



FOCUS

#신통방독 >

친절한 처장C와 함께 알아보는 가을에도 주의해야 하는 식중독 예방 편

#식약사터뷰 >

건강한 다이어트 Tip!
- 한지영 바디핏디자인 대표

#정책브리핑 >

'4등급 의료기기' 성형용 필러, 어디까지 알고 있니?

NOW

#이슈클릭 >

매일 착용하는 콘택트렌즈 "내 눈은 내가 지킨다!"

#건강꿀팁 >

식품 유래 슈퍼박테리아의 오염을 예방하려면?

#팩트체크 >

해외 직구로 식품을 안전하게 구입하는 방법 - 식품안전나라

CONNECT

#식약처스케치 >

제8회 마약퇴치기원 걷기대회
11월 3일 월드컵공원 평화의 광장에서 개최

함께 걸어요
제8회 마약퇴치기원 걷기대회

#열린소통 >

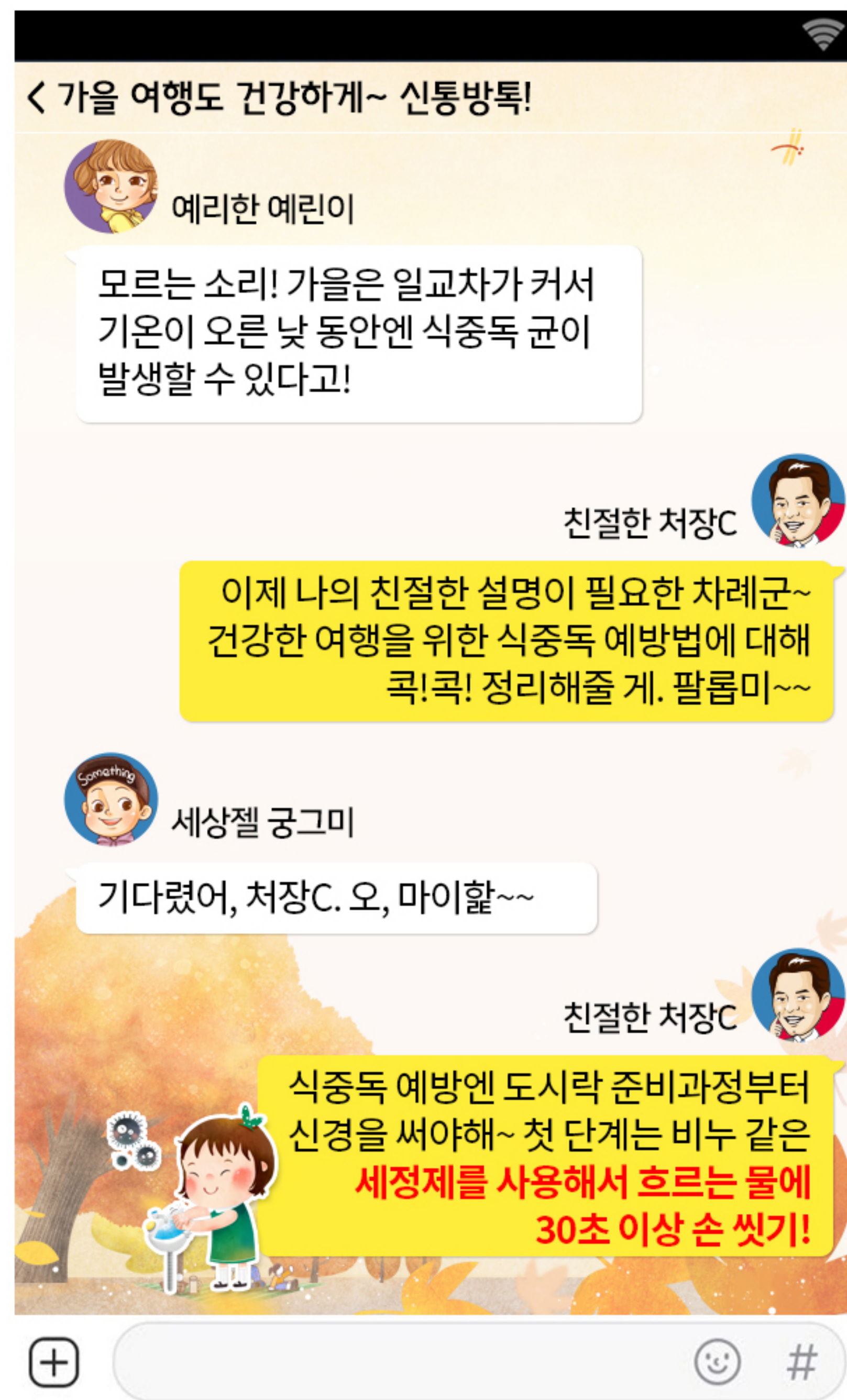
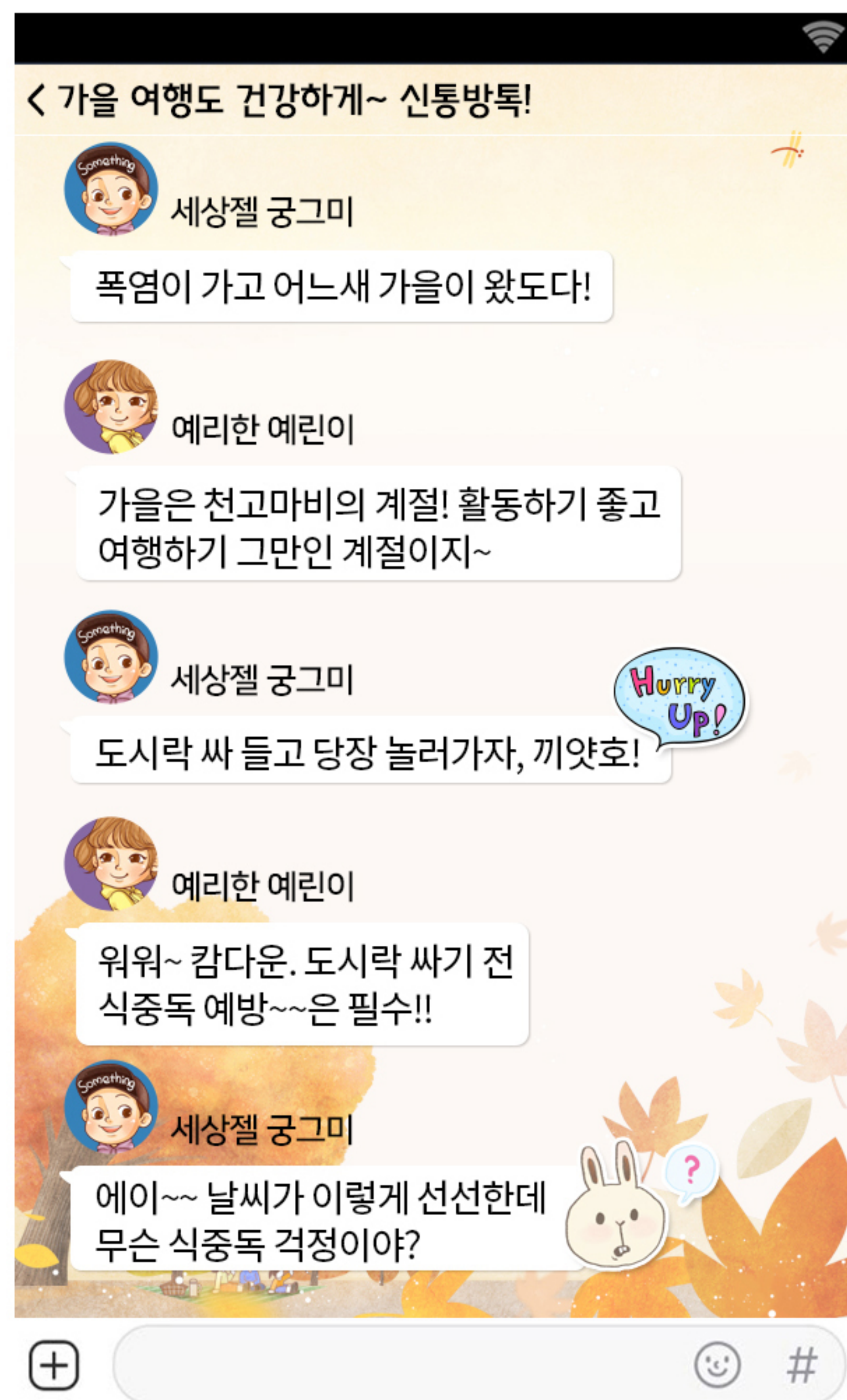
제7회 '식품-의약품 안전 열린포럼'
제7회 열린포럼 현장 속으로 식품알레르기 안전관리 방안

