건강하고 행복한 소비자를 위한

열린마루

웹 매거진 March 2016

CONTENTS

02 커버스토리
소비자의, 소비자에 의한, 소비자를 위한 화장품 개선

04 식의약포커스
봄바람 살랑살랑~ 알레르기 주의!

08 정책돋보기
과유불급(過猶不及) 지나치면 모자라느니만 못하다

10 생활 속 식의약
환절기, 내 건강 지킴이 체온계, 혈압계

13 현장리포트
건강한 식생활 실천의 날

15 식약아리아
우리아이, 어떤 간식을 어떻게 먹일까? 유아의 간식 섭취

16 이달의 레시피
저염, 저열량 버섯 두유 소스 볶음

17 퀴즈 EVENT
식의약 상식도 쌓고~! 경품도 받고~!

식품의약품안전처

소비자의, 소비자에 의한, 소비자를 위한

화장품 개선

- 내 피부에 맞는 화장품?
- 기능성화장품 범위 확대!
- 소비자에게 정확한 정보 제공

글 화장품정책과

바야흐로 맞춤형 시대다. 온라인 서점에서는 요즘 기존 구매내역을 바탕으로 시스템이 소비자 취향에 맞는 책을 추천해주고 있다고 한다. 특정 사이트에 가입한 것도 아닌데 검색했던 여행지의 관광 상품 광고가 웹 서핑 중에 뜨는 일도 비일비재하다. 단순 광고가 아니라 개인별 맞춤 광고를 내보이는 것이다.

그렇다면 화장품은 어떨까? 피부타입은 주로 건성, 지성, 중성, 복합성으로 나뉘며 이 분류기준에 맞춰 화장품도 나오고 있다. 하지만 이 네 가지 범주로 피부 유형을 모두 나누는 것은 혈액형으로 사람들을 구분하는 것과도 같다. 성격이 각각 다르듯 피부도 모두 다르며, 어떤 한 유형으로 분류되지 않는 경계성 피부도 있기 때문이다. 그래서 사람들은 자신의 피부타입에 잘 맞는 화장품을 찾아다니는가하면, 때로는 피부색에 잘 맞도록 여러 제품을 섞어 쓰기도 한다.

이런 시대흐름과 소비자의 니즈가 반영되어 화장품시장도 변화하고 있다. 한류 화장품 대표주자로 떠오른 '쿠션팩트'가 바로 그 예다. 쿠션팩트는 팩트 용기 안에 파운데이션이 스며든 스펀지가 있는 화장품으로, 다양한 화장품 브랜드에서 출시되고 있다. 이에 소비자들은 제품별 장단점을 분석하고 커버력, 향, 내구성 등을 평가하며 자신에게 잘 맞는 제품을 찾게 되었다. 시간이 지나자 에센스나 기타 등등의 제품을 섞어 직접 내용물을 채울 수 있도록 한 쿠션팩트 D.I.Y 제품도 등장했다. 지금의 소비자들은 기성복보다는 자신의 체형에 꼭 맞는 '맞춤복'을 선호하듯이, 화장품도 자신의 취향에 꼭 맞는 제품을 구매하기를 희망한다. 이런 개인 '맞춤형 화장품'을 판매장에서 즉석 혼합해서 구매할 수 있다면? 게다가 혼합하는 원료나 제품이 이미 안전성을 보장받은 제품이라면?

내 피부에 맞는 화장품, 이제는 매장에서 만들어요 - 맞춤형 화장품 판매 활성화

약처는 개인 특성과 기호에 맞는 제품을 구매하는 소비자들의 소비추세를 반영하여 '맞춤형 화장품 판매'를 활성화하기로 하였다. 맞춤형 화장품 판매란 고객 요구에 따라 즉석에서 기존 화장품 등에 색소, 영양성분, 향료 등을 혼합하여 판매하는 것을 의미한다. 기존에는 볼 수 없던 새로운 형태의 판매방식이다.

맞춤형 화장품 판매 활성화를 위해 식약처는 3월 21일부터 전국에 있는 화장품 제조판매업자 직영매장, 면세점 및 관광특구 내 화장품 매장을 대상으로 전국적인 시범사업을 실시하기로 계획했다. 맞춤형 화장품 판매 대상은 향수, 콜롱 등 방향용 제품 류 4종, 로션, 크림 등 기초화장용 제품 류 10종, 립스틱 등 색조 화장품 제품 류 8종 등이다. 위 제품군은 매장에서 기존 화장품 간 혼합하거나 기존 화장품과 원료를 혼합하여 판매할 수 있다.

시범사업 참여를 희망하는 사업자는 관할지방식약처에 신청할 수 있다. 신청 사업자는 맞춤형 화장품 판매 범위와 관련 주의사항 등에 대해 상세히 안내받을 수 있다고 한다.

염색약도 이제는 기능성 화장품! - 기능성화장품 범위 확대 추진

식약처는 맞춤형 화장품 판매 활성화와 더불어 기능성 화장품 범위 확대를 추진하고 있다. 기존 기능성화장품 범위는 미백, 주름개선, 자외선 차단 세 분야로 한정되어 있었다. 기능성 제품 범위가 확대되면 다양한 기능성 화장품이 개발될 뿐 아니라 해외시장진출을 통한 국제시장에서의 경쟁력 강화와 판매 활성화도 기대해 볼 수 있을 것이다.

기능성화장품 확대를 위한 화장품법 개정안은 지난달 국회 보건복지위원회를 통과했다. 아토피성 피부, 튼 살 등 피부 기능 약화로 인한 건조함과 갈라짐에 도움을 주는 제품을 기능성 화장품에 추가하고, 의약외품으로 허가(신고)를 받아야 했던 탈모방지 제품, 염색 제품 등을 기능성 화장품으로 전환할 예정이다.

