

건강하고 행복한 소비자를 위한

이달의 마무리

○ 웹 매거진 April 2016

CONTENTS

02 이 달의 핫이슈

입에 쓴 음식, 몸에는 좋다던데? 당류저감화종합계획

06 식의약 포커스

당뇨병, 노인들에게 더 위험하다고요?

11 정책 돋보기

마약유통, 게 셋거래

14 생활 속 식의약

휠체어 타고 승승~ 즐거운 봄나들이

17 현장리포트

한-멕시코 의약품 GMP 상호인정 양해각서 체결

19 출동, 기자단

식용곤충 아직 꺼려지시나요?

24 너의 맛이 보여

봄에 먹지 않으면 언제 먹으리! 두릅무침

26 퀴즈 투게더

식의약 상식도 쌓고~! 경품도 받고~!

당류 저감화 종합계획 입에 쓴 음식, 몸에는 좋다던데 그렇다면 단 음식은?



이 달의 핫이슈

당류 저감화종합계획 입에 쓴 음식, 몸에는 좋다던데 그렇다면 단 음식은?

우리나라 사람들의 커피 소비량이 날로 늘어나고 있다. 바쁜 일상 속에서 작은 사치를 부리는 기분으로 마시다가 하면 피로에 지친 눈꺼풀을 붙잡기 위해서도 마시고, 특별히 여가를 보낼 길이 없어 마시기도 한다. 이렇게 습관적으로 마시는 커피에 얼마나 많은 당류가 들어있는지 우리는 알고 있을까?



국민의 당섭취 현황과 당류저감화종합계획의 시행 배경

가공식품 가운데 당류 섭취가 가장 많이 이루어지는 식품은 음료류다. 우리 국민은 음료류를 통해 1일 평균 약 13.9g(종이컵으로 콜라 2/3분량)의 당류를 섭취하고 있다고 한다. 특히 30세 이상 연령대에서는 커피를 통한 당류 섭취량이 가장 많다. 어린이·청소년들의 경우 탄산음료, 영·유아의 경우 과일 및 채소음료 등으로 가장 많은 당류를 섭취하는 것으로 분석되었다.

당류저감 종합계획을 마련하기 위해 식약처에서 우리 국민의 일일 당류 섭취현황을 분석한 내용에 따르면 우리 국민의 평균 총당류 섭취량은 1일 열량 섭취량의 14.7%, 이중 가공식품을 통한 당류 섭취는 1일 열량 섭취량의 8.9%이다. 2007년 조사내용과 비교했을 때 총당류 섭취량은 21%, 가공식품을 통한 당류 섭취량은 35%가 늘었으며 가공식품을 통한 당류 섭취 비율도 증가했다.



가공식품 당류 섭취량이 1일 열량의 10%이상을 초과한 사람은 그렇지 않은 사람보다 질병 발생 위험이 높다. 비만은 39%, 고혈압은 66% 이상 발병률이 높다고 조사되었다. 국민의 건강한 삶을 지키기 위해 가공식품 당류 섭취량을 줄이는 일은 시급해 보인다. 게다가 비만에 따른 사회적 비용 또한 연간 6.8조원('16년, 국민건강보험공단)으로 매년 증가 추세에 있어 적정 수준으로 당류 섭취 조절이 필요한 실정이다.

당류저감화종합계획의 목표

간편식 등 가공식품 소비가 꾸준히 늘어나고 당류 섭취기준을 초과하는 연령층이 점차 확대되고 있다. 우리 국민의 당류 섭취에 대한 체계적인 관리의 필요성이 높아지는 시점이다. 이에 식품의약품안전처(처장 손문기)는 국민의 건강한 식생활을 위해 당류저감종합계획을 수립하여 본격적으로 당류 저감화를 추진한다고 밝혔다. 이 정책의 목표는 2020년까지 가공식품을 통한 당류 섭취량을 1일 총 에너지 섭취량(열량)의 10% 이내로 낮추는 것이다. 과일이나 우유 등을 원재료로 하는 가공식품의 경우 천연 당류와 단맛을 위해 인위적으로 첨가된 당류를 구분하는 것은 쉽지 않기에 가공식품으로 섭취하는 모든 당류를 10% 이내로 관리하는 것을 목표로 설정했다. 즉, 하루에 총 2,000kcal를 섭취하는 성인의 경우 200kcal (당으로 환산 시 50g) 이내로 당류 섭취를 관리하는 것이다. 당류저감화 종합계획의 주요 내용을 함께 살펴보자.



국민 개개인의 덜 달게 먹는 식습관 및 인식 개선

국민 실천운동 및 식생활 교육·홍보 확대

당류 섭취는 단맛에 대한 선호와 밀접하게 관련되어 있으므로 평소 식습관과 식품에 대한 인식을 개선하는 것이 무엇보다 중요하다. 식약처는 보건복지부, 농림수산물부와 함께 '국민 공통 식생활지침'을 마련하고 '단 음료 대신 물을 충분히 마시자', '시럽은 한 번만' 등 생활 속에서 국민이 체감할 수 있는 실천메시지 발굴 보급하고, 국민 아이디어 공모 등을 실시한다. 또한 당류 줄이기 실천지침을 포함한 식생활 교육·홍보도 추진한다. 특히 입맛이 형성되는 시기의 어린이·청소년을 대상으로 당류 줄이기 교육을 강화한다. 교육은 어린이 급식관리지원센터 및 교육부 등과 협력하여 이루어지게 된다.

