



FOCUS

#신통방독 >

신통방독 TALK
식품알레르기편

친절한 처장C와 함께 알아보는
알레르기 유발 식품과 확인방법 편

#식약사터뷰 >

식약사터뷰

“이제 트렌드는
건강 식단”
지명순 교수

조리학 · 한의학박사가 말하는 단체급식
지명순 교수(유원대학교 호텔외식조리학과)

#정책브리핑 >

알고 계시나요?
의료기기 허가·
신의료기술평가 등
통합운영 제도

의료기기의 신속한 시장진입
의료기기 허가 · 신의료기술평가 등
통합운영 제도

NOW

#이슈클릭 >

<슬기로운 식약생활>
약과 식품간 상호작용을
피하는 복약안내

슬기로운 식약생활
1-1

상호작용을 피하는 복약 안내
“약 복용 시 이 음식은 피해야 해!”

#건강꿀팁 >

제대로 알고
사용하자!
바르는
여드름 치료제

무조건 바르면 끝?
여드름 치료제 제대로 알고 바르자!

#팩트체크 >

건강을
생각하는당신

뚝뚝한 음주!
실천하고 계신가요?

눈치 보지 말고, 적정 음주량만!
건강을 생각하는 뚝뚝한 음주

CONNECT

#식약처스케치 >

제네릭의약품의
생물학적동등성시험
바르게 알기!

제네릭의약품의 동등성시험 바로 알기!
- 식품의약품안전처

#열린소통 >

제6차
항생제내성
특별위원회 개최

식품에서도 항생제내성균이 발견된다는 사실!

식품 유래 항생제 내성균으로부터 건강 지키기
제6차 항생제 내성 특별위원회 개최

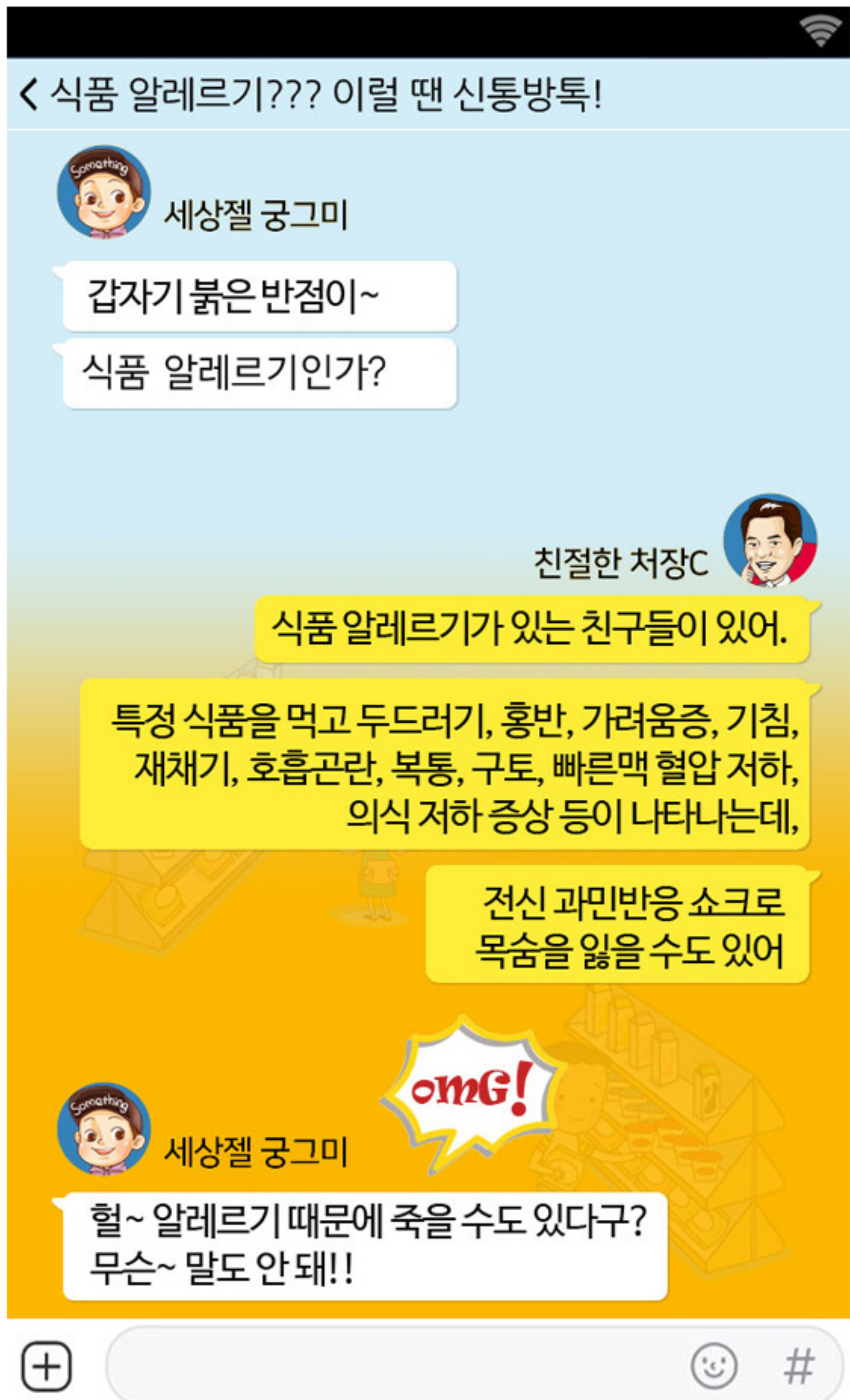
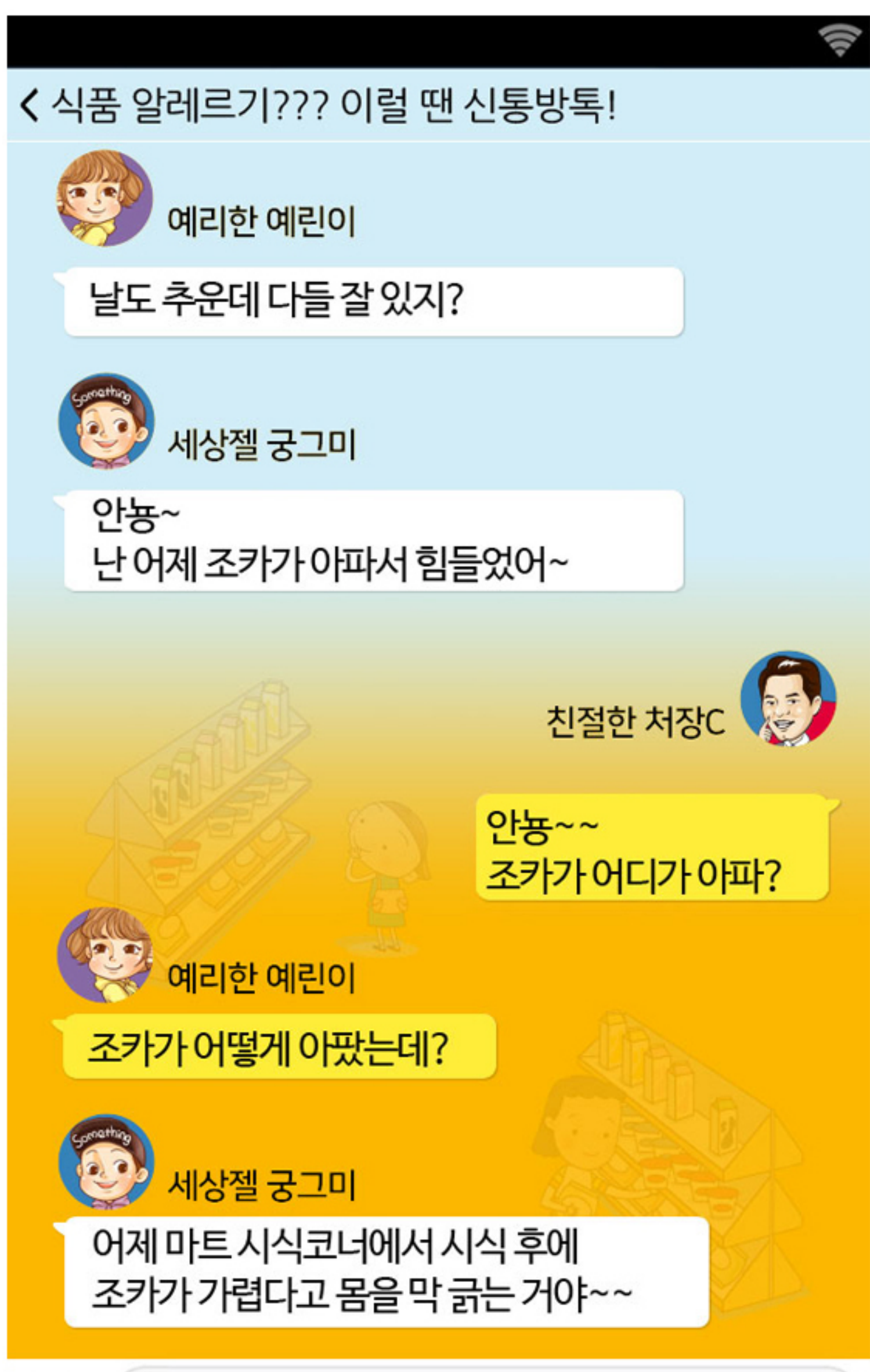
열린 MEDIA

