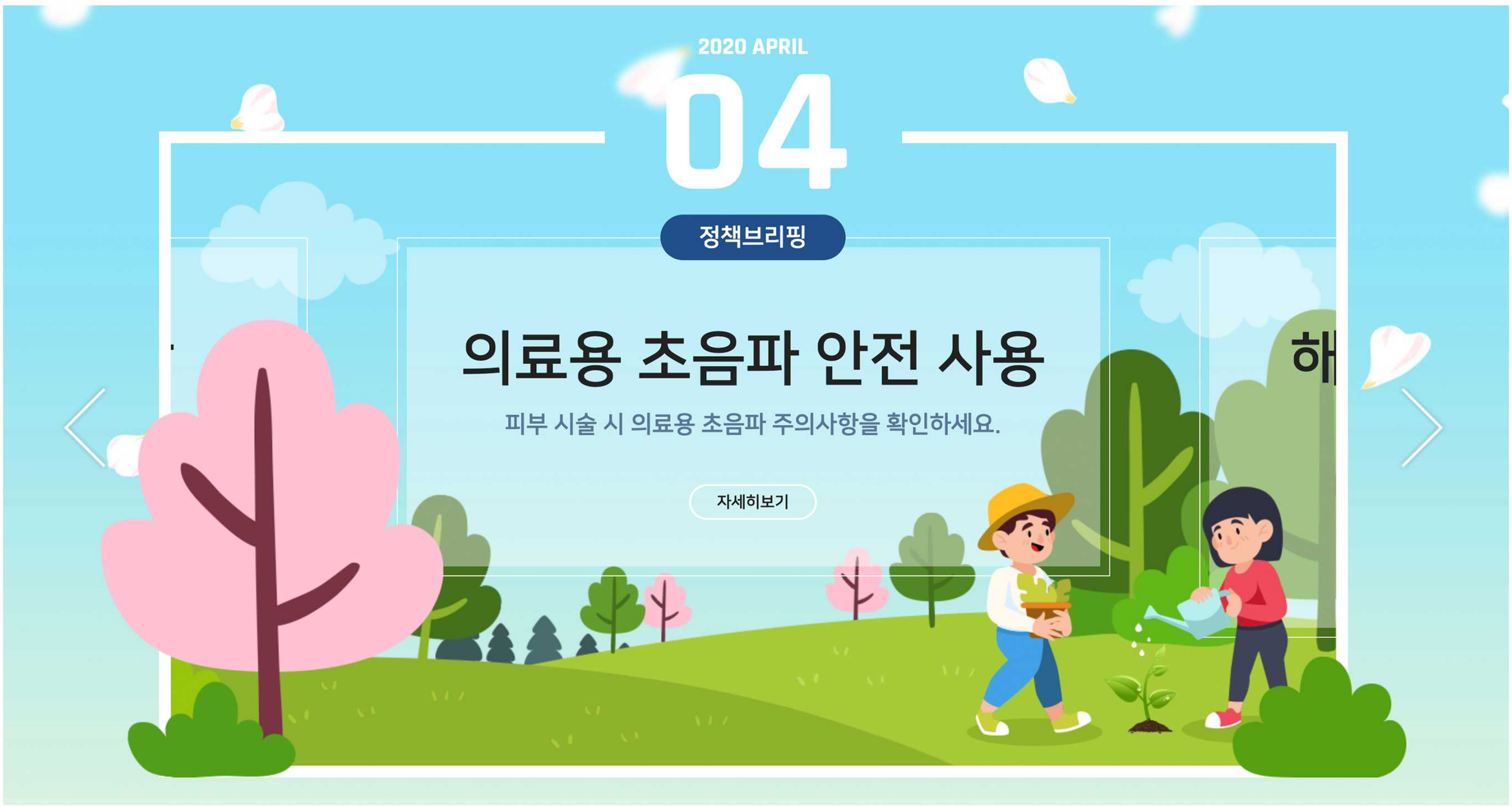
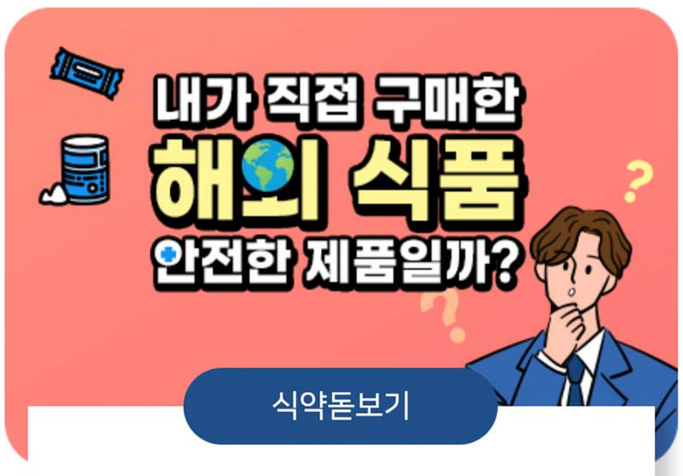