소비자에게 보다 정확한 정보를 제공하기 위해서 - 화장품 표시, 광고 관리 가이드 라인 개정

식약처는 또한 화장품 표시, 광고 금지표현을 올해 6월까지 합리적으로 개선한다. 기이번 개정은 기존 화장품 표시·광고 가이드라인에 시대의 흐름에 따라 변화하는 소비자 및 관련 업계 등의 요구사항을 반영하기 위함이다. 식약처는 소비자에게 보다 정확한 정보를 제공하여 소비자들이 제품을 올바르게 선택할 수 있도록 관련업계, 소비자 단체 등과 함께 화장품 표시, 광고 가이드라인의 합리적 개선을 추진할 계획이다.

앞으로도 식약처는 적극적인 화장품 분야 제도개선을 통해 소비자의 다양한 요구를 충족시키고 관련 업계가 창의적으로 사업 영역을 확대하고 다양한 제품을 개발할 수 있도록 아낌없는 지원을 해나갈 것이다.

봄바람 살랑살랑~

알레르기 주의!

글 식품의약품안전평가원 종양약품과
식품소비안전과

1 봄철의 불청객

봄을 달가워하지 않는 사람들이 있다. 재채기와 콧물로 괴로움을 호소하는 알레르기비염 환자들이다. 알레르기비염은 꽃가루, 진드기, 동물의 털 같은 알레르기 유발물질에 의해 우리 몸의 면역계가 반응하여 콧물, 코막힘, 가려움 등의 증상이 발생하는 질환이다. 꽃가루가 날리는 봄철에 주로 발생하는 계절성 알레르기와 집먼지진드기 등에 의해 일 년 내내 알레르기 증상이 나타나는 동년성 알레르기로 나뉜다. 꽃이 피기 시작하는 봄이 오면 계절성 알레르기비염 환자들은 특히 곤혹을 느낀다.

2 알레르기비염의 치료

알레르기비염 환자들은 봄철에는 외출을 자제하거나 마스크를 착용한다. 근본인 해결 방법은 알레르기 항원에 우리 몸을 서서히 노출시켜 더 이상 항원으로 인식하지 않도록 하는 면역치료이다. 하지만 증세가 심해 즉시 치료가 필요할 때에는 항히스타민제를 사용한다. 항히스타민제는 알레르기 주요 체내 매체인 히스타민 작용을 억제하는 약제로, 로라타닌, 세티리진, 클로르페니라민, 펙소페다닌이 주성분이다. 의사 처방 없이 약국에서 구매가능한 일반의약품이지만 전신에 작용하는 경구용 제제이므로 전문가와 상담 후 구매하고 복용법을 꼼꼼히 읽어볼 필요가 있다.

❸ 항히스타민제의 부작용과 보관방법

졸음은 항히스타민제의 가장 대표적인 부작용이다. 감기약이나 알레르기비염 때문에 약을 먹고 난 후 졸음이 쏟아지는 것도 항히스타민제 때문이다. 특히 알코올이나 중추신경억제제를 함께 복용하는 경우 졸음의 위험은 더욱 커진다. 이 외에도 심장박동 이상, 목 안쪽의 염증, 위장장애, 소화불량, 갈증 등의 증상이 나타날 수도 있으니 증상이 나타난 경우 신속히 의사나 약사와 상의해야 한다.

또한 다른 항히스타민제와 병용하거나 장기간 복용할 경우에도 부작용을 초래할 수 있다. 과량 사용 시 중추신경 억제 및 녹내장, 전립선 비대 등의 부작용이 발생할 확률이 높아지며, 장기 복용 시 내성현상이 생겨 약의 효과가 떨어진다. 내성이 발생하면 다른 성분의 약제로 바꾸어 투여할 수 있으나 다른 약물에도 내성이 나타날 가능성이 있다.

알레르기비염 증세를 보인다고 무턱대고 약을 과량으로 먹거나 장복하지 않아야 할 것이다. 항히스타민제는 알레르기비염 환자들이 쉽게 구매해서 복용하는 약이지만 임신 중에는 처방받을 수 없다. 수유 중이거나 6세 미만의 소아의 경우에도 신중하게 복용해야 한다.6세 미만의 소아에 대해서는 안전성이 확립되어 있지 않아 전문가와의 상담이 필요하다.

이런 위험성이 존재하기 때문에 항히스타민제는 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하는 것은 물론이며 다른 용기에 옮겨 담지 말고 원래 용기에 그대로 담아 사용해야 한다. 사용설명서도 함께 보관하는 것이 좋다. 약을 싱크대, 변기, 휴지통 등에 버리게 되는 경우 하천으로 유입되어 잔류할 수 있으므로 유통기한이 지났거나 오래된 제품은 가까운 약품에 비치된 <폐의약품수거함>에 넣어 폐기해야 한다.

❹ 식품알레르기

꽃가루나 집먼지진드기 등에 의해 발생하는 알레르기비염과 달리 특정 식품 섭취로 알레르기 반응이 나타나는 경우가 있다. 이는 유전적인 요인과 환경적인 요인이 복합적으로 작용하여 발생하지만, 최근 들어서는 환경적 변화에 의한 원인이 더욱 커지고 있다.

식품알레르기는 두드러기, 아토피피부염, 혈관부종, 소양성피부염 등의 피부질환이나 구토, 설사, 복통, 두통 등 위장관에서 나타나기도 하고 천식, 비염 등의 호흡기에서, 아나필락시스, 후두 수종, 저혈압 등 전신에서 반응을 보이기도 한다. 아나필락시스란 갑자기 발생하는 심각한 알레르기 반응으로, 호흡이 어려워 어지럽고 의식을 잃게 되는 심각한 증상이다.

