

건강하고 행복한 소비자를 위한

이달의 마루

행복한
대한민국을 여는
정부 3.0
[개방 · 공유 · 소통 · 협력]

○
웹 매거진 January+February 2016



CONTENTS

- 02 **커버스토리**
식약처 출범 이후 3년 불량식품은 얼마나 사라졌을까?
- 05 **식의약포커스**
예고 없이 다가오는 '침묵의 살인자' 고혈압
- 09 **정책돋보기**
사람은 이름을 남기고
수입식품은 '한글표시사항'을 남긴다
- 10 **현장리포트**
식약처, 한국소비자원과 업무 협약 체결
- 15 **생활속식의약**
안전한 우리 농산물, 안심하고 드세요!
- 18 **이달의 레시피**
사탕절편 떡국
- 20 **식의약人side**
한약재 GMP로 위생적인 생산 관리한다
- 23 **식의약아리아**
체내 수분함량
- 26 **퀴즈이벤트**
식의약 상식도 쌓고~ 경품도 받고~

커버스토리

식약처 출범 이후 3년 불량식품은 얼마나 사라졌을까?

박근혜정부가 출범과 함께 강조한 4대약 근절 중 ‘불량식품 근절’을 위해

글 편집부

식품의약품안전처는 2013년 새정부 출범과 함께 청에서 처로 승격된 이후 국민 행복의 가장 기본적인 요건인 ‘4대약 근절’ 중 ‘불량식품’의 근절을 위해 다각적인 노력을 기울여왔다. 그 결과 국민들이 피부로 느끼는 식품안전체감도가 ‘12년 66.6%에서 ‘15년 하반기에는 79.6%로 대폭 상승했다. 범정부 차원의 강도높은 불량식품 근절정책이 먹을거리에 대한 국민 안심을 확고히 하는데 효과를 발휘하고 있는 것이다.



그간 정부가 “불량식품 근절 5개년 계획”에 따라 위생취약분야, 고의상습적 위반업체 및 소비자 기만행위 등에 대한 강도 높은 범정부 합동단속을 실시하고, 근본적인 원인에 대한 제도개선을 꾸준히 추진한 바, 새정부 출범 3년차에 괄목할만한 성과가 구체적인 수치로 나타나고 있다.



감시수는 증가 적발률은 감소

식약처, 농식품부, 경찰청 등 29개 부처로 구성된 범부처 불량식품근절추진단은 국민들이 불안해하는 불량식품 빈발분야에 대해 지속적인 단속 활동을 벌여왔다. 그 결과 범부처 합동감시 실적은 2013년 한해 3,748건에서 2015년 한해(11월까지) 10,090건으로 크게 증가했다. 또한, 강도 높은 단속이 정기적으로 이뤄지고, 근본적인 원인에 대한 제도개선이 병행되면서 사전 예방효과로 이어졌다. 위생불량 업소 적발률이 2013년 6.9%에서 2015년(11월 기준) 3.1%로 크게 낮아진 것이다. 이를 통해 정부 차원의 불량식품 근절 대책이 실효성을 거둔 것이라고 해석할 수 있다.

유통 경로 차단으로 안심 소비환경 조성

‘단속은 피하면 그만’이라는 인식을 방지하기 위해 불량식품 발생 및 유통 경로를 전략적으로 차단하기도 했다. 어묵과 순대 등 다소비 식품 20종에 안전인증(HACCP) 생산을 의무화함으로써 관리 및 감독 체계를 벗어난 식품제조업체의 생산 및 유통을 원천적으로 차단했다. 또한 설사 불량식품이 유통되더라도 ‘위해식품 판매차단시스템’을 통해 불량식품을 판매를 원천 차단할 수 있게 됐다. 예를 들어, 소비자가 불량식품인지 모르는 상태에서 해당 제품을 구매하고, 계산하기 위해 바코드를 찍으면 ‘위해식품으로 판매할 수 없다’는 정보가 판매계산대 화면에 뜨기 때문에 판매자는 문제제품임을 확인하고 판매를 중단할 수 있다. 현재 본 시스템은 전국 약 6만4천여 식품판매점에 설치되어 운영 중에 있으며, 그 결과 이들 매장을 이용하는 일평균 약 2천300만명의 불량식품 구매를 원천 차단할 수 있으며, 2013년 이후 1,044개의 불량식품 판매를 차단하는 성과도 거뒀다.



식품 위생수준 개선으로 식중독 발생 급감

식품 위생수준이 전반적으로 나아지면서 식중독 환자수도 급감하는 추세다. 인구 10만명 당 집단급식소 인원 식중독 환자수는 2013년 26.6명에서 2015년(10월) 19.5명으로 크게 줄어 들었다. 이는 어린이 급식관리 지원센터 수혜 아동 증가 통계와도 연관이 깊다. 2013년 30만명이던 급식관리 지원센터 수혜 아동은 2015년(9월 기준) 63만명으로 크게 증가했다. 식품 위생에 대한 전반적인 관리가 이뤄지면서 실제 식중독 예방으로 이어진 것이다.

식약처는 2008년 2월부터 식중독 조기경보시스템을 운영 중이다. 식중독 조기경보시스템은 식중독 발생 시 동일 식재료 사용으로 식중독이 우려되는 학교에 문자 통보 및 경보를 발령해준다. 식약처는 교육부와 함께 신속 대응체계를 마련하고, 2013년 11월 학교급식 전자조달시스템, 2014년 9월 나라장터 시스템과 연계해 식중독 확산을 초기에 차단해왔다. 실제로 연계 체계를 구축한 2014년 10월부터 동일 식재료에 의해 추가 식중독이 발생한 사례가 없을 정도다. 또한 식중독의 원인이 된 식단을 실시간으로 조회해 식중독 의심 식재료에 대한 원인 조사가 분명해졌다.

또한 식약처는 정보통신기술(ICT)을 접목한 빅데이터 분석으로 식중독을 사전에 예측하는 서비스를 선보이고 있다. 정부 3.0 빅데이터를 활용해 지난 13년 간 식중독 발생 위험이 높았던 지역과 시설, 원인균 등을 분석해 2015년 1월부터 사전예측 정보를 제공 중이다. 그 결과 2015년(1~9월) 식중독 환자는 4,414명으로 2014년 같은 기간 대비 29.3% 포인트 감소했다. 식약처는 이 같은 성과를 바탕으로 각 기관들이 보유하고 있는 빅데이터를 분석해 식중독 사전예측지도를 개발 중에 있다.

국민에게 필요한 식품 통합정보망 구축

또 하나의 성과는 식품에 대한 통합정보망 구축에 있다. 학교의 식단·급식정보, 회수 판매 중지 식품, 원산지표시위반 정보 등 각 부처에 분산되어 있는 125개 식품안전 정보를 한 곳에서 손쉽게 찾아볼 수 있다. 행자부, 농식품부, 산업부 등 12개 부처의 식품안전정보를 한 곳에 모은 '통합식품안전정보망'을 구축하고, 2015년 6월 30일부터 159종의 안전 '먹을거리' 정보를 제공하고 있다. '식품안전정보포털'에서는 일반 국민과 식품업체가 필요로 하는 ▲우리 동네 음식점은 안전할까? ▲이런 식품 드시지 마세요 ▲내 건강에도 움 되는 정보들 ▲식품 산업체 지원 서비스 등의 정보를 확인할 수 있다. '식품안전정보포털'은 홈페이지 www.foodsafetykorea.go.kr로 방문하면 된다.