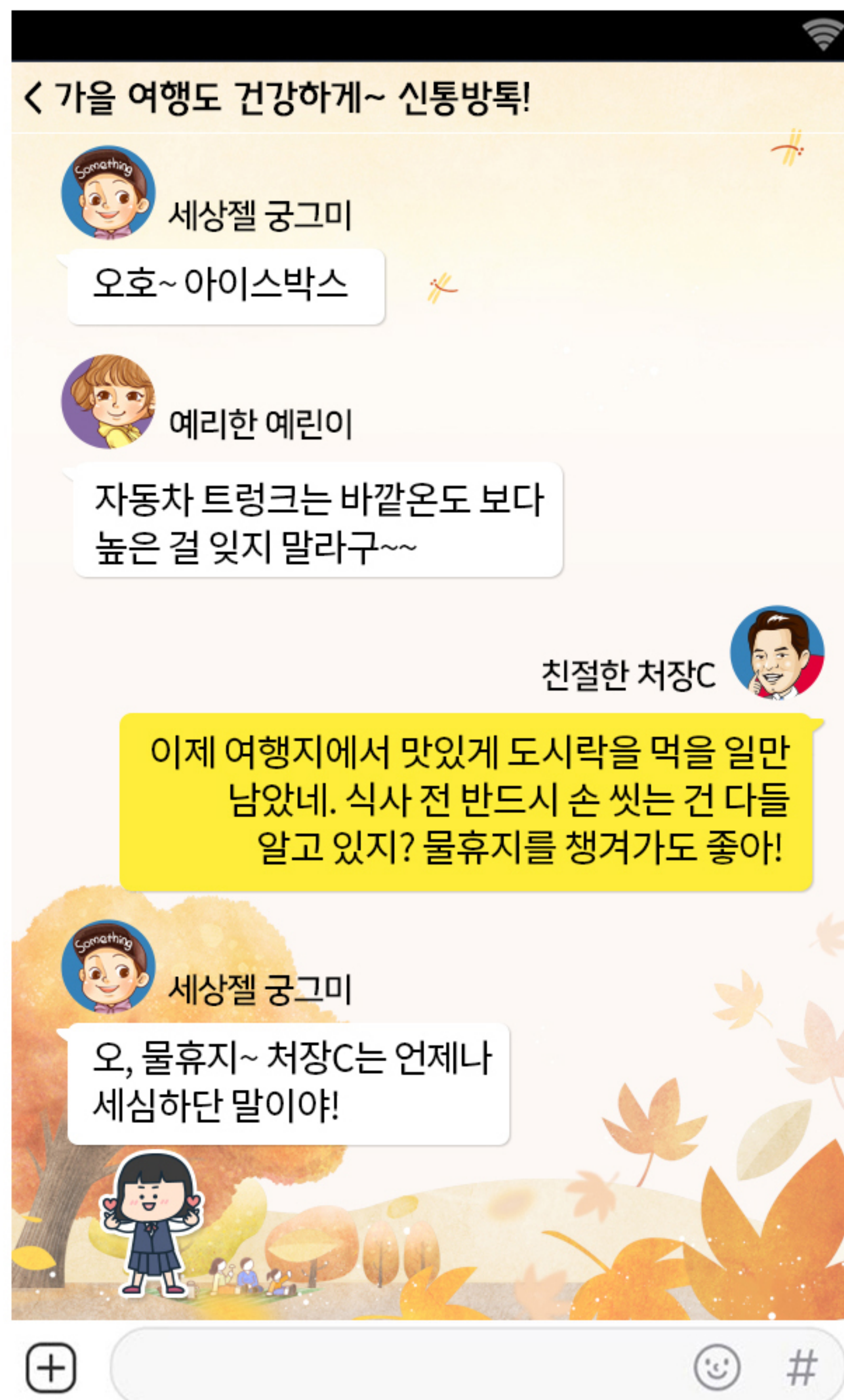
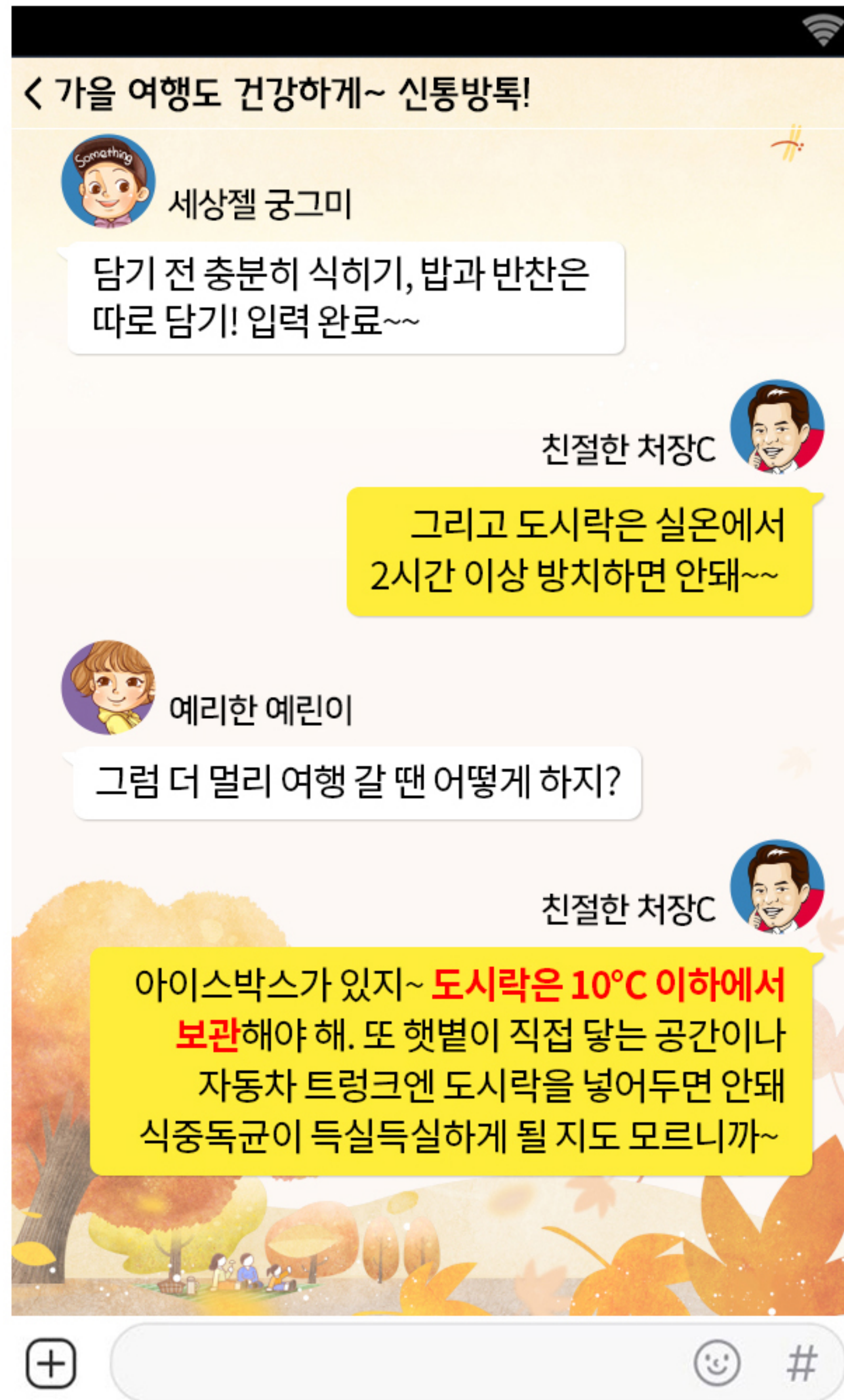