든든한 식약 人

정책브리핑

의료용 초음파 안전 사용

피부 시술 시 의료용 초음파 주의사항을 확인하세요.



식약돋보기

해외직구 식품 구매 시 주목!

내가 직접 구매한 해외 식품 안전할까?

식약지킴이

어린이급식관리지원센터

더이상 급식의 사각지대는 없다!

건강한 식약 in

건강꿀팁

패류독소 주의!

봄철 조개, 이대로 먹어도 될까?

알쓸식약

슬기로운 집콕생활

코로나19 사회적 거리두기에 현명하게 대처해요~

정책브리핑

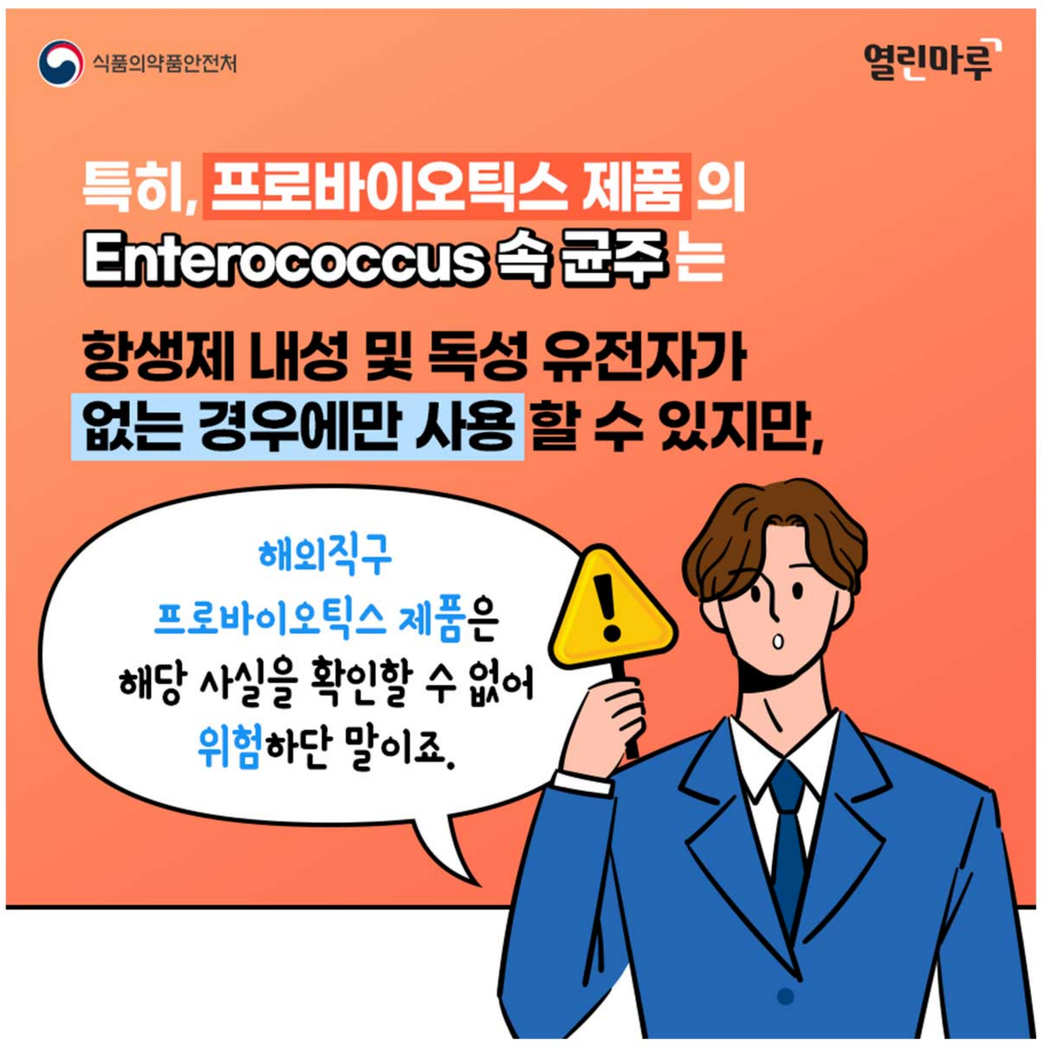