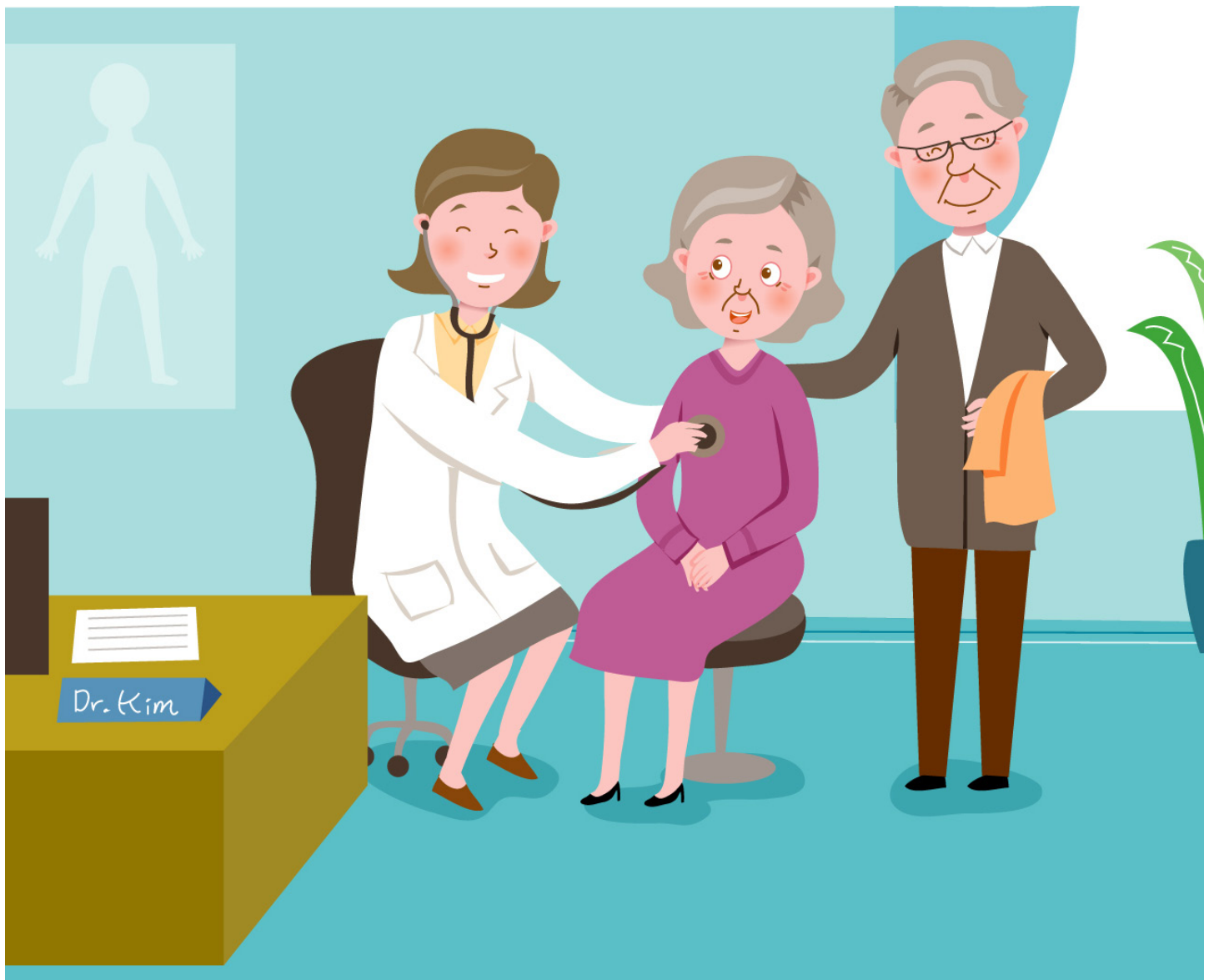


2015년에도 불량식품으로 인한 불미스러운 사건은 많은 국민들을 충격으로 빠뜨렸다. 식약처는 출항을 위해 그물을 더 촘촘히 짜는 어부처럼, 2016년에도 식품 안전망을 피해 불량식품을 생산 및 유통하려는 시도가 생겨나지 않도록 더욱 촘촘하게 식품 안전망을 구축해나갈 것이다.

식의약 포커스

예고 없이 다가오는 ‘침묵의 살인자’ 고혈압

식품의약품안전평가원 소화계약품과



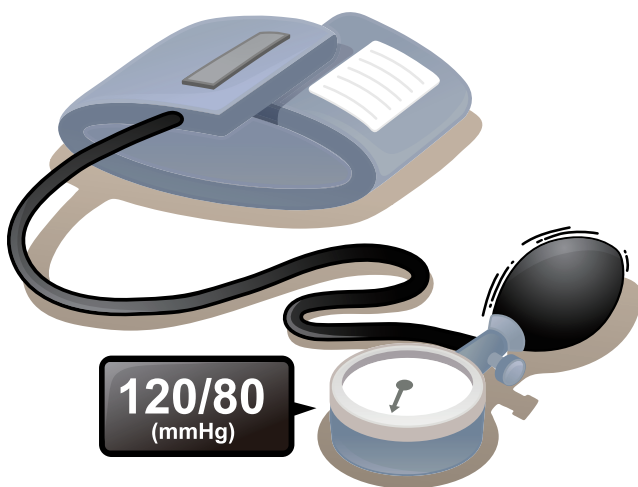
1. 침묵의 살인자

고혈압은 어느 정도 증세가 심해지기 전까지는 대부분 알아채기 어렵다. 하지만 이를 그대로 방치했다가는 뇌졸중, 심근경색, 심부전, 신장질환, 협심증, 말초혈관질환 등 치명적인 합병증을 유발할 수 있다. 고혈압은 별다른 초기 증상이 없기 때문에 ‘침묵의 살인자’라고도 불린다. 그래서 고혈압은 조기진단이 무엇보다 중요하다고 하겠다.

60세가 넘으면 혈관 벽이 단단해져서 고혈압의 발병율이 높아진다. '13년도 국민건강영양조사에 의하면 우리나라의 경우 60대 성인 약 2명 중 1명이 고혈압(60대 고혈압 발생률은 남녀 각각 48.5%, 48.8%)으로 밝혀지기도 했다.