내 몸에 맞는 칼로리 코디범



개인 맞춤형 영양관리 프로그램
칼로리코디-II



식품의약품안전처



당류를 줄인 식품을 선택할 수 있는 환경 조성

영양표시 등 당류 관련정보 제공을 확대

식약처는 국민이 쉽게 당류 저감식품을 선택할 수 있도록 당류 관련 정보가 포함된 영양표시 의무 대상 식품을 2017년 시리얼류, 코코아가공품부터 2022년 과일 채소가공품류 등까지 단계적으로 확대할 예정이다. 탄산음료·캔디류 등 어린이 기호식품 가운데 당류 함량이 높은 식품에 대해 고열량·저영양 식품 표시 방안 추진을 검토하기로 했다. 또한 당 함량이 높은 디저트, 슬러시, 빙수 등의 조리식품에 자율영양표시제 참여를 유도할 예정이다.

가공식품의 경우 소비자가 제품 섭취 시 걱정 섭취기준(1일 기준치) 대비 섭취량 정보를 확인할 수 있도록 표시를 의무화한다.

식품 산업체에 식품별 당류 저감 목표와 연도별 저감 가이드라인 제시, 당류 저감 기술을 개발·보급

식약처는 식품유형별 특성, 제조 방법 등을 고려하여 식품별 당류 줄이기 목표를 설정하고 제품 생산 기술을 위한 컨설팅을 지원한다. 저감기술의 일환으로 대체재 활용제품 개발지원을 위한 가이드를 마련하고, 확보된 저감기술을 중소기업체에 지원한다. 또한 '당을 줄인', '저당' 등의 표시·광고가 가능하도록 관련규정을 개정한다.

당류를 줄일 수 있는 조리법과 메뉴 개발 지원

보육시설 등 급식을 통한 당류 섭취 현황을 파악하기 위해 식단의 당류 함량 모니터링 을 실시한다. 또한 일반 가정, 급식소 등에 당류 사용을 줄인 조리법을 개발·보급하고, 외식 프랜차이즈 등에 당류를 줄일 수 있는 메뉴 개발을 지원한다.

어린이·청소년을 대상으로 한 당류 함량이 높은 식품 판매제한 확대

키즈카페, 과학관, 수련원 등 어린이·청소년이 주로 이용하는 시설에서 탄산음료 등 당류 함량이 높은 식품의 판매제한을 권고한다. 또한 학교 내 커피 자판기 설치를 금지하고, 학교 및 학원주변 식품 판매점에서 소용량 음료를 우선 판매하도록 유도하는 등, 어린이·청소년을 대상으로 당류 함량이 높은 식품 판매를 제한한다.



당류 저감화 추진기반 구축

영양표시 등 당류 관련정보 제공을 확대

식약처는 당류 저감화를 위해 다양한 조사와 연구를 진행할 예정이다. 식품에 들어있는 당류 함량을 조사하고 그 결과를 식품영양성분 DB로 구축하여 국민들이 영양관리를 위해 활용할 수 있도록 기반을 마련한다. 또한 당류 섭취량과 만성질환의 관련성 등에 관한 연구를 실시하여 당류 저감화정책 추진기반을 구축한다. 식약처는 당류저감정책의 효율적 추진을 위해 관계부처, 소비자단체, 산업체 등과 협력체계를 지속적으로 구성·운영할 계획이다.



당뇨병, 노인들에게 더 위험하다고요?



식의약 포커스

당뇨병, 노인들에게 더 위험하다고요?

당뇨병이란

당뇨병이란 혈액 중 포도당이 지나치게 많아서 소변으로 포도당이 넘쳐 나오는데서 지어진 이름이다. 혈액 중 포도당, 즉 혈당은 췌장(이자)에서 생산되는 인슐린과 글루카곤이라는 주요 호르몬에 의해 일정수준으로 유지된다. 이때 췌장이 인슐린을 충분히 생산하지 못하거나, 또는 생성된 인슐린이 제 기능을 하지 못할 때 포도당 대사에 이상이 생기는 것이다.

노인들은 특히 정기적인 검사가 필요

당뇨병에 걸리면 다뇨, 다음, 다식 등의 증상이 나타난다. 하지만 노인 당뇨병 환자는 이런 증상들이 적게 나타나거나 또는 나타나지 않기 때문에 당뇨병이 있다는 사실을 알아채지 못하는 경우가 많다. 피로가 느껴지거나 체중이 감소해도 노화에 따른 증상으로 여기고 마는 탓이다.

국제당뇨연맹의 2013년 가이드라인에서는 당뇨병이 없는 노인환자들도 정기적인 혈당검사를 실시하도록 권하고 있다. 당뇨병 초기에 치료가 이루어지지 않을 경우 심혈관 질환, 고혈압, 우울증, 요실금, 치매 등 다양한 노인성 만성질환으로 이어질 위험이 높기 때문이다.



당뇨병 진단

당뇨병은 혈당검사, 경구당부하검사, 당화혈색소 측정을 통해 진단하게 된다. 다음 네 가지의 진단 기준 가운데 한 가지라도 해당 될 경우 당뇨병으로 진단할 수 있지만 2, 3, 4번의 경우에는 다음날 검사를 반복하여 확진한다.

- ① 소변을 자주 보고, 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹게 된다. 또한 원인을 알 수 없이 체중이 감소하며 임의의 시기에 측정한 혈당 농도가 200mg/dl보다 높다.
- ② 8시간 이상 아무것도 먹지 않은 상태에서 혈장 혈당이 126mg/dL 보다 높다.
- ③ 75g의 포도당을 경구 섭취한 후 두 시간 뒤 혈당을 측정했을 때 200mg/dL 보다 높다.
- ④ 혈색소의 일부와 혈당이 결합한 당화혈색소가 6.5%보다 높다.

당뇨병 관리 및 치료

당뇨병의 치료는 혈당을 정상적으로 유지하도록 관리하면서 합병증을 예방하고, 그 진행을 늦추는 것에 그 목적이 있다. 식사요법과 운동요법이 선행되며 이 두 가지 방법으로 잘 조절되지 않을 경우 약물치료를 시작하게 된다.