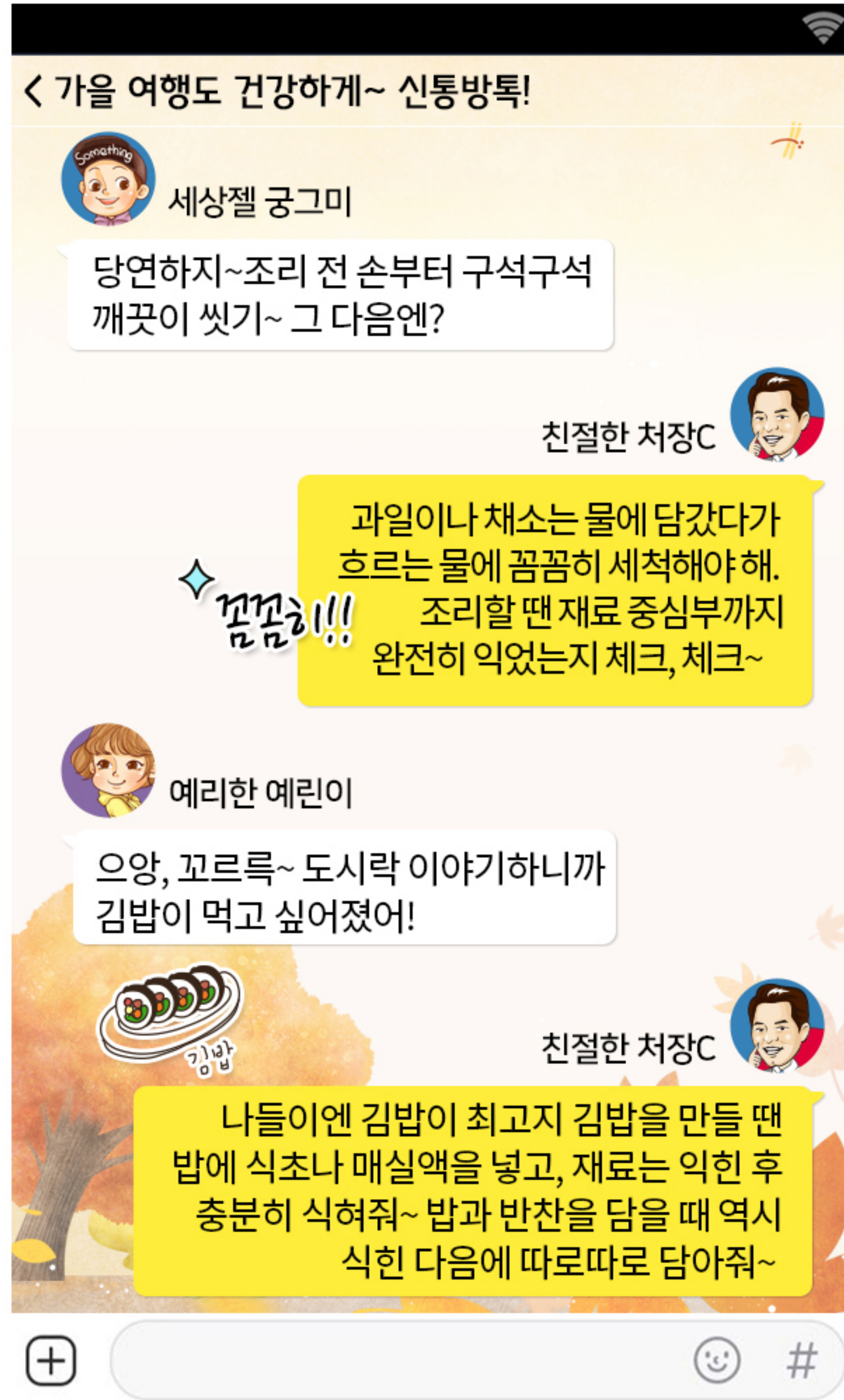
열린 MEDIA

