabilis* (Fr.) Sing.**

**[특징]**  
 자실체는 갓, 주름살, 대, 턱받이 등 4개 부분으로 되어 있다. 갓은 50-150 mm로 갈등황색을 띠며, 미세한 섬유질상이다. 조직은 담황색-황토색으로 매우 치밀하고, 쓴맛이 난다. 주름살은 짧은 내린주름살로 치밀하며, 갈등황색을 띤다. 대는 50-150×6-30 mm로 대 기부 쪽이 가늘고, 갓과 동일한 갈등황색을 띠며, 상부에 담황색의 막질의 턱받이가 있다.

- > 발생 시기 : 여름-가을
- > 서식지 : 활엽수 및 침엽수의 고사목



**소화관 자극 독소를 함유한 버섯**

**중독 증상** 복통, 구토, 설사 유발(약 3~4시간 후 호전됨), 많은 양을 먹었을 땐 위험하며 국내에서는 위와 같은 버섯에 의한 중독사고가 흔하게 발생



**삿갓외대버섯 *Rhodophyllus rhodopolius* (Fr.) Quél.**

**[특징]**  
 자실체는 중형이고, 갓, 주름살, 대 등 3개 부위로 되어 있다. 갓은 30-80 mm로 초기에는 종형이나 후에 중고편평형으로 퍼지며, 표면은 평활하고, 건조하면 견사상 광택이 난다. 가을에 땅에서 발생하는 느타리로 불리며 최근 이 버섯을 사서 먹고 중독사고가 많이 발생한다.

- > 발생 시기 : 여름-가을
- > 서식지 : 활엽수림 내 지상부에서 발생



# 무스카린(Muscarin)

독성이 있는 버섯류

**중독 증상** PSL 증후군(발한, 침흘림, 눈물), 동공축소, 근육경련, 서맥증 및 저혈압 초래

## 슬땀버섯 *Inocybe fastigiata* (Schaeff.) Quél.

**[특징]**

자실체는 소형-중형 이고, 갓, 주름살, 대 등 3개 부위로 되어 있으며, 갓은 20-70 mm로 초기에 원추형이나, 후에 중고편평형으로 되고, 표면은 건성이며, 황토색-황갈색을 띠고, 현저하게 방사상으로 섬유질 상으로 갈라지며, 그 사이에 백색 조직이 나타난다. 대는 25-85×3-7 mm로 상하 굵기가 비슷하며, 속은 차 있다. 포자는 8.5-11.5×3.5-4 μm로 타원형-강낭콩형으로 단생 또는 산생하는 공생균 이다.

- ▶ 발생 시기 : 여름-가을
- ▶ 서식지 : 혼합림 내의 지상부에서 발생





식이약포커스

# 치매 정복할 것인가, 정복당할 것인가?



## 치매의 대표 증상

죽음보다 두려운 것이 잊혀지는 것일까. 최근 한 일간지 조사 결과 우리나라 사람들이 암보다 더 두려워하는 것이 치매인 것으로 밝혀졌다. 급격한 고령화와 함께 우리나라 치매 환자 수도 증가하고 있다. 2012년 국내 치매환자 수는 약 54만 명, 다시 말해 65세 이상 성인 100명 중 9명이 치매라는 뜻이다.

치매는 흔히 알츠하이머병이라고도 불린다. 당시에는 매우 희귀한 뇌신경질환으로 의심되는 50대 여성 환자의 뇌에서 이상조직을 발견해 발표한 독일의 알로이스 알츠하이머(Alois Alzheimer)박사의 이름에서 따온 것이다. 알츠하이머 치매가 전체 치매 환자의 70% 정도를 차지하긴 하지만 치매는 알츠하이머 외에도 원인에 따라 혈관성 치매, 알코올성 치매 등으로 나뉠 수 있다.

또한 치매에는 다양한 증상이 나타나는데 크게 시간과 계절 등을 구분하지 못하는 지남력 장애, 언어 장애, 실행 능력 장애, 시공간 장애 등의 인지 증상과 망상, 환각, 우울증 및 성격 변화 등의 증상인 정신행동 증상이 있다.



## 치매 VS 파킨슨병 VS 건망증, 어떻게 구분할까

많은 사람들이 치매와 파킨슨병을 혼동한다. 치매는 '해마'라 불리는 뇌의 일부가 기능을 못해 기억을 상실하는 것이다. 반면 파킨슨 병은 뇌에서 운동 영역을 담당하는 흑질 부분이 손상되어 운동 기능 장애가 오는 것이다. 다만 파킨슨병 환자들 중 30~40%가 질병 말기에 치매 증상이 나타나는 것으로 알려져 있다.

그렇다면 나이가 들면서 자연스럽게 나타나는 건망증과 치매는 어떻게 구분할 수 있을까. 흔히 건망증이라고 부르는 기억력 감소 현상은 자연적인 노화 현상이다. 자신의 기억 또는 경험 일부를 잊어버리지만 스스로 잊었다는 사실을 깨닫는다. 하지만 치매 환자의 경우 자신의 경험 자체를 잊어버려 일상생활에 지장을 받게 되는 것이다. 예를 들어 주말 저녁 7시에 식사를 하러 오라는 며느리의 전화를 받았다고 하자. 만약 건망증이 있는 경우라면 시간을 잊어버려 며느리에게 다시 전화를 하게 될 것이다. 하지만 며느리와의 약속 자체를 기억 못한다면 치매를 의심해볼 수 있다.