우리나라 전체 인구 중 3.8~5.1%가 식품 알레르기를 가지고 있는 것으로 추정된다. 무심코 넘길 수 있지만 심한 경우 목숨까지 위협받을 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

5 알레르기 유발 식품과 증상

난류

알레르기를 일으키는 식품 중 가장 흔하다. 피부 증상, 호흡기증상, 위장관 증상이 나타난다.

우유

아동들에게서 흔히 발생하며, 섭취 후 수 분에서 수 시간 사이에 발생한다. 숨을 헐떡이거나 구토, 두드러기와 소화기관 이상이 포함된다. 드물게 아나필락시스가 발생할 수도 있다. 다행히도 대부분 3세 쯤 우유알레르기에서 벗어난다.

대두

위협적이거나 심각한 반응은 아니다. 천식 환자나 땅콩 같은 식품에 알레르기가 있는 경우 발생할 확률이 높다.

밀

두드러기, 호흡곤란, 메스꺼움 등 다양한 증상을 보이며, 밀을 제한하는 것이 1차 치료법이다. 우연히 알레르기 반응이 일어나게 되면 약물요법으로 치료해야 한다.

메밀

섭취하지 않더라도 메밀 베개 사용 등으로 알레르기가 생길 수 있다. 메밀이 포함된 보습제도 주의해야 한다. 다른 식품에 비해 천식, 아나필락시스 등 심각한 증상의 위험이 높다.

땅콩과 호두

우유, 계란 알레르기와는 달리 없어지지 않는다.
경미한 것에서부터 아나필락시스처럼 생명을 위협할 수도 복숭아, 새우, 땅콩 우유등 알레르기 유발식품 사진 있는 증상까지 나타난다.
땅콩에 대한 알레르기 반응을 갖는다면 경미한 반응이더라도 의사에게 문의해야 한다.

고등어, 게, 새우, 오징어, 조개류

주로 두드러기, 코막힘, 입가려움 등 경미한 증상을 일으키지만, 심한 경우 생명을 위협할 수 있다. 잘 없어지지 않고 평생 지속되는 경우가 많다.

복숭아 및 토마토

과일, 채소 알레르기는 주로 두드러기와 구강 알레르기 증후군이지만 구토, 복통, 아토피피부염의 악화, 천식, 호흡곤란을 유발할 수도 있다.

돼지고기, 소고기, 닭고기

흔히 나타나지는 않으나 돼지고기, 소고기, 닭고기를 모두 제한할 경우 철분 부족으로 이어질 수 있다. 빈혈 예방을 고려해 철분 함량이 높은 식품을 대체하여 섭취해야 한다.

6 식품 알레르기 진단방법

알레르기 진단의 가장 확실한 근거는 과거에 특정 식품을 섭취한 후에 발생한 증상이라고 할 수 있다. 증상이 있는 경우 전문가의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 관찰하기도 한다. 원인식품 단백질을 피부에 자극하여 피부 팽진을 측정하는 피부반응검사에서 양성을 보이더라도 식품 자체에는 증상을 보이지 않을 수도 있다. 검사 상 양성이라도 식품 섭취 후 증상이 없다면 식품을 섭취해도 무방하다.

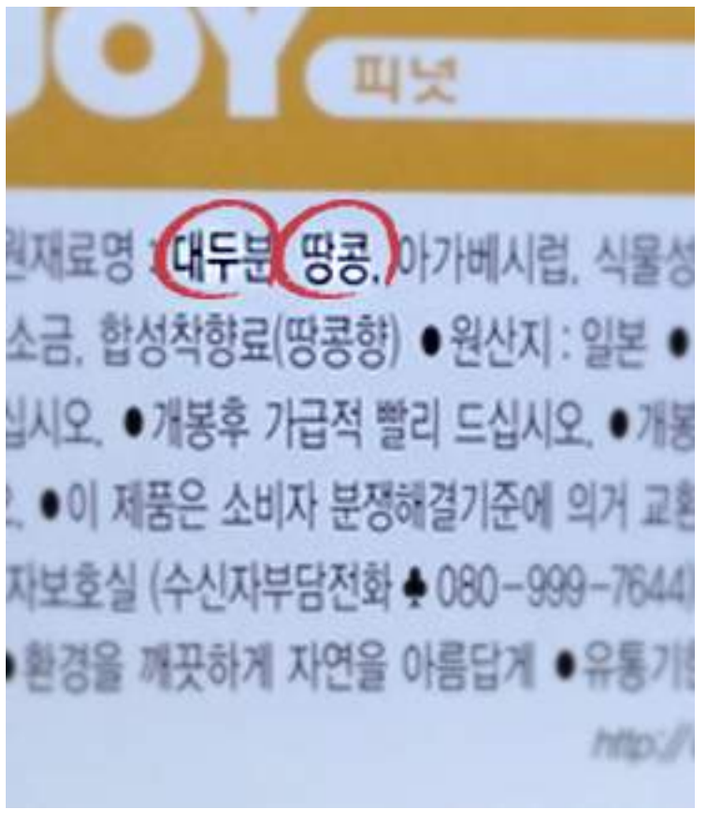
7 예방법

식품알레르기를 예방은 식품 선택 시 표시사항을 철저히 확인하는 것에서 시작한다, 알레르기 발생이 높은 식품이 대부분 어린이가 흔히 먹는 음식이고, 영양적으로도 우수해 진단의 근거 없이 제한해서는 안 된다. 음식을 먹고 알레르기의 징후가 나타나는 경우에는 의사의 상담을 받도록 한다.