의료용 초음파 안전 사용

피부 시술 시 의료용 초음파 주의사항을 확인하세요.

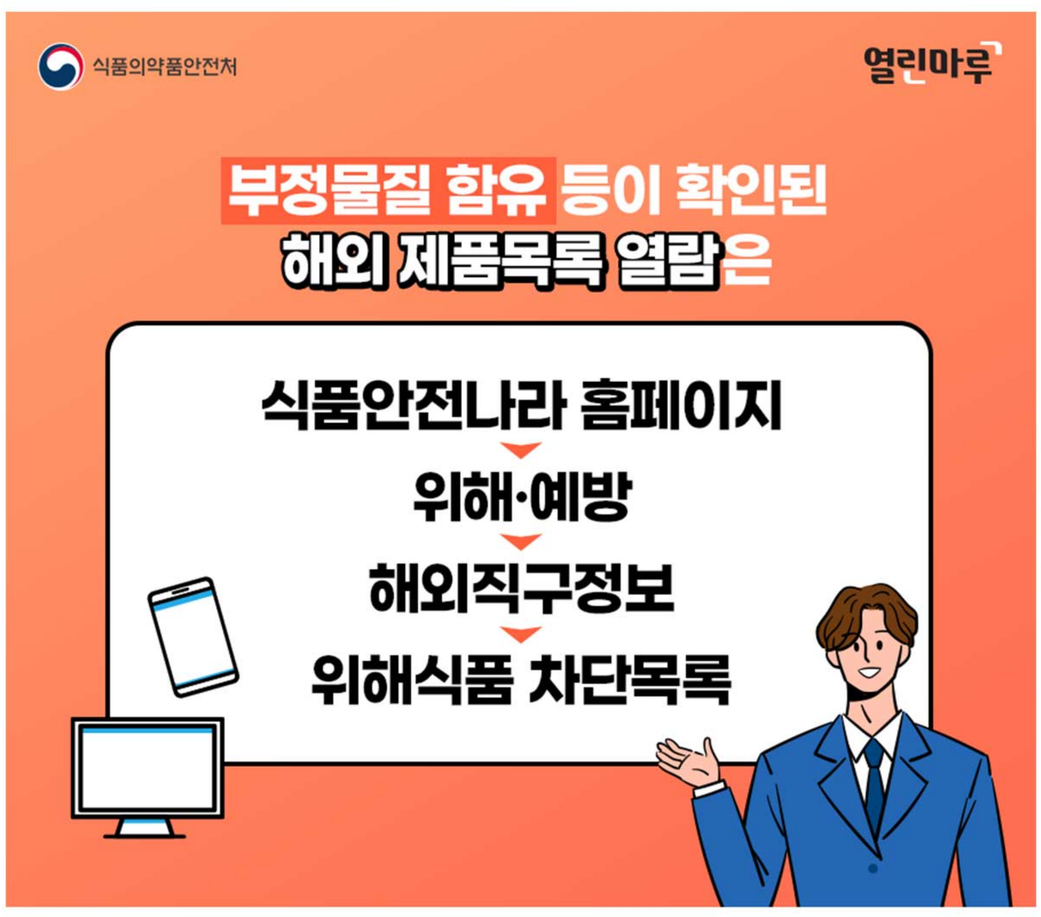
식약돋보기
해외직구 식품 구매 시 주목!
내가 직접 구매한 해외 식품 안전할까?
식품의약품안전처
열린마루
내가 직접 구매한
해외 식품
안전한 제품일까?
식품안전나라 홈페이지
위해·예방
해외직구정보
위해식품 차단목록
www.mfds.go.kr

식품의약품안전처
열린마루
내가 직접 구매한
해외 식품
안전한 제품일까?