2. 고혈압의 의미



혈압은 '120/80'과 같이 일반적으로 두 개의 수로 구별해서 표기한다. 이것은 심장이 수축해 혈액을 내보낼 때 혈관이 받는 압력인 '수축기 혈압(최고 혈압)'과 심장이 완전히 이완되어 혈액이 심장으로 들어올 때 혈관이 받는 압력인 '이완기 혈압(최저 혈압)'을 의미한다. 일반적으로 성인 기준 수축기 혈압이 140mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 90mmHg 이상인 경우를 고혈압이라고 한다.

혈압은 시간, 장소, 운동, 기분, 스트레스 등 여러 가지 상황에 따라 수시로 달라진다. 그래서 정확한 혈압 측정을 위해서는 심신이 안정된 상태에서 2분 간격으로 2번 이상 측정해 평균을 계산한다. 또 2~3일 간격으로 반복 측정하는 것이 바람직하다.

고혈압은 완치되는 질환이 아니라 지속적인 관리가 필요한 질환이다. 따라서 약물 치료와 생활 습관 개선을 병행하는 노력이 필요하다.

나트륨은 혈압 상승과 밀접한 관련이 있다. 혈압을 낮추기 위해서는 식사할 때 염분 섭취를 줄여 싱겁게 먹는 것이 좋다. 또한 염분이 많이 들어있는 가공식품류는 가급적 피하는 것이 좋다. 여기에 규칙적 운동을 통해 체중 감량에 힘쓰는 것이 바람직하다. 특히 빨리 걷기, 자전거 타기, 수영, 에어로빅 등 유산소 운동을 주 3~5회 규칙적으로 하는 것이 좋다. 과도한 음주나 흡연 역시 혈압을 상승시키므로 절주, 금연이 필요하다.

3. 고혈압과 혈압약

고혈압 예방을 위해서는 생활 습관 개선과 더불어 혈압약을 복용해야 한다. 이 경우 고혈압 약은 한번 먹기 시작하면 평생 복용해야 하는 것으로 오해하는 경우가 있다. 하지만 고혈압약은 혈압이 안정적으로 유지될 경우 용량을 줄이거나 중단해도 된다. 다만, 고혈압은 일단 발병하면 자연적으로 없어지거나 완치되지 않는 질환임을 기억해야 한다. 정상혈압을 유지한다고 해서 생활 습관을 개선하지 않고 무턱대고 약을 줄일 경우 대부분 혈압이 다시 상승하게 된다. 혈압약 복용을 깜빡 잊은 경우 생각난 즉시 복용하되, 다음 복용시간이 더 가까울 경우에는 기다렸다가 다음 복용 시간에 맞춰 원래 복용량대로 복용하도록 한다. 두 배 용량을 복용하는 것은 절대 금물이다.



4. 고혈압약의 구성

고혈압약은 작용방식에 따라 여러가지로 구분된다. 소변을 통해 염분 배출을 촉진시키는 이뇨제, 심장박동을 증가시키는 신경 전달 물질을 차단하는 교감신경 차단제, 혈관과 심장에 있는 칼슘 통로에 작용해 혈관을 확장시키는 칼슘 채널 차단제, 강력한 혈관 수축 작용이 있는 안지오텐신 생성을 막는 안지오텐신 전환 효소 저해제, 안지오텐신의 수용체 작용을 억제하는 안지오텐신 수용체 차단제 등이 있다.

5. 고혈압약의 부작용

이뇨제의 대표적인 성분으로는 히드로클로로티아지드, 푸로세미드, 스피로노락톤 등이 있다. 이 물질들은 초기 고혈압 치료에 많이 사용되며, 보통 1일 1회 아침에 복용한다. 밤에 복용할 경우 이뇨작용 때문에 숙면을 취하기 어려울 수 있다. 이뇨제의 성분 중 히드로클로로티아지드와 푸로세미드의 경우 저칼륨혈증, 고지혈증, 혈당 유지기능 이상, 고요산혈증이 유발될 수 있어 정기적인 혈액 검사가 필요하다.

교감신경 차단제의 대표적인 성분으로는 아테놀롤, 프로프라놀롤이 있다. 기관지 천식이나 만성 폐쇄성 폐질환이 있는 경우 복용 시 기관지 수축이 일어날 수 있으니 미리 전문의의 상담을 받아야 한다.

칼슘 채널 차단제의 대표적인 성분으로는 아로디핀, 니페디핀, 딜티아젬, 베라파밀 등이 있다. 칼슘 채널 차단제는 혈관 확장 효과가 있어 협심증에도 사용된다. 심장의 부담을 줄이고 심장으로 가는 산소 공급을 늘려주기 때문이다. 부작용으로는 부종이나 안면 홍조, 두통, 심장 두근거림이 나타날 수 있다. 이러한 증상이 오래 지속될 경우에는 의사에게 알려야 한다.

안지오텐신 전환 효소 저해제의 대표적인 성분으로는 에날라프릴, 라미프릴, 캡토프릴 등이 있다. 특징적인 부작용으로는 마른기침이 지속적으로 나타나기도 한다. 이러한 현상은 남성보다 여성에게, 흡연자보다 비흡연자에게서 더 많이 나타난다. 약 복용을 중단하면 1~4일 이내에 사라진다. 또 캡토프릴의 경우 광 과민증이 나타날 수 있으므로 장시간 햇빛에 노출되는 것을 피해야 한다.

안지오텐신 수용체 차단제는 안지오텐신 전환 효소 저해제의 부작용인 마른기침 증상을 현저히 개선했다. 대표적인 성분으로는 로사르탄, 텔미사르탄, 올메사탄, 발사르탄 등이 있다. 이 계열의 약물은 두통, 어지러움, 소화불량, 설사, 복통을 유발할 수 있다. 이러한 증상은 투약을 지속하면 대부분 사라진다. 고혈압약의 부작용은 개인에 따라 차이가 날 수 있으니 미리 전문의와 상의한 후 복용하는 것이 좋다.



6. 고혈압약 복용 시 주의해야 할 음식

고혈압약 복용 시 주의해야 할 식품들을 살펴보자. 이뇨제인 히드로클로로티아지드 나 푸로세미드 제제는 저칼륨혈증을 유발할 수 있다. 따라서 칼륨이 많이 들어있는 오렌지, 바나나, 건포도 등 과실류나 당근, 시금치 등 녹색 채소 등을 자주 섭취하는 것이 좋다. 반대로 같은 이뇨제 계열이지만 스피로노락톤 성분과 안지오텐신 전환 효소 저해제 및 안지오텐신 수용체 차단제는 체내 칼륨 농도를 높이므로 불규칙한 맥박, 근육통 등이 나타날 수 있다. 따라서 칼륨이 많이 들어있는 식품이나 칼륨 보충제 등을 피하는 것이 바람직하다.

또한 칼슘 채널 차단제를 복용할 때는 자몽주스 섭취에 주의해야 한다. 자몽주스가 칼슘 채널 차단 작용을 증가시켜 부작용이 더 많이 나타날 수 있기 때문이다. 약 복용 1시간 이전부터 복용 후 2시간까지는 자몽주스를 마시지 않는 것이 좋다.