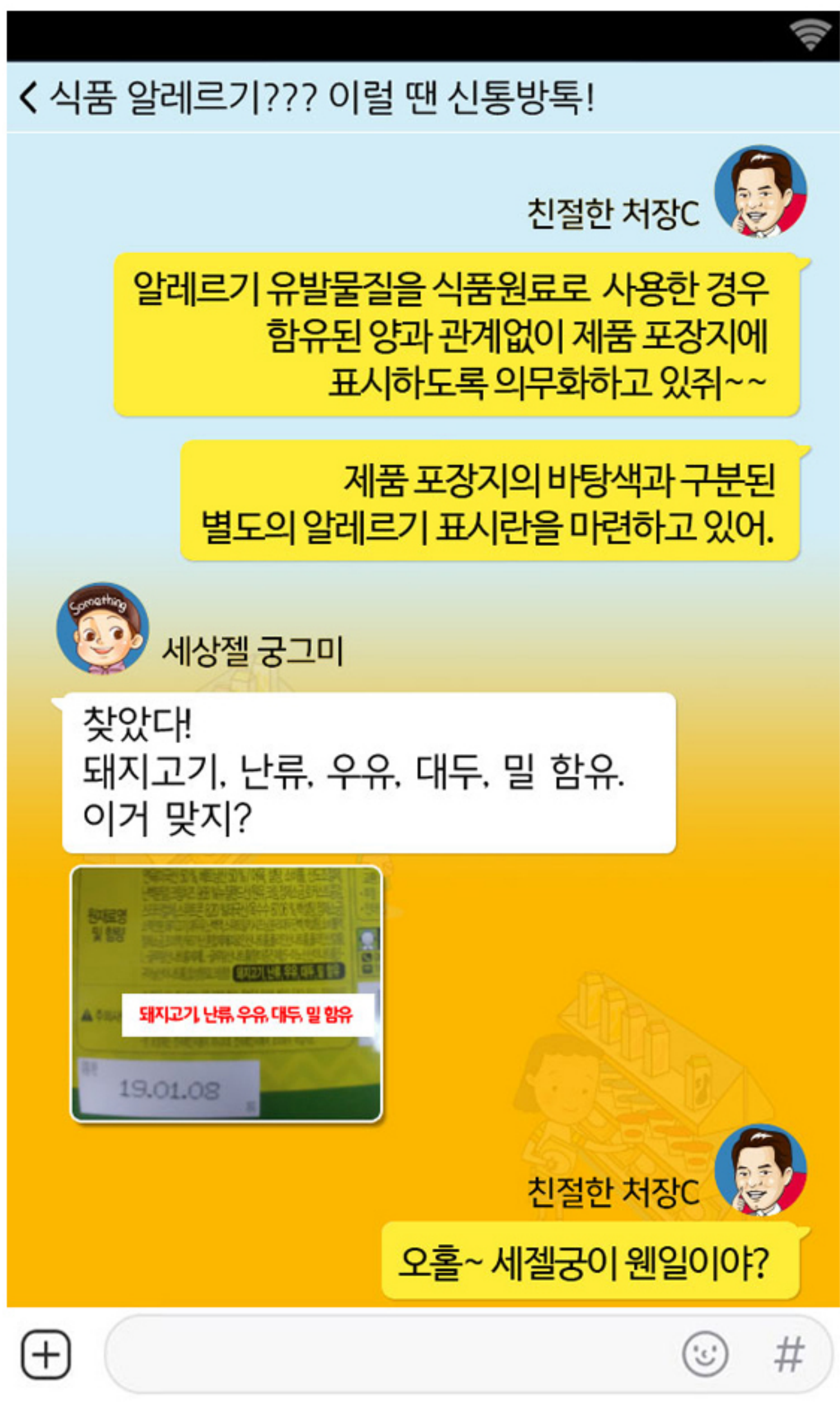
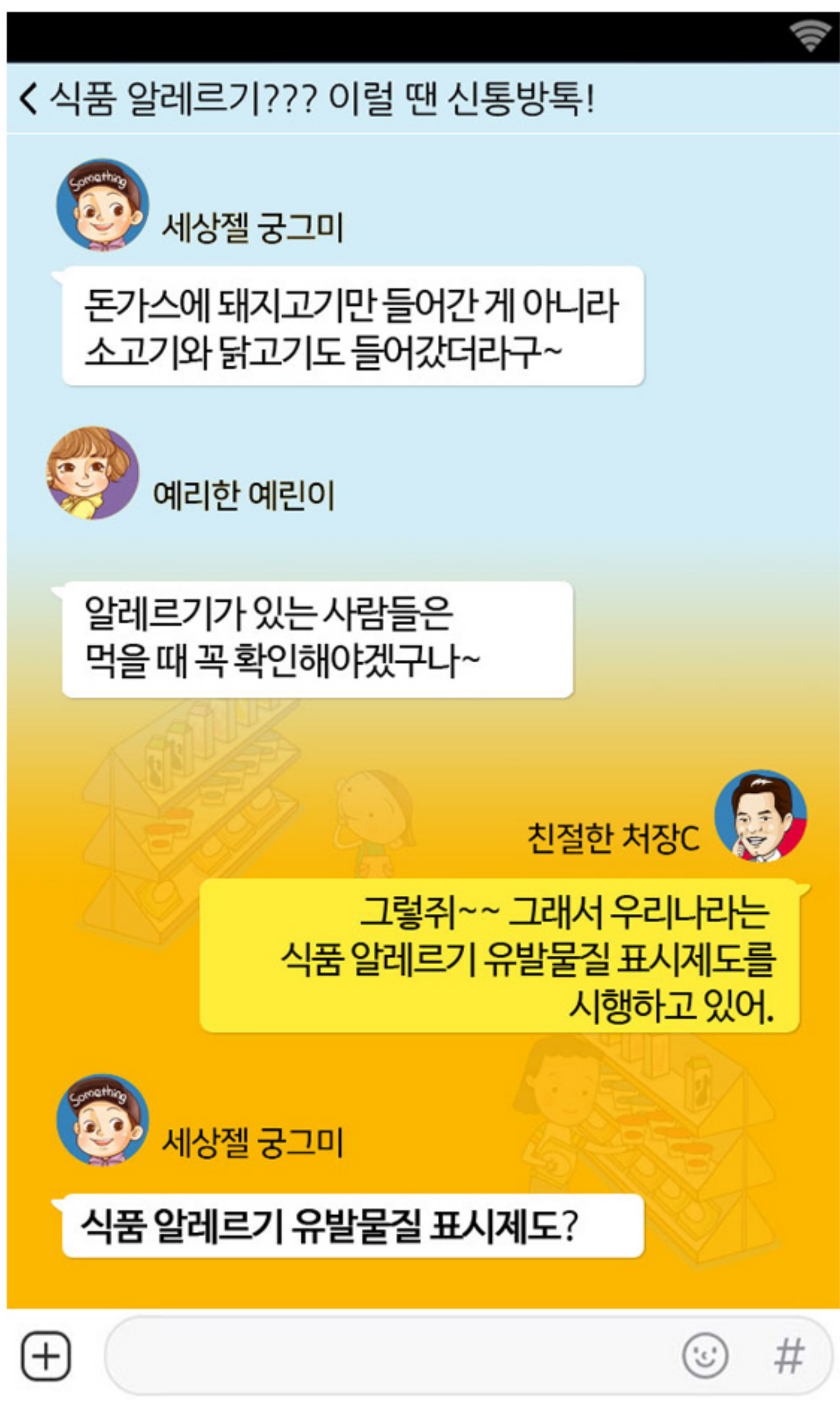
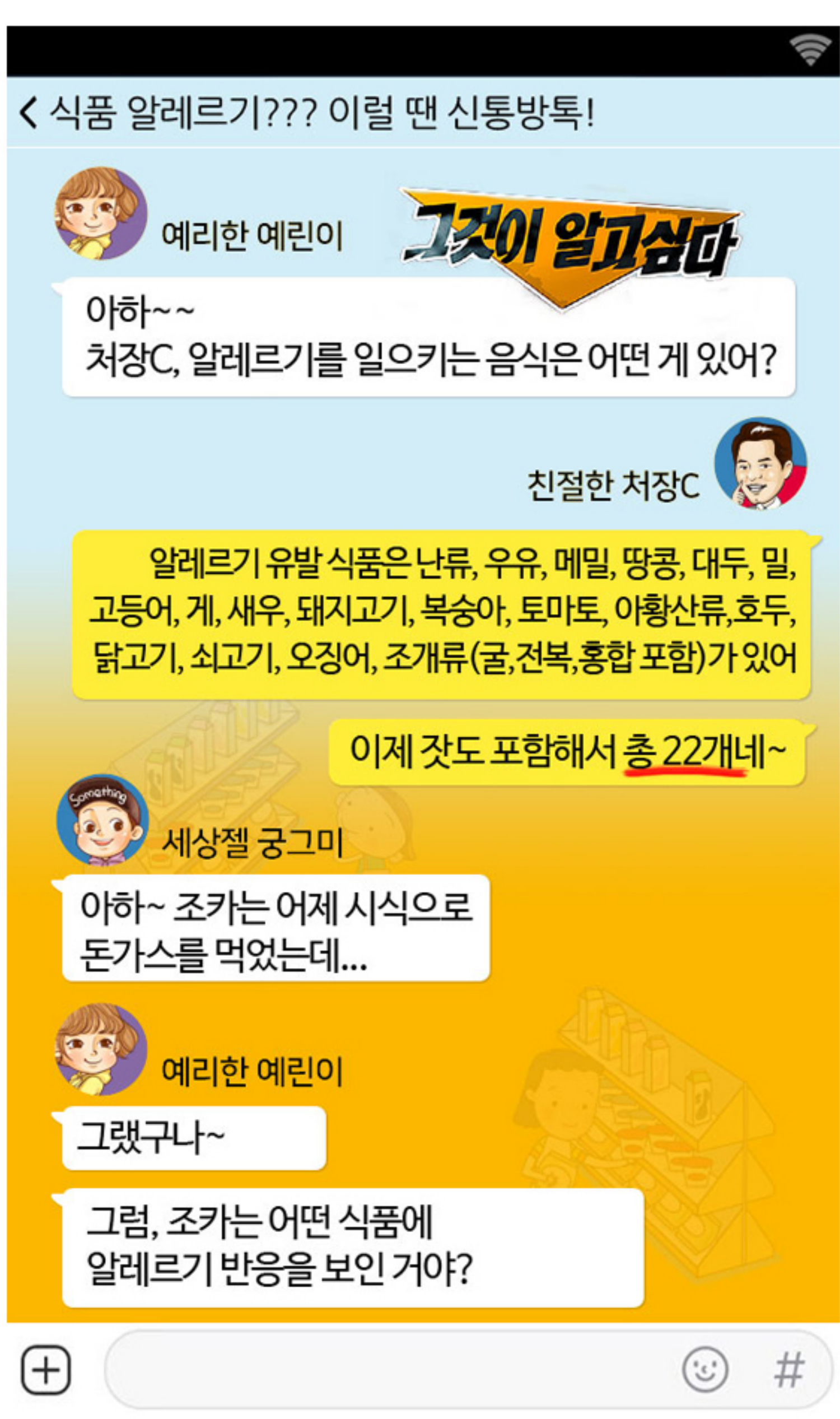
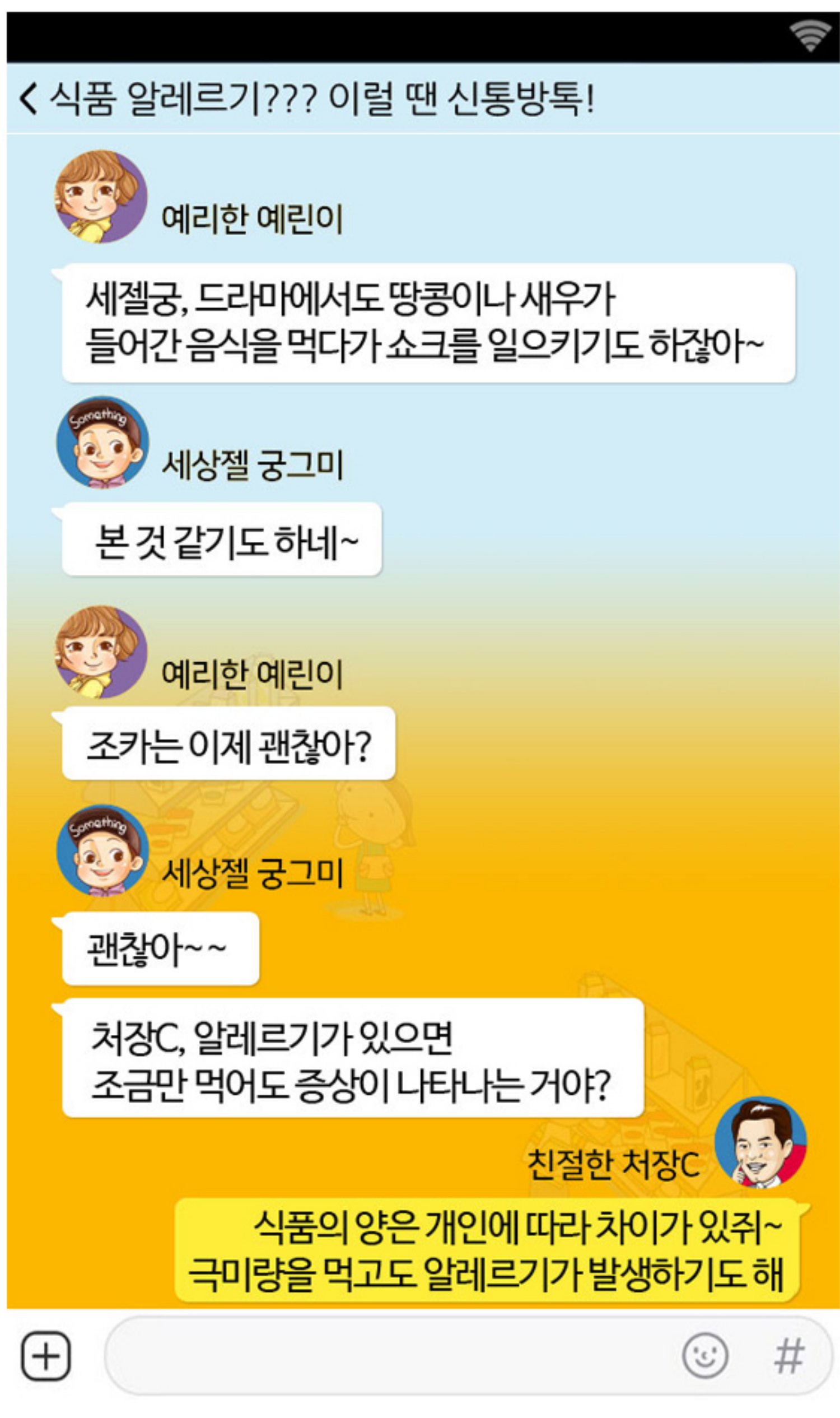
슬기로운 식약생활...
나중에 시청하기 공유