식사요법

당뇨병 환자에게는 균형잡힌 식단과 규칙적인 식습관이 중요하다. 식단은 하루 섭취하는 총 에너지의 50~60%는 탄수화물, 15~20%는 단백질, 25% 이내의 지방으로 이루어지도록 구성하는 것이 좋다.

하지만 노인 환자들의 경우 여러 영양소를 골고루 섭취하는 것이 좋다. 치아가 부실하거나 소화기능이 저하되어 있는 경우가 많기 때문이다. 무리한 식단을 짜기보다 소화가 잘되는 조리법 위주로 만들어 정해진 시간에 섭취하는 것이 좋겠다.

특히 노인환자 중 저체중 환자의 경우 영양상태를 잘 살펴야 한다. 혈당조절을 위해 과도한 저지방식 등의 식사요법을 택하는 경우 영양 공급 균형이 깨질 수 있으니 피하는 것이 좋다.

많은 당뇨환자들은 당분이 많은 음식을 극단적으로 제한하거나 건강에 좋다는 음식을 집중적으로 먹어야 한다는 생각에 스트레스를 느끼게 되기 쉽다. 음식으로 좋은 영양상태를 유지하고 혈당이 정상적으로 조절되도록 돕는다는 마음으로 식습관을 개선하는 것이 좋다.



운동요법

운동은 몸의 혈당조절 기능을 향상시키고 비만상태인 당뇨병자의 체중을 감소하는 등 당뇨병자의 건강에 긍정적인 영향을 준다. 많은 당뇨병자가 약물치료와 함께 운동요법을 병행한다.

신체기능이 많이 떨어져 있는 노인 당뇨병자는 운동종목과 운동시간을 신중히 선택해야 한다. 젊은 환자들이 하는 고강도의 운동은 팔이나 무릎 관절 등에 무리를 주기 때문에 가벼운 산책이나, 걷기, 맨손체조, 수영 등 체력적으로나 관절에 무리가 가지 않는 즐겁고 쉽게 즐길 수 있는 운동을 선택하여 꾸준하게 하는 것이 중요하다. 65세 이상의 노인들은 활동량을 10~15%만 증가시켜도 신체 기능이 상당히 개선된다는 점을 잊지 말자.



약물치료

혈당을 조절하기 위한 혈당강하제는 그 종류가 많다. 인슐린 분비를 촉진하거나 반응성을 증가시키는 약물, 간에서 포도당의 합성을 억제하거나 신장에서 포도당의 재흡수를 억제시키는 약물, 인슐린 분비를 촉진하는 효소 분해를 억제하는 약물 등 다양한 작용기전의 의약품이 개발되어 있다. 한가지 약물 사용으로 혈당조절이 잘 이루어지지 않을 경우 효과를 높이기 위해 서로 다른 기전의 약물을 2~3종류 병용하여 사용하게 된다. 혈당강하제를 2~3종류 병용하여도 혈당이 조절되지 않는 경우, 인슐린주사요법을 시행하게 된다.

치료제를 선택할 때에는 환자의 연령, 체중, 동반질환, 건강 위험요소 등을 고려하는 것이 중요하다. 또한 치료제의 정확한 용법을 알고 지키는 것도 마찬가지로 중요하다. 경구용 당뇨병 치료제는 약물에 따라 복용법이 다르므로 특히 주의해서 지켜야 하며, 노인환자의 경우 가족이 함께 복용법을 알고 있는 것도 좋다.

당뇨병 약을 복용하는 중, 다른 질환으로 치료제를 함께 복용해야할 경우 약물간 상호작용으로 혈당관리에 영향을 미칠 수 있으므로 다음과 같은 사항을 숙지하자.

- 병원, 약국을 갈 때 현재 복용 중인 당뇨병 약을 알린다.
- 당으로 코팅된 정제나 달콤한 시럽을 많은 양 복용하는 경우 혈당이 올라갈 수 있으니 주의한다.
- 혈당에 영향을 주지만 반드시 필요한 약도 있으니 진료시 의사와 충분히 상의한다.



식약처는 이번 당류저감화종합계획을 통해 당류에 대한 국민의 인식과 입맛이 개선되고, 당류 저감식품의 생산 및 유통이 활성화될 것이라 예측했다. 정책의 효과성을 높이기 위해 앞으로도 우리 국민의 당류 섭취실태를 모니터링 하는 등 관리 및 지원에 최선을 다할 것이라 밝혔다.

저혈당 주의

당뇨병 치료제를 복용하며 혈당이 지나치게 낮아져 저혈당이 나타날 수 있다. 음식을 거르거나 너무 적게 먹었을 때, 또는 운동을 심하게 하거나 인슐린 주사 양이 너무 많았을 때 나타난다. 저혈당 증상은 개인차가 커 단순히 혈당 수치만으로 진단하기에는 어려움이 있으므로 종합적인 진단이 필요하다. 저혈당인 경우 땀이 나고, 손이 떨리며, 맥박이 빨라지고, 현기증, 가슴 두근거림, 공복감을 느끼고 집중력이 저하되는 등의 증상들이 나타나며 심한 경우에는 경련, 발작, 혼수상태가 나타나기도 한다. 의식이 있는 상태에서 이런 증상이 나타날 경우 사탕이나, 주스, 과자 등 빠르게 혈당을 올리는 포도당을 함유한 음식을 섭취하도록 한다. 의식이 없는 경우에無理하게 음식을 섭취하도록 하면 기도가 막히므로 주의한다.