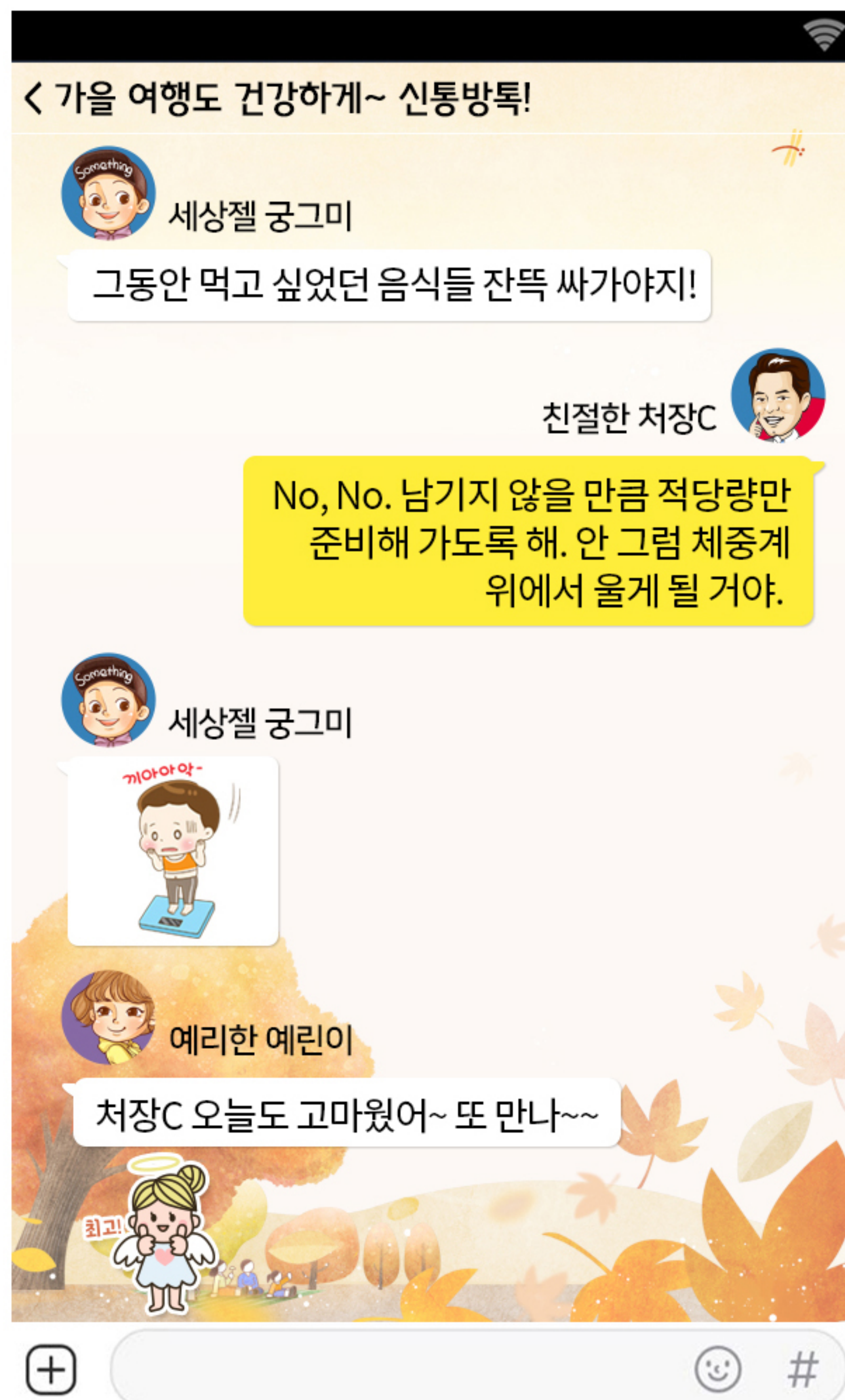
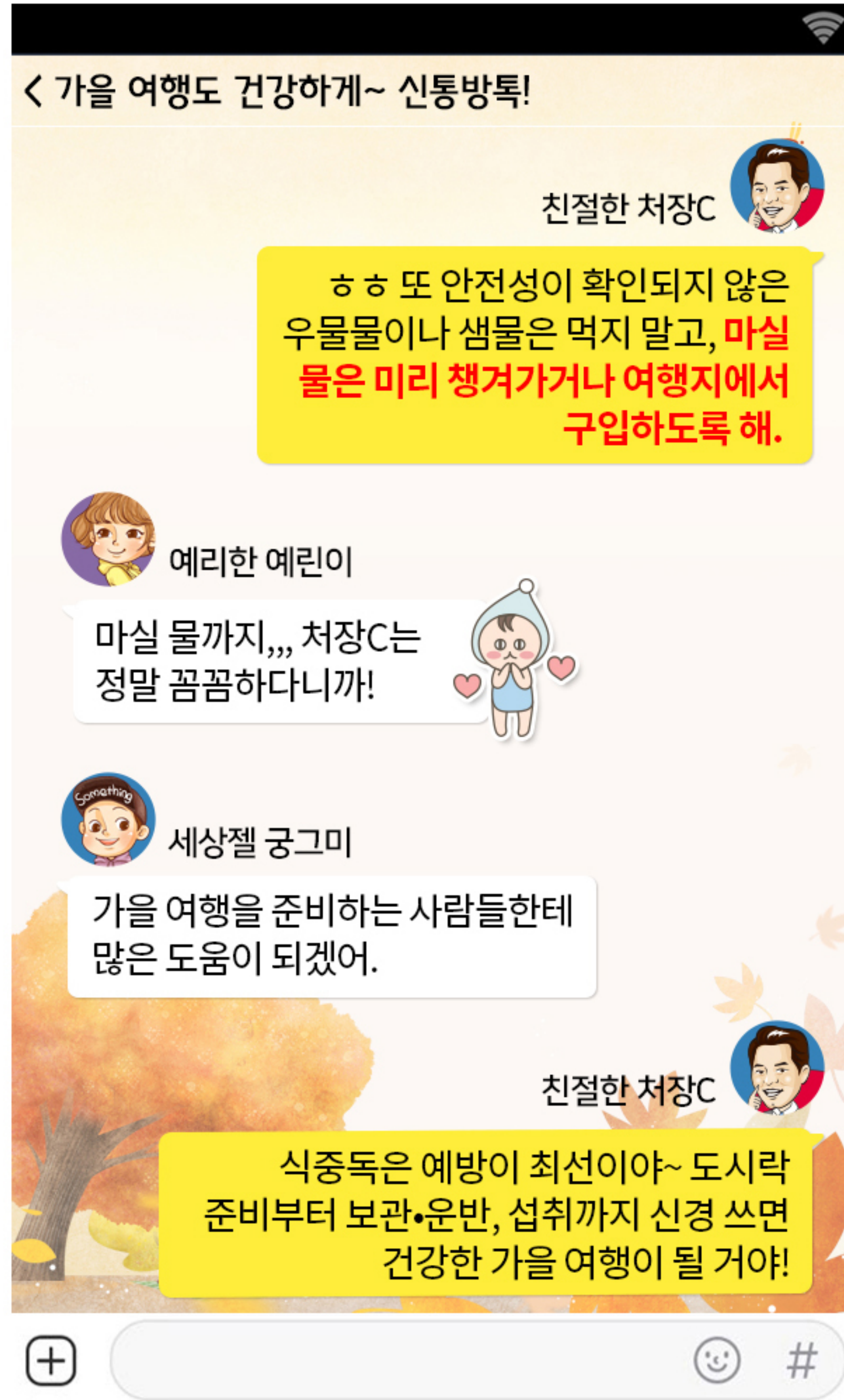