최근에는 한 가지 약물만으로 혈압 조절이 어려운 환자들을 위해 작용 방식이 서로 다른 성분을 하나로 결합한 복합제가 많이 개발되었다. 자신에게 맞는 적절한 약물을 선택해 복용하고, 정기적으로 자신의 혈압을 측정하도록 한다. 아울러 금연·절주 등 생활 습관 개선을 통해 혈압을 관리하는 노력이 필요하다. 이것이 치명적인 고혈압 합병증을 막는 지름길임을 꼭 기억하자.

정책돋보기

사람은 이름을 남기고 수입식품은 ‘한글표시사항’을 남긴다

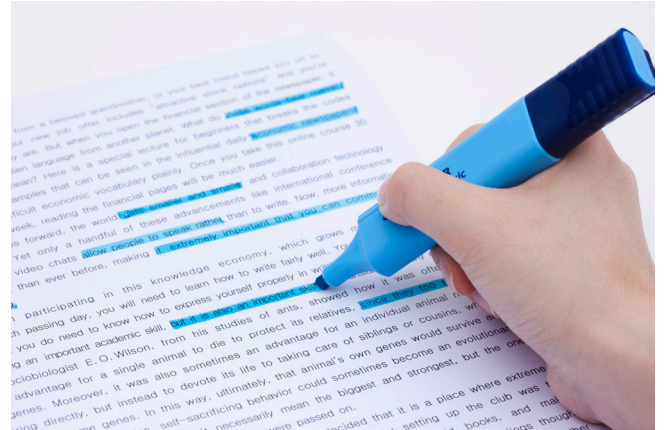
글 부산식약청 수입관리과

사람은 이름을 남기고 수입식품은 ‘한글표시사항’을 남긴다. 무슨 말일까? 말 그대로 한글표시사항은 사람의 이름처럼 중요하다는 뜻이다. 물론 국내에서 생산된 가공식품을 소비하려 할 때에도 한글표시사항을 잘 읽는 것이 중요하다. 하지만 수입식품의 경우는 그 중요성이 훨씬 강조된다. 명절을 맞아 수입식품을 선물로 살 때 ‘한글표시사항’만 잘 봐도 똑똑한 구매를 할 수 있다.



소비자를 보호하는 수입식품에 대한 ‘알 권리’

예를 들어 생전 처음 보는 수입식품을 마주했다고 가정해보자. 수입식품은 말 그대로 수입식품이다. 소비자는 마치 파란 눈에 큰 코를 가진 서구인을 만난 것처럼 낯설 수밖에 없다. 그럴 때 의외로 외국인이 유창한 한국어를 사용하여 자기소개를 한다면 낯선 감정은 눈 녹듯이 사라지고 서로 편안하게 대화를 이끌어 나갈 수 있을 것이다. 이처럼 수입식품은 한글표시사항을 통해 한국어로 자기소개를 하고 있는 것이다.



흔히 한글표시사항을 유통기한과 헛갈리는 소비자도 많다. 하지만 한글표시사항은 단순히 유통기한만을 표기한 것이 아니다. 그 식품의

원재료명, 내용량, 제조일자 및 유통기한, 영양성분, 주의사항 표시 등 여러 가지 중요한 정보를 포함하고 있다. 때문에 표시사항을 쉽게 흘려보서는 안 된다. 즉 생산자가 식품에 관한 각종 정보를 제품의 포장이나 용기에 표시해 소비자가 건전한 식생활을 할 수 있도록 정확한 구매 정보를 제공하고, 소비자는 자신의 요구에 부합하는 식품을 선택하도록 하는 소비자 보호제도인 것이다. 예를 들어 땅콩 알레르기가 있는 사람은 섭취하고자 하는 수입식품이 땅콩성분을 함유하고 있는지 그 식품의 한글표시사항을 반드시 눈여겨보아야 한다. 가벼이 생각하고 식품을 섭취하였을 경우 소비자의 생명을 위협할 수도 있다.

수입제품과 관련된 모든 것, ‘한글표시사항’

식품위생법에 의한 한글표시사항

제 품 명 : **커피**

식 품 의 유 형 : **인스턴트커피**

제 조 사 : **Cohen Coffee Corp.**

원 산 지 : **베트남**

수 입 판 매 원 : **서울 광진 00**

유통 기 한 : **제품 옆면하단 표시일까지(일.월.년)**

중 량 : **10g (2g x15봉)**


원재료및함량 : **볶은커피 100%**

포 장 재 질 : **폴리에틸렌 /내포장-LDPE**

반품및교환처

보 관 방 법 : **건조 서늘한곳에보관**

*부정, 불량식품신고는 국번없이1399



분리배출

그러면 먼저 가공식품의 한글표시사항의 표시방법에 대하여 알아보자.(현재 한글표시사항은 식품의약품안전처 고시인 식품 등의 표시기준에 의해 시행되고 있다.) 표시면은 표시장소에 의하여 주표시면, 일괄표시면, 기타표시면으로 나뉘어진다. 각각 글자크기도 정해져 있으므로 각 표시마다 글자크기가 다른 것은 이러한 이유이다.

첫 번째로 주표시면은 용기, 포장의 표시면 중 상표 또는 로고 등이 인쇄되어 면을 말한다. 주표시면에는 반드시 제품명, 원산지, 내용량(내용량이 해당하는 열량)이 들어가야 한다. 주표시는 수입식품의 경우 인쇄가 되어야 하고, 대부분 회사상표나 로고와 함께 상품명을 크게 표시한다.

두 번째로 일괄표시면에는 제품명, 재질, 원산지, 수입회사명, 주소, 연

락처, 제조회사명, 포장재질, 주의문구나 알림문구가 명시된다. 주표시에 표기된 제품명과 일괄표시에 표기하는 제품명을 동일하게 표시하도록 하고 있다. 마지막으로 기타표시면에는 업소명 및 소재지, 제조회사, 포장재질, 보관방법, 영양성분, 주의사항 표시, 기타사항 표시가 되어 있다. 바로 이렇게 주표시면, 일괄표시면, 기타표시면에 표시된 모든 사항을 바로 ‘한글표시사항’이라고 한다. 이 한글표시사항은 인쇄가 아닌 스티커 형태가 될 수도 있다.

포장이나 용기에 든 자연산물은 한글표시사항 확인

다음은 농·임·수산물의 한글표시사항에 대하여 알아보자. ‘식품 등의 표시기준’에 따르면 자연상태의 농·임·수산물은 표시대상이 아니나, 자연산물로서 용기·포장에 넣어진 경우에는 ‘제품명(내용물의 명칭 또는 품목), 업소명 및 소재지(생산자 또는 생산자단체명), 제조연월일(포장일 또는 생산연도), 내용량, 보관방법 또는 취급방법’만을 표시할 수 있다. 다만 식품의 보존을 위해 비닐 랩 등으로 포장(진공포장 제외)해 눈으로 내용물을 확인할 수 있도록 한 것은 이를 표시하지 않을 수 있다.