식품의약품안전처
열린마루
소비자가 해외 인터넷 사이트 에서
자가소비용으로 직접 구매하는
해외직구 식품* 은
안전성 검사 등을
받지 않은 제품입니다.
정식 수입된 식품을
구매하는 것이 좋아요.
*「수입식품안전관리 특별법」
적용 대상이 아님


식품의약품안전처
열린마루
특히, 프로바이오틱스 제품의
Enterococcus 속 균주는
항생제 내성 및 독성 유전자가
없는 경우에만 사용할 수 있지만,
해외직구
프로바이오틱스 제품은
해당 사실을 확인할 수 없어
위험하단 말이죠.

식품의약품안전처
열린마루
해외직구한 식품을 섭취하기 전
반드시 확인하세요.
섭취방법
주의사항
섭취량
유통기한
보관방법


식품의약품안전처
열린마루
부정물질 함유 등이 확인된
해외 제품목록 열람은
식품안전나라 홈페이지
위해·예방
해외직구정보
위해식품 차단목록

식약지킴이

어린이급식관리지원센터

더이상 급식의 사각지대는 없다!

보육시설을 이용하는 어린이가 증가하면서 안심하고 아이를 맡길 수 있는 급식문화에 대한 요구가 높아지고 있다. 이번 호에는 영양사가 없는 소규모 어린이집, 유치원까지 어린이 급식 사각지대 해소를 목표로 쉼 없이 달리는 식생활영양안전정책과 성동천 사무관을 만나본다.

Q 어린이급식관리지원센터가 궁금해요.

어린이집, 유치원, 지역아동센터 등 어린이에게 단체급식을 제공하는 집단 급식소를 대상으로 체계적이고 철저한 식자재 위생관리와 어린이 성장발달 단계에 따른 영양관리를 지원하는 기관이에요. 최근에는 어린이 급식의 사각지대를 없애기 위해 중앙센터 등을 통해서 지역센터가 설치되지 않은 지역의 어린이집, 유치원까지 지원하고 있어요.

Q 우리 동네에 센터가 있는지 확인하고 싶은데요.

어린이급식관리지원센터 홈페이지(https://ccfsm.foodnara.go.kr)를 방문하면 각 지역의 센터 설치 여부를 확인할 수 있어요. 2020년 1월 기준, 시도별 어린이급식관리지원센터는 총 224개소입니다. 회원등록도 홈페이지에서 바로 신청할 수 있어요.

Q 우리 아이들의 급식관리를 위해 어떤 서비스를 지원하는지 좀 더 말씀해 주세요.

우선, 센터의 전문 영양사가 어린이급식소를 직접 방문하여 조리실 위생관리, 적정 배식량, 염도관리 등의 서비스를 지원하고 있어요. 어린이, 교사, 조리원, 부모 등을 대상으로 위생·안전 및 영양 교육도 진행하구요. 연령별 균형잡힌 어린이 맞춤 식단을 매월 제공하고, 식단에 포함된 모든 메뉴의 레시피도 함께 제공하고 있어요. 또 매월 어린이집, 유치원 등에 위생·영양관리를 위한 가정통신문을 배부하구요.

식단 개발 및 보급

레시피 개발 및 보급

가정통신문 개발 및 보급

이 밖에도 지역 센터마다 홈페이지를 활용한 정보 제공, 어린이 방문교육, 체험관 운영 등 다양한 교육을 진행하고 있어요.