- PDF 웹진 보기
- 지나호 보기
- 기사 모아보기

#신통방톡







식품의약품안전처
www.mfds.go.kr

웹진 <열린마루>
www.mfds.go.kr/webzine

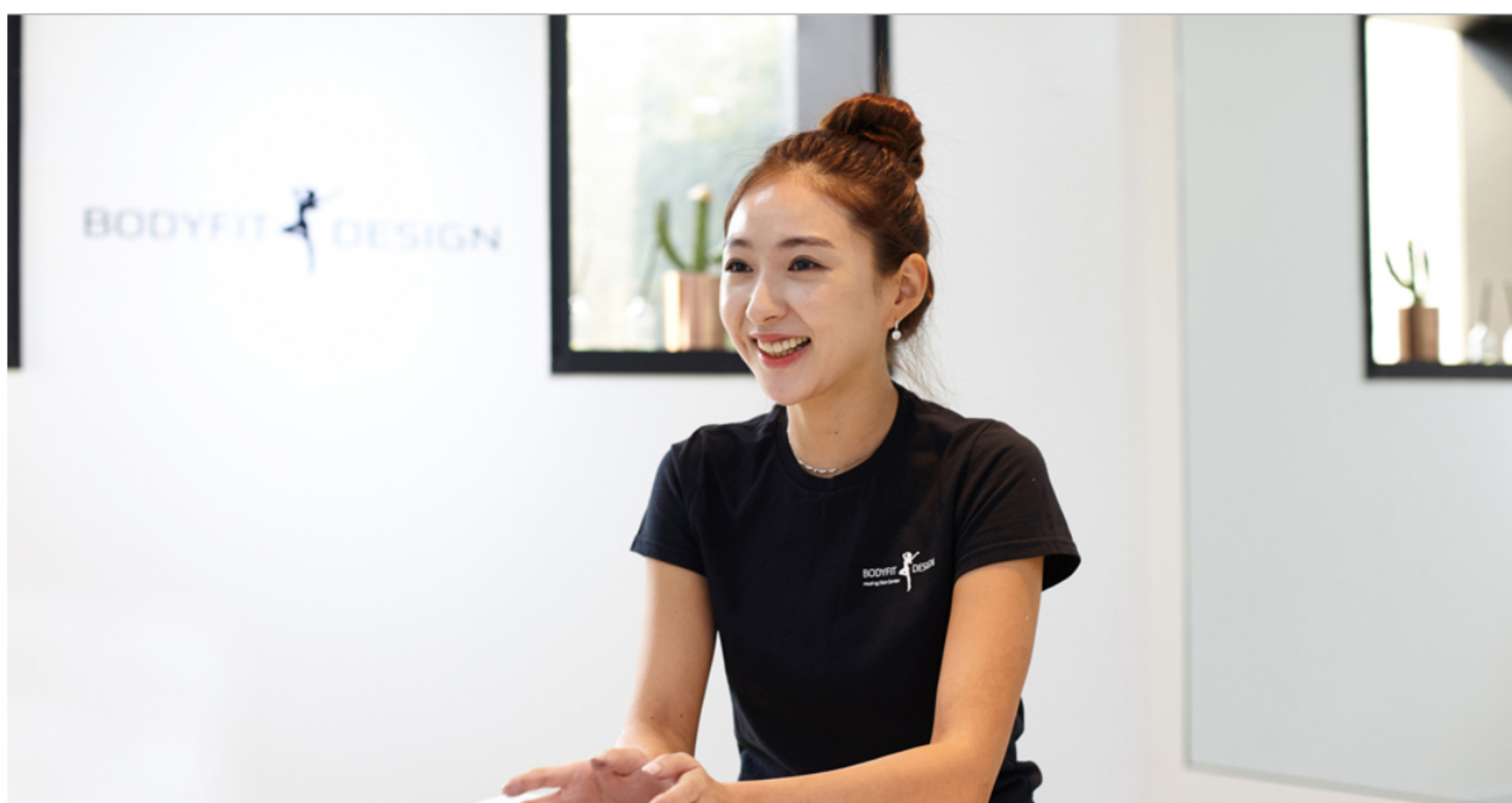
식품의약품안전처 **보다 나은 정보**

#식약사터뷰



한지영 바디핏디자인 대표는 2014년부터 발레와 피트니스를 결합한 발레핏(BALLET-FIT)을 강의하고 있다. 발레핏은 빅토리아 시크릿 모델들이 몸에 관리를 위해 선택한 운동으로, 미국, 유럽에 이어 우리나라에서도 대중화되고 있다. 한지영 대표로부터 발레핏의 효과와 건강한 다이어트 비결을 들어봤다.

Q. 발레핏은 어떤 운동인가요?



발레핏은 우아한 라인을 만들어주는 발레와 근력을 키우는 피트니스의 장점을 모아 만든 운동입니다. 빅토리아 시크릿 모델들이 선택한 운동법으로, 유럽과 미국에서 5~6년 전부터 붐이 일어나기 시작했죠. 저는 어릴 때부터 발레를 시작해서 발레를 전공하고, 발레와 필라테스, 요가 등을 지도해 왔습니다. 취미로 발레를 시작하는 성인들이 많은데, 성인이 되어서 발레를 배우게 되면 오랫동안 즐기기가 어려워요. 어릴 때부터 계속 발레를 해 온 사람에 비해 유연성이 다를 수밖에 없으니까요. 해외에서 유명 중인 발레핏을 접하고 이거다 싶었어요. 그래서 2014년부터 저만의 발레핏 운동법을 만들어 교육하기 시작했습니다.

Q. 발레핏의 효과가 궁금합니다.

발레핏은 발레 기본 동작을 반복하면서 전신 근육을 자극하는 근력 운동을 하게 됩니다. 군살이 빠지면서 바디라인은 슬림 해지고, 속 근육은 탄탄해지는 효과가 있죠. 매트 하나만 있으면 쉽게 할 수 있다는 장점도 있고요. 스마트폰이나 컴퓨터를 오래 사용하면서 거북목이나 굽은 등 같은 증상을 호소하는 분들이 많아요. 또 사무실에서 장시간 앉아 일하면서 디스크가 발생할 수 있는 위험성도 높아지죠. 발레핏은 이러한 현대인들에게 적합한 운동입니다. 발레핏은 잘못된 자세를 교정하고 부종을 개선시키는 데도 탁월한 효과가 있어요.

Q. 발레핏 대표 동작 세 가지를 추천해주세요.

매끈한 허벅지와 곧은 등 라인, 군살 없는 종아리를 만들 수 있는 동작을 추천 드려요. 발레 기본동작 중 두 번째 그랑 플리에를 활용한 매끈한 허벅지 만들기 동작은 허벅지 안쪽 근육인 내전근을 키워줘요. 내전근이 생기면서 허벅지 선이 가늘고 예뻐지죠. 앉아서 하는 곧은 등 라인 만들기 동작은 등과 허리 근력이 좋아지면서 구부정한 자세가 교정됩니다. 등의 군살이 빠지고 골반이 강화되어 생리통이나 생리불순 증상 완화에도 좋아요. 종아리를 쭉 펴 다리를 들어 올려주는 동작은 다리 전체가 스트레칭 되어 군살이 빠지고 다리 선이 예뻐지는 효과가 있어요. 저와 함께 따라해 보세요!

매끈한 허벅지 만들기

01

다리를 어깨너비로 벌리고 무릎을 바깥으로 돌려 양발이 일자가 되도록 합니다. 양팔은 머리 위로 올려 동그랗게 만들어요.

02

다리를 c자 모양으로 천천히 굽혀 무릎을 위아래로 4회 튕겨요. 이를 10세트 반복합니다.

곧은 등 라인 만들기

01

바닥에 앉아 두 발바닥을 마주 댄 다음 손으로 잡아 몸 쪽으로 최대한 끌어당겨요. 양팔을 앞으로 자연스럽게 모아요.

02

모은 두 손을 자연스럽게 앞으로 뻗으며 가슴을 무릎보다 앞으로 나가도록 상체를 숙여, 허리를 길게 늘립니다. 30초간 유지하고 이를 4회 반복해요.

군살 없는 종아리 만들기

01

한쪽 무릎을 세우고 양손으로 같은 쪽 발목을 잡아요.

02

양손으로 발목을 잡은 상태에서 무릎을 그대로 쭉 펴고 10~30초간 유지합니다. 좌우 3세트 실시해요.

Tip. 발목에 손이 닿지 않을 때는 종아리나 무릎 뒤쪽을 잡아요.

Q. 20년 넘게 운동과 식이요법을 실천해 오셨는데, 대표님의 노하우를 알려주세요.

건강한 삶에서 운동이 30~40%를 차지한다면, 나머지는 평소 식습관이에요. 식습관이 가장 중요하죠. 나이가 들면서 기초대사량이 떨어질 수 있어요. 식사를 조금씩 나눠 여러 번 먹는 방법이 기초대사량을 다시 끌어올리는데 효과적입니다. 아침 8시나 9시에 식사를 했다면 12~1시, 3~4시, 5~7시에 각각 식사를 하는 방법을 추천합니다. 채소나 과일 위주로 식단을 제한할 필요는 없어요. 유지엔이나 아인이집, 학교 같은 집단급식소에서 영양권장량에 맞춰 제공하는 메뉴가 최고라고 생각해요. 일반식을 먹되 저염으로, 한 끼 먹는 분량을 반만 나눠서 두 번 먹는 방법으로도 충분해요. 또 스트레스나 불안에서 오는 기저 식욕인지 진짜 식욕인지 구분해서 삼켜 배가 고플 때만 드셔야 해요. 운동은 운동하는 습관부터 먼저 만들어야 합니다. 평소 운동을 전혀 하지 않는 분들이라면 일주일에서 번 정도 자기 전에 간단한 스트레칭이나 플랭크 동작을 하고 주무세요. 2개월 정도 지나면 자연스럽게 운동하는 습관이 몸에 배게 됩니다. 그 후 본격적으로 운동을 시작해도 늦지 않아요. 공복에 유산소 운동을 30분 이상 하는 방법은 추천하지 않아요. 오히려 근력이 소실될 수 있습니다. 또 혼자서 하는 스쿼트도 금물입니다. 근육을 잘 못 키울 수 있어요. 우선 전문가에게 스쿼트를 지도 받아서 제대로 된 동작을 익히기 위해 할 수 있도록 해야 합니다.