## 치매 진단과 치료법



스스로 ‘치매가 아닐까’하고 막연하게 불안감을 가지는 것보다는 정확히 진단하고 치료를 서두르는 것이 치매의 진행을 늦추는 옳은 방법이다. 치매의 진단 과정은 크게 두 단계를 거친다. 먼저 치매 여부를 결정하고 그 다음에 치매의 원인을 알아보는 것이다. 우선 환자의 병력 청취를 통해 기억력 저하, 인지 기능 저하, 일상생활 손상 정도 등을 파악한다. 또 정신 상태 검사를 통해 다양한 인지 기능 전반에 대한 평가를 거친다. 이것은 치매가 아니라 우울증 등 정서적 문제로 인지 기능 저하를 보이는 경우가 있을 수 있으므로 진단이 필요한 과정이다. 이후에는 치매의 원인 파악을 위해 간, 신장, 갑상선 등 실험실 검사와 CT,

MRI를 통한 뇌 영상 검사를 한다. 이같이 다양한 검사를 하는 이유는 신체 질환이 뇌 기능에 영향을 끼칠 수 있을 수 있기 때문이다. 신체 질환이 직접적인 치매 유발 인자는 아니지만 치매 환자의 상태를 악화시키거나 2차적인 치매를 일으킬 수 있다.

현재 우리나라에 허가된 치매 치료제는 대부분 인지 기능 저하를 완화시켜주는 약물이 주로 알츠하이머 치매에 사용된다. 국내에 허가된 성분은 아세틸콜린분해효소 억제제인 도네페질, 리바스티그민, 갈란타민과 NMDA 수용체 길항제인 메만틴이 있으며, 이중 도네페질은 혈관성 치매에도 사용할 수 있도록 허가되었다.

전세계적으로 치매 극복을 위한 노력은 계속되고 있다. 미국은 치매 관련법을 제정하고 일본은 치매 대책 5개년 계획을 수립했다. 우리나라도 2012년 치매 관련법을 제정해 중앙치매센터(www.nid.or.kr)를 설립하였다. 연구개발 인프라 구축에도 노력을 기울여 다양한 치매 치료제 개발에 성공했다. 현재 식품의약품안전처에서 임상시험 승인을 받은 성분은 모두 27개 성분이다. 알츠하이머 치매의 경우 치료제 연구가 활발히 진행되고 있어 근본적인 치료가 가능할 날도 머지않았다는 관측이 나오고 있다.

## 치매 예방 수칙 ‘3.3.3’

중앙치매센터에서는 지난해 9월 보건복지부와 함께 치매예방 수칙 3.3.3을 공표하였다. 이것은 치매 예방을 위한 생활 수칙으로 ‘3권(勸:즐길 것).3금(禁:참을 것).3행(行:챙길 것)’을 담고 있다. 권하는 세 가지는 주3회 이상 걷기, 균형 잡힌 식사, 부지런히 읽고 쓰기. 금하는 세 가지는 술, 담배, 머리 손상이다. 마지막으로 반드시 챙겨야 할 세 가지로 정기적인 건강검진, 가족·친구들과의 소통, 치매 조기 검진을 꼽았다. 결국 치매에 대해 막연한 두려움을 갖기보다는 건강한 생활 습관을 갖고, 정기적으로 진단을 받으며, 필요시에는 적극적인 치료를 통해 치매 악화를 막는 것이 중요하다고 하겠다.



## 정책돋보기

# 5년마다 식품 안전도가 재충전 됩니다

## 식품, 식품첨가물, 용기 등 5년 주기 기준 및 규격 재평가

식품의약품안전처는 현실에 맞는 식품 안전 관리 기준을 마련하기 위해 5년마다 식품 유해물질 기준 및 규격을 전면 재평가한다. 식품위생법 '제7조 4'항의 신설에 따라 2015년부터 2019년까지 제1차 '식품 등의 기준 및 규격 관리 기본계획'이 수립되었다.



## 재평가는 어떻게 이뤄지나?

이번 재평가의 주요 내용은 ▲비의도적 유해오염물질의 기준 규격 재평가 ▲잔류농약허용기준 재평가 ▲식품첨가물의 기준 규격 재평가 ▲기구 및 용기 포장의 기준 규격 재평가 ▲식품등의 기준 규격 관리 선진화 등이다.

## 한국형 식생활 안전조사 실시

비의도적 유해오염물질 19종(162품목)에 대한 유해물질 오염도와 우리 국민의 식품 섭취량을 종합하여 인체 총 노출량을 산출한다. 식품 오염물질의 위해 수준 등을 고려하여 기준 규격을 5년마다 정기적으로 재평가한다. 재평가 추진을 위해 올해부터 국민들이 많이 섭취하는 식품과 오염 우려가 높은 식품을 대상으로 16개 시 도와 함께 식품 중 비의도적 오염물질 19종의 오염도를 조사 중이다. 또한 가정에서 식품을 조리하는 과정에서 발생할 수 있는 유해물질의 변화도 반영될 수 있도록 한국형 식생활 안전조사도 추진할 예정이다.

※ 한국형 식생활 안전조사(총식이조사, Total Diet Study)

같은 식품이라도 조리나 섭취 방법에 따라 유용성분의 섭취량과 유해물질에 대한 노출량이 달라질 수 있으므로 실제 식품을 조리하여 섭취하는 단계의 시료를 대상으로 안전성을 평가하는 조사.



## 잔류농약허용기준 재평가

외국의 기준을 준용하여 잔류허용기준이 정해진 농약 202종에 대해 매년 40종씩 5년(2019년에만 42종)에 걸쳐 농약 사용방법, 농작물 재배 방식, 식습관 등을 반영하여 잔류허용기준을 재평가한다.



## 식품첨가물의 기준 규격 재평가

식품첨가물로 관리되고 있는 605개 품목 중 중점 관리가 필요한 보존료 등 93개 품목에 대하여 사용실태, 국내외 안전성 평가 결과 등을 검토하여 기준 규격을 재평가한다. 2015년에는 표백제 6품목, 2016년에는 감미료 등 20품목, 2017년에는 유화제 등 21품목, 2018년에는 산도조절제 등 21품목, 2019년에는 착색료 등 25품목에 대한 기준 규격을 단계적으로 재평가할 계획이다.