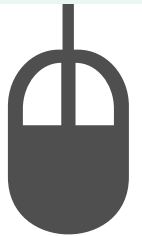


소비자에게 유용한 수입식품 한글표시사항 tip

마지막으로 소비자들에게 유용한 몇 가지 주의사항들을 알아보자. ※제조연월일은 수출국마다 표기 방식이 달라지는데 ‘PRODUCT’, 줄여서 ‘PROD’, 혹은 ‘MANUFACTURING’ 줄여서 ‘MFG’를 사용하고, 우리나라와 같은 방식으로 표기하거나 반대로 날짜부터 표기하는 방식이다. ※유통기한은 ‘EXP’ ‘BEST BEFORE’, 또는 줄여서 ‘BBE’, ‘CONSUME BEFORE’로 표기하는데 한글표시사항의 유통기한과 제품에 찍혀 있는 표기일의 일치 여부가 중요하다. ※허위광고에 관한 사항으로는 간혹 수입 판매자들이 사용한 문구가 잘못 쓰인 경우가 있다. 예를 들어 에너지드링크(피로회복100%), 당근주스(시력회복) 등의 문구 등이다. ※그리고 국산으로 오인할 가능성이 있는 OEM(주문자 상표 부착생산 방식) 수입제품의 경우는 제품명 주위에 제품명 활자 크기 2분의 1이상의 한글로 원산지 표시와 함께 위탁 생산 제품임을 표시하는 것이 원칙이다.

한글표시사항 확인하기 더 쉬워진다

식약처는 표시사항 별로 구체화하여 표시하는 것을 골자로 하는 ‘식품등의 표시기준’ 전부개정고시(안)을 11월 26일 행정예고 했다고 밝혔다. 이번 개정은 식품등의 표시기준을 총칙, 공통표시기준, 개별표시기준으로 분류하고, 소비자의 혼란을 막기 위해 마련 되었다. 예를 들어, 원재료명, 유통기한, 업소명 및 소재지 등의 표시사항을 ‘표’로 표시하거나 각각의 내용을 ‘단락’으로 나누어 표시하는 식이다. 소비자가 향미유 제품을 참기름, 들기름으로 오인·혼동하는 것을 방지하기 위해 참(진한)기름, 들(香)기름 등 제품명을 사용할 수 없도록 규정을 신설했다. 과일, 생선 등의 자연물 식품포장에 표시사항 스티커를 부착할 수 있도록 하고, 과채 가공품류 중 포장을 통해 내용물을 확인할 수 있는 경우 함량 표시를 제외할 수 있도록 규제를 개선했다. 자세한 사항은 홈페이지(www.mfds.go.kr)>법령 자료>법령정보>입법/행정 예고)에서 확인할 수 있다.



현장 리포트

국민의 알권리와 소비자 권익 보호한다

식약처, 한국소비자원과 업무 협약 체결

글 편집부



식품의약품안전처가 한국소비자원과 의미 깊은 업무협약식을 개최했다. 이날 협약식을 통해 양 기관은 국민의 알권리와 소비자 권익 증진을 목표로 긴밀한 협력 체제를 유지해나갈 것으로 예상된다.

2015년 12월 28일 식품안전과 소비자 권익을 보호하는 양 기관의 수장은 업무협약서에 사인을 했다. 식품의약품안전처와 한국소비자원은 식·의약품의 안전성과 관련한 조사·대의 공표 등에 상호 협력을 강화하기 위해 업무협약을 체결한 것.



이번 협약은 국민의 건강과 직결된 식·의약품에 대한 정확한 정보를 제공하고 소비자 권익을 보호하기 위해 추진되었다. 이날 협약 식에는 김승희 식약처장, 김성호 소비자위해예방국장 등을 비롯해 한견표 한국소비자원장, 한승호 소비자안전센터소장 등 양 기관 관계자가 참석했다.

주요 업무협약 내용을 살펴 보면, 몇 가지 키워드로 정리할 수 있다. 첫 번째는 ‘안전성 제고’다. 양 기관은 안전성을 높이기 위해 조사와 연구 분석 과정에서 협력이 필요할 시 상호 지원을 약속했다. 두 번째는 혼란을 방지하기 위한 ‘정확한 정보’이다. 사회적 이슈가 예상되는 사안에 대한 공동 조사와 발표를 진행하고, 국민혼란 방지를 위한 언론 공표와 관련해 상호 협조하기로 합의했다. 이외에도 양 기관 협력 창구 운영 및 실무급 간담회 정례화 등을 통해 업무협약 과정의 소통 체계와 효율성 등을 개선해나갈 계획이다.

식약처는 이번 업무협약을 계기로 국민들에게 보다 올바른 식·의약품 안전 정보 등을 제공하는 등 신뢰받는 국민보건행정을 구현하는 데 더욱 노력할 것이다.

생활 속 식의약

안전한 우리 농산물, 안심하고 드세요!

글 부산지방식약청 농축수산물안전과 조재륜

우리 농산물을 별 생각 없이 먹다가 가끔 걱정이 들 때가 있다. 그 생산이나 유통과정을 직접 확인한 적이 없기 때문이다. 우리 농산물의 생산과정에서 어떤 검사들이 이뤄지는지 알아볼 필요가 있다. 우리 농산물에 대한 신뢰를 높여주는 안전검사 과정을 살펴본다.



민족 최대의 명절 설날이 멀지 않았다. 명절에 빠질 수 없는 대표 행사가 바로 차례상 차리기일 것이다. 그런데 차례상에 올리는 농·축·수산물, 과연 안전한 것일까. 내가 구입한 제수 물품이 제대로 된 생산과 유통과정을 거쳤는지 새삼 궁금해질 때가 있다.

농민들은 농산물 재배 과정에서 비료와 농약을 사용한다. 물론 이를 사용하지 않는 유기농 농산물도 있다. 모든 농산물은 출하 전 각 생산지역의 농산물품질관리원에서 검사를 실시한다. 검사 항목은 잔류 농약과 중금속 수치 등이다. 검사 결과 허용 기준을 초과한 수치가 측정될 경우, 일정 기간 수확을 보류하고 재검사를 실시하게 된다. 재검사 결과에 따라 출하되거나 전체 폐기 처분이 내려지기도 한다. 검사에 합격한 농산물은 대부분 농산물 경매장으로 유통된다.

농산물 경매장으로 출하된 농산물은 경매 전 해당 시·군·구청에서 실시하는 검사과정을 다시 거치게 된다. 경매에 올려진 농산물 중 무작위로 추출해 잔류농약과 중금속 수치를 또 한 번 검사하는 것이다. 이를 통과한 농산물만 경매에 붙여져 이후 전국으로 유통되어 소비자를 만나게 되는 것이다.