Q. 제품 감량을 위해 다이어트 제품에 관심이 많은 사람들에게 조언 부탁드립니다.

호기심이 많아 다이어트 제품이 나오면 무조건 사고 보는 편이에요. 발레를 하는 친구들에 비해 체중이 조금 더 나갔기 때문에 어렸을 때부터 다이어트 제품에 의존하기도 했어요. 그런데 효과는 그다지 없었던 것 같아요. 병원에서 처방받은 식욕억제제가 아닌 이상 먹고 싶은 만큼 먹으면서 살이 빠지는 제품은 없습디다. 다이어트 제품을 고를 때는 주변의 평판이나 광고에 의존하지 말고 성분을 꼼꼼히 따져 선택해야 합니다. 운동하는 사람들은 단백질 제품에 관심이 많을 텐데요, 단백질 셰이크나 프로틴바를 고를 때는 단백질 함량을 꼭 체크해 보세요. 식품의약품안전처가 운영하는 식품안전정보포털 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)는 제품조질용 조제식품 성분을 확인할 수 있고, 허위과대광고 제품, 건강·건강 등에 관한 다양한 정보도 볼 수 있어 매우 유용해요. 또 제품에 건강기능식품 마크나 문구가 있는지도 살펴보세요. 건강기능식품은 일반 식품과 달리 특정 기능성을 가진 원료, 성분을 사용해서 안전성과 기능성이 보장된 제품이에요. 식품안전나라에서도 건강기능식품에 대한 기능별·원료별 정보를 확인할 수 있죠. 몸에서 수분이 빠져나가면 당연히 체중은 줄어요. 단기간 수분을 뺐다고 해서 다이어트에 성공했다고 할 수 없어요. 요즘 100세 시대라고 이야기하잖아요? 운동과 식이요법을 병행하면서 한 단계 한 단계 건강해지는 방법이 최고예요!

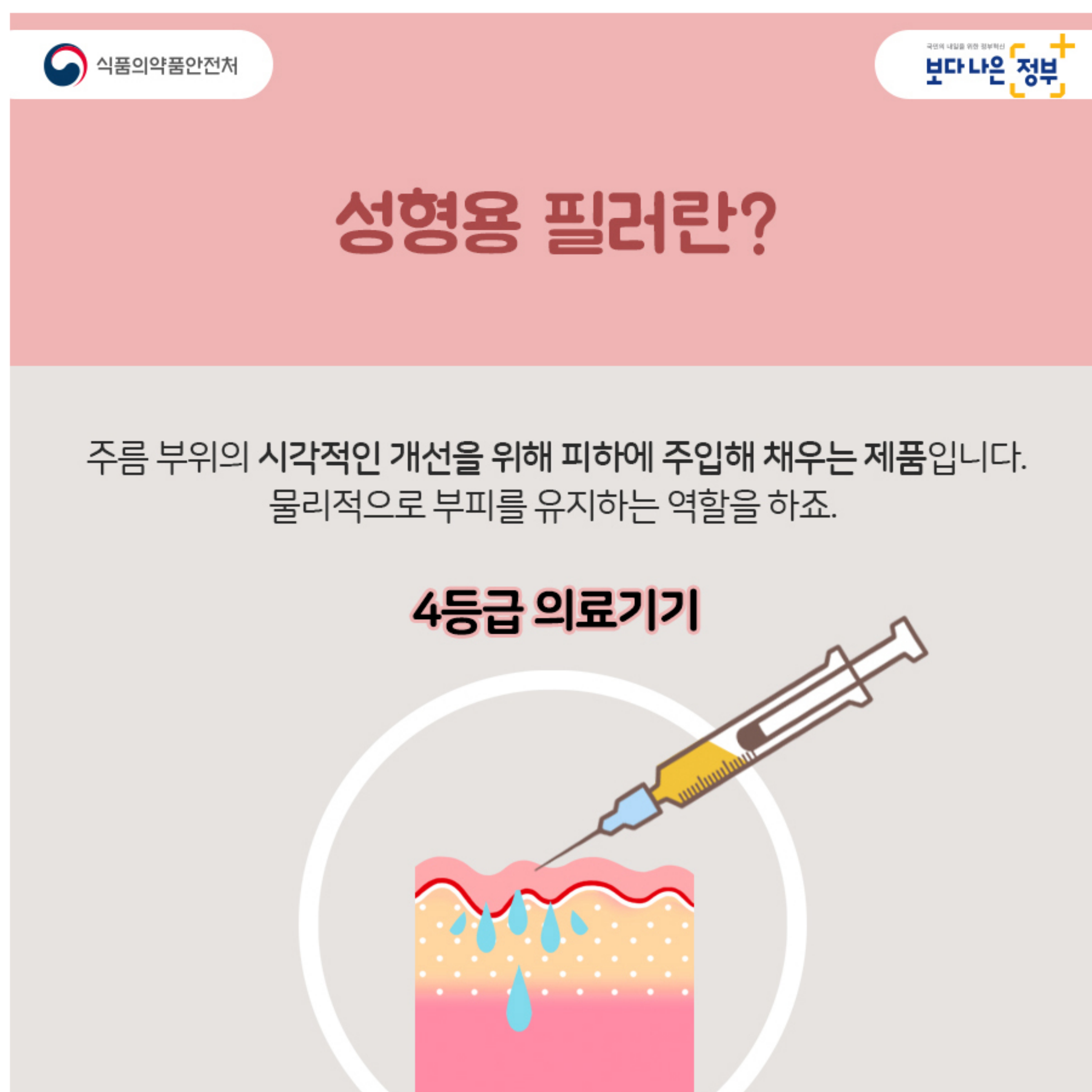
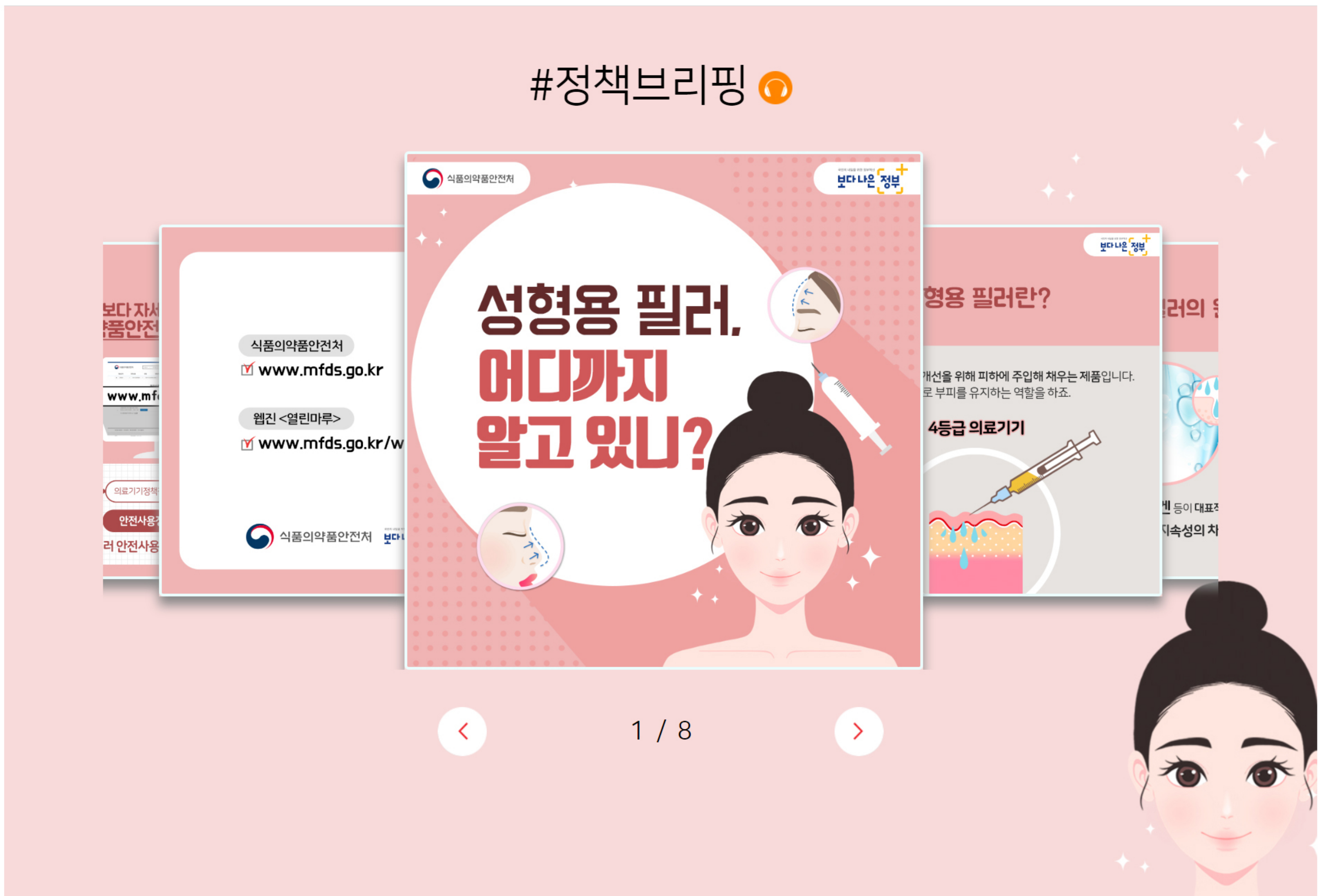
Q. 앞으로의 계획은 무엇인가요?