## 미생물 규격에 통계적 개념을 확대

미생물 검사의 대표성과 신뢰도를 높이고, 국제 기준 규격과 조화를 이루기 위하여 2015년 국수 등 68개 식품 유형의 102개 미생물 규격, 2016년 젓갈 등 37개 식품 유형의 76개 미생물 규격에 통계적 개념을 단계적으로 확대한다. 해외에서의 사용 가능성이 있는 동물용의약품 30종 등을 포함, 총 85종의 동물용 의약품에 대한 잔류허용기준을 신설한다.

## 기구 및 용기 포장의 기준 규격 재평가

기구 및 용기 포장에서 유래되는 이행물질 104항목에 대한 용출량 모니터링 결과, 안전성 평가 결과, 제외국 동향 등을 고려하여 기준 규격을 재평가한다. 2015년 중금속 2항목(납, 카드뮴), 2016년 가공보조제 33항목(프탈레이트류 등), 2017년 미반응 원료 물질 29항목(염화비닐 등), 2018년 반응 생성물질 23항목(아세트알데히드 등), 2019년 오염물질 17항목(형광증백제 등)에 대한 기준 규격 재평가를 단계적으로 추진한다.



## 현장리포트

# 전국 '소비자 식의약 안전교실' 발대식 개최

## 식의약 안전교육망 출범 및 전문 강사 위촉

식품의약품안전처는 '식의약 안전교육'의 본격 출범을 알리기 위해 전국 '소비자 식의약안전교실' 발대식을 개최했다. 지난 8월 19일 국회도서관 대강당에서 개최된 발대식에서는 11개의 소비자단체의 지역본부가 뜻을 같이해 그 의미를 더했다.



## 소비자단체장 및 단체회원 등 200여명 참석



전국 '소비자 식의약 안전교실' 발대식은 김춘진 국회 보건복지위원장, 한국소비자단체협의회가 공동으로 개최했다. 이번 행사는 국민 누구나 원하면 안전 교육을 받을 수 있는 권리를 보장하고자 정부, 국회, 소비자단체가 손을 잡고 협력의 다짐을 밝히는 자리였다. 이날 행사에는 이석현 국회 부의장, 김춘진 국회 보건복지위원장, 김성주 의원, 박윤옥 의원 외에 한국여성소비자연합 김천주 회장 등 4개 소비자단체장 및 단체회원 200여명이 참석했다.



## 분야별 전문 강사에 위촉장 수여



행사는 ▲식의약 안전교실 전문강사 위촉 ▲전국 식의약 안전교육 관련 주제발표 ▲전국 식의약 안전교육망 출범 선포 및 업무협약 순으로 진행됐다. 특히 이날 행사를 통해 올해 서울, 대전, 경기지역에서 어르신, 임산부, 주부 등을 대상으로 운영하는 ‘소비자 식의약 안전교실’을 담당할 식품·의약품 등 분야별 전문 강사 48명에게 위촉장을 수여했다. 소비자단체는 ‘소비자 식의약 안전교실’의 사업계획과 앞으로의 추진 방향을 공유하여 정부, 국회, 소비자가 한마음 한뜻으로 적극 동참해 줄 것을 요청할 계획이다.

## 거점이 될 11개 소비자단체 지역본부 참여



전국 17개 시·도로 식의약 안전교육망을 확대·구축하기 위해 녹색소비자연대 등 11개 소비자단체 지역본부가 행사에 함께 참여해 눈길을 끌었다. 11개 소비자단체 지역본부는 ‘소비자 식의약안전교실’의 지역 거점이 될 것으로 기대를 모은다.

\*11개 소비자단체: 한국소비자단체협의회, 녹색소비자연대, 한국여성소비자연합, 소비자교육중앙회, 한국소비자교육원, 한국 YMCA전국연맹, 한국소비자연맹, 한국소비생활연구원, 소비자시민모임, 한국부인회총본부, 한국YWCA연합회

## 식의약품 오남용 방지 기대



‘소비자 식의약 안전교실’은 어르신, 임산부, 주부 등이 일상생활에서 매일 접하는 식의약품을 안전하게 사용할 수 있도록 필요한 정보를 맞춤형으로 제공하는 교육 프로그램이다. 식약처는 “이번 행사를 통해 국민들의 정부 신뢰도 향상에 기여하고 식의약품의 오남용으로 인한 안전사고나 허위·과대광고 등의 피해를 예방하는데 도움이 될 것으로 기대한다”고 밝혔다.

## 생활 속 식의약

# 음료용 페트병, 이것만 알고 갑시다!

추석 명절 귀성길과 귀향길, 차량으로 다니다 보면 차안에 먹다 남긴 페트병 음료수가 있는 것을 발견한 적 있을 것이다. 안의 음료를 마시려다 문득 유해물질로부터 안전한 걸까 생각이 들 때가 있다. 페트병을 둘러싼 오해와 진실을 알아본다.



## 음료용 페트병, 과연 안전할까?



최근 언론에서는 페트병을 ‘악마가 준 물 주머니’처럼 이야기한다. 비스페놀 A와 프탈레이트류, 안티몬, 포름알데히드 및 아세트알데히드 등의 유해물질이 페트병에서 나온다는 것이다. 이에 따라 애꿎은 페트병만 그야말로 못매를 맞고 있다.

말 못하는 페트병의 신음 섞인 넋두리가 들리는 듯하다. “내 잘못도 아닌데, 편해보자고 날 세상에 불러낸 건 인간들이고, 인간들을 위해 열과 성을 다해 목숨을 다하도록 봉사하고 있는데, 날 이리도 두들길 수 있는 건가?”

얼마 전 식품의약품안전처에서는 이같은 페트병의 누명을 벗기는 사업을 했다. 과연 페트병은 무죄일까, 유죄일까? 그 흥미로운 내용 속으로 들어가 보자.