영업자 역시 원재료명 표시란 근처에 눈에 띄는 글씨로 알레르기 표시대상 원재료명을 표시해야 한다. 민감한 사람은 극히 미량의 알레르기 물질에 의해서도 식품알레르기가 발생하므로 함유량이 적더라도 표시할 필요가 있다. 또한 교차오염을 방지할 수 있도록 칼, 도마 등을 구분 사용하고 세척과 소독을 철저히 하며, 원료 관리와 더불어 대체식품을 제시하는 것도 좋은 방법이다.

알레르기 유발식품은 특정 식품에 대해 알레르기 반응을 보이는 사람에게만 해당되므로 알레르기가 없는 경우는 안심하고 먹어도 무관하다. 한 명의 환자가 여러 식품에 반응을 보이는 경우가 많으므로 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하여 영양불량이 발생하도록 해서는 안 될 것이다.

알레르기 증상이 나타난다면 전문가에게 상담을 받고, 적절한 치료를 받는 것을 미루지 말자.



글 영양안전정책과

나트륨 적정 섭취로 건강을 지켜요!

요즘 식당에서는 “싱겁게 해주세요”라는 말을 심심치 않게 들을 수 있다. 간을 싱겁게 하고 기호에 따라 추가할 수 있도록 양념을 별도로 비치하는 곳도 많아졌다. 흔히 ‘짠맛’으로 대표되는 나트륨이 건강에 좋지 않다는 인식 때문이다. ‘삼삼급식소’와 ‘나트륨 줄이기 실천음식점’ 등 나트륨을 줄인 음식을 판매하는 식당도 생겼다.

바야흐로 100세 시대, 평균 수명이 늘어남에 따라 건강한 삶에 대한 관심도 점점 높아지고 있다. 이에 따라 식습관을 개선하고자 노력하는 사람들이 늘어났지만 그럼에도 불구하고 우리 국민의 나트륨 섭취량은 WHO 권고기준의 두 배에 이른다. 나트륨은 과잉섭취 시 고혈압을 비롯해 뇌혈관과 심장에 만성질환을 유발하는 것으로 알려져 있다. 우리 몸에 꼭 필요한 성분이지만 지나치면 치명적인 질병을 초래할 수도 있는 위험한 성분이기도 한 것이다.

2015년 삼삼한 요리 경연대회

나트륨 줄이GO 건강 올리고GO 삼삼하고 튼튼하게 제1차 나트륨 저감화 종합계획, 목표 조기 달성!

이에 식품의약품안전처는 우리 국민의 건강을 위해 제2차 나트륨 저감화 종합계획을 수립했다. 지난 2012년부터 실행된 제1차 나트륨 저감화 종합계획이 그 목표를 조기에 달성하여 이루어진 후속 계획이다. 제1차 나트륨 저감화 종합계획은 지난 2012년부터 2015년까지 진행되었다. ‘나트륨 줄이GO 건강 올리GO’라는 슬로건 아래 ‘튼튼먹거리탐험대’, ‘삼삼한 요리대회’ 등의 국민들이 직접 참여하는 프로그램을 통해 소비자들의 인색을 개선하고, 식품별 가이드라인 배포, 나트륨 줄인 식품 판매점 지원 등의 공자저감활동을 하여 큰 호응을 얻었다. 특히 어린이 기호식품 중 나트륨 기준초과 식품 판매를 제한하여 국민들의 건강한 식생활 수호에 앞장섰다.

나트륨 과잉섭취에 대한 경각심은 높아졌지만 여전히 우리 국민의 나트륨 섭취량은 위험 수준이다. 오랜 세월 짠맛에 익숙해진 사람들의 입맛을 바꾸는 것은 쉽지 않은 일이기 때문이다. 건강이 중요하다고 생각하면서도 강한 양념이 주는 자극도 버릴 수가 없는 것이 사람 마음이다. 나트륨이 적고 입맛을 만족시킬 수 있는 음식이 있다면 얼마나 좋을까.

건강과 맛, 두 마리 토끼를 잡는다!
제2차 나트륨 저감화 종합계획, 입맛 변화 프로젝트

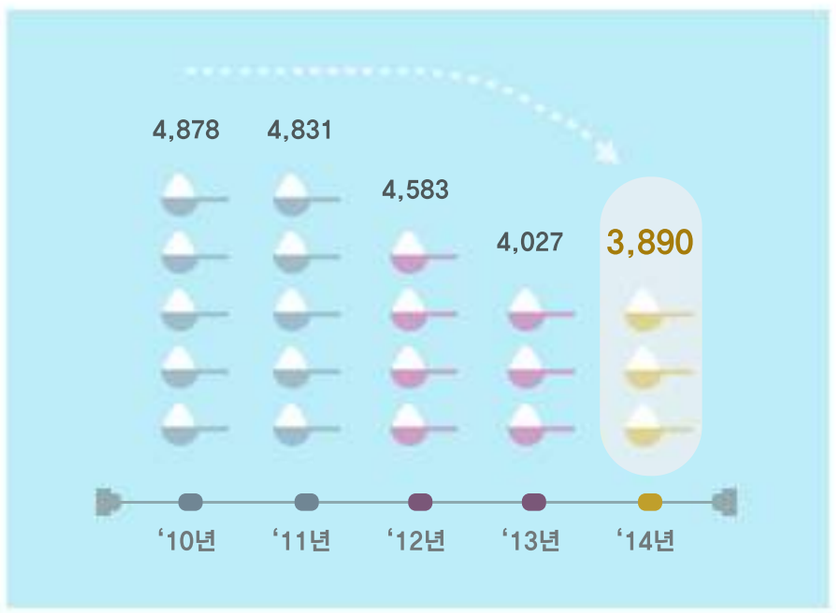
우리의 밥상을 떠올려 보자. 밥과 국, 찌개와 조림, 김치와 젓갈, 갖은 양념으로 버무린 밑반찬이 떠오른다. 이 중 짜지 않은 음식은 밥뿐인가 싶다. 이처럼 짜게 먹는 입맛에 길들여진 우리 국민에게 건강한 나트륨 섭취를 권하기 위해서는 입맛을 변화시키는 것이 무엇보다 시급하다.