합병증 주의

당뇨병 환자가 오랫동안 혈당조절이 잘 안된 경우 만성 합병증이 생기기 쉽다. 당뇨병 환자는 관상동맥질환, 뇌졸중, 말초동맥질환, 심부전 등의 심혈관계 합병증의 위험이 특히 높다. 또한 당뇨병 망막병증, 당뇨병신증, 족부병변 등도 주의해야 한다. 이러한 합병증은 최악의 경우 시력을 잃거나, 신부전, 발의 절단해야 하는 상황까지 이어질 수 있으므로 몸의 상태를 잘 관찰하고 정기적으로 검사를 해야 한다. 족부병변을 예방하기 위해 발에 상처가 나지 않도록 주의하고 발에 궤양으로 발전할 수 있는 상처가 있는지 주의 깊게 살피는 것이 중요하다. 하지만 노인환자는 노안으로 인해 시력이 감소되어 발 상태를 정확하게 살피기 어려우므로 관심과 주의가 더욱 필요하다.

합병증이 신체증상으로만 나타나는 것은 아니다. 우울증은 노인환자들에게 흔히 발견되지만 신체질환에 비해 주목되지 않는 만성합병증이다. 정신을 건강하게 유지하는 것은 당뇨병을 성공적으로 관리하는 것과도 밀접하게 관련 있다. 스트레스를 적극적으로 관리하고 정신 건강에도 주의를 기울여야 할 것이다. 또한 당뇨병은 치매 발병을 높이는 위험인자이기도 하므로 인지장애 등의 증상이 나타나는 지에도 주의 깊게 살피는 것이 좋다.

당뇨병 노인환자 대부분이 여러 합병증을 동반하고 있기 때문에 무리하게 정상 혈당을 만들기 위해 목표치를 설정하고 관리할 경우 오히려 역효과가 날 수 있다. 간 기능, 신장 기능, 만성질환의 유무, 운동기능 상실 등 다양한 신체상황에 따라 개별적으로 치료 목적을 세워 관리하는 것이 좋다.



마약유통, 게 셋거라!

향정신성의약품, 제조부터 유통까지
이제 걱정없지말입니다



정책 돋보기

마약 불법유통, 게 셋거라

향정신성의약품, 제조부터 유통까지 이제 걱정없지말입니다.

식약처는 지난 해 ‘마약류통합관리시스템’ 시범사업을 실시하였다. ‘마약류통합관리시스템’은 마약류 오남용을 방지하고 불법 유통 및 사용을 원천 차단하기 위해 제조, 수입, 유통, 소비 등 마약류의약품 취급의 모든 과정을 추적하고 관리하는 시스템이다. 식약처는 오는 7월부터 향정신성의약품 취급 제약사·도매상 및 의료기관·약국을 대상으로 ‘마약류통합관리시스템’을 확대 시행한다.

최근 오남용 우려 등으로 프로포폴과 졸피뎀 성분의 의약품 안전관리 요구가 커지고 있다. 프로포폴은 흔히 수면마취제라고 불리는 정맥마취제이고 졸피뎀은 불면증이나 일부 뇌질환 치료에 사용되는 성분으로 모두 향정신성의약품에 해당한다. 향정신성의약품은 작용에 따라 환각제, 중추신경 흥분제(각성제), 억제제(진정제) 등으로 구분되며, 오남용할 경우 인체에 현저한 위해를 가할 수 있다. 이에 따라 식약처는 해당 의약품을 취급하는 전국 병원, 약국, 도매업체 등을 대상으로 향정신성의약품 ‘마약류통합관리시스템’ 시범사업을 실시하게 되었다.



식약처는 오는 6월까지 시범사업에 참여를 원하는 병원, 약국, 도매업체 1,000여 곳을 선착순 모집하며 시범사업이 원활히 진행될 수 있도록 지역별로 설명회도 개최할 계획이다. 이번 사업에는 프로포폴과 졸피뎀 성분을 취급하는 원료와 완제의약품 제조·수출입업체 23개사도 함께 참여한다. ‘마약류통합관리시스템’ 시범사업 참여자로 선정된 병원·약국은 시스템 보고에 필요한 리더기 비용의 50%를 국고에서 지원받는다. 또한 기존 병원·약국 관리 프로그램과 연계한 자동보고 프로그램 개발도 지원받을 수 있다.

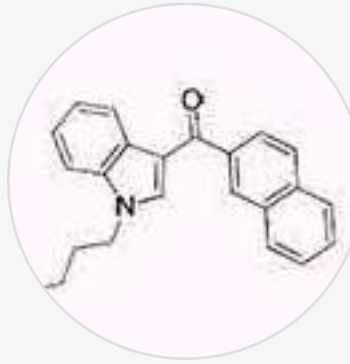


시범사업에 참여를 원하는 경우 식품의약품안전처 홈페이지, 또는 한국의약품안전관리원 홈페이지의 공지사항에서 신청서 등 자세한 사항을 확인할 수 있다.

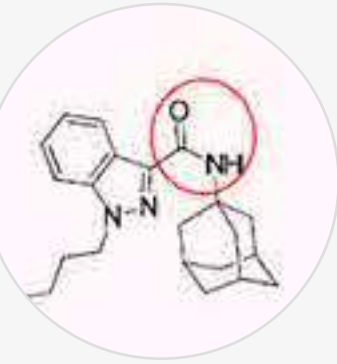


식약처, 인천세관과 협업 통해 신종 합성대마 유사물질 발견 및 화학구조 규명

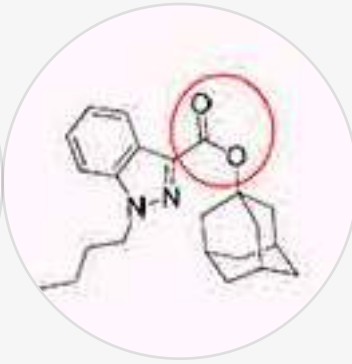
- 백색분말 검체 화학구조식 -



JWH-018 구조식

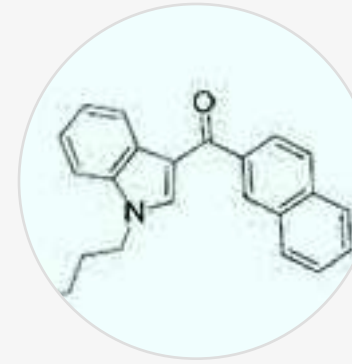


APINACA 구조식
(유사구조 마약류)