농산물 안전을 확보하는 장치는 이뿐만이 아니다. 시중에 유통되는 농산물을 대상으로 최종 판매단계인 시장, 대형 마트, 백화점 등에서 샘플을 수거해 검사를 실시한다. 이러한 수거·검사는 생각보다 철저한 조건과 과정을 거친다. 먼저 계절과 기후, 시장 가격, 농산물 작황 등을 고려해 대상을 선정한다. 또한 생산 농가와 생산량을 고려해 검사 건수를 결정한다. 농산물의 가공과정, 전 처리 등을 고려해 검사 항목까지 결정되면 본격적인 수거·검사가 이루어진다.

수거·검사 결과 허용 기준치를 초과한 농산물은 즉시 관할 지방자치단체에 통보하고 유통량과 유통 구조를 파악해 전량 압류·폐기하도록 한다. 관할 지방자치단체는 허용 기준을 초과한 농산물을 출하한 생산자를 고발하고 재발 방지를 위한 교육을 실시하게 된다.





부산지방식약청은 이러한 일련의 과정에서 농산물의 안전성을 확보하기 위해 부산·울산·경남 지역의 ‘기타식품판매업 영업자’ 및 ‘기타식품판매업에 농산물 등을 공급하는 업체’를 대상으로 위생관리교육을 실시하고 있다. 이와 더불어 농산물 전문가 협의체를 구성해 지역별 생산 품목에 따라 교육을 실시할 예정이다. 이를 통해 농산물의 생산 뿐 아니라 유통과 판매과정까지 철저한 위생 관리가 이뤄질 것으로 기대한다. 이렇게 되면 소비자가 더욱 안심하고 먹을 수 있는 안전한 농산물을 공급할 수 있게 될 것이다.

이와 같은 농산물 안전체계가 확립되어있지만 소비자 또한 농산물을 구입할 때 세심한 주의를 해야 한다. 최근 몇 년 새 이른바 ‘웰빙 열풍’에 힘입어 새싹채소와 향채 소비가 늘어나는 추세에 있다. 이런 채소들 관리에는 주의가 요구된다. 상온에 보관할 경우 병원성 미생물의 증식이 쉽게 일어나는 농산물이기 때문이다. 소비자들은 제품을 구입할 때 보관상태와 생산일자를 확인하도록 하고 충분히 세척한 뒤 섭취해야 식중독 발생을 예방할 수 있다.

식품 안전은 생산자, 판매자, 소비자 모두의 몫이다. 앞으로도 부산지방식약청은 생산자와 판매자를 대상으로 지속적인 정보 제공과 교육을 실시하고, 적극적인 수거·검사를 통해 농산물의 안전성을 확보해나갈 것이다. 이를 통해 국민들은 안심하고 먹을 수 있는 안전한 농산물을 공급받게 될 것이다.

이달의 레시피

사탕절편 떡국



영양성분(1인분)

열량 400kcal / 탄수화물 86g / 단백질 12g / 지방 1g / 나트륨 320mg

재료 준비 (1인분)



닭육수

닭 150g, 대파 15g(7cm), 마늘 10g(2쪽), 물 500ml(2½컵),
깨 10g(2작은술), 후추약간

사탕절편

멥쌀가루 400g(2컵), 녹차가루 3g(1작은술), 백련초 3g(1작은술),
단호박 가루 3g(1작은술)

고명

쇠고기 50g, 애호박 20g(2cm), 달걀 50g(1개), 식용유 5g(1작은술)

고기양념

간장 2g(1/3작은술), 참기름 5g(1작은술), 소금 약간

만들어볼까요!



닭육수

1 닭은 손질하여 찬물에 대파, 마늘, 후추를 넣고 센불에서 10분 정도 끓이다가 중간 불로 15분 정도 더 끓여 식힌 다음 체에 거른 육수에 깨를 넣어 불린다.

사탕절편

2 쌀가루는 2등분하여 반은 체에 내리고, 반은 다시 3등분하여 녹차가루, 백련초가루, 단호박가루를 섞어 체에 내린다.



3 찹기에 1/3정도의 물을 넣고 끓이고 4가지색의 쌀가루를 면보에 나누어 올려 센불로 찐다. 김이 올라 쌀가루 사이로 구멍이 생기면 꺼낸다.a
4 3가지 색을 섞은 떡은 가늘고 길게 동글려 흰색 떡에 3가지 색의 떡을 붙인다.
5 떡이 한 가닥으로 만들어지면 젓가락 같은 도구로 앞뒤로 밀고 당기면서 떡을 동글리며 썰어서 3색의 중심을 눌러 사탕처럼 만든다.



고명

6 달걀을 노른자와 흰자로 분리하여 지단을 부치고, 애호박은 돌려 깎기한 후 프라이팬에 기름을 두르고 볶는다.
7 고기는 얇게 썰어 고기 양념을 하고 기름에 볶아 고명을 준비한다.b

끓이기

8 닭육수에서 깨를 건져 내고 육수를 다시 끓이다가 떡을 넣어 끓인다.
9 그릇에 떡국을 담고 고명을 올려준다.c

TIP 나트륨 줄이기

닭 육수에 깨를 첨가하면 고소한 맛을 내주며, 국물 속 나트륨 사용량을 줄여 생길 수 있는 싱거운 맛을 보완해 줘요. 깨의 불포화 지방산은 피부에 영양 공급을 하며 토코페롤은 항산화 작용을 하여 피부 노화 예방의 효과가 있어요.

식약 人 side

한약재 안심하고 복용하세요!

한약재 GMP로 위생적인 생산 관리한다

글 : 서울청 의약품안전관리과

아직까지 많은 국민들이 ‘양약’ 하면 제조시설이 잘 갖추어진 제약회사를 떠올린다. 양약은 위생적으로 규격화되어 안전하게 생산된 제품이라는 인식이 보편적이다. 그에 반해 ‘한약재’는 여전히 재래식 제조 시설에서 벗어나지 못했을 것이라는 편견이 지배적이다. 그렇다 보니 일부 한약은 비위생적 환경에서 주먹구구식으로 제조된 제품이라고 오해하는 경우가 적지 않다.





모든 한약재 제조업체에 GMP 의무화

식품의약품안전처(처장 김승희)는 그간 단계적으로 도입해온 한약재 GMP(Good Manufacturing Practice)를 2015년부터 모든 한약재 제조업소에 의무화시켰다. 이에 규격화되고, 위생적인 한약재가 생산과 관리가 가능해졌다.

한약재 GMP란 소비자가 안심하고 한약재를 구입할 수 있도록 마련된 한약재 생산 기준이다. 이 기준을 통과하기 위해서는 제조소의 구조와 설비는 물론, 원료 구입부터 제품 출하까지 모든 공정이 체계적으로 관리되어야 한다. 식약처는 제도 변화에 따른 혼란을 방지하기 위해 2012년 6월 15일부터 신규 업체에 GMP를 적용하고, 기존 제조업체는 2014년부터 단계적으로 GMP 도입을 추진해왔다. 2015년부터는 모든 한약재 제조업체가 GMP를 준수해 한약재를 판매해야 한다.