식약처에서는 생수, 음료수, 주류 및 유지 제품 등을 저장·보관하는데 사용되는 페트병을 대상으로 연구를 실시했다. 연구 조건은 실생활과 유사한 상황, 또는 고온에서 보관하거나 여름철 햇빛에 오래 방치해둔 상황 등 다양한 상황들을 가정해 진행되었다.

결과는 놀라웠다. 페트병이 유해한 것이 아니라 페트병을 사용하는 사람들에게 잘못이 있었다. 어느 집이나 있는 TV, 세탁기, 전자레인지 등의 가전제품에는 사용자 매뉴얼이 따라다닌다. 그리고 우리는 이를 지키려한다. 하지만 페트병의 용도에 대해서는 생각해보지 않고 있었다. 조사 결과 페트병에 비스페놀 A, 프탈레이트류는 찾아 볼 수 없었다. 안티몬, 포름알데히드 및 아세트알데히드는 저장기간, 온도, 햇빛 노출이 증가할수록 그 양이 증가하는 경향을 보였지만 안전한 수준이었다.

이를 쉽게 이야기하면 다음과 같다. “페트병을 원래 용도대로 한 번 쓰고 나면 바로 폐기할 것, 손에 뜨거움이 느껴지는 55℃ 이상의 식품은 담지 말 것, 직사광선을 피하고 서늘한 곳에 보관할 것, 차 안에 장시간 방치하지 말 것”이다.

한 줄 한 줄 살펴봐도 페트병의 무죄가 확실하다. 페트병에게 미안한 마음까지 생길 노릇이다.

## 페트(PET)병에 대한 몰랐던 사실! Q&A

### Q1. 특히 음료수 병 용도로 페트병이 많이 사용되는 이유는 무엇인가요?

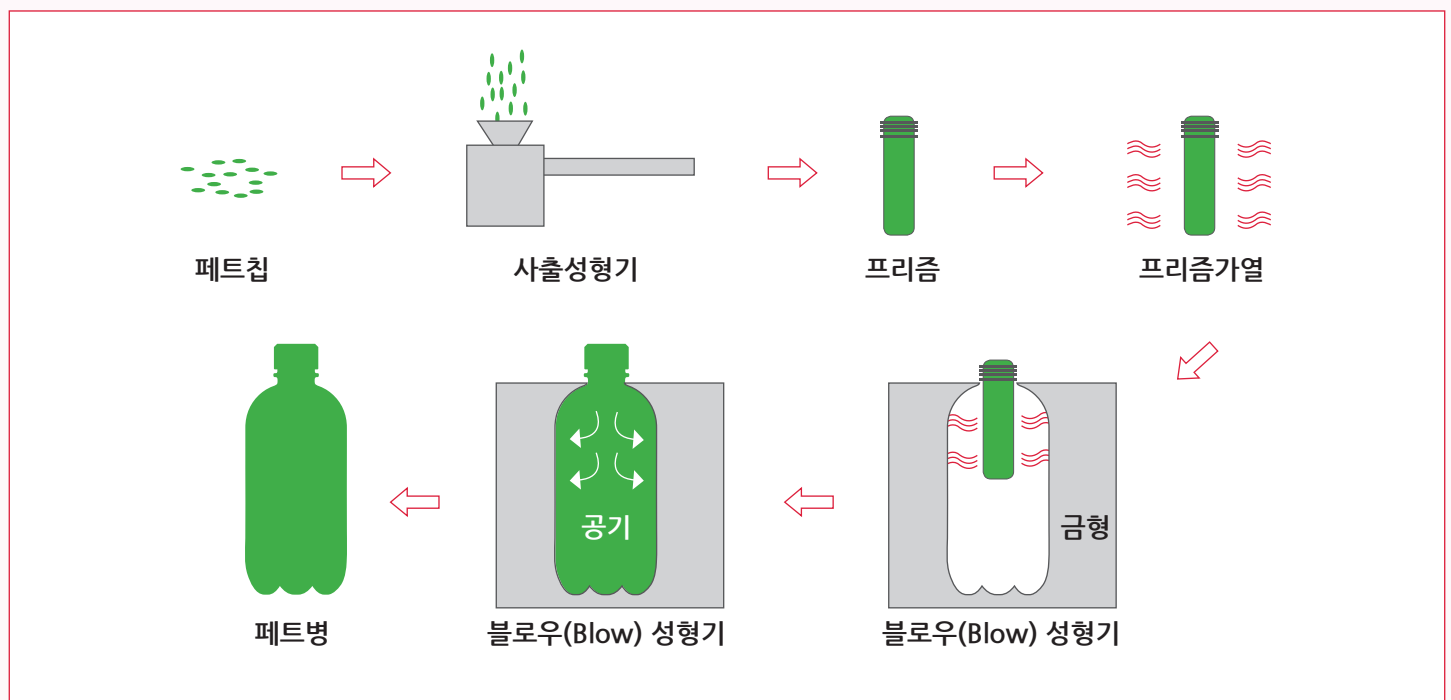
페트병은 무게가 가벼우면서도 강도가 뛰어납니다. 다른 플라스틱보다 탄산가스나 산소의 차단성이 높아 내용물을 보존하는데 유리하며, 투명하다는 특징이 있습니다. 또한, 유리병과 달리 깨지지 않습니다.

※ 페트(PET) : 폴리에틸렌테레프탈레이트(poly(ethyleneterephthalate))의 약자로 테레프탈산 또는 테레프탈산메틸에스테르와 에틸렌글리콜을 중합하여 만든 플라스틱의 한 종류

### Q2. 페트병은 어떻게 만들어지나요?

페트병은 원료가 되는 쌀알 크기의 페트 칩(chip)을 녹여 1차 중간 제품인 투명한 시험관 모양의 프리폼(preform)을 만듭니다. 그 다음 병 입구에 열 변형 방지를 위한 열처리를 합니다. 마지막으로 약 100℃로 미리 가열한 금형 속에 프리폼을 넣고 공기를 불어 넣어 최종 제품을 만듭니다.