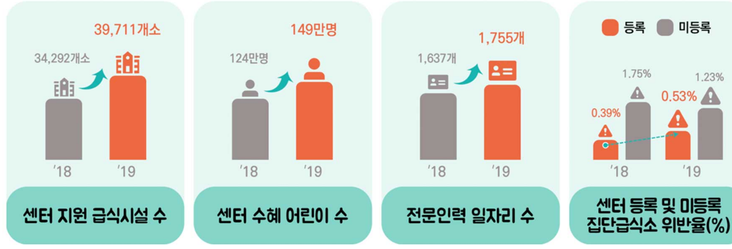
홈페이지 QR코드

어린이 방문교육

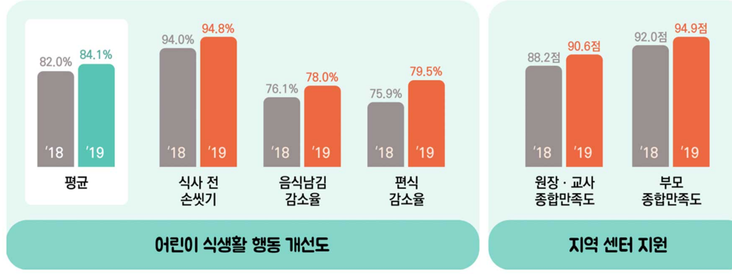
체험관 운영

Q 어린이급식관리지원센터 지원 급식시설 수 확대 등 그간 많은 일을 해오셨습니다. 실질적인 변화를 확인하고 싶은데요.

위생·안전 및 영양관리를 받는 시설 지원율은 2013년 12%에서 2016년 54%, 2019년은 75%까지 확대됐고 올해 목표는 89%입니다. 급식관리 지원 영양사, 위생사 등 전문인력의 일자리도 2017년 1,513명, 2018년 1,637명, 2019년 1,755명으로 늘었구요.



어린이 식습관 개선, 식단 및 식생활 교육에 대한 학부모 만족도 향상은 물론, 급식소 지원 수준 현장점검을 통한 급식 서비스 품질도 상반기 1,383개소 점검 중 부적합 5개소에서 하반기 288개소 중 '부적합 없음'으로 향상했어요.



Q 어린이급식관리지원센터 운영 중 가장 보람됐던 순간이나 어려웠던 순간, 혹은 기억에 남는 일이 있었다면요.

위생·안전 및 영양 순회교육을 위해 센터와 함께하는 어린이집을 방문했을 때 개선사항은 많은데, 빠른 개선이 쉽지 않아 마음고생을 했어요. 어린이들의 안전한 급식을 위해 지속 방문하고 관리·협의를 통해 점점 개선되는 것을 체감했을 때 어린이급식관리지원센터 사업의 일원이 된 것에 보람을 느꼈어요.

Q 매년 급식시설에 대한 지원을 확대하는 것은 쉽지 않은 일인데, 올해는 어떻게 운영할 계획이신가요.

지속적으로 소규모 어린이 급식시설을 대상으로 지원을 확대할 계획이에요. 더불어 기존 위탁기간, 직원 고용 등을 고려하여 센터규모를 조정하는 등 센터 운영 및 평가체계의 내실을 다지고, 지역 센터의 주기적 평가, 급식 지원 서비스 아이템 발굴 등 중앙센터의 역할을 강화함은 물론, 지역 센터장 워크숍이나 중앙·지역 센터 정기협의회 같은 센터 간 소통 채널 등을 통해 급식 지원 서비스 품질을 높여갈 계획입니다.

Q 반드시 목표를 이루시길 바라면서 마지막으로 전하고 싶은 것이 있다면 말씀해 주세요.

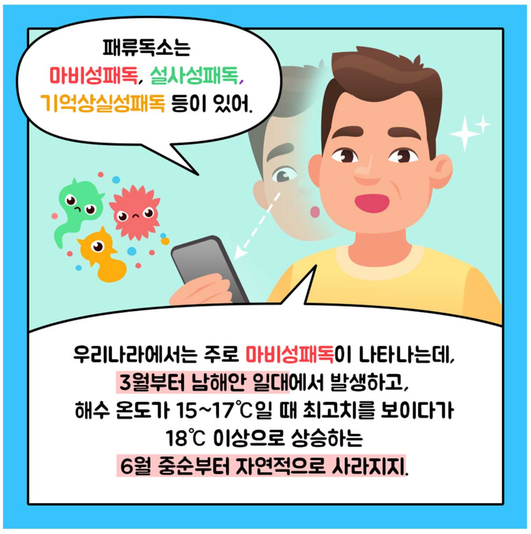
미래의 주역인 어린이가 안전하고 영양을 고루 갖춘 급식을 제공받을 수 있도록 식약처와 어린이급식관리지원센터는 끊임없이 고민하고 노력해나가겠습니다. 관심있게 지켜봐 주시길 부탁드립니다.