생산자와 소비자에게 모두 이로운 제도

한약재GMP를 준수한 제조업체는 한약재 제조 및 품질관리기준 적합인정표시를 할 수 있다. GMP 적합인증표시는 소비자들이 한약재를 안심하고 구입할 수 있는 기준이 된다. GMP 적합인정표시는 소비자의 안심 구매를 유도할 뿐만 아니라, 제조업체는 제품 신뢰도를 높일 수 있는 방안이 될 수 있다. 즉, GMP는 소비자와 생산자 모두에게 이로운 제도라고 할 수 있다. 식약처는 GMP가 업계 전반에 안정적인 정착이 가능하도록 관리, 감독을 지속적으로 해나갈 방침이다.



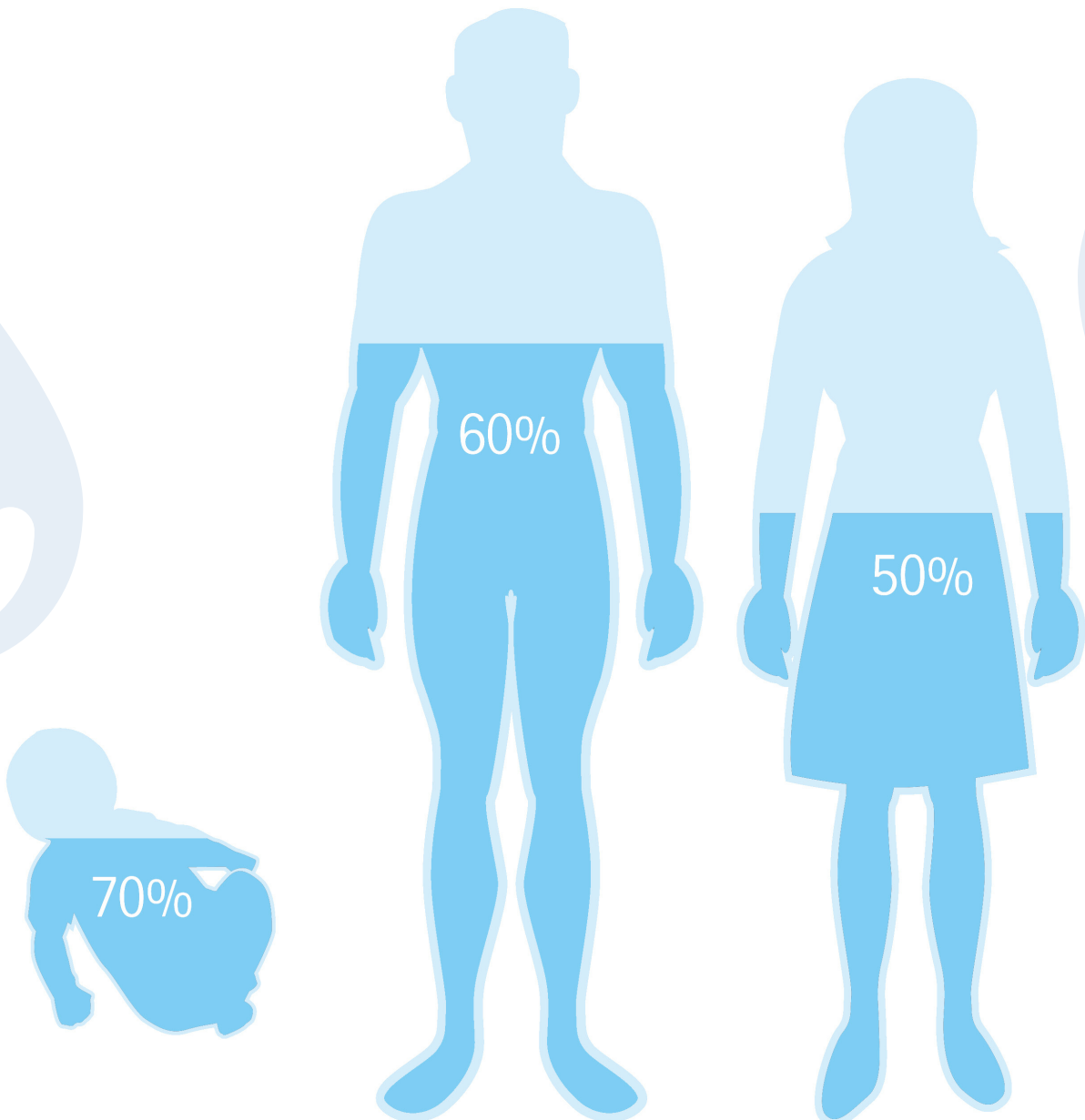
한약재 GMP의 주요 내용

- 한약재 GMP를 효율적으로 수행하기 위한 조직을 갖춰야 한다.
- 제조소의 시설이나 기구는 정기적으로 점검하고 제조 및 품질 관리에 지장이 없도록 유지, 관리, 기록해야 한다.
- 보관소를 적절한 조건에 따라 관리하고 환기가 잘 되고 직사광선이 차단되어야 하며, 방충 및 방서 시설을 갖춰야 한다.
- 제조소의 시설이나 기구는 항상 청결하게 관리 되어야 한다.
- 작업원은 작업복과 모자 등을 착용하고, 개인 위생을 청결히 해야 한다.
- 모든 제조 및 품질관리 공정은 문서로 지시, 기록, 관리되어야 한다.
- 한약재 제조에 사용되는 원료 약품 및 자재, 그리고 제조가 완료된 완제품은 필요한 품질검사를 실시해야 한다.
- 한약재 GMP가 제대로 운영되고 있는지 자체적으로 점검 관리하며, 작업원에 대한 정기적인 교육을 실시해야 한다.

식약아리아

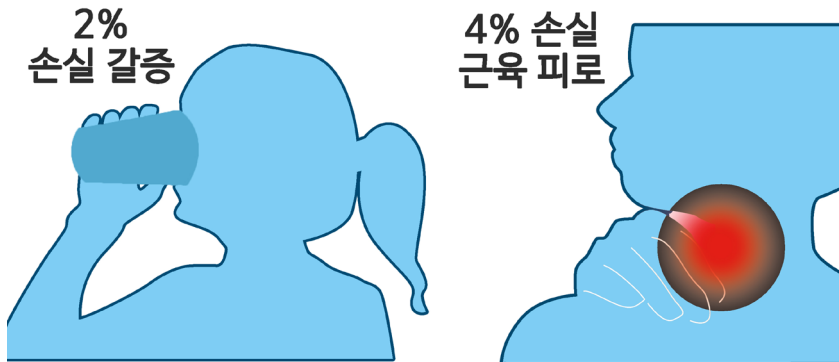
체내 수분함량

우리 몸은 약 60~70%의 수분으로 구성되어 있습니다. 체내 수분함량은 연령과 성별에 따라 조금씩 차이가 납니다. 유아의 경우 체중 대비 수분 함량이 약 70%에 가깝습니다. 반면 성인 남성은 약 60%, 여성은 약 50% 정도의 체내 수분 함량을 보이고 있습니다.