#### \* 탄산음료용 페트병 제조공정의 예



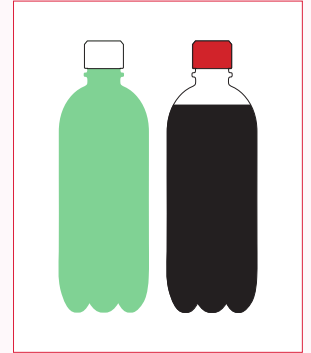
### Q3. 오렌지주스와 같은 과즙음료의 병은 입구가 흰색이고 두꺼운 편인데, 이유가 있나요?

오렌지주스는 90℃ 정도의 온도에서 살균된 채로 충전이 되기 때문에 병의 변형을 막기 위해 입구 부분을 열처리합니다. 이 열처리 과정에서 백화되어 흰색을 띠게 되는 것입니다. 또한 음료 충전 후 냉각될 때 병의 수축을 방지하기 위하여 두껍게 만듭니다.



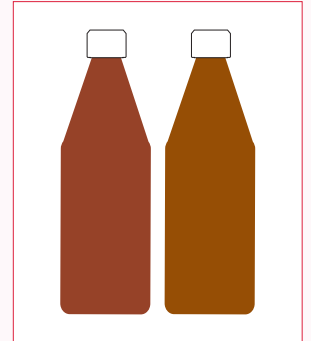
**Q4. 탄산가스가 포함된 콜라나 사이다 병은 유선형에 바닥이 꽃잎 형태로 되어 있는데, 특별한 이유가 있나요?**

충전된 탄산가스로 인해 병의 외형이 변하는 것을 방지하고 내부 압력을 견딜수 있도록 몸체는 유선형으로, 바닥은 꽃잎 모양으로 만들게 됩니다.



**Q5. 과즙음료, 탄산음료, 맥주병 이외에 어떤 용도로 페트병이 사용되나요?**

페트병은 생수, 소주, 탁주, 간장, 식용유 등 다양한 종류의 식품을 담는 용도로 사용이 됩니다.



**Q6. 맥주가 플라스틱 병에 담겨 판매되는데, 탄산가스가 새어 김이 빠지지 않는 걸까요?**

플라스틱 맥주병은 다층 구조로 되어 있습니다. 양쪽 페트층 사이에 나일론(폴리아미드) 층을 넣어 산소나 이산화탄소와 같은 가스를 차단하도록 만들어졌습니다. 또한 맥주병의 갈색은 자외선 차단 역할을 합니다.

**Q7. 페트병에서 프탈레이트류, 비스페놀 A와 같은 내분비계 장애 추정물질이 나올 수 있나요?**

페트(PET)에는 프탈레이트류와 같은 가소제 성분이나 비스페놀 A 원료를 사용하지 않으므로, 이들이 검출되지 않습니다. 프탈레이트류와 같은 가소제는 딱딱한 성질의 폴리염화비닐(PVC)를 유연하게 하기 위하여 사용됩니다. 비스페놀 A는 폴리카보네이트(PC)의 원료물질로 사용되기 때문에 페트에 따로 사용할 필요가 없습니다.

**Q8. 사용한 페트병을 재사용해도 안전한가요?**

사용한 페트병을 재사용 한다고 유해물질이 용출되는 것은 아닙니다. 하지만 입구가 좁아서 깨끗이 세척하고 건조시키기가 어렵기 때문에 미생물에 의한 오염 가능성이 있습니다. 일회 사용을 목적으로 만들어진 제품이니 가급적 재사용하지 않는 것이 좋습니다.

**Q9. 페트병 라벨의 글씨가 간혹 찌그러져 보이는 경우가 있는데, 그 이유가 무엇인가요?**

간혹 페트병 글씨가 찌그러져 보여 제품 이상으로 오인하는 경우가 있습니다. 이것은 재활용이 쉽도록 페트병 라벨로 페트(PET)나 폴리스티렌(PS) 재질의 수축라벨을 사용했기 때문입니다. 병의 디자인에 따라 오목하거나 요철이 있는 부분은 글씨가 수축되어 찌그러져 보이는 것으로 제품의 품질과는 무관합니다.

**Q10. 페트병에 뜨거운 물을 담으면 하얗게 변하거나 찌그러지는데, 그 이유가 무엇인가요?**

탄산음료병이나 생수병의 경우 병 제조 시 열처리 과정을 별도로 거치지 않습니다. 그래서 일반적으로 약 55℃ 이상에서 물리적 변형이 발생하게 됩니다. 뜨거운 물을 담으면 찌그러지거나 하얗게 변하게(백화) 되는데, 이는 유해물질 용출과는 무관합니다. 제조 시 열처리 과정을 거친 오렌지주스용 페트병은 90℃ 정도의 뜨거운 물을 담아도 병의 변형이 발생되지 않습니다.

이달의 레시피

명절음식, 더욱 건강하게 즐겨요

# 소금물에 찐 두부선



영양성분(1인분)

열량 500kcal / 탄수화물 12g / 단백질 45g / 지방 30g / 나트륨 263mg

## 재료 준비 (1인분)



### 시금치 두부선

두부 110g(1/3모), 닭가슴살 50g(1/2개), 시금치 50g(2/3컵), 달걀흰자 20g(1개), 마른 표고버섯 10g(1장), 잣 3g(1작은술), 참기름 약간

### 고명

달걀 50g(1개), 당근 30g(3cm), 석이버섯 1g, 실고추 약간, 식용유 약간

### 새우소금

마른새우 4g(3마리), 땅콩 2g(1알), 소금 약간, 통깨 약간

### 찜기 소금

소금 10g(2작은술)

## 만들어볼까요!



a



b



c

### 새우소금

1 분량의 마른새우, 땅콩 소금, 통깨를 팬에 볶은 후 분쇄기에 곱게 갈아 새우소금을 만든다.