이에 식품의약품안전처는 제2차 나트륨 저감화 종합계획을 통해 우리 국민에게 보다 건강하고 맛있는 식습관을 제안한다. 다양한 저염식 식단을 제공하고, 요리 과정을 보여주는 방송 프로그램인 쿡방을 통해 짜지 않고 맛있는 음식을 소개한다. 이뿐만 아니라 직접 참여할 수 있는 ‘튼튼먹거리탐험대’와 ‘나줄이 서포터즈’(나트륨 줄이기 서포터즈)도 운영한다. 우리 국민 스스로가 본인 입맛에 맞는 저염식 요리를 즐기고, 생애주기별 맞춤교육을 통해 생애 전반에 걸쳐 건강한 입맛을 가질 수 있도록 지원하는 것이다.

나트륨, 제대로 알고 스스로 선택하자.
나트륨 정보 제공, 저감 현장 지원, 정책 기반 구축

또한 영양표시 의무대상 식품을 확대하고, 알기 쉬운 나트륨 표시제를 도입한다. 더불어 주요 나트륨 과잉 식품 정보를 알 수 있는 나트륨 지도를 제작하여 배포할 예정이다. 그저 막연히 짠 음식을 멀리하는 것이 아니라 나트륨에 대해 제대로 알고 선택하여 건강한 식습관을 형성할 수 있기를 기대해본다.

식약처는 이와 같은 소비자 인식개선 관련 정책뿐 아니라 공급자의 나트륨 저감 의지를 유도하는 지원 또한 진행한다. 또한 정부와 지자체의 조직적 기반을 구축하여 지속적인 나트륨 저감 정책을 펼칠 예정이다.



〈우리 국민 나트륨 섭취량〉

생활 속 식의약

환절기, 내 건강 지킴이 체온계, 혈압계

초봄엔 일교차가 커지면서 급격한 온도 변화에 인체가 적응하지 못해 면역력이 떨어지고 각종 질병에 쉽게 노출된다. 체온 변화를 자주 확인하여 건강에 신경을 써야한다.

글 식품의약품안전평가원 심혈관기기과

봄이 오는 소리에 많은 것들이 눈을 뜬다. 겨우내 움츠렸던 몸도 움트듯 활짝 펴지는 듯하다. 하지만 아직 옷차림은 쉬이 가벼워지지 않는다. 보통 봄에는 따뜻해 감기에 덜 걸릴 것이라고 생각하지만, 사실 감기는 겨울보다 봄에 더 쉽게 걸린다. 일교차가 커지면서 급격한 온도 변화에 인체가 적응하지 못해 면역력이 떨어지며 각종 질병에 쉽게 노출되는 것이다. 체온 변화를 자주 확인하여 건강에 신경을 써야하겠다. 감기뿐 아니라 심혈관 질환도 주의해야 한다. 일교차가 심해지면 혈관의 수축과 이완이 활발히 이루어지는데, 이에 혈압수치가 급격히 변하며 심혈관계 질환이 발생할 가능성이 높아지기 때문이다. 특히 고혈압 환자의 경우 혈압관리에 각별히 주의를 기울여야 한다. 환절기 건강을 위해 체온계와 혈압계의 올바른 사용법과 주의사항에 대해 알아보자.

체온계

❶ 체온을 재기 전에 알아두어야 할 것

체온은 건강상태나 질병의 유무, 그 진행정도를 판단하는 아주 중요한 지표다. 기침이나 발열 등 이상 증상이 있을 경우, 올바르게 체온을 측정하여 신속히 대처하는 것이 좋다. 특히 의사소통이 되지 않는 유아의 경우 체온을 통해 상태를 판단해야하는 경우가 많으므로 정확한 측정이 중요하다. 외부에서 실내로 들어온 후나, 운동 및 목욕 직후에는 체온을 측정하지 않는 것이 좋다. 실내외 온도차이가 심한 경우 체온에 영향을 미치기 때문이다. 신체가 안정될 수 있도록 20~30분이 경과한 후 측정하는 것이 정확하다. 영유아의 체온을 측정 할 때에는 몸부림 등의 이유로 피부와 센서 사이 거리가 일정하게 유지 되지 않아 측정 오류가 생길 수 있으니 유아를 충분히 진정시킨 후 체온을 측정해야 한다. 마지막으로 정상체온 범주는 연령대별로 다르며, 특히 영유아의 경우 성인보다 체온이 높다는 것을 기억하자.

❷ 체온계 종류별 사용방법과 주의사항

귀적외선 체온계

귀적외선 체온계는 고귀(고막)에서 나오는 적외선 파장을 적외선 센서로 감지하여 체온을 측정하는 제품이다. 측정 시에는 귀를 약간 잡아당겨 이도(耳道)를 편 후, 측정부와 고막이 일직선이 되도록 하여야 한다. 고막이 아닌 귀 벽 쪽으로 체온계를 향하게 할 경우 체온이 잘못 측정될 수 있기 때문이다. 측정은 3회를 권장하며, 그 값이 각각 다를 경우에는 가장 높은 수치를 본다. 재측정을 할 때는 체온계를 외이도에서 빼낸 뒤 30초 정도가 경과한 후에 측정하는 것이 보다 정확하다. 수영이나 목욕 등으로 귓속이 젖었을 때는 귀에 상처가 날 수 있으니 귀적외선체온계를 피하는 것이 좋겠다.