건강꿀팁
패류독소 주의!
봄철 조개, 이대로 먹어도 될까?
식품의약품안전처
열린마루
봄철 조개
이대로 먹어도 될까요?
와~ 엄마랑 아빠는 완전 박사님 같아! 그런데 계속 뭘 그렇게 보세요?
정보의 바다~ 우리 아들, 눈치 빠르네
식품의약품안전처 www.mfds.go.kr
~ 우리 딸, 정말 많이 캤네!
오늘 저녁은 걱정하지 않아도 되겠죠?
구워 먹으면 정말 맛있겠당~

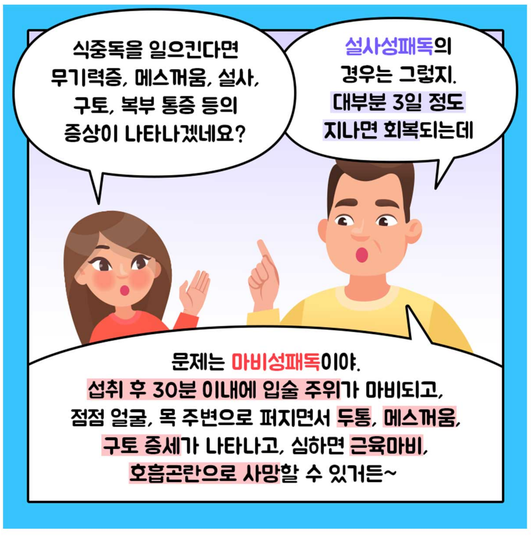
식품의약품안전처
열린마루
봄철 조개
이대로 먹어도 될까요?

와~ 우리 딸,
조개를 정말 많이 캤네!
오늘 저녁은 걱정하지
않아도 되겠죠?
구워 먹으면
정말 맛있겠당~

안돼!
봄철에 채취한 조개류는 패류독소를 조심해야 한다구~


패류독소는 마비성패독, 설사성패독, 기억상실성패독 등이 있어.
우리나라에서는 주로 마비성패독이 나타나는데, 3월부터 남해안 일대에서 발생하고, 해수 온도가 15~17℃일 때 최고치를 보이다가 18℃ 이상으로 상승하는 6월 중순부터 자연적으로 사라지지.

패류독소요?
식중독을 일으키는 조개류의 독을 말해.
봄철에 독성을 가진 플랑크톤 수가 많이 늘어나거든. 그 플랑크톤을 먹고 자란 조개에 독소가 쌓이는데, 그 조개를 먹으면 사람이 중독될 수 있단다~


식중독을 일으킨다면 무기력증, 메스꺼움, 설사, 구토, 복부 통증 등의 증상이 나타나겠네요?
설사성패독의 경우는 그렇지. 대부분 3일 정도 지나면 회복되는데
문제는 마비성패독이야. 섭취 후 30분 이내에 입술 주위가 마비되고, 점점 얼굴, 목 주변으로 퍼지면서 두통, 메스꺼움, 구토 증세가 나타나고, 심하면 근육마비, 호흡곤란으로 사망할 수 있거든~

패류독소는 무서운 거구나! 하지만 조개를 굽거나 삶아 먹으면 안전하지 않아요?
노노노~
패류독소는 얼리거나 끓여도 잘 없어지지 않는단다.

그래도 조개를 잘못 먹고 마비 증상이 나타나면 어떻게 해요?
즉시 인근 병원이나 보건소에서 진료를 받아야 해.

패류 채취 금지해역에서 잡은 조개를 팔 수도 있잖아요?
시중에서 유통 중인 패류는 안전해~
기준초과 바다에서는 패류 채취를 금지하고, 시중 판매 중인 패류를 검사하는 등 이중으로 관리하고 있거든~
그리고 식품안전나라 를 통해
패류 채취 금지해역 과 패독 검사 결과 를 확인할 수 있어.