### 시금치 두부선

2 두부는 곱게 으깨어 물기를 짜고, 닭가슴살은 곱게 다져 놓는다.

3 마른 표고버섯은 미지근한 물에 불려 기둥을 잘라내어 잘게 다지고, 잣은 곱게 다진다.

4 시금치는 손질하여 끓는 물에 살짝 데쳐 분쇄기에 갈아 즙을 체에 거른다.a

5 용기에 준비한 두부와 닭가슴살, 다진 표고버섯, 잣을 넣은 후 새우소금, 달걀흰자, 참기름을 넣고 반죽한다.b

6 반죽을 잘 치대어 섞은 다음, 둘로 나누어 한쪽에는 시금치즙(4)을 넣고 다시 반죽한다.

7 찜기에 물을 1/3 정도 채우고 소금을 넣은 뒤 찜기에 면보를 깔고 시금치즙을 넣지 않은 반죽을 밑에 깔고 시금치즙을 넣은 반죽을 위에 올려 20분 정도 찐다. 이때, 반죽의 두께는 각각 0.5cm 정도가 적당하다.

### 고명

8 석이버섯은 미지근한 물에 불린 후 잘 세척하여 식용유에 볶는다.

9 달걀은 노른자와 흰자를 나눠 지단을 부치고, 당근은 채를 썰어 달궈진 프라이팬에 기름을 두르고 볶아 고명을 준비한다.c

10 두부선을 먹기 좋은 모양으로 자르고 고명을 올려 완성한다.

### TIP 나트륨 줄이기

말린 새우에 소금을 소량 넣어 새우소금을 만들어 사용하면 나트륨 섭취량을 줄일 수 있어요. 두부는 칼슘이 풍부하여 치아와 뼈의 건강 유지에 중요한 역할을 하며 체내 나트륨 배출도 도와줘요.



식약 人 side

# 국내 수입 식품의 절반을 바로 '이곳'에서 검사한다고?

6개월 된 아기를 키우는 K씨는 주변 엄마들의 추천으로 외국에서 원료를 수입해 만든 분유를 아기에게 먹인다. 하지만 K씨는 수입 원료의 안정성 문제가 제기될 때마다 불안감에 시달린다. 아기가 누구보다 안전한 원료로 만들어진 분유를 먹어야 하기 때문이다. 그런데 K씨는 최근 새로운 사실을 알게 됐다. 우리나라 수입식품 가운데 절반 이상을 경인지방식약청에서 검사하고 있다는 것. 우리가 수입 식품을 안전하게 먹을 수 있도록 많은 검사원들이 동분서주하는 이곳에서는 과연 어떤 일이 벌어지고 있을까?



## 우리나라 국민들은 수입식품을 얼마나 안전하다고 느끼나?

2013년 11월 경인지역 학교에서 세균성이질 식중독으로 200여명의 환자가 발생했다. 그 원인식품이 수입 배추김치인 걸로 밝혀졌다. 2013년 12월에도 뉴질랜드산 수입치즈에서 식중독균이 나오는 등 수입식품에 대한 불안이 계속되고 있다. 이에 따라 2014년도 우리나라 국민의 식품안전 체감도(국무조정실 조사)는 73.8%로 전반적으로 높으나 수입식품에 대한 안전 체감도는 51.8%로 10명 중 5명이 불안하다고 느끼고 있다.

## 경인지방식약청에서는 수입 식품을 어느 정도 검사하나?

언제부턴가 우리나라 식탁의 절반 이상을 수입식품이 점령하고 있다. 식량자급률 역시 해마다 낮아져 2014년에는 49.8%(농식품부)까지 떨어졌다. 또한, 우리나라로 수입되는 식품은 최근 5년간 수입건수가 5.9%, 중량이 2.5%씩 증가하고 있다. 이 가운데 경인지방식약청에서 수입 검사한 식품이 2014년도 기준 311,678건으로 전체(554,172건) 대비 56.2%(축산물 78%, 수산물 40%)나 차지하고 있다.





## 수입 식품의 검사가 중요한 이유는?

상황이 이렇다 보니 작은 실수가 대형 식품사고로 이어지곤 한다. 때문에 수입식품의 검사를 책임지고 있는 식약처는 항상 긴장의 끈을 늦출 수가 없다. 특히 경인지방식약청은 인천공항, 인천항, 평택항을 통해 중국, 미국, 일본은 물론 베트남, 인도네시아 등에서 각종 농수축산물과 가공식품, 식품용 기구 등이 물밀듯이 밀려들어온다.



## 수입검사원의 고충은?

경인지방청청 수입검사원은 오전에 과천청사 사무실에서 수입 신고 접수를 하고 오후에 바로 검체를 채취하기 위해 45km 떨어진 인천항 보세창고로 향한다. 지게차가 시도 때도 없이 들이닥치고 컨테이너를 실은 화물차가 들어오는 바람에 하루에도 아찔한 순간을 몇 차례나 겪어야 한다. 이런 위험들을 피해서 해당 품목이 적재된 곳을 찾아다니는 것도 이젠 기술이 되었다. 날씨가 좋으면 일하기가 훨씬 수월하지만 더위와 비가 오는 날에는 이동이 불편해 시간이 배로 걸리고 시료 수거에도 어려움이 많다.