또한 측정용 필터가 일회용인 경우, 반드시 새로운 필터로 교환하여 사용해야 한다. 타인이 사용한 필터를 그대로 사용하면 중이염과 같은 전염병에 노출될 수 있으니 주의하자.

전자식체온계

전자식체온계는 열에 민감한 반도체의 온도 변화를 이용하여 구강(혀밑), 겨드랑이, 항문 등에서 체온을 측정하는 제품이다. 겨드랑이보다 구강이나 항문으로 체온을 측정하는 것이 더 정확도가 높다. 구강측정은 혀 아래 체온계 측정부를 넣고 가볍게 입을 다문 후 코로 자연스럽게 숨을 내쉬며 한다. 영, 유아의 경우 항문을 통해 측정하는데 직장 내에 2CM 내외(괄약근을 약간 지난 곳)로 온도계를 삽입해 측정해야 정확한 측정이 가능하다. 겨드랑이의 경우, 땀을 잘 닦은 후 체온계 측정부를 움푹 패어진 부분에 넣고 팔을 밀착시켜 측정한다.

피부적외선 체온계

피부적외선체온계는 적외선 센서를 이용해 이마나 귀 뒤쪽 표면의 온도를 측정하는 제품이다. 측정부위에 머리카락, 땀 또는 이물질 등이 묻어있는지 확인하여 청결하게 하고 체온을 측정해야 한다. 이마에 땀이 많을 경우, 귀 뒤쪽을 측정하는 것이 더 정확하다. 또한 체온계의 적외선 센서를 손가락 등으로 만지지 않도록 주의해야 한다.

혈압계

❶ 혈압을 재기 전에 알아두어야 할 것

심장이 온몸에서 필요한 혈액을 뿜어낼 때 동맥의 측벽에서 받는 압력을 '동맥압', 즉 혈압이라고 한다. 혈압을 재면 수축기와 이완기, 두 가지 수치를 확인할 수 있는데 수축기는 심장이 수축하면서 혈관에 가해지는 압력, 이완기는 심장이 이완하며 혈관에 가해지는 압력이다. 일반적으로 정상 혈압은 120/80(수축기/이완기)MMHG 이하로 본다. 경우에 따라 다르지만 140/90MMHG 이상일 경우에는 고혈압, 90/60MMHG 이하일 경우 저혈압이라고 한다. 심혈관질환이 있는 환자는 혈압을 지속적으로 측정하고 관리해야한다는 점을 명심하자.

❷ 혈압계 사용방법과 주의사항

체온과 마찬가지로 안정된 상태에서 혈압을 재는 것이 중요하다. 혈압을 측정하기 전에는 적어도 5분 이상 가만히 앉아 안정을 취해야 하며 혈압에 영향을 미치는 담배나 커피 등 기호식품도 자제하는 것이 좋다. 감기약이나 안약 등도 혈압에 영향을 미칠 수 있으니 주의해야 한다. 측정할 때에는 혈압계의 압박대(커프)를 심장과 같은 높이에 설치해야 측정 결과가 정확하다. 사용 후에는 직사광선을 피해 서늘한 곳에 두고, 이후 정기적으로 튜브에 갈라진 틈이 없는지 확인해야 한다. 튜브가 꺾인 상태로 보관하지 않도록 주의를 기울이는 것은 물론이다. 혈압계를 구입할 때에는 본인의 팔뚝 굵기에 맞는 압박대(커프)를 선택해야 한다.

〈허가, 인증된 제품 사용으로 건강을 지키자〉

구입할 때 제품에 부착되어 있는 허가 또는 인증번호 등 표시사항을 살펴 의료기기로 허가, 인증된 제품인지 여부를 확인하고 구입하자. 의료기기제품정보방 홈페이지(WWW.MFDS.GO.KR/MED-INFO)에서 업체명, 품목명, 모델명 등을 입력하여 검색해보면 해당 사실을 쉽게 확인해 볼 수 있다. 정확한 측정만큼이나 해당 제품이 믿을만한지 확인하는 것도 중요하다는 점을 잊지 말자.

현장리포트

건강한 식생활 실천의 날

지난 3월 21일, 식품의약품안전처는 모든 어린이들이 건강하고 바른 식생활을 실천할 수 있는 분위기를 조성하고 국민 공감대를 형성하기 위해 '건강한 식생활 실천의 날' 행사를 개최하였다.

송파구 가락동 가락몰에서 진행된 이날 행사에서 식약처는 '건강한 식생활 실천의 날'을 선포하고 '어린이 식생활안전 보안관' 발대식을 진행했다.

'어린이 식생활안전 보안관' 어린이들

구호를 외치는 꼬마 보안관들

기념식에는 '어린이 식생활안전 보안관' 대표 100명과 손문기 식약차장 등이 참석하여 자리를 빛냈다. 또한 식품안전 및 영양 교육과 올바른 식생활 캠페인 추진 업무협약을 체결하기 위해 한국스카우트연맹에서도 참석했다. 식생활 안전 보안관으로 임명된 개그맨 박명수가 사회를 맡아 행사장의 열기는 뜨거웠다.

기념식 행사에서 가장 돋보였던 것은 빨간 보안관 모자를 쓴 백 명의 '어린이 식생활안전 보안관'이었다. 위촉장을 수여받은 꼬마 보안관들은 모두 한 목소리가 되어 건강 식생활 실천 결의 구호를 외쳤다. '어린이 식생활 안전 보안관'들은 앞으로 어린이 식품안전보호구역 내 판매되는 식품 실태를 모니터링하여 건강한 식생활실천 문화를 지켜가기로 했다. 임명된 어린이 보안관들의 활동이 크게 기대되는 바다.