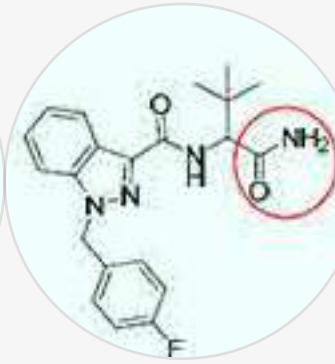


APINAC(가칭)구조식
(세계최초규명합성대마)

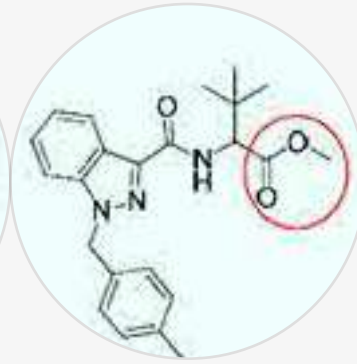
- 차잎 검체 화학구조 -



JWH-018 구조식



ADB-FUBINACA 구조식
(유사구조 마약류)



MDMB-FUBINACA
(국내최초규명합성대마)

식품의약품안전처(처장 손문기) 식품의약품 안전평가원은 관세청 인천세관(세관장 김대섭)과 협업하여 국제 우편으로 국내 반입되는 물품 중 마약류로 의심되는 백색가루와 차잎에 대한 성분을 분석했습니다. 그 결과 신종 합성대마 유사물질을 발견하고 해당 물질의 화학구조를 규명했습니다. 백색분말에서는 향정신성의약품으로 지정된 JWH-018와 비슷한 합성대마 유사물질을 발견했습니다. 안전평가원은 이 물질을 APINAC(가칭)이라 명명하고 세계 최초로 학계에 보고했습니다. 차잎에서도 대마보다 약 70배 강한 정신환각 작용을 보이는 JWH-018의 유사체, MDMB-FUBINACA가 검출되었습니다. 지난해 12월 학계에 보고된 후 국내에서는 처음 발견된 물질입니다. 안전평가원은 앞으로도 검찰청, 경찰청, 관세청 등 부처 간 긴밀한 협력을 통해 해외에서 반입되는 새로운 형태의 마약, 의약품 등 신종 불법물질의 국내 유입을 차단할 것이라고 밝혔습니다.

휠체어 타고 승승~ 즐거운 봄나들이

전동식 휠체어와 의료용 스쿠터의 안전한 이용법!
다함께 알아봐요.



생활 속 식의약

휠체어 타고 승승~ 즐거운 봄나들이 전동식 휠체어와 의료용 스쿠터의 안전한 이용법! 다함께 알아봐요.

꽃이 활짝 피어 봄나들이가 한창이다. 전동식 휠체어나 의료용 스쿠터 등을 이용해 봄나들이를 하는 사람들도 많이 보인다. 전동식 휠체어나 의료용 스쿠터 등은 환자, 장애인 등이 실내, 또는 인도를 일정한 속도로 이동하기 위하여 사용하는 전동식 기구다. 일상에서 흔히 사용하는 만큼 안전사고 예방을 위해 올바른 사용방법을 숙지하고 주의사항을 이해하는 것이 중요하다. 4월 20일 장애인의 날을 맞이하여 전동식 휠체어와 의료용 스쿠터의 안전한 이용법에 대해 알아보자.



전동식휠체어와 의료용 스쿠터의 안전한 탑승과 주행방법

식약처는 보행에 어려움을 겪는 사람들이 이용하는 전동식휠체어와 의료용 스쿠터의 안전한 탑승과 주행방법 등에 대해 다음과 같은 지침을 밝혔다.

- ① 전동식 휠체어와 의료용 스쿠터는 의료기기에 해당하며, 도로 교통법상 보행자로 간주되므로 차도가 아닌 인도를 이용해야 한다. 의료기기이므로 식약처에 허가받은 안전한 제품을 구입해야 한다.
- ② 야간에는 차량 운전자가 잘 확인할 수 있도록 조명등을 반드시 켜고 반사경도 정상적으로 부착해야 한다. 비오는 날, 눈 오는 날 장거리 운행은 위험하므로 특히 주의한다.
- ③ 안전속도(도보수준)으로 주행한다. 요철, 경사를 주행할 때에는 특히 저속으로 주행하고, 인체가 휠체어로부터 이탈되지 않도록 주의한다. 방전사고가 일어날 수 있으니 무리한 장거리 운행은 자제하는 것이 좋다.
- ④ 손잡이에 다른 물건을 거는 것은 가속장치나 조작 장치를 건드릴 수 있으므로 삼가는 것이 좋다. 조절기나 구동부가 젖지 않도록 보관하며, 오작동 시에는 즉시 전원을 차단해야 한다.
- ⑤ 개조 또는 변조를 해서는 안 되며, 주행 전에 타이어 공기압을 점검해야 한다. 또한 수시로 타이어의 상태를 점검하여 정상상태를 유지할 수 있도록 한다.

전동식 휠체어와 의료용 스쿠터 이용 시 지하철 리프트 탑승요령



장애인뿐 아니라 환자, 노약자들도 전동식 휠체어나 의료용 스쿠터를 많이 사용함에 따라 지하철 리프트 등에서의 안전사고도 우려되고 있다. 지하철리프트 탑승요령은 다음과 같다.

- ① 지하철 리프트 탑승 전 반드시 전동식 휠체어나 의료용 스쿠터의 규격(전장길이)을 확인한다.
- ② 탑승 전 안전요원을 호출해 도움을 받는다.
- ③ 탑승 전 수동으로 전환하고 탑승 시 전원이 꺼졌는지 확인한다.
- ④ 목적지에 도착할 때까지 전원 및 기타 조작용 하지 않아야하며 리프트에서 내린 후 시동을 켜고 운전해야 한다.