탈수증상

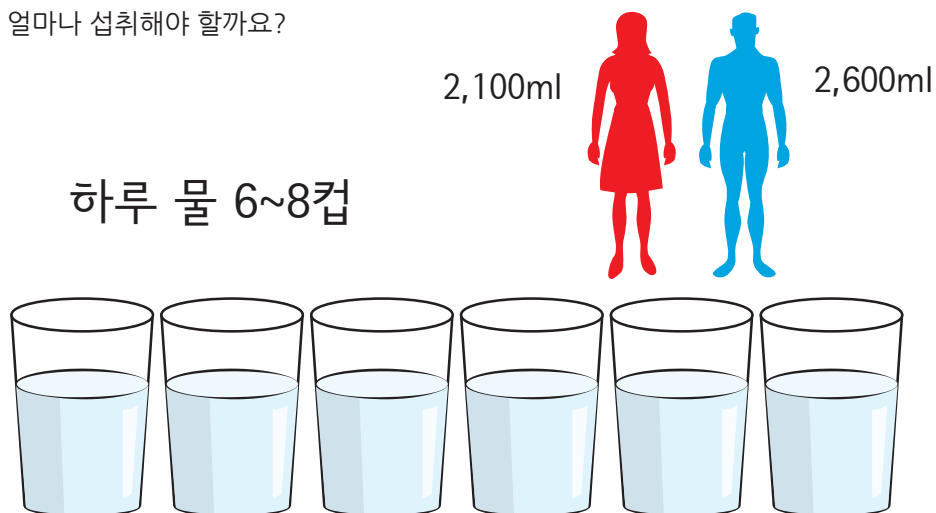
체내 수분이 어느 정도 부족할 때 갈증을 느끼거나 문제가 발생하는 것일까요?



일반적으로 체내 총 수분량에서 2% 정도를 손실하게 되면 가벼운 갈증을 느끼게 됩니다. 그러다 약 4%의 수분을 잃으면 근육이 피로감을 느끼게 됩니다. 12%의 수분을 손실할 경우 우리 몸은 무기력 상태에 빠지게 되는데, 이때부터는 물을 마시는 것 만으로 체내 수분 평형을 유지하기 어렵게 됩니다. 수분 손실이 지속되어 체내 수분 함량의 20%를 손실하게 되면 의식을 잃게 되고 결국 사망에까지 이를 수 있습니다.

물의 충분 섭취량

그렇다면 물은 하루에 얼마나 섭취해야 할까요?



한국인 영양섭취 기준에 의하면 20대 성인 남녀의 수분 충분섭취량은 약 2,600ml, 2,100ml라고 합니다. 그리고 연령이 증가할수록 수분 충분섭취량은 감소하는 추세를 보입니다. 평균적으로 볼 때 성인 기준 하루 6~8컵 분량의 수분 섭취가 필요합니다. 하지만 국민건강 영양조사에 따르면 우리나라 사람들의 수분 섭취량은 1일 평균 966ml로 물 5컵 정도만을 섭취하는 것으로 밝혀졌습니다. 그러니 일부러 신경을 써서 물을 마시는 것이 필요하다고 하겠습니다.



Yes
or
No

Q. 갈증이 날 때만 물을 마시면 될까? **No**

유아나 어린이, 노인은 일반 성인보다 훨씬 많은 양의 수분을 필요로 합니다. 특히 유아의 경우 부피에 비해서 체표면적이 넓기 때문에 피부를 통한 수분 손실이 큼니다. 여기에 신장 기능이 미숙하기 때문에 묽은 소변을 보아 수분 손실은 더해집니다. 또한 아직 말을 하기 전의 영아는 갈증을 표현하거나 스스로 물을 마실 수 없기 때문에 부모의 각별한 주의가 필요합니다. 갈증에 대한 예민도가 떨어지는 노인 역시 제 때 수분을 섭취하지 못해 탈수현상이 오기 쉽습니다. 따라서 갈증을 느끼지 않더라도 습관적으로 물을 마셔 충분한 수분을 섭취하는 것이 바람직합니다.

Q. 음료수, 카페인, 알코올 음료도 수분 섭취에 도움이 될까? **No**

물 대신 당 함량이 높은 음료수(주스, 탄산음료 등)를 마실 경우, 섭취 당시에는 갈증이 해소되는 기분을 느끼지만 시간이 경과하면 오히려 갈증이 더해집니다.

설탕이나 소금, 기타 화학물질이 혈관 내로 들어오면 혈액의 농도를 증가시키기 때문입니다. 우리 몸은 혈액 농도가 증가되면 그것을 낮추기 위해 세포 내의 수분을 내보내는데, 이것이 결국 소변의 형태로 몸 밖으로 배출되면서 체내 수분 손실을 일으키게 됩니다. 카페인이 많이 함유되어 있는 커피나 맥주를 많이 마셨을 때 화장실을 자주 다니신 경험이 있으실 텐데요. 카페인과 알코올은 수분 균형을 조절하는 '항이뇨 호르몬'에 영향을 끼쳐 소변을 통한 수분 배설량을 늘립니다. 따라서 수분을 많이 섭취한 것 같지만, 오히려 수분을 손실하는 결과를 가져오게 됩니다. 그러므로 갈증 해소와 수분 섭취는 물로 하는 것이 가장 바람직하다고 하겠습니다.

식이약 상식도 쌓고~! 경험도 받고~!

‘열린마루’ 1+2월호 Quiz 이벤트!

〈열린마루〉 1+2월호 안에 정답이 있습니다.

유익한 정보가 한 가득한 식품의약품안전처 웹진 〈열린마루〉 1+2월호는 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

불량식품을 구별 요령으로 옳지 않은 것은?

- ① 포장지에 제조원, 공장 소재지, 유통기한 등이 제대로 표시돼 있는지 확인한다
- ② 유통기한에 변조의 흔적이 있어도 안전하다
- ③ 수입제품이라면 한글표시사항 스티커가 붙여져 있는지 확인한다
- ④ 포장이 심하게 부풀었다면 부패 및 변질의 우려가 크니 구입을 피한다

퀴즈 이벤트 참여

힌트 보기



독자우체통

광주 광산구 신현태님께서 주신 소중한 의견 감사합니다.

우연히 만난 열린마루를 통해서 음식에 관한 정보를 많이 얻었습니다. 요리를 직접 만들어서 가족들에게 주는 사람으로서 열린마루에서 얻은 정보는 아주 유익하다고 생각합니다. 열린마루에서 제공하는 식품과 보건에 관한 여러가지 정보가 가정의 건강한 생활을 영위하는데 큰 도움이 될 것 같습니다. 이제는 우연히 열린마루를 만나기 보다 필연적으로 열린 마루를 만나도록 노력하겠습니다. 좋은 정보 감사합니다.

지난호 정답

- ① 겨울철엔 굴, 어패류 등을 되도록이면 생식으로 섭취해야한다

당첨자 발표

최은휘 서울 성북구
신현태 광주 광산구

이경란 제주 서귀포시
김민형 대전 유성구