'어린이 식생활안전 보안관' 발대식 현장

기념식이 끝난 후 참가자들은 행사장 내 설치된 '건강 식생활 체험부스'로 이동했다. 건강한 식생활 습관에 대해 배울 수 있는 다채로운 프로그램들이 참가자들의 눈길을 끌었다. 어린이들의 눈높이에 맞춘 프로그램들로 어린이들은 쉽고 재미있게 건강한 식생활 습관에 대해 배울 수 있었다. 프로그램 중에서는 불량식품탐색게임과 HACCP 관련 애니메이션이 특히 인기가 높았다. 부스마다 어린이들의 웃음소리로 가득해 보는 이들의 마음까지 배부르게 했다.

식생활 체험 부스에서 체험을 하는 어린이들

이번 기념식을 계기로 식약처는 모든 어린이들이 건강하고 바른 식생활을 실천할 수 있도록 어린이 기호식품에 대한 안전과 영양공급 등에 대한 홍보가 보다 적극적으로 이루어질 수 있도록 노력하겠다는 뜻을 밝혔다.

식약아리아

우리아이, 어떤 간식을 어떻게 먹일까?

- 유아의 간식 섭취

식약아리아 4기 이은혜 기자의

유아의 건강한 간식섭취 방안

유아기는 활동량이 급증하는 시기이기 때문에 열량을 보충해주어야 하기도 합니다. 또 소화기의 용량이 성인에 비해 작기 때문에 세끼 식사만으로는 열량을 충족시키기 어렵습니다. 따라서 유아에게 간식은 필수적인 요소이지요.

하지만, 여러분은 자녀에게 간식을 얼마나, 어떻게 제공하고 있으신가요?

먼저, 간식의 적정 섭취량은 하루 섭취 총 열량의 10~15%가 적당하다고 합니다. 하지만 실제 평균 간식의 섭취량은 총 열량의 35%로, 간식을 통한 지방섭취량은 총 지방의 44%로 높은 편입니다. 그렇기 때문에 유아기에 올바른 간식지도가 필요합니다.

유아기에 올바른 간식지도가 필요한 이유에는 크게 두 가지를 수 있습니다.

첫째로, 유아기에는 세포의 수가 증가하는 시기입니다. 성인의 비만은 세포의 크기가 증가하는 반면, 유아기의 비만은 세포의 수와 크기 모두가 증가하는 것입니다. 한번 늘어난 세포의 수는 성인기까지 이어집니다. 식이관리와 운동을 통해서 살을 뺀다는 것은 세포의 크기를 줄이는 것이라고 할 수 있습니다. 이러한 소아 비만은 치료가 어렵고, 성인비만으로 이어지기 쉬우며 합병증의 위험도 높아질 수 있습니다.

둘째, 한 연구에 따르면 5세 때 단 음료를 많이 섭취하는 그룹과 그렇지 않은 대조군을 15세까지 추적 조사한 결과, 5세 때에 단 음료를 많이 섭취한 그룹이 15세 때에도 여전히 대조군에 비해 단 음료 섭취가 많다는 결과가 나왔습니다. 즉, 유아기에 단 음식 섭취는 지속적인 습관으로 이어질 수 있다는 것입니다. 같은 맥락으로 유아기는 식습관을 형성하는 시기이므로 주의를 기울어야 합니다.

그렇다면 어떻게 간식을 섭취하도록 해야 할까요?

간식 선택의 요령을 살펴보면 다음과 같습니다. 건강한 이미지의 요거트도 당 함량이 매우 높습니다. 복숭아, 딸기 요거트 대신 당 함량이 낮은 플레인 요거트와 생 과일을 곁들여 먹이도록 합니다. 주스 또한 기타 어린이 음료보다 건강한 이미지를 가지고 있지만 마찬가지로 당 함량이 높습니다. 당 함량이 적은 음료를 고르거나, 생과일을 직접 착즙하여 먹이는 것도 한 방법입니다.

같은 식재료여도 조리법에 따라 기름에 튀긴 감자튀김보다는 삶은 감자, 구운 감자 등 칼로리가 낮은 간식을 제공하는 것이 좋습니다.

다 비슷해 보이는 빵이지만, 카스텔라 같은 경우에는 설탕함량이 매우 높습니다. 겉으로 알기 어려운 식품들은 영양성분표에 표기된 당 함량 등을 보면 쉽게 비교할 수 있습니다.

마지막으로 몇 가지 체크리스트를 살펴보도록 하겠습니다.

현재 자녀에게 주는 간식은 주로 어떤 종류인가요? 열량, 당, 지방 함량이 지나치게 높진 않은지 생각해 보세요.
시판 제품의 영양성분표는 확인해 보셨나요? 열량, 당, 지방함량 등을 비교하면서 제품을 구매해 보세요.
자녀의 체형을 올바르게 인식하고 계신가요? 한 연구에 따르면 어머님들께 과체중인 아이의 사진을 보여주었을 때, 말랐다라고 인식하는 어머님은 12.2%, 정상이다라고 생각하는 어머님은 63.2%, 뚱뚱하다고 인식하는 어머님은 24.6%로 나타났습니다. 통통한 아이가 건강한 아이라는 생각의 영향이라고 생각되는데요, 아이의 체형을 올바르게 인식하지 못하여 간식의 양을 과도하게 주고 있진 않은지 다시 한 번 생각해 보도록 합니다.