그럼, 봄에는 조개를 먹으면 안 돼요?
헐!
아니~ 허용기준 이상의 패류독소가 검출된 패류 채취 금지해역 의 조개만 피하면 돼.

식품의약품안전처
열린마루
와~ 엄마랑 아빠는 완전 박사님 같아! 그런데 계속 뭘 그렇게 보세요?
정보의 바다~ 우리 아들, 눈치 빠르네!
들킨 거야? 엄마 아빠도 모든 걸 다 알 수는 없잖니~ 호호호~

알쓸식약

슬기로운 집콕생활

코로나19 사회적 거리두기에 현명하게 대처해요~

전 세계에 코로나19 확진자가 늘고 있다. 우리나라도 1만 명을 넘긴 지 오래됐고, 사회적 거리두기 캠페인이 시작된지도 한참 지났다. 많은 것이 변했다. 캠페인이 시작되기 전부터 나는 스스로 사회적 거리두기에 들어갔다. 내가 확진자가 되는 것보다 '증상은 없지만, 혹시라도 내가 옮길 수 있지 않을까?' 하는 생각이 날 두려움에 떨게 했다. 얼마 전부터는 재택근무도 시작했다. 자발적으로 사회적 거리두기에 참여한지 어느덧 두 달. 엄마와 쇼핑하고, 조카와 놀이동산에 가고, 친구들과 떠들던 시간이 그립다. 지금의 상황이 조금이라도 빨리 끝나길 바라며 오늘도 난 슬기롭게 혼자만의 집콕생활을 견뎌낸다.

나는 여전히 독서 중….

나는 책을 좋아한다. 약속에 늦는 친구를 기다릴 때도, 출퇴근하는 지하철이나 출장을 위한 고속버스, KTX에서도 항상 책과 함께였다. 시간이 없어서 책을 못 읽는다는 사람을 보면 이해할 수 없었다. 이런 나이기에 무료한 시간을 이겨내기 위해 가장 먼저 선택한 것은 책. 평소보다 책 읽는 시간이 늘어 행복하다. 하지만 사회적 거리두기 기간이 길어지니 독서도 가끔은 지겨울 때가 있다.

그렇다고 책을 멀리할 수 없는 난 컬러링북을 주문했다. 컬러링북도 책이니까! 72색 색연필도 샀다. 꼼꼼히 빈 여백을 채워나간다. 마음이 한결 가벼워진다. 완성된 페이지를 보면서 뿌듯하다. 읽는 책과 컬러링북의 역할은 다르지만, 다 같은 책이다. 그러니 난 여전히 독서 중인 셈이다.

텔레비전은 새로운 단짝!

두 달 전엔 상상할 수도 없었다. 한참 동안 텔레비전을 켜지 않은 적이 많았고, 내겐 중요하지 않은 인테리어 소품 같은 존재였다. 하지만 요즘은 일하고 잘 때를 빼면 텔레비전을 켜둔다. 내가 이렇게 텔레비전과 친해지다니 믿기지 않는다.

시간이 없어 놓쳤던 드라마를 1회부터 마지막회까지 정주행한다. 같은 드라마를 몇 번이나 반복해서 봐도 재미있다. 예능 프로그램들을 찾아보면서 한참을 웃었다. 다시보기로 이미 여러 번 본 장면인데도 눈물까지 훔치며 또 깔깔거린다.

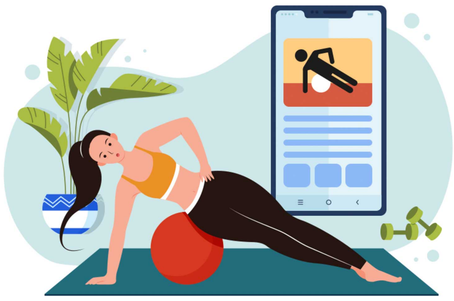
봐도 봐도 볼 것이 넘쳐난다. 드라마, 예능, 영화…. 보고 싶은 것을 다 볼 수 있어 행복하다. 사회적 거리두기가 있었기에 가질 수 있는 여유가 아닐까. 혼자라는 외로움보다 행복감이 더한 시간이다.

올여름엔 비키니도 입겠는데?!