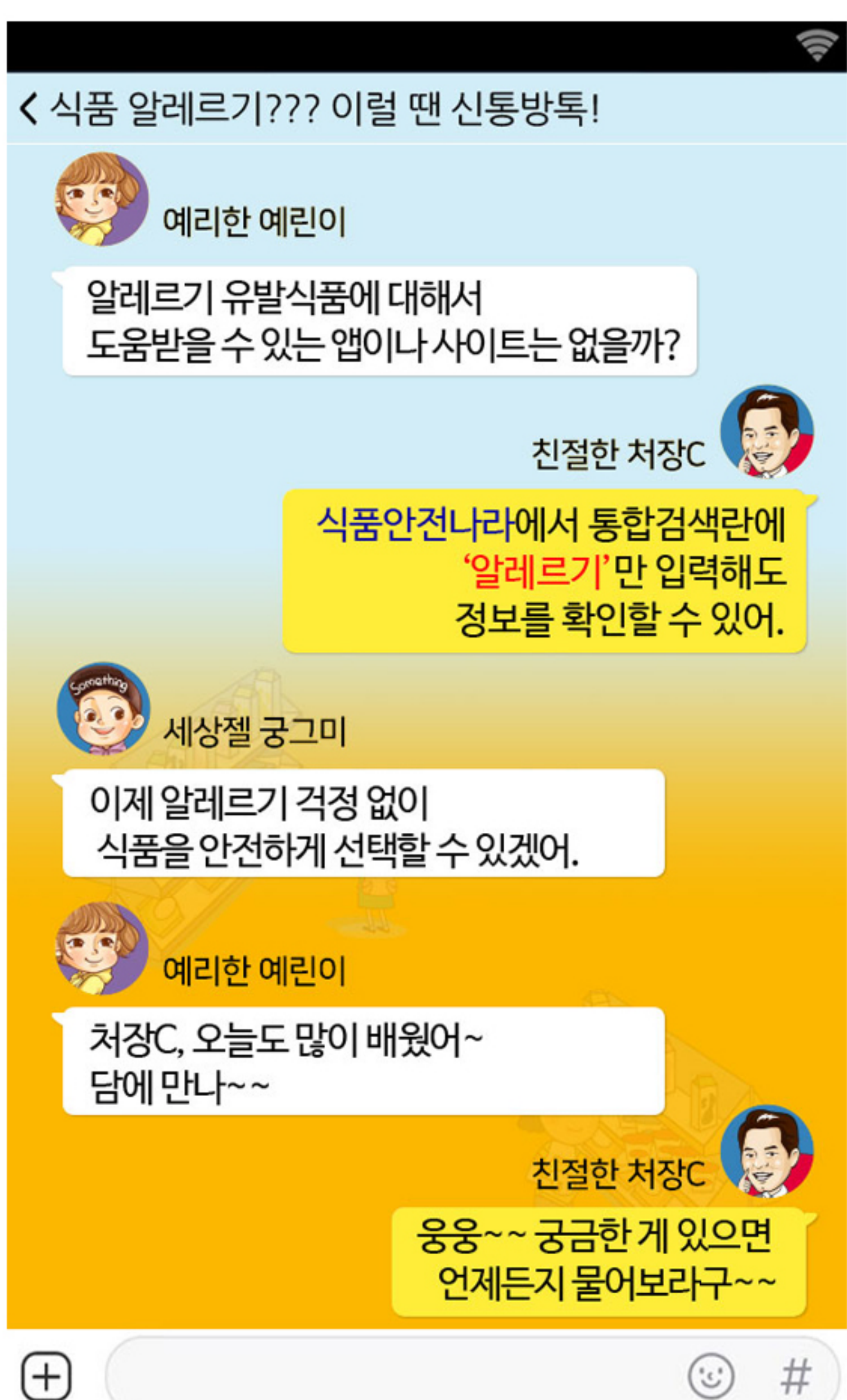
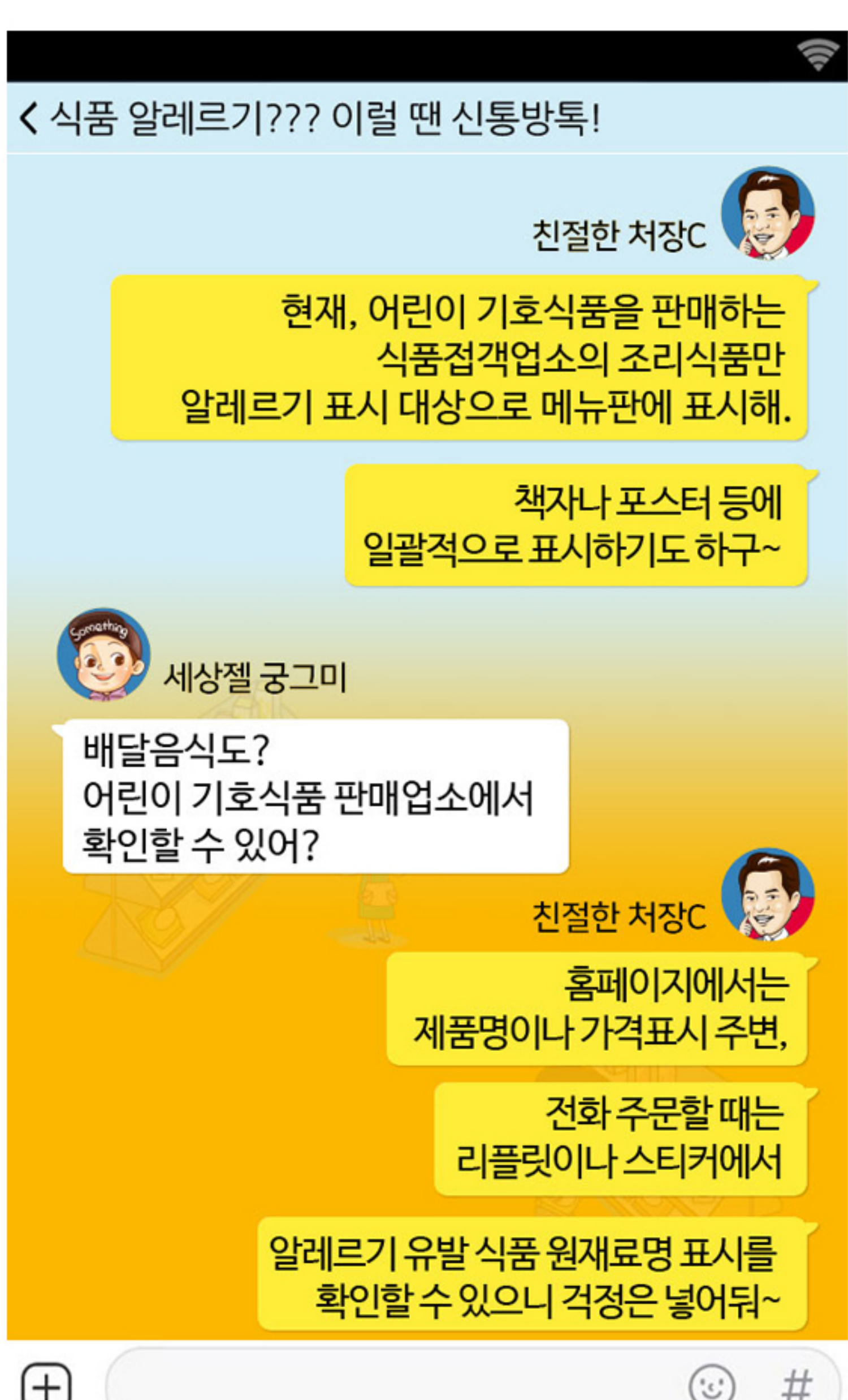
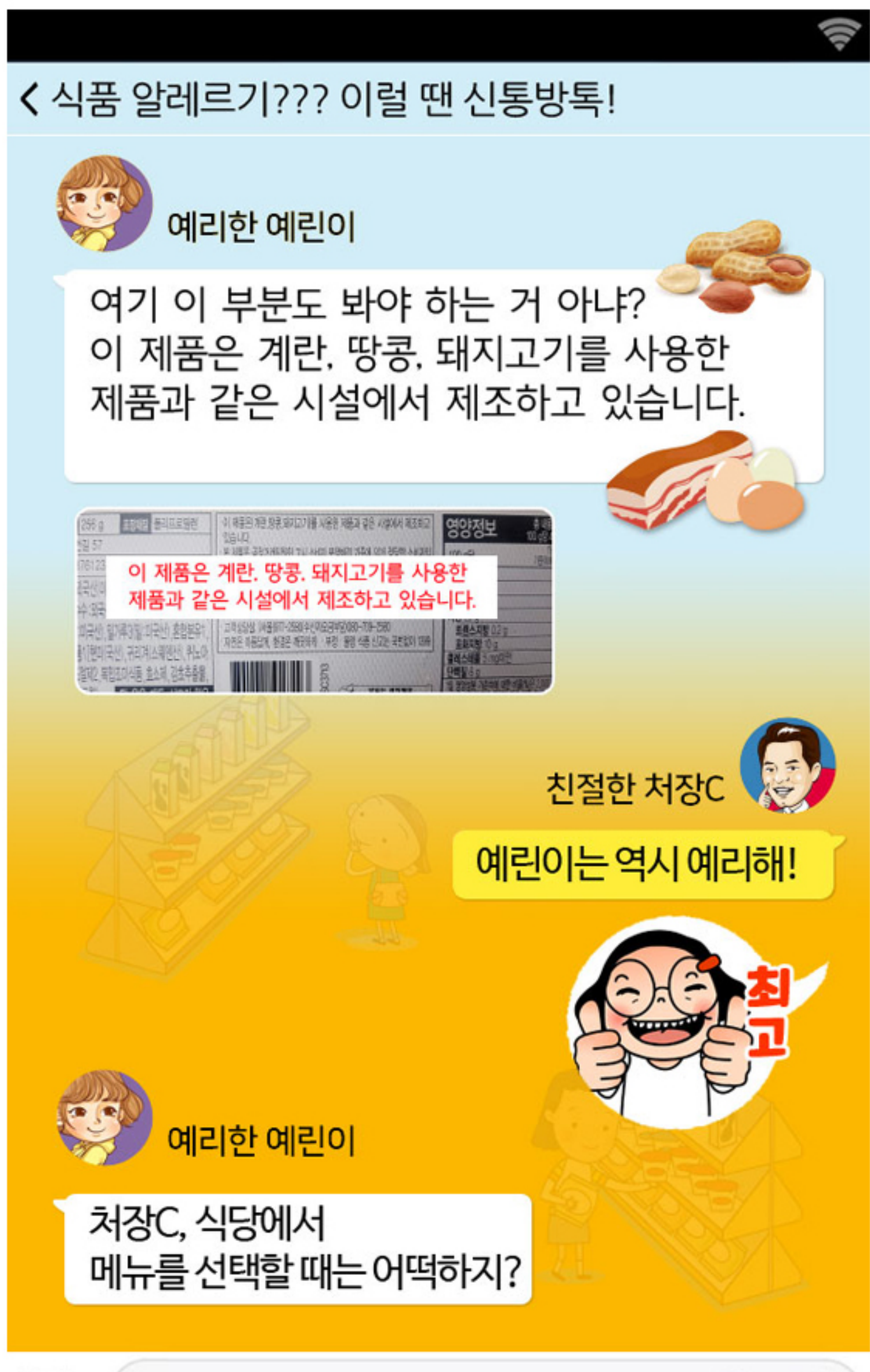
<슬기로운 식약생활>
“약과 식품간 상호작용을
피하는
복약 안내 편”