원활한 업무수행을 위해서는 창고 위치를 정확하게 숙지하는 것이 중요하다. 인천항에는 식품을 취급하는 물류창고만 200여개나 된다. 물품들을 손쉽게 찾기 위해 창고 위치를 외우는 데만 2~3개월이 걸린다. 창고들이 수시로 생겼다, 없어지기를

반복하고 상호를 변경하는 경우도 있어 애를 먹기도 한다. 하루 5개 조가 60여 개의 보세창고에서 관능 검사와 100건이 넘는 시험용 시료를 수거하여 사무실로 복귀하면 오후 5시가 넘는다.

요즘은 추석 명절을 앞두고 눈코 뜰 새 없이 바빠진다. 특히, 제수용으로 수입되는 중국산 고사리, 도라지, 당면, 한과류 등 수입 검사로 하루하루가 전쟁터를 방불케 한다.

오늘도 우리가 필할 수 없이 먹을 수밖에 없는 수입식품에 대한 검사를 위해 표시사항 하나하나, 포장 상태 하나하나 꼼꼼히 검사한다. 아무리 위험하고 누가 알려주지 않아도 누가 칭찬이 주지 않아도 오로지 우리 국민과 내 가족의 안전과 안심을 위하여.



섭씨 영하 18℃의 냉동 창고에서 시료 채취 장면



시료 채취 후 관능검사 차량을 통해 검사시료 운반

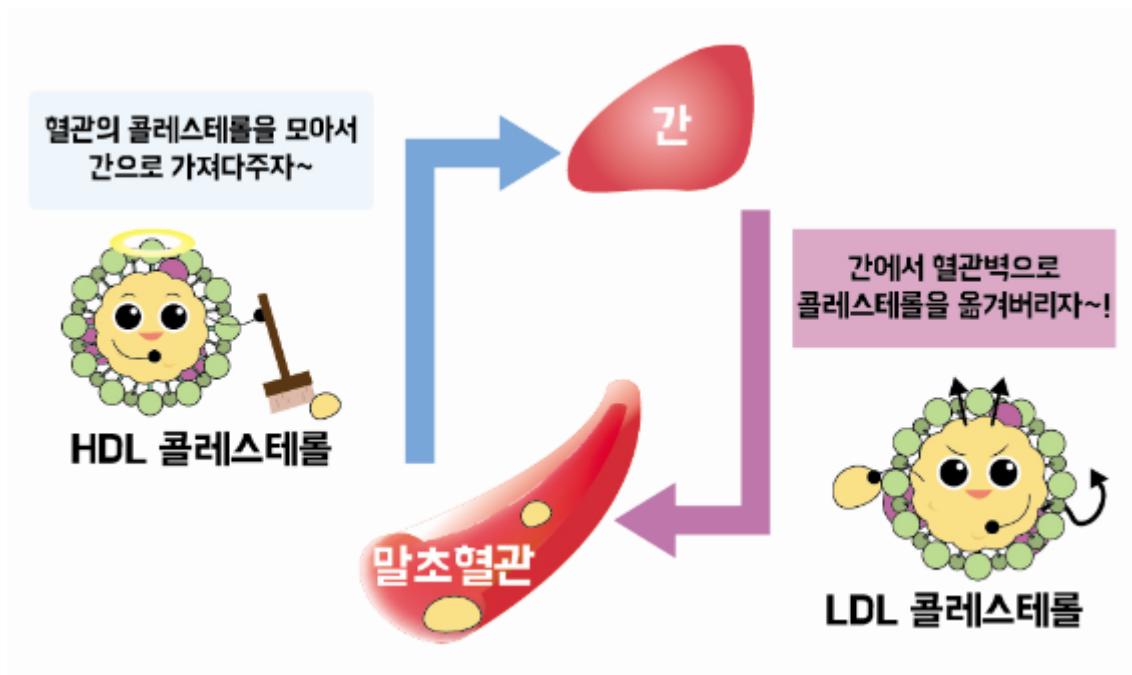
식약아리아

# 콜레스테롤에 대한 오해와 진실!



많은 분들이 ‘콜레스테롤은 나쁜 것’이라고 알고 계십니다. 하지만, 사실 콜레스테롤은 우리 몸에 반드시 필요한 물질입니다. 콜레스테롤은 인지질과 함께 세포막을 구성하는 주요 성분으로, 뇌나 신경조직 구성에도 꼭 필요합니다. 또한 콜레스테롤은 체내 대사를 거쳐 비타민D, 성호르몬(테스토스테론, 프로게스테론 등)과 부신피질호르몬, 그리고 담즙(쓸개즙) 등으로 전환되기도 합니다. 또 한 가지 몰랐던 사실이 있습니다. 콜레스테롤은 오히려 심혈관계질환을 예방해 주기도 합니다. 심혈관계질환의 적으로만 느껴지던 콜레스테롤도 종류에 따라 상반된 역할을 가지고 있습니다. 이를 이해하기 쉽게 ‘좋은 콜레스테롤’과 ‘나쁜 콜레스테롤’로 나눠 부르고 있습니다.

좋은 콜레스테롤과 나쁜 콜레스테롤은 모두 지질과 단백질이 결합되어있는 지단백질 물질입니다. 지단백질은 지질과 단백질의 구성 비율에 따라 다시 분류가 됩니다. 지질의 함량이 높고 단백질 함량이 낮으면 밀도가 낮은 콜레스테롤로, 지질의 함량이 낮고 단백질 함량이 높으면 밀도가 높은 콜레스테롤로 불리게 됩니다.



흔히 좋은 콜레스테롤이라고 불리는 것은 밀도가 높은 ‘고밀도 지단백질’입니다. 이를 다른 말로 ‘HDL(High Density Lipoprotein) 콜레스테롤’이라고도 부릅니다. HDL 콜레스테롤은 혈액을 순환하면서 말초혈관에 쌓인 콜레스테롤을 걷어 간으로 이동시켜주는 역할을 하여 심혈관계질환을 예방해줍니다.