우리 이제 이런 사이야~ 한-멕시코 의약품 GMP 상호인정 양해각서 체결



현장리포트

우리 이제 이런 사이야~ 한-멕시코 의약품 GMP 상호인정 양해각서 체결



박근혜 대통령 멕시코 방문을 계기로 식품의약품안전처(처장 손문기)는 멕시코 연방보건안전보호위원회와 양해각서(MOU)를 4월 4일(멕시코 현지시간) 체결했다. 연방보건안전보호위원회는 우리나라 식품의약품안전처에 해당하는 멕시코 정부기관으로, 이번 양해각서는 국내 제약기업의 멕시코 의약품 시장 진출을 지원하기 위해 추진한 것이다. 이날 양해각서 체결식에는 손문기 식약처장과 김관성 의약품안전국장 등 우리 측 인사 다섯 명이 참석했으며 훌리오 살바도르 산체스 테포즈 연방보건안전보호위원회 위원장, 후안 가야가 허가 위원장 등 멕시코 측 인사 아홉 명이 참석하여 협약을 맺었다. 양해각서의 주요협력 내용을 알아보자.

양해각서의 주요 협력내용

1. 멕시코 PIC/S 가입 후 GMP 평가결과 상호 인정

의약품실사상호협력기구인 PIC/S(Pharmaceutical Inspection Co-operation Scheme)는 의약품 제조·품질관리기준(GMP)의 국제 조화를 주도하는 국제 협의체이다. 1995년 결성된 이후 미국, EU, 일본 등 45개국이 가입하였고 우리나라는 2014년 7월에 가입을 완료했다. 멕시코는 PIC/S에 가입을 준비 중인 상황이다. 멕시코 가입 승인이 완료된 이후 6개월 내, 양국은 세부내용에 대한 협의를 거쳐 각국이 실시한 GMP 평가결과를 상호 인정하기로 했다. GMP는 식품·의약품의 안정성과 유효성을 품질 면에서 보증하는 식품·의약품의 제조·관리 국제 기준이다. GMP 평가결과 상호인정이 발효되면 국내 제약기업이 멕시코로 의약품을 수출할 때 연방보건안전보호위원회(코페프리스)의 현장실사를 받을 필요가 없게 된다.

2. 상호 GMP 현장 실태조사 5년간 면제

GMP 상호인정 이전이라도 양국에서 허가 받은 의약품에 대해서는 GMP 정기 실사가 5년간 면제된다. 즉, 의약품을 수입하는 멕시코가 수출국인 한국의 생산시설을 2년마다 정기적으로 현장 실사하던 절차를 생략한다는 의미이다. 현재 멕시코로 수출 중인 국내제품은 보령제약 카나브(혈압약), 엘지생명과학 에스포젠(조혈제) 등 약 17개 품목으로, 현장 실태조사 면제로 인해 국내 제약기업의 부담이 크게 줄어들 것으로 예상된다.

3. 바이오의약품 기술협력 강화 위한 전문가교류, 공동훈련 및 심포지엄 등 운영

최근 신 성장 동력으로 주목받고 있는 바이오의약품 분야 전문가 교류, 공동 심포지엄 개최 등 양국 간 기술 경쟁력 강화를 위한 업무 협력도 추진하기로 했다. 양국의 교류와 협력으로 바이오의약품 기술의 개발이 기대되는 바다.



양해각서 체결로 기대되는 효과

식약처는 이번 양해각서 체결과 GMP 상호인정으로 멕시코 수출이 연간 최소 약 8백만 달러(미화) 이상씩 추가 증가할 것으로 보인다고 설명했다. 멕시코로 수출하는 국내 제약기업들의 경우, 짧게는 일주일에서 한 달까지 소요되던 GMP 실태조사가 5년간 면제되어 시간과 비용 등의 부담이 크게 줄 것으로 예상된다. 식약처는 이번 양해각서 체결이 우리나라의 의약품 품질관리 국제 신인도를 기반으로 한 해외 GMP 상호인정에 대한 첫 사례가 될 것이며 다른 국가와의 상호인정 추진의 근거로도 활용될 수 있을 것이라고 밝혔다. 또한 앞으로도 멕시코 뿐 아니라 국내 제약업체의 해외진출 활성화를 위해 국가 간 협력을 지속해 나갈 계획이다.