마지막으로, 아침결식은 면류, 과자, 초콜렛과 사탕, 패스트 푸드의 섭취를 높이는 결과가 나왔습니다. 아침 결식에 의한 허기를 기타 간식으로 대체하면서 나타난 결과라고 볼 수 있습니다. 적정량의 간식만을 섭취하기 위해서는 꼭 자녀의 아침을 먹도록 지도하도록 합니다.
유아에게 무조건 적으로 간식을 제한하라는 것이 아닙니다. 간식은 유아에게 열량을 보충할 수 있는 중요한 수단이지만, 필요량이상으로 섭취하게 될 경우 비만이나, 지속적으로 입맛에 영향을 줄 수 있습니다. 따라서 아이의 체형을 올바르게 인식하고, 좀 더 건강한 간식을 적정량 제공할 수 있도록 하는 어머님들의 노력이 필요합니다. 이번 포스트를 통해서 자녀에게 얼마나 올바르게 간식을 주고 있는지 생각해 보셨으면 좋겠습니다. 감사합니다.

식약처 블로그 기자단

식약아리아 4기 선발 스토리

따스한 봄으로 접어든 3월초! 식약처 블로그기자단에도 봄처럼 상큼한 소식이 있었습니다. 바로, 4기 블로그 기자단의 선발인데요. 올해 4기를 맞이한 식약처 블로그기자단 '식약아리아'는 식품, 의약품, 화장품, 의료기기에 관한 올바른 정보를 글, 카드뉴스, 웹툰 등을 통해 국민에게 전달하는 역할을 하게 됩니다. 식약처 대표 블로그와, 페이스북이 블로그기자단의 주요 활동 무대로, 직접 기획, 제작한 컨텐츠를 통해 식약처와 국민을 연결해주는 허브 역할을 하며, 이해가 쉽지 않은 식품, 의약품 정보를 좀 더 알기 쉽게 전달하고자 노력할 것입니다. 제4기 블로그기자단의 열정 넘치는 활동, 기대 많이해 주세요.

식약처 블로그 바로가기

Profile Reporter 식약아리아 4기 **이은혜** 씨

작년 식약아리아 3기였던 이은혜 기자는 식품 전공자로써 인터넷상에 무분별하게 퍼져있는 잘못된 정보를 바로잡고, 국민에게 올바른 식품 정보를 전달하고자 다시 4기에 도전했습니다. 식품 상식에서부터 어려운 식품 법령 소식까지 다양한 정보 전달을 위해 노력하고 있으며, 국민이 좀 더 쉽게 이해할 수 있도록 풍부한 그림 자료와 인포그래픽을 활용하여 이해가 쉬운 정보 전달에 주력하고 있습니다.
이은혜씨의 콘텐츠가 궁금하신 분들은 식약처 공식 블로그 식약지킴이 (http://blog.naver.com/kfdazzang)에서 만나보세요!

이달의 레시피

저염, 저열량
버섯 두유 소스 볶음

새송이버섯 100g(3개), 올리브유 10g(작은술)
두유 20g, 생크림 10g, 청양고추 5g, 후추 약간
새싹채소 20g(곁들임)

나트륨Tip

두유와 생크림으로 고소한 맛을 내어 짠맛을 대신해 줘요. 두유는 식사대용으로 먹을 정도로 영양이 우수하며, 두유를 소스에 사요하면 생크림 사용량을 줄일 수 있어 지방섭취를 줄일 수 있어요. 두유 200ml에 125kcal의 열량이 있으므로 당뇨 환자의 경우 한잔 정도가 적당해요.

1 재료준비
새송이버섯과 청양고추, 새싹채소 등 기본재료와 소스를 준비합니다.

2 버섯볶음
준비된 재료를 먹기 좋은 크기로 잘라 후라이팬에 노릇하게 볶아 둡니다.

3 두유소스
두유와 생크림, 청양고추에 간을 한 소스를 준비합니다.

4 볶은 새송이버섯을 소스에 넣고 고루 섞어 가며 조금 더 볶습니다.

5 새싹채소
새싹채소를 곁들여 접시에 담아보세요.

6 밥&반찬
짠맛과 함께 고소하게 밥반찬으로 드실 수 있습니다.

3월의 QUIZ

퀴즈 EVENT

식품의약품안전처 **퀴즈 이벤트**에 참여해보세요!

Quiz

다음 중 체온계의 사용법에 대해 바르게 말한 것은?

1. 귀적외선 체온계는 측정부를 고막이 아닌 귀벽을 향하게 한 후 측정한다.
2. 전자식 체온계로 잴 때, 구강이나 항문이 아닌 겨드랑이를 통해 체온을 재는 것이 가장 정확하다.
3. 피부 적외선 체온계는 피부 표면에 수분이 있을 때, 더 정확하게 측정되므로 이마에 물을 묻힌 후 온도를 잰다.
4. 외부에서 실내로 들어온 후나, 운동 및 목욕 직후에는 체온을 측정하지 않는 것이 좋다.

독자우체통

이두한 대전광역시 서구

평소 불량식품의 유해성을 누구보다 잘 알면서도, 막상 장을 볼 때는 별다른 경각심과 주의 없이 봐 왔던 제 모습이 너무나 안일했음을 깨닫게 되었습니다.

덕분에 불량식품을 구별하는 요령을 정확히 알게 되었으니, 이제는 실생활에서 안전수칙을 잘 지켜나갈 것을 다짐해봅니다.

포장상태가 양호한지, 또 수입품에 한글표시사항 스티커가 부착돼 있는지 여부 등 각각의 사항들을 꼼꼼이 확인하겠습니다.

당첨자 발표

유다혜 대구광역시 달서구

이수연 경기도 의정부시

조영희 서울특별시 성북구