PDF 웹진 보기 지난호 보기 기사 모아보기

#신통방톡







식품의약품안전처
www.mfds.go.kr

웹진 <열린마루>
www.mfds.go.kr/webzine

식품의약품안전처 **보다나온 정부**

#식약사터뷰

식약사터뷰

이제 트렌드는 건강 식단 조리학·한의학박사가 말하는 단체급식

- 유원대학교 호텔외식조리학과 지명순 교수 -



지명순 교수 뒤에는 많은 수식어가 뒤따른다. 조리학박사이면서 한의학박사이고, 이미 여러 권의 책을 낸 저자이며, 2014년 한식대접 시즌2 총복 대표 출연자 등 다양하다. 하지만 열린마루가 그녀를 주목한 이유는 따로 있다. 하루 한 끼 이상 직장 등 가정이 아닌 곳에서 식사를 해결하는 사람이 증가하면서 국민의 올바른 먹거리와 건강을 책임져야 할 급식의 필요성이 점차 강조되고 있기 때문. 단체급식과 어린이급식관리지원센터에 대한 지명순 교수의 생각을 들어본다.

Q. 현재 우리나라 단체급식에 대한 생각을 말씀해 주세요.



이제는 급식의 질이 중요해요. 영양사는 급식 대상에 맞춰 식단을 짜고, 전문 조리인은 건강한 식재료와 질 좋은 양념을 사용해 위생적이고 맛있게 조리할 수 있어야 해요. 또한 단체급식은 대량으로 조리해야 하므로 제대로 된 조리 환경을 갖추는 것도 중요하죠.

하지만 무상급식을 시작하면서 인건비 절약을 위해 조리 인원을 줄이는 곳이 많아졌어요. 여럿이 나눠 하던 일을 몇 명이 해결하려니 조리 시간이 적게 드는 음식을 선택해야 하고, 따라서 쉽게 조리할 수 있는 반조리나 인스턴트 재료의 사용이 늘고 있어요. 참 안타까운 현실이죠. 열악한 조리환경이 급식대상자들의 건강을 위협하고 있는 형편이니까요. 진정 국민의 건강을 위한 급식 정책이 무엇인지 고심해봐야 하지 않을까요?

Q. 단체급식에서 가장 중요한 부분은 무엇이라고 생각하세요?

단체급식의 전문성 확보라고 생각해요. 위생적으로 안전하고 영양이 풍부한 것은 기본이죠. 이제는 급식대상자의 만족도를 높이고, 건강함은 물론 맛있고 아름다운 음식을 쾌적한 환경에서 먹을 수 있도록 하는 것이 중요하죠. 그러기 위해서는 단체급식 전문가 양성이 절실하게 필요합니다.



Q. 옥천군 어린이급식관리지원센터장을 역임하시면서 '어린이 전통음식연구회'라는 모임을 운영하셨습니다. 어떤 모임이었나요?

어릴 적 형성된 식습관은 평생을 간다고 하죠. 그런데 요즘 엄마들은 입시에 모든 것을 바친 세태라 정작 살아가는데 필요한 음식 만들기 교육은 받은 적이 없어요. 그러다 보니 전통음식은 당연히 만들 줄 모르죠. 그런데도 아이를 키우면서 먹을거리의 중요성을 인식하게 돼요. 그래서 엄마들에게 전통음식을 가르치고, 아이에게 먹이는 방법을 함께 고민했어요. 엄마들이 너무 좋아하더군요. 한국 사람이지만 한국 전통음식을 몰랐다면 이젠 배워서 건강한 밥상을 차릴 수 있게 됐다고 하더라고요. 한국 음식이 손이 많이 가고, 시간도 많이 들어 귀찮지만, 자신의 자녀가 아니라 가족 모두가 건강하다면 보람을 드는 것보다 어쩌면 더 나은 투자라고 할 수 있어요.


Q. 어린이급식관리지원센터가 중점적으로 해야 할 업무는 무엇인지 교수님의 생각을 말씀해 주세요.

어린이급식관리지원센터는 어린이에게 단체급식을 제공하는 집단급식소의 위생과 영양 관리 부분을 지원하기 위해 만들어졌잖아요. 그러므로 센터의 업무 중 가장 중요한 부분은 급식소가 어린이들의 성장발달 단계에 맞춰 안전한 음식을 제공할 수 있도록 이끌어주는 것이죠. 그동안 센터가 어린이, 원장, 교사, 조리원 등을 대상으로 위생교육을 하고, 연령별 맞춤 식단이나 저염식단 등을 개발·보급함으로써 단체급식소에 많은 변화가 있었습니다. 앞으로 대상별 눈높이에 맞는 위생·영양 교육프로그램이 더 많아졌으면 좋겠고, 식재료 안전관리 지도에 더욱 신경 써 학부모들이 아이들의 먹을거리 안전에 대해 무조건 신뢰할 수 있는 날이 하루빨리 오기를 바랍니다.

Q. 급식 트렌드가 저렴한 가격보다는 좋은 재료로 만든 건강 식단으로 바뀌고 있습니다. 저술하신 『맛있는 동의보감』이라는 책에 소개했던 메뉴 중 요즘 급식 트렌드와 가장 잘 어울리는 메뉴 하나 소개해 주세요.

생고구마와 과일류 유자 요구르트 드레싱으로 버무린 고구마 샐러드가 어떨까 싶어요. 고구마는 10월~2월 사이에 출하되는 것이 가장 맛이 좋습니다. 예로부터 '위와 장의 청소부'라는 별명을 가지고 있는 고구마는 60% 이상의 수분과 에너지 공급원이라 할 수 있는 탄수화물, 식이섬유 등 다양한 성분이 들어 있어 다이어트뿐만 아니라 노화를 늦추고, 골다공증까지 예방할 수 있는 필방미인 재료입니다.

민간에서는 소화가 안 될 때 고구마와 맵쌀로 죽을 섞어 먹었고, 울무와 함께 죽으로 끓여 먹으면 습진이나 포진 등 만성 피부염에 탁월한 효과가 있어요. 하지만, 감과는 절대 같이 식용하면 안 돼요. 고구마는 전분을 다량으로 가지고 있어 섭취하면 위산이 생성되는데, 감이 함유한 다량의 탄닌(Tannin)이나 펙틴(Pectin)과 만나면 응집작용으로 인해 쉽게 용해되지 않는 결석이 생깁니다. 덩어리가 크면 밖으로 배출되지 않고 위에 자극을 줘 위염, 궤양, 심한 사람은 구멍이 생겨 목숨을 위협받을 수도 있어요.



고구마 샐러드 RECIPE

* 주재료 : 고구마 1개, 사과 1개, 배 1개, 방울토마토 10개
차파리 30g, 비트잎 30g, 건포도, 호두

* 유자 드레싱 : 플레인 요거트 1개, 유자청 1큰술, 꿀 1작은술, 소금

고구마 샐러드 만들기

1. 물이 많은 고구마를 깨끗이 씻어 사방 1.5cm로 깎듯 한 후 물에 담가 전분을 뺀다.
2. 사과와 배도 깎듯 잘라낸 후 설탕물에 담가 색이 변하지 않도록 한다.
3. 방울토마토는 깨끗이 씻어 반으로 자른다.
4. 차파리와 비트잎은 찬물에 담가 상싱하게 준비한다.
5. 플레인 요거트에 유자청, 꿀, 소금을 넣고 고루 섞는다.
6. 준비한 고구마와 과일은 물기를 뺀 후 유자 드레싱에 버무린다.
7. 준비한 그릇에 물기 뺀 차파리와 비트잎을 깔고 버무린 샐러드를 올린다.
8. 건포도와 호두를 얹어 담아낸다.

유원대학교 호텔외식조리학과 지명순 교수

현재 유원대학교에서 기본조리교수, 한방약선요리, 단체급식경영학 등을 가르치고 있다. 2014년에 한식대접 시즌2 총복 대표로 출연했으며, 1996년 광주김치축제 팔도 김치왕선발 문화체육부 장관 '최우수상' 등 다양한 수상 경력을 가지고 있다. 한의학 박사이면서 조리학 박사인 그녀는 '이제 나도 한식대가', '맛있는 동의보감' 등 여러 권의 책을 저술한 바 있으며, 한식, 양식, 일식, 중식, 북어, 제과, 제빵, 주조 등 여러 분야의 자격증 보유하고 있다.



#정책브리핑



< 1 / 7 >

식품의약품안전처 **보다 나은 정부**

알고 계시나요?

의료기기 허가· 신의료기술평가 등 통합운영 제도

식품의약품안전처 **보다 나은 정부**

의료기기 시장진입까지 최대 420일?

의료기기 허가·신의료기술평가 등
통합운영 제도를 모르세요?

"기업 관계자"

획기적인 의료기기는 완성했는데,
허가부터 시장진입까지 이번엔
또 얼마나 걸릴지...

"식약처 관계자"

식품의약품안전처 **보다 나은 정부**

의료기기 허가·신의료기술평가 등 통합운영 제도로 의료기기 시장진입 소요기간이 최대 80~280일로 줄어요.

- ▶ 의료기기 허가(식품의약품안전처, 80일)
- ▶ 신의료기술평가(한국보건의료연구원, 140~280일)
- ▶ 요양(비)급여대상 여부 확인(건강보험심사평가원, 30~60일)

의료기기 전자민원창구에서 한 번에 신청,
동시심사 진행, 식약처 통합심사지원팀 운영

**신속한
시장진입**

식약처 통합심사지원팀이 있어
심사기관 간 협업이 원활해지고,
통합운영이 신속하게 진행되고
있어요.

이제 자료를 중복으로 제출하는
번거로움도 없고, 신청에 따른 불편도
많이 줄겠네요~

통합심사지원팀은 기관별 심사 일정을
공유하고, 참여기관과 함께 신청인의 의견을
공동 청취한답니다.

"식약처 관계자"

"기업 관계자"

통합운영제도를 활용하면

국민들이 신개발의료기기를
보다 빨리 사용할 수 있어요~



"식약처 관계자"

의료기기 허가·신의료기술평가 등
통합운영은
'의료기기 전자민원창구'에서
한번에 신청!

자세한 문의사항은
통합심사지원팀으로 연락해주세요!
문의처 : 043-719-5658, 5668

식품의약품안전처

www.mfds.go.kr

웹진 <열린마루>

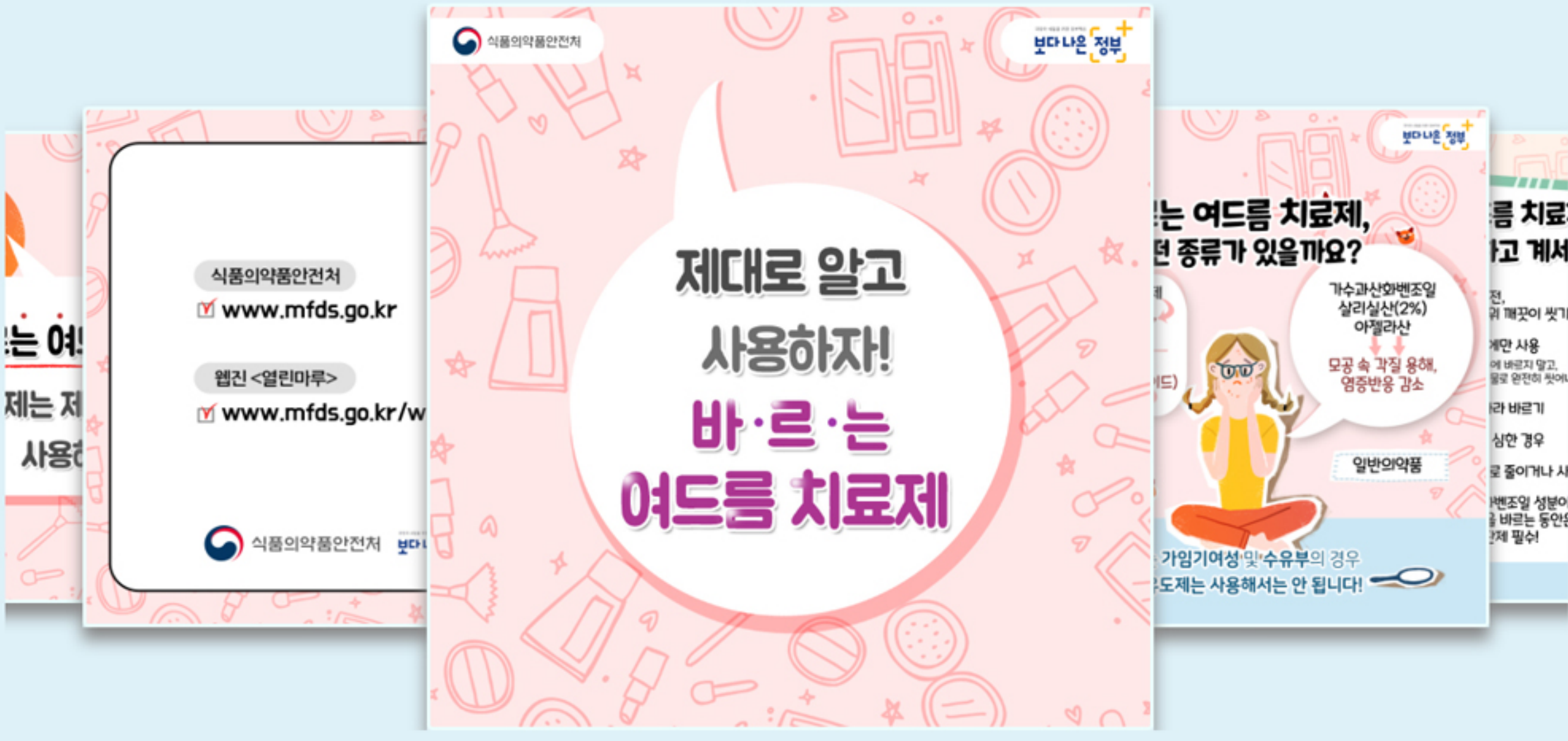
www.mfds.go.kr/webzine

#이슈클릭

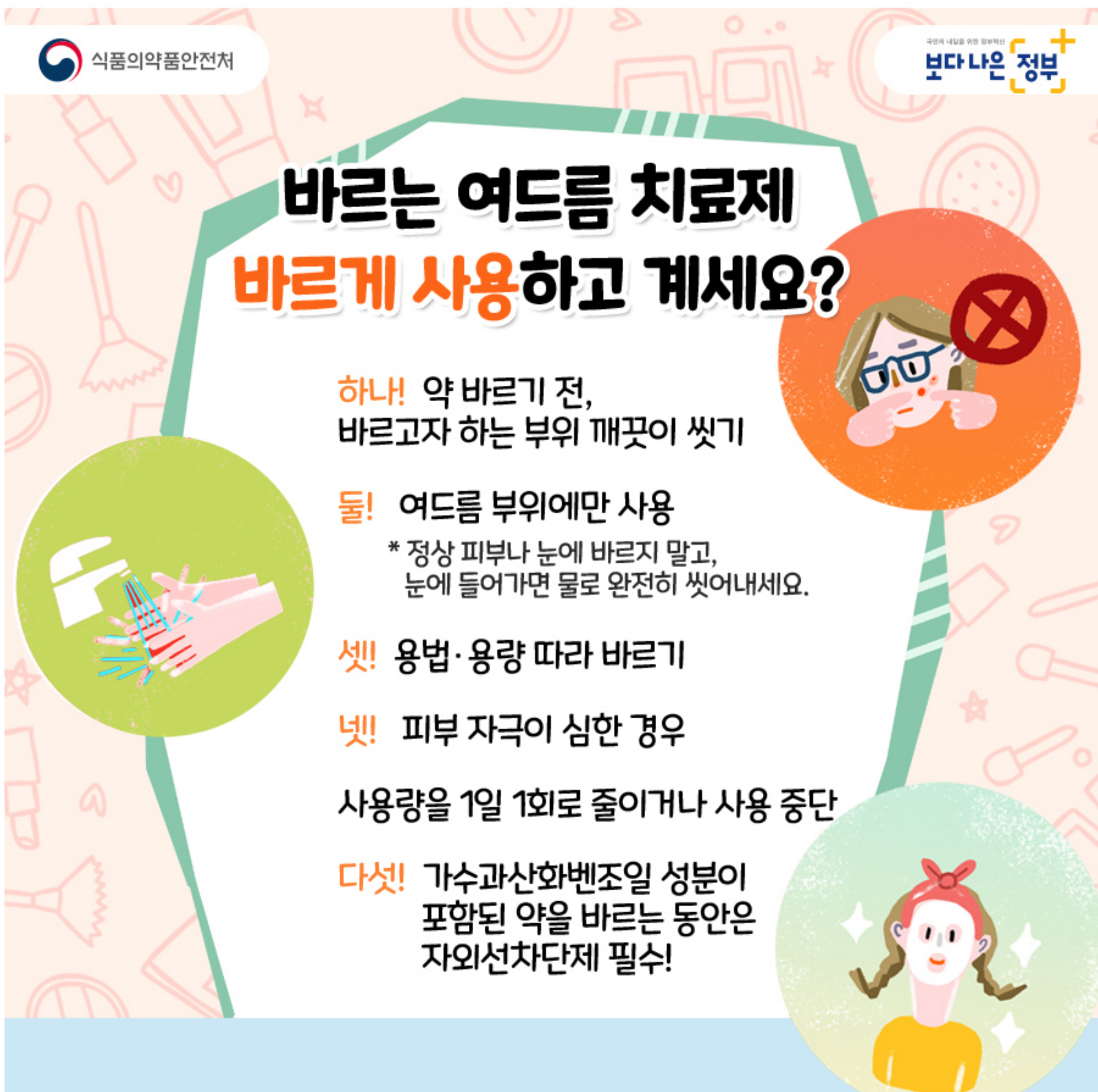
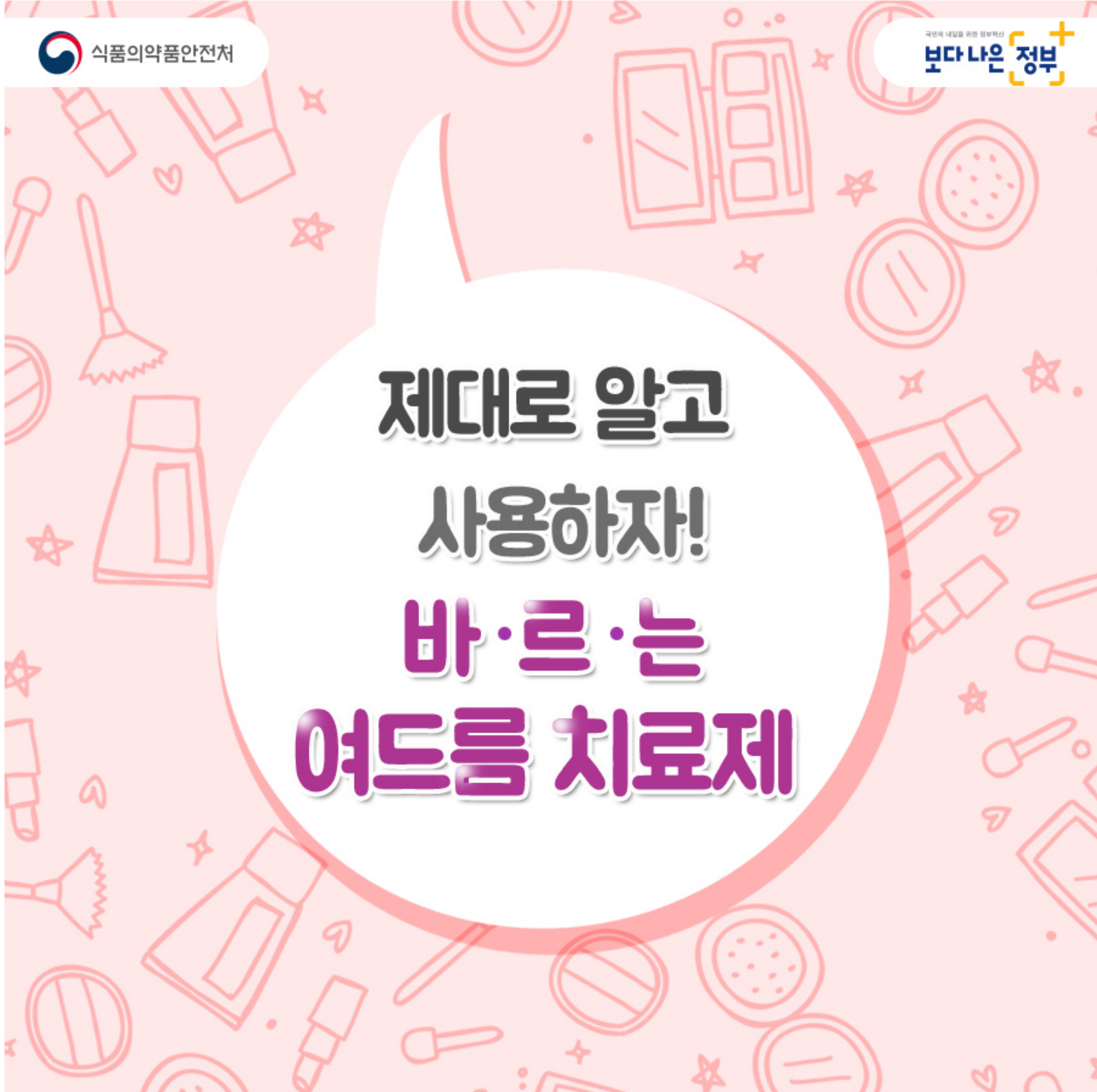
상호작용을 피하는 복약 안내



#건강꿀팁



1 / 8



**잠깐! 이럴 때는
바르는 여드름 치료제만으로는
해결되지 않아요.**



낭포성 여드름

여드름의 원인, 중증도에 따라 치료법이 달라요.
결절(혹)이나 낭포 형태의 여드름은 먹는 약을 복용하거나 시술하여
제거해야 할 경우도 있어요.


반드시 의사에게 상담하세요.

식품의약품안전처 보다 나은 정부

**이런 사람은
의사나 약사와
상의하세요.**

- 염증이 있거나 약에 과민증이 있을 때
- 약을 사용해도 증상이 개선되지 않을 때
- 붉은 반점, 건조, 가려움, 따가움
화끈감 등이 느껴질 때
- 아토피 피부, 짓무름, 약물이나 화장품 등에
의한 알레르기 증상이 있었던 사람
- 임부 또는 기임기여성, 수유부, 소아 등 주의가 필요한 사람

* 위 내용 중 하나라도 해당한다면
사용 전이나 후 의사나 약사와 상의하세요.



식품의약품안전처 보다 나은 정부

**바르는 여드름 치료제,
보관할 때 세 가지만 기억하세요.**

POINT 1
직사광선을 피해
서늘한 곳에 보관

POINT 2
원래 용기에 넣고,
뚜껑을 잘 닫아 보관
다른 용기에 옮겨 담으면 약효가
떨어지거나 잘못된 사용으로 인해
사고가 발생할 수 있어요.

POINT 3
사용설명서와
함께 보관

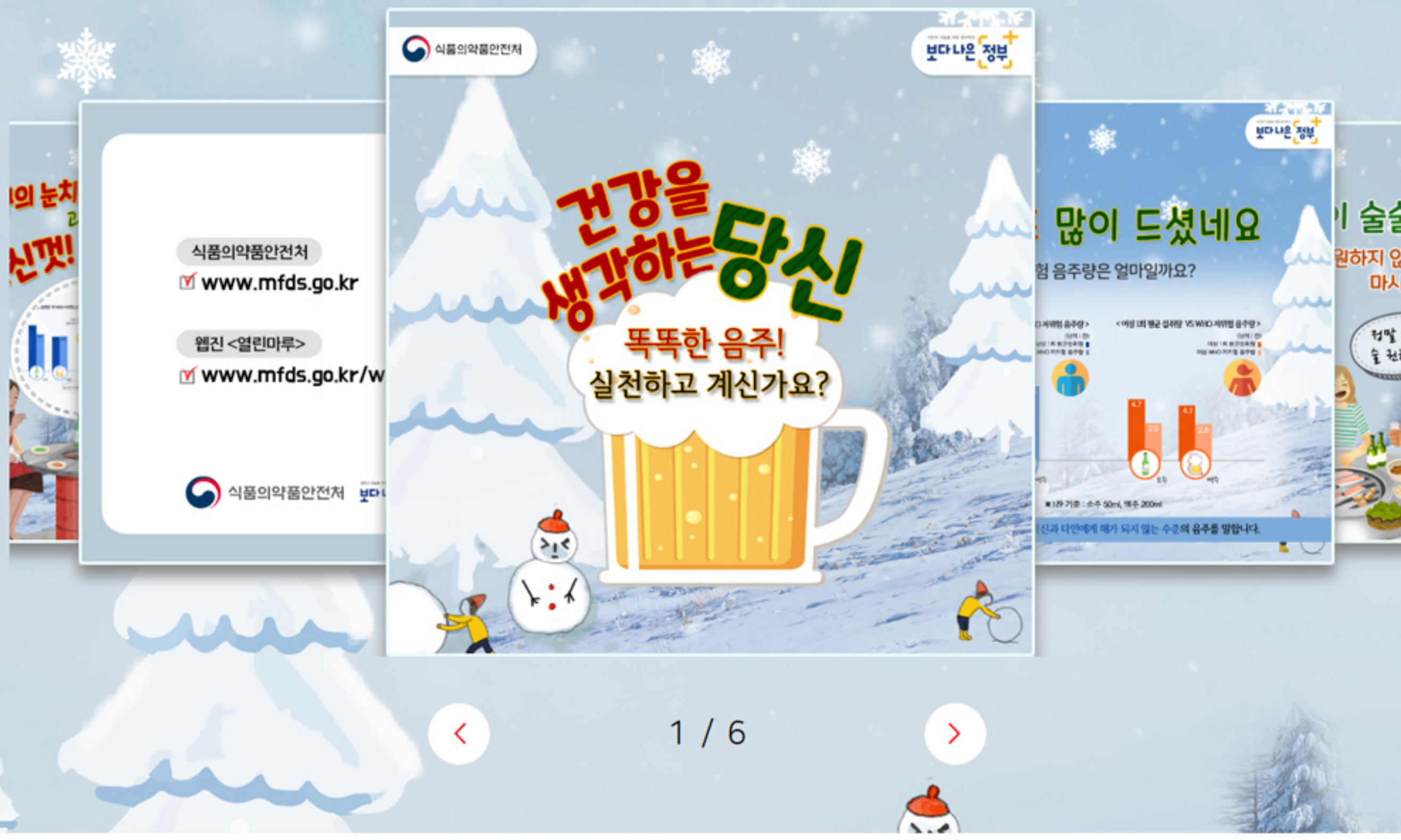


식품의약품안전처 보다 나은 정부

**바르는 여드름 치료제
이제는 제대로 알고
사용하세요!**



#팩트체크



식품의약품안전처

보다 나은 정보

건강을 생각하는 당신

똑똑한 음주! 실천하고 계신가요?

식품의약품안전처

보다 나은 정보

어제도 많이 드셨네요

저위험 음주량은 얼마일까요?

<남성 1회 평균 섭취량 VS WHO 저위험 음주량> (단위: 잔)

음주량	남성 1회 평균 섭취량	남성 WHO 저위험 음주량
소주	7.2	5.9
맥주	5.4	5.8

<여성 1회 평균 섭취량 VS WHO 저위험 음주량> (단위: 잔)

음주량	여성 1회 평균 섭취량	여성 WHO 저위험 음주량
소주	4.7	2.9
맥주	4.1	2.8

*1잔 기준: 소주 50ml, 맥주 200ml

*저위험 음주란? 일반적으로 자신과 타인에게 해가 되지 않는 수준의 음주를 말합니다.

식품의약품안전처

보다 나은 정보

술이 술술~

원하지 않아도 마시게 된다!?

선배 권유에 못 이겨 또 한 잔,

정말 원하지 않았나요? 술 권하는 사회 탓인가요?

와자지걸 술자리 분위기를 휘슬러 한 잔

식품의약품안전처 보다나온 정부

따라해 보세요. 똑똑한 음주!

술은 마시지 않는 것이 가장 좋지만



술을 마셔야 할 경우

- 하나! 상대방에게 술 강요나 술잔 돌리지 않기 ✓
- 둘! 원하지 않을 때는 단호하게 거절하기 ✓
- 셋! 조금씩 천천히 나눠 마시기 ✓

식품의약품안전처 보다나온 정부

누구의 눈치도 보지 말고, 과음 없는 즐거운 연말 보내세요!

소신껏!

그래 적게 마시자

<성취량 VS WHO 권량 음주량>

성취량	WHO 권량 음주량
남성 2.5g	20g
여성 1.5g	15g

*1인 기준: 소주 50ml, 맥주 200ml

우리 서로 권하지 말자

식품의약품안전처

www.mfds.go.kr

웹진 <얼린마루>

www.mfds.go.kr/webzine


식품의약품안전처
보다나온 정부

#식약처 스케치



식품의약품안전처 **보다나온 정보**

제네릭의약품의 생물학적동등성시험 바르게 알기!

[GENERIC MEDICINE]

식품의약품안전처 **보다나온 정보**

제네릭의약품과 생동성시험, 둘은 어떤 사이?

제네릭의약품은 오리지널의약품과 주성분이 같으며 동일한 양을 함유하고 있습니다.

또 생물학적동등성시험(생동성시험)을 통과한 의약품으로서 오리지널의약품과 동등한 약효를 나타냅니다.

오리지널의약품과 다른 색, 맛, 향 등은 약효에 영향을 미치지 않습니다.

[GENERIC MEDICINE]

식품의약품안전처 **보다나온 정보**

생동성시험, 그게 무엇인가요?

제네릭의약품과 오리지널의약품을 인체 비교시험을 통하여 약의 흡수된 양과 속도가 동등하다는 것을 증명하는 시험이며 진행은 다음과 같이 합니다.

1. 무작위, 이중맹검, 교차 시험
2. 시험약·제네릭의약품, 대조약·참조약의 투여
3. 혈액 채취
4. 약물농도 측정, 통계처리

[GENERIC MEDICINE]



생동성시험, 널 믿을 수 있을까?

생동성시험은
제네릭의약품의
국제적 허가기준으로,
가장 과학적이고
객관적인 방법입니다.

국내 생동성시험은
국제적인 기준에 맞춰 실시하고
있습니다.



[GENERIC MEDICINE]



궁금한 사항은?

온라인의약도서관(제네릭의약품 정보방)으로
☆ (HTTP://DRUG.MFDS.GO.KR)



앞으로 생동성시험 결과정보는
의약품대국민서비스포털(가칭 K.오렌지북)에서
확인하실 수 있습니다.

[GENERIC MEDICINE]

식품의약품안전처

☑ www.mfds.go.kr

웹진 <열린마루>

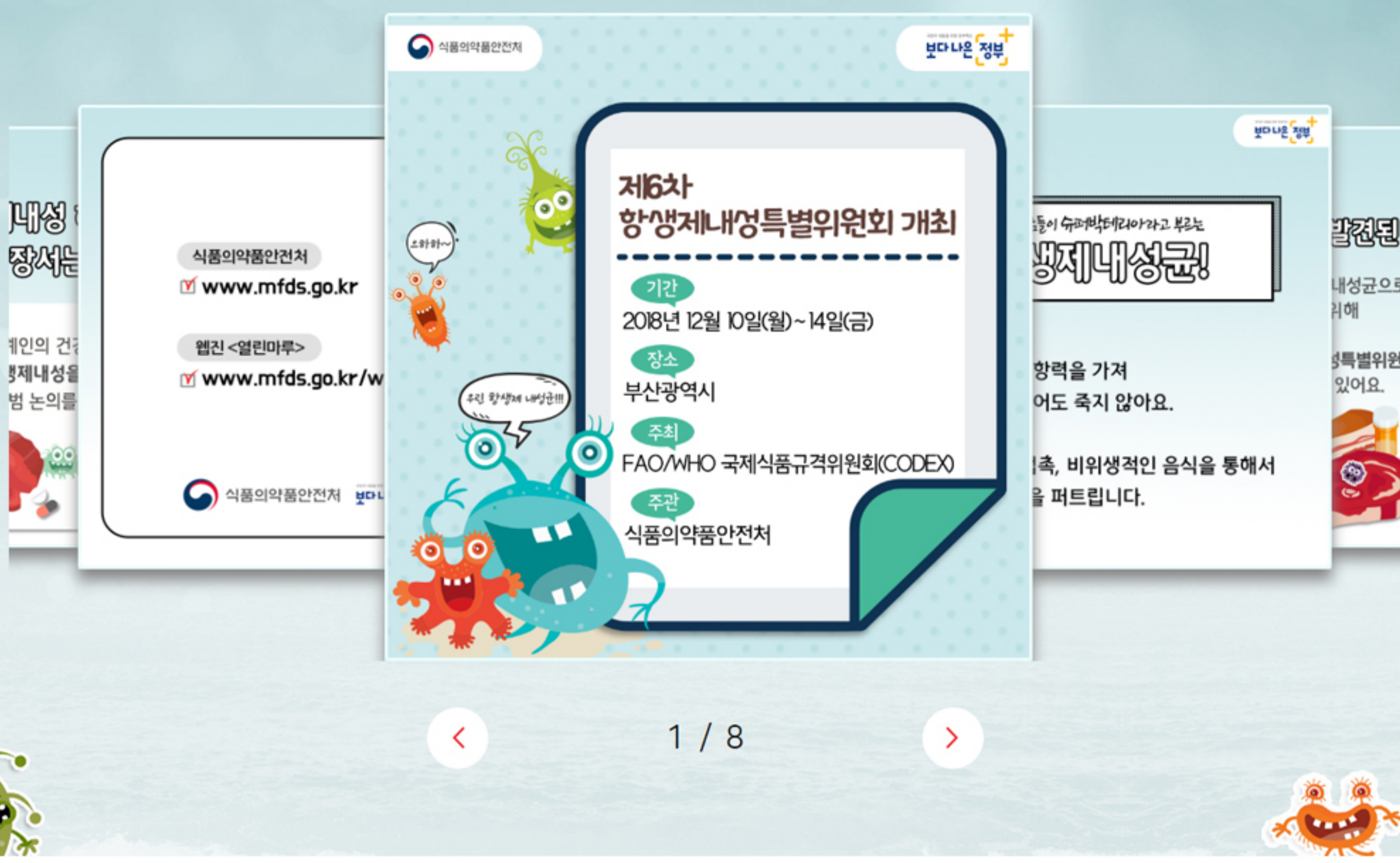
☑ www.mfds.go.kr/webzine



식품의약품안전처



#열린소통



1 / 8

식품의약품안전처 보다나온 정부

제6차 항생제내성특별위원회 개최

기간
2018년 12월 10일(월)~14일(금)

장소
부산광역시

주최
FAO/WHO 국제식품규격위원회(CODEX)

주관
식품의약품안전처

오하하~
우린 항생제 내성균!!!

식품의약품안전처 보다나온 정부

난 사람들이 슈퍼박테리아라고 부르는
항생제내성균!

- 항생제에 저항력을 가져 항생제를 먹어도 죽지 않아요.
- 사람 간의 접촉, 비위생적인 음식을 통해서 항생제내성을 퍼뜨립니다.

식품의약품안전처 보다나온 정부

식품에서도 항생제내성균이 발견된다는 사실!

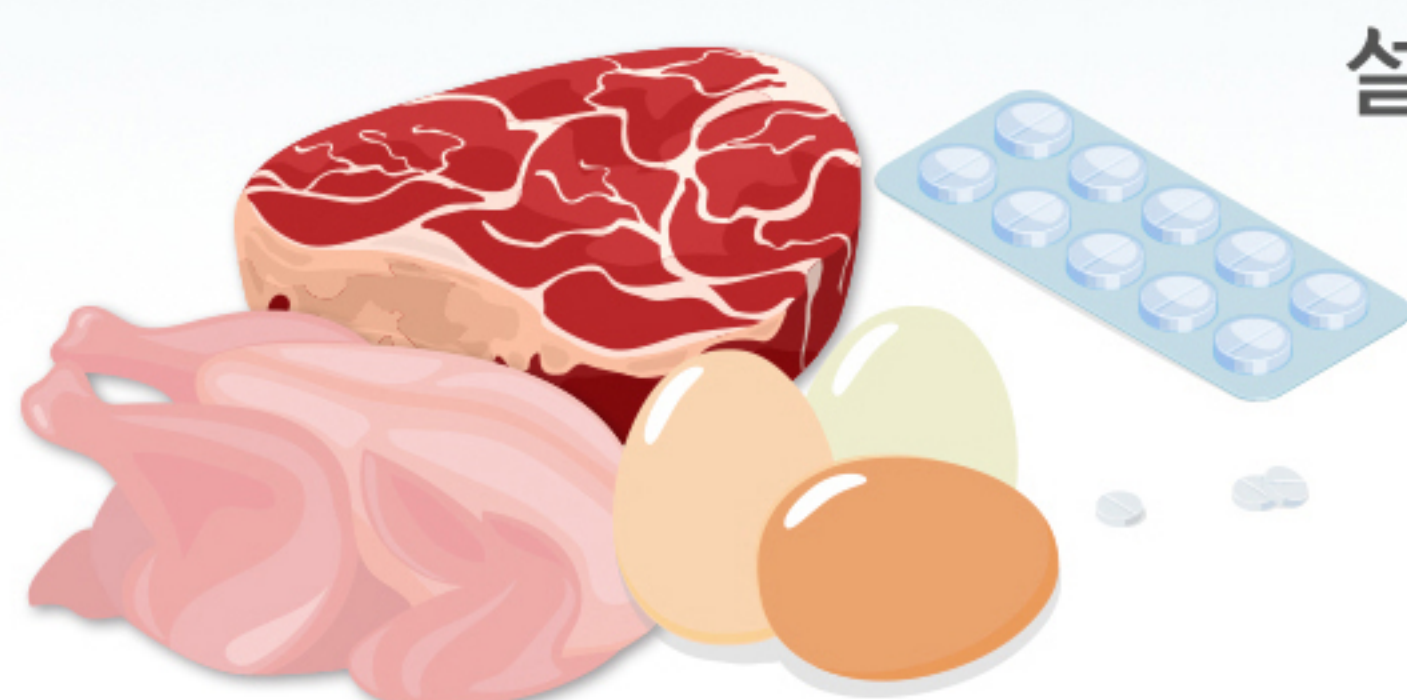
식품에서 유래하는 항생제내성균으로부터 세계인의 건강을 지키기 위해 식약처는 제6차 CODEX 항생제내성특별위원회를 개최하고, 국제표준 마련에 앞장서고 있어요.

우린 식품에서도 발견된다는 사실~~

항생제내성특별위원회

CODEX는 전 세계에서 통용되는
식품 관련 기준을 마련하는 정부 간 협의기구로
항생제내성이 국제적인 이슈로 떠오르면서

항생제내성특별위원회
(활동 기간 '2017~2020년)를
설립하게 되었어요.



우리나라는 2016년에 항생제내성특별위원회 의장국으로 선출되었어요.

의장국으로서 식품유래 항생제를
줄이거나 방지할 수 있도록 국제규범을
마련하는데 큰 역할을 하게 된 것이에요.

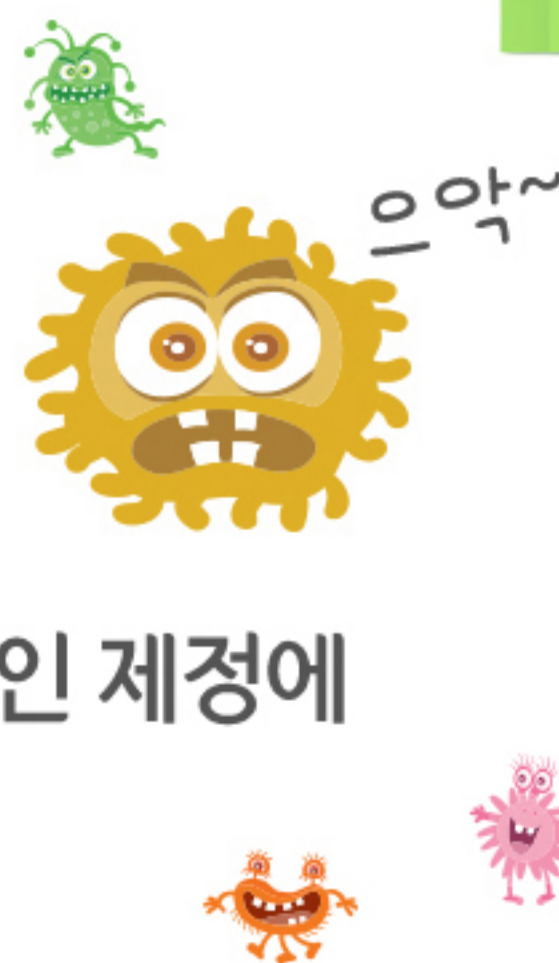


제6차 항생제내성특별위원회에서는

CODEX 188개 회원국 대표와 국제기구 대표들이
참석하여

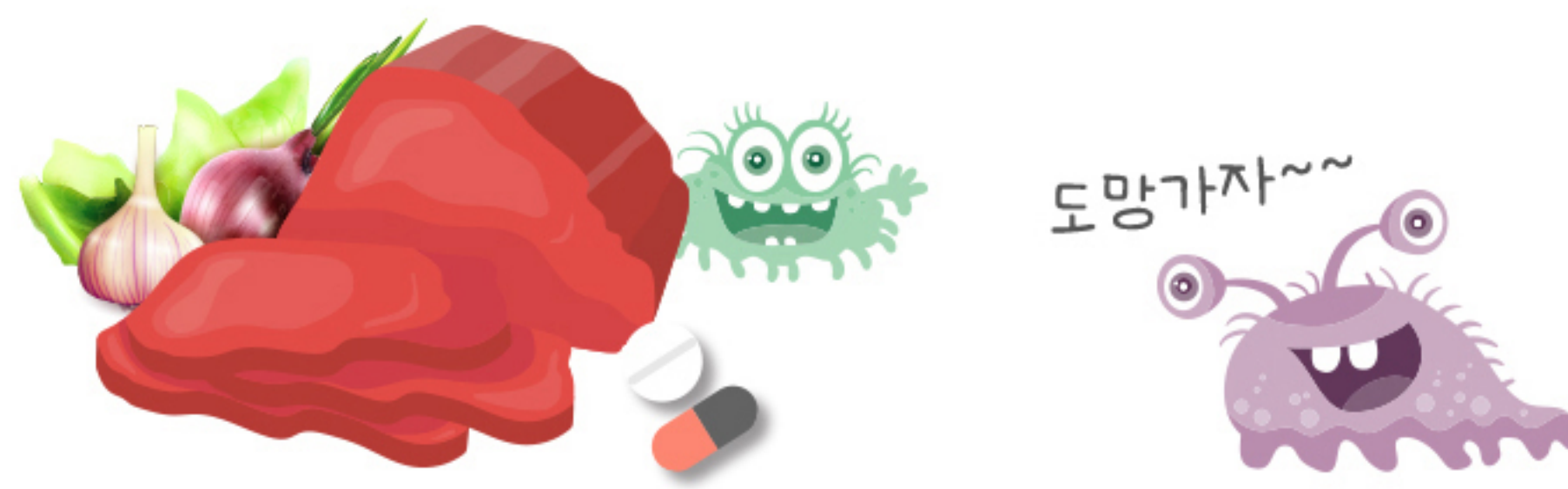
✔ 항생제 내성 최소화 및
확산 방지 실행규범 개정과

✔ 항생제내성 통합감시 가이드라인 제정에
대해 논의할 거예요.



항생제내성 해결을 위해 앞장서는 식약처

세계인의 건강을 위협하는
항생제내성을 줄이기 위해
국제규범 논의를 주도하겠습니다.



식품의약품안전처

✔ www.mfds.go.kr

웹진 <열린마루>

✔ www.mfds.go.kr/webzine