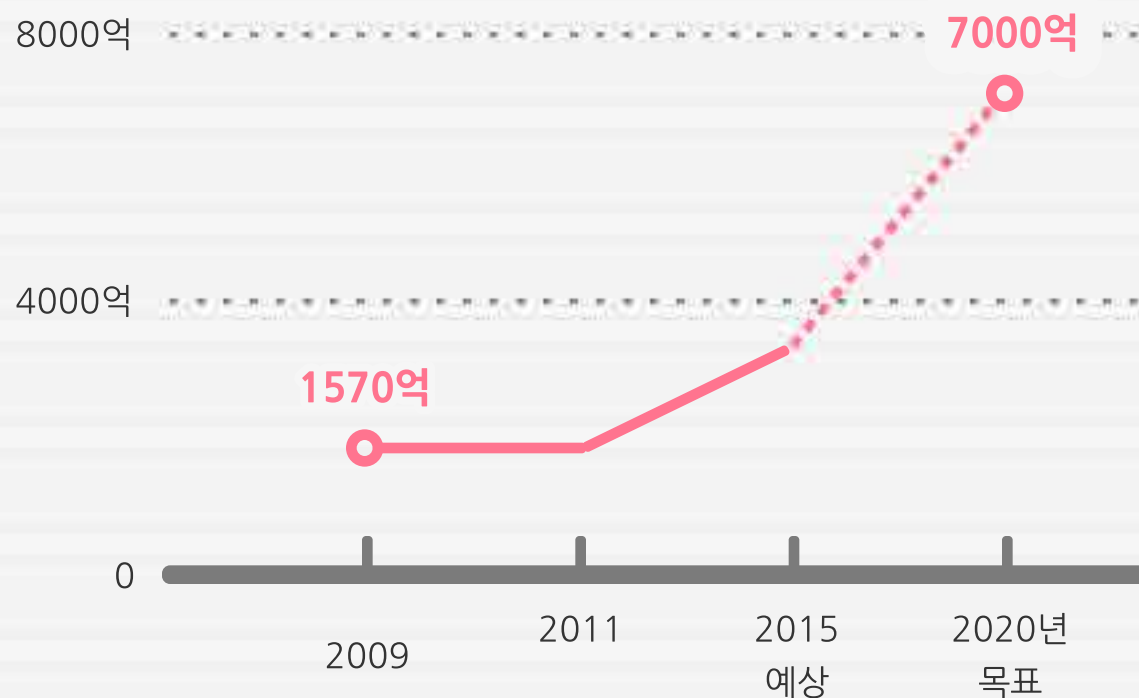
이제는 각광받는 미래식품, 식용곤충

출동, 기자단

이제는 각광받는 미래식품, 식용곤충

요즘 미래식품에 대한 기대가 점점 커져가고 있습니다. 많이 제시되는 미래식품은 무엇일까요? 바로 “식용곤충” 입니다.

곤충산업 규모 단위:원



자료 : 농림축산식품부

왜 미래식량으로 식용곤충 일까요?

1. 환경오염 줄일 수 있어요!

출처 : FAO의 2013년 식용곤충 관련 보고서

	소고기	식용곤충
사육시 사용되는 물	22,000L(1kg당)	매우 적음
사육 시 사용되는 곡물	9.3kg(1kg당)	1.3kg(1kg당)
이산화탄소 배출	지구전체 온난화의 17%	매우 적음

보시다시피 소고기와 식용곤충 사육 시 사용되는 물, 곡류의 양이 소고기가 월등히 높고 이산화탄소의 양 또한 소고기가 굉장히 높은 비율을 띄고 있습니다.

그렇다고 환경에 좋다는 이유만으로 식용곤충이 미래식품으로 기대되는 것은 아니겠죠?!

2. 단백질 함량이 매우 高高高!

출처 : 농촌진흥원

(g/100g)	벼메뚜기	고소애	꽃뱅이	장수풍뎅이유충	돼지고기	소고기
탄수화물	1	9	17	26	0.22	3.36
지방	2.4	31	18	29	65	21
단백질	64.2	53	58	38	33	65
철	0.042	0.005	0.006	0.027	0.001	0.009
인	0.585	0.425	0.724	0.425	0.246	0.526

위의 표와 같이 식용곤충의 단백질 함량이 육 고기와 비교해서 비슷하다는 것 입니다.

더하여 식용곤충의 지방은 동물성 기름과 식물성 기름의 중간적인 성질을 띄며, 지방산, 올레산, 리놀레산이 풍부하다는 연구결과가 드러났습니다.

올레산과 리놀레산은 불포화지방산으로 포화지방산보다 몸에 더 좋습니다!

불포화지방산은 녹는점이 낮아 상온에서 액체상태로 있기 때문에 인체 내에 흡수가 잘되고 동물식품의 성분인 포화지방산은 녹는점이 높기 때문에 인체 내에서 고체로 존재하기 때문에 심혈관계에 안 좋은 영양을 끼치기 때문이죠!

3. 의학적으로도 효능 GOOD!

출처 : 여러나라 곤충의 자원화와 그 이용. 2000자료를 토대로 재구성

종류	갈색거저리	꽃무지유충
귀뚜라미	해열제, 이노제, 신경마비, 소변불통 및 부인의 난산 등에 사용	토코페롤을 통한 알콜해독능력상승, 글루타치온 에스 트랜스퍼라제의 활성을 이용한 간보호 효과
벼메뚜기	백날해치료, 천식치료, 위장기능강화, 비장기능강화, 정력강화	풍부한 단백질 성분으로 단백질보충, 트립신이 풍부하여 소화기능 촉진
갈색거저리	기침·가래·토혈 치료, 중풍과 반신불수 등의 치료효과	불포화지방산풍부, 무기질과 식이섬유가 풍부해 식이요법에 도움
흰점박이 꽃무지유충	강정제, 통증 완화, 악성 부스럼 치료	니아신을 통한 독서해독과 혈액순환개선
번데기	심신발육 촉진, 해열제, 당뇨병예방, 고지혈증 개선 및 피부보습 효과	레시틴을 통한 뇌신경세포 조직발달
불개미	기침·감기·천식 치료, 동맥경화 치료에 효과	수분과 섬유소가 풍부해 고혈압 예방

그렇다면....

허가된 식용곤충은 무엇이 있을까요?

출처 : KBS 취재파일K



누에번데기 같은 경우가 등산갈 때 산이나 술 안주로 참 많이 먹죠?! 누에번데기는 많이 먹는 만큼 식용곤충이지만 거부감이 많이 사라졌다고 볼 수 있습니다. 현재 식용곤충을 이용한 식품이 많이 만들어지고 있는데요?! 그때 많이 이용되는 것이 바로 “갈색거저리 유충”입니다!

그럼 갈색거저리 유충의 영양성분을 한번 볼까요?