반대로 ‘나쁜 콜레스테롤’로 알려진 ‘저밀도 지단백질’은 ‘LDL(Low Density Lipoprotein) 콜레스테롤’이라고도 부릅니다. LDL 콜레스테롤은 지단백질 중에서 콜레스테롤 함량이 가장 높습니다. LDL 콜레스테롤은 자신이 가지고 있던 콜레스테롤의 일부를 말초혈관 내벽에 내어주는 기능을 하기 때문에, 혈중 LDL 콜레스테롤의 수치가 높을 경우 동맥경화증과 같은 심혈관계질환의 원인이 되기도 합니다.

건강검진 결과지(피검사 결과지)에는 총 콜레스테롤 수치와 하위 항목으로 HDL 콜레스테롤, LDL 콜레스테롤 수치가 함께 기재되어 있습니다. 콜레스테롤 종류에 따른 역할을 알게 된 여러분은 이제 총 콜레스테롤 수치가 정상범위 내에 있어야 하는 것도 중요하지만, HDL 콜레스테롤과 LDL 콜레스테롤이 적절한 비율을 유지하고 있어야 한다는 사실을 알게 되었을 것입니다. 그렇다면 각 콜레스테롤의 정상 범위는 얼마일까요?

한국인의 이상지질혈증 진단기준 (단위:mg/dl)

지질의 종류	정상	경계치	높음
총 콜레스테롤	< 200	200~229	230≤
LDL 콜레스테롤	100~129	130~149	150≤
HDL 콜레스테롤	40이상		60≤
중성지방	< 150	150~199	200≤


식사요법, 광문각, 김영희 외 13명, 2011.09.02 p.189

LDL 콜레스테롤은 100~129mg/dl 사이가 적당하고, HDL 콜레스테롤은 40mg/dl 이상이 적당합니다. LDL 콜레스테롤 수치가 높을수록 위험하지만, 반대로 HDL 콜레스테롤은 40mg/dl 보다 높을 때가 더 좋다고 할 수 있습니다.

그렇다면, HDL 콜레스테롤을 높이고, LDL 콜레스테롤을 줄일 수 있는 방법에는 어떤 것들이 있을까요?

- 비만환자는 열량 섭취를 줄이고 체중을 감량하는 방법이 있습니다. 체중을 감량하면 총콜레스테롤, LDL 콜레스테롤, 중성지방이 줄어드는 효과를 볼 수 있습니다. 하지만 너무 갑작스런 체중 감량은 HDL 콜레스테롤마저 낮출 수 있으니 주의해야 합니다.
- 식이섬유소의 섭취량을 늘립니다. 식이섬유소는 담즙산과 콜레스테롤을 흡착하여 배설함으로써 콜레스테롤을 낮추는 효과를 줍니다. 특히 해조류, 두류 등에 함유된 수용성 식이섬유소가 LDL 콜레스테롤을 낮추는 효과를 보입니다.
- 건강한 생활습관을 갖습니다. 스트레스와 흡연, 비만 등은 HDL 콜레스테롤을 저하시킵니다. 운동은 콜레스테롤 합성을 저하시키고, HDL 콜레스테롤 수치를 높여줍니다. 소량의 알코올 섭취는 HDL 콜레스테롤 수치를 높여주지만, 과도한 양을 섭취할 경우 오히려 HDL 콜레스테롤을 저하시키니 주의해야 합니다.

지금까지 콜레스테롤에 대해 살펴보았습니다. 콜레스테롤은 우리 몸에서 꼭 필요한 구성 성분입니다. 동시에 콜레스테롤은 저마다의 역할을 지니고 있습니다. 따라서 콜레스테롤 섭취를 지나치게 제한하지 말아야 합니다. 또 생활 습관과 식이요법을 통하여 HDL 콜레스테롤 수치를 높이고 LDL 콜레스테롤 수치는 낮춰야 합니다. 오늘은 그동안 받았던 건강검진 결과지와 자신의 생활습관까지 다시 한 번 살펴보는 것은 어떨까요? 이 기사를 통해서 여러분들이 더욱 건강해 질 수 있는 계기가 되었으면 좋겠습니다. 이상 식약아리아 3기 이은혜 기자였습니다. 감사합니다.



**식약아리아 3기 이은혜씨.**

S여대 식품영약학과 4학년 재학생. 평균 학점이 무려 4.34인 똑순이. 정보의 홍수 속에서 출처가 불명확하고 잘못된 식품정보가 일반인들에게 전달돼 현혹시키는 것에 분노해 이를 바로잡기위해 식약아리아 활동을 시작했다고 합니다. 그간 습득한 전문지식을 인포그래픽 등을 통해 일반인이 쉽게 이해할 수 있도록 정보를 제공하고 있습니다. 이은혜씨의 콘텐츠가 궁금하신 분들은 식약처 공식 블로그 식약지킴이(<http://blog.naver.com/kfdazzang>)에서 만나보세요!

식이약 상식도 쌓고~! 경험도 받고~!

# ‘열린마루’ 9월호 Quiz 이벤트!

<열린마루> 9월호 안에 정답이 있습니다.

유익한 정보가 한 가득한 식품안전품의약처 웹진 <열린마루> 9월호는 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 옳지 않은 것은?

- ① 페트병은 원래의 용도로 사용한 후 폐기하는 것이 좋다.
- ② 손이 델 정도의 뜨거움이 느껴지는 55℃ 이상의 식품은 담지 않는 것이 좋다.
- ③ 페트병에 담긴 식품은 직사광선을 피해 보관한다.
- ④ 차안의 온도가 높을때 차안에 장시간 방치해도 괜찮다.

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

① 술을 약과 함께 먹어도 상관 없다

당첨자 발표

장태현 충북 청주시 청원구

박호연 대전광역시 대덕구

김승면 서울시 관악구

이상엽 경기도 수원시

이벤트에 관한 사항은 (주)웹브라이트로 문의해 주십시오. 연락처 : 070-4635-9604