클래스를 진행하면서 유튜브에서 더 많은 사람들과 소통하려 합니다. 단순히 운동하는 짧은 영상을 올리는 게 아니라 전문적인 설명으로 실질적인 도움을 주려고 해요. 예를 들어 허리디스크 증상을 완화시키는 운동법이 주제라면, 동작을 소개하고, 이 동작이 왜 좋은지 구체적인 자세 설명하러 해요. 그러면 동기부여도 많이 될 것 같고요. 여러분, 유튜브에서 만나요!

한지영 바디핏디자인 대표

어릴 때 발레에 입문한 한지영 대표는 발레를 전공하고, 요가와 필라테스 등을 공부했다. 2014년 발레핏을 우리나라에 소개해 SNS에 발레핏 홈트레이닝과 다이어트 비법을 공유하며 30만 명이 넘는 팔로워를 지닌 인플루언서이기도 하다. 동아TV, OnStyle 등 방송 프로그램에 출연했고, 헤드 진속모델로도 활동했다. 저서로 2017년 5월 출간한 "발레핏 다이어트"가 있다.

#정책브리핑



식품의약품안전처 **보다나은 정보**

성형용 필러의 원료



히알루론산, 콜라겐 등이 대표적입니다.
주성분과 개인 특성에 따라 **지속성의 차이**가 있어요.

식품의약품안전처 **보다나은 정보**

시술 전 Check Point!

- 하나!** 반드시 전문의에게 시술받기
- 둘!** 필러 제품, 성분, 부작용이 무엇인지 확인하기
- 셋!** 약을 먹고 있다면 시술 전 담당 전문의와 상의하기

임신 또는 모유 수유 중인 여성, 미성년자에 대한 시술 안전성은 확인되지 않았어요.



식품의약품안전처 **보다나은 정보**

시술 후 Check Point!

- 하나!** 1~2주간 음주, 흡연 삼가
- 둘!** 무리한 운동 자제
- 셋!** 시술 부위를 강하게 마사지하거나 만지지 않기
- 넷!** 직사광선, 찜질방, 사우나 피하기
- 다섯!** 시술 전, 후 레이저 치료, 화학박피 시술 시 전문의와 상담하기



식품의약품안전처 **보다 나은 정부**

이럴 땐, 필러시술을 받으면 안돼요~~

- 하나!** 염증성·감염성 피부 질환을 앓고 있는 경우
- 둘!** 두껍거나 과도한 흉터가 있을 때
- 셋!** 출혈장애, 연쇄구균성 질환 병력이 있는 경우
- 넷!** 심각한 알레르기, 과민증 환자
- 다섯!** 필러 원재료에 과민성이 있는 환자



식품의약품안전처 **보다 나은 정부**

보다 자세한 내용은 식품의약품안전처 홈페이지에서!

www.mfds.go.kr



```

graph TD
    A[정책정보] --> B[의료기기정책정보]
    B --> C[의료기기 안전사용정보방]
    C --> D[안전사용정보게시판]
  
```

성형용 필러 안전사용을 위한 안내서를 찾아보세요!

식품의약품안전처

☑ www.mfds.go.kr

웹진 <열린마루>

☑ www.mfds.go.kr/webzine

식품의약품안전처 **보다 나은 정부**

#이슈클릭

매일매일 착용하는 콘택트렌즈, 눈 건강은 괜찮으신가요?

콘택트렌즈를 잘못 사용했을 때 나타나는 증상을 알아보고,
콘택트렌즈를 안전하게 사용하는 방법을 콕콕 집어 알려드립니다.



#건강꿀팁



< 1 / 6 >

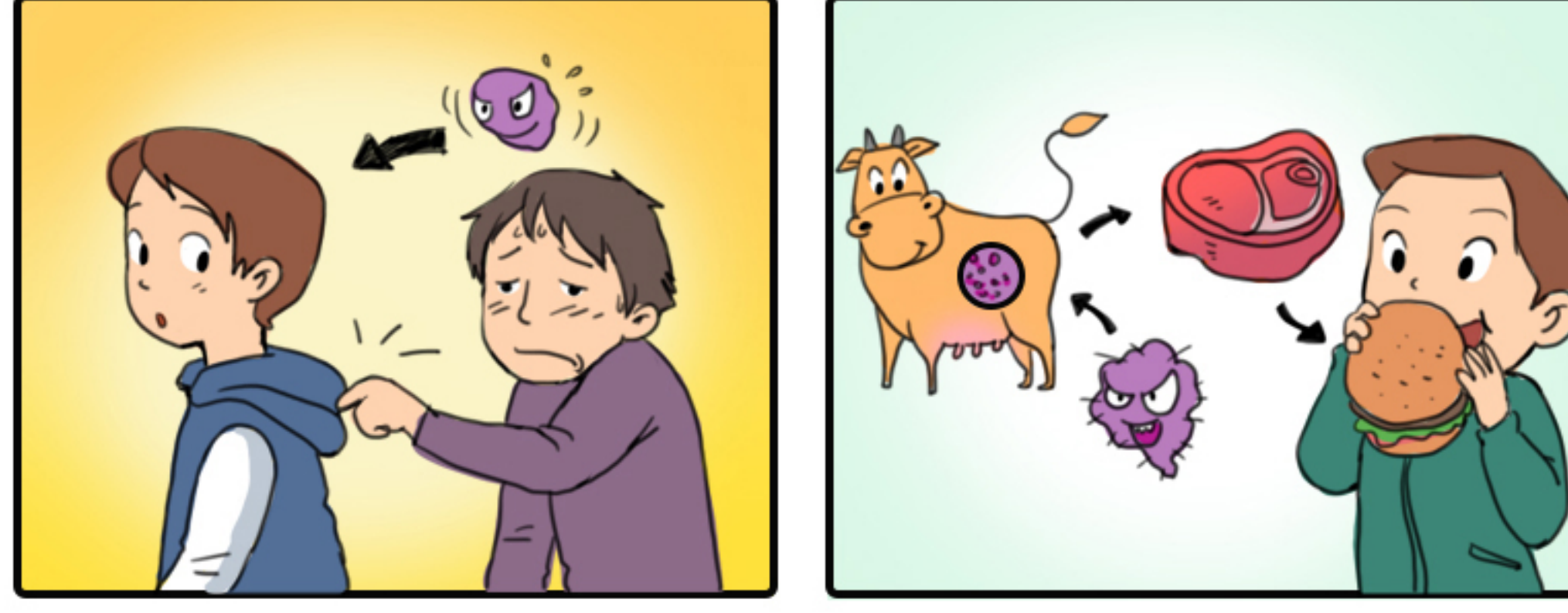


식품의약품안전처

보다나은 정부

슈퍼박테리아는

사람 간 접촉을 통해 다른 사람에게 전파됩니다.



비위생적인 음식, 충분히 가열하지 않은 음식을 통해서도 퍼집니다.

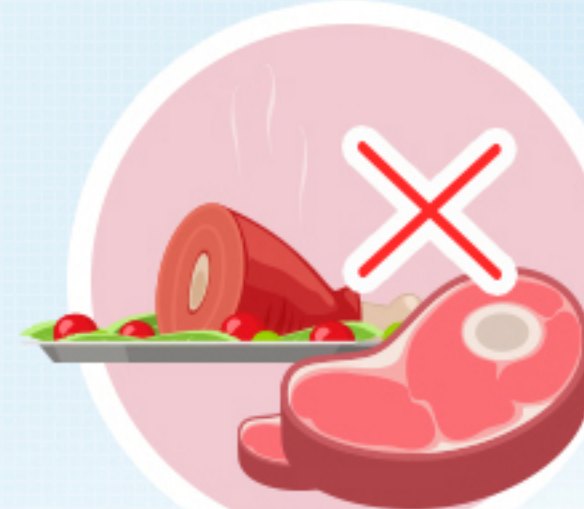
식품의약품안전처

보다나은 정부

세계보건기구(WHO)가 권고한 식품 유래 슈퍼박테리아의 오염예방법



▲ 깨끗이 손 씻기



▲ 익힌 음식과 익히지 않은 음식 분리·보관하기



▲ 안전한 온도에서 보관하기



▲ 완전히 익히기



▲ 안전한 물과 원재료 사용하기

식품의약품안전처

☑ www.mfds.go.kr

웹진 <열린마루>

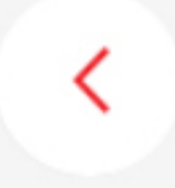
☑ www.mfds.go.kr/webzine



식품의약품안전처

보다나은 정부

#팩트체크



1 / 8







식품의약품안전처
www.mfds.go.kr

웹진 <열린마루>
www.mfds.go.kr/webzine

식품안전나라
www.foodsafetykorea.go.kr

#식약처스케치



국민들에게 불법 마약류의 폐해를 알리는 제8회 마약퇴치기원 걷기대회가 오는 11월 3일 토요일 오전 10시부터 월드컵공원 평화의 광장에서 열릴 계획입니다. 마약퇴치기원 걷기대회는 불법 마약류의 폐해를 알리고 마약 없는 건강한 사회를 만들기 위해 해마다 개최되는 행사입니다. 이번 대회는 마약퇴치를 기원하는 누구나 무료로 참가할 수 있으며 참가신청은 대회 홈페이지(<http://walk.seoul.co.kr>)를 통해 받습니다. 참가신청을 마친 참가자들은 대회 당일 늦어도 오전 10시까지 집결지인 월드컵공원 평화의 광장에 도착하면 됩니다.



식약처 마약 오남용 예방 위해 국민들과 직접 소통하다



이번 대회를 후원하는 식품의약품안전처는 그동안 불법 마약류 근절을 위해 앞장서 왔습니다. 또한 예방적 마약류 안전관리를 위해 올 5월부터 의료용 마약류에 대한 모든 취급정보를 식약처 마약류통합관리시스템으로 보고하는 '마약류 취급보고 제도'를 시행 중입니다. 식품의약품안전처가 마약 오남용 예방을 위해 국민들과 직접 소통하는 이번 대회에 많은 관심 부탁드립니다.

둘레길 걸으며 마약 퇴치 한마음

11월 3일, 이번 대회 참가자들은 마약퇴치 구호가 담긴 풍선을 들고 하늘공원, 노을공원 둘레길 코스(약 5.8km, 1시간 30분 소요)를 걷습니다. 또 완보 확인을 위한 스탬프 날인 부스가 코스 마다 운영될 예정입니다.



참가자를 위한 기념품과 완보증 배부, 재미있는 이벤트도 기다리고 있으니 오는 11월 3일 열리는 이번 걷기대회에 동참해보시는 건 어떨까요?

참가자들은 별도의 주차공간이 없기 때문에 대중교통을 이용해 주세요! 월드컵공원 평화 광장은 지하철 6호선 마포구청역 8번 출구, 월드컵경기장역 1번 출구에서 도보로 10분 거리에 있습니다. 여러분의 많은 참여를 기다리겠습니다.

참가신청(무료)

<http://walk.seoul.co.kr>

문의

1566-1936

#열린소통



식품의약품안전처 보다 나은 정부



식품알레르기 표시에 대한 관심 UP!

제7회 열린포럼의 주제는
〈소비자 입장에서의 식품알레르기 안전관리 방안〉입니다.
 소비자단체와 함께 진행한 소통의 현장을 소개합니다.



식품의약품안전처 보다 나은 정부

Scene #1 주제 발표

주제 1.
소비자단체 상담센터를 통한
국내 식품알레르기 관련
소비자 상담 분석

커피전문점·소규모
음식점 등에서도
식품알레르기 표시가
필요

노점상, 흡소핑 같은
무점포 판매식품에 대한 모니터링도 필요

녹색소비자연대전국협의회
허혜연 국장

주제 2.
식품알레르기 표시 안전관리 현황

식품알레르기 표시
확대는 강제입법보다
영업자 교육과 홍보를
강화하는 방향으로
추진 중

메뉴별 알레르기 정보가
포함된 '알레르기 노트' 제작,
배포 예정

식약처 식품안전표시인증과
전대훈 연구관

식품의약품안전처 보다 나은 정부

Scene #2 패널 토론

CJ푸드빌 안전경영센터 신동호 센터장

어린이 식생활안전관리 특별법에서
알레르기 유발식품 표시대상 기준 모호...
구체적인 가이드라인 제시 필요해

아주대학교병원 소아청소년과 이수영 교수

외국은 주요 알레르기 유발물질 몇 개만 표시...
연구와 조사 통해 꼭 필요한 알레르기
유발물질에 표시해야

법무법인 남산 정재영 변호사

영업자에게 표시 의무화해 위반 시
처벌 강화하거나 보조금 지원,
가산점 부여 등 혜택 줘서 자발적 표시 유도

식품의약품안전처 보다나은 정부

점검하는 엄마들 김지에 활동가

식당마다 메뉴에 어떤 알레르기 유발물질이 포함됐는지 알 수 있도록 바코드나 QR코드 있으면 편리할 듯



한겨레 양선아 기자

알레르기에 대한 구체적인 대응 매뉴얼 마련할 수 있도록 식품의약품안전처, 보건복지부, 교육부 등 유관부처 간 협업 필요



식품의약품안전처 보다나은 정부

Scene #3_ 질의 응답

어린이집, 유치원 등 집단급식소에서 알레르기 유발식품에 대한 관리가 시급해요.



두둥

어린이급식센터와 연구하여 알레르기 관련 전문상담, 교육 등이 체계적으로 이루어질 수 있도록 하면 좋겠네요~

소비자시민모임 황선옥 상임이사 / 좌장

식품의약품안전처 보다나은 정부

알레르기는 유전과 환경이 모두 원인이 되는 **다인자성 질환**입니다. 사회 전체가 나서 책임져야 한다는 인식이 확대되어야 합니다.



알레르기 질환의 원인은 유전인가요?



이주대학교병원 이수영 교수



이번 포럼에서는 식품알레르기가 우리 모두 적극적으로 나서 해결해야 할 문제라는 인식을 공유하고, 보다 구체적인 정책이 필요하다는 의견을 모았습니다.



현장에서 답을 찾는 열린포럼.
다음 열린포럼도 기대해 주세요~

식품의약품안전처

www.mfds.go.kr

웹진 <열린마루>

www.mfds.go.kr/webzine



식품의약품안전처