영양성분(Ingredients)

국내산 밀웜(breeded and examd in South Korea)
 영양성분 출처 : 농촌진흥청 국립농업과학원 농업생물부, 2013

Nutrient facts(100g)	
열량(Kcal)	541.86
수분(Moisture)	2.90
탄수화물(Carbohydrate)	9.32
지방(Fat)	33.77
단백질(Protein)	50.32
식이섬유(Fiber)	4.81

갈색거저리 유충은 밀웜인데요?! 식이섬유가 풍부해 식이요법이 적절한 식재료이며, 한의학적으로 기침, 가래, 토혈의 치료와 중풍과 반신불수의 치료에 효과가 있을 정도로 효능이 참 좋은 식재료입니다. 그렇다면...

식용곤충을 이용한 식품은 무엇이 있을까요?

기억하시나요?! 설국열차?!?!?! 이곳에 나왔던 바퀴벌레 양갱!!! 이제 현실로 가까워진 것이죠?!
 현재 바퀴벌레는 아니지만 식용곤충으로 만들어진 에너지바가 있습니다!

외국사례



우리나라와 달리 외국의 경우 식용곤충을 이용한 에너지바가 일반적으로 유통, 판매되고 있습니다. 2014년에는 한화로 약 2억 3,000만원의 수익을 올렸으며 2015년에는 한화로 약 6억 8,000만원로 큰 성장률을 보이고 있습니다. 뉴욕 샌프란시스코 등 동서부의 해안도시와 텍사스 등 내륙에서도 성장 중이라고 하니 식용곤충 정말 대단하죠?!

우리나라 사례!



이렇게 갈색거저리 유충을 이용하여 쿠키와 에너지바가 판매되고 있습니다.!

“쿠키 같은 경우에는 저도 먹어봤는데 말린 곤충을 갈아서 분말로 사용하기 때문에 거부감도 들지 않고 맛도 맛있었습니다.”



더하여 이렇게 파스타와 라이스고로케 등의 음식에서도 사용한다는 것입니다! 라이스고로케 같은 경우에는 메뚜기의 단백질 성분을 쌀에 함유했다고 하니 정말 신기하죠?! 어때요?! 이렇게 보니까 식용곤충이 형태로 보이지 않으면 우리에게도 별 거부감 없이 먹을 수 있겠죠?!

이렇게 여러 가지 측면으로 이로운 식용곤충 식품이 앞으로도 더욱 성장해서 미래 우리 식탁에서 볼 날을 기대해봅니다!



Profile

Reporter 식약아리아 4기 **강민주** 기자

식품공학과 외식경영학을 함께 복수전공하고 있는 강민주씨는 알면 알수록 매력적인 식품의 매력을 널리 알리고자 식약처 기자단이 되었습니다. 어렵게 보이는 식품 정보들을 일반인들이 즐겁게 즐겼으면 하는 바람으로 매번 최선을 다해 기사작성을 하고 있으며, 개인 SNS 활동도 열심히 하면서 소통을 위해 노력하고 있습니다. 강민주씨의 콘텐츠가 궁금하신 분들은 식약처 공식 블로그 식약지킴이(<http://blog.naver.com/kfdazzang>)에서 만나보세요!

봄에 먹지 않으면
언제 먹으리!

두릅무침



너의 맛이 보여

봄에 먹지 않으면 언제 먹으리! 두릅무침

두릅이란?

향긋하면서도 씹싸래한 향을 가지고 있는 봄나물 두릅. 두릅에는 우수한 단백질이 많아요. 사포닌이 들어있어 혈당치가 높은 당뇨병 환자에게 좋은 봄나물입니다. 두릅이 가진 독특한 향이 마음을 편안하게 해주어 스트레스를 받는 사람들에게도 도움이 돼요.

재료

두릅 300g, 고추장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 식초 1큰술, 꿀 1큰술, 매실액기스 2큰술,
참기름 1.5큰술, 다진마늘 1큰술, 깨소금 약간





1 재료준비

두릅과 함께 소스를 준비합니다.



2 두릅 손질

가시부분을 제거한 뒤 깨끗이 씻어 두릅 밑쪽을 십자 모양으로 자릅니다.



3 두릅 데치기

끓는 물에 두릅을 데친 후 건져서 찬물에 헹궈 줍니다.



4 자르기

잘 데친 두릅을 긴 것은 먹기 좋게 5cm 길이로 잘라줍니다.



5 무치기

볼에 두릅과 소스를 모두 넣고 간이 잘 배이도록 무칩니다.



6 밥&반찬

새콤달콤한 두릅무침을 밥반찬으로 드실 수 있습니다.

4월의 QUIZ EVENT

식품의약품안전처 퀴즈 이벤트에 참여해보세요!

Quiz _ 다음 중 당뇨병에 대한 설명으로 틀린 것은?

- ① 당뇨병에 걸리면 다뇨, 다음, 다식 등의 증상이 나타난다.
- ② 당뇨병의 치료로는 식사요법, 운동요법, 약물치료 등이 있다.
- ③ 노인 당뇨병 환자는 무리하게 식단을 짜거나 운동량을 늘리지 않아야 한다.
- ④ 당뇨병의 합병증으로 고혈압을 특히 조심해야 한다.

퀴즈 참여하기

지난달 당첨자 보러가기



독자우체통

정주영 대구 동구 율하동 율하휴먼시아15단지 1505동 510호

열린마루를 통해 매번 식품 및 의약품과 관련된 정보를 쉽게 재미있게 확인할 수 있어 정말 좋아요. 사실 인터넷이나 모바일을 통해 얻을 수 있는 정보는 많지만 그 정보의 사실유무를 판단하기란 쉽지 않아 오히려 헛갈리 때가 더 많은데 열린마루와 함께라면 언제나 올바른 정보를 제대로 습득할 수 있어 정말 감사하게 생각하고 있습니다. 앞으로 더욱 좋은 모습으로 더욱 많은 분들에게 큰 사랑받는 열린마루가 되길 진심으로 기원하며 저도 언제나 항상 함께 응원하겠습니다.

당첨자 발표

이희자 경기도 고양시 덕양구

이 슬 서울특별시 마포구

김희정 경기도 안성시