마음껏 돌아다닐 수 없으니 코로나19 확진자 대신 살이 확!찐~~자로 변해가고 있었다. '이대로는 안 되겠다!' 위기감을 느낀 나는 앱 하나를 다운받아 홈트레이닝을 시작했다. 기구도 필요 없고, 개인 트레이너와 함께하는 기분이다.

매일 알람이 울리면 영상 속 트레이너를 만난다. 내 모습을 확인하면서 운동하니 '내가 제대로 운동하고 있나?' 하는 고민 따위는 하지 않는다. 코치가 운동 횟수를 카운트해주니 편하게 동작에만 집중한다. 어느새 땀샘이 폭발한다. 운동을 마친 뒤 운동시간과 소모 칼로리, 부위별로 내가 한 운동, 체중 변화 그래프를 확인한다.

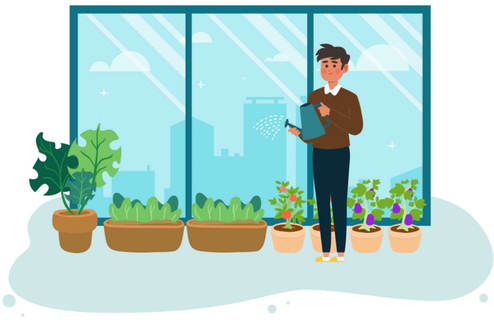
홈트레이닝을 시작한지 2주. 그동안 두려움에 멀리했던 체중계 위로 올라섰다. 역시 운동은 배신하지 않는다. 이대로 쭉 달리면 올여름엔 비키니도 당당하게 입을 것 같다.^^



어느새 베테랑 청년 농부

가끔 본가에 가면 엄마가 직접 기른 콩나물을 싸주곤 한다. 엄마에게 콩나물을 한 아름 건네받으면 부자가 된 느낌이다. 하지만 코로나19 때문에 설날 이후 본가에 간 적 없는 나는 직접 콩나물을 기르기로 했다. 자주 물을 줘야 해서 귀찮다. 하지만, 물을 주려 뚜껑을 열 때마다 쑥쑥 자라는 콩나물이 나를 기쁘게 한다.

콩나물 재배에 재미를 붙인 나는 다른 농산물도 직접 키우기로 했다. 베란다에 화분 몇 개를 들이고, 방울토마토, 상추, 청양고추를 심었다. 미니 텃밭에서 햇빛과 물만으로도 잘 자라는 작물들이 대견스럽다. 오늘은 방울토마토 가지에 꽃이 폈다. 조금만 더 기다리면 빨갛게 익은 방울토마토를 만날 수 있을 것이다. 그날을 생각하면 설렘이 가득하다.



따라 하다 보니 어느새 나도 일류 셰프?

계속된 사회적 거리두기가 쉽진 않았지만, 집콕생활은 어느 정도 적응이 되는 듯했다. 그런데, 여전히 삼시 세끼를 챙겨 먹는 것은 어려운 숙제 중의 하나였다. 매 끼니를 준비할 때마다 '나는 왜 요리똥손인 걸까?', '내가 요리한 음식은 왜 맛이 없지?'라는 의문을 느끼며 하루하루를 버티고 있었다.

그러던 중 블로거 한 명이 나에게 새로운 세상을 열어줬다. 요리 블로거 행운님이 올려놓은 멋스러운 음식을 나도 한 번쯤 만들어보고 싶어 따라쟁이가 되기로 했다. 처음엔 새우크림카레라이스처럼 쉬워 보이는 음식을 시도했다. 맛이 나쁘지 않았다. 첫 요리를 성공하고 나니 '요리 블로거만 따라 해도 맛있고 멋있는 음식을 할 수 있구나!'라는 근거 없는 자신감이 생기기 시작했다. 빠르게 멋진 음식을 뚝딱 만들진 못하지만, 이젠 나도 맛있는 집밥을 즐길 수 있게 됐다.

오늘 저녁은 또 어떤 음식을 근사하게 만들어볼까? 오늘도 나는 행운님의 블로거를 기웃거린다.

* 집콕 삼시세끼 고민, 이렇게 해결했어요~~

- 네이버 블로그 **행복이 넘치는 집**
  https://blog.naver.com/ilovezzangv2
  활용
- **믿고 먹는 행운네 소문난 집밥 200**
